

THERAVĀDA  
ĐẠO PHẬT THÍCH CA

ĐƯỜNG ĐI NIẾT - BÀN



BHIKKHU VANSARAKKHITA  
TỖ-KHU Û HỘTÔNG

PHẬT LỊCH 2500  
DƯƠNG LỊCH 1956 — 57

**PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY  
THERAVĀDA**

-----

**ĐƯỜNG ĐI NIẾT-BÀN**

*Soạn dịch*

**TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG HỘ TÔNG**  
(VAÑSARAKKHITA MAHĀTHERA)

P1.2500 – D1.1956-57

## MỤC LỤC

TỰA .....	5
ĐƯỜNG ĐI NIẾT-BÀN .....	5
I.    Người nào biết rõ.....	5
II.   Đường đi Niết-bàn.....	6
TÍCH VỀ PHÁP THÍCH HỢP (SAPPĀYA).....	19



## TỰA

Được nghe chánh giáo của Đức Phật, chúng tôi tin chắc rằng hiểu thảo là một đức tính tối cao của mọi loài sinh vật, chúng tôi rất hoan hỷ, yêu cầu Ngài Hộ Tông soạn dịch quyển kinh này, để thí pháp trong dịp lễ chúc thọ cho thân mẫu và hồi hướng đến tiên khảo cùng các quyền thuộc đã quá vãng.

Chúng tôi xin hiến phần phước này đến tất cả chúng sanh hữu duyên mau được lãnh hội pháp “Đường đi Niết-bàn” này và thực tiễn theo để đạt đến trạng thái cực vui, và vô sanh bất diệt.

Cẩn kính:

Thái Thị Quế, Thái Thị Tịnh, Thái Thị Ngà, Hà Thục Diệu, Vĩnh Cơ

---

## ĐƯỜNG ĐI NIẾT-BÀN

### I. Người nào biết rõ

Thuở Phật thời, có 500 vị tỳ khuru trải đi trong các địa phương, tùy từng Đức Thế Tôn, rồi trở về Kỳ Viên tịnh xá. Có một buổi nọ, các tỳ khuru đó tụ hội trong một phước xá đàm luận cùng nhau về mặt đất mà mỗi ngài đã đi gặp, thấy rằng: từ xóm này đến làng nọ, mặt đất bằng phẳng, từ chỗ kia đến nơi đây gồ ghề, từ quận kia đến châu nọ có nhiều bùn lầy, có nhiều sỏi sạn, có nhiều đất đen và đất đỏ. Đức giáo chủ chúng ta phán hỏi và khi đã rõ câu chuyện của chư tỳ khuru bàn cãi về mặt đất, Ngài mới giảng rằng: Các tỳ khuru này! Đó là đất phía ngoài. Sự dò xét, điều tra mặt đất phía ngoài, không phải là đạo giải thoát, chắc chắn. Các người nên quan tâm xem xét đất bên trong. Sự quán tưởng đất bên trong là con đường thoát ly khổ hải, hẳn thật, rồi Ngài thuyết những Phật ngôn như vậy: “Ko imam paṭhavī vijessati, yāmalokañca imam sadevakam, ko dhammapadam sudesitam, kusalo pupphamiva pacesati, sekho paṭhavī vijessati, yāmalokañca imam sadevakam, sekho dhammapadam sudesitam, kusalo pupphamiva pacesati – Người nào sẽ biết rõ mặt đất đó, người nào sẽ hiểu rõ âm phủ với thế gian này cả và thiên đường, người nào sẽ chọn lựa pháp cú mà Như Lai đã giảng giải chơn chánh rồi, như kẻ trần thiết hoa, sáng trí biết tuyền hoa vậy. Bậc hữu học sẽ biết rõ mặt đất ấy, bậc hữu học sẽ biết rõ âm phủ, nhân gian này cả và thiên đàng. Bậc hữu học sẽ biết chọn pháp cú mà Như lai đã giải chơn chánh rồi như kẻ trần thiết hoa, sáng trí biết lựa hoa vậy”.

