

**TUYỂN TẬP PHÁP THOẠI**  
**Bhante Vimalaramsi**

**TẬP 2**

*MOVING DHAMMA*

*Volume 2*



Bhante Vimalaramsi

Moving Dhamma, Copyright © Bhante Vimalaramsi

All rights reserved.

ISBN 979-8732752816

Bản dịch tiếng Việt (2021) được sự cho phép từ DhammaSukha.

Các bài Kinh tiếng Việt được lấy tại <https://suttacentral.net/> - bản dịch của cố hòa thượng Thích Minh Châu

*Dịch:* Nguyễn Trung Công & Trần Lê Phước Thọ *Hiệu đính:* Vũ Huyền & Lê Quế

Liên hệ góp ý bản dịch: [nguyentrungcong2610@gmail.com](mailto:nguyentrungcong2610@gmail.com)

Những cuốn sách khác từ Bhante Vimalaramsi

*Guide to forgiveness meditation – Hướng dẫn thiền tha thứ*

(2015)

*Life is meditation – meditation is life – Thiền là đời sống – đời sống là thiền*

(2014)

*The Breath of Love – Hơi thở tình yêu*

(2012)

*Moving Dhamma, Volume 1 – Tuyển tập Pháp thoại Bhante Vimalaramsi, tập 1*

(2012)

*The Ānāpānasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Insight Meditation - Kinh Ānāpānasati: Hướng dẫn thực hành Niệm sự thở và Thiền Trí Huệ Tĩnh*

(2006)

### **Dhamma Sukha Meditation Center**

8218 County Road 204 Annapolis, MO 63620 U.S.A.

[dhammasukha.org](http://dhammasukha.org)

[info@dhammasukha.org](mailto:info@dhammasukha.org)

Phone: +1 (573) 546-1214

Dành tặng cho những học trò, hiện tại và tương lai,  
của Đức Phật & Phật Pháp.

*“Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật!”*

Đức Phật

# Mục lục

<b>Lời mở đầu</b> .....	5
<b>Lời giới thiệu</b> .....	6
<b>Chánh niệm và 6R (Sáu Biết)</b> .....	8
<b>MN36 Đại Kinh Saccaka</b> .....	14
<b>MN9 Kinh Chánh Kiến</b> .....	35
<b>MN43 Đại Kinh Phương Quảng</b> .....	54
<b>MN44 Tiểu Kinh Phương Quảng</b> .....	68
<b>MN19 Kinh Song Tâm</b> .....	86
<b>MN128 Kinh Tùy Phiền Não</b> .....	105
<b>MN-121: Kinh Tiểu Không</b> .....	124
<b>MN19 Kinh Thiện Tinh</b> .....	139
<b>MN106 Kinh Bất Động Lợi Ích</b> .....	151
<b>MN55 Kinh Jivaka</b> .....	161
<b>Về tác giả</b> .....	167
<b>Danh mục Kinh</b> .....	168

## Lời mở đầu

Đây là cuốn sách hợp tuyển Pháp thoại thứ hai chú giải những bài Kinh nguyên thủy hiện có. Trong tập một, tôi đã chọn những bài Kinh nền tảng, đặt nền móng lý thuyết và thực hành cho thiền sinh. Tập hai bao gồm những bài Pháp thoại khác bổ sung cho những mảng mà thiền sinh thấy cũng quan trọng để giúp họ hiểu sâu hơn. Ví dụ như bài số 105 hay bài 106 Kinh Trung bộ đề cập tới quá trình đi tới Nibbana, Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Bài 55, Kinh jivaka, đề cập tới một vấn đề gây tranh luận lớn khi Đức Phật cho phép tỳ kheo ăn mặn.

Tôi vừa đọc vừa chú giải ý nghĩa của bài Kinh theo khía cạnh người thực hành.

Là tu sĩ, tôi luôn cố gắng tìm hiểu những gì Đức Phật thực sự giảng dạy cho các Đệ Tử và Tăng Đoàn 2600 năm trước. 38 năm vừa qua, tôi toàn tâm toàn ý cho việc này. Tôi đã thực hành nhiều phương pháp khác nhau, nhưng đến năm 1995, tôi quyết định dừng tất cả mà chỉ tuân theo Kinh Trung Bộ, được Bhikkhu Bodhi dịch và Wisdom Publications xuất bản. Tôi chỉ thực hành thiền theo đúng hướng dẫn từ bộ Kinh đó, không gì khác.

Theo góc nhìn khác, với tôi, nó giống như việc ngồi thiền dưới gốc cây bồ đề sau 6 năm thực hành khổ hạnh. Tôi muốn trở về nguyên gốc Đức Phật dạy.

Tôi rất ngạc nhiên khi phát hiện ra những gì Đức Phật dạy nằm trọn vẹn trong bộ Kinh này. Điều tôi muốn nói là toàn bộ hướng dẫn hành thiền, thang đo tiến bộ tuệ giác, mục tiêu cuối cùng và phương pháp để đạt đến mục tiêu.

Bạn không cần tài liệu gì khác ngoài từ Trung Bộ Kinh và Tương Ưng Bộ Kinh. Tuy nhiên, bạn cần một người hướng dẫn. Người giảng giải cho bạn rõ ràng về điều được đề cập trong Kinh nếu bạn chưa thực hành con đường này bao giờ.

Tôi có thay đổi một số từ trong bản dịch. Những từ tôi chọn, theo tôi nghĩ, có nghĩa sát hơn với từ Pali gốc và phù hợp với những gì Đức Phật muốn nói. Ví dụ, tôi chọn từ “collectedness” thay cho từ “Concentration”. Và trong một vài chỗ của Kinh, tôi chọn bản dịch cũ để giúp bạn hiểu rõ hơn.

Những lời Phật dạy nằm tại đây. Tôi hy vọng các bạn cũng yêu thích những lời dạy này như tôi.

Bhante Vimalaramsi

Trung tâm thiền Dhamma Sukkha

UIBDS United International Buddha Dhamma Society

30 tháng 6, 2013

## Lời giới thiệu

Bhante Vimalaramsi là Tỳ kheo người Mỹ. Ngài xuất gia đã hơn 26 năm. Từ năm 28 tuổi, Bhante bắt đầu hành thiền với phương pháp Vipassanā theo cách truyền thống từ Myanmar tại California. Đến năm 1986, tại Thái Lan, Ngài đã xuất gia theo đời sống phạm hạnh. Ngài tham gia nhiều khóa thiền nhập thất miên mật, từ những khóa 30 ngày, đến những khóa 3 tháng, rồi 8 tháng, và 2 năm tại Myanmar dưới hướng dẫn của Sayadaw U Janaka.

Kết thúc 2 năm thiền miên mật tại Myanmar, thiền sư đã chia sẻ Ngài nên tự thực hành và tiến hành giảng Pháp vì không còn gì để học thêm với thầy nữa. Dù rằng được thiền sư ghi nhận như vậy, Ngài vẫn băn khoăn vì cảm thấy còn nhiều điều phải học. Ngài đến Malaysia, và thay vì giảng dạy Vipassanā, Ngài dạy Metta (thiền Tâm Từ). Gặp được lời khuyên từ Bhante Punnaji, hòa thượng người Sri Lanka, là hãy chỉ sử dụng Kinh điển nguyên thủy, Bhante Vimalaramsi quyết định bỏ hết tất cả những bản chú giải phổ biến trong giới học thiền. Ngài cầm bản Kinh nguyên thủy bản tiếng Anh, được dịch bởi Bhikkhu Bodhi và Nyanamoli, dành ba tháng trong một hang động tại Thái Lan thực hành thiền theo đúng những gì Kinh ghi chép. Bạn cùng sống với ngài là một con rắn hổ mang.

Ngài chỉ thực hành theo đúng Kinh điển hướng dẫn. Bhante phát hiện trong hướng dẫn thực hành từ Kinh, có một thao tác thường bị bỏ qua bởi các thiền sư. Thao tác “an tịnh thân hành” (sankhāra) được đề cập đến trong Kinh Satipaṭṭhāna (Kinh Tứ Niệm Xứ) không hề được các thiền sư mà Bante từng học giảng dạy.

Khi Ngài thêm thao tác thư giãn này vào, việc thực hành thay đổi hoàn toàn. Các tầng thiền (jhāna), vốn hay đề cập đến trong Kinh, trở nên rất rõ ràng, nhưng theo cách nhìn khác so với những gì mọi người thường hiểu. Bhante gọi đó là “jhāna tỉnh thức” (Tranquil Aware jhāna). Việc thêm thao tác thư giãn khiến việc hành thiền hoàn toàn thay đổi và tiến bộ trở nên rất nhanh.

Đây là quyển sách thứ hai tổng hợp một số bài Pháp thoại Bhante giảng trong các khóa thiền nhập thất 10 ngày. Nhiều bài Pháp thoại của Ngài đã được tải lên mạng. Trong các Pháp thoại, Ngài trực tiếp đọc bài Kinh nguyên thủy và giảng giải điều Đức Phật muốn nói. Mỗi tối, thiền sinh được nghe một bài Kinh phù hợp với trình độ và sự tiến bộ trong thực hành của họ. Đồng thời, Ngài khuyến khích thiền sinh đặt nhiều câu hỏi để đảm bảo học trò hiểu đúng bài Kinh như cách nó được viết.

Bhante thích sử dụng bản dịch tiếng Anh của ngài Bhikkhu Bodhi. Ngài cũng thay thế một số từ ngữ bằng một số từ khác theo cách Ngài thấy từ ngữ đó dễ hiểu và phù hợp hơn. Ví dụ khi từ “concentration” được viết, Bhante sẽ thay thế bằng từ “collectedness”. Ngài tin là dùng từ collectedness phản ánh đúng hơn. Vì vậy, người

đọc hãy lưu ý là Bhante sẽ thay đổi một số từ khi Ngài đọc Kinh. Điều này nghĩa là bài Kinh được đọc sẽ không giống hết bản in từ Wisdom Publications.

Đây là quyển sách tập hợp các bài Pháp thoại dưới dạng viết. Một số bài Pháp thoại được Phra Khatipalo viết giới thiệu. Phra Khantipalo là biên dịch cuốn sách “A Treasury of the Buddha's Words: Discourses From the Middle Collection” (*Phiên bản tiếng Anh khác của Trung bộ Kinh do Nyanamoli, thầy của Bhikkhu Bohdi dịch*). Bhante đọc Kinh và chú giải Kinh. Phần Kinh được bôi đậm trong sách. Thiền sinh sẽ đôi lúc đặt câu hỏi và Bhante trả lời.

Bhante Vimalaramsi đang tổ chức các khóa thiền và Pháp thoại tại Trung tâm thiền Dhamma Sukha, Missouri, USA và nhiều nơi trên thế giới. Độc giả có thể tìm hiểu thêm thông tin tại website [dhammasukha.org](http://dhammasukha.org).

*(Về bản Việt dịch: Trong bản dịch tiếng Việt này, bài Kinh sử dụng là phiên bản dịch của cố Hòa Thượng Thích Minh Châu, đăng tại [suttacentral.net](http://suttacentral.net)).*

## Chánh niệm và 6R (Sáu Biết)

*Trích dẫn từ sách “cẩm nang thực hành Thiền Quán Trí Huệ Tĩnh”, Bhante Vimalramsi & David Johnson*

Ngày nay, khái niệm “Chánh niệm” đã trở nên quen thuộc và thường được diễn giải khác với khái niệm mà tôi tin là Phật đã dạy từ nguyên thủy.

Bạn có thể nghe là Chánh niệm có nghĩa là quán những gì khởi lên, an trụ ở đó, và tập trung để hiểu bản chất của các khởi đó. Mục đích là càng tập trung cao vào “đối tượng thiền”, thì sẽ càng quán chiếu được tốt hơn.

Tuy nhiên, đây không phải là Chánh niệm mà Phật đã dạy từ thời nguyên thủy, mà ngược lại, đây được gọi là “tập trung một điểm”; an trụ hoàn toàn vào đối tượng.

Phật đã rút ra từ các trải nghiệm của Ngài và mô tả trong Kinh 36 của Kinh Trung Bộ, tên là Kinnh Mahasaccaka, rằng sự “tập trung một điểm” sẽ làm tâm tĩnh lại nhất thời, nhưng sẽ không dẫn tới việc thấu hiểu về sự khổ và nguyên nhân của khổ, hoặc để tới được *Nibbāna*. Vì lý do này, Phật phủ nhận về phép an trụ và “tập trung một điểm”. Hầu hết các giảng viên ngày nay đều không hiểu được vấn đề này. Nhưng Kinh số 36 đã nói rất rõ. Phật phủ nhận các giáo huấn của Alara Kalama và Uddaka Ramputta – các giáo viên về phép thiền tập trung giới nhất thời đó. Phật từ bỏ không theo học những người này để tiếp tục công cuộc tìm kiếm của Ngài trong sáu năm tiếp theo.

Dưới đây là một định nghĩa chính xác, rõ ràng và ngắn gọn về Chánh niệm như Phật đã giảng:

Chánh niệm có nghĩa là nhớ những gì đã quán chiếu, cách thức tâm di chuyển từ nơi này sang nơi khác.

Phần đầu định nghĩa là nhớ quán chiếu tâm, và nhớ kéo tâm quay trở lại đối tượng thiền khi tâm trí xao lãng. Phần tiếp theo của Chánh niệm là Quán cách thức tâm di chuyển từ sự này sang sự khác.

Trí huệ sẽ đạt được khi quán cách thức tâm trí của bạn tương tác với môi trường xung quanh, khi chúng khởi lên – chứ không phải là chỉ đơn thuần quán các sự vật hiện tượng đơn thuần. Chánh niệm thực sự là nhớ những gì bạn quán được về cách thức tâm di chuyển và tương tác với những gì khởi lên ở giây phút hiện tại.

Với chánh niệm, chúng ta có thể hiểu được cách thức các sự vật hiện tượng khởi lên và qua đi, từ đầu đến cuối. Chúng ta sẽ không quan tâm tới tại sao chúng lại khởi lên – đây là việc của các nhà tâm lý học và triết học. Chúng ta chỉ quan tâm tới cách thức chúng khởi lên và qua đi – và cách thức tâm trí của chúng ta tương tác với những khởi này trong suốt cả quá trình.



## 6 chữ R (6 Biết)

Bây giờ chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn các chỉ dẫn cụ thể về cách thức giải quyết các chướng ngại theo đúng cách Phật dạy.

Hãy tưởng tượng, trong một giây phút, một vị Bồ Tát ngồi dưới gốc cây Roi (Mận) như là một cậu bé. Cậu bé không quá nghiêm trọng hay căng thẳng, cậu bé đang vui vẻ, xem lễ hội bố cậu tổ chức. Ngay khi đó cậu bé chứng đắc được “an trú trong thường lạc”. Với một tâm trạng nhẹ nhàng, cậu bé đạt đến trạng thái tĩnh tại và tỉnh thức.

Sau này, trong đêm cậu bé đạt đến tỉnh thức, sau khi cậu bé đã thử tất cả các biện pháp thiền và thực hành cơ thể đang được truyền đạt thời đó ở Ấn Độ, cậu bé nhớ lại lúc đó.<sup>10</sup> Và cậu nhận ra rằng trạng thái đơn giản đó – sự tĩnh tại, tỉnh táo và hạnh phúc đó – chính là chìa khóa để đạt tới sự tỉnh thức. Nhưng làm sao cậu bé có thể truyền đạt điều này?

Khi bắt đầu giảng dạy, Phật chủ yếu làm việc với những người nông dân và thương nhân ít học. Phật buộc phải có phương pháp đơn giản, hiệu quả có thể áp dụng dễ dàng và nhanh chóng. Phật phải có phương pháp mà tất cả mọi người có thể trải nghiệm được con đường và gặt hái được lợi ích cho họ một cách dễ dàng và ngay lập tức. Điều này là cách mà Phật có thể tác động đến một số đông người trong suốt cuộc đời của Phật.

Bạn có muốn thấy điều này rõ ràng không? Dễ thôi! Hãy vui lên, vui vẻ khám phá, thư giãn, và mỉm cười! Thư giãn và mỉm cười sẽ dẫn bạn tới phép thực hành hạnh phúc hơn và thú vị hơn.

Điều này nghe có vẻ là một lời khuyên hay, nhưng làm thế nào bạn có thể làm được điều đó? Khi bạn bị xao nhãng, bạn sẽ dễ mất nụ cười, hãy làm theo những bước sau:

- 1- **Biết tâm đi lang thang Nhận ra (Recognize)** rằng sự quan tâm của tâm bạn đã chuyển sang thứ khác, và bạn đã bị lạc trong niệm. Bạn quên điều bạn đang làm. Bạn không còn đặt sự chú ý vào đối tượng của thiền.
- 2- **Biết buông khỏi (Release)** mối bám dính với niệm hay cảm xúc của bạn bằng cách để mặc sự xao nhãng đó – không bỏ thêm sự chú ý nào nữa. Dừng cho chúng ăn. Đơn giản là lùi lại.
- 3- **Biết thư giãn (Relax)** bất kỳ sự căng thẳng hay cứng nhắc nào gây ra sự xao nhãng đó;
- 4- **Biết mỉm cười (Re-smile)**. Đặt lại nụ cười lên môi và vào trái tim bạn. Hãy cảm nhận trở lại tình cảm hạnh phúc của Metta;

5- **Biết về (Return)** hoặc chuyển hướng. Nhẹ nhàng chuyển hướng sự chú ý của tâm về đối tượng thiền, đó chính là, Metta. Tiếp tục với tâm nhẹ nhàng và tập trung đặt vào đối tượng thiền;

6- **Biết lặp lại (Repeat)** toàn bộ quá trình này. Lặp lại phép thực hành này bất cứ lúc nào sự tập trung của bạn bị kéo ra khỏi đối tượng thiền.

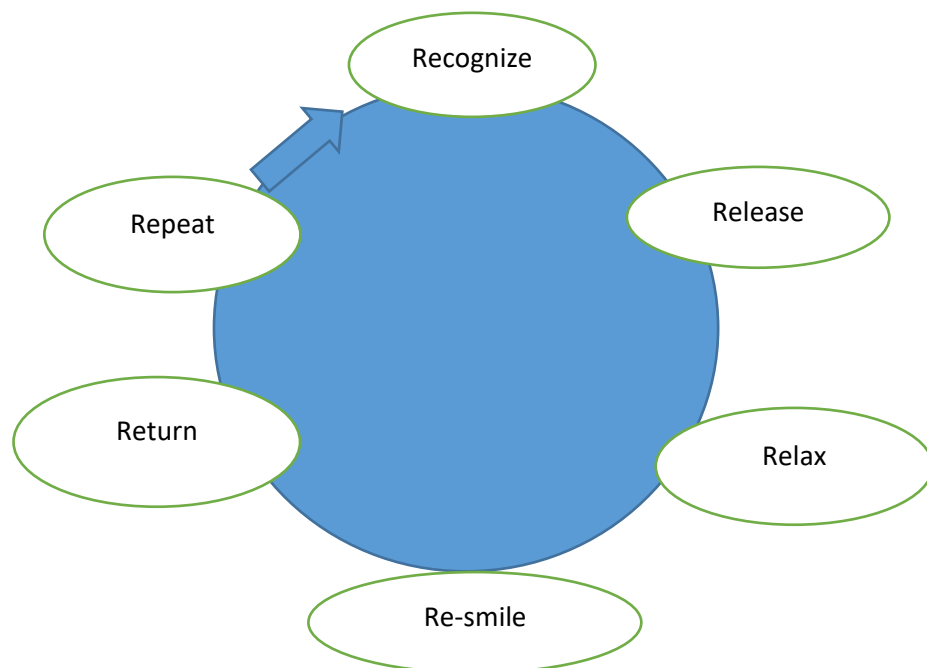
Chúng tôi gọi đây là 6 Biết hay 6 chữ R. Chúng được rút trực tiếp ra từ nội dung Kinh về Chánh Tinh tấn (Right Effort). 4 chữ R đầu là 4 chánh tinh tiến, với hai chữ R sau là nhắc bạn quay trở lại với chữ “Trở lại” (Return) và Lặp lại (Repeat) lúc cần.

Nhớ ra rằng bạn không bao giờ chối bỏ điều gì. Bạn đừng bao giờ cố gắng kiểm soát bất kỳ điều gì – cố gắng kiểm soát là sử dụng Tham để đoạn trừ Tham Ái!

Đừng thực hành 6 Biết hay 6 chữ R vì những mục đích nhỏ nhặt khác. Chừng nào bạn vẫn còn duy trì cảm giác về lòng Từ-Yêu thương, hãy an trú trong cảm giác đó và tăng cường thêm cảm giác đó. Bỏ qua một vài sự xao nhãng nhỏ ở phía sau. Giống như người mới thực hành hãy thực hành 6 chữ R chỉ khi sự chú ý của bạn hoàn toàn ra khỏi đối tượng thiền.

### Chánh Tinh Tấn là gì?

- 1- Bạn nhận thấy rằng một trạng thái không lành mạnh đã khởi phát.
- 2- Bạn không chú ý đến cảm giác không lành mạnh đó, hãy để nguyên cảm giác đó, không chối bỏ hay nắm chặt lấy cảm giác đó.
- 3- Bạn khởi phát một cảm giác lành mạnh;
- 4- Bạn an trú trong cảm giác lành mạnh đó



Hai chữ Trở lại (Return) và Lặp lại (Repeat) vào thành một chu trình. Chúng ta thực hành Chánh Tinh tấn bằng việc lặp lại chu trình 6 chữ R này. Chúng ta sẽ tự thấy và trải nghiệm thế nào là sự Khổ và cách chúng ta xoa dịu chúng.

Bạn sẽ nhận biết được nguyên nhân làm bạn cứng nhắc và căng thẳng, và sau đó đoạn trừ sự khổ này bằng cách giải tỏa và thư giãn và khởi phát một tình cảm lành mạnh. Bạn sẽ phát hiện cách thực hiện con đường trực tiếp dẫn tới Đoạn khổ. Điều này sẽ xảy ra mỗi khi bạn “Nhận ra” (*Recognize*) và “Giải tỏa” (*Release*) một cảm giác khởi phát, Thư giãn (*Relax*), và Mỉm cười Trở lại (*Re-Smile*). Hãy để ý tới Sự Xoa dịu sau đó.

Khi bạn nhìn nhận các Lợi lạc được nêu trong Kinh này, có một câu nói rằng “Phật Pháp có tác dụng tức thì”. Bằng việc thực hành 6 chữ R, bạn đã hoàn thành kết luận này! Khi bạn giải tỏa sự căng thẳng và cứng nhắc do sự xao nhãng gây ra, bạn ngay lập tức sẽ trải nghiệm Sự thật Thứ Ba trong Tứ Niệm Xứ: Đoạn Khổ.

Nói một cách khác, bạn đang làm sạch tâm trí bằng cách thư giãn và bỏ qua nỗi khổ. Bạn sẽ tự thấy được điều này.

Bạn không cần phải thực hành trong một thời gian dài – hàng tháng hay hàng năm để cảm thấy nhẹ nhàng. Bạn có thể trải nghiệm được điều này ngay sau bước “Thư giãn” (*Relax*) trong 6 chữ R. Bạn sẽ nhận thấy giây phút tâm trí trở nên trong sạch, không bị Tham ràng buộc.

Thực hành nhiều lần 6 Biết, không để các chướng và năng lượng của chúng ràng buộc, bạn sẽ dần dần thay thế được tất cả các thói quen tâm không lành mạnh bằng những thói quen tâm lành mạnh. Bằng cách này, bạn sẽ khởi được các trạng thái tâm lành mạnh và cuối cùng sẽ đắc được đoạn khổ.

Để thiền thành công, bạn cần phải phát triển được các kỹ năng thiền chánh niệm và sức mạnh của quán. Ngoài ra, luôn giữ cho tinh thần được vui vẻ và liên tục khám phá những điều mới mẻ. Điều này giúp bạn nâng cao chánh niệm. Thực hành 6 chữ R sẽ giúp phát triển các kỹ năng cần thiết này.

Đôi khi mọi người nói rằng phép thực hành này đơn giản hơn nhiều so với họ nghĩ. Một số người thậm chí còn phàn nàn với thầy giáo vì họ muốn phép thiền hành này phức tạp hơn!

Giờ chúng ta hãy đi từng bước một một cách cụ thể.

*Biết tâm đi lang thang (Recognize)*

Chánh niệm nhớ việc quán và nhận dạng các chuyển động của tâm từ sự này đến sự khác – đó là từ đối tượng thiền sang sự xao nhãng. Sự quán này sẽ nhận dạng

bất kỳ sự xao nhãng nào của tâm khỏi đối tượng thiền. Bạn có thể nhận dạng được sự căng thẳng khi tâm chuyển từ đối tượng thiền sang sự khác.

Các cảm giác dễ chịu hay đau đớn có thể xảy ra bất cứ lúc nào ở lục căn. Bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc hay suy nghĩ đều có thể gây ra sự xao nhãng này. Bằng việc quán một cách vô tư và cẩn thận. Bạn sẽ nhận thấy được cảm giác hơi căng thẳng cả ở tâm và trong não bộ.

Nhận dạng sớm được chuyển động của tâm có vai trò thiết yếu đối với việc thiền thành công. Tiếp theo, bạn sẽ...

### *Biết buông khỏi đó (Release)*

Khi một suy nghĩ về một việc nào đó khởi lên, hãy giải tỏa suy nghĩ này. Hãy để mặc chúng ở đó mà không bỏ thêm sự chú ý nào vào đó nữa. Nội dung của sự xao nhãng này không quan trọng một chút nào, nhưng cơ chế về cách thức sự xao nhãng này khởi lên là quan trọng. Đừng cố gắng phân tích chúng hoặc lý giải tại sao chúng lại ở đây; hãy để mặc chúng và không chú ý gì đến chúng. Khi bạn không chú ý đến chúng, sự xao nhãng và những cuộc đối thoại trong tâm tưởng về chúng sẽ dừng lại. Chánh niệm sau đó sẽ nhắc thiền gia tới...

### *Biết thư giãn (Relax)*

Sau khi giải tỏa suy nghĩ và để mặc chúng mà không cố gắng quán hoặc tham gia vào chúng, vẫn còn sự căng thẳng nhỏ, vi tế, khó nhận biết được trong tâm và thân.

Để loại bỏ sự căng thẳng còn lại này, Phật đưa ra phương pháp “thư giãn” (**Relax**). Các Kinh gọi bước thư giãn này là “làm tĩnh tại thân tâm”. Điều này thực sự là đúng đối với bộ não, là một phần trong cơ thể của bạn.

Điều này có nghĩa là “giải tỏa” sự chú ý của bạn khỏi và xung quanh suy nghĩ. Điều này không chỉ là để nguyên như chúng vẫn vậy. Việc này có nghĩa là làm mềm mại và thư giãn, và để nguyên sự xao nhãng ở một chỗ, và sau đó làm yếu dần sức mạnh của chúng. Dần dần, sự xao nhãng sẽ tự động biến mất hoàn toàn.

Xin đừng bỏ qua bước này! Đây là phần quan trọng nhất của việc thiền. Đây chính là bước bị bỏ qua khi chúng tôi nói trong phần mở đầu. Đây chính là chìa khóa dẫn đến sự tiến bộ!

Nếu không thực hiện bước thư giãn này mỗi khi bạn không tập trung vào đối tượng của thiền, bạn sẽ không trải nghiệm được cái nhìn cận cảnh vào việc đoạn trừ được sự căng thẳng do Tham gây ra. Bạn sẽ không cảm thấy sự xoa dịu khi sự căng thẳng này được thư giãn.

Nhớ lại rằng sự Tham luôn luôn thể hiện ra bằng sự căng thẳng hay cứng nhắc ở cả thân lẫn tâm. Bước “Thư giãn” (Relax) sẽ mang lại cho bạn cái gọi là “*Nibbāna* ở đời thường”. Bạn sẽ có cơ hội tạm thời để nhìn và trải nghiệm được bản chất và sự xoa

dịu khỏi sự căng thẳng và sự khổ trong khi thực hành bước “Giải tỏa” và “Thư giãn”. Tiếp tới, Chánh niệm sẽ gọi chúng ta tới...

#### *Biết Mỉm cười trở lại (Re-Smile)*

Nếu bạn đã nghe giảng Pháp qua website của chúng tôi, bạn có thể sẽ nhớ lại rằng mỉm cười có vai trò quan trọng thế nào đối với thiền. Học cách mỉm cười và cử động khớp miệng lên trên sẽ giúp tâm trở nên sắc bén, nhanh nhạy, sáng tỏ hơn. Sự nghiêm trọng, căng thẳng hay nhàm chán có thể làm cho tâm trở nên nặng nề và chánh niệm của bạn trở nên mờ nhạt và chậm chạp. Các Quán có thể khó nhìn thấu thị, do vậy làm bạn trở nên chậm chạp trong việc hiểu được Pháp.

#### *Biết về với đề mục (Return)*

Hướng tâm của bạn trở lại với đối tượng của Thiền. Nhẹ nhàng điều hướng lại Tâm và đừng “quay phắt lại” lên trước khi bạn sẵn sàng. Hãy để quá trình này diễn ra từ từ, phù hợp, một hành động đúng thời điểm và không bị bắt buộc.

#### *Biết lặp lại (Repeat)*

Lặp lại toàn bộ phép thực hành này thường xuyên nếu cần. Hãy an trú trong đối tượng của thiền cho đến khi bạn không còn ở trong đó nữa, và lúc đó thì lại lặp lại chu trình 6 Biết (6 chữ R) lần nữa.

## **MN36 Đại Kinh Saccaka (Mahāsaccakasutta)**

*Đây là Saccaka. Mặc dù cái tên Saccaka có nghĩa là "trung thực," nhưng thực tế thì vị ấy không quan tâm lắm đến sự thật. Vị ấy quan tâm hơn đến việc thể hiện tài năng cũng như việc đánh bại đối thủ. Trong bài kinh trước (MN-35, Tiểu Kinh Saccaka), Saccaka đã thất bại với ý định đó - thể hiện qua câu nói, "ông ấy cần nhiều hơn ông ấy có thể nhai." Vị ấy bị đui lý với Đức Phật trước sự chứng kiến của nhiều người. Ở đây, chúng ta thấy được mặt khác trong bản chất khó chịu của Saccaka: sự chỉ trích hoài nghi xen lẫn với sự mỉa mai - một sự pha trộn khó chịu phát sinh từ sự căm ghét và ảo tưởng. Ngay cả khi sự thật đã được trình bày rõ ràng, với tâm trí bao trùm bởi sự không chắc chắn và hoài nghi (vicikicchā) Saccaka vẫn không chấp nhận sự thật đó. Vị ấy là chuyên gia, không phải với sự thật, mà với việc quấy nhiễu người khác. Dường như vị ấy đã tìm đến những vị thầy của các tôn giáo khác nhau để kích động cho họ tức giận. Tuy nhiên, Vị ấy đã không thành công khi đến với Đức Phật. Thầy của chúng ta với lòng từ bi vĩ đại dành một hoặc hai giờ ngay cả với những người như Saccaka, người mà phiền não dày đặc đến mức vị ấy không thể hiểu được Pháp trong kiếp đó. Và thời gian mà Đức Phật dành cho Saccaka không phải là giờ dạy bình thường vào buổi chiều hay buổi tối, mà là trước khi đi khất thực. Đức Phật hoàn toàn không nao núng trước tất cả những lời khiêu khích của Saccaka; một điểm khiến Saccaka kinh ngạc. Những vị thầy khác (chưa giác ngộ) khi tham gia vào cuộc tranh luận với Saccaka đã làm ba điều (vẫn còn được thấy ở những người chấp thủ vào quan điểm): họ quanh co, dẫn dắt cuộc nói chuyện sang chủ đề khác, và tỏ ra tức giận, căm ghét và không thân thiện; nhưng với Đức Phật, ngay cả khi những lời nhận xét cá nhân hướng về Ngài - làn da của Ngài vẫn rạng rỡ và khuôn mặt của Ngài vẫn sáng sủa.*

*- Phra Khantiphalo.*

*Bài giảng ngày 2 tháng 3 năm 2007, tại trung tâm thiền Vipassana Dhamma Dena,  
Joshua Tree, bang California*

Bhante Vimalaramsi:

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở tại *Vesālī*, rừng Đại Lâm, tại giảng đường Trùng Các.

Lúc bấy giờ, Thế Tôn đắp y thật đầy đủ, cầm y bát, muốn vào *Vesālī* để khất thực. Rồi Niganthaputta Saccaka tánh hay ngao du thiên hạ, trong khi đi khắp đó đây, đến tại Đại Lâm, giảng đường Trùng Các. Tôn giả *Ānanda* thấy Niganthaputta Saccaka từ xa đi lại, liền bạch Thế Tôn

—Bạch Thế Tôn, Niganthaputta Saccaka đang đến, tánh ưa luận chiến, biện luận thiện xảo, được số đông tôn kính. Bạch Thế Tôn, vị này ưa chỉ trích Phật, ưa chỉ trích Pháp, ưa chỉ trích Tăng. Bạch Thế Tôn, tốt lành thay nếu Thế Tôn vì lòng từ mẫn ngồi lại một lát.

Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ ngồi đã soạn sẵn. Rồi Niganthaputta Saccaka đi đến chỗ Thế Tôn ở, nói lên những lời hỏi thăm, chúc tụng, xã giao với Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Niganthaputta Saccaka nói với Thế Tôn

—Tôn giả *Gotama*, có một số Sa-môn, Bà-la-môn sống chuyên lo tu tập về thân, không tu tập về tâm. Tôn giả *Gotama*, những vị này cảm khổ thọ về thân. Sự tình này đã xảy ra, này Tôn giả *Gotama*, do cảm khổ về thân, chân sẽ bị tê liệt, quả tim có thể tức bể, máu nóng có thể trào ra từ miệng, có thể bị điên cuồng loạn tâm. Tôn giả *Gotama*, sự tình này xảy ra đối với người mà tâm tùy thuộc thân, khi tâm chịu sự điều khiển của thân. Vì sao vậy? Vì tâm không được tu tập. Tôn giả *Gotama*, nhưng có một số Sa-môn, Bà-la-môn, sống chuyên lo tu tập về tâm, không tu tập về thân. Tôn giả *Gotama*, những vị này cảm khổ thọ về tâm. Sự tình này đã xảy ra, này Tôn giả *Gotama*; do cảm khổ thọ về tâm, chân sẽ bị tê liệt, quả tim có thể tức bể, máu có thể trào ra từ miệng, có thể bị điên cuồng loạn tâm. Tôn giả *Gotama*, sự tình này xảy ra đối với người mà thân tùy thuộc tâm, khi thân chịu sự điều khiển của tâm. Vì sao vậy? Vì thân không được tu tập. Này Tôn giả *Gotama*, rồi tôi suy nghĩ: “Thật sự, Thanh văn đệ tử của Tôn giả *Gotama* sống chuyên lo tu tập về tâm không tu tập về thân?”

—Này Aggivessana, Ông nghe tu tập về thân như thế nào?

—Như Nanda Vaccha, *Kisā Sankicca*, *Makkhālī Gosāla*, những vị này, này Tôn giả *Gotama*,

Và Niganthaputta Saccaka nói về ba vị thầy tu khổ hạnh này.

sống lỏa thể, sống phóng túng không theo lễ nghi, liếm tay cho sạch, đi khất thực không chịu bước tới, không nhận đồ ăn mang đến, không nhận đồ ăn đặc biệt nấu cho mình, không nhận mời đi ăn, không nhận đồ ăn từ nồi cháo, không nhận đồ ăn tại ngưỡng cửa, không nhận đồ ăn đặt giữa những cây gậy, không nhận đồ ăn đặt giữa những cối giã gạo, không nhận đồ ăn từ hai người, không nhận đồ ăn từ người đàn bà có thai, không nhận đồ ăn từ người đàn bà đang cho con bú, không nhận đồ ăn từ người đàn bà đang giao cấu, không

nhận đồ ăn tại chỗ có chó đứng, không nhận đồ ăn tại chỗ ruồi bu, không ăn cá thịt, không uống rượu nấu, rượu men, cháo trấu. Những vị ấy chỉ nhận ăn tại một nhà, chỉ nhận ăn một miếng, hay vị ấy chỉ nhận tại hai nhà, chỉ nhận ăn hai miếng, hay vị ấy chỉ nhận ăn tại bảy nhà, vị ấy chỉ nhận ăn bảy miếng. Vị ấy nuôi sống chỉ với một bát, nuôi sống chỉ với hai bát, nuôi sống chỉ với bảy bát. Vị ấy chỉ ăn một ngày một bữa, hai ngày một bữa, bảy ngày một bữa. Như vậy các vị ấy sống theo hạnh tiết chế ăn uống cho đến nửa tháng mới ăn một lần.

—Này Aggivessana, họ có thể tự nuôi sống với mức độ như vậy chăng?

—Không phải vậy, này Tôn giả *Gotama*. Thỉnh thoảng, này Tôn giả *Gotama*, họ ăn những món ăn thù thắng loại cứng, họ ăn những món ăn thù thắng loại mềm, họ ném những vị ăn thù thắng, họ uống những đồ uống thù thắng. Họ nhờ các món ăn ấy gây dựng thân lực, làm cho thân to lớn, làm cho thân béo mập.

—Này Aggivessana, như vậy những gì ban đầu họ từ bỏ, về sau họ lại thọ dụng. Như vậy có tụ, có tán (có được, có mất) cho thân này. Này Aggivessana, Ông nghe tu tập về tâm như thế nào?

Niganthaputta Saccaka, được Thế Tôn hỏi tu tập về tâm, không có thể trả lời được. Rồi Thế Tôn nói với Niganthaputta Saccaka

—Này Aggivessana, thân tu tập mà Ông vừa mới nói đầu tiên ấy không phải là thân tu tập đúng pháp trong giới luật của bậc Thánh. Này Aggivessana, Ông còn không hiểu thân tu tập, làm sao Ông có thể hiểu tâm tu tập. Và này Aggivessana, như thế nào là thân không tu tập, tâm không tu tập; như thế nào là thân tu tập, tâm tu tập? Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Niganthaputta Saccaka trả lời Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau

Lúc bấy giờ, Saccaka được gọi là người đạo Jain, một tín đồ của Đạo Kỳ Na Giáo.

—Này Aggivessana, thế nào là thân không tu tập và thế nào là tâm không tu tập? Ở đây, này Aggivessana, kẻ vô văn phạm phu khởi lên lạc thọ. Người này được cảm giác lạc thọ, liền tham đắm lạc thọ và rơi vào sự tham đắm lạc thọ. Nếu lạc thọ ấy bị diệt mất, do lạc thọ đoạn diệt, khởi lên khổ thọ. Người ấy, do cảm giác khổ thọ, nên sầu muộn, than van, khóc lóc, đập ngực, đưa đến bất tỉnh. Này Aggivessana, lạc thọ ấy khởi lên cho người kia, chi phối tâm và an trú, do thân không tu tập. Khổ thọ ấy khởi lên chi phối tâm và an trú, do tâm không tu tập. Này Aggivessana, không luận người nào mà cả hai phương tiện đều có lạc thọ khởi lên, chi phối tâm và an trú, do thân không tu tập; khổ thọ khởi lên, chi phối tâm và an trú, do tâm không tu tập. Như vậy, này Aggivessana, người ấy là người có thân không tu tập và tâm không tu tập.

Và này Aggivessana, thế nào là thân tu tập và tâm tu tập? Ở đây, này Aggivessana, lạc thọ khởi lên cho vị Thánh đệ tử nghe nhiều. Vị này được cảm giác lạc thọ, nhưng không tham đắm lạc thọ, không rơi vào sự tham đắm lạc



thọ. Nếu lạc thọ ấy bị diệt mất, do lạc thọ đoạn diệt, khởi lên khổ thọ, vị ấy cảm giác khổ thọ nhưng không sầu muộn, than van, khóc lóc, đập ngực, đưa đến bất tỉnh. Nay Aggivessana, lạc thọ ấy khởi lên cho vị kia, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ ấy khởi lên cho vị kia, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập. Nay Aggivessana, không luận người nào mà cả hai phương tiện đều có lạc thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập, như vậy này Aggivessana, người ấy là người có thân tu tập, có tâm tu tập.

—Như vậy, tôi có lòng tin tưởng với Tôn giả *Gotama*. Tôn giả *Gotama* là vị có thân tu tập và có tâm tu tập.

—Này Aggivessana, dầu cho lời nói của Ông có vẻ trịch thượng và khiêu khích, nhưng Ta sẽ trả lời cho Ông. Này Aggivessana, vì Ta đã cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, lạc thọ thật sự khởi lên nơi Ta, chi phối tâm và an trú, hay khổ thọ thật sự khởi lên nơi Ta, chi phối tâm và an trú, sự tình như vậy không thể xảy ra.

—Phải chăng, một lạc thọ không khởi lên nơi Tôn giả *Gotama* một cách khiến cho lạc thọ ấy không thể chi phối tâm và an trú, phải chăng một khổ thọ khởi lên nơi Tôn giả *Gotama* một cách khiến cho khổ thọ ấy không thể chi phối tâm và an trú?

—Này Aggivessana, sao có thể không như vậy được? Ở đây, này Aggivessana, trước khi Ta giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau: “Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không. Thật rất khó sống tại gia đình mà có thể sống hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh đời sống phạm hạnh thuần tịnh. Hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình”.

Rồi này Aggivessana, sau một thời gian, khi Ta còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt, than khóc, Ta cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Đoạn kinh được trích sau đây nằm trong MN-26 Kinh Thánh Cầu và MN-36 Đại Kinh Saccaka, dịch bởi Ngài Thích Minh Châu.

*(riêng bản dịch tiếng Anh của Tỳ Kheo Bodhi, đoạn kinh này chỉ nằm trong MN-26.)*

Ta xuất gia như vậy, một người đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ. Ta đến chỗ *Alāra Kālāma* ở, khi đến xong liền thưa với *Alāra Kālāma*: “Hiền giả *Kālāma*, tôi muốn sống phạm hạnh trong pháp luật này”. Này Aggivessana, được nghe nói vậy, *Alāra Kālāma* nói với Ta: “Này Tôn giả, hãy sống (và an trú). Pháp này là như vậy, khiến kẻ có trí, không bao lâu như vị Bổn sư của mình (chỉ dạy), tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú”. Này Aggivessana, và không bao lâu Ta đã thông suốt pháp ấy một cách mau chóng. Và này Aggivessana, cho đến vấn đề khua môi và vấn đề phát ngôn mà nói,

thời Ta nói giáo lý của kẻ trí và giáo lý của bậc Trưởng lão (Thượng tọa), và Ta tự cho rằng Ta như kẻ khác cũng vậy, Ta biết và Ta thấy.

Này Aggivessana, Ta suy nghĩ như sau: “*Alāra Kālāma* tuyên bố pháp này không phải chỉ vì lòng tin: “Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, Ta mới an trú”. Chắc chắn *Alāra Kālāma* biết pháp này, thấy pháp này rồi mới an trú”. Nay các Tỷ-kheo, rồi Ta đi đến chỗ *Alāra Kālāma* ở, sau khi đến Ta nói với *Alāra Kālāma*: “Hiền giả *Kālāma*, cho đến mức độ nào, Ngài tự tri, tự chứng, tự đạt, và tuyên bố pháp này?” Nay Aggivessana, được nói vậy, *Alāra Kālāma* tuyên bố về Vô sở hữu xứ.

Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ: “Không phải chỉ có *Alāra Kālāma* có lòng tin, Ta cũng có lòng tin. Không phải chỉ có *Alāra Kālāma* mới có tinh tấn, Ta cũng có tinh tấn. Không phải chỉ có *Alāra Kālāma* mới có niệm, Ta cũng có niệm. Không phải chỉ có *Alāra Kālāma* mới có định, Ta cũng có định. Không phải chỉ có *Alāra Kālāma* mới có tuệ, Ta cũng có tuệ.

Ngũ lục (Ngũ căn)

Vậy Ta hãy cố gắng chứng cho được pháp mà *Alāra Kālāma* tuyên bố: “Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, ta an trú”.

Rồi này Aggivessana, không bao lâu sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt pháp ấy một cách mau chóng, Ta an trú. Rồi này các Tỷ-kheo, Ta đi đến chỗ *Alāra Kālāma* ở, sau khi đến, Ta nói với *Alāra Kālāma*: “Này Hiền giả *Kālāma*, có phải Hiền giả đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy?” —“ Vâng, Hiền giả, tôi đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy”.:” Nay Hiền giả, tôi cũng tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy”.:” Thật lợi ích thay cho chúng tôi, Thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi, khi chúng tôi được thấy một đồng phạm hạnh như Tôn giả! Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự đạt, và tuyên bố, chính pháp ấy Hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú; pháp mà Hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú, chính pháp ấy tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố; pháp mà tôi biết, chính pháp ấy Hiền giả biết; pháp mà Hiền giả biết, chính pháp ấy tôi biết. Tôi như thế nào, Hiền giả là như vậy; Hiền giả như thế nào, tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, Hiền giả, hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này!”

Đây là một đề nghị rất hấp dẫn.

Như vậy, này Aggivessana, *Alāra Kālāma* là Đạo Sư của Ta, lại đặt Ta, đệ tử của vị ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng Ta với sự tôn sùng tối thượng. Nay Aggivessana, rồi Ta tự suy nghĩ: “Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô sở hữu xứ”. Như vậy, này Aggivessana, Ta không tôn kính pháp này, và từ bỏ pháp ấy, Ta bỏ đi.

Ngay lúc này, nếu vị Bồ Tát chết đi, Ngài sẽ đầu thai vào Cõi Phạm Thiên với tuổi thọ kéo dài sáu mươi ngàn Đại Kiếp. Đây là cõi hạnh phúc và kéo dài rất lâu, nhưng Ngài ấy chưa hài lòng với điều này.

**Rồi này Aggivessana, Ta, kẻ đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ. Ta đi đến chỗ Uddaka Ramaputta, khi đến xong Ta nói với Uddaka**

**Ramaputta:**

Uddaka Rāmaputta, từ “Rāmaputta” có nghĩa là “con của Rāma”.

“Hiền giả, tôi muốn sống phạm hạnh trong pháp luật này”. Được nói vậy, này Aggivessana, Uddaka Ramaputta nói với Ta: “Này Tôn giả, hãy sống (và an trú), pháp này là như vậy, khiến người có trí không bao lâu như vị Bổn sư của mình (chỉ dạy) tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú”. Này Aggivessana, Ta đã thông suốt pháp ấy một cách mau chóng. Và này Aggivessana, cho đến vấn đề khua môi và vấn đề phát ngôn mà nói, thời Ta nói giáo lý của kẻ trí, và giáo lý của bậc Trưởng lão (Thượng Tọa), và Ta tự cho rằng Ta như người khác cũng vậy, Ta biết và Ta thấy.

Này Aggivessana, Ta suy nghĩ như sau: “Rama

Cha của Rāmaputta

tuyên bố pháp này không phải vì lòng tin: “Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, ta mới an trú”. Chắc chắn Rama thấy pháp này, biết pháp này, rồi mới an trú”. Này Aggivessana, rồi Ta đi đến chỗ Uddaka Ramaputta ở, sau khi đến Ta nói với Uddaka Ramaputta: “Hiền giả Rama, cho đến mức độ nào, Ngài tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này?” Này Aggivessana, được nghe nói vậy, Uddaka Ramaputta tuyên bố về Phi tướng phi phi tướng xứ.

Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ: “Không phải chỉ có Rama mới có lòng tin. Ta cũng có lòng tin. Không phải chỉ có Rama mới có tinh tấn, Ta cũng có tinh tấn. Không phải chỉ có Rama mới có niệm, Ta cũng có niệm. Không phải chỉ có Rama mới có định, Ta cũng có định. Không phải chỉ có Rama mới có tuệ, Ta cũng có tuệ. Vậy ta hãy cố gắng chứng cho được pháp mà Rama tuyên bố: “Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, tự an trú”.

Rồi này Aggivessana, không bao lâu sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt pháp ấy một cách mau chóng, Ta an trú. Rồi này Aggivessana, Ta đi đến chỗ Uddaka Ramaputta ở, sau khi đến, Ta nói với Uddaka Ramaputta: “Này Hiền giả Rama, có phải Hiền giả đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy?” — “Vâng Hiền giả, tôi đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy”.:” Này Hiền giả, tôi cũng đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy.” Thật lợi ích thay cho chúng tôi! Thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi, khi chúng tôi được thấy một đồng phạm hạnh như Tôn giả! Pháp mà tôi, tự tri tự chứng, tự đạt và tuyên bố, chính pháp ấy Hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú; pháp mà Hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú, chính pháp ấy tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố; pháp mà tôi biết, chính pháp ấy Hiền giả biết; pháp mà Hiền giả biết, chính pháp ấy tôi biết. Tôi như thế nào, Hiền giả là như vậy; Hiền giả

**như thế nào, Tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, Hiền giả, hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này!”**

Vào thời điểm này, Rama đã qua đời và con của Ngài (Rāmaputta) tiếp quản. Rāmaputta do dự việc thực hành sâu hơn để có thể an trú trong Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ. Vị ấy cảm thấy thoải mái hơn khi an trú trong Vô Sở Hữu Xứ, mặc dù Rama biết cách vào Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ. Lý do mà Vị ấy cảm thấy thoải mái với điều đó là vì niềm tin vào Thượng Đế vẫn còn đó khi bạn ở trong Vô Sở Hữu Xứ. Nhưng niềm tin ấy sẽ biến mất khi bạn đi vào Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ, và Vị ấy không thích điều đó. Đó cũng là lý do tại sao Vị ấy nói với Bồ Tát: “Bây giờ, Ngài có thể (thay ta) dẫn dắt cộng đồng tu hành này,” thay vì “Hãy ngồi bên ta và cùng nhau dẫn dắt cộng đồng tu hành này.” Vị ấy chưa có kinh nghiệm trực tiếp về Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ nên Vị ấy đề nghị vị Bồ Tát tiếp quản.

**Như vậy, này Aggivessana, Uddaka Ramaputta là Đạo Sư của Ta, lại đặt Ta, đệ tử của vị ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng Ta với sự tôn sùng tối thượng. Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: “Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Phi tướng phi phi tướng xứ”. Như vậy, này Aggivessana, Ta không tôn kính pháp ấy và từ bỏ pháp ấy, Ta bỏ đi.**

Ngay lúc này, nếu Gotama qua đời, Ngài ấy sẽ đầu thai vào Cõi Phạm Thiên với tuổi thọ kéo dài tám mươi ngàn Đại Kiếp. Vào thời điểm này, đây là cõi cao nhất mà chúng sanh có thể đạt được. Nibbana lúc này chưa (được chứng minh) là sự thật, mà chỉ là một suy nghĩ trong tâm của vị Bồ Tát.

**Này Aggivessana, Ta, kẻ đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ, tuần tự du hành tại nước Magadha (Ma kiệt đà) và đến tại tụ lạc Uruvela (Ưu lâu tần loa). Tại đây, Ta thấy một địa điểm khả ái, một khóm rừng thoải mái, có con sông trong sáng chảy gần, với một chỗ lội qua dễ dàng khả ái, và xung quanh có làng mạc bao bọc dễ dàng đi khát thực. Này Aggivessana, rồi Ta tự nghĩ: “Thật là một địa điểm khả ái, một khóm rừng thoải mái, có con sông trong sáng chảy gần, với một chỗ lội qua dễ dàng khả ái, và xung quanh có làng mạc bao bọc dễ dàng đi khát thực. Thật là một chỗ vừa đủ cho một Thiện nam tử tha thiết tinh cần có thể tinh tấn”. Và này các Tỷ-kheo, Ta ngồi xuống tại chỗ ấy và nghĩ rằng: “Thật đáng cố gắng tinh tấn ở nơi đây”.**

Trở lại với MN-36 Đại Kinh Saccaka (Mahāsaccaka Sutta)

**Rồi này Aggivessana, ba ví dụ khởi lên nơi Ta, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe: Này Aggivessana, ví như có một khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống và đặt trong nước. Có một người đến, cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: “Ta sẽ nhen lửa, hơi nóng sẽ hiện ra”. Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống đặt trong nước ấy, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa thì có thể nhen lửa, khiến lửa nóng hiện ra được không?**

—Thưa không, Tôn giả *Gotama*. Vì sao vậy? Này Tôn giả *Gotama*, vì cành cây ấy đắm ướt, đầy nhựa sống lại bị ngâm trong nước, nên người ấy chỉ bị mệt nhọc và bực bội.

—Cũng vậy, này *Aggivessana*, những Sa-môn hay những Bà-la-môn sống không xả ly các dục về thân, những gì đối với chúng thuộc các dục như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục khát vọng, dục nhiệt não, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt, nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác, và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này không thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy cũng không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này *Aggivessana*, đó là ví dụ thứ nhất, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Này *Aggivessana*, rồi một ví dụ thứ hai, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta. Này *Aggivessana*, ví như có một khúc cây đắm ướt, đầy nhựa sống, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô. Có một người đến, cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: “Ta sẽ nhen lửa, hơi nóng sẽ hiện ra”. Này *Aggivessana*, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây đắm ướt, đầy nhựa sống, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô ấy, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa, có thể nhen lửa, khiến hơi nóng hiện ra được không?

—Thưa không, Tôn giả *Gotama*. Vì sao vậy? Này Tôn giả *Gotama*, vì khúc cây ấy đắm ướt, đầy nhựa sống, đã được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô, nên người ấy chỉ bị mệt nhọc và bực bội.

—Cũng vậy, này *Aggivessana*, những Sa-môn hay Bà-la-môn sống không xả ly các dục về thân, những gì đối với các vị ấy thuộc các dục như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục khát vọng, dục nhiệt não, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt. Nếu những Tôn giả Sa-môn, hay Bà-la-môn này thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này không thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy cũng không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này *Aggivessana*, đó là ví dụ thứ hai, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Này *Aggivessana*, rồi một ví dụ thứ ba, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta. Này *Aggivessana*, ví như có một khúc cây khô, không nhựa, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô. Có một người đến cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: “Ta sẽ nhen lửa, lửa nóng sẽ hiện ra”. Này *Aggivessana*, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây khô, không nhựa, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa, có thể nhen lửa, khiến hơi nóng hiện ra được không?

—Thưa được, Tôn giả *Gotama*. Vì sao vậy? Này Tôn giả *Gotama*, vì khúc cây ấy khô, không nhựa, lại được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô.

—Cũng vậy, này *Aggivessana*, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn sống xa ly các dục về thân, những gì đối với các vị ấy thuộc các dục, như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục khát vọng, dục nhiệt não, về nội tâm được khéo đoạn trừ. Nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy có thể chứng được tri kiến vô thượng Chánh Đẳng Giác. Và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này không thành linh cảm thọ những cảm giác khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị này cũng có thể chứng được tri kiến vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này *Aggivessana*, đó là ví dụ thứ ba, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Bây giờ, chúng ta đã đi tới phần rất là thú vị.

Này *Aggivessana*, rồi Ta suy nghĩ: “Ta hãy nghiêng rặng, dán chặt lên lưởi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm!” Này *Aggivessana*, rồi Ta nghiêng rặng, dán chặt lưởi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Khi Ta đang nghiêng rặng, dán chặt lưởi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mồ hôi thoát ra từ nơi nách của Ta. Này *Aggivessana*, như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục và đánh bại người ấy. Này *Aggivessana*, khi Ta đang nghiêng rặng, dán chặt lưởi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mồ hôi thoát ra từ nơi nách của Ta, này *Aggivessana*, dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này *Aggivessana*, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Đức Phật đã nói rằng những hành động trên (*ngiêng rặng, dán chặt lưởi lên nóc họng, ...*) không mang lại kết quả mong muốn. Bây giờ, tôi sẽ đọc một đoạn kinh trích từ MN-20 Kinh An Trú Tâm:

**MN-20:** “Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm, các ác, bất thiện tầm liên hệ ... đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiêng rặng, dán chặt lưởi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiêng rặng, dán chặt lưởi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục ... liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong ... được an trú, an tịnh nhất tâm, định tĩnh.”

Có gì đó không đúng phải không? Bài Kinh này đề cập đến những gì thường được dạy ở Miến Điện: khi bạn đối diện với những chướng ngại nào quá khó, bạn cứ nghiêng rặng, dán chặt lưởi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm. Việc làm này không những không ngăn được các chướng ngại mà còn làm chúng lặp đi lặp lại; làm cho cơ thể của bạn suy nhược. Mặc dù Đức Phật nói rằng tâm của Ngài không bị rung động, nhưng tâm của bạn thì có thể bởi vì bạn không có định lực giống như Ngài.

Do đó, chúng ta có thể hiểu rằng đoạn kinh này đã được thêm vào sau này (*tức không phải là lời dạy của Đức Phật*).

Thiền sinh: Bài kinh này tên gì?

Bhante Vimalaramsi: Trung Bộ Kinh số 20 - Kinh An Trú Tầm. Tôi cho là những vị Bà La Môn đã trà trộn vào và bắt đầu thay đổi một số thứ, hoặc những ai đã thực hành thiền định tập trung một điểm và họ nghĩ việc thêm điều này vào bài Kinh là một việc nên làm; mặc dù bài Kinh số 36 – Đại Kinh Saccaka đã nói rằng đây không phải là cách thực hành tốt.

**Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy tu Thiền nín thở”. Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi, thì một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai. Này Aggivessana, ví như tiếng kinh khủng phát ra từ ống thổi bệ đang thổi của người thợ rèn. Cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi,**

**thời một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.**

**Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy tu thêm Thiền nín thở”. Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng, ngang qua mũi, và ngang qua tai. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô thở ra ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu Ta. Này Aggivessana, ví như một người lực sĩ chém đầu một người khác với một thanh kiếm sắc, cũng vậy, này Aggivessana, khi ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu Ta. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.**

**Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy tu thêm Thiền nín thở”. Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, Ta cảm giác đau đầu, một cách kinh khủng. Này Aggivessana, ví như một người lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi xiết mạnh; cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi, và ngang qua tai,**

Đây là cách thực hành của người theo đạo Bà La Môn. Họ sẽ cắt phần hãm lưỡi nằm ở dưới lưỡi của họ và nhờ đó họ có thể nuốt lưỡi mà không để cho không khí có thể thoát ra khỏi miệng. Họ sẽ bịt lỗ tai họ rất chặt với những thứ giống như bông

gòn. Nhờ vậy, họ có thể tập giữ hơi thở trong thời gian rất dài, mặc cho những cơn đau trong cơ thể không đáng để có.

Ta cảm giác đau đầu một cách kinh khủng. Ngày Aggivessana, đầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn tận lực, đầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, ngày Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Ngày Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy tu thêm Thiên nín thở”. Và ngày Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai. Ngày Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của Ta. Ngày Aggivessana, ví như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử người đồ tể cắt ngang bụng với một con dao cắt thịt bò sắc bén. Cũng vậy, ngày Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, một ngọn kinh khủng cắt ngang bụng của Ta. Ngày Aggivessana, đầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, đầu cho niệm được an trú, không dao động nhưng thân của Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, ngày Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm Ta.

Ngày Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy tu thêm Thiên nín thở”. Và ngày Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai. Ngày Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân Ta. Ngày Aggivessana, ví như hai người lực sĩ sau khi nắm cánh tay một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hố than hồng. Cũng vậy, ngày Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai thì có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân Ta. Ngày Aggivessana, đầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, đầu cho niệm được an trú, không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, ngày Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Lại nữa, ngày Aggivessana, chư Thiên thấy vậy nói như sau: “Sa-môn *Gotama* đã chết rồi”. Một số chư Thiên nói như sau: “Sa-môn *Gotama* chưa chết, nhưng Sa-môn *Gotama* sắp sửa chết”. Một số chư Thiên nói như sau: “Sa-môn *Gotama* chưa chết. Sa-môn *Gotama*, cũng không phải sắp chết. Sa-môn *Gotama* là bậc A-la-hán, đời sống của một A-la-hán là như vậy”.

Ngày Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy hoàn toàn tuyệt thực”. Rồi ngày Aggivessana, chư Thiên đến Ta và nói như sau: “Ngày Thiện hữu, Hiền giả chớ có hoàn toàn tuyệt thực. Ngày Thiện hữu, nếu Hiền giả có hoàn toàn tuyệt thực, chúng tôi sẽ đổ các món ăn chư Thiên ngang qua các lỗ chân lông cho Hiền giả, và nhờ vậy Hiền giả vẫn sống”. Rồi ngày Aggivessana, Ta suy nghĩ như



sau: “Nếu Ta hoàn toàn tuyệt thực và chư Thiên này đổ các món ăn chư Thiên ngang qua các lỗ chân lông cho Ta và nhờ vậy Ta vẫn sống, thời như vậy Ta tự dối Ta”. Ngày Aggivessana, Ta bác bỏ chư Thiên ấy và nói: “Như vậy là đủ”.

Này Aggivessana, rồi Ta tự suy nghĩ như sau: “Ta hãy giảm thiểu tối đa ăn uống, ăn ít từng giọt một, như xúp đậu xanh, xúp đậu đen hay xúp đậu hột hay xúp đậu nhỏ”. Và ngày Aggivessana, trong khi Ta giảm thiểu tối đa sự ăn uống, ăn từng giọt một, như xúp đậu xanh, xúp đậu đen hay xúp đậu hột hay xúp đậu nhỏ, thân của Ta trở thành hết sức gầy yếu. Vì Ta ăn quá ít, tay chân Ta trở thành như những gọng cỏ hay những đốt cây leo khô héo; vì Ta ăn quá ít, bàn tròn của Ta trở thành như móng chân con lạc đà; vì Ta ăn quá ít, xương sống phô bày của Ta giống như một chuỗi banh; vì Ta ăn quá ít, các xương sườn gầy mòn của Ta giống như rui cột một nhà sàn hư nát; vì Ta ăn quá ít, nên con người long lanh của Ta nằm sâu thẳm trong lỗ con mắt, giống như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu; vì Ta ăn quá ít, da đầu Ta trở thành nhăn nhu khô cằn như trái bí trắng và đáng bị cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nhu khô cằn. Ngày Aggivessana, nếu Ta nghĩ: “Ta hãy rờ da bụng”, thì chính xương sống bị Ta nắm lấy. Nếu Ta nghĩ: “Ta hãy rờ xương sống”, thì chính da bụng bị Ta nắm lấy. Vì Ta ăn quá ít, nên ngày Aggivessana, da bụng của Ta đến bám chặt xương sống. Ngày Aggivessana, nếu Ta nghĩ: “Ta đi đại tiện, hay đi tiểu tiện” thì Ta ngã qu? Úp mặt xuống đất, vì Ta ăn quá ít. Ngày Aggivessana, nếu Ta muốn xoa dịu thân Ta, lấy tay xoa bóp chân tay, thì ngày Aggivessana, trong khi Ta xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân Ta, vì Ta ăn quá ít.

Lại nữa, ngày Aggivessana, có người thấy vậy nói như sau: “Sa-môn *Gotama* có da đen”. Một số người nói như sau: “Sa-môn *Gotama*, da không đen, Sa-môn *Gotama* có da màu xám”. Một số người nói như sau: “Sa-môn *Gotama* da không đen, da không xám.” Một số người nói như sau: “Sa-môn *Gotama* da không đen, da không xám, Sa-môn *Gotama* có da màu vàng sẫm”. Cho đến mức độ như vậy, ngày Aggivessana, da của Ta vốn thanh tịnh, trong sáng bị hư hoại vì Ta ăn quá ít.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Thuở xưa có những Sa-môn hay Bà-la-môn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Về tương lai, có những Sa-môn hay Bà-la-môn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng không thể có gì hơn nữa. Trong hiện tại, có những Sa-môn hay Bà-la-môn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Nhưng Ta, với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này, vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Hay là có đạo lộ nào khác đưa đến giác ngộ?”

Vào giai đoạn đó, người ta cho rằng chỉ ăn một loại thức ăn và không ăn quá nhiều, thì bạn có thể giác ngộ. Nên Ngài đã thử qua tất cả các loại thức ăn khác nhau và như bạn đã biết thì nó không có tác dụng gì. Những loại hình tu khổ hạnh như thế

này gần như mặc kệ tất cả những cảm thọ khổ. Họ nghĩ rằng nếu bạn có những cảm thọ khổ này thì dục vọng sẽ không khởi lên bên trong bạn. Đó là lý do tại sao họ chìm đắm trong những phương pháp tu tập khổ hạnh như thế này.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta biết, trong khi phụ thân Ta, thuộc giòng Sakka (Thích-ca) đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây diêm-phù-đề (jambu), Ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ”. Khi an trú như vậy, Ta nghĩ: “Đạo lộ này có thể đưa đến giác ngộ chăng?” Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: “Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ”.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: “Ta có sợ chẳng lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện?” Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: “Ta không sợ lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện”.

Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ: “Nay thật không dễ gì chứng đạt lạc thọ ấy, với thân thể ốm yếu kinh khủng như thế này. Ta hãy ăn thô thực, ăn cơm chua”. Rồi này Aggivessana, Ta ăn thô thực, ăn cơm chua. Này Aggivessana, lúc bấy giờ, năm Tỷ-kheo đang hầu hạ Ta suy nghĩ: “Khi nào Samôn Gotama chứng pháp, vị ấy sẽ nói cho chúng ta biết”. Này Aggivessana, khi thấy Ta ăn thô thực, ăn cơm chua, các vị ấy chán ghét Ta, bỏ đi và nói: “Samôn Gotama nay sống đầy đủ vật chất, từ bỏ tinh tấn, trở lui đời sống sung túc”.

Và này Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

“Được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta” có nghĩa là gì? Ngài ấy không bị dính mắc vào nó và xem nó như là một phần của quá trình tự nhiên.

**Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy,**

Đây là miêu tả mà Ngài ấy dùng khi nói về những ai vào được tầng thiền thứ tư (tứ thiền). Đó là tại sao mà bạn được gọi là thiền sinh mới. Khi mà bạn vào được tứ thiền, bạn được gọi là thiền sinh nâng cao.

Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Ta nhớ rằng: “Tại chỗ kia, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, Ta được sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này”. Như vậy, Ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Nay Aggivessana, đó là minh thứ nhất Ta đã chứng được trong đêm canh một, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy, nay Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Ngài đang quan sát vô lượng kiếp quá khứ. Rất nhiều người khi bị thôi miên, họ nhớ được một số ký ức về trong tiền kiếp. Và họ nghĩ rằng việc này rất là hay. Tôi vẫn còn nhớ có người nói là: “Tôi có thể nhớ được một trăm và hai mươi ba kiếp trước.” Khi ai đó nghe thấy thì đều: “Ồ! Điều phi thường.” Nhưng thật ra khi bắt đầu vào tứ thiền, bạn có thể nhớ hàng ngàn, hàng vạn kiếp trước. Mặc dù không phải ai cũng có những trải nghiệm như vậy, nhưng nếu có thì mỗi khi một trong những kiếp quá khứ hiện ra, bạn có thể thấy được loại trang phục mà bạn đang mặc, bạn đang sống trong gia tộc hay bộ lạc nào, những người xung quanh bạn ăn mặc như thế nào, bạn ăn loại thức ăn gì và bạn đã làm những điều gì. Và bạn cũng có thể thấy được mình chết đi từ kiếp này và rồi lại tái sanh vào kiếp khác. Có khi bạn lại thấy bạn tái sanh là động vật, tái sanh vào cõi phạm thiên hoặc tái sanh vào cõi địa ngục. Tất cả đều phụ thuộc vào nghiệp mà bạn đã tạo ra trước đó.

Nhiều người sẽ có câu hỏi là: “Tại sao việc bạn nhìn thấy được những kiếp trong quá khứ lại quan trọng như vậy?” Khi bạn bắt đầu thấy được những điều này nhiều lần, thì bạn sẽ có câu trả lời cho những hành động, thói quen và cách sống của bạn ngay trong kiếp hiện tại. Những vấn đề mà bạn có với mối quan hệ trong các kiếp trước liên quan trực tiếp với vấn đề trong mối quan hệ của bạn ngay tại kiếp hiện tại. Bạn đã làm điều gì với một ai đó trong kiếp trước, thì giờ đây nó lại trở về với bạn.

Do đó, bạn học cách phát triển tâm xả, học cách phát triển sự hiểu biết về cách hoạt động của tâm trong kiếp này. Điều quan trọng khác là bạn bắt đầu tin rằng nhân quả là có thật. Nếu như bạn đã từng bị ném xuống vách đá trong kiếp trước, thì đó có thể là lý do tại sao giờ đây bạn rất sợ độ cao. Hoặc việc bạn rất sợ bị chết chìm dưới nước là vì bạn đã từng chết chìm trong vài kiếp trước. Dần dần, bạn sẽ không còn nghi ngờ và tin rằng nhân quả là có thật và điều này rất là bổ ích.

**Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh.**

Một trong những lý do bạn cần an trú trong tứ thiền trước khi bạn bắt đầu làm việc với những kiếp trong quá khứ là vì bạn cần tâm xả để có thể quan sát những sự

việc đã xảy ra. Một số việc không hề dễ chịu khi hồi tưởng. Những việc bạn đã làm trong kiếp trước thường là những điều rất tệ. Bạn cũng có thể đã làm nhiều điều tuyệt vời, nhưng một ai đó có thể đến và tra tấn bạn cách này hay cách khác trong kiếp đó và gây ra rất nhiều đau đớn. Do đó, bạn phải có một sự quân bình trong tâm trước khi bạn nhìn vào quá khứ của mình.

**Ta với thiên nhân thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến; những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến; những vị này sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi trời, trên đời này. Như vậy Ta với thiên nhân thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Nay Aggivessana, đó là minh thứ hai Ta đã chứng được trong đêm canh giữa, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy, này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.**

Và bây giờ chúng ta bắt đầu đi vào phần thú vị của bài Kinh này.

**Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Lưu tận trí. Ta biết như thật: “Đây là Khổ”, biết như thật: “Đây là Nguyên nhân của khổ”, biết như thật: “Đây là sự Diệt khổ”, biết như thật: “Đây là Con đường đưa đến diệt khổ”, biết như thật: “Đây là những lậu hoặc”, biết như thật: “Đây là nguyên nhân của lậu hoặc”, biết như thật: “Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc”, biết như thật: “Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc”.**

Chúng ta đang nói về việc Ngài ấy đã thấy được từng mắt xích của Pháp Duyên Khởi trong Tứ Diệu Đế. Khi Đức Phật nói về lậu hoặc, Ngài ấy trực tiếp nói đến từng mắt xích.

Với Vô Minh làm điều kiện, các Hành khởi lên; với Hành làm điều kiện, Thức khởi lên; với Thức làm điều kiện, Danh Sắc khởi lên; với Danh Sắc làm điều kiện, Lục Nhập khởi lên; với Lục Nhập làm điều kiện, Xúc khởi lên; với Xúc làm điều kiện, Thọ khởi lên; với Thọ làm điều kiện, Tham Ái khởi lên; với Tham Ái làm điều kiện, Chấp Thủ khởi lên; với Chấp Thủ làm điều kiện, Hữu khởi lên; với Hữu làm điều kiện, Sinh khởi lên; và với Sinh làm điều kiện, Già và Chết khởi lên. Tất cả những thứ này chính là Khổ.

Khi Vô Minh diệt, các Hành diệt; khi Hành diệt, Thức diệt; khi Thức diệt, Danh Sắc diệt; khi Danh Sắc diệt, Lục Nhập diệt; khi Lục Nhập diệt, Xúc diệt; khi Xúc diệt, Thọ diệt; khi Thọ diệt, Tham Ái diệt; khi Tham Ái diệt, Chấp Thủ diệt; khi Chấp Thủ diệt,

Hữu diệt; khi Hữu diệt, Sinh diệt; khi Sinh diệt, Già và Chết diệt. Và nếu bạn để ý thì sự đoạn diệt của Vô Minh là đầu tiên. Vậy Vô Minh là gì?

Thiền sinh: Vô Minh về Tứ Diệu Đế.

Bhante Vimalaramsi: Và giờ đây thì bạn đã biết rõ và đầy đủ về Tứ Diệu Đế. Bạn có thể bắt đầu ở bất kỳ mắt xích nào của Pháp Duyên Khởi và rồi đi đến Vô Minh. Nhưng Tham Ái là mắt xích yếu nhất trong Pháp Duyên Khởi và nó luôn thể hiện qua sự căng thẳng và thắt chặt trong tâm cũng như cơ thể của bạn. Khi bạn nhận biết được một cảm thọ, việc nó là cảm thọ lạc, khổ hay bất khổ bất lạc không quan trọng. Khi cảm thọ đó khởi lên, bạn lập tức thư giãn Tham Ái, rồi Chấp Thủ, Hữu, Sinh, Già và Chết, Vô Minh, các Hành, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập và Xúc.

Khi bạn buông bỏ Tham Ái cuối cùng, tất cả các mắt xích khác sẽ nối đuôi theo sau. Đồng nghĩa với việc bạn thấy được các lậu hoặc, thấy được nguyên nhân của các lậu hoặc, thấy được sự đoạn diệt của các lậu hoặc, và thấy được con đường dẫn đến sự đoạn diệt của các lậu hoặc. Và điều gì sẽ xảy ra kế tiếp?

**Nhờ biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, Ta khởi lên sự hiểu biết: “Ta đã giải thoát.” Ta đã biết: “Sanh đã diệt, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa”. Đây Aggivessana, đó là minh thứ ba mà Ta đã chứng được trong canh cuối, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy, này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.**

Này Aggivessana, Ta biết rằng khi Ta thuyết pháp cho đại chúng gồm hàng trăm người, mỗi người nghĩ như thế này về Ta: “Đặc biệt cho ta, Sa-môn *Gotama* thuyết pháp”. Đây Aggivessana, chớ có hiểu như vậy. Khi Như Lai thuyết pháp cho đại chúng, thì đó chỉ vì mục đích giảng dạy. Và Ta, này Aggivessana, sau khi chấm dứt một buổi thuyết giảng như vậy, Ta an trú nội tâm, làm cho tịnh chỉ, làm cho nhất tâm, làm cho định tĩnh trên định tướng thứ nhất ấy, và như vậy Ta sống an trú, trường cửu, vĩnh viễn.

—Như vậy, Tôn giả *Gotama* thật đáng tin cậy, vì Ngài là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Nhưng không biết Tôn giả *Gotama* có cho phép ngủ ban ngày không?

—Này Aggivessana, Ta có cho phép, vào cuối tháng hạ, sau khi khát thực về, sau khi xếp áo sanghati (đại y) thành bốn, chánh niệm tỉnh giác, Ta nằm xuống ngủ, nằm phía tay mặt.

—Này Tôn giả *Gotama*, như vậy một số Sa-môn, Bà-la-môn gọi là an trú nơi si ám.

—Này Aggivessana, như vậy không phải là si ám hay không si ám. Đây Aggivessana, như thế nào là si ám và như thế nào là không si ám? Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ nói.

—Thưa vâng, Tôn giả.

**Niganthaputta Saccaka trả lời Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau**

—Đối với ai, các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thực, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, vị ấy Ta gọi là còn si ám. Nay Aggivessana, đối với ai các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc, đưa đến quả khổ dị thực, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, vị ấy Ta gọi là không si ám. Nay Aggivessana, sự đoạn trừ lậu hoặc là không si ám. Nay Aggivessana, đối với Như Lai, các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thực, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, chúng bị cắt tận gốc, được làm như cây ta-la bị chặt đầu, khiến cho không thể tái sanh, không thể sanh lại trong tương lai. Nay Aggivessana, ví như cây ta-la bị chặt đứt đầu, không lớn lên; cũng vậy, nay Aggivessana, đối với Như Lai, các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thực, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, chúng bị cắt tận gốc, được làm như cây ta-la bị chặt đầu, khiến cho không thể tái sanh, không thể sanh lại trong tương lai.

Ví như sự đoạn diệt của Vô Minh. Khi bạn diệt được Vô Minh, mọi thứ sẽ bắt đầu thay đổi.

**Khi được nghe nói vậy, Niganthaputta Saccaka bạch Thế Tôn**

—Thật kỳ diệu thay, Tôn giả *Gotama*! Thật hy hữu thay, Tôn giả *Gotama*! Dầu cho Tôn giả *Gotama* bị chống đối một cách mỉa mai, dầu cho bị công kích với những lời lẽ buộc tội trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ, như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Nay Tôn giả *Gotama*, tôi xác nhận tôi cùng với *Purāna Kassapa* biện luận, vị này khi bị tôi dùng lời nói chất vấn, liền tránh né với một vấn đề khác, trả lời ra ngoài vấn đề, và tỏ lộ sự phẫn nộ, sân hận, tức tối. Còn Tôn giả *Gotama*, dầu bị chống đối một cách mỉa mai, dầu bị công kích với những lời lẽ buộc tội trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Nay Tôn giả *Gotama*, tôi xác nhận tôi cùng với *Makkhali Gosāla ... Ajita Kesakambala ... Pakudha Kaccāyana ... Sanjaya Bellatṭhiputta ...*

Và Niganthaputta Saccaka đề cập đến những vị thầy khác nhau, bao gồm chính vị thầy của Ngài ấy.

cùng với *Nigaṇṭha Nātaputta* biện luận, vị này khi bị tôi dùng lời nói chất vấn liền tránh né với một vấn đề khác, trả lời ra ngoài vấn đề và tỏ lộ sự phẫn nộ, sân hận và tức tối. Còn Tôn giả *Gotama*, dầu bị chống đối một cách mỉa mai, dầu bị công kích với những lời lẽ buộc tội, trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Và nay Tôn giả *Gotama*, chúng tôi nay phải đi, chúng tôi có nhiều công việc, có nhiều việc phải làm.

—Nay Aggivessana, Ông hãy làm những gì Ông nghĩ là hợp thời.

## **Rồi Niganthaputta Saccaka hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy và từ biệt.**

Nó có nghĩa là Niganthaputta Saccaka nghĩ rằng đây là một bài Pháp tuyệt vời, nhưng Vị ấy vẫn chưa thật sự cảm thấy thuyết phục. Lúc bấy giờ, khi mà vị Bồ Tát thực hành việc nhịn ăn, nước da ánh vàng của Ngài đổi thành màu đen. Tại Thái Lan, bạn sẽ thấy một số hình ảnh Đức Phật ngồi có màu đen với cơ thể là một bộ xương. Bạn nên thấy biết ơn và may mắn khi Ngài đã kiên nhẫn trải qua những điều khó khăn như thế này để chúng ta không cần phải làm.

Một số bài Kinh khác nhắc đến một số phương pháp thực hành của vị Bồ Tát khi Ngài còn tu khổ hạnh, bao gồm cả việc nằm trên đinh, tự ăn phân và uống nước tiểu của mình. Tiếp theo đó, Ngài còn theo dõi bò con khi nó còn uống sữa mẹ và khi nó đi vệ sinh thì Ngài bắt và ăn nó. Ngài đã thử thực hành rất nhiều phương pháp kỳ lạ nhất và đi thật xa nhất có thể với những phương pháp đó để chứng minh rằng nó không phải là con đường (đi đến diệt khổ).

Ngài ấy đã mong ước được sự giác ngộ và đã đi thật xa với những phương pháp mà nhiều người tại lúc bấy giờ tin rằng sẽ dẫn đến sự giác ngộ. Tuy nhiên, Ngài đã chứng minh rằng những phương pháp này, bao gồm cả thiền chỉ, không mang lại sự giác ngộ. Đó là lý do vì sao Ngài đã tạo ra Trung Đạo. Những phương pháp cực đoan hay việc phóng túng dục vọng không mang lại kết quả; chỉ Trung Đạo là hiệu quả.

Rất nhiều người tôi gặp tại Châu Á rất sợ việc bị dính mắc vào những dục lạc và thế là họ bị dính mắc vào chính hành động (nỗi sợ) dính mắc đó. Họ đau khổ rất nhiều vì nó.

Tôi đã từng tham gia rất nhiều khóa thiền trong đó nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đặt sự chú ý ngay vào giữa cảm thọ khổ khi nó khởi lên và quan sát những yếu tố bên trong nó. Một trong những điều mà tôi ghi nhận khi tôi làm điều đó là tâm tôi trở nên căng thẳng khi có một cảm thọ khổ xuất hiện.

Với cách thực hành đó, cuối cùng thì tâm của tôi cũng đạt đến một trạng thái cân bằng nhất định, nhưng nó không giống với sự cân bằng mà chúng ta đang thực hành (*trong TWIM*). Nếu cảm thọ khổ khởi lên, tâm tôi không bị rung động bởi nó và tôi có thể để sự chú ý của mình ngay giữa cảm thọ đó. Và tôi cũng đạt đến một trạng thái mà không có bất kỳ cảm thọ khổ nào xuất hiện, dù tư thế ngồi của tôi có kiểu gì chăng nữa. Tôi cố tạo điều kiện để cảm thọ khổ xuất hiện, và rồi tôi phải gặp thiền sư để phàn nàn về việc tôi không có cảm giác khó chịu nào. Nếu điều đó không kỳ cục, thì tôi không biết điều nào kỳ cục hơn.

Bạn cũng nên hiểu là không phải tất cả những gì được dạy trong bài MN 20 - Kinh An Trú Tầm đều sai. Hai phần đầu của bài Kinh vẫn rất đúng, nhưng bạn phải biết và hiểu ý Ngài ấy thật sự đang đề cập đến điều gì. Với con đường Trung Đạo mà Đức Phật dạy (*TWIM*), nếu bạn thực hành nó thì bạn sẽ gạt hái được kết quả ngay lập tức và bạn không cần phải mất ba đến năm năm để làm được điều đó. Bạn có thể làm được điều

đó trong một khóa thiền. Bạn có thể đem những gì bạn thực hành vào trong cuộc sống của bạn và tôi luôn khuyến khích mạnh mẽ bạn làm điều này thường xuyên nhất có thể.

Tôi biết nó kỳ quặc nhưng nếu bạn mỉm cười càng nhiều thì bạn càng bớt nghiêm trọng hóa vấn đề và tâm bạn cân bằng hơn. Khi bạn thấy tâm bạn bắt đầu trở nên nghiêm túc và nặng nề, bạn có thể nhận thấy sự đồng hóa của mình với “tôi là cái kia, tôi là cái này,” nỗi buồn này, sự không hài lòng này, sự hận thù này, sự tức giận này hay bất kỳ điều gì khởi lên. Khi bạn nhận thấy được bao nhiêu khổ đau mà bạn đã tạo ra cho bản thân bởi vì cái tâm thắt chặt và đồng hóa đó, và khi bạn cười với tâm của mình bởi vì sự điên rồ đó, bạn sẽ dễ dàng buông bỏ nó hơn. Việc để yên nó như là sẽ dễ hơn và không tốn thêm năng lượng của bạn.

Khi một người nào đó đến và trao cho bạn sự tức giận, ngay lúc đó bạn có hai lựa chọn – bắt lấy cơn giận đó, biến nó thành của bạn, và sau đó ném sự tức giận lại cho họ; hoặc không. Khi nhận thức của bạn tăng trưởng và bạn nhìn thấy ai đó có sự tức giận, bạn cho phép họ có không gian riêng với sự tức giận của họ; đây là lòng trắc ẩn, và sau đó bạn có thể bắt đầu yêu thương họ. Trong tâm của bạn lúc này, bạn bắt đầu lan tỏa tâm Từ đến với họ. Sự tức giận của họ sẽ làm một trong hai điều: nó sẽ tan biến hoàn toàn, và sau đó bạn có thể tìm ra vấn đề thực sự là gì và cả hai sẽ nói chuyện rất dễ thương với nhau; hoặc họ sẽ bỏ đi và tự lẩm bầm một mình. Phải cần hai người để có thể nhảy điệu tango!

Nhưng nếu bạn lấy sự tức giận của họ và biến nó thành của bạn, và sau khi bạn kết thúc cuộc chiến với họ, bạn sẽ nghĩ gì khi họ bỏ đi?: những gì tôi đã nói, những gì họ đã nói, những gì tôi nên nói, tôi đứng còn họ thì sai... Và sau đó, giống như cuộn phim, những suy nghĩ lại xuất hiện theo cùng một thứ tự với cùng những từ ngữ. Bất cứ khi nào bạn nhìn thấy những suy nghĩ lặp đi lặp lại, điều đó có nghĩa là bạn đang có một sự dính mắc, đồng hóa với những suy nghĩ và cảm xúc đó, cho rằng chúng là của bạn. Vì vậy, nếu bạn không nhận biết được nó lần đầu tiên, bạn hãy nhận biết nó lần thứ hai, cười với nó và buông bỏ nó vì nó chẳng là gì cả. Nó thực sự không quan trọng.

Điều quan trọng là sự hạnh phúc. Đừng nản lòng và đừng khó chịu vì ai đó đã nói điều này hay điều kia. Tại sao phải quan tâm những gì họ nói? Nếu họ nói điều đó khi họ đang tức giận, có lẽ ngay từ đầu họ đã không cố ý. Vì vậy, bạn có thể buông bỏ và tha thứ cho họ. Việc làm này sẽ giúp bạn có được hạnh phúc và an bình cho chính bạn. Những gì bạn gửi ra ngoài thế giới, sẽ trở lại với bạn. Nếu bạn trút sự tức giận ra ngoài thế giới, thì càng có nhiều cơn giận dữ sẽ quay trở lại.

Nếu bạn gửi hạnh phúc ra ngoài thế giới, bạn sẽ thấy nhiều người mỉm cười hơn; bạn sẽ thấy mọi người có tâm trí nhẹ nhàng như thế nào và cuộc sống dễ dàng hơn bao nhiêu. Sau đó, cuộc sống trở thành một trò chơi thú vị thực sự. Đúng rồi, cuộc sống trở thành một trò chơi cũng được. Bạn nên để cuộc sống vui vẻ và thú vị hơn, thì hạnh phúc sẽ luôn đến với bạn. Chúng ta càng làm được nhiều điều như vậy,



chúng ta càng trở nên mãn nguyện hơn. Chúng ta càng trở nên hài lòng hơn, chúng ta càng trở nên tiến bộ hơn về mặt tinh thần. Đó là cách hoạt động của tâm thức. Việc bạn cắn vào sự tức giận của người khác, cắn vào sự tức giận của chính bạn hay sự không hài lòng của chính bạn và bắt đầu lan truyền điều đó, hay không, đó đều là lựa chọn của bạn.

Khi bạn thực hành Giao Tiếp Hài Hòa (Chánh Ngữ), điều đó có nghĩa là bạn ngừng đánh giá bản thân vì bạn không hoàn hảo, vì bạn đã mắc sai lầm, vì mọi thứ không như bạn muốn; và bạn bắt đầu yêu bản thân, chấp nhận bản thân và bắt đầu có nhiều niềm vui hơn trong giây phút hiện tại. Sau đó, bạn trở nên năng động trong bất cứ điều gì bạn đang làm. Bạn trở nên iệu quả với bất cứ điều gì bạn đang làm bởi vì bạn không có tất cả những suy nghĩ kéo bạn đi chỗ khác. Bạn không có sự bồn chồn khiến bạn phải suy nghĩ về điều gì khác trong khi bạn đang cố gắng làm việc, hay khiến bạn mắc sai lầm khi bạn đang làm điều này nhưng tâm bạn lại nghĩ về điều khác.

Khi bạn càng mỉm cười và vui đùa, và không coi mọi thứ quá nghiêm trọng nữa, thì việc ngồi thiền của bạn sẽ càng dễ dàng hơn. Bạn càng dễ dàng hiểu được bản chất thật sự của mọi thứ, bởi vì bạn không ngăn cản nó bằng năng lượng tiêu cực mà bạn tự tạo ra cho chính bạn. Không có ai ngoài kia gây ra nỗi đau cho bạn. Bạn có quyền lựa chọn chấp nhận nỗi đau đó hoặc không, và bạn không cần phải làm vậy.

Bạn càng cười nhiều, bạn càng thấy vui với những gì mình làm, thì bạn càng dễ nhận biết được sự chú ý của tâm di chuyển từ thứ này sang thứ khác như thế nào. Và đi cùng với đó là kiến thức và tầm nhìn, và sau đó là trí tuệ. Đó là mục đích của việc thiền. Nó không phải để đạt được những năng lực siêu thường hay sự tập trung sâu sắc, mà là để đạt được sự hiểu biết về cách chúng ta gây ra đau khổ cho chính mình và "đừng làm điều đó nữa!" Và nó là gì?

Những gì mà bạn không nghĩ hay suy ngẫm sẽ không khởi lên. Chúng ta phải là tấm gương để những người khác có thể học hỏi theo. Vì vậy, điều đó có nghĩa là chúng ta phải học cách mỉm cười mọi lúc.

Được rồi, có ai có nhận xét hoặc câu hỏi nào không?

Thiền sinh: Nibbana thế gian mà thầy đề cập xuất hiện ngay sau khi ta buông bỏ Tham Ái (thể hiện qua những căng thẳng hay thắt chặt trong tâm và thân)?

Bhante Vimalaramsi: Ừ?

Thiền sinh: Bằng cách buông bỏ Tham Ái, chúng ta có được sự giải thoát?

Bhante Vimalaramsi: Ừ!

Thiền sinh: Và cảm giác...

Bhante Vimalaramsi: Sự sáng suốt. Không có suy nghĩ nào can thiệp vào những gì bạn đang quan sát nữa, không có nghi ngờ gì nữa.

Thiền sinh: Rồi có niềm vui nào nảy sinh?

Bhante Vimalaramsi: Không phải bất cứ lúc nào cũng có niềm vui, nhưng điều đó có thể xảy ra sau khi bạn buông bỏ một số loại dính mắc. Sau đó, sự nhẹ nhõm và các loại niềm vui khác nhau có thể phát sinh, và sau đó là sự an tịnh.

Thiền sinh: Nhưng không phải lúc nào...

Bhante Vimalaramsi: Có một cảm giác nhẹ nhõm mỗi khi bạn buông bỏ Tham Ái. Nhưng đối với tôi, khi tôi thấy tâm mình buông bỏ được Tham Ái, tôi thấy có một chút nhẹ nhõm, và điều đó trở thành một sự quan sát yên bình.

Trong Đại Phẩm (Mahāvagga), có một tuyên bố và nó ghi rằng "Một người có thể thấy một hoặc tất cả ba đặc tính (vô thường, vô ngã, khổ) mà không bao giờ nhìn thấy Pháp Duyên Khởi. Nhưng, khi một người nhìn thấy Pháp Duyên Khởi, họ luôn thấy được ba đặc tính." Khi bạn nhìn thấy Pháp Duyên Khởi với ba đặc tính, đó là một cái nhìn sâu hơn.

Khi Buddhadasa thuyết giảng, Ngài ấy luôn nói về đau khổ, nguyên nhân của đau khổ, con đường thoát ra khỏi nguyên nhân của đau khổ và sự đoạn diệt của đau khổ. Ngài ấy đã thực hành Tứ Diệu Đế, nhưng Ngài ấy đã quán đổi thứ tự của hai sự thật cuối cùng. Và mỗi khi bạn buông bỏ được Tham Ái, bạn đang thực hành toàn bộ Bát Chánh Đạo vào lúc đó. Vì vậy, khi bạn buông bỏ sự Tham Ái, bạn thư giãn để không còn những căng thẳng và thắt chặt; đó là sự đoạn diệt.

## MN9 Kinh Chánh Kiến (Sammādiṭṭhisutta)

*Bài giảng ngày 24 tháng 8 năm 2001.*

**Bhante Vimalaramsi:** Bài Kinh tối nay có tên gọi Sammādiṭṭi – Chánh Kiến. Lý do tôi chọn vì Kinh có giảng về góc nhìn vô ngã – quy luật khách quan trong những mắt xích của Duyên Khởi.

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở *Sāvatti* (Xá-vệ), tại *Jetavana* (Kỳ-đà Lâm), vườn ông *Anāthapiṇḍika* (Cấp Cô Độc). Lúc bấy giờ, Tôn giả *Sāriputta* (Xá-lợi-phất) gọi các Tỷ-kheo: “Này các Tỷ-kheo”.—“Hiền giả”, các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả *Sāriputta*. Tôn giả *Sāriputta* nói như sau

—Chư Hiền, chánh tri kiến, chánh tri kiến, được gọi là như vậy. Chư Hiền, cho đến như thế nào, một Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

—Chúng tôi từ xa đến để được hiểu ý nghĩa lời nói ấy từ Tôn giả *Sāriputta*. Thật lành thay, nếu Tôn giả *Sāriputta* giảng cho ý nghĩa lời nói ấy. Sau khi nghe Tôn giả *Sāriputta*, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

—Chư Hiền, vậy hãy nghe, và chú ý. Ta sẽ giảng.

—Thưa vâng, Hiền giả!—Các Tỷ-kheo vâng đáp Tôn giả *Sāriputta*.

Tôn giả *Sāriputta* nói như sau:

Đây là cách mà các vị Tỷ kheo xưng và gọi nhau thời Đức Phật. Họ không sử dụng cách xưng tôn ti trật tự kiểu như “Thượng tọa, Hòa thượng” với Tỷ kheo lớn tuổi hay là “chú Tiểu, Sa di” với Tỷ kheo nhỏ tuổi. Họ chỉ gọi nhau là “chư hiền”. Lời nhắc quan trọng “*Vậy hãy nghe và chú ý những gì ta giảng*” gợi ý bạn hãy để tâm mình được lắng xuống và dừng lại những chộn rộn. Bạn càng nghe kĩ, bạn càng hiểu sâu. Lắng nghe toàn tâm toàn ý là việc rất quan trọng. Đây không phải lúc đặt câu hỏi, hãy lắng nghe.

### **(Thiện và bất thiện)**

3. Chư Hiền, khi Thánh đệ tử hiểu được bất thiện và hiểu được gốc rễ bất thiện, hiểu được thiện và hiểu được gốc rễ thiện, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

**4. Chư Hiền, thế nào là bất thiện, thế nào là gốc rễ bất thiện, thế nào là thiện, thế nào là gốc rễ thiện? Chư Hiền, sát sanh là bất thiện, lấy của không cho là bất thiện, tà hạnh trong các dục là bất thiện, nói láo là bất thiện, nói hai lưỡi là bất thiện, ác khẩu là bất thiện, nói phù phiếm là bất thiện, tham dục là bất thiện, sân là bất thiện, tà kiến là bất thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là bất thiện.**

**5. Và chư Hiền, thế nào là gốc rễ bất thiện? Tham là gốc rễ bất thiện, sân là gốc rễ bất thiện, si là gốc rễ bất thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là gốc rễ bất thiện.**

Bất cứ khi nào tâm bạn đi lang thang hoặc có chướng ngại phát sinh thì đó là lúc Tham Ái bắt đầu. Và Tham Ái là cái tâm “tôi” thích hay “tôi” không thích. Đây là khoảng khắc niềm tin sai lầm bắt đầu, niềm tin về có cái tôi (anatta) hình thành và được đề cập tại đây. Tham, Sân, Si là một cách nói khác để mô tả Tham Ái. Tham là cái tâm “tôi thích nó”. Sân là cái tâm “tôi không thích nó”. Và Si là đồng hóa bản thân với điều đang diễn ra (Anatta).

**6. Và này chư Hiền, thế nào là thiện? Từ bỏ sát sanh là thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện, từ bỏ tà hạnh trong các dục lạc giác quan là thiện, từ bỏ nói láo là thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện, từ bỏ ác khẩu là thiện, từ bỏ nói phù phiếm là thiện, không tham dục là thiện, không sân là thiện, chánh tri kiến là thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là thiện.**

Một cách khác để tư duy về Chánh Kiến là thấy và hiểu được quy trình khách quan mà mọi suy nghĩ, cảm thọ, cảm giác xuất hiện. Đây có lẽ là một khái niệm quan trọng nhất và thường bị hiểu lầm nhất trong Phật học. Bạn có thể thực sự quan sát được quy trình khách quan này bằng cách buông bỏ và thư giãn tất cả những gì phát sinh. Nói cách khác, bạn học cách nhận biết và buông bỏ Tham Ái.

**7. Chư Hiền, thế nào là gốc rễ thiện? Không tham là gốc rễ thiện, không sân là gốc rễ thiện, không si là gốc rễ thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là gốc rễ thiện.**

**8. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ bất thiện như vậy, hiểu rõ gốc rễ bất thiện như vậy, hiểu rõ thiện như vậy, hiểu rõ gốc rễ thiện như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên “Tôi là”, đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.**

(Thức ăn)

**9. Lành thay, Hiền giả!**

Các Tỷ-kheo ấy, sau khi được hoan hỷ, tín thọ lời nói Tôn giả *Sāriputta* và hỏi thêm Tôn giả *Sāriputta* câu hỏi như sau

Này Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

10. Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thức ăn, hiểu rõ tập khởi của thức ăn, hiểu rõ đoạn diệt của thức ăn, và hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

11. Chư Hiền, thế nào là thức ăn, thế nào là tập khởi của thức ăn, thế nào là đoạn diệt của thức ăn, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn? Chư Hiền, có bốn loại thức ăn này, khiến các loài chúng sanh đã sanh được an trú hay các loài hữu tình sẽ sanh được hỗ trợ cho sanh. Thế nào là bốn? Đoàn thực, loại thô hay loại tế, xúc thực là thứ hai, tư niệm thực là thứ ba, thức thực là thứ tư. Từ tập khởi của ái có tập khởi của thức ăn, từ đoạn diệt của ái có đoạn diệt của thức ăn. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

12. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thức ăn như vậy, hiểu rõ tập khởi của thức ăn như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của thức ăn như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên “Tôi là”, đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

Tham, Sân, Si có những lúc được gọi là tam độc, là một cách nói khác về Tham Ái. Một trong những định nghĩ phù hợp về Tham Ái là cái tâm “Tôi thích nó”, “tôi không thích nó”, và sự khởi đầu của việc đồng hóa tôi với điều khách quan đang diễn ra.

(Tứ diệu đế)

13. —Lành thay, Hiền giả!

Các Tỷ-kheo ấy, sau khi hoan hỷ, tín thọ lời nói Tôn giả *Sāriputta* liền hỏi thêm Tôn giả *Sāriputta* câu hỏi như sau:

—Này Hiền giả, có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

14. —Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ Khổ, hiểu rõ Tập khởi của khổ, hiểu rõ Đoạn diệt của khổ, hiểu rõ Con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

Một điều tôi cần chia sẻ thêm là về “đoạn diệt của khổ”. Nibbana có thể là trong đời sống (thế gian) hoặc vượt thoát (xuất thế gian). Đoạn diệt của khổ là mỗi khi bạn buông bỏ, thư giãn, mỉm cười và về đề mục thiền. Đó là Nibbana. “Ni” nghĩa là không thêm, “bana” nghĩa là lửa. Bạn đang dập những đốm lửa mỗi khi bạn buông bỏ Tham Ái và những điều khiến tâm bạn đi lang thang.

Cái tâm phân tích, cái tâm mà thích sự tư duy, nghĩ ngợi là một phần của trạo cử. Mặc dù trạng thái tâm này rất tốt và cần thiết, tuy nhiên nó sẽ là chướng ngại lớn trong thực hành thiền. Bởi vì nó ngăn cản bạn quan sát những gì đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại và bạn bị mắc kẹt trong đầu. Bạn bị mắc kẹt trong sự tư duy và cố gắng tìm hiểu xem tại sao mọi thứ vận động. Tại sao nó thế này? Tại sao nó thế kia? Chúng ta không quan tâm đến tại sao. Điều quan trọng trong việc thực hành thiền là quan sát quy trình vận hành như thế nào. Bằng cách nào sự thích thú hay trạo cử nổi lên? Bạn làm gì ngay khi trạo cử nổi lên? Bởi vì đó là cảm giác dễ chịu nên hành giả rất dễ dính mắc vào đó, và vì thế hành giả sẽ có loạt suy nghĩ về những cách nhỏ nhỏ khác nhau về nó và làm cách nào sử dụng nó. Nhưng việc này không dẫn tới “Đoạn tận khổ đau (dukkha); mà tạo thêm khổ.

Hồi ở Miến Điện, khi tôi đi nghe các buổi Pháp thoại của Sayadaw U Pandita. Ngài thường phỏng vấn riêng với các thiền sinh người nước ngoài. Có khoảng 20 – 25 người nước ngoài như tôi tại đó. Ngay trước buổi Pháp thoại, Ngài ngồi ngả lưng ra sau, cười sảng khoái và nói “Việc cố gắng phân tích, tìm hiểu về làm thế nào mà mọi thứ vận hành là căn bệnh truyền nhiễm của người phương Tây. Phải cái là nó không có tác dụng.” Việc phân tích chỉ muốn bạn tiếp tục phân tích và nó có thể đưa đến sang chấn tâm lý.

Tâm lý học phương Tây là về sự phân tích, là về tìm kiếm câu trả lời cho câu hỏi Tại sao, nhưng nó không dẫn đến đoạn diệt khổ. Nó chỉ nuôi dưỡng thêm khổ. Chúng ta phải buông việc cố gắng phân tích mọi thứ vận hành. Điều chúng ta muốn làm là quan sát cách nó phát sinh. Điều gì diễn ra đầu tiên? Tôi sẽ cho bạn gợi ý, vì tôi chưa hướng dẫn các bạn việc này. Khi có Xúc (*Xúc*) tại cửa giác quan, sẽ có cảm giác (*Thọ*) phát sinh. Cảm giác đó có thể là dễ chịu (*lạc thọ*), khó chịu (*khổ thọ*) hoặc trung tính (*bất khổ bất lạc thọ*).

Điểm này đã rất gần với sự khởi đầu của chướng ngại hay là sự khởi đầu của tâm đi lang thang. Chúng ta có Xúc rồi tiếp đó là Cảm giác (*Thọ*) phát sinh, và điều diễn ra là Cảm giác (*thọ*) phát sinh, có thể là dễ chịu hay khó chịu (*khổ thọ hay lạc thọ*).

Rồi tiếp đó sẽ có sinh khởi những suy nghĩ rất nhỏ, những suy nghĩ rất nhẹ và vì thế cảm giác trở nên to hơn, và suy nghĩ cũng to hơn, và vì thế suy nghĩ cũng to hơn, rồi cảm giác trở nên rõ ràng và suy nghĩ cũng rất mạnh mẽ. Cuối cùng, tâm bạn đã đi lang thang vụn vặt và bạn đang cố gắng tìm hiểu xem tại sao nó lại là như thế.

Cách duy nhất để đoạn diệt khổ đó là khi chướng ngại nổi lên hãy quan sát bản chất tự nhiên của nó, quan sát **CÁCH** nó phát sinh. Khi bạn bắt đầu quen thuộc với cách

thức/ quy trình nó phát sinh, bạn sẽ dễ dàng nhận biết hơn. Có thiền sinh tới trình Pháp và chia sẻ “Chượng ngại phát sinh vì có cảm giác trong đầu.” Thực tế có cảm giác trước cả lúc đó. Bạn cần quan sát sâu sắc hơn. Và làm thế nào để quan sát sâu sắc hơn? Bạn cần quan tâm nhiều hơn đến CÁCH mà tâm bạn đang đặt ở đề mục, và mỉm cười nhiều hơn.

Bạn càng hứng thú với những thao tác này, bạn càng nhanh chóng phát hiện ra tâm bắt đầu có những gợn và bắt đầu đi lang thang. Và bạn càng thành thạo quan sát việc này, bạn càng dễ dàng buông bỏ, thư giãn và mỉm cười. Tâm của bạn lại đặt ở đề mục thiền. Chượng ngại không kịp trở nên rõ ràng đến mức kéo bạn khỏi đề mục và khiến bạn nghĩ ngợi lung tung. Vì thế hãy sử dụng 6 Biết.

Bạn cần quan tâm hơn tới đề mục thiền. Bạn sẽ thấy rằng mỗi khi sự chú ý của mình vào đề mục bị yếu đi thì ngay lập tức bạn sẽ bị ảnh hưởng bởi một trong các chượng ngại. Và nó không dễ chịu.

Cách duy nhất để buông bỏ được khổ là thấy được thực sự nó là gì. Nó là một quy trình khách quan. Việc diễn ra bởi vì đã đủ điều kiện. Và những điều kiện đó là gì? Niệm của bạn trở nên yếu và bạn không còn chú ý vào đề mục, và bạn bị kéo khỏi đề mục một thời gian. Lúc đó, bạn cần dùng 6 Biết để quay về với đề mục.

Để có thể trải nghiệm Nibbana, thì mỗi khi tâm bạn đi lang thang thì bạn có một số điều phải làm. Bạn phải “xắn tay áo” lên và hành động. Bạn phải nhận biết được tâm mình đi lang thang, buông khỏi đó, thư giãn, mỉm cười và trở về với đề mục. Cuối cùng thì việc suy nghĩ, việc tư duy này có ích gì? Hãy buông nó. Hãy thư giãn cái căng thẳng trong đầu do tâm đi lang thang tạo ra, buông cái sự đồng hóa ra. Bởi vì khi bạn bắt đầu phân tích thì “ai là người phân tích” “Tôi... Tôi phải tìm hiểu xem tại sao nó là thế này, tại sao là thế kia. Tôi muốn biết tất cả những khả năng có thể”.

Cái “Tôi” đang tạo ra rất nhiều căng thẳng trong thân và đặc biệt trong đầu. Cách duy nhất để đoạn diệt khổ là buông bỏ và thư giãn, và mỉm cười và quay về với đề mục thiền. Cái đoạn diệt khổ này chỉ tồn tại trong khoảng khắc rất ngắn trước khi tâm bạn lại đi lang thang. Nhưng việc đó không có gì.

Mỗi khi bạn buông bỏ, thư giãn, mỉm cười và về với đề mục, bạn sẽ thấy nhẹ nhõm đi một chút. Buông bỏ sở thích phân tích không dễ vì đó là thói quen cả đời của bạn. Nhưng khi bạn áp dụng 6 Biết thì buông bỏ sẽ dễ dàng hơn.

Cái tâm phân tích của bạn vận hành theo cách mà bạn được người khác dạy bấy lâu nay. Nhưng rồi bạn sẽ bắt đầu nhận ra “Việc phân tích này chả dẫn đến đâu cả; nó không dẫn tới hạnh phúc; nó không dẫn tới đoạn diệt khổ; nó chỉ tạo thêm khổ (Dukkha), mình nên buông đi”. Và rồi bạn thư giãn, buông cái căng thẳng trong tâm, nhẹ nhàng mỉm cười, đưa tâm về với đề mục. “Nhưng mà như thế này thì mình không nghĩ được gì nữa. Nhưng mà cách duy nhất mình thật sự thấu hiểu điều gì là ngừng nghĩ ngợi về nó” ....

Bạn sẽ thấu hiểu sự việc bằng trải nghiệm trực tiếp, chứ không phải bởi vì suy nghĩ về nó. Bạn thấu hiểu bằng cách buông đi những phân tâm, cho dù dễ chịu thế nào. Tất cả chỉ là sự phân tâm, và việc này sẽ tạo ra căng thẳng.

Bạn càng phân tích, càng cố gắng tìm hiểu tại sao cách thức này lại hiệu quả thì bạn càng chìm đắm vào quá khứ, vào những ví dụ, vào những điều tương tự như vậy. Tất cả thời gian làm việc này là lãng phí. Bạn đang không thiền vào lúc đó. Thời gian duy nhất bạn đang thiền là khi bạn nhận biết được tâm đi lang thang và không cho nó tiếp tục. Bạn buông đi, ngay cả khi đang ở giữa một câu nào đó. Tất cả không quan trọng.

Thư giãn, mỉm cười và về với đề mục thiền. Cố gắng hứng thú hơn trong việc quan sát như thế nào mà tâm bạn bị kéo đi. Việc này giúp bạn nhận biết nhanh hơn và buông dễ hơn. Và đây là cách duy nhất để nhổ bật gốc rễ và nguyên nhân của khổ. Tất cả những điều khác, dù cho thú vị thế nào chẳng nữa, dù cho vui thế nào nữa cũng không dẫn tới tự do đích thực. Cởi mở và buông bỏ, thư giãn, mỉm cười và trở về đề mục thiền.

Tôi ước mỗi khi tôi nói câu này thì được cho một xu. Chắc chắn tôi thành vị Tỳ kheo giàu có.

Việc bạn cần làm rất đơn giản. Và chúng ta cần tập trung vào điều cơ bản, điều nền tảng của thực hành. Và đó là có cái khổ trong quá trình suy nghĩ, dù rằng tư duy rất thú vị. Hãy buông bỏ, thư giãn, mỉm cười. Vui vẻ làm việc này. Bạn lưu ý là điều này không có nghĩa là ta sẽ không có những suy nghĩ kiểu phát kiến. Nhưng những điều này đến rồi cũng đi, trừ khi bạn lại dính mắc vào đó. “Ồ! Mình phải tiếp tục nghĩ tiếp theo dòng”! Nó không hiệu quả. Bạn cần buông đi. Đây là tự do đích thực. Đây là nơi đoạn trừ khổ. Đây là Nibbana.

Hãy buông tất cả điều kiện. Hãy buông tất cả những mong muốn những ước nguyện, những thích thú nhỏ bé nhất. Hãy buông cả những động lực đầy cảm hứng “Tôi muốn mình trải nghiệm bậc thiền này thiền nọ trong khóa thiền”.

Tất cả những điều này chỉ gây thêm phiền toái. Cách duy nhất để bạn thực sự có tiến bộ trong thực hành là buông bỏ, mở rộng tâm để đi sâu vào các tầng thiền, buông đi những căng thẳng nhỏ nhất trong vai, trong lưng, trong đầu. Lưu ý là không phải dành toàn bộ thời gian cho việc nó, chỉ cần một lần; rồi mỉm cười và về với đề mục.

Sau một thời gian tất cả căng thẳng và chắc đặc sẽ tan biến, chỉ còn lại tâm trong sáng, thanh tịnh. Chỉ còn tâm quan sát thuần túy. Đức Phật gọi đây là “tuệ tri” (*đang dịch thuần là “hiếu”*). Ngay cả trong tầng Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, bạn cũng có thể dính mắc vào những trạng thái dễ chịu tinh tế. Tất cả tầng thiền đều dễ chịu, nhưng nếu bạn càng thích nó, càng muốn nó thì tiến bộ của bạn càng chậm. Những dính mắc này biến thành những trở ngại như ngọn núi lớn mà bạn phải vượt qua



lại. Hay thực tế là bạn phải bắt đầu xúc từng xẻo đất cho đến khi ngọn núi trở nên bằng phẳng.

Bạn càng cho phép tâm trí cởi mở, mà không dính mắc, thì tâm càng trở nên sáng tỏ và tỉnh thức. Tâm sẽ tiếp tục mở rộng, buông bỏ, thả lỏng, mỉm cười và về với đề mục – đây là nơi bạn an trú. Bạn hãy luôn trở về đề mục thiền, đừng dính vào hay ép tâm vào đó, mà hãy chú ý để quan sát bằng cách nào mà mọi thứ xuất hiện. Bằng cách nào mà mọi thứ xuất hiện, mọi thứ biến mất, mọi thứ thay đổi và không do bạn điều khiển. Mọi thứ xuất hiện bởi vì đã đủ điều kiện để nó xuất hiện. Bạn sẽ thấy những điều kiện này thay đổi nhanh như thế nào khi bạn bắt đầu phân tích hay suy ngẫm. Phép thực hành thiền này là việc liên tục cởi mở, thư giãn từng chút một. Việc cởi mở và thư giãn này sâu sắc hơn tất cả những biện pháp bạn đã từng làm trước đây. Bạn sẽ thấy tâm mình đi sâu hơn mỗi khi bạn thực hành 6 Biết. Bạn sẽ trải nghiệm Nibbana thế gian nhiều lần cho tới khi tâm bạn hiểu được điều gì đang diễn ra. Rồi tâm tự động thực hiện quy trình này cho đến khi trải nghiệm Nibbana vô vi, xuất thế gian xuất hiện. Việc này có khả thi ngay trong kiếp này không? Có. Liệu có thể xảy ra trong khóa thiền này không? Có. Mình có thể tạo ra được nó không? Không thể. Điều bạn làm là liên tục cởi mở và thư giãn, đón nhận. Bạn cần buông mọi cái thích và không thích dù nhỏ nhất, thư giãn và trở về với đề mục thiền.

Một khía cạnh quan trọng của Dhamma là “hiệu quả lập tức”. Mỗi khi bạn thư giãn và cho phép Tham Ái tan đi, tâm bạn sẽ sáng và trong. Tại sao? Bởi vì không có Tham Ái và đó là khoảng khắc Đoạn diệt khổ. Mỗi lần bạn nhận ra Tham Ái là nguyên nhân của đau khổ, thư giãn thì bạn sẽ thấy rõ được mục đích của hành thiền, và sự hiệu quả ngay lập tức. Bạn đang theo đúng Dhamma.

**15. Chư Hiền, thế nào là Khổ, thế nào là Tập khởi của khổ, thế nào là Đoạn diệt của khổ, thế nào là Con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi khổ ưu não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại năm thủ uẩn là khổ.**

Nếu các Uẩn (tập hợp) không bị ảnh hưởng bởi Tham Ái và Chấp Thủ, vậy sẽ không có Khổ. Tham Ái là gì? Đó là niềm tin sai lầm là có cái tôi và bị đồng hóa. Chấp Thủ là gì? Là phân tích.

**16. Chư Hiền, thế nào là Tập khởi của khổ? Chính là ái đưa đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham hướng đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Chư Hiền, như vậy gọi là Tập khởi của khổ.**

**Chư Hiền, thế nào là Đoạn diệt của khổ? Đó là sự đoạn diệt, ly tham, không có dư tàn, sự quăng bỏ, sự từ bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp khát ái ấy.**

**17. Chư Hiền, thế nào là Con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Chính là Thánh Đạo Tám Ngành đưa đến khổ diệt, tức là Chánh tri kiến ... Chánh Định.**

**18. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ Khổ như vậy, hiểu rõ Tập khởi của khổ như vậy, hiểu rõ Đoạn diệt của khổ như vậy, hiểu rõ con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ như vậy, khi ấy vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.**

Một điều thú vị bạn sẽ ngộ ra được là bất cứ khi nào bạn đọc thấy Tham, Sân, Si thì đó là cách mô tả khác của Tham Ái.

Chúng ta chuẩn bị tìm hiểu về Duyên Khởi – Thập Nhị Nhân Duyên. Và trong bài Kinh này điều thú vị là Sariputta đi chiều xuôi từ mắt xích Già, Chết đến Vô Minh. Điều Ngài muốn nói là Chánh Kiến là cách để đoạn trừ Khổ. Theo cách nói khác, Chánh Kiến là việc buông bỏ Tham Ái, vốn là mắt xích khởi đầu của quan niệm sai lầm (tà kiến) là có một cái tôi cá nhân.

(Già và chết)

**20. Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này Thánh đệ tử ... (như trên) ... thành tựu diệu pháp này?**

**21. Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ già chết, hiểu rõ tập khởi của già chết, hiểu rõ đoạn diệt của già chết, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.**

**22. Chư Hiền, thế nào là già chết, thế nào là tập khởi của già chết, thế nào là đoạn diệt của già chết, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của già chết? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào, trong từng mỗi loại hữu tình, sự già cả, suy lão, rụng răng, tóc bạc da nhăn, tuổi thọ ngày một hao mòn, bại hoại các căn; chư Hiền, như vậy gọi là già. Chư Hiền thế nào là chết? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự mệnh một, từ trần, hủy hoại, hoại diệt, tử biệt, mệnh chung, hủy hoại các uẩn, vất bỏ hình hài; chư Hiền, như vậy gọi là chết. Già như vậy và chết như vậy, chư Hiền, như vậy gọi là già chết. Từ sự tập khởi của sanh, có sự tập khởi của già chết, từ sự đoạn diệt của sanh, có sự đoạn diệt của già chết. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, tức là: Chánh Tri kiến ... (như trên) ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ già chết như vậy, hiểu rõ tập khởi của già chết như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của già chết như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của già chết như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên ... (như trên) ..., và thành tựu diệu pháp này.**

Từ khoảng khắc này tới khoảng khắc tiếp có sanh/ diệt. Có sự sanh rồi có sự diệt. Từ khoảng khắc này tới khoảng khắc khác, mọi thứ đều như một dòng chảy, đều có sự thay đổi. Khi bạn quan sát Duyên Khởi, bạn đang quan sát Tứ Diệu Đế và ba đặc điểm (Vô Thường, Vô Ngã, Khổ) của mọi sự hiện hữu trong từng mắt xích khác nhau của Duyên Khởi. Bạn quan sát được nguyên nhân và kết quả của từng mắt

xích. Như Già Chết thường là mắt xích cuối của Duyên Khởi. Nhưng nguyên nhân của Già Chết là Sinh. Nếu không có Sinh, sẽ không có Già Chết. Được chứ? Và bạn sẽ bắt đầu thấy được trực quan mọi thứ trong đời đều Vô Thường, Vô Ngã, và Khổ.

(Sanh)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Này Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ sanh, hiểu rõ tập khởi của sanh, hiểu rõ đoạn diệt của sanh, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của sanh, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là sanh, thế nào là tập khởi của sanh, thế nào là đoạn diệt của sanh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của sanh? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự sanh, hiện khởi, xuất hiện, hiện diện, hiện hành các uẩn, tụ đặc các xứ; Chư Hiền, như vậy gọi là sanh. Từ sự tập khởi của hữu có sự tập khởi của sanh, từ sự đoạn diệt của hữu, có sự đoạn diệt của sanh, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của sanh, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu được sanh như vậy, hiểu được tập khởi của sanh như vậy, hiểu được đoạn diệt của sanh như vậy, hiểu được con đường đưa đến đoạn diệt của sanh như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... (như trên) ... như vậy ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.

Nếu không có Sanh (của hành động) thì sẽ không có Già Chết. Nếu không có Hữu (tập khí) thì sẽ không có Sanh, và sẽ không có Già Chết. Một lần nữa, bạn thấy một cách khác mô tả Tham Ái bằng đề cập đến Tham, Sân và việc đồng hóa vào việc đang diễn ra.

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Này Hiền giả, có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ hữu, hiểu rõ tập khởi của hữu, hiểu rõ đoạn diệt của hữu, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của hữu, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.

Đây là mắt xích mà những thói quen (tập khí) cảm xúc khởi đầu. Đây là mắt xích mà cảm xúc như giận dữ, ghét, sợ, lo lắng, trầm cảm, ham muốn, buồn chán... xuất hiện. Có những thiền sư dạy rằng mắt xích cảm giác - Thọ (Vedana) là nơi trạng thái cảm xúc bắt đầu sinh khởi. Nhưng thực tế không phải như vậy. Cảm giác - Thọ chỉ là cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu hoặc cảm giác trung tính. Cảm giác này không liên quan tới trạng thái cảm xúc.

Điều mà Ngài Xá Lợi Phất đề cập đến Hữu là có cơ thể vật lý như là cơ thể người hay cơ thể động vật. Các tầng vô sắc là tầng trời, tầng Deva, Brahma, địa ngục, a tu la, ngạ quỷ.

Một trong những duyên của Tập khí (Bhava) là lựa chọn ngay khoảnh khắc một điều gì đó sinh khởi. Bạn có thể nuông chiều nó và để nó được nuôi dưỡng và sẽ phát sinh đi phát sinh lại hoặc bạn có thể quan sát đó như là một chướng ngại, buông nó đi, thả lỏng và mỉm cười. Đó là lựa chọn. Rõ ràng chứ?

**Chư Hiền, thế nào là hữu, thế nào là tập khởi của hữu, thế nào là đoạn diệt của hữu, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu? Chư Hiền, có ba hữu này: dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu. Từ tập khởi của thủ, có tập khởi của hữu; từ đoạn diệt của thủ có đoạn diệt của hữu và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ hữu như vậy, hiểu rõ tập khởi của hữu như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của hữu như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của hữu như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.**

(Thủ)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

- Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ tập khởi của thủ, hiểu rõ đoạn diệt của thủ, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thủ, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

**Chư Hiền, thế nào là thủ, thế nào là tập khởi của thủ, thế nào là đoạn diệt của thủ, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thủ? Chư Hiền, có bốn thủ này: dục thủ, kiến thủ,**

Phân tích, tư duy, khái niệm, quan điểm hay những câu chuyện là nơi mà niềm tin về việc có cái tôi được nuôi dưỡng. Đó là thứ đại loại như quan niệm của “tôi” hay “tôi” là đúng.

**giới cấm thủ, ngã luận thủ.**

và chấp thủ vào học thuyết tự ngã.

Tất cả những thứ được (cái tôi) suy nghĩ về. Việc chấp thủ vào một niềm tin cá nhân sai lầm có nghĩa là bạn đang coi mọi thứ phát sinh là “tôi”, là “bản ngã” và “của tôi.”

**Từ tập khởi của ái, có tập khởi của thủ; từ đoạn diệt của ái, có đoạn diệt của thủ; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thủ, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thủ như vậy, hiểu rõ tập khởi của thủ như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của thủ như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thủ như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên và thành tựu diệu pháp này.**

Nếu không có Thủ, thì sẽ không có Hữu (Tập khí). Và khi đó, bạn sẽ không trở nên xúc động nữa – khi Niệm của bạn mạnh và bạn thư giãn. Việc này tạo điều kiện để Tham Ái được buông bỏ. Nếu không có Hữu (Tập khí), thì sẽ không có Sanh. Nếu không có Sanh, thì sẽ không có Già và Chết.

(Ái)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Này Hiền giả, có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ ái, hiểu rõ tập khởi của ái, hiểu rõ đoạn diệt của ái, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của ái, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là ái, thế nào là tập khởi của ái, thế nào là đoạn diệt của ái, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của ái? Chư Hiền, có sáu loại ái này: sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái. Từ tập khởi của thọ, có tập của ái, từ đoạn diệt của thọ, có đoạn diệt của ái, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của ái, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ ái như vậy, hiểu rõ tập khởi của ái như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của ái như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của ái như vậy, khi ấy, vị ấy, đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp.**

Mỗi khi một trong 6 căn khởi lên (tiếp xúc với 6 trần), thì sẽ có những cảm thọ (lạc, khổ, bất khổ bất lạc) xuất hiện và kế tiếp là Tham Ái. Vậy Tham Ái là gì? Nó sẽ biểu lộ qua những căng thẳng trong cơ thể và tâm, một sự đồng hóa sai lầm với bất kỳ lục căn nào khởi lên, cho rằng “Đây là tôi,” “Đây là của tôi.”

Mỗi khi có một cảm thọ khởi lên thì ngay sau đó có một sự căng thẳng xuất hiện trong tâm và cơ thể của bạn; và đó chính là Tham Ái. Và tiếp theo đó, những suy nghĩ (Chấp Thủ) khởi lên.

Cách duy nhất bạn có thể đoạn diệt Tham Ái là hãy cho phép nó có mặt, để nó như là, thư giãn, buông bỏ đi những căng thẳng, những biểu hiện của sự Tham Ái.

Bạn đã nghe tôi nói điều này rất nhiều lần: khi bạn thư giãn những căng thẳng, bạn cảm thấy tâm được mở rộng dần chậm lại và trở nên rất an tĩnh.

Không có những suy nghĩ; chỉ có một sự nhận biết thuần túy (tuệ nhãn), và bạn đem sự nhận biết thuần túy đó trở về với nụ cười và đề mục thiền.

Đây là sự khác biệt lớn giữa thiền siêu tập trung (jhāna kiên cố) và TWIM: Với loại thiền siêu tập trung, bạn có thể buông bỏ một trong những lục căn, nhưng ngay lập tức bạn trở về với đề mục thiền. Bạn cũng sẽ làm điều tương tự với những loại

thiền khác: thiền chỉ (absorption concentration), sát na định (moment-to-moment concentration) hay cận định (access concentration). Bạn vẫn còn đem niềm tin sai lệch vi tế (tà kiến) có bản ngã (tôi và của tôi), sự căng thẳng hay Tham Ái vào đề mục thiền.

Sự vi tế này có thể làm cản trở con đường đến *Nibbāna*. Vì sao? Vì bạn không thể buông bỏ được những căng thẳng vi tế; bạn vẫn đem Tham Ái trở về với đề mục thiền và ngăn cản bạn đi sâu hơn để có thể thấy rõ Pháp Duyên Khởi xảy ra thực tế như thế nào. Chỉ khi nào bạn có thể thư giãn những căng thẳng vi tế, nở nụ cười và đem tâm thuần khiết đó trở về với đề mục thiền, thì bạn mới tạo điều kiện cho một tâm hoàn toàn giải thoát (không còn dính mắc) xuất hiện. Với loại tâm giải thoát đó, *Nibbāna* có thể xảy ra, và nó có thể xảy ra ở bất cứ thời điểm nào khi mà bạn đi vào các tầng thiền (*jhānas*). Sự quan sát vi tế đó là hoàn toàn cần thiết bởi vì bạn đang quan sát sự biểu hiện của “tôi là” (bản ngã). Khi nói về bản ngã, rất nhiều người khác nhau kể cả hành giả giàu kinh nghiệm – luôn nói rằng bạn hãy buông bỏ nó đi. Họ nói một khái niệm rất chung chung. Vì thế người nghe hiểu bản ngã theo nhiều cách khác nhau.

Niềm tin chủ quan sai lầm về cái tôi (bản ngã) là dính chuỗi mọi thứ lại với nhau và tạo ra toàn bộ đau khổ: nó là biểu hiện của Tham Ái (*tanha*). Hãy đón nhận, buông bỏ, thư giãn. bạn không nên cố cưỡng và thư giãn nếu căng thẳng đó không biến mất. Khi tâm bạn đi lang thang, bạn buông bỏ một lần; thư giãn một lần rồi mỉm cười và trở về với đề mục thiền. Do bạn chưa buông bỏ được những dính mắc này hoàn toàn nên bạn tiếp tục lặp đi và lặp lại quá trình trên cho đến khi bạn thật sự buông bỏ được. Khi đó tâm bạn sẽ trở nên trong, sáng và thuần khiết hơn, và bạn sẽ đi sâu hơn vào những tầng thiền.

Việc thực hành thiền tâm từ rất tuyệt vời vì khi bạn lan tỏa tâm từ và mỉm cười, bạn ở với đề mục thiền với một sự quan tâm nhất định, không có những căng thẳng mà chỉ có sự cởi mở. Nhưng khi có một chút xáo trộn, sự căng thẳng bắt đầu xuất hiện và tạo điều kiện cho những thứ khác khởi lên; ngay lúc này, bạn phải thực hành 6 biết cho đến khi bạn buông bỏ và thư giãn, trở lại với trạng thái tâm thuần khiết. Không có cách nào khác. Đây là lời dạy của Đức Phật – Pháp.

Đây là lý do tại sao việc thực hành phát triển tâm thức thật sự tuyệt vời: bạn bắt đầu đi theo con đường Bát Chánh Đạo qua việc vào các tầng thiền. Nhân tố cuối cùng của Bát Chánh Đạo luôn được dịch là Chánh Định (Right Concentration); tôi cảm thấy hơi rụt rè khi sử dụng từ “concentration” này bởi vì nó rất dễ bị hiểu lầm. Khi bạn thực hành con đường này, bạn đang phát triển một loại định - Tranquil Wisdom Insight (TWIM), không phải loại định tập trung một điểm (one-pointed) hay hấp thụ (absorption).

Vấn đề của loại định tập trung một điểm là việc nó vẫn đem Tham Ái, sự căng thẳng và niềm tin có cái tôi trở về với đề mục thiền. Bạn có thể trải nghiệm thiền rất sâu. Nhưng cách thực hành này cũng đè nén phần lớn những chướng ngại và cản trở

quá trình phát triển tâm thức. Với TWIM - sự cởi mở, thử giãn và buông bỏ - bạn không có dồn nén bất cứ điều gì mà bạn chỉ có sự yêu thương, cởi mở và thử giãn hoàn toàn trong cơ thể và tâm của bạn. Tâm trong sáng và không bị mây mù che khuất bởi những rung động. Đó là cách bạn có thể trải nghiệm *Nibbāna* thật sự.

Nếu bạn không có bất kỳ Tham Ái nào, thì bạn sẽ không có Chấp Thủ. Nếu bạn không có bất kỳ Chấp Thủ nào, thì bạn sẽ không có Hữu. Và nếu không có Hữu thì sẽ không có Sanh (của hành động), và nếu không có Sanh thì sẽ không có Già và Chết. Bạn có thể hiểu như thế nào là Chánh Tư Duy (Harmonious Perspective) bởi vì bạn nhìn thấy Tứ Diệu Đế trong từng mắt xích của Pháp Duyên Khởi và Pháp Duyên Khởi chính là Tứ Diệu Đế.

Ngay vào đêm và ngày kế tiếp khi Đức Phật giác ngộ, Ngài ngồi thiền và chỉ quan sát những mắt xích của Pháp Duyên Khởi hướng về phía trước và ngược lại. Cứ như thế cho đến khi Ngài thật sự hiểu rõ sự hoạt động của Pháp Duyên Khởi. Ngài Ānanda từng đến bên Đức Phật và thưa rằng: “Ah, Pháp Duyên Khởi, nó thật đơn giản và dễ hiểu.” Đức Phật đã nhắc nhở Ngài Ānanda và nói rằng: “(Pháp Duyên Khởi) không dễ dàng để hiểu; nó không đơn giản. Nó phải cần đến một vị Phật xuất hiện tại thế gian này để có thể tìm và khám phá lại cách hoạt động tinh tế của tâm và cơ thể. Nó phải cần đến tâm của một vị Phật để có thể thấy và hiểu nó một cách thông suốt, và rồi có thể giải thích nó cho những chúng sanh khác. Và với những lời giải thích đó (Chánh Pháp), nhiều người mới có thể giải thoát.”

(Thọ)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thọ, hiểu rõ tập khởi của thọ, hiểu rõ đoạn diệt của thọ, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thọ, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là thọ, thế nào là tập khởi của thọ, thế nào là đoạn diệt của thọ, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thọ? Chư Hiền, có sáu loại thọ này: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh. Từ tập khởi của xúc, có tập khởi của thọ; từ đoạn diệt của xúc, có đoạn diệt của thọ; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thọ, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thọ như vậy, hiểu rõ tập khởi của thọ như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của thọ như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thọ như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.

Với mỗi lục nhập (cửa giác quan) sẽ có cảm thọ xuất hiện và Tham Ái sẽ khởi lên rất nhanh ngay sau đó với biểu hiện là một cảm giác căng thẳng trong tâm. Tôi gọi

tâm này là: “Tôi thích nó, Tôi không thích nó.” Và kể đó là những suy nghĩ về những lý do tại sao tôi thích hay không thích nó – đây chính là Chấp Thủ.

Chúng ta cần buông bỏ những điều này. Bạn nên có một sự quan tâm mật thiết đối với đề mục thiền, nên khi có một cảm thọ xuất hiện và nếu bạn buông bỏ nó ngay lúc đó thì sẽ không có những căng thẳng đó nữa. Đây chính là điều mà tôi muốn cho bạn thấy – những biểu hiện của Tham Ái vi tế trong tâm. Nó không ở dạng thô hay dễ nhận biết mà nó là những chuyển động rất tế nhị. Khi bạn càng cảm thấy thú vị với đề mục thiền, thì bạn càng thấy rõ cách mà những cảm thọ đó khởi lên như thế nào.

Khi bạn thấy cảm thọ đó khởi lên, bạn buông bỏ và cho phép nó ở yên đó, và bạn (thư giãn) trở về với đề mục thiền. Tâm bạn không bị sao lãng và đây là cách mà bạn thanh lọc tâm của mình. Ok, kế tiếp chúng ta sẽ đi đến Xúc.

(Xúc)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... **Này Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?**

—**Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ xúc, hiểu rõ tập khởi của xúc, hiểu rõ đoạn diệt của xúc, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của xúc, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.**

Chư Hiền, thế nào là xúc, thế nào là tập khởi của xúc, thế nào là đoạn diệt của xúc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của xúc? Chư Hiền, có sáu loại xúc này: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc. Từ tập khởi của sáu nhập, có tập khởi từ xúc; từ đoạn diệt của sáu nhập, có đoạn diệt của xúc, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của xúc, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ xúc như vậy, hiểu rõ tập khởi của xúc như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của xúc như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của xúc như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.

(Nhập)

—Lành thay, Hiền giả ... **câu hỏi như sau: Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?**

—**Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ sáu nhập, hiểu rõ tập khởi của sáu nhập, hiểu rõ đoạn diệt của sáu nhập, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.**

Chư Hiền, thế nào là sáu nhập, thế nào là tập khởi của sáu nhập, thế nào là đoạn diệt của sáu nhập, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập? Chư Hiền, có sáu nhập này: nhãn nhập, nhĩ nhập, tỷ nhập, thiệt nhập, thân nhập, ý nhập. Từ tập khởi của danh sắc có tập khởi của sáu nhập; từ đoạn diệt của danh sắc có đoạn diệt của sáu nhập; và Thánh Đạo Tám Ngành



này là con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào vị Thánh đệ tử hiểu rõ sáu nhập như vậy, hiểu rõ tập khởi của sáu nhập như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của sáu nhập như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu hạnh pháp này.

(Danh sắc)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Này Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ danh sắc,

Danh Sắc bao gồm hiện thực khách quan và lục nhập (các cửa giác quan). Ví dụ như tôi có một chiếc ly. Bạn thấy nó bởi vì mắt của bạn đang hoạt động tốt. Bạn thấy màu sắc và hình dạng; và khi Tưởng khởi lên thì bạn gọi nó là chiếc ly. Nhưng tại mắt xích Danh Sắc này, bạn chỉ thấy màu sắc và hình dạng.

*(Bài giảng tiếp theo trích từ Pháp Thoại ngày 7 tháng 7 năm 2007.)*

hiểu rõ tập khởi của danh sắc, hiểu rõ đoạn diệt của danh sắc, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là danh sắc, thế nào là tập khởi của danh sắc, thế nào là đoạn diệt của danh sắc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc? Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý, chư Hiền, như vậy gọi là danh; bốn đại và sắc do bốn đại tạo thành, chư Hiền, như vậy gọi là sắc; như vậy đây là danh và đây là sắc, Chư Hiền, như vậy gọi là danh sắc. Từ tập khởi của thức, có tập khởi của danh sắc; từ đoạn diệt của thức, có đoạn diệt của danh sắc; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ danh sắc như vậy, hiểu rõ tập khởi của danh sắc như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của danh sắc như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc như vậy, khi ấy, vị ấy, đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.

