

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương VI

Yếu tố thứ tư

-ooOoo-

Sappāya kiriyaga sampà deti

"Hành động thích hợp sẽ thành tựu tuệ minh sát và phát triển ngũ quyền của hành giả".

Với những ai quyết tâm và tinh tấn để đắc pháp, có được những điều kiện thích hợp là rất quan trọng. Nếu gặp điều kiện không thích hợp thì ngũ quyền không được phát triển và sự tu tập khó lòng tiến bộ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Thích hợp và hữu ích
Đó là bảy điều kiện
Hành giả nên tạo ra*

Có được bảy điều kiện thích hợp cho việc hành thiền thì ngũ quyền sẽ phát triển và hành giả sẽ sớm đắc pháp.

- Trú xứ thích hợp (Avāso)
- Hành xứ thích hợp (Gocaro)
- Lời nói thích hợp (Bhassa)
- Người thích hợp (Puggala)
- Thức ăn thích hợp (Bhojana)
- Khí hậu thích hợp (Utu)
- Oai nghi thích hợp (Iriyapathā)

a. Trú xứ thích hợp

Một trú xứ thích hợp phải có những đặc điểm sau:

- Không quá xa, hoặc quá gần nhà
- Yên tĩnh, ít người qua lại
- Ít ruồi muỗi, côn trùng. Nếu ở trong rừng, phải là nơi không có sư tử, cọp, voi,...
- Thuận tiện cho việc cung cấp thực phẩm và thuốc men.
- Có thiện tri thức là thiền sư giàu kinh nghiệm, có thể hướng dẫn cho hành giả để những người chưa đắc pháp sẽ tiến bộ nhiều hơn.

Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Nơi không quá xa xôi
Ít người, xe qua lại
Ít có loài côn trùng
Dễ dàng tìm vật dụng
Có một vị thầy hay
Tất cả năm điều này
Là điều kiện cần thiết
Của một trú xứ tốt*

Trong năm yếu tố này, có được một vị thầy giỏi là yếu tố quan trọng nhất. Vị thiền sư hiểu rõ tính tình của hành giả và biết hướng dẫn họ phương pháp đúng đắn, thích hợp thì mới có thể cho họ thấy pháp. Một hành giả có cơ hội hành thiền dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư thông tuệ thì đặc pháp là điều có thể tin chắc.

Thuở nọ, Đức Phật ngụ tại Một làng của xứ Sakka, nơi có người của dòng họ Sakya (Thích Ca) sinh sống. Ngài Ananda bạch với Đức Phật rằng, theo ngài nghĩ "gần gũi với những bậc thiện tri thức thì đã có 50% điều kiện để chứng đắc đạo quả Niết Bàn".

Đức Phật trả lời rằng: "Này Ananda, chớ có nói như vậy! Được gần gũi những bậc thiện tri thức không phải chỉ là 50% điều kiện mà chính 100%, là toàn bộ để chứng đắc đạo quả Niết Bàn".

Theo lời dạy của Đức Phật, thì tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư thông tuệ và thiện xảo, người được coi là bậc thiện tri thức, là điều rất quan trọng.

Thời đại bây giờ, thiền Tứ Niệm Xứ rất phổ biến. Những người trí thức thường dùng thời gian rảnh để đi hành thiền. Họ thường đến các trường thiền để tu tập. Nếu gặp phải một nơi không thích hợp, họ không thể đặc pháp, không thể tiến bộ trong pháp, chỉ tiêu phí thời gian và sức lực, và đôi lúc tinh thần còn sa sút nữa. Vì vậy, chọn một trường thiền thích hợp là rất cần thiết.

Để chọn một trường thiền thích hợp, Đức Phật dạy rằng có bốn loại trường thiền:

1. Nơi hành giả thấy pháp không rõ ràng, mà vật dụng cũng khan hiếm.
2. Nơi hành giả thấy pháp không rõ ràng, mà vật dụng đầy đủ.
3. Nơi hành giả thấy pháp rõ ràng, nhưng vật dụng khan hiếm.
4. Nơi hành giả thấy pháp rõ ràng, mà vật dụng cũng đầy đủ.

1. Hành giả đến một trường thiền, nơi đó do thiền sư không hướng dẫn đầy đủ, hoặc do vài lý do nào đó, mặc dù đã hành thiền suốt 10 hoặc 15 ngày mà hành giả vẫn không thấy pháp rõ ràng. Điện, nước, thức ăn, áo quần v.v... đều thiếu thốn. Trường hợp như vậy, hành giả không việc gì mà phải tiếp tục ở lại, có thể đi ngay không cần xin phép. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Không thấy pháp rõ ràng
Mọi thứ đều khan hiếm
Hãy đi không luyến tiếc.*

2. Hành giả đến một trường thiền, thực tập suốt cả 10 hay 15 ngày mà vẫn không thấy pháp, mặc dù vật dụng rất đầy đủ. Trong trường hợp đó, hành giả cũng chẳng cần phải ở lại, mà có thể bỏ đi sau khi xin phép. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Không thấy pháp rõ ràng
Dù mọi thứ dễ dàng
Sẵn sàng ra đi tiếp.*

3. Hành giả thấy pháp rõ ràng chỉ một vài ngày ở trường thiền. Điện, nước, thức ăn, áo quần đều đầy đủ. Những trường thiền như vậy, dù cho người điều hành có mời quý vị đi khi thời hạn đã hết, các hành giả đều nên giải thích rằng do chưa đạt được những mục tiêu trên mà mình đã đặt ra, xin phép được ở lại thêm nữa. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Khi thấy pháp rõ ràng
Mọi thứ đều dễ dàng
Thậm chí người bảo đi
Hãy tìm cách ở lại.*

b. Hành xứ thích hợp

Hành xứ thích hợp nơi mà hành giả có thể đi khát thực. Một ngôi làng không quá xa hoặc quá gần, nơi người ta cúng dường thức ăn đủ để sống, là một yếu tố cơ bản giúp cho hành giả phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong việc hành thiền. Ngày nay, ở các tỉnh và thành phố, chur tặng không còn đi khát thực trong các khóa thiền nữa, nhưng ở trong các làng mạc thì vẫn còn nhiều.

c. Lời nói thích hợp (Bhàssa)

Khi đang hành thiền, hành giả chỉ nên nói những lời đúng đắn, thích hợp, vì đó là một yếu tố cơ bản giúp hành giả phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong sự tu tập.

Có 10 loại lời nói được xem là chân chánh hay thích hợp. Nếu không phải là những lời nói loại này thì không nên nói. Dĩ nhiên, nếu có thể hoàn toàn tránh nói chuyện thì tốt nhất. Mười loại lời nói đó sẽ được giải thích trong bài kệ sau. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Ít ham muốn, biết đủ,
Tránh tụ họp bạn bè,
Sống độc cư an tịnh,
Tinh tấn, hành giới định
Có tuệ, và giải thoát,
Lần giải thoát tri kiến
Chỉ mười loại thể này
Hành giả mới nên nói.*

1) Ít ham muốn

"Appicchàyan dhammo - nàyam dhammo mahecehàya"

Đức Phật dạy rằng: "Các pháp siêu thế là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn, chỉ người ít ham muốn mới có thể đạt được. Người nhiều ham muốn không thể nào đạt được các pháp

đó."

Chín pháp siêu thế, gồm 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn, là những pháp mà các hành giả luôn mong mỏi. Chỉ có thể đạt được với những người ít ham muốn, không phải với những người nhiều ham muốn. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Những ai nhiều ham muốn
Đầy dẫy lòng tham lam
Pháp này không thể thấy.
Những ai ít ham muốn
Luôn chú niệm, định tâm
Pháp này sẽ đạt được.*

Chú giải ghi rằng, người nào tuyên bố cho mọi người những đức hạnh mình có, đó gọi là người "có nhiều ham muốn".

Khi quý vị có giới trong sạch, quý vị muốn cho mọi người biết điều này, nên quý vị đi kể cho người ta nghe. Khi định tâm của quý vị tăng trưởng, quý vị muốn cho người khác biết nên quý vị đi kể cho người ta nghe. Khi mình sát tuệ bắt đầu phát triển, quý vị đi theo người ta để khoe với họ thành tích của mình. Đó gọi là "có quá nhiều ham muốn".

Phô trương đức hạnh của mình như vậy, với một vị tỷ kheo, sẽ có dồi dào với sự cúng dường. Khi người ta nghe nói một vị tỷ kheo nào đó có đầy đủ giới, định, tuệ, họ rất muốn đến cúng dường. Thọ hưởng những thứ này, nghĩa là họ có quá nhiều ham muốn. Những hạng người như vậy không thể thấy pháp.

Người có ít ham muốn là người cố gắng giấu người khác những sở đức của mình trong giới, định, tuệ, và tu tập một cách kín đáo.

Các hành giả ở đây, khi quý vị bắt đầu thấy pháp, quý vị muốn người khác biết điều đó. Vậy là quý vị đi theo họ để kể cho họ nghe. Làm như vậy, quý vị có tiến bộ thêm không? Quý vị muốn cho người khác biết pháp mà quý vị đã chứng nghiệm, và vui vì quý vị đã kể hết cho người này đến người kia. Thật ra, khi hành giả bắt đầu thấy pháp, hoặc khi các ấn chứng của thiên biểu hiện rõ ràng, hành giả không nên kể cho người khác nghe, nếu không, hành giả sẽ trở nên hạng người có quá nhiều ham muốn.

Quý vị chỉ nên trình với thiên sư của mình những ấn chứng quan trọng mà quý vị đã thể nghiệm. Ngay cả khi quý vị rất muốn kể cho người khác, cũng không nên. Nếu trở thành hạng người có quá nhiều ham muốn, sự tiến bộ của quý vị sẽ rất chậm. Dù cho định và tuệ có phát triển đến bao nhiêu, quý vị cư xử như không có chuyện gì xảy ra, và tiếp tục chú niệm một cách kín đáo, chỉ chuyên chú vào sự quán niệm mà thôi. Như vậy, gọi là người rất ít ham muốn.

Khi có duyên cơ, quý vị có thể nói về những nguyên tắc này.

2. Tri túc với vật dụng.

"Santutthassàyan dhammo - nàyan dhammo asantutthassa".

Đức Phật dạy rằng "Bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn - 9 pháp siêu thế chỉ có vài người biết hài lòng với những vật dụng mình có được. Những người không hài lòng với cái

minh đang có, những người tham lam đó không bao giờ đạt được 9 pháp siêu thế." Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Không bao giờ biết đủ
Tâm cứ mãi tham lam
Không thể nào thấy pháp
Trong khi hành thiền tuệ
Luôn cảm thấy hài lòng
Sẽ đạt được 9 pháp*

Cảm thấy hài lòng với bất cứ thức ăn nào có được, thỏa mãn với bất cứ y phục nào có được, hạng người đó có thể đạt được 9 pháp siêu thế.

Trong suốt khóa thiền, hành giả nên hài lòng với những thứ mình có được, ở bất cứ chỗ nào mà ban điều hành bố trí, ăn bất cứ cái gì mà ban ẩm thực phục vụ. Quý vị có thật sự cảm thấy hài lòng không? Quý vị có vui vẻ khi người ta dọn cơm chay không? Tôi nghĩ rằng chỉ khi nào quý vị cảm thấy vừa đủ thì mọi việc có thể tốt đẹp được. Nếu có ai đó cảm thấy bất mãn, quý vị nghĩ rằng họ có thể đắc pháp không? Vâng, không thể. Các hành giả ở đây, vì quý vị đang tri túc, nên chắc chắn quý vị sẽ đắc pháp.

3 & 4. Thích sống nơi yên tĩnh và tránh tụ tập bạn bè.

"Pavivekassayan dhammonàyan dhammo sanganikàràmassà".

Đức phật dạy rằng: "Chín pháp siêu thế là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn chỉ có với những người thích sống độc cư an tịnh. Những người tụ họp với bạn bè không thể đạt được pháp siêu thế ". Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Thích tụ tập bạn bè
Lòng dấy dấy bạn bè
không thể nào thấy pháp
Thích độc cư an tịnh
Luôn tinh tấn hành thiền
Sẽ đạt được 9 pháp.*

Pháp siêu thế là pháp dành cho những người thích sống vui vẻ và giao du với bạn bè. Những người nào từ bỏ bạn bè đến ở những nơi yên tĩnh, ưa thích việc nuôi dưỡng chánh niệm liên tục mới có thể đạt được pháp siêu thế.

Các hành giả nên suy xét lại, xem mình có thích tụ tập với bạn bè không, có phải mình chỉ cảm thấy vui vẻ khi có bạn bè chung quanh không, mình có cảm thấy buồn chán khi phải xa bạn bè không.

Nếu hành giả còn dính mắc với bạn bè, chứng tỏ các pháp ba-la-mật của hành giả chưa được chín chắn, vẫn còn lâu mới có thấy pháp, và hành giả cần phải bổ sung thêm các pháp ba-la-mật.

Cũng có người nghĩ rằng việc sống chung với bạn bè, gia đình, con cháu, đệ tử chỉ là do hoàn cảnh. Thật sự họ không thích điều đó. Nơi mà họ muốn sống là một nơi yên vắng, thanh tịnh. Họ thích sống độc cư để tự soi chiếu và hành thiền. Nếu như vậy,

hành giả biết rằng các pháp ba-la-mật của mình đã chín chắn, và chắc chắn hành giả sẽ sớm đắc pháp.

Nếu quý vị thấy người nào quá dính mắc với bạn bè, quá ưa thích tụ tập với bạn bè, quý vị được phép bảo họ rằng điều đó không tốt, quý vị có thể nhắc nhở họ nên bổ sung thêm các pháp ba-la-mật.

Có người nói họ rằng họ không dính mắc với bạn bè, rằng họ chỉ sống chung do hoàn cảnh bắt buộc và họ chỉ thích đi đến các trường thiền là những nơi yên tĩnh.

Đôi lúc nói như vậy chỉ để thuyết phục những người ở trường thiền, còn thực tế thì lại khác. Trường thiền là nơi mà những người ưa thích pháp hành mới có thể ở được. Những người bình thường, họ có thể ở trường thiền được không? Không, họ không thể. Sống dễ dàng, thoải mái ở trường thiền chứng tỏ rằng các pháp ba-la-mật của quý vị đã chín chắn, về những chuyện như vậy thì được phép.

5. Tinh tấn hành thiền.

"Āraddhviriyassāyaṇa dhammo-nāyaṇa dhammo kusītaṇṇa".

"Chín pháp siêu thế là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn chỉ dành cho những người tinh tấn tu tập. Pháp này không dành cho những người lười biếng".

Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Không tu tập thiền quán
Sống dễ dãi qua ngày
Sẽ không thấy pháp này
Tinh tấn hành thiền quán
Luôn duy trì chánh niệm
Sẽ thấy được 9 pháp.*

Khi hành thiền, có 2 loại tinh tấn: thân tinh tấn và tâm tinh tấn.

Thân tinh tấn để duy trì một tư thế nào đó thật vững chắc trong một thời gian dài (chẳng hạn trong tư thế ngồi, tinh tấn để giữ cho đầu thẳng, lưng thẳng, tay và chân giữ yên khi mới bắt đầu, không nhúc nhích máy động). Sự tinh tấn trên thân gọi là thân tinh tấn.

Tâm tinh tấn để có thể chú niệm bất cứ đối tượng nào khởi lên. Có thể chú niệm khi bụng phồng lên, khi bụng xẹp xuống, khi có đau nhức, và có thể chú niệm bất cứ cái gì hành giả nghe và thấy.

Chẳng phải quý vị đặt nhiều vào đó sao? Vâng. Quý vị đặt sự tinh tấn vào đâu? Vào trong tâm chú niệm. Vì vậy gọi là tâm tinh tấn.

Hai loại tinh tấn này cần phải quân bình, không quá căng thẳng, cũng không nên quá lỏng lẻo, nói chung là không quá cực đoan. Chỉ khi đó mới có thể đắc pháp nhanh chóng và tuệ giác mới pháp triển. Khi tinh tấn bị buông lung, thì tâm tinh tấn cũng bị buông lung theo. Khi tâm tinh tấn quá mức và căng thẳng, thì thân tinh tấn cũng căng thẳng theo, dẫn đến sự phóng tâm. Vì vậy tất cả phải được quân bình một cách tự nhiên.

Pháp siêu thế chỉ có thể đạt được với người có tinh tấn. Các hành giả được phép nói đến điều này.

6. Có Giới.

Có thể nói rằng người có giới thì mới mau có định. Đức Phật có dạy về 5 lợi ích của người giữ giới. Tôi chỉ giải thích ngắn gọn. Xin đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Dễ kiếm ra tài sản
Tiếng tốt lan gần xa
Được nhiều người yêu mến
Lâm chung tâm không loạn
Tái sanh về nhà cảnh
Đó là 5 lợi ích
Dành cho người đức hạnh.*

Người có giới hạnh, khi họ muốn làm ra của cải, điều đâu rất dễ dàng. Người không giữ giới thì kiếm sống hay làm giàu đều khó khăn.

Người có giới hạnh, danh thơm tiếng tốt sẽ đồn xa. Dù chưa gặp mặt, nhưng người ta cũng nghe nói về danh tiếng của họ.

Người có giới hạnh được nhiều người yêu mến. Khi đi đến đám đông họ không bị người phớt lờ hay coi thường. Họ có thể đi đến bất cứ nơi đâu với một gương mặt vui vẻ.

Lúc lâm chung, chỉ có những nghiệp tướng tốt lành và dễ chịu đến với họ nên họ chết với nghiệp tướng hay thú tướng thiện. Sau khi chết họ được tái sinh vào cảnh giới của chư thiên.

Đó là những lợi ích của giới. Các hành giả được phép nói đến điều này.

Giới hỗ trợ cho Định. Định hỗ trợ cho Tuệ khi hành giả đã thành tựu các tầng minh sát tuệ thì có thể chứng đắc đạo, Quả. Vì vậy giới là nền tảng căn bản nhất.

Những lời nói liên quan đến giới thì hành giả được phép nói.

7. Có Định

"Samādhidassāyan dhammonāyan dhammo amādhidassa".

"Chín pháp siêu thế là 4 đạo, 4 quả và niết bàn chỉ dành cho người có tâm định tĩnh, người có tâm vắng lặng."

Những người có tâm không định tĩnh, tâm não động không thể đạt được pháp siêu thế. Vì khi có Định, mới có Tuệ mới có thể chứng đắc đạo, quả. Hành giả được phép nói đến điều này. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Nếu tâm không định tĩnh
Cứ mãi phóng đi đâu
Không thể nào thấy pháp

Người có tâm định tĩnh
Luôn duy trì chánh niệm
Sẽ đạt được 9 pháp*

8. Có Tuệ

"Pannāvantaṣṣāyan dhammonāyandhammo duppanāsa".

"Chín pháp siêu thế là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn, chỉ có với người có trí tuệ. Người không có trí tuệ không thể nào đạt được pháp siêu thế".

Xin hãy đọc 3 lần.

Yếu Pháp:

*Người không có trí tuệ
Tâm đầy đầy si mê
Không thể nào thấy pháp
Người có nhiều trí tuệ
Luôn duy trì chánh niệm
Sẽ đạt được 9 pháp.*

Chỉ những người có trí tuệ ba-la-mật mới thấy việc ưa thích hành thiện, những người ít trí tuệ không thể ưa thích việc hành thiện được.

Người có nền tảng vô tham (Alobha) trong nhiều kiếp trước sẽ ưa thích việc bố thí.

Người có nền tảng vô sân (Adosa) trong nhiều kiếp trước sẽ ưa thích việc giữ giới.

Vô sân tức là tâm từ. Tâm từ được giải thích là hành động hay tác ý làm cho người khác được an vui. Người muốn đem lại nhiều tốt lành cho người khác là người có giới trong sạch. Phạm giới tức là làm cho người khác đau khổ, phải vậy không? Vâng.

Sát sanh, trộm cắp sẽ gây ra đau khổ cho người khác. Tà dâm và nói dối cũng vậy.

Người có nền tảng tâm từ, nền tảng vô sân, vì họ biết rằng không nên gây ra đau khổ, họ sẽ kiềm chế hành động của mình và nghiêm trì giới luật. Họ giữ giới là có nền tảng vô sân. Hơn nữa, họ hoan hỷ trong việc giữ giới. Giữ giới là cách duy nhất để duy trì an lạc cho tất cả chúng sanh. Hiểu rõ điều này khiến cho họ giữ giới một cách tốt đẹp.

Người có nền tảng vô si (Amoha), người có trí tuệ, có nền tảng trí tuệ ba-la-mật khá vững vàng, nên quý vị đã đến đây để hành thiện bất cứ lúc nào có thời gian rảnh rỗi. Điều đó thật tán thán.

Làm như vậy chúng tôi các hành giả đã tích lũy trí tuệ ba-la-mật trong vô số kiếp trước. Người không có nền tảng này thì dù quý vị có động viên khuyến khích đến mấy, họ cũng không muốn hành thiện.

Trong thời gian thiền sư Kundalābhivamsa đến ở trường thiền Mahāsi theo con đường của Ngài, thiền sư mở một khóa thiền 7 ngày ở trong một ngôi làng tên là Nyaung-lang-kong. Thiền sư hướng dẫn là ngài Pandita. Khóa thiền bắt đầu với rất nhiều khó khăn, nhưng được các thí chủ cúng dường với đức tin trọn vẹn.

Có một ông già sống đơn độc, không có việc làm, vẫn thường đến chỗ cúng dường để kiếm thức ăn. Cơ thể ông còn mạnh khỏe, cường tráng. Một số người thấy ông sống vào nhờ sự bố thí trong khóa thiền này, bèn kể với thiền sư điều đó. Họ bảo rằng một người đơn độc không có gì ràng buộc trong đời như ông thì rất thích hợp để đi hành thiện. Vì vậy thiền sư bảo: "Được rồi, vậy thì đưa ông ta tới đây". Khi ông ta đến, thiền sư nói cho ông nghe rất nhiều về thiền quán: "Này thí chủ, nếu ông muốn hành thiện, thì mọi thứ sẽ có người lo. Thiền sư sẽ gọi ông đến trường thiền Yangon. Ở đó ông chỉ cần thành thiền thôi". Ông ta không trả lời một tiếng nào mà chỉ giữ im lặng.

Thiền sư thuyết phục ông lần nữa: "Này thí chủ, thiền sư sẽ lo cho ông. Việc của ông là hành thiền thôi. Bây giờ ông bắt đầu tập hành thiền ở đây. Sau đó sẽ đưa ông về trường thiền, ở đó ông sẽ được học thêm nhiều hơn." Khi thiền sư động viên ông lần thứ hai, ông vẫn giữ im lặng. Thiền sư nói lần thứ ba ông cũng không nói gì cả.

Sau đó ông nói rằng ông không có hứng thú làm việc này. Thiền sư có thể nói gì được nữa? Thiền sư không thể nói gì cả. Với câu trả lời của ông, Thiền sư không còn lời lẽ gì để nói. Vậy ông ta có trí tuệ ba-la-mật không? Dĩ nhiên là ùkông. Ông đã gặp một vị cứu tinh thật sự, nhưng do thiếu trí tuệ ba-la-mật, mà ông đã trả lời rằng ông không có hứng thú để hành thiền.

Quý vị ở đây đều có nền tảng trí tuệ ba-la-mật, nên quý vị thường hành thiền Tứ Niệm Xứ khi nào có thời gian rảnh, quý vị được phép nói đến những điều như vậy.

9. Giải thoát

Nói về sự giải thoát và nói về Niết-bàn cũng có thể được.

Có 2 loại Niết bàn:

1. Hữu dư Niết-bàn (Saupādisesa Nibbāra)
2. Vô dư Niết-bàn (Anupādisesa Nibbāna).

Hữu dư Niết-bàn: Sau khi thực hành thiền quán và trở thành một vị A-la-hán, cả 10 thứ phiền não đều được diệt tận. Nhưng vị ấy vẫn còn ngũ uẩn gọi là Hữu-dư-Niết-bàn.

Vô dư Niết-bàn: Khi các bậc A-la-hán nhập Niết-bàn, ngũ uẩn hoàn toàn hoại diệt. Niết-bàn không còn sự tồn tại của ngũ uẩn gọi là Vô-dư-Niết-bàn.