*Chú thích.* Tiếng “mặt đất đó” tức là thân thể này, là nói về ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Tiếng “âm phủ” tức là 4 ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, cầm thú, a-tu-la). Tiếng “thế gian này” tức là cõi người. Tiếng “thiên đàng” nói về 26 cõi trời (cõi dục, cõi sắc, cõi vô sắc). Tiếng “bậc hữu học” nói về 7 bậc thánh nhơn (từ Tu-đà-hườn đến A-la-hán đạo). Tiếng “sẽ biết rõ” là 7 bậc thánh nhơn đó sẽ rõ ngũ uẩn, 4 ác đạo, thế gian này và 26 cõi trời. Tiếng “pháp cú” (dhammapada) nói về 37 phần pháp (bodhipakkhiyadhamma): tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, bát chánh đạo. Tiếng “đã giải chơn chánh rồi” nói về 37 phần pháp bồ đề mà đức Chánh Biến Tri đã giảng thuyết theo trạng thái chơn lý của pháp đó. Tiếng “sẽ chọn” nói về 7 bậc thánh nhơn đó sẽ tuyền, nghĩa là sẽ làm cho rõ 37 phần pháp bồ đề bằng trí tuệ, cũng như người trần thiết hoa, sáng trí lựa chọn hoa vậy. Trong thời đức Chánh Biến Tri thuyết pháp đó, tất cả 500 vị tỳ khuru không sơ-hốt, cần mẫn, tiến triển “quán đề mục” theo thánh huấn của Đức Phật, chư tỳ khuru đó đều đắc A-la-hán quả cả và 4 “phân tích trực giác” (4 paṭisambhidāñāna).

## II. Đường đi Niết-bàn

Tiếng “đường” có hai nghĩa là: pakatimabbo: Thông thường đạo tức là đường bộ và đường thủy; patipadāmaggo: hướng dẫn đạo tức là đường đi dẫu làm tội hoặc làm phước, là nói về nghiệp, thân, khẩu, ý.

Hướng dẫn đạo chia ra làm 5 nẻo: **1)** nẻo đi đến 4 ác đạo, chỉ về sự phá giới hoặc thập ác nghiệp, nhất là tham, sân, si; **2)** nẻo nhân đạo, tức là đường người (nói về ngũ giới hoặc thập thiện nghiệp); **3)** nẻo đi đến 6 cõi dục thiên, tức là 8 đại thiện tâm, hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, bổ thí, trì giới v.v...; **4)** nẻo đi đến 20 cõi Phạm thiên, tức là sự thực hành 1 trong 40 đề mục thiên định (10 đề phiến tròn (kasīṇa), 10 đề tử thi, 10 đề niệm, 4 đề bậc đại nhơn, 1 đề thực phẩm ô trọc tướng, 1 tứ đại phân biện và 4 đề vô sắc); **5)** nẻo đi đến Niết-bàn, tức là thông tuệ đại lợi pháp là sắc và danh.

Trong 5 nẻo đó, lối đi thứ 5 là đạo trầm tĩnh, là pháp mong mỏi trong nơi đây. Hơn nữa, gọi là ekāyamaḡga có nhiều nghĩa như dưới đây: vì là một đường, chẳng phải nẻo rẽ hai; vì là đường đi một người, là lánh xa đảng phái, tìm ngự trong nơi thanh vắng chỉ thực hành một mình; vì là nơi đi của bậc tối cao, tức là đức Chánh đẳng Chánh giác, do Ngài đã tự mình khám phá được; vì chỉ là một lối đi có trong Phật giáo thôi; vì chỉ đi đến trong một nơi tức là Niết-bàn, như có Phật ngôn rằng: Cattāro me bhikkhave satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā ekantanibbidāya virāḡaya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati – Các tỳ khuru này! Tứ niệm xứ này mà người đã tiến triển đều đủ rồi, tự nhiên làm cho sanh sự chán ngán hao mòn, tình dục, tiêu diệt, yên lặng, thông hiểu phi thường và sự giác ngộ Niết-bàn.

Seyyathāpi bhikkhave gaṅgānādī pācinaninnā pācīnaḡaṇā pācinapabbhārā evamevakhobhikkhave cattāro satipaṭṭhāne bhāvento satipaṭṭhāne bahulīkaronto nibbānanino hoti nibbānaḡo nibbānapabbhāro – Các tỳ khuru này! Sông Ganga tự nhiên chảy liên tiếp mau lẹ đến hướng đông thế nào, tỳ khuru thi hành pháp Tứ niệm xứ đều đủ rồi, tự nhiên, chiều đi, nghiêng đi, nhô đi đến Niết-bàn, như thế đó.

### • Vấn - đáp

**Vấn:** Ngũ uẩn hiện tại tóm tắt là sắc pháp, danh pháp đó, sanh trong nơi nào, lúc nào và diệt trong nơi nào, lúc nào?

Đáp: Sanh nơi lục nhập nội (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) và nơi lục nhập ngoại (sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp - giới). Trong khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi hửi mùi, lưỡi nếm vị, thân đụng chạm, ý suy nghĩ pháp giới và diệt đồng thời với sanh, sanh rồi diệt rất mau lẹ.

**Vấn:** Tham, sân, si, sanh nơi nào, lúc nào?

Đáp: Sanh nơi lục nhập nội và lục nhập ngoại đó, sanh khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi hửi mùi, lưỡi nếm vị, thân đụng chạm, tâm suy nghĩ pháp giới như: mắt thấy sắc vui lòng là tham, không đẹp ý là sân, không có trí nhớ phân biệt biết sắc theo chân lý là si, dẫu là trong thời nghe tiếng cũng như nhau.

**Vấn:** Khi tham, sân, si, chưa sanh con người thoát khỏi 4 ác đạo chẳng, vì có nào?

Đáp: Không! Vì chẳng có cái chi bảo hộ được.

**Vấn:** Như vậy làm thế nào mới thoát ly ác đạo được?

Đáp: Phải theo nẻo đi đến Niết-bàn mới có thể khỏi hẳn được.

**Vấn:** *Đường đi đến Niết-bàn là cái chi?*

Đáp: Tức là tu pháp Tứ niệm xứ, phương pháp thông tuệ đề mục, nghĩa là thân quán (kāyānupassanā), thọ quán (vedanānupassanā), tâm quán (cittānupassanā), pháp quán (dhammānupassanā).

**Vấn:** *Đức Phật thuyết con đường đi đến Niết-bàn đó thế nào? Có nguyên nhân làm sao?*

Đáp: Thuở Phật thời, Ngài ngự tại quận kammāsadhammanigāma xứ Kuru Ngài phán với thính giả xứ Kuru là nguyên nhân, rồi Ngài thuyết về phương pháp hành Tứ niệm xứ, như sẽ giải tóm tắt dưới đây:

Dân cư xứ Kuru cả và tỳ khuru, tỳ khuru ni, thiện nam, tín nữ có khả năng nghe được pháp vi tế, vì có khí hậu, thực phẩm yên vui, có thân thể và tâm trí vừa hợp. Do thấy nguyên nhân đó, Đức Phật mới thuyết Đại Niệm Xứ kinh, có ý nghĩa thậm thâm ví như người được vàng rồi đóng 8 món báu vào hộp vậy. Đức Phật vừa cảm hóa được đoàn bộ hạ xứ Kuru rồi, Ngài liền giảng thời pháp sâu xa vi tế tức là Tứ niệm xứ đó.

Bình thường đoàn dân xứ Kuru khuyên nhau tiến hành pháp Tứ niệm xứ, cho đến kẻ tới tở cũng hay luận đạo Tứ niệm xứ ở nơi bến nước, các chỗ làm việc ... thường luận bàn về pháp Tứ niệm xứ. Khi phụ nữ nào hỏi: cô có tu đề mục niệm xứ nào chăng? - Nếu đáp: không, thì phần đông xúm xít chê trách rằng: dù cô là người còn sống, song cũng như đã chết, rồi khuyên bảo không cho sơ hốt, khuyến khích cho thực hành một pháp niệm xứ nào. Nếu cô nào đáp rằng đã có thi hành rồi, phần đông đều chúc tụng hoan hô 3 bận: Đúng rồi! Nhảm rồi? Chơn chánh rồi! Và khen rằng: tánh mạng của cô rất quý báu, gọi là đạt đến chơn lý - Đức Phật giảng sinh trong đời cho điều lợi ích đến người, thật như vậy.

Do nguyên nhân như đã giải đó, chúng ta được gặp Phật giáo rồi đáng cho chúng ta đồng tâm tu Phật, để tránh khổ trong ác đạo, không vô ích, nếu có phước duyên đều đủ, có thể đạt đạo quả vừa với đặc tính của mình, như Phật ngôn, nhất là như vậy: Ekadhammo bhikkhave bhāvito bahulīkato sotāpattiphalasacchikiriyāya samvattati sakadāniphalasacchikiriyāya samvattati – Các tỳ khuru này! Chỉ có một pháp mà người đã tiến triển rồi, thực hành rồi, làm đều đủ rồi, tự nhiên có thể làm cho rõ Tu-đà-hườn quả, Tu-đà-hàm quả, A-na-hàm quả, A-la-hán quả. Pháp duy nhất đó là cái chi? Là Thân quán niệm xứ ...

Amataṃte bhikkhave na paribhuñjanti ye kāyagatāsati na paribhuñjanti amataṃte bhikkhave paribhuñjanti ye kāyagatāsati paribhuñjanti... – Các tỳ khuru này! Những kẻ nào không tiến triển pháp niệm thân, các hạng đó không được thọ hưởng bất diệt pháp. Những người nào thật hành pháp niệm thân, các hạng đó được thọ hưởng bất diệt pháp, nhất là như vậy.

**Vấn:** *Bậc hành giả sơ cơ nên hành phương pháp nào?*

Đáp: Nên thông hiểu pháp hành sau này:

- Ba điều mà hành giả không nên bỏ qua được là: upanissaya: nương với vị thiên sư có khả năng; ārakkha: giữ gìn lục căn cho đều đủ; upanibaddha: buộc tâm để trong Tứ niệm xứ.

- Nhiệm vụ hành giả nên làm: có sự cẩn mẫn đủ 4 chi, chú tâm vững chắc rằng nếu không đạt pháp cao quý, do mãnh lực kiên cố thì chẳng ngã lòng thối chuyển, dầu là máu thịt khô khan, chỉ còn những da, gân, xương, tủy, ta cũng vẫn tiến hành để đạt đạo quả Niết-bàn; thận trọng nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; mỗi khi làm việc gì như đứng, đi, ngồi, nằm, phải làm chậm chậm; trong thời cử động oai nghi phải có 3 đức tính ta phải: có sự cẩn thận, có trí nhớ, có tri giác. Nhớ biết đồng nhau, như hành giả đi kinh hành cần phân biệt, không

thấy đến sự ngủ ít oi, gọi là có sự siêng năng: trong mỗi bước đi phải có trí nhớ nghĩ trước, gọi là có trí nhớ; khi đi từ từ cũng biết rõ, gọi là có tri giác

- Những điều hành giả nên chừa cải: kammāramatā: ham mê trong các công việc, nhất là viết, xem, đọc kinh ...; niddāramatā: ham mê chỉ thấy sự ngủ, nghĩa là ngủ nhiều, siêng ít (hành giả ngủ nhiều lắm là 4 tiếng đồng hồ trong mỗi ngày); bhassāramatā: ham mê trong sự gặp gỡ nhau, tìm bạn chuyện trò, nói lời vô ích, không chú tâm phân biệt; saṅgaṇikāramatā: vừa lòng trong sự lẫn lộn vào đám đông, không chịu ẩn tu một mình; aguttadvāratā: không thận trọng 6 cửa cho chơn chánh; bhojane amattaññutā: không tiết độ trong thực phẩm, tức là ăn nhiều (còn 5 miếng nữa sẽ no, phải nên ngừng không ăn nữa, gọi là ăn vừa phải); yatthāvimuttaṃ na paccavekkhati: tâm bất cảnh giới nào không phân biệt trong cảnh giới đó, hoặc tâm phóng bằng trạng thái nào, không phân biệt, biết trạng thái đó.

- Khi tâm đã định chơn chánh rồi, phải đi kinh hành lồi một tiếng đồng hồ, tiếp theo, phải ngồi thiền phân biệt cho gia bội, từ một đến nhiều giờ, tùy khả năng của tâm định.

- Chú tâm chống đỡ đức tin và trí tuệ tinh tấn và thiền định cho thực hành đồng nhau. Nếu đức tin nhiều thái quá, thiền định non, thì sẽ bị phóng tâm đè nén, (như khi phân biệt rằng ‘phòng lên à’ – ‘xẹp xuống à’ – ‘ngồi à’ – ‘đứng à’ – đến đoạn phải phân biệt, phân biệt không kịp, cần phải cố gắng chú ý cho kịp, như nói: tinh tấn thái quá thì phóng tâm sẽ sanh; nếu thiền định thái quá mà tinh tấn ít thì sanh hôn trầm; đức tin nhiều, trí tuệ kém thì tham lam vào đè nén; trí tuệ đa, đức tin thiếu thì sanh nghi. Phải chống đỡ trí nhớ ở bậc trung để ngăn sự thái quá, bổ túc điều thiếu kém, làm cho đồng nhau, như xa phu chờ xem cặp ngựa chạy cho đều nhau, như vậy.

- Phương pháp làm cho ngũ căn điều hòa: trong thời đi kinh hành, hãy đi chậm chậm, phân biệt cho được hiện tại mỗi thời, mắt xem bàn chân, chớ nên thờ ơ; chỉ xem chung quanh xa lồi 4 hắc, nếu đi kinh hành không cầu thả, giờ ngồi sẽ đắc định, sẽ thấy rõ chân lý.

- Làm cho trí nhớ dính với nhau như sợi chỉ: như nghĩ đi, rồi ngồi phân biệt không cho trí nhớ đứt đoạn, làm cho chậm chậm, đừng gấp rút.

### **Vấn:** Trước khi vào ngồi phải làm cái chi?

Đáp: Có nhiều điều như dưới đây:

- Trước hết phải dọn mình để vào hành thông tuệ đề mục: sau khi được phép nhận cho của vị thiền sư; phải quét dọn ‘cốc’ cho sạch sẽ; phải sắp đặt các vật dụng (giường, gối v.v... cho có trật tự).

- Dứt bỏ mười điều bận lòng: **1)** āvāsa: tức là chỗ ngụ, nếu là bậc xuất gia chẳng nên tạo lập thất, chùa ... và cất giữ vật dụng, còn phần cư sĩ phải xa gia đình ràng buộc là nguyên nhân làm cho tâm khó định; **2)** kūla: tức là bận vì thân quyến hay tín đồ (bậc xuất gia thường hay bận vì tín đồ, vì đảng phái, vì sự giao thiệp với khách đến chùa; bậc cư sĩ bận vì thân quyến cha mẹ, con cháu, bằng hữu); **3)** lābha: tức là 4 món vật dụng, tụng kinh chú nguyện, tiếp khách (phần cư sĩ bận vì sự sanh nhai); **4)** gaṇa: bận vì sự hộ trợ trong sự học hành, luật pháp của chư sư và thiện tín (phần cư sĩ bận vì bạn bè v.v...); **5)** kamma: tức là sự tạo lập trong chùa (mua sắm vật liệu, bố cáo cho thí chủ hay, để tạo phước); **6)** addhāno: bận vì đi đường xa; **7)** ñāti: bận vì nuôi thân quyến; **8)** ābādha: bận vì chữa bệnh cho mình; **9)** gantha: bận vì sự học tam tạng; **10)** iddhi: bận vì lo gìn giữ thần thông.

- Cần phải lựa chọn chỗ ngụ vừa với sự hành đạo: **1)** nātidūraṃ naccāsanaṃ gamanāgamanasampannaṃ: chỗ không xa lắm, không gần lắm, dễ bề đi lại (từ 1000 thước đến 4000 thước); **2)** dīvā appākiṇṇaṃ rattim appasaddaṃ appanigghosaṃ: ban ngày có ít



người tới lui, ban đêm thanh vắng, ít nghe tiếng; 3) appadamśamakāsavātā tipasirīṅsapasamphassaṃ: ít có gió, nắng, ruồi, muỗi, mòng, rắn rít, làm cho mình phải lo ngại; 4) tasmim kho panasenāsane viharantassa akasireneva uppajjanti: hành giả nên ngủ trong nơi có 4 vật dụng (y, thực phẩm, thuốc, thuốc ngừa bệnh) là vật dễ tìm, không khó khăn; 5) trong nơi có vị sư bác học, thông rõ pháp luật, hạnh kiểm trang nghiêm rất tiện lợi cho hành giả nương nhờ, trong sự thực hành chánh pháp.

- Phải lựa chọn thiền sư chơn chánh.

Tiếng thiền sư có nhiều ý nghĩa: 1) Có nghĩa: bỏ túc điều lợi ích cho trò như câu: sissānaṃ hitaṃ ācāraṭīti ācāriyo: người nào bỏ sung điều lợi ích cho các trò, người đó gọi là sư; 2) Có nghĩa: người mà trò nên hành theo và đáng cho trò tôn kính, phụng sự như câu: ