

# PHÁP CHÁNH ĐỊNH và SƯU TẬP PHÁP

Hòa thượng HỘ TÔNG

(*Bhikkhu VAÑSARAKKHITA*)

## MỤC LỤC

Lời Nói Đầu  
Lời Tựa

### I. PHÁP CHÁNH ĐỊNH

[1.1]

Giải về phép Chánh định  
Thể của tâm  
5 phép che lấp  
Trừ tham muốn  
Trừ oán giận  
Trừ hôn trầm  
Trừ phóng tâm  
Trừ hoài nghi  
Phàm định  
Về cách học thiền định  
Về cách trau dồi giới hạnh  
10 điều quyển luyến  
Bậc thiện trí thức  
Sự phó thác tánh mạng cho thầy  
6 pháp thỏa mãn  
Đề mục thiền định  
Tính nết  
10 cái thể

[1.2]

Giải về cái thể số 1

40 đề mục thiền định

10 đề mục *Kasina*

10 đề tử thi

10 đề niệm niệm

4 đề pháp đại nhơn

4 đề vô sắc

1 đề tưởng

1 đề phân biện

Giải về cái thể số 2

Giải về cái thể số 3

Giải về cái thể số 4

Giải về cái thể số 5

Giải về cái thể số 6

Giải về cái thể số 7

Giải về cái thể số 8

Giải về cái thể số 9

Giải về cái thể số 10

Cảnh không thuận với phép chánh định

Chỗ ở thuận với phép chánh định

Những điều quyến luyến nhỏ nhen v.v

Cách thức niệm 40 đề mục thiền định

Phương pháp gìn giữ triệu chứng

Phương pháp thông hiểu v.v

Đề mục nước

Đề mục lửa

Đề mục gió

Đề mục sắc xanh

Đề mục ánh sáng

Đề mục hư không

[1.3]

10 đề mục tử thi

Tử thi sinh sắc xanh

Tử thi sinh có mủ chảy bên trên, bên dưới

Tử thi mà người chặt đứt nửa thân mình

Tử thi có thú bươi, moi ăn

Tử thi bị người chặt đứt lia từng đoạn rải rác

Tử thi bị người bằm nhiều dẫu

Tử thi có máu chảy lấm lem

Tử thi có dòi ăn từ trong cữu khiếu bò ra

Tử thi chỉ còn xương không v.v

10 đề mục niệm niệm

Niệm niệm đức của Phật

Niệm niệm Pháp

Niệm niệm Tăng

Niệm niệm Giới

Niệm niệm sự thí

Niệm niệm đức tin của chư thiên

Niệm niệm sự chết

Niệm theo thân thể

10 phương pháp học nằm lòng

5 điều dơ nhớp

Đề mục niệm hơi thở ra vô

Niệm pháp níp bàn

Phép niệm Từ

Phép niệm Bi

Phép niệm Xả

[1.4]

Tướng thực phẩm là vật đáng gớm

Đề mục vật thực ô trược tướng

Đề mục phân biệt cái tướng của tứ đại

Tứ đại

4 Thiên vô sắc

Giải về định lực

5 phép thuần thực

Quả báu của thiền định

Giải về phép thần thông

5 thần thông trong cõi phàm

## II. SƯU TẬP PHÁP

[2.1]

16 tùy phiên nào

Trích trong Tam tạng

3 phép tri túc

Phép tri túc nếu giải rộng có 50

15 phép tri túc về *Pindapata*

Ba tướng phân biệt người có tri túc

Bốn tướng của người không dễ đuổi

11 tướng của người dễ đuổi

3 nhân làm cho hư thiền định

Thân cận với bậc thiện trí thức có 4 phước báo

Bậc minh tuệ có 4 chi

5 điều thu thúc trong luật

5 thứ phỉ lạc

5 pháp tướng làm cho sự giải thoát

5 phép làm cho sự giải thoát mau được tiến hóa

6 đức tánh của bậc hướng đạo

Pháp nên nhớ thường thường

6 tướng của kẻ si mê

6 hạng xuất gia

Nên thân cận cùng bạn có đủ 7 chi

Bạn lành có 3 chi

Tỳ khưu có 7 pháp gọi là v.v

7 pháp hộ trợ thiền định

Tỳ khưu có 7 chi là v.v

8 điều vui của Sa môn

8 nguyên nhân làm cho phát sanh v.v

8 nhân của người lừa dối

8 pháp nương lẫn nhau

8 nhân siêng năng

Phương pháp dứt trừ sự lừa dối v.v

10 pháp nương

Người không chứng được A-la-hán quả vì không diệt trừ 10 pháp

10 điều buộc trói

Tà tư duy

Phổ thông tướng

[2.2]

Giải về Phật tuyên ngôn  
Giải về 10 kệ ngôn chỉ rõ cái tội của ái dục  
Giải về tiếng "Bậc xuất gia và sa môn"  
Giải về tiếng Sa môn  
Pháp làm cho trở nên Sa môn  
Phương tiện cho phát sanh pháp của bậc xuất gia hoặc sa môn  
Tội của bậc xuất gia tu hành không chơn chánh  
Phương pháp dẫn bậc xuất gia v.v  
Giải về pháp nhẫn nại  
Phương tiện dập tắt lòng nóng giận  
Phước báo của *Adhivasanakhanti* (Thiền pháp)  
Giải về pháp nhẫn nại là thiền pháp  
Phương pháp làm cho phát sanh *Adhivanakhanti*  
Thắng cái sân bằng cái không sân  
Tích nạng Uttarà  
Tội của sự giận  
5 phước báo của nhẫn nại  
Giải về tiếng ganh ghét  
Phước báo lạ thường của sự nhẫn nại  
Tích *Dìghàvukumàra*

[2.3]

Giải về pháp thứ 8 của bậc xuất gia và Sa môn  
Giải về pháp thứ 9 của bậc xuất gia và Sa môn  
Giải về pháp nương ngụ trong nơi thanh vắng  
Năm chi của rừng lớn  
Giải về hành giả ngụ trong rừng, sanh lòng còn dục vọng  
Tích Đại đức *Meghiya*  
Giải về pháp tu tâm cao cấp  
Nguyên nhân sanh 5 pháp cái  
Pháp trừ 5 pháp cái  
Thí dụ 5 pháp cái với 5 thứ nước  
Thiền hữu sắc  
Phần lành phần dữ  
Bốn thiền vô sắc  
Phân biệt thiền hữu sắc với thiền vô sắc  
Giải về trí tuệ  
10 pháp mà bậc xuất gia phải quán tưởng

**Lời Thí Chủ**

## LỜI NÓI ĐẦU

**Đ**ạo Phật là một phương pháp hay một con đường - *ekamagga*, đưa đến sự An tịnh giải thoát phiền não- *kilesa*. Con đường này đã được Bồ Tát Sĩ Đạt Ta khám phá và chứng đạt dưới cội Bồ đề cách nay hơn 2545 năm bằng phương pháp thiền định- *jhāna*. Chỉ có thiền định mới có khả năng đưa chúng sanh thoát khỏi vòng sanh tử, vượt biển trầm luân- đến nơi giải thoát- thiền định là một lối tu, mà qua đó chúng ta mới thật sự mang lại sự bình an, thanh tịnh, xả ly mọi chấp ngã của thế gian pháp.

Ngày nay với nhịp sống sôi động của thời đại công nghiệp phát triển như vũ bão. Do đó, không ít nhiều đã làm tâm chúng ta quay cuồng theo nhịp sống cám dỗ của vật chất mãnh liệt. Nên chúng ta khó làm chủ được thân tâm mình.

Thiền định dạy cho chúng ta cách điều phục, nhiếp tâm, giúp cho tâm chúng ta thấu hiểu được hiện tượng sanh diệt của các pháp hữu vi. Nhờ đó tâm chúng ta dần dà xả ly những chấp ngã. Nhờ quán triệt được sự sanh diệt ngã chấp đó nên tâm chúng ta trở nên thanh tịnh, thấy được bản chất của pháp hữu vi.

Hiện nay pháp môn thiền định ngày càng được phát triển khắp nơi trên thế giới. Vừa qua chúng tôi được hữu duyên đến tham quan các chùa chiền ở thủ đô Bangkok - Thái Lan. Chúng tôi có đến viếng trung tâm thiền định *Dhammakayā* ở Thái lan. Thật vô cùng hoan hỷ. Ở trung tâm *Dhammakayā* này đi đến đâu cũng thấy chư Tăng và Nam Nữ cư sĩ rất đông thực hành thiền định. Thật là một quang cảnh vô cùng an tịnh! Đức Phật dạy: Người thông hiểu giáo pháp của đức Như Lai, mà không thực hành thiền định thì chẳng khác chi cái vá nằm trong tô canh, chẳng hưởng được hương vị của canh.

Nhận thấy quyển "PHÁP CHÁNH ĐỊNH" do cố đại lão Hòa thượng Hộ Tông dịch, là quyển sách quý hiếm, chỉ dạy về phương pháp thiền định, mở ra con đường vào thiền học. Duyên may, nay được cô tu nữ Diệu Linh- Đỗ Thị Lưu phát tâm ấn tống quyển sách này để làm pháp thí, tưởng nhớ đến ân giáo dưỡng mà thầy tổ đã dày công chỉ dạy.

Nơi đây, tôi viết đôi lời tán dương công đức pháp thí đến cô tu nữ Diệu Linh. Với quả phước này nguyện cầu hồng ân Tam bảo gia hộ phước lành đến Cô và gia đình.

Thiền Quang Tự,  
Mùa xuân, Nhâm ngọ-2002  
Tỳ khuru Thiện Pháp

-ooOoo-

## LỜI TỰA

**C**hánh định là một phương pháp tu tâm trọng yếu, khiến cho giới được trong sạch, cho tuệ được thanh cao.

Sự trì giới rất cần thiết cho thân và khẩu, để lánh xa nghiệp dữ: song, nếu không nhờ năng lực thiền định thì phẩm hạnh phải bợn nhơ, trí tuệ cũng không sao phát triển được.

Cớ đó, phép tu định rất cần yếu để thu thúc vọng tâm, làm cho nó trở nên chơn chánh, hầu chủ trì thân, khẩu trong đường ngay thẳng, cho trí tuệ được cao siêu, mới có thể thấy rõ chơn lý, hiệp theo Phật ngôn rằng:

*"Samādhī bhikkhave samāhito pajānāti sanjānāti passati*

Này các tỳ khuru, các người hãy tham thiền đi, vì người có tâm thiền định hằng thấy rõ, nhớ chắc và hiểu mọi việc đúng theo chơn lý được".

Quyển "PHÁP CHÁNH ĐỊNH" tóm tắt và quyển "SƯU TẬP PHÁP" này được xuất bản do lòng thành tín và sự yêu cầu của các thí chủ.

Những lời lẽ trong sách này đều trích dịch trong Tam Tạng và chú giải Phạn ngữ *Pāli*.

Mong cho quả phúc phát sanh, do sự ấn tống sách này được thành tựu đầy đủ đến các vị thí chủ và hàng độc giả.

Dịch giả xin hồi hướng pháp thí này đến chư thiên, Nhơn loại và các bậc ân nhân, nhất là thân phụ (còn hiện tại), cùng thân mẫu (đã quá vãng), cầu xin cho tất cả những bậc đó hoan hỉ thọ lãnh phần phước này và sẽ được chứng quả Niết Bàn, thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Tỳ Khuru **HỘ TÔNG**

*Bhikkhu VAÑSARAKKHITA*



# I. PHÁP CHÁNH ĐỊNH

## Giải về PHÁP CHÁNH ĐỊNH Tóm Tắt (Samādhī niddesa saṅkhepa)

Xin giải về phép thiền định theo phẩm "*Visuddhimagga*" rằng:

*"Idāni yasmā evam dhutaṅga pariharaṇa sampāditehi appicchatādīhi guñchi pariyodātehi imasmin sīle patitthitena sīle patitthāya naro sappanno cittam paññañca bhāvayanti vacanato cittasñsena niddittho samādhī bhāvetabbo"*.

Nghĩa là: "Đức tỳ khuru trong Phật Giáo, khi đã trú trong Tứ thanh tịnh giới (*Catupārisuddhisīla*), thân khẩu ý được trong sạch ít nhiều, do thọ trì phép đầu đà (*Dhutaṅga*) như đã có giải trong "Luật xuất gia" rồi, cần phải tu thiền định mà đức Phật đã giảng thuyết, nhất là về cái tâm, do Phật ngôn rằng: "*sīle patitthāya naro sappanno cittam paññañca bhāvayaṃ*", nghĩa là: "Chúng sanh luân hồi hiệp theo ba nhân trí tuệ [\*] (*Tiḥetu patisandhipannā*) khi đã ở trong giới rồi, nên hành phép thiền định (*Samādhī*) và minh sát (*Vipassanā*).

[\*] Ba nhân là: không tham, không sân, không si (là trong giờ chết có đủ 3 tâm đó).

Đức *Buddhaghosācāriya*, tác giả bộ "*Visuddhimagga*", khi thuyết pháp thiền na, ngài có trừ định đặt mấy câu hỏi như sau đây, cho các hành giả hấp thụ thiền định được dễ dàng:

Câu hỏi thứ nhất: "Cái gì gọi là thiền định?"

Câu hỏi thứ 2: "Vì sao gọi là thiền định?"

Câu hỏi thứ 3: "Thế nào là: tướng (*Lakkhaṇa*), sự (*Kicca*) quả, (*Phala*) và nhân gần cho sanh thiền định (*āsannaḥetu*)?"

Câu hỏi thứ 4: "Thiền định có mấy?"

Câu hỏi thứ 5: "Cái gì làm cho thiền định dơ nhớp?"

Câu hỏi thứ 6: "Cái gì làm cho thiền định trong sạch?"

Câu hỏi thứ 7: "Hành giả phải hành phép thiền định bằng cách nào?"

Câu hỏi thứ 8: "Thế nào gọi là quả báo của thiền định?"

Đáp:

1. ĐỊNH TÂM SỞ (*Cetasika*) có thắng lực phát sanh đồng thời với thiện tâm (*Kusalacitta*) gọi là thiện định.

2. Trạng thái định tâm có thắng lực phát sanh đồng thời với thiện tâm gọi là thiện định đó, có nghĩa duy trì tất cả tâm vương và tâm sở cho an trú bền vững trong một cảnh giới.

3. Trạng thái tâm không xao động là tướng; trừ diệt cái phóng tâm là sự; giữ gìn tâm không cho lay chuyển là quả; tình trạng yên vui dính trong thân và tâm là nhân gần cho sanh thiện định (*Āsannakāra*).

4. Nếu giải theo *Eka* thì có một, do thế lực của tâm không xao động.

Phép thiện định, dầu chia ra nhiều cách, cũng chẳng ngoài cái tướng "không xao động" đó. Cho nên, khi thuyết về *lakkaṇa*, mới gom tất cả thiện định vào làm một.

**Còn giải theo *Duka* thì chia ra có 8:**

- Trong *duka* đầu có 2: cận định (*Upacārasamādhī*) và nhập định (*appanāsamādhī*).
- Trong *dutiya-duka* có 2: phàm định (*lokiyasamādhī*) và thánh định (*lokuttarasamādhī*).
- Trong *tatiya-duka* có 2: thiện định có phỉ lạc và thiện định không có phỉ lạc.
- Trong *catuttha-duka* có 2: thiện định phát sanh cùng với an lạc và thiện định phát sanh cùng với xả (vô - ký).

**Giải theo *tika*, chia ra có 12:**

Trong *paṭhamatika* có 3: thiện định bậc hạ, thiện định bậc trung, thiện định bậc thượng.

Trong *dutiya-tika* có 3: thiện định có tầm (*vitakka*), sát (*vicāra*), thiện định không có tầm chỉ có sát, thiện định lìa khỏi tầm và sát.

Trong *tatiya-tika* có 3: thiện định có phỉ lạc (*piṭi*), thiện định có an lạc (*sukha*), thiện định có xả.

Trong *catuttha-tika* có 3: - thiện định do thế lực của tiểu thiện (*paritta*), đại thiện (*mahaggata*), vô lượng thiện (*appamāṇa*) là nói về thiện định trong cõi dục (*Kāma-vacara*); - trong cõi sắc (*rūpāvacara*); - trong cõi vô sắc (*arūpāvacara*).

Giải theo *catuka* chia ra có 24:

**Trong *pathamacatuka* có 4:**

- thiền định khó hành và lâu giác ngộ (*dukkhāpaṭipadādaṇṇābhiññāsamādhī*),
- thiền định khó hành mà mau giác ngộ (*dukkhāpaṭipadākhippābhiññāsamādhī*),
- thiền định dễ hành, mau giác ngộ (*sukhāpaṭipadākhippābhiññāsamādhī*);
- thiền định dễ hành, lâu giác ngộ (*sukhāpaṭipadādaṇṇābhiññāsamādhī*).

#### **Trong *dutiyatuka* có 4:**

- tâm định không được thuần thực, không có duyên đến thiền bậc trên, không có sự tiến hóa thêm (*parittaparittārammaṇa*),
- tâm định không được thuần thực, không có duyên đến thiền bậc trên và có sự tiến hóa thêm (*parittappamāṇārammaṇa*),
- tâm định thuần thực có duyên đến thiền bậc trên không có sự tiến hóa thêm (*appamāṇaparittārammaṇa*),
- tâm định thuần thực có duyên đến thiền bậc trên có sự tiến hóa thêm.

#### **Trong *tatiyacatuka* có 4:**

- sơ thiền (*paṭhamajjhāna*),
- nhị thiền (*dutiyajjhāna*),
- tam thiền (*tatiyajjhāna*),
- tứ thiền (*catutthajjhāna*).

#### **Trong (*catutthacatuka*) có 4:**

- tâm định mà hành giả đã đắc, rồi tiêu hoại (*hānabhāgiyasamādhī*),
- tâm định đắc bậc nào, trú trong bậc đó, không tấn mà cũng không thối (*thitibhāgiyasamādhī*),
- tâm định mà hành giả đã đắc và càng tiến hóa theo từng bậc (*visesabhāgiyasamādhī*),
- tâm định trí tuệ phát sanh chán nản lìa khỏi sắc tướng (*nibbadābhāgiyasamādhī*).

#### **Trong *pañcacatuku* có 4:**

- tâm thiền đeo níu trong cõi dục (*kāmāvacara*),
- đeo níu trong cõi sắc (*rūpāvacara*),
- đeo níu trong cõi vô sắc (*arūpāvacara*),
- đeo níu trong xuất thế gian (*lokuttara*).

#### **Trong *chacatuka* có 4:**

- tâm thiền do thể lực lòng mong mỏi chủ yếu (*chandādhīpatisamādhī*),
- tâm thiền do thể lực sự tinh tấn chủ yếu (*viriyādhīpatisamādhī*),
- tâm thiền do thể lực ý chủ yếu (*cittādhīpatisamādhī*),
- tâm thiền do thể lực trí tuệ chủ yếu (*vimaṃsādhīpatisamādhī*).

Giải theo *pañcaka* có 5: Do thể lực sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, và ngũ thiền.

Tổng cộng: trong *eka* có 1

Tổng cộng: trong *duka* có 8

Tổng cộng: trong *tika* có 12

Tổng cộng: trong *catuka* có 24

Tổng cộng: trong *pañcaka* có 5

Tổng cộng thành 50 cách thiền định.

5. (Đáp trong câu hỏi thứ 5): Thiền định dơ nhớp vì có ý tưởng nhớ và phân biệt phát sanh cùng với tâm ham muốn trong ngũ dục (*pañcakāmaguṇa*).

6. Thiền định trong sạch nương theo ý tưởng nhớ và phân biệt khẩn khít trong phép niệm (đọc ngầm) bằng cách chơn chánh cao thượng, nghĩa là khi nào hành giả chú tâm niệm chơn chánh rồi, thì thiền định sẽ được trong sạch.

7. Phép niệm xuất thế gian thiền (*lokuttarasamādhī*) thuộc về tuệ niệm (*paññābhāvanā*). Đây chỉ giải về phép phàm định (*lokiyasamādhī*).

Trước khi tham thiền, hành giả nên trau dồi giới cho trong sạch, dứt bỏ các điều bận lòng, tìm ngụ trong nơi yên vui vừa theo phép thiền định, lánh xa 18 chỗ ở không thích hợp, cần nhất phải thân cận bậc thiền sư có 17 đức tánh như sau này.

- 1) Có đức tin tuệ giác của Như Lai,
- 2) Tin cái nghiệp và quả của nghiệp,
- 3) Có giới trong sạch,
- 4) Là nơi yêu mến, tôn kính, ngợi khen của người và chư thiên.
- 5) Là bậc chê trách kẻ dữ,
- 6) Là bậc kiên nhẫn,
- 7) Là bậc thông rõ chơn lý sâu xa,
- 8) Chẳng làm nghiệp ác,
- 9) Có sự tri túc,

- 10) Là bực ít ham muốn,
- 11) Không quyến luyến với kẻ thế,
- 12) Có sự tinh tấn, không lười biếng,
- 13) Có trí nhớ bền chặt,
- 14) Có tâm yên lặng, không phóng túng,
- 15) Là bực có trí tuệ chơn chánh,
- 16) Là bực nghe nhiều học rộng,
- 17) Là bực hổ thẹn điều tội lỗi xấu xa.

Bậc thiền sư là bạn lành, đáng nương dựa để học thiền định có các đức tánh như thế đó.

Trong kinh "Pháp cú" (*Dhammapadakhuddakanikāya*), Phật có giải: *Natthijhānaṃappaññassa natthi paññā ajjhāyino*, nghĩa là: **Chánh định chẳng phát sanh đến người không trí tuệ, trí tuệ chẳng phát sanh đến người không chánh định.**

Lời Phật nói trên đây chỉ cho biết rằng: Nếu ta muốn được giải thoát thì phải nương theo trí tuệ mà tu hành, không trí tuệ thì chẳng suốt thông cặng sanh của năm uẩn được, song Trí tuệ mà phát sanh nhờ trước có thiền định, là phương pháp chú tâm trong một đề mục.

Sự chú tâm quán tưởng các cảnh giới theo sáu căn, là điều rất hữu ích, làm cho ta thấy được cặng sanh của các cảnh giới một cách rõ rệt. Như quán tưởng trong khi nghe đờn, kèn, thì cũng hiểu rõ, nhớ lâu được. Nghe sự gì, nhất là nghe Phật Pháp mà chẳng chú ý, hoặc chẳng suy xét, cũng không biết được phân minh chín chắn, ví như người nửa thức, nửa ngủ, khi có hoàn cảnh gì tiếp xúc thân tâm, nhất là có xuất hạng, cũng không biết chắc được, lại cho rằng nằm mộng, trời mưa, hoặc tắm, hoặc lội xuống nước.

Vậy nên chăm chỉ quan sát, thâm nhiếp cả sáu căn, dẹp hết cả vọng tưởng đem lòng nhốt vào phạm vi phép quán tưởng, đó là cái nguyên nhân phát sinh trí tuệ. Nhưng, chú ý trong điều tà thì thành tà quán, trong lẽ chánh thì thành chánh kiến. Phép quán tưởng là nhân sanh định, hằng nương theo phép Niệm-Niệm, nghĩa là một lòng luôn luôn ghi nhớ đức của Phật hoặc một đề mục thiền định nào không tưởng nghĩ đến sự gì khác, để thâm nhiếp vọng tâm cho xa khỏi phép cái [\*] (*nīvaraṇadhama*) thì mới có thấy rõ chơn lý được.

## **[\*] Phép cái: Che lấp con đường chánh định**

Bởi chừng cái tâm hằng bị phép che lấp làm cho phải xao động, khó nổi an trụ trong cảnh giới thiền định nên không nhớ việc nào được đúng đắn, không biết chi được rõ rệt, ví như nước hằng lay động vì gió, khó soi cho thấy mặt được tỏ rõ.

Lẽ thường, nước đục đem dùng về việc gì cũng chẳng tốt, dầu chỉ để soi mặt cũng chẳng thấy rõ được. Ví như tâm hay loạn động vì một phiền não nào, mà dùng để xem xét một điều gì, cũng chẳng thấu chơn lý của điều ấy.

Sự trì giới là chỉ để thân và khẩu tránh xa nghiệp dữ, nhưng nếu không nhờ năng lực của tâm điều dắt, giữ gìn, thì thân và khẩu phải phóng túng, giới hạnh phải bợn nhơ.

Theo sự ưa thích của thân và khẩu, nếu không có tâm lành kiểm chế thì người đời làm chuyện gì cũng chẳng xong, nói lời chi cũng vô vị. Tâm mà được trong sạch là nhờ có tu định (nhân giới mà sanh Định nhân Định mà phát Tuệ), rồi mới có thể đoạn tuyệt các nghiệp chướng phiền não, khiến cho hành giả nhờ đó mà được phần giải thoát.

Phép Chánh Định là để thâm tâm, gom ý cho yên lặng vững vàng không cho duyên theo ngũ dục mà phải bị Ma vương hãm hại.

## **THỂ CỦA TÂM**

Tâm là vô hình, vô tướng, nhưng ta phải nên dày công tu tập nó cho lắm; bao giờ ta biết rõ nước tâm của ta rồi, mới có thể dùng năng lực của nó để soi thấu những sự hành vi của tâm kẻ khác. Nhưng, sự tu tâm phải cần nương theo Phật Ngôn đã có giải trong kinh Pháp Cú (*dhammapadakhuddakanikāya*) như sau đây, mới có thể phát sanh trí tuệ cao kiến được.

*Phandanam capalam cittam durakkham dunnivārayam ujṃkaroti medhāvī usukārova tejanam vārijova thale khitto okamokata ubbhato pariphandatidam cittam māradheyyam pahātave -*

Nghĩa là: Bậc trí tuệ hằng tu cái tâm cho chơn chánh, cho an tịnh, bởi cái tâm hay xao động, hay phóng túng, khó gìn giữ, khó cấm ngăn, cũng như người thợ làm tên, sửa cây tên cho ngay vậy.

Loài cá bị đem lên khỏi nước, thì nó hằng nhảy vọt tứ tung, cũng như cái tâm của hành giả mà đem ra khỏi chỗ của nó đã quen ở là ngũ dục, bỏ vào trong đề mục Thiền định cho khỏi tay Ma Vương, nó lại xao động.

Tiếng "XAO ĐỘNG" là chỉ về cái tâm hằng duyên theo ngũ dục, không khi nào ở yên một chỗ, cũng như trẻ nhỏ chẳng bao giờ ở yên trong một oai nghi được.

Cái tâm khó mà gìn giữ, là khó làm cho nó an trụ trong một chỗ được, cũng như loài bò, khó mà ngăn ngừa không cho nó ăn mạ lúa trong chỗ chật hẹp, cho nên nói "KHÓ MÀ GÌN GIỮ" vì cái tâm hay quuyến luyến theo cảnh giới dục tình.

Thợ làm tên, lấy một khúc cây trong rừng đem về lột vỏ, chẻ vót xong rồi thoa dầu, hơ trên ngọn lửa, uốn bằng nỏ, làm cho cây trở nên ngay thẳng, dùng để làm tên bắn cho ngay; đến khi làm xong đem dâng lên Đức Vua và các Quan Đại thần, thì người thợ đó được ban thưởng, trọng dụng, cũng như bậc trí tuệ, thông rõ mọi việc, biết phân biệt điều quấy lẽ phải, đã lột cái tâm bị xao động cho sạch dứt phiền não, nhờ sự ẩn tu nơi rừng vắng, là tu hạnh đầu đà, rồi thoa dầu là đức tin, đốt hơ bằng sự tinh tấn, uốn bằng nỏ, là phép Chỉ Quán (*samatha*) và Minh Sát (*vipassanā*) làm cho cái tâm trở nên ngay thẳng, trừ các nghiệp dữ, xong rồi suy nguyên cho thấy rõ căn bản của nghiệp thiện và nghiệp ác, đoạn tuyệt Vô Minh, được kết quả cao thượng là: Ba cái Minh (*vijjā*), sáu cái Thông (*abhiññā*), bốn phép phân tích, và chín Thánh Pháp chứng bực Thánh nhơn, được phần giải thoát. [\*]

[\*] Ba cái Minh: Biết rõ tất cả tiền kiếp, biết rõ sự tu và sự sanh của chúng sanh, biết rõ cái pháp tâm phiền não.

- Sáu cái Thông: Nhãn thông, Nhĩ thông, Tha tâm thông và thêm ba cái Minh trên.

- Chín Thánh pháp: Đạo Tu đà hườn, Quả Tu đà hườn, Đạo Tư đà Hàm, Quả Tư đà Hàm, Đạo A Na Hàm, Quả A Na Hàm, Đạo A La Hán, Quả A La Hán và Niết bàn.

- Bốn pháp phân tích (*paṭisambhidā*) là: a) Trí tuệ vi tế thông suốt trong giáo lý là hiểu biết rộng rãi nhưng lời giải tóm tắt; b) Trí tuệ thông suốt trong các pháp; c) Trí tuệ thông suốt trong lời nói, (biết nói các thứ tiếng); d) Trí tuệ thông suốt nhân quả tức tức, mau lẹ.

Loài thủy tộc, nhất là cá mà người dùng tay chân hoặc chài lưới bắt nó lên khỏi nước, đem bỏ trên khô, nó vẫn vùng vẫy lay động, như cái tâm hằng duyên theo trần cảnh là nơi nó đã quen ở mà hành giả đem khỏi nơi ấy, bỏ vào phép Chỉ Quán (*samatha*) và Minh Sát (*vipassanā*) cho hết luân hồi sanh tử, đốt hơ bằng sự tinh tấn, thì nó hằng xao động vọng chuyển, khó mà làm cho nó an trụ được. Tuy nhiên, cái tâm mặc dầu phóng túng, nhưng các bậc trí tuệ cũng chẳng nản chí mỗi lòng, các ngài vẫn trau giồi cái tâm ấy cho trở nên ngay lành, khi tâm đã chơn chánh thì làm việc chi cũng được thành tựu mỹ mãn.

Nhân đó hành giả phải gắng sức dày công làm cho tâm thoát khỏi Ma Vương, đoạn tuyệt căn bản phiền não sanh tử, để đến nơi vô sanh bất diệt là Niết Bàn.

Theo Phật ngôn và lời diễn giải trên đây ta biết rằng cái tâm có trạng thái không an trụ một chỗ, nghĩa là: Không thỏa mãn cũng chẳng chán nản trong sự lãnh nạp các cảnh ngoại trần, là Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp. Cấm ngăn không cho nó say mê theo ngũ dục là một sự rất khó khăn đặc biệt, cũng như kẻ chăn bò khó giữ gìn không cho bò ăn trong chỗ có nhiều mạ lúa vậy.

Tâm có cái thể như nghĩa đã nói trên, gọi là tà tâm, dầu làm việc gì cũng chẳng đặng hoàn toàn tốt đẹp, cho nên các bậc trí tuệ hằng cố gắng trau dồi cái tâm cho trở nên ngay lành, mới mong tìm thấy điều hạnh phúc cao thượng được.

Các loài chim mà bị sát hại, phần nhiều, vì mê ăn, ví như cái tâm người đời mà chịu các điều thống khổ cũng vì mê ngũ dục, mới bị đắm chìm trong sáu nẻo, từ vô thủy đến nay, cũng vẫn còn chưa được giải thoát.

Sự thâm nhiếp cái tâm buộc vào một chỗ, cần phải nương theo pháp Chỉ Quán (*samatha*) và Minh Sát (*vipassanā*). Nhưng bị buộc vào pháp Chỉ Quán và Minh Sát thì cái tâm thường hay loạn động, vọng chuyển. Tuy nhiên, hành giả không nên chiều theo cái vọng tâm cũng không nên thả lỏng nó, chỉ một lòng tinh tấn, buộc chặt nó vào để mục Thiên Định cho đến khi nó an trụ, thì sự giải thoát ở ngay trước mắt.

Cái tâm mà hay xao động là do ba Tà tư duy, là: suy nghĩ về sự ham muốn (*kāma vitakka*), suy nghĩ về sự giận hờn (*byā padavitakka*), suy nghĩ về sự làm khổ (*vihimsā vitakka*). Cũng như cái tâm của Thầy Tỳ Khuru MEGHIYA mà Đức Thế Tôn đã ba phen khuyên giải ở nán lại chờ Tỳ Khuru khác đến thay thế, nhưng ông MEGHIYA vì bị tâm dắt dẫn, phải bỏ Phật ngự một mình, mà ra đi.

Phật có giải: "*Diso disaṃ yantaṃ kayirā veri vā pana verinaṃ micchapanihitam cittaṃ pāpiyo namtato kare*" - nghĩa là: Kẻ cướp thấy kẻ cướp, người thù gặp người thù, đã kết oán cùng nhau, thì hằng tìm cách hại lẫn nhau. Tâm của người đã chú ý sai lầm thì nó làm cho người phải hung dữ bạo tàn hơn kẻ cướp và người thù làm hại lẫn nhau nữa.

Giải rằng: Lẽ thường, kẻ cướp nào làm khổ vợ, con, thân quyến hoặc tàn phá tài sản của kẻ cướp khác ắt bị kẻ này phá hại lại chẳng sai. Con người đã kết oán cùng nhau họ cũng trả thù giết hại lẫn nhau. Nhưng sự báo cừu ấy vẫn vừa vừa và trong một kiếp thôi.



Chí như tâm đã chú ý sai lầm nó làm cho người khổ não bội phần, từ nay cho đến thác, rồi còn phải đọa vào bốn đường dữ là: cầm thú, a-tu-La, ngạ quỷ và địa ngục, chịu thống khổ vô ngần, cho đến ngàn đời muôn kiếp. Vậy ta phải tinh tấn trau giồi cái tâm, chú ý đến điều lành lẽ chánh, chớ để cho nó sa-mê theo việc dữ điều tà.

Phật nói: *Na tam mātā pitā kayirā anne vā pica nātakā sammāpanihitam cittam seyyaso nam tato kare* - nghĩa là: mẹ cha hoặc thân quyến không có thể làm điều đó được, thì cái tâm mà người đã chú ý chơn chánh rồi, nó hằng làm cho người đó trở nên cao thượng hơn hết được.

Giải rằng: Cha mẹ có thể cho con gia tài sự sản, cùng nuôi con được an vui trọn đời, chẳng cần buộc con phải làm việc kia sự nọ. Như cha mẹ nàng *VISAKHĀ* giàu có muôn triệu cho nàng của cải và nuôi nàng được an vui đến trọn đời, tuy nhiên cũng chẳng cho nàng làm Chuyển Luân Vương trong bốn châu Sa Bà Thế Giới, hoặc cho nàng hưởng phước ở cõi Trời, cùng đắc phép Thiên Định được, chẳng cần nói đến Đạo Quả và Niết Bàn. Chỉ có cái tâm khi đã chú ý chơn chánh rồi, mới có thể làm cho người an hưởng các điều khoái lạc, thanh cao và hoàn toàn giác ngộ được. Nhân đó đức Phật nói: Cái tâm đã chú ý ngay lành rồi nó làm cho con người được trở nên cao thượng hơn hết.

Đức Phật có giải về chuyện ông *Soreyya* là một thầy Tỳ Khuru, con ông phú hộ trong xứ *Soreyya*. Trước khi chưa xuất gia, ông *Soreyya* có đi chơi thuyền xem thấy Đại Đức *Kaccāyāna* rất xinh đẹp muốn cho đại đức được làm vợ mình hoặc muốn cho vợ mình mỹ lệ như đại đức vậy. Trong khi vọng tưởng ấy, thân của chàng biến thành gái. Vì sự hổ thẹn ấy ông *Soreyya* lánh mình đi ra khỏi xứ, gặp con trai ông trưởng giả trong xứ *Takkasīla* cưới làm vợ sanh đặng hai con. Ngày sau *Soreyya* được tạ tội cùng Đại Đức *Kaccāyāna*. Khi đại đức xá lỗi cho rồi, thân hình *Soreyya* biến trở thành trai như xưa.

Nhân sự xấu hổ vì mình, trai biến gái, gái hóa trai, thưở còn trai có vợ được hai con, đến khi biến thành gái có chồng cũng được hai con, nên chàng sanh lòng chán nản, bèn xin xuất gia nơi Đại đức *Kaccāyāna*. Xong rồi ngài *Soreyya* đi đến xứ *Savathī* người xem thấy rộn rục phê bình, đến hỏi ngài thương con nào hơn? Ngài đáp: "Yêu con đẻ hơn". Đến khi có nhiều người hỏi đi hỏi lại làm cho ông động tâm, phải đi ẩn nơi rừng thanh vắng.

Tinh Tấn Tham Thiền và chú tâm quan sát nghiệp lành, nghiệp dữ các sự hành vi tạo tác đều là vô thường biến đổi. Chẳng bao lâu ngài được chứng quả A La Hán, đắc toàn giác (*sambhidānana*) đoạn tuyệt nghiệp chướng phiền não, dứt nẻo sanh tử luân hồi, chứng quả vô sanh bất diệt.

Đến sau có người lại hỏi về chuyện con của ông nữa, ông bèn đáp trái hẳn lúc trước rằng: "Chẳng còn thương yêu con nào cả". Chuyện ấy làm cho chư Tăng sanh lòng nghi hoặc, cho ngài phạm điều "Đại vọng ngữ" khoe Đạo quả. Chư Tăng đem điều ấy bạch cùng Đức Thế Tôn giải: "Các thầy Tỳ Khuru này! Con Như Lai chẳng phải khoe Đạo quả A La Hán đâu. Từ khi con Như Lai chú ý chơn chánh, nên đã đắc quả A La Hán, chẳng còn thương yêu ham muốn thế sự nữa".

"Các thầy Tỳ Khuru này! Của cải chi mà cha mẹ không thể cho con, thì chỉ có cái tâm đã chú ý ngay lành, yên lặng rồi, nó hằng làm cho chúng sanh được của cải ấy.

Lời Phật giảng trên đây, giải cho ta biết rằng, tâm có nhiều cái thắng lực đặc biệt khác nhau, đặt cho ta chú ý giữ gìn. Chớ nên dễ dãi chiều theo vọng tâm mà phải bị trầm luân muôn đời ngàn kiếp, trong sáu đường. Bằng ta đã thức tỉnh tâm chỉ trau dồi cái tâm cho trở nên chơn chánh thì sẽ được siêu xuất tam giới, hưởng sự tiêu diêu tự tại, đời đời, kiếp kiếp.

Những người tu Định phải hiểu rằng, tâm hằng bị năm phép cái (*nivarana dhamma*) ngăn trở một cách mãnh liệt, khiến cho cái thắng lực của Thiên định không phát triển ra được. Nhân đó mà công phu phải dở dang, đạo tâm phải thối chuyển, làm cho hành giả phải lỡ đường trái bước, thối chí ngã lòng, xu hướng theo thiên ma ngoại đạo, mà tự mình bắt ngờ. Ôi! Thật rất trở ngại cho bước đường giải thoát.

### **NĂM PHÉP CHE LẤP:**

- 1- Tham muốn (*Kāmachanda*) là lòng ưa thích quyến luyến theo ngũ dục (Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc).
- 2- Oán giận (*Byāpada*) là tâm hờn giận, muốn làm hại người.
- 3- Hôn trầm (*Thīnamiddha*) là sự tối tăm, biếng nhác, buồn ngủ.
- 4- Phóng tâm (*Uddhacca kukkuccha*) là cái tâm hay vọng tưởng, không yên tịnh.
- 5- Hoài Nghi (*Vicikichā*) là lòng không tin chắc, dự dự không quyết định.

Nếu biết năm phép che lấp ấy mà không rõ cái nhân sanh nó, cũng khó diệt trừ được; không khác nào muốn phá giặc mà chẳng biết chỗ đồn binh của giặc, cũng chẳng bao giờ đánh tan quân nghịch đảng.

Nguyên nhân năm phép che lấp là:

- 1.- Thấy sắc rồi cho là xinh đẹp (*subhanimitta*) là nhân sanh tham muốn (*kāmacchanda*);

2.- Thấy cảnh nghịch rồi bất bình (*padighanimitta*) là nhân sanh oán giận (*byāpada*);

3.- Không vui (*arati*) lười biếng (*tantī*), không thay đổi oai nghi (*vijambhitā*), mê ăn (*bhattasammada*) và dãi dãi (*sinacitta*) đều là nhân sanh hôn trầm (*thīnamiddha*);

4.- Lòng không yên tịnh (*cetaso avupasamā*) là nhân sanh phóng tâm (*uddhaccakukucca*);

5.- Không xem xét và ghi vào lòng (*ayonisomanasikāra*) là nhân sanh hoài nghi (*vickicchā*).

## **ĐỐI TRI**

1.- TRỪ THAM MUỐN, có 6 phép:

1) Học phép Thiền định về bất tịnh (*asubhanimitta uggaho*),

2) Chăm chỉ niệm vật bất tịnh (*Asubhabhāvanānuyogo*);

3) Thu thúc lục căn (*indriyesu guttad vāratā*);

4) Tiết chế sự ăn uống (*bhojanemattannuttā*);

5) Năng thân cận cùng bậc thiện trí thức (*kalyānamittatā*)

6) Hằng nói lời dịu ngọt (*sappāyakathā*).

2 - TRỪ OÁN GIẬN, có 6 phép:

1) Phải học đề mục thiền định về lòng bác ái (*mettā nimittassa uggaho*);

2) Cố gắng niệm đề mục thiền định bác ái (*mettā bhāvanānuyogo*);

3) Xem xét cho thấy rõ tất cả chúng sanh đều có cái nghiệp là của mình (*kammasakattā paccavekkhana*);

4) Tinh tấn xem xét cho thường thường như điều đã kể trên (*patisanghanabahulatā*);

5) Năng thân cận cùng bậc thiện trí thức;

6) Hằng nói lời dịu ngọt.

3 - TRỪ HÔN TRẦM, có 6 phép :

1) Ghi nhớ và xem xét sự ăn uống quá độ (*atibhojanenimittaggaho*);

2) Thay đổi oai nghi cho vừa được an vui (*iriyāpathasamparivattanatā*);

3) Ghi nhớ tìm xem ánh sáng (*alokasannāmanasikāro*);

4) Ở nơi khoảng khoát (*abbhokasāvāso*);

5) Năng thân cận cùng bậc thiện trí thức;

6) Hằng nói lời dịu ngọt.