Nói về Niết-bàn là những hành giả được phép nói.

10. Giải thoát tri kiến

Giải thoát tri kiến còn gọi là quán sát tri (Paccavekkhana Nāna). Có cả thầy 19 quán sát tri. Tôi sẽ giải thích 19 quán sát tri đó.

Những người hành thiền Tứ Niệm Xứ, khi sự chú niệm đã trọn vẹn và đúng mức thì sẽ trở thành bậc thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai hay A-la-hán, đạt đến trạng thái ni mà danh và sắc đều đoạn diệt. Sau khi đạt được như vậy, vị ấy sẽ quán lại 5 điều:

1. Quán sát lại Niết-bàn nơi tất cả đều đoạn diệt.
2. Quán sát lại Đạo mà vị ấy đã thực hiện để đạt đến Niết-bàn.
3. Quán sát lại Quả đã chứng.
4. Quán sát lại phiền não đã được đoạn diệt.
5. Quán sát lại phiền não chưa được đoạn diệt, cần phải để đoạn diệt.

1. Quán sát lại Niết-bàn, nghĩa là vị ấy bắt gặp trạng thái an lạc giải thoát, một sự an lạc mà vị ấy chưa từng cảm nhận trong đời. Vị ấy quán sát lại rằng trạng thái an lạc mà mình mới chứng nghiệm chính là Niết-bàn. Đó là cách quán sát lại Niết-bàn.

2-3. Quán sát lại Đạo và Quả

Để đạt sự an lạc này phải do Đạo và Quả. Chỉ có Thánh đạo tuệ và Thánh quả tuệ mới có thể đưa hành giả đến Niết-bàn, chứ không có pháp nào khác. Đó là cách quán sát lại Đạo và Quả.

4.5. Quán sát lại phiền não đã bị đoạn diệt và phiền não chưa bị đoạn diệt. "Khi đã giải thoát, vì tất cả phiền não đã đoạn diệt nên tâm trở nên thanh tịnh." Quán sát như vậy gọi là quán sát phiền não đã bị đoạn diệt.

"Tuy nhiên, không phải tất cả phiền não đều đã hoàn toàn diệt tận. Vì vẫn còn một ít phiền não sót lại, nên tôi phải chú niệm." Quán sát như vậy gọi là quán sát phiền não chưa bị đoạn diệt".

19 loại quán sát trí (Tuệ Ôn Duyệt) được tính như sau:

1. Bạc Nhập Lưu quán sát 5 loại
2. Bạc Nhất Lai quán sát 5 loại
3. Bạc Bất Lai quán sát 5 loại
4. Bạc A-la-hán chỉ quán sát 4 loại

Bạc A-la-hán đã diệt tận tất cả phiền não, nên khi quán sát lại, không còn sót phiền não chưa bị đoạn diệt. Do đó bậc A-la-hán chỉ quán sát 4 loại.

Như vậy có cả thảy 19 loại quán sát trí. trong các khoá thiền hành giả được phép nói đến điều này.

d. Người thích hợp.

Trong suốt khóa thiền, sống hòa hợp với người xung quanh là 1 yếu tố làm tăng trưởng ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập.

Quý vị đến đây để cùng nhau tu tập, nên đều là người thích hợp. Cùng thực hành một cách hài hòa phương pháp do Ngài Mahàsi chỉ dạy thì quý vị đều là người thích hợp.

Ở đây có những sự bất đồng quan điểm và tranh cãi không? Không, Nếu có thì là không thích hợp. Tôi có quan điểm này trong khi người kia lại có quan điểm khác, rồi cứ tranh luận với nhau mãi thì làm sao có sự yên tĩnh được. Đó là trường hợp người không thích hợp.

Theo phương pháp ngài thiền sư Mahàsi chỉ dạy, quán niệm một cách thấu suốt, chuyên chú, cần trọng và liên tục nghĩa là phải tu tập với những người thích hợp. Các hành giả nên quan tâm đến người khác để có thể là người đồng hành thích hợp.

Mỗi hành giả cố gắng không quấy rầy sự chú niệm của người khác, không nên nói quá lớn, mọi cử động đều hết sức nhẹ nhàng và bằng chánh niệm để không làm gián đoạn sự chú niệm của người khác.

Khi hành thiền ở chỗ đông người, quý vị nên quan tâm đến người khác và duy trì sự chú tâm trọn vẹn để trở nên một người thích hợp. Nếu quý vị chỉ lo chú niệm mà không quan tâm đến điều gì khác thì quý vị cũng đã góp phần giúp đỡ cho những hành giả khác. Vì vậy duy trì chánh niệm một cách cần trọng và liên tục là một cách để sống hòa hợp với mọi người và tiến bộ trong học tập.

e. Thức ăn thích hợp

Trong suốt khóa thiền, thức ăn thích hợp cũng là một yếu tố để tăng trưởng ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập. Nếu hành giả dùng những thức ăn không thích hợp, thì ngũ quyền không thể tăng trưởng và pháp hành không thể tiến triển.

Hành giả không nên dùng những thức ăn quá đắng và thức ăn dễ gây buồn ngủ. Thức ăn quá đắng làm cho hành giả hay đi tiểu và sự chú niệm bị gián đoạn. Khi dùng những

thức ăn dễ gây buồn ngủ, điều gì sẽ xảy ra? Đúng rồi, hành giả sẽ buồn ngủ. Vài hành giả đến trình với tôi rằng: "Bạch ngài, vì con ăn quá nhiều nên giờ ngồi thiền buổi trưa con rất buồn ngủ." Vài hành giả đã bảo tôi như vậy đấy. Họ nói rất trung thực.

Vì vậy không nên dùng thức ăn quá đáng và dễ gây buồn ngủ, mà nên ăn theo một chế độ quân bình. Những người hộ độ và những người lo chuyên ẩm thực nên ý thức điều này và chỉ nấu những món ăn thích hợp cho các hành giả .

Không những dùng thức ăn thích hợp, hành giả còn nên dùng với lượng vừa phải. Khi đó tiến trình đắc pháp mới có thể nhanh chóng được. hành giả ăn quá no thì giờ ngồi thiền sau đó hành giả sẽ buồn ngủ. Điều đó có nghĩa sự chú niệm bị gián đoạn.

Ngài Sàriputta đã dạy cách ăn thế nào là vừa phải.

*"Cattaro panca àlope-ahutvà udakam pive
Ala pàsu vihàràyā-pahitattassa bhikkhuno".*

"Những hành giả hướng tâm về Niết-bàn, những hành giả đã nhận thức về nguy hiểm, sẽ không ăn 4 hoặc 5 muỗng cuối cùng, mà uống nước để thay thế. Làm như vậy sẽ giúp cho hành giả sống tốt hơn".

Tinh tấn tu tập để đạt đến Niết-bàn, hành giả phải biết tiết chế trong ăn uống. Nhờ vậy hành giả có thể hành thiền một cách dễ dàng thoải mái trong mọi oai nghi, và sự chú niệm mới được liên tục. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Ăn bất cứ món gì
Còn 5 muỗng là no
Dừng lại không ăn nữa
Mà uống nước thay vào
Sức khỏe vẫn dồi dào
Quân bình và an lạc
Cả các oai nghi khác
Cũng dễ dàng chú tâm.*

Ngài khuyên rằng nên giảm 4 hay 5 muỗng, mà không nói rõ là 4 muỗng hay 5 muỗng. Có lẽ Ngài muốn nói rằng nếu muỗng lớn thì giảm 4 muỗng, còn muỗng nhỏ thì giảm 5 muỗng. Ngài Sariputta là bậc Đại trí tuệ, nên lời khuyên của Ngài rất bổ ích cho những người làm theo.

Trong thời Đức Phật, người ta rất mạnh khỏe, và thức ăn đầy đủ, nên có thể giảm 4 hoặc 5 muỗng , quý vị nghĩ họ có thể hành thiền được không? Đương nhiên là không. Vì vậy chỉ nên giảm bớt lượng vừa phải để có thể đảm bảo sức khoẻ Và hành giả nên uống thuốc để thay thế cho lượng thức ăn giảm bớt.

Bằng cách giảm bớt lượng thức ăn hằng ngày, hành giả cảm thấy nhẹ nhàng và dễ chịu hơn trong các oai nghi, nên ngũ quyền tăng trưởng và pháp hành tiến triển tốt hơn.

Chính Đức Phật đã dạy cách tiết chế vật thực. Bài pháp đó liên quan đến vua Pasenadi của nước Kosala. Một lần, Khi Đức Phật ngự tại Kỳ Viên Tịnh Xá ở thành Sàvatthi, vua nước Kosala sau khi ăn trưa xong bỗng nhớ đến Đức Phật. Vì vậy vua liền đi thăm Đức Phật lễ Đức Phật xong vua thành kính ngồi xuống một bên.

Vua nước Kosala nổi tiếng trong lịch sử là một người ăn nhiều. Trong Kinh ghi rằng vua ăn 10 lon gạo và một con dê nấu với cà ri. Ăn nhiều như vậy nên khi ngồi yên bên cạnh Đức Phật, vua rất buồn ngủ. Do cố gắng hết sức để chống lại cơn buồn ngủ, mồ hôi toát đầm đìa. Người hầu đứng bên ra sức quạt cho vua.

Thấy vậy, Đức Phật hỏi:

"Này Đại vương, Đại vương có vẻ mệt mỏi quá. Đại vương không nghĩ ngơi chút nào sau bữa ăn sao?"

Vua trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, sau mỗi bữa ăn trẫm đều thấy khổ sở như vậy".

Đức Phật dạy:

"Vâng, điều này luôn luôn đúng.

Người có bản tính tham thì luôn luôn đau khổ
Họ không thể nào thấy được Đạo, Quả, Niết-bàn
Đối với họ sẽ không bao giờ chấm dứt già, bệnh, chết.

Cũng giống như một con lợn con. Từ khi sinh ra nó đã được cho ăn uống đầy đủ và nuôi trong chuồng. Đến khi lớn lên, nó quá mập mạp nên không thể nhấc thân ra khỏi cái chuồng. Nó chỉ có thể quanh quẩn trong cái chuồng thôi. Người có bản tính tham cũng chỉ quanh quẩn trên cái giường của họ thôi.

Do hôn trầm và thụy miên hành hạ, họ không thể quán niệm và thấy ra Vô thường, Khổ và Vô ngã. Vì vậy đối với họ không bao giờ chấm dứt già, bệnh, chết. Họ phải chịu nhiều đau khổ. Họ cũng không thể nào thấy pháp."

Đức Phật giảng như vậy cho vua nghe và vua rất hài lòng với bài pháp của Ngài. Khi vua đang hoan hỷ với bài pháp, Đức Phật tiếp tục thuyết thêm một kệ bài khác.

"Manujassa sadà satimato-mattan jàtato laddha bhojane tanu tassa bhavanti-vedanà sanikan jìrati àyupàlayanti".

"Này Đức Vua Pasenadi

Người nào có chánh niệm trong mọi công việc và biết tiết chế trong ẩm thực

Người đó sẽ thoát khỏi mọi thọ khổ

Người đó sẽ lâu già và sống trường thọ".

Biết tiết chế vật thực có bao nhiêu lợi ích? Nếu hành giả giữ chánh niệm và biết chế vật thực sẽ có 3 lợi ích. Chẳng phải là mọi người đều mong muốn thoát khỏi thọ khổ sao? Vâng, chỉ khi không còn thọ khổ và mạnh khỏe thì hành giả mới hành thiền có kết quả. Xin hãy đọc 3 lần.

Yếu Pháp:

Tin tưởng, có sức khỏe

Thành thật trong suy nghĩ

Luôn tinh tấn thực hành

Thấy rõ sanh và diệt

Đó là 5 yếu tố

Dành cho người thấy pháp.

Tin tưởng là một yếu tố để thực hành và thấy pháp. Thoát khỏi thọ và có sức khỏe là một yếu tố khác cho việc tu tập. Sức khỏe quan trọng cho tất cả mọi người. Ai cũng mong muốn mình được mạnh khỏe, trẻ trung.

Người đời thì họ thích có sự trẻ trung để trông đẹp đẽ hơn. Còn các hành giả ở đây thì mong muốn được mạnh khỏe để có thể hành thiền nhiều hơn, và làm các công việc hộ độ tốt hơn. Chẳng phải mạnh khỏe trẻ trung là điều đáng mong ước sao? Vâng. Sống lâu cũng là điều đáng mong ước. Nhờ sống lâu ta có thể tích lũy nhiều thiện pháp hơn.

Khi Đức Phật nói đến 3 lợi ích này, nhà vua rất hoan hỷ. Vua muốn học thuộc lòng bài kệ đó, nhưng do quá buồn ngủ, nên vua yêu cầu Đức Phật:

"Bạch Đức Thế Tôn, cho phép trăm được hồi cung, nhưng xin Ngài dạy bài kệ này lại cho cháu của trăm".

Do lời thỉnh cầu đó, Đức Phật dạy bài kệ cho cháu của vua và dặn người đó đọc lớn bài kệ mỗi khi nhà vua sắp ăn những miếng cuối cùng.

Người cháu làm theo lời Đức Phật- Nhà vua bắt đầu ăn ít dần, và đương nhiên là nhờ vậy mà trở nên mạnh khỏe hơn. Sức khỏe của nhà vua tiến triển đến nỗi nhà vua có thể đi săn và chơi thể thao. Nhà vua rất tôn kính Đức Phật và trở thành một trong những đại thí chủ không ai bì kịp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Người sống biết tiết chế
Điều độ trong ẩm thực
Sẽ có 3 lợi ích
Là thoát khỏi khổ thọ
Dáng vẻ được trẻ trung
Và sống lâu, mạnh khỏe.*

Đức Phật đã dạy rằng, nhờ tiết chế trong ẩm thực mà có thể thoát khỏi các khổ thọ, dáng vẻ trẻ trung và sống lâu.

Nhờ dùng thức ăn thích hợp mà các hành giả có thể phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong pháp. Có những trường hợp do không có thức ăn thích hợp mà ngũ quyền không tăng trưởng và không tiến bộ trong pháp.

Một lần, khi Đức Phật ngụ tại Kỳ Viên Tịnh Xá trong thành Sàvathi. Trước khi nhập hạ có 60 mươi vị tỳ kheo đến gặp Đức Phật xin hướng dẫn về mục thiền định rồi xin phép đi xa để hành thiền. Họ đi qua một ngôi làng tên là Mâtika, dưới chân một ngọn núi, trong đất nước của vua Kosala.

Mâtikamâtà, mẹ của ông trưởng làng, để ý thấy các vị tỳ kheo đi qua làng một cách hết sức nghiêm trang và cẩn trọng. Bà cảm thấy kính phục, và sai người đến mời các vị ấy dừng lại một lát. Bà hỏi các vị tỳ kheo đang đi đâu. Các vị ấy trả lời rằng đang đi đến một nơi thích hợp. Thấy họ không nhắc đến tên của một làng nào, bà nhận ra rằng họ vẫn còn đang tìm kiếm một nơi thích hợp để hành thiền. Vì vậy bà thỉnh các vị tỳ kheo ở lại làng của bà và nhập hạ trong tịnh xá của bà hứa sẽ dâng vật thực đến cho các vị tỳ kheo. Bà giải thích rằng nếu chư tăng nhập hạ ở đó thì bà và dân làng sẽ có cơ hội để thọ trì giới luật.

Vì vậy các tỳ kheo chấp nhận và cố gắng chịu đựng để sống trong tịnh xá đó hành thiền rất tinh tấn nhưng họ thấy trước rằng ở chung đồng đúc trong một nơi như vậy sẽ ít đạt

được kết quả. Cuối cùng họ chia ra mỗi người đến một nơi riêng biệt để hành thiền. Khi có việc cần sẽ đánh chuông ở tịnh xá và tất cả sẽ trở về nhóm họp. Vậy là họ chia nhau đi và tinh tấn hành thiền.

Một buổi chiều, bà Matikamatà cùng một số bạn bè đem mật ong, mật mía, bơ sữa và tứ vật dụng đến cúng dường chư tăng. Bước vào tịnh xá, bà không thấy dáng của một vị tỷ kheo nào.

Bà nghĩ rằng có lẽ do thiếu tứ vật dụng và chư tăng đã bỏ đi. Nhưng có người biết được quy ước của chư tăng, bảo bà nên đánh chuông để thỉnh họ về. Khi bà đánh chuông, các vị tỷ kheo từ chỗ của mình đứng dậy và trở về tịnh xá.

Bà Matikamatà chấp tay lại theo hình búp sen, đi đến trước chư tăng và cung kính dâng lễ. Rồi bà thưa rằng: "Kính Bạch Chư Đại Đức Tăng trước đây khi quý ngài đi đến nhà con, quý Ngài đồng đến một lần. Nay con thấy quý ngài đến riêng lẻ, người thì từ hướng này, người thì từ hướng kia. Có phải quý ngài không còn hòa hợp với nhau không?"

"Không phải đâu, bà nữ thí chủ. Vì chúng tôi đang hành sa môn pháp (Samaṇa Dhamma) ở những nơi khác nhau nên chúng tôi đến riêng lẻ".

Ngay khi vừa nghe từ "sa môn pháp", ý muốn hành thiền bỗng phát sanh đến bà Matikamatà. Bà hỏi: "Bạch quý ngài, sa môn pháp có phải chỉ dành cho chư tăng không?"

"Được, quý vị cũng có thể thực hành. Sa môn pháp chỉ là tên gọi. Chư tăng có thể thực hành mà các thiện nam tín nữ cũng có thể thực hành". Rồi các vị tỷ kheo chỉ cho bà về sa môn pháp mà họ đang tu tập.

Có 22 loại, là quán 32 thể trước và quán vô thường. Quán 32 thể trước là chia 32 bộ phận của thân thể, là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận... thành 12 nhóm nhỏ và hành thiền quán trên đối tượng đó.

Quán vô thường là hướng tâm trên phương diện hoại diệt của danh pháp và sắc pháp. Do thấy rõ sự hoại diệt mà thấy ra được vô thường.

Được chỉ dẫn như vậy, bà Matikamatà trở về nhà bắt đầu hành thiền. Chỉ sau vài ngày, bà đã chứng quả A-na-hàm. Không chỉ là một bậc A-na-hàm bình thường, mà bà trở thành một bậc A-na-hàm thần thông và định lực. Khi đạt được thần thông và định lực như vậy, bà muốn biết xem các vị tỷ kheo thầy của bà có chứng kiến được như bà hay không. Dùng thần thông để xem xét, bà thấy chưa có vị nào chứng đắc đạo quả. Dù tất cả các vị tỷ kheo này đều đã có đủ ba-la-mật để trở thành bậc thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán, nhưng hiện giờ thì họ vẫn còn chưa đắc định.

Rồi bà quán sát lần nữa, xem có phải là do trú xứ không thích hợp, thiếu tiện nghi hay không, nhưng bà thấy tịnh xá là một trú xứ rất tốt.

Bà tự hỏi xem có phải là do thiếu tập thể thích hợp mà chư tăng chậm tiến bộ hay không. Tuy nhiên bà thấy rằng các vị tỷ kheo sống với nhau rất hòa hợp.

Bà nghĩ hay là do thiếu thức ăn thích hợp mà chư tăng không thể tiến bộ. Và bà phát hiện rằng thức ăn dâng cúng hằng ngày không phù hợp cho lắm, các vị tỷ kheo khi có được thức ăn thích hợp với thể tạng của mình. Vì vậy mà không thể đắc định. Do thiếu định nên mình sát tuệ không phát sinh, và họ chưa chứng đắc đạo quả.

Hiểu ra điều này, bà nấu những món ăn khác nhau phù hợp cho mỗi vị. Các vị tỳ kheo khi có những thức ăn thích hợp, hành thiền rất hiệu quả và đặc định dễ dàng và cuối cùng chứng đắc 4 Đạo, 4 Quả, tất cả đều trở thành A-la-hán.

Khi hành thiền, hành giả nên tìm chỗ có khí hậu thích hợp, không quá nóng và cũng không quá lạnh.

Nếu hành giả chọn nơi có khí hậu không thích hợp thì rất khó đặc định. Như những người ở miền Nam Miền Điện, nếu vì quen biết các vị thiền sư ở miền Bắc như ở Mandalay, Pakkuhku, v.v... mà quyết định trong khoảng tháng 2, tháng 3 khi thời tiết nóng bức, thì mãi lo chống chọi với cái nóng bức, họ khó lòng phát triển định tâm.

Hoặc nếu vì có bà con hay thiền sư quen biết ở những vùng núi cao lạnh lẽo như Taunggi, Kaley mà quyết định đến đó tháng 11, 12, khi trời rét buốt, thì do phải chịu khí hậu khắc nghiệt mà không thể hành thiền tốt được,

Nếu chọn vào những nơi quá lạnh hoặc quá nóng vào những thời điểm quá lạnh hoặc quá nóng, thì hành giả không thể đặc định và do đó minh sát tuệ không thể phát sinh. Do minh sát tuệ không phát sinh, không thể chứng đắc Đạo, Quả, Niết-bàn. Rõ ràng nếu khí hậu không thích hợp thì hành giả không thể đạt được pháp cao thượng.

Khí hậu ở Yangon khá tốt. Mùa hè trời không nóng lắm, mùa mưa không lạnh, còn mùa đông thì chỉ hơi lạnh. Cả ba mùa thời tiết đều tốt và lý tưởng cho việc hành thiền.

Yangon được coi là nơi thích hợp (Patirupade-savasa), nghĩa là nơi khí hậu ôn hòa, nơi dễ tìm vật thực và y phục, nơi Phật giáo đang thịnh hành. Ở Yangon còn có nhiều pháp sư lâu thông Tam Tạng. Sau khi tự mình tu tập để hướng tới đạo quả, các ngài hướng dẫn các hành giả thực hành Tứ Niệm Xứ, cho nên thiền quán rất phổ biến ở Yangon. Vì vậy Yangon được xem là nơi thuận lợi nhất để tu tập. Ngoài ra một số tỉnh khác cũng rất thích hợp cho việc hành thiền.

Được sống ở nơi thích hợp là điều kiện để hành giả có thể đặc pháp.

g. Oai nghi thích hợp.

Chọn oai nghi thích hợp cho việc hành thiền là một yếu tố để phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập. Tự hành giả phải chọn cho mình oai nghi thích hợp.

Trong 4 oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, hành giả phải xem xét với oai nghi nào mình thấy pháp rõ nhất, oai nghi nào mình thích hợp nhất.

Nếu hành giả thấy rằng oai nghi ngồi mình có thể thấy pháp rõ ràng thì nên chọn oai nghi ngồi và dành phần lớn thời gian hành thiền trong oai nghi đó. Nếu hành giả thấy oai nghi đứng và oai nghi đi mình có thể thấy pháp dễ dàng và tiến bộ nhanh thì nên chọn những oai nghi đó.

Các vị thiền sư thường khuyên những người mới bắt đầu thực hành thiền quán đừng chọn oai nghi nằm, bởi vì hành giả dễ ngủ thiếp đi khi tâm mới bắt đầu an tĩnh. Cho nên hành giả chỉ nên chú niệm trong oai nghi nằm và giờ đi ngủ thôi.

Những hành giả đã quen hành thiền và đã có nền tảng định tâm thì khi họ quá già hay bị bệnh, không đủ sức để ngồi, đứng hay đi, và nếu trong oai nghi nằm họ vẫn có thể chú niệm tốt và thấy pháp rõ ràng, lúc đó họ có thể chọn oai nghi nằm để hành thiền.

Bằng cách chọn oai nghi thích hợp, ngũ quyền sẽ phát triển và pháp hành sẽ tiến bộ rất nhiều.

Tóm lại chúng ta đã bàn luận xong 7 yếu tố thích hợp để phát triển ngũ quyền của hành giả đó là:

- a. Trú xứ thích hợp
- b. Hành xứ thích hợp
- c. Lời nói thích hợp
- d. Người thích hợp
- e. Vật thực thích hợp
- f. Khí hậu thích hợp
- g. Oai nghi thích hợp

Các hành giả ở đây, nếu quý vị quyết tâm tinh tấn hành trì không dừng nghỉ cho đến khi đắc pháp, thì việc chọn những điều kiện thích hợp là rất quan trọng.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | **06** | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000