(Thức)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Này Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thức, hiểu rõ tập khởi của thức, hiểu rõ đoạn diệt của thức, hiểu rõ con đường đưa đến

**đoạn diệt của thức, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.**

**Chư Hiền, thế nào là thức, thế nào là tập khởi của thức, thế nào là đoạn diệt của thức, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức? Chư Hiền, có sáu loại thức này:**

Bạn có thể nghĩ đến Thức như là sự tiềm tàng bởi vì nếu không có Xúc thì Thức sẽ không xuất hiện. Cái mà được nói đến ở đây chính là khả năng mà nhãn thức, nhĩ thức và các thức có thể khởi lên khi có sự hiện diện của xúc.

**nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Từ tập khởi của hành, có tập khởi của thức; từ đoạn diệt của hành có đoạn diệt của thức; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thức như vậy, hiểu rõ tập khởi của thức như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của thức như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thức như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.**

(Hành)

**—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?**

**—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ hành, hiểu rõ tập khởi của hành, hiểu rõ đoạn diệt của hành, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của hành, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.**

**Chư Hiền, thế nào là hành, thế nào là tập khởi của hành, thế nào là đoạn diệt của hành, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hành? Chư Hiền, có ba loại hành này:**

Ba loại Hành là gì? Thân hành, Ngũ (khẩu) hành, Tâm (ý) hành.

**thân hành, ngũ hành, tâm hành. Từ tập khởi của vô minh, có tập khởi của hành; từ đoạn diệt của vô minh, có đoạn diệt của hành;**

Vô minh là gì? Không nhìn thấy và hiểu được Tứ Diệu Đế ở từng mắt xích Pháp Duyên Khởi.

**và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của hành, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ hành như vậy, hiểu rõ tập khởi của hành như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của hành như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của hành như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.**

(Vô minh)

—Lành thay, Hiền giả

Họ có nhiều vui mừng và hoan hỷ trong bài kinh này, đúng không?

... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ vô minh, hiểu rõ tập khởi của vô minh, hiểu rõ đoạn diệt của vô minh, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, khi ấy, Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là vô minh, thế nào là tập khởi của vô minh, thế nào là đoạn diệt của vô minh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh? Sự không hiểu rõ về khổ, không hiểu rõ về khổ tập, không hiểu rõ về khổ diệt, không hiểu rõ về con đường đưa đến khổ diệt, Chư Hiền, như vậy gọi là vô minh. Từ tập khởi của lậu hoặc, có tập khởi của vô minh; từ đoạn diệt của lậu hoặc, có đoạn diệt của vô minh; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ vô minh như vậy, hiểu rõ tập khởi của vô minh như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của vô minh như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.

(Lậu hoặc)

—Lành thay, Hiền giả!

Các vị Tỷ-kheo ấy, sau khi hoan hỷ, tín thọ lời nói Tôn giả *Sāriputta*, liền hỏi thêm Tôn giả *Sāriputta* câu hỏi như sau

—Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ lậu hoặc, hiểu rõ tập khởi của lậu hoặc, hiểu rõ đoạn diệt của lậu hoặc, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc. Chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là lậu hoặc, thế nào là tập khởi của lậu hoặc, thế nào là đoạn diệt của lậu hoặc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc? Chư Hiền, có ba lậu hoặc này: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Từ tập khởi của vô minh có tập khởi của lậu hoặc; từ đoạn diệt của vô minh có đoạn diệt của lậu hoặc và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của

**lậu hoặc, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ lậu hoặc như vậy, hiểu rõ tập khởi của lậu hoặc như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên “Tôi là”, đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.**

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

Đây chính xác là sự đoạn diệt của Khổ và cách mà Pháp Duyên Khởi hoạt động. Nhiệm vụ của bạn là thấy và hiểu nó bằng trải nghiệm thực tế của bạn. Đây là cách bạn đạt được *Nibbāna*, qua việc thấu hiểu cách hoạt động của quy trình Pháp Duyên Khởi.

Tôi biết có rất nhiều người dạy vô thường, vô ngã, và khổ là cách để đạt được *Nibbāna*, nhưng bạn có thể thấy một hay tất cả ba đặc tính đó mà không thấy được Pháp Duyên Khởi. Nhưng khi bạn thấy được Pháp Duyên Khởi thì bạn luôn luôn thấy được các mắt xích cùng với ba đặc tính này của vạn vật. Đây là một hiện tượng rất thú vị khi bạn đi sâu trong thực hành. Bạn ngày càng thấy rõ hơn cách hoạt động của quá trình này và nhận biết nó nhanh và dễ dàng hơn khi tâm bạn trở nên an tĩnh hơn.

Một trong nhiều điều được nhắc tới khi nói về *Nibbāna*. Mục tiêu cao vời mọi người muốn hướng tới. Bạn sẽ có cơ hội đạt được *Nibbāna* và đó gọi là đạt Đạo Tuệ, trí tuệ về con đường (*magganana*). Sự thay đổi thật sự về tính cách sẽ không diễn ra cho đến khi bạn gặt hái được phala nana (Quả Tuệ). Quả Tuệ là quan sát được sự đoạn diệt của tướng, cảm thọ và thức; thấy pháp Duyên Khởi khởi lên và đi qua một lần nữa; và rồi có một trải nghiệm nữa của *Nibbāna*. Đó gọi là Quả (phala).

Khi bạn nói về những phẩm hạnh của Đức Phật, Pháp và Tăng, chúng ta nhắc đến những hạng người xứng đáng với những món quà và sự tôn kính. Có 8 hạng người như vậy:

Đó là bậc Nhập Lưu Thánh Đạo (*sotapanna magga*) và bậc Nhập Lưu Thánh Quả (*sotapanna phala*), bậc Nhất Lai Thánh Đạo (*sakadagami magga*) và bậc Nhất Lai Thánh Quả (*sakadagami phala*), bậc Bất Lai Thánh Đạo (*anagami magga*) và bậc Bất Lai Thánh Quả (*anagami phala*), bậc A-la-hán Thánh Đạo (*arahat magga*) và bậc A-la-hán Thánh Quả. Có một bài kinh nói về điều này và tầm quan trọng của nó nếu bạn muốn đạt được các quả vị này. Bạn cần phải giữ giới rất nghiêm túc và bạn không nên trở về với những thói quen cũ của bạn. Nếu bạn làm vậy, bạn có thể mất đi những gì bạn đạt được.

Thiền sinh: Vậy nó không bền vững?

**Bhante Vimalaramsi:** Trừ khi bạn đạt được Quả (phala). Khi bạn bắt đầu vào dòng Thánh và trở thành một bậc Nhập Lưu, bạn có tự nhiên trở thành Bậc Nhập Lưu Thánh Quả. Bạn phải đi theo dòng chảy và dòng chảy là việc quan sát được Pháp Duyên Khởi, thấy được cách hoạt động của nó mọi lúc mọi nơi, và thấy được mọi thứ thật sự vô thường và vô ngã.

Ngay cả khi bạn đã đạt được *Nibbāna*, bạn vẫn còn việc để làm. Tôi sẽ trích dẫn trong kinh vào một buổi thuyết pháp khác để cho bạn hiểu rõ hơn. Bạn sẽ có những thay đổi nhẹ trước và bạn sẽ luôn nở một nụ cười khoảng một thời gian nhất định. Nó là một trải nghiệm rất thú vị. Và rồi khi bạn cảm thấy quen với việc đó, việc thực hành của bạn mới thật sự bắt đầu. Việc bạn đạt được từng Quả tuệ nhanh như thế nào sẽ phụ thuộc vào việc bạn nghiêm túc đến đâu khi muốn thấy rõ cách hoạt động của Pháp Duyên Khởi và những nhận biết bạn đạt được từ việc quan sát đó. Điều đó rất là tuyệt vời. Nhưng nếu bạn nói, “Oh, tôi có thể trở về với lối sống xưa cũ của tôi,” thì bạn có thể mất đi những gì bạn đạt được. Tôi đã nhìn thấy những việc này xảy ra và những người như vậy thường nói là, “Việc tôi có giữ giới hay nhượng bộ cho tham muốn và sân hận sẽ không còn quan trọng nữa, bởi vì tôi đã đạt được trải nghiệm này.” Đó là vấn đề nghiêm trọng.

Được rồi! Bây giờ hãy hồi hướng công đức!

## MN43 Đại Kinh Phương Quảng (Mahāvedalla Sutta)

Đây là hai trong số những vị A-la-hán lỗi lạc nhất thời bấy giờ thảo luận về Giáo Pháp. Bạn có thể thắc mắc rằng: “Nếu họ là A-la-hán, tại sao họ thảo luận về những chủ đề đơn giản như vậy? Họ chỉ định nghĩa từ *pāṇā* (trí tuệ), thay vì thuyết giảng về các pháp sâu sắc!” Chúng ta cần hiểu rằng mỗi vị A-la-hán đều có một số học trò chưa được giác ngộ và những câu hỏi cơ bản ở phần đầu là vì lợi ích của những người này. Nếu bạn muốn tìm hiểu Pháp sâu sắc, thì bài kinh kế tiếp (MN-44, *Cūḷavedalla Sutta*) có đề cập. Quan điểm của độc giả ngày nay và những vị tỳ kheo thời trước khá khác nhau. Những vị tỳ kheo nghe những vị Thầy giác ngộ nói về Pháp; Pháp xuất phát từ trái tim của chính họ. Hơn nữa, họ nghe nó khi họ đã thực hành miên mật và do đó họ có khả năng giác ngộ khi ngồi và lắng nghe chăm chú. Ngày nay, nếu ta chỉ đọc lại cuộc thảo luận này, nó sẽ không có nhiều ý nghĩa, trừ khi tâm ta đã sẵn sàng để ngắm.

*Bài giảng ngày 13 tháng 10 năm 2005, tại trung tâm thiền Dhamma Sukha*

Bhante Vimalaramsi: Bài kinh tối này là “Đại Kinh Phương Quảng.”

**Như vậy tôi nghe.**

**Một thời Thế Tôn ở Sāvatti, tại Jetavana, tịnh xá ông Anāthapiṇḍika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahā Kotthita (Đại Câu-hy-la), vào buổi chiều, khi thiền định xong, đứng dậy, đi đến chỗ Tôn giả Sāriputta ở, sau khi đến nói lên với Tôn giả Sāriputta những lời chào đón, hỏi thăm xã giao rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Mahā Kotthita nói với Tôn giả Sāriputta (Tuệ giác)**

—Này Hiền giả, liệt tuệ, liệt tuệ (Suppanna) được gọi là như vậy. Này Hiền giả, như thế nào được gọi là liệt tuệ?

—Này Hiền giả, vì không tuệ tri, không tuệ tri (Nappajanati), này Hiền giả nên được gọi là liệt tuệ. Không tuệ tri gì? Không tuệ tri: đây là Khổ, không tuệ tri: đây là Khổ tập, không tuệ tri: đây là Khổ diệt, không tuệ tri: đây là Con đường đưa đến Khổ diệt. Vì không tuệ tri, không tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là liệt tuệ.

- -Lành thay, Hiền giả!

Tôn giả Mahā Kotthita hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Sāriputta nói, rồi hỏi Tôn giả Sāriputta một câu hỏi nữa

**—Này Hiền giả, trí tuệ, trí tuệ được gọi là như vậy. Này Hiền giả, như thế nào là được gọi là trí tuệ?**

**—Vì có tuệ tri, có tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là trí tuệ. Có tuệ tri gì? Có tuệ tri: đây là Khổ, có tuệ tri: đây là Khổ tập, có tuệ tri: đây là Khổ diệt, có tuệ tri: đây là Con đường đưa đến Khổ diệt.**

Ajahn Sumedho từng viết một bài trong sách của ông ấy về Diệu đế thứ hai và sự buông bỏ. Đó là một bài viết thú vị. Và điều trùng hợp là cả hai chúng tôi đồng quan điểm Điều bổ sung duy nhất của tôi là, "Sau khi bạn để yên mọi thứ như là, bạn hãy thư giãn và quay trở lại đề mục thiền của bạn." Đó là điều duy nhất tôi muốn thêm vào. Bước đó dường như rất khó nắm bắt được bởi những vị thầy đang giảng dạy ngày nay và tôi không hiểu lý do tại sao. Nó được nói rất rõ trong các bài kinh là bạn làm an tịnh (tranquillise) hơi thở vào và bạn làm an tịnh hơi thở ra. Và bất cứ khi nào bạn hỏi một vị thầy, "Đó có phải là cách bạn đang dạy không?" Và họ nói, "Không, không phải vậy." Và sau đó tôi hỏi, "Tại sao?" - "Bởi vì tôi đang thực hành thế này." Nhưng bước thư giãn đó là một trong những yếu tố quan trọng dẫn đến sự giác ngộ của Đức Phật. Bởi vì bạn thấy đấy, mỗi khi bạn thư giãn, mỗi khi bạn buông bỏ sự căng thẳng dù là nhỏ nhất, thì ngay sau đó sẽ có một điểm sáng - chỉ có sự hiện diện của tâm quan sát thuần khiết. Nó không bị che khuất bởi bất kỳ suy nghĩ nào; nó không bị mây mù bởi bất cứ thứ gì; nó chỉ là một tâm thuần khiết. Và với tâm thuần khiết đó, bạn có thể thấy và nhận ra Diệu đế thứ ba; không có đau khổ ngay sau khi bạn thư giãn; không có tham ái. Bạn cần làm điều này đủ lâu để rồi bạn có thể biến nó thành một thói quen, và sau đó bạn bắt đầu có được tâm thuần khiết ở mọi lúc.

**Vì có tuệ tri, có tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là trí tuệ.**

(Thức)

**—Thức, thức, này Hiền giả, được gọi là như vậy, Này Hiền giả, như thế nào được gọi là thức?**

**—Này Hiền giả, vì thức tri, thức tri, này Hiền giả nên được gọi là có thức. Thức tri gì? Thức tri lạc, thức tri khổ, thức tri bất khổ bất lạc. Vì thức tri, thức tri, này Hiền giả, nên được gọi là có thức.**

**—Này Hiền giả, trí tuệ như vậy, thức như vậy, những pháp này được kết hợp hay không được kết hợp? Có thể chăng, nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần?**

Một câu hỏi thú vị!

**—Này Hiền giả, trí tuệ như vậy, thức như vậy, những pháp này được kết hợp, không phải không kết hợp. Không có thể nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần.**

Bây giờ, chúng ta hãy quay lại một chút về định nghĩa của từ "trí tuệ." Trí tuệ là có thể quan sát thấy quá trình hoạt động của Pháp Duyên Khởi. Bạn không thể phát triển trí tuệ nếu không thấy trực tiếp (thức tri) được nó. Bạn phải...

Thiền sinh: thấy trực tiếp được nó?

Bhante Vimalaramsi: Thấy trực tiếp được quá trình hoạt động của Pháp Duyên Khởi. Và đó là những gì họ đang nói ở đây.

**Này Hiền giả, điều gì tuệ tri được là thức tri được, điều gì thức tri được là tuệ tri được. Do vậy, những pháp này được kết hợp, không phải không kết hợp, và không có thể nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần.**

**—Này Hiền giả, trí tuệ như vậy, thức như vậy, thế nào là sự sai khác giữa những pháp được kết hợp, không phải không kết hợp này?**

**—Này Hiền giả, trí tuệ như vậy, thức như vậy, giữa những pháp được kết hợp, không phải không được kết hợp này, trí tuệ cần phải được tu tập (Bhavetabba), còn thức cần phải được liễu tri (Parinneyyam) như vậy là sự sai khác giữa những pháp này.**

Bạn hiểu chứ? Chúng ta sẽ đọc lại một lần nữa, "trí tuệ cần phải được tu tập (được phát triển)", phát triển bằng cách có thể nhìn thấy Pháp Duyên Khởi và "thức phải được liễu tri (được hiểu rất ráo)."

Thiền sinh: Thức tri.

Bhante Vimalaramsi: hiểu đầy đủ - đây là những gì bạn đang phát triển.

Thiền sinh: Thức - đó là một phần của Pháp Duyên Khởi?

Bhante Vimalaramsi: Đúng vậy, nhưng đó là tiềm năng cho Thức phát sinh khi có Xúc, khi có điều kiện thích hợp để nó phát sinh. Và nó nhận thức chính nó như một phần của Pháp Duyên Khởi. Phát triển khả năng nhìn thấy Pháp Duyên Khởi là cách mà bạn trở nên sáng suốt.

Một lần, tôi đi nhà thờ. Vị mục sư nói say sưa về sự cần thiết của việc phát triển trí tuệ trong suốt hai mươi phút. Và tôi ngồi đó và nói, "Được rồi! Chúng ta phải phát triển trí tuệ của mình! Hãy nói cho tôi biết cách làm điều đó!" Và ông ấy không trả lời và bỏ đi. Ông ấy không nói cho ai biết cách làm! Vì vậy, đó chỉ là những khái niệm.

Chỉ cho đến khi tôi tìm hiểu về Phật học và bắt đầu nhận ra chiều sâu của Phật học, tôi mới bắt đầu hiểu được trí tuệ là gì và nó có thể được phát triển như thế nào. Có một tâm trí tĩnh lặng là điều tuyệt vời, miễn sao tâm bạn vẫn tỉnh táo. Sự tỉnh táo đó hoàn toàn cần thiết để có thể nhìn thấy những chuyển động nhỏ nhất của tâm. Vì vậy, sự tỉnh táo của bạn, khả năng quan sát của bạn, chánh niệm của bạn, nếu bạn muốn, phải được mài dũa đến một mức độ rất vi tế. Đó là lý do tại sao tôi hỏi "Điều gì đã xảy ra trước đó?" Bởi vì có một quá trình đang diễn ra ngay trước đó. Vì vậy, những gì tôi đang cố gắng khuyến khích bạn làm là có đủ sự quan tâm



để có thể thực sự quan sát chi tiết từng phút những chuyển động trong tâm trước khi nó đứng dậy và biến mất. Bạn có hiểu ý của tôi không?

Bởi vì nếu bạn quen với cách tâm bạn chạy trốn khỏi một chướng ngại, bạn trở nên quen thuộc với nó, bạn bắt đầu nhìn thấy nó ngày càng nhanh hơn và bạn bị dính mắc ngày càng ít hơn. Việc thực hành này là áp dụng với các hoạt động hàng ngày và cuộc sống thế gian của bạn. Đây là lý do tại sao bạn tham gia khóa thiền, để bạn có thể thực sự thấy quá trình này hoạt động như thế nào và bạn bắt đầu nắm bắt mọi thứ nhanh hơn. Khi bạn nắm bắt mọi thứ nhanh hơn, bạn sẽ đau khổ ít hơn. Con thịnh nộ, sự điên rồ, sự bùng nổ cảm xúc - chúng vẫn có thể xảy ra - nhưng chúng không giữ được sự chú ý của bạn trong một khoảng thời gian dài bởi vì bạn bắt đầu nhìn thấy và nói: "Ồ, tôi đang tự làm khổ mình. Tôi không cần phải làm điều đó nữa." Một lần nữa, một trong những điều tôi muốn dạy là phát triển óc hài hước của bạn. Tự cười vào sự điên rồ của tâm bạn. Điên rồ là việc tất nhiên; tất cả chúng ta đều điên cho đến khi chúng ta trở thành A-la-hán, đó là những gì Đức Phật đã nói. Tất cả chúng ta nên ở trong trại tâm thần (cười).

Điều này làm tôi nhớ đến một câu chuyện về một nhà sư sống tại Malaysia cùng với một vị Đại Đức, và nhà sư này thực sự khá kỳ dị. Anh ta không bao giờ giặt áo choàng của mình, và anh ấy có một "mùi thơm" đặc biệt. Một ngày nọ, anh ấy nói, "Tôi muốn đến Malacca bằng xe buýt." Vì vậy, vị Đại Đức đã sắp xếp để cho người đưa anh ta tiền để lên xe buýt. Thế là anh ấy được đưa đến trạm xe buýt và anh ấy đứng ngay bên cạnh chiếc xe buýt trước khi nó xuất phát đi Malacca. Anh ấy đã quên lên xe buýt vì tâm của anh ta đã đi lang thang đâu đó. Và vị sư nổi đóa lên. Vị Đại Đức nghe thấy rằng anh ta đã làm điều đó và Ngài nói, "Anh chàng này thực sự điên rồ." Và câu nói này đã được lặp lại đến tai của nhà sư đó, và anh ấy đã nổi cơn thịnh nộ. Anh ta đến gặp vị Đại Đức và nói, "Sao ông lại dám nói tôi điên." Và vị Đại Đức nhìn anh ta và nói, "Anh điên thì có sao đâu, ai cũng vậy cho đến khi họ trở thành một vị A la hán." Và thế là vị Đại Đức đã làm cho anh ấy cười: "Ồ, được rồi, mọi thứ vẫn ổn vậy." Vị ấy rất khéo léo và rất vui khi được ở bên cạnh. Tôi thực sự nhớ vị Đại Đức này rất nhiều.

(Thọ)

**—Cảm thọ, cảm thọ, này Hiền giả, được gọi là như vậy. Này Hiền giả, như thế nào được gọi là cảm thọ?**

**—Này Hiền giả, cảm thọ, cảm thọ (Vedeti), nên được gọi là cảm thọ. Và cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ bất khổ bất lạc. Này Hiền giả, cảm thọ, cảm thọ, nên được gọi là cảm thọ.**

Đây là nơi mà rất nhiều nhà tâm lý trị liệu chọn lấy cảm thọ và bắt đầu phân tích nó với nhiều khái niệm khác nhau. Họ bị mắc kẹt trong sự chấp thủ và tham ái, bao gồm việc họ cố gắng giải thích nguyên nhân của vấn đề hiện tại là vì khi bạn ba tuổi và mẹ bạn đánh tay bạn,... Dù nó có thể hữu ích, nhưng không cần thiết. Nó làm chậm quá trình tu tập của bạn, theo cách mà Đức Phật đã dạy. Khi bạn xem các cảm thọ theo khái niệm lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ, và bạn thấy một phần

của Pháp Duyên Khởi phát sinh ngay sau khi cảm thọ đó xuất hiện chính là Tham ái, và bạn trở nên quen thuộc với quá trình đó, thì bạn bắt đầu buông bỏ càng nhanh hơn, càng dễ dàng hơn và thư giãn nhiều hơn. Tâm trí của bạn ngày càng trở nên tĩnh lặng hơn, nhưng vẫn sẽ có một chút tàn dư nhỏ của các Hữu (xu hướng thói quen) khiến cho chánh niệm suy giảm dần dần, và chướng ngại xuất hiện. Nhưng khi bạn ngày càng quen thuộc với cách thức hoạt động của quá trình, khoảng thời gian bị dính mắc ngắn đi và bạn cũng có nhiều sự quân bình (xả) hơn trong tâm. Cùng với sự cân bằng đó, bạn cũng nhận ra rằng mọi thứ là một quá trình vận hành khách quan.

Có một điều buồn cười khi chúng tôi đến New Mexico và Leigh Brasington bắt đầu nói về các cảm thọ. Anh ta sợ từ đó đến mức mà anh ấy đã gọi nó là vedanā. Vì anh ấy nghĩ rằng mọi người sẽ hiểu lầm và nghĩ rằng từ đó là cảm xúc. Nhưng anh ấy không dành thời gian để thực sự giải thích cảm thọ là gì. Thật là thú vị.  
(Tưởng)

**—Này Hiền giả, tưởng, tưởng (Sanna) được gọi là như vậy. Này Hiền giả, như thế nào được gọi là tưởng?**

**—Tưởng tri, tưởng tri (Sanjanati), này Hiền giả, nên được gọi là tưởng, Và tưởng tri gì? Tưởng tri màu xanh, tưởng tri màu vàng, tưởng tri màu đỏ, tưởng tri màu trắng.**

Họ đang nói về màu sắc ở đây. Tưởng cũng chứa đựng ký ức trong đó. Bạn thấy vật này và bạn biết nó là một cuốn sách. Làm sao bạn biết nó là một cuốn sách? Bởi vì trí nhớ của bạn giúp bạn gắn tên vào nó.

**Tưởng tri, tưởng tri, này Hiền giả, nên được gọi là tưởng.**

**—Này Hiền giả, thọ như vậy, tưởng như vậy, những pháp này được kết hợp hay không được kết hợp? Có thể chăng, nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần?**

**—Này Hiền giả, cảm thọ như vậy, tưởng như vậy, những pháp này được kết hợp, không phải không được kết hợp. Không có thể nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần. Này Hiền giả, điều gì cảm thọ được là tưởng tri được, điều gì tưởng tri được là cảm thọ được. Do vậy, những pháp này được kết hợp, không phải không được kết hợp, và không có thể nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần.**

Thật thú vị! Thức là một phần của trí tuệ, nó được kết hợp với trí tuệ, nó được kết hợp với cảm thọ, nó được kết hợp với tưởng...

Thiền sinh: Cảm thọ và tưởng được kết hợp?

Bhante Vimalaramsi: Đúng vậy. Bạn nhận ra (tưởng) một cảm thọ dễ chịu (thọ lạc); bạn nhận ra (tưởng) một cảm thọ đau đớn (thọ khổ), và bạn nhận biết (thức tri) nó là như thế.

(Thắng tri)

—**Này Hiền giả, ý thức thanh tịnh, không liên hệ đến năm căn có thể đưa đến gì?**

—**Này Hiền giả, ý thức thanh tịnh, không liên hệ đến năm căn, có thể đưa đến Hư không vô biên xứ;**

Ngũ căn, ok.

**hư không là vô biên, có thể đưa đến Thức vô biên xứ; thức là vô biên, có thể đưa đến Vô sở hữu xứ, không có sự vật gì.**

—**Này Hiền giả, pháp gì đưa đến nhờ gì có thể tuệ tri được?**

—**Này Hiền giả, nhờ tuệ nhãn, pháp được đưa đến có thể tuệ tri.**

Điều này có nghĩa là tâm trí sáng suốt và thuần khiết không có bất kỳ Tham ái nào trong đó. Đây là cách bạn nhận ra trạng thái tâm như chúng thật sự như là. Bạn có thể nghĩ về chúng, "Có thể tôi đang ở trong trạng thái đó, có thể tôi không". Nhưng khi bạn đang ở trong trạng thái đó, bạn có thể nhận biết nó ngay tại thời điểm đó và không cần phải thể hiện bằng lời, "Tôi đang ở trong trạng thái này hay kia"; bạn nhận biết nó và bạn thấy nó với tâm thuần khiết này.

—**Này Hiền giả, trí tuệ có ý nghĩa gì?**

—**Này Hiền giả, trí tuệ có ý nghĩa là thắng tri (Abhinnattha), có nghĩa là liễu tri (Parinnattha), có nghĩa là đoạn tận (Pahanattha).**

Ok?

(Chánh kiến)

—**Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên khiến chánh tri kiến sanh khởi?**

—**Này Hiền giả, có hai duyên khiến chánh tri kiến sanh khởi: Tiếng của người khác và như lý tác ý. Này Hiền giả, do hai duyên này, chánh tri kiến sanh khởi.**

Thiền sinh: Tiếng của người khác?

Bhante Vimalaramsi: Nếu Đức Phật không xuất hiện và giảng dạy, và những người tại thời điểm đó không lưu ý đến những gì được dạy, chúng ta sẽ không có những lời dạy của Đức Phật ngày hôm nay. Và đó là cách nó xảy ra từ thế hệ này đến thế hệ khác. Cách mà bạn thực sự học là lắng nghe thầy nói. Để tôi lặp lại: cách mà bạn thực sự hiểu mọi thứ là lắng nghe người hướng dẫn đang nói. Tôi dạy thiền, nhưng tôi cũng là người hướng dẫn. Bạn đến với tôi để tìm câu trả lời, tôi sẽ nói thẳng với bạn rằng, "Tôi không biết. Hãy đi xem cho chính mình. Bạn hãy nói cho tôi biết." Tất cả công việc của tôi là giúp bạn khi bạn bắt đầu đi lệch hướng. Tôi chỉ cần hỏi

bạn một số câu hỏi và giúp bạn bắt đầu tìm hiểu sâu hơn về cách mọi thứ hoạt động. Đó là tất cả những gì tôi làm. Đơn giản.

Vì vậy, hai điều kiện để phát sinh chánh kiến là tiếng nói của người khác, và trong trường hợp này, mặc dù không phải bằng tiếng Pāli, nhưng đó là tiếng nói của Đức Phật mà bạn đang nghe. Và miễn là bạn giữ được sự chú tâm, bạn không bắt đầu nghĩ về những gì đang xảy ra ở nhà, những gì đang xảy ra ở đó, ở đây. Bạn đang chú ý đến những gì đang xảy ra ngay lúc này.

**—Này Hiền giả, chánh tri kiến phải được hỗ trợ bởi bao nhiêu chi phần để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, và tuệ giải thoát quả, tuệ giải thoát quả công đức?**

**—Này Hiền giả, chánh tri kiến phải được hỗ trợ bởi năm chi phần để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức. Ở đây, này Hiền giả, chánh tri kiến có giới hỗ trợ, có văn (Sutta) hỗ trợ, có thảo luận hỗ trợ, có chỉ (Samatha) hỗ trợ, có quán (Vipassana) hỗ trợ.**

Hãy lặp lại một lần nữa...

**(lặp lại) Ở đây, này Hiền giả, chánh tri kiến có giới hỗ trợ, có văn (Suta) hỗ trợ,**

Tôi nghĩ bạn thậm chí có thể thay đổi từ “văn (kiến thức) thành “khám phá”. Đó là một từ đồng nghĩa phù hợp cho từ “học tập”.

**có thảo luận hỗ trợ, có chỉ (Samatha) hỗ trợ, có quán (Vipassana) hỗ trợ. Này Hiền giả, chánh tri kiến được hỗ trợ bởi năm chi phần này để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức.**

(Hữu)

**—Này Hiền giả, có bao nhiêu hữu (Bhava)?**

**—Này Hiền giả có ba hữu: dục hữu,**

kamaloka

**sắc hữu,**

rupaloka

**vô sắc hữu.**

arupaloka

**—Này Hiền giả, như thế nào sự tái sinh trong tương lai được xảy ra?**

**—Này Hiền giả, bị vô minh ngăn che, bị tham ái trói buộc, các loài hữu tình thích thú chỗ này chỗ kia, như vậy, sự tái sinh trong tương lai được xảy ra.**

—Này Hiền giả, như thế nào sự tái sinh trong tương lai không xảy ra?

—Này Hiền giả, vô minh được xả ly, minh khởi, tham ái được đoạn diệt, như vậy sự tái sinh trong tương lai không xảy ra.

Đây là một tuyên bố khá quan trọng - “vô minh được xả ly,” và “minh khởi” - có nghĩa là quan sát thấy Duyên khởi - “tham ái được đoạn diệt, như vậy sự tái sinh trong tương lai không xảy ra.” Chính là đây. Đây là tất cả những gì bạn phải làm.  
(Thiền-na thứ nhất)

—Này Hiền giả, thế nào là Thiền thứ nhất?

—Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Như vậy, này Hiền giả, gọi là Thiền thứ nhất.

—Này Hiền giả, Thiền thứ nhất có bao nhiêu chi phần?

—Này Hiền giả, Thiền thứ nhất có năm chi phần. Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo thành tựu Thiền thứ nhất, có tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Này Hiền giả, Thiền thứ nhất có năm chi phần như vậy.

—Này Hiền giả, Thiền thứ nhất từ bỏ bao nhiêu chi phần và thành tựu bao nhiêu chi phần?

- Này Hiền giả, Thiền thứ nhất từ bỏ năm chi phần và thành tựu năm chi phần. Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo thành tựu Thiền thứ nhất từ bỏ tham dục, từ bỏ sân, từ bỏ hôn trầm thụy miên, từ bỏ trạo hối, từ bỏ nghi, thành tựu tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Này Hiền giả, như vậy Thiền thứ nhất từ bỏ năm chi phần, và thành tựu năm chi phần.

Bạn không gặp bất kỳ chướng ngại nào phát sinh khi ở trong các tầng thiền (jhāna). Nhưng ngay khi chánh niệm của bạn dao động và trở nên yếu ớt, dù chỉ một chút, sự chú ý của bạn trở nên không mạnh mẽ nữa, chướng ngại xuất hiện và bạn không còn ở trong jhāna nữa.

(Năm căn)

—Này Hiền giả, năm căn này, có cảnh giới khác nhau, có hành giới khác nhau, không có lẫn lộn cảnh giới, hành giới với nhau. Tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Này Hiền giả, giữa năm căn này, có cảnh giới sai khác, có hành giới sai khác, không có thọ lãnh cảnh giới, hành giới lẫn nhau, cái gì làm sở y cho chúng, cái gì lãnh thọ cảnh giới, hành giới của chúng?

—Này Hiền giả, năm căn này, có cảnh giới sai khác, có hành giới sai khác, không có lãnh thọ cảnh giới, hành giới lẫn nhau, tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Này Hiền giả, giữa năm căn này, có cảnh giới sai khác,

Bạn không thể nhìn sự vật bằng lưỡi của mình. Đó là những gì Ngài ấy đang nói đến ở đây.

**có hành giới sai khác, không có lẫn lộn cảnh giới, hành giới với nhau, ý làm sở y cho chúng, và ý lãnh thọ cảnh giới và hành giới của chúng.**

**—Này Hiền giả, năm căn này là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Này Hiền giả, năm căn này, do duyên gì mà chúng an trú?**

**—Này Hiền giả, năm căn này là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Này Hiền giả, năm căn này, do duyên tuổi thọ (Ayu) mà chúng an trú.**

**—Này Hiền giả, tuổi thọ do duyên gì mà an trú?**

**—Tuổi thọ do duyên hơi nóng mà an trú.**

**—Này Hiền giả, hơi nóng do duyên gì mà an trú?**

**—Hơi nóng do duyên tuổi thọ mà an trú.**

**—Này Hiền giả, nay chúng tôi được biết từ lời nói của Tôn giả *Sāriputta* là tuổi thọ do duyên hơi nóng mà an trú. Nay chúng tôi lại được biết từ lời nói của Tôn giả *Sāriputta* là hơi nóng do duyên tuổi thọ mà an trú. Này Hiền giả, như thế nào, cần phải hiểu ý nghĩa lời nói này?**

**—Này Hiền giả, tôi sẽ cho một ví dụ. Nhờ ví dụ, ở đây, một số người có trí sẽ hiểu ý nghĩa lời nói. Này Hiền giả, ví như khi một cây đèn dầu được thắp sáng, duyên tim đèn, ánh sáng được hiện ra, do duyên ánh sáng, tim đèn được thấy. Cũng vậy này Hiền giả, tuổi thọ do duyên hơi nóng mà an trú, và hơi nóng do duyên tuổi thọ mà an trú.**

Bhante Vimalaramsi: Bạn muốn nghe nó một lần nữa?  
Thiền sinh: Câu chuyện về ngọn đèn dầu.

**(lặp lại) ví như khi một cây đèn dầu được thắp sáng, duyên tim đèn, ánh sáng được hiện ra, do duyên ánh sáng, tim đèn được thấy.**

Bhante Vimalaramsi: Bạn không có ánh sáng nếu không có ngọn lửa.

Thiền sinh: Tôi đang cố gắng hiểu điều này.

Bhante Vimalaramsi: Và bạn không ... thối, ánh sáng.

Thiền sinh: Dập tắt.

Bhante Vimalaramsi: Vâng.

Thiền sinh: Lan tỏa tia sáng ra ngoài.

Bhante Vimalaramsi: Đúng vậy.

Thiền sinh: Và bạn không có...

Bhante Vimalaramsi: Bạn không có ngọn lửa...

Thiền sinh: Nếu bạn không có ngọn lửa thì bạn không có ánh sáng. Và nếu bạn không có ánh sáng thì bạn không thể nhìn thấy ngọn lửa.

Bhante Vimalaramsi: Đúng vậy. Hơi khó để hiểu.

(Pháp thọ hành)

—**Này Hiền giả, những pháp thọ hành (Ayusankhara) này là những pháp được cảm thọ (Vedaniya) này, hay những pháp thọ hành này khác với những pháp được cảm thọ này?**

—**Này Hiền giả, những pháp thọ hành này không phải là những pháp được cảm thọ này. Này Hiền giả, nếu những pháp thọ hành này là những pháp được cảm thọ này thì không thể nêu rõ sự xuất khởi của vị Tỷ-kheo đã thành tựu Diệt thọ tướng định. Này Hiền giả, vì rằng những pháp thọ hành khác, những pháp được cảm thọ khác**

Hãy đọc lại một lần nữa.

**(lặp lại) vì rằng những pháp thọ hành khác, những pháp được cảm thọ khác nên có thể nêu rõ sự xuất khởi của vị Tỷ-kheo đã thành tựu Diệt thọ tướng định.**

Thiền sinh: Nhưng câu trả lời đang nói đến trạng thái diệt thọ tướng định.

Bhante Vimalaramsi: Đúng vậy, diệt thọ tướng định là trạng thái không có cảm thọ và không có tướng. Và có thể tỷ kheo không thể rời khỏi Diệt thọ tướng định

Thiền sinh: Bởi vì nếu những pháp thọ hành (sự sống)...

Bhante Vimalaramsi: Chính bởi vì có sự hiện diện của những pháp thọ hành (sự sống). Nói cách khác, cơ thể vẫn còn sống, mặc dù thức (cũng như thọ và tướng) đã tắt.

Thiền sinh: Ok.

Bhante Vimalaramsi: Và không nhất thiết phải có bất kỳ cảm thọ nào, nhưng khi anh ta rời khỏi trạng thái diệt thọ tướng định, thì cơ thể vẫn ở đó.

Thiền sinh: Và đó là pháp thọ hành.

Bhante Vimalaramsi: Đúng vậy. Đó là những gì họ đang nói ở đây.

**(lặp lại) vì rằng những pháp thọ hành khác, những pháp được cảm thọ khác nên có thể nêu rõ sự xuất khởi của vị Tỷ-kheo đã thành tựu Diệt thọ tướng định.**

—Này Hiền giả, đối với thân này, khi nào có bao nhiêu pháp được từ bỏ, thì thân này được nằm xuống, quăng đi, vất bỏ, như một khúc gỗ vô tri?

—Này Hiền giả, đối với thân này, khi nào ba pháp được từ bỏ: Tuổi thọ, hơi nóng và thức, thì thân này nằm xuống, được quăng đi, vất bỏ, như một khúc gỗ vô tri.

—Này Hiền giả, có sự sai khác gì giữa vật chết, mạng chung này với vị Tỷ-kheo thành tựu Diệt thọ tướng định?

—Này Hiền giả, vật chết, mạng chung này, thân hành của nó chấm dứt, dừng lại, khẩu hành chấm dứt, dừng lại, tâm hành chấm dứt, dừng lại, tuổi thọ diệt tận, hơi nóng tiêu diệt, các căn bị bại hoại. Còn vị Tỷ-kheo thành tựu Diệt thọ tướng định, thì thân hành của vị này được chấm dứt, được dừng lại, khẩu hành được chấm dứt, được dừng lại, tâm hành được chấm dứt, được dừng lại, nhưng tuổi thọ không diệt tận, hơi nóng không tiêu diệt, các căn được sáng suốt. Này Hiền giả, như vậy là sự sai khác giữa vật chết, mạng chung này với vị Tỷ-kheo thành tựu Diệt thọ tướng định.

Tôi đã tham gia vào một cuộc tranh luận khá gay gắt với một nhà sư đáng kính ở tiểu bang Tây Virginia, và ông ấy nói rằng, "Cách duy nhất bất kỳ ai có thể trải nghiệm được diệt thọ tướng định là họ phải là một A-na-hàm hay A-la-hán." Và tôi đã trích dẫn được những bài kinh không đồng ý với những gì ông ấy nói, nhưng ông ấy vẫn nói với tôi rằng tôi đã sai. Ông ấy nói, "Đây là quan điểm Theravāda (Thượng Tọa Bộ), và nếu đó là quan điểm của Theravāda, thì tôi không thể là một tín đồ của Theravāda." Bởi vì diệt thọ tướng định có thể xảy ra với bất kỳ ai khi điều kiện thích hợp. Và diệt thọ tướng định không phải là trạng thái của *Nibbāna*. Đó là trạng thái xảy ra trước *Nibbāna*... nhưng không hoàn toàn ngay trước đó. Ngay sau khi có diệt thọ tướng định, tướng và cảm thọ quay trở lại, bạn sẽ có thể thấy rõ ràng tất cả các mắt xích của Pháp Duyên Khởi. Vì bạn nhìn thấy các mắt xích của Pháp Duyên Khởi và nhận ra điều này hoàn toàn là sự thật "Đây là cách mọi thứ hoạt động,". Trải nghiệm sâu sắc đến mức *Nibbāna* xảy ra.. Đây là vấn đề đang bị hiểu lầm rất nhiều trong dòng Theravāda ngày nay, bởi vì họ đang nói, "Nếu bạn trải nghiệm được diệt thọ tướng định, thì đó chính là *Nibbāna*." Về mặt kỹ thuật thì không phải vậy. Đó không phải là trạng thái *Nibbāna*. Trạng thái *Nibbāna* xảy ra sau khi trạng thái diệt thọ tướng định mất dần đi, bạn thấy Pháp Duyên Khởi và tự mình quan sát thấy. Đó là sự nhìn thấy và nhận ra Tự Diệu Đế. Mọi thứ trong Phật học đều liên quan đến trí tuệ - sự hiểu biết. Nhưng người dân ở đất nước này (Mỹ) mê mẩn những trải nghiệm kỳ bí, mà không cần đến sự hiểu biết - trí tuệ sâu sắc. "Tôi muốn trải nghiệm sự giác ngộ để rồi tôi có thể trở lại sống một cuộc sống theo cách mà tôi luôn muốn sống". Vì thế họ tiến bộ chậm.

(Tâm giải thoát)

—Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc?



—Này Hiền giả, có bốn duyên để chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc.

Đang nói về tứ thiền.

**Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Hiền giả, do bốn duyên này mà chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc.**

—Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát?

Một lát nữa thôi bạn sẽ hiểu được điều này có nghĩa là gì.

—Này Hiền giả, có hai duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát: không có tác ý nhất thiết tướng và tác ý vô tướng giới.

Đây là trạng thái diệt thọ tướng định. Và đây cũng có thể là những gì xảy ra ngay sau khi diệt thọ tướng định diễn ra: sự giải thoát hoàn toàn của tâm.

**Này Hiền giả, do hai duyên này mà chứng nhập vô tướng tâm giải thoát.**

—Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để an trú vô tướng tâm giải thoát?

—Này Hiền giả, có ba duyên để an trú vô tướng tâm giải thoát: không tác ý nhất thiết tướng, tác ý vô tướng giới, và một sự sửa soạn trước. Này Hiền giả, do ba duyên này mà an trú vô tướng tâm giải thoát.

Khi bạn trở thành A-na-hàm hay A-la-hán, bạn có thể ngồi trong diệt thọ tướng định. Và trước khi bạn ngồi, bạn xác định rằng “Tôi sẽ ngồi trong năm ngày, mười hai giờ, ba mươi hai phút và năm giây”. Và bạn có thể làm điều đó. Bạn có thể ngồi đến bảy ngày liên tục. Thật là ấn tượng khi bạn có cơ hội ở gần những người có thể làm được điều đó. Bạn đã gặp Dīpa Ma rồi đúng không? Một người phụ nữ quyền năng.

—Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để xuất khởi vô tướng tâm giải thoát?

—Này Hiền giả, có hai duyên để xuất khởi vô tướng tâm giải thoát: tác ý nhất thiết tướng và không tác ý vô tướng giới. Này Hiền giả, do hai duyên này mà xuất khởi vô tướng tâm giải thoát.

—Này Hiền giả, vô lượng tâm giải thoát này,

Vô lượng tâm giải thoát là gì?

Thiền sinh: Vô lượng?

Bhante Vimalaramsi: Vô biên? Brahmā Viharas ... Tứ Vô Lượng Tâm

**vô sở hữu tâm giải thoát này, không tâm giải thoát này và vô tướng tâm giải thoát này, những pháp này nghĩa sai biệt và danh sai biệt, hay nghĩa đồng nhất và danh sai biệt.**

—Này Hiền giả, vô lượng tâm giải thoát, vô sở hữu tâm giải thoát, không tâm giải thoát và vô tướng tâm giải thoát này, có một pháp môn, này Hiền giả, do pháp môn này, các pháp ấy nghĩa sai biệt và danh sai biệt. Và này Hiền giả, lại có một pháp môn, do pháp môn này, các pháp ấy có nghĩa đồng nhất và danh sai biệt.

Này Hiền giả, thế nào là có pháp môn, do pháp môn này các pháp ấy có nghĩa sai khác và có danh sai khác? Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hạn, không sân. Với tâm câu hữu với bi

Ngài ấy lập lại các bước trên.

... với tâm câu hữu với hỷ ... an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với xả, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hạn, không sân. Như vậy, này Hiền giả, gọi là vô lượng tâm giải thoát.

Thấy chưa, tôi đã đúng!

Và này Hiền giả, thế nào là vô sở hữu tâm giải thoát? Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo vượt lên mọi Thức vô biên xứ, nghĩ rằng: “Không có vật gì”, chứng và trú Vô sở hữu xứ. Như vậy, này Hiền giả, gọi là Vô sở hữu tâm giải thoát.

Và này Hiền giả, thế nào là không tâm giải thoát? Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến chỗ nhà trống và suy nghĩ như sau: “Đây trống không, không có tự ngã hay không có ngã sở”. Như vậy, này Hiền giả, gọi là không tâm giải thoát.

Và này Hiền giả, thế nào là vô tướng tâm giải thoát? Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo không tác ý với nhất thiết tướng, đạt và an trú vô tướng tâm định. Như vậy, này Hiền giả, gọi là vô tướng tâm giải thoát. Như vậy là có pháp môn và do pháp môn này những pháp ấy nghĩa sai biệt và danh sai biệt.

Và này Hiền giả, thế nào là có pháp môn và do pháp môn này các pháp ấy có nghĩa đồng nhất nhưng danh sai biệt. Tham, này Hiền giả, là nguyên nhân của hạn lượng; sân là nguyên nhân của hạn lượng; si là nguyên nhân của hạn lượng. Đối với vị Tỷ-kheo đã đoạn trừ các lậu hoặc và tham, sân, si này đã được chặt tận gốc như thân cây tala được chặt tận gốc, khiến chúng không thể tái sinh trong tương lai. Này Hiền giả, khi nào các tâm giải thoát là vô lượng, thì bất động tâm giải thoát được gọi là tối thượng đối với các tâm giải thoát ấy, và bất động tâm giải thoát không có tham, không có sân, không có si.

Tham, này Hiền giả, là một vật gì (chướng ngại), sân là một vật gì (chướng ngại), si là một vật gì (chướng ngại). Đối với vị Tỷ-kheo đã đoạn trừ các lậu hoặc, thì tham, sân, si này đã được chặt tận gốc, như thân cây tala được chặt tận gốc, khiến chúng không thể tái sinh trong tương lai. Này Hiền giả, khi nào các tâm giải thoát là vô sở hữu, thì bất động tâm giải thoát được gọi là tối thượng đối với các tâm giải thoát ấy, và bất động tâm giải thoát ấy không có tham, không có sân, không có si.

Tham, này Hiền giả, là nhân tạo ra tướng, sân là nhân tạo ra tướng, si là nhân tạo ra tướng. Đối với vị Tỷ-kheo đã đoạn trừ các lậu hoặc, thì tham, sân, si này được chặt tận gốc, như thân cây tala được chặt tận gốc, khiến chúng không thể tái sinh trong tương lai. Này Hiền giả, khi nào các tâm giải thoát là vô tướng, thì bất động tâm giải thoát được gọi là tối thượng đối với các tâm giải thoát ấy, và bất động tâm giải thoát này không có tham, không có sân, không có si. Như vậy, này Hiền giả, là pháp môn này, những pháp ấy là đồng nghĩa nhưng danh sai biệt.

Tôn giả *Sāriputta* thuyết giảng như vậy. Tôn giả *Mahā* Kotthita hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả *Sāriputta* dạy.

## MN44 Tiểu Kinh Phương Quảng (Cūḷavedalla Sutta)

*Pháp thoại ngày 13 tháng 10 năm 2005, tại trung tâm thiền Dhamma Sukha*

*Bài Kinh này ghi lại cuộc thảo luận giữa Tỳ kheo ni Dhammadinnā - một vị Arahant và chồng cũ, cư sĩ Visākha - một vị Anāgāmi. Như trong bài Kinh Trung Bộ số 43, Mahāvedalla Sutta, các chủ đề được thảo luận rất quen thuộc. Nhưng sự hiểu biết giữa người đọc - chúng ta - và hai vị, một vị cư sĩ mặc áo trắng ngồi đối diện vị Tỳ kheo ni mặc áo vàng, là rất khác biệt. Khi họ trao đổi về “tự thân” (dính mắc vào ngũ uẩn), họ biết trực tiếp từ trải nghiệm cá nhân, là những uẩn này như thế nào, biết chúng sinh khởi, biết chúng diệt và con đường nhận biết. Nhưng trong trường hợp của chúng ta, trừ khi chúng ta thực hành chăm chỉ với một vị thầy uy tín trong thời gian dài, chúng ta sẽ không hiểu rõ chủ đề này. Giới hạn điều chúng ta biết là từ những cuốn sách. Điều nguy hiểm là khi học tốt Kinh và Luật, chúng ta nghĩ chúng ta đã biết tất. Chúng ta có thể giảng Pháp và đưa ra rất nhiều trích dẫn. Nhưng đó là Phật Pháp trên giấy, không phải Pháp ta hiểu. Học Pháp chỉ lợi ích nếu đi cùng thực hành. Nếu chỉ học mà không hành, nó trở nên nguy hiểm. Như Đức Phật từng nói: “người nắm đuôi rắn, con rắn sẽ quay lại mổ chết người ấy. Vì sao? Vì nó bị nắm sai”. Theo cùng cách đó, người thiếu hiểu biết học Pháp chỉ vì danh và lợi. Người ta tự tạo nhiều đau khổ. Nhưng với những vị Tỳ kheo ni như trong bài Kinh, Đức Phật tán thán vì họ đã hiểu đúng.*

Bhante Vimalaramsi: Đây là bài Kinh rất sâu sắc. Vậy nên hãy chú tâm và lắng nghe. Bạn sẽ có rất nhiều lợi lạc.

**Như vậy tôi nghe.**

**Một thời Thế Tôn ở Rājagaha (Vương Xá), tại Veluvana (Trúc Lâm), chỗ Kalandaka Nivapa. Rồi nam cư sĩ Visākha đến chỗ Tỳ-kheo-ni Dhammadinna ở, sau khi đến, đánh lễ Tỳ-kheo-ni Dhammadinna rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, nam cư sĩ Visākha thưa với Tỳ-kheo ni Dhammadinna**

**2. Thưa Ni sư, tự thân, tự thân, (Sakkaya), được gọi là như vậy. Thưa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân là như thế nào?**

Đây là điều rất thú vị vì Visākha và Dhammadinnā từng là vợ chồng. Visākha là doanh nhân, từng rất giàu có. Và rồi Visākha gặp Đức Phật, được nghe Đức Phật giảng Pháp và thực hành thiền, dù không đều đặn. Một ngày, sau khi hành thiền và về nhà. Thông thường, mỗi khi Visākha về là Dhammadinnā sẽ đón ở cửa, chào hỏi và ôm chồng. Rồi họ sẽ cùng ăn tối và đi ngủ. Nhưng trong đêm đặc biệt ấy, vợ tới

ôm chồng như mọi khi thì Visākha lù lại, không cho ôm. Và rồi họ cùng ăn và đi ngủ. Khi vợ nằm trên giường, Visākha cũng đi ngủ nhưng nằm dưới sàn. Vợ thấy lạ vì chồng chưa ứng xử như vậy bao giờ. Vậy nên cô cũng nằm xuống sàn và ngay lập tức Visākha lại lên giường. Vợ nghĩ “Điều này thật kì lạ! Liệu mình có làm gì sai khiến chồng giận không?” Và rồi cô hỏi chồng và nhận được câu trả lời “Hôm nay anh đã ngồi thiền và trở thành Anāgāmi. Anh không muốn có bất cứ hoạt động tính dục nào nữa. Anh sẽ trở thành một vị cư sĩ nhưng sống trong các tịnh xá. Anh sẽ để lại cho em ngôi nhà và toàn bộ những gì trong đó, hay toàn bộ những gì em muốn. Em có thể, hoặc chúng ta có thể sống như anh chị em nhưng phải ở khác phòng.” Cô cân nhắc và nói “Nếu anh muốn vậy, liệu anh có phản đối không nếu em xuất gia?”. Visākha không phản đối. Cô ấy xuất gia, thực hành thiền rất chăm chỉ và nghiêm túc trong vài tháng và đã trở thành một vị arahat. Chúng ta có một người chồng là Anāgāmi và vợ cũ là một vị Arahāt... Điều này thật....

Trong văn hóa Ấn Độ, đàn ông không bao giờ, kể cả việc cân nhắc, quỳ - hay đánh lễ, trước một người phụ nữ. Nhưng Visākha cực kì tôn trọng Dhammadinnā nên đã làm việc này. Thỉnh thoảng Visākha tới gặp và trao đổi về Pháp với Dhammadinnā. Đây là một lần như vậy.

**Hiền giả Visākha, Thế Tôn gọi năm thủ uẩn là tự thân, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Hiền giả Visākha, năm thủ uẩn này, Thế Tôn gọi là tự thân**

Đoạn này đề cập tới ngũ uẩn bị chấp thủ. Điều này vô cùng chính xác. Nó không đề cập tới bất cứ thứ gì khác – có thể hoặc không có thể bị chấp thủ. Bởi vì chúng ta đang đề cập tới “*thân kiến – cái tôi*” tại đây. Bất cứ thứ gì bị chấp thủ đều có nghĩa là cái ngã (cái tôi) bị đồng hóa với uẩn.

**Nam cư sĩ Visākha hoan hỷ, tín thọ lời Tỷ-kheo-ni Dhammadinna nói, rồi hỏi Tỷ-kheo-ni Dhammadinna thêm một câu hỏi nữa**

—**Tự thân tập khởi, tự thân tập khởi, thừa Ni sư, được gọi là như vậy. Thừa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân tập khởi (Sakkaya samudaya) là như thế nào?**

—**Hiền giả Visākha, khát ái này đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái và phi hữu ái. Hiền giả Visākha, khát ái này, Thế Tôn gọi là tự thân tập khởi.**

Đây là công thức lặp lại nhiều trong Kinh điển. Khi Tham Ái (khát ái) được đề cập. Nó luôn được liên hệ với ham muốn và thích thú. Nhưng bạn phải hiểu là điều này cũng là sân hận và ghét bỏ. Tham Ái luôn hoặc là thích thú hoặc ghét bỏ. Tôi không rõ tại sao đoạn Kinh này không đề cập đến cả hai. Bạn sẽ bị bối rối nếu không hiểu rõ như vậy.

**Tự thân diệt, tự thân diệt, thừa Ni sư, được gọi là như vậy. Thế Tôn gọi tự thân diệt là như thế nào?**

**—Hiền giả *Visākha*, sự đoạn diệt, không tham đắm, không có dư tàn của khát ái ấy, sự xả ly, sự vất bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp. Hiền giả *Visākha*, sự đoạn diệt này, Thế Tôn gọi là tự thân diệt.**

Vậy khi thực hiện 6R (6 Biết) là chúng ta đang thực hành cái gì? Chúng ta đang thực hành diệt trừ Tham Ái. Khi Tham Ái được diệt, tâm bạn trở nên rất sáng, sạch và tỉnh táo. Không có suy nghĩ trong đó. Và bạn có thể quan sát với cái tâm trong sáng. Đây là một dạng của *Nibbāna – Nibbāna* thế gian. Mỗi khi bạn thực hiện 6 Biết và bạn buông bỏ Tham Ái thì đó là khoảnh khắc đoạn diệt được đề cập tới ở đây. Và bạn buông bớt cái “ngã” – sự đồng hóa. Bạn sẽ quan sát thấy thân tâm vận hành chỉ là một quy trình hơn là “Đây là tôi! Đây là bản ngã của tôi! Đây là của tôi!”. Bạn buông điều này và bạn sẽ quan sát mọi thứ như là một phần của quá trình vận động khách quan. Nếu bạn đang thái rau hay làm điều gì đó mà bị lơ đãng, bạn có thể bị cắt tay hay dập móng chân hay chấn thương gì đó. Điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí là biết rõ việc này diễn ra. Tiếp đó là cảm Thọ sinh khởi ngay khi đó. Và rồi Tham Ái sinh khởi và những suy nghĩ “Ồ! Mình không nên làm như thế. Mình nghĩ mình đã không làm vậy”. Những suy nghĩ tương tự như vậy. Đó là tập khí của bạn (Hữu). Khi bạn quan sát thấy các hiện tượng sinh khởi. Chúng sinh khởi bởi vì có điều kiện cần và đủ khiến chúng xuất hiện. Đó chỉ là nguyên nhân và kết quả. Khi bạn quan sát tách rời thành các bộ phận, bạn sẽ thấy không có cái tôi nào liên quan. Và khi bạn buông Tham Ái, bạn buông đi căng thẳng, khó chịu và thư giãn. Sự đồng hóa bản thân (*personal identification*) với điều đang xuất hiện sẽ không có. Và bạn sẽ quan sát ngày một rõ ràng hơn.

Tại sao đó là quy trình vận hành khách quan? Liệu bạn có suy nghĩ và lên kế hoạch kiểu như “Mình sẽ đặt ngón tay vào dao và để lưỡi dao cắt đứt tay?”. Tôi không nghĩ thế. Việc đó diễn ra vì có điều kiện cần và đủ. Ngón tay đặt gần dao, lưỡi dao đi xuống, cảm Thọ sinh khởi, Tham Ái sinh khởi, chấp Thủ sinh khởi rồi tập khí (Hữu) sinh khởi. Và việc này cứ lặp đi lặp lại. Đó là khi bạn vơ mọi thứ vào mình (*tiếng Anh: personal identification*). “Mình đã cắt vào tay. Mình không thích việc này.” Khi bạn buông bỏ Tham Ái lúc ngón tay bị cắt. Hãy làm điều gì để cầm máu và chữa thương. Không tham gia, không xây dựng nên những câu chuyện trong tâm. Lúc này đây, bạn đang quan sát mọi thứ như là một quy trình khách quan bởi vì bạn không yêu cầu nó sinh khởi, bạn cũng không kiểm soát khi nó sinh khởi. Điều bạn làm là thư giãn, buông. Khi cơn đau xuất hiện, hãy lan tỏa tâm Từ tới vùng đó. Và bạn có thể quan sát được nó như là một quy trình khách quan. Đây là lý do Đức Phật gọi đây là đoạn diệt thân kiến (*tiếng Anh: cessation of identity*). Mỗi khi có gì đó sinh khởi tại các cửa giác quan, sẽ có Xúc và rồi cảm Thọ. Trong khoảng khắc giữa Thọ và Tham Ái sinh khởi, nếu tâm bạn đủ sắc bén và bạn thư giãn. Đó là

khoảnh khắc bạn sẽ thấy đây là một phần của quá trình. Và việc cần làm sẽ dễ dàng thực hiện hơn nhiều.

**Thưa Ni sư, tự thân diệt đạo, tự thân diệt đạo, được gọi là như vậy. Thưa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân diệt đạo là như thế nào?**

—Hiền giả *Visākha*, Con đường Thánh tám ngành này, Thế Tôn gọi là tự thân diệt đạo, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

—Thưa Ni sư, thủ này tức là năm thủ uẩn kia hay thủ này khác với năm thủ uẩn?

—Không phải, Hiền giả *Visākha*. Thủ này tức là năm thủ uẩn kia, thủ này không khác với năm thủ uẩn kia, Hiền giả *Visākha*, phạm có dục tham đối với năm thủ uẩn, tức là (chấp) thủ đối với chúng ở đây vậy. Đó là việc thích hay không thích gì đang diễn ra, và câu chuyện, ngôn từ và những thứ lẩn nhấm trong tâm.

**7. Thưa Ni sư, thế nào là thân kiến?**

Ở đây, Hiền giả *Visākha*, kẻ vô văn phạm phu không đến yết kiến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không đến yết kiến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, xem sắc là tự ngã hay xem tự ngã là có sắc, hay xem sắc là trong tự ngã hay xem tự ngã là trong sắc; xem thọ là tự ngã, hay xem tự ngã là có thọ, hay xem thọ là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thọ; xem tưởng là tự ngã, hay xem tự ngã là có tưởng, hay xem tưởng là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong tưởng; xem hành là tự ngã, xem tự ngã là có hành, hay xem hành là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong hành; xem thức là tự ngã, hay xem tự ngã là có thức, hay xem thức là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả *Visākha*, là thân kiến.

—Thưa Ni sư, thế nào là không phải thân kiến?

—Ở đây, Hiền giả *Visākha*, vị Đa văn Thánh đệ tử đến yết kiến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đến yết kiến các bậc Chân nhân, thuần thực pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân, không xem sắc là tự ngã, không xem tự ngã là có sắc, không xem sắc là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong sắc; không xem thọ là tự ngã, không xem tự ngã là có thọ, không xem thọ là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thọ; không xem tưởng là tự ngã, không xem tự ngã là có tưởng, không xem tưởng là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong tưởng; không xem các hành là tự ngã, không xem tự ngã là có các hành, không xem các hành là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong các hành; không xem thức là tự ngã, không

xem tự ngã là có thức, không xem thức là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả *Visākhā*, là không có thân kiến.

(Bát chánh đạo)

—Thưa Ni sư, thế nào là Thánh đạo Tám ngành?

—Hiền giả *Visākhā*, đây là Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

—Thưa Ni sư, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi hay vô vi?

—Hiền giả *Visākhā*, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi.

Chánh kiến là quan sát mọi thứ chỉ là một phần của quy trình khách quan. Chánh tư duy, chúng ta thường xuyên tạo dựng những tư duy – hình ảnh trong tâm – điều chúng ta thích, điều chúng ta không thích, điều chúng ta muốn có, không muốn có. Trong khoảng khắc bạn đập ngón chân, ví dụ như thế, bạn đã mất chánh kiến. Vì bạn đã đồng hóa mình với trải nghiệm đó. “Đây là ngón chân tôi”. Và trong đầu bạn xuất hiện những hình ảnh và suy nghĩ ghét bỏ cảm giác đó. Đây là điều tôi muốn nói đến chánh tư duy. Chánh ngữ không chỉ liên quan tới giao tiếp nói mà cả cách bạn giao tiếp với chính mình.

Để có chánh ngữ với bản thân có nghĩa là chúng ta phải phát triển tình thương ngày một nhiều với chính mình và những người xung quanh.

Chánh nghiệp – hành động đúng – là có khả năng nhận ra cách chú ý của tâm di chuyển và nhận ra sự rung động đó.

Chánh mạng khá thú vị. Khi đề cập chánh mạng, trong Kinh thường mô tả là những nghề không giết hại chúng sinh, không sử dụng chất độc, không bán chất độc, không buôn bán nô lệ... Điều này thì liên quan gì tới việc thực hành thiền của bạn chứ? Bạn lưu ý, bài Kinh đầu tiên mà Đức Phật giảng là về Bát Chánh Đạo. Những người nghe đầu tiên là những vị tỳ kheo đầy đức hạnh. Họ không giết hại chúng sinh; họ cũng không sử dụng thuốc độc hay bán thuốc độc; họ cũng không buôn bán nô lệ. Việc định nghĩa chánh mạng như vậy không hợp lý trong bối cảnh này. Vậy nên tôi thay đổi từ ngữ đi một chút, chúng tôi gọi là lối sống đúng đắn (lối sống hòa hợp). Đây là cách chúng ta thực hành trong đời sống hàng ngày. Với ngôn ngữ (suy nghĩ) đúng đắn trong tâm, với những hành động đúng đắn là cách chúng ta phát triển những thói quen thiện. Với những cư sĩ... được, tôi thấy phù hợp với những người ít rèn tâm. Nhưng với bất kì phương pháp rèn luyện tâm nào thì định nghĩa này không hoàn toàn hợp lý.



Có những dòng truyền thừa coi chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng là phần thuộc về giới. Vì vậy, bạn không cần để ý thực hành khi trong một khóa nhập thất như thế này. Và Bát Chánh Đạo trở thành Ngũ Chánh Đạo bởi vì bạn đã tự động thực hành đủ những yếu tố trên khi nhập thất rồi. Tôi từng tham dự rất nhiều khóa thiền; trong đó nhiều người không thực hành những nhánh trên trong Bát Chánh Đạo. Vậy nên tôi bắt đầu đối chiếu Bát Chánh Đạo là một phần của hành thiền. Không phải tách ra phần chủ động và phần bị động của thiền, mà là toàn bộ Bát Chánh Đạo đều được kích hoạt và thực hành. Và mọi thứ bắt đầu rõ ràng hơn. Bạn cần rất cẩn trọng với tâm mình và thực hành như vậy, đặc biệt với 6 Biết, để thực hành đúng Bát Chánh Đạo và đi đúng mục tiêu.

Phần tiếp theo là Chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn là nhận biết tâm bị phân tán, buông đi điều đang kéo tâm đó, thư giãn, mỉm cười, quay về đề mục và tiếp tục thiền. Đó là chánh tinh tấn.

Tiếp theo là Chánh Niệm. Đó là việc nhớ quan sát cách mà sự chú ý di chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác. Khi bạn tiến bộ ngày một sâu hơn trong thiền, việc này trở nên thật sự thú vị. Bạn bắt đầu nhận ra những di chuyển rất vi tế ngay khi chúng bắt đầu. Và khi bạn quan sát thấy và có thể thư giãn ngay, tâm sẽ không còn đi lang thang. Tâm phải rất sắc bén mới làm được việc này.

Phần tiếp theo của Bát Chánh Đạo là Chánh Định. Tôi không thích từ Định (*chú thích: theo nghĩa tập trung vào một điểm - concentration*). Chúng ta thường hiểu Định nghĩa đặt tâm chú ý vào một điểm. Đây không phải là cách mà Đức Phật giảng dạy về Định. Đức Phật có dạy phát triển samādhi. Samādhi là từ mà Đức Phật tạo nên để mô tả về cách thức thực hành này. Đó là loại thiền quán trí huệ tĩnh.

Khi bạn thực hành tập trung một điểm, tâm bạn đặt vào một nơi. Bạn có thể thấy rất an tĩnh và thoải mái. Nhưng bạn không học được cách tâm mình di chuyển như thế nào. Tâm bạn chỉ dính vào một đối tượng. Vậy nên bạn sẽ không thể quan sát được Bát Chánh Đạo theo đúng cách. Tập trung một điểm và jhāna tĩnh thức là hai loại jhāna hoàn toàn khác nhau. Trong jhāna kiên cố (*với loại thiền tập trung một điểm*), tâm hành giả sẽ đi rất sâu. Do sự tập trung cao độ, chướng ngại không xuất hiện nổi. Đây là điều mà Đức Phật phát hiện ra khi Ngài thực hành cùng hai vị thầy dạy thiền đầu tiên. Ngài đã đi đến đích cuối con đường mà hai vị thầy dạy. Họ đều khẳng định Ngài đã đi đến đích cuối cùng, không thể đi xa hơn. Ngài không thỏa mãn bởi vì khi vẫn còn chướng ngại sinh khởi khi rời thiền. Tức là ý tưởng về cái tôi xuất hiện và người thực hành bắt đầu đồng hóa với chướng ngại. Lúc này bạn không thực hành Bát Chánh Đạo. Góc nhìn (kiến) không hài hòa, không nhận rõ hiện thực.

Chánh Định là tứ thiền: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Tứ thiền có bốn phần trong đó: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi

tưởng xứ. Khi Đức Phật đề cập tới Chánh Định là Ngài muốn nói đến việc trải nghiệm những bậc thiền này. Làm thế nào để bạn biết sự khác biệt khi bạn thực hành? Với thao tác thư giãn, toàn bộ việc hành thiền thay đổi. Bước thư giãn khiến tâm không bị tập trung cao độ đến mức ngăn mọi hiện tượng sinh khởi. Khi bạn thực hành jhāna theo cách Đức Phật hướng dẫn, bạn có thể đạt bất kỳ bậc thiền nào ngoại trừ bậc thứ tám. Trong bậc này chướng ngại không phát sinh. Nhưng chỉ cần Niệm của bạn dao động một chút là chướng ngại sẽ phát sinh. Và bạn cần xử lý chướng ngại. Buông nó đi, thư giãn quay về với đề mục thiền. Chướng ngại là cực kỳ quan trọng. Vì mỗi khi bạn buông được chướng ngại, tâm bạn lại vào thiền sâu hơn. Bạn buông bỏ niềm tin sai lầm về có cái tôi. Vậy khi bạn thực hành như vậy, bạn đang thực hành toàn bộ Bát Chánh Đạo.

Buông bỏ Tham Ái là cực kỳ quan trọng. Bạn đã nghe nguyên nhân của cái tôi sinh khởi và khi bạn buông bỏ cái tôi này – tức là buông bỏ Tham Ái. Nếu bạn có chướng ngại và sức mạnh do sự tập trung không cho phép nó sinh khởi thì niềm tin sai lầm về cái tôi vẫn tồn tại. Rồi khi bạn đứng lên đi lại, chướng ngại có xu hướng sinh khởi rất mạnh và bạn cũng có xu hướng dính mắc rất lớn với chúng. Bạn không quan sát thấy điều này chỉ là một phần của quy trình. Bạn đã tự đồng hóa với chướng ngại.

Khi bạn đồng hóa với chướng ngại, bạn bị dính mắc vào chúng. Điều quan trọng là thực hiện thư giãn thay vì chỉ tập trung vào mỗi hơi thở - nếu bạn thực hành quán niệm hơi thở hãy thư giãn khi hít vào, thư giãn khi thở ra – là tuyệt đối quan trọng. Việc này giúp tâm bạn không bị hút vào đề mục. Giờ đây điều này cũng liên quan tới Chánh Nghiệp bởi vì ngay khi Niệm bị dao động, tâm chú ý bắt đầu di chuyển tới chướng ngại hay bất kỳ điều gì xuất hiện. Và rồi buông bỏ, thư giãn, quay về đề mục và quan sát cách thức mà quy trình này vận hành, quan sát cách tâm di chuyển từ đề mục này sang đề mục khác. Việc này đòi hỏi sức quan sát sắc bén. Nhưng việc hiểu rõ điều Đức Phật đang chia sẻ là mấu chốt của sự tiến bộ.

Khi tôi thực hành những phương pháp khác, tôi thường được hướng dẫn Định có nghĩa là “cận Định” hay “sát na Định”. Những thuật ngữ này không hề xuất hiện trong Kinh điển. Kinh điển không hề đề cập tới cận Định hay sát na Định. Đây là những khái niệm trong chú giải. Giới học Phật, trong nhiều trường hợp, coi chú giải ngang tầm với lời Phật dạy. Nhưng nếu nó không được nhắc đến trong Kinh điển thì tôi rất nghi ngờ, không rõ đây có thật sự là lời Phật dạy hay không.

Cận Định là khi bạn bắt đầu có sự tập trung đủ mạnh – khiến chướng ngại bị đè nén xuống và không thể nảy sinh. Tại lúc này nếu bạn cố gắng gọi lên chướng ngại, tâm sẽ không cho phép. Bạn gọi lên những suy nghĩ tình dục, tâm sẽ nói “không” và buông luôn. Đây là lý do người ta nói rằng cận định là trạng thái hành giả bắt đầu có tâm trong sáng. Nhưng tâm sạch thật sự chỉ đến từ việc buông bỏ Tham Ái. Và nếu bạn muốn đạt cận định thì cách duy nhất là thực hành việc tập trung một điểm.

**Thưa Ni sư, ba uẩn được Thánh đạo Tám ngành thâm nhiếp hay Thánh đạo Tám ngành được ba uẩn thâm nhiếp?**

—Hiền giả *Visākha*, ba uẩn không bị Thánh đạo Tám ngành thâm nhiếp; Hiền giả *Visākha*, Thánh đạo Tám ngành bị ba uẩn thâm nhiếp. Hiền giả *Visākha*, chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng, những pháp này được thâm nhiếp trong giới uẩn. Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, những pháp này được thâm nhiếp trong định uẩn. Chánh tri kiến và chánh tư duy, những pháp này được thâm nhiếp trong tuệ uẩn

Ba nhóm (uẩn) mà *Visākha* đề cập tới là Giới – Định – Tuệ. Đây là cách phân loại thông thường.

**12. Thưa Ni sư thế nào là định, thế nào là định tướng, thế nào là định tư cụ, thế nào là định tu tập?**

Từ tiếng Pali “*samādhī*” luôn được dịch là Định (*chú thích: concentration – bản dịch tiếng Anh*) nhưng ở đây nó được đề cập là nhất tâm (*chú thích: unification of mind – bản dịch tiếng Anh*). Nó là an tĩnh, niệm và xả kết hợp. Tâm được gom lại, không còn phân tán, theo cách đó. Từ tiếng Pali là *ekaggatā*... Người ta luôn tìm cách chia từ thành “*eka*” – nghĩa là một trong Pali. Nhưng *ekaggatā* là một từ hoàn chỉnh. “*ekagga*” nghĩa là an tĩnh hoặc gom lại, và “*tā*” có nghĩa là hành động. Vậy nên khi nói “*ekaggatā*” nghĩa là tập hợp tâm lại, gom tâm lại chứ không phải chú tâm vào một điểm.

**Hiền giả *Visākha*, nhất tâm là định, Bốn Niệm Xứ là định tướng, Bốn Tinh cần là định tư cụ, sự luyện tập, sự tu tập, sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập ở đây vậy.**

Bốn nơi đặt niệm: thân, thọ, tâm và Pháp. Chúng ta sẽ trao đổi về chủ đề này sau. Bốn cách tinh tấn: quan sát thấy điều bất thiện, buông đi điều bất thiện, mỉm cười và tiếp tục nuôi dưỡng điều thiện.

**sự luyện tập, sự tu tập, sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập ở đây vậy**

Đó là cách thực hành và đó là cách 6 biết.

**Thưa Ni sư, có bao nhiêu hành?**

—Hiền giả, có ba loại hành này: thân hành, khẩu hành, và tâm hành.

—Thưa Ni sư, thế nào là thân hành, thế nào là khẩu hành, thế nào là tâm hành?

—Thở vô, thở ra, Hiền giả *Visākhā*, là thân hành, tầm tứ là khẩu hành, tưởng và thọ là tâm hành.

—Thưa Ni sư, vì sao thở vô thở ra là thân hành, vì sao tầm tứ là khẩu hành, vì sao tưởng và thọ là tâm hành?

—Thở vô, thở ra, Hiền giả *Visākhā*, thuộc về thân, những pháp này lệ thuộc với thân, nên thở vô thở ra thuộc về thân hành. Hiền giả *Visākhā*, trước phải tầm và tứ rồi sau mới phát lời nói, nên tầm tứ thuộc về khẩu hành. Tưởng và thọ và tâm sở, các pháp này lệ thuộc với tâm, nên tưởng và thọ thuộc về tâm hành.

Họ đang nói về việc nghĩ thầm trong đầu.

—Thưa Ni sư, như thế nào là chứng nhập Diệt thọ tướng định?

—Hiền giả *Visākhā*, Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tướng định, vị ấy không nghĩ rằng: “Tôi sẽ chứng nhập Diệt thọ tướng định”, hay “Tôi đang chứng nhập Diệt thọ tướng định” hay “Tôi đã chứng nhập Diệt thọ tướng định”. Vì rằng, tâm của vị này trước đã được tu tập như vậy nên đưa đến trạng thái như vậy.

Nhập vào Diệt thọ tướng định diễn ra một cách tự động. Bạn không thể quyết tâm (*chú thích: quyết tâm là một kĩ thuật*) để nhập định diễn ra cho tới khi bạn trở thành Anāgāmi với Quả tuệ. Tới khi đó bạn có thể quyết tâm để việc này diễn ra.

**17. Thưa Ni sư, Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tướng định, những pháp gì diệt trước, thân hành, hay khẩu hành, hay tâm hành?**

—Hiền giả *Visākhā*, vị Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tướng định, khẩu hành diệt trước, rồi đến thân hành, rồi đến tâm hành.

—Thưa Ni sư, làm thế nào xuất khỏi Diệt thọ tướng định?

—Hiền giả *Visākhā*, vị Tỷ-kheo xuất khỏi Diệt thọ tướng định, không có nghĩ rằng: “Tôi sẽ xuất khỏi Diệt thọ tướng định”, hay “Tôi đang xuất khỏi Diệt thọ tướng định”, hay “Tôi đã xuất khỏi Diệt thọ tướng định”. Vì rằng tâm của vị này trước đã tu tập như vậy nên đưa đến trạng thái như vậy.

Hành giả tự động nhập vào Diệt thọ tướng định và cũng tự động rời khỏi. Nhập vào bậc thiền này diễn ra khá nhanh. Với những vị như Ngài Sariputta, trong khi đang quạt cho Đức Phật, Ngài buông đi những dính mắc với Dhamma – dính mắc cuối cùng - Ngài đã nhập Diệt thọ tướng định trong khoảng khắc, và rồi ngài có Quả tuệ, là một lần Diệt thọ tướng định nữa. Giữa khoảng thời gian hai lần nhập Diệt thọ tướng định, Ngài quan sát thấy Duyên Khởi sinh và diệt rất nhanh chóng. Nhờ chú

tâm mạnh mẽ mà ngài quan sát thấy rất rõ ràng. Đó cũng là lý do mà ngài đạt Diệt thọ tướng định và chứng Quả tuệ. Quả tuệ đạt được ngay sau khi rời Diệt thọ tướng định. Quá trình diễn ra như vậy.

**Thưa Ni sư, Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tướng định, những pháp nào khởi lên trước, thân hành, hay khẩu hành hay tâm hành?**

—Hiền giả *Visākha*, Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tướng định, tâm hành khởi lên trước nhất, rồi đến thân hành, rồi đến khẩu hành.

—Thưa Ni sư, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tướng định, vị ấy cảm giác những xúc nào?

—Hiền giả *Visākha*, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tướng định, vị ấy cảm giác ba loại xúc: không xúc, vô tướng xúc, vô nguyện xúc.

—Thưa Ni sư, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tướng định, tâm của vị ấy thiên về gì, hướng về gì, khuynh hướng về gì?

—Hiền giả *Visākha*, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tướng định, tâm của vị ấy thiên về độc cư, hướng về độc cư, khuynh hướng về độc cư.

**Thưa Ni sư, có bao nhiêu thọ?**

—Hiền giả *Visākha*, có ba thọ này, lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ.

—Thưa Ni sư, thế nào là lạc thọ, thế nào là khổ thọ, thế nào là bất khổ bất lạc thọ?

—Hiền giả *Visākha*, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách khoái lạc, khoái cảm, như vậy là lạc thọ. Hiền giả *Visākha*, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách đau khổ, không khoái cảm, như vậy là khổ thọ. Hiền giả *Visākha*, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm không khoái cảm, không khoái cảm như vậy là bất khổ bất lạc thọ.

—Thưa Ni sư, đối với lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ? Đối với khổ thọ, cái gì khổ, cái gì lạc? Đối với bất khổ bất lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ?

—Hiền giả *Visākha*, đối với lạc thọ, cái gì trú là lạc, cái gì biến hoại là khổ. Đối với khổ thọ, cái gì trú là khổ, cái gì biến hoại là lạc. Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ.

Tại sao vô minh tùy miên (*chạy ngầm*) lại tồn tại trong cảm thọ trung tính? Tại sao lại có tùy miên (*chạy ngầm*) ở đó? Bởi vì bạn không quan tâm cảm thọ. Không phân biệt khác với tâm Xả. Không phân biệt là “tôi không quan tâm”. Và trong khoảng khắc đó có sự đồng hóa. Vô minh luôn luôn được hiểu là vô minh với Tứ Diệu Đế,

không quan sát rõ ràng thấy Tứ Diệu Đế. Không phân biệt nghĩa là bạn đồng hóa với chúng. Bạn đang không quan sát thấy chúng chỉ là một phần của quy trình.

**Thưa Ni sư, trong lạc thọ, có tùy miên gì tồn tại; trong khổ thọ, có tùy miên gì tồn tại; trong bất khổ bất lạc thọ, có tùy miên gì tồn tại?**

**—Hiền giả *Visākhā*, trong lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; trong khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại.**

**—Thưa Ni sư, có phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại?**

**—Hiền giả *Visākhā*, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại.**

**—Thưa Ni sư, trong lạc thọ, cái gì phải từ bỏ. Trong khổ thọ, cái gì phải từ bỏ. Trong bất khổ bất lạc thọ, cái gì phải từ bỏ?**

**—Hiền giả *Visākhā*, trong lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ. Trong khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ. Trong bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ.**

**—Thưa Ni sư, có phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ. Trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ. Trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ?**

**—Hiền giả *Visākhā*, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ; trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ; trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ. Ở đây, Hiền giả *Visākhā*, vị Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm và tứ. Do vậy tham đã được từ bỏ, không còn tham tùy miên tồn tại ở đây.**

**Ở đây, Hiền giả *Visākhā*, vị Tỷ-kheo suy tư như sau: “Chắc chắn ta sẽ chứng và an trú trong trú xứ mà nay các vị Thánh đang an trú”. Vì muốn phát nguyện hướng đến các cảnh giải thoát vô thượng, do ước nguyện ấy, khởi lên ưu tư. Do vậy, sân được từ bỏ, không còn sân tùy miên tồn tại ở đây.**

**Ở đây, Hiền giả *Visākhā*, vị Tỷ-kheo xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Do vậy vô minh đã được từ bỏ, không còn vô minh tùy miên tồn tại ở đây.**

Tại sao? Có những cảm thọ dễ chịu sinh khởi dù không có dính mắc. Đó là việc nhập sơ thiền. Bởi vì đó là quá trình, và đó là việc an trú tại đây hiện tại. Ý tôi là việc này

được mô tả rất nhiều lần trong kinh điển. Quá trình đồng hóa không diễn ra khi hành giả ở trong jhāna. Đưa tâm vào các bậc thiền là việc thiện. Và khi bạn ở jhāna, bạn không có dính mắc với jhāna.

### **Hiền giả *Visākhā*, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ**

Đây là một trong những vấn đề được đề cập đến trong đêm Đức Phật thành đạo. Ngài bắt đầu nhận ra các pháp thực hành khổ hạnh liên tục đè nén hỷ lạc xuất hiện. Vì Pháp tu khổ hạnh coi hỷ lạc là dính mắc. Và khi Ngài hồi tưởng, Ngài nhận thấy “Ta không sợ lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện.” Và Ngài bắt đầu thực hành thiền lại. Việc những hỷ lạc xuất hiện là bình thường.

### **Không phải trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ**

Tại sao? Không dính mắc vào những cơn đau vật lý, cho phép nó có mặt ở đó mà không đồng hóa với chúng.

### **Không phải trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ**

Tại sao? Có sự khác nhau giữa tâm Xả và không nhận biết. Nếu đó là sự không nhận biết, nó có chứa vô minh. Nếu đó là tâm Xả, bạn không cần buông vô minh. Bạn đang quan sát mọi điều đang diễn ra trong cân bằng.

**Ở đây, Hiền giả *Visākhā*, vị Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm và tứ. Do vậy tham đã được từ bỏ, không còn tham tùy miên tồn tại ở đây.**

**Ở đây, Hiền giả *Visākhā*, vị Tỷ-kheo suy tư như sau: “Chắc chắn ta sẽ chứng và an trú trong trú xứ mà nay các vị Thánh đang an trú”. Vì muốn phát nguyện hướng đến các cảnh giải thoát vô thượng, do ước nguyện ấy, khởi lên ưu tư. Do vậy, sân được từ bỏ, không còn sân tùy miên tồn tại ở đây.**

**Ở đây, Hiền giả *Visākhā*, vị Tỷ-kheo xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Do vậy vô minh đã được từ bỏ, không còn vô minh tùy miên tồn tại ở đây.**

Đó là tâm Xả. Tâm Xả không phải là việc thờ ơ, lãnh đạm. Tâm Xả là trạng thái tâm cao nhất bạn có thể đạt. Đó là một loại cảm giác cân bằng rất cao - điều cực kì tuyệt vời. Thú vị là khi nhiều người tham gia các khóa thiền, họ tập rất chăm chỉ, vượt qua mọi chướng ngại, buông mọi vấn đề diễn ra và chứng nghiệm tâm Xả. Rồi họ tới trình Pháp với tôi. Ngay khi họ bước vào phòng tôi đã biết họ đang như thế nào. Ý tôi là họ ngồi xuống, tôi hỏi “mọi thứ thế nào?” và “Ồ! Mọi thứ bình thường. Mọi thứ ổn”. Tâm của họ đang ở trạng thái thăng bằng rất dễ chịu và thường họ sẽ trả

lời “Mọi thứ đều ổn, không có vấn đề gì”. Có một thiền sinh nữ trình Pháp. Buổi tối trước đó tôi có yêu cầu cô ta mô tả về các trạng thái đang trải nghiệm. Và lần này cô ý đang trong trạng thái tâm Xả rất mạnh. Và tôi hỏi “Trạng thái này tốt chứ?” Và cô ý trả lời “Con nghĩ là thầy sẽ yêu cầu con mô tả trạng thái này, và con không biết phải mô tả như thế nào”. Đó là một loại cảm giác dễ chịu, rất cân bằng.

**Thưa Ni sư, lạc thọ lấy gì làm tương đương?**

—Hiền giả *Visākha*, lạc thọ lấy khổ thọ làm tương đương.

—Thưa Ni sư, khổ thọ lấy gì làm tương đương?

—Hiền giả *Visākha*, khổ thọ lấy lạc thọ làm tương đương.

—Thưa Ni sư, bất khổ bất lạc thọ lấy gì làm tương đương?

—Hiền giả *Visākha*, bất khổ bất lạc thọ lấy vô minh làm tương đương.

—Thưa Ni sư, vô minh lấy gì làm tương đương?

—Hiền giả *Visākha*, vô minh lấy minh làm tương đương.

—Thưa Ni sư, minh lấy gì làm tương đương?

—Hiền giả *Visākha*, minh lấy giải thoát làm tương đương.

—Thưa Ni sư, giải thoát lấy gì làm tương đương?

—Hiền giả *Visākha*, giải thoát lấy Niết-bàn làm tương đương?

—Thưa Ni sư, Niết-bàn lấy gì làm tương đương?

—Hiền giả *Visākha*, câu hỏi đi quá xa, vượt ra ngoài giới hạn câu trả lời. Hiền giả *Visākha*, phạm hạnh là để thể nhập vào Niết-bàn, để vượt qua đến Niết-bàn, để đạt cứu cánh Niết-bàn. Hiền giả *Visākha*, nếu Hiền giả muốn, hãy đến chỗ Thế Tôn ở, và hỏi ý nghĩa này. Và Thế Tôn trả lời cho Hiền giả như thế nào, hãy như vậy thọ trì.



Tôi thực sự rất thích bài Kinh này. Dhammadinnā có trí tuệ hàng đầu trong các vị tỳ kheo ni. Vị ấy có vị trí tương tự như Sāriputta trong hàng tỳ kheo nam. Sāriputta đứng đầu về trí tuệ trong hàng tỳ kheo nam và Dhammadinnā đứng đầu về trí tuệ trong tỳ kheo nữ. Có một bài Kinh trong tập Tăng Chi Bộ Kinh sắp được xuất bản (*chú thích: bản dịch Kinh tiếng Anh bởi Bhikkhu Bodhi lúc này chưa xuất bản*) ghi lại những trao đổi khác của Dhammadinnā mà cực kì xuất sắc.

Bài MN 44 này rất sâu sắc và thú vị. Tôi hy vọng các bạn cũng thích. Việc thực hành 6 Biết (biết tâm đi lang thang, biết buông khỏi đó, biết thư giãn, biết nở nụ cười, biết quay về, biết lặp lại) này sẽ đưa bạn tới *Nibbāna* và bạn sẽ trải nghiệm *Nibbāna* thể gian rất nhiều lần. Và rồi *Nibbāna* xuất thể gian có thể xảy ra ngay trong kiếp sống này. Thầy tôi, U Silananda, từng chia sẻ với tôi rằng những ai từng đạt jhāna đều có cơ hội chứng nghiệm *Nibbāna*. Và Ngài nói về *Nibbāna* xuất thể gian.

Thiền sinh: Con không hiểu *Nibbāna* thể gian là gì?

Bhante Vimalaramsi: Mỗi khi bạn thực hành 6 Biết, bạn buông đi Tham Ái. Đó là *Nibbāna* thể gian. Rồi khoảng khắc “oh wow” sẽ diễn ra. Bạn không thể muốn nó diễn ra, bạn không thể bắt nó diễn ra. Bạn cần có tâm thế của người mới bắt đầu mọi lúc. Tâm bạn cần có sự tò mò – muốn quan sát điều gì tiếp theo sẽ diễn ra. Sự hào hứng của bạn cần liên tục và bạn sẽ có tâm quân bình rất mạnh. Bạn càng hào hứng với việc tìm hiểu cách quy trình vận hành, bạn càng thấy tự do và rồi bạn sẽ chứng nghiệm giải thoát và *Nibbāna*. Đơn giản phải không? Các bạn còn thêm một tuần (*chú thích: thời gian trong khóa thiền*). Được rồi; giờ quay lại...

{Bhante chuyển sang MN-10:46: Kinh Tứ Niệm Xứ, khổ cuối}

**Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại**

Trở thành vị Arahat

**hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn**

Anāgāmi là quả vị thứ ba trên con đường giác ngộ. Với quả vị này, những vấn đề như tham dục hay sân hận sẽ không bao giờ xuất hiện trong tâm trí. Hãy nghĩ về điều này. Không hề có sân hận nữa! Điều này thật tuyệt vời. Đó là điều cần hướng tới và có nghĩa là bạn có ước muốn thiện lành để hướng tâm tới. Tiếng Pali gọi là Chanda. Tóm lại nếu bạn từng trải nghiệm jhāna, bạn có thể trở thành Anāgāmi hoặc Arahat.

Thiền sinh: Diệt thọ tướng định là gì ạ?

Bhante Vimalaramsi: Đó là khi Thọ và Tưởng không còn sinh khởi. Nó giống như bị “ngất”. Ý của tôi là không có gì. Giống như việc ai đó đang trong bóng tối và ai đó bật đèn lên và bạn thậm chí không thể thấy bàn tay của họ trước mặt. Đó là trải nghiệm toàn bộ những rung động trong tâm dừng lại. Tuyệt đối tĩnh lặng. Khi tâm bắt đầu hoạt động trở lại, Thọ và Tưởng quay lại. Tâm của bạn sáng tới mức trong khoảng khắc đó bạn có thể thấy Duyên Khởi sinh và diệt. Và bạn sẽ thấy nó rất rõ ràng và bạn sẽ hiểu (trí tuệ). Với trí tuệ đó, bạn sẽ thực sự hiểu Tứ Diệu Đế. Và nhờ đó, *Nibbāna* xuất hiện.

Thiền sinh: Tức là khi con thiền đủ sâu thì nó sẽ diễn ra?

Bhante Vimalaramsi: Thực ra việc nhập dòng không nhất thiết phải thông qua ngòi thiền. *Nibbāna* diễn ra khi trí tuệ về Tứ Diệu Đế và Duyên Khởi rõ ràng. Nếu bạn lắng nghe chăm chú về Duyên Khởi và những Pháp thoại liên quan, và bạn hiểu. Thì bạn có trải nghiệm *Nibbāna* ngay trong khi nghe. Đó là điều đã diễn ra với Ngài Kondañña trong bài giảng đầu tiên của Đức Phật. Vị ấy lắng nghe Tứ Diệu Đế và cuối cùng đã hiểu. Đương nhiên là có đi kèm theo Duyên Khởi. Nhưng vị ấy đã hiểu. Và đó là lý do Đức Phật đã dừng thuyết pháp và nói “Kondañña đã hiểu!”. Vị ấy nhập dòng nhờ nghe Pháp và hiểu. Vị ấy chưa có Quả tuệ nhưng đã chứng Đạo tuệ. Điều này cũng diễn ra như vậy với bậc thánh tiếp theo Sakadagami. Bằng một trong hai cách, tùy vào mức độ hiểu biết (trí tuệ) của bạn – mà có thể có trải nghiệm *Nibbāna*. Việc này sẽ không diễn ra mạnh mẽ. Nhưng nếu bạn hành thiền. Và theo đúng những gì được mô tả trong Kinh, bạn sẽ giác ngộ hoàn toàn hoặc trở thành Anāgāmi. Điều này không có nghĩa là bạn không trở thành Sotapanna hay Sakadagami nhờ thiền. Bạn có thể. Việc khiến bạn không thể tiến xa hơn là việc thiếu trí tuệ toàn hảo về Tứ Diệu Đế. Tôi nên nói là Tứ Diệu Đế và Tứ Niệm Xứ. Nói chung có nhiều cách để *Nibbāna* diễn ra.

Thiền sinh: với loại thiền tập trung một điểm, việc này trở nên khó khăn vì loại thiền đó bỏ qua các cửa giác quan?

Bhante Vimalaramsi: Khi thiền sâu thì hành giả chỉ có trải nghiệm tinh thần và đó là lý do Danh (tinh thần) và Sắc (vật chất)... Việc Đức Phật khám phá ra Danh & Sắc có mối quan hệ sâu sắc. Những bậc đi trước Đức Phật, họ đã vào thiền một điểm quá sâu nên mất kết nối với cơ thể. Họ không có cảm giác trên cơ thể. Họ không thể có cảm giác về bất cứ điều gì. Thậm chí kể cả khi có động vật cắn họ. Họ cũng không cảm nhận được. Và rồi Đức Phật đến và nói “Có tâm. Có thân và chúng liên kết với nhau. Chúng cần có mặt để hành giả chứng nghiệm *Nibbāna*. Đó là sự khám phá vĩ đại. Và đó là một trong những lý do mà khi bạn thực hành niệm hơi thở, bạn thư giãn với hơi thở vào, thư giãn với hơi thở ra. Vì sao? Khi bạn buông bỏ những căng thẳng trong thân và tâm là bạn buông bỏ Tham Ái. Đó là cách mà nó vận hành.

Thiền sinh: tại trong trong jhāna kiên cố ta lại không quan sát được?

Bhante Vimalaramsi: Có sự khác nhau. Trong thiền tập trung một điểm, có rất nhiều xúc chạm nhưng cơ bản là bạn không biết. Nói cách khác bạn không thấy Duyên Khởi tạo nên khi bạn đang thực hành tập trung một điểm. Tôi từng có những thảo luận lớn với một vài vị Tỳ kheo về Diệt thọ tướng định. Và họ nói với tôi, họ là các vị tỳ kheo Theravada, bạn không thể trải nghiệm Diệt thọ tướng định trừ khi là Anāgāmi. Nhưng việc này không khớp với Kinh điển.

Vấn đề là ở chỗ vị Anāgāmi có thể quyết tâm, hoặc Arahant cũng vậy, có thể xác định họ sẽ ngồi trong Diệt thọ tướng định tối đa bảy ngày. Nhưng các vị tỳ kheo nói rằng không ai có thể trải nghiệm Diệt thọ tướng định trước khi chứng Quả vị Anāgāmi. Điều đó không hoàn toàn đúng. Thực tế nó có thể xảy ra ngay cả khi bạn chưa là Anāgāmi. Với Sariputta cũng vậy. Bạn không thể kiểm soát được việc này diễn ra. Trong những lần đầu tiên, bạn không thể ra vào được theo ý muốn. Nhưng khi bạn đạt mức độ nhất định, bạn sẽ làm được.

Khi bạn thực hành thiền tập trung một điểm bạn sẽ có trải nghiệm tương tự như Diệt thọ tướng định. Nhưng nó không hoàn toàn giống vậy. Đây là trải nghiệm mà dòng thiền Zen có nói, Satori? Đúng rồi. Đây là thứ tôi tin họ đã trải nghiệm. Đó là trạng thái mà họ gọi là rỗng không, tính không hoặc với rất nhiều tên khác. Nhưng khi trao đổi với họ, họ không hề đề cập đến buông bỏ Tham Ái và thư giãn. Nên tôi nghĩ đó là trải nghiệm tương tự nhưng không phải là Diệt thọ tướng định. Họ không bao giờ trao đổi về Duyên Khởi sau đó. Họ nói về các bậc tuệ sinh và diệt hay những thứ tương tự như vậy. Nhưng trong Kinh điển không có.

Thiền sinh: Cuối cùng nó giống như toàn bộ các cửa giác quan được mở.

Bhante Vimalaramsi: Khi bạn đạt Phi tướng phi phi tướng xứ, bậc thiền thứ tám, những trải nghiệm như vậy có thể diễn ra. Và bạn không hoàn toàn ý thức được chúng trong khoảng khắc đó. Nhưng khi bạn rời khỏi jhāna, bạn sẽ hồi tưởng lại đó là gì. Nhưng đó không phải trải nghiệm giải thoát. Nó giống như có ai đó cầm tẩy và tẩy sạch mọi thứ. Chẳng có gì. Việc này diễn ra trong nhiều cấp độ của thiền. Nó có thể diễn ra vì mức năng lượng xuống quá thấp. Trong trường hợp đó, tôi khuyên là nên đứng dậy và đi lại nhanh để kéo năng lượng và giúp khí huyết lưu thông

Bạn có thể ở trong Diệt thọ tướng định tối đa bảy ngày. Đó là khoảng thời gian dài nhất có thể. Nếu hơn, cơ thể sẽ chết. Tôi biết có vị tỳ kheo Đại thừa chia sẻ rằng vị ấy ngồi trong Diệt thọ tướng định tới 14 ngày. Nhưng tôi không nghĩ thế.

Việc chứng ngộ *Nibbāna*, theo cách tôi hiểu, đó là việc biết và hiểu Duyên Khởi. Và bạn sẽ thấy mọi thứ ngay trước khi *Nibbāna* diễn ra. Những thứ khác với tôi chỉ là điều bổ trợ. Tôi cũng không biết. Phi tướng phi phi tướng xứ - có một chút cảm giác trong đó. Diệt thọ tướng định nghĩa là Tướng và Thọ đều không có. Hành giả rất khó để quan sát được những rung động vi tế của tâm trong Phi tướng phi phi tướng

xứ. Cách duy nhất bạn biết được là hồi tưởng lại sau khi rời khỏi bậc thiền. Còn với Diệt thọ tướng định, tâm không có rung động nào hết để mà cảm nhận. Tôi không biết là liệu có sự nhận biết hay không khi tâm không hoạt động. Đó là sự dừng lại, dừng lại mọi tri giác và cảm giác.

Phi tướng phi phi tướng xứ là tầng thiền thứ tám. Khi bạn ở trong bậc thiền này, bạn không hề biết cho tới lúc bạn rời khỏi và hồi tưởng điều gì đã diễn ra. Vì thế nó được gọi là Phi tướng phi phi tướng. Diệt thọ tướng định là bậc thiền cao hơn nơi không có tri giác, không có cảm giác và không thể nhận biết được bạn đang ở đó. Khi bạn rời khỏi bậc thiền, bạn biết là đã có sự dừng lại. Nhưng trong khoảng khắc dừng lại đó, bạn không biết. *nirodha-samāpatti*. Bạn sẽ thấy Duyên Khởi và rồi trải nghiệm *Nibbāna*. Lần đầu tiên trải nghiệm bạn sẽ đạt Đạo tuệ. Rồi việc này có thể diễn ra tiếp vào bất cứ lúc nào – Diệt thọ tướng định, quan sát thấy Duyên khởi – và bạn sẽ đạt Quả tuệ. Đó là con đường. Nhân cách sẽ thay đổi khi bạn chứng nghiệm *Nibbāna*. Tuy nhiên sự thay đổi đáng kể sẽ chỉ diễn ra khi bạn đạt Quả tuệ. Đó là điều được nhắc đến nhiều lần trong Tương ưng bộ Kinh.

{Bhante chuyển qua đọc MN43:26 Mahāvedalla Sutta}

**—Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc?**

**—Này Hiền giả, có bốn duyên để chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc. Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Hiền giả, do bốn duyên này mà chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc.**

**—Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát?**

Vô tướng tâm giải thoát là Diệt thọ tướng định

**—Này Hiền giả, có hai duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát: không có tác ý nhất thiết tướng và tác ý vô tướng giới. Này Hiền giả, do hai duyên này mà chứng nhập vô tướng tâm giải thoát.**

**—Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để an trú vô tướng tâm giải thoát?**

**—Này Hiền giả, có ba duyên để an trú vô tướng tâm giải thoát: không tác ý nhất thiết tướng, tác ý vô tướng giới, và một sự sửa soạn trước. Này Hiền giả, do ba duyên này mà an trú vô tướng tâm giải thoát.**

Đây là đoạn mô tả thực hành của các vị Anāgāmi. Nó không rõ ràng vì nó mô tả là đặt tâm vào vô tướng. Tôi không rõ điều đó là gì. Tôi thật sự không hiểu. Bất cứ từ

ngữ nào mà bạn mô tả, ví dụ như tập trung, có nghĩa là có rung động nào đó hoặc chuyển động của tâm. Khi tâm chạm Diệt thọ tướng định thì sẽ không có chuyển động tâm. Và nếu bạn trao đổi với người từng trải nghiệm Diệt thọ tướng định họ chỉ nói là “Mọi thứ dừng lại... nhưng khi tôi rời khỏi tôi lại thấy sinh và diệt của mọi thứ. Nhưng trong lúc đó tôi không biết.”.

Thiền sinh: Làm sao mà người ta biết?

Bhante Vimalaramsi: Người thực hành biết mọi thứ dừng lại. Anh ta biết điều gì diễn ra trước đó. Anh ta biết điều gì sau đó. Nhưng trong khoảng khắc của Diệt thọ tướng định, anh ta không thể nhớ được gì. Không có thời gian. Không có gì mà tôi nghĩ có thể mô tả được.

Diệt thọ tướng định không phải *Nibbāna*. *Nibbāna* chưa diễn ra ngay. *Nibbāna* chỉ diễn ra khi bạn thấy, hiểu và nhận ra Duyên Khởi và Tứ Diệu Đế.

Thiền sinh: nhưng tại sao người tao nói rằng Đức Phật hay nhập trạng thái đó. Để làm gì?

Bhante Vimalaramsi: Bạn có thể nhập Diệt thọ tướng định bao lâu thì phụ thuộc vào quyết tâm là bao giờ bạn rời khỏi. Khi tôi trao đổi với những người có trải nghiệm này, họ chia sẻ rằng trải nghiệm đó nhẹ nhàng hơn bất cứ điều gì. Đó là lý do Đức Phật làm vậy, để có sự nhẹ nhàng.

## MN19 Kinh Song Tầm (Dvedhāvitakka Sutta)

*Pháp thoại ngày 18 tháng 2 năm 2007 tại Dhamma Dena Vipassanā Center, Joshua Tree, California*

*Bài Kinh mở đầu với “Chư Tỷ-kheo, trước khi Ta giác ngộ, khi chưa thành Chánh Giác và còn là Bồ-tát”. Chúng ta có thể không phải Bồ tát nhưng chúng ta chưa giác ngộ nên bài Kinh sẽ có nhiều ứng dụng. Nếu thực hành theo, điều chúng ta cần là Niệm đủ sắc bén để phân biệt được bất thiện ý (là những suy nghĩ ham muốn dục lạc, sân hận, độc ác) với thiện ý (yếu tố thứ hai của Bát Chánh Đạo, những suy nghĩ về từ bỏ, vô tham, vô sân). Khi nhận biết được những suy nghĩ ham dục, độc hại, sân hận chúng ta nên xem xét chúng theo cách: Đây là những suy nghĩ gây hại cho tôi, gây hại cho người. Đây là những suy nghĩ cản trở sự phát triển trí tuệ, tạo ra những phiền toái và xa rời Nibbana. Chúng ta cũng lưu ý là nếu có thói quen suy nghĩ như thế nào thì xu hướng tâm của chúng ta trong tương lai cũng như vậy (Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều vấn đề gì...). Một cách tư duy khác, với sự từ bỏ, tình thương và bác ái, cần được vun đắp vì nó không gây hại tới chúng sinh và hướng tới Nibbana. Hơn nữa, chuỗi suy nghĩ liên tục kiểu này cũng mệt mỏi (mọi loại tư duy đều gây mệt) khiến tâm trí bị rối và mất tập trung. Vì vậy, ngay giai đoạn tu tập này, chúng ta cũng cần tu thiền để tâm được ổn định, an trú trong jhāna. Bài Kinh kết thúc với hình ảnh ẩn dụ nổi tiếng về bày nai mình họa cho tâm Đại Bi của Đức Phật hướng dẫn chúng sinh thoát khỏi đầm lầy của các dục giác quan và đi đến con đường an toàn, tốt đẹp dẫn tới hạnh phúc.*

Bhante Vimalaramsi: Nếu bạn đã nghe một số bài Pháp thoại trên website thì có lẽ bạn đã từng nghe nó. Đây là bài Kinh song tầm – hai loại suy nghĩ. Bài Kinh rất quan trọng vì nó liên hệ nhiều điểm thú vị trong thiền cũng như trong đời sống.

Trước đây, chúng tôi có phát triển một phương pháp thực hành thiền có tính hệ thống. Chúng tôi gọi đó là 6 Biết (6R) vì mỗi hành động bắt đầu với từ Biết (R). 1. Biết tâm đi lang thang. 2. Biết buông khỏi đó. Nói cách khác, chúng tôi cho phép chướng ngại có mặt ở đó theo cách của nó, không đặt sự chú ý vào đó. (3) Biết thư giãn căng thẳng và khó chịu trong tâm và vùng đầu. (4) Biết nở nụ cười. Hôm qua tôi có chia sẻ rất nhiều về nụ cười và các bạn nên nhập tâm việc này. Tôi muốn các bạn cười nhiều. Việc này sẽ mài sắc Niệm của bạn tới mức khó tin. Mỉm cười là công cụ tốt. Sau khi (4) biết nở nụ cười, chúng ta (5) biết về với đề mục và (6) biết lặp lại những điều trên.

Các phần của 6 Biết được niệm điều khiển. Và bây giờ, theo bạn, chánh niệm là gì? Tôi cần một khái niệm. Chánh niệm là gì? Đó là việc nhớ quan sát sự chú ý của tâm di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác. Đó là chánh niệm. Nó không liên quan gì tới

việc tập trung vào một điểm trong khoảnh khắc hiện tại. Chánh niệm là quan sát sự chú ý di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác trong hiện tại.

Với từng nhánh trong 6 Biết thì Biết tâm đi lang thang là nhớ quan sát. Biết buông tâm khỏi đó có nghĩa là nhớ để buông bỏ. Bạn có thấy mối xâu chuỗi này chưa? Nhớ để Biết thư giãn. Nhớ để biết nở nụ cười và biết về với đề mục. Tất cả các nhánh đều có Niệm trong đó. Niệm như là xăng cho động cơ xe vậy. Nếu bạn không có ga, thì bạn sẽ bối rối, không biết cụ thể phải làm gì. Thực hành 6 Biết là cách nhớ phải làm điều gì trong thiền, một cách chính xác.

Khi có điều sinh khởi và hút sự chú ý của bạn từ điều này sang điều khác. Việc này luôn diễn ra theo cùng một cách. Tâm bạn đang an trú ở đề mục. Bạn mất Niệm. Bạn mất khả năng quan sát việc an trú với đề mục trong khoảnh khắc đó. Niệm bị yếu đi. Dù với bất cứ lý do gì thì nó chỉ là sự phân tâm. Giờ đây, tâm bạn di chuyển từ đề mục sang sự phân tâm. Sự phân tâm là bất kể điều gì diễn ra trong 6 cửa giác quan (lục nhập). Bất kể đó là thứ gì; chỉ đơn giản là nó lôi sự chú ý của bạn khỏi đề mục. Câu hỏi chúng ta phải trả lời là: làm thế nào mà việc này diễn ra? Tại sao nó diễn ra? – chúng ta không quan tâm câu hỏi này.

Quy trình này vận hành thế nào? Đức Phật hướng dẫn chúng ta chính xác cách sự chú ý của tâm di chuyển từ điều này sang điều khác. Và tôi không định giảng toàn bộ Duyên Khởi trong hôm nay. Có cảm Thọ sinh khởi tại một trong các cửa giác quan. Cảm thọ không có nghĩa là cảm xúc. Cảm thọ có thể là dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Sau khi cảm thọ xuất hiện, Tham Ái xuất hiện. Tham Ái là cái tâm “Tôi thích, tôi không thích”. Tham Ái luôn được biểu hiện là những căng thẳng vi tế trong thân và tâm. Ngay sau khi Tham Ái xuất hiện, chấp Thủ xuất hiện. Chấp thủ là gì? Bạn thử diễn giải xem?

Được rồi! Đó là “Tôi là những cảm thọ đó. Tôi là những suy nghĩ đó.” Chấp thủ - dính mắc luôn là như vậy. Chắc bạn thường nghe về tham, sân, si. Tôi rất quan tâm tới các khái niệm. Vì khi tôi giảng Pháp, có rất nhiều khái niệm chúng ta mặc định là đã hiểu rõ, nhưng thật sự lại không rõ ràng. Ví dụ như từ “chánh niệm”. Đây là khái niệm được nói đến rất nhiều nhưng dù đọc rất nhiều sách khác nhau, tôi phát hiện ra đa phần họ đều kể các câu chuyện, các minh họa nhưng hiếm khi cụ thể nói chánh niệm là gì. Đây là lý do tôi cho các bạn định nghĩa như sau: Hãy nhớ để quan sát tâm chú ý di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Với định nghĩa này, mọi mô tả khác sẽ rõ ràng và có ý nghĩa. Đây là lý do tôi luôn làm rõ các khái niệm, định nghĩa.

Chấp thủ/ dính mắc là những câu chuyện, những khái niệm, những quan điểm, những ý tưởng về việc tại sao bạn thích hay không thích những cảm Thọ sinh khởi. Đó cũng là nơi mà “Tôi là” được củng cố mạnh mẽ. Nó bắt đầu với Tham Ái nhưng được bồi đắp mạnh mẽ bằng dòng suy nghĩ được biểu hiện với câu chuyện, ý kiến, ý tưởng. Sau khi Chấp thủ sinh khởi là tập khí/ thói quen (*Hữu- bhāva*). Có rất nhiều định nghĩa được đưa ra cho từ tiếng Pali *bhāva*. Có người định nghĩa là sự tồn tại, bản thể hay tương tự như thế. Tôi từng có những buổi trao đổi rất sâu sắc với thầy

tôi, một vị học giả uyên thâm Vi Diệu Pháp, U Silananda. Thầy tôi là học giả người Myanmar. Chúng tôi thảo luận về từ *bhāva* và thầy đưa cho tôi rất nhiều trích dẫn trong Vi Diệu Pháp về *bhāva*. Tôi hỏi thầy nếu tôi gọi đó là “tập khí – khuynh hướng thói quen” (tiếng Anh: Habitual tendency) được không? Thầy dừng lại một lúc và nói. “Đó thực tế là định nghĩa hay”. Từ đó tôi dùng cách dịch này.

Tập khí có nghĩa là “Bất cứ khi nào cảm Thọ sinh khởi, tôi luôn phản ứng theo cùng một cách”. Khi cảm thọ sinh khởi, Tham Ái có mặt và luôn khiến những suy nghĩ, khái niệm, ý tưởng về cảm thọ liên quan xuất hiện. Đó có thể là những mong muốn kiểm soát hoàn cảnh.

Chúng ta đang đề cập đến quá trình vận hành thân vật lý và tâm vận hành: chúng ta có cơ thể; chúng ta có cảm Thọ - dễ chịu, khó chịu, trung tính; chúng ta có tưởng (tri giác). Tưởng là phần chức năng thuộc tâm đặt tên cho những gì trải nghiệm “Đây là cái cốc”; chúng ta có suy nghĩ; chúng ta có ý thức. Quy trình vận hành luôn diễn ra theo cùng một cách: cảm thọ sinh khởi – bất kể là dễ chịu, khó chịu, trung tính nhưng thường là khó chịu – và những suy nghĩ muốn kiểm soát cảm thọ này xuất hiện mạnh mẽ. Chúng ta không thể kiểm soát cảm giác bằng suy nghĩ. Cảm giác là cảm giác. Suy nghĩ là suy nghĩ. Hai cái khác nhau. Bất cứ khi nào chúng ta tìm cách kiểm soát cảm giác bằng suy nghĩ, chúng ta sẽ mắc kẹt vào thói quen suy nghĩ “Tôi là cảm giác. Tôi muốn nó như thế này. Tôi muốn nó không là thế này”. Khi chúng ta bắt đầu phân biệt được rõ ràng suy nghĩ và cảm giác, chúng ta có thể bắt đầu buông được những suy nghĩ, và cho phép cảm thọ có mặt như nó là, không cần kiểm soát, thay đổi. Khi cảm thọ xuất hiện, bạn có mời nó xuất hiện không? Liệu bạn có nói “Lâu lắm rồi tôi không thấy buồn, không thấy chán nản. Giờ là đến lúc nó phải có mặt!”. Không ai làm việc đó. Cảm thọ xuất hiện bởi vì có mặt toàn bộ điều kiện cần và đủ. Điều gì xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại là nhân gieo cho những quả trong tương lai. Nếu bạn phản kháng hiện tại, nếu bạn đấu tranh với hiện tại, nếu bạn tìm cách kiểm soát hiện tại theo bất cứ cách nào, bạn sẽ được đón nhận những đau khổ trong tương lai.

Đây là lúc chúng ta có những lựa chọn – lựa chọn có ý thức ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Khi cảm giác khó chịu xuất hiện, chúng ta buông đi những suy nghĩ về chúng và cho phép cảm giác có mặt như là nó hoặc đấu tranh với nó. Đây là sự lựa chọn cá nhân. Khi chúng ta cho phép cảm giác như là, tức là chúng ta đang làm gì? Chúng ta đang buông đi việc đồng hóa với cảm giác đó. Cảm giác chỉ là cảm giác. Chúng ta không mời cảm giác đến, chúng tự xuất hiện. Đó là điều bình thường. Đó là điều đương nhiên. Đó là Pháp vận hành. Khi chúng ta nhận ra rằng mình đang cho phép những cảm giác có mặt, thì chúng ta sẽ thấy có những căng thẳng và khó chịu bao bọc xung quanh cảm giác đó. Và đó là Tham Ái.

Và liên hệ với Tứ Diệu Đế. Chúng ta có khổ. Đúng. Đó là điều chắc chắn. Có nguyên nhân tạo nên khổ. Nguyên nhân gì? Tham Ái và Tham Ái luôn được biểu hiện bằng những căng thẳng và khó chịu. Bạn hãy nhớ điều này, đây là điều rất quan trọng. Có cách đoạn diệt khổ. Làm thế nào chúng ta diệt được khổ? Bằng cách buông đi



Tham Ái, buông đi những căng thẳng trong thân và trong tâm. Cho phép cảm giác có mặt như là. Và chúng ta làm việc này bằng con đường Bát Chánh Đạo.

Vậy nên chúng ta có lựa chọn: bất cứ khi nào cảm giác xuất hiện, chúng ta có thể đồng hóa và vật lộn với chúng, đấu tranh với chúng, điều khiển chúng, xua đuổi chúng hoặc không. Đó là những lựa chọn.

Khi bạn quen thuộc với 6 Biết: Biết tâm đi lang thang; Biết buông khỏi đó; Biết thư giãn – đó là buông đi Tham Ái; Biết mỉm cười; Biết trở về; Biết lặp lại. Khi bạn quen thuộc hơn với quy trình, bạn sẽ bắt đầu quan sát ngày một rõ ràng hơn tâm chú ý di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác. Khi bạn đã quen với nhận biết tâm chú ý di chuyển, bạn sẽ buông bỏ dễ hơn. Nói cách khác, bạn bắt đầu buông đi những chướng ngại khi chúng phát sinh. Và chúng không còn ảnh hưởng tới bạn nữa. Đây là cách bạn thanh lọc tâm. Mỗi khi bạn buông bỏ Tham Ái, mỗi khi bạn thư giãn tách khỏi Tham Ái, tâm bạn trong và sáng ngay lúc đó. Tâm bạn sẽ không có suy nghĩ, chỉ có sự tĩnh lặng, tỉnh táo, trong sáng, tỉnh giác. Và bạn đưa tâm đó về với đề mục. Đây là tâm không có Tham Ái. Đây là cách bạn thanh lọc tâm.

Những thói quen cũ vẫn sẽ theo bạn trong khoảng thời gian nhất định. Bạn thay đổi thói quen mới này được bao lâu rồi? Lưu ý để thay đổi thói quen cũ dù không quá lâu nhưng cần thời gian. Khi bạn bắt đầu nhận ra cách mình tự tạo ra đau khổ và bắt đầu nhận ra không chỉ tạo ra đau khổ cho chính mình mà còn những người xung quanh, thì bạn sẽ bắt đầu “tôi không muốn tiếp diễn những việc này nữa. Buông thôi.”

Hôm qua, tôi đã hướng dẫn hành thiền. Tôi đã yêu cầu các bạn mỉm cười và cười to. “Ôi! Đây là con đường tâm linh. Chúng ta làm sao lại cười to?”. Vấn đề ở đây là để thay đổi góc nhìn, để buông đi cái “tôi là thể” nhanh nhất là hãy cười vào cái tâm điên rồ của mình. Cười vào sự điên rồ khi nó dính mắc. Ngay khi bạn làm như vậy, bạn không còn bị dính mắc. Sự dính mắc “tôi là” thay đổi rất nhanh từ “tôi là” sang “nó là thể”; “tôi đang điên” thành “đó chỉ là cơn giận”. Tôi không cần phản ứng với cơn giận. Việc buông bỏ dễ dàng hơn nhiều khi bạn thay đổi góc nhìn.

Đó là phần đầu tiên của Bát Chánh Đạo, được gọi là Chánh kiến. Tôi có định nghĩa khác về từ *sammā*. Tôi chọn một định nghĩa khác mềm mại hơn là “hài hòa – hòa hợp”. Khi bạn nghĩ đến “chánh” thì từ trái ngược luôn xuất hiện trong tâm cho dù bạn thích hay không thích. Đó là từ “sai”. Mọi thứ sẽ trở thành trắng đen rõ ràng. Nhưng khi bạn dùng từ “hài hòa”, bạn sẽ bớt căng và hiểu uyển chuyển hơn. Tôi thích dùng từ “góc nhìn hài hòa” hơn là “chánh kiến”. Khi bạn có góc nhìn hài hòa, bạn sẽ quan sát mọi thứ là quy trình khách quan. Có hạnh phúc; có nhất tâm; có sự hài lòng mỗi khi bạn nhớ làm điều này.

Vài năm trước khi tôi dạy thiền tâm Từ. Nhưng lúc đó tôi đang thực hành Niệm hơi thở. Tôi đã thực hành hai loại này trong nhiều năm. Một vị thiền sinh đến trình Pháp và nhắc tôi “Thầy không mỉm cười khi ngồi thiền. Tôi thường nhắc mọi người “Tôi muốn các bạn mỉm cười mọi lúc. Hãy ngồi thiền với nụ cười trên môi.” Chà! Tôi không

thực hành thiền tâm Từ nên tôi đã không buồn nghĩ đến việc phải mỉm cười. Và khi được nhắc như vậy, tôi đã nhận ra “Đúng thật! Pháp thiền nào cũng vậy. Nếu áp dụng 6 Biết thì phải làm đúng và đủ và phải mỉm cười”. Và từ đó tôi bắt đầu quan sát với nụ cười. Khi cười, tâm bạn sẽ nhạy hơn, thoải mái hơn và sắc bén hơn nhiều. Nụ cười cũng giúp bạn nhận ra tâm đi lang thang nhanh hơn nhiều. Điều này khiến bạn buông đi những chướng ngại cũng nhanh hơn và dễ hơn. Bất cứ ai mỉm cười trong hành thiền đều có tiến bộ nhanh chóng. Cách này thực sự có hiệu quả.

Và bạn có thể bổ sung thêm vào thực hành một chút khiếu hài hước. Bạn có thể nhìn về sự điên rồ của tâm bạn với góc nhìn hài hước. Và lúc đó bạn sẽ không còn điên rồ, bạn đang trong khoảnh khắc hiện tại và bạn không bị đồng hóa với những cảm giác mạnh mẽ vốn khiến bạn thấy rất tệ. Có những cảm giác nặng nề, choáng ngợp, nhưng khi bạn cười to với chúng, giễu cợt, bỗng dưng bạn sẽ thấy cái núi gánh nặng chẳng là gì cả. Nó chỉ là một cảm giác. Lý do duy nhất khiến nó có cảm giác nặng như núi là do góc nhìn của bạn. Việc bạn cười giễu sẽ khiến góc nhìn thay đổi. Thêm vào đó, niệm quay lại, sự chú ý quay lại. Bạn sẽ thấy rõ hơn khoảnh khắc tâm mình nghiêm trọng hóa vấn đề. Khi tâm trầm trọng, nghiêm túc quá mức tức là nó đã bị dính mắc nặng nề. Có cái “Tôi là”.

Được rồi! Tiếp theo đây là song tầm – hai loại suy nghĩ.

**Một thời Thế Tôn ở Sāvatti (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: “Chư Tỷ-kheo.” Thừa vâng”, các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau**

**—Chư Tỷ-kheo, trước khi Ta giác ngộ, khi chưa thành Chánh Giác và còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau: “Ta sống suy tư và chia hai suy tầm”. Chư Tỷ-kheo, phàm có dục tầm nào, sân tầm nào, hại tầm nào, Ta phân thành phần thứ nhất; phàm có ly dục tầm nào, vô sân tầm nào, vô hại tầm nào, Ta phân thành phần thứ hai.**

Những suy nghĩ nào là vô sân?

Thiền sinh: tâm Từ

Bhante Vimalaramsi: Những suy nghĩ không độc hại?

Thiền sinh: tâm Bi

Bhante Vimalaramsi: Có lẽ thiền sinh này đã nghe bài Pháp thoại này hai mươi lần mất. Đưa ra cho tôi khái niệm về tâm Bi xem nào!

Tâm Bi là chấp nhận rằng người khác có tổn thương; chấp nhận họ cần không gian để trải nghiệm tổn thương đó. Bạn không thể xóa bỏ tổn thương của người khác. Tổn thương của họ là tổn thương của họ. Khi bạn để họ có không gian riêng, bạn đang yêu họ vô điều kiện. Đó là tâm Bi - trắc ẩn.

Tôi từng có thảo luận về tâm Bi. Có người định nghĩ tâm Bi là giúp người khác vui bớt tổn thương từng chút một. Và đó là cách nhanh nhất để khiến bạn đi vào tâm trạng buồn bã. “Ôi! Tôi nghiệp quá! Tôi buồn cho bạn!” Thực ra rất cả những gì bạn làm là khiến cho bản thân thấy tệ hại và thực chất là không giúp được gì cho người khác.

Tôi thường ghé thăm bệnh viện ngày còn ở Châu Á. Rất nhiều người bị ung thư hay bệnh đại loại như vậy. Rất nhiều đau đớn. Trước khi tôi tới bệnh viện, tôi thường chuẩn bị tinh thần trước khi vào phòng. Tôi tự nhủ bản thân “Cho dù nỗi đau của họ thế nào chẳng nữa – cho phép họ như vậy. Mình vẫn hạnh phúc.” Khi tôi bước vào phòng, với nụ cười trên môi, và hỏi “Mọi thứ thế nào?”. Khoảnh khắc đó như là một luồng gió mới. Mọi người có cơn đau và điều đó là như vậy, là bình thường, là sự thật. Và tôi lan tỏa tâm Từ. Đây là cách tôi định nghĩa về tâm Bi. Dù rằng chuyện không đơn giản chỉ có vậy nhưng đây là cách tôi thấy hữu ích nhất.

**Chư Tử-kheo, rồi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Khi dục tâm khởi lên, Ta tuệ tri: “Dục tâm này khởi lên nơi Ta, và dục tâm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”.**

Khi những mong muốn theo đuổi dục lạc giác quan hay chướng ngại phát sinh trong tâm, chúng sẽ gây nên đau khổ cho tâm bạn và có thể cả những người xung quanh nếu bạn không thực hành Niệm. Chướng ngại là những người thầy tuyệt vời nhất. Nhiều người không thích tôi nói điều này. Nhưng ý tôi muốn nói là chướng ngại sẽ dạy cho bạn nhiều điều hơn bất kì điều gì khác. Bởi vì chướng ngại cho thấy dính mắc của bạn là ở đâu. Chướng ngại cũng là những người bạn tốt nhất. Mỗi chướng ngại đều tồn tại “tôi là” đi theo. “Tôi thích cái này và tôi muốn nó tiếp tục. Tôi thích cảm giác này, tôi muốn nó” hoặc “Tôi không thích và nó phải biến mất.” Dù thế nào chẳng nữa thì nó vẫn luôn là “tôi là”.

Lưu ý khi một chướng ngại xuất hiện. Nó luôn cho bạn biết chính xác chấp thủ, dính mắc của bạn đang là gì và mức độ dính mắc của bạn thế nào. Toàn bộ việc có thể quan sát được cách tâm chú ý di chuyển từ nơi này qua nơi khác là một phần của quá trình thân tâm vận hành. Mục đích chính của hành thiền là quan sát quy trình này rõ ràng nhất có thể. Và nó luôn cùng diễn ra theo một cách: có Xúc chạm tại các cửa giác quan, cảm Thọ sinh khởi – dễ chịu, khó chịu, trung tính – Tham Ái sinh khởi, Thủ sinh khởi, Tập khí (Hữu) sinh khởi. Tôi sẽ không giải thích toàn bộ giáo lý Duyên Khởi nhưng từng này cũng đủ để cho bạn thấy được rằng việc quan sát thấy cách chướng ngại kéo tâm bạn rời khỏi đề mục – nơi hạnh phúc, an vui, thoải mái – đến nơi lo lắng, bất an, trầm cảm, sợ hãi... bất cứ điều gì xảy ra trong ngày. Làm thế nào mà việc này diễn ra? Đó là câu hỏi mấu chốt bạn cần trả lời trong thực hành Dhamma.

Nhiều năm qua, dường như mọi người tập trung rất mạnh vào việc trả lời câu hỏi tại sao mọi điều diễn ra. Khi tôi ở Myanmar, một trong những vị thầy của tôi thường

xuyên cười sảng khoái thú vị vì hầu hết các thiền sinh phương Tây thường lo lắng tìm câu trả lời cho tại sao. Vị ấy nói “đây là bệnh của phương Tây. Luôn phân tích mọi thứ. Luôn cố gắng tìm hiểu tại sao nó diễn ra. Ai cần điều này?”

Khi chúng ta buông được “tại sao?” và bắt đầu hỏi “làm thế nào – cách thức” mà mọi thứ vận hành, chúng ta bắt đầu quan sát được quy trình vận hành khách quan thay vì mong muốn kiểm soát. Chướng ngại sinh khởi đóng vai trò quan trọng trong việc này. Và chúng luôn xuất hiện mỗi khi Niệm của bạn yếu đi hay không sắc bén đến mức cần thiết. Và có hàng vạn lý do khiến cho Niệm của bạn bị dao động. Nhưng chúng ta không quan tâm tới “tại sao”. Chúng ta chỉ cần quan tâm tới “như thế nào”. Chúng ta càng quan sát “điều đó diễn ra như thế nào? Điều gì diễn ra trước? Điều gì đang diễn ra? Điều gì diễn ra sau?” Và khi bạn bắt đầu quan sát được quy trình, bạn bắt đầu quen thuộc với nó. Và khi quen thuộc bạn sẽ buông mọi thứ dễ dàng hơn, nhanh hơn. Bạn bắt đầu buông đi tập khí cũ, buông đi những suy nghĩ dính mắc, buông đi Tham Ái và cho phép những cảm giác có mặt như là.

Khi bạn ứng xử với chướng ngại như vậy, bạn đã coi chúng chỉ là một quy trình vận hành khách quan. Chẳng có gì để đấu tranh với; chẳng có gì để xua đuổi. Cho phép những cảm Thọ có mặt, buông đi những suy nghĩ và Tham Ái đi kèm với cảm Thọ đó. Khi bạn làm được như vậy, chướng ngại sẽ ngày một yếu đi và rồi sẽ tan biến.

Và khi đó, cảm giác nhẹ nhõm xuất hiện. Nó giống như kiểu ai đó nhấc gánh nặng khỏi vai – cái gánh nặng bạn vốn không nhận ra. Và đó là cảm giác thật tuyệt. Bạn cảm thấy rất rất hạnh phúc. Và cảm giác hạnh phúc này rất khác với những cảm giác vui vẻ khác. Nó được gọi là “thượng thăng hỉ”. Bạn cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng, bay bổng. Nó giống cảm giác như bạn đi mà chân không chạm đất vậy. Cảm giác nhẹ nhàng tới như vậy. Trạng thái này sẽ kéo dài một thời gian rồi cũng tan đi và bạn sẽ dễ chịu như chưa bao giờ thấy. Bạn thấy dễ chịu trong tâm, dễ chịu trong thân. Đây là điều mà Đức Phật gọi là “sukha” – lạc. Tâm bạn trở nên an tĩnh, thoải mái. Bạn đã buông đi được những chướng ngại vốn kéo tâm đi lang thang. Và sự chú ý của bạn tự đặt ở đề mục, không cần nỗ lực. Tâm bạn an tĩnh, trong sáng nên việc quan sát thấy suy nghĩ đến rất nhanh và bạn có thể buông đi rất nhanh, thư giãn và quay lại với đề mục.

Điều tôi vừa mô tả là trải nghiệm sơ thiền - jhāna. Với Jhāna – một từ rất dễ gây lẫn lộn vì nhiều cách hiểu khác nhau. Jhāna có nghĩa là mức độ hiểu biết. Và bạn đạt được sự hiểu biết – tuệ giác – bằng cách buông bỏ những chướng ngại. Bạn có sự hiểu biết bằng cách quan sát trực tiếp quy trình khách quan vận hành. Quá trình buông bỏ những dính mắc sẽ đưa đến những mức độ hiểu biết. Thông qua đó, bạn sẽ có nhiều tri kiến để trí tuệ được phát triển. Định nghĩa của Tuệ - trí tuệ - luôn luôn là quan sát sự vận động của giáo lý Duyên Khởi. Mỗi khi từ Tuệ được mô tả trong Kinh điển, nó luôn đề cập đến Duyên Khởi.

Rồi có những ham muốn dục lạc giác quan xuất hiện, và rồi những cảm giác dễ chịu và tâm bạn dính vào chúng “Tôi thích nó. Điều này thật dễ chịu.” Và rồi Tham Ái

“Tôi thích. Tôi muốn. Tôi muốn như thế này mãi.” Và rồi những suy nghĩ, quan niệm về việc tại sao bạn thích những cảm giác này – tập khí. Khi bạn bắt đầu quen thuộc với quy trình này. Đương nhiên bạn cần sự nỗ lực nhất định để có thể thực sự quan sát thấy. Và nỗ lực, tinh tấn có thể được hiểu như sau. Chúng ta hãy nhớ lại Bát Chánh Đạo – nhận biết trạng thái bất thiện sinh khởi; buông bỏ trạng thái bất thiện, thư giãn, gọi lên trạng thái thiện và mỉm cười; và tiếp tục nuôi dưỡng trạng thái thiện. Vậy nên, dục lạc giác quan xuất hiện “tôi thích. Tôi muốn nó phải như thế này. Tôi muốn nó không thay đổi.” Nhưng đương nhiên là mọi thứ đều biến hoại.

Tại sao chướng ngại được gọi là chướng ngại? Bởi vì đúng lúc đó bạn không biết mình như thế nào. Bạn không nhận biết cơ thể mình. Bạn không nhận biết tâm mình như thế nào, đang làm gì. Tất cả sự chú ý của bạn đặt vào những gì bạn thích. Và bạn nuông chiều những suy nghĩ đó. Bạn tự đồng hóa với những suy nghĩ này. Đây là lý do nó được gọi là chướng ngại. Nó gây ra phiền não. Nó khiến cho đau khổ sinh khởi. Vì bạn đã vơ những chướng ngại đó vào mình. “Đây là tôi”. Bạn có thể gây nên đau khổ cho người khác. Vì khi ham muốn thỏa mãn dục lạc giác quan, bạn có thể bất chấp mà dấn đạp lên người khác để đạt được mục đích. Bạn có thể gây đau khổ cho cả bản thân và người khác.

### **Hại tâm diệt trí tuệ**

Hãy nhớ định nghĩa Tuệ là quan sát Duyên khởi. Bạn sẽ không thể quan sát được quy trình hoạt động như thế nào bởi vì bạn đang bị dính mắc vào việc đạt được những cảm giác dục lạc.

### **dự phần vào phiền não**

Tôi nghĩ ai cũng đồng ý

### **không đưa đến Niết-bàn**

Bất cứ điều gì hại trí tuệ đều không đi đến Nibbana.

**Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm này đưa đến tự hại”, dục tầm được biến mất, Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm đưa đến hại người”, dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm đưa đến hại cả hai”, dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”, dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận dục tầm.**

Cách mà bạn thực hiện điều này luôn là 6 Biết. Dịch thuật là việc khó. Ngôn ngữ nào cũng có sắc thái riêng và cách sử dụng ngôn ngữ riêng. Vậy nên khi đọc một bản dịch viết là “*vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận dục tầm*” thường chúng ta có cảm giác là tóm lấy nó, xử lý nó, loại bỏ nó. Nhưng thực tế không phải vậy. Đó là việc quan sát thấy, cho phép nó có mặt mà không dính mắc, thư giãn, mỉm cười và về với đề mục thiền. Đây là cách bạn phát triển trí tuệ. Chúng ta nên cẩn thận với các bản dịch. Tôi từng ở Seattle, nơi lưu trữ bản viết tay rất cổ tìm thấy được ở Afghanistan có tên là “Ghi chép của một tỷ kheo”. Đại loại thế, tôi không nhớ rõ tên.

Tôi được mời đến một buổi tiệc với các học giả để tìm hiểu xem trong bản ghi chép đó có gì. Và đó là một trải nghiệm rất thú vị. Các học giả đã rất nỗ lực chọn từ một cách chính xác và rõ ràng nhất. Tôi rất cảm kích việc này. Họ đưa ra một khái niệm cho từ “*Tưởng*” (*gốc tiếng Anh: perception*) mà tôi thấy không hợp lý. Tôi có đề nghị họ dùng khái niệm “*đặt tên*” (*tiếng Anh: naming*) thay thế cho thuật ngữ họ chọn. Tôi không nhớ chính xác thuật ngữ gì. Nhưng điều tôi thấy thú vị là khi quan sát họ rất nỗ lực để tìm thuật ngữ chính xác nhất dù một vài người không phải là Phật tử. Họ đang thực hành một bài tập lý thuyết. Chúng ta phải rất cẩn thận với những bản dịch vì có những khía cạnh ứng dụng thực tiễn. Nếu bạn chỉ đọc nghĩa đen, bạn sẽ thấy một hướng. Nếu bạn không bám sát nghĩa đen, nó sẽ theo hướng khác. Tôi đề xuất với vài người trong số họ là hãy thực hành thiền. Nếu hành thiền, các vị đó có thể sẽ sáng suốt hơn trong lựa chọn thuật ngữ.

Có một vị sư Đại Thừa - Mahāyāna – cũng ở đó. Vị ấy rất quan tâm tới hành thiền. Thực tế là chúng tôi dành khoảng mười lăm phút để trao đổi về cách tôi hướng dẫn thiền. Trong toàn bộ thời gian, có vẻ Tỳ kheo ni này như là không tồn tại. Tôi đến và trao đổi với Ni. Ni chia sẻ về vài phương pháp hành thiền của Ni và hỏi tôi nghĩ gì. Tôi chia sẻ “tôi không rõ, nhưng tôi cố gắng thực hành bám sát Kinh điển nhất có thể. Và Tôi thực hành 6 biết”. Sau đó tôi giải thích 6 biết với Ni. Sau mười lăm phút trao đổi, Ni quay lại phòng họp với khuôn mặt rạng rỡ. Ni có vẻ rất hạnh phúc kiểu gặp được điều bổ ích. Và Ni hứa sẽ thực hành thử xem thế nào.

Quay lại, đoạn Kinh tiếp tục được lặp lại với suy nghĩ về sân, suy nghĩ về hại và cách chúng tạo nên đau khổ:

**Chư Tỷ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, sân tầm khởi lên ... (như trên) ... hại tầm khởi lên. Ta tuệ tri: “Hại tầm này khởi lên nơi Ta, và hại tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Hại tầm này đưa đến tự hại” ... “Hại tầm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”, hại tầm biến mất. Chư Tỷ-kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận hại tầm.**

Đức Phật đã 6 Biết.

Và đây là đoạn tôi thích nhất trong toàn bộ bài Kinh.

**Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều vấn đề gì, thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về dục tầm, vị ấy từ bỏ ly dục tầm. Khi tâm đã nặng về dục tầm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về dục tầm.**

Đoạn Kinh này đề cập điều gì? Thói quen cũ – tập khí của chúng ta. Chúng ta hay nghĩ về điều gì? Điều gì bạn thường nghĩ đến, tâm trí của bạn càng hướng về nó. Bạn càng nuông chiều dục lạc, bạn càng có nhiều suy nghĩ về dục lạc. Nếu bạn có

nhieu suy tư về làm sạch tâm trí và buông bỏ tham ái, tâm bạn sẽ có khuynh hướng như vậy. Điều bạn suy tư và quan sát sẽ trở thành khuynh hướng của tâm bạn.

**Khi tâm đã nặng về dục tầm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về dục tầm. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư quán sát nhiều về sân tầm, thời vị ấy có khuynh hư ... (như trên) ... về hại tầm, vị ấy từ bỏ vô hại tầm. Khi tâm đã đặt nặng về hại tầm thời tâm vị ấy có khuynh hướng về hại tầm.**

Vài năm trước, tôi có người bạn rất tuyệt vời. Cô ấy làm y tá. Nhưng cô ấy thường xuyên chìm đắm vào lo lắng với những câu hỏi “nếu như?” “Nếu điều này xảy ra thì sao? Và cô ấy có khuynh hướng tâm như vậy. Càng lúc khuynh hướng đó càng rõ ràng. Và rồi cô ý bị nhập tâm vào những tưởng tượng của mình. Lo cho cái này. Lo cho cái kia. Và đầy cảm xúc vì có thể điều gì đó diễn ra. Cô ý cũng lo lắng về những gì không liên quan đến hiện tại. “Nếu nó diễn ra thì sao?” – điều cô ấy hay nghĩ. Và tôi thường xuyên khuyên “Cô đang tự gây đau khổ cho mình. Nếu điều đó diễn ra thì sao? Chúng ta có lo lắng được điều đó không? Và nếu không có thảm họa nào thì sao? Ôi! Tệ hại! Hãy lo lắng việc không thảm họa nào diễn ra hơn là lo lắng về thảm họa”. Cuối cùng cô ý cũng hiểu được việc càng suy nghĩ về những vấn đề thì khuynh hướng tâm của cô ý càng như vậy. Vì vậy, hãy nuôi dưỡng tâm chừa nhiều tình thương. Một tâm mà bạn hướng suy nghĩ của mình đến những điều tử tế và tình thương. Khuynh hướng tâm bạn sẽ dần như vậy. Bạn muốn tạo những ảnh hưởng tích cực đến thế giới xung quanh? Hãy thay đổi góc nhìn và suy nghĩ. Điều bạn suy tư, quan sát vấn đề gì. Khuynh hướng của tâm sẽ hướng về đó. Nếu bạn dành thời gian để nghĩ về dục lạc giác quan, bạn sẽ có rất nhiều mong muốn dục lạc. Nếu bạn bắt đầu nuôi dưỡng những suy nghĩ độc hại với người khác, bạn sẽ có rất nhiều ý tưởng độc hại. Và không chỉ những suy nghĩ hướng đến người khác. Rất nhiều người, ý tôi là rất nhiều, họ nuôi dưỡng những suy nghĩ phán xét bản thân.

Quay lại với Bát Chánh Đạo. Chúng ta có một chi phần là “Chánh ngữ”. Tôi không thích thuật ngữ này làm nên tôi có điều chỉnh. Tôi gọi là “giao tiếp hài hòa”. Điều này có nghĩa là bạn giao tiếp với bản thân và người khác một cách hài hòa. Thời gian bạn dành cho ai nhiều nhất? Ai là người mà bạn nghiêm khắc với nhất? Ai cần nhiều tình thương nhất? Ai cần sự thấu hiểu, cởi mở, tử tế? Chúng ta cần thực hành những điều như vậy với bản thân trước khi thực hành với người khác. Nếu bạn không có, bạn không thể cho đi. Đây là lý do mà khóa nhập thất này quan trọng. Chúng ta đang thực hành tâm Từ. Cảm nhận cảm giác tâm Từ, gọi lên nó và lan tỏa cảm giác đó. Mong những điều tốt đẹp đến bản thân mười phút trong mỗi thời thiền. Và nếu bạn làm vậy, bạn mong ước, bạn cảm nhận. Khi bạn mong ước – tâm bạn tích cực – bạn đang ước an vui và hạnh phúc. Và hãy cảm nhận cảm giác an vui và hạnh phúc, đặt cảm giác đó vào tim và lan tỏa xung quanh. Lan tỏa đến bản thân. Nếu bạn từng rất nghiêm khắc với bản thân, rất khắc nghiệt với bản thân thì đây là lúc bạn nuôi dưỡng tình thương cho chính mình.

Nếu tâm bạn quá tán loạn, vậy hãy cảm nhận tâm tập trung. Đó là cách bạn đưa ra những mong ước. Bạn cần cảm nhận được cảm giác từ lời mong ước trước khi lan

tỏa được tới bất kì ai, kể cả bản thân. Việc này sẽ giúp bạn đi từ lĩnh vực mơ mộng hão huyền đến lĩnh vực sự thật. Bạn càng thực hành nhiều việc lan tỏa tâm Từ tới bản thân và người bạn tâm linh, bạn càng dễ dàng thực hiện điều tử tế và yêu thương tới họ. Bạn không thể cho đi những gì bạn không có. Vậy nên, bạn cần có cảm giác yêu thương trước khi trao đi. Và khi bạn trao đi, bạn đang giúp người khác và cả giúp đỡ chính mình.

Và rồi nụ cười sẽ tự đến. Khi bạn mỉm cười từ khóe môi, từ ánh mắt đến trái tim, bạn dễ dàng lan tỏa tâm Từ tới người bạn tâm linh hơn rất nhiều. Bạn càng lan tỏa cảm giác này trong các hoàn cảnh khác nhau – Tôi không quan tâm liệu bạn đang làm gì, dù đó là thái rau, tắm rửa, dọn dẹp toilet, ăn uống, đi lại, không quan trọng – hãy có Niệm. Hãy nhớ quan sát tâm bạn đang làm gì trong khoảnh khắc hiện tại và an trú trong đề mục nhiều nhất có thể. Đây là một trong lý do tôi yêu cầu bạn hãy mỉm cười vì nó nhắc nhở bạn. Tôi đang hướng dẫn bạn cách thực hành để hạnh phúc. Và khi bạn hạnh phúc hơn, mọi người xung quanh sẽ cảm nhận được.

Mọi người thường nghĩ rằng, trong Phật học, thiền là chỉ ngồi. Có ba khía cạnh trong thực hành. Đức Phật chia sẻ phần đầu tiên là thực hành sự cho đi. Đó cũng là một phần của hành thiền – cho đi cảm giác hạnh phúc, cho đi nụ cười, và xây dựng thói quen cho đi nhiều nhất có thể. Có ba cách để cho đi. Cho đi với lời nói, cho đi với hành động và cho đi với tâm ý. Bạn càng thực hành cho đi nhiều bao nhiêu, bạn càng có ảnh hưởng tích cực tới thế giới xung quanh.

Khía cạnh thứ hai của hành thiền là giữ giới. Đừng phạm giới. Giữ giới sẽ khiến tâm tĩnh táo, trong sạch và dễ dàng nhận ra điều bạn định làm, trước khi bạn thực hiện. Và rồi bạn có ý thức lựa chọn “Tôi sẽ không làm vậy vì tôi không muốn làm tổn thương hay gây hại.” Và tâm bạn trở nên an tĩnh, trong sạch và cởi mở. Nguyên nhân gì khiến chướng ngại phát sinh? Phạm giới. Chúng ta đều đi phạm các giới luật khác nhau từ thời xa xưa. Vì thế chướng ngại sẽ xuất hiện, tùy lúc, tùy hoàn cảnh. Cách bạn ứng xử với chướng ngại như thế nào rất quan trọng. Khi bạn buông đi những suy nghĩ bất thiện, những lời nói bất thiện với chính bản thân và bồi đắp những suy nghĩ thiện, chúng ta có thể cho đi những điều đó tới thế giới xung quanh. Đó là cách nó vận hành.

Điều gì bạn suy tư và quan sát sẽ trở thành khuynh hướng tâm. Nếu bạn muốn nuôi dưỡng tâm phán xét, nếu bạn muốn nuôi dưỡng tâm sân “thằng đấy nói câu ngu quá...!”. Chắc chắn bạn sẽ gặp sân hận khởi lên đi khởi lên lại. Bạn sẽ gặp ngày một nhiều sự bất mãn và tức giận và “giận giữ với cả thế giới vì bạn không muốn cảm giác này bên trong nữa.” Nhưng cách này không giải quyết được vấn đề. Nếu bạn không muốn sống đời bất hạnh, bạn cần phải lưu ý sự di chuyển chú ý của tâm, và bạn phải nắm rõ được những dòng suy nghĩ, dòng ý tưởng và khuynh hướng tâm bạn. “Ồ! Tôi đã như thế này năm mươi năm rồi. Tôi không thấy có lý do gì để thay đổi.” Nhưng cách bạn sống đó có đưa bạn tới hạnh phúc và tạo nên hạnh phúc cho



người xung quanh? Đó là điều quyết định việc bạn nên thực hành hay không. Nếu không hiệu quả, bạn nên thay đổi. “Ôi! Thay đổi á? Thầy nói con phải thay đổi. Con không thể được yên ổn mãi ă?” Chà! Nếu bạn muốn hạnh phúc, thì đúng. Thay đổi thói quen cũ, thiết lập thói quen mới; thay đổi từ việc trở nên cáu giận khi ai đó nói hay làm gì bạn không thích.. vân vân. Bất kể điều gì cần thiết phải thay đổi. Hãy tập trung vào tâm Từ, tập trung tâm thiện, mỉm cười nhiều hơn. Việc này giúp bạn vượt qua những khó khăn. Đức Phật có lẽ là người giải quyết vấn đề vĩ đại nhất từ trước tới nay, trừ những vị Phật khác. Có lẽ tôi không nên nói là từ trước tới nay. Giải pháp của Ngài rất đơn giản. Và đơn giản đến mức khi chúng ta được nghe thấy, chúng ta kiêu như “Không! Không! Không thể làm được. Nó quá đơn giản!” Nhưng nó thật đơn giản. Mấu chốt là hãy thực hành theo đúng nhất theo lời Phật dạy. Đó là mấu chốt.

Với hướng dẫn thực hành – ví dụ như hướng dẫn thực hành Niệm hơi thở - nó chỉ có bốn câu. Nếu bạn không thực hành đúng bốn câu này thì kết quả sẽ không như vậy. Hai câu đầu là về hơi thở ngắn và hơi thở dài. Chìa khóa là từ nhận biết rõ điều bạn đang làm. Bạn biết rõ khi bạn thở ra dài, nhận biết rõ khi bạn thở ra ngắn, bạn biết rõ khi hít vào dài, bạn biết rõ khi hít vào ngắn. Trong hướng dẫn không đề cập đến chóp mũi, đến môi trên, đến vùng bụng, đến theo dõi toàn bộ chiều dài hơi thở vào thở ra. Kinh chỉ ghi là nhận biết bạn đang thở. Rồi hướng dẫn ghi là “tập”. Giờ chúng ta đi vào chi tiết. Bạn tập bằng cách cảm nhận toàn bộ cơ thể với hơi thở vào và cảm nhận toàn bộ cơ thể với hơi thở ra. Kinh không ghi là “cơ thể của hơi thở” mà là “cơ thể”. Kinh điển ghi là cơ thể. Chú giải ghi là cơ thể của hơi thở. Và những phần hướng dẫn sau cũng rất rất rõ ràng. Bạn tập bằng cách hít vào thư giãn, thở ra, thư giãn. Kinh ghi là “an tịnh thân hành, thở vào” “an tịnh thân thành, thở ra”. Bạn thực hành như vậy. Bạn không thêm gì, không bớt gì và sẽ thấy hiệu quả rất nhanh chóng.

Đừng đi theo chú giải nếu chú giải không ghi chính xác như vậy. Có những bản chú giải rất tốt. Nhưng cũng có những bản chú giải gây hiểu nhầm. Chúng ta phải rất cẩn thận và luôn luôn kiểm tra đối chiếu chú giải với Kinh điển. Thậm chí có những phần Kinh điển có thể có vấn đề.

Đã gần hai nghìn ba trăm năm từ ngày Đức Phật nhập diệt. Có rất nhiều vị bà la môn đã đắp y và giảng đạo. Họ gọi Pháp của họ là từ Đức Phật. Vì thế có những hội đồng Tỳ kheo được lập nên và đối chiếu liệu các vị bà la môn ấy có hiểu đúng Tứ Diệu Đế, Duyên Khởi vân vân hay không. Và họ sẽ phải hoàn tục. Nhưng những vị này đã gây ra những ảnh hưởng nhất định tới Pháp và đưa ra nhiều hướng dẫn có phần phân biệt giới với tỳ kheo Ni và cư sĩ nữ. Đại loại những điều như thế. Và tới nay, những điều này vẫn tồn tại trong Kinh điển. Có những giới luật cho tỳ kheo Ni, và họ được yêu cầu theo rất sát những luật này. Điều luật đầu tiên là cho dù tỳ kheo Ni có xuất gia một trăm năm thì khi gặp một vị tỳ kheo nam mới xuất gia ngày hôm ấy, vị tỳ kheo Ni vẫn phải đánh lễ và quỳ lạy. Đừng làm việc đó. Giới luật là để duy trì sự tôn trọng và chung sống hài hòa.

Các tỳ kheo Ni và tỳ kheo có khu vực sống riêng và điều đó là đương nhiên. Tuy nhiên sự tương tác giữa tỳ kheo nam và tỳ kheo Ni vẫn có trong các lần rằm tháng giêng và đầu tháng. Họ trao đổi và giảng Pháp cho nhau. Ý của tôi là, có điều này có điều nọ. Hãy đừng mù quáng theo bất cứ điều gì mà không cân nhắc và suy xét tích cực. Có một bài Kinh đề cập đến việc phụ nữ không bao giờ điều hành được đất nước. Và hiện nay, bạn xem có bao nhiêu chính phủ được lãnh đạo bởi phụ nữ? Bạn biết chứ? Đó là sự sai lệch rõ ràng. Những người Bà la môn có sự thành kiến nặng nề với nữ giới. Họ muốn nữ giới chỉ ở trong nhà và phục vụ như nô lệ. Họ không được phép tự ra ngoài... Có rất nhiều những điều như vậy diễn ra thời Đức Phật tại thế. Và Đức Phật luôn tìm cách giảm bớt những trói buộc này. Đây là lý do Đức Phật cho phép thành lập Ni đoàn. Phụ nữ cũng có thể giác ngộ như nam giới. Việc đi ngược dòng chính trị vào thời đó thật đáng ngưỡng mộ.

**7. Chư Tỳ-kheo, ví như vào cuối tháng mùa mưa, về mùa thu, khi lúa đã trổ hạt, một người mục đồng chặn giữ bò, cầm roi đánh các con bò bên này, đánh bên kia, chế ngự chúng, ngăn chặn chúng. Vì sao vậy? Chư Tỳ-kheo, vì người mục đồng thấy do nhân duyên này, đưa đến sự chết, sự tù tội, sự đánh đập hay sự trách móc. Chư Tỳ-kheo, cũng vậy, Ta đã thấy sự nguy hại, sự hạ liệt, sự uế nhiễm của các pháp bất thiện, và thấy sự viển ly, sự lợi ích, sự thanh tịnh của các thiện pháp.**

**Chư Tỳ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi ly dục tâm khởi lên, Ta tuệ tri như vậy: “Ly dục tâm này khởi lên nơi Ta và ly dục tâm này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não, đưa đến Niết-bàn”. Chư Tỳ-kheo, nếu ban đêm Ta suy tư, quán sát (về ly dục tâm) không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Chư Tỳ-kheo, nếu ban ngày Ta suy tư, quán sát (về ly dục tâm), không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Chư Tỳ-kheo, nếu ban đêm, ban ngày, Ta suy tư, quán sát (về ly dục tâm), không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Và Ta suy tư, quán sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh. Chư Tỳ-kheo, rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.**

Tôi hiểu việc này. Tôi từng ở Châu Á mười hai năm. Các vị tỳ kheo có yêu cầu chỉ ngủ bốn tiếng mỗi đêm và tôi thực hành như vậy. Tôi ở Trung tâm thiền Mahasi trong tám tháng. Khi ở đó chúng tôi đi ngủ lúc mười một giờ đêm và dậy lúc ba giờ sáng để hành thiền. Và trong mùa an cư kiết hạ, tôi ở đó năm tháng. Một lần khi trình Pháp, vị thầy hỏi tôi “Con ngủ bao nhiêu lâu?” Tôi trả lời “bốn tiếng”. Vị ấy nói “Tại sao ngủ nhiều thế?” Và tôi chỉ còn ngủ ba tiếng một ngày trong ba tháng. Việc này khiến tôi mất rất nhiều năng lượng để có thể tỉnh táo. Tôi cũng phải ăn rất nhiều và bị giảm cân vì việc này rất hao sức. Và khi tôi kết thúc, đúng vào giai đoạn bất ổn tại Myanmar năm 1988. Chính phủ yêu cầu toàn bộ tỳ kheo nước ngoài phải

rời khỏi đất nước. Và chúng tôi phải đi hoặc tiếp tục hành thiền ở trung tâm. Và tôi di chuyển tới Thái Lan, tới Malaysia và tôi đã phải ngủ bù rất nhiều trong giai đoạn đó.

**Chư Tỷ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi ly dục tầm khởi lên, Ta tuệ tri như vậy: “Ly dục tầm này khởi lên nơi Ta và ly dục tầm này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dựa phần vào phiền não, đưa đến Niết-bàn”. Chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm Ta suy tư, quán sát (về ly dục tầm) không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Chư Tỷ-kheo, nếu ban ngày Ta suy tư, quán sát (về ly dục tầm), không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm, ban ngày, Ta suy tư, quán sát (về ly dục tầm), không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Và Ta suy tư, quán sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, rời tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.**

Trong khóa thiền này, tôi có yêu cầu “Đi ngủ lúc mười giờ và dậy lúc năm giờ sáng”. Bạn có bảy tiếng để ngủ. Tôi khá thoải mái. Và rồi sau bữa ăn trưa, tôi lại yêu cầu “Ngủ khoảng một tiếng”. Vậy nên bạn có khoảng tám tiếng để ngủ mỗi ngày. Vì sao? Vì quá trình thiền của bạn sẽ hiệu quả hơn theo cách này. Ý tưởng ép mình ngủ ít đi... có rất nhiều người đã thực hiện việc này trong mười hoặc mười lăm năm và rồi họ bị tâm lý trầm trọng. Họ có thể bị đưa vào bệnh viện, rồi được dùng các loại thuốc khác nhau và ngủ hai mươi tiếng một ngày cho đến khi hồi phục. Bạn cần ngủ đủ, đừng cố gắng quá mức. Tám tiếng một ngày là đủ, thậm chí cả cho các vị tỷ kheo. Tôi có một người bạn ở Bắc California. Vị ấy thực tập đi ngủ lúc nửa đêm và dậy vào hai giờ sáng trong nhiều năm. Và vị ấy ngủ ngắn trong ngày, ngủ ngắn buổi trưa, ngủ ngắn buổi tối nhưng tổng cộng ngủ hai tiếng.

Giá trị của việc này là nhận ra khi bạn có trạng thái tâm bất thiện không phải chỉ trong lúc ngồi mà trong mọi sinh hoạt. Và bạn làm gì khi những tâm bất thiện sinh khởi? Bạn cần có Niệm để nhận ra có chướng ngại. Có thể là lo lắng, bất an, căng thẳng, sợ hãi, trầm cảm, thất vọng, tức giận. Bạn cần đủ tỉnh táo để nhận ra quy trình vận hành để không còn đồng hóa với những điều đó. Bạn dừng lại những tập khí. Có ai đó gọi điện thoại cho bạn và hỏi câu ngu ngốc và rồi bạn quát nạt người ta? Gọi người ta là ngu xuẩn? Không! Đó là thói quen cũ – tập khí. Đó là xu hướng thói quen cũ bạn đang không nhận biết; và bạn cần thực hành 6 biết ngay lúc đó. Bạn đang gây tổn thương cho mình, cho người qua việc bộc lộ cơn tức giận, xả giận. Bạn đang không góp phần xây dựng một thế giới bình an. Bạn đang tạo dựng thế giới đầy hận thù. Chúng ta cần thay đổi hành vi. Và khi chúng ta bắt đầu hành động khi nhận ra những tập khí, những thói quen, những khuynh hướng của tâm; khi buông đi những điều đó; thư giãn và thay đổi cách nhìn, cách nghĩ, chúng ta sẽ thay

đối thế giới xung quanh theo cách tích cực. Đây là điều mà bài Kinh này đề cập đến và là cách chúng ta sử dụng Niệm.

**11. Chư Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về vấn đề gì thì tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về ly dục tầm, vị ấy từ bỏ dục tầm. Khi tâm đã đặt nặng về ly dục tầm, tâm vị ấy có khuynh hướng về ly dục tầm. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về vô sân tầm ... (như trên) ... nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về bất hại tầm, vị ấy từ bỏ hại tầm. Khi tâm đã đặt nặng về bất hại tầm, thì tâm vị ấy có khuynh hướng về bất hại tầm.**

**Chư Tỷ-kheo, ví như vào cuối tháng hè, khi tất cả lúa gạo đã cất vào kho thóc, một người mục đồng chặn giữ các con bò. Khi người mục đồng ở dưới gốc cây hay ở ngoài trời, người ấy có thể nghĩ đến có việc cần phải làm, và người ấy nghĩ: “Đây là những con bò”. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy ở đây, có việc cần phải làm, và Ta nghĩ: “Đây là những pháp”.**

Khi bạn tiếp tục phát triển, nuôi dưỡng những suy nghĩ thiện lành, thì Niệm của bạn không cần quá sắc bén. Hãy học cách mỉm cười, học cách cười sáng khoái là học cách giữ tâm cân bằng. Khi tâm bạn bị mất cân bằng, hay tỉnh giác – bạn có thể nhận ra ngay lập tức và quay về với tâm cân bằng với 6 biết. Đức Phật hướng dẫn như vậy.

Bài Kinh tiếp tục mô tả cách các bạn sẽ trải nghiệm jhāna. Tôi đã giảng giải rồi. Bạn vào jhāna bằng cách buông bỏ những chướng ngại. Và việc này không chỉ thực hiện một lần. Chướng ngại có thói quen là xuất hiện đi xuất hiện lại. Bạn sẽ gặp rất nhiều loại chướng ngại. Nhưng mỗi khi chúng xuất hiện. Bạn quan sát thấy. Hãy cho phép chúng có mặt ở đó, thư giãn, mỉm cười và về với đề mục. Rồi các chướng ngại sẽ yếu dần và bạn sẽ tiến vào Jhāna.

Được rồi! Tôi đã mô tả điều sẽ diễn ra khi bạn thực hiện, buông bỏ chướng ngại, rồi bạn sẽ thấy nhẹ nhõm, an lạc, hạnh phúc và tĩnh lặng. Rồi Niệm của bạn sẽ dao động, sẽ trở nên yếu hơn. Và khi đó, hãy đoán xem điều gì diễn ra? Bạn sẽ gặp những người bạn khác. Nhưng lúc này bạn đã bắt đầu hiểu cách thức tâm vận hành và bạn ít bị ảnh hưởng hơn. Hãy tiếp tục cho tới khi chướng ngại tan biến và quay lại với jhāna.

Chướng ngại đóng vai trò quan trọng trong thực hành vì chúng giúp bạn thanh lọc tâm nếu bạn cư xử đúng cách. Khi bạn cho phép chúng có mặt và thư giãn, bạn không còn mắc kẹt trong chúng. Bạn đang thanh lọc tâm mình và bạn đang thay đổi những thói quen cũ. “Tôi không còn phản ứng theo cách cũ nữa. Tôi đã có sự lựa chọn mới.” Bạn không cần dính vào chúng nữa. Bạn cũng không cần kiểm soát tình huống. Bạn có nhiều không gian hơn và cho phép mọi thứ cứ diễn ra theo cách của chúng. Mỗi lần bạn buông đi những chướng ngại, bạn sẽ vào thiền sâu hơn. Điều này rất tuyệt. Tuệ giác của bạn sẽ phát triển. Chúng ta là những người học chậm. Chúng ta thực sự là vậy. Chúng ta cần phải quan sát một quy trình lặp đi lặp lại lặp

đi lặp lại cho tới khi bắt đầu hiểu được “Ồ! Hóa ra là như vậy.” Và khi Niệm của bạn có mặt, hãy nhớ quan sát điều đang diễn ra vận hành như thế nào.

Tôi đã nói rất dài rồi, hơi lan man, như mọi khi. Có ai có câu hỏi, nhận xét hay phát biểu nào không?

Thiền sinh: thầy áp dụng với hơi thở như thế nào khi thực hành ānāpānasati?

Bhante Vimalaramsi: À! Bạn biết khi bạn đang thở. Bạn biết hơi thở của mình là ngắn hay dài. Nhưng bạn không cần tập trung vào nó. Khi bạn thiền, bạn chỉ sử dụng hơi thở như là lời nhắc nhở để thư giãn căng thẳng và khó chịu. Trong đầu bạn luôn tồn tại căng thẳng và khó chịu. Rất nhiều người nghĩ, khi bạn nói thư giãn cơ thể, là chỉ thư giãn từ cổ trở xuống. Nhưng thực ra là từ đỉnh đầu. Căng thẳng diễn ra trong vùng đầu. Khi thiền sinh tìm đến và học với tôi, tôi thường khuyến khích họ không đọc gì trong một năm. Họ chỉ cần nghe Pháp thoại vì tôi đã đọc Kinh giúp họ và giải thích Kinh điển. Sau một thời gian, họ có thể tự đọc và hiểu Kinh điển dễ dàng nếu thực hành đúng. Liên quan tới cơ thể, phần đầu của bài Kinh Kāyagatāsati (Quán thân) có đề cập tới hơi thở với cùng một hướng dẫn: thư giãn khi thở vào, thư giãn khi thở ra. Bạn cảm nhận toàn bộ cơ thể. Và cách cảm nhận cơ thể là quan sát những căng thẳng và chắc đặc. Bạn có vai hơi căng, lưng hơi căng, đầu gối căng...bất kể là gì, hãy thư giãn và lưu ý thư giãn những căng thẳng vi tế trong đầu. Hầu hết mọi người đều không nhận ra những căng thẳng vi tế trong đầu này. Bạn chỉ có thể thật sự hiểu khi bạn hành thiền.

Khi bạn hành thiền theo đúng hướng dẫn từ Kinh điển thì quá trình thực hành sẽ diễn ra theo cách bạn chưa từng trải nghiệm và rất thú vị. Tôi đề nghị với bạn là: hãy thực hiện một khóa nhập thất tương đối dài để có đủ thời gian hiểu tâm đang như thế nào và cách nó vận hành, sử dụng 6 biết, đại loại như thế. Và rồi quay về với Kinh điển. Nhưng với quyển này (Trung Bộ Kinh), đừng bắt đầu với bài số một. Đó là bài Kinh dài nhất và phức tạp nhất. Cách tôi đọc là mở trang bất kỳ và đọc. Tôi đọc một cách ngẫu nhiên. Và bạn sẽ thấy ngạc nhiên khi mà những câu hỏi bạn có bỗng được trả lời một cách ngẫu nhiên.

Nhưng chúng ta cần kiên nhẫn. Mỗi khi tâm bạn bị kéo theo những cảm giác, hãy buông những suy nghĩ về nó, thư giãn, cho phép những cảm giác có mặt ở đó, thư giãn và về với đề mục. Rồi một trong hai điều sẽ diễn ra. Hoặc là cảm giác đó sẽ tan biến hoặc không. Nếu nó tan biến, bạn hãy tiếp tục thực hành. Nếu nó không, tâm bạn sẽ phát triển sự quân bình mạnh mẽ và không còn bị nó làm ảnh hưởng nữa. Điều tôi muốn nhấn mạnh là nếu bạn có cùng loại cảm giác xuất hiện mỗi khi ngồi thiền và bạn luôn ngồi cùng một tư thế, thì hãy thay đổi tư thế đi một chút. Điều này không có nghĩa là bạn phải buông xếp bằng hay gì gì. Hãy chỉ thay đổi tư thế một chút thôi, xem liệu cảm giác đó còn quay trở lại không. Nếu nó vẫn tồn tại cho tới khi bạn đứng dậy, nó biến mất thì đó là cái đau của tâm (meditation pain) và nó giúp tâm bạn trở nên quân bình. Còn không đừng tự tạo cái đau cho mình với việc ngồi sai tư thế.

Tôi học được điều này hồi còn ở Myanmar. Thầy tôi nói... Tôi thường trình Pháp và vị ấy yêu cầu “tại sao không ngồi lâu hơn?”. Và tôi ngồi ba tiếng và thầy lại yêu cầu “ngồi lâu hơn”. Và khi tôi ngồi bốn tiếng, “ngồi lâu hơn”. Dần dần tôi ngồi bảy hay tám tiếng một thời và tôi đã ép mình làm việc đó. Tôi ngồi với đôi chân xếp chặt và cuối cùng bị tụ máu. Tại sao tôi ngồi trên ghế thay vì ngồi trên sàn để thuyết Pháp? Vì chân tôi bị tụ máu. Tôi không khuyến khích các bạn gồng mình để ngồi. Hãy ngồi tư thế thoải mái và giúp lưu thông máu. Mỗi khi bạn ngồi thiền xong, hãy đứng dậy và đi lại. Việc này khiến khí huyết lưu thông. Đừng cố gắng tự làm đau mình.

Một chuyên ngành khác: Thời gian tôi còn ở Myanmar, khoảng mười lăm năm, các thiền sư thường nói là đề mục hành thiền tốt nhất là cái đau. Tôi đã thực hành và cuối cùng tâm tôi rất quân bình với những cơn đau. Và tôi không để cơn đau sinh khởi nữa. Tôi còn trình Pháp và phàn nàn với vị thầy là tôi không có cơn đau nào cả. Tôi từng ngồi đủ các tư thế để có cái đau nhưng nó không xuất hiện.

Thiền sinh: Con có câu hỏi. Nó rất ngớ ngẩn nhưng... khi thầy chia sẻ về hơi thở ngắn thì nó có nghĩa là gì?

Bhante Vimalaramsi: Nó ngắn khi nói về độ sâu của hơi thở như khi bạn hít một hơi thật sâu. Có những lúc bạn thở rất rất nông và nhanh. Hơi thở đó không sâu. Có những lúc bạn hít rất sâu và dài. Việc này chỉ đơn giản là bạn biết bạn đang hít thở nông hay sâu. Có lúc hơi thở tinh tế, có lúc hơi thở nặng nề. Có lúc hơi thở nhanh. Có lúc hơi thở chậm. Bài Kinh đề cập đến việc nhận ra những trạng thái này của hơi thở. Được chứ? Còn gì nữa không?

[Bhante dừng ở đây vì phần còn lại của Kinh đã được trao đổi trong bài Pháp thoại khác trong khóa thiền. Chúng tôi vẫn đặt phần còn lại đó dưới đây để có bài Kinh hoàn chỉnh.]

**Chư Tỷ-kheo, Ta phát tâm dũng mãnh, tinh tấn, không có tiêu cực, niệm không tán loạn được an trú, thân được khinh an, không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm.**

**Chư Tỷ-kheo, Ta ly dục, ly ác, bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Diệt tầm và tứ, Ta chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, Ta chứng và an trú Thiền thứ ba. Xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, Ta chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.**

**Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến túc mạng trí. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời,**

năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Ta nhớ rằng: “Tại chỗ kia, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, Ta được sanh ra tại chỗ này. Tại chỗ này, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ này, Ta được sanh ra ở đây”. Như vậy Ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết.

Chư Tỷ-kheo, trong canh đầu Ta chứng được minh thứ nhất, vô minh diệt, minh sanh; bóng tối diệt, ánh sáng sanh, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến sanh tử trí về chúng sanh. Ta với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Ta tuệ tri rằng, chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, ác hạnh về lời nói, ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi Trời, trên đời này. Như vậy với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, Ta thấy sự sống chết của chúng sanh. Ta tuệ tri rằng, chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ.

Chư Tỷ-kheo, trong canh giữa, Ta chứng được minh thứ hai, vô minh diệt, minh sanh; bóng tối diệt, ánh sáng sanh, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Ta thắng tri như thật: “Đây là khổ”, thắng tri như thật: “Đây là nguyên nhân của khổ”, thắng tri như thật: “Đây là khổ diệt”, thắng tri như thật: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”, thắng tri như thật: “Đây là những lậu hoặc”, thắng tri như thật: “Đây là nguyên nhân các lậu hoặc”, thắng tri như thật: “Đây là các lậu hoặc diệt”, thắng tri như thật: “Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc diệt”.

Nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên trí hiểu biết: Ta đã giải thoát. Ta đã thắng tri: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”.

Chư Tỷ-kheo, trong canh ba, Ta chứng được minh thứ ba, vô minh diệt, minh sanh; bóng tối diệt, ánh sáng sanh, trong khi Ta sống không phóng dật nhiệt tâm tinh cần.

Chư Tỷ-kheo, giống như trong khu rừng rậm rạp có một hồ nước lớn thâm sâu, và một đoàn nai lớn sống gần một bên. Có một người đến, không muốn chúng được lợi ích, không muốn chúng được hạnh phúc, không muốn chúng được an ổn khỏi các ách nạn. Nếu có con đường nào được yên ổn, được an toàn, đưa đến hoan hỷ, người ấy sẽ chặn đóng con đường này lại, sẽ mở con đường nguy hiểm, sẽ đặt con mồi đực, sẽ đặt con mồi cái. Chư Tỷ-kheo, như vậy, sau một thời gian đoàn nai lớn ấy gặp ách nạn và hao mòn dần. Chư Tỷ-kheo, có một người đến, muốn đoàn nai ấy được lợi ích, muốn chúng được hạnh phúc, muốn chúng được an ổn khỏi các ách nạn. Nếu có con đường nào được yên ổn, được an toàn, người ấy sẽ mở con đường này, sẽ đóng con đường nguy hiểm lại, sẽ đem con mồi đực đi, sẽ hủy bỏ con mồi cái. Chư Tỷ-kheo, như vậy đoàn nai lớn ấy sau một thời gian sẽ được tăng trưởng, hưng thịnh, thành mãn.

Chư Tỷ-kheo, Ta nói ví dụ ấy để giải thích ý nghĩa như sau: Chư Tỷ-kheo, hồ nước lớn, thâm sâu chỉ cho các dục. Chư Tỷ-kheo, đoàn nai lớn chỉ cho các loài hữu tình. Chư Tỷ-kheo, con người không muốn chúng được lợi ích, không muốn chúng được hạnh phúc, không muốn chúng được an ổn khỏi các ách nạn chỉ cho ác ma. Chư Tỷ-kheo, con đường nguy hiểm chỉ cho con đường tà đạo có tám ngành, tức là tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định. Chư Tỷ-kheo, con mồi đực chỉ cho hỷ và tham. Chư Tỷ-kheo, con mồi cái chỉ cho vô minh. Chư Tỷ-kheo, con người muốn chúng được lợi ích, muốn chúng hạnh phúc, muốn chúng an ổn khỏi các ách nạn chỉ cho Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Con đường yên ổn, an toàn, đưa đến hoan hỷ chỉ cho con đường Thánh đạo Tám ngành, tức Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Chư Tỷ-kheo, như vậy Ta mở con đường yên ổn, an toàn, đưa đến hoan hỷ, Ta đóng con đường nguy hiểm, Ta mang đi con mồi đực, Ta hủy bỏ con mồi cái. Chư Tỷ-kheo, những gì vị Đạo Sư cần phải làm cho các đệ tử vì lòng thương họ, những điều ấy Ta đã làm, vì lòng thương các Người. Chư Tỷ-kheo, đây là các gốc cây, đây là các chỗ trống. Hãy Thiên định, chớ có phóng dật, chớ có hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta.



## MN128 Kinh Tỳ Phiền Nã

### (Upakkilesa Sutta)

*Pháp thoại ngày 16 tháng 11 năm 2005 tại trung tâm thiền Dhamma Sukha*

Phần đầu bài Kinh cho thấy sức ảnh hưởng nặng nề của uế nhiễm lên lời nói và hành động, trong khi phần hai minh họa những cách thức vi tế mà sự uế nhiễm, được gọi là “phiền nã”, có thể khiến hành thiền thất bại. Ngay cả khi Đức Phật tại thế, vẫn có những người công khai cãi Ngài; và ngay cả giữa các tỳ kheo - luôn có sự “đâm chém nhau bằng lời nói.” Giống như nhiều cuộc cãi vã trên thế giới hiện nay, nó bắt đầu từ một vấn đề rất nhỏ trong Luật tạng mà các tỳ kheo đã không xử lý tốt. Một thầy dạy Kinh đã đi vào nhà vệ sinh và sau khi vị ấy đi xong, một thầy dạy Giới Luật bước vào. Vị ấy tìm thấy một ít nước còn sót lại trong gáo nước dùng để rửa. Vị ấy đã quở trách vị thầy dạy Kinh, người đã bào chữa rằng vị ấy không biết rằng đó là một hành vi phạm giới và không cố ý làm điều đó. Về điều này, vị thầy dạy Giới Luật nói: “Chà, nếu bạn không cố ý làm điều đó, thì bạn đã không phạm giới.” Vì vậy, vị thầy dạy Kinh nghĩ: “Tôi không phạm giới.” Đáng lẽ sự việc phải kết thúc ở đây nhưng vị thầy dạy Giới Luật đã nói một cách vô tình với các học trò của mình rằng: “Các con biết vị thầy dạy Kinh đó không? Vị ấy đã không biết điều gì là hành vi phạm giới và điều gì là không phải! Vị ấy đã làm như thế này và thế kia”. Những học trò đó đã đi nói với học trò của vị thầy dạy Kinh: “Thầy của bạn phạm giới...” - và họ đi nói với thầy của họ. Vị thầy dạy Kinh nói: “Đầu tiên, vị thầy dạy Giới Luật nói rằng tôi không có hành vi phạm giới nào và bây giờ ông ấy nói rằng tôi có. Ông ta là một kẻ nói dối...” “Và thế là cuộc cãi vã lan rộng! Đây là một minh họa tiêu biểu về cách mọi thứ “nóng dần lên”, trái tim của một người bị đốt cháy bởi trái tim của người khác. Và tất cả xuất phát từ một ít nước trong cái gáo. Trái ngược với những vị tỳ kheo hay cãi vã này, tỳ kheo Bhagu đáng kính sống yên bình một mình, trong khi ba vị Anuruddhas sống “hòa hợp và đồng thuận như sữa với nước”. Chúng ta muốn biết làm thế nào họ làm được như vậy thì có thể tìm đọc chi tiết bài kinh MN-31, Tiểu Kinh Rừng Sừng Bò. Ở bài kinh này, họ đang hành thiền và chưa đạt đến quả vị A la hán, trong khi trong bài kinh MN-31, họ đã đạt được thành tựu cao nhất. Sau khi từ biệt các vị Anuruddhas, Đức Phật đã an cư kiết hạ suốt ba tháng một mình trong khu rừng, nơi ngay cả các loài động vật cũng có trí tuệ nhận ra lòng từ và bi của Ngài. Một con voi và một con khỉ đã phục vụ Ngài một cách trung thành. Trong khi tại Kosambī, các cư sĩ không hỗ trợ các tỳ kheo nữa vì họ đã khiến Đức Phật ra đi! Tất cả các tỳ kheo của Kosambī phải đến xin Đức Phật tha thứ sau mùa an cư kết thúc. Họ xấu hổ trước những ngón tay chỉ vào họ của mọi người xung quanh: “Xem đi, họ đi rồi, những Tỳ kheo cãi vã ngu ngốc vùng Kosambī...” Vì vậy, sự việc khép lại và toàn bộ tăng đoàn của các Tỳ kheo đã đoàn kết và hòa bình trở lại.

Bhante Vimalaramsi: Bài Kinh tối nay là Kinh số 128 trong Trung Bộ Kinh, có tên là Kinh Tỳ Phiền nã. Điều này bắt đầu từ Đức Phật, thực sự mệt mỏi với cách mà các vị tỳ kheo đối xử với nhau ở thị trấn Kosambī. Bạn còn nhớ tôi đã từng đề cập đến việc tranh cãi của nhóm tỳ kheo học Kinh với, và nhóm tỳ kheo học Giới Luật. Đây là phần tiếp theo..

**Như vậy tôi nghe.**

**Một thời Thế Tôn ở Kosambi (Kiều-thương-di), tại tịnh xá Ghosita (Cu-su-la).**

Lúc bấy giờ các Tỷ-kheo ở *Kosambi* sống cạnh tranh, luận tranh, đấu tranh nhau, đả thương nhau bằng những binh khí miệng lưỡi. Rồi một Tỷ-kheo đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi đứng một bên. Đứng một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn

—Ở đây, bạch Thế Tôn, các Tỷ-kheo ở *Kosambi*, sống cạnh tranh, luận tranh, đấu tranh nhau, đả thương nhau bằng những binh khí miệng lưỡi. Tốt lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn vì lòng từ mẫn, đến các Tỷ-kheo ấy.

Thế Tôn im lặng nhận lời. Rồi Thế Tôn đi đến các Tỷ-kheo ấy, sau khi đến liền nói với họ

—Thôi vừa rồi, các Tỷ-kheo! Chớ có cạnh tranh, luận tranh, phân tranh, đấu tranh nhau!

Và câu tiếp theo này làm tôi không khỏi ngạc nhiên; làm sao ai đó có thể nói điều này với Đức Phật?

**Khi nghe nói vậy, một Tỷ-kheo bạch Thế Tôn**

—Bạch Thế Tôn, Thế Tôn là bậc Pháp Chủ, hãy dừng lại! Bạch Thế Tôn, Thế Tôn chớ có nhọc lòng! Thế Tôn hãy an trú, chú tâm và hiện tại lạc trú! Vì rằng chúng con chịu trách nhiệm về sự cạnh tranh, luận tranh, phân tranh, đấu tranh này.

Vị ấy đang nói với Đức Phật, “Này anh, chớ khác đi. Anh đang làm phiền tôi.” {Cười}

**Lần thứ hai, Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo ấy**

—Thôi vừa rồi, này các Tỷ-kheo! Chớ có cạnh tranh, luận tranh, phân tranh, đấu tranh nhau!

**Lần thứ hai, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn**

—Bạch Thế Tôn, Thế Tôn là bậc Pháp Chủ, hãy dừng lại! Bạch Thế Tôn, Thế Tôn chớ có nhọc lòng! Thế Tôn hãy an trú, chú tâm và hiện tại lạc trú! Vì rằng chúng con chịu trách nhiệm về sự cạnh tranh, luận tranh, phân tranh, đấu tranh này.

**Lần thứ ba, Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo ấy**

—Thôi vừa rồi, này các Tỷ-kheo! Chớ có cạnh tranh, luận tranh, phân tranh, đấu tranh nhau!

**Lần thứ ba, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn**

—Bạch Thế Tôn, Thế Tôn là bậc Pháp Chủ, hãy dừng lại! Bạch Thế Tôn, Thế Tôn chớ có nhọc lòng! Thế Tôn hãy an trú, chú tâm vào hiện tại lạc trú! Vì rằng chúng con chịu trách nhiệm về sự cạnh tranh, luận tranh, phân tranh, đấu tranh này.

Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát và đi vào *Kosambi* để khát thực. Sau khi đi khát thực ở *Kosambi*, ăn xong, trên con đường đi khát thực trở về, sau khi dọn dẹp chỗ nằm, lấy y bát, Ngài đứng và nói bài kệ:

Giữa quần chúng la ó,  
Không ai nghĩ mình ngu,

**Giữa Tăng chúng phân ly  
Có ai nghĩ hướng thượng?**

**Thất niệm kẻ trí nói,  
Ba hoa trăm thứ chuyện,  
Miệng há, nói thả dãn,  
Dẫn đi đâu, ai biết?**

**“Nó mắng tôi, đánh tôi!  
Nó hại tôi, cướp tôi!”  
Ai ôm oán niệm ấy,  
Hận thù không thể nguôi.**

**“Nó mắng tôi, đánh tôi!  
Nó hại tôi, cướp tôi!”  
Không ôm oán niệm ấy,  
Hận thù sẽ tự nguôi.**

**Hận thù diệt hận thù,  
Không đời nào diệt được,  
Từ bi diệt hận thù,  
Là định luật ngàn thu.**

**“Người khác không hiểu biết,  
Ở đây ta bị diệt”,  
Nhưng ai hiểu điều này,  
Nhờ vậy, tranh luận tiêu.**

**Kẻ chủ xướng hại mạng,  
Cướp bò, ngựa tài sản,  
Kẻ cướp đoạt quốc độ,  
Họ còn biết đoàn kết,  
Sao các Ông không vậy?**

Đức Phật mắng toàn bộ Saṅgha.

**Nếu được bạn hiền trí,  
Đồng hành, khéo an trú,  
Đả thắng mọi hiểm nạn,  
Sống hoan hỷ chánh niệm.**

**Nếu không bạn hiền trí,  
Như vua bỏ quốc độ,  
Cô độc như voi rừng.  
Tốt hơn, sống một mình,  
Không bè bạn kẻ ngu,  
Cô độc không làm ác,  
Nhàn hạ, như voi rừng.**

**Rồi Thế Tôn đứng nói lên những câu kệ này, rồi đi đến làng Balakalonakara.**

Tôi thích những cái tên này.

Khi ấy, Tôn giả Bhagu sống ở trong làng Balakalonakara. Tôn giả Bhagu thấy Thế Tôn từ xa đi đến, liền sắp đặt chỗ ngồi và nước rửa chân. Thế Tôn ngồi trên chỗ ngồi đã soạn sẵn; sau khi ngồi, Ngài rửa chân. Tôn giả Bhagu đánh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tôn giả Bhagu đang ngồi một bên

—Này Tỷ-kheo, có được an lành không? Có được sống yên vui không? Đi khát thực, có khỏi mệt nhọc không?

—Bạch Thế Tôn, con được an lành. Bạch Thế Tôn, con sống yên vui. Bạch Thế Tôn, con đi khát thực khỏi có mệt nhọc.

Rồi Thế Tôn sau khi với thời thuyết pháp khích lệ Tôn giả Bhagu, làm cho hân hoan, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ, từ chỗ ngồi đứng dậy, đi đến Pacinavamsadaya. Lúc bấy giờ, Tôn giả *Anuruddha* (A-na-luật),

*Anuruddha* là anh của Ānanda, và Ngài ấy xuất gia cùng lúc với Ānanda.

Tôn giả Nandiya (Nan-đề) và Tôn giả Kimbila (Kim-ty—la) trú ở Pacinavamasadaya. Người giữ vườn thấy Thế Tôn từ xa đi đến, khi thấy vậy liền bạch Thế Tôn:

Này Sa-môn, chớ có vào khu vườn này. Có ba Thiện gia nam tử, rất ái luyện tỳ ngã (*attakamanipa*) trú tại đây. Chớ có phiền nhiễu các vị ấy.

Tôn giả *Anuruddha* nghe người giữ khu vườn nói chuyện với Thế Tôn, liền nói với người giữ vườn

—Này Người giữ vườn, chớ có ngăn chặn Thế Tôn! Thế Tôn là bậc Đạo sư của chúng tôi đã đến.

Rồi Tôn giả *Anuruddha* đi đến Tôn giả Nandiya và Tôn giả Kimbila và nói

—Chư Tôn giả hãy đến! Chư Tôn giả hãy đến! Thế Tôn, bậc Đạo sư của chúng ta đã đến.

Rồi Tôn giả *Anuruddha*, Tôn giả Nandiya và Tôn giả Kimbila ra đón Thế Tôn, một người cầm y bát Thế Tôn, một người sửa soạn chỗ ngồi, một người đặt sẵn nước rửa chân. Thế Tôn ngồi trên chỗ ngồi đã soạn sẵn; sau khi ngồi, Thế Tôn rửa chân. Rồi các Tôn giả ấy đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả *Anuruddha* đang ngồi xuống một bên

—Này các *Anuruddha*, các Ông có được an lành không? Có được sống yên vui không? Đi khát thực có khỏi mệt nhọc không?

—Bạch Thế Tôn, chúng con được an lành. Bạch Thế Tôn, chúng con sống yên vui. Bạch Thế Tôn, chúng con đi khát thực khỏi có mệt nhọc.

—Này các *Anuruddha*, các Ông có sống hòa hợp, hoan hỷ với nhau, không có cãi nhau. Như nước với sữa, sống nhìn nhau với cặp mắt thiện cảm không?

—Bạch Thế Tôn, thật sự chúng con sống hòa hợp,

Thật là nhẹ nhõm khi nghe điều đó.

hoan hỷ với nhau, không có cãi nhau, như nước với sữa, sống nhìn nhau với cặp mắt thiện cảm.

—Này các *Anuruddha*, như thế nào các Ông sống hòa hợp, hoan hỷ với nhau, như nước với sữa, sống nhìn nhau với cặp mắt thiện cảm?

—Bạch Thế Tôn, ở đây chúng con nghĩ như sau: “Thật lợi ích thay cho ta! Thật khéo lợi ích thay cho ta, khi ta được sống với các đồng Phạm hạnh như vậy! Bạch Thế Tôn, do vậy đối với các vị đồng Phạm hạnh này, con khởi lên từ thân nghiệp, trước mặt và sau lưng; con khởi lên từ khẩu nghiệp, trước mặt và sau lưng, con khởi lên từ ý nghiệp, trước mặt và sau lưng. Bạch Thế Tôn, do vậy chúng con nghĩ như sau: “Ta hãy từ bỏ tâm của ta và sống thuận theo tâm của những Tôn giả này”. Và bạch Thế Tôn, con từ bỏ tâm của con, và sống thuận theo tâm của những Tôn giả ấy. Bạch Thế Tôn, chúng con tuy khác thân nhưng giống như đồng một tâm.

Rồi Tôn giả Nandiya ... Rồi Tôn giả Kimbila bạch Thế Tôn

—Bạch Thế Tôn, ở đây chúng con nghĩ như sau: “Thật lợi ích thay cho ta! Thật khéo lợi ích thay cho ta, khi ta được sống với các vị đồng Phạm hạnh như vậy!” Bạch Thế Tôn, do vậy đối với các vị đồng Phạm hạnh này, con khởi lên từ thân nghiệp, trước mặt và sau lưng; con khởi lên từ khẩu nghiệp, trước mặt và sau lưng, con khởi lên từ ý nghiệp, trước mặt và sau lưng. Bạch Thế Tôn, do vậy chúng con nghĩ như sau: “Ta hãy từ bỏ tâm của ta và sống thuận theo tâm của những Tôn giả này”. Và bạch Thế Tôn, con từ bỏ tâm của con và sống thuận theo tâm của những Tôn giả ấy. Bạch Thế Tôn, chúng con tuy khác thân nhưng giống như đồng một tâm. Bạch Thế Tôn, như vậy chúng con sống hòa hợp, hoan hỷ với nhau, như nước với sữa, sống nhìn nhau với cặp mắt thiện cảm.

—Lành thay, lành thay, này các *Anuruddha*! Và này các *Anuruddha*, các Ông có sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần không?

—Bạch Thế Tôn, thật sự chúng con sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

—Này các *Anuruddha*, như thế nào, các Ông sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần?

—Ở đây, bạch Thế Tôn, chúng con ai đi vào làng khát thực về trước, người ấy sắp đặt các chỗ ngồi, soạn sẵn nước uống, nước rửa chân, soạn sẵn một bát để bỏ đồ dư. Ai đi vào làng khát thực về sau, người ấy, còn đồ ăn để lại, nếu muốn thì ăn, nếu không muốn thì bỏ vào chỗ không có cỏ xanh hay đổ vào nước không có loài côn trùng.

Đó là một trong những giới luật dành cho các tỳ kheo. Nếu chúng ta ném thức ăn thừa bừa bãi, nó có thể gây hại cho côn trùng và những thứ đó, vì vậy chúng ta phải thực sự cẩn thận về điều đó và chúng ta không thể ném nó vào nơi có cá vì nó có thể bị thối và làm ô nhiễm nước.

Người ấy xếp dọn lại các chỗ ngồi, cất đi nước uống, nước rửa chân, cất đi cái bát để bỏ đồ dư và quét sạch nhà ăn. Ai thấy gò nước uống, gò nước rửa chân, hay gò nước trong nhà cầu hết nước trống không, người ấy sẽ lo liệu (nước). Nếu làm không nổi với sức bàn tay của mình, người ấy dùng tay ra hiệu gọi người thứ hai: “Chúng ta hãy lo liệu (nước)”. Dầu vậy, bạch Thế Tôn, chúng con không vì vậy gây ra tiếng động. Và đến ngày thứ năm, bạch Thế Tôn, suốt cả một đêm chúng con ngồi

**dàm luận về đạo pháp. Như vậy, bạch Thế Tôn, chúng con sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.**

Lần đầu tới Miến Điện, tôi ở tại một trung tâm thiền rất lớn và có hàng ngàn hàng người xung quanh. May mắn thay hầu hết họ là người Miến Điện, nên họ đã để yên cho người phương Tây. Bởi vì chúng tôi là số ít nên chúng tôi thường tập hợp lại, và có xu hướng nói chuyện với nhau khi ở nước xa lạ. Do đó, họ luôn nhắc nhở chúng tôi, "Đừng nói chuyện, hãy giữ sự im lặng cao quý." Cuối cùng tôi cũng hiểu, và không đi tới nơi những người phương Tây đang tụ tập. Tôi chỉ tự hành thiền, tôi đã làm điều này trong suốt sáu tuần. Người duy nhất tôi trao đổi hàng ngày là thiền sư. Và tôi thiền tốt hơn hẳn. Nhưng sau khoảng sáu tuần, thời gian dài nhất mà tôi chịu được, tôi đã bắt đầu nói lại.

Trong giai đoạn đó là lúc quân đội bắn người trên đường phố ở Rangoon, và bạn sẽ nghe thấy tiếng súng, đôi khi tiếng súng ở rất gần. Chúng tôi luôn nghĩ rằng chính phủ sẽ trục xuất chúng tôi với bất kỳ lý do gì. Họ đã kiểm chế và chờ đợi cho đến khi mùa an cư kiết hạ kết thúc. Và họ nói, "Mùa an cư kiết hạ kết thúc vào thứ Tư. Tất cả phải đi vào tối thứ Tư." Nhưng họ không có máy bay nào rời đi. Và họ thực sự vô lý về điều đó, họ tiếp tục nói, "Bạn phải đi vào thứ Tư." Và tôi tiếp tục nói, "Nhưng làm thế nào chúng tôi có thể rời khỏi Thứ Tư? Không có cách nào để đi." Cuối cùng họ cho phép chúng tôi rời đi vào thứ Năm.

Nhưng đó là khoảng thời gian thực sự thú vị, tôi chưa bao giờ đến một đất nước đóng cửa mọi thứ. Họ cắt điện, cắt điện thoại, cấm thư từ, họ đóng mọi thứ. Chúng tôi đã không nhận được bất kỳ thức ăn nào vào thiền viện trong một thời gian. Những gì họ đang cố gắng làm là ngăn không cho thực phẩm vào thành phố để cố trấn áp, nhưng họ đã tạo ra một cơn phần nộ đến nỗi nhiều người đã phải lấy của riêng của họ và mang thức ăn vào thiền viện tôi đang ở, nơi rất được kính trọng (trung tâm Mahasi). Sau đó, họ bắt đầu chống lại chính phủ, và cuối cùng chính phủ vẫn phải cho phép thức ăn vào thiền viện. Nhưng nó không nhiều lắm, nó chỉ bao gồm một vài nắm gạo đi kèm một loại rau, và chỉ có thế.

Vì vậy, tôi phải theo dõi tất cả các loại cảm giác thèm ăn xuất hiện, điều này khá tuyệt vời vì một số loại thức ăn tôi thèm ăn nhưng tôi lại không ăn. Mù tạt, tôi không bao giờ ăn mù tạt, và đột nhiên tôi rất thèm mù tạt, và tôi hỏi, "Cái đó đến từ đâu vậy?" Và pizza, ôi, tôi đã nghĩ mình có thể đổi tay phải lấy một chiếc pizza. Nhưng đó chỉ là một trong những thủ thuật mà tâm thích chơi. Rất khó để bạn duy trì sự siêng năng, hăng hái và kiên quyết như những nhà sư này đã làm ở thời điểm giao tranh như vậy. Trong những lúc đó, bạn có thể nghe thấy tiếng súng trong lúc bạn ngồi và âm thanh của nó cách đó chưa đầy một dãy nhà. Một lần khi tôi đang đi dạo và tôi thấy một người đàn ông đang đứng và bắn súng, và tôi thấy một người nào đó ngã xuống. Nhưng sau khi lính quay lưng bước đi, họ vùng dậy bỏ chạy. Tôi không nghĩ là anh ta bắn trúng ... {Cười} Nhưng tôi nói về việc tâm rất động ngay sau khi đối diện cảnh tượng hãi hùng đó. Nó thực sự đáng kinh ngạc bởi vì tất cả những nỗi sợ hãi và lo lắng khởi lên lúc này. Bạn biết giao tranh đang rất gần, điều gì sẽ xảy ra nếu một trong những người đó nổ súng vào tôi? Ôi thôi. Nhưng rồi nó chỉ là một trải nghiệm hữu ích và cũng là một bài học hay về cách buông bỏ những lo lắng.

**—Lành thay, lành thay, này các Anurudda! Này các Anuruddha, các Ông sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, các Ông có chứng được pháp thượng nhân tri kiến thù thắng, xứng đáng bạch Thánh, sống thoải mái an lạc không?**

Đức Phật ấy đang hỏi vị tỳ kheo đã đạt được bất kỳ phép thần thông nào chưa, hoặc vị ấy có bất kỳ chứng đắc *Nibbāna* nào chưa.

—Ở đây, bạch Thế Tôn, chúng con sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy,

Từ “hào quang” trong câu kể tiếp này được nhiều người dịch là “ánh sáng”. Trong tiếng Pāli, từ "obhāsa" có nghĩa là "rạng rỡ," và nghĩa này thay đổi mọi thứ.

**chúng con nhận thấy được hào quang, cũng như sự hiện khởi các sắc pháp. Nhưng hào quang ấy không bao lâu biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Chúng con không được hiểu rõ tướng ấy là gì.**

Upakkilesa hay các kilesa là thứ cản trở việc hành thiền của bạn. Về cơ bản, nó là năm chướng ngại (triền cái). Chúng được gọi là chướng ngại vì chúng ngăn cản bạn hành thiền ngay lúc đó. Bạn phải làm việc với chướng ngại đó cho đến khi bạn có thể buông bỏ được nó.

—Này các *Anuruddha*, tướng ấy các Ông cần phải hiểu rõ.

Bây giờ đây là cách Ngài ấy đã làm điều đó.

**Ta cũng vậy, này các *Anuruddha*, trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, còn là Bồ-tát, Ta nhận thấy hào quang và sự hiện khởi các sắc pháp. Nhưng hào quang ấy không bao lâu biến mất nơi Ta cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Do nhân gì, do duyên gì hào quang biến mất đối với Ta, cùng với sự hiện khởi các sắc pháp?”**

Vì vậy, đó là một câu hỏi bạn có thể tự hỏi mình khi có chướng ngại xuất hiện. "Nguyên nhân và điều kiện của chướng ngại này là gì?"

**Này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Nghĩ hoặc khởi lên nơi Ta. Vì có nghĩ hoặc nên định của Ta bị biến diệt; khi định biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta sẽ phải làm thế nào để nghĩ hoặc không khởi lên nơi Ta nữa”.**

Nói cách khác, những gì Đức Phật làm là bắt đầu đặt câu hỏi liệu bản thân làm đúng hay sai. Về Cơ bản điều Đức Phật đã làm khi đề cập "Ta sẽ phải làm thế nào để nghĩ hoặc không khởi lên nơi Ta nữa" là: nếu có bất kỳ nghi ngờ nào xuất hiện, Đức Phật buông ngay lúc đó. Đức Phật nhận thấy nó có mặt, buông đi và "Hãy tiếp tục điều này cho đến cùng", xem nó dẫn đến đâu, xem nó dẫn đến điều gì. Có tâm bám víu trong cách nhìn này, bởi vì tất cả chúng ta đều có quan điểm về cách chúng ta nghĩ rằng nó phải như thế này thế kia. Đôi khi chúng ta phải buông bỏ quan điểm của mình để loại bỏ sự nghi ngờ. Đức Phật đang nói về việc cực kỳ chánh niệm và tỉnh táo về cách thức hoạt động của quá trình Duyên Khởi. Bạn cũng phải hiểu rằng khi Đức Phật còn là một vị Bồ Tát, Ngài đã khảo sát tất cả các mắt xích của Duyên Khởi vào những thời điểm khác nhau. Ngài ấy đang điều tra để có được ý tưởng chung về cách tất cả những điều này hoạt động để Ngài ấy có thể mài giũa chánh niệm của mình.

**Rồi này các *Anuruddha*, Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, nhận thấy được hào quang cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Nhưng hào quang ấy không bao lâu biến mất nơi Ta, cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Rồi này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Do nhân gì, do duyên gì, hào quang biến mất nơi Ta, cùng với**

**sự hiện khởi của các sắc pháp?” Rồi này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Không tác ý khởi lên nơi Ta. Vì không có tác ý, nên định bị biến diệt nơi Ta; khi định bị biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm như thế nào để nghi hoặc và không tác ý không khởi lên nơi Ta nữa”.**

Đây là điều tôi đã đề cập vài lần: giữ sự hứng thú với đề mục thiền. Khi sự thích thú của bạn với đối tượng thiền bắt đầu dao động một chút, sự thiếu chú tâm sẽ đến và nó gần như luôn đi kèm với hôn trầm và thụ miên.

Đây cũng là một phần của kỹ năng cân bằng tâm trong hành thiền. Bạn cần có lượng năng lượng phù hợp. Nếu bạn để vào quá nhiều năng lượng, bạn đang ép buộc nó, bạn đang cố gắng quá sức. Tôi đã có những thiền sinh mà tôi đã làm mọi thứ tôi có thể nghĩ đến để nhắc họ, “Đừng cố gắng quá như thế!” Cuối cùng, với một người trong số họ, tôi đã nói, “Bạn không nên ngồi nữa. Hãy đi dạo.”

Và chúng tôi đã đi qua một... Tôi không biết mình có nên nói điều này hay không. {Cười} Chúng tôi đi ngang qua một cái ao nhỏ và nó ở ngay bên đường và không có lan can. Chúng tôi tiếp tục đi đến gần ao hơn một chút. Khi họ đến đủ gần, tôi đẩy họ xuống nước. {Cười} Và sau đó tôi nói, “Bây giờ hãy vui vẻ đi!” Họ bước ra ngoài và rất tức giận với tôi. Họ thực sự tức giận vì tôi đã làm một việc như thế và tôi đã “phá hoại” việc thiền của họ.

Chúng tôi đã có một cuộc thảo luận dài về thực sự thiền là gì. Mỗi khi bạn thấy rằng tâm mình trở nên nghiêm túc, đó chính là lúc tâm bạn đang chấp thủ và đồng hóa với bất cứ điều gì đang diễn ra. Nó cũng tạo ra tham ái, “Tôi không thích nó” hoặc “Tôi thích nó.” Cho dù nó là gì đi chăng nữa, nó khiến điều đó động lại, tiếp tục sinh khởi và lặp đi lặp lại trong tâm.

Sự sinh khởi và lặp đi lặp lại này giống như một máy phát băng ghi âm. Đó là những từ giống nhau, những cụm câu giống nhau, theo cùng một thứ tự. Nếu có điều gì đó nảy sinh như vậy và nó liên tục xuất hiện trong tâm bạn, thì đó là chìa khóa để bạn biết rằng, “Tôi đang đồng hóa điều này, điều này có vẻ như là vấn đề lớn đối với tôi lúc này, nó giống như một ngọn núi khổng lồ, và tôi không biết làm thế nào để vượt qua ngọn núi.” Vậy bạn làm gì? Đó là câu hỏi.

Làm thế nào để vượt qua vấn đề to lớn này trong tâm, và cách để làm điều đó, là hãy cười ngay với nó. Khi bạn cười với nó, đột nhiên ngọn núi khổng lồ này lại trở thành một vật cản nhỏ trên đường. Đó là những gì việc đồng hóa suy nghĩ và cảm xúc có thể làm với chúng ta. Không chừa một ai cả. Vì vậy, bất cứ khi nào bạn nhìn thấy những suy nghĩ lặp lại về cùng một điều, thì đó là lúc bạn nên đứng lại và xem xét nó. Khi bạn có thể cười nhạo về sự dính mắc của bản thân thì bạn sẽ không còn bị dính mắc.

Lần nào cũng vậy, và đây là một sự tình cờ mà tôi phát hiện ra điều này, mỗi khi bạn tự cười nhạo bản thân vì nghĩ rằng đây là một việc lớn và quan trọng, đột nhiên nó biến thành, “Có vậy thôi mà, việc này có gì đâu mà lớn? Chả có gì. Thư giãn!”

Khi tôi phát hiện ra điều này, nó thật sự rất tuyệt vời. Khi tôi chưa xuất gia và sống ở Hawaii, tôi quyết định rằng tôi sẽ giúp một người bạn xây nhà. Tôi làm việc này không vì tiền, tôi chỉ đi và giúp anh ấy mỗi ngày cho đến khi chúng tôi hoàn thành công việc. Đột nhiên, anh ấy bắt đầu nghĩ anh ấy là sếp của tôi.



Anh ấy bắt đầu bảo với tôi rằng tôi phải làm điều này vào lúc này. Điều đó bắt đầu làm tôi khó chịu. Lúc anh ấy đi khỏi, tôi đang đi bộ trở lại xe tải của mình để về nhà và tôi bắt đầu nghĩ, "Tên khốn đó nghĩ rằng anh ta là sếp của tôi." Tôi đang đi bộ và gót chân của tôi đang cắm sâu vào đất và tôi thực sự "Grrrrrrr!" Tôi thực sự không thích toàn bộ tình huống đó. Tôi chợt nhận ra rằng thật vô lý khi anh ấy nghĩ rằng anh ấy là sếp của tôi.

Tại đây, tôi đang cố gắng hiến cho anh ấy tất cả năng lượng của mình và anh ấy nghĩ rằng anh ấy là sếp của tôi. Điều đó khiến tôi cảm thấy thật buồn cười. Ngay khi tôi cười, đột nhiên nó chuyển từ "Tôi tức giận, tôi không thích tình huống này" thành "Ồ, đó chỉ là sự tức giận". Và điều đó không có nghĩa là tôi đã không giải quyết vấn đề sau đó bằng cách nói với anh ấy, "Bạn không phải là sếp của tôi, đừng nghĩ rằng bạn là sếp của tôi, tôi không muốn bị chỉ đạo linh tinh, còn không thì tôi dừng." Nhưng chính tiếng cười đã phá vỡ vòng tuần hoàn. Tôi đã bắt đầu sử dụng nó trong những trường hợp khác, và tôi thấy rằng tất cả những điều quan trọng mà tôi đã xây dựng trong tâm như là những ngọn núi không thể vượt qua, chúng chỉ là những chướng ngại nhỏ trên đường. Tôi bắt đầu phát triển khiếu hài hước về việc cười nhạo cái tâm điên rồ. Và nó đúng là như vậy.

Tôi đã từng thi với thiền sinh "Trí óc của ai điên rồ hơn, của bạn hay của tôi?" và đặc biệt, khi tôi đang dạy khóa thiền, ai đó nghĩ ra một điều rất điên rồ lớn và tôi sẽ nói "Ồ, tâm trí của tôi điên rồ hơn bạn rất nhiều, hãy thử cái này!" {Cười}

Nhưng khiếu hài hước có tác dụng gì, có phải nó giúp bạn đưa ra một góc nhìn, điều đó hơi khác một chút so với "Tôi là thế này, tôi không thích tình huống này, tôi muốn nó khác hơn hiện tại". Và rồi bạn cầu nhàu và tiếp tục cầu nhàu, và bạn biết tâm trí của bạn khởi động như thế nào với loại nội dung này, nó thực sự thích thú với những thứ cầu nhàu này. Và rồi khi bạn cười, "Tâm trí tôi thực sự thích thú với điều đó, đó là điều tuyệt vời!" Và bạn bắt đầu suy ngẫm về nó, sau đó bạn phát hiện ra rằng không cần bám giữ những thứ này. "Đó chỉ là những suy nghĩ và những suy nghĩ chẳng là gì cả".

Mỗi khi chúng ta trở nên nghiêm túc, mọi thứ ngày càng trở nên khó thực hiện hơn. Khi bạn giữ cho tâm trí mình tràn ngập tâm Từ và cảm giác vui vẻ, điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Mọi thứ trở nên dễ dàng, những người mà bạn có bất đồng trước đây bỗng trở nên dễ mến.

Có rất nhiều điều kỳ diệu xảy ra. Như tôi đã nói với bạn trước đây, tôi thường đến bệnh viện thăm khám. Tôi đi thăm các bệnh viện ở châu Á dễ dàng hơn ở đây, và điều đó thật thú vị. Tôi đến thăm hầu hết người Trung Quốc trong bệnh viện ở Malaysia, và tôi sẽ lan tỏa tâm Từ đến họ. Tôi ở bên họ và giúp đỡ bằng bất cứ cách nào tôi có thể. Sau đó, tôi sẽ bước từ giường này sang giường kế bên. Ở đó, có một người đàn ông nhỏ con theo đạo Hồi và anh ta sẽ {Cử chỉ tay} "Lại đây," và anh ta nắm lấy tay tôi. "Hãy làm một số việc đó cho tôi." Người Hồi giáo không thích Phật tử, và họ đặc biệt không thích Phật tử mặc áo cà sa, điều đó thực sự rất xa lạ đối với họ.

Nhưng tâm Từ không phân biệt, không chừa một ai cả, ai cũng muốn được yêu thương. Vì vậy, tôi xem đó là công việc của tôi. Điều đó không có nghĩa là tôi vẫn không bị chướng ngại bắt lấy, vẫn chạy lòng vòng với những trạng thái tâm cứ lập đi lập lại. Nhưng nó không xảy ra thường xuyên như trước nữa.

Vì vậy, nếu bạn bắt đầu nhận thấy những suy nghĩ lặp lại, hãy coi đó như một dấu hiệu để bạn thư giãn và bắt đầu mỉm cười. Nếu bạn có thể cười, hãy cười. Nếu bạn không thể, ít

nhất hãy mỉm cười với chính mình và cố gắng làm điều gì đó đặc biệt tốt đẹp cho những người xung quanh bạn tại thời điểm đó. Giống như tôi đang ở trong cửa hàng và có một số điều rất khó chịu đang xảy ra - tôi sẽ không đi vào điều đó. Nhưng tôi phải xếp hàng chờ đợi để lấy những gì tôi cần, và thay vì chăm chú vào những thứ gây khó chịu đó, tôi bắt đầu nhìn vào khoảng thời gian khó khăn mà nhân viên thu ngân gặp phải với mọi người. Cô ấy đang gặp sự cố với máy tính, vì vậy mọi người phải đợi một thời gian dài.

Vì vậy, tôi bắt đầu rải tâm Từ cho cô ấy. Sau đó, tôi đến và nói rằng, "Một số ngày thật khó khăn, nhưng bạn biết đấy, hôm nay tôi cảm thấy rất hạnh phúc và tôi nhìn thấy bạn mỉm cười một lần và điều đó thực sự khiến tôi cảm thấy dễ chịu, cảm ơn bạn." Đột nhiên, đầu óc tôi trở nên sáng suốt và sáng sủa lạ thường, và cô ấy cũng vậy. Vì vậy, chỉ thực hành những việc như vậy mà bạn có thể thay đổi thế giới xung quanh bằng trạng thái tâm của mình.

Bạn có thể thay đổi thế giới xung quanh của bạn theo hướng tích cực hay tiêu cực. Đây chính là quyền tự do lựa chọn của bạn và bạn có thể lựa chọn để làm điều đó hay không. Bạn càng tập trung vào điều thiện lành, điều tốt và nhẹ nhàng, thì mọi thứ xung quanh bạn càng trở nên dễ dàng hơn. Vì điều thiện lành này, tâm trí của bạn phát triển niềm vui, và đi kèm với niềm vui là sự tỉnh táo lạ thường và khi tâm trí bạn bắt đầu trở lại nặng nề, bạn có thể nhận thấy nó nhanh chóng hơn và buông bỏ dễ dàng hơn.

Quay lại những gì tôi đã nói ở đây về sự không chú tâm. Chúng ta bị cuốn vào trò chơi của tâm thức đến mức không còn chú tâm đến điều gì thực sự quan trọng. Do đó, chúng ta thực hành phát triển chánh niệm. Chức năng của chánh niệm là ghi nhớ. Để nhớ những gì? Để nhớ mỉm cười. Luôn luôn nhớ mỉm cười.

Ý tôi là tôi đã thực hành quá lâu, đáng lẽ là tôi luôn phải nở một nụ cười trên môi, nhưng tôi biết rằng tôi không làm thế. Đem sự vui vẻ cho bất cứ điều gì bạn đang làm sẽ giúp khắc phục tình trạng thiếu chú tâm. Có một số người nói rằng: "Tôi biết tôi có cuộc họp này, tôi phải nói chuyện với người này và nó không phải là một điều dễ dàng." Nhưng nếu bạn vẫn đặt tâm Từ vào buổi họp trước khi bạn bước vào cuộc họp.

Ví dụ, khi tôi chưa xuất gia và tôi đang xây những ngôi nhà đất tiền. Tôi đã làm việc với chủ tịch của các ngân hàng, và họ là người Trung Quốc. Họ không dư thừa thời gian. Họ muốn bạn gặp, nói những gì phải nói, đưa ra quyết định và ra ngoài. Vì vậy, tôi luôn đi sớm từ năm đến mười phút trước lúc hẹn. Tôi đi vào phòng vệ sinh, nhìn vào gương, và bắt đầu mỉm cười. Tâm tôi lan tỏa tâm Từ tới với người mà tôi phải trò chuyện. Tôi đã rải tâm Từ vào cuộc họp để nó hướng đến việc mọi thứ sẽ diễn ra suôn sẻ sao cho mọi người đều hài lòng. Tôi cũng đã lan tỏa tâm Từ cho chính mình.

Tôi đã làm điều này trong năm đến mười phút. Nếu bạn muốn thử nghiệm, hãy cầm một chiếc đồng hồ, đứng trước gương và mỉm cười trong năm phút. Bạn chưa bao giờ biết năm phút có thể dài đến vậy! {Cười} Nhưng hãy quan sát lại cảm giác của bạn sau đó. Điều mà tôi nhận thấy khi lần đầu tiên bắt đầu làm việc đó, tâm phán xét của tôi sẽ xuất hiện và nói, "Chúa ơi, nụ cười thật xấu xí làm sao. Bạn biết đấy, bạn không đẹp trai cho lắm," và tâm trí tôi đang chơi với tất cả những phán xét tiêu cực này, và chẳng bao lâu sau, "À, không có gì đâu. Để nó đi. Để nó đi. Chỉ cần tiếp tục mỉm cười."

Khi bạn đã mỉm cười và bước vào cuộc họp, bạn sẽ ngạc nhiên là cuộc họp diễn ra dễ dàng như thế nào. Tôi đã vào đó và nói, "Nhìn này. Bạn đã muốn làm điều này nhưng chúng tôi không thể làm được, chúng tôi phải làm theo cách khác và sẽ tốn nhiều tiền hơn". Nói điều đó đối với một người Trung Quốc là một điều rất khó khăn bởi vì họ muốn tất cả mọi thứ nhưng với giá rẻ nhất có thể, nhưng tôi không thể điều hành doanh nghiệp theo cách đó. Tôi đã nói, "Bạn có những lựa chọn này. Bạn muốn làm gì? Tôi có thể làm điều đó với số tiền tương tự, nhưng chất lượng sẽ không được như ý, nhưng đó là lựa chọn của bạn." Thế là họ đã chọn thứ đắt tiền hơn, khiến cả hai bên đều hài lòng. {Cười}

Với những lần tôi không chuẩn bị tinh thần, tôi đã đến muộn vì lý do này hay lý do khác, và tôi đi ngay vào văn phòng, "Ahhh!" Thật khó khăn. Tôi không thể nói rõ ý của mình, đối tác cũng không chú ý đến những gì tôi đang nói, tôi không thực sự lắng nghe để hiểu anh ấy đang nói gì hay muốn gì. Đó là một cuộc họp kéo dài trong mười lăm hoặc hai mươi phút và đó là địa ngục.

Vì vậy, tôi luyện tập thói quen đến sớm để có thể mỉm cười. Còn Lou thì nói chuyện điện thoại rất nhiều, tôi đã nói với cô ấy rằng cô ấy phải lắp một chiếc gương để khi đang nói chuyện điện thoại, cô ấy có thể nhìn vào đó và mỉm cười. Tôi đã nói với cô ấy rằng mỗi ngày cô phải đứng trước gương mười phút và mỉm cười, trước khi đi đến công ty. Oy, thật dễ chịu khi bạn ở bên cạnh cô ấy. {Cười}

Mỗi buổi sáng, tôi đi vào công ty rồi lấy cà phê của mình và cô ấy bước vào với khuôn mặt đầy rạng rỡ và hạnh phúc, và "Ồ, tôi thích thứ này, đây là thứ tuyệt vời". Tất cả điều này bắt đầu từ việc bạn mỉm cười. Có một nghiên cứu ở Đại học Minnesota, nếu tôi nhớ không nhầm. Họ đã làm một bài kiểm tra tâm lý trên khoe miệng của bạn. Họ phát hiện ra rằng khi khoe miệng của bạn sụp xuống, trạng thái tinh thần của bạn cũng đi xuống. Khi khoe miệng của bạn cúp lên, hãy đoán xem? Vậy tại sao tôi lại coi đây là một loại thiền mỉm cười? Tôi là một nhà sư sành khoe. Vì vậy, nếu tâm trí bạn đang phẫn chấn, khi bạn thấy mình bắt đầu nặng nề, mọi thứ không diễn ra theo cách bạn muốn, thì đó là lúc bạn thực sự cần tập trung hơn với nụ cười và thư giãn với nó. Không trở nên khó chịu vì nó không diễn ra theo cách bạn muốn mà hãy coi đó là "Đây là những gì đang xảy ra ngay bây giờ, tôi có hai lựa chọn. Tôi có thể thúc đẩy và cố gắng làm cho nó dừng lại và biến mất, nhưng điều đó sẽ chỉ dẫn đến đau khổ hơn, hoặc tôi có thể mỉm cười và thư giãn với nó." Đó là sự lựa chọn của bạn.

Tất cả chúng ta đều có những bài học tự học. Bạn có thể chia sẻ, "Su là thầy tôi." Tôi không phải là thầy của bạn, tôi là người nhắc nhở cho bạn. Tôi càng nhắc bạn thư giãn và mỉm cười, điều đó càng chìm sâu vào trong tâm trí của bạn và việc thiền của bạn càng dễ dàng hơn. Không có gì khiến tôi hạnh phúc hơn khi thấy mọi người mỉm cười và thiền tốt. Nó thực sự là vậy.

Hồi còn tại Malaysia tôi từng thử một cách thực hành. Bởi vì tôi là một nhà sư nên tôi có thể làm điều này, nhưng tôi có thể giới thiệu nó cho những người khác. Đó thực sự là một cách thực hành khó. Đó là mỗi khi tôi đi qua một cánh cửa, tôi thực hành tâm Từ. Nếu tôi đang ngồi, và tôi đứng dậy để đi, bước đầu tiên của tôi là với tâm Từ. Đó không phải là một bài tập dễ dàng và tôi đã làm được điều đó. Tôi phải làm điều đó trong khoảng ba tháng trước khi tôi gần như lúc nào cũng làm được. Sau đó, nó trở thành một phương pháp thú vị, nhưng thật khó khăn, bởi vì tôi sẽ quên, và những gì tôi bắt mình phải làm là, nếu tôi đứng dậy và bắt đầu bước đi và tôi không có bước đầu tiên với tâm Từ, thì ngay

sau đó tôi sẽ đi bộ lùi lại chỗ tôi đang ngồi và ngồi xuống rồi lại đứng dậy và nói, "Ok, bây giờ chúng ta sẽ làm đúng." {Cười}

Điều tương tự khi tôi đi qua một cánh cửa. Mỗi cánh cửa tôi đi qua, tôi đều cố gắng thực hành tâm Từ. Chỉ cần áp dụng những yếu tố nhỏ như vậy, sau đó phát triển nó thành thói quen và bạn bắt đầu thấy rằng bạn có thể làm điều đó càng ngày càng lâu và nó trở nên dễ dàng hơn theo thời gian. Thực hành không phải là điều dễ dàng, nó thực sự khó. Nhưng, là một nhà sư, tôi không có bất cứ điều gì tốt hơn để làm với thời gian của mình nên... {Cười lớn} Một là hành thiền, hai là đọc Kinh, vì vậy...

Ok, tôi đọc tới đâu rồi?

**Rồi này các *Anuruddha*, Ta sống không phóng dật ... Rồi này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: "Hôn trầm, thụy miên, khởi lên nơi Ta. Vì có hôn trầm, thụy miên nên định của Ta bị biến diệt; khi định bị biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm như thế nào để nghi hoặc, không tác ý và hôn trầm, thụy miên không khởi lên nơi Ta nữa".**

Sự không chú tâm dẫn đến hôn trầm và thụy miên, nó dẫn đến tâm dễ bị u mê và buồn ngủ.

Đó là một trong những chướng ngại của rất nhiều người trong khóa thiền. Tôi nói, "Bạn nhận thấy được hôn trầm và thụy miên và bạn để nó như vậy và thư giãn." Họ nói, "Tôi đã buồn ngủ rồi, tại sao tôi phải thư giãn?" Nhưng đằng sau đó là một sự căng thẳng và thắt chặt, và đó là "Tôi buồn ngủ". Chính sự đồng nhất với nó là nguyên nhân gây ra sự chấp thủ, vì vậy bạn cần phải thư giãn và quay trở lại. Bạn hãy thử ngồi thêm một chút nữa. Tôi muốn nói một cách "cứng rắn," nhưng đó không phải là một từ tốt. Lưng thẳng hơn một chút. Bạn sẽ thấy rằng bạn có thể bắt nhận ra khi lưng của bạn bắt đầu chùng xuống, và ngay sau đó bạn không hoàn toàn bị dính vào hôn trầm và thụy miên, vì vậy bạn có thể dễ dàng thả lỏng và thư giãn.

Nhưng vấn đề với hôn trầm và thụy miên là nó đặc biệt dai dẳng, vì vậy bạn phải cố gắng nỗ lực thật nhiều, để nó không làm bạn bận tâm, và rồi đột nhiên bạn bị dính vào. Vì vậy, bạn học cách điều tra (trạch pháp) hôn trầm và thụy miên, điều tra xem cách nó phát sinh như thế nào. Sau đó, năng lượng của bạn tăng lên khi bạn trở nên quan tâm hơn đến cách thức hoạt động của quá trình này.

Đó là một quá trình xây dựng năng lượng chậm chạp. Bạn phải mất năm hoặc mười phút trước khi bạn nhận ra rằng hôn trầm và thụy miên không còn làm phiền bạn nữa; bạn cứ để nó yên. Đây là cách chúng ta giải quyết chướng ngại này. Khi bạn thấy được lưng bạn bắt đầu chùng xuống, bạn buông bỏ và nói "Điều gì xảy ra trước đó?" Bạn bắt đầu nhận biết có cảm thọ và suy nghĩ khởi lên. Bạn trở lại và quan sát cảm thọ và suy nghĩ, rồi lưng của bạn bắt đầu chùng xuống và bạn bắt đầu nhận ra mô thức đập khuôn với chướng ngại này.

Điều gì đã xảy ra ngay trước đó? Khi bạn bắt đầu chú tâm đến việc nó phát sinh như thế nào, bạn ngồi thẳng hơn một chút và sau đó bạn ghi nhớ rằng "Khi lưng tôi bắt đầu chùng xuống nhiều hơn, tôi sẽ nhận thấy điều đó". Đó là cách mà tôi thấy rằng tôi có thể vượt qua hôn trầm và thụy miên mà không cần phải làm đầu óc tôi rối bời.

Hầu hết mọi người bắt đầu khóa thiền đều trải qua giai đoạn hôn trầm và thụy miên. Khi tôi ở Châu Á, tôi đã hành thiền trong hai năm không nghỉ. Có một lần, tôi đang ngồi thiền và đột nhiên tôi cảm thấy anh chàng bên phải bắt đầu, “Khò, khò, khò” và anh chàng bên trái cũng bắt đầu như vậy. Tôi nghĩ, “Được rồi, tôi ngưng thiền của mình,” và tôi đứng dậy và nhìn thấy cả hai đều bị hôn trầm và thụy miên. Tôi bắt đầu gọi họ là những chiếc thuyền nhấp nhô. {Cười}

Chúng tôi có các buổi trình Pháp nhóm, bao gồm sáu hoặc tám người sẽ đến gặp thiền sư một lúc, và vị ấy sẽ nói chuyện với từng người và bạn sẽ đứng dậy và rời đi. Người đầu tiên bước vào buổi trình Pháp và anh ấy nói, “Tôi bị hôn trầm và thụy miên nặng.” Và Sayadaw nói, “Đầu của bạn có nhấp nhô lên xuống như thế này không?” Và anh ấy nói, “Có.” Rồi Sayadaw nói, “Chà, điều này cũng giống như những con thằn lằn - chúng ngoác đầu lên và xuống, vì vậy bạn có tâm trí thằn lằn.” {Cười} Bạn phải hiểu rằng, Sayadaw này không có khiếu hài hước chút nào. {Cười} Khi Sayadaw nói ra điều đó, thực sự là một cú sốc.

**Rồi này các *Anuruddha*, Ta sống không phóng dật ... Rồi này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Sợ hãi khởi lên nơi Ta. Vì có sợ hãi, nên định bị biến diệt nơi Ta; khi định bị biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp”. Ví như, này các *Anuruddha*, một người đang đi trên con đường, có kẻ giết người nhảy đến (công kích) từ hai phía. Do nhân duyên từ hai phía, người ấy khởi lên sợ hãi. Cũng vậy, này các *Anuruddha*, sợ hãi khởi lên nơi Ta. Vì có sợ hãi, nên định bị biến diệt nơi Ta; khi định bị biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm thế nào để nghi hoặc, không tác ý, hôn trầm, thụy miên và sự sợ hãi không khởi lên nơi Ta nữa”.**

Làm thế nào để nỗi sợ hãi không nảy sinh? Khi nó xuất hiện, nó thực sự khó khăn, tâm của bạn như bị mắc kẹt trong băng, nó bị đóng băng, và nỗi sợ hãi đó là có thật và nó ảnh hưởng đến cơ thể của bạn và nó co bóp tâm trí của bạn. Trước tiên, cách dễ nhất để vượt qua nỗi sợ hãi đó là để ý những căng thẳng trong cơ thể bạn, chúng đang ở đâu và cố gắng thư giãn chúng hết mức có thể. Đến một lúc nhất định, bạn sẽ nhận thấy rằng tâm trí của bạn không quá cứng với nỗi sợ hãi và sẽ dễ dàng thư giãn hơn một chút. Bạn sẽ cần rất nhiều công sức để luyện tập cho nỗi sợ qua đi. Bạn sẽ thấy nó ở cánh tay, vai, lưng, hông, thậm chí cả bàn chân của bạn, và hàm, cổ của bạn.

Nhưng khi bạn đặt sự chú ý vào nỗi sợ hãi đó và thư giãn, mỉm cười, tự chúc cho bản thân mình khỏe mạnh. Có những lúc trong thiền, bạn là người cần tâm Từ hơn bất kỳ ai khác, vì vậy hãy dành nó cho chính mình. Khi nỗi sợ hãi đó quay trở lại, bạn nói, “Chà, tôi đã thực sự bị thắt chặt ở đây”, và bạn thư giãn điều đó. Bạn nhìn vào cổ họng của bạn, thư giãn và chúc bản thân khỏe mạnh trở lại. Thư giãn vai và dạ dày...

Vì vậy, khi bạn thực hành tâm Từ, bạn bắt đầu thấy rằng nỗi sợ hãi chỉ là một cảm thọ. Bạn có thể đang ngồi và đột nhiên một tiếng động có thể phát ra hoặc có thể có một tia sáng hay thứ gì đó và tâm trí của bạn sẽ chú ý đến điều đó và đột nhiên có những bóng ma cao 5 mét đang đi tới để ăn tươi nuốt sống bạn. Tâm trí của bạn thực sự coi điều đó là thật. Nhưng khi bạn liên tục thư giãn vào điều đó và gửi tâm Từ đến bản thân, thì điều đó sẽ không xuất hiện nhiều như vậy nữa. Bạn bắt đầu thấy rằng, “Đây là cách quá trình này hoạt động.” Vì vậy, việc buông bỏ sẽ dễ dàng hơn.

**Rồi này các Anuruddha, Ta sống không phóng dật. Rồi này các Anuruddha, Ta suy nghĩ như sau: “Sự phẩn chấn (ubbilla) khởi lên nơi Ta. Vì có sự phẩn chấn, nên định bị biến diệt nơi Ta; khi định bị biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Ví như, này các Anuruddha, một người đi tìm cửa miệng một kho tàng, và trong một lần tìm được nắm cửa miệng kho tàng, do nhân duyên này phẩn chấn khởi lên. Cũng vậy, này các Anuruddha, phẩn chấn khởi lên nơi Ta. Vì có phẩn chấn nên định bị biến diệt nơi Ta; khi định bị biến diệt mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm thế nào, để nghi hoặc, không tác ý, hôn trầm, thụy miên, sợ hãi và sự phẩn chấn không khởi lên nơi Ta nữa”.**

Sự phẩn chấn là niềm vui mà bạn có được và bạn tham gia vào việc suy nghĩ về nó. Vì vậy, khi bạn tiếp tục ở lại với đối tượng thiền của mình, bạn sẽ không gặp nhiều vấn đề với sự phẩn chấn này. Đó thực sự là một điều khá dễ dàng để từ bỏ, nhưng đó là điều mà tất cả người châu Á đều sợ chết khiếp. “Đừng dính mắc!” - "Ok, dễ thôi."

**Rồi này các Anuruddha, Ta sống không phóng dật ... Rồi này các Anuruddha, Ta suy nghĩ như sau: “Dâm ý (duttullam) khởi lên nơi Ta. Vì có dâm ý, nên định bị biến diệt nơi Ta; khi định bị biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm thế nào để nghi hoặc, không tác ý, hôn trầm, thụy miên, sợ hãi, phẩn chấn, dâm ý không khởi lên nơi Ta nữa”.**

*Trì trệ (dịch giả chú thích: có sự khác nhau về cách dịch từ Duttullam trong hai bản dịch. Bản Kinh tiếng Anh dịch là Inertia – trì trệ; bản Kinh tiếng Việt dịch là dâm ý. Chúng tôi tôn trọng bản dịch nên giữ nguyên là một nghĩa khác cho thụy miên hay u mờ. Nó giống như bạn để bơ vào tủ đông, và bạn có một chiếc bánh mì mới nướng, và bạn muốn bôi một ít bơ lên, nên bạn lấy nó ra khỏi tủ đông và bạn cạo thật mạnh, sau đó bạn cố gắng trét bơ đều trên bánh mì.*

Tâm trí của bạn giống như một miếng bơ bị đông vậy, nó không trét dễ dàng như vậy, nó giống như chết đi, nó không muốn di chuyển. Nó chỉ muốn ở đó và thế là xong. Một lần nữa, cách để khắc phục điều này là chú tâm đến cách toàn bộ quá trình này hoạt động như thế nào. Một trong những điều giúp bạn vượt qua chướng ngại này, đó là thiền hành và đi bộ lùi lại, vì nó giúp bạn lấy lại năng lượng và nó giúp bạn có thêm một chút sắc bén cho chánh niệm, bởi vì bạn sợ rằng mình sẽ đi quá xa và bị ngã, vì vậy bạn phải tỉnh táo hơn một chút, và điều đó giúp vượt qua trạng thái trì trệ này..

Được rồi...

**Rồi này các Anuruddha, Ta sống không phóng dật ... Rồi này các Anuruddha, Ta suy nghĩ như sau: “Sự tinh cần quá độ khởi lên nơi Ta, và vì có tinh cần quá độ, nên định lực biến diệt nơi Ta; khi định bị biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Ví như, này các Anuruddha, một người với hai tay bắt nắm quá chặt một con chim cây khiến con chim chết liền tại chỗ. Cũng vậy, này các Anuruddha, tinh cần quá độ khởi lên nơi Ta. Vì có tinh cần quá độ ... cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm thế nào để nghi hoặc, không tác ý, hôn trầm, thụy miên, sợ hãi, phẩn chấn, dâm ý, và tinh cần quá độ không khởi lên nơi Ta nữa”.**

Vì vậy, khi bạn cảm thấy dư thừa năng lượng, nó luôn là sự bồn chồn (trạo cử). Nó đến vì nhiều lý do khác nhau, nhưng nó luôn luôn có khởi đầu là “Tôi muốn”. Bạn có một kỳ vọng, bạn muốn mọi thứ diễn ra theo ý mình, bạn sử dụng quá nhiều năng lượng để bạn có thể

đạt được điều bạn muốn. Tâm của bạn hoạt động với nhiều năng lượng hơn và phải nỗ lực nhiều hơn. Nó giống như bạn đang chiến tranh với chính mình.

Vì vậy, bạn phải bỏ đi tất cả những mong đợi về những gì bạn muốn sẽ xảy ra trong khi hành thiền, và nó có thể là một điều tinh tế như tôi đã nói với bạn trước đây, một người phụ nữ này rất giỏi trong việc đi vào các tầng thiền (jhāna), và cô ấy đã cố gắng xác định, "Tôi muốn vào jhāna." Và những lần ngồi thiền sau đó của cô ấy, cô ấy lại cố gắng đặt mục tiêu đó, và chính điều đó đã ngăn cản cô ấy đi vào jhāna.

Khi tôi bắt cô ấy thay đổi quyết tâm để có tâm trí tỉnh táo, thanh thản, bình an thì jhāna quay lại rất dễ dàng vì trạo cử đã ngăn cô ấy lại. Chướng ngại này không cần nhiều sự thúc đẩy; chỉ cần một chút thúc đẩy cũng có thể khiến bạn bồn chồn và đẩy bạn ra khỏi thiền.

Lúc tôi còn ở một trung tâm thiền và tôi đang làm đủ thứ. Tôi đang bận xây cái này, cái kia, và một anh chàng đến và anh ta muốn tham gia một khóa tu một tháng, vì vậy vị thầy đã đến gặp tôi và vị ấy nói, "Tôi muốn bạn dừng việc bạn đang làm và tôi muốn bạn hành thiền với anh ấy." Đây là nhiệm vụ của tôi. Nhưng thực sự trong thâm tâm của tôi, tôi đã nói, "Tôi muốn hoàn thành việc này và tôi muốn hoàn thành công việc kia, nhưng tôi cũng muốn hành thiền, một tháng nhập thất, chắc là ok."

Vì vậy, hai ngày sau đó, tôi bị trạo cử rất nhiều, tôi không thể ngồi quá hai mươi phút. Tôi đi ra khỏi cái cây của mình, và tôi bắt đầu đi bộ. Khi tôi thiền hành, nó gần giống như một cuộc chạy trốn. Cuối cùng tôi nói, "Chà, nguyên nhân của điều này là gì? Điều này thực sự đau đớn, tôi không muốn mọi thứ trở nên như thế này, nguyên nhân của điều này là gì?" Thế là trực giác của tôi hoạt động và nó nói, "Bạn không thực sự muốn làm điều này." Khi tôi nhận ra điều đó, nó giống như, "Ồ, chỉ cần một mong muốn nhỏ nhoi là tôi có thể được làm một điều gì đó khác, nó đã khiến hai ngày thiền của tôi như địa ngục. Tôi muốn thiền hơn bất cứ thứ gì khác, những thứ khác này chỉ là chuyện vớ vẩn, tại sao tôi lại muốn làm điều đó? Cứ để nó yên, nó sẽ tự lo liệu". Thế là tôi đã có một khóa tu tuyệt vời ngay sau đó. Chúng ta chỉ cần đặt câu hỏi và sau đó cho tâm lắng xuống một chút, và chờ trực giác của bạn đến và cho bạn câu trả lời.

**Rồi này các *Anuruddha*, Ta sống không phóng dật ... Rồi này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: "Tinh cần quá yếu đuối khởi lên nơi Ta. Vì có tinh cần quá yếu đuối, nên định biến diệt nơi Ta; khi định biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Ví như, này các *Anuruddha*, một người bắt một con chim cáy quá lỏng lẻo, con chim ấy bay khỏi hai tay của người ấy. Cũng vậy, này các *Anuruddha*, ... cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm thế nào để nghi hoặc, không tác ý, hôn trầm, thụy miên, sợ hãi, phẫn chấn, dâm ý, tinh cần quá độ và tinh cần quá yếu đuối không khởi lên nơi Ta nữa".**

Điều chúng ta đang nói về ở đây là gì? Chúng ta đang nói về sự cân bằng năng lượng của bạn. Bạn phải thực sự cẩn thận với nó bởi vì đây là một quá trình cần phải luyện tập. Vì vậy, bạn phải buông câu "Tôi muốn" và bạn phải bắt đầu xem xét lượng năng lượng mà bạn đang dồn vào sự chú tâm của mình. Sự chú tâm của bạn là vô cùng quan trọng, cũng như sự tò mò của bạn về cách hoạt động của tất cả những thứ này. Lượng năng lượng phù hợp là bao nhiêu cho buổi thiền này, bởi vì nó sẽ không y như vậy với lần tiếp theo khi bạn đến và ngồi, nó sẽ phải được tinh chỉnh một chút.

Như tôi đã nói với bạn đêm qua, đây là quá trình thú vị nhất mà tôi từng trải qua, tôi không thể tưởng tượng mình là bất cứ thứ gì khác ngoài là một Phật tử. Tôi đã ngạc nhiên và “Ồ, wow” rất nhiều lần từ những bài học xoay quanh việc cân bằng năng lượng trong lúc thiền. Ví dụ: “Ồ, ồ, tôi đã làm điều này và nó khiến tôi mất cân bằng.”

Bây giờ bạn phải chú ý hơn đến việc, “Ồ, chúng ta phải tinh chỉnh một chút ở đây, một chút ở đó.” và nó là những chỉnh sửa vi tế. Cơ bản nhất là nụ cười của bạn, bởi vì điều đó giúp bạn đi vào trực giác của mình. Bạn cũng đã từng nghe tôi nói, hãy xem việc thực hành này giống như bạn chơi một trò chơi. Theo nghĩa đen, đây là một trò chơi để bạn thử nghiệm và tinh chỉnh ở đây hay ở đó một chút, và xem liệu, “Trò chơi này có hoạt động không? Chà, nó không hoạt động tốt lắm, hãy thử cái này.” Bạn có thể thử nghiệm, miễn là bạn mỉm cười. Phải mỉm cười. {Cười}

**Rồi này các Anuruddha, Ta sống không phóng dật ... Rồi này các Anuruddha, Ta suy nghĩ như sau: “Ái dục khởi lên nơi Ta. Vì có ái dục. Với sự hiện khởi các sắc pháp ... Vậy Ta phải làm thế nào để nghi hoặc, không tác ý ... tinh cần quá yếu đuối và ái dục không khởi lên nơi Ta nữa”.**

Sự khao khát (*người dịch: tiếp tục là sự khác nhau giữa hai bản dịch Kinh; tiếng Anh là longing – khao khát; tiếng Việt là ái dục*) là mong cầu vi tế để đạt được mục tiêu: “Tôi ước nó diễn ra nhanh lên, tôi đã làm điều này đủ lâu, tôi muốn nó xảy ra ngay bây giờ.” Đây không phải là sự rung động quá ồn ào xảy ra trong tâm bạn, nhưng nó sẽ khiến bạn mất đi sự kiên nhẫn: “Đức cha (Reverend) đã nói về điều này từ lâu và nó nên xảy ra ngay bây giờ.”

Vì vậy, sự khao khát đó kéo bạn ra khỏi khoảnh khắc hiện tại và nó gây ra tất cả các loại vấn đề. Một trong những khao khát có thể xảy ra là khi chướng ngại đến, khao khát để chướng ngại biến mất sẽ khiến nó tồn tại lâu hơn. Vì vậy, chúng ta phải thực sự cẩn thận về những mong cầu này. Bạn chỉ cần lưu ý rằng tâm của bạn có xu hướng muốn mọi thứ diễn ra theo một cách cụ thể; hãy buông bỏ điều đó, bạn sẽ không bao giờ biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Được rồi...

**Rồi này các Anuruddha, Ta sống không phóng dật ... Rồi này các Anuruddha, Ta nghĩ như sau: “Sai biệt tướng khởi lên nơi Ta ... cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm thế nào để nghi hoặc ... ái dục và sai biệt tướng không khởi lên nơi Ta nữa”.**

Bây giờ, những gì bạn sẽ quan sát - bạn có thể bị cuốn hút bởi nó - là vô thường xảy ra như thế nào khi bạn bắt đầu quan sát những thứ vi tế hơn. Nhưng vấn đề không nằm ở việc bạn quan sát vô thường mà là việc bạn bắt đầu nghĩ về nó và bạn bị cuốn vào những suy nghĩ của mình khi bạn đang quan sát những thứ vô thường này khởi lên và xảy ra cực kỳ nhanh. Nếu bạn bị cuốn vào việc chỉ quan sát nó ở một cấp độ thô thì bạn sẽ không đi sâu hơn được nữa. Đây có lẽ là thách thức lớn nhất của tôi khi hỗ trợ mọi người làm thế nào để hành thiền. Tôi sẽ hỏi bạn: “Vậy điều gì đã xảy ra trước đó?” Đây là một câu hỏi khiến cô ấy (SK) phát điên, vì cô ấy sẽ đến và kể cho tôi những gì cô ấy quan sát được trong lúc thiền, và tôi hỏi cô ấy, “Ừ, chuyện gì đã xảy ra trước đó?” và “Trước đó nữa? – SK: Có gì xảy ra trước đó nữa à?” {Cười}



Bây giờ, chúng ngại kể tiếp này sẽ bắt được bạn.

**Rồi này các Anuruddha, Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, và Ta nhận thấy được hào quang cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Những hào quang ấy không bao lâu biến mất nơi Ta cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Rồi này các Anuruddha, Ta suy nghĩ như sau: “Do nhân gì, do duyên gì, hào quang biến mất nơi Ta cùng với sự hiện khởi các sắc pháp?” Rồi này các Anuruddha, Ta suy nghĩ như sau: “Một trạng thái quá chú tâm vào các sắc pháp khởi lên nơi Ta ... cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm như thế nào để nghi hoặc, (như trên) ... các tướng sai biệt và trạng thái quá chú tâm vào các sắc pháp không khởi lên nơi Ta nữa”.**

Whoa, điều đó có nghĩa là gì? Thiền quá mức? Có cái được gọi là thiền quá mức nữa cơ à? Bạn có thể bị uể oải. Bạn đã cố gắng hành thiền rất nhiều trong thời gian dài, và có vẻ như sự tiến bộ của bạn vẫn không có. Vì vậy bạn tiếp tục thực hành nhưng bạn đang làm theo cách cũ. Bạn không có sự nhiệt tình hay hăng hái mà bạn cần.

Một lần khi tôi và một vài thiền sinh lên sườn núi và ngồi vào buổi sáng. Lúc đó, tôi nói, "tôi không muốn bạn hành thiền, hôm nay là ngày để chơi." Kế tiếp, tôi nói: "Hôm nay chỉ có một điều duy nhất là để chơi, bạn đừng nghiêm túc hóa, cho dù hôm nay có chuyện gì xảy ra, bạn cũng đừng nghiêm túc quá. Tôi không quan tâm hôm nay bạn làm gì, bạn có thể xuống sông, bạn có thể chơi trong rừng, bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn muốn, nhưng đừng quá nghiêm túc. "

Vì vậy, chúng tôi đã có một ngày đầy tiếng cười và rất nhiều trò chơi đã diễn ra. Chúng tôi có những cục đá lớn trên đường và chúng tôi phải dọn chúng ra. Cô ấy đã làm một trò chơi bằng cách cho chúng tôi lấy đá và ném chúng xuống vách đá. Có một người đang lái xe lên và anh ta là một người khó tính, nhưng anh ấy bắt đầu vui vẻ và rồi nhiệt tình đến mức anh ta mỉm cười và vui đùa ném đá cùng chúng tôi.

Khi đến giờ thuyết Pháp, tất cả vào bên trong và họ thật sự bừng sáng. Mọi người thực sự đã chơi rất tốt, và tôi nói, "Chà, buổi thiền của bạn hôm nay thế nào?" - "Ồ, chúng tôi đã không hành thiền." Và tôi nói, "Bạn đã không? Hôm nay anh có nghiêm túc với việc gì không?" - "Ồ không, thầy đã nói với chúng tôi rằng chúng tôi không nên làm vậy." Và tôi nói, "Thiền tốt, phải không?" Và sau đó chúng tôi đã thảo luận rất lâu về việc tôi là một nhà sư mảnh khỏe ra sao. {Cười}

Nhưng đó là cách mà Chánh niệm nên như vậy: nhẹ nhàng - đừng quá coi trọng bất kỳ điều gì. Nhẹ nhàng, nhẹ nhàng - không có nghĩa là bạn không hoàn thành công việc, họ đã làm sạch con đường đó một cách đẹp đẽ; họ đã hoàn thành rất nhiều việc. Nhưng họ đã rất vui khi làm điều đó. Cảm giác vui vẻ đó tạo điều kiện cho tâm của họ nhẹ nhàng và tỉnh táo. Khi tâm bắt đầu trở nên nặng nề, họ bắt đầu, "Ồ, tôi đang nghiêm túc, tôi không muốn làm điều đó bây giờ." Vì vậy, họ sẽ cười và khiến người khác cũng cười theo họ và họ đã ảnh hưởng đến thế giới xung quanh, đặc biệt là với anh chàng khó tính kia. Anh ấy không thích cười nhiều, nhưng anh ấy đã có một khoảng thời gian tuyệt vời vì đó là loại năng lượng tích cực.

**Rồi này các Anuruddha, sau khi biết được nghi hoặc là một phiền não của tâm, Ta đoạn trừ nghi hoặc, phiền não của tâm; sau khi biết được không tác ý là một phiền**

não của tâm, Ta đoạn trừ không tác ý, phiền não của tâm; sau khi biết được hôn trầm, thụy miên ... sau khi biết được sợ hãi ... sau khi biết được phẩn chấn ... sau khi biết được dâm ý ... sau khi biết được sự tinh cần quá độ ... sau khi biết được sự tinh cần quá yếu đuối ... sau khi biết được dục ái ... sau khi biết được tướng sai biệt; sau khi biết được trạng thái quá chú tâm đến sắc pháp là một phiền não của tâm, Ta đoạn trừ trạng thái quá chú trọng vào các sắc pháp, một phiền não của tâm.

Rồi này các *Anuruddha*, Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, nhận thấy được hào quang nhưng Ta không thấy các sắc pháp cả đêm, cả ngày, cả đêm và cả ngày. Ta thấy các sắc pháp nhưng không nhận thấy hào quang. Về vấn đề này, này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Do nhân gì, do duyên gì, Ta chỉ nhận thấy hào quang, nhưng không thấy sắc pháp: cả đêm, cả ngày, cả đêm và cả ngày?” Ta chỉ thấy các sắc pháp nhưng không nhận thấy hào quang. Về vấn đề này, này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Trong khi Ta không tác ý sắc tướng, nhưng có tác ý hào quang tướng, trong khi ấy ta nhận thấy hào quang, nhưng không thấy sắc pháp.

Đức Phật đã làm điều đó một cách mất cân bằng.

Còn trong khi Ta không tác ý hào quang tướng, nhưng tác ý sắc tướng; trong khi ấy Ta thấy các sắc pháp, nhưng không nhận thấy hào quang, cả đêm, cả ngày, cả đêm và cả ngày”.

Rồi này các *Anuruddha*, Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, nhận thấy hào quang có hạn lượng và thấy được các sắc pháp có hạn lượng; nhận thấy hào quang vô lượng và nhận thấy được các sắc pháp vô lượng, cả đêm, cả ngày, cả đêm và cả ngày. Về vấn đề này, này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Do nhân gì, do duyên gì, Ta nhận thấy hào quang có hạn lượng và thấy các sắc pháp có hạn lượng; nhận thấy hào quang vô lượng và thấy được các sắc pháp vô lượng, cả đêm, cả ngày, cả đêm và cả ngày?” Về vấn đề này, này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Khi nào định có hạn lượng, khi ấy mắt của Ta có hạn lượng; với con mắt có hạn lượng ấy, Ta nhận thấy hào quang có hạn lượng và thấy sắc pháp có hạn lượng. Nhưng khi nào định của Ta không hạn lượng, trong khi ấy mắt của Ta thành vô lượng, và với con mắt vô lượng ấy, Ta nhận thấy hào quang vô lượng và thấy các sắc pháp vô lượng cả đêm, cả ngày, cả đêm và cả ngày”.

Này các *Anuruddha*, khi nào biết được nghi hoặc là một phiền não của tâm, thời nghi hoặc phiền não của tâm được đoạn trừ; khi nào biết được không tác ý là một phiền não của tâm, thời không tác ý phiền não của tâm được đoạn trừ; khi nào biết được hôn trầm, thụy miên ...; khi nào biết được sợ hãi ...; khi nào biết được phẩn chấn ...; khi nào biết được dâm ý ...; khi nào biết được tinh cần quá độ ...; khi nào biết được sự tinh cần quá yếu đuối ...; khi nào biết được dục ái ...; khi nào biết được tướng sai biệt ...; khi nào biết được trạng thái quá chú tâm đến các sắc pháp là một phiền não của tâm, thời trạng thái quá chú tâm đến các sắc pháp phiền não của tâm được đoạn trừ. Rồi này các *Anuruddha*, Ta suy nghĩ như sau: “Những phiền não tâm của Ta đã được đoạn trừ. Nay Ta tu tập ba loại định”.

Rồi này các *Anuruddha*, Ta tu tập định có tầm, có tứ; Ta tu tập định không có tầm, chỉ có tứ; Ta tu tập định không tầm, không tứ;

Đức Phật đang nói về việc nhập vào sơ thiền và nhị thiền.

**Ta tu tập định có hỷ; Ta tu tập định không có hỷ; Ta tu tập định câu hữu với lạc; Ta tu tập định câu hữu với xả.**

**Này các *Anuruddha*, khi nào Ta tu tập định có tầm, có tứ; khi nào Ta tu tập định không tầm, chỉ có tứ; khi nào Ta tu tập định không có tầm, không có tứ; khi nào Ta tu tập định có hỷ; khi nào Ta tu tập định không có hỷ; khi nào Ta tu tập định câu hữu với xả, thời tri kiến khởi lên nơi Ta: "Giải thoát của Ta là bất động, đây là đời sống cuối cùng của Ta, nay không còn hiện hữu".**

**Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả *Anuruddha* hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.**

Ai cũng có ý nghĩ riêng về thiền là gì nhưng thiền là quan sát mọi thứ ngày càng vi tế hơn ngay khi các hiện tượng thân tâm bắt đầu sinh khởi. Bạn không giữ chặt bất kỳ thứ gì đến mức khiến không thể quan sát được những điều khác. Vì vậy, hãy quan sát với tâm trong sáng và vui vẻ. Điều này là hoàn toàn cần thiết. Bạn không biết rằng người ta đã đấu tranh đến mức nào khi nghe câu quen thuộc trong Phật học. "Đời là bể khổ." - "Ok, bạn có thể chịu đựng tất cả những gì bạn muốn, tôi không quan tâm, tôi sẽ vui vẻ!" Đức Phật nói chúng ta là những người hạnh phúc, và điều đó dễ hiểu đối với tôi. Hãy hạnh phúc.

## MN-121: Kinh Tiểu Không

### (Cūḷasuññatasutta)

Bài Pháp thoại ngày 03 tháng 04 năm 2007

tại trung tâm thiền Seattle Area, thành phố Woodinville, tiểu bang Washington

Ý nghĩa của tính không (suññata) được Đức Phật định nghĩa rất rõ trong bài Kinh này. Chúng ta được Đức Phật dạy, “chính xác những gì là không và những gì, còn lại, phải được ghi nhận là không phải không.” Vị ấy bắt đầu trong thế giới của những giác quan quen thuộc. Sau đó, tu tập theo từng giai đoạn, vị ấy đi vào rừng, thực hành quan sát kasina đất, một loại phương pháp rèn tập trung. Sau một thời gian tinh tấn tâm vị ấy đạt đến trạng thái không vô biên. Tất cả những gì đã trải qua trước đó, tất cả kinh nghiệm khi ở trong trạng thái định đó, là không vô biên xứ. Tới giai đoạn này, những người không có một vị Thầy giỏi có thể dừng lại ở đây, tưởng rằng mình đã đến chốn hư vô (tính không) và nhầm lẫn nó với Nibbāna. Nhưng hành giả phải tiếp tục vượt qua ba trạng thái vô sắc khác cho đến khi đạt được định vô tướng (signless concentration), trong đó không có bất cứ dấu hiệu gì. Đây phải được xem như là một trạng thái có điều kiện, vô thường và sẽ phải diệt. Thấy được điều này, vị ấy thoát khỏi sanh tử, thoát khỏi vô minh, trở thành một vị A-la-hán.

Bhante Vimalaramsi: Đây là một bài Kinh khá thú vị vì có rất nhiều người có những ý kiến khác nhau về sự trống rỗng (tính không) là gì và không phải là gì. Vì vậy, tôi nghĩ là mình hãy đi tìm trong những bài Kinh và xem Đức Phật đã nói gì về tính không.

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatti (Xá-vệ), tại Pubbārāma (Đông Viên), lâu đài của Migaramatu (Lộc Mẫu). Rồi Tôn giả Ānanda, vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn

—Một thời, bạch Thế Tôn, Thế Tôn trú giữa các Sakka (Thích-ca). Nagaraka là tên một thị trấn của các Sakka. Tại đấy, bạch Thế Tôn, con được nghe trước mặt Thế Tôn, con được ghi nhớ trước mặt Thế Tôn như sau: “Này Ānanda, Ta nhờ an trú không, nên nay an trú rất nhiều”. Phải chăng, bạch Thế Tôn, điều con đã nghe là nghe đúng, ghi nhớ đúng, tác ý đúng, thọ trì đúng?

—Thật vậy, này Ānanda, điều Ông đã nghe là nghe đúng, ghi nhớ đúng, tác ý đúng, thọ trì đúng. Thuở xưa và nay, này Ānanda, Ta nhờ an trú không, nên nay an trú rất nhiều.

Ví như lâu đài Lộc Mẫu này không có voi, bò, ngựa, ngựa cái, không có vàng và bạc, không có đàn bà, đàn ông tụ hội, và chỉ có một cái không phải không, tức là sự nhất trí (ekattam) do duyên chúng Tỷ-kheo;

Bây giờ tôi sẽ giải thích về Cung điện của Mẹ Migāra. Nữ đại thí chủ của Đức Phật có tên là Visākhā. Cô ấy xuất thân từ một gia đình siêu giàu. Khi cô ấy kết hôn, cô ấy đã kết hôn vào gia đình của Migāra. Migāra thật ra là cha chồng của cô. Nhưng ông ấy không thực sự thích cô ấy cho lắm, và ông ấy bắt đầu tìm kiếm những thứ có thể khiến cho cô ấy xấu hổ, và để rồi ông ấy có thể đuổi cô ấy về nhà.

Cô ấy có một con ngựa yêu thích, và con ngựa này đang sinh ra một con ngựa con. Vì vậy, cô đã thức cả đêm với con ngựa, đảm bảo rằng mọi thứ diễn ra tốt đẹp với nó. Cũng vì lý do này mà cô không ở trong nhà vào buổi sáng khi bố chồng dậy. Lúc bấy giờ, một trong những truyền thống ở Ấn Độ là con trai và con dâu luôn tỏ lòng kính trọng với cha mẹ ngay sau khi họ thức dậy. Cô ấy đã không ở trong nhà để làm điều đó, vì vậy bố chồng bắt đầu chỉ trích cô.

Một lần khác, khi Migāra đang ăn, một nhà sư đến cửa nhà và khát thực. Và Migāra phớt lờ nhà sư ấy. Vì vậy, Visākhā nói, "Xin nhà sư hãy đi nơi khác. Migāra đang ăn đồ cũ." Cũ như là đồ ăn bị ôi thiu. Và điều đó thực sự khiến ông ấy khó chịu. Vì vậy, ông muốn đuổi cô ra khỏi nhà. Nhưng, cô có tám người quen rất khôn ngoan. Họ giống như một tòa án mà bất kỳ khiếu kiện nào, họ phải phân xử xem nó có thật hay không.

Vì vậy, họ đến và triệu tập tại tòa án, và Migāra đứng dậy và ông ta nói, "Con dâu tôi không có ở trong nhà để tỏ lòng tôn kính vào một buổi sáng, và đó là nhiệm vụ của con dâu và cô ấy phải làm điều đó vào mỗi buổi sáng. Tại sao cô ấy không ở đó? Cô ấy đã ra ngoài và chơi giỡn trong chuồng ngựa." Và Visākhā đứng dậy và nói, "Thực ra, con ngựa yêu thích của con đang sinh nở, vì vậy tôi đã giúp nó trong quá trình đó. Con đã thức cả đêm để giúp nó và mọi thứ diễn ra thật suôn sẻ". Vì vậy, ông ta miễn cưỡng nói, "À, được rồi. Nhưng có lần tôi đang ăn thì con dâu tôi nói tôi đang ăn thức ăn ôi thiu". Và cô ấy nói, "Không, con không nói cha đang ăn thức ăn ôi thiu, con nói cha đang ăn đồ cũ, điều đó có nghĩa là sự giàu có của cha bây giờ đã đến với cha vì hành động hào phóng trong quá khứ của cha. Nhưng cha chỉ đang sống bằng hành động đó; cha không tạo ra hành động hào phóng mới. Vì vậy, cha đang ăn nghiệp cũ, và không tạo ra nghiệp mới. Và đó là lý do tại sao con nói như vậy." Ông ấy đã trở nên ấn tượng với cô ấy đến nỗi ông ấy nói, "Từ giờ trở đi, tôi sẽ coi cô là mẹ." Vì vậy, đó là lý do "mẹ của Migāra" xuất hiện trong các bài kinh; nó thực ra là Visākhā - tên thật của cô ấy. Và nó giống như một trò đùa bên trong tăng đoàn khi gọi nó là "Cung điện của Mẹ Migāra".

Khi cô ấy kết hôn, cô ấy là một người khá đặc biệt. Cô ấy có cơ thể rất khỏe và rất xinh đẹp; xuất thân từ một gia đình siêu giàu. Chiếc áo choàng mà cô ấy mặc khi kết hôn, nó được làm từ vàng và rất nhiều loại đá quý, kim cương, hồng ngọc và ngọc bích khác nhau. Và bởi vì cô ấy có một sức mạnh thể chất đặc biệt như vậy, cô ấy có thể mặc nó mà không có vấn đề gì.

Một ngày nọ, cô và một người hầu của mình đến nghe Đức Phật thuyết pháp sau khi cô mặc chiếc áo này và cô ấy nói, “Ôi, tôi không thể mặc cái này trước mặt Đức Phật; nó không đúng.” Vì vậy, cô ấy đưa nó cho người hầu của mình. Sau khi gấp nó lại gọn gàng, người hầu của cô ấy ngồi xuống và sau đó họ cùng nghe Pháp thoại. Họ đã bị truyền cảm hứng bởi Pháp thoại đến nỗi họ đi về và quên mất chiếc áo choàng. Visākhā, thay vì tức giận với người hầu, cô ấy rất vui vì điều này đã xảy ra, và cô ấy nói, “Tôi muốn cô quay trở lại tịnh xá để lấy chiếc áo choàng và mang nó trở lại. Nhưng nếu Đại đức Ānanda đã chạm vào chiếc áo choàng, thì cô phải để nó ở đó.”

Đại đức Ānanda, thói quen của Ngài là luôn đi loanh quanh để dọn dẹp mọi thứ. Vì vậy, tất nhiên Ngài đã lấy chiếc áo choàng và đặt nó ở một nơi an toàn. Khi cô người hầu phát hiện ra rằng Đại đức Ānanda đã chạm vào chiếc áo choàng, cô ấy quay trở lại và Visākhā nói: “À, cô đã cho tôi một cơ hội để tạo nhiều công đức hơn.” Và cô ấy nói tiếp, “Điều tôi sẽ làm là tôi sẽ bán chiếc áo choàng này, và sau đó với số tiền tôi nhận được từ chiếc áo choàng này, tôi sẽ xây dựng một tịnh xá cho tất cả các tỷ kheo.” Nhưng không ai có đủ tiền để mua chiếc áo choàng nên cô ấy đã tự mua nó lại. Và sau đó cô ấy đã sử dụng số tiền đó để xây dựng một nơi đẹp đến mức người ta gọi nó là cung điện. Nó có nhiều lầu cùng nhiều phòng và được xây rất đẹp. Điều này cung cấp cho chúng ta một góc nhìn về một số câu chuyện cười của các tỷ kheo. Khi nói cung điện này không có gia súc, không có ngựa, không có voi ... tất nhiên là không vì đó là một tịnh xá. Họ không cho phép những thứ đó trong tịnh xá, chúng phải ở trong các chuồng bên ngoài.

**Ví như lâu đài Lộc Mẫu này không có voi, bò, ngựa, ngựa cái, không có vàng và bạc, không có đàn bà, đàn ông tụ hội, và chỉ có một cái không phải không, tức là sự nhất trí (ekattam) do duyên chúng Tỷ-kheo; cũng vậy, này Ānanda, Tỷ-kheo không tác ý thôn tưởng, không tác ý nhơn tưởng, chỉ tác ý sự nhất trí, do duyên lâm tưởng. Tâm của vị ấy được thích thú hân hoan, an trú, hướng đến lâm tưởng. Vị ấy tuệ tri như sau: “Các ưu phiền do duyên thôn tưởng không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên nhơn tưởng không có mặt ở đây. Và chỉ có một ưu phiền này, tức là sự nhất trí do duyên lâm tưởng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tưởng này không có thôn tưởng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tưởng này không có nhơn tưởng”. Và chỉ có một cái này không phải không, tức là sự nhất trí (ekattam) do duyên lâm tưởng”. Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây, vị ấy tuệ tri: “Cái kia có, cái này có”. Như vậy, này Ānanda, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.**

Bây giờ, bạn đã hiểu điều đó? Nếu bạn đi vào rừng từ một ngôi làng có rất nhiều người, bạn rời làng và để lại tất cả những người đó ở lại, và nhận thức duy nhất của bạn bây giờ là ở trong rừng. Vì vậy, nhận thức của bạn không có ngôi làng và không có người dân. Bây giờ nhận thức duy nhất của bạn là trong rừng. Và đó là cách mà Đức Phật đã nói về sự trống rỗng hay tính không. Ngài ấy đang nói những thứ này là không có, nhưng có nhận thức về một thứ khác ở đó; không phải mọi thứ đều là

tính không. Vẫn có nhận thức về rừng. Và chúng ta tiếp tục đi sâu hơn vào vấn đề này trong bài Kinh. Nhưng điều này này cung cấp cho bạn một số ý tưởng về những gì Đức Phật đề cập khi Ngài nói về tính không. Vì vậy, nhận thức của bạn về ngôi làng và con người là không có; nó không còn ở đó nữa. Chỉ có nhận thức về rừng.

Câu Kinh này....

**Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây, vị ấy tuệ tri: “Cái kia có, cái này có”. Như vậy, này Ānanda, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.**

**Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không tác ý nhân tướng, không tác ý lâm tướng, chỉ tác ý sự nhất trí do duyên địa tướng.**

Ngài ấy đang sử dụng đất làm đề mục thiền của mình. Đây là một loại thiền rất chuyên biệt, nhưng chúng ta có thể thay đổi điều đó. Thay vì tưởng về đất, chúng ta có thể chọn tưởng tâm Từ. Cơ bản là nó giống nhau. Bất kỳ đề mục thiền nào mà Đức Phật đã dạy đều có thể được đặt vào đây.

**Tâm vị ấy được thích thú, hân hoan, an trú, hướng đến địa tướng. Ví như, này Ānanda, tấm da con bò được được căng thẳng trên một trăm cọc gỗ, đặc tánh tấm da được đoạn trừ (vigatavasika); cũng vậy, này Ānanda, Tỷ-kheo, không tác ý đối với tất cả vật gì trên đất này: đất khô và vùng lầy, sông và vùng lầy, các cây có thân và có gai, núi và đất bằng, vị ấy tác ý sự nhất trí do duyên địa tướng. Tâm vị ấy được thích thú, hân hoan, an trú, hướng đến địa tướng. Vị ấy tuệ tri như sau: “Các ưu phiền do duyên nhân tướng không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên lâm tướng không có mặt ở đây. Và chỉ có một ưu phiền này, sự nhất trí do duyên địa tướng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có nhưn tướng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có lâm tướng, và chỉ có một cái này không phải không, tức là sự nhất trí do duyên địa tướng”. Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây vị ấy tuệ tri: “Cái kia có, cái này có”. Này Ānanda, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.**

**Lại nữa, này Ānanda, Tỷ-kheo không tác ý lâm tướng, không tác ý địa tướng, tác ý sự nhất trí do duyên Không vô biên xứ.**

Bây giờ, trước khi chúng ta đi quá xa vào vấn đề này, những gì chúng ta thực sự đang nói ở đây là: Ngài ấy đang nói về đất, hoặc tâm Từ, hoặc bất cứ loại thiền nào bạn đang thực hiện... để đưa bạn đến tứ thiền. Chúng được gọi là thiền sắc giới. Những bậc thiền này là những mức độ hiểu biết, trong đó có những điều nhất định xảy ra. Khi bạn đi từ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và rồi đến tứ thiền, mức độ xả và cân bằng của tâm bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Và sau đó, bạn đi vào cái mà Đức Phật gọi là arūpa jhānas, những trạng thái thiền vô sắc giới. Đó là: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tướng phi

phi tưởng xứ. Đây là nơi bạn không có bất kỳ cảm giác nào về cơ thể trừ khi có sự tiếp xúc. Nếu tôi đến và chạm vào bạn, bạn sẽ biết rằng điều đó xảy ra. Bạn sẽ có thể nghe thấy âm thanh, nhưng tâm xả của bạn quá mạnh nên nó không làm tâm trí bạn rung động. Bạn nghe thấy âm thanh, nhưng nó đến rồi đi. Điều này khác với mô tả của nhiều loại thiền tập trung một điểm, nơi mà họ nói, "Bạn không có bất kỳ cảm giác nào trên cơ thể của mình cho dù điều gì xảy ra đi nữa. Tôi có thể đến và di chuyển tay của bạn, bạn sẽ không biết rằng tay của bạn đã được di chuyển. Tôi có thể tạo ra âm thanh lớn ngay bên tai bạn, bạn hoàn toàn không nghe thấy điều đó, bạn sẽ không biết rằng điều đó đã xảy ra." Và đó là một cách mà họ kiểm tra xem ai đó có đang tập trung sâu hay không, bằng cách chạm vào họ, tạo ra âm thanh và xem liệu có bất kỳ loại phản ứng nào không. Nhưng đó là khi bạn không thêm bước thư giãn. Tâm của bạn sẽ trở nên rất tập trung chỉ vào một thứ. Bạn trở nên rất yên tĩnh và rất yên bình, nhưng tâm của bạn chỉ hướng về một điều duy nhất. Nó không di chuyển. Khi bạn đang thực hành theo cách mà Đức Phật đã dạy, bạn vẫn có thể nhìn thấy mọi thứ và nghe thấy mọi thứ. Và khi tôi nói bạn có thể nhìn thấy mọi thứ tức là bạn có thể nhận biết trong tâm của bạn những điều này khi chúng xuất hiện.

Vì vậy, bạn vẫn đang học cách pháp Duyên Khởi phát sinh như thế nào. Bạn có thể thấy rằng có sự tiếp xúc (Xúc), sau đó là cảm Thọ, và sau đó là Tham Ái, sau đó là Thủ, và sau đó là các xu hướng thói quen của bạn (Hữu). Bạn sẽ có thể nhìn thấy những điều này và khi bạn nhận ra thời điểm tâm bạn căng thẳng, bạn bắt đầu thư giãn ngay lúc đó. Nhờ đó, bạn đi sâu hơn với đề mục thiền. Một trong những lợi ích của việc thực hành thiền này là: khi Niệm của bạn bị yếu đi - Niệm của bạn không phải lúc nào cũng sắc bén, thì điều gì sẽ xảy ra? Một trong những chướng ngại có thể phát sinh. Và đây là một điều tốt. Những chướng ngại, tâm "tôi thích nó", tâm "tôi không thích nó;" đó là tâm tham và tâm sân. Hôn trầm - bạn không buồn ngủ ở mức độ này. Trạo cử - bạn vẫn có thể nghi ngờ, nhưng nó thực sự rất mờ nhạt vào thời điểm này.

Khi những chướng ngại này xuất hiện, chúng sẽ kéo bạn khỏi thiền, nhưng bạn nhận ra điều đó và bạn để nó như vậy và bạn thư giãn và quay trở lại với đề mục. Bây giờ bạn bắt đầu thấy sự chú ý của tâm bạn chuyển từ đối tượng thiền sang các chướng ngại như thế nào. Hãy xem nó như những bài kiểm tra và bạn quan sát ngay một sâu sắc hơn cách thức hoạt động của quá trình này. Bạn bắt đầu nắm bắt nó nhanh hơn rất nhiều, bạn bắt đầu thư giãn với nó dễ dàng hơn nhiều và bạn bắt đầu thấy rằng tất cả những điều này đều là một phần của một quá trình khách quan. Bởi vì điều này phát sinh, sau đó cảm thọ phát sinh; bởi vì cảm Thọ phát sinh, Tham Ái ở đó; buông bỏ Tham Ái, tâm của bạn trở nên trong và tươi sáng. Khi bạn buông bỏ chướng ngại, bạn thiền sâu hơn. Vì vậy, bạn cần những chướng ngại.

Khi bạn thực hành sự tập trung một điểm - điều mà hầu hết được dạy trên thế giới ngày nay - phương pháp này không thêm vào bước thư giãn. Tuy nhiên, bước bổ sung này rất quan trọng đối với lời dạy của Đức Phật. Khi bạn không thêm bước thư giãn, tâm trí của bạn trở nên rất tập trung, nhưng sức mạnh của sự tập trung sẽ ngăn cản những chướng ngại xuất hiện. Vì vậy, bạn không thể quan sát quá trình



khách quan để nhận ra những thứ này phát sinh và cách loại bỏ chúng. Bạn không học được nhiều vì tâm của bạn dính vào một thứ. Mặc dù mọi thứ rất yên bình và tĩnh lặng. Nhưng việc mắc kẹt vào một điều có nghĩa là bạn không có thêm kiến thức và tầm nhìn. Bạn không hiểu thêm về cách thức hoạt động của quá trình khách quan

Và toàn bộ những điều từ ngày đầu tiên bạn bắt đầu thiền cho đến khi bạn đạt được *Nibbāna*, toàn bộ quá trình là học cách nhìn thấy sự chú ý của tâm, cách nó di chuyển từ thứ này sang thứ khác. Bạn đang tự đào tạo tâm mình để quan sát quá trình khách quan này ngày càng dễ dàng hơn, ngày càng nhanh hơn, ngày càng rõ ràng hơn. Và khi bạn làm điều đó, bạn sẽ dễ dàng nhận ra và không bị cuốn theo những suy nghĩ và cảm xúc phát sinh. Đây là một quá trình mà bạn thấy rất rõ khi bạn ngồi thiền.

Khi bạn có thể nhận ra những điều này trong lúc ngồi thiền hàng ngày, bạn có thể thấy những chướng ngại khi chúng xuất hiện nhanh hơn và dễ dàng hơn nữa. Vì vậy, bạn bắt đầu buông bỏ những thứ đó, vì vậy bạn bắt đầu đạt được cân bằng mọi lúc trong đời sống.

Trong cuộc sống hàng ngày, con cái, chồng hoặc vợ bạn, sẽ bắt đầu nhận thấy rằng bạn không còn tức giận như trước nữa, rằng bạn đảm đương mọi việc mà không gặp phải những thăng trầm cảm xúc. Bây giờ bạn vẫn còn vấn đề, nhưng chúng không phải là vấn đề lớn đối với bạn. Và đó là một trong những cách bạn biết rằng bạn đang tiến bộ trong quá trình luyện tập của mình... Những thứ từng khiến bạn nổi điên lên không còn khiến bạn nổi điên nữa và khiếu hài hước của bạn bắt đầu được cải thiện. Bạn bắt đầu cười với mọi thứ. Và bạn sẽ bắt đầu nhận thấy... ai đó có thể đến và kể cho bạn một câu chuyện cười liên quan đến việc coi thường nhóm dân tộc này hay nhóm dân tộc khác, bất cứ điều gì, và điều đó chẳng vui chút nào đối với bạn. Nhưng họ đến và nói với bạn rằng con họ đã làm một điều gì đó thật tuyệt vời, và bạn thấy mình đang mỉm cười và cười vì điều đó, bởi vì đó là một khoảnh khắc hạnh phúc. Vì vậy, khiếu hài hước của bạn bắt đầu thay đổi khi bạn tiến sâu hơn vào thiền.

Được rồi, vậy là chúng ta đang ở Không vô biên xứ.

**Tâm vị ấy được thích thú, hân hoan, an trú, hướng đến Không vô biên xứ. Vị ấy tuệ tri như sau: “Các ưu phiền, do duyên lâm tướng không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên địa tướng không có mặt ở đây. Và chỉ có một ưu phiền này, tức là sự nhất trí do duyên Không vô biên xứ tướng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có lâm tướng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có địa tướng, và chỉ có một cái này không phải không, tức là sự nhất trí do duyên Không vô biên xứ tướng”.**

Thiền sinh: Bhante đã đề cập rằng đất là đối tượng của thiền. Vì vậy, điều đó có nghĩa là nếu bạn thực hiện *kasiṇa* trong giai đoạn này, bạn không...

Bhante Vimalaramsi: Bạn thấy đấy, tôi chưa bao giờ gặp một thiền sư nào dạy thiền kasina mà tốt cả. Và tôi đã tìm; tin tôi đi, tôi đã tìm kiếm. Tôi không biết phải trả lời bạn như thế nào, bởi vì khi bạn làm theo mà cách Đức Phật đã dạy và bạn thêm bước bổ sung đó, thiền kasina luôn là một loại định tập trung một điểm. Với cách thiền đó, bạn chú tâm với một thứ gọi là nimitta - đó là một dấu hiệu xuất hiện trong tâm bạn: nó giống như mặt trăng màu bạc và nó sáng bóng. Bạn không còn ở đề mục kasina đất nữa khi nimitta xuất hiện. Nhưng vấn đề ở đây là Nimitta xuất hiện trước khi bạn vào sơ thiền. Vì vậy, bạn sẽ không còn chú tâm vào kasina đất ngay từ sơ thiền. Bạn sẽ đặt tâm vào nimitta - điều xuất hiện trong tâm bạn. Vì vậy, đó là lý do tại sao tôi đề nghị bạn thay thế nó thành tâm Từ. Và khi bạn đến tứ thiền, tâm Từ thay đổi - hoặc ngay sau tứ thiền khi bạn bắt đầu đi vào những trạng thái thiền vô sắc giới - nó thay đổi. Đó là lý do tại sao tôi thích ví dụ đó hơn vì tôi hiểu nó.

Thiền sinh: Nếu ta thực hành ānāpānasati, thì sẽ như thế nào ạ?

Bhante Vimalaramsi: Bạn vẫn gặp tất cả những điều này sinh khởi, nhưng bạn an trú tại hơi thở và thư giãn. Và sau đó bạn nhận thấy không gian mở rộng vô hạn và đại loại như vậy. Nó không thực sự thay đổi, hơi thở không thay đổi chút nào. Nó vẫn như cũ và bạn thư giãn theo cùng một cách, nhưng bạn bắt đầu quan sát những thứ khác sinh khởi.

Bài Kinh này là một phước lành ở một khía cạnh nào đó và là một lời nguyện ở một khía cạnh khác bởi vì nó nói về các kasinas. Và như tôi đã nói, tôi đã đi tới Miến Điện, tìm cầu nhiều vị dạy thiền kasinas. Họ đều nói “Chà, thực sự có lợi ích khi thực hiện kasina này hoặc kasina kia” nhưng không ai dạy tôi cách thực hành. Và tôi đã đến Thái Lan, Sri Lanka ... tìm kiếm. Tôi không tìm thấy vị thầy nào cả. Mọi người đều nói về nó, nhưng không ai nói về cách thức và cách làm. Và tôi đã gặp những thiền sư dạy thiền rất giống với cách tôi dạy, và họ không thể giải thích gì về thiền kasina. Họ có ý tưởng, nhưng nó không liên quan gì đến việc thực hành thực tế.

Khi tôi bắt đầu thiền rất nhiều loại khác nhau, tôi muốn trở thành một thiền sinh toàn diện có thể thực hành bất kỳ loại thiền nào mà Đức Phật đã dạy. Và tôi không thể làm được điều đó vì không có một thiền sư nào dạy kasinas, mặc dù có đến 8 loại thiền kasinas.

Đó là một loại thiền tập trung một điểm đang được thực hành rất phổ biến thời nay. Tôi không biết Đức Phật đã dạy nó như thế nào, hay liệu Ngài có thực sự dạy nó hay không. Hãy hình dung là khoảng hai trăm năm mươi năm sau khi Đức Phật nhập diệt, có rất nhiều người theo đạo Hindu và đạo Bà La Môn bắt đầu mặc áo cà sa, nhưng họ giảng dạy đạo Hindu và kinh Veda và tất cả những thứ liên quan khác. Và họ đã pha trộn rất nhiều kỹ thuật thiền định mà kinh Veda nói, nhưng họ lại sử dụng những thuật ngữ Phật giáo. Cuối cùng, họ bị trục xuất - không thể mặc những chiếc áo cà sa đó nữa. Họ bị hỏi về những gì Đức Phật đã dạy, và họ không biết

những gì Đức Phật dạy, vì vậy họ bị trục xuất. Họ mặc áo cà sa vì họ có thể nhận được thức ăn miễn phí và điều đó rất hấp dẫn đối với họ.

Nhưng rất nhiều ý tưởng của họ vẫn còn lẫn lộn trong chính các bài Kinh. Thiền tập trung một điểm đã bị lẫn lộn rất nhiều với lời dạy của Đức Phật. Và vì thế, việc đạt được Niết-bàn như cách mà Đức Phật đã dạy trở thành một vấn đề rất khó bởi vì sự tập trung một điểm này. Ngài ấy đã thực hành điều đó khi còn là một vị Bồ tát và Ngài ấy nói, "Ta đã đi xa như Ta có thể đi với phương pháp này, điều này không dẫn đến *Nibbāna*. Ta ngừng! Ta không muốn làm điều đó nữa. Nó không đưa Ta đến *Nibbāna*." Vì vậy, đó là lý do tại sao Ngài ấy chọn cách đi một mình để tìm đường giác ngộ. Và Ngài ấy tìm thêm được bước thư giãn và tầm quan trọng của việc thêm bước này vào thiền, và cách nó thay đổi toàn bộ quá trình thiền, không chỉ một chút mà là rất nhiều. Vì vậy, bạn có thể thấy từng phần riêng lẻ về cách mọi thứ hoạt động khác nhau như thế nào. Bạn có thể thấy nó; bạn có thể nhận biết nó; bạn có thể để nó đi. Và khi bạn làm điều đó, bạn trút bỏ được đau khổ. Nó cần thực hành. Đây là cách dạy dần dần và học dần dần. Nó xảy ra nhanh hơn rất nhiều so với các loại thiền khác, tôi có thể đảm bảo với bạn điều đó, nhưng nó vẫn sẽ không xảy ra ngay lập tức. Vì vậy, bạn phải kiên nhẫn khi thực hành thiền.

Tôi thấy nghi ngờ về *kaṣiṇa* đất theo cách mà nó được mô tả trong các bài chú giải. Họ có rất nhiều ý tưởng Veda trong đó – nó là một cái đĩa to như thế này. Và bạn dùng đất và bùn, đặt một mảnh vải lên đĩa và để khô, rồi bạn cầm nó lên hoặc treo nó lên, và bạn bắt đầu nhìn chăm chăm vào nó và chỉ nói: "đất, đất, đất, đất, đất." Bây giờ, họ làm điều đó với tất cả các yếu tố, và với một số yếu tố, đó là một cái lỗ được khoét ra từ một miếng gỗ hoặc thứ gì đó tương tự. Họ sẽ đặt nó trước một ngọn lửa, và bạn sẽ nhìn vào ngọn lửa và bạn nói, "Lửa, lửa, lửa, lửa" như thế. Vì vậy, đó là *kaṣiṇa*... về cơ bản *kaṣiṇa* có nghĩa là một chiếc đĩa tròn. Nó có thể là một chiếc đĩa mà bạn nhìn chăm chú vào hoặc một chiếc đĩa mà bạn nhìn xuyên qua.

Và còn có những *kaṣiṇa* bốn màu - đã có rất nhiều cuộc tranh cãi về bốn màu đó là gì. Một số người nói màu nâu được trộn lẫn trong đó, những người khác nói có màu xanh lam trộn lẫn, một số người nói có màu xanh lá cây; có nhiều ý tưởng khác nhau về màu sắc. Điều đó khiến tôi nghĩ đó không phải là lời dạy của Đức Phật. Nhưng *kaṣiṇas* được nhắc đến một vài lần trong các bài Kinh, và có thể đó là do ảnh hưởng của đạo Bà la môn. Tôi không hiểu vì tôi chưa gặp ai có thể hiểu được nó theo cách Đức Phật dạy. Bước thư giãn bổ sung cực kỳ quan trọng, và khi nó không nằm trong loại thiền mà bạn học thì bạn có thể nghi ngờ rằng nó là điều gì khác với lời dạy của Đức Phật. Tôi chưa gặp bất kỳ ai dạy *kaṣiṇa* có bước thư giãn trong đó. Tôi đã cân nhắc cho việc dành thời gian thực hành *kaṣiṇa* với bước thư giãn để xem điều gì sẽ xảy ra.

Vì vậy, khi bạn đạt Không vô biên xứ, điều bạn cảm thấy là có một cảm giác mở rộng liên tục và theo tất cả các hướng cùng một lúc. Nhưng không có một điểm trung tâm, đó chỉ là cảm giác mở rộng.

Vì thế...

Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây vị ấy biết: “Cái kia có, cái này có”. Nay *Ānanda*, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.

Lại nữa, nay *Ānanda*, Tỷ-kheo không tác ý địa tướng, không tác ý Không vô biên xứ tướng, chỉ tác ý sự nhất trí do duyên Thức vô biên xứ. Tâm vị ấy được thích thú, hân hoan, an trú, hướng đến Thức vô biên xứ. Vị ấy tuệ tri như sau: “Các ưu phiền do duyên địa tướng không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên Không vô biên xứ tướng không có mặt ở đây. Và chỉ có một ưu phiền này, tức là sự nhất trí do duyên Thức vô biên xứ tướng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có địa tướng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có Không vô biên xứ tướng, và chỉ có một cái này không phải không, tức là sự nhất trí do duyên Thức vô biên xứ tướng”. Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây vị ấy tuệ tri: “Cái kia có, cái này có”. Nay *Ānanda*, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.

Khi bạn đi vào Thức vô biên xứ, bạn bắt đầu thấy các ý thức riêng lẻ sinh và diệt. Bây giờ, {Bhante búng ngón tay} đã là một triệu ý thức sinh và diệt, vì vậy chúng ta đang nói về việc có thể nhìn thấy những điều rất rất vi tế. Và bạn đang nhìn vào một thứ gì đó. Nhưng bạn lại thấy nó giống như một bộ phim đang quay chậm và có một chút nhấp nháy ở giữa mỗi hình ảnh. Điều này diễn ra giống như vậy với tất cả cửa giác quan: với tai, với lưỡi, với mũi, với cơ thể, cảm thọ và tâm. Bạn thấy tâm sinh và diệt rất nhanh. Khi bạn thấy điều này, bạn tin chắc rằng mọi thứ là vô thường.

Không giống như cách chúng ta nghĩ về vô thường. Chúng ta thích nghĩ rằng mọi thứ là vĩnh viễn. Chúng ta luôn tìm kiếm những thứ tồn tại vĩnh viễn. Nhưng khi bạn bắt đầu thấy các thức riêng lẻ sinh và diệt, sinh và diệt, bạn bắt đầu thấy bản chất không thỏa mãn của mọi thứ. Không có gì là vĩnh viễn. Bởi vì nó không vĩnh viễn, nó là đau khổ; đó là sự không thoả mãn vì nó luôn thay đổi. Và bạn thấy rằng không có bộ điều khiển nào ở đây cả. Những điều này xảy ra bởi vì các điều kiện thích hợp cho bạn được nhìn thấy và bạn thấy nó như từng ý thức sinh và diệt. Nhưng không có cái ngã trong đó. Nó không mang tính cá nhân gì cả. Một quá trình khách quan đang diễn ra. Bởi vì mắt tiếp xúc với màu sắc và hình tướng, thêm nhãn thức; cuộc gặp của ba thứ đó là Xúc. Và sau đó cảm thọ và tất cả phần còn lại của Duyên Khởi phát sinh. Những gì bạn đang học để thấy được điều đó là xem từng ý thức và thư giãn nó. Sau đó, bạn bắt đầu nhìn sâu hơn vào khoảng không giữa các ý thức đó. Nó là những nhấp nháy ở giữa... lâu hơn một chút và lâu hơn một chút khi bạn trở nên quen thuộc hơn với quá trình khách quan này.

Lại nữa, nay *Ānanda*, Tỷ-kheo không tác ý Không vô biên xứ tướng, không tác ý Thức vô biên xứ tướng, chỉ tác ý sự nhất trí do duyên Vô sở hữu xứ tướng. Tâm vị ấy được thích thú, hân hoan, an trú, hướng đến Vô sở hữu xứ. Vị ấy tuệ tri như sau: “Các ưu phiền do duyên Không vô biên xứ tướng không có

**mặt ở đây; các ưu phiền do duyên Thức vô biên xứ tướng không có mặt ở đây. Và chỉ có một ưu phiền này, tức là sự nhất trí do duyên Vô sở hữu xứ tướng". Vị ấy tuệ tri: "Loại tướng này không có Không vô biên xứ tướng". Vị ấy tuệ tri: "Loại tướng này không có Thức vô biên xứ tướng, và chỉ có một cái này không phải không, tức là sự nhất trí do duyên Vô sở hữu xứ tướng". Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây, vị ấy tuệ tri: "Cái kia có, cái này có". Đây *Ānanda*, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.**

Bây giờ, khi bạn vào Vô sở hữu xứ, điều xảy ra là tâm bạn không còn nhìn ra bên ngoài tâm nữa. Vẫn có vài điều đang xảy ra, nhưng chúng giống với những yếu tố phát sinh hơn. Không phải nhìn và suy nghĩ nhiều và bị cuốn vào sáu giác quan nữa. Bạn bắt đầu nhìn thấy tâm bạn rõ ràng hơn rất nhiều. Và những gì bạn đang làm là nhận ra cách điều chỉnh cho tâm xả đó - sự cân bằng của tâm tiếp tục, mà không bị cuốn vào việc dùng quá nhiều sức hoặc không đủ sức. Giai đoạn này, bạn bắt đầu học cách thăng bằng tâm.

Tôi biết rất nhiều tỳ kheo dạy thiền và họ thậm chí sẽ không chia sẻ những điều này. Họ nói, "Bạn phải mất nhiều năm, nhiều năm và nhiều năm để đạt được điều này." Tôi ở đây để nói với bạn rằng điều đó không phải vậy; không mất nhiều năm khi bạn thực hành với bước thư giãn đó. Có thể mất đến một năm đối với một số người. Điều đó phụ thuộc vào mức độ bạn thực hành, mức độ bạn thiền, mức độ sáng suốt của bạn về những gì bạn nhìn thấy trong khi thực hành thiền. Tôi đã thấy một số người có thể làm được điều đó trong bảy ngày khi họ đến và nhập thất. Một số người chậm, họ mất tám... He he!

Nhưng đây có lẽ là trạng thái thú vị nhất trong thiền - ít nhất là đối với tôi. Bởi vì nó cần được điều chỉnh vi tế đến mức bạn hơi quá sức một chút, tâm của bạn sẽ có một chút bồn chồn và bạn phải làm việc để cân bằng lại. Rồi khi tâm bạn trở nên lơ mơ một chút, bạn phải chỉnh lại. Giai đoạn này bạn sẽ cảm nhận rõ toàn bộ việc thực hành giai đoạn này là sự tinh chỉnh - chỉ cần một chút xúu nỗ lực hoặc thả lỏng. Giai đoạn rất thú vị!

**Lại nữa, này *Ānanda*, Tỳ-kheo không tác ý Thức vô biên xứ tướng, không tác ý Vô sở hữu xứ tướng, chỉ tác ý sự nhất trí do duyên Phi tướng phi phi tướng xứ tướng. Tâm vị ấy được thích thú, hân hoan, an trú, hướng đến Phi tướng phi phi tướng xứ. Vị ấy biết như sau: "Các ưu phiền do duyên Thức vô biên xứ tướng không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên Vô sở hữu xứ tướng không có mặt ở đây. Và chỉ có một ưu phiền này, tức là sự nhất trí do duyên Phi tướng phi phi tướng xứ tướng. Vị ấy tuệ tri: "Loại tướng này không có Thức vô biên xứ tướng". Vị ấy tuệ tri: "Loại tướng này không có Vô sở hữu xứ tướng, và chỉ có một cái này không phải không, tức là sự nhất trí do duyên Phi tướng phi phi tướng xứ tướng."**

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn vào Phi tướng phi phi tướng xứ, nơi mà trước đó bạn cảm thấy tâm trí mình mở rộng ra? Bây giờ tâm bắt đầu trở nên rất nhỏ và rất nhỏ, và thật khó để biết liệu nó có thực sự ở đó hay không. Vẫn còn một số điều phát sinh trong trạng thái này, nhưng bạn sẽ không nhận biết được nó cho đến khi bạn rời khỏi. Sau đó bạn bắt đầu hồi tưởng lại về những gì đã xảy ra khi bạn ở trong cõi thiền.

Bây giờ, bạn đã có thói quen thư giãn. Mỗi khi tâm bạn chao đảo một chút thì bạn sẽ thư giãn và buông bỏ điều đó. Thư giãn là trạng thái dẫn đến sự đoạn diệt của tất cả các loại chuyển động và đau khổ xảy ra trong tâm. Vì vậy, những gì bạn đang làm là bạn đang luyện tập cách trở nên ngày càng an tĩnh hơn. Khi bạn mới thực hành điều này, tâm của bạn có thể chuyển động còn nhiều; nhưng khi bạn thực hành càng nhiều, những chuyển động càng ngày càng ít đi. Càng ngày càng ít hơn cho đến khi thật khó để biết liệu có bất kỳ chuyển động nào ở đó hay không. Có một số, nhưng không nhiều. Vẫn có cảm thọ ở đó. Vẫn có tướng ở đó. Thật khó để nói về nó vì nó rất rất nhỏ, nhưng đây chưa phải là *Nibbāna*.

**Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây, vị ấy tuệ tri: “Cái kia có, cái này có”. Nay *Ānanda*, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.**

**Lại nữa, nay *Ānanda*, Tỷ-kheo không tác ý Vô sở hữu xứ tướng, không có tác ý Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, tác ý sự nhất trí do duyên Vô tướng tâm định. Tâm vị ấy được thích thú, hân hoan, an trú, hướng đến Vô tướng tâm định. Vị ấy tuệ tri như sau: “Các ưu phiền do duyên Vô sở hữu xứ tướng không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên Phi tướng phi phi tướng xứ tướng không có mặt ở đây. Và chỉ có một ưu phiền này, tức là sáu nhập duyên mạng, duyên với thân này”.**

Những gì xảy ra là: khi bạn tiếp tục đi vào sâu và bạn tiếp tục thư giãn ngày càng nhiều, bạn sẽ đạt đến trạng thái không có chuyển động của tâm. Cơ thể vẫn ở đây, nhưng bạn không cảm thấy nó. Nó giống như ai đó tắt đèn; bạn không thể nhìn thấy gì cả. Bạn sẽ ở trạng thái đó trong một thời gian ngắn. Không có chuyển động của sự chú ý nào cả, hoàn toàn không có.

Bạn thoát ra khỏi trạng thái đó và điều đầu tiên bạn thấy là sự chú ý của tâm và quá trình tâm xảy ra như thế nào. Và bạn thấy được Vô minh; và với Vô minh là điều kiện, bạn thấy các Hành; với các Hành là điều kiện, bạn thấy Thức; với Thức là điều kiện, bạn thấy Danh sắc; với Danh sắc là điều kiện, bạn thấy Sáu căn; với Sáu căn là điều kiện, bạn thấy Xúc; với xúc là điều kiện, cảm Thọ phát sinh; với cảm Thọ là điều kiện, Tham Ái phát sinh; với Tham Ái là điều kiện, Thủ phát sinh; với Thủ là điều kiện, Hữu (xu hướng thói quen) phát sinh; với Hữu là điều kiện, Sanh phát sinh; với Sanh phát sinh, già và chết, buồn, đau, thương tiếc và tuyệt vọng phát sinh.

Đây là toàn bộ đau khổ. Đây là cách nó hoạt động. Và bạn thấy điều này rất rõ ràng. Đây là điểm hợp lý để chúng ta dừng lại phải không?

Bây giờ, những gì tôi đang nói với bạn là phiên bản của Duyên khởi mà Đức Phật đã ban tặng rất rõ ràng cho chúng ta. Hết lần này đến lần khác, Ngài đã thuyết giảng tám mươi bốn bài giảng khác nhau chỉ trong một chương (trong Kinh Tương Ưng Bộ) về Duyên khởi và cách nó hoạt động như thế nào. Vì vậy, điều đó cung cấp cho bạn một ý tưởng về tầm quan trọng của việc có thể hiểu được điều này, theo cách của Đức Phật. Bây giờ bạn sẽ thấy tất cả điều này một cách tự động. Nó sẽ xảy ra rất nhanh và sự chú ý của bạn mạnh đến mức bạn có thể nhận ra tất cả các trạng thái khác nhau này.

Và sau đó bạn sẽ nhận ra rằng khi Vô minh không phát sinh thì các Hành sẽ không phát sinh; nếu các Hành không phát sinh, Thức sẽ không phát sinh; nếu Thức không phát sinh, Danh sắc sẽ không phát sinh; nếu Danh sắc không phát sinh, Sáu căn sẽ không phát sinh; nếu Sáu căn không phát sinh, Xúc sẽ không phát sinh; nếu Xúc không phát sinh, thì cảm Thọ sẽ không phát sinh; nếu cảm Thọ không phát sinh, thì Tham Ái sẽ không phát sinh; nếu Tham Ái không phát sinh, Thủ sẽ không phát sinh; nếu Thủ không phát sinh, Hữu (xu hướng thói quen) của bạn sẽ không phát sinh; nếu Hữu không phát sinh, thì Sanh sẽ không phát sinh; nếu Sanh không phát sinh, già và chết, đau đớn, phiền muộn, than thở, tất cả đều sẽ không phát sinh. Đây là sự đoạn diệt của toàn bộ khối đau khổ này.

Và khi bạn thấy điều đó, sự hiểu biết của bạn trở nên thật rục rờ và bạn đã trải nghiệm *Nibbāna* vào đúng lúc đó. Đó là cách bạn hiểu cách thức hoạt động của quá trình. Đó là cách bạn không bao giờ phải nghi ngờ nữa về việc điều này có thật hay không. Và bạn thấy rằng tất cả là một phần của một quá trình khách quan. Nó tiếp tục phát sinh bởi vì các điều kiện. Đó là cách nó phát sinh và đó là cách nó đoạn diệt. Vì vậy, khi bạn có kinh nghiệm về *Nibbāna*, đó không phải là ánh sáng huyền bí và kỳ diệu; nó là sự hiểu biết sâu sắc của bạn và nhìn thấy rất rõ ràng cách thức hoạt động của quá trình này. Vì vậy, điều đó hơi khác một chút so với nhiều người đang dạy ngày nay.

Thiền sinh: Nghe có vẻ như điểm kết thúc là trạng thái của sự trống rỗng.

Bhante Vimalaramsi: Chà, khi bạn thấy sự đoạn diệt, sự đoạn diệt hoàn toàn - đó là *Nibbāna* - nhưng nó không phải là không có gì cả; nó là cái gì đó. Nhưng rất khó để nói về điều đó vì đó là trạng thái không có điều kiện. Mọi thứ chúng ta biết đều có điều kiện. Vì vậy, tôi tránh nói về *Nibbāna* là gì bởi vì bạn không thể nói về nó. Bất kỳ cách nói nào về nó đều là đặt ra các điều kiện và nó không có điều kiện, nó còn hơn thế nữa.

Thiền sinh: Chúng ta sẽ thấy nó khi chúng ta đến đó.

Bhante Vimalaramsi: Vâng, bạn sẽ thấy - sau đó quay lại và nói với tôi. Và vấn đề là, ngay sau khi bạn có trải nghiệm này, bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Bạn

đã mang theo gánh nặng này khi luôn nghĩ rằng mọi thứ là của mình và nhìn mọi thứ ở một cách rất xa, không nhìn gần. Bạn sẽ hạnh phúc trong vài ngày như bạn chưa bao giờ được hạnh phúc. Ngay cả khi trải nghiệm kết thúc, nó vẫn ảnh hưởng đến cách bạn nhìn thế giới xung quanh.

Bây giờ, những gì tôi vừa mô tả cho bạn được gọi là “Đạo tuệ” (trí tuệ về con đường). Đó không phải là cuối con đường. Chỉ cần đạt Đạo tuệ, thì tính cách của bạn sẽ có thay đổi, nhưng không nhiều. Bạn sẽ phải có trải nghiệm này một lần nữa. Đó là Diệt thọ tướng định, và khi bạn rời khỏi, bạn sẽ thấy Duyên khởi sinh và diệt. Khi điều đó xảy ra, bạn gọi đó là “quả tuệ” và đó là nơi mà nhân cách có sự thay đổi thực sự.

Nếu bạn đang tiến bộ thông qua thiền thì rời dục vọng và thù hận sẽ không bao giờ xâm nhập vào tâm bạn nữa. Tâm bạn sẽ không bao giờ xuất hiện cơn giận nữa. Nó xứng đáng để bạn hướng tới. Bạn không còn bất kỳ nghi ngờ nào nữa. Bạn xem mọi thứ như một phần của quá trình khách quan. Bạn không bao giờ xem mọi thứ một cách cá nhân nữa. Điều đó có nghĩa là tâm bạn cân bằng mọi lúc. Bạn không bao giờ phải nghi ngờ liệu đây có phải là con đường đúng đắn để đi hay không. Bạn biết đó là con đường đúng đắn để đi nhờ vào kinh nghiệm sâu sắc của bạn. Vì vậy, thật tuyệt khi bạn có thể đạt được Quả tuệ.

Bây giờ Quả tuệ có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Bạn thiền và bạn nhận được Đạo tuệ, và sau đó bạn về nhà và bắt đầu rửa bát, và bạn cảm thấy tâm trí mình bắt đầu đi sâu. Hoặc bạn đang dọn dẹp nhà cửa hoặc bạn đang làm gì đó, và bạn nói, "Hãy buông đã!". Bạn ngồi một lúc và bạn quan sát tâm của mình đi sâu và trải nghiệm Diệt thọ tướng định, và sau đó bạn thấy Duyên khởi sinh và diệt. Và bạn có thể thấy nó ba lần hoặc bạn có thể thấy nó bốn lần, tùy thuộc vào trải nghiệm của bạn. Và sau đó, điều hoàn toàn không thể lay chuyển là bạn sẽ không bao giờ có sự tức giận xuất hiện trong tâm mình nữa. Bạn không còn thèm khát hay ham muốn. Con đường này xứng đáng để theo đuổi, tôi nghĩ vậy!

Được rồi...

**Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có Vô sở hữu xứ tướng”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có Phi tướng phi phi tướng xứ tướng. Và chỉ có một cái này không phải không, tức là sáu nhập duyên mạng, duyên với thân này”. Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây vị ấy tuệ tri: “Cái kia có, cái này có”. Nay *Ānanda*, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, không tánh.**

Nói cách khác, bạn có thể ngồi trong một khoảng thời gian, tối đa bảy ngày, và cơ thể của bạn vẫn tiếp tục sống. Nhưng tâm bạn không có gì xáo trộn cả. Không có tướng, không có cảm thọ. Trong bảy ngày, bạn có thể làm điều này. Và tôi biết một người đã làm điều đó. Và tôi nói, "Tại sao?" Tôi đã đưa cho họ một câu hỏi một từ và họ trả lời lại tôi một từ, "nhẹ nhõm." Hãy nghĩ về việc bạn không có bất kỳ xáo



trộn nào trong tâm trong khoảng thời gian đó. Có rất nhiều sự nhẹ nhõm xảy ra bởi vì không có chuyển động và suy nghĩ nào xuất hiện và đại loại như vậy; chỉ là sự thoải mái.

Thiền sinh: Đó có phải là lý do tại sao họ thiền, họ không cảm thấy cần phải ăn bất cứ thứ gì?

Bhante Vimalaramsi: Tôi không có câu trả lời, trừ khi tôi nói chuyện với các vị tỳ kheo về điều đó. Tôi phải trao đổi với từng vị để xem chuyện gì đang xảy ra. Có những trạng thái mà các vị phạm thiên - những sinh mệnh cõi thiên - sẽ đổ thức ăn vào lỗ chân lông của bạn, vì vậy bạn không cần phải ăn hoặc uống trong thời gian dài. Có những trạng thái đó và đó có thể là những gì họ đang đi vào hoặc có thể không. Tôi phải nói chuyện riêng với họ để xem. Vì vậy, đó là một câu hỏi khó để cung cấp cho bạn câu trả lời chắc chắn.

Vâng...

**Lại nữa, này *Ānanda*, vị Tỳ-kheo không tác ý Vô sở hữu xứ tướng, không tác ý Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, tác ý sự nhứt trí do duyên Vô tướng tâm định. Tâm vị ấy được thích thú, hân hoan, an trú, hướng đến Vô tướng tâm định. Vị ấy tuệ tri như sau: “Vô tướng tâm định này thuộc hữu vi, do tâm tư tạo nên. Phàm cái gì thuộc hữu vi, do tâm tư tạo nên, cái ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt”, vị ấy tuệ tri như vậy. Do vị ấy tuệ tri như vậy, thấy như vậy, tâm được giải thoát khỏi dục lậu, tâm được giải thoát khỏi hữu lậu, tâm được giải thoát khỏi vô minh lậu. Trong sự giải thoát, là sự hiểu biết (nana) rằng đã được giải thoát. Vị ấy tuệ tri: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn phải trở lại trạng thái này nữa”.**

Vị ấy tuệ tri: “Các ưu phiền do duyên dục lậu không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên hữu lậu không có mặt ở đây; các ưu phiền do duyên vô minh lậu không có mặt ở đây. Và chỉ ở một ưu phiền này, tức là sáu nhập duyên mạng, duyên với thân này”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có dục lậu”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có hữu lậu”. Vị ấy tuệ tri: “Loại tướng này không có vô minh lậu. Và chỉ có một cái này không phải không, tức là sáu nhập duyên mạng, duyên với thân này”. Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây vị ấy biết: “Cái kia có, cái này có”. Này *Ānanda*, cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh, Không tánh.

**Này *Ānanda*, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong quá khứ sau khi chứng đạt, đã an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh (Sunnatam), tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt đều chỉ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này. Này *Ānanda*, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong tương lai, sau khi chứng đạt sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh, tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt đều sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này. Này *Ānanda*, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong hiện tại, sau khi chứng đạt và an trú**

**cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh, tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt nếu an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này. Do vậy, này *Ānanda*, sau khi chứng đạt Ta sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh. Như vậy, này *Ānanda*, các Ông cần phải học tập.**

**Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả *Ānanda* hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.**

Bài Kinh này cho bạn một số nhận biết về những gì sẽ diễn ra.

Thiền sinh: Con không thể hiểu hết được. Nó quá sâu sắc.

Bhante Vimalaramsi: Khi việc thực hành thiền của bạn vững vàng hơn, nó sẽ ngày càng dễ hiểu hơn, tôi cam kết. Tôi biết rằng đây là một bài giảng bậc cao hôm nay. Nhưng sẽ rất tốt nếu bạn làm quen với nó ngay cả khi bạn không hiểu hết tôi đang nói gì. Khi bạn nghe đi nghe lại nhiều lần, và thiền sâu hơn, bạn sẽ thấy rõ hơn.

## MN19 Kinh Thiệu Tinh (Sunakkhatta Sutta)

*Bài giảng ngày 10 tháng 10 năm 2006 tại Trung tâm thiền Dhamma Sukha*

*Sunakkhatta (Cái tên này có nghĩa “Người có số mệnh tốt”) dường như bị đặt sai tên. Vị ấy trở thành Tỳ kheo, nhưng sau đó không những hoàn tục mà còn lan tỏa nhiều thông tin sai lệch khác nhau nhằm hạ uy tín của vị Thầy từng học. Với bài Kinh Trung Bộ số 12, Mahāsīhanāda Sutta, vị ấy vừa hoàn tục. Nhưng trong bài Kinh này, có lẽ vị ấy đã là cư sĩ một thời gian. Ngay cả khi còn là Tỳ kheo (tham khảo Kinh Trường bộ 24), vị ấy đã bị đắm chìm trong hoài nghi và hoang mang. Trong bài Kinh này, vị ấy nghi ngờ bất cứ ai tuyên bố đạt giác ngộ cuối cùng – arahat. Đức Phật ghi nhận có những người tuyên bố như vậy vì họ đánh giá sai thành tựu.*

*Sau đó, từng bước, Đức Phật cho thấy những tuýp người khác nhau sẽ quan tâm đến những điều khác nhau. Họ sẽ quay lưng lại với mục tiêu thấp hơn. Bài Kinh này có đề cập Nibbāna – đích cuối và có những người đạt đến đích và những người sai lầm rằng họ đã đến đích. Ví dụ về mũi tên cho thấy thậm chí những người đã đi đến rất gần đích, bậc giác ngộ cuối cùng, cũng cần rất cẩn thận, không nên sơ suất. Nếu vị ấy lơ là, thỏa mãn thành tựu hiện tại, vị ấy có thể đi đến chết (hoàn tục và trở về cuộc sống bình thường) hoặc phải chịu đựng đau khổ gần như chết (mắc tội ô uế). Một người cẩn thận sẽ tự chữa lành được vết thương (các cửa giác quan) và hoàn toàn giải thoát. “Vị ấy trở thành vô sanh y, giải thoát nhờ đoạn diệt sanh y” là một trạng thái của vị arahat.*

Bhante Vimalaramsi: Đây là một bài Kinh tương đối thú vị. Nó chia sẻ về điều gì diễn ra nếu bạn không đạt Quả tuệ. Nếu bạn chỉ có trải nghiệm Đạo tuệ mà chưa có Quả tuệ, hãy cẩn thận.

**1. Một thời Thế Tôn trú tại Vesālī (Tỳ-xá-ly), ở Đại Lâm, tại Trùng Các giảng đường (Kutagarasala).**

**2. Lúc bấy giờ nhiều Tỳ-kheo, trước mặt Thế Tôn tuyên bố đã chứng trí giác: “Chúng tôi biết rằng sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những điều nên làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa”.**

**3. Sunakkhatta Licchaviputta (Thiệu Tinh Ly-xa Tử) được nghe: “Nhiều Tỳ-kheo, trước mặt Thế Tôn tuyên bố đã chứng trí giác: ‘Chúng tôi biết rằng sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những điều nên làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa’”. Rồi Sunakkhatta Licchaviputta đi đến chỗ Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Sunakkhatta Licchaviputta bạch Thế Tôn**

Đây là lúc vị ấy đã hoàn tục. Sunakkhatta từng chỉ trích Đức Phật vì Ngài không trình diễn bất cứ phép thần thông nào.

**4. Bạch Thế Tôn, con có được nghe như sau: “Nhiều Tỳ-kheo, trước mặt Thế Tôn tuyên bố đã chứng trí giác: ‘Chúng tôi biết rằng sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những điều nên làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa’”. Bạch Thế Tôn,**

không biết các Tỷ-kheo ấy đã tuyên bố một cách chơn chánh chứng trí giác, hay ở đây có một số Tỷ-kheo, vì tăng thượng mạn đã tuyên bố chứng trí giác?

5. Nay *Sunakkhatta*, những vị Tỷ-kheo trước mặt Ta đã tuyên bố chứng trí giác: “Chúng tôi biết rằng, sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa”. Ở đây, có một số Tỷ-kheo đã chơn chánh tuyên bố chứng trí giác; nhưng ở đây, cũng có một số Tỷ-kheo chính vì tăng thượng mạn, đã tuyên bố chứng trí giác. Ở đây, nay *Sunakkhatta*, những vị Tỷ-kheo nào đã chơn chánh tuyên bố chứng trí giác, thời đối với các vị ấy, thật là đúng như vậy. Nhưng đối với các vị Tỷ-kheo nào, vì tăng thượng mạn đã tuyên bố chứng trí giác, ở đây, nay *Sunakkhatta*, Như Lai nghĩ như sau: “Ta hãy thuyết pháp cho những vị ấy”. Và như vậy, ở đây, nay *Sunakkhatta*, Như Lai suy nghĩ: “Ta hãy thuyết pháp cho những vị ấy”. Nhưng ở đây, nếu có một số người ngu si, bày đặt câu hỏi, đến hỏi Như Lai; ở đây, nay *Sunakkhatta*, Như Lai suy nghĩ như sau: “Ta hãy thuyết pháp cho những người ấy”. Như Lai suy nghĩ như vậy, không có làm khác.

6. Nay đã đúng thời để thuyết pháp, bạch Thế Tôn! Nay đã đúng thời để thuyết pháp, bạch Thiện Thệ! Thế Tôn thuyết pháp như thế nào, sau khi nghe Thế Tôn xong, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

—Vây nay *Sunakkhatta*, hãy nghe và khéo tác ý kỹ, Ta sẽ giảng.

—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

7. *Sunakkhatta* Licchaviputta vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau

—Nay *Sunakkhatta*, có năm dục trướng dưỡng này. Thế nào là năm? Các sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn; các tiếng do tai nhận thức ...; các hương do mũi nhận thức ...; các vị do lưỡi nhận thức ...; các xúc do thân cảm xúc khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nay *Sunakkhatta*, những pháp này là năm dục trướng dưỡng.

8. Nhưng nay *Sunakkhatta*, sự tình này xảy ra khi ở đây có số người thiên nặng về vật chất thế gian. Đối với người thiên nặng về vật chất thế gian, nay *Sunakkhatta*, câu chuyện (thích hợp với người ấy) phải tùy thuộc như thế nào để phù hợp với điều người ấy suy tầm và suy tư, và người ấy chỉ giao thiệp với người nào người ấy thích thú. Nhưng nếu câu chuyện chỉ nói liên hệ đến bất động, thời người ấy không nghe, không lắng tai, và tâm không an trú vào trí giác. Và người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú.

9. Ví như, nay *Sunakkhatta*, có người đã lâu không trú ở trong làng hay thị trấn của mình, và có thể thấy một người vừa mới từ làng ấy hay thị trấn ấy lại. Người này sẽ hỏi người ấy về sự an ninh của làng hay thị trấn ấy, về đồ ăn uống sung túc và về ít bệnh tật, và người ấy sẽ nói cho người này biết về sự an ổn của làng hay thị trấn ấy, về đồ ăn uống sung túc và về ít bệnh tật. Nay *Sunakkhatta*, Ông nghĩ thế nào? Có phải người này sẽ nghe người kia, lắng tai, tâm an trú vào trí giác và người này sẽ giao thiệp với người ấy mà người này thích thú?

—Thưa phải vậy, bạch Thế Tôn.

10. Cũng vậy, nay *Sunakkhatta*, sự tình này xảy ra khi ở đây có số người thiên nặng về vật chất thế gian. Đối với người thiên nặng về vật chất thế gian, nay *Sunakkhatta*,

câu chuyện thích hợp với người ấy phải tùy thuộc như thế nào để phù hợp với điều người ấy suy tầm và suy tư, và người ấy chỉ giao thiệp với người mà người ấy thích thú. Nhưng nếu câu chuyện chỉ nói liên hệ đến Bất động, thì người ấy không nghe, không lắng tai và tâm không an trú vào thượng trí, và người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú. Người ấy cần được hiểu như vậy: “Là hạng người thiên nặng về vật chất thế gian”.

11. Ngày *Sunakkhatta*, sự tình này xảy ra, khi một số người thiên nặng về Bất động. Đối với người thiên nặng về Bất động, ngày *Sunakkhatta*, câu chuyện thích hợp (với người ấy) phải tùy thuộc như thế nào để phù hợp với điều người ấy suy tầm và suy tư, và người ấy chỉ giao thiệp với người mà người ấy thích thú. Nhưng nếu câu chuyện chỉ nói liên hệ đến vật chất thế gian, thì người ấy không nghe, không lắng tai và tâm không an trú vào thượng trí, và người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú.

Ví như, ngày *Sunakkhatta*, một lá vàng khô đã rời khỏi cành, không còn xanh trở lại; cũng vậy, ngày *Sunakkhatta*, đối với hạng người thiên nặng về Bất động, đã rời khỏi kiết sử vật chất thế gian. Người ấy cần được hiểu như sau: “Đây là hạng người không liên hệ với kiết sử vật chất thế gian, thiên nặng về Bất động”

12. Ngày *Sunakkhatta*, sự tình này xảy ra. Ở đây, có một số người thiên nặng về Vô sở hữu. Đối với người thiên nặng về Vô sở hữu, ngày *Sunakkhatta*, câu chuyện thích hợp với người ấy phải tùy thuộc như thế nào để phù hợp với điều người ấy suy tầm và suy tư, và người ấy chỉ giao thiệp với người mà người ấy thích thú. Nhưng nếu câu chuyện chỉ nói liên hệ đến Bất động, thì người ấy không nghe, không lắng tai, và tâm không an trú vào trí giác, và người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú.

Bất động là mô tả về tứ thiền và cũng dùng để mô tả về không biên xứ, thức vô biên xứ. Đây là lý do Đức Phật gộp lại là bất động. Khi tâm bạn ngày một cân bằng, ngày một an tĩnh, bạn bắt đầu quan sát được tâm mình hoạt động như thế nào. Bạn buông ngay và thư giãn và rồi bạn sẽ quan sát được ngay trước khi tâm bạn có những dao động mạnh. Khi bạn thiền sâu hơn, dần dần bạn sẽ vào vô sở hữu xứ. Tại cõi này, tâm không còn hướng ra ngoài nữa. Dao động tại các cửa giác quan không còn nữa trừ khi có những xúc chạm. Tuy nhiên các cửa giác quan vẫn hoạt động. Khi bạn vào Phi tưởng phi phi tưởng xứ, các cửa giác quan dừng lại.

**và người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú.**

Khi bạn bắt đầu vào sâu hơn các cõi thiền, bạn rất muốn trao đổi với những người có cùng trải nghiệm. Những vấn đề khác, bạn không quan tâm nhiều lắm.

Ví như, ngày *Sunakkhatta*, một hòn đá bị vỡ làm đôi không thể nối liền lại được; cũng vậy, ngày *Sunakkhatta*, đối với hạng người thiên nặng về Vô sở hữu, đã bị chặt đứt khỏi kiết sử Bất động, người ấy cần được hiểu như sau: “Đây là hạng người không liên hệ với kiết sử Bất động, thiên nặng về Vô sở hữu”.

Kiết sử là những xáo trộn xuất hiện tại các bậc thiền thấp hơn như là không vô biên xứ và thức vô biên xứ.

người ấy cần được hiểu như sau “Đây là hạng người không liên hệ với kiết sử Bất động, thiên nặng về Vô sở hữu”.

14. *Này Sunakkhatta*, sự tình này xảy ra. Ở đây, có một số người thiên nặng về Phi tướng phi phi tướng xứ. Đối với người thiên nặng về Phi tướng phi phi tướng xứ, *này Sunakkhatta*, câu chuyện thích hợp với người ấy phải tùy thuộc như thế nào để phù hợp với điều người ấy suy tầm và suy tư, và người ấy chỉ giao thiệp với người mà người ấy thích thú. Nhưng nếu câu chuyện chỉ nói liên hệ đến Vô sở hữu xứ, thì người ấy không nghe, không lắng tai, và tâm không an trú vào trí giác, và người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú.

Bởi vì vị ấy đã hiểu rõ.

**người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú**

Khi bạn đã bước vào cõi Phi tướng phi phi tướng xứ, rất khó để nhận biết điều gì đang diễn ra. Vẫn có những hoạt động tại đó. Khi bạn đạt trạng thái này, bạn nên tự động thư giãn tất cả những dao động của tâm. Bất kể thứ gì xuất hiện trong tâm, hãy cảm nhận và thư giãn, thư giãn, thư giãn, thư giãn, thư giãn... Tâm bạn vẫn có những hoạt động nhưng tri giác (tướng) trở nên rất vi tế đến mức bạn không thể nhận biết rõ liệu có gì không. Ngay khi bạn rời khỏi cõi đó, hãy hồi tưởng lại điều gì đã diễn ra. Có thể bạn sẽ nhớ ra một số điều. Có một số cảm giác nhất định trong đó. Có thiền sinh trình Pháp và chia sẻ “Thầy biết đấy, con không rõ là liệu con có đang mơ ngủ hay không nữa.” Và cách để phân biệt là liệu đó có phải hôn trầm hay không là thông qua việc hồi tưởng lại điều gì đã diễn ra. Nếu bạn đạt tới Phi tướng phi phi tướng xứ, bạn rời khỏi đó và hồi tưởng lại. Bạn có thể nhớ được những điều diễn ra trong đó. Nếu bạn không thể nhớ được những gì diễn ra thì có nghĩa là tâm bạn bị lơ đãng. Tức là tinh tấn của bạn không đủ, thiếu cân bằng. Bạn hơi thiếu nỗ lực một chút xíu. Lúc này, bạn cần làm một thứ gì đó như là đi dạo nhanh hơn để khí huyết lưu thông tốt hơn. Tuy nhiên bạn vẫn cần chú tâm vào đề mục và thư giãn liên tục để tạo thói quen. Điều này cực kì quan trọng.

*Này Sunakkhatta*, sự tình này xảy ra. Ở đây, có một số người thiên nặng về Phi tướng phi phi tướng xứ. Đối với người thiên nặng về Phi tướng phi phi tướng xứ, *này Sunakkhatta*, câu chuyện thích hợp với người ấy phải tùy thuộc như thế nào để phù hợp với điều người ấy suy tầm và suy tư, và người ấy chỉ giao thiệp với người mà người ấy thích thú.

Đây là trạng thái cực kì vi tế và cực kì thú vị. Rất nhiều điều tuyệt vời bắt đầu xuất hiện.

**Nhưng nếu câu chuyện chỉ nói liên hệ đến Vô sở hữu xứ, thì người ấy không nghe, không lắng tai, và tâm không an trú vào trí giác, và người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú.**

Ví như, *này Sunakkhatta*, một người đã ăn các món ăn mỹ vị và đã quăng bỏ. *Này Sunakkhatta*, Ông nghĩ thế nào? Người ấy có ưa ăn lại món ăn ấy không?

—Bạch Thế Tôn không. Vì sao vậy? Vì rằng, bạch Thế Tôn, món ăn ấy được xem là ghê tởm rồi.

—Cũng vậy, *này Sunakkhatta*, đối với hạng người thiên nặng về Phi tướng phi phi tướng xứ, đã để một bên kiết sử Vô sở hữu xứ. Người ấy cần được hiểu như sau:

“Đây là hạng người không liên hệ với kiết sử Vô sở hữu xứ, thiên nặng về Phi tướng phi phi tướng xứ”.

Này *Sunakkhatta* sự tình này xảy ra, khi ở đây, có số người thiên nặng về chánh Niết-bàn. Đối với hạng người thiên nặng về chánh Niết-bàn, này *Sunakkhatta*, câu chuyện thích hợp với người ấy phải tùy thuộc như thế nào để phù hợp với điều người ấy suy tầm và suy tư, và người ấy chỉ giao thiệp với người mà người ấy thích thú. Nhưng nếu câu chuyện chỉ nói liên hệ đến Phi tướng phi phi tướng xứ, thời người ấy không nghe, không lắng tai, và tâm không an trú vào trí giác. Và người ấy không giao thiệp với người mà người mà ấy không thích

Chúng ta đang đề cập tới người chứng ngộ Đạo tuệ. Với lần đầu tiên trải nghiệm *Nibbāna*, bạn sẽ có cái nhìn rất sơ lược về

Duyên khởi. Dù sơ lược nhưng rất đặc biệt.

17. Ví như, này *Sunakkhatta*, cây tala ngọn cây đã bị chặt đứt không thể lớn được nữa; cũng vậy, này *Sunakkhatta*, đối với hạng người thiên nặng về chánh Niết-bàn, đã cắt đứt kiết sử Phi tướng phi phi tướng xứ, đã cắt đứt từ rễ, làm cho như cây tala không thể tái sanh, không thể khởi lên lại trong tương lai. Người ấy cần phải được hiểu như sau: “Đây là hạng người không liên hệ với kiết sử Phi tướng phi phi tướng xứ, thiên nặng về chánh Niết-bàn”.

18. Cũng vậy, này *Sunakkhatta*, sự kiện này xảy ra, khi ở đây một số Tỷ-kheo nghĩ như sau: “Tham ái được bậc Sa-môn gọi là mũi tên, thuốc độc vô minh làm náo hại (con người) với dục, tham, sân. Mũi tên tham ái đã được ta đoạn diệt; thuốc độc vô minh đã được trừ khử. Ta thiên nặng về chánh Niết-bàn”. Vị ấy có thể tự hào với mục đích hiện tại. Vị ấy có thể truy cầu những gì không thích hợp với khuynh hướng chánh Niết-bàn.

Điều này có nghĩa là vị ấy đã đạt Đạo tuệ nhưng chưa có Quả tuệ. Quả tuệ là khi bạn có trải nghiệm rất sâu sắc và nhân cách có sự thay đổi mạnh mẽ. Những người mới chỉ có Đạo tuệ thì phải cẩn thận nếu không họ sẽ đánh mất chứng đắc.

**Mắt có thể truy cầu sắc không thích hợp, tai có thể truy cầu tiếng không thích hợp, mũi có thể truy cầu hương không thích hợp, lưỡi có thể truy cầu vị không thích hợp, thân có thể truy cầu xúc không thích hợp, ý có thể truy cầu pháp không thích hợp. Khi mắt truy cầu sắc không thích hợp, tai truy cầu tiếng không thích hợp, mũi truy cầu hương không thích hợp, lưỡi truy cầu vị không thích hợp, thân truy cầu xúc không thích hợp, ý truy cầu pháp không thích hợp, thời tham dục nhiều loạn tâm vị ấy. Vị ấy do tham dục nhiều loạn tâm, đi đến chết hay đi đến khổ gần như chết.**

Nếu bạn không thật sự cẩn thận, bạn không giữ giới luật vững, và bạn không tiếp tục thực hành, bạn có thể đánh rơi chứng đắc. Điều này hơi khác so với những gì bạn thường được nghe.

Thiền sinh: Thầy có thể nói rõ hơn không ạ?

Bhante Vimalaramsi: Điều này có nghĩa là nếu không có Quả tuệ, nhân cách sẽ không thay đổi. Và vì nhân cách không đổi, bạn vẫn có xu hướng phạm giới, vẫn có xu hướng dính mắc vào tham dục, sân hận và si mê. Đây là giai đoạn mà người ta thường ngẩng cao đầu, ưỡn ngực và nghĩ “mình có trải nghiệm đặc biệt, mình hơn người”. Và họ nghĩ họ có thể làm

bất cứ điều gì họ muốn bởi vì “họ đã có trải nghiệm”. Nhưng đó là vì họ không có Niệm, không có sự quan sát. Họ đã rất gần với Quả tuệ nhưng vẫn phải tiếp tục thực hành.

Với những vị như Sāriputta, ngay khi đạt Đạo tuệ, bỗng nhiên tâm của vị ấy chứng Quả tuệ. Việc này thường diễn ra dưới thời của Đức Phật hơn là bây giờ. Quả tuệ có khi cần một tuần, một tháng, năm năm... Vấn đề là bạn cần tiếp tục thực hành. Bạn cần tạo dựng thói quen từ bỏ cảm dỗ nhục dục và sân hận. Bạn có thể không bị cảm xúc gây ảnh hưởng mạnh. Bạn có thể không còn dính mắc với phiền não lớn bởi vì bạn đã nhận ra ngay khi nó xuất hiện. Những chướng ngại vẫn xuất hiện bất kể khi nào và nếu bạn để thói quen cũ ảnh hưởng, bạn sẽ mất chứng đắc (Đạo tuệ) và phải bắt đầu lại từ đầu.

Điều cần làm là hãy vun đắp tâm quân bình mọi lúc, không chỉ khi ngồi thiền, không chỉ khi ở khóa thiền mà còn trong hoạt động thường ngày. Có những lúc người bạn đời nói điều gì thường khiến bạn khó chịu. Nhưng nếu Niệm đủ tốt, bạn nhận ra quá trình, thư giãn, buông bỏ và không còn phản ứng như trước nữa. Giờ đây, bạn bắt đầu lựa chọn cách buông bỏ những Tham Ái. Bởi vì khi bạn buông Tham Ái, không còn gì phải bảo vệ. Tất cả chỉ là quan sát điều gì sinh khởi và buông. Đương nhiên bạn cần sự cân bằng và an tĩnh lớn để làm được. Hãy luôn nhớ để không mắc vào thói quen cũ, để không tiếp tục phản ứng như cách bạn thường làm. Bạn đã có những thay đổi trong góc nhìn. Bạn đã có thay đổi trong việc luôn muốn kiểm soát mọi điều. Bạn đang phần nào bắt đầu nhìn thấy được điều gì đang thực sự diễn ra thay vì dính mắc vào chúng, buông bỏ và thư giãn.

**19. Ví như, này Sunakkhatta, một người bị tên bắn, và mũi tên bị tẩm thuốc độc rất dày. Bạn bẻ thân hữu, bà con huyết thống người ấy cho mời một y sĩ giải phẫu. Vị y sĩ giải phẫu ấy có thể cắt xung quanh miệng vết thương với con dao; sau khi cắt xung quanh miệng vết thương với con dao, vị y sĩ giải phẫu có thể dò tìm tên với một vật dụng dò tìm. Sau khi dò tìm mũi tên với một vật dụng dò tìm, y sĩ có thể rút mũi tên ra ... Y sĩ có thể trừ khử hết thuốc độc không còn để dư lại và biết rằng không còn để dư lại.**

Nghĩ rằng vết thương đã hoàn toàn khỏi khi nó chưa. Đây là ví dụ liên hệ tới điều diễn ra khi bạn có những trải nghiệm tâm linh sâu sắc nhưng rồi lại dính mắc trở lại vào thói quen cũ – thói quen của tham, sân, si và nghĩ mình đã tốt rồi.

**“Này Hiền giả, mũi tên của Bạn đã được rút ra, thuốc độc đã được trừ khử, không còn dư tàn, và không còn gì nguy hiểm nữa cho Bạn**

Điều được đề cập ở đây cũng có thể được hiểu là một vị thiền sư không thực sự hiểu rõ tam độc tham sân si liệu đã hết chưa.

**nhưng Bạn phải chỉ ăn các đồ ăn thích hợp, và hãy gìn giữ, nếu ăn đồ ăn không thích hợp, vết thương của Bạn sẽ làm mủ lại, và thường thường phải cho rửa vết thương, thường thường phải xức thuốc cho miệng vết thương. Trong khi thường thường cho rửa vết thương, thường thường xức thuốc cho miệng vết thương, chớ có để máu cũ đóng khô trên miệng vết thương và hãy cẩn thận khi đi ra giữa gió và nắng; hãy cẩn thận khi đi ra giữa gió và nắng, nếu không, bụi và nhớp có thể nhiều hại miệng vết thương. Và này Bạn, nếu Bạn chăm sóc vết thương, thì vết thương sẽ được lành”.**



Người ấy suy nghĩ như sau: “Mũi tên đã được rút khỏi (thân) ta, nọc độc đã được trừ khử, không còn dư tàn, và ta đã thoát khỏi nguy hiểm”. Và người ấy ăn những đồ ăn không thích hợp. Vì người ấy ăn những đồ ăn không thích hợp, nên vết thương làm mủ lại. Và thường thường người ấy không rửa vết thương, thường thường không súc thuốc miệng vết thương. Vì người ấy thường thường không rửa vết thương, vì người ấy thường thường không súc thuốc miệng vết thương, nên máu cũ đông lại trên miệng vết thương. Và người ấy thường hay đi giữa gió và nắng. Do người ấy thường hay đi giữa gió và nắng, bụi và nhóp nhiều hại miệng vết thương; và vì người ấy không chăm sóc vết thương nên vết thương không được lành. Vì người ấy làm chính những việc không thích hợp, và do thuốc độc được trừ khử nhưng còn dư tàn, do cả hai điều ấy nên miệng vết thương có thể lở to hơn trước. Do vết thương lở to, người ấy có thể đi đến chết hay đau khổ gần như chết.

Điều Đức Phật muốn nói là các bạn cần phải cẩn thận với tam độc tham, sân, si và đừng bị dính mắc vào. Bạn hãy lưu ý, quan sát cách tâm bị dính vào bất toại nguyện khi nó không đạt được kì vọng; hãy buông đi kì vọng và buông đi những căng thẳng gây nên bởi cái Tham Ái và chấp Thủ đó.

Cũng vậy, này *Sunakkhatta*, sự kiện này xảy ra, khi ở đây một số Tỷ-kheo nghĩ như sau: “Tham ái được bậc Sa-môn gọi là mũi tên, thuốc độc vô minh làm náo hại (con người) với dục, tham, sân. Mũi tên tham ái đã được ta đoạn diệt; thuốc độc vô minh đã được trừ khử. Ta thiên nặng về chánh Niết-bàn”. Vị ấy có thể tự hào với mục đích hiện tại. Vị ấy có thể truy cầu những gì không thích hợp với khuynh hướng chánh Niết-bàn. Mắt có thể truy cầu sắc không thích hợp

Và đó là khi sự tự hào xuất hiện và suy nghĩ kiểu tự do hành động vì mình đã có trải nghiệm đặc biệt...

**tai có thể truy cầu tiếng không thích hợp, mũi có thể truy cầu hương không thích hợp, lưỡi có thể truy cầu vị không thích hợp, thân có thể truy cầu xúc không thích hợp, ý có thể truy cầu pháp không thích hợp. Khi mắt truy cầu sắc không thích hợp, tai truy cầu tiếng không thích hợp, mũi truy cầu hương không thích hợp, lưỡi truy cầu vị không thích hợp, thân truy cầu xúc không thích hợp, ý truy cầu pháp không thích hợp, thời tham dục nhiều loạn tâm vị ấy. Vị ấy do tham dục nhiều loạn tâm, đi đến chết hay đi đến khổ gần như chết.**

Vậy nên trừ khi trải nghiệm Quả tuệ, bạn vẫn còn đang trong quá trình rèn luyện. Khi bạn có Quả tuệ của Anāgāmi hay Arahāt, tham ái và sân hận sẽ không còn xuất hiện trong tâm trí nữa. Cho dù bất kể điều gì không phù hợp xuất hiện, nó cũng không còn lôi kéo tâm bạn nữa. Bạn sẽ không còn muốn có những hành động như trước nữa. Bạn đại loại sẽ như “Không, tôi sẽ không làm thế nữa. Tôi không cần phải tương tác với tầng năng lượng như vậy, tôi không muốn những thứ như vậy chui vào đầu mình” và bạn tự động như vậy. Bạn sẽ tự né tránh những điều trước đây bạn rất yêu thích. Tâm bạn rất sạch và sáng vì không còn tham, không còn sân xuất hiện nữa. Mọi thứ trở nên trong hơn, sáng hơn và dễ nhận biết hơn. Niệm của bạn cũng trở nên sắc bén và có thể quan sát thấy Duyên Khởi trong mọi thứ. Bạn tự động thực hiện việc quan sát mọi thứ như là một quy trình khách quan.

**Như vậy, này *Sunakkhatta*, là chết trong giới luật của bậc Thánh, khi vị ấy từ bỏ tu tập, trở về hoàn tục**

Đức Phật đề cập tới Sunakkhatta, vốn là tỳ kheo, đã hoàn tục.

và như vậy, này *Sunakkhatta*, là khổ như chết, khi vị ấy phạm một ô uế tội nào.

Này *Sunakkhatta*, sự tình này xảy ra, khi ở đây một số Tỷ-kheo suy nghĩ như sau: “Tham ái được bậc Sa-môn gọi là mũi tên, thuốc độc vô minh làm náo hại con người với dục, tham, sân

Vô minh là gì? Vô Minh là không thấy trực tiếp cách Tứ Diệu Đế hoạt động trong Duyên Khởi.

Mũi tên tham ái đã được ta đoạn diệt, thuốc độc vô minh đã được trừ khử. Ta thiên nặng về chánh Niết-bàn”. Chính vì thiên nặng về chánh Niết-bàn, vị ấy không truy cầu những gì không thích hợp với khuynh hướng thiên nặng về Niết-bàn, mắt không truy cầu sắc không thích hợp, tai không truy cầu tiếng không thích hợp, mũi không truy cầu hương không thích hợp, lưỡi không truy cầu vị không thích hợp, thân không truy cầu xúc không thích hợp, ý không truy cầu pháp không thích hợp. Vì mắt vị ấy không truy cầu sắc không thích hợp, vì tai không truy cầu tiếng không thích hợp, vì mũi không truy cầu hương không thích hợp, vì lưỡi không truy cầu vị không thích hợp, vì thân không truy cầu xúc không thích hợp, vì ý không truy cầu pháp không thích hợp, nên tham dục không nhiều loạn tâm, vì tham dục không nhiều loạn tâm; nên vị ấy không đi đến chết hay đi đến khổ gần như chết.

Ví như, này *Sunakkhatta*, một người bị tên bắn, và mũi tên bị tẩm thuốc độc rất dày. Bạn bè thân hữu, bà con huyết thống người ấy cho mời một y sĩ giải phẫu. Vị y sĩ giải phẫu ấy có thể cắt xung quanh miệng vết thương với con dao; sau khi cắt xung quanh miệng vết thương với con dao, vị y sĩ giải phẫu có thể dò tìm tên với một vật dụng dò tìm. Sau khi dò tìm mũi tên với một vật dụng dò tìm, y sĩ có thể rút mũi tên ra ... Y sĩ có thể trừ khử hết thuốc độc không còn để dư lại và biết rằng không còn để dư lại. Vị ấy nói như sau: “Này Bạn, mũi tên của Bạn đã được rút ra, thuốc độc đã được trừ khử, không có dư tàn, nhưng vẫn còn nguy hiểm cho Bạn. Và Bạn hãy ăn những đồ ăn thích hợp, chớ ăn những đồ ăn không thích hợp khiến vết thương có thể làm mủ; và thường thường hãy rửa vết thương, thường thường hãy xúc thuốc miệng vết thương, thường thường rửa vết thương, thường thường xúc thuốc miệng vết thương, chớ để máu cũ đóng khô lại trên miệng vết thương. Và chớ có đi ra giữa gió và nắng; đi ra giữa gió và nắng, chớ để bụi và nhớp làm nhiều hại miệng vết thương, hãy sống gìn giữ vết thương, này Bạn, và vết thương sẽ lành”.

Người ấy suy nghĩ như sau: “Mũi tên đã được rút ra khỏi ta, thuốc độc đã được trừ khử, không có dư tàn. Và ta chưa thoát khỏi nguy hiểm”. Và vị ấy có thể chỉ ăn các đồ ăn thích hợp. Do chỉ ăn các đồ ăn thích hợp miệng vết thương có thể không làm mủ. Và thường thường vị ấy có thể rửa vết thương, thường thường có thể xúc thuốc miệng vết thương. Do thường thường rửa vết thương, do thường thường xúc thuốc miệng vết thương, máu cũ không có thể đóng khô lại trên miệng vết thương. Người ấy không sốt sắng đi giữa gió và nắng. Do người ấy không sốt sắng đi giữa gió và nắng, bụi và nhớp không có thể nhiều hại miệng vết thương và người ấy sống gìn giữ vết thương, và vết thương được lành. Vì người ấy chỉ làm những điều thích hợp và vì thuốc độc được trừ khử không còn dư tàn, do hai nhân duyên ấy vết thương

được khép kín lại. Khi vết thương được da che kín lại, người ấy không đi đến chết hay không đi đến khổ gần như chết.

Cũng vậy, này *Sunakkhatta*, sự kiện này xảy ra, khi ở đây một số Tỷ-kheo suy nghĩ như sau: “Tham ái được bậc Sa-môn gọi là mũi tên, thuốc độc vô minh làm náo hại con người với dục, tham, sân. Mũi tên tham ái đã được ta đoạn diệt ... không có truy cầu những gì không thích hợp. Mắt không truy cầu sắc không thích hợp, tai không truy cầu tiếng không thích hợp, mũi không truy cầu hương không thích hợp, lưỡi không truy cầu vị không thích hợp, thân không truy cầu xúc không thích hợp, ý không truy cầu pháp không thích hợp. Do mắt người ấy không truy cầu sắc không thích hợp, do tai không truy cầu tiếng không thích hợp, do mũi không truy cầu hương không thích hợp, do lưỡi không truy cầu vị không thích hợp, do thân không truy cầu xúc không thích hợp, do ý không truy cầu pháp không thích hợp, tham dục có thể không nhiều hại tâm. Do tâm không bị tham dục nhiều hại, nên người ấy không đi đến chết, hay không đi đến khổ gần như chết.

Này *Sunakkhatta*, Ta nói ví dụ này với mục đích làm sáng tỏ ý nghĩa. Nghĩa ở đây như sau: Vết thương, này *Sunakkhatta*, là đồng nghĩa với sáu xúc xứ (phassayatana); thuốc độc, này *Sunakkhatta*, là đồng nghĩa với vô minh

Không quan sát thấy Tứ Diệu Đế.

mũi tên, này *Sunakkhatta*, là đồng nghĩa với ái; vật dụng dò tìm, này *Sunakkhatta*, là đồng nghĩa với niệm; con dao, này *Sunakkhatta*, là đồng nghĩa với Thánh trí tuệ. Vị y sĩ giải phẫu, này *Sunakkhatta*, là đồng nghĩa với Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.

Thật vậy, này *Sunakkhatta*, Tỷ-kheo tự mình phòng hộ đối với sáu xúc xứ, nghĩ rằng: “Sanh y (Upadhi) là căn bản của khổ”, sau khi biết như vậy, vị ấy trở thành vô sanh y, giải thoát nhờ đoạn diệt sanh y. Vị ấy còn chú thân của mình trên sanh y hay để tâm đến sanh y, sự tình như vậy không xảy ra.

Ví như, này *Sunakkhatta*, một chén uống nước bằng đồng, đẹp đẽ và hương thơm, và chén ấy lại tẩm thuốc độc. Rồi một người đến, muốn sống, muốn không chết, muốn lạc, yếm ly khổ. Này *Sunakkhatta*, Ông nghĩ thế nào? Người ấy có uống chén bằng đồng này không, nếu người ấy biết: “Sau khi tôi uống từ đây, tôi sẽ đi đến chết hoặc đi đến gần như chết?”

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

—Cũng vậy, này *Sunakkhatta*, Tỷ-kheo ấy chắc chắn phòng hộ đối với sáu xúc xứ. “Sanh y là căn bản của đau khổ”, sau khi biết vậy, vị ấy trở thành vô sanh y, giải thoát nhờ đoạn diệt sanh y. Còn chú thân của vị ấy trên sanh y, để tâm đến sanh y, sự tình như vậy không xảy ra. Ví như, này *Sunakkhatta*, một con rắn độc hết sức độc hại, và có một người đến, muốn sống, muốn không chết, muốn lạc, yếm ly khổ. Này *Sunakkhatta*, Ông nghĩ thế nào? Người ấy có đưa tay hay gót chân cho con rắn độc hại này không, nếu người ấy biết: “Nếu ta bị con rắn này cắn, ta sẽ đi đến chết hay khổ gần như chết?”

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

—Cũng vậy, này *Sunakkhatta*, Tỷ-kheo ấy chắc chắn phòng hộ sáu xúc xúc. “Sanh y là căn bản đau khổ”, sau khi biết vậy, vị ấy trở thành vô sanh y, giải thoát nhờ đoạn diệt sanh y. Còn chú thân của vị ấy trên sanh y, hay để tâm đến sanh y, sự tình như vậy không xảy ra.

**Thế Tôn thuyết giảng như vậy. *Sunakkhatta Licchaviputta* hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.**

Tôi từng muốn viết thêm về bài Kinh này liên quan tới Quả tuệ. Quả tuệ có thể diễn ra bất cứ lúc nào khi tâm đã sẵn sàng. Bạn có trải nghiệm *Nibbāna* nhưng chưa hoàn toàn chắc chắn. Chứng đắc đó là tạm thời. Nếu bạn tiếp tục nuông chiều những dục lạc giác quan, đồng hóa với chúng thì sớm hay muộn bạn sẽ quên đi và không còn sâu sắc trong việc quan sát mọi thứ chỉ là một phần của quy trình khách quan. Vạn vật vận hành theo quy luật khách quan là khía cạnh quan trọng nhất trong những gì Phật dạy. Tham Ái, khi phát sinh, là sự bắt đầu của việc “Tôi là”, “tôi thích”, “tôi không thích”. Khi bạn bắt đầu quan sát mọi thứ là một phần của quy trình khách quan thì chướng ngại không còn hút sự chú ý của bạn và cũng không khiến tâm bạn dao động. Bạn không còn chạy theo vật chất vì tâm bạn không còn khuynh hướng như vậy. Bạn bắt đầu quan sát sâu sắc hơn cách Duyên Khởi hoạt động. Điều này không có nghĩa là cảm xúc sẽ không xuất hiện. Cảm xúc vẫn xuất hiện khi bạn mới chỉ có Đạo tuệ. Nhưng bạn sẽ nhận ra nó rất nhanh và buông cũng rất nhanh. Và cứ tiếp tục như vậy, bạn sẽ có Quả tuệ.

Khi bạn chứng Đạo tuệ, như tôi nói, bạn sẽ có khoảnh khắc chứng kiến Duyên Khởi. Bạn trải nghiệm Diệt thọ tướng định. Khi tướng và thọ hoạt động trở lại, bạn quan sát thấy Duyên Khởi một lần, bạn thấy toàn bộ các mắt xích và cách từng mắt xích đoạn diệt. Khi bạn chứng đắc Quả tuệ, bạn sẽ thấy Duyên Khởi ba lần hoặc bốn lần tùy thuộc vào bạn trở thành *anāgāmi* hay là *arahat*. Khi bạn quan sát thấy nó diễn ra ba lần, bạn quan sát thấy cả quá trình; rồi tiếp tục một quá trình, rồi lại tiếp tục một quá trình. Và bạn sẽ hiểu. Tuy nhiên vẫn còn dính mắc, vẫn còn những ham muốn tinh tế chưa được đoạn trừ. Trải nghiệm trở thành *Anāgāmi* này sẽ đoạn trừ tham dục và sân hận nhưng vẫn còn một chút kiết sử. Bạn vẫn sẽ có tự hào. Bạn sẽ vẫn có hôn trầm, vẫn có trạo cử, vẫn có mong muốn trải nghiệm các cõi khác nhau. Bạn vẫn còn vô minh.

Và nếu bạn trở thành *Arahat*, Quả tuệ là quan sát Duyên Khởi bốn lần. Khi bạn quan sát thấy như vậy, lần cuối cùng quan sát Duyên Khởi là lúc mà tất cả những kiết sử được đoạn trừ. Bạn sẽ thấy rất rõ Duyên Khởi và Tứ diệu đế. Bạn đã giác ngộ. Trải nghiệm này sâu sắc đến mức không còn tái sinh nữa.

Thiền sinh: *Magga, phala* là gì ạ?

Bhante Vimalaramsi: *Magga* là Đạo (con đường), *Phala* là Quả (kết quả). Ví dụ như bạn có trải nghiệm, một trải nghiệm rất nhẹ nhàng, và không nhất thiết phải thông qua thiền. Ví như Visakha, từng là cư sĩ nữ giàu có nhất thời Đức Phật. Vị ấy nghe Pháp và nhờ sự thông minh mà trở thành *Sotapanna* ngay lập tức khi mới tám tuổi. Đó thực sự là một trải nghiệm “oh wow”. Con gái của vị *Anāthapiṇḍika*, nhờ nghe Pháp thoại mà trở thành *sakadāgāmi*. Các vị ấy chứng đắc chỉ nhờ nghe Pháp mà không cần thực hành (thiền). Chứng đắc có thể đạt được mà không cần thực hành (thiền). Điều này phụ thuộc vào trí tuệ. Nhưng cách duy nhất để trở thành *Anāgāmi* hay *Arahat* là thông qua thực hành. Có thể bạn nghe thấy nhiều vị Tỷ kheo đã giác ngộ và thành *Arahat* chỉ nhờ nghe Pháp. Nhưng

họ đã thực hành rất lâu. Họ chỉ cần một chút tác động tới trí tuệ là đủ. Nhưng vấn đề là họ đã thực hành rất rất nhiều trước đó.

Thêm một điều nữa. Không có phương pháp thiền nào là tồi. Chỉ có các kết quả khác nhau với các phương pháp. Loại thiền nào cũng được, dù đó là thiền thuần Quán hay thiền Chỉ. Khi trí tuệ của hành giả nở rộ khiến góc nhìn của họ thay đổi thì họ đã sẵn sàng để đón nhận những trải nghiệm thật sự tuyệt vời. Vấn đề với thiền Vipassana là nó không thể đi sâu tới mức trải nghiệm được Diệt thọ tướng định. Điều này chỉ có thể đạt được với lộ trình jhāna. Không phải loại jhāna kiên cố mà là jhāna tỉnh thức được mô tả trong Kinh điển.

Giác ngộ có thể diễn ra trong bất cứ jhāna nào. Có thể trong sơ thiền, nhị thiền... không quan trọng. Jhāna chỉ là điều kiện thiết yếu bắt buộc để đi dần tới Diệt thọ tướng định. Đôi lúc có những người đã đạt Đạo tuệ ngay khi được nghe về những phẩm chất của Phật, của Pháp, của Tăng. Có tám chúng trong bốn bậc Thánh. Có người có Đạo tuệ, có người có Quả tuệ đối ứng với từng bậc Thánh. Bạn có thể trở thành Arahāt với Đạo tuệ nhưng nếu không đủ vững vàng gìn giữ và bạn không đạt được Quả tuệ. Bạn cần rất cẩn thận với tâm mình, trong mọi lúc và đó là cách chúng ta thực hành.

Thiền sinh: các thiền sư Vipassana thường dạy rằng không cần jhāna.

Bhante Vimalaramsi: Ngài Mahasi Sayadaw nghĩ ra phương pháp này bởi vì người ta cho rằng tốn quá nhiều thời gian để đạt jhāna. Và Ngài tìm kiếm con đường trực tiếp hơn. Và thành thật mà nói, nếu bạn thực hành đúng thì đạt jhāna không tốn nhiều thời gian như vậy. Nhưng nếu bạn thực hành sai, đường đi sẽ rất dài.

Một trong những lý do nhiều vị Tỳ kheo mất chín hay mười năm thực hành để trải nghiệm jhāna vì họ chỉ ngồi thiền nửa giờ hay một giờ mỗi ngày. Bạn biết đấy, rồi họ lại quay lại làm việc họ cần làm và... Thờ Đức Phật, không có những cái gọi là khóa nhập thất. Bạn tự do và có thể làm bất cứ điều gì với thời gian của bạn. Rất nhiều vị tỳ kheo chọn ngồi thiền nhưng thường đó là việc cá nhân. Họ ít ngồi tập thể.

Thiền sinh: Họ không nhập thất ư?

Bhante Vimalaramsi: Ý tưởng về nhập thất là một ý tưởng tương đối mới. Tôi không nói nó tốt, nó xấu hay không khác biệt. Tôi muốn nói là nó chỉ là một cách tổ chức khác. Người Nhật đã tổ chức như thế này từ rất lâu. Ý tôi là hàng trăm năm trước, họ đã cùng dậy, cùng ngồi thiền, cùng sinh hoạt...

Thiền sinh: họ coi trọng sự yên tĩnh và im lặng.

Bhante Vimalaramsi: Tôi từng tham gia một buổi thảo luận lớn về việc có dùng quạt hay không vì tiếng ồn sẽ gây khó chịu khi ngồi thiền. Đây là một vấn đề kinh điển vì đa phần mọi người đều hành thiền tập trung một điểm thay vì Vipassana đúng nghĩa.

Sayadaw U Jotika thường nói ồn ào như là gai nhọn với thiền giả. Vậy nên nếu bạn dậy sớm và đi lại, hãy làm việc đó trong yên lặng.

Nhưng với cách thực hành mà sự chú ý đến các cửa giác quan giảm dần thì những điều sinh khởi ở các cửa giác quan cần phải được giảm bớt, thư giãn ngay khi bạn nhận ra. Nếu không, bạn sẽ bắt đầu nghĩ đến việc này, nghĩ đến việc kia và cuốn theo dòng suy nghĩ. Nếu bạn muốn có năng suất cao trong bất cứ điều gì, bạn cần rèn sự nhận biết Tham Ái,

và Chấp Thủ và buông đi ngay lúc đó. Và bạn tiếp tục điều bạn cần làm với một tâm rất sáng, sạch và yên tĩnh. Điều này không có nghĩa là không có suy nghĩ xuất hiện. Suy nghĩ vẫn xuất hiện. Đó là điều đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại và đó là bình thường. Đó là một dạng suy nghĩ sáng, trong, có linh tính. Nếu những suy nghĩ đó liên quan tới quá khứ hay tương lai thì đó là những suy nghĩ có Tham Ái và Chấp Thủ.

Một lần nữa, tôi nhắc nhở các bạn tầm quan trọng của nụ cười trong mọi hành động mình làm. Bạn càng mỉm cười nhiều, tâm bạn càng tỉnh táo. Và nụ cười là yếu tố hàng đầu thúc đẩy chánh niệm.

## MN106 Kinh Bất Động Lợi Ích (Āneñjasappāya Sutta)

*Pháp thoại ngày 9 tháng 20 năm 2005 tại trung tâm thiền Dhamma Sukha*

*Đây là một trong những bài Kinh bắt đầu với với mức độ thực hành cao – thậm chí có người còn dừng ở mức độ này. Không nhiều người đạt tới tứ thiền và đi dần tới các tầng thiền vô sắc để chứng ngộ Nibbana. Trong bài Kinh, trong từng bậc thiền, Đức Phật hướng dẫn các vị Tỳ kheo về những điều nên từ bỏ để hướng tới “mục tiêu tối thượng”.*

*Có hai phần quan trọng trong bài Kinh “Với chấp thủ - không chứng Nibbana” & “Không chấp thủ - chứng Nibbana”. Vì chúng là đến hai thái độ tiếp cận khi thực hành. Cả hai được đúc rút trong câu “Nếu trước không có như vậy thì có thể không là của ta. Nếu nay không có như vậy, thì có thể sẽ không là của ta. Ta đoạn trừ những gì hiện có và những gì đã có”.*

*Ngài Ananda Thera đã tán thán “Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Với từng chứng đắc, sự vượt thoát cơn lũ đã được Thế Tôn nói lên”. Và bài Kinh kết thúc với lời dặn dò các tỳ kheo hãy chăm chỉ hành thiền để không hối hận sau này. Đức Phật cũng chỉ địa điểm để các vị tỳ kheo có thể hành thiền ngay – dưới gốc cây và những khoảng đất trống.*

**Bhante Vimalaramsi:** Bài Kinh tối nay sẽ là bài “Kinh bất động lợi ích”, bài số 106 Trung Bộ Kinh.

**Như vậy tôi nghe.**

**Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Kuru (Câu-lâu). Kammāsadhamma (Kiềm-ma-sắt-đàm) là thị trấn của dân chúng Kuru. Tại đây Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo: “Này các Tỳ-kheo”. “Thưa vâng, bạch Thế Tôn”. Các Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau**

**—Này các Tỳ-kheo, các dục là vô thường, trống rỗng, giả dối, thuộc ngu si tánh. Này các Tỳ-kheo, đây là lời chào xáo của kẻ ngu xây dựng trên giả dối. Các dục (dục lạc giác quan) hiện tại, và các dục tương lai, các dục tưởng (tưởng về dục lạc giác quan) hiện tại và các dục tưởng tương lai, cả hai đều thuộc lãnh vực của ma, là cảnh giới của ma, là chỗ dinh dưỡng của ma, là chỗ ăn uống của ma. Ở đây, các ác bất thiện ý này dẫn đến tham dục, sân hận, khích động, và chính những pháp ấy tác thành chướng ngại ở đây cho Thánh đệ tử học tập.**

Đoạn này khá thú vị, bởi vì chúng ta đang đọc về dục lạc giác quan rồi các tưởng về dục lạc giác quan. Tưởng là các khái niệm chúng ta gán cho vật chất. Chúng ta thấy một hình dạng và màu sắc nào đó và tưởng sẽ đặt “đây là cái cốc”. Việc này là vận hành từ trí nhớ được xây dựng trong quá khứ, và nó vẫn sẽ tiếp diễn trong tương lai. Như vậy, khi chúng ta cảm nhận các dục lạc giác quan như ham muốn tình dục, chúng ta có tên cho nó là “ham muốn tình dục”. Chúng ta đặt tên cho từng thứ thuộc

về âm thanh, hình dạng, màu sắc, mùi, suy nghĩ. Chúng ta cũng phân loại chúng thành các nhóm khác nhau để dễ xác định và dễ đồng hóa – coi chúng là của mình. Chúng ta yêu thích những thứ đó. Do vậy, chúng ta không chỉ yêu thích dục lạc giác quan thuần túy, mà còn là những tưởng về chúng. Nhận biết được các dục lạc giác quan, chấp nhận chúng và bị chúng cuốn đi.

**Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Các dục hiện tại và các dục tương lai ... cho Thánh đệ tử học tập. Vậy ta hãy an trú với tâm quảng đại, đại hành, sau khi chiến thắng thế giới, sau khi xác định vị trí của ý.**

Tâm quảng đại, đại hành là tâm trong Jhāna. Bài kinh Satipaṭṭhāna có đề cập đến việc quan sát tâm quảng đại là tâm quảng đại. Điều này có nghĩa là hành giả nhận biết tâm trong Jhāna là tâm trong jhāna. Đồng thời, bài Kinh Satipaṭṭhāna cũng đề cập đến việc thực hành Jhāna và Niệm (*Chỉ & Quán*) song hành. Chúng giống như hai con bò kéo cỗ xe, được buộc vào nhau bởi gông kéo tại cổ. Hai con bò kéo xe cùng lúc, cùng thời điểm. Jhāna và Niệm (*Chỉ và Quán*) diễn ra song song. “Chiến thắng thế giới”, một khái niệm cũng được đề cập trong Satipaṭṭhāna, có nghĩa là “trải nghiệm không thuộc vật chất”. Một trải nghiệm không thuộc vật chất là trải nghiệm trong jhāna.

**Khi ta an trú với tâm quảng đại, đại hành chiến thắng thế giới, xác định vị trí của ý, các ác bất thiện ý: tham dục, sân hận, khích động sẽ không khởi lên; với các pháp ấy được đoạn trừ, tâm của ta không trở thành hạn hẹp, trái lại thành vô lượng, khéo tu tập”.**

Hiện tại, chúng ta không phải đề cập đến các jhāna bậc dưới, hay ba bậc jhāna đầu tiên. Chúng ta đang trao đổi về tứ thiền và các khía cạnh khác nhau của tứ thiền. Rất nhiều người quan niệm rằng có tám bậc thiền. Nhưng lưu ý đó chỉ là cách để trao đổi. Tứ thiền - bậc thiền thứ tư - được chia làm bốn cõi. Đó là Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Bốn cõi này đều thuộc tứ thiền. Nhưng để thuận cho trao đổi, mọi người thường gọi là tám bậc thiền. Về tâm vô lượng không hạn chế, với tôi, đoạn Kinh này đề cập đến Brahmā Vihāras – Tứ vô lượng tâm. Bởi vì tất cả các trạng thái tâm Brahmā Vihāras đều vô lượng và vô hạn.

**Trong khi ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu bất động ngay hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến (samvattanikam vinnanam) có thể tùy theo đây đạt đến Bất động.**

Đoạn này có nghĩa là sẽ tái sinh vào cõi Brahmā bậc cao. Không vô biên xứ, nếu bạn tái sinh trong cõi đó, có nghĩa là tuổi thọ của bạn có thể kéo dài mười sáu ngàn mahakappa. {Cười} Nếu bạn tái sinh trong cõi Thức vô biên xứ, bạn sẽ có tuổi thọ ba mươi hai ngàn mahakappa. Nếu bạn qua đời và tái sinh ở cõi Vô sở hữu xứ, tuổi thọ sẽ là sáu mươi ngàn mahakappa. Nếu bạn ở Phi tưởng phi phi tưởng xứ, tuổi



thọ sẽ là tám mươi bốn ngàn mahakappa. Đó là những quãng thời gian rất rất rất dài. Và bạn không có cơ thể vật chất. Chỉ là ý thức.

Thiền sinh: Đó có nghĩa là chúng ta cần ở trạng thái đó trong lúc cận tử?

Bhante Vimalaramsi: Câu hỏi hay! Bạn từng trải qua đời là đủ. Chỉ cần chứng ngộ jhāna, một lần trong đời, bạn sẽ tái sinh trong cõi Brahma-loka do công đức bạn có được nhờ đó. Trừ khi bạn mắc phải những đại nghiệp như giết cha, giết mẹ, giết một vị Arahāt, cố gắng giết vị Phật, gây chia rẽ tăng đoàn. Nếu bạn phạm phải một trong năm điều này, bạn sẽ tái sinh vào cõi địa ngục. Tuy nhiên, nếu bạn không phạm vào những trọng nghiệp như vậy, bạn có thể được tái sinh vào Brahma-loka do sức mạnh của công đức từ việc chứng jhāna. Sinh mệnh trong cõi Brahma-loka đều có tuổi thọ rất dài.

Trong đoạn Kinh này có câu *“vị ấy thành tựu bất động ngay hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ”*. Tôi không thực sự hiểu câu này. Có thể ở đây là các vị Tỳ kheo dành nhiều thời gian trú ở bất động thay vì quan sát Duyên Khởi và hiểu cách thức Duyên Khởi hoạt động.

Các bạn thấy chứ! Điều tôi làm là khuyến khích các bạn phát triển tuệ giác trong từng Jhāna, thay vì các bạn chỉ đắm chìm trong jhāna, với một tâm trong sáng, an tĩnh, không dao động. Tôi đang hướng dẫn các bạn tuệ giác nhờ quan sát quá trình mọi hoạt động thân tâm liên tục thay đổi. Có thể bạn không có trải nghiệm jhāna sâu sắc nhưng bạn luôn có được tuệ giác về cách thức thân tâm vận hành. Và tôi luôn khuyến khích các bạn hướng tới trí tuệ trong sự bất động.

**Như vậy, này các Tỳ-kheo, được gọi là đệ nhất hành đạo về lợi ích Bất động”**

**Lại nữa này các Tỳ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Những dục hiện tại và những dục tương lai, những dục tướng hiện tại, và những dục tướng tương lai, phạm bất cứ sắc pháp gì, là bốn đại chủng và sắc do bốn đại tạo thành”. Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Bất động ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Bất động. Như vậy, này các Tỳ-kheo, được gọi là đệ nhị hành đạo về lợi ích Bất động.**

**Lại nữa này các Tỳ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Những dục hiện tại và những dục tương lai, những dục tướng hiện tại và những dục tướng tương lai, những sắc pháp hiện tại và những sắc pháp tương lai, những sắc tướng hiện tại và những sắc tướng tương lai, cả hai đều vô thường. Cái gì vô thường thì không đáng để được hoan hỷ, không đáng để được hoan nghênh, không đáng để được chấp trước”. Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó).**

Điều này có nghĩa là khi bạn tiến vào các bậc thiền vô sắc, bạn không còn cảm nhận cơ thể vật lý nữa. Trừ khi có cái gì chạm vào cơ thể hoặc đại loại thế.

**Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Bất động ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Bất động. Như vậy, này các Tỷ-kheo được gọi là đệ tam hành đạo về lợi ích Bất động.**

Chúng ta đã đề cập đến hai cõi thiền vô sắc đầu tiên. Đó là không vô biên xứ và thức vô biên xứ. Và đây là đoạn liên hệ tới cõi thiền cao hơn – vô sở hữu xứ.

**Lại nữa này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Những dục hiện tại ... và những sắc tướng tương lai, và những bất động tướng, tất cả tướng, chỗ nào các tướng ấy được đoạn diệt không có dư tàn, như vậy là tịch tịnh, như vậy là thù diệu, tức là vô sở hữu”.**

Nếu bạn còn nhớ. Khi chia sẻ về Vô sở hữu xứ, tôi có đề cập đến việc hành giả không còn hướng ra bên ngoài. Tất cả ở trong, các hiện tượng sinh rồi diệt. Nhưng hiện tượng sinh diệt này chỉ là ngũ uẩn, xúc chạm. Không còn là cơ thể vật lý. Ngũ uẩn ở đây là xúc chạm, thọ, tưởng, *sankhāra* – hành. Hành không còn là suy nghĩ nữa mà nó chỉ là “ý”, hướng tâm bạn đến điều bạn muốn nhìn, và thức. Ngũ uẩn vẫn có mặt trong cõi Vô sở hữu xứ. Và nếu bạn đọc lại trải nghiệm Nibbana của ngài Sariputta (*đề cập đến bài Kinh MN111*), khi hành giả ở Vô sở hữu xứ, vị ấy biết rõ đang ở Vô sở hữu xứ.

(Bhante chuyển sang đọc bài MN111 – Kinh bất đoạn)

### **nhứt tâm**

Bạn cảm thấy tâm rất tĩnh lặng, không phân tán và dễ định hướng.

**và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục,**

một khía cạnh khác của tác ý.

**thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý; các pháp ấy được an trú bất đoạn.**

Đây là những điều diễn ra trong vô sở hữu xứ. Bạn vẫn có thất giác chi, bạn vẫn nhận biết được những giác chi đó. Và có nghĩa là có nhiều hiện tượng diễn ra trong vô sở hữu xứ. Nhưng tất cả là hiện tượng trong tâm, không có gì bên ngoài.

(Bhante quay lại đọc bài MN 106 *Āneñjasappāya*)

**Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong giới xứ**

Bạn bắt đầu nhận ra tất cả những hiện tượng khác nhau và bạn bắt đầu tự ngộ “đúng rồi! Mình quan sát được mọi thứ thật rõ ràng”. Và bạn bắt đầu có khả năng quan sát được những hiện tượng rất tinh tế mà bình thường bạn bỏ lỡ. Khi bắt đầu

thấy được, bạn càng lúc càng quan sát rõ ràng hơn. Sự tự tin ngày một vững vì “tôi thực sự quan sát thấy.”

**Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Vô sở hữu xứ ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Vô sở hữu xứ.**

Sáu mươi ngàn *mahakappas* không có gì!

**Như vậy, này các Tỷ-kheo được gọi là đệ nhất hành đạo về lợi ích Vô sở hữu xứ.**

**Lại nữa này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử đi đến khu rừng hay đi đến dưới gốc cây và suy ngẫm như sau: “Ở đây không có tôi, không có của tôi”.**

Bạn bắt đầu quan sát thấy mọi hiện tượng chỉ là một phần của quy trình. Tôi luôn luôn khuyến khích các bạn tiếp tục quan sát quy trình này với góc nhìn Duyên Khởi. Bạn thấy sáu nội căn, với bất kể điều gì sinh khởi. Bạn thấy Xúc và Thức sinh khởi. Bạn thấy Thọ: dễ chịu, khó chịu, trung tính. Và bạn quan sát thấy từng thứ rõ ràng. Bạn cũng thấy Tham Ái bắt đầu sinh khởi, được biểu hiện là căng thẳng, khó chịu.

Nếu Niệm của bạn cực kỳ nhạy bén thì ngay khi Thọ sinh khởi, dễ chịu, khó chịu, trung tính, bạn thư giãn ngay lập tức. Và bạn sẽ không bị phân tâm. Sẽ không có chướng ngại nào có thể xuất hiện. Ý thức sẽ không bị kéo theo quy trình. Tất cả chỉ còn lại việc quan sát quy trình đang diễn ra. Nếu Niệm của bạn không đủ sắc bén thì sự căng thẳng sẽ diễn ra. Cái “tôi” vẫn sẽ tồn tại. “Đây là tôi. Là điều diễn ra với tôi. Là điều tôi thấy. Tôi cảm nhận.” Và đó là khoảng khắc Hữu – tập khí - sinh khởi. Và rồi kéo theo là già nã và tất cả những điều khác kéo theo.

Khi bạn quan sát thấy không có cái tôi, không có gì thuộc sở hữu. Khi bạn thực sự quan sát thấy. Bạn không còn bị Tham Ái ảnh hưởng. Khoảng khắc đó bạn đã buông được những căng thẳng vi tế biểu hiện cả ở thân và tâm. Nếu bạn không để ý đến cơ thể, nó chỉ là căng thẳng trong tâm. Dù rằng nó cũng sẽ biểu hiện cả trên thân. Tuy nhiên bạn chỉ cần thư giãn là đủ, cho dù bạn không để ý đến thân.

Việc thư giãn cực kỳ quan trọng, và thường không được thực hành đủ. Thư giãn là chìa khóa để diệt trừ đau khổ. Đương nhiên là bạn đang thực hành đủ Bát Chánh Đạo trong quá trình này. Bạn đang bắt đầu quan sát thấy trực tiếp biểu hiện của Tứ Diệu Đế. Những điều có thật và bạn đang dần nhận ra điều này.

**Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Vô sở hữu xứ ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Vô sở hữu xứ.**

Ngay cả khi đó, bạn vẫn có thể thấy, vẫn có thể chứng ngộ *Nibbāna* cho dù bạn đã từ bỏ cơ thể vật lý.

**Như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là đệ nhị hành đạo về lợi ích Vô sở hữu xứ.**

**Lại nữa này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Ta không có bất cứ chỗ nào, cho ai và trong hình thức nào, và sở thuộc của ta không có bất cứ chỗ nào, cho ai và trong hình thức nào”.**

Đây là một lời khẳng định chắc chắn về quá trình vận hành khách quan của các hiện tượng thân tâm. Đó là phát hiện lớn. Nhận ra mọi hiện tượng sinh khởi khi có đủ điều kiện. Và không có ai điều khiển cả. Nó chỉ là một quy trình.

**Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong trú xứ. Với tâm an tịnh**

Đây là điều thú vị! Tâm trí an tịnh trong trú xứ - tự tin trong trú xứ. Bạn biết rõ ràng, hiểu rất rõ ràng điều đang làm. Không ai có thể lay chuyển được tâm bạn. Đó là sự tự tin – an tịnh.

**Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Vô sở hữu xứ ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Vô sở hữu xứ.**

Bây giờ đến đoạn Kinh còn thú vị hơn. Đoạn Kinh về Phi tướng phi phi tướng xứ.

**Và lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Những dục hiện tại. Và những sắc tướng và những Bất động tướng, và những Vô sở hữu xứ tướng. Tất cả là tướng.**

Tất cả chỉ là tri giác – khái niệm.

**Chỗ nào các tướng ấy được đoạn diệt không có dư tàn, như vậy là tịch tịnh, như vậy là thù diệu, tức là Phi tướng phi phi tướng xứ”.**

Các bạn thấy đấy. Một trong những vấn đề của các tôn giáo khác nhau là họ dính mắc vào các khái niệm về một vị Chúa. Khi họ hành thiền và phát triển sâu, họ có thể chỉ có thể trải nghiệm tới vô sở hữu xứ. Bởi vì đây là nơi họ có thể khẳng định có vị Chúa. Nhưng nếu bạn trải nghiệm Phi tướng phi phi tướng xứ, cơ thể của bạn vẫn hoạt động nhưng bạn không thể cảm nhận rõ. Ý thức và tri giác (tướng) trở nên rất vi tế. Đến mức bạn không thể nắm rõ liệu ý thức và tri giác có tồn tại không. Và liệu có khái niệm Chúa ở đây không. Bạn không thể nhận biết hay nói rõ ràng.

Bạn vẫn có tri giác, và bạn biết những tri giác này đến từ bên ngoài. Nhưng bạn đang quan sát những điều vượt khỏi những yếu tố bên ngoài đó. Bạn đang tồn tại nhưng ý thức rất an tĩnh và vi tế. Bạn không biết được khi bạn đang ở trạng thái này. Và khi bạn rời khỏi Phi tướng phi phi tướng xứ, bạn bắt đầu hồi tưởng lại đã thấy gì trong đó. Lúc đó góc nhìn của bạn sẽ khác hẳn. Bạn sẽ không bị phụ thuộc

vào các yếu tố bên ngoài nữa. Bạn không quan tâm tới yếu tố bên ngoài nữa vì bạn hiểu rằng những thứ bên ngoài không có mặt.

Khi Đức Phật còn là Bồ Tát, Ngài đã thực hành thiền với vị thầy Rāmaputta. Rāmaputta chỉ chứng đạt Vô sở hữu xứ và không muốn tiến xa hơn. Cha của vị ấy đi xa hơn. Nguyên nhân Rāmaputta không tiến xa hơn vì vị ấy muốn giữ niềm tin vào Thần. Vị ấy sợ vị ấy sẽ lạc lối nếu tiến vào bậc thiền sâu hơn. Nhưng vì vị ấy vẫn nắm được cách thực hành từ cha truyền lại nên đã hướng dẫn lại Đức Phật. Và Đức Phật đã thực hành như vậy.

Nhưng rồi Đức Phật vẫn thấy còn một số thứ vi tế vẫn tồn tại, vẫn còn dính mắc cho dù ở cõi thiền đó. Đây là lý do Ngài rời đi và tự thực hành. Ngài tự quan sát thấy khi Ngài bổ sung thêm một thao tác nhỏ là liên tục thư giãn thì không còn một dính mắc vào bất cứ nơi nào, bất cứ điều gì. Tất cả chỉ là ý thức sạch và sáng. Đây là lý do Ngài có thể tiến sâu vào bậc thiền sau Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Đây là lý do Ngài đi vào Diệt thọ tưởng định. Đó là trạng thái ý thức tắt hoàn toàn. Khi bạn rời khỏi bậc thiền, bạn hồi tưởng lại. Khi bạn nhập Diệt thọ tưởng định và rời khỏi đó và hồi tưởng lại. Bạn thấy không có gì ở đó cả. Thậm chí cả ý thức cũng không. Và khi bạn rời khỏi Diệt thọ tưởng định, vì tâm rất sáng và sạch, bạn sẽ quan sát thấy Duyên Khởi như là nó. Đây không phải triết học. Đây là thực tế - là cách thân tâm vận hành.

**Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong trú xứ (của nó). Với tâm an tịnh vị ấy có thể thành tựu Phi tưởng phi phi tưởng xứ ngay trong hiện tại, hoặc thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Phi tưởng phi phi tưởng xứ.**

Tám mươi tư nghìn *mahakappas*.

**Như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là hành đạo về lợi ích Phi tưởng phi phi tưởng xứ.**

Bây giờ chúng ta đọc đến đoạn thú vị - đề cập tới Nibbana.

**Khi được nói như vậy, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn**

**—Ở đây, bạch Thế Tôn, vị Tỷ-kheo hành trì như vậy và suy nghĩ: “Nếu trước không có như vậy, thời có thể không là của ta; nếu nay không có như vậy thời có thể sẽ không là của ta. Ta đoạn trừ những gì hiện có và những gì đã có”. Và như vậy vị ấy được xả. Bạch Thế Tôn, một vị Tỷ-kheo như vậy có chứng được cứu cánh Niết-bàn không?**

Câu hỏi thú vị

**—Ở đây, này Ānanda, một số Tỷ-kheo có thể chứng được cứu cánh Niết-bàn, và ở đây, một số Tỷ-kheo có thể không chứng được cứu cánh Niết-bàn.**

—Do nhân gì, do duyên gì, bạch Thế Tôn, ở đây, một số Tỷ-kheo có thể chứng được cứu cánh Niết-bàn, và ở đây, một số Tỷ-kheo có thể không chứng được cứu cánh Niết-bàn?

—Ở đây, này *Ānanda*, một Tỷ-kheo hành trì như vậy và suy nghĩ: “Nếu trước không có như vậy thì có thể không là của ta. Nếu nay không có như vậy, thì có thể sẽ không là của ta. Ta đoạn trừ những gì hiện có và những gì đã có”. Và như vậy vị ấy được xả. Vị ấy hoan hỷ trong xả ấy, hoan nghênh, chấp trước xả ấy. Do vị ấy hoan hỷ trong xả ấy, hoan nghênh, chấp trước xả ấy, thức lệ thuộc xả ấy và thủ trước xả ấy.

Chỉ cần một chút “thích” cảm giác Phi tướng phi phi tướng xứ! Chỉ cần một chút xú “Ah! Trải nghiệm này thú vị!”.

**Có thủ trước, này *Ānanda*, vị Tỷ-kheo không chứng cứu cánh Niết-bàn.**

“Thủ” ở đây có nghĩa là dính mắc vào quan niệm. Không chỉ là dính mắc vào quan niệm “cái tôi” mà còn dính mắc vào quan niệm: trải nghiệm này thú vị đấy!

—Bạch Thế Tôn, vị Tỷ-kheo ấy thủ trước là thủ trước chỗ nào?

—Này *Ānanda*, Phi tướng phi phi tướng xứ.

—Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo ấy thủ trước, thủ trước như vậy là thủ trước tối thượng?

—Này *Ānanda*, Vị Tỷ-kheo ấy thủ trước, thủ trước như vậy là thủ trước tối thượng. Này *Ānanda*, đây là thủ trước tối thượng, tức là Phi tướng phi phi tướng xứ.

Vậy nên nếu bạn dính mắc vào điều gì đó, hãy chọn Phi tướng phi phi tướng xứ! Ha ha!

Ở đây, này *Ānanda*, vị Tỷ-kheo hành trì như vậy và suy nghĩ: “Nếu (trước) không có như vậy thì có thể không là của ta. Nếu (nay) không có như vậy, thì có thể không là của ta. Ta đoạn trừ những gì hiện có và những gì đã có”. Như vậy, vị ấy được xả, vị ấy không hoan hỷ trong xả ấy, không hoan nghênh, không chấp trước xả ấy. Do vị ấy không hoan hỷ trong xả ấy, không hoan nghênh, không thủ trước xả ấy, thức không lệ thuộc xả ấy và không thủ trước xả ấy. Không thủ trước, này *Ānanda*, vị Tỷ-kheo chứng cứu cánh Niết-bàn.

—Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Chính mười y cứ sự này sự kia, bạch Thế Tôn, sự vượt thoát dòng nước mạnh đã được Thế Tôn nói lên. Nhưng bạch Thế Tôn, thế nào là Thánh giải thoát?

—Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Những dục hiện tại và những dục tương lai, những dục tướng hiện tại và những dục tướng tương lai, những sắc pháp hiện tại và những sắc pháp tương lai, những Bất động tướng, những Vô sở hữu xứ tướng, và những Phi tướng phi phi tướng

xứ tướng, cái gì thuộc tự thân, là tự thân. Đây là bất tử tức là tâm giải thoát không thủ trước". Nay *Ānanda*, đây là đạo lộ về lợi ích Bất động được Ta thuyết giảng, đạo lộ về lợi ích Vô sở hữu xứ được Ta thuyết giảng, đạo lộ về lợi ích Phi tướng phi phi tướng xứ được Ta thuyết giảng, là sự vượt qua dòng nước mạnh do y cứ sự này sự kia được Ta thuyết giảng, Thánh giải thoát được Ta thuyết giảng.

Những gì, này *Ānanda*, vị Đạo sư cần phải làm, vì lòng từ mẫn mưu tìm hạnh phúc cho các đệ tử, những điều ấy đã được Ta làm, vì lòng từ mẫn của Ta đối với Ông. Nay *Ānanda*, đây là những gốc cây, đây là những khoảng trống. Hãy tu Thiền, này *Ānanda*, chớ có phóng dật, chớ có hối hận về sau. Đây là lời dạy của Ta cho Ông.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả *Ānanda* hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Bhante Vimalaramsi: Vậy nên việc các bạn cần làm là gì?

Thiền sinh: thiền.

Bhante Vimalaramsi: Thiền bây giờ hoặc bạn sẽ hối hận về sau.

Đây là bài kinh rất hay. Bài Kinh không bắt đầu với mức độ cơ bản mà đề cập luôn tới tứ thiền và toàn bộ các cõi thiền vô sắc.

Tôi nghĩ đến một bài Kinh khác cũng rất thú vị trong tập Tương Ưng Bộ Kinh. Bài Kinh SN12.3 hai con đường

Trú ở *Sāvatti* (Xá-vệ), —Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết giảng cho các Ông về tà đạo và chánh đạo. Hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ giảng.

—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn.

—Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà đạo? Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên sanh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tà đạo.

Thú vị đúng không? Đức Phật chia sẻ về Duyên Khởi và đó là con đường tà đạo – đường sai.

Do sự ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh đạo.

Tại sao đây được gọi là con đường đúng, cách đúng? Vì đó là hướng dẫn về đoạn diệt. Khi bạn gặp chướng ngại thực hành, tôi thường hỏi bạn “Điều gì đang diễn ra? Điều gì diễn ra trước đó? Điều gì diễn ra sau đó? Điều gì diễn ra sau đó nữa?”

Tức là tôi và bạn đang quan sát sự đoạn diệt của Duyên khởi. Thay vì dính mắc vào những câu chuyện trong tâm và thói quen (Hữu), bạn bắt đầu quan sát những suy nghĩ và buông bỏ chúng. Và rồi bạn quan sát thấy “Ah, đấy là Tham Ái”. Và bạn buông tiếp và rồi bạn sẽ đến giai đoạn tâm trở nên tĩnh lặng tuyệt đối – Diệt thọ tướng định. Đây là lý do nó là con đường đúng bởi vì đi theo đường này, bạn trực tiếp thực hành đoạn diệt. Đây là cách đúng.

Bạn càng quan tâm tới cách thức thân tâm vận hành, niệm của bạn càng sáng. Luôn bắt đầu với sự chú ý, quan tâm. Tôi có thảo luận với nhiều người về thất giác chi. Và tôi nghĩ nên có thêm vài yếu tố. Tò mò, khả năng quan sát sắc bén và kiên trì.

Bạn phải rất kiên trì vì các quy trình vận hành lặp đi lặp lại liên tiếp. Nói chung, mục tiêu chính, kể cả việc liên quan tới ngũ lục, chúng ta nên có tò mò đầu tiên. Bởi vì với việc muốn biết quy trình thân tâm vận hành thế nào sẽ khiến bạn chăm chỉ và kiên trì. Và rồi bạn sẽ trực tiếp quan sát được. Tinh tấn, niệm, định, tuệ sẽ theo sau. Tuệ luôn luôn được định nghĩa là quan sát thấy Duyên Khởi. Bạn không thể có tuệ giác đúng nếu không thể quan sát chi tiết cách các mắt xích Duyên Khởi vận hành.

Có những hiện tượng sinh khởi. Rồi! Chúng xuất hiện, rồi sao? Bạn có thấy được cách chúng xuất hiện? Điều gì diễn ra trước? Có điều đang diễn ra ngay khi cảm thọ tan biến và tham ái bắt đầu sinh khởi. Nó cực kì tinh tế. Nó được biểu hiện như cảm thọ. Tôi không nói về liệu nó dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Cái tôi nói gần như là cảm thọ trong tâm. Bạn có thể quan sát được nó. Tôi biết bạn có thể quan sát được. Điều cần nói là khả năng nhận ra nó. Khi nó bắt đầu. Và điều gì tạo nên nó. Và tôi không nói chi tiết ở đây {cười}.

Bài Pháp thoại hôm nay có phần sâu sắc. Bài này không dành cho người mới thực hành. Đây là điều chắc chắn.

Rồi! Chúng ta cùng san sẻ công đức.



## MN55 Kinh Jivaka

### (Jivaka sutta)

Pháp thoại tháng 12/2005

*Jivaka Komārabhacca là một dược sĩ và bác sĩ nổi tiếng ở Jambupida (tên Ấn Độ thời Đức Phật). Ông giỏi dùng thuốc từ thảo dược, và cũng nổi tiếng về chữa u não – tài năng phẫu thuật. Jivaka cũng rất thông thái. Ông không vội buộc tội Buddha với những gì nghe được. Thay vào đó, ông đã hỏi lại Đức Phật cho rõ ràng. Trong thời Ấn Độ xưa, tộc người xâm lược Aryan không ăn chay. Có rất nhiều bằng chứng được ghi lại trong Kinh Vệ Đà. Nhưng nền văn minh tiền Aryan (ví dụ những nhóm người ở thung lũng Indus) bao gồm cả những yogi và rishi, sống nhờ trái cây và rễ cây rừng. Đức Phật và tăng đoàn, dù thỉnh thoảng cư ngụ trong rừng, cũng không dùng các thức ăn hoang dã hay tự trồng trọt nuôi sống.*

*Từ thời Đức Phật đến nay, tại các nước Theravada, thực hành đi khất thực rất phổ biến. Khất thực được thực hiện trong im lặng. Một vị Tỳ kheo không được phép đòi hỏi loại thức ăn cụ thể (trừ khi ốm) và im lặng đón nhận bất cứ thực phẩm được cúng dường. Người ta có thể cho Tỳ kheo bất cứ đồ ăn nào hiện có, thường là phần thức ăn ngon nhất. Điều này có nghĩa là Đức Phật và tăng đoàn không phải những người ăn chay, hoặc không phải lúc nào cũng chay. Kinh điển có ghi lại Đức Phật có ăn thịt và cho phép tăng đoàn ăn thịt (và cá), trừ những loại thực phẩm gây nguy hiểm. Nhưng Đức Phật không ăn thịt và không cho phép tăng đoàn ăn những loại thịt cá mà “thấy, nghe, nghi ngờ” đã bị cố ý giết (để phục vụ cho tăng đoàn). Đồ chay hay không chay đều được dùng. Lý tưởng của Tăng đoàn là hài lòng với bất kì đồ ăn gì. Tỳ kheo không gây nên phiền toái với việc “Tôi phải có món này, không phải món kia”. Nếu được hỗ trợ bởi người khác, Tỳ kheo phải rất dễ phục vụ. Ngày nay, mọi người có xu hướng dính mắc vào các quan niệm khác nhau về thực phẩm. Dính mắc vào thực phẩm nghĩa là dành thời gian và tiền bạc để có thể ăn một loại thực phẩm nào đó. Đây là việc của những người bình thường – bậc phàm phu. Dính mắc vào quan điểm thực phẩm vi tế hơn nhưng cũng rất phổ biến. Điều này được minh họa bằng vô số những chế độ ăn kiêng hay tour món ăn khác nhau. Thậm chí quan niệm về thực phẩm còn được đặt hàng ngang với các quan niệm về tôn giáo. Liên hệ với vấn đề này, điều chúng ta cần biết là Đức Phật, thời còn là Bồ Tát, từng thử và từ bỏ (Trung Bộ Kinh bài 12 - Mahāsīhanāda Sutta).*

*Dù chế độ ăn uống có tầm quan trọng nhất định. Chế độ cần cân bằng giàu dinh dưỡng. Nhưng dính mắc vào chế độ ăn uống là một loại kiến chấp (diṭṭhi pādāna). Đây là một loại dính mắc cần phải được từ bỏ trước khi Giác ngộ. Việc các Tỳ kheo có thể ăn chay nếu có những người hỗ trợ ăn chay. Đó là điều tốt. Nhưng nếu đòi hỏi hay dính mắc vào một loại thực phẩm nào đó hay chối bỏ loại thực phẩm nào đó thì không hề lành mạnh. Dính mắc là tham, chối bỏ là sân. Đây là hai gốc rễ của bất thiện*

*(akusala māla) luôn được đồng hành bởi Si (đồng hóa bản thân với hiện tượng – taking things personally).*

Bhante Vimalaramsi: Để phạm giới giết hại chúng sinh, có năm điều cần xảy ra. Phải có sinh vật sống. Bạn phải có ý định giết. Bạn cần vũ khí. Bạn dùng vũ khí. Sinh vật chết. Nếu bạn vào siêu thị và có những gói thịt đóng hộp trong đó. Liệu bạn có ý định giết chóc không? Chúng sinh đó còn sống không? Không! Bạn không có ý định giết nó. Bạn có ý định ăn để tiếp tục sinh tồn. Thức ăn là năng lượng. Rồi! Chúng sinh đó không còn sống. Bạn cũng không cầm và dùng vũ khí. Và bạn cũng không gây nên cái chết. Tôi biết bạn đang chuẩn bị nói gì. Từ thời xa xưa con người đã ăn thịt. Nếu bạn không ăn thịt, việc này cũng không ngăn được việc chúng sinh bị giết hại. Chỉ cần bạn có cơ thể. Hơn tám mươi loại chúng sinh bị chết vì bạn có cơ thể vật lý. Bạn có ngăn cản được điều này không? Đây là lý do Đức Phật khuyến khích các vị đệ tử chăm chỉ thực hành để rời bỏ khỏi cõi luân hồi (*samsāra*). Bạn sẽ không phải dính với những điều này nữa.

Cuối cùng mọi thứ đều xuất phát từ ý định. Bạn có thể đi đi lại lại và có con kiến chui vào đúng bước chân bạn dẫm xuống. Bạn có ý định giết kiến không? Không! Bạn chỉ bước đi nhưng đã khiến con kiến bị chết. Việc này không phạm giới bởi vì bạn không có ý định giết.

Thiền sinh: Nếu con vào siêu thị và mua thịt. Món thịt đó là một phần của chuỗi...

Bhante Vimalaramsi: Được rồi! Bạn đến siêu thị và mua rau củ. Liệu điều bạn làm có đang tiếp tay những người nông dân dùng thuốc hay tay để diệt sâu bọ, côn trùng sống nhờ thực vật? Đó là điều tương tự, chúng sinh bị giết. Chúng sinh bị giết vì loại thực phẩm bạn sử dụng. Thành thật mà nói, bạn không thể sống mà không có những điều tương tự diễn ra. Vậy điều gì diễn ra khi ai đó mời bạn đồ ăn có thịt? Họ dành thời gian chuẩn bị và đầy thiện ý trong tâm khi chuẩn bị. Nếu bạn nói “Ồ! Tôi ăn chay”. Việc này giống như có ai đó tát mạnh vào mặt họ vậy. Sao bạn lại dám làm điều như vậy? Họ đã cố gắng làm điều tử tế và tốt đẹp và chia sẻ với bạn. Bạn biến món quà đó thành thứ bất thiện. Đừng làm như vậy!

Thiền sinh: Nhưng...

Bhante Vimalaramsi: Được rồi! Từ từ! Để tôi đọc bạn nghe điều Đức Phật chia sẻ về vấn đề này. Đây là bài Kinh Jīvaka.

**Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha (Vương Xá), tại rừng xoài của Jīvaka Komārabhacca.**

Jīvaka là bác sĩ chăm sóc Đức Phật. Ông thường bên Đức Phật để chăm sóc.

2. Rồi *Jīvaka Komārabhacca* đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn, ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, *Jīvaka Komārabhacca* bạch Thế Tôn

3. Bạch Thế Tôn, con nghe nói như sau: “Vì Sa-môn *Gotama*, họ giết hại các sinh vật. Và Sa-môn *Gotama* tuy biết thế vẫn dùng các loại thịt được giết vì mình và được làm cho mình”. Bạch Thế Tôn, những ai nói như sau: “Vì Sa-môn *Gotama*, họ giết hại các sinh vật. Và Sa-môn *Gotama* tuy biết thế vẫn dùng các loại thịt được giết vì mình và được làm cho mình”, bạch Thế Tôn, những người ấy có nói chính lời Thế Tôn, họ không xuyên tạc Thế Tôn không đúng sự thật, họ trả lời đúng pháp, thuận pháp, và những ai như pháp, thuyết đúng pháp, thuận pháp không có thể quả trách?

4. Nay *Jīvaka*, những ai nói như sau: “Vì Sa-môn *Gotama*, họ giết hại các sinh vật. Và Sa-môn *Gotama* tuy biết thế vẫn dùng các loại thịt được giết vì mình được làm cho mình”, những người ấy không nói chính lời của Ta, họ xuyên tạc Ta, không như chân, không như thật

5. Nay *Jīvaka*, Ta nói trong ba trường hợp, thịt không được thọ dụng:

**thấy, nghe**

Bị giết.

**Đã nghe**

Nghe tin con vật chết.

**nghi vì mình mà giết**

Nếu tôi đến một nhà hàng và ai đó cho tôi tôm hùm. Và nếu tôi biết rằng họ đã giết con tôm hùm đó vì tôi. Tôi không thể ăn nó. Vâng. Đây cũng là những quy tắc dành cho các Tỳ kheo.

Nay *Jīvaka*, Ta nói trong ba trường hợp này, thịt không được thọ dụng.  
Nay *Jīvaka*, Ta nói trong ba trường hợp, thịt được thọ dụng:

**không thấy,**

Bị giết

**không nghe,**

Bị giết

**không nghi vì mình mà giết**

Đến siêu thị mua thịt là điều được phép. Vì con vật đó không bị giết để phục vụ bạn. Nó bị giết để phục vụ người khác. Về mặt cá nhân, nó không bị giết vì bạn.

Ở đây, này *Jivaka*, Tỷ-kheo sống dựa vào một làng hay một thị trấn nào, vị ấy biến mãn một phương với tâm có lòng từ, và an trú; cũng vậy phương thứ hai, phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân và an trú. Một người cư sĩ hay con một người cư sĩ đến Tỷ-kheo ấy và mời ngày mai thọ trai và này *Jivaka*, Tỷ-kheo ấy nhận lời. Sau khi đêm ấy đã qua, Tỷ-kheo ấy vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi đến chỗ người cư sĩ kia hay con người cư sĩ kia. Sau khi đến, vị ấy ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Và vị cư sĩ, hay con vị cư sĩ ấy thỉnh vị ấy dùng các món ăn khát thực thượng vị. Vị Tỷ-kheo ấy không nghĩ: “Thật tốt lành thay, người cư sĩ này, hay con người cư sĩ này thỉnh ta dùng các món ăn khát thực thượng vị. Mong rằng người cư sĩ này, hay con người cư sĩ này trong tương lai sẽ thỉnh ta dùng các món khát thực thượng vị như vậy”. Tỷ-kheo ấy không nghĩ như vậy. Vị ấy thọ dụng các món ăn khát thực ấy, với tâm không tham trước, không tham đắm, không đam mê, thấy rõ các tai họa, ý thức rõ rệt sự xuất ly. Này *Jivaka*, Ông nghĩ thế nào? Tỷ-kheo kia, trong thời gian ấy có nghĩ đến tự hại, hay nghĩ đến hại người, hay nghĩ đến hại cả hai?

Đức Phật không đề cập đến là đồ mặn hay đồ chay. Đồ mặn hay đồ chay không quan trọng. Điều quan trọng là những gì diễn ra trong tâm vị Tỷ-kheo. Vị ấy dùng thực phẩm để nuôi dưỡng cơ thể, có sức khỏe và tinh táo để hành thiền và vượt thoát luân hồi. Đó là tất cả những gì cần đề cập đến thức ăn. Bạn cần thực phẩm để nuôi sống cơ thể. Để có thức ăn, sẽ có chúng sinh qua đời. Bất kể chúng sinh đó là to hay bé. Tất cả đều là chúng sinh. Và điều quan trọng là ý định – chủ ý.

**Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Bạch Thế Tôn, con nghe như sau: “Cao thượng thay, an trú lòng từ! Bạch Thế Tôn, Thế Tôn diện kiến thân chứng cho con điểm này. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn an trú lòng từ.**

—Này *Jivaka*, cái gọi là tham, là sân, là si, do đó sân hận khởi lên, tham ấy, sân ấy, si ấy được Như Lai đoạn trừ, chặt cho đến tận gốc, làm cho như thân cây tala, khiến không thể tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Này *Jivaka*, nếu như vậy là ý nghĩa Ông muốn nói, thời Ta đồng ý với Ông.

—Bạch Thế Tôn, như vậy thật là ý nghĩa con muốn nói.

—Ở đây, này *Jīvaka*, Tỷ-kheo sống dựa vào một làng nào hay một thị trấn nào. Vị ấy biến mãn một phương với tâm có lòng bi ... với tâm có lòng hỷ ... với tâm có lòng xả và an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy, biến mãn với tâm có lòng xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân và an trú. Một cư sĩ hay con một người cư sĩ đến Tỷ-kheo ấy và mời ngày mai thọ trai. Và này *Jīvaka*, Tỷ-kheo ấy nhận lời. Sau khi đêm ấy đã qua, vị ấy vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi đến chỗ người cư sĩ kia, hay con của người cư sĩ kia. Sau khi đến, vị ấy ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Và vị cư sĩ, hay con vị cư sĩ ấy thỉnh vị ấy dùng các món ăn khát thực thượng vị. Tỷ-kheo ấy không nghĩ: “Thật tốt lành thay, người cư sĩ này, hay con người cư sĩ này thỉnh ta dùng các món ăn khát thực thượng vị. Mong rằng vị cư sĩ này, hay con vị cư sĩ này trong tương lai sẽ thỉnh ta dùng các món ăn khát thực thượng vị như vậy”. Tỷ-kheo ấy không nghĩ như vậy. Vị ấy thọ dụng các món ăn khát thực ấy với tâm không tham trước, không tham đắm, không đam mê, thấy rõ các tai họa, ý thức rõ rệt sự xuất ly. Này *Jīvaka*, Ông nghĩ thế nào? Tỷ-kheo kia, trong thời gian ấy có nghĩ đến hại mình, hay nghĩ đến hại người, hay nghĩ đến hại cả hai?

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

Bạn hiểu điều này nghĩa là gì không? Vị ấy chỉ ăn một bữa. Tôi đã sống ở nước Theravada. Họ không ăn chay. Tôi không thể ăn chay và sống không ảnh hưởng tới người khác. Tôi phải chấp nhận bất kì những gì mà người khác cúng dường. Có một số món rất khó để ăn nhưng tôi cũng đã ăn...

Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Bạch Thế Tôn, con nghe như sau: “Cao thượng thay, an trú lòng xả! Bạch Thế Tôn, Thế Tôn diện kiến thân chứng cho con điểm này. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn an trú lòng xả.

Này *Jīvaka*, cái gọi là tham, là sân, là si, do đó sân hận khởi lên, tham ấy, sân ấy, si ấy được Như Lai đoạn trừ, chặt cho đến tận gốc, làm cho như thân cây tala, khiến không thể tái sinh, không thể sanh khởi trong tương lai. Này *Jīvaka*, nếu như vậy là ý nghĩa Ông muốn nói, thời ta đồng ý với Ông.

Bạch Thế Tôn, như vậy thật là ý nghĩa con muốn nói.

Này *Jīvaka*, người nào vì Như Lai, hay vì đệ tử Như Lai mà giết hại sinh vật, người ấy chất chứa nhiều phi công đức do năm nguyên nhân. Khi người ấy nói như sau: “Hãy đi và dắt con thú này đến”, đó là nguyên nhân thứ nhất, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Con thú ấy, khi bị dắt đi, vì bị kéo lôi

nơi cổ, nên cảm thọ khổ ưu, đó là nguyên nhân thứ hai, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Khi người ấy nói: “Hãy đi và giết con thú này”, đó là nguyên nhân thứ ba, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Khi con thú ấy bị giết, cảm thọ khổ ưu, đây là nguyên nhân thứ tư, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Khi người ấy cúng dường Như Lai hay đệ tử Như Lai một cách phi pháp, đó là nguyên nhân thứ năm, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. *Này Jivaka*, người nào vì Như Lai, hay vì đệ tử Như Lai mà giết hại sinh vật, người ấy sẽ chất chứa nhiều phi công đức do năm nguyên nhân này.

Vì tôi phụ thuộc vào thực phẩm người khác cho nên tôi phải ăn những gì họ cúng dường. Nhưng nếu tôi nghi ngờ họ đã giết hại sinh vật nào đó để phục vụ cho tôi. Tôi không ăn. Tôi chấp nhận bị đói hôm đó. Và nếu tôi thấy sinh linh bị giết hại hoặc nghi ngờ sinh linh đó bị giết vì tôi, tôi cũng sẽ không ăn. Nhưng Đức Phật có ăn thịt. Thiên sinh: vậy nên vấn đề là ở thái độ.

Bhante Vimalaramsi: Đúng vậy! Ngay trong Kinh thánh cũng đề cập đến việc điều bạn đưa ra khỏi miệng quan trọng hơn thứ bạn đưa vào miệng. Thực sự đúng là như vậy.

Tôi từng thấy nhiều người ăn chay mà tính tình và hành động rất phản cảm. Có thể họ nghĩ: “Tôi ăn chay! Tôi không ăn cái này, cái này, cái này. Dù những người ăn chay khác có ăn. Tôi sạch và thuần khiết hơn thế”. Hãy xem sự kiêu ngạo đó. Liệu việc đó có giúp đỡ được gì cho họ? Và nếu họ thăm nhà bạn bè, họ gây phiền toái thế nào cho chủ nhà bằng cách không ăn những món mà chủ nhà dành tình cảm công sức để chuẩn bị.

Khi tôi chưa xuất gia, tôi từng có bạn gái không chỉ thuần chay mà còn cần người khác tốn nhiều công sức để làm đồ ăn cho cô ấy. Tôi từng chứng kiến cô ấy bị đau bụng và vứt hết đồ ăn chỉ vì những “món đó không được chế biến theo cách phù hợp với cô”. Việc nhạy cảm đến mức chỉ cần một bữa ăn cũng khiến mình bị ốm thì khá nực cười. Bằng cách này hay cách khác, ăn chay hay ăn mặn không quan trọng. Nhưng thành thật mà nói tôi thích đồ chay. Không có gì sai cả. Bạn có thể làm bất cứ gì bạn muốn nhưng đừng trộn lẫn với những gì Đức Phật giảng dạy về đồ ăn.

**Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, các Tỷ-kheo thật sự thọ dụng các món ăn một cách hợp pháp. Bạch Thế Tôn, các Tỷ-kheo thật sự thọ dụng các món ăn không có khuyết phạm. Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! ... Mong Thế Tôn nhận con làm cư sĩ, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.**

Một bài Kinh ngắn nhưng đã tạo ra rất nhiều tranh luận.

Được rồi! Chúng ta cùng hồi hướng công đức.

## Về tác giả



Thượng Tọa Bhante Vimalaramsi Mahāthera sinh tại New York và lớn lên tại Chicago & California. Khóa thiền Quán nhập thất đầu tiên của ngài vào năm 28 tuổi tại California. Với quyết tâm mạnh mẽ hành thiền, Ngài xuống tóc quy y vào năm 1986. Năm 1998, Ngài chuyển tới Miến Điện để hành thiền miên mật trong các trung tâm thiền thuộc dòng Mahasi Yeiktha, Rangoon. Sau đó Ngài di chuyển tới Malaysia để thực hành thiền Tâm Từ trong 6 tháng.

Năm 1990, Bhante trở về Miến Điện để tiếp tục hành thiền Vipassana. Ngài tham gia các khóa thiền với lịch trình thiền 14 tới 16 tiếng một ngày tại Chanmyay Yeiktha, Rangoon. Trong khoảng thời gian này, có giai đoạn ngài liên tục ngồi những thời thiền 7, 8 tiếng. Sau hai năm thực hành miên mật và trải nghiệm điều được gọi là kết quả cuối cùng, Ngài cảm thấy thất vọng, và rời Miến Điện để tiếp tục cuộc hành trình tìm kiếm.

Ngài quay về Malaysia và giảng dạy Thiền Tâm Từ. Vào 1995, tại được mời cư ngụ và dạy tại Brickfelds, tu viện Theravada lớn nhất tại Malaysia với trụ trì là ngài K. Sri Dhammanada. Tại đây, K Sri bị ấn tượng với kiến của của Bhante và đã mời Bhante chủ trì những chương trình giảng pháp và dạy thiền tại đây.

Sau đó, Bhante gặp hòa thượng người Sri Lanka, vị ấy đã khuyên Ngài không nên sử dụng Thanh Tịnh Đạo để tham khảo và giảng dạy nữa mà chỉ sử dụng Kinh nguyên thủy.

Nhờ vậy, Bhante bắt đầu chuyên chú vào Kinh điển và thực hành thiền theo đúng những gì được viết. Sau ba tháng tự nhập thất, ngài trở về Malaysia và viết cuốn thiền niệm hơi thở “Ānāpānasati Sutta : Hướng dẫn thực hành Niệm sự thở và Thiền Trí Huệ Tĩnh”. Cuốn sách được biên tập và xuất bản với tên “Hơi thở của tình thương”.

Bhante Vimalaramsi quay về USA năm 1998 và bắt đầu hành trình hướng dẫn thiền tại đây. Năm 2003 Ngài đồng sáng lập United International BuddhaDhamma Society, UIBDS. UIBDS hỗ trợ Trung tâm thiền Dhamma Sukha tại Annapolis, Missouri hoạt động. Ngài dạy thiền hàng năm tại đây từ tháng 5 tới tháng 11. Thời gian còn lại trong năm, Ngài thuyết pháp và dạy thiền tại nhiều nơi trên thế giới. Bhante cũng đại diện cộng đồng Phật giáo nước Mỹ tại hội đồng World Buddhist Council tổ chức tại Kobe, Nhật Bản vào năm 2007.

Nếu bạn muốn tìm hiểu, bạn có thể truy cập website [dhammasukha.org](http://dhammasukha.org) để có thêm thông tin và nghe các bài Pháp thoại. Đồng thời bạn có thể nghe Pháp thoại của Ngài tại [youtube.com](http://youtube.com).

## Danh mục Kinh

Các bản dịch tiếng Việt được trích dẫn từ Trung Bộ Kinh và Tương Ưng Bộ Kinh, được cố hòa thượng Thích Minh Châu chuyển ngữ và đăng tải trên website [suttacentral.net](http://suttacentral.net).

MN-36 Đại Kinh Saccaka

<https://suttacentral.net/mn36>

MN – 9 Kinh Chánh Kiến

<https://suttacentral.net/mn9>

MN – 44 Tiểu Kinh Phương Quảng

<https://suttacentral.net/mn44>

MN – 43 Đại Kinh Phương Quảng

<https://suttacentral.net/mn43>

MN – 19 Kinh Song Tâm

<https://suttacentral.net/mn19>

MN – 128 Kinh Tùy Phiền Não

<https://suttacentral.net/mn128>

MN – 121 Kinh Tiểu Không

<https://suttacentral.net/mn121>

MN – 105 Kinh Thiện Tinh

<https://suttacentral.net/mn105>

MN – 106 Kinh Bất Động

<https://suttacentral.net/mn106>

MN – 55 Kinh Jivaka

<https://suttacentral.net/mn55>