4 - TRỪ PHÓNG TÂM, có 6 phép:

- 1) Phải thông hiểu Kinh luật cho nhiều (*bahussutata*);
- 2) Siêng năng học hỏi điều hay lẽ phải (*paripucchakatā*);
- 3) Thuộc nằm lòng giới luật (*vinayepakantannutā*);
- 4) Xu hướng theo bậc lão thành, nhất là Đại đức Tỳ Khuru (*vuddhasevitā*);
- 5) Năng thân cận cùng bậc thiện trí thức;
- 6) Hằng nói lời dịu ngọt,

5 - TRỪ HOÀI NGHI, có 6 phép:

- 1) Thông hiểu Kinh Luật cho nhiều (*bahussutata*);
- 2) Siêng năng học hỏi điều hay lẽ phải (*paripucchakatā*);
- 3) Thuộc nằm lòng Giới Luật (*vinaye pakantannutā*);
- 4) Phải có đức tin cho nhiều (*adhimokkhabahulatā*);
- 5) Năng thân cận cùng bậc thiện trí thức;
- 6) Hằng nói lời dịu ngọt.

Hành giả phải biết, nếu muốn biết tu Định, trước phải nghiêm trì giới luật, bởi Giới hay sanh Định, Định hay phát Tuệ: (Giới năng sanh Định, Định năng phát Tuệ).

Cái gì gọi là Thiền Định? Thiền Định có mấy thứ?

Thể trạng của tâm lành an trụ trong một cảnh giới gọi là Thiền Định. Thiền Định có nhiều thứ. Nhưng đây chỉ giải về hai thứ Thiền Định:

- 1) Phàm Định (*lokiyasamādhī*) là cái thể trạng của tâm lành an trụ trong cảnh giới tham luyến theo ba cõi: cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc.
- 2) Thánh Định (*lokuttarasamādhī*) là thể trạng của tâm lành an trụ trong một cảnh giới, nương theo Thánh Đạo.

Trong hai thứ Định ấy, đây chỉ nói về Phàm Định, còn Thánh Định sẽ giải trong pháp Tuệ Niệm.

## **PHẠM ĐỊNH**

Có hai bậc:

1) Tâm gần nhập định (*upacāra samādhī*) là thể trạng của tâm lành an trụ trong một cảnh giới gần nhập định;

2) Tâm đã nhập định (*appanā samādhī*) là thể trạng của tâm lành an trụ trong một cảnh giới đã nhập định.

Trong 2 bậc đó: Tâm gần nhập định ở gần cõi dục, tâm đã nhập định ở vào cõi sắc và cõi vô sắc.

Nếu Tuệ Niệm thì về Thánh Vực.

## **VỀ CÁCH HỌC THIỀN ĐỊNH**

Những hành giả muốn học Thiền định, trước phải trau dồi giới hạnh cho tinh nghiêm. Nếu có một trong mười điều quyển luyện giải sau đây phát khởi lên, thì phải trừ cho tuyệt và tìm nương theo một vị Thiền sư là bậc Thiện trí thức, để học hỏi cho thông thuộc một trong bốn chục đề mục nào hiệp theo tính nết mình, lánh nơi nghịch, ở chỗ thuận, xong rồi chú tâm niệm tưởng đề mục Thiền định theo phép Chánh định.

## **VỀ CÁCH TRAU GIỚI GIỚI HẠNH**

Chỗ nói: Phải trau giới giới hạnh cho tinh nghiêm ấy, có lời hỏi rằng: Nếu hành giả chỉ chú tâm tham thiền, không cần phải giữ giới, có được kết quả chi cao thượng chăng, vì có nào?

Đáp: Không có thể được, bởi những người phá giới thì tâm thường không trong sạch. Chẳng cần nói đến sự phạm trọng giới, dầu là phá khinh giới, như cố ý phạm tác ác (*dukkatāpatti*) cũng đủ làm cho tiêu hoại các đức cao thượng, nhất là Thiền Định. Nhân đó Hành giả phải cần trì giới luật cho trong sạch theo phạm tại gia hoặc xuất gia.

## **MƯỜI ĐIỀU QUYỂN LUYỆN**

- 1.- Quyển luyện vì sẵn sóc chỗ ở (*āvāsapalibodha*);
- 2.- Quyển luyện vì buộc ràng theo thân quyến hoặc theo gia tộc của người hộ mình (*kūlapalibodha*);
- 3.- Quyển luyện vì thọ lợi nghĩa là buộc ràng theo sự tụng kinh chú nguyện hoặc thuyết

pháp cho thí chủ nghe (*lābhapalibodha*)

4.- Quyển luyến vì nghe người học kinh hoặc học Luận nghĩa là quyển luyến sự học (*gangapalibodha*);

5.- Quyển luyến vì công việc tự mình làm hoặc chỉ bảo người làm (*kammapalibodha*);

6.- Quyển luyến vì đường xa (*addhanapalibodha*);

7.- Quyển luyến vì nuôi bệnh người thân (như nuôi thầy Giáo thọ, Hòa thượng, hoặc nuôi cha mẹ (*natipalibodha*);

8.- Quyển luyến vì lo chữa bệnh cho mình (*abādhapalibodha*);

9.- Quyển luyến vì lo học Tam Tạng (*gangthapalibodha*);

10.- Quyển luyến vì lo gìn giữ thần thông (*iddhipalibodha*);

Muốn dứt bỏ cả mười điều quyển luyến ấy, phải tùy cơ và do theo hai cách sau đây:

1) Dứt bỏ ngay;

2) Làm cho xong;

(Việc nào dứt bỏ được thì nên dứt bỏ ngay; việc nào không dứt bỏ được thì phải làm cho xong)

## **BẬC THIỆN TRÍ THỨC**

Bậc thiện trí thức đáng làm Thiền sư của ta là người thế nào? (Xem giải thích về 17 đức hạnh của bậc Thiền sư ở trên).

## **SỰ PHÓ THÁC TÍNH MẠNG CHO THẦY**

Khi muốn phó thác tính mạng cho Thiền sư là bậc Thiện trí thức, có đủ đức tin như đã nói trên, cần phải thủ lễ theo phép và bạch rằng:

Bạch Đại Đức: Tôi xin phó thác tính mạng này đến Ngài (*imāhambhante attabhāvamtumhākam pariccajāmi*).

Trong sự phó thác tính mạng ấy có quả báo thế nào?

- Làm cho mình dứt lòng cống cao ngã mạng, không tự do làm theo ý riêng của mình, cho ông thầy được trọn quyền dạy bảo và hết lòng độ mình.

Nếu mình không phó thác tính mạng thì có sự hại thế nào?

- Mình chưa đáng cho ông thầy dạy bảo, như thế, thì khó cho mình hành theo chánh pháp được và ông thầy cũng chẳng hết lòng tế độ cho, không đem lý đạo cao thâm chỉ dạy, làm cho mình không nơi nương dựa tu hành, không tinh tấn, lâu ngày ắt phải thối chí ngã lòng. Nhân đó, Hành giả phải phó thác tính mạng cho Thầy.

## **SÁU PHÁP THỎA MÃN**

Những người tu Thiền định phải có thêm sáu phép Thỏa Mãn như sau này:

- 1) Phải thỏa mãn trong sự không xan tham, thấy tội trong xan tham (*alophajjhāsaya*);
- 2) Phải thỏa mãn trong sự không sân hận, thấy tội trong giận hờn (*adosajjhāsaya*);
- 3) Phải thỏa mãn trong sự không si mê, thấy tội trong lầm lạc (*amohajjhāsaya*);
- 4) Phải thỏa mãn trong sự xuất gia, thấy tội trong tại gia (*nekkhammajjhāsaya*);
- 5) Phải thỏa mãn trong nơi thanh vắng, thấy tội trong sự hội họp (*pavivekajjhāsaya*);
- 6) Phải thỏa mãn trong giải thoát, thấy tội trong luân hồi (*nissaraṇajjhāsaya*).

## **ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH**

Chỗ nói, học lấy đề mục Thiền định, cái gì gọi là đề mục Thiền định?

- Cái đề mục nên niệm cho phát sanh sự ghi nhớ cùng trí tuệ và các đức cao thượng, nhất là Thiền định, gọi là đề mục Thiền định, nghĩa là cảnh giới để niệm tưởng (Cảnh giới: là cái mà tâm người chú vào đó).

Những đề mục Thiền định:

- 1) Đề mục Thiền định hiệp theo tất cả tính nết Hành giả và phải hành trước hết (*sabbatthakakammaṭṭhāna*);
- 2) Trong bốn mươi đề mục Thiền định, một đề mục nào hiệp theo tính nết của Hành giả và phải trì niệm cho tinh tấn (*pārihāriyakammaṭṭhānā*);

*Sabbatthakakammaṭṭhana* có ba:

- 1) Niệm tâm đại từ (*mettā*) - Phải thường xuyên thâm tưởng rải tâm từ đối với thầy Tăng trong Tịnh Xá với Chư Thiên ngự trong ranh Tịnh Xá, với bậc thủ lãnh, cùng tất cả chúng sanh như vậy: "Xin cho Thầy Tăng, Chư Thiên ngự trong ranh Tịnh Xá, bậc thủ lãnh, cùng tất cả chúng sanh đều được an vui. Chẳng có sự khổ chi cả". (*sukhitā bhavantu abyāpajjhā*).

2) Niệm cái chết (*maranassati*). - Phải thường thường tưởng cái chết của mình như vậy "Ta phải chết, chắc như vậy (*avassam mayamā ritabbam*);

3) Niệm vật dơ nhớp (*asubhasaññā*) - Phải thường thường tưởng vật dơ nhớp. (*asubhanimitta* dịch là vật hoặc cảnh dơ nhớp, tức là "tử thi".)

Niệm tâm từ, thì được hòa thuận chung cùng Thầy Tăng, Chư Thiên và mọi người, thì mình đi đến đâu cũng được an vui.

Niệm cái chết thì tránh khỏi tà mạng, tu hành càng thêm tinh tấn, không giải đãi.

Niệm vật dơ nhớp, thì tâm không cố chấp vì sự xan tham.

## TÍNH NẾT

Chỗ nói học bốn chục đề mục Thiên định, một đề mục nào hiệp theo tính nết mình đó, cái gì gọi là tính nết - Có mấy thứ? Phải biết bằng cách nào?

- Bản tính con người đã có, từ khi sanh ra, hoặc đã tạo ra và lưu truyền từ kiếp trước, gọi là tính nết.

Tính nết của người có nhiều, nhưng nói tóm tắt có sáu:

1. Tính nhiều ái dục (*rāgacarita*);
2. Tính nhiều sân hận (*dosacarita*);
3. Tính nhiều si mê (*mohacarita*);
4. Tính nhiều đức tin (*saddhācarita*);
5. Tính nhiều trí tuệ (*buddhicarita*);
6. Tính nhiều suy nghĩ (*vitakkacarita*).

Tất cả nhân loại trong thế gian, mỗi người đều có đủ cả sáu tính ấy nhưng nhiều ít khác nhau. Nếu người có một tính nào nhiều hơn năm tính khác, như có nhiều tính ái dục thì gọi là người nhiều tính ái dục, v.v...

Ví như Tứ Đại, trong một Đại cũng có đủ cả Tứ đại, khác nhau là một Đại nào có phần nhiều hơn, nước hoặc đất nhiều thì gọi Đại ấy là nước hoặc đất, kỳ thật trong nước vẫn có đất, lửa, gió; trong đất vẫn có nước, lửa, gió.

Muốn biết con người, trong sáu tính ấy thì phải xem xét cho kỹ trong



Cách: Đi, đứng, ngồi, nằm, ăn, nói và khi hành sự, như:

**Tính nhiều ái dục** (*rāgacarita*): Đi, đứng ngay thẳng, chân bước đều đặn êm ái, đầu chân đi vung đất giữa bàn chân, ngồi phải cách đáng khen, dọn chỗ ngủ vén khéo, sạch sẽ, nằm thì tay chân để ngay thẳng rồi mới ngủ, khi thức chậm rãi, nói năng dịu ngọt, làm công việc sạch sẽ gọn gàng, mặc y phục đều đặn phải phép, hay ưa thích vật thực ngon ngọt và ăn uống vén khéo, nhai thiệt nát rồi mới nuốt, được cái gì chút ít mau vui mừng, như thấy sắc tốt hoặc nghe tiếng hay thì mau quyến luyến, ráng quan sát và lắng nghe lâu, ít hay nhớ lỗi người, đi đến đâu thường nhớ tiếc nơi ấy, hay giấu lỗi mình, hay khoe tặng mình, nhiều ái tình, nhiều tham dục, không tiết độ.

**Tính nhiều sân hận** (*dosacarita*): Người có tính nóng giận nhiều: Khi đi, ngón chân cái hay dũi đất, bước đi mau mắn, nặng sâu phía trước, tướng đi và cách ngồi không dịu dàng, dọn chỗ ngủ không vén khéo, làm việc chi không sạch sẽ. Khi ngủ nằm xuống mạnh và mặt mày hay nhăn nhó, lúc thức trỗi dậy lệ làng, nói tiếng như nóng giận, làm công việc nặng tay và không vén khéo, mặc y phục hay chật hẹp, không đều đặn, hay dùng vật thực chua và không sạch, hay độn đồ ăn hai bên miệng, ăn mau nuốt và nhai không kỹ. Được vật không tốt mau bất bình, nhất là thấy sắc hoặc nghe tiếng chi không vừa lòng, làm như khó chịu lắm, không thể xem hoặc nghe lâu được, hay chấp lỗi người. Đi đến đâu không hay tiết chỗ ngủ. Hay nóng giận, thường nhớ sự này việc nọ để dành. Hay quên ơn người hằng trọng mình, ví mình như người cao sang, hay uất ức, bòn sẻn.

**Tính nhiều si mê** (*mohacarita*): Người có tính tối tăm lầm lạc nhiều: Bước đi xình xàng, nặng gót, tướng đi cách ngồi không nghiêm chỉnh, dọn chỗ ngủ không thứ tự, nằm ngủ nghênh ngang, hay nằm ngủ úp mặt, có ai gọi thức, thì hay kêu rên, chậm trỗi dậy. Làm công việc không chắc chắn, không kỹ càng sạch sẽ, mặc y phục không đều đặn, ưa thích vật thực không chừng (lúc vậy lúc khác), ăn từng chút, từng chút, hay làm rớt cơm vào đồ ăn, ăn hay lấm miệng. Khi ăn, tâm hay suy nghĩ việc kia sự nọ. Thấy sắc hoặc nghe tiếng, v.v... Hay tùy người, nếu người nói cũng nói, người khen cũng khen theo, một mình thì không hay chú ý đến việc gì, thường hay thối chí, biếng nhác và buồn ngủ, tâm hay phóng túng, tức giận và hối hận, hay hồ nghi chấp đầu thì cố đó, khó dứt bỏ.

**Tính tin nhiều** (*saddhācarita*): Người có tính tin nhiều: Cách đi đứng nằm ngồi, làm công việc, ăn uống, ngó xem, v.v... đều giống người có tính nhiều ái dục. Nhưng người có tính tin khác hơn người có tính ái dục là hay tìm dịp bố thí mong cầu được gặp bậc Thánh

nhân, hằng tìm nghe Phật pháp, ham làm sự phước, không hay khoe mình, thích những việc nên thích.

**Tính nhiều giác** (*buddhacarita*): Người có tính giác nhiều cách đi đứng nằm ngồi, v.v... đều giống với người có tính sân, nhưng người có tính giác nhiều, khác hơn người có tính sân là hay làm lành lánh dữ, không quyến luyến theo hoàn cảnh hay tìm xét lý Nhân- Quả để hành theo cho đặng giải thoát. Người có tính giác lại là người dễ dạy, hay tìm thân cận cùng bậc thiện trí thức, ăn ở có tiết độ, có tính ghi nhớ, hay thức t?nh, hằng tìm việc nên tìm, hay dùng trí tuệ và tinh tấn tu hành.

**Tính nhiều tâm** (*vitakkacarita*): Người có tính tâm nhiều: Cách đi đứng nằm ngồi v.v... đều giống người có tính si, nhưng người có tính tâm, tâm hay thay đổi vì lo tính nhiều việc. Người có tính tâm lại hay nói lời vô ích, không căn cứ hay chơi đàn, ưa thích theo tình bạn, ít chịu làm việc phước thiện, không hay quyết định, ban đêm thường toan tính nhiều việc như khói bay, ban ngày hành sự nóng nảy như lửa cháy, làm việc không chừng đo, làm đây bỏ kia, làm kia bỏ đây.

Phải biết tình người y theo phép đã giải trên đây.

**Vấn** - Tại sao con người có tính khác nhau như vậy?

**Đáp** - Bởi kiếp trước đã quen tánh làm việc nào, rồi cái tính ấy in dính theo, hoặc kiếp trước đã có làm một việc lành nào lớn lao, cái lành ấy có thắng lực hơn, nên in khắc vào tâm; đến khi thác, cái lành ấy đưa đi thụ sanh, cái dấu tích của pháp ấy cũng theo, nhân đó mà người trong thế gian mới có tính khác nhau như vậy.

## MƯỜI CÁI THỂ

Chỗ nói phải học bốn chục đề mục Thiền định rồi lựa một đề mục hiệp theo tính mình, vậy bốn chục đề mục ấy là thể nào?

Trong sáu tính, đề mục nào hiệp với tính nào?

Nếu muốn biết bốn chục đề mục Thiền định, trước phải biết mười cái thể.

Mười cái thể ấy là:

1. *Saṅkhātaniddesa*. - Phải biết cái thể, cách giải về số đề mục Thiền Định;

2. *Upacārappanāvaha*. - Phải biết đề mục có thăng lược đem đến bậc gần nhập định và đề mục đem đến bực Nhập Định;
3. *Jhānappabheda*. - Phải biết những phần của đề mục Thiền định;
4. *Samatikkama*. - Phải biết cách hành bỏ thiền định bậc thấp lên thiền định bậc cao;
5. *Vaṇṇhanāvāṇṇhana*. - Phải biết đề mục thiền định nên niệm thêm và đề mục thiền định không nên niệm thêm;
6. *Ārammaṇa*. - Phải biết cảnh giới của đề mục thiền định;
7. *Bhūmi*. - Phải biết cõi của đề mục thiền định;
8. *Gahaṇa*. - Phải biết cách niệm của đề mục thiền định;
9. *Paccaya*. - Phải biết duyên sanh của đề mục thiền định;
10. *Cariyānukula*. - Phải biết đề mục thiền định hiệp với tính nết của hành giả.

-ooOoo-

## GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 1

### BỐN CHỤC ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH

Chỗ nói phải biết cái thể cách giải về số đề mục thiền định là phải biết trong phép thiền định có bốn chục đề mục.

- 10 đề mục, dùng vật để tưởng niệm; (*kasina*);
- 10 đề mục Tử thi (*āsubha*);
- 10 đề mục Niệm niệm (*anusati*);
- 4 đề mục pháp bậc Đại nhơn (*brahmavihāra*);
- 4 đề mục Vô sắc (*arūpa*);
- 1 đề mục phân biệt (*vavatthāṇa*);
- 1 đề mục Tưởng xét (*saññā*);

#### MƯỜI ĐỀ KASIṆA

- 1 - *Pathavñkasiṇa* - Dùng đất làm đề mục;
- 2 - *Āpokasiṇa* - Dùng nước làm đề mục;
- 3 - *Tejokasiṇa* - Dùng lửa làm đề mục;
- 4 - *Vāyokasiṇa* - Dùng gió làm đề mục;
- 5 - *Nīlakasiṇa* - Dùng vật có sắc xanh làm đề mục;
- 6 - *Pītakasiṇa* - Dùng vật có sắc vàng làm đề mục;
- 7 - *Iohitakasiṇa* - Dùng vật có sắc đỏ làm đề mục;
- 8 - *Odāsakasiṇa* - Dùng vật có sắc trắng làm đề mục;
- 9 - *Ākāsakasiṇa* - Dùng hư không làm đề mục;
- 10 - *Ālokakasiṇa* - Dùng ánh sáng làm đề mục;

### **MƯỜI ĐỀ TỬ THI (*Āsubha*)**

- 1 - *Uddhumātaka* - Tử thi sinh nổi lên;
- 2 - *Vinīdaka* - Tử thi sinh có sắc xanh nhiều chỗ;
- 3 - *Vipubbaka* - Tử thi sinh đã có mủ chảy ra;
- 4 - *Vicchiddaka* - Tử thi đã bị người chặt đứt nửa thân mình;
- 5 - *Vikkhāyitaka* - Tử thi đã bị thú ăn có dấu nhiều chỗ;
- 6 - *Vikkhittaka* - Tử thi đã bị người cắt đứt rời ra từng đoạn;
- 7 - *Hatavikkhittaka* - Tử thi đã bị người bằm nhiều chỗ;
- 8 - *Iohikata* - Tử thi đã phạm khí giới, máu chảy tràn trề;
- 9 - *Pulūvaka* - Tử thi có dòi đục đủ cả cửu khiếu,
- 10 - *Aṭṭhika* - Tử thi chỉ còn những xương rời ra.

### **MƯỜI ĐỀ NIỆM NIỆM (*anusati*)**

- 1 - *Buddhānussati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Phật;
- 2 - *Dhammānussati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Pháp;
- 3 - *Saṅghānussati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Tăng;
- 4 - *Sīlānussati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Giới;
- 5 - *Cāgānussati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của sự Cho; (bố thí)
- 6 - *Devatānussati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến đức tin của Chư Thiên và đức tin của Mình;
- 7 - *Maranānussati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến sự Chết;
- 8 - *Kāyagatāsati* - Tưởng nhớ luôn luôn theo Thân thể (sắc uẩn);
- 9 - *Anāpānassati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến hơi thở ra thở vô;

10 - *Upasamānussati* - Tưởng nhớ luôn luôn đến Niết Bàn là nơi tịch tịnh dứt khỏi sự thống khổ.

### **BỐN ĐỀ PHÁP BẬC ĐẠI NHƠN (*brahmavihāra*)**

- 1 - *Mettā* - Rải tâm Từ đến tất cả chúng sanh;
- 2 - *Karunā* - Rải tâm Bi đến tất cả chúng sanh;
- 3 - *Muditā* - Rải tâm Hỉ đến tất cả chúng sanh;
- 4 - *Upekkhā* - Rải tâm Xả đến tất cả chúng sanh.

### **BỐN ĐỀ VÔ SẮC (*Arūpa*)**

- 1 - *Ākāśānañcāyatana* - Lấy "Hư không, vô hạn" làm cảnh giới;
- 2 - *Viññānañcāyatana* - Lấy "Thức không ngăn mé" làm cảnh giới;
- 3 - *Akiñcaññāyatana* - Lấy "Cái gì dầu nhỏ nhen cũng không có" làm cảnh giới;
- 4 - *Nevasannāsannāyatana* - Lấy "Phi phi tưởng" làm cảnh giới;

### **MỘT ĐỀ TƯỞNG (*saññā*)**

Tưởng "Thực phẩm mà mình dùng là món đáng gớm" để niệm.

### **MỘT ĐỀ PHÂN BIỆN (*vavatthāna*)**

Châm chỉ suy xét tứ đại trong thân thể.

Tổng cộng thành 40 đề mục Thiền định.

## **GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 2**

Chỗ nói: Phải biết các đề mục Thiền định có thắng lực đem tâm hành giả đến bậc gần Nhập định và đề mục đem đến Nhập định, là phải biết Mười đề mục Niệm niệm (trừ ra đề niệm theo thân thể và đề niệm hơi thở). Một đề tưởng Thực phẩm và một đề phân biệt (còn lại ba chục đề mục) đều có thắng lực đem tâm đến bậc Nhập định.

## **GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 3**

Các phần của đề mục Thiền định. Chỗ nói: Phải biết các phần của đề mục Thiền định là phải biết: Trong ba chục đề mục có thắng lực đem tâm đến bậc Nhập định. Mười một đề mục: 10 đề *kasina* và một đề Niệm Hơi thở, có thắng lực đem tâm từ Sơ Định đến Tứ định hoặc Ngũ Định.

Mười một đề mục: 10 đề tử thi và một đề niệm theo thân thể, có thắng lực chỉ đem tâm đến bậc Sơ Định

Ba đề mục *brahmavihāra*: Từ, Bi, Hỷ, có thắng lực đem tâm từ bậc Sơ Định đến Tam Định hoặc Tứ Định.

Năm đề mục: Một đề *brahmavihāra*: Xả, và bốn đề Vô Sắc, có thắng lực đem tâm đến bậc Tứ Định hoặc Ngũ Định.

## **GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 4**

Đề mục Thiền định qua khỏi chi và cảnh giới.

Chỗ nói: Phải biết cách hành qua khỏi đề mục Thiền định là bỏ Thiền bậc dưới lên bậc trên, có hai cách:

- 1 - *Āngasamatikkama* - qua khỏi chi;
- 2 - *Arammaṇasamatikkama* - qua khỏi cảnh giới.

Những đề mục Thiền định có thắng lực đem tâm từ Sơ định đến Tam định và đề mục Thiền có thắng lực đem tâm từ Sơ định đến Tứ định, phải hành qua khỏi các chi; bởi hành giả muốn nhập định bậc trên phải qua khỏi các chi đầu của Thiền bậc dưới như qua khỏi tầm (*vitakka*) và sát (*vicāra*) v.v... mới nhập định bậc trên được.

Về đề *brahmavihāra* cũng thế, bởi hành giả muốn nhập bậc định ấy cũng phải qua khỏi Phỉ của *brahmavihāra*: Từ Xả 4 đề Vô sắc phải hành qua khỏi cảnh giới là muốn nhập Sơ thiền vô sắc, phải hành qua khỏi 9 đề *kasina* (trừ đề hư không ra)

Ba Vô sắc sau chót, nhất là phải hành qua khỏi cảnh giới; đề "Hư không, không ngăn mé". Bởi hành giả muốn nhập định trong 4 đề Vô sắc đều phải hành qua khỏi cảnh giới như đã giải trên, mới có thể nhập định bậc trên được.

## **GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 5**

Đề mục Thiền định nên niệm thêm và không nên niệm thêm.

Chỗ nói: Phải biết đề mục Thiền định nên niệm thêm và đề mục Thiền định không nên niệm thêm, là phải biết: Tất cả 40 đề mục Thiền định, nếu hành giả đã niệm kết quả rồi mà muốn đắc bậc cao hơn nữa, chỉ phải niệm thêm 10 đề *kasina* bởi 10 đề *kasina* có thể lực rất cao siêu, hành giả muốn rõ sự gì, dầu bao xa cũng có thể thông rõ được cả. Nhờ

có Nhãn thông" xem thấu suốt tất cả chỗ không vật gì ngăn ngại; nhờ có Nhĩ thông" nghe tất cả thứ tiếng của chúng sanh; nhờ có "Tha tâm thông" rõ biết tất cả tâm niệm của chúng sanh, v.v... Còn các đề mục Thiền định khác, không nên niệm thêm, vì không có kết quả như 10 đề mục *kasina* được.

## GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 6

Cảnh giới của đề mục Thiền định.

Chỗ nói: Phải biết cảnh giới của đề mục Thiền định là phải biết:

Hai mươi đề mục: 10 đề *kasina*; 10 đề Tử thi (*āsubha*) một đề Hơi thở (*ānāpānassati*) và một đề niệm theo thân thể (*kāyagatāsati*), dùng triệu chứng *paṭibhāgangimitta* làm cảnh giới. Còn lại 18 đề mục dùng *paṭibhāgangimitta* không đặng. (*Pathhāgangimitta* là triệu chứng từ *uggahanimitta* mà phát sanh trong khi gần nhập định)

Mười hai đề mục: 8 đề Niệm Niệm (trừ đề niệm Hơi thở và niệm theo thân thể ra), một đề Tưởng vật thực, một đề Phân biện, một đề thức vô hạn, một đề Phi Phi Tưởng đều dùng Pháp thể (*sabhābadhamma*) làm cảnh giới.

Hai mươi hai đề mục: 10 đề *kasina*, 10 đề Tử thi (*āsubha*), một đề niệm Hơi thở, một đề niệm theo Thân thể dùng *nimitta* (triệu chứng) làm cảnh giới.

Sáu đề mục: Bốn đề pháp bậc đại nhưn brahmavihāra, một đề Hư Không không ngăn mé (*ākāśānañcāyatana*); một đề "cái gì dầu nhỏ nhen cũng không có" *ākīñcāññāyatana* dùng cảnh giới không nhất định.

Tám đề mục: Một đề Tử thi sinh có mủ (*vipubbakāsupha*); một đề Tử thi phạm khí giới có máu chảy tràn trề (*lohita-kāsupha*); một đề Tử thi có dòi ăn đủ cừu khiếu (*pulūvakāsupha*); một đề niệm Hơi thở (*ānāpānassati*); một đề (*kasina*) Nước (*apilasina*); một đề *kasina* Lửa (*tejokasina*); một đề *kasina* Gió (*vāyokasina*); một đề *kasina* Ánh sáng (*āloka-kasina*) trước khi phát sanh (*paṭibhāgangimitta*) cảnh giới rung động, đến chừng *paṭibhāgangimitta* sanh, cảnh giới yên lặng.

## GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 7

Chỗ nói: Phải biết cõi của cảnh giới là phải biết;

Mười hai đề mục Thiền định: 10 đề Tử thi, một đề niệm theo Thân thể, một đề tưởng Vật thực, không có thể hành ở cõi Dục Thiên được (bởi các cõi ấy không có cảnh giới nên không thể hành được).

Mười ba đề mục Thiền định: 10 đề Tử thi, một đề niệm theo Thân thể; một đề tưởng Vật thực, một đề niệm Hơi thở, hành trong cõi Phạm Thiên không được. Tất cả đề mục Thiền định ngoài một đề Vô sắc hành trong cõi Vô sắc không được.

Còn trong cõi thế gian, cả 40 chục đề mục Thiền định đều hành được cả.

## **GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 8.**

Cách thức học đề mục Thiền định.

Chỗ nói: Phải biết cách thức học đề mục Thiền định là phải biết:

Mười chín đề mục: 9 đề *kasina* (trừ 1 đề *kasina* gió ra) và 10 đề Tử thi, trước hết phải hành bằng cách xem thấy đề mục ngay trước mắt. (Một đề niệm theo Thân thể phải hành bằng cách xem thấy đề mục ngay trước mắt, hoặc nghe rồi hành theo cũng được). "Trong 32 thể, tóc, lông, móng, răng, da, v.v... phải xem đề mục ngay trước mắt, ngoài ra, chỉ nghe vị Thiền sư dạy rồi niệm theo"; 1 đề Hơi thở phải hành theo hơi Gió, thở ra và hít vô; 1 đề *kasina* Gió (*vāyokasina*) phải hành theo cách thấy Gió thổi xao động lá cây hoặc gió thổi nhằm thân thể mình. Còn lại 18 đề phải hành theo lời dạy của vị Thiền sư.

Năm đề mục: 1 đề Xả *brahmavihāra* và bốn đề Vô sắc, bậc sơ cơ không nên hành.

## **GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 9.**

Duyên sanh của đề mục Thiền định.

Chỗ nói: Phải biết duyên sanh của đề mục Thiền định là phải biết: 9 đề *kasina* (trừ ra đề Hư Không là duyên sanh 4 đề Vô sắc); 10 đề *kasina* là duyên sanh của Ngũ Thông; 3 đề *brahmavihāra* (Từ, Bi, Hỷ) là duyên sanh đề xả *brahmavihāra*; 3 đề Vô sắc bậc dưới là duyên sanh Vô sắc bậc trên; đề Phi Phi Tưởng là duyên sanh "diệt thọ tưởng định" (*saññāvedayidamirodha*); 40 đề mục Thiền định là duyên làm cho các bậc Thánh nhân được ở yên trong hiện kiếp, tức là duyên sang trí tuệ.

Nếu hành giả tu phép Chánh định mà không được kết quả cao thượng trong kiếp này, cũng là duyên sanh quả lành trong kiếp sau".



## GIẢI VỀ CÁI THỂ SỐ 10.

Đề mục Thiền định hiệp theo tính nét.

Chỗ nói: Phải biết đề mục Thiền định hiệp theo tính nét là phải biết:

Mười một đề mục: 10 đề Tử Thi, một đề niệm theo Thân thể, hiệp theo tính Ái dục.

Tám đề mục: 4 đề *brahmavihāra*, 4 đề *kasina* (vật có sắc vàng, xanh, đỏ, trắng), hiệp theo tính Sân, một đề niệm Hơi thở hiệp theo tính Si mê và tính Tầm.

Sáu đề Niệm Niệm: Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Đức tin đạo hạnh Chư thiên, hiệp theo tính Tin (đức tin nhiều).

Bốn đề mục: Đề niệm sự Chết, niệm Niết Bàn, đề Phân biệt, đề Tưởng thực phẩm, hiệp theo tính Giác (Nhiều trí tuệ).

Còn lại 10 đề mục: 6 đề *kasina* (đất, nước, gió, lửa, hư không, ánh sáng) và 4 đề Vô sắc, hiệp theo đủ cả tính nét. Nhưng người có Tính Tầm phải làm (*kasina*) vòng tròn nhỏ, có tính si mê phải làm *kasina* vòng tròn lớn.

Vấn: Nếu tu Thiền định lựa đề mục không hiệp theo tính nét thì chẳng được lợi ích chi sao?

Đáp: Cũng được vậy, lẽ thường dầu việc phước nào mà chúng sanh đã làm, thì đều được hưởng quả vui chẳng sai. Nhưng không thể có kết quả cao thượng mỹ mãn, tỷ như uống thuốc mà không thiệt nhằm bệnh, thì cũng được sự lợi ích nhưng không thể trừ hết chứng bệnh được.

## CẢNH KHÔNG THUẬN VỚI PHÁP CHÁNH ĐỊNH

Chỗ nói: Phải lánh khỏi cảnh nghịch với phép Chánh định, vậy có mấy cảnh và những cảnh nghịch ấy có sự hại như thế nào?

Có 18 cảnh không thuận với phép Chánh định:

- 1 - *Mahantattam*: Chỗ ở rộng lớn
- 2 - *Navattam*: Chỗ ở mới tạo lập
- 3 - *Jinnattam*: Chỗ ở hư sập
- 4 - *Panthatannissitattam*: Chỗ ở gần đường đi

- 5 - *Sandim*: Chỗ ở có ao nước
- 6 - *Paṇṇaṃ*: Chỗ ở có nhiều lê hoát
- 7 - *Pupphaṃ*: Chỗ ở có nhiều bông hoa
- 8 - *Phalaṃ*: Chỗ ở có nhiều trái cây
- 9 - *Paṭṭhanijatā*: Chỗ ở có nhiều người tỵ nạn
- 10 - *Nagarasannissitatā*: Chỗ ở trong thị tứ
- 11 - *Dārusannissitatā*: Chỗ ở gần rừng củi
- 12 - *Khettasannissitatā*: Chỗ ở gần ruộng rẫy
- 13 - *Visabhāgangampuggalānamatthitā*: Chỗ ở có người nghịch
- 14 - *Paṭṭanasannissittā*: Chỗ ở gần bến thuyền
- 15 - *Paccantasannissitatā*: Chỗ ở giáp biên giới xa Kinh đô
- 16 - *Rajjasīmantarannissitatā*: Chỗ ở gần trong hai nước
- 17 - *Asappāyatā*: Chỗ ở hay có điều lo sợ
- 18 - *Kalyānamittānam*: Chỗ ở không có bậc Thiện trí thức

Chỗ ở rộng lớn có nhiều người ở, có nhiều ý thích khác nhau khó làm tròn phận sự được. Chỗ ở mới tạo lập và hư sập có nhiều công việc làm. Chỗ ở gần đường sá và gần bến thuyền, có nhiều bộ hành tới lui. Chỗ ở có ao nước, có nhiều lê hoát và nhiều trái cây, có nhiều người tới lui hái bẻ. Chỗ ở có nhiều người, nhiều khách tỵ nạn. Chỗ ở trong thị tứ, có nhiều điều nghịch. Chỗ ở gần rừng củi và gần ruộng rẫy, có nhiều việc ràng buộc vì sự cấy mướn và gởi gắm món này vật nọ. Chỗ ở có người nghịch, khó làm cho vừa lòng nhau. Chỗ ở xa Kinh đô ít người tin tưởng Phật Pháp. Chỗ ở trong ranh hai nước khó làm cho vừa theo Pháp của hai vua. Chỗ ở có phi nơn, hay bị khuấy khóa. Chỗ ở không có bậc Thiện trí thức có sự hại nhiều hơn hết, là không có người cho mình nương nhờ để học hỏi những pháp cao siêu.

Tất cả 18 chỗ ở đó có sự hại như thế, hành giả phải lánh, vì đều là nghịch cảnh của Pháp Chánh định.

### **CHỖ Ở THUẬN VỚI PHÉP CHÁNH ĐỊNH**

Chỗ ở thuận với phép Chánh định phải có đủ năm duyên cứ như sau đây:

- 1) Không xa hơn 3.000 thước, không gần xóm hơn 1.000 thước;
- 2) Ban ngày không lẫn lộn cùng người thế; ban đêm thanh vắng không nghe tiếng người;
- 3) Không thú dữ và muỗi mòng nhiều;

4) Dễ bề tìm bốn món vật dụng;

5) Có bực Thiện trí thức, tiện cho hành giả học hỏi những Pháp mình nghi nan;

## **NHỮNG ĐIỀU QUYẾN LUYẾN NHỎ NHEN VÀ CÁCH DỨT BỎ**

Chỗ nói: Phải dứt bỏ những điều quyến luyến nhỏ nhen. Vậy điều gì? Phải dứt bỏ bằng cách nào?

Điều ràng buộc nhỏ nhen: Tóc, râu, móng, dài phải cạo, cắt; y phục cũ hoặc dơ phải giặt, nhuộm cho rồi, bình bát dơ phải chùi lau, giường ghế không sạch phải rửa cho xong.

# **CÁCH THỨC NIỆM 40 ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH**

## **MƯỜI ĐỀ KASIṆA**

**ĐỀ MỤC ĐẤT** (*Pathavī kasiṇa*). - Phép thiền định cao thâm huyền diệu nói không cùng. Đây chỉ lược giải, để hành theo cho khỏi sự sai lầm.

Những hành giả sơ cơ, nếu muốn niệm đề mục đất, phải dùng đất làm vòng tròn. Lấy cây cột làm chữ thập có 4 góc, lấy miếng vải hoặc miếng đệm cột căng ra cho thẳng, xong rồi dùng đất thật nhuyễn rờng sắc đỏ như mặt trời mới mọc, không sắc nào lẫn lộn vào. Nhồi đất lên trên làm cho tròn, lớn một gang bốn ngón tay, hoặc lớn hơn chút ít cũng đặng (tùy tính nét - tính sân thì làm vòng nhỏ, tính si làm vòng lớn) cạo gọt cho láng đều đặn như mặt trống. Không cho cỏ, rác, đá, sỏi lộn vào; rồi phơi cho cứng. Đến giờ công phu đem để trước mặt xem và niệm. Phải ngồi trên một cái đôn bề cao một gang bốn ngón tay, xa đề mục 2 hắc 1 gang, ngồi kiết già hoặc bán già, cho thẳng thớm, thông thả. Trước hết, suy xét tội của ngũ dục, có 10 điều như sau này:

1. - *Atthikankhalūpamā*: Ngũ dục là sắc, thanh, hương, vị, xúc, ít có sự vui sướng, trái lại nhiều tội lỗi, khổ sở vô cùng. Đức Thế Tôn ví ngũ dục như khúc xương không, bỏ rơi trên đất.
2. - *Tiṇukkūpamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như đuốc rơm;
3. - *Angārakāsūpamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như hầm lửa;
4. - *Maṅsapesūpamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như miếng thịt thúi;
5. - *Supinakūpamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như giắc mộng;
6. - *Yāvākālitakūpamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như vật mượn của người;
7. - *Rukkhaphalūpamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như trái cây có chất độc;

8. - *Asisunūnamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như dao với thớt;
9. - *Sattisulūpamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như kiếm và lao;
10. - *Saprasirūpamā*: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như đầu con rắn.

Bởi các món dục đó có nhiều tội lỗi, nhiều điều uất ức, khổ não.

Trong lời chú giải (*atthakathā*) có giải thích rộng về tội ngũ dục, có 10 điều như sau này:

1. - Ngũ dục ví như khúc xương không bỏ rơi trên đất. Người sa mê ngũ dục cũng như con chó gặm khúc xương không, nó chỉ liếm nước miếng nó, đã chẳng được sự lợi ích chi, lại còn thêm mệt sức.
2. - Ngũ dục ví như miếng thịt thúi. Người sa mê ngũ dục cũng như kên kên, quạ dành ăn miếng thịt đó, thì đâu tránh khỏi sự tàn hại lẫn nhau.
3. - Ngũ dục ví như cây đuốc rơm. Người sa mê ngũ dục cũng như kẻ cầm cây đuốc rơm đang cháy mà đi ngược gió, bị lửa tấp cháy tay mà không chịu rời cây đuốc ra, thật rất khổ sở.
4. - Ngũ dục ví như hầm lửa đang cháy. Người sa mê ngũ dục cũng như người bị té vào hầm lửa, phải chịu sự đau nóng vô cùng.
5. - Ngũ dục ví như giấc mộng, bởi nó hằng biến đổi vô thường.
6. - Ngũ dục ví như vật mượn của người, vì mượn của người thì không dùng được lâu dài.
7. - Ngũ dục chỉ làm cho sanh các điều nguy hiểm, thân thể tiêu hoại ví như trái cây, khi có trên cây rồi, làm cho người liệng bẻ rụng lá gãy nhánh vậy.
8. - Ngũ dục ví như dao với thớt. Người sa mê ngũ dục cũng như bị phạm khí giới mỗi ngày, đau đớn không xiết kể.
9. - Ngũ dục cũng như kiếm và lao. Người sa mê ngũ dục hằng chịu sự đau đớn thái quá. Nếu không đến nổi thác, cũng phải khổ như trong cơn hấp hối.
10. - Ngũ dục ví như đầu con rắn độc. Người sa mê ngũ dục cũng như bị rắn mổ, chịu khổ não vô cùng. Nếu chưa đến nổi thác cũng phải bị nọc hành thân tâm rất đau đớn.

Người sa mê ngũ dục hằng chịu tiếng xấu xa, là kẻ thấp hèn.

Ngũ dục là pháp để cho hạng người đê tiện thọ dụng.

Ngũ dục ví như phần để cho dò dục; hoặc như nước thúi để cho heo tắm.

Suy xét như vậy, cho thấy ngũ dục có lợi rất ít, mà khổ não rất nhiều, chẳng nên quyền luyến; rồi đem cả tinh thần nghị lực, để đạt đến bậc Nhập Định, quán tưởng như vậy: "Phép công phu tham thiền này là con đường trung đạo, sẽ đưa ta ra khỏi dục giới; một phương tiện làm cho ta được khỏi các sự thống khổ" rồi thâm tưởng đến các ân đức của Phật (xem phần phép lễ Phật trong quyển "Nhứt hành") cho phát sanh phỉ lạc trong thâm tâm, phải hết lòng tin chắc trong phép tham thiền của mình rằng:

"Đây là con đường đi của chư Phật, Duyên - Giác, Thánh Văn. Chắc ta sẽ được an vui trong cảnh giới thanh tịnh, do nhờ Thiền Định này chẳng sai", và phải hết lòng tinh tấn trong giờ ấy, xong rồi mới mở mắt xem đề mục (chẳng nên mở mắt lớn lắm, hoặc nhỏ lắm, nhưng không nên để ý xem xét sắc tướng hoặc chất mềm, cứng của đề mục đất chỉ xem qua, rồi đem tinh thần thâm niệm: "*pathavī... pathavī* - đất... đất...". Như vậy, mở mắt xem đề mục đôi phút, rồi nhắm mắt đôi phút, niệm như vậy đến 100 lần, hoặc 1000 lần... niệm nhiều chừng nào, càng tốt), cho đến khi mở mắt xem thấy thế nào, nhắm lại cũng thấy y như thế đó, chỗ này gọi *uggahanimitta* (*uggahanimitta*: triệu chứng do học niệm mà sanh.). Khi đã niệm có *uggahanimitta* rồi, không nên ở nơi đó nữa, phải lui ra tìm chỗ khác, để niệm tưởng thêm, phải mang giày, cầm gậy (tích trượng - để tránh sự hại như rắn, rít, chó...) để gìn giữ *uggahanimitta* đó, đừng cho hư hại.

Đi đến nơi rồi, phải ngồi cho tử tế nhớ niệm kéo *uggahanimitta* để vào tâm rằng: "*pathavī, pathavī. Đất, Đất...*" như trước, niệm cho tinh tấn hơn trước. Nếu hành giả chú ý niệm nhớ trong tâm được thường thường như thế, thì 5 phép che lấp (*nivaranadhamma*) lặng êm, các điều phiền não cũng do đó mà yên tịnh, trong khi ấy tâm của hành giả đến bậc gần nhập định, có *paṭibhāgangimitta* phát sanh (*paṭibhāgangimitta*: triệu chứng từ *uggahanimitta* mà sanh).

*Uggahanimitta* và *paṭibhāgangimitta* khác nhau như thế nào?

Trong "Đề mục Đất", *uggahanimitta* chưa được trong sạch, màu sắc vẫn còn lẫn lộn, nhất là những sắc xanh, sắc vàng; còn *paṭibhāgangimitta* rất thanh khiết, tinh vi 100, 1.000 lần hơn nữa, ví như mặt kính mà người mới đem ra khỏi vỏ, hoặc như óc xa cừ mà thợ đã dũa rất khéo léo, xinh đẹp, hoặc như mặt trăng mới ra khỏi đám mây, nhưng không có sắc, không có hình thể. Từ khi triệu chứng này phát sanh, 5 phép che lấp và

những phiền não đều yên lặng: tâm hành giả an trụ vững vàng trong cảnh giới gần nhập định, 5 chi thiền (tâm, sát, phỉ lạc, an lạc, định) tuy lực lượng chưa đều đủ, nhưng hành giả tinh tấn niệm niệm bất vọng, ắt sẽ nhập định được. Nếu hành giả đã niệm có *paṭibhāgangimitta* phát sanh, mà còn chưa nhập định được, thì phải niệm, giữ gìn triệu chứng ấy chẳng nên để cho hư hoại là vì rất khó cho *paṭibhāgangimitta* sanh được.

## PHƯƠNG PHÁP GÌN GIỮ TRIỆU CHỨNG

Phương pháp gìn giữ *paṭibhāgangimitta*, là phải lánh 7 điều nghịch và hiệp 7 điều thuận.

### BẢY ĐIỀU NGHỊCH LÀ:

- 1.- *Avāso*: Chỗ ngụ không phát sanh 2 triệu chứng hoặc đã phát mà phải hư hoại;
- 2.- *Gocaro*: Chỗ ngụ xa, hoặc gần xóm lấm, làm khó bề khát thực, hoặc không được thanh tịnh;
- 3.- *Bhassam*: Những lời nói vô ích;
- 4.- *Puggalo*: Những người hay nói lời vô ích;
- 5.- *Bhojanam*: Thực phẩm ăn vào làm cho tâm khó an trụ;
- 6.- *Utu* : Thời khí nóng quá, khó cho tâm an trụ;
- 7.- *Iriyāpatho*: Oai nghi không đều, khó cho tâm an trụ; trái lại, là 7 điều thuận.

Khi hành giả lánh 7 điều nghịch, gần điều thuận ấy rồi cũng có khi nhập định được.

## PHƯƠNG PHÁP THÔNG HIỂU CHO KẾT QUẢ THIỀN ĐỊNH (*appanākosallavidhī*)

Nếu hành giả đã xa cảnh nghịch, gần cảnh thuận, mà cũng chưa nhập định được, thì phải hành đều đủ theo phép thuận thực cho thiền định được kết quả (*appanākosallavidhī*), có 10 điều như sau đây:

- 1.- *Vatthuisadakiriyā*: Dọn mình cho được sạch sẽ nhất là cạo tóc, cắt móng tay...
- 2.- *Indriyasamattapatipādanam*: Làm cho ngũ căn, tín căn (*saddhā*), tuệ căn (*paññā*), định căn (*samādhi*) cùng tấn căn (*virīya*) có sức mạnh đồng nhau. Còn niệm căn (*sati*) có năng lực đều đủ.
- 3.- *Nimittakosallam*: Phải là người thông thuộc trong phương pháp niệm và gìn giữ triệu chứng (*nimitta*) đã phát sanh không cho hư hoại;

4.- *Samayécittampagghanāti*: Phải tùy thời phần chí nghĩa là phải niệm *dharmavicayasambojjhanga* và *pñtisambojjhanga* trong lúc tâm thối chuyển (xem trong "Phật ngôn trích lục").

5.- *Samayecittamnigghanāti*: Phải tùy thời đè nén tâm là phải niệm *passaddhisambojjhanga samadhisambojjhanga* và *upékkhasambojjhabga* trong giờ tâm phóng túng (xem trong "Phật ngôn trích lục").

6.- *Samayecittamsampahamseti*: Tùy thời làm cho tâm ưa thích, là phải quán tưởng đến pháp kinh cảm *samvegadhamma* hoặc suy xét đến đức của Phật.

7.- *Samayecittamajjupekkhati*: Tùy thời để xem chừng cái tâm, là không cần phải phần chí, phải đè nén tâm khi tâm đã hành đúng theo phép chỉ quán.

8.- *Asamāhipapuggaparivajjanā*: Lánh xa kẻ không có tâm thiền định là hay bị thế sự buộc ràng;

9.- *Samāhipuggalasevanā*: Thân cận cùng người có tâm an tịnh;

10.- *Tadadhimuttatā*: Phạm hạnh như người có tâm nhập định đúng đắn.

Khi hành giả đã hành đều đủ theo 10 pháp *appanākosallavidhī*, tâm định sẽ dần dần phát sanh cho đến tứ thiền hoặc ngũ thiền.

### **ĐỀ MỤC NƯỚC** (*āpokasina*)

Nếu hành giả muốn dùng nước làm đề mục thì nên hứng lấy nước mưa trên hư không mới rót xuống chưa tới đất, hoặc nước nào khác cũng được, nhưng phải trong sạch như nước mưa vậy. Lấy vải lọc cho sạch, đổ vào bát cho đầy chí miệng, đem để nơi thanh vắng mà niệm, ngồi trên đôn, mở mắt xem đề mục nước. Nhưng chẳng nên suy xét đến sắc của nước, nhất là chẳng nên để ý tới chất lỏng của nước, chỉ phải ghi nhớ niệm: " *ā p o . . . ā p o . . .* Nước . . . Nước . . . " cho đến khi có *uggahanimitta* và *patibhāgangimitta* phát sanh.

Trong đề mục nước, *uggahanimitta* phát sanh ra hơi rung động. Nếu nước dùng làm đề mục có lộn bọt bèo thì *uggahanimitta* cũng phát sanh ra y như vậy. Còn *pati bhāgangimitta* phát sanh cũng như nước sôi trào lên, rõ rệt như cây quạt có khảm châu, mà lơ lửng trên hư không hoặc mặt kính có khảm châu vậy.

## **ĐỀ MỤC LỬA** (*tejokasina*)

Những hành giả muốn niệm đề mục lửa, thì nên dùng củi cứng (lõi cây) đem bửa phơi khô, cột thành bó tròn, đến thời công phu tìm nơi thanh vắng, đốt cho lên ngọn, rồi dùng miếng đệm hoặc miếng vải khoét lỗ tròn, bề ngang một gang bốn ngón tay, đem để trước mặt cho vừa xem thấy ngọn lửa, ngay cái lỗ tròn ấy. Xong rồi ngồi cho thẳng thớm, thông thả, mở mắt ra xem đề mục lửa (ngay chính giữa ngọn lửa ấy) nhưng chẳng nên để ý đến cây cỏ, hoặc củi ở phía dưới, hoặc vật gì ở phía trên. Không nên suy xét đến cái sắc hoặc sự nóng của lửa. Chỉ phải niệm sơ sắc lửa, rồi đem hết tinh thần niệm: "*tejo... tejo... Lửa... Lửa...*". Khi mở mắt xem, khi nhắm mắt niệm đề mục lửa cho đến khi có *uggahanimitta* và *paṭibhāgangimitta* phát sanh.

*uggahanimitta* phát sanh ra rõ rệt như ngọn lửa, rồi tàn tắt rơi xuống. Nếu ngọn lửa có khói, thì cũng thấy y như vậy. Còn *paṭibhāgangimitta* thì đứng vững không lay động như vải *kambala* (*kambala*: thứ vải làm bằng lông thú hoặc tóc người) có sắc đỏ treo trên hư không hoặc như cây quạt có mạ vàng, hoặc như cây cột sơn vàng dựng đứng giữa hư không.

## **ĐỀ MỤC GIÓ** (*vāyokasina*)

Những hành giả muốn niệm đề mục Gió, nên dùng ngọn mía hoặc ngọn tre cao ngang đầu, hoặc tóc của người mà hình xem thấy gió thổi phất phơ. Bằng không thì ngồi ngang cửa sổ, hoặc ngang lỗ hở nơi vách. Nếu gió phất nhằm mình chỗ nào thì phải ráng nhớ gió thổi nhằm chỗ ấy rồi niệm: "*vāyo... vāyo... Gió... Gió...*" như vậy cho đến khi có *uggahanimitta* và *paṭibhāgangimitta* phát sanh.

Trong đề mục Gió, *uggahanimitta* có hơi rung động như hơi cơn mới nhấc trên bếp xuống. Còn *paṭibhāgangimitta* thì không lay động.

## **ĐỀ MỤC SẮC XANH** (*nīlakasina*)

Những hành giả muốn niệm đề mục Sắc Xanh, nên dùng bông hoa có sắc xanh đem để cho đầy (nhất là để trong hộp), để cho vừa đầy miệng và cột cho bằng như mặt trống, hoặc muốn dùng vật gì khác cũng được, nhưng phải có sắc xanh, không nên để cho sắc nào khác lộn vào, rồi đem treo trên vách để làm đề mục mà niệm cũng được. Xong rồi niệm: "*Nīlam... nīlam... Xanh... Xanh...*", như vậy cho đến khi có *uggahanimitta* và *paṭibhāgangimitta* phát sanh.



Trong đề mục sắc xanh này, *uggahnimitta* cũng *paṭibhāgangimitta* phát sanh ra rõ rệt như quạt có khảm châu sắc xanh ở trong đề mục, chiếu ra giữa hư không.

Đề mục sắc vàng (*pītakasina*), sắc đỏ (*lohitakasina*), sắc trắng (*odātakasina*).

Những hành giả muốn niệm đề mục sắc vàng, đỏ hoặc trắng, nên dùng nhất là hoa cây cũng như đã có giải trong đề mục Sắc Xanh (*nīlakasina*), chỉ có khác nhau về màu sắc: vàng, đỏ, trắng và niệm theo tên của mỗi đề mục ấy: "*pītakam... pītakam... Vàng... Vàng...*", "*lohitakam... lohitakam... Đỏ... Đỏ...*", "*odātam... odātam... Trắng... Trắng...*", như vậy cho đến khi có *uggahanamitta* và *patibhāgangamitta* phát sanh.

Hai thứ *nimitta* ấy cũng như trong đề mục sắc xanh, nhưng khác nhau về màu sắc, *patibhāgangimitta* phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu như vàng, trong đề mục sắc đỏ *patibhāgangimitta* phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu màu đỏ; trong đề mục sắc trắng *patibhāgangimitta* phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu màu trắng.

### **ĐỀ MỤC ÁNH SÁNG** (*ālokakasina*)

Những hành giả muốn niệm đề mục Ánh Sáng, nên dùng ánh sáng mặt trời, hoặc mặt trăng soi vào vách, hoặc soi theo kẽ lá cây chiếu trên mặt đất. Bằng không, nên dùng vòm, lu, hũ khoét lỗ trống để đèn vào trong, đậy nắp lại cho kín, cho có ánh sáng rọi tỏ ra thấu vách. Khi ánh sáng rọi rõ vào vách thì lấy đó làm đề mục niệm: "*āloko... āloko... Ánh Sáng... Ánh Sáng...*" như vậy cho đến khi có *uggahanimitta* và của đề mục *patibhāgangimitta* phát sanh ra rõ rệt giống như ánh sáng rọi vào vách hoặc chiếu trên mặt đất. Còn *patibhāgangimitta* phát sanh ra tỏ rõ như một khoảng ánh sáng dày và rất trong trẻo giống như hào quang trong kim thân của Đức Thế Tôn tủa ra xa một hải vậy.

### **ĐỀ MỤC HƯ KHÔNG** (*ākāsakasina*)

Những hành giả muốn niệm đề mục Hư Không nên dùng lỗ trống trong vách hoặc miếng vải, miếng đệm cũng được, khoét lỗ tròn bề ngang một gang bốn ngón tay và xem hư không theo lỗ trống ấy niệm "*ākāso... ākaso - Hư Không... Hư Không...*", như vậy cho đến khi *uggahanimitta* và *paṭibhāgangimitta* phát sanh.

Trong đề mục Hư Không, *uggahanimitta* phát sanh ra như lỗ trống tròn của đề mục có cả và vành lỗ (vách hoặc vải, hoặc đệm), hành giả, dầu có ráng niệm muốn cho đề mục lớn

thêm cũng không được. Còn *patibhāgangimitta* phát sanh ra rõ rệt như hư không chớ chẳng phải chỉ thấy một cái đề mục ấy đâu và nếu hành giả muốn niệm cho đề mục ấy lớn thêm cũng được.

-ooOoo-

## MƯỜI ĐỀ MỤC TỬ THI

### TỬ THI MỚI SINH (*uddhumātaka asubha*)

Khi hành giả muốn niệm đề mục tử thi mới sinh, nên tìm thụ giáo với một vị thiền sư như đã có giải trước; phải học phương pháp đi đến chỗ để tử thi, phương pháp phân biệt tử thi bên cạnh, phương pháp tầm tử thi, làm đề mục, phương pháp quan sát, theo đường đi tới, trở lui, cho dễ cách nhập định, đi ngụy nơi thuận cảnh theo pháp chánh định, và tìm tử thi để quán tưởng.

- Thế nào là học phương pháp đi đến chỗ để tử thi?

- Phải học cho biết: Trước khi đến chỗ để tử thi, phải cho sư cả biết, rồi mới nên đi, mà chẳng nên đi 2 hoặc 3 vị. Phải niệm Phật luôn luôn, đừng gián đoạn. Phải cầm tích trượng mà đi, để ngừa tai nạn xảy đến (chó, rắn...). Phải chăm chỉ mà đi, lục căn cho thanh tịnh. Phải phân biệt phương hướng, biết cửa nẻo, biết đường đi ra, đi vào. Phải biết bên tả, bên hữu, nơi nào có những vật gì. Chẳng nên đi phía dưới gió mà vào chỗ để tử thi.

- Chỗ nói: Học phương pháp để phân biệt tử thi bên cạnh ấy là thế nào?

- Phải học cho biết: Khi đi đến t? thi rồi, chẳng nên chăm chỉ xem tử thi trước, phải tìm cho biết phương hướng quán tử thi cho rõ rệt, phải dùng khoảng, không trên gió, không dưới gió, không xa, không gần lắm, không quay về bên đầu hoặc bên chân lắm. Phải phân biệt chung quanh cho biết trước phía nào có những vật gì (đá, gò mối...) nhỏ hoặc lớn, thấp hoặc cao. Phải ghi vào tâm những vật bên cạnh tử thi rằng: đây đá, kia tử thi...

- Chỗ nói học phương pháp tìm tử thi làm đề mục ấy như thế nào?

- Phải học cho biết: Phương pháp quan sát tử thi theo 11 điều như sau đây:

1.- *Vaṇṇato*: Đây là thi hài của người trắng hoặc đen v.v...

2.- *Lingatō*: Đây là thi hài của người ấu niên, trung niên hoặc lão niên;

3.- *Santhānato*: Đây về phần đầu, hoặc về phần chân v.v...

4.- *Sisato*: Trong thi hài này, từ rún trở xuống về phần dưới, từ rún trở lên về phần trên: "Đây về phần dưới, đây về phần trên", hoặc ghi nhớ cho biết: "Ta đứng trong phần này, tử thi ở phía này".

5.- *Okāsato*: "Tay ở phía này, chân ở phía này", "hoặc ta đứng ở phía này, tử thi ở phía này";

6.- *Paricchedato*: Phân biệt cho biết: "Thi hài này; phía dưới tới bàn chân, phía trên tới ngọn tóc, chung quanh có da bao bọc, trong khoảng ấy chỉ đầy những 32 thể trược, hoặc phải cho biết: "Tay chùng này, chân chùng này";

7.- *Sandhito*: Phân biệt cho biết trong cả thi hài, có 180 khớp xương;

8.- *Vivarato*: Phân biệt cho biết: khoảng trong tay chân và bụng;

9.- *Ninnato*: Phân biệt cho biết chỗ hõm tử thi, như: mắt, miệng v.v...; phân biệt cho biết; ta đứng chỗ thấp, tử thi nơi cao.

10.- *Unnatato*: Phân biệt cho biết chỗ gò của tử thi (đầu gối v.v...), hoặc phân biệt cho biết ta đứng chỗ cao, tử thi ở dưới thấp.

11.- *Samantato*: Phải đem trí tuệ quan sát khắp cả tử thi cho đều đủ, nếu chỗ nào phát sanh ra rõ rệt, phải ghi nhớ chỗ ấy.

Chỗ nói phải học phương pháp quan sát theo đường, đi đến, đi về ấy như thế nào?

Phương pháp quan sát theo đường đi đến đã có giải trong phương pháp đi đến chỗ để tử thi ở đoạn trước.

Đây chỉ giải về phương pháp quan sát theo đường về. Khi hành giả đã quan sát tử thi chín chắn rồi mà cũng chưa thấy kết quả mỹ mãn thì nên trở về chỗ ngụ. Lúc trở về phải luôn luôn ghi nhớ đề mục tử thi ấy. Phải chăm chỉ mà đi, lực căng phải thanh tịnh. Khi ra khỏi chỗ để thi hài mộ địa, phải nhớ đường đi, nhớ phương hướng, nhớ vật kế cận cho đều đủ, như khi đến. Về đến chỗ ngụ rồi, nếu đứng, đi hoặc ngồi thì phải cho kỹ càng, day mặt qua phía để tử thi. Phải đem ý tìm nhớ tử thi mà mình đã quan sát ấy để niệm tưởng.

- Phương pháp phân biệt tử thi bên cạnh, có sự hữu ích thế nào?

- Phương pháp ấy làm cho mình không lầm lạc trong khi tử thi bày dạng đáng ghê gớm.

Phương pháp niệm tử thi theo 11 điều đã giải trên, để buộc chặt đề mục thiền định cho phát sanh *uggahanimitta*, *paṭibhāgangimitta* và nhập định, cho đến khi đắc quả A La Hán, nếu hành giả niệm thêm pháp minh sát.

Phương pháp quan sát theo đường đi đến và đi về là cho được kết quả trong khi hành giả công phu có *uggahanimitta*, đi trở về chỗ ngụ. Nếu *uggahanimitta* hư hoại, hành giả hành y theo phương pháp ấy, triệu chứng ắt phát sanh trở lại.

Khi hành giả đã học những phương pháp đã giải trên nơi vị Thiền sư đều đủ rồi, nếu hay tin có tử thi sinh ở nơi nào, nên tìm đến để quan sát y theo phương pháp đã giải. Đi đến chỗ rồi, đứng hoặc ngồi quan sát (không xa hoặc không gần lắm) vừa xem thấy tử thi cho rõ rệt. Phải tin rằng: "Ta chắc sẽ được thoát khỏi những thống khổ luân hồi, do nhờ học pháp thiền định chân chánh này".

Phải phấn chí hành cho tinh tấn, phải hết lòng thỏa thích, phải đem cả tinh thần vào đề mục Thiền định ấy và mở mắt nhìn xem, ghi nhớ và niệm như vậy: *uddhumātakam patikūlam, uddhumātakam patikūlam* v.v... Tử thi sinh đáng ghê gớm, Tử thi sinh đáng ghê gớm v.v..." và nhắm mắt lại cũng niệm như thế đến 100, 1000 lần, cho đến khi *uggahanimitta* phát sanh ra rõ rệt, mở mắt cũng thấy, nhắm mắt cũng thấy như nhau. Đến khi ra khỏi nơi ấy, về đến chỗ ngụ của mình cũng hằng nhớ niệm luôn luôn như thế cho đến khi *paṭibhāgangimitta* phát sanh.

Trong đề mục tử thi này, *uggahanimitta* phát sanh ra có điều lạ, là đáng ghê gớm lắm. Còn *paṭibhāgangimitta* phát sanh ra như người có tay, chân, mắt, mũi đều đủ thân thể to béo, như người mới dùng cơm no nằm ngủ. Đến đây, 5 phép che lấp và các phiền não của hành giả đều dần dần êm lặng, tâm an trụ vào bậc gần nhập định (*upacārasamādhī*). Nếu hành giả tinh tấn niệm luôn đề mục thiền định ấy, ắt sẽ nhập định được. Nhưng đề mục thiền định này chỉ có thắng lực đem đến bậc sơ định thôi, chớ không có thể kết quả đến bậc định trên nữa. Chính đề mục tử thi sẽ giải ra sau cũng vậy.

### **TỬ THI SINH SẮC XANH (*vinilaka asubha*)**

Chính đề mục tử thi giải tiếp sau đây có phương pháp giống nhau gần đều đủ, cho nên không cần giải nhiều, trừ ra chỗ nào khác nhau thì mới nói. Chỗ nào không giải rộng, xin xem lại trong đề mục tử thi trên.

Trong đề mục tử thi có sắc xanh, phải niệm như vậy:

"*Vinilakam, patikūlam, vinilakam, patikulam* v.v..." Tử thi sinh có sắc xanh đáng ghê gớm, Tử thi sinh có sắc xanh đáng ghê gớm v.v...". *Uggahanimitta* phát sanh ra có nhiều màu sắc, còn *patibhāgangimitta* có nhiều sắc: đỏ, trắng, xanh; sắc nào nhiều hơn sẽ trở nên rõ rệt.

### **TỬ THI SINH CÓ MỦ CHẢY BÊN TRÊN, BÊN DƯỚI (*vipubbaka asubha*)**

Trong đề mục tử thi này, phải niệm như vậy: "*Vipubbakam patikulam, vipubbakam patikulam*v.v... Tử thi sinh có mủ chảy bên trên, bên dưới v.v... Tử thi sinh có mủ chảy bên trên, bên dưới v.v...". *Uggahanimitta* phát sanh ra như có mủ đang chảy ra, còn *patibhāgangimitta* như tử thi có mủ nhưng im lặng.

### **TỬ THI MÀ BỊ NGƯỜI CHẶT ĐỨT NỬA THÂN MÌNH (*vicchedaka asubha*)**

Trong đề mục tử thi này, thường có ở nơi chiến trường, hoặc trong chỗ có bọn cướp hay cư ngụ, trong chỗ giết tội nhơn, hoặc nơi có thú dữ (cọp, beo), chỗ nên hành giả tìm kiếm được tử thi ấy trong một nơi nào, nếu tử thi đứt lìa xa nhau, phải gom tinh thần, niệm hiệp dính lại làm một, hoặc nhờ người hoặc tự mình dùng cây hiệp tử thi lại (chẳng nên mó tay vào), và phải niệm như vậy "*Vicchedakam patikūlam, vicchedakam patikūlam* v.v... Tử thi người chặt đứt nửa thân mình đáng ghê gớm v.v...". *Uggahanimitta* phát sanh ra như tử thi đứt lìa phân nửa, còn *patibhāgangimitta* như tử thi dính lại làm một.

### **TỬ THI CÓ THÚ BƯƠI, MƠI ĂN (*vikkhayitaka asubha*)**

Trong đề mục tử thi này, phải ghi nhớ niệm như vậy: "*Vikkhayitakam patikūlam; vikkhayitakam patikūlam*, v.v... Tử thi có nhiều dấu thú bươi ăn, đáng ghê gớm, Tử thi có nhiều dấu thú bươi ăn, đáng ghê gớm v.v...".

Ấn chứng *uggahanimitta* trong đề mục tử thi này phát sanh ra như có nhiều dấu thú bươi ăn, còn *patibhāgangimitta* phát sanh ra như tử thi còn đều đủ.

### **TỬ THI BỊ NGƯỜI CHẶT ĐỨT LÌA TỪNG ĐOẠN RẢI RÁC (*vikkhattaka asubha*)**

Trong đề mục tử thi này, phải ghi nhớ niệm như vậy: "*Vikkhattakam patikūlam, vikkhattakam patikūlam* v.v...". Tử thi bị người chặt đứt lìa từng đoạn rải rác đáng ghê gớm, Tử thi bị người chặt đứt lìa từng đoạn rải rác đáng ghê rớm v.v...".

*Uggahanimitta* trong đề mục tử thi này phát sanh ra như tử thi đứt lia ra từng mảnh, còn *patibhāgangimitta* phát sanh ra như tử thi còn đều đủ.

### **TỬ THI BỊ NGƯỜI BẮM NHIỀU DẤU (*Hatavikkhitaka asubha*)**

Trong đề mục tử thi này phải ghi nhớ, niệm như vậy: "*Hatavikkhittakam patipūlam, hatavikkhittakam patikūlam*" v.v.. Tử thi bị người bắt nhiều dấu, đáng ghê gớm. Tử thi bị người bắt nhiều dấu, đáng ghê gớm v.v..".

*Uggahanimitta* trong đề mục tử thi này phát sanh ra có dấu bắt đứt; còn *patibhāgangimittaphát* sanh ra như tử thi còn nguyên.

### **TỬ THI CÓ MÁU CHẢY LẮM LEM (*Lohitaka asubha*)**

Hành giả phải tìm đề mục tử thi này tại nơi chiến trường, như đã có giải trong đề mục "Tử thi bị người chặt đứt nửa thân mình (*viccheddaka asubha*)"; nhưng chỉ phải niệm trong khi máu đang chảy ra, bằng không thì niệm trong khi máu chảy ra mấy chỗ nứt sình, hoặc ngoài tử thi ra cũng được (người còn sống bị thương tích). Phải ghi nhớ niệm như vậy: "*lohitakampatikūlam, lohitakam patikūlam*" v.v... Tử thi có máu chảy lắml lem đáng ghê gớm, Tử thi có máu chảy lắml lem đáng ghê gớm v.v..".

*Uggahanimitta* trong đề mục tử thi này phát sanh rành rành như miếng vải đỏ bị gió thổi phát phơ. Còn *paṭibhāgangimitta* phát sanh ra có sắc đỏ yên lặng.

### **TỬ THI CÓ DÒI ĂN TỪ TRONG CỬU KHIẾU BÒ RA (*Pulovaka asubha*)**

Trong đề mục tử thi này, phải niệm trong khi dòi từ trong cửu khiếu bò ra, hoặc trong khi hài cốt rời ra từng đoạn, chỉ còn dòi từng cục như cục cơm cũng được, dẫu hài cốt ấy là loài thú (chó, ngựa, trâu, bò...) cũng niệm được cả. Phải ghi nhớ niệm như vậy: "*puluvakampatikulam, puluvakam patikulam*" v.v... Tử thi bị dòi ăn từ trong cửu khiếu bò ra đáng ghê gớm.

*Uggahanimitta* trong đề mục tử thi này phát sanh ra như rung rinh; còn *pathibhāgangimittaphát* sanh ra yên lặng như cục cơm vậy.

### **TỬ THI CHỈ CÒN XƯƠNG KHÔNG, RỜI RÃ TỪNG ĐOẠN (*Atthika asubha*)**

Trong đề mục tử thi này, dẫu chỉ còn xương không hoặc rời rã từng đoạn mà chỉ còn một hai đoạn mục nát đến đâu cũng đều dùng để niệm được cả. Phải ghi nhớ niệm như

vậy: "*Atthikampatikūlam, atthikam patikūlam* v.v... Tử thi chỉ còn xương không, rời rã ra đáng ghê gớm, Tử thi chỉ còn xương không, rời rã ra đáng ghê gớm v.v...".

*Uggahanimitta* phát sanh ra như tử thi chỉ còn xương rời xa nhau từng chặng, còn *patibhāgangimitta* phát sanh ra như tử thi còn đều đủ.

Trong 10 đề mục tử thi này, khi hành giả niệm phát sanh *patibhāgangimitta* thì 5 phép che lấp (*nivaranadharmā*) dần dần yên lặng; hành giả được vào bậc gần nhập định, rồi sẽ nhập định được, nhưng chỉ nhập định đến bậc sơ thiền thôi. Dầu hành giả có gắng niệm đến đâu cũng chẳng có thể nhập định bậc trên, hoặc đắc nhãn thông, nhĩ thông được, chỉ thấy tử thi rõ rệt khắp mặt đất. Tuy nhiên, nếu hành giả tu thêm phép minh sát thì sẽ đạt đến A La Hán quả.

## MƯỜI ĐỀ MỤC NIỆM NIỆM

### NIỆM NIỆM ĐỨC CỦA PHẬT (*Buddhānussati*)

Khi hành giả muốn niệm đức của Phật, phải nhất tâm qui ngưỡng đức của Phật không thối chuyển và tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ ghi nhớ đức của Phật. Khởi đầu niệm từ: *Itipisobhagavā araham* (Đức Thế Tôn có hiệu Á RÁ HÃN) cho đến ... *bhagavā* (xem thêm trong Kinh "Nhật Hành"). Phải lựa trong 10 hiệu Phật mà niệm như vậy:

"*So bhagavā itipi araham*" : Đức Thế Tôn, hiệu *Araham* bởi Ngài đã xa lìa các phiền não và tiền khiên tật rồi, Ngài đã bẻ gãy bánh xe luân hồi, Ngài đáng cho chúng sanh lễ bái cúng dường, và Ngài không làm việc tội lỗi trong nơi khuất lấp...

Hành giả nhớ niệm đức của Phật y theo lời giải trên, tâm sẽ dần dần xa lìa phiền não, rồi an trụ theo đức của Như Lai, luôn cả 5 phép che lấp cũng do đó mà êm lặng. Nhờ chi thiền, tầm sát, phỉ lặc đã phát sanh, làm cho thân tâm không còn quuyến luyến theo thế sự, tâm của hành giả khấn khít trong đức Phật mà được vào bậc gần nhập định.

Đề mục niệm đức của Phật, chỉ có thắng lực đem tâm hành giả đến bậc gần nhập định thôi, không có thể vào sơ thiền được, bởi đức của Phật rất cao thâm, hành giả chẳng có thể nhớ ghi cho cùng tốt được, dầu cho 7 đề mục niệm đức (trừ ra đề mục niệm theo thân thể và hơi thở sẽ giải ra sau) cũng chỉ có thắng lực đem tâm hành giả đến bậc cận định thôi.

## **NIỆM NIỆM PHÁP (Dhammānussati)**

Nếu hành giả muốn niệm đề mục niệm Pháp, phải một lòng tín ngưỡng đức của Pháp và tìm nơi thanh vắng chăm chỉ nhớ ghi đức của Pháp học và Pháp hành, kể từ *Svakkhato, bhagavatā, dhammo...* cho đến *paccattam veditabbo viññuhi*, và phải lựa một đức nào để niệm cho thấy rõ triệu chứng phát sanh.

## **NIỆM NIỆM TĂNG (Sanghānussati)**

Nếu hành giả muốn niệm đề mục niệm Tăng, phải hết lòng tín ngưỡng đức của Tăng và tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ nhớ ghi đức của Thánh Tăng, kể từ *Supatipañño bhagavato...* cho đến *anuttaram puññakkhettaṃ lokassa* và phải dùng mỗi đức để niệm niệm.

## **NIỆM NIỆM GIỚI (Sīlānussati)**

Nếu hành giả muốn niệm đề mục niệm giới, phải hành cho giới của mình đã thọ trì được trong sạch và tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ niệm niệm đức của Giới như vậy: "*Aho vata mesīlāni akhandāni acchiddāni asabalāni akammāsāni bhujissānivinnupasatthāni aparāmatthāni samādhi samvattanikāni*". Nghĩa: Ô! Giới của ta thọ trì không hư hoại, không như bợn, thoát khỏi vòng ái dục và tà kiến đáng cho bực mình triết nhứt là Đức Phật ngợi khen. Giới được trong sạch ắt sanh thiền định.

## **NIỆM NIỆM SỰ THÍ (Cāgānussati).**

Nếu hành giả muốn niệm đề mục niệm sự thí, phải một lòng tín thành trong việc thí, bằng chia sót của cải cho người. Trong thời công phu phát nguyện rằng: Nếu có kẻ đến xin, mà ta chưa được cho, dầu là một vắt cơm, thì ta cũng chẳng ăn trước". Khi ta được bố thí ít nhiều cho một bậc đại đức nào rồi, ta phải tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ nhớ niệm sự thí mà ta đã làm như vậy: "*Lābhāvata me suladdham vata me yoham maccheramalapariyutthitāya pajāya vigatamalamaccherena cetasā viharāmi muttacāgo payatapāni vossaggarato yācayogo dānasamvibhāgarato*", nghĩa: Năm quả báo mà Đức Phật ngợi khen là tài lợi của thí chủ, quả báo ấy là của ta thật (năm món quả báo trong sự thí: được sống lâu, sắc đẹp, yên vui, sức mạnh và giàu sang). Phật - Pháp hoặc hình thể con người mà ta đã được đây gọi là được theo lẽ chánh (bởi chúng sanh bị lăm nhơ vì bị lòng bòn sẻn) ta đem của ra tự mình bố thí theo lẽ đạo, đó là cách hành động của người ưa thích việc đem của mình chia cho người khác.



## **NIỆM NIỆM ĐỨC TIN CỦA CHUR THIÊN (*Devatānussati*)**

Nếu hành giả muốn niệm đề mục này, phải hết lòng tín ngưỡng, nhất là đức tin Chư Thiên và tìm nơi thanh vắng chăm chỉ niệm đức tin của Chư Thiên và đức tin của mình như vậy: "Chư Thiên trong cõi Tứ Đại Thiên Vương (*cātummahārājikā*), Chư Thiên trong cõi Trời Đao Lợi (*tavatīna*), tầng Dạ Ma Thiên (*yāmā*), Đâu Xuất Đà (*tusitā*) v.v... trong cõi Phạm Thiên hoặc trên nữa, tất cả Chư Thiên đó đều nhờ Tin, Giới, Văn, Thí, Tuệ và có trạng thái thế nào ở cõi người mới sanh lên cõi Đức Thiên hoặc cõi Phạm Thiên, ta đây cũng có trạng thái như thế ấy.

## **NIỆM NIỆM SỰ CHẾT (*Maranānussati*)**

Nếu hành giả muốn niệm sự chết, phải tìm ở nơi thanh vắng và niệm như vậy: "*Maranam bhavissati jivitindriyam upacchijjissati*", nghĩa là: Sự chết hẳn có thật, sanh mạng con người phải tiêu diệt. Hoặc niệm: *maranam... maranam... Sự chết... Sự chết... cũng được.*

Nếu đã niệm như thế đó rồi, 5 phép che lấp chưa yên lặng, ý nhớ chưa trọn đủ, tâm chưa đến gần nhập định thì phải suy gẫm đến sự chết, theo 8 điều sau này:

- 1.- *Vadhakapaccupatthānato*: Phải nhớ: Thấy sự chết rõ rệt, như kẻ nghịch cầm dao đưa ngang cổ;
- 2.- *Sampattivipattito*: Phải nhớ: Vạn vật trong thế giới đều phải tiêu hoại không sao tránh khỏi;
- 3.- *Upasamharanato*: Phải nhớ: Đến sự chết của mình và đem so sánh với sự chết của người;
- 4.- *Kāyabahasadhāranato*: Phải nhớ: Thân thể này hằng bị nhiều sự tai hại, nhất là bị 80 thứ dòi (dòi trong cơ thể);
- 5.- *Āyudubbalato*: Phải nhớ: Tuổi thọ này không được lâu dài, bởi sự sống của chúng sanh chỉ nhờ hơi thở ra, thở ra;

6.- *Animittato*: Phải nhớ: Sự sống không chừng, bởi sự sống của chúng sanh không nhất định được;

7.- *Addhānaparicchato*: Phải nhớ: Sự sống của chúng sanh trong thời kỳ này có lâu lắm chỉ được 100 tuổi là cùng;

8.- *Khanaparittato*: Phải nhớ: Sự sống chốc lát của chúng sanh, nếu nói theo lẽ chánh thì rất ngắn ngủi.

Cả 8 điều trên đây, điều thứ 3 đây phải nhớ đến sự chết của mình và đem so sánh với sự chết của người, ấy là phải so sánh sự chết của 7 hạng người sau này:

1.- *Yasamahattato*: So sánh với sự chết của người cao sang, có bộ hạ đông đúc như các bậc đại Hoàng đế;

2.- *Puñña mahatattato*: So sánh với sự chết của người đại phước đức, như các bậc đại phú gia;

3.- *Thāmamahattato*: So sánh với sự chết của người có sức lực nhiều, như đức Vua *Vasudeva* và *Baladeva*;

4.- *Iddhimatattato*: So sánh với sự chết của người có nhiều thần thông như Đại đức *Moggallānathera*;

5.- *Paññāmahattato*: So sánh với sự chết của người có đại trí tuệ như Đại đức *Sariputtathera*;

6.- *Pacchekabuddhato*: So sánh với sự nhập diệt của bậc Độc Giác Phật;

7.- *Sammāsambuddhato*: So sánh với sự nhập Niết Bàn của đức Phật Thế Tôn.

- Phải so sánh với sự chết của 7 hạng người ấy như thế nào?

- Đáp: Phải so sánh rằng: Tất cả bậc cao siêu như thế mà cũng chẳng tránh khỏi sự chết, huống hồ là hạng thấp hèn, có thể nào ta thoát khỏi sự chết được.

Khi hành giả nhớ đến sự chết theo một trong 8 điều ấy rồi do sự ghi vào tâm thường thường như thế thì 5 phép che lấp ắt yên lặng, các triệu chứng Thiên định sẽ phát sanh. Nhưng trong đề mục niệm niệm sự chết này chỉ có thẳng lực đem tâm đến bậc gần nhập định thôi, không có thể vào sơ thiền được.

# NIỆM THEO THÂN THỂ (*Kāyagatasati*)

Trong đề mục thiền định này, phải chú ý đến 32 thể trong thân mình do sự ghi nhớ rằng là: "Vật dơ nhớp", gọi là đề mục thiền định niệm theo thân thể.

Khi hành giả muốn niệm đề mục này, trước phải học 7 phương pháp *uggahakosalla*, sau học 10 pháp thông hiểu nơi vị Thiên sư.

Bảy phương pháp *uggahakosalla*:

- 1.- Học đọc cho trôi chảy cả 32 thể (*vacasā*);
- 2.- Học đọc thầm cho trôi chảy cả 32 thể (*manasā*);
- 3.- Học phân biệt màu sắc của 32 thể ấy (*vannato*)
- 4.- Học phân biệt rõ ràng hình trạng các thể ấy (*sañthānato*)
- 5.- Học phân biệt rõ ràng chỗ ở các thể ấy (*disato*);
- 6.- Học phân biệt rõ ràng thể nào ở chỗ nào (*okāsato*);
- 7.- Học phân biệt rõ ràng nơi chung quanh và thái trạng của thể ấy, không lầm lộn (*parichedato*);

Giải: - Phương pháp thứ nhất dạy phải học đọc cho trôi chảy cả 32 thể ấy, chia ra 6 phần:

a) Phần thứ nhất 5 thể: Tóc (*kesā*), Lông (*lomā*), Móng (*nakhā*), Răng (*dantā*), Da (*taco*)

b) - Phần thứ nhì có 5 thể: Thịt (*mamsaṃ*), Thần kinh (*nhārū*), Xương (*atthi*), Tủy trong xương (*atthiminjaṃ*), *vakkaṃ* (*vakkaṃ*: 2 cục thịt từ cuống họng chạy xuống trái tim.);

c) - Phần thứ ba có năm thể: Tim (*hadayaṃ*), Gan (*yakanaṃ*), Màng bao ruột (*kilomakaṃ*), Dạ dày (*pihakaṃ*), Phổi (*papphasaṃ*);

d) Phần thứ tư có 5 thể: Ruột già (*antaṃ*), Ruột non (*antagunaṃ*), Vật thực mới (*udariyaṃ*), Vật thực cũ (*karisaṃ*), Tủy trong óc (*matthaluṅgaṃ*);

e) - Phần thứ 5 có 6 thể: Mật (*pittaṃ*), Đàm (*semhaṃ*), Mủ (*pubbo*), Máu (*lohitaṃ*), Mỡ đặc (*medo*), Mồ hôi (*sedo*);

f) - Phần thứ sáu có 6 thể: Nước mắt (*assu*), Mỡ lỏng (*vasā*), Nước miếng (*khelo*), Nước mũi (*singhanikā*), Nhớt (*lasikā*), Nước tiểu (*muttaṃ*).

Trước hết phải học đọc xuôi và đọc ngược phần thứ nhất cho thuộc lòng, rồi mới nên học đọc qua phần thứ nhì. Khi học đọc thuộc lòng phần thứ nhì rồi, phải đọc lại từ phần thứ nhất trở xuống (cũng phải học đọc xuôi và ngược). Khi đọc lòng (xuôi và ngược) rồi mới nên học đến mấy phần sau nữa.

Trong phương pháp thứ nhì dạy phải học thuộc thêm cho trôi chảy như học đọc bằng miệng, nghĩa là phải ghi nhớ cả 32 thể ấy y theo phương pháp học đọc bằng miệng.

- Trong phương pháp thứ ba dạy phải phân biệt màu sắc các thể ấy cho biết rằng: Thể này màu này... thể kia màu kia như vậy cho đủ cả 32 thể.

- Trong phương pháp thứ tư dạy phải học phân biệt hình trạng các thể ấy cho biết rằng: Thể này hình trạng như thế này... thể kia hình trạng như thế kia... như vậy cho đủ cả 32 thể.

- Trong phương pháp thứ năm dạy phải phân biệt cho biết: Thể nào ở hướng nào, phía trên hoặc phía dưới, phía trên từ rún trở lên, phía dưới từ rún trở xuống.

- Trong phương pháp thứ sáu dạy phải phân biệt cho biết thể nào ở chỗ nào... cho đủ cả 32 thể.

- Trong phương pháp thứ bảy dạy phải học phân biệt cho biết nơi chung quanh của mỗi thể, thể nào tiếp cận với thể nào và phân biệt cho biết cả 32 thể ấy.

### **MƯỜI PHƯƠNG PHÁP HỌC NẴM LÒNG NƠI VỊ THIỀN SƯ LÀ:**

1- Phải ghi nhớ theo thứ tự mỗi thể, từ phần thứ nhất và tiếp theo, không nên nhớ lẫn lộn (trước ra sau, sau ra trước) (*anupubbato*);

2- Phải ghi nhớ không nên đọc mau lắm (*nātisīghato*);

3- Phải ghi nhớ không nên đọc chậm lắm (*nātsanikato*);

4- Khi tâm bỏ đề mục Thiền định, tìm hoàn cảnh khác, phải kiểm chế đừng để cho tâm thối chuyển (*vikkhepaṭibāhanato*);

5- Phải ghi nhớ bỏ sự niệm: "Tóc, long..." chỉ phải nhớ đến trạng thái dơ nhờn, dơ nhờn... thôi;

6- Phải ghi nhớ học theo thứ tự của mỗi thể, nếu thể nào không phát sanh rõ rệt, thì bỏ ra, chỉ phải ghi nhớ thể nào phát sanh rõ rệt (*anupubbamuñcanato*);

7- Phải biết thể nào đem đến sự nhập định, là phải biết 32 thể (nhất là túc...) đều có thắng lực đem tâm hành giả vào định được cả (*appanāto*);

8- Phải thông hiểu kinh *adhicittasūtra* (kinh giải về tâm cao thượng) mà Đức Phật đã giải rằng: Phải ghi nhớ luôn luôn đến ba triệu chúng: Thiên định, *uggaha* và tâm xả.

(Nếu chỉ hành phép thiền định thì tâm phát hôn trầm; chỉ hành phép tinh tấn thì tâm phải xao lãng; chỉ hành phép xả thì tâm phát phóng đãng)

9- Phải thông hiểu kinh *sitibhāvasūta* mà đức Phật đã giảng giải rằng: thầy Tỳ khưu có đủ 6 pháp nên hành cho thấy rõ Niết Bàn (*sitibhāvato*)

(Sáu pháp: Đề nén tâm trong khi nên đề nén; xem chừng tâm trong khi nên xem chừng; phấn khởi tâm trong khi nên phấn khởi; kiểm chế tâm trong khi nên kiểm chế; tâm trụ trong đạo quả; thỏa thích trong Niết Bàn. )

10- Phải thông hiểu kinh *sattabojjhangakosallasūta* mà Đức Phật đã giảng giải phải hành theo 7 pháp Bồ Đề trong khi tâm giải đãi (*sattabojjhangakosallosuttato*) (Xem trong "Phật ngôn trích lục".).

Bực hành giả khi đã học xong 7 pháp *uggahakosalla* và 10 pháp thuộc nằm lòng nơi vị Thiền sư như đã giải trên đây, biết phân biệt màu sắc, hình trạng, phương hướng và không lầm lộn cả 32 thể xong rồi, phải ghi nhớ rằng: các thể ấy đều là vật dơ nhớp, ghi nhớ theo 5 điều sau này, đừng mau lắm, đừng chậm lắm.

### **Năm điều dơ nhớp là:**

- 1- Dơ nhớp vì màu sắc (*vaṇṇato*),
- 2- Dơ nhớp vì hình trạng (*santhānato*),
- 3- Dơ nhớp vì mùi vị (*gangdhato*),
- 4- Dơ nhớp vì chỗ nương dựa (*āsayato*),
- 5- Dơ nhớp vì không khí chỗ ở (*okāsato*),

Khi hành giả đã ghi nhớ sự dơ nhớp trong mỗi thể theo 5 điều ấy, nhớ đủ cả 32 thể trong mình, sự ghi nhớ ấy phát sanh ra đều nhau, không trước không sau, chỉ phải ghi nhớ

xuôi rằng: "Tóc"... thì sự ghi nhớ ấy thông thấu đến nước tiểu" là thể cuối cùng rồi ghi nhớ trở ngược lại: Nước tiểu... thì sự ghi nhớ ấy thông thấu đến "Tóc" là thể đầu tiên.

Dầu ghi nhớ đến thân thể kẻ khác thì sự ghi nhớ cả 32 thể trong thân cũng phát sanh ra rõ rệt giống nhau.

Nếu hành giả hằng niệm sự dơ nhớp y theo 10 phương pháp đọc thầm, theo thứ tự, ắt nhập định được.

Trong 10 đề mục Niệm niệm, (*uggahanimitta*) và (*patibhāgangimitta*) không phát sanh được đều đủ, chỉ phát sanh trong đề mục Niệm theo thân thể" và đề mục Niệm theo hơi thở" thôi.

Tuy nhiên, (*uggahanimitta*) trong đề mục Niệm theo thân thể" thì thấy rõ rệt màu sắc hình trạng, phương hướng chỗ ở và chung quanh của 32 thể.

Còn *patibhāgangimitta* phát sanh thấy sự dơ nhớp đủ cả 32 thể.

Nếu hành giả thường gìn giữ *patibhāgangimitta*, được thì sẽ đắc định, nhưng chỉ vào đến sơ thiền, cũng như trong đề mục tử thi vậy.

### **ĐỀ MỤC NIỆM HƠI THỞ RA VÔ (*Anāpānassati*)**

Nếu hành giả muốn niệm đề mục hơi thở, trước hết phải trì giới cho trong sạch và học phương pháp niệm đề mục hơi thở theo 5 điều sau này nơi vị Thiền sư xong rồi mới nên hành:

- 1.- Phải học cho thông hiểu đều đủ cách niệm đề mục Thiền định ấy (*uggaho*).
- 2.- Phải tìm học hỏi nơi vị Thiền sư cho biết rõ rệt nơi nào mình còn hoài nghi (*paripucchāna*).
- 3.- Phải ghi nhớ, giữ gìn triệu chứng đã niệm phát sanh được (*upatthanam*).
- 4.- Phải học cho biết sự nhập định được trong đề mục này, như thế này (*appanā*).
- 5.- Phải học cho biết cái tướng của đề mục này rằng: phương pháp nhập định được nhờ năng lực của *gangāvidhī*, *anubandhanāvidhī* và *phusanāvidhī* (xem lời giải phía dưới).

Khi hành giả đã học thuộc nằm lòng phương pháp niệm đề mục Thiền định theo

5 điều ấy rồi, phải tìm nơi thanh vắng, ngồi thong thả, tưởng ân đức Tam Bảo cho tâm được thư thối và nhớ làm y theo lời giáo huấn của vị Thiên sư, chẳng nên lầm lộn điều nào cả.

Phương pháp phải ghi nhớ cách niệm đề mục hơi thở có 8 điều:

- 1.- Cách đếm hơi gió thở ra hít vô (*gangangā*);
- 2.- Cách chú ý khắng khít theo hơi gió thở ra hít vô (*anubandhanā*);
- 3.- Nơi mà hơi gió thở ra, hít vô tiếp xúc nhằm (*plasanā*);
- 4.- Cách ghi nhớ chơn chánh cảnh giới nhập định (*thapanā*);
- 5.- Cách ghi nhớ về cái tướng vô thường là ghi nhớ pháp minh sát (*sallakkhanā*),
- 6.- Cách dứt bỏ sự luân hồi nương theo 4 đạo;
- 7.- Cách trong sạch, lánh xa các phiền não, nương theo 4 quả;
- 8.- Trí tuệ suy xét thấy rõ thể tướng vũ trụ theo pháp minh sát.

Trong 8 phương pháp ghi nhớ ấy, từ phương pháp số 1 đến số 4 để cho bậc hành giả sơ cơ. Từ số 5 đến số 8 về phần hành giả đã đắc tứ thiền và ngũ thiền rồi.

Trong phương pháp thứ nhất giải rằng: Hành giả bậc sơ cơ đã học nằm lòng cách niệm đề mục Thiên định này rồi, trước hết phải ghi nhớ phép đếm hơi gió thở ra hít vô.

Phép đếm ấy, chẳng nên đếm ít hơn 5 (làm cho tâm phải tối túng rung động), chẳng nên đếm nhiều hơn 10 (làm cho tâm hăng nương theo phép đếm). Chẳng nên ngưng đếm khoảng dứt hơi thở ra và hít vô, làm cho tâm xao lãng. Trước hết phải đếm thong thả, hiệp hơi thở ra và hơi hít vô, lại đếm làm một đôi. Hơi nào tiếp xúc nhằm chót mũi, phải bắt đầu đếm hơi gió ấy, nhưng phải đếm 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, đến 5-5... trở lại đếm 1-1, 2-2,... đến 6-6, trở lại đếm 1-1... đến 7-7; trở lại đếm 1-1... cho đến 10-10. Rồi trở đếm 1-1 cho đến 5-5 như trước, đếm cho đến khi hơi gió thở ra, hít vô phát sanh rõ rệt. Đến khi hơi gió thở ra hít vô càng mau, cũng phải đếm cho mau và không nên bắt đếm hơi gió từ trong thở ra, hoặc từ ngoài hít vô, chỉ phải đếm hơi gió tiếp xúc nhằm cửa mũi thôi, như thế này: 1, 2, 3, 4, 5. - 1, 2, 3, 4, 5, 6. - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Khi đề mục thiên định đã trụ theo cách đếm như trên đây, thì tâm cũng an trụ vững vàng trong một cảnh giới.

Trong cách chú ý khắng khít theo hơi gió thở ra hít vô (*anubandhanā*) có giải rằng: Khi hành giả đã ghi nhớ cách đếm rồi phải ngưng, chú ý theo hơi gió thở ra hít vô, ghi nhớ

đừng cho gián đoạn, nhưng chẳng nên nhớ chặng đầu, chặng giữa hay là chặng chót, nghĩa là ghi nhớ gián đoạn như vậy: Hơi thở ra rún là chặng đầu, tim là chặng giữa, chót mũi là chặng cuối cùng; hơi hít vô chót mũi là chặng đầu, tim là chặng giữa, rún là chặng cuối cùng, như thế là gián đoạn thì tâm phải xao lãng.

- Chỗ nói: Nơi hơi thở ra hít vô tiếp xúc nhằm ấy, chẳng phải khác với hai phương pháp trên, chỉ phải chú ý theo cách đếm và ghi nhớ đừng cho gián đoạn chỗ mà hơi gió thở ra hít vô, tiếp xúc nhằm đó.

- Chỗ nói: Cách ghi nhớ chơn chánh trong cảnh giới nhập định ấy. Giải rằng: khi hành giả đếm hơi gió ngay chỗ hơi thở ra và hít vô tiếp xúc nhằm và phải ghi nhớ hơi gió ấy về sự đếm và sự ghi nhớ chỗ hơi gió tiếp xúc nhằm, xong rồi phải đếm trong chỗ ấy và chú ý theo hơi thở ra, hít vô. Nếu triệu chứng nào phát sanh rõ rệt, có thể làm cho tâm nhập định được, thì chỉ ghi nhớ triệu chứng đó.

- Chỗ phương pháp đếm từ số 1 đến số 5 - số 1 đến số 6 - số 1 đến số 7 - số 1 tới số 8... giải rằng: Hành giả đắc tứ thiền và ngũ thiền rồi, nếu muốn hành theo pháp Minh sát và 4 thánh đạo để đạt đến 4 thánh quả, chứng bực A-la-hán, là hàng cao nhân đáng cho chúng sanh lễ bái cúng dường, thì phải hành phép nhập định theo 5 điều nhuần nhã và thẩm xét cả danh và sắc, quán tưởng thêm phép Minh sát thì sẽ đắc kỳ sở nguyện chẳng sai.

Trong phép niệm hơi thở (*ānāpānassatikammatthāna*) này nếu hành giả là bực sơ cơ (*ādikammika*) chú ý trong chỗ mà hơi thở ra, hít vô chạm nhằm cho thường thường theo phương tiện trí tuệ, do 4 phương pháp phía đầu, không bao lâu, hơi thở ra, hít vô đó sẽ trở nên rõ rệt, *uggahanimitta* và *paṭibhāgangimitta* cũng phát sanh. Song cả 2 *nimitta* trong *kammatthāna* này khếp chung vào với nhau, không thấy giải khác nhau.

Có hành giả, khiến *sukhasamphassa* phát lên, được *nimitta* sanh rõ rệt như bông, như gòn, như sao, như ngọc mani cũng có; có hành giả lại thấy như hột bông, như chùm hoa, như lưới nhện nhện, như hoa sen, như bánh xe, như mặt trăng, như mặt trời cũng có.

Từ khi *nimitta* sanh lên rồi, các pháp cái và phiền não của hành giả cũng yên lặng, trí nhớ tươi tỉnh, tâm cũng an trụ vào cận định.



Nếu hành giả gìn giữ *nimitta* cho chơn chánh theo *rakkhanāvidhī*, thường thường, theo *appanākosallavidhī* có thể đắc định cả *catukanaya* và *pancakanaya* như trong 10 *kasina*.

### **NIỆM PHÁP NIẾT BÀN (*Upasamānussati*)**

Khi hành giả muốn niệm *upasamānussatikammatthāna*, nên tìm ngụ trong nơi thanh vắng, xa khỏi các cảnh giới ngoại trần, rồi nhớ đến đức của Niết Bàn (*nibbāna*) là pháp yên lặng trừ diệt tất cả điều thống khổ sanh tử luân hồi nhất là theo Phật ngôn rằng: "*yāvatā bhikkhavedhammā sankhatā và asankhatā và virāgo tesam dhammānaṃ aggamaṃ hāyati*": Nay các tỳ khuru, tất cả bao nhiêu pháp, dầu là tạo tác (*sankhata*) hoặc không tạo tác (*asankhata*) chỉ có pháp ly dục (*virāga*) tức là Niết Bàn, rõ rệt cao quý hơn tất cả pháp đó "*yadidammadanim madano pipāsavinayo ālayasamugghāto vattupaccheto tanhakkhayo virāgo nirodho nibbānam*": Phép ly dục này là đều sát hại sự say mê, là đều đui xô sự đói khát lòng ham muốn, là đều dứt khỏi sự thương tiếc trong ngũ dục, là đều cắt đứt sự luân chuyển trong tam giới, là đều tiêu diệt ái dục, là đều ly dục, là đều tắt ái dục thoát ly khỏi hẳn rừng sâu, tức là ái dục. Hoặc niệm một trong mấy tiếng sau này:

*Ālayasamugghādo*: Niết Bàn, pháp rút khỏi sự thương tiếc tức là ngũ dục;

*Vattūpacchedo*: Niết Bàn hằng cắt đứt sự luân chuyển trong ba cõi;

*Tanhakkhayo*: Niết Bàn, pháp tiêu diệt ái dục;

*Virāgo*: ly dục;

*Nirodho*: tắt ái dục;

*Nibbānam*: khỏi ái dục.

Phép niệm *upasamānussatikammatthāna* này chỉ có thể lực cho kết quả đến cận định thôi, như trong phép niệm ân đức Phật vậy.

### **PHÉP NIỆM TỪ (*Mettābrahmavihāra*)**

Hành giả muốn niệm Từ *brahmavihāra* nên tìm ngụ trong nơi vắng vẻ, trước hết cần phải suy nghĩ đến tội của sự sân hận và phước của tư cách kiên nhẫn rằng: Người mà bị lòng giận đê nén rồi, nhất là có thể sát hại kẻ khác được. Về phước báo của nhẫn nại, hãy xét rằng, sự nhịn nín là một đức tánh cao quý, để dứt tâm sân, cho phát sanh nhẫn nại. Nếu không suy cứu cho thấy trước thì không có thể trừ điều cừ oán được.

Đức Phật hằng ngợi khen đức nhẫn nại là Niết Bàn cao thượng thật. Người nào có sự nhịn nín là sức mạnh. Như Lai gọi người đó là *Khīnāsavabrahmana* (Bà-la-môn hết tâm

phiền nãong) cao quý" "- Khi hành giả quán tưởng thấy tội của sự giận, rõ phước của điều nhẫn nại rồi, nên chú tâm ghi nhớ trong sự nhịn nín có quả báo rõ rệt như thế rồi, lúc niệm metta, không nên tìm rải lòng từ ái đến 4 hạng người sau này:

- 1- Người mình không yêu,
- 2- Người mình quá thương,
- 3- Người mình không thương, không ghét
- 4- Người mình oán giận

Chẳng phải chỉ có thế thôi, dầu là với hạng người khác tính nhau (nam nữ) và người quá vắng, cũng không nên rải *mettā* trước Các hạng người đó có sự bất lợi như sau này:

- 1- Với người mình không yêu, thì khó làm cho thương được;
- 2- Người mình quá thương khó làm cho trở nên người lãnh đạm;
- 3- Người không thương ghét khó làm thành người tôn kính và thương yêu được;
- 4- Người oán giận cùng nhau, nếu rải metta thì thêm sân hận;

Với người có tính khác nhau, thì sanh tình ái; người đã quá vắng thì không có thể cho sanh cận định và định.

Vì lẽ đó nên không cho rải *mettā* đến các hạng người như đã giải trên.

Trước hết phải rải *mettā* cho mình, theo *Pāli* rằng: *aham sukhitā homi niddukkho homi avero homi abyāpajjho homi anigho homi sukhi attānam pariharāmi*: Xin cho ta được vui, đừng có khổ, đừng oán giận, không làm hại, cho khỏi khổ, hãy giữ mình cho được an vui.

Nếu niệm niệm như thế đó mà chưa nhập định được, thì quán tưởng rằng: "Ta mong được vui, góms khổ, ham sống, sợ chết thế nào, tất cả chúng sanh cũng ao ước sự vui, ghê khổ, hy vọng được sống, không muốn chết, cũng như thế đó".

Xong rồi phải rải *mettā* thường thường đến hạng người đáng tôn kính, nhất là ông thầy thế độ, giáo đạo rằng: "*esa sappuriso sukhitō hotu niddukkho*: "Xin cho bậc thiện trí thức đó được vui đừng có khổ".

Do thế lực niệm niệm *mettā brahmāvihāra* ngay bậc ân nhân như thế đó, tâm định sẽ phát sanh không sai.

Nếu chưa được như ý nguyện, cần phải niệm *mettā* đến hạng người mình thương, người lãnh đạm, người oán giận nhau, là đem hạng người thương để chỗ người không thương, không ghét, hạng người không thương ghét để chỗ người mình oán giận dứt trừ lòng bất bình trong người cừu thù nhau.

Lại nữa, nên niệm *mettā* thường thường đến 4 hạng người: 1) mình (hành giả); 2) người thương; 3) người không thương-ghét; 4) người thù,... cho đều, không cho nặng nhẹ hơn nhau.

Khi hành giả niệm như thế đó được khăng khít, trong 4 oai nghi (đứng, đi, ngồi, nằm) chắc sẽ đắc định được dễ dàng và 11 phước bảo sau này:

- 1- *Sukhaṃ supati*: ngũ hằng được vui,
- 2- *Sukhaṃ paṭibujjhati*: thức dậy cũng vui,
- 3- *Na papakam supinam passati*: hằng không thấy mộng xấu xa,
- 4- *Manussānaṃ piyo hoti*: hằng là nơi thương yêu của mọi người,
- 5- *Amanussānaṃ piyo hoti*: hằng là nơi thương yêu của hàng phi nhân,
- 6- *Devatā rakkhanti*: chư thiên cũng hộ trì.
- 7- *Nāssa aggi và visam và kamati*: lửa, độc, binh khí, không làm hại được.
- 8- *Tuvatam cittam samadhiyati*: tâm nhập định được mau lẹ,
- 9- *Mukhavaṇṇo vipassīdatti*: sắc mặt tươi tỉnh khác thường,
- 10- *Asammulho kalam karoti*: không hôn mê trong giờ chết,
- 11- *Uttarin appativajjhanto brahmalokūpaggo hoti*: nếu chưa được giác ngộ pháp cao thượng, đạo quả, thì hằng thọ sanh trong cõi phạn thiên.

#### *Bi Brahmavihāra (Karunā brahmavihāra)*

Khi hành giả muốn niệm *Bi brahmavihāra* nên trú ngụ trong nơi vắng vẻ, tìm xét tội lỗi trong sự làm khổ (*vihimsa*) và phước trong sự thương xót (*karunā*) trước rằng: "Sự làm khổ chúng sanh nhất là bằng tay hoặc bằng cây thật là rất xấu xa, cả và trong kiếp này và kiếp sau, quả báo của tâm thương xót, mong cho chúng sanh khỏi khổ mới là cao thượng trong đời này và đời sau.

Nếu hành giả niệm đức *Bi brahmavihāra*, đầu tiên, khoan nên tưởng đến 4 hạng người, như *mettā brahmavihāra* vậy, lúc thấy người đáng thương hại, như kẻ tàn tật, đói khát, nên rải lòng từ bi đến người đó rằng: "*kiccaṃ vatayaṃ satto āppanno appeva nāma*

*immamhā dukkhā mucceyya*: Ô! Chúng sanh này đang bị khổ, làm thế nào há cho (họ) khỏi khổ được?

Nếu niệm như vậy không được, phải tưởng đến người đang thọ vui mà làm nghiệp dữ, để thí dụ với tội nhờn bị phép nước gia hình, rồi quán tưởng đức Bi cho phát sanh rằng: Người đó chỉ được vui trong kiếp này thôi, từ đây về sau họ phải chịu khổ thái quá trong bốn đường dữ không sai, vì không thấy làm điều lành nào, ví như tội nhờn bị dẫn đi đến pháp trường, khi có người cho chút ít thực phẩm thì làm như tuồng thỏa thích được vật cao lương, song chẳng có ai nhận rằng được vui đâu, họ chắc rằng kẻ đó sẽ bị hại thật.

Kế tiếp phải rải tâm Bi đến 4 hạng người (thương, không thương - ghét...) dầu là hạng người đó có tạo nghiệp lành thì cũng niệm rằng: Người sẽ chịu khổ hẳn thật, vì chưa được giải thoát.

Lại nữa, phải rải lòng thương xót đều nhau đến 4 hạng người trên đó, đừng cho nặng nhẹ hơn nhau, niệm cho đến khi đắc định, thì được phước báo như trong phép từ *brahmavi hara* vậy.

*Hỷ Brahmavihāra (Muditābrahmavihāra)*

Nếu muốn niệm phép Hỷ *brahmavihāra*, không nên quán tưởng đến 3 hạng người thương, người không thương ghét, người oán giận cùng nhau và đến hai hạng người nữa, là người khác tính nhau (nam với nữ), người đã quá vãng, trước hết, phải niệm trong người mình quá thương yêu.

Khi thấy người đó, đáng thỏa thích, được vui, cần làm cho hỷ *brahmavihara* phát sanh lên rằng: *mōdati vatayam satta aho sadhu aho sutthu*": Ô! chúng sanh này hoan hỷ rất chơn chánh, rất phải lẽ. Dầu là người đó ngày trước đã được vui, hôm nay phải chịu khổ, cũng nên ghi nhớ đến điều vui của họ trong ngày đã qua, xét đến cái vui đã hưởng, khiến cho hỷ *brahmavihāra* phát sanh rằng: "*Esa atite evam mahabhogo mahaparivaro niccamudito aho*": Từ trước người đó là bậc giàu có như vậy, được nhiều kẻ phục tùng như vậy, là bậc thường hoan hỷ như vậy.

Rồi nên hành hỷ *brahmavihāra* rằng: "Trong hạng người mình thương, người không thương không ghét, người thù nhau theo thứ tự cho đến khi êm lặng bất bình trong người thù oán rồi, làm cho hỷ *brahmavihara* phát sanh tâm bình đẳng trong 4 hạng người, cần phải niệm niệm cho đắc định, như trong mettā *brahmavihara*.

### *Xả Brahmavihara (Upekkhabrahmavihāra)*

Muốn niệm Xả *brahmavihara* phải tập nhập thiền nhất là trong *mettā brahmavihāra* cho thuần thực rồi đến giờ xuất thiền nên quán tưởng thấy tội trong 3 *brahmavihāra* trước rằng: "Còn có sự chú ý trong chúng sanh, trú gần cái tâm bất bình và hoan hỷ thô hiển, thấy phước báo trong tâm vô ký (*upekkhā*) có trạng thái êm lặng vi tế cao thượng xong rồi, trước hết hành Xả *brahmavihāra* cho phát sanh trong hạng người lãnh đạm, kế tiếp trong hạng người mình thương bực trung, người mình quá yêu, người cựa thù cùng nhau cho đến mình (hành giả) là thứ tự, cho có trạng thái bình đẳng, phải niệm thường thường cho đều trong 4 oai nghi.

Hành giả nhờ thường tu tập như thế, thì tứ thiền hoặc ngũ thiền mới phát sanh lên được.

Xả *brahmavihāra* này, hành giả bực sơ cơ không nên niệm, cần phải thấy tội trong *mettā, karuna, mudita-brahmavihāra* trước, như đã có giải.

-ooOoo-

### **TƯỚNG THỰC PHẨM LÀ VẬT ĐÁNG GÓM (*Āhārapatikūlasaññā*)**

Cái ý tưởng phát sanh lên do thế lực tìm xét thực phẩm là đáng gồm trong thực phẩm gọi là *āhārapatikūlasaññā*.

Hành giả, nếu muốn niệm phép thiền định này, trước hết nên học nơi vị thiền sư, rồi tìm ngụ nơi vắng vẻ, quán tưởng thực phẩm theo 10 thể, đừng cho sai khác lời dạy của ông thầy.

Trạng thái đáng gồm do 10 thể như vậy:

### **ĐỀ MỤC VẬT THỰC Ô TRỰC TƯỞNG (*Ahārepatikūlasaññā*)**

Quán tưởng trạng thái ô trực trong vật thực theo 10 điều như vậy:

1- Ô trực do đường đi (*gamanāto*): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm này là món đáng gồm, từ khi ra chỗ ở, đi đến xóm nhà, lội ngang bùn lầy, đạp trên vật không sạch như nước tiểu, phân...;

2- Ô trực do sự tìm kiếm (*pariyesanato*): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm này là món đáng gồm, do sự đi tìm theo mỗi nhà, gặp chó chạy theo sủa cắn, trâu bò nghinh

rượt, ruồi xanh bay đậu trên đầu cũng có. Có người cho có kẻ không cho, người cho nhiều, kẻ cho ít, người cho cơm thiêu bánh cũ, kẻ làm tuồng không thấy, hoặc nói lời khinh bỉ;

3- Ô trược do sự ăn (*paribhogato*): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm này là món đáng nhòm theo sự ăn, vắt cơm bằng tay có mồ hôi, nhót chảy rớt vào đến khi ăn, vật thực nhiều món đều lẫn lộn nhau cả, răng nhai, lưỡi lùa, nước miếng thấm vào có trạng thái như đồ chó mưa, dính theo chân răng, thật rất đáng nhòm gớm.

4- Ô trược theo chỗ trú (*āsayato*): Chỗ trú có 4:

- a) chỗ trú của mật (*pitāsaya*)
- b) chỗ trú của đàm (*semhāsaya*)
- c) chỗ trú của mủ (*pubbāsaya*)
- d) chỗ trú của máu (*lohitāsaya*)

Trong bốn chỗ trú ấy, đức Phật Toàn giác, đức Độc giác Phật và đức Chuyển luân vương chỉ có một. Còn những người thiếu phước, ít trí huệ thì có điều đủ.

Cớ ấy, người có đàm nhiều, thì thực phẩm ăn vào như dính dầu cà na đặc, rất đáng gớm. Người có đàm nhiều như dính vị củ tỏi hoặc lá tỏi; người có mủ nhiều như dính sữa thiêu; người có máu nhiều như dính nước chấm, rất đáng gớm.

5- Ô trược theo chỗ trú trong bụng (*nidhānato*): Nên quán tưởng cho thấy rằng: Thực phẩm dính theo một trong bốn chỗ trú rồi vào đến bụng, chẳng phải được đựng trong đồ vàng bạc châu. Nghĩa là: nếu người ăn vào sống được 10 tuổi, 20 tuổi... 100 tuổi, thì thực phẩm vào trong chỗ rõ rệt như lỗ xí mà người không rửa trong 10 năm, 20 năm... 100 năm, thật rất nhòm gớm;

6- Ô trược do trạng thái chưa tiêu hóa (*aparipakkhato*): Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng: Thực phẩm vào trong chỗ rất đáng nhòm gớm như thế, khi chưa tiêu hóa, dầu là thực phẩm mới ăn vào trong bữa nay, đã ăn trong ngày hôm qua, hoặc trong các ngày trước, cũng đều nhập cục nhau cả, có đàm bao bọc, chất lửa trong thân, hâm hấp thành bọt bèo nhỏ lớn, có mùi như tử thi thiệt đáng nhòm gớm.

7- Ô trược theo trạng thái đã tiêu hóa (*Paripakkhato*): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm mà chất lửa hâm hấp trong bụng đã tiêu hóa rồi, chẳng phải biến thành vàng bạc chi đâu, chỉ thành bọt nhỏ lớn, phần nào thành phần thì vào chỗ phần, như đất sét

vàng mà người đã nhồi nhuyễn rồi để trong lóng tre, có phần thành nước tiểu, thật rất nhờm gớm.

8- Ô trược theo quả (*Phalato*): Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng: Phần nào tốt để tiêu hóa thì làm cho tất cả thân thể (tóc, lông, móng, răng, da), tươi tốt, còn phần không tốt cho sanh nhiều chứng bệnh ngoài da.

9- Ô trược theo sự chảy ra (*Pissantato*): Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng: Thực phẩm này, khi ăn vào một cửa, đến lúc chảy ra, theo nhiều cửa. Vật nào ra theo mắt gọi là ghèn, theo tai gọi là cứt ráy v.v... Hoặc nên quán tưởng cho thấy như chớp rằng: Thực phẩm này khi ăn vào thì người hay gọi mời nhiều kẻ khác cùng ăn chung, vui cười hớn hở đến lúc biến thành nước tiểu, phần chảy ra, đi đại tiểu tiện một mình trong nơi vắng vẻ, thật rất nhờm gớm.

10- Ô trược theo sự chảy, dính lắm (*Sammakkhanato*): Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng: Vật thực này, khi ăn vào cũng lắm tay, môi. Sau khi ăn rồi chất lửa trong thân quạt đi khắp nơi, đến dính răng, lưỡi, giang môn... thiệt rất đáng nhờm gớm.

Khi hành giả quán tưởng trạng thái nhờm gớm của vật thực theo 10 thể như đã giải, thì thực phẩm rõ rệt theo thể chớp đục. Nếu được quán tưởng thường thường như thế, năm pháp cái yên lặng, tâm cũng an trụ vững vàng, vào bậc cận định. Nhưng không nhập định được vì đề mục thực phẩm "Ô trược tưởng" chỉ có thắng lực đến bậc cận định thôi.

### **ĐỀ MỤC PHÂN BIỆT CÁI TƯỞNG CỦA TỨ ĐẠI (*Catudhātuvavatthāna*)**

Tứ đại là: đất (*pathavī*), nước (*āpo*), lửa (*tejo*), gió (*vāyo*).

Tứ đại đó, nếu thuyết cho rộng ra, thì có 42 thể là: đất có 20 thể, nước có 12 thể, có giải trong đề mục niệm theo thân thể, 4 thể trong yếu tố lửa, khiến cho:

- 1.- cả châu thân nóng đều (*santappati*)
- 2.- thân thể già yếu (*jariyati*)
- 3.- thân thể ấm áp (*pariṇayhati*)
- 4.- thực phẩm tiêu hóa phải lẽ (*Sammāparināmaṅgacchati*).

Sáu thể trong yếu tố gió

- 1.- Gió quạt lên phía trên (*uddhangama vātā*)
- 2.- Gió quạt xuống phía dưới (*adhogama vātā*)
- 3.- Gió quạt vận ở phía ngoài dạ dày (*kacchitayā vātā*)
- 4.- Gió quạt trong dạ dày (*katthasaya vātā*)
5. Gió quạt đều trong châu thân (*angamamgangusarino vātā*)
- 6.- Hơi gió thổi ra, hít vô (*assasapassasa*)

Cái tướng của tứ đại đó như vậy:

Yếu tố đất có tướng cứng thô thiển; yếu tố nước có tướng ướt, thấm để kết hợp thân thể; yếu tố lửa có tướng nóng để nấu thân thể; yếu tố gió có tướng phát phơ để quạt thân thể.

Hành giả muốn niệm pháp này, nên tìm ngụ trong nơi vắng vẻ, rồi quán tưởng ghi nhớ trong tâm theo phương pháp sẽ giải sau.

Phép niệm này có 2 cách, tùy theo trí tuệ nhiều hay ít của hành giả. Nếu hành giả có nhiều trí tuệ, thì nên tìm xét cả thân thể của mình, ghi nhớ thường thường cho thấy là tứ đại chẳng phải là người, thú, tóm tắt như vậy: trong thân thể này, cái gì có tướng cứng thô thiển thì khếp vào yếu tố đất; có tướng lỏng ẩm thấp để kết hợp thân thể cho liền với nhau khếp vào yếu tố nước; có tướng nấu thân thể, có chất nóng, khếp vào yếu tố lửa; có tướng quạt thân thể, khếp vào yếu tố gió. Hành giả chỉ có tinh tấn ghi nhớ bấy nhiêu thì cận định ắt phát sanh; song không nhập định được, vì phép niệm này chỉ có thắng lực đến đó thôi.

Nếu hành giả ít trí tuệ, cần học tứ đại cho rộng nơi vị thiền sư, theo 42 thể như đã giải phía trước rồi, quán tưởng theo 13 thể như vậy:

1.- *Vacanatthato*: Phải ghi nhớ trong tâm do cách giải thích của "tiếng" rằng: "Tứ đại có nghĩa khác với nhau là có trạng thái dày rộng gọi là đất (*Pathavī*); có trạng thái ẩm thấp gọi là nước (*āpo*); có trạng thái nóng gọi là lửa (*tejo*); có trạng thái quạt hơi gọi là gió (*vāyo*). Trạng thái duy trì cái tướng của mình, tạo tác sự luân hồi khổ não, hoặc làm cho khổ chảy vào vô ngần, nên gọi là yếu tố (*dhāta*), phải chú tâm bằng cách giải thích của "tiếng" như vậy.

2.- *Kalāpato*: Phải ghi nhớ trong tâm do *kalāpa* rằng: Tất cả thể có tên gọi là: tóc, lông, móng... toàn là cái chỉ danh, do sự hội hợp của pháp; sắc, hương, vị, phần tư tưởng (nuôi thân tâm cho có sức mạnh) và tứ đại, đều giống nhau cả song cái thể nào mà



người đặt tên do sự hội hợp 10 pháp là: 8 pháp trước thêm *jīvitindriya* (sinh mạng) và tính (nam, nữ) nữa thành 10, gọi là yếu tố đất, nước, lửa gió... đó là do yếu tố nào có phần nhiều hơn. Phải ghi để trong tâm theo *kalāpa* như thế đó.

3.- *Cunnato*: Phải ghi để trong tâm do vì trần rằng: "yếu tố đất trong thân thể này, có yếu tố nước, lối nửa cân, yếu tố lửa duy trì, yếu tố gió quạt hộ không cho rời rã. Yếu tố nước, lửa, gió hòa trong yếu tố đất, hộ gồm, giữ, quạt duy trì lẫn nhau không cho tan rã, chảy lọt được, giúp đỡ, nấu, quạt thân không cho rã được. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái tinh vi như vậy.

4.- *Lakkhanadito*. - Phải ghi nhớ trong tâm theo một *lakkhana* nào rằng: yếu tố có tướng thô thiên là tướng (*lakkhana*), có trạng thái hằng phụ trợ là sự (*icca*), có sự nâng đỡ là quả (*phala*), có sự tăng trưởng các pháp là (*icca*), có sự kết hợp các pháp là (*phala*) - Yếu tố lửa có trạng thái nóng là (*lakkhana*), có sự nóng, giữ các pháp là (*icca*), có sự làm cho mềm dịu các pháp là (*phala*). Yếu tố gió có trạng thái phát phơ là (*lakkhana*) có sự quạt hơi là (*icca*), có sự đem các pháp đi là (*phala*). Phải ghi nhớ trong tâm theo *lakkhana* như thế đó.

5.- *Samuṭṭhanato*. - Phải ghi nhớ trong tâm do *samuṭṭhanato* rằng: "Trong 42 thể, nhất là tóc, thực phẩm mới, thực phẩm cũ, nước mũi, nước tiểu có thời hạn phát sanh, nước mắt, mồ hôi, nướng miếng, có thời hạn phát sanh, có khi do tâm mà sanh. Yếu tố lửa nấu thực phẩm mà người ăn vào, có nghiệp là giới hạn sanh. Hơi gió thổi ra hít vô có tâm là giới hạn sanh. Còn lại 32 thể: thời, tâm, nghiệp, thực phẩm (đủ cả 4) là giới hạn sanh. Phải ghi nhớ trong tâm như thế đó.

6.- *Nānattekattato*. - Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái khác nhau và giống nhau rằng: Cả tứ đại đó có *lakkhana*, *icca* và *phala* khác nhau thật, song đều có tên là sắc" giống nhau, vì không qua khỏi cái tướng (*lakkhana*) phải hư hoại, cho nên gọi là tứ đại giống nhau, vì to lớn rõ rệt gọi là *dhātu*) giống nhau, vì qua khỏi *dhādū lakkhana*, duy trì *lakkhana* của mình và tạo tác sự luân hồi, hoặc chảy đến điều khổ, không có thể tưởng tượng được, gọi là *dhammagi* giống nhau, do sự duy trì cái tướng của mình, đều là không thường giống nhau; vì hằng tiêu diệt, mục, thúi, là khổ giống nhau, hằng có sự kinh sợ, không phải của ta giống nhau, không vững chắc chi cả. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái giống nhau và khác nhau như thế đó.

7.- *Vinibbhogavinibbhogato*: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái phân ly và không chia lìa nhau rằng: "Cả tứ đại đó, khi sanh thì sanh đồng thời cùng nhau, lúc trụ cũng trụ cùng

nhau, không từng tan lìa nhau trong một kalāpa nào. Song dầu là như vậy, cũng chia rẽ nhau do tướng giống nhau. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái tan rã và không chia lìa nhau như thế đó.

8.- *Sabhāgavi sabhāgato*: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái có phần đồng nhau và không đồng nhau rằng: Trong tứ đại, 2 đại đầu và 2 đại sau, có phần không đồng nhau, vì 2 đại đầu có trạng thái nặng, 2 đại sau có trạng thái nhẹ. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái có phần đồng nhau và không đồng nhau như thế đó.

9.- *Ajjhattikabāhivisesato*: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái khác nhau của tứ đại phía trong và tứ đại phía ngoài rằng: Tứ đại phía trong là nơi nương dựa của 6 thức, 2 *viññatti* (*viññātti*: cử động) là thân cử động *kāyaviññatti* và khẩu cử động *vacīvinnatti*, 2 tính nam nữ và sanh mạng (*jīvitindriya*) cả và oai nghi. Về tứ đại phía ngoài không phải như vậy. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái khác nhau của tứ đại phía trong và phía ngoài như thế đó.

10.- *Sangahato*: Phải ghi nhớ trong tâm do sự "khép vào" rằng: "Yếu tố nào có nghiệp là giới hạn phát sanh, nên kếp vào cùng nhau". Yếu tố nào có tâm là giới hạn phát sanh cũng khép vào với nhau. Phải ghi nhớ trong tâm như thế đó.

11.- *Paccacayato*: Phải ghi nhớ trong tâm do *paccaya* rằng: Yếu tố đất có nước kết hộ, lửa giữ hộ, gió quạt hộ, là duyên nương dựa của 3 đại khác. Yếu tố nước, lửa, gió, trụ trong yếu tố đất hộ kết hợp duy trì, quạt gió hộ lẫn nhau và là duyên giúp đỡ; nóng giữ, quạt cả ba đại khác. Phải ghi nhớ trong tâm theo duyên như thế đó.

12.- *Asamannāhārato*: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái không biết nhau rằng: "Yếu tố đất không được biết: "Ta là đất, là duyên, là nơi nương dựa của 3 đại khác". Ba đại kia cũng không rõ ràng: "Yếu tố đất là duyên, là nơi nương dựa của ta". Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái không biết nhau như thế đó.

13.- *Paccayaribhāgato*: Phải ghi nhớ trong sự chia duyên rằng: "Duyên của yếu tố có 4 là :

- nghiệp (*kamma* - nghiệp là nơi về thiện ác nghiệp khiến cho sanh sắc),
- tâm (*citta* - tâm là nói về tâm làm cho sanh sắc),
- thực phẩm (*ahāra* - thực phẩm là nói về thực phẩm phía trong làm cho sanh sắc),
- thời (*utu* - thời, chỉ nói về yếu tố lửa).

Chỉ có nghiệp, là duyên đến yếu tố, có nghiệp là giới hạn sanh; chỉ có tâm là duyên đến yếu tố, có tâm là giới hạn sanh; chỉ là nghiệp, tâm, thực phẩm thôi là cái duyên nhân sanh các yếu tố đó.

Khi hành giả niệm trong tâm thường thường theo 13 thể như đã giải trên thì tứ đại cũng sẽ rõ rệt không sai. Tiếp theo, cận định cũng phát sanh, nhưng chỉ có đến đến cận định thôi.

## TỨ ĐẠI

Tứ đại là: đất, nước, lửa, gió mà gọi là sắc giống nhau, do 5 nhân:

- 1.- *Mahāntapātubhūto*: Gọi là tứ đại vì lẽ to lớn rõ rệt;
- 2.- *Mahābhūtasāmannato*: Gọi là tứ đại vì lẽ giống nhau như ma quỷ;
- 3.- *Mahāpariharato*: Gọi là tứ đại vì lẽ cần phải gìn giữ cho nhiều;
- 4.- *Mahāvikārato*: Gọi là tứ đại vì lẽ có nhiều sự biến đổi;
- 5.- *Mahāttabhūttatā*: Gọi là tứ đại vì lẽ cần phải phân biệt cho nhiều.

Giải rằng: Tiếng gọi tứ đại vì lẽ to lớn rõ rệt đó, là sanh lên rõ rệt trong hai sắc (*sankhāra*) là:

- Vô tình sắc (*anupādinna-sankhāra* - cũng gọi là Tứ đại hữu thức.)
- Hữu tình sắc (*upādinna-sankhāra* - cũng gọi là Tứ đại vô thức.)

1.- Tiếng nói: To lớn rõ rệt trong vô tình sắc, là nói về đất, nước, lửa, gió: đất dày 240.000 do tuần (*yojana*); nước nâng đỡ đất, dày... 480.000 do tuần; gió đỡ nâng nước dày 960.000 do tuần.

Nói về bề rộng của đất, nước, gió thì chẳng có thể đo lường được.

Về phần lửa tức là mặt nhật (*suriyadevaputta*) và chất lửa trong cả thế giới cũng là vô lượng giống nhau. Đó là nói về tứ đại vô thức có tánh cách vô lượng khác nhau.

Còn nói về tứ đại Hữu tình thì ám chỉ vào chúng sanh, như các loài thủy tộc trong đại hải. Có loài cá lớn dài từ 100 đến 1000 do tuần. Chẳng phải chỉ có thể thôi, các hạng quỷ la sát (*yakkha*), càn thất bà (*gangbhāba*), long vương (*nāga*), chư thiên (*devatā*), phạm thiên (*brahmā*), đều có hình thể to lớn, khó đo lường được. Hình thể của loài thủy tộc, hàng phi nhơn, chư thiên đều cũng là tứ đại giống nhau, không ngoài tứ đại, vì lẽ đó nên gọi tứ đại là to lớn rõ rệt.

2.- Tiếng gọi tứ đại vì lẽ giống nhau như ma quỷ là *māyākāro amanīyeva udakam manī katvā*: Loài ma quỷ hằng dối gạt, xúi giục cho mọi người hiểu lầm rằng: nước trong sạch đó là ngọc pha-li; vật không phải ngọc, dối là ngọc, không phải vàng, gạt là vàng... Ma quỷ có cơ mưu khéo léo phỉnh gạt mọi người cho lầm lạc thế nào, tứ đại cũng lừa đảo chúng sanh làm cho mê muội, như thế ấy. *Anīlānevahutvā*: Thật vậy, tứ đại chính mình không phải là xanh, lại đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là xanh; chính mình không phải là vàng, mà đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là vàng; chính mình chẳng phải là đỏ, mà đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là đỏ v.v... dối gạt chúng sanh làm cho lầm tưởng là đẹp, là tốt. Các tứ đại và lối dối gạt của ma quỷ đó.

Tương tự giống nhau. Cho nên, đức Đại Bi hằng giảng thuyết cho danh hiệu tứ đại là *mahābhūta*.

"*Yam ganhanti neva tesam tassa anto na bahi*".

Lại nữa, Ngài có thí dụ nữa rằng: ma quỷ, khi nương trong thân người đồng cốt, mà nói ở phía trong thân của người đồng cốt cũng không được, nói ở phía ngoài thân của người đồng cốt cũng không được. Nếu chỉ nói ma quỷ nương theo thân hình người đồng cốt thì phải. Thế nào, tứ đại cũng nương lẫn nhau thôi, chớ nói tứ đại ở phía ngoài hoặc ở phía trong thân cũng không được. Ví như cách tứ đại hợp nhau, nương nhau, giống như cử chỉ của ma quỷ vào thân người đồng cốt vậy; vì lẽ đó đức Phật mới gọi tứ đại là *mahābhūta*.

Lại nữa, quỷ La sát (*yakkhinī*) mong ăn thịt người, nên hằng biến làm phụ nữ có sắc đẹp giống như ngọc nữ. Người nam vô trí tuệ, không quan sát chu đáo, mê sắc, ắt phải bị la sát dùng làm thực phẩm, không sao trốn tránh khỏi được. *Yakkhinī* gạt người nam phải mắc trong quyền lực nó, thế nào, tứ đại (*paticchādetvā*) cũng ngăn che trí tuệ con người không cho thấy rõ thân thể toàn là dơ nhớp, đáng gớm ghê, lại tưởng là đẹp đẽ, tử như quỷ la sát biến hình để dối gạt người vậy. Nhân đó, đức Chánh Biến Tri mới gọi tứ đại *mahābhūta*.

3.- Tiếng gọi tứ đại, "vì lẽ cần phải có nhiều sự gìn giữ chăm nom" là tứ đại hòa hợp cùng nhau gọi là sắc, là thân, là gái, là trai, là thú, là người, đó làm cho chúng ta phải chú tâm săn sóc tắm gội hằng ngày, phải tìm vật ăn thức uống, y mặc chỗ ở, quạt nồng, đắp lạnh, mới được nhẹ nhàng, bằng không thì thân thể hôi hám, xấu xa, đáng gớm và hổ thẹn với kẻ khác, vì lẽ cần phải có sự chăm nom săn sóc, cho nên đức Thế Tôn mới gọi là *mahābhūta*.

4.- Tiếng gọi là tứ đại, "vì lẽ có nhiều sự biến đổi không thường" là nói về phần tứ đại "vô tình sắc" như tất cả đất, núi, biển v.v.. các con sông lớn nhỏ cũng đều biến đổi, vì lửa, nước, hoặc gió phá hoại đại kiếp (cả thái 1.000.000 triệu thế giới ta bà (*cakkavāla*) cũng chẳng bền vững được. Vì lẽ đó, nên đức Thế Tôn gọi là mahabhūta.

5.- Còn tiếng gọi tứ đại là *mahābhūta* "vì lẽ hành giả cần phải phân biệt cho nhiều", bởi tiếng *mahābhūta* đó phổ thông đến cả thấy tứ đại: đất, nước, lửa, gió, có sự giống nhau không khác cũng đều là vô thường khổ não giống nhau. Hành giả phân biệt thấy rõ tứ đại có tướng (*lakkhana*), có sự (*icca*), có quả (*phala*) và nhân sanh (*samutthāna*) khác nhau, song cũng đều gọi tứ đại là pháp hành giống nhau, là không thường, là khổ, là chẳng phải của ta, như nhau không khác.

### **BỐN THIÊN VÔ SẮC** (*Arupajjhana* - có giải trong "Suru tập pháp")

1. - Hư không vô biên thiên (*akāsānañcāyatana*)
2. - Thực vô biên thiên (*viññānancāyatana*)
3. - Vô hữu sở thiên (*ākiñcāññāyatana*)
4. - Phi phi tướng thiên (*nevasaññānāsaññāyatana*)

### **GIẢI VỀ ĐỊNH LỰC** (*Jhāna kathā*)

Trong nơi cuối cùng của phương pháp niệm 40 đề mục, xin giải về năng lực thiên định là đức tính mà hành giả phải đắc trong các đề mục bằng cách tóm tắt như sau này:

Phép chăm chỉ nhìn xem đề mục, nhất là *pathavīkaṣiṇa* hoặc phép thiêu hủy các nghịch pháp (*paccaṇikadhamma*), nhất là pháp cái (*nivaranadhamma*) không cho phát sanh gọi là định. Tiếng "định" (*jhāna*) đó có chỗ giải hai cách:

- a) Định nhìn xem đề mục, là nói về 8 thiên và cận định gọi là: (*ārammanūpanijjhāna*);
- b) Định nhìn xem tướng, là nói về phép minh sát đạo, quả, gọi là (*lakkhānūpanijjhāna*).

Giải về 8 thiên và cận định gọi là (*arammanūpanijjhāna*) do nhìn xem đề mục thiên định, nhất là *pathavīkaṣiṇa*. Phép minh sát đạo quả gọi là (*lakkhānūpanijjhāna*), vì phép minh sát quán tướng cái tướng, nhất là vô thường tướng của minh sát đó cho thành công (quả), nói về *tathalakkhana* là cái chân tướng của Niết Bàn.

Trong nơi đây nói về hai bậc thiên khác:

1.- Cận định (*upacarājhāna*): Thiền gần nhập định.

2.- Nhập định (*appanājhāna*).

Giải: Khi hành giả nhìn xem vòng *kasina*, làm đề mục rồi niệm trong tâm cho đến khi 5 pháp cái và các phiền não yên lặng lần lần. Các chi thiền, nhất là tâm (*vitakka*) pháp sanh lên, tuy chưa có sức mạnh, tâm chỉ trú trong bậc gần nhập định, không có thể nhập định được, như thế gọi là cận định. Chỗ mà các chi thiền phát sanh lên có mãnh lực rồi tâm nhảy lên níu vững gọi là nhập định (*appanājhāna*).

Cận định và nhập định khác nhau như vậy: Cận định thuộc về tâm đeo níu trong cõi dục (*kāmāvacara*), chỉ dứt 5 pháp cái được, rồi trú trong nơi gần nhập định thôi. Song các chi thiền nhất là tâm (*vitakka*) đã phát sanh chưa có sức mạnh như đã giải trước, có khi níu lấy triệu chứng làm cảnh giới được, có khi rớt xuống níu (*bhavanga*) trở lại, không trú dính lâu được, vì như trẻ con chưa biết ngồi, đứng một mình người mẹ phải đỡ đứng dậy cho ngồi cũng chẳng được, hằng té xuống đất. Về phần nhập định" có thể đè nén dục tâm bậc thấp được, rồi lướt vào *mahaggatagotra* (đại định) do thế lực của các chi thiền đã phát sanh, có mãnh lực cao thượng, tâm có thể cắt đứt *bhavanga* chỉ một lần, rồi trú đến một ngày, một đêm được, hằng hành theo thiên tốc lực tâm (*kusalajavana*), ví như người lực lưỡng có thể trỗi dậy khỏi chỗ rồi đứng đến trọn ngày được.

Khi hành giả đắc thiền bậc dưới rồi, mong nhập thiền bậc trên nữa, nên tập luyện xuất thiền bậc dưới cho nhuần nhã theo 5 phép thuận thực (*vasī*). Đến giờ ra thiền phải quán tưởng cho thấy tội của thiền bậc dưới, rõ phước trong thiền bậc trên, rồi ghi nhớ trong thiền bậc trên, tiếp niệm theo cho đến khi kết quả.

**NĂM PHÉP THUẦN THỰC** (*Vasī*) như vậy:

- 1.- Thuần thực trong cách tìm chi của thiền (*āvajjanavasī*)
- 2.- Thuần thực trong cách nhập thiền (*samāpajjanavasī*)
- 3.- Thuần thực trong cách ngăn giữ thiền (*adhitthānavasī*)
- 4.- Thuần thực trong cách xuất thiền (*vuṭṭhānavasī*)
- 5.- Thuần thực trong cách quán tưởng chi của thiền (*paccavekkhanavasī*).

**Giải:**

1.- Hành giả cần nhớ tìm thiền của mình đã đắc đó, nhớ tìm ở nơi nào, trong giờ nào, ngày chi thiền nào, chẳng hạn đến bao lâu cũng nhớ được mau lẹ, không lâu, như thế gọi là *āvajjanavasī*.

2.- Nếu hành giả cần nhập thiền đã đắc đó, dầu nhập trong nơi nào, ở giờ nào, ngày chi thiền nào, đến bao lâu cũng được mau lẹ, không lâu, như thế gọi là *samāpajjanavasī*.

3.- Khi hành giả nhập vào thiền rồi, nếu cần muốn duy trì thiền đó, không xuất mau, gìn giữ bao lâu cũng được, như thế gọi là *adhitthānavasī*.

4.- Đến khi hành giả ra khỏi thiền đó, cũng có để xuất mau lẹ, theo ý muốn mình, được như thế gọi là *vutthānavasī*.

5.- Tốc lực tâm, hành tiếp theo *āvajjanacitta* tìm kiếm chi của thiền, nhất là tầm (*vitakka*) theo thứ tự, không lâu lắc do trạng thái đã thuần thục trong cách nhớ gọi là *paccayavekkhanavasī*. Vasī này hành tiếp nối với *āvajjanavasī*.

Hành giả đã đến sơ thiền rồi (*pathamajjhāna*), tập luyện nhuần nhả theo 5 *vasī* như đã giải, nếu cần nhập nhị thiền tiếp theo, thì nên nhập sơ thiền đã đắc trước đến khi xuất. Phải quán tưởng cho thấy tội trong sơ thiền, rõ phước trong nhị thiền rằng: "Thiền này có nghịch pháp, tức là pháp cái ở gần quá và chi thiền cũng thiếu sức, vì chi tầm và sát (*vitakkavicāra*) còn thô thiển. Trong tâm nhị thiền chỉ có 3 chi là: phi (*pitī*), an... (*sukkha*), nhất tâm (*cittekaggata*) mới yên lặng vi tế cao thượng và đè nén sự ưa thích trong sơ thiền đó, tinh tấn ghi nhớ thường thường trong nhứt tâm là đề mục *kasina* đã đắc, bỏ chi thô thiển, ghi nhớ trong chi vi tế. Kế đó, tâm tìm kiếm trong ý muốn (*manodvārāvājjanacitta*) cắt đứt *bhavanga* do tin chắc rằng: Nhị thiền sẽ phát sanh bây giờ đây" xong rồi níu lấy đề mục thiền định, để niệm cho phát sanh lên giờ đó 4 hoặc 5 tốc lực tâm (*javana*), vượt trong các cảnh giới. Tốc lực thứ ba hoặc thứ tư phía đầu thuộc về cõi dục (*kāmāvacara*). Tốc lực thứ tư hoặc thứ năm phía sau cuối cùng thuộc về cõi sắc (*rūpāvacara*), tức là tâm nhập định; khi đó hành giả vào nhị thiền.

Khi hành giả muốn nhập tam thiền, tứ thiền, cũng phải tập cho nhuần nhả trong thiền đã đắc theo 5 *vasī*. Phải thấy tội trong thiền bậc dưới, phước trong thiền bậc trên như đã giải đó vậy.

### **QUẢ BÁO CỦA THIỀN ĐỊNH (*Samādhībhāvanānisansā*)**

- Đáp trong câu hỏi thứ 8, phép thiền định có 5 quả báo như vậy:

1.- Thiền định có quả báo nhất là sự ở yên trong kiếp hiện tại (*ditthadhammasukhavihāranisansā*).

Giải: Các bậc A La Hán, khi muốn ở yên vui trong hiện tại, niệm đề mục rồi nhập thiền an trụ trong nhất tâm, thì các ngài được tránh khỏi các cảnh trần, nghĩ an trọn ngày được.

2.- Bậc cận định và nhập định đều có phép minh sát là quả báo (*vipassanānisansā*).

Giải: Bậc hữu học và phạm nhơn, khi ra thiền rồi, trong giờ mà tâm an trụ trong một cảnh giới, nếu quán tưởng phép minh sát (*vipassanā*) thì cũng được rõ chân lý, vì thiền định là nhân sanh trí tuệ.

3.- Thiền định có thần thông (*abhiññā*) là quả báo (*abhiññānisansā*).

Giải: Các hành giả đã đắc cả 8 bậc định (8 *samāpatti*) đến giờ xuất thiền, nếu muốn đắc thần thông, thì cũng có thể đắc được.

4. - Cả hai bậc thiền cận định và đại định đều có hạnh phúc cao quý trong cõi, là quả báo (*bhavavisesanisansā*).

(cõi là 3 cõi - tam giới, nghĩa là hành đắc thiền rồi sẽ được sanh trong cõi dục thiên giới, sắc giới, vô sắc giới tùy theo thắng lực của thiền định)

Giải: Thiền định đem hạnh phúc quý cao đến trong cõi sắc, nghĩa là hành giả đã đắc từ sơ thiền trở lên rồi, nếu thiền không hư hoại, dầu là có tâm mong mỏi hoặc không, đến khi lâm chung cũng được thọ sanh trong cõi phạm thiên rõ rệt. Về cận định thì hành giả sẽ được lên cõi dục.

5. - Đại định có nirodha là quả báo (*nirodhanisansā*).

Giải: Tất cả bậc thánh nhân, khi đã đắc đủ 8 samapatti rồi nhập diệt thọ tướng định (*vedayidanirodha*) tức là Niết Bàn, được có trạng thái là người vô tâm và được nghĩ an trong cõi hiện tại đến 7 ngày.

**GIẢI VỀ PHÉP THẦN THÔNG** (*Abbhiññānākathā* - xem thêm trong quyển "Bát thánh đạo")

Tiếp theo đây xin giải tóm tắt về thần thông là quả báo thứ 3 của phép thiền định, để dục lòng hành giả cho càng thêm thỏa thích, vừa lòng vì được biết đều phước báo khác thường đáng mong mỏi.



Phép thần thông này có chỗ giải cả phàm và thánh, tất cả 6 phép. Nhưng nơi đây chỉ giảng có 5 thần thông, vì lẽ về phần phàm. Thần thông thánh vức thuộc về phép minh sát (*vipassanā* - xem trong "Thanh Tịnh Kinh giải").

### **NĂM THẦN THÔNG TRONG CÔI PHÀM LÀ:**

- 1.- Trí tuệ biết biến hóa đều đủ (*Iddhividhaññāṇa*);
- 2.- Trí tuệ có thể nghe biết được các thứ tiếng người và trời do nhĩ thông (*dibbasotabhātuññāṇa*);
- 3.- Trí tuệ có thể phân biệt biết được nước tâm của người khác do tha tâm thông (*cetopariyaññāṇa*);
- 4.- Trí tuệ có thể biết được các tiền kiếp (*pubbenivāsānusatiññāṇa*);
- 5.- Trí tuệ có thể biết được sự sanh tử luân hồi của chúng sanh (*sattānaṃcūtapapātaññāṇa*).

(Lục thông có giải rộng trong Thanh Tịnh Kinh)

-- Dứt Phép Thiền Định Tóm Tắt --

## **II. SƯU TẬP PHÁP (PAKINNAKADHAMMA)**

### **GIẢI VỀ TÂM DƠ ĐỤC VÀ TRONG SẠCH**

*Yathodake āvile appasanne, na passati sippikasambukañca, sakkharaṃ vālukaṃ macchagumbaṃ, evam āvilamhi citte, na so passati attadatthaṃ paratthaṃ yathodake acche vipasanne, so passati sippikasambukañca, sakkharaṃ vālukaṃ macchagumbaṃ, evaṃ anāvilamhi citte, so passati attadatthaṃ paratthaṃ.*

Nghĩa là: Người hằng không xem thấy, sò, hến, ốc, sỏi, cát và bầy cá trong nước đục thế nào, người cũng không xem thấy sự lợi ích của mình và của kẻ khác, khi tâm dơ đục, như thế ấy. Người hằng xem thấy sò, hến, ốc, sỏi, cát và bầy cá trong nước trong thế nào, người cũng thấy sự lợi ích của mình và của kẻ khác, ghi tâm không bợn dơ, như thế ấy".

Giải rằng: Nước đục thường ngăn trở không cho thấy vật trong nước thế nào, tâm mờ tối cũng che án làm cho không thấy đều lợi ích của mình và của kẻ khác như thế đó.

Các vật dơ bẩn làm cho nước trở nên đục có nhiều thứ thế nào, tâm hằng bị nhiều duyên có làm cho mờ ám, cũng như thế ấy. Nếu nói về điều trọng yếu thì nguyên do làm cho tâm dơ đục là:

- 5 pháp cái (*Nivaranadhamma*)
- 16 tùy phiền não (*Upakilesa*)
- 9 ô trược (*Mandila*).

Khi một trong các pháp trên đây phát sanh đến người nào, thì tâm người đó phải mờ tối. Cho nên, đức Phật thường khuyến hóa các tỳ khuru cần xem xét cái tâm mình rằng: "Có pháp như nhớp nào ở trong tâm ta chăng?" Nếu có, phải mau dứt trừ, rồi Ngài dạy tìm phương pháp để ngăn ngừa không cho nó sanh lên nữa. Bằng xét rồi mà không thấy nó, thì phải quán tưởng đề mục thiền định hoặc hành phép minh sát (Xem trong "Thanh Tịnh Kinh giải"). Nhân đó, hành giả muốn cho tâm không mờ tối, nên thu thúc đừng cho 5 *nivaranadhamma*, 16 *upakilesa* và 9 *madila* phát khởi trong tâm. Vì khi các ác pháp ấy dấy lên rồi, thì tâm phải dơ đục, làm cho trí tuệ không mở mang được. Mà thiếu trí tuệ thì suy tính đều chi cũng không chơn chánh, làm công việc chi cũng không sao thành tựu được mỹ mãn.

Xin diễn tích sau đây để làm bằng:

Thuở Phật còn hiện diện, ngự tại kinh đô *Savatthi*, có một thiếu niên thuộc dòng Bà La Môn học suốt thông *Trayaveda*[\*], làm thầy dạy các vị hoàng tử và con của các bà la môn. Sau rồi, vị thanh niên *acarya* đó lớn lên, có nhà cửa, vườn đất, tôi trai tớ gái, có vợ đẹp con xinh, sắm các vật trang sức, các món ăn thức uống sang trọng phong túc. Chàng ta bị sa vào bầy tình dục, phù pháp không còn linh nghiệm như xưa. Ngày nọ chàng đem hương hoa đến Kỳ Viên Tịnh Xá để yết kiến Phật. Đánh lễ Phật xong rồi, ngồi tại chỗ nên ngồi. Đức Phật bèn hỏi rằng: Này người thanh niên, phù pháp của người còn linh nghiệm chăng? - Bạch Ngài, lúc trước phù pháp của tôi có hiệu lực lắm, song từ khi có gia đình, tâm tôi mờ tối, cho nên phù pháp ấy không còn linh ứng nữa.

[\*] *Trayaveda*: dịch là 3 cái biết (về phái Bà la môn) a) *rigveda* hoặc *irurveda*: biết trong bộ kinh (Bà La Môn giáo) để tụng khen ngợi đức hạnh chư thiên; b) *yajurveda* hoặc *yajubveda* để tụng cúng hoặc khẩn cầu; c) *samaveda* để tụng cúng

nước soma. Cả 3 bộ kinh đó toàn là tiếng *Sanskrit* (Bắc phạt) gọi là *vedatraya* hoặc *trayaveda*.

Phật thuyết rằng: Chẳng phải có lần này đâu, trong kiếp trước kia cũng vậy, khi người có tâm như đục thì phù pháp ấy cũng hết linh. Phật bèn giảng tiếp rằng:

"Thuở đức vua Brahmadata trị vì trong kinh đô *Baranasi*, đức Bồ tát sanh làm con nhà hào phú. Khi lớn lên, đi du học nơi xứ *Takkasila*, được thành tài, trở về làm vị đại sư, dạy các hoàng tử và con cái dòng Bà-la-môn trong thành *Baranasi*. Trong hàng môn đệ của đức Bồ tát, có một chàng thiếu niên học suốt thông *Trayaveda* do ngài dạy dỗ và được nhiều người ca tụng ngợi khen. Lúc lớn lên, chàng ta có gia đình, sự sản và để tâm chăm nom săn sóc, nên phù pháp đều tiêu hủy. Người thanh niên đó đến bạch cho vị đại sư rõ đầu đuôi tự sự. Đức Bồ tát bèn thuyết rằng: Nay người thanh niên, khi tâm dơ đục, dầu cho pháp phù linh nghiệm đến đâu, cũng phải hư hoại. Nếu tâm không mờ tối, phù pháp mới ứng nghiệm được. Lẽ đó, nên nhớ rằng: "khi tâm ám muội, thì sự suy nghĩ cũng tối" cho nên; nếu đã diệt được nguyên nhân làm đạo tâm mờ đục rồi thì cần tìm cách làm cho nó trở nên trong sạch do sự hành theo các pháp đã giải.

## 16 TÙY PHIỀN NÃO (UPAKILESA)

Tiếng *Upakilesa* nói về cảnh giới xấu xa vào nhuộm cái tâm cho như nhớp như tro bụi dính y trắng vậy.

1- *Abhijjhavisamalobha*: Xan tham không lựa chọn, là chú tâm dòm ngó mong mỏi được của kẻ khác về làm của mình, không lựa chọn vật tốt xấu, quý hèn, không sợ tội lỗi, miễn là được rồi dính mắc trong vật đó, không dám bỏ ra bố thí.

2- *Dosa*: Nóng giận: là khi giận rồi nóng nảy, tỏ dáng ra bề ngoài, mong làm hại kẻ khác. Phiền não này khi đã phát sanh trong tâm người nào rồi, khiến cho người ấy làm các điều tội lỗi không hề sợ sệt.

3- *Kobha*: Ngầm giận: là giận ngầm làm cho tâm khó chịu bức bối, tối tâm.

4- *Upanāha*: Cố oán: là giận dữ trong lòng, chờ dịp trả thù, làm hại kẻ khác cho được.

5- *Makkha*: Quên ơn người: là đã có thọ ơn kẻ khác rồi không tưởng nhớ đến. Người quên ơn là hạng xấu xa như nhớp, là người bạc nghĩa, làm cho kẻ khác không còn thương xót, cứu giúp mình nữa được. Với người quên ơn thì ít ai muốn thi ân cho nữa. Vì lẽ đó, mình phải là người nhớ ơn, biết ơn, chẳng nên là kẻ bạc nghĩa.

6- *Palāsa*: Tự cao: là đem mình lên so sánh với kẻ khác rằng: "Ta hay, giỏi hơn hoặc bằng họ. Họ cũng là người, ta cũng là người, họ làm được ta cũng làm được. Họ biết cái gì, ta cũng biết như họ; hoặc biết hơn họ nữa". Phiền não này làm cho người không rõ biết cao thấp, không biết tôn trọng bậc trưởng thượng hoặc có đạo đức hơn mình, là các nhân khiến cho kẻ khác ghét bỏ.

7- *Issā*: Ganh ghét: là không muốn cho kẻ khác được tốt, lành. Khi thấy kẻ khác tốt thì nín thinh không được, nóng nảy khó chịu, mong tìm dịp làm cho tiêu hoại điều tốt, sự tiến hóa của người. Phiền não này là cái nhân gây ra sự ganh ghét.

8- *Macchariya* Bỏn sẻn, rít róng: là được vật chi, có món gì thì giữ chắc, chỉ để cho mình dùng, không đem ra bố thí, dâng cúng đến kẻ khác. Không lòng từ bi thương xót đến ai, khiến cho phần đông không ưa thích. Thân quyến và bạn bè ít ai gần gũi mình, đó là phiền não xấu xa;

9- *Māyā*: Giấu lỗi mình: là làm cho kẻ khác tin lầm mình, và giả bộ làm cho người tưởng mình là tốt, là lành. Đó là điều xấu xa cắt đứt cái tánh lành của mình, làm cho kẻ khác hết tin cậy, vì mình là người giả dối;

10- *Satheyya*: Khoe tài: là khoe rằng mình biết rõ như thế này, như thế nọ cho kẻ khác ưa thích mình, khen ngợi mình. Đó là cái nhân khiến cho kẻ khác ghét bỏ mình, cắt đứt đường thông minh tiến hóa của mình không cho nảy sinh lên nữa được, vì sự khoe khoang của mình đó;

11- *Thambha*: Cứng cõi: là tánh khó dạy, dầu có người dạy bảo chơn chánh cũng chẳng nghe theo. Đó là phiền não làm cho trở ngại con đường đạo đức. Sự cứng đầu làm cho mình không chịu nghe lời phải;

12- *Sarambha*: Tranh tài: là khi thấy kẻ khác được tốt, lành thế nào, mình không bằng họ mà mong cho được như họ, vì không xét nghĩ đến địa vị của mình; phiền não này che án

con đường đạo đức của mình. Trong điều này nên hiểu như vậy: "Khi thấy kẻ khác được tốt lành rồi ráng siêng năng làm lành như họ.

13- *Mana*: Ngã chấp: là chấp rằng mình tốt lành như vậy, như kia, có sự cố chấp trong tâm. Phiền não này làm cho mình khinh rẻ kẻ khác, khiến cho họ ghét bỏ mình, là điều ngăn cản sự thân cận hòa hảo với mọi người;

14- *Atimāna*: Khinh rẻ kẻ khác: là thấy họ toàn là thấp hơn mình, không làm cho người thương mến mình được. Phiền não này cắt đứt tình yêu mến của mọi người, vì nguyên nhân khinh rẻ kẻ khác;

15- *Mada*: Say mê: là quên mình, lầm lạc trong các công việc, như mê sa sự vui chơi bỏ công ăn việc làm cho đến không thấy sự hại; mê sa vui thích mong được ngợi khen; mê sa trong sự vui quên khổ. Phiền não này đem mình đến các điều nguy hiểm, là nguyên nhân khiến cho mình sai lầm khỏi đường đạo đức;

16- *Pamada*: Dể dôi: là không cẩn thận, không xem xét chu đáo. Phiền não này khiến cho mình lầm lạc, hằng gặp điều nguy hiểm, vì sự dể dôi là nguyên nhân đem đến sự tiêu diệt, đúng theo Phật ngôn rằng:

"*Pamado maccuno padam*": Sự dể dôi là con đường chết".

Tất cả 16 *upakilesa* này toàn là pháp như nhớp, mờ ám, làm cho tâm trở nên hèn hạ xấu xa, làm điều tội lỗi. Người mong mọi điều lành việc tốt, nên cố gắng, đừng cho phát sanh trong tâm và nên diệt trừ hẳn những phiền não đã phát sanh, mới có thể được yên vui như nguyện. Pháp trừ diệt 16 *upakilesa* đó như vậy:

1- *Abhijjhāvisamlobha*: Xan tham không lựa chọn, trừ bằng pháp *Sandosa* (biết đủ);

2- *Dosa*: Nóng giận, trừ bằng *Mettā* (thương xót);

3 và 4- *Kobha, upanāha*: Ngầm giận và cố oán, trừ bằng *Karunā* (lành thương)

5- *Makkha*: Quên ơn, trừ bằng *Katannu Katavedi* (biết ơn và đền ơn);

6- *Palāsa*: Tự cao, trừ bằng *Apacāyana* (kính nhường);

7- *Issā*: Ganh ghét, trừ bằng *muditā* (vui thích);

8- *Macchariya*: Bỏn sẻn, trừ bằng *Dāna pariccāga* (bố thí, dứt bỏ);

9- *Māyā*: Giấu lỗi, trừ bằng *Sacca* (ngay thật);

10, 12 13- *Sātheyya, Sārambha, Māna*: Khoe tài, tranh tài, ngã chấp, trừ bằng *Attanutā* (biết địa vị mình);

11- *Thamba*: Cứng cỏi, trừ bằng *Sovacassatā* (dễ dạy);

14- *Atimāna*: Khinh dể, trừ bằng *Cāravata* (tôn kính);

15- *Mada* Say mê, trừ bằng *Sati* (tưởng nhớ);

16- *Pamada*: Dể đuôi, trừ bằng *Appamada* (không dể đuôi).

## **PALI UDDESA**

"*Pakassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ tañce kho āgantukehi upakilesehi upakiletthanti*"

Này các Tỳ khuru, tâm là cái trong sáng, song tâm đó phải bị dơ đục vì *Upakilesan* nhập vào".

Người tu hành mong được yên vui lâu dài, nên hằng xem chừng, không cho 5 pháp cái (*Nivaranadhamma*) và 16 *Upakilesa* vào trú trong tâm. Phải trừ ngay khi các pháp đó phát sanh và cần phải có 15 *Pubbabhaga patipetti*, thì mới chắc được khỏi sa trong 4 đường ác đạo.

## **TRÍCH TRONG TẠNG KINH**

Lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu xa làm cho tâm xoắn xang, nóng nảy, phá hại sự giác ngộ Niết Bàn, khó tìm pháp cao thượng được. Có ấy Tỳ khuru nên nhớ rằng: chúng ta cần phải dứt bỏ lễ vật và lời ngợi khen, điều đó không đè nén tâm ta được. Các Tỳ khuru nên nhớ như thế. Ví như người đánh cá, thả câu có sẵn mồi xuống bậc sâu, cá thấy mồi rồi ăn câu ấy, khi cá đã nuốt câu, hẳn thật phải chịu khổ, bị người đánh cá giết hại. Người đánh cá tức là tên của Ma vương, lưỡi câu có mồi tức là lễ vật và lời ngợi khen, Như Lai gọi là Tỳ khuru ăn lưỡi câu có mồi của Ma vương, tất nhiên phải chịu hại.

Chó chốc mang bệnh ghê, lông đều rụng hết, nổi mụn có mủ khắp mình, đi ăn nơi khô ráo cũng không an, ở dưới bóng cây cũng không an, ở nơi khoảng trống cũng không an, dẫu đi đến nơi nào cũng không an, nằm nơi nào cũng không an, thường bị nhiều điều tai hại khổ não trong các nơi ấy. Này, các Tỳ khuru, có Tỳ khuru bị lễ vật và lời ngợi khen đè nén buộc rịt tâm; rồi đi đến nơi thanh vắng cũng không an, đến dưới bóng cây cũng không

an, đi ngủ trong khoảng trống cũng không an, dầu trú trong nơi nào cũng hằng bị điều khổ não tai hại đến đó.

Lễ vật và lời người khen là điều xấu xa như thế. Nay các Tỳ khuru, Như Lai thấy hạng người bị lễ vật đè nén buộc rịt tâm sau khi chết hằng sa vào đường cầm thú, a-tu-la, ngạ quỷ, địa ngục.

Này các Tỳ khuru, lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu xa, này các Tỳ khuru! Lễ vật và lời ngợi khen hằng cắt đứt da ngoài rồi cắt đứt đến gân, rồi cắt đứt đến xương, rồi cắt đứt đến tủy trong xương mới thôi. Nay các Tỳ khuru! lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu xa như vậy. Nay các Tỳ khuru! các người nên nhớ như thế.

Cớ đó, các người nên ghi rằng: ta dứt bỏ lễ vật và lời ngợi khen đã phát sanh, đừng cho điều ấy đè nén tâm ta được. Nay các Tỳ khuru, các người nên niệm như thế đó. Đề Bà Đạt Đa, bị lễ vật và lời ngợi khen đè nén, mới chia rẽ tăng, rồi phải sa Đại A-tỳ địa ngục.

### 3 PHÉP TRI TÚC (SANDOSA)

1- "Ưa thích theo vật dụng đã được" (*yathālābhasandosa*) là được y ca sa, thực phẩm, chỗ ở, thuốc men, tốt hoặc không tốt cũng dùng vật ấy, không mong tìm kiếm vật khác, dầu có người dâng cúng nữa cũng không thọ, hay là thọ rồi đem dâng cho vị Tỳ khuru khác.

2- "Ưa thích theo sức mình" (*Yathābalasandosa*) là: nếu có bệnh dùng món ăn không tiêu, nên đem đổi lấy món khác với Tỳ khuru thân thiết, rồi vừa lòng trong vật ấy.

3- "Ưa thích cho vừa theo" (*Yathāsārupasandosa*) là: nếu được vật tốt quý giá, nên xét rằng: vật này vừa đến vị cao hạ có đức hạnh, bậc thông hiểu, rồi dâng đến các ngài, phần mình chỉ dùng vật không tốt, hèn hạ.

PHÉP TRI TÚC NẾU GIẢI RỘNG CÓ 50 PHÉP: *Cīvara* có 20, *Pindapāta* có 15, *Gilāna* có 15.

### 15 PHÉP TRI TÚC VỀ PINDAPĀTA

1- Suy nghĩ;

2- Tri túc trong khi đi là: khi đi khát thực chỉ phải tham thiền quán tưởng;

3- Tri túc trong khi kiếm là: không nên đi chung với người *Alajji* (*Alajji* là người không biết

xấu hổ, tội lỗi);

4- Tri túc trong khi đứng chờ là: khi thấy thí chủ đem thực phẩm đến dâng, không nên nghĩ rằng vật ấy vừa lòng ta chăng?

5- Tri túc trong khi thọ là: không nên nghĩ rằng: nếu vật vừa lòng thì ta lãnh, không vừa lòng ta không lãnh;

6- Tri túc trong sự tiết chế là: chỉ nên thọ cho vừa đủ để nuôi sống thôi;

7- Tri túc trong sự lãnh là: thực phẩm nhiều hoặc ít, cũng lãnh cho vừa, cho ít lãnh ít, cho nhiều cũng lãnh cho vừa bụng mình thôi. Nếu không biết tiết chế, ấy là làm cho giảm đức tin của thí chủ, sai lời của Đức Phật đã dạy, dầu là với cha mẹ mà mình thọ thái quá cũng làm cho cha mẹ mất đức tin;

8- Tri túc trong sự không lựa nhà là: không đi khát thực theo nhà quan, nhà giàu, nhà thường dâng cúng nhiều, phải nên đi theo từng nhà;

9- Tri túc trong sự tiết chế là: nếu thực phẩm đầy bát mà có *Anupasampanna* (*Anupasampanna*: nói về hạng sadi và cư sĩ) đi theo, nên chia sót đến họ, chỉ lấy cho vừa đủ dùng thôi, rồi mang bát về;

10- Tri túc trong khi ăn là: phải dùng trí tuệ quán tưởng nhiều lần cho thấy rõ thực phẩm là một nguyên tố hẳn thật là vật đáng ghê gớm, khi đã tiếp xúc với thân thể hôi thúi này. Ta dùng đây chỉ để ngăn ngừa sự đói hầu tu hành cho được giải thoát;

11- Tri túc trong sự không cất giữ là: ăn rồi không để dành ăn lại nữa;

12- Tri túc trong sự chia sót là: khi đem dâng đến vị khác, không nên lựa chọn vật và Tỳ khuru rồi mới đem cho;

13- Tri túc trong sự ưa thích trong vật đã được;

14- Tri túc trong sự ưa thích theo sức mình;

15- Tri túc trong sự ưa thích cho vừa.

### **BA TƯ ỚNG PHÂN BIỆT NGƯỜI CÓ TRI TÚC**

1- Không buồn tiếc đến của đã qua (*atitamnānusocanto*);

2- Không nói đến vật chưa có (*nappajappamanāgatam*);

3- Nuôi mạng sống theo vật, phát sanh đến trước mặt (*paccuppanena yāpento*).

### **BỐN TƯ ỚNG CỦA NGƯỜI KHÔNG ĐỂ DUÔI (*Apramada*)**



1. Không thù oán, bất bình (*abyāpanno*);
2. Có trí nhớ luôn khi (*sadāsato*);
3. Gìn giữ thiền định trong tâm (*ajjhāttam*);
4. Cố gắng dứt lòng tham muốn (*appajjhāvinaye sikkham*).

### **11 TƯỞNG CỦA NGƯỜI DỄ DUÔI TRONG SỰ TU TẬP ĐIỀU LÀNH**

1. Không hết lòng làm;
2. Không làm cho thường thường;
3. Bỏ sự vừa lòng;
4. Than thở lui sụt;
5. Làm gián đoạn;
6. Bỏ công việc;
7. Không để ý;
8. Không làm cho tăng tiến;
9. Không làm cho đúng đắn;
10. Không cố ý làm;
11. Không cố ý siêng năng.

### **3 NHÂN LÀM CHO HƯ THIỀN ĐỊNH**

1. Vì phiền não khuấy rối;
2. Vì hành không đúng;
- 3.. Vì không hành cho thường.

### **THÂN CẬN VỚI BỰC THIỆN TRÍ THỨC CÓ 4 PHƯỚC BÁU**

1. Hằng làm cho giới được tăng tiến cao thượng
2. Hằng làm cho định được tăng tiến cao thượng,
3. Hằng làm cho trí tuệ được tăng tiến cao thượng;
4. Hằng làm cho sự giải thoát được tăng tiến cao thượng

### **BẬC MINH TUỆ CÓ 4 CHI (PAṆḌITĀ)**

1. Biết ơn người đã làm đến mình (*Kataññū*);
2. Làm cho mình trong sạch khỏi điều tội lỗi (*Attasuddhi*)
3. Làm cho người được trong sạch (*Parāsuddhi*);
3. Tiếp độ người nên tiếp độ (*Sangaha*).

## **5 ĐIỀU THU THỨC TRONG LUẬT (SAMVARAVINAYA).**

1. Thu thức trong giới bổn (*Silasamvara*);
2. Thu thức trong lục căn (*Satisamvara*);
3. Thu thức trong ái dục bằng trí tuệ (*Nānasamvara*);
4. Thu thức trong kiên nhẫn, là nín nhịn, sự lạnh, nóng, đói, khát, đau khổ (*Khantīsamvara*);
5. Thu thức trong tinh tấn là dứt trừ 3 tà tư duy (suy nghĩ quấy trong cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc) (*Viriyasamvara*).

## **5 THỨ PHỈ LẠC (PĪTI)**

1. Da đều nổi ốc (*Khuddakapīti*)
2. Như điển chớp, thấy rõ trong mắt (*Khanikāpīti*);
3. Thân thể cử động như lượn sóng tạt vào bờ (*Okantikāpīti*)
4. Thân thể nhẹ nhàng bay bổng (*Obengāpīti*);
5. Mát mẻ khắp châu thân (*Pharanāpīti*).

## **5 PHÁP TƯỞNG LÀM CHO SỰ GIẢI THOÁT MAU ĐƯỢC TIẾN HÓA**

1. Sự phân biệt rằng là: không thường (*aniccasannā*);
2. Sự phân biệt rằng là: khổ trong vô thường (*aniccedukkha sannā*);
3. Sự phân biệt rằng: Không phải là của ta trong pháp có khổ (*dukkhānattasannā*);
4. Sự phân biệt trong pháp dứt bỏ (*pahana sannā*);
5. Sự phân biệt trong pháp xa lánh tình dục (*viraga sannā*).

## **5 PHÉP LÀM CHO SỰ GIẢI THOÁT MAU ĐƯỢC TIẾN HÓA**

1. Có bạn lành;
2. Có giới trong sạch;
3. Nói 10 điều trong sạch (Xem trong "Luật Xuất Gia", quyển Hai);
4. Có tinh tấn;
5. Có trí tuệ sáng suốt.

## **6 ĐỨC TÁNH CỦA BẬC HƯỚNG ĐẠO**

1. Có sự kiên nhẫn (*khamā*);
2. Có sự thức tỉnh thường thường (*jāgangiya*);

3. Có sự siêng năng tinh tấn (*utthāna*);
4. Có sự chia sẻ (*samvibhāga*);
5. Có tâm thương xót (*dayā*);
6. Có sự xem xét và suy nghĩ (*ikkhanā*).

### **PHÁP NÊN NHỚ THƯỜNG THƯỜNG (SARĀNŨYADHAMMA).**

1. Nghiệp thân bác ái (*Mettākaya-kamma*);
2. Nghiệp khẩu bác ái (*Mettāvācī-kamma*);
3. Nghiệp ý bác ái (*Mettāmano-kamma*);
4. Chia sẻ lễ vật được theo phép, đến người có phạm hạnh (*Lābha*);
5. Trì giới cho trong sạch như bậc có phạm hạnh (*Sīla*);
6. Hiểu thấy chơn chánh như bậc có phạm hạnh (*Ditthi*),

### **6 TƯỞNG CỦA KẸ BÀ LA (SI MÊ)**

1. Mong được người ngợi khen;
2. Mong được làm đầu trong hàng Tỷ khuru;
3. Mong được làm cả trong chùa;
4. Mong được thiện tín cúng dường
5. Mong được người ưa thích việc của kẻ khác làm mà nói là của mình;
6. Mong được kẻ khác ở dưới quyền mình, trong tất cả các việc

### **6 HẠNG XUẤT GIA**

1. Xuất gia của người dốt nát;
2. Xuất gia của người hay giận;
3. Xuất gia của người hay chơi giỡn;
4. Xuất gia của người thu góp của cải;
5. Xuất gia của người dễ nuôi sống;
6. Xuất gia của người muốn được dứt khổ.

### **NÊN THÂN CẬN CÙNG BẠN CÓ ĐỦ 7 CHI**

1. Cho những vật khó cho;
3. Làm những việc khó làm;
3. Kiên nhẫn với sự, hoặc nhân khó kiên nhẫn;
4. Nói điều kín đến bạn;

5. Giấu nhẹm điều kín của bạn;
6. Không bỏ nhau trong khi có tai hại;
7. Khi bạn hết của cải, không khinh rẻ.

### **BẠN LÀNH CÓ 3 CHI**

1. Giám thức tỉnh trong khi bạn làm việc quấy;
2. Giám khuyên bạn làm việc lành;
3. Không bỏ bạn lúc hữu sự (cùng chia vui, buồn với bạn),

### **TỶ KHƯU CÓ 7 PHÁP GỌI LÀ LÀM CHO DỨT ĐƯỢC ĀSAVA [\*]**

1. Có đức tin (*Saddho hoti*);
2. Có giới (*Sīlavā hoti*);
3. Có sự học rộng thấy xa (*Bahussuto hoti*);
4. Xa lánh bè bạn, tìm ngụ trong nơi thanh vắng (*Patisalino hoti*);
5. Có tinh tấn (*Āraddhvairiyo hoti*);
6. Có trí nhớ (*Satimā hoti*);
7. Có trí tuệ (*Paññāvā hoti*)

[\*] Āvsava: Tâm phiền não ngâm, ngủ trong tâm

### **7 PHÁP HỘ TRỢ THIỀN ĐỊNH**

1. Chánh kiến (*Sāmmāditthi*);
2. Chánh ngữ (*Sammāvaca*);
3. Chánh tư duy (*Sammāsankappa*);
4. Chánh nghiệp (*Sammākammanta*);
5. Chánh mạng (*Sammā ājīva*);
6. Chánh Tinh tấn (*Sammā vāyāma*);
7. Chánh niệm (*Sammā Satī*).

### **TỶ KHƯU CÓ 7 CHI LÀ NGƯỜI ĐÁNG BẠC PHẠM HẠNH YÊU MẾN.**

1. Không mong được lợi (*Nalābhakāmo*);
2. Không mong được lễ vật (*Nasakkārakāmo*);
3. Không tự cao (*Anavaññāttikāmo*);
4. Biết hổ thẹn tội lỗi (*Hirimā*);

5. Biết ghê sợ tội lỗi (*Otappī*);
6. Không có tâm ganh gố (*Anissukī*);
7. Không có lòng bòn rít (*Amiccharī*).

## **8 ĐIỀU VUI CỦA SA-MÔN**

1. Không cần phải gìn giữ của cải.
2. Chỉ tìm thực phẩm vô tội;
3. Chỉ thọ thực phẩm đã chín sẵn;
4. Không có điều khó khăn về các sưu thuế;
5. Không có sự ham muốn trong vật trang sức;
6. Không sợ trộm cắp;
7. Không dính mắc với nhà nước;
8. Không có ai ngăn cấm trong bốn phương.

## **8 NGUYÊN NHÂN LÀM CHO PHÁT SANH (*SAMVEGAVATTHU*) [\*]**

1. Suy xét về điều khổ trong sự sanh (*jātidukkha*);
2. Suy xét về điều khổ trong sự già yếu (*jāhādukkha*);
3. Suy xét về điều khổ trong sự đau ốm (*Byādhidukkha*);
4. Suy xét về điều khổ trong sự chết (*Marana dukkha*);
5. Suy xét về điều khổ trong 4 đường dữ (*Apāya dukkha*);
6. Suy xét về điều khổ trong kiếp đã qua (*Atita dukkha*);
7. Suy xét về điều khổ trong kiếp chưa đến (*Anāgata dukkha*);
8. Suy xét về điều khổ trong sự tìm kiếm thực phẩm (*Ahārapariyettitha dukkha*).

[\*] *Samvegavatthu*: Pháp động tâm (làm cho hoảng hốt, lo sợ, chán nản)

## **8 NHÂN CỦA NGƯỜI LƯỜI BIẾNG**

1. Tính rằng: ta nên nghỉ đã, vì sẽ phải làm công việc rồi, rồi ngủ;
2. Tính rằng: ta nên nghỉ cho khỏe, vì mới làm xong công việc, rồi ngủ;
3. Tính rằng: ta nên nghỉ đã, vì sẽ phải đi đường xa, rồi ngủ;
4. Tính rằng: ta nên nghỉ cho khỏe, vì mới đến chỗ, rồi ngủ;
5. Tính rằng: ta làm việc không được, vì thọ thực ít quá, rồi ngủ;
6. Tính rằng: ta nên nghỉ đã, cho thực phẩm dễ tiêu hóa, vì thọ thực nhiều, rồi ngủ;
7. Tính rằng: ta nên nghỉ đã, vì ta mang bệnh, rồi ngủ;
8. Tính rằng: ta nên nghỉ làm việc đã, vì mới được bình phục, rồi ngủ.

## TÁM PHÁP NUỜNG LẫN NHAU

1. *Sati Sampajañño* (Trí nhớ, biết mình) có rồi, thì *Hiri Ottappa* (hổ thẹn, ghê sợ tội) cũng có;
2. *Hiri Ottappa* có rồi, thì *Indriyasamvara* (lục căng thu thúc) cũng có;
3. *Indriyasamvara* có rồi, thì *Sila Samvara* (giới thu thúc) cũng có;
4. *Sila Samvara* có rồi, thì *Sammāsamādhī* (chánh định) cũng có;
5. *Sammāsamādhī* có rồi, thì *Yathābhūtaññānadassana* (sự hiểu rõ theo chân lý) cũng có;
6. *Yathābhūtaññānadassana* có rồi, thì *Nibhadā* và *Virāya* (sự chán nản và y dục) cũng có;
7. *Nibhadā* và *Virāya* có rồi, thì *Vimuttiññānadassana* (trí tuệ hiểu biết trong sự giải thoát) cũng có;
8. *Vimutti* (sự giải thoát) là pháp cuối cùng.

## TÁM NHÂN SIỀNG NẶNG

Đức Phật có giảng rằng: Nay các tỳ khuru, Tỳ khuru trong giáo pháp này, khi.

1. Tỳ khuru hữu sự phải làm, nên suy nghĩ rằng: "Lúc làm công việc, không dễ hành đạo được; như vậy, ta cần phải cố gắng tu tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có". Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên;
2. Tỳ khuru đã làm công việc xong rồi, nên suy nghĩ rằng: "Ta đã làm công việc xong rồi, khi đương làm, ta chẳng hành đạo được; như vậy, ta cần phải cố gắng tu tập, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có. "Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên;
3. Tỳ khuru hữu sự phải đi đường, nên suy nghĩ rằng: "Lúc đi đường, ta không dễ hành đạo được; như vậy, ta cần phải cố gắng tu tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có". Tỳ khuru ấy, bèn tinh tấn thêm lên;
4. Khi đi đến nơi rồi, Tỳ khuru nên suy nghĩ rằng: ta đã đến nơi rồi, lúc đương đi ta không hành đạo được, như thế, ta cần phải cố gắng tu tập hầu chứng đạo đức mà ta chưa đắc. Tỳ khuru bèn tinh tấn thêm lên.
5. Tỳ khuru vào xóm khát thực mà không được thực phẩm bèn hoặc quý vừa đủ no, nên suy nghĩ rằng: ta đi khát thực không vừa đủ no, thân thể ta được nhẹ nhàng, tiện bề hành đạo, như thế, ta nên cố gắng tu tập hầu chứng đạo đức mà ta chưa được, Tỳ khuru bèn tinh tấn thêm lên.

6. Khi Tỳ khuru vào xóm khát thực được thực phẩm hèn hoặc quý vừa đủ no, nên suy nghĩ rằng: Ta đã khát thực được no đủ rồi, thân thể của ta nhẹ nhàng tiện bề hành đạo, như thế, ta cần phải cố gắng tu tập hầu chứng đạo quả mà ta chưa có, Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên.

7. Khi có bệnh chút ít phát sanh đến Tỳ khuru rồi, Tỳ khuru ấy nên suy nghĩ rằng: bệnh ít đã phát sanh đến ta rồi, bệnh ấy chắc nặng thêm không sai, cố ấy ta cần phải siêng năng tu tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có. Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên.

8. Khi Tỳ khuru được bình phục rồi, song mới vừa dứt bệnh, nên suy nghĩ rằng: Ta đã lành mạnh rồi, nhưng bệnh của ta ắt sẽ trở lại không sai, như thế ta cần phải cố gắng tu tập, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có. Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên.

### **PHƯƠNG PHÁP DỨT TRỪ SỰ LƯỜI BIẾNG LÀM CHO PHÁT SANH TINH TẤN**

Có 11 điều:

1. Quán tưởng thấy sự kinh sợ trong ác đạo rằng: "Lệ thường chúng sanh luân hồi trong 4 đàng dữ (cầm thú, a tu la, ngạ quỷ, địa ngục) thường chịu khổ không dứt, chúng sanh ấy hằng bị hại không sao tấn hóa được, vì không có thì giờ tu hành để đạt đến đạo quả. Quán tưởng thấy như thế rồi mới có lòng kinh sợ.

2. Quán tưởng thấy phước báo rằng: "9 pháp xuất thế (*Lokuttaradharma*) là 4 đạo, 4 quả, 1 Niết Bàn, không sao có đến người lười biếng, chỉ phát sanh đến người tinh tấn thôi!

3. Quán tưởng về con đường đi đến Niết Bàn rằng: "Con đường mà Đức Toàn Giác, Độc Giác và Thinh Văn Giác đã đi đó, người đời nên đi theo, những kẻ lười biếng không sao đi được".

4. Trạng thái của người không dễ duôi, khinh rẻ trong vật thực hành khát bằng sự suy xét rằng: Những người hộ độ, họ chẳng phải quyến thuộc hoặc tôi tớ của người dâu. Dâng cúng thực phẩm quý giá đến người, họ không tính rằng: Nhờ người họ mới được sống còn". Họ chỉ tưởng rằng: "Sự hành động của người có nhiều phước báo, nên họ mới dâng. Đức Phật cho phép thọ các vật dụng ấy, do ngài tính rằng: "cho người dùng, cho thân thể to béo, ngủ cho khỏe, cũng không, Ngài xét rằng: Tỳ khuru dùng các món ấy, để tu hành cho dễ dàng, hầu thoát khỏi sự luân hồi khổ não, nên Ngài mới cho phép, vậy người lười biếng, dễ duôi trong thực phẩm hành khát sao nên". Khi đã quán tưởng như thế là nguyên nhân, làm cho phép sanh tinh tấn, như Đại Đức Tissathera đi khát thực,

được nghe một bà đại tín nữ dạy người con gái, bảo lấy thực phẩm quý giá, như sữa lỏng, sữa đặc, đường, nấu lộn với cơm để dâng cho Ngài, còn phần bà chỉ dùng mắm muối thôi.

Đại Đức *Tissathera* phát tâm suy nghĩ rằng: "Ô! bà tín nữ này chẳng phải là thân quyến của ta, vì sao mà sắp đặt thực phẩm cao thượng để dành cho ta như thế". Có ấy nếu ta lười biếng không cố gắng hành đạo cho chúng được một đạo quả nào, thì chẳng nên dùng thực phẩm ấy đâu. Nghĩ như vậy rồi, ngài bèn trở về chỗ ngụ tinh tấn tu pháp minh sát cho đến khi đắc A-la-hán, do sự không để duôi trong thực phẩm hành khát nơi bà tín nữ. Như thế, là nguyên nhân phát sanh sự tinh tấn.

5. Quán tưởng về di sản của Đức Phật rằng: "7 báu nhà Phật là quý cao, kẻ lười biếng không sao thọ hưởng được. Ví như người con không vâng lời cha mẹ từ bỏ hẳn, không còn nhìn nhận là con nữa. Khi cha mẹ quá vắng rồi, người con ấy không phép kế thừa gia tài, kẻ lười biếng cũng không được lãnh của cải như thế".

6. Quán tưởng về Đức Phật là trọng rằng: "Đức Phật là bậc Đại phước đức rất khác thường, như khi Ngài thọ sanh vào lòng Phật Mẫu, khi Ngài xuất gia tu hành, giác ngộ, chuyển pháp luân và hiện thần thông, từ trên thiên cung xuống nhân gian, rồi định ngày nhập diệt và khi Ngài vào Niết Bàn, làm cho cả triệu thế giới phải chấn động. Người xuất gia trong giáo pháp của Phật có trạng thái thường như kẻ thế, lười biếng có nên chăng?".

7. Trạng thái của người quán tưởng về dòng giống là trọng rằng: Người chẳng phải là bậc thấp hèn đâu, người được tu trong Phật giáo này, gọi là con của Đức Phật, là em của Đức *Rahula* là cháu của Đức Tịnh Phạn Vương (*Suddhadhanaraya*) là dòng họ của đức Vua *Okakaraja*. Có ấy, người không nên lười biếng, như kẻ thấp hèn khác đâu".

8. Trạng thái của người quán tưởng lấy bậc phẩm hạnh là trọng rằng: "Đức *Sariputta*, Đức *Moggallana* hoặc chư Đại A La Hán được chứng pháp xuất thế gian cũng chỉ nhờ sự tinh tấn, cho nên người phải hành theo con người của các bậc phạm hạnh ấy, bằng không cũng chẳng có thể đắc thánh pháp được;

9. Trạng thái của người xa lánh kẻ lười biếng nghĩa là: đừng gần gũi, thân thiết với người lười biếng;

10. Trạng thái của người chỉ thân cận với bậc có tinh tấn tu tập đạo quả thôi;



11. Trạng thái của người có tâm khuynh hướng tinh tấn trong 4 oai nghi.

### **10 PHÁP NƯƠNG**

1. Giữ gìn thân khẩu cho đoan chánh;
2. Học rộng hiểu nhiều;
3. Có bạn lành;
4. Làm người dễ nuôi;
5. Có lòng tôn kính giúp đỡ công việc của bậc phạm hạnh;
6. Có lòng mong mỏi trong chánh pháp;
7. Tinh tấn;
8. Ưa thích với vật dụng tùy có, tùy được;
9. Có trí nhớ;
10. Có trí tuệ

### **NGƯỜI KHÔNG CHỨNG ĐƯỢC A LA HÁN QUẢ VÌ KHÔNG DIỆT TRỪ 10 PHÁP**

1. Ưa thích ngũ trần (*Rāga*)
2. Giận oán (*Daso*)
3. Ngu dốt (*Moha*)
4. Ngâm giận (*Kodha*)
5. Cố oán (*Upanāha*)
6. Quên ơn người (*Makkha*)
7. Kiêu hãnh (*Palāsa*)
8. Gây gỗ (*Issā*)
9. Bón rít (*Maccharīya*)
10. Ngã chấp (*Māna*)

### **10 ĐIỀU BUỘC TRÓI**

1. Mẹ
2. Cha
3. Vợ
4. Con
5. Bà con
6. Bạn
7. Của cải

8. Lễ vật
9. Danh dự
10. Ngũ dục

## TÀ TƯ DUY (MICCHĀ VITĀKA)

Đức Phật dạy Tỳ khuru (*Nekhiya*) phải tham thiên niệm niệm hơi thở ra vô để trừ 9 điều tà tư duy là:

1. Suy nghĩ trong vật mình ưa muốn (sắc, thanh, hương, vị, xúc) (*Kāma vitakka*);
2. Suy nghĩ trong cái mà mình oán thù giận ghét (*Byāpadavitakka*);
3. Suy nghĩ trong điều mà mình muốn làm khổ kẻ khác (*Vihinsāvitakka*);
4. Suy nghĩ đến thân quyến (*Nāttivitakka*);
5. Suy nghĩ đến xóm làng, xứ sở, thành thị (*Janapasavitakka*);
6. Suy nghĩ đến sự thương yêu kẻ khác (*Parāmuḍdayavitakka*);
7. Suy nghĩ rằng: mình chưa chết (*Amarā vitakkha*);
8. Suy nghĩ đến lễ vật ngon, đẹp và mong được người khen ngợi (*Lābha sakkāravitakka*);
9. Suy nghĩ đến cảnh giới đã quen biết (về thế sự) (*Anuvinnattivitakka*);

Tâm hằng duyên theo trần cảnh nên thường hay phóng túng, tưởng cái này, nhớ cái kia, không an trụ, như khỉ trong rừng, vì 9 tà tư duy ấy. Nếu bị tà tư duy thì thiện tâm phải hư hoại, phước báo phải tiêu tan, cũng như nhà bị đạo tặc vào cướp của, như chiếc thuyền khẳm, không sao qua sông, biển được. Hành giả đã bị 9 tà tư duy ấy đè nén khó đến Niết Bàn được. Muốn cho chiếc thuyền trở nên nhẹ nhàng, cần phải tát cho hết nước, mới mong qua sông biển được mau lẹ, thế nào, hành giả muốn cho tâm trong sạch, nên niệm niệm hơi thở ra, vô để trừ tà tư duy, mới có thể đến bờ kia được dễ dàng cũng như thế ấy.

## PHỔ THÔNG TƯỞNG (SAMANNALAKKHANA)

Cái tướng thông thường cho tất cả hình sắc, gọi là "phổ thông tướng" hoặc là "tam tướng (*trayalakkhana*)", là:

1. *Aniccatā*: Trạng thái vô thường,
2. *Dukkhatā*: Trạng thái khổ não,
3. *Anattatā*: Trạng thái vô ngã.

Những người tu học nên hiểu tiếng sắc tướng" (*sakhāra*) như vậy: "Các nguyên tố hiệp nhau theo lẽ tự nhiên, như thân thể và thảo mộc hoặc những vật liệu mà người gộp chung lại, như là: nhà, ghe, xe cộ, v.v... đều gọi là sắc tướng. Lại nữa cái gì do nhân duyên tạo tác ra cũng gọi là sắc tướng vậy.

Tất cả sắc tướng đó chia ra làm hai loại, là:

1. Hữu thức duy trì tướng (*upadinnakasankhara*), là sắc tướng có thức tánh gìn giữ;
2. Vô thức duy trì tướng (*anupadinnakasankhara*), là sắc tướng không có thức tánh gìn giữ.

"Hữu thức duy trì tướng" nói về tứ sanh: trời, người, phi nhơn, cầm thú, hoặc thai, noãn, thấp, hóa. Vì tất cả chúng sanh ấy đều do nhân duyên tạo thành và cố tâm hiểu biết vui, khổ.

"Vô thức duy trì tướng" thuộc về những cái sanh ra tự nhiên, không có thức tánh, như: cây, núi, sông, biển và các vật mà người làm ra để dùng, như xe, thuyền, nhà, cửa, v.v... Tất cả vật ấy đều do nhân duyên tạo thành giống nhau cả, là cái không có sự hiểu biết vui khổ.

Tiếng nói "Phổ thông tướng" là cái hình dáng giống nhau đến cả sắc tướng.

Giải rằng: Trong thế gian, có nhiều hạng người: giàu, nghèo, mạnh, yếu, sang, hèn, quyền thế cao thấp khác nhau thật, song vẫn có đều đủ 3 tướng đó, chẳng có ai tránh khỏi ảnh hưởng thế lực của 3 tướng ấy cả. Cho nên, gọi là "Phổ thông tướng".

Còn tiếng gọi "Tam tướng" (*trāyalakkhana*) là ám chỉ về các sắc đều hằng có 3 tướng như thế, nghĩa là thường ở dưới quyền lực của 3 tướng đó đồng nhau cả.

1.- *Aniccatā*: Trạng thái vô thường, là cái tướng không thường, hay thay đổi lúc này lúc khác;

Giải rằng: Tất cả sắc tướng "Hữu thức duy trì tướng" cho đến

"Vô thức duy trì tướng" hằng có sự sanh lên trong khoảng đầu, thay đổi trong khoảng giữa, tiêu diệt trong khoảng cuối cùng.

Về phần "Hữu thức duy trì tướng" (người, thú) đầu tiên sanh ra rồi biến đổi, trước còn non nớt, nhỏ nhít, lần hồi tấn hóa to lớn. Thân tâm cũng thay đổi theo, rồi sau rốt phải chịu già yếu bệnh hoạn, không còn trẻ trung khỏe mạnh như trước nữa. Tuổi thọ càng

tăng thì trí suy, sức kiệt, ví như người qua cầu vậy. Còn các vật "Vô thức duy trì tướng" cũng phải chịu ở dưới định luật của sự vô thường như nhau. Trước nảy chồi đâm nhánh, kế đó trở bông đơm trái, không bao lâu lại già, khô, héo, mục đi. Về nhà cửa cũng thế, lúc mới cất xong thì cho là đẹp đẽ, chắc chắn vững bền, nhưng không bao lâu cũng phải hư hao sụp đổ. Vì các sắc tướng, khoảng đầu sanh lên, khoảng giữa tấn hóa thay đổi, và khoảng cuối cùng phải bị tiêu diệt nên gọi là có trạng thái vô thường.

## 2. *Dukkhatā*: "Trạng thái khổ não."

Có giải rằng: "Tất cả sắc tướng hằng có sự khó chịu, như trong "hữu sắc duy trì tướng" thân thể con người đều bị sự lạnh nóng, đói khát, tiểu tiện, đại tiện phá hại luôn luôn. Lạnh rét cần đắp mền, mặc y; nóng nực phải tắm, quạt, đói phải ăn, khát phải uống; phải bận rộn phiền phức thay đổi oai nghi mỗi khi đại hoặc tiểu tiện, đi, đứng, nằm, ngồi cho vừa. Đó là cái khổ hiển nhiên. Ngoài ra, có các bệnh tật, ốm đau, mãi mãi hờm sẵn để làm hại giống hữu tình. Hơn nữa, còn có nhiều sự khổ thường thấy trước mắt, là : khổ vì phải gặp người, vật không vừa lòng; khổ vì lìa sự vật mến yêu; khổ vì mong cầu không được; khổ vì nghèo khó đói rách; khổ vì sự mất quyền thất lợi; khổ vì bị người chê bai khinh rẻ. Tất cả sắc tướng, khi đã sanh lên rồi thì tất nhiên phải chịu nạn tai khổ não muôn phần, cho nên gọi là trạng thái "khổ não".

## 3. - *Anattatā*: "Trạng thái Vô ngã",

có nghĩa rằng: tất cả sắc tướng đều chẳng phải của ta, không theo ý muốn của ta. Khi nó đã sanh lên rồi, ta không có quyền lực chi để đối phó với nó, nghĩa là sắc tướng đó không phải thuộc quyền sở hữu của ta, để cho ta sai khiến theo ý muốn, mỗi khi ta gặp phải tai nạn, bệnh hoạn, đều kinh sợ, v.v... vì ta không có thể nào bảo sắc tướng ấy đừng khổ, đừng đau, đừng sợ đặng. Như có Phật ngôn rằng:

"Này các tỳ khuru! Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, chẳng phải ta. Nếu là ta thì nó không có sự ốm đau, khổ não. Dầu ta có mong cầu rằng: xin có sắc, thọ, tưởng, hành, thức ấy như thế này, hoặc như thế kia, cũng không đặng. Vì chúng nó chẳng phải ta hay là của ta nên mới có sự ốm đau khó chịu. Đó là hiện trạng "Vô ngã" vậy."

Bậc hành giả cần phải quán tưởng thường thường "Phổ thông tướng" trong mỗi ngày, nhất là sau giờ ngồi thiền.

## **GIẢI VỀ PHẬT TUYÊN NGÔN (BUDDHA UDĀNA) SAU KHI NGÀI VỪA CHỨNG "VÔ THƯỢNG - CHÁNH ĐẲNG - CHÁNH GIÁC" (ANUTTARASAMMĀSAMBODHIÑĀNA)**

Những người mong được mau giải thoát, cần tìm ngụ trong nơi thanh vắng, nên học "Phần pháp hành đầu tiên" (*pubbabhāgatipatti*) cho thông hiểu rồi giữ mình ở theo quy tắc đó, thì mới khỏi bị đời chê trách, khiến cho hàng phi nhơn và chư thiên ưa thích. Như thế, hành giả đến trú ngụ nơi nào cũng được yên vui.

Phần pháp hành đầu tiên đó có ghi phép trong "*Mettasutra*". Người học phải cần trau dồi : giới, định, tuệ tiến lên bậc cao (*adhisīla, adhicitta, adhipañña*) hành 15 nghĩa vụ đầu tiên (*pubbakicca*) đó cho đầy đủ như dưới đây:

PHÉP HÀNH ĐẦU TIÊN CHO GIỚI, ĐỊNH, TUỆ ĐƯỢC TRONG SẠCH THANH CAO, NHẤT LÀ CHO THIỀN ĐỊNH ĐƯỢC THÀNH TỰU GỌI LÀ "*Pubbabhāgapatiputti*", cũng gọi là khí giới của bậc tu giải thoát, có 15 pháp:

- 1.- *Sakkho ca*: nên là người dạn dĩ, không thương tiếc thân thể và sanh mạng, chỉ tinh tấn hành đạo để đắc tứ diệu đế (4 *ariyassa*), bằng tuệ hành (*Pativedhañāna*).
- 2.- *Ujū ca*: nên là người ngay thật, là người ngay thân, ngay khẩu, ngay tâm, ngay đối với tam học;
- 3.- *Sunujū ca*: nên là người chân chánh, là mình không khoe đức tánh mà mình không có và là người không có sự giấu lổi mình;
- 4.- *Suvaco ca*: nên là người dễ nói dễ dạy, không phải là người cứng đầu;
- 5.- *Mudu ca*: nên là người mềm dịu, ưa thích theo pháp hành;
- 6.- *Anātimāhi ca*: nên là người không ngã mạng thái quá, làm cho trở ngại đường hành đạo;
- 7.- *Santussako ca*: nên là người biết đủ, ưa thích trong vật dụng để nuôi sanh mạng, tùy có tùy được vừa theo sức mình;
- 8.- *Subhako ca*: nên là người dễ nuôi, không tham lựa chọn vật dụng;
- 9.- *Appakicco ca* được thông thả;
- 11.- *Santinriyo ca*: nên là người ít bận việc, vui đến sự hành đạo giải thoát;

10.- *Sallahukavutti ca*: nên là người có sự hành vi nhẹ nhàng, là có đồ dùng vừa đủ, có thể đem đi đến nơi nào theo ý muốn, như loài chim chỉ có cái mỏ, cặp cánh và cái đuôi, có thể bay đi: nên là người có lục căn yên lặng, thu thúc không cho tham sân, si, đè nén, nhất là khi thấy sắc và nghe tiếng... nghĩa là không mê sa theo cảnh giới của tham, sân, si;

12.- *Nipako ca*: nên là người giữ mình được toàn vẹn, không sơ sót, là có trí tuệ giữ giới định, tuệ chín chắn bền vững được;

13.- *Appagabbho ca*: nên là người vi vật thu thúc.

14.- *Kusalesuananugiddho ca*: nên là người không vui thích mê sa bận bịu thái quá trong thân quyến;

15.- *Na ca khuddam samācare kinci*: nên là người không có nghiệp (thập ác nghiệp) dẫu là nhỏ nhen chút ít, đáng cho bậc trí tuệ chê trách.

Người không rõ điều lợi ích nên thật hành theo, cho vừa với pháp trên đây từ đầu chí cuối, làm cho mình như vật đựng đồ, đáng là người giác ngộ Niết Bàn, là pháp diệt khổ. Khi được hành đầy đủ pháp *Pubbabhāgapatipatti*, rồi gọi là người làm cho mình đến Niết Bàn bằng cách chơn chánh.

Xong rồi, tu pháp bậc đại nhơn (*Brahmahvihāra*) chỉ quan [\*] hoặc minh sát mới có kết quả dễ dàng theo chí nguyện. Đức Phật dùng đề mục "Số tức quan" (*ānāpānussati*) làm nền tảng. Ngài giảng thuyết để lại cho chúng ta biết, khi còn đương tìm đạo Niết Bàn trong 6 năm khổ hạnh. Ngài chỉ ngụ trong nơi thanh vắng. Ngài chứng quả bồ đề cũng dưới bóng cây, nhập Niết Bàn cũng dưới cây Song long thọ. Cho nên, Ngài có dạy chư tinh văn rằng: "Các người nên ưa thích trong đám rừng".

[\*] Chỉ quan: là dừng tâm lại chăm chú xem, tức là pháp thiền định

Đây xin giải lời Phật tuyên bố, khen ngợi sự trú ngụ trong chỗ yên lặng. Khi mới vừa đắc "Vô thượng chánh đẳng chánh giác" dưới cội cây bồ đề, Ngài biểu dương một mình bằng giọng thanh tao rằng:

"*Sukho viveko tuṭṭhassa sutadhammassa passako abyāpajjhaṃ sukhaṃ loke paṇabhudesu saññamo sukkhā virāgatā loke kāmānam samatikkamo asmimānassa vinayo, etam ve paramaṃ sukhaṃ.*"

Trong thời gian; các hàng Phật tử được tiến hóa nhiều rồi, Ngài mới đem những lời đã công bố trên đó, thuyết ra cho chư Thinh văn được thọ trì làm di sản tiếp tục cho đến ngày nay.

Xin diễn dịch các kệ ngôn đó như dưới đây:

"*Sukho viveko tutthassa sutadhammassa passako:*

"An tịnh tức là nơi nương ngụ yên lặng, là vui, là nguyên nhân đem sự an lạc đến người đã ưa thích, nghĩa là người thấy xác thật cái pháp mà mình đã được nghe".

"*Abvāpajjham sukkham loke panabhudesu sannamo:*

"Không hại, tức là có sự thu thúc, không làm khổ chúng" sanh có thức tính là điều vui trong đời.

"*Sukhā viragata loke kāmānam samatikkhamo:*

"Thoát ly tình dục nghĩa là người đã ra khỏi sự ham muốn ngũ dục, là điều vui trong đời.

"*Asmimānassa vinayo etam ve paranaṃ sukhaṃ*

"Đem cái tâm cố chấp giữ vững ý kiến rằng "là ta, là người" cho tiêu mất, đó là điều cực vui.

Lời công bố của Phật chỉ là bấy nhiêu."

\* \* \*

Xin giải rộng thêm cho dễ hiểu, hầu giúp ích cho các hàng Phật tử.

"*Sukho viveko tutthassa sutadhammassa passako:*

"An tịnh tức là nơi nương ngụ yên lặng, là vui, là nguyên nhân đem sự an lạc đến người đã ưa thích, nghĩa là người thấy xác thật cái pháp mà mình đã được nghe.

Giải rằng: An tịnh là nói về 3 chỗ yên lặng.

- 1.- Tịnh thân, gọi là thân yên lặng (*kāyaviveka*).
- 2.- Tịnh tâm, gọi là tâm yên lặng (*cittaviveka*).
- 3.- Tịnh kết phiến não, gọi là yên lặng khỏi phiến não thất buộc (*upadhiviveka*).

Tịnh thân, nói về chỗ ở vắng vẻ, xa khỏi đảng phái, bụi bặm lối 500 cây cung (1000m) gọi là lâm tuyền (*āraññika*), nơi bóng cây xa khỏi chòm nhà, vắng tiếng ồn ào, gọi là dưới ảnh thọ (*rukkhamūla*); chốn trống trải xa xóm (hang đá, ve đá hoặc khoảng trống thanh vắng

hiệp với phép chỉ quán, gọi là tĩnh thất (*suññagāra*). Cả 3 chỗ quanh hiu đó đều là miền đất vắng lặng. Người trú trong nói như vậy gọi là có thân yên lặng, là nhân làm cho phát sanh sự tịnh tâm, nghĩa là khi đã ngụ trong nơi vắng rồi chú tâm hành pháp chỉ quán, minh sát thì tâm đứng yên trong một cảnh giới gọi là nhất tâm (*ekaggārammaṇa*). Tâm xa khỏi: tham, oán, hôn, phóng, nghi, gọi là tịnh tâm và là nguyên nhân cho đắc "tịnh kết - phiền não".

Yên lặng khỏi phiền não thất buộc đó, nói về cái ý tưởng đầu tiên (*saññā ātīta*) và ẩn sâu trong tâm. Như tưởng rằng "Danh sắc (*nāmarūpa*), nguyên tố (*dhātu*), uẩn (*khandha*), lục nhập (*āyatana*), hoặc tóc, lông, móng, răng, da v.v.... đều có trong ta, là điều phiền não nhỏ nhen, không rõ rệt là tội hay phước. Tuy nhiên, chính đó là nguyên nhân, là căn duyên gây các phiền não thô thiển khác. Nhất là khổ về sự: thương tiếc, buồn rầu, than khóc v.v... cho nên phải cần có tâm yên tịnh, là trau dồi cái tâm cho trong sạch trước rồi mới dùng cái tâm tinh khiết đó để xem xét trong toàn thân thể theo quy tắc "Thập nhị duyên khởi" (*paticcasamuppada*) dùng vô minh làm chủ đề, nghĩa là thân thể gọi là vô minh. Vô minh dịch là không biết, nghĩa là không biết rằng: chính mình là chi? Chỉ biết được 12 thể thức của vô minh là: hành (*sankhāra*), thức (*viññāna*), danh sắc (*nāmarūpa*), lục nhập (*āyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), ái (*tanhā*), thủ (*upadāna*), côi hoặc nghiệp (*bhava*), sanh (*jāti*), già (*jāra*) chết (*marana*). Cái ý tưởng đầu tiên chôn sâu trong mình là "Tập đế" (*Samudaya*). Tập đế đó che án một cách khít khao không thấy rõ toàn thân thể là cái gì. Ví như đám mây đen yểm mặt nhật. Đến khi hành giả có tâm yên lặng, tu cái tâm trong sạch, để thẩm tra mới biết rõ nhân và duyên. Nhân là hành, thức, v.v... là 12 cái thể đó, hiệp theo Phật ngôn rằng: "*Yatopajānāti sa hetudhammam*: "Giờ nào bà-la-môn quan sát thấy rõ pháp và nhân, giờ đó sự hoài nghi của bà-la-môn ấy hằng tiêu mất".

Duyên chỉ có một là vô minh. Nhân và duyên khác nhau. Nhân là chủ trì (chủ trì: đứng đầu, quản lý xem xét các công việc), duyên là người hộ trợ. Cớ đó, khi tuệ kiến (*ñāṇadassana*) sanh thì vô minh diệt, lìa duyên giúp đỡ thì hành, thức cho tới già, chết, cũng mất theo. Nếu không có duyên trợ lực, thì nhân cũng hết, đúng theo lời Phật công bố rằng:

"*Yato khayam paccānam avedi*: Giờ nào bà la môn tinh tấn xem xét, được biết rõ sự tiêu tan của duyên, giờ đó tâm hoài nghi của Bà la môn ấy cũng dứt".

Nhân và duyên gọi tắt là diệt (*nirodha*) thì tâm được sáng suốt chẳng còn dính mắc, sự cố chấp (*upadāna*) cũng tuyệt, hiệp theo Phật ngôn rằng: "*Vidhūpayam titthati mārasenam surova obhāsayamantalikham*; trong lúc đó, bà-la-môn tinh tấn dò xét, khi đã diệt trừ ma



vương và quân ma được rồi thì tỏ sáng, ví như ánh sáng mặt nhật trong thình không vậy. Đó gọi là lạng phiến não kết buộc (*upadhiviveka*).

Nên hiểu ba pháp tĩnh như đã giải trên đó. Nói tóm lại, giới gọi là thân tĩnh, nghĩa là thân yên lặng khỏi tội lỗi; định gọi là tâm tĩnh, nghĩa là tâm yên lặng khỏi ngũ dục: tuệ gọi là kết phiến não tĩnh, nghĩa là tâm yên lặng khỏi phiến não kết buộc.

Điều nói rằng: "Người thấy pháp mà mình đã nghe" đó nên hiểu như vậy: người thấy pháp gọi là thấy Niết Bàn, là cái kết quả của sự lạng phiến não kết buộc, tức là thấy "toàn thân thể" này là "pháp đầu tiên, là căn bản tự nhiên" (*sabhāva dharma*) chung với cái nhân là hành, thức cho đến già, chết khi duyên diệt, nhân cũng tiêu, theo với nhau, chỉ còn sót "xuất thế pháp" (*Lokuttaradharma*), gọi là người biết rõ sự tận diệt của các duyên; tâm nghi ngờ trong cõi, sanh và ma phiến não hết thế lực, không còn theo phá hại nữa được. Hành giả được thông suốt như ánh sáng mặt nhật trong bầu trời vậy.

Trong câu thứ nhì nói rằng: "*Abyāpajjhaṃ sukhaṃ loke pānabhudesu saññāmo*: "Không hại tức là sự thu thúc không làm khổ chúng sanh, có thức tánh là đều vui trong đời". Trong điều này nên hiểu tóm tắt như vậy: Lễ thường, người đã được thấy pháp hằng có sự thay đổi pháp nương nhờ mới, tức "Phật duyên" (*buddhanissaya*) là đức tin cao quý là: bi đức (*karunāguna*), tuệ đức (*paññāguna*), tịnh đức (*visuddhiguna*) vào làm chủ vĩnh viễn trong tâm. Người bực này chỉ có tâm thỏa thích trong Tam Bảo thôi. Người mà không bị ác tâm sở (*akusalacetasika*) đè nén thì hằng có sự yên vui. Người không có tâm làm hại chúng sanh, đức Phật mới gọi là vui trong đời như thế đó.

Trong câu thứ 3 rằng: "*Sukhā virāgatā loke kāmānam samatikkamo*: Xa lánh tình dục, nghĩa là người đã thoát ly sự ham muốn, làm đều vui trong đời đó nên hiểu theo lời đã giải trên. Người thấy pháp, người chứng pháp xuất thế bậc cao, là người đã lìa sự ưa thích ngũ dục, đã lướt qua khỏi dòng nước chảy (*ogha*).

Thế thường, chúng sanh có lòng dục làm chủ nên Phật chỉ danh là ma vương. Nếu đã khỏi tay ma vương thì mới được yên vui. Chúng sanh trong đời hằng có sự nóng nảy khó chịu, do cái gì? Chẳng phải vì lòng tham dục chăng? Lòng dục đốt mình, bắt phải làm công việc mỗi ngày, như làm cho các nghề sĩ, nông, công, thương, không sao kể xiết được. Sự lo bảo tồn phe đảng, chủng tộc, lo cấp dưỡng thân quyến ngày đêm, từ trẻ đến già, cũng chưa tròn phận sự. Những điều khổ não, bất bình, tranh cãi, xung đột, giết hại lẫn nhau toàn là do lòng dục mà sanh ra cả. Nếu diễn giải cái tội của lòng ham muốn, thì không giấy mực nào mà tả cho cùng được.

Người vui trong ngũ dục như kẻ bị trùng vi vậ. Có đó, đức Phật khi đã khỏi tay mà vương rồi, Ngài mới tuyên ngôn rằng: "*Sukhā virāgatā loke kāmānaṃ samattikkamo*": Xa lánh tình dục nghĩa là người đã thoát ly sự ham muốn, như vậy là đều vui trong đời".

Câu thứ 4: "*Asmimānassa vinayo etam ve paramaṃ sukhaṃ*". Đem tâm cố chấp ra cho tiêu mất, là đều cực vui trong đời. Tiếng "cố chấp" là giữ vững ý kiến rằng: ta giàu, ta sang, ta như vậy, như kia..., đó gọi là cố chấp, nhân đó mới lầm lạc theo lòng ham muốn, rồi phải chịu sự thống khổ, rầu buồn, than khóc, rên la, thương tiếc v.v... Lẽ đó, đức Phật, khi trừ dứt được tâm cố chấp rồi, mới công bố rằng: "*Asmimā nassa vinayo etam ve paramaṃ sukhaṃ*": Sự đem tâm cố chấp ra cho tiêu mất, đó là đều cực vui trong đời.

Ba câu sau chỉ rõ cái quả phước của câu trước, nghĩa là cắt đứt tâm phá hại tình dục do a-na-hàm đạo, trừ hết cố chấp do a-la-hán đạo, mà được kết quả mỹ mãn đều nhờ thế lực của sự ưa thích trong nơi yên lặng, được thấy pháp mà mình đã nghe. Pháp mà mình đã nghe đó, chỉ được nghe chớ chưa hiểu biết xác thật. Đến lúc trú ngụ trong chỗ thanh vắng rồi mới thấy biết. Khi đến lúc ngụ trong chỗ thanh vắng rồi mới thấy biết. Khi sự hiểu biết phát sanh lên rõ rệt, nghĩa là khi trí tuệ đoạn tuyệt phiền não kết buộc, thì tâm phá hoại, dục vọng và cố chấp cũng dứt, đó là quả báo của sự tiêu tan *upadhikilesa*.

## GIẢI VỀ 10 KỆ NGÔN CHỈ RÕ CÁI TỘI CỦA ÁI DỤC

1. *Kāmaṃ kāmayamānassa tassa ce tam samijjhati addhā pītimano hoti laddhā macco yadicchati.*

Nếu sự vật đó thành tựu đến người cần dùng, sự vật mà người thương yêu, thì họ cố tâm phỉ lặc, vì họ được vật mà họ mong mỏi".

Lời giải: - Tiếng "Sự vật mà người thương yêu" đó là nói về tất cả người, thú và các vật liệu vô thức tánh (nhà cửa, vàng bạc...) Khi người cần dùng mà được vật vừa lòng, thì họ thỏa thích, đó là lẽ tự nhiên của phàm nhơn. Song sau rồi, sự ưa thích đó, sẽ làm cho họ phải buồn rầu, hoặc khổ não, kinh sợ. Nếu các vật đó bị hư hoại vì lẽ gì, thì họ phải thương tiếc. Trong lúc các vật đó chưa tiêu hao, họ cũng khó chịu, vì sự chăm nom, bởi tất cả sự vật đều phải cần nương với sự săn sóc mãi mãi. Tuy nhiên, phàm nhơn chỉ biết rằng; được là vui, cho nên người đời mới cần dùng tất cả vật dục. Cái lòng mong mỏi của phàm nhơn không bờ bến, hiệp theo kệ ngôn dưới đây:

2. *Kāmaṃ kāmayamānassa tassa, ce taṃ samijjhati, tato naṃ aparaṃ kāme ghamme tanhaṃva vindati.*

Nếu vật đó thành tựu đến người cần dùng vật mà họ thương mến đó, thì họ cần dùng thêm vật khác nữa, như người đi đường khát nước muốn uống nước vậy".

Lời giải. - Bộ hành đương khát nước, chỉ mong mỗi được uống nước, thế nào, người mà cần vật dục, cũng khao khát vật dục như thế đó. Khi được vật này, rồi cầu có vật khác thêm nữa; được sắc, tiếng, mùi, vị, đụng chạm, thế này, cũng còn mong được sắc, tiếng, mùi, vị, đụng chạm, thế khác tiếp theo; có bấy nhiêu đây rồi, cũng ước mong được bấy nhiêu kia nữa, không bao giờ biết no dạ, dầu là được tất cả trong thế gian, cũng vẫn chưa phải chí, cũng như đức Chuyển luân vương *Mandhāturāja* đã làm vua cõi nhân gian, còn mong thống trị cả cõi trời. Xin xét theo kệ ngôn dưới đây;

3. *Gavaṃva singino singam vaddhamānassa vaddhati evam mandassa posassa bālassa avijjānato bhiyyo tanhā pipāsā ca vaddhamānassa vaddhati.*

Sừng bò hằng sanh trưởng đến bò, theo hình thể bò, thế nào, tâm ham muốn và lòng đói khát thường tăng tiến dữ dội đến người ít suy xét, đến kẻ tối tăm, đến người không thấy rõ, như thế đó.

Lời giải. - Lẽ thường bò, lúc còn nhỏ, cũng chưa có sừng. Khi lớn lên mới có. Sừng đó cũng to lớn theo hình dạng của bò, thế nào, lòng ái dục (*tanhā*) của phàm nhơn cũng hằng phát khởi theo thứ tự, nghĩa là thuở còn bé thơ tâm ham muốn cũng ít oi, chỉ mong được đồ chơi, ăn bánh hoặc trái cây. Đến lúc tráng niên thì cầu có vật trang sức ăn chơi, đến tuổi trưởng thành thì sự mong mỗi lại càng tăng gia bội.

Nhưng, sự mọc sừng của bò còn có nơi cuối cùng, là khi đã mọc ra vừa rồi thì tự nhiên ngưng lại. Trái lại, cái lòng ham muốn của thường nhơn, thì không bao giờ cùng tột. Xin suy xét theo kệ ngôn sau đây:

4. *Pathabyā sāliyavakam gavāssam dāsaporisam datvāpi nālamekassa iti viddhā sanam care.*

Tâm tham của người thường giống nhau như sự mong mỗi của bò được ăn mạ lúa trong ruộng vậy. Dầu người cho bò và mạ lúa, với tất cả tô tở trong trái đất, cũng chưa vừa ý đến một người. Nếu người đời biết như thế rồi, không nên theo lòng ham muốn, cần phải hành theo chánh pháp.

Lời giải. - Lẽ thường bò thấy mạ lúa tươi trong ruộng hằng mong được ăn, thế nào, phàm nhơn cũng ước ao được tài sản có thức tánh và của cải vô thức tánh, như thế đó, dầu là được: voi, ngựa, trâu, bò, tô tở, bộ hạ nhiều đến đâu cũng chưa biết đủ, tâm sở

vọng hăng có mãi mãi. Cho nên người đời không nên chiều theo vọng tâm, mà tạo ra ác nghiệp vì lòng ham muốn, chỉ cần làm việc đáng làm, dầu có mong mỏi đến đâu, cũng chẳng nên làm dữ. Lũ cướp đoạt của người, gọi là làm ác theo lòng ham muốn. Kẻ giết thú lấy da, hại voi lấy ngà, đều gọi là bọn làm tội vì ái dục. Tội đó sẽ làm cho họ khổ trong cảnh địa ngục, ngạ quỷ, a-tu-la, cầm thú rất lâu dài. Xin nhớ đến ông triệu phú gia không con (*aputtasetthi*) cùng các tích xưa khác, và xem kệ ngôn dưới đây:

5.

*Rāja pasyha pathavī vijitvā*

*Sasāgarantam mahimāvasanto*

*Oram samuddassa atittarūpo*

*Pāram samuddassapi atittlarūpo*

"Đức vua thắng người trên quả địa cầu, có bờ biển đây là nơi cuối cùng, rồi cũng chưa mãn ý, còn cần dùng bờ biển bên kia nữa".

Lời giải. - Tuy đức vua có phước hậu thống trị suốt bờ biển bên này rồi, song như thế cũng chưa vừa lòng, vẫn còn mong được đất đai bên bờ biển kia nữa. Cho nên nói: tâm tham của kẻ phàm phu thật không bờ bến. Xin xem qua ý nghĩa kệ ngôn tiếp theo đây rằng:

6.

*Yāva anussaram kāme*

*Manassā titti navajjhagā*

*Tato navattā patikamma disvā*

*Te ve tittā ye pannāya tittā;*

"Khi người thường nhớ tưởng tới ngũ dục đến đâu, cũng chẳng gặp sự no lòng đến đó. Những kẻ nào trở tâm thoát ly dục cảnh, thấy tội trong dục cảnh, các kẻ đó là mãn nguyện.

Lời giải. - Bực có trí tuệ mới biết vừa lòng phỉ chí trong vật dục phiền não dục.

Người thế nào gọi là có trí tuệ? Người thấy tội của vật dục phiền não dục gọi là bậc có trí tuệ. Vì ngó thấy tội trong vật dục, phiền não dục tâm của họ lui khỏi vật dục, phiền não dục, không bận lòng tìm kiếm chúng nó. Họ thoát bộ giờ nào, gọi là no giờ đó, gọi là ngưng lúc đó, gọi là đến nơi cuối cùng của sự ham muốn, khi đó. Cái kết quả của sự không mong mỏi sẽ có, thế nào, xin xem tiếp câu kệ ngôn dưới đây:

7.

*Paññāya tittinaṃ seṭṭhaṃ*

*Na so kamehi tappati*

*Paññāya tittaṃ purisaṃ*

*Tanhā na kurute vasaṃ*

"Phỉ do trí tuệ là điều cao quý, vì người no bằng trí tuệ hằng không nóng nảy vì vật dục, phiền não dục. Sự ham muốn không làm cho người mãn ý bằng trí tuệ ở trong thế lực của nó được.

Lời giải. - Sự thỏa chí trong vật dụng, phiền não dục đó, hằng không có, bằng cách được vật dục, phiền não dục nghĩa là dầu có được vật dục, phiền não dục nhiều đến đâu, cũng không mãn ý. Sự mãn ý trong vật dục phiền não dục đó chỉ phát sanh do trí tuệ thô, không phải được, vì lẽ gì khác. Vậy người no vật dục, phiền não dục rồi có lợi ích chi? Có lợi ích trong sự không nóng nảy vì vật dục, phiền não dục và khỏi sa trong quyền lực của ai dục. Xin quan sát theo kệ ngôn dưới đây:

8.

*Apacinetheva kāmāni*

*Appicchassa alolupo*

*Samuddamatto puriso*

*Na so kamehi tappati:*

Người không nên thu thập vật dục phiền não dục. Sự không tham hằng có đến người ít ham muốn. Người không tham hằng không có sự nóng nảy vì vật dục, phiền não dục, như biển vậy".

Lời giải. - Người có trí tuệ mong ra khỏi đời, thoát ly khổ não, không nên gom thâu vật dục, phiền não dục, đáng là người ít tham, không nên là người muốn nhiều. Người không thu thập vật dục, phiền não dục hay có tâm mát mẽ như nước trong biển thường mát mẽ luôn khi, nghĩa là dầu có người đem lửa đến đốt biển đến đâu, nước trong biển cũng vẫn không nóng. Người không cần dùng vật dục, phiền não dục, dầu có gặp đều khổ nhọc đến đâu, cũng tự nhiên không nao núng. Người có trí tuệ thường biết bỏ, hoặc để như người thợ đóng giày theo kệ ngôn rằng:

9.

*Rathakārova cammassa,  
Parikantaṃ upāhanaṃ:*

"Thợ đóng giày khi thấy rằng cần cắt bỏ da chỗ nào thì cắt nơi đó, thấy rằng phải chừa da tại đâu, thì chừa tại đó, rồi họ làm giày mới được tốt đẹp".

Lời giải. - Bậc trí tuệ cũng cần tinh tấn xét đến đều đáng bỏ và đều đáng để. Cái gì cần bỏ, cái gì phải để? Cái nên dứt trước hết là lòng ham muốn thái quá, là nguyên nhân cho sanh các nghiệp ác. Đều đáng để là tâm ít tham, không gây tội lỗi, mong mỏi trong điều lành, nhưng không buộc phải dứt hết một lần, trong kiếp chưa đến Niết Bàn, Song le, với sự tinh tấn diệt lòng ham muốn, mỗi khi một ít, cũng sẽ trừ tuyệt được gốc rễ vậy. Khi đã dứt bỏ tất cả thì chỉ có sự vui, như trong kệ ngôn thứ 10 rằng:

10.

*Yaṃ yaṃ jahati kāmānaṃ  
Taṃ taṃ sampajjate sukhaṃ  
Sabbañce sukhamiccheyya  
Sabbe kāme pariccaje:*

Người bỏ vật dục, phiền não dục nào, sự vui hằng đến họ, do sự dứt bỏ vật dục, phiền não dục đó. Nếu người cần được tất cả đều vui, cũng nên trừ tất cả vật dục, phiền não dục".

Lời giải. - Trong kệ ngôn này chỉ cho thấy rõ rằng: Người gìn giữ vật dục, phiền não dục nào rồi, thì vật dục, phiền não dục đó càng làm khổ đến họ chẳng sai. Chỉ khi bỏ được vật dục, phiền não dục nào rồi thì hằng được vui do sự diệt trừ vật dục, phiền não dục đó. Tuy nhiên, nếu muốn được vui đều đủ, cũng phải bỏ đều đủ vật dục, phiền não dục, bằng không cũng chẳng được vui.

*Jayaṃ veraṃ passavati  
Dukkhaṃ seti parajayaṃ  
Passaṇto sukhaṃ seti  
Hit vā jayaparājayaṃ:*

Người thắng hằng bị ganh ghét  
Người bại thường chịu khổ não

"Vậ, người hãy bỏ sự thắng và bại đi

"Thì hằng ngủ được yên vui."

## **GIẢI VỀ TIẾNG "BẬC XUẤT GIA VÀ SAMÔN" (PABBAJITA SAMANA)**

Trong kinh "*Ovādapātimokkha*" có câu Phật ngôn: "*Na hi pabbajito parū paghati samano hoti param vihetthayanto*" - Người giết chúng sanh không gọi: bậc "xuất gia", người làm hại kẻ khác không gọi là bậc "samôn".

Lời giải - Người đã tự nguyện rằng là bậc "xuất gia" hoặc "samôn" đó, chỉ đến khi có tâm nhẫn nại (*adhivāsakhanti*) nín nhịn, không làm hại kẻ khác cho họ chết mất, hoặc hao tài sản, hoặc không làm cho họ chịu khổ, mới vừa theo danh hiệu trên đó; nếu còn sát sanh hoặc làm hại kẻ khác, thì chẳng gọi là bậc "xuất gia" hoặc "sa môn" đâu.

Vì sao lại giải như thế đó?

Vì chưa đánh đuổi được điều ô nhiễm, như có Phật ngôn rằng "*Pabbajayamattano malam tasmā pabbajamtotivuccati*": người đã đánh đuổi điều ô nhiễm của mình cho ra khỏi được, Như Lai mới gọi là bậc "xuất gia", vì lẽ đó họ đã đánh đuổi được điều ô trược đó. - Sự đánh đuổi các điều ô nhiễm là cái tướng để phân biệt bậc xuất gia.

Cái gì gọi là ô trược?

Các bợn dơ làm cho cái tâm nhớp đục, như vật đen (than)... làm cho đồ sạch phải nhơ bẩn, nên gọi là ô trược.

Ô trược có 9 điều (*mandila*):

1. *Kodha*: ngấm giận
2. *Makkha*: quên ơn
3. *Issā*: ganh ghét
4. *Macchariya*: bón rít
5. *Māyā*: giấu lỗi mình
6. *Sātheyya*: khoe tài
7. *Musā*: dối gạt
8. *Papiccha*: ham muốn xấu
9. *Micchādītthi*: hiểu quấy.

Khi một trong chín ô trước đó phát sanh lên, làm cho tâm dơ đục, không trong sạch, cho nên gọi là "ô nhiễm" - Người đã trừ bỏ đều ô trước trong tâm rồi, mới đáng gọi là bậc "xuất gia" thật; dầu chưa được dứt hẳn song chú tâm làm cho tiêu mất, cũng đáng gọi là bậc "xuất gia" vậy. Người mà sát hại chúng sanh, cũng chỉ vì các ô trước đó ẩn núp trong tâm.

Lại nữa, người "xuất gia" dịch là "người lánh" là tránh tội lỗi mà đức Phật đã ngăn cấm, nhất là tránh những điều: dâm dục, trộm cướp, sát nhơn và khoe pháp của bậc quý nhơn, vì cả 4 nghiệp dữ đó là nguyên nhân sát hại chúng sanh. (Pháp của bậc quý nhơn là: bát thiên, 4 đạo, 4 quả Niết bàn, dứt, tham, sân, si)

Có hạng người, vì cái nhân dâm dục mà phá hại lẫn nhau; có hạng người mong được của kẻ khác rồi giết tài chủ cũng có; có hạng người muốn được lợi (lời khen, lễ lộc ) rồi đối gạt rằng mình có đức hạnh cao siêu. Những nghiệp đó có thể làm hại, làm khổ kẻ khác là điều chẳng nên hành, mà đức Phật đã có chế định hẳn các hàng xuất gia trong phật giáo không cho phạm. Nhân đó, các tỳ khuru, sa di, nên lánh điều Phật cấm, chuyên hành theo lời Phật chuẩn, bằng không thì gọi là người "xuất gia" sao được.

## **GIẢI VỀ TIẾNG "SA MÔN"**

Người không nhẫn nại, dầu không giết thác chúng sanh, chỉ có đánh đập làm khổ kẻ khác cũng chẳng gọi là "sa môn" được.

Cớ sao?

Vì lẽ chưa xa khỏi sự phá hại chúng sanh. Chỉ khi có tâm yên lặng mới gọi là "sa môn" được, hiệp theo Phật ngôn rằng:

*"Samittatā hi pāpānam samanoti vuccati"*: người đã trừ các tội lỗi cho vắng lặng được, Như Lai mới gọi là sa môn" - Sự dứt bỏ điều ác là cái tướng để phân biệt của bậc "Sa môn".

Lại nữa, bậc "Sa môn" chẳng phải do sự phân biệt cái tướng mạo bề ngoài đó đâu, như có Phật ngôn rằng:

*"Na munṇakena samano abbato alikam bhanam icchālobhasamapanno samano kin bhavissati yo ca sameti pāpāni anunthūlāni sabbaso samittatā hi pāpānam samanoti vuccati"*: Người chẳng phải được gọi là "Sa môn" chỉ vì sự cạo tóc đó đâu. Người không có hạnh kiểm, nói lời không chánh, không đúng pháp luật, người có nhiều sự ham muốn,



mà gọi là "Sa môn" sao được. Về phần người đã dứt đủ các tội lớn nhỏ. Như Lai mới gọi là "Sa môn" vì họ đã diệt cả điều ác.

## PHÁP LÀM CHO TRỞ NÊN "SA MÔN"

Đức Chánh biến tri có giảng thuyết về danh hiệu và giáo pháp của "Sa môn" rằng:

"*Samanā samanāti vo bhikkhave jano sañjānāti*: Này các Tỳ khuru, đại chúng hằng rõ danh hiệu của các người rằng là "Sa Môn". Về phần các người cũng vậy, khi có ai hỏi rằng: "Ông là chi? Các người cũng chắc tự nhận rằng: "Chúng ta là "Sa Môn". Như vậy nữa. Nếu các người có danh hiệu như thế và nhận mình như vậy rồi, phải biết rằng: "*Ye dhammā samaṇakaraṇā brahmanakaranā*. Các pháp nào làm cho trở nên Sa Môn và làm trở nên Bà la môn, chúng ta sẽ thọ trì những pháp đó. Hành động như thế, mới vừa với sự nhận thức chơn chánh của chúng ta, theo lời họ đã gọi thật".

Lại nữa, chúng ta đã chịu dùng y bát, thực phẩm, chỗ ngụ, thuốc men của những thí chủ nào, cái nghiệp lành của các kẻ đó, chắc sẽ phát phước lớn, có quả báo chẳng sai, vì họ nương nhờ chúng ta.

Hơn nữa, sự xuất gia của chúng ta, chẳng phải là vô hiệu quả đâu, là pháp tu hành được nhiều phước báo thực. Này các Tỳ khuru! Các người cần biết mình như vậy, chẳng nên quên.

Khi đã thuyết như thế rồi, Ngài bèn giảng tiếp 2 pháp trọng yếu hơn là "hổ thẹn (*Hiri*)" và "ghê sợ (*Ottappa*)" tội lỗi làm gốc, rồi giải rằng:

"*Parisuddhikāyasamācāra parisuddhivacīsamācāra parisuddhimanosamācāra parisuddhājīva indriyasamvara bhojanamattaññū jāgariyānuyoga satisampajanna*". Sự nương ngụ trong nơi thanh vắng, cách trau giồi cái tâm cho xa khỏi pháp cái (*Nivaranadharmā*) rồi chú tâm ngưng thần làm cho trí tuệ thấy rõ trong "Tứ diệu đế" tất cả pháp đó, là pháp của "Sa Môn".

1. Hổ thẹn (*Hiri*) là nói về sự xấu hổ đối với các ác pháp;
2. Ghê sợ (*Ottappa*) là nói về sự ghê sợ các tội lỗi;

Cả 2 pháp trên đây là trọng yếu đặc biệt của "Sa Môn" bằng không cũng chẳng gọi là sa môn được. Có hai pháp đó rồi, các đức tánh khác mới có thể phát sanh lên được.

3. Thân trong sạch đều đủ (*Parisuddhikāyasamācāra*) là nói về ba nghiệp lành của thân;
4. Khẩu trong sạch đều đủ (*Parisuddhivacīsamācāra*) là nói về bốn nghiệp lành của miệng;
5. Tâm trong sạch đều đủ (*Parisuddhimanosamācāra*) là nói về ba nghiệp lành của ý;
6. Nuôi mạng trong sạch (*Parisuddhājīva*) là nói về sự nuôi sống cho thanh cao (xem trong chánh mạng thanh tịnh giới);
7. Lục căn thu thúc (*Indriyaśamvara*) (xem trong lục căn thanh tịnh giới);
8. Biết tiết chế trong thực phẩm (*Bhojanamattannū*) là nói về sự biết hạn chế trong khi thọ thực cho vừa (xem trong phép quán tưởng thọ vật dụng thanh tịnh giới);
9. Tinh thức thường thường (*Jāgariyānuyoya*) là nói về sự thực nhiều ngủ ít;
10. Trí nhớ biết mình (*Satisampajañña*);
11. Sự nương ngụ trong nơi thanh vắng: là nói về sự trú ẩn trong rừng hoặc dưới bóng cây hay là nơi tịnh thất vắng vẻ;
12. Sự trau dồi cái tâm cho xa khỏi pháp cái rồi chú tâm ngưng thần: là nói về hành phép thiền định;
13. Làm cho trí tuệ thấy rõ trong "Tứ diệu đế": là làm cho phát sanh sự thấy biết rõ rệt: cái khổ, nhân sanh khổ, diệt khổ, đạo diệt khổ (xem trong Tứ diệu đế).

Tất cả pháp đó là pháp của sa môn mà người đã tự nhận là sa môn phải cần có, bằng không, ắt sẽ có sự làm hại kẻ khác chẳng sai.

Đức Thế Tôn giảng thuyết về hàng sa môn và cái pháp của bậc sa môn như thế đó.

## **PHƯƠNG TIỆN CHO PHÁT SANH PHÁP CỦA BẬC XUẤT GIA HOẶC SA MÔN**

Người đã tự nguyện là bậc xuất gia hoặc sa môn phải chú tâm rằng: "Ta là bậc xuất gia hoặc sa môn rồi cần gìn giữ đức tín cho thanh cao vừa theo cái tướng mạo người xuất gia hoặc sa môn mới đặng, hay là quán tưởng theo Phật ngôn rằng: Bây giờ đây, ta có tướng mạo khác hơn kẻ thế, nhất là, cách thức hành động của sa môn thế nào, ta cần phải làm theo, không nên làm cho sai biệt cái pháp của sa môn. Bậc xuất gia ví như người thương mãi, bán buôn muốn được lợi, nếu hành đúng cách mới được lời nhiều, bằng làm sai, ắt phải lỗ vốn. Cớ đó, đức Phật có giải về pháp để đè nén cái tâm của người xuất gia như vậy:

*"Kusoyathāduggahito hatthamevānukantati sāmannaṃ dupparāmattham nirāyāyūpakadhāti yamkiñci sithilaṃ kammaṃ samkilitthānca yaṃ vattaṃ sankassa raṃ*

*brahmacariyaṃ nataṃ hoti mahapphalaṃ kayirāce kayirāthenam dalhamenam parakkame sithilo hi paribbājo bhiyyo akirate rajam:*

"Lẽ thường, cò tranh mà người không khéo nắm, kéo ngược trở lại, ắt phải đứt tay, thí dụ thế nào, sự xuất gia của hành giả nào tu không chơn chánh, sai pháp luật, hằng lồi kéo bậc đó sa trong địa ngục, cũng như thế ấy. Công việc nào làm thối chuyển, sự hành động nào như đực, giáo lý nào mà người niệm bằng cách hoài nghi, cả 3 nhân đó là điều không có hiệu quả nhiều. Nếu người làm cái gì, là việc nên làm, hãy làm cái đó đi. Song cần phải thi hành cho đúng đắn, chẳng nên chỉ nói rồi thôi, vì cái pháp tránh khỏi mà người hành lui sụt, hằng rải rác tội lỗi như bụi bặm, nghĩa là trở thành nghiệp xấu.

## **TỘI CỦA BẬC XUẤT GIA TU HÀNH KHÔNG CHƠN CHÁNH**

Người mặc y vàng, song không thu thúc theo pháp của sa môn cũng không khỏi sa địa ngục, như Phật ngôn rằng:

*"Kāsāvakanthā bahavo pāpadhammā asannatā pāpāpapehi kammehi nirayam te upapajjare:*

"Phần đông người có cà sa dính với cổ, tức là mặc y vàng song là kẻ có pháp xấu xa, không thu thúc theo phép của sa môn những kẻ không tốt đó thường phải bị đọa trong cảnh địa ngục, do các nghiệp xấu của họ đã tạo.

Lại nữa, người xuất gia đã phá giới, rồi thọ thực của thí chủ mà họ dâng bằng đức tin, không nên đâu, ráng dùng cục sắt đương nóng còn hơn, hiệp theo Phật ngôn rằng:

*"Seyyo ayogulo bhutto tatto aggisikhūpamo yañce bhuñjeyya dussilo raṭṭha piṇṇam asaññato:*

Người xuất gia phá giới, là người không thu thúc mà cũng dùng vất cơm của các kẻ thế chẳng dễ đâu, ráng ăn cục sắt nóng như ngọn lửa còn hơn.

Đức Phật đã giảng thuyết chỉ rõ tội khổ của bậc xuất gia và sa môn không trú trong pháp của họ, như những quy tắc đã giải.

## **PHƯƠNG PHÁP DẪN BẬC XUẤT GIA THỰC HÀNH THEO CHÂN LÝ**

Người xuất gia nên hiểu rằng: sự sanh ra làm người cũng khó, sanh ra làm người rồi không mang tật bệnh cũng khó, nuôi sanh mạng cho được sống còn đến ngày xuất gia thật là trăm ngàn điều khó, xuất gia rồi học hỏi cho thông hiểu rằng: đây nên kia không

nên cũng chẳng dễ đâu. Khi đã thoát khỏi sự khó khăn, như đã giải đó rồi, phải vừa lòng với điều lợi ích quý cao của mình, chẳng nên chán nản, lãnh đạm với Phật huấn đâu. Cần phải hết lòng thỏa thích, rồi chú tâm học hỏi pháp luật trong Phật giáo cho được chu đáo, thành tâm thực hành theo, thì sự xuất gia đó mới có nhiều hiệu quả, mau đến Niết Bàn. Mặc dầu chưa thành tựu, song sự tu tập nghiệp lành, điều hành vi chơn chánh đó, cũng dính theo qua kiếp sau vậy.

Lại nữa, bậc xuất gia hoặc sa môn mong được mau kết quả Niết Bàn, phải có nhiều sự nhẫn nại, đừng ở dưới quyền các pháp ô nhiễm xấu xa thô hiển đã phát sanh rồi làm cho kẻ khác bị hại, chịu khổ. Phải có đức nhẫn nại dẫn đầu, bằng không ắt sẽ làm khó chúng sanh. Như thế đó, đức Phật không gọi là bậc xuất gia hoặc sa môn hay là hàng Phật tử đâu.

## **GIẢI VỀ PHÁP NHẪN NẠI (KHANTI)**

"*Khanti paranam tapo titikkha*: Sự nhẫn nại là pháp thiêu đốt cao quý.

Chú giải: Sự nhẫn nại đó chia ra làm ba, là:

1. Nhẫn nại đối với cái khổ, là nguyên nhân cho sanh sân tham;
2. Nhẫn nại đối với cái khổ, là nguyên nhân cho sanh sân hận;
3. Nhẫn nại đối với cái khổ, là nguyên nhân cho sanh si mê.

Nhẫn trong điều thứ nhất, nói về sự nhịn nín đối với các điều ham muốn, phát sanh trong sáu cửa. Tiếng nhịn nín" là ráng chịu, không làm dữ theo lòng mong mỏi hoặc đói khát. Có hạng người, chỉ vì không biết nhịn nín đối với cái tâm ham muốn hoặc sự đói khát, mới dối gạt cướp giựt của người, ắt sẽ bị nghiệp báo, chịu điều khổ não, do nhân dữ đã tạo (như bị đánh đập, tù tội...). Người nào nhẫn nại được thì hằng gặp điều an vui, lợi ích. Đó là nhẫn nại đối với cái khổ là nguyên nhân cho sanh sân tham.

Sự nhẫn nại đối với các khổ là nguyên nhân cho sanh sân hận đó, nói về sự nhịn nín với những điều không vừa lòng, của kẻ khác. Lẽ thường con người đã sanh ra trong thế gian, chẳng có một ai không bị người chê trách, nếu họ không nhieếc ngay trước mặt, thì họ mắng xiên chửi xéo, hoặc nói xấu sau lưng. Xét coi như mặt trời mặt trăng, thường soi sáng khắp thế gian, cũng chẳng khỏi bị chê trách, hà huống đến người đời, tránh sao cho khỏi lời phỉ báng. Cho đến đức "Thiên nhưn Sư" có đủ đức từ bi mà cũng có kẻ oán trách, như lúc Ngài ngự trong thành Kosambi bị hoàng hậu của đức vua Udena bảo nhiều người chửi mắng.

# PHƯƠNG TIỆN DẬP TẮT LÒNG NÓNG GIẬN

Đức Phật dạy: nếu muốn diệt cái tâm sân, phải làm như người mù kẻ điếc", như thế đó mới nhin sự nóng giận được. Làm người có mắt hay thấy, có tai hay nghe thì rất khó nhẫn. Những kẻ không biết nhin đối với sự khổ vì giận, thì làm việc gì hay nóng nảy, thường phải gặp điều rủi ro tai hại, sau rồi hối hận rằng: Ô! ta đã làm sai lầm rồi, không nên thật. Dầu đối với việc nào chẳng hạn, nếu đã làm theo cái tâm nóng giận ắt phải hư hỏng cả. Cho nên, bậc trí tuệ cần phải suy xét cho thấy rõ tội lỗi trong sự sân, rồi ráng nhin nhục như lẽ đã giải.

Nhẫn nại trong điều thứ ba, là nhin đối với điều khổ não phát sanh trong thân tâm mình, không nên chiều theo cái khổ mà làm dữ. Dầu nhẫn trong lúc mang bệnh là cái nhân sanh trí nhớ và sự biết mình, là một nét hạnh thanh cao, nên có trong tâm, hằng ngày hằng giờ, hoặc trong lúc bệnh nặng cũng cần có tánh nhẫn nại cho vững vàng.

Phương tiện làm cho phát sanh đức nhẫn nại trong giờ hấp hối, là phải xét cho thấy chơn lý rằng: bệnh và chết là cái khổ mà tất cả chúng sanh phải mang, chẳng có một ai tránh khỏi.

Trong "*Abhinappaccavekkhana*", đức Phật dạy phải thường thường quán tưởng rằng:

Ta có bệnh hoạn là lẽ thường, không sao tránh khỏi được (*byadhidhammomhi byadhinanatito*). Như thế để ngừa trước, khi còn mạnh khỏe. Nếu chờ đến bệnh nặng, thì khó mong nhớ xét cho kịp, vì khi bệnh nguy hằng có rất nhiều sự khổ, khó bề tưởng nghĩ. Trí nhớ và sự biết mình đều phóng túng, có khi lại dạy người sát sanh để cúng tế khẩn cầu, mong được tai qua nạn khỏi, không lòng nhơn từ đối với loài cầm thú. Những tội lỗi ấy phát sanh lên, vì khi còn mạnh khỏe không trau dồi trí nhớ rằng: "Chúng sanh trong thế gian đều phải mang bệnh hoạn ốm đau". Bởi thiếu trí nhớ mới gây ra nghiệp dữ, rồi sau khi chết phải sa đọa trong đường ác.

Những người có trí nhớ và sự biết mình hằng được thọ sanh trong nhàn cảnh. Cho nên phương pháp dạy dỗ cái tâm cho có sự nhẫn nại là điều trọng yếu mà chúng ta cần phải có, hầu chiến thắng nghịch pháp, tức là bệnh khổ trong giờ hấp hối. Bậc trí tuệ nên suy xét thấy cái tội của sự lầm lạc và cái phước của trí nhớ với tánh nhẫn nại như đã giải, cần phải tu cái trí nhớ cho sẵn, theo phương pháp của đức Phật, để đè nén sự si mê, không cho sanh lên được.

Nhẫn với cái khổ là nhân sanh tham và si như đã giải là pháp phụ thuộc, chưa phải là chánh. Nhịn đối với cái khổ, là nhân sanh nóng giận mới thiệt là quan trọng gọi là "*abhivāsakhanti*".

## **PHƯỚC BÁO CỦA ADHIVASANAKHANTI**

Có rất nhiều kệ ngôn khen ngợi *adhivasnakhanti* nhất là:

*"Sīlasamādhigunānam khantipādhānakāraṇaṃ sabbe pi kusalā dhammā khantiyāyeva vadhantite:*

Nhẫn nại là nhân sanh các đức tánh, tức là giới và định. Các thiện pháp hằng được tăng trưởng do lòng nhịn nín thật.

*"Kevalānampi papānam khanti mūlam nikanti garahakalahādīnam mūlam khanati khantiko:*  
Nhẫn nại hằng cắt đứt tất cả gốc tội được; người nhịn nhục gọi là người đào bứng cội rễ các tội, nhất là sự chửi mắng và lời tranh cãi nhau.

*"Khanti dhīrassalānkāro khanti tapo tapassini khanti balam va yatīnamkhanti hitasukhāvahā:*

Nhẫn nại là vật trang điểm của bậc trí tuệ; nhẫn nại là phép thiêu hủy tội lỗi của người có thiêu pháp (thiêu pháp: pháp thiêu đốt). Nhẫn nại là sức mạnh của người hành thiêu pháp; nhẫn nại là cái đức đem đến điều lợi ích và yên vui.

*"Khantiko mettavā lābhī yasassī sukhasilāva piyo devamanussānaṃ manāpo hoti khantiko:*  
Người nhịn nín là người có bầu bạn, là người có lợi, là người có quyền thế, là người thường có sự vui; người nhịn nín hằng là nơi thương yêu, là chỗ vừa lòng của người và chư thiên.

*Attanopi paresāṅca atthāvaho vā khantiko saggamokkhagamaṃ maggaṃ āruṭho hoti khantiko:*

Người nhịn nín là bậc đem điều lợi ích đến mình, đến những kẻ khác nữa; người nhịn nín là người bước lên đường đến cõi trời và Niết bàn.

*Satthuno vacanovadam karotiyeva khantiko paramāya ca pūjāya jinam pujeti khantiko:*

Người nhịn nín gọi là làm theo lời dạy của "đức Giáo chủ" hẳn thật; người nhịn nín gọi là cúng dường đức Thế Tôn bằng cách cúng dường cao quý.

## **GIẢI VỀ PHÁP NHẪN NẠI LÀ THIÊU PHÁP (TAPADHARMA)**

Pháp nào đã sanh lên rồi dứt tiêu được các pháp nghịch với mình, đó gọi là thiêu pháp. Như "thập thiện nghiệp" (*Kusalakammāpatha*) là thiêu pháp của "thập ác nghiệp" (*akusalakammāpatha*) vì khi thập thiện nghiệp sanh lên thì trừ diệt thập ác nghiệp cho tiêu tan được; "Tinh tấn" (*virīya*) là thiêu pháp của lười biếng (*kosajja*).

Pháp nhẫn nại mà gọi là thiêu pháp, vì nó dứt các pháp, nhất là: nóng giận (*dosa*), ngầm giận (*kodha*), làm hại (*byāpada*), làm khó (*vihinsa*), ganh ghét (*arati*), bất bình (*patigha*), toàn là pháp phụ thuộc của sự nóng giận (*dosa*), cho tiêu tan được. Sự nóng giận mà tăng trưởng được cũng vì thiếu pháp nhẫn nại. Xem coi những người tranh cãi nhau, như phái tỳ khuru nhện trong quận Kosambi vì nương với cái nhân nhỏ nhen chút ít, không ráng được, làm cho xung đột nhau dữ dội, cho sanh ra sự chia rẽ tăng già, nếu một bên nín được thì có đâu phát sanh câu chuyện lớn lao như thế.

Sự nhẫn nại chẳng phải chỉ có ích cho mình thôi đâu mà cũng có lợi đến kẻ khác nữa. Cho nên, đức Phật khen rằng là "Thiêu pháp" cao quý đặc biệt.

Lại nữa các cảnh giới đến kích thích cho sanh nóng giận đó chẳng phải đến tiếp xúc cả ngày và đêm đâu, cũng có dịp rảnh cho mình chú tâm ngăn ngừa vậy (Cảnh giới là những cái mà mình chú ý đến rồi nó kích thích mình).

Có sự nhẫn nại, là trong khi có nguyên nhân tiếp xúc nhằm, rồi nín được, mới gọi là nhện. Người đã thọ trì phép nhẫn nại, nếu chưa có nhân, dẫn cho sanh sân hận, hoặc đi ẩn trú trong nơi vắng vẻ, cũng chưa thấy hiệu quả lạ thường, chỉ khi có nhân sanh lên rồi nhện được mới thấy rõ quả báo khác thường thật. Như hạng võ tướng mà gọi là anh hùng, chỉ đến khi xông vào chiến trường rồi đánh thắng mới gọi là hào kiệt được.

## **PHƯƠNG PHÁP LÀM CHO PHÁT SANH (Adhivāsakhanti)**

Hàng Phật tử có tâm kính thành hành theo pháp nhẫn nại, nếu xét cho thấy rõ như vậy: Người đến mắng nhiếc khinh ta đây, dường như họ đến làm cho ta được mau tấn hóa mà "*Adhivāsakhanti*" là một năng lực đặc biệt của đức Bồ Tát Như kiếp Ngài thọ sanh làm *Vessantara*, đem 2 con yêu mến của Ngài là *Kanha* và *Jali* cho đến lão Bà la môn *Jūjaka*. Khi hai trẻ dùng dằng không chịu đi, ông lão ấy tát tai, đánh đập chúng nó trước mặt Ngài. Nhờ giữ phép nhẫn nại rất bền vững, nên Ngài không làm hại lão *Jūjaka*. Như vậy mới gọi rằng Ngài chiến thắng, là Ngài tu *adhivasakhanti* vậy.

Lại nữa, nên nghĩ rằng: "Ô! người đến nói xấu ta, ví như họ đem phước đến cho ta đây mà".

Nhịn, không sân hận hoặc giận mà nín được, không chửi mắng theo năng lực của sự giận là một điều lành đúng đắn đặc biệt, làm cho phát sanh nhiều thiện pháp khác. Có thứ phước, khi làm phải hao tổn của cải hoặc mệt nhọc thân tâm, còn hạnh kiểm nhẫn nhịn đối với lời nói xấu xa là cái phước dễ dàng, không cần phải hao công tổn của mà vẫn được yên vui như thường.

## THẮNG CÁI SÂN BẰNG CÁI KHÔNG SÂN

Người có tâm nhẫn nại bền chắc, hằng thắng kẻ hay giận, như nàng *Uttarā* thắng cô *Sirimā*.

### Tích nàng *Uttarā*

Nàng tín nữ *Uttarā* là con gái của vị triệu phú gia *Puñna* và là vợ của trưởng giả *Rajagaha*. Từ khi theo về nhà chồng, không có dịp làm việc bố thí. Nàng bèn mượn cô kỹ nữ tên là *Sirimā* đem về hầu hạ chồng để cho mình rảnh rang đi làm việc phước thiện. Cô *Sirimā*, khi được về ở cùng chồng của người, chỉ trong nửa tháng, sanh lòng tà vạy, tính đoạt ngôi chủ nhà, nên tìm kế hại nàng *Uttarā* nhiều lần. Đến nỗi cô ta dạy người đổ nước sôi trên mình nàng *Uttarā* nhưng nàng này không phiền trách chi cả, nước sôi đó trở thành nước mát như thường. Cô *Sirimā* biết lỗi, xin thú tội, rồi hai nàng đồng dẫn nhau đến bạch cùng đức Phật,

Phật giảng rằng:

*"Akkodhena jine kodham asādhun sādhunā jine-jine kadariyam dānena saccenā lika vādinam:*

Người nên thắng sự giận (của kẻ khác) bằng sự không giận (của mình); nên thắng điều không tốt (của kẻ khác) bằng điều tốt (của mình); nên thắng sự bòn rít (của kẻ khác bằng sự cho (của mình); nên thắng lời không chơn chánh (của kẻ khác) bằng lời ngay thật (của mình)"

Người nào khi có kẻ khác đến làm dữ, mình cũng có thể làm hại lại được, song nhịn nhục, biết tỏ lòng từ bi, mặt mày tươi tỉnh, vui vẻ với kẻ ấy như vậy, thì không lâu, kẻ làm dữ kia cũng hả lòng hết giận không sai. Thế ấy, mới gọi là người thắng kẻ giận hẳn thật như nàng *Uttara* vậy.

## TỘI CỦA SỰ GIẬN



Lẽ thường, kẻ nào nóng giận đối với người nhẫn nại, không giận trả lại mà kẻ kia vẫn còn mong làm dữ, thường đến chửi mắng, kẻ giận đó trở lại lo sợ hoặc bị tai hại chẳng sai, như tích người thợ rừng tên *Koda*.

Có Phật ngôn rằng:

"*Yo apadutthassa narassa dussati, suddhassa posassa anangaṅgassa tameva, balam pacceṭi pāpam, sukhumo rajo pativātam va khitto:*

Người dốt nát nào làm hại kẻ không làm hại mình và kẻ ấy là người trong sạch không có điều ô nhiễm, cái nghiệp dữ đó thường trở lại cho người si mê đó không sai, như chất bụi nhỏ nhít mà người đổ ngược gió, nó hằng bay trở lại nhằm mình"

### **NĂM PHƯỚC BÁU CỦA NHẪN NẠI (*Adhivāsakhanti*)**

Đức Phật có giảng thuyết ngợi khen đức tánh của sự nhẫn nại như vậy:

"*Dosam bhikkhave pajahatha:* Này các tỳ khuru! Nếu tất cả chúng người bỏ được sự nóng giận, Như Lai gọi các người là bậc "*anahām*".

Sự dứt lòng nóng giận, dầu chưa hết tuyệt, chỉ trừ được từ khoảng, từ lúc, bằng pháp nhẫn nại, cũng có 5 phước báu là:

1. *Piyo manopo:* người nhịn nín hằng được nhiều kẻ thương yêu vừa lòng;
2. *Navera bahulo:* ít có kẻ ganh ghét;
3. *Na vajja bahulo:* ít có tội;
4. *Asammulho:* không hôn mê trong giờ chết;
5. *Sugati:* mạng chung rồi được thọ sanh nơi nhàn cảnh.

### **GIẢI VỀ TIẾNG GANH GHÉT**

Người nào có tâm nhịn nín, không tìm có làm hại kẻ khác trước, thì kẻ khác cũng chẳng ganh ghét lại. Nếu có người ganh ghét đến kẻ vô tội, người có lòng ganh ghét đó, sẽ bị tai nạn không sai, hiệp theo Phật ngôn rằng:

*Na hi verena verāni sammantīdha kudācanamaverena ca sammantī esa dhammā sanantano:*

"Dầu cho trong thời gian nào chẳng hạn, lẽ thường những sự ganh ghét trong đời này, chẳng bao giờ tiêu diệt bằng sự ganh ghét đâu. Hẳn thật, các điều ganh ghét hằng được yên lặng bằng cách không ganh ghét. Pháp này là pháp đã có từ lâu rồi"

Xin giải về câu: "Các điều ganh ghét hằng yên lặng bằng cách không ganh đó". Chỉ đến khi có tâm mát mẻ, tức là lòng nhẫn nại, tâm từ ái thương xót, hoặc chú tâm quán tưởng cho thấy rõ cái tội của sự giận và cái phước báo của sự nhẫn nại, thì điều ganh ghét mới yên lặng được, ví như trong nơi nào dơ bẩn, lấm nước tiểu hoặc vật hôi thối, thì cần phải dùng nước trong để rửa mới sạch sẽ được.

## PHƯỚC BÁO LẠ THƯỜNG CỦA SỰ NHẪN NẠI

Bậc có trí tuệ, nên thấy phước báo của điều nhịn nín là thường như tích sau đây:

### Tích *Dighāvukumāra*

Thuở đức hoàng đế *Brahmadatta* trị vì trong kinh đô *Baranasi* xứ *Kasi*, thì đức vua *Dighātī* cũng là vị chúa tể trong thành *Sāvattī* trong xứ *Kosala*. Thuở đó đức hoàng đế *Brahmadatta* đem binh phá thành *Sāvattī*. Đức vua *Dighātī* dẫn bà chánh hậu trốn vào nương ngụ với bọn buôn nôi trong một biên địa. Sau rồi hoàng hậu sanh được một vị hoàng tử tên là *Dighāvukumāra*.

Nhưng không bao lâu, hoàng đế *Brahmadatta* bắt được vua *Dighātī* rồi dạy cho quân đem ra hành quyết. Trong lúc dẫn đi, hoàng tử *Dighāvukumāra* theo kịp, đức vua *Dighātī* bèn dạy hoàng tử rằng: "Này *Dighāvukumāra*, người chẳng nên xem việc gần lắm, vẫn lắm. Lẽ thường sự ganh ghét chẳng bao giờ diệt bằng cách ganh ghét được. Ganh ghét hằng trừ bằng sự giải ganh ghét" Xong rồi ngài bị hành hình. Khi *Dighāvukumāra* có dịp vào làm tôi hầu cận hoàng đế *Brahmadatta*, trong một ngày nọ, đức vua ngự đi săn và dạy *Dighāvukumāra* làm xa phu đánh xe cho ngài. Gặp dịp ấy, hoàng tử *Dighāvukumāra* ráng đánh xe chạy mau đến phía trước cách xa các quan hầu, có ý ám sát đức vua để trả phụ thù. Nhưng lúc xe vừa ngừng lại, hoàng đế *Brahmadatta* vì mệt nhọc, gối đầu trên bắp vế *Dighāvukumāra* mà nghỉ. *Dighāvukumāra* rút kiếm ra, đưa lên toan thích khách, song nhớ đến lời di chúc của đức vua cha, bèn hạ kiếm xuống và thét lên cho hoàng đế *Brahmadatta* hay rằng: mình là hoàng tử con vua *Dighātī*. Lúc đó hoàng đế *Brahmadatta* và hoàng tử *Dighāvukumāra* đều xá lỗi cho nhau rồi trở về đền. Đức vua *Brahmadatta* bèn trả kinh

đô *Sāvattthī* lại cho hoàng tử *Dighāvukumāra* và gả luôn công chúa cho nữa. Sau khi đức *Brahmadatta* thắng hà thì đức *Dighāvukumāra* được thống trị luôn cả hai nước.

Sự nhẫn nại có đức trọng khác thường như tích *Dighāvukumāra* được làm vua cả hai nước, cũng chỉ do lòng nhịn nhục thôi.

Cớ đó, đức Phật dạy: "Ganh ghét chẳng bao giờ diệt bằng ganh ghét, ganh ghét hằng giải bằng sự không ganh ghét. Cho nên, muốn được yên vui trong đời này và trong buổi vị lai, thì cần phải có pháp nhẫn nại luôn khi, chẳng nên bỏ qua lúc nào.

-ooOoo-

### **GIẢI VỀ PHÁP THỨ TÁM CỦA BẬC XUẤT GIA VÀ SA MÔN**

"*Mattaññuta ca bhattasmin*: Trạng thái người biết tiết chế trong thực phẩm.

Biết tiết chế là biết buộc mình ở trong lễ phép, khiến cho khỏi thái quá, là biết hạn chế trong 4 oai nghi: đứng, đi, ngồi, nằm cho đều; biết hạn chế trong khi: nói, làm, nghĩ đúng theo quy tắc của Phật giáo v.v... Song nơi đây chỉ giải về 3 điều là:

1. Biết tiết chế trong sự tìm kiếm;
2. Biết tiết chế trong sự thọ lãnh;
3. Biết tiết chế trong sự dụng;

Xin xem trong "Chánh mạng thanh tịnh giới và phép quán tưởng thọ vật dụng".

### **GIẢI VỀ PHÁP THỨ CHÍN CỦA BẬC XUẤT GIA VÀ SA MÔN**

Trong Tạng Luật, quyển thứ 8, đức Phật có giải: Tỳ kheo ngủ mê có 5 tội:

1. Ngủ mê khổ.
2. Thức dậy cũng khổ.
3. Nằm mộng xấu xa.
4. Chư thiên không hộ trì.
5. Di tinh.

Chư thiên văn đệ tử Phật chỉ có nghĩ:

1. Buổi trưa sau khi thọ thực, nghỉ chốc lát rồi thức dậy (đứng, đi, ngồi) để tham thiền quán tưởng;

2. Ban đêm phân làm 3 canh: canh đầu và canh cuối cùng (đứng, đi, ngồi) tham thiền quán tưởng; canh giữa nghỉ (nằm nghiêng bên tay mặt, như lúc Phật nhập diệt) đem trí nhớ nguyện rằng: ta nghỉ đến hết canh giữa rồi thức dậy, và tịnh tâm mà nghỉ. Ngủ như vậy có 5 phước báo;

- a. Ngủ được vui.
- b. Thức dậy cũng vui.
- c. Không nằm mộng xấu xa.
- d. Có chư thiên hộ trì.
- e. Tinh không đi.

## **GIẢI VỀ PHÁP NƯỞNG NGỤ TRONG NƠI THANH VẮNG**

"*Pantanca sayanasanam*: Nơi nằm, chỗ ngồi thanh vắng"

Rừng núi hoặc rừng cây, xa khỏi xóm làng, và tịnh thất không người ở (*suññagāratthāna*) đều gọi là nơi nằm, chỗ ngồi vắng vẻ. Các nơi thanh vắng đó, cho hành giả nương ngụ xa khỏi sắc và tiếng người, cho tâm dễ bề yên lặng nhân đó, mà các bậc trí tuệ chỉ vừa lòng với chỗ ngụ vắng vẻ nhất là rừng núi".

Lẽ thường, rừng núi là nơi yên vui, đáng cho bậc hành giả ưa thích. Song người hành đạo cần xu hướng, đem cái tâm mình thí dụ với rừng vắng, theo lời đại đức *Nagasenatthera* tâu với đức vua *Milinda* rằng:

### **NĂM CHI CỦA RỪNG LỚN**

1.- "Rừng lớn là nơi che đậy những kẻ không tốt, thế nào, hành giả cũng nên là người che đậy tội lỗi và sự quên lãng của kẻ khác cho giống như rừng lớn giấu kín kẻ xấu xa vậy"

2.- "Rừng lớn là nơi rộng không, chẳng có kẻ tới lui, thế nào hành giả cũng nên là người rộng không, chẳng có ô nhiễm là: tham, sân, si, ngã chấp, tà kiến cho giống như rừng vắng, chẳng có kẻ tới lui vậy".

3.- "Rừng lớn là nơi vắng tanh thế nào, hành giả cũng nên là người lặng tâm khỏi ác pháp xấu xa, lạ tâm của hạng thường nhơn, chẳng phải là tâm của bậc thánh, cho giống như rừng lớn vắng tanh vậy"

4. - "Rừng lớn là nơi yên lặng trong sạch, thế nào, hành giả cũng nên là người có tâm yên tịnh, nên là người dứt lòng ngã chấp, quên ơn, cho giống như rừng lớn yên lặng trong sạch vậy"

5 - "Rừng lớn là nơi thân cận của hàng thánh nhân, thế nào, hành giả cũng nên làm cho mình là nơi thân thiết của bậc thánh nhân vậy"

Hiệp theo Phật ngôn có ghi trong "*Saṅgīyuttanikaya*" rằng:

*"Pavittehi ariyehi pahitattehi viññuhi niccam āradhaviyedi panditehi sahāsave:*

"Hành giả nên ngụ chung với hàng trí tuệ, bậc yên lặng, người xa khỏi đều ô nhiễm, người đưa cái tâm đi trong thiền định, là người thông minh, có sự tinh tấn luôn khi."

### **GIẢI VỀ HÀNH GIẢ NGỤ TRONG RỪNG SONG LÒNG CÒN DỤC VỌNG**

Hành giả nào có thân lánh khỏi vật dục do sự ngụ trong rừng là nơi vắng vẻ, song không ngăn cái tâm cho xa khỏi phiền não được để cho tâm phóng túng theo thế lực 3 tà tư duy là:

1. Suy nghĩ tìm kiếm ngũ dục (*kāma vitakka*),
2. Suy nghĩ mong oán thù kẻ khác (*byāpāda vitakka*);
3. Suy nghĩ muốn làm khó kẻ khác (*vihiṅsa vitakka*).

Thì cũng chẳng cao thượng hơn người tu trong xóm làng, mà tâm xa khỏi ngũ dục. Như có vị tỳ khuru tên *Meghiya* đi ngụ trong rừng mà không được thành tựu các đức thanh cao, vì chịu theo 3 cái vọng tâm đó.

#### **Tích Đại Đức *Meghiya***

Thuở đại đức *Ananda* chưa lãnh trách nhiệm hầu Phật, thì có vị tỳ khuru *Meghiya* theo hộ đức Thế Tôn. Lúc thầy *Meghiya* thấy cụm rừng xoài (*ambavana*) là nơi đáng ưa thích (*ramaniyatthana*) rồi bạch xin Phật đi tham thiền trong nơi đó. Phật ngăn rằng: "Người chớ đi, khi có vị khác đến hộ Như Lai rồi sẽ đi". Tỳ khuru *Meghiya* vẫn nài nỉ cầu xin nữa rằng: "Đức Thế Tôn đã được tròn phận sự, phần tôi cần phải tu hành thêm nữa". Bạch rồi bèn lạy mà đi. Nhưng khi đến trú trong nơi đó, hằng bị tà tư duy đè nén, tham thiền vô hiệu quả, bèn trở lại bạch cho Phật rõ. Đức Thế Tôn thuyết rằng:

"*Tandanam capalam cittam durakkham dunnivārayam ujum karoti medhāvi, usukārova tejanam, vārijova thale khitto, okamokataubhato, patitandatidaṃ cittam, māradheyyam māradheyyam, pahātave*"

"Người có trí tuệ hằng uốn cái tâm lay chuyển trạo trực, khó gìn giữ, khó ngăn cấm, cho trở nên ngay thẳng được, như thợ làm tên uốn cây tên cho ngay vậy. Lẽ thường loài thủy sanh [\*] (*vārijāti*) nếu bị người đem lên khỏi nước rồi, liệng bỏ trên khô, hằng gãy giụa, thế nào, cái tâm mà hành giả đem ra khỏi chỗ nó quen ở, tức là ngũ dục, rồi bỏ trên khô, tức là pháp quán tưởng, cho khỏi sự buộc ràng của ma vương, nó cũng hằng lay chuyển vậy".

[\*] Loài sanh trong nước như cá.

Phật ngôn trên đây chỉ cho thấy rõ rằng: khi hành giả nương ngụ trong nơi vắng vẻ, nên làm cho yên lặng cả thân, tâm và điều ô nhiễm, mới có thể được quả báo chơn chánh theo lời Phật dạy.

## GIẢI VỀ PHÁP TU TÂM CAO CẤP

"*Adhicitte ca ayogo*": sự tinh tấn tu tập trong tâm cao cấp.

Tiếng *adhicitta* dịch là "tâm cao cấp" là tâm bậc cao, vượt khỏi lên trên tâm người thường, chia ra làm 2 phần là:

1. Thiền hữu sắc
2. Thiền vô sắc.

Thiền hữu sắc (*rūpajjhāna*) có 4 bậc:

- a) Sơ thiền (*pathamajjhāna*),
- b) Nhị thiền (*dutiyajjhāna*),
- c) Tam thiền (*tatiyajjhāna*),
- d) Tứ thiền (*catutthajjhāna*).

### NĂM PHÁP CÁI (NIVARAṆADHARMA)

Pháp che ngăn cái tâm không cho đắc thiền định được gọi là "pháp cái", có 5:

1. Tham trong ngũ dục (*kāmacchanda*)
2. Oán (*byāpada*)
3. Hôn trầm: là thân tâm lười biếng, rã rượi, buồn ngủ (*thīnamiddha*)
4. Phóng tâm: tâm buông thả, không chú trọng (*uddhacca kukkuccha*)
5. Hoài nghi (*vicikiccha*)

## **NGUYÊN NHÂN SANH NĂM PHÁP CÁI**

1. Sự tham trong ngũ dục phát sanh "dơ" cho rằng là đẹp, là sạch;
2. Sự oán thù phát sanh do tâm bất bình uất ức;
3. Hôn trầm phát sanh do tâm không vui thích;
4. Phóng tâm phát sanh do lòng không yên lặng;
5. Hoài nghi phát sanh vì không ghi nhớ bằng trí tuệ.

Năm pháp cái đó, dầu là người không có tác ý mong mỏi, cũng có thể phát sanh lên được, bởi đã có thói quen thân thiết từ lâu rồi.

## **PHÁP TRỪ NĂM PHÁP CÁI**

I. Tham trong ngũ dục trừ bằng tham thiền đề mục bất tịnh (tử thi) (xem trong pháp chánh định). Lại có 6 pháp nữa để dứt lòng tham ngũ dục là:

1. Học đề mục thiền định bất tịnh;
2. Tinh tấn niệm đề mục bất tịnh;
3. Thu thúc lục căn;
4. Biết tiết chế trong thực phẩm;
5. Gần gũi bạn lành;
6. Chỉ nói lời nên nói (nói lời làm cho phát sanh sự chán nản thế sự)

II. Trừ thù oán bằng niệm từ ái (*mettā bhāvanā*), nghĩa là rải tâm thương xót đến tất cả chúng sanh. Có 6 phép khác nữa để dứt lòng thù oán là:

1. Học đề mục từ ái;
2. Tinh tấn niệm đề mục từ ái;
3. Quán tưởng rằng: chúng sanh có cái nghiệp là của mình;
4. Cố gắng quán tưởng cho nhiều;
5. Gần gũi cùng bạn lành;
6. Chỉ nói lời nên nói.

III. Trừ hôn trầm bằng phép tinh tấn. Có 6 pháp khác để dứt hôn trầm là:

1. Chú tâm về sự tiết chế trong pháp thọ thực;
2. Rán thay đổi oai nghi cho đều, cho được vui;
3. Quán tưởng làm cho tâm sáng láng tươi tỉnh;
4. Chỉ ngụ trong nơi trống (khoảng trống);
5. Gần gũi cùng bạn lành;
6. Chỉ nói lời nên nói.

IV. Trừ sự phóng tâm bằng tịnh tâm. Có 6 pháp để dứt phóng tâm là:

1. Trạng thái người được nghe nhiều học rộng;
2. Ráng tra vấn điều phải chăng;
3. Biết thuần thực giới luật;
4. Tìm kiếm bậc trưởng thượng hoặc hàng đức hạnh;
5. Gần gũi cùng bạn lành;
6. Chỉ nói lời nên nói;

V. Trừ hoài nghi do sự ghi nhớ bằng trí tuệ trong thiện pháp. Có 6 pháp để trừ hoài nghi là:

1. Trạng thái người nghe nhiều học rộng;
2. Ráng tra hỏi điều phải chăng;
3. Biết thuần thực trong giới luật;
4. Làm cho tâm có nhiều đức tin;
5. Gần gũi cùng bạn lành;
6. Chỉ nói lời nên nói.

### **THÍ DỤ NĂM PHÁP CÁI VỚI NĂM THỨ NƯỚC**

1. Tham ngũ dục ví như nước có lẫn lộn nhiều màu;
2. Oán thù ví như nước đang sôi trào;
3. Hôn trầm ví như nước bị rong rêu che án;
4. Phóng tâm ví như nước có sóng lữi búa;
5. Hoài nghi ví như nước và để trong nơi tối.

Khi nước đã biến đổi như vậy rồi, người không thể soi cho thấy bóng mặt được, thế nào, pháp cái cũng là điều che ngăn cái tâm không cho thấy lẽ chánh vậy.



# THIỀN HỮU SẮC

Thiền định hữu sắc chia làm 4 bậc là:

1. Khi hành giả tinh tấn trừ năm pháp cái được rồi thu tâm lại còn có năm là:

- a) Tầm (*vitakka*)
- b) Sát (*vicāra*)
- c) Phỉ (*pīti*)
- d) An (*sukha*)
- e) Định (*ekakkatā*).

Như thế đó gọi là "sơ thiền" (*pathamajjhāna*).

2. Thu cái tâm lại nữa, dứt tầm và sát, chỉ còn có 3 là: phỉ, an, định gọi là nhị thiền (*dutiyajjhāna*).

3. Thu cái tâm lại nữa, bỏ phỉ ra, chỉ còn có hai là: an và định, gọi là "tam thiền" (*tatiyajjhāna*).

4. Thu cái tâm lại nữa, bỏ an, chỉ còn có 2 là định và xả (*upekkha*) gọi là "tứ thiền" (*catutthajjhāna*).

## GIẢI VỀ THIỀN HỮU SẮC

Người muốn suy xét về pháp thiền định, cần phải chú ý trước rằng: "Cái tâm của thường hơn có nhiều bậc, tốt cũng có, xấu cũng có, lẫn lộn nhau là lẽ thường. Tất cả điều ác, nếu nói cho nhiều thì có đến 1.500 gọi là ô nhiễm (*kilesa*). Song trong nơi đây chỉ trích lấy có 10 là bên lành có 5, bên dữ có 5. Về phần lành thì nói về 5 chi thiền (*angajhana*), phần dữ, về 5 pháp cái (*nīvaraṇadharmā*) đem sắp hạng theo thứ tự như vậy:

### PHẦN LÀNH PHẦN DỮ

- 1- Định (*Samādhi*)
- 2- Phỉ (*pīti*)
- 3- Tầm (*vitakka*)
- 4- An (*sukha*)
- 5- Sát (*vicāra*)

6- Tham (*Kāmacchanda*)

7- Oán (*byāpada*)

8- Hôn (*thīnamiddha*)

9- Phóng (*uddhacca kukkucca*)

10- Nghi (*vicikicchā*)

Đó là tướng tâm của thường nhơn, nghĩa là tâm người đời có lúc ngưng thần được, song khi có sự tham trong một ngũ dục nào rồi thì ngưng thần phải lui. Trong lúc đó tâm liền phóng túng ngay. Khi phỉ phát lên, nếu có điều bất bình tiếp xúc thì phỉ cũng tiêu, trở thành oán cấp kỳ,

Khi tâm xét đều gì rồi bỏ, không nghĩ nữa vì bị hôn trầm đè nén. Có khi được an lạc song bị phóng túng lại sanh lên làm cho hết an lạc đi. Lẽ thường, con người hằng có tâm quan sát trí tuệ tìm đều lợi ích, mà bị sự hoài nghi đè nén rồi, thì không còn xem xét được nữa, không tin chắc phía nào, sát cái gì cũng chẳng thành tựu.

Nếu đã xem và nghe được vừa lòng lời giải trên đó đúng đắn rồi thì dễ hiểu biết trong pháp thiền định, theo thứ tự như sau này:

1. Người đắc sơ thiền có thể cắt cả năm pháp cái phần dữ được, chỉ còn sót 5 phần lành là: định, phỉ, tầm, an và sát.

2. Song về 5 phần lành đó, tầm và sát vẫn còn thô thiển, là nhân làm cho tâm rời rạc nữa được. Cho nên cần cố gắng trừ "tầm và sát", cho chỉ còn: "định, phỉ và an". Đây gọi là đắc nhị thiền".

3. Phỉ là sự no lòng nhưng cũng còn xao động nên sợ e cho ác pháp sẽ nhập vào nữa. Có ấy, phải trừ bỏ phỉ, chỉ còn định và an. Được như vậy gọi là nhập "tam thiền".

4. Mặc dầu như thế đó, sự an lạc cũng là điều còn thô thiển, đương yên vui, sự khổ lại đến, vì vui với khổ là pháp tương phản. Lẽ đó, phải diệt vui cho chỉ còn có 1 "định" thì tâm hằng trú trong trạng thái "vô ký" (*upekkha*). Như thế gọi là "tứ thiền".

Vì mong cho các hàng Phật tử được học hỏi dễ dàng, nên có bản đồ chỉ rành dưới đây cho thấy rõ tướng tâm của bậc đắc định. Hành giả muốn đắc thiền từ thấp đến cao, cần phải diệt tận đều xấu, lọc lấy cái tâm tốt, cao từng bậc, chỉ còn cái tâm thanh cao tối thượng thôi, ví như lấy nước sạch đem lóng lẩn lượt cho chỉ còn nước thật trong thôi.

## **TÂM CỦA THƯỜNG NHƠN**

1. Hôn 2. Nghi 3. Sân 4. Phóng 5. Tham

## **TÂM CỦA BẬC ĐẮC SƠ THIÊN**

1. Tầm 2. Sát 3. Phỉ 4. An 5. Định

## **TÂM CỦA BẬC ĐẮC NHỊ THIÊN**

1. 2. 3. Phỉ 4. An 5. Định

## **TÂM CỦA BẬC ĐẮC TAM THIÊN**

1.2.3.4. An 5. Định

## **TÂM CỦA BẬC ĐẮC TỨ THIÊN**

1.2.3.4.5. Định

# **BỐN THIÊN VÔ SẮC**

1.- Quán tưởng (*patibhāgangimitta*) của đề mục *Kasiṇa* cho trở thành "không không" gọi là mở *Kasiṇa*" rồi dùng hư không làm cảnh giới. Niệm "*Ananto ākāso* hư không vô biên" Niệm cho đến phát sanh định tâm, rồi dứt sự phân biệt trong điều bất bình, bỏ sự phân biệt trong các trạng thái khác.

2.- Dùng cái thức (*viññana*) làm cảnh giới niệm rằng: "*Anantam viññanam* (thức vô biên). Niệm cho đến phát sanh định tâm, rồi dứt bỏ sự phân biệt trong "*ākāsānañcāyatana* (hư không vô biên) ra gọi là (*Viññānañcājjhāna*) "thức vô biên thiên".

3.- Chẳng dùng cái gì làm cảnh giới cả, niệm rằng: *Natthi kiñci* (cái gì chút ít cũng chẳng có). Niệm cho đến phát sanh định tâm, rồi dứt bỏ sự phân biệt trong "thức vô biên" ra được, gọi là "vô hữu sở thiên".

4.- Chẳng dùng cái gì làm cảnh giới cả, rồi niệm "*Santametam panitame tam* (cái đó vi tế lắm, cái đó quý báu lắm). Niệm cho đến phát sanh định tâm rồi dứt bỏ sự phân biệt trong "vô hữu sở thiên" ra, gọi là "Phi phi tướng thiên" (*Nevasaññānāsāññāyatājjhāna*).

Hành giả đắc tứ thiền này mà gọi là "biết mình" cũng không được hoặc "không biết mình cũng không được".

## PHÂN BIỆT THIỀN HỮU SẮC VỚI THIỀN VÔ SẮC

Gọi là thiền hữu sắc, vì còn nương theo đề mục có sắc như Kasina song sau khi đắc thiền hữu sắc được thuần thực, rồi nhập thiền không cần dùng kasina nữa mới gọi là "thiền vô sắc".

Xin giải thêm cho rõ rệt về thiền vô sắc lần thứ nhì nữa như sau này:

1. Thiền vô sắc đầu tiên, dùng hư không làm đề mục, nghĩa là chỉ niệm: "Hư không là cái vô biên" thôi. Không tưởng nhớ đến *patibhāgangimitta*, không dùng sắc làm cảnh giới. Đó gọi là "hư không vô biên thiền".

2. Dứt sự nghĩ nhớ đến hư không đó ra, chỉ niệm cái thức thôi rằng: "thức là cái vô biên". Đó gọi là "thức vô biên thiền".

3. Dứt sự nghĩ nhớ đến cái thức ra, không có nhớ tưởng đến cái gì cả, nghĩa là làm cho cái tâm vắng lặng, không có cái gì đến dính mắc cả. Đó gọi là "vô hữu sở thiền".

4. Khi cái tâm đã nhập vững chắc trong thiền cao cấp, vi tế, tốt bậc như thế, hành giả đắc thiền đó cũng gọi là bậc quý cao, tức là có sự biết mình rất ít", dường như gọi rằng: "không biết mình" cũng được. Dầu có người đến đánh đập cũng chẳng biết, song vẫn còn sanh mạng. Cho nên gọi là "phi phi tưởng thiền".

Tất cả 8 thiền (4 thiền hữu sắc và 4 thiền vô sắc) thông thường đều có trong các thời gian (là trong thời gian có Phật hoặc không có Phật). Song ngoài Phật giáo, hành giả đắc thiền không có thể dứt điều ô nhiễm và khổ não chỉ được yên vui trong cái pháp mà mình thấy đó thôi và được sanh lên trong cõi Phạm thiên thôi.

## GIẢI VỀ TRÍ TUỆ

Cái tư chất thông minh, hiểu rõ nhân quả, gọi là "trí tuệ (*paññā*)". Trí tuệ biết giữ mình được yên vui trong đời gọi là "trí tuệ đời" (*lokiyapaññā*). Trí tuệ ra khỏi đời, đến đạo quả Niết bàn, gọi là "trí tuệ thoát đời" (*lokuttarapaññā*).

Đạo lý của trí tuệ mà đức Phật đã giảng giải đó, nói về trí tuệ biết rõ trong 3 tướng (*trayaḷakkhana*).

1. *Aniccatā*: Vô thường;
2. *Dukkhatā*: Khổ não;
3. *Anattatā*: Vô ngã.

Theo lẽ đó bậc trí tuệ nên phân biệt theo Phật ngôn như sau này:

1. "*Sabbe sankhārā aniccati yadā paññāya passatti attha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā*".
2. "*Sabbe sankhārā dukkhati yadā paññāya passatiattha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiya*".
3. "*Sabbe dhammā anattati yadā paññāya passati attha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā*".

Khi người suy xét, quán tưởng thấy rõ bằng trí tuệ rằng:

1. "Tất cả sắc tướng đều là vô thường, không bền vững lâu dài";
2. "Tất cả sắc tướng đều là khổ não khó khăn";
3. "Tất cả pháp tướng đều là vô ngã, chẳng phải ta",

khi nào thì hằng có tâm chán nản với vòng khổ não thì khi đó sự quán tưởng được thấy rõ là không thường, là khổ não và là không phải ta đó là con đường của sự thanh tịnh trong sạch".

Tiếng gọi là "sắc tướng" (*sankhārā*) đó, trong nơi đây, nên phân biệt xa rằng: Những cái có hình trạng, tạo tác được cả quá khứ, vị lai, hiện tại, toàn là cái không thường, khổ não, không phải của ai cả". Chỉ có Niết Bàn mới là thường, là vui, vì Niết Bàn thoát khỏi duyên tạo tác là vô vi pháp (là không có duyên tạo tác).

*Uppajjanti nirujjhanti evam hutvā abhāvāto:*

Nói là không thường đó, bởi vì sanh lên rồi diệt đi. Nếu như vậy, dầu có ai vay trở cho ra thế nào cũng chẳng đặng, ví như vật mượn của người, đem dùng trong một lúc thôi.

*"Punappunam pīlitattā upādena vayena ca:*

Nói là khổ đó, vì chỉ bị sự sanh lên và sự tiêu diệt phá hoại thường thường, và là tội bởi đều nóng nảy, vì phần chịu lửa khổ và lửa ô nhiễm thiêu đốt luôn luôn.

*Vase avattanāyeva attavipakkkhabhavato:*

Nói là vô ngã đó, vì lẽ không hành theo thế lực sai khiến của người nào, không có ai là chủ nhân, là cái hư không, không phải ta, là cái riêng biệt khác ta.

Trí tuệ quán tưởng thấy rõ trong 3 tướng, như đã giải là đường: đạo, quả, Niết bàn.

Tâm thiết hành trong pháp thiền định cho đến đạo quả Niết Bàn gọi là tâm cao cấp (*adhicitta*).

## **10 PHÁP MÀ BẬC XUẤT GIA CẦN PHẢI QUÁN TƯỞNG THƯỜNG THƯỜNG**

1. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Bây giờ đây ta có tướng mạo khác hơn kẻ thế, nghĩa vụ nào của sa môn ta phải làm cho tròn;
2. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Sự nuôi sanh mạng của ta nương nơi kẻ khác, ta cần phải làm cho họ dễ cấp dưỡng";
3. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Sự làm cho thân khẩu thêm chơn chánh, vẫn còn nữa, chẳng phải chỉ có bấy nhiêu thôi đâu";
4. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Chính mình ta chê trách ta về sự trì giới được chăng?";
5. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Hàng trí tuệ đã xem xét rồi, họ có thể chê trách ta vì sự trì giới chăng?";
6. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Ta phải phân ly sự vật mà ta thương yêu vừa lòng, không sao tránh khỏi được";
7. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Ta có cái nghiệp là của ta, ta làm lành được vui, làm dữ bị khổ";
8. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Ngày và đêm hằng qua mau lẹ, bây giờ đây, ta làm cái gì?";
9. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Ta có ưa thích trong nơi thanh vắng chăng?";
10. Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: "Ta đã có các đức cao quý chăng? Làm cho ta không hổ thẹn khi có bạn phạm hạnh đến tra hỏi ta".

Mười pháp mà bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường đó gọi là: "Thập Pháp" (*dasadhamma*). Song dịch như trên đó, mới thật đúng lý. Người tu học cần phải hiểu rằng: "Thập pháp đó là pháp dành để ngay cho hàng xuất gia. Tuy nhiên như đã có giải rằng: "Điều nào thuộc về bậc xuất gia, điều ấy, người cư sĩ hành theo cũng được".

Trong 10 pháp đó nên hiểu như vậy:

- Điều thứ 1 dạy phải quán tưởng về tướng mạo;
- Điều thứ 2 dạy quán tưởng về chánh mạng;
- Điều thứ 3 dạy quán tưởng về sự hành động;
- Điều thứ 4 và thứ 5 dạy phải quán tưởng về quy tắc;
- Điều thứ 6 và 7 dạy phải quán tưởng về luật tự nhiên;
- Điều thứ 8 dạy phải quán tưởng về thời gian;
- Điều thứ 9 dạy phải quán tưởng về chỗ nơi;
- Điều thứ 10 dạy phải quán tưởng về đức hạnh cao quý;

Về phước báu trong sự quán tưởng thì chia ra làm 2, làm: phần riêng và phần chung.

Xin giải về phần riêng mỗi điều trước:

1.- Giải về phương tiện cho phát sanh sự hổ thẹn (*hiri*) và ghê sợ (*ottappa*) tội lỗi, để thiệt hành theo cho vừa với bốn phạm người xuất gia, nghĩa là điều nào không đúng quy tắc của bậc xuất gia thì phải chừa bỏ, nhất là: phải hành những pháp chơn chánh, như là trì giới cho thân khẩu trong sạch; tu định cho tâm yên lặng, hành tuệ cho thấy rõ chánh tà. Phải cần kiếp làm cho tròn nghĩa vụ.

2.- Khi đã quán tưởng như vậy rồi thì sẽ được 2 điều lợi ích;

- a) Được làm tròn phạm sự đối với người cấp dưỡng;
- b) Sẽ có sự hành động cho họ dễ nuôi, là làm cho mình trở nên người biết đủ (*sandosa*), thọ 4 vật dụng tùy có, tùy được. Họ cho cái gì thì vừa lòng với cái đó, không được chọn lựa tốt, xấu, ngon, dở.

3.- Bậc xuất gia chưa chứng đạo quả, là đức hạnh cuối cùng trong Phật giáo gọi là còn phạm sự phải hành, là còn phải tu tập thanh cao hơn nữa, là cần phải học những điều chưa biết, phải hành trong điều đã biết, khi đã trì giới được trong sạch thì cần phải tu thiền định thêm lên, rồi hành cho trí tuệ được hoàn toàn để đắc đạo quả Niết Bàn là mục đích tối cao của Phật giáo. Nếu bậc xuất gia được biết mình như vậy, thì hằng có sự lợi

ích để dạy mình cho trở nên cao thượng. Nếu lầm tưởng rằng: mình là đủ, không cần tu tập nữa, vừa lòng với bấy nhiêu thì không cần mãi hành bực cao mà mình chưa đắc. Như thế, bực xuất gia đó vẫn còn mắc trong vòng phàm tục và phải bị luật vô thường phá hại, rồi bị sa vào 4 đường ác đạo chẳng sai. Nếu hành giả hằng quán tưởng, biết mình như thế, ắt sẽ tinh tấn tu hành thêm lên.

4 và 5.- Bực xuất gia quán tưởng hiểu rõ trong điều thứ 4 và thứ 5 như vậy rồi, sẽ thấy mình chưa toàn vẹn, thì phát tâm cố gắng tu trì, không để cho mình chê trách mình được. Nhưng lẽ thường, hàng phàm nhơn hiếm có người được biết chơn chánh như thế. Vì vậy, có lúc làm sai mà họ cho là phải, có khi làm chánh mà họ cho ta là tà. Cho nên, có Phật ngôn rằng: "Tội mình khó biết, lỗi người dễ xem". Nhân đó, đức Phật dạy phải luôn luôn quán tưởng trong những điều trên đây cho phát sanh trí nhớ.

6.- Khi đã thường thường quán tưởng trong điều này, thì sẽ thấy rõ sự chia lìa do 2 lẽ là:

- a) Các sự vật mà ta thương yêu vừa lòng đó, nó sẽ lìa ta khi ta còn sanh tiền cũng có;
- b) Trong giờ mạng chung, ta phải bỏ nó cũng có. Đó là lẽ tự nhiên, không sao tránh được;

Thấy rõ 2 pháp trên đây rồi, mình được 3 điều lợi ích:

- a) Dứt cái tâm bất bình nóng giận, khi gặp sự vật đáng ghét bỏ;
- b) Ngăn cái tâm không cho buồn rầu thương tiếc, lúc ly biệt sự vật thương yêu;
- c) Kiểm chế cái tâm ham muốn ngoài sự vật của mình, là nguyên nhân tìm kiếm trong điều trái phép mà gây ra các nghiệp ác.

Đó là 3 điều lợi ích mà bực xuất gia nhờ sự quán tưởng thường thường mới được thấy.

7.- Trong điều này nên hiểu câu "Có cái nghiệp là của mình, rằng: Mỗi người trong mỗi kiếp, đều có tạo nghiệp, không dữ thì lành, chẳng tốt thì xấu, không có một ai tránh khỏi, cho nên gọi là "Có cái nghiệp là của mình", Lại nữa, nếu đã làm lành thì được vui, làm dữ thì chịu khổ. Có đó, sự quán tưởng trong điều thứ 7 mới có lợi ích, không cho làm ác, chỉ nên tạo việc lành, vì mình đã hiểu rõ quả báo của nghiệp.

8.- Đức Phật có khuyên các tỳ khuru cần phải biết thời gian qua rồi chẳng khi nào trở lại. Nên hiểu rõ chơn chánh rằng nó chỉ thoáng qua mau chóng. Nếu không quán tưởng như thế thì các bậc xuất gia hằng để cho ngày giờ trải qua vô ích, sẽ có điều thất bại ăn năn. Có Phật ngôn rằng: Những người còn trai tráng, có tánh thông minh mà lười biếng,



không chuyên cần trong các công việc thì không thể nào gặp đường xuất thế bằng "trí tuệ" được". Lời Phật dạy đây để tỉnh thức hàng tráng sĩ cho tinh tấn trong niên cấp còn khỏe mạnh, hầu tu tập để mau tấn hóa trong điều lợi ích, trong cả hai phương diện: đời và đạo. Sự quán tưởng thường thường trong điều này, hằng đem lại quả báo và các điều lợi ích an vui cho mình chẳng sai.

9.- Khi đã quán tưởng thường thường thì có sự tĩnh tâm, vừa lòng trong nơi vắng vẻ, lìa xa bè đảng, bầu bạn, ưa thích trong nơi yên lặng để tham thiền, cho tâm an trụ trong một cảnh giới lành, rồi suy xét điều chi cũng được trong sạch rõ rệt, không chi trở ngại và tu bậc thượng thừa cũng dễ dàng.

10.- Có giải rằng: "Các đức tánh cao quý đó là nói về tâm thiền định hoặc giải thoát. Nếu đã quán tưởng thường thường như thế thì được tĩnh tâm, không hề vừa lòng với các hạnh phúc nhỏ nhen bậc hạ, tinh tấn trong đức tánh cao thượng theo thứ tự.

Về phước báo trong cách quán tưởng 10 điều đó, hằng đem lại sự yên lặng cho tâm, để tiến bước trong chánh pháp, tu giới định tuệ cho càng tăng trưởng thanh cao, nói tóm lại, sẽ được mãn nguyện trong hai đường: đời và đạo xuất thế, chứng quả Niết bàn là mục đích cuối cùng của Phật giáo.

*DHAMMAPADA - Pháp Cú trích lục*

*Nā piyehi samā gañchi*

*Apiychi kudācanam piyanam*

*Adassanam dukkham*

*Tasmā piyam na kayibatha piyāyāyo*

*Hi pāpako gangthā*

*Tesam na vijjanti*

*Yesam natthi piyāpiyam.*

Trong lúc nào, cũng chẳng nên thân thiết với hạng chúng sanh cùng vật thương yêu, chẳng nên gần gũi với hạng chúng sanh cùng vật không thương yêu. Vì sự không thấy chúng sanh và vật thương yêu, thấy chúng sanh và vật không thương yêu, là điều như nhóp xấu xa. Nếu sự thương yêu và không thương yêu chẳng có đến người nào, thì các phiền não kết buộc lẫn nhau cũng chẳng có đến người ấy.

*Piyāto jāyate soko piyāto jāyate bhayam piyāto vippamuttassa natthi soko kuto bhayam.*

Thương yêu sanh ra ưa, thương yêu sanh ra sợ, nếu người dứt khỏi điều thương yêu thì tiếc và sợ cũng chẳng do đâu mà sanh được.

*Tatiyā jāyate soko rotiyā jāyate bhayam, vipparamuttassa natthi soko kuto bhayam.*

Ưa thích sanh ra tiếc, ưa thích sanh ra sợ, nếu người dứt khỏi điều ưa thích thì tiếc và sợ cũng chẳng do đâu mà sanh được.

## - Dứt "Sưu Tập Pháp" -

### LỜI THÍ CHỦ

Đệ tử, tu nữ Diệu Linh, thế danh Đỗ Thị Lưu, xin ấn tống quyển sách "*PHÁP CHÁNH ĐỊNH và SƯU TẬP PHÁP*" để làm pháp thí, hồi hướng phước báu đến Cố Đại Lão Hòa Thượng Hộ Tông, cầu mong ngài sớm chứng đắc đạo quả vô thượng chánh đẳng, chánh giác, tiếp độ chúng sanh thoát ly vòng sanh tử luân hồi.

Hồi hướng phần phước pháp thí này đến các bậc ân nhân ông bà, cha mẹ; các bậc thầy tổ và tất cả chúng sanh. Người quá vãng được siêu sanh nhàn cảnh. Người còn hiện tiền được tăng phúc tăng thọ.

Nguyện cho con được tái sanh, kiếp nào cũng gặp được chánh pháp tu hành sớm tỏ ngộ Níp-bàn.

Con xin thành kính tri ân:

- Thượng tọa Thiện Pháp
- Thượng tọa Tăng Định
- Đại đức Thiện Minh

Đã hướng dẫn và giúp con thực hiện này để đền đáp công lao của Thầy Tổ đã dạy dỗ con trưởng thành trong Phật pháp.

Sau cùng con thành tâm cầu nguyện và chia phước đến toàn thể quý vị.

**Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**

*Tu nữ Diệu Linh*

**Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 06-2002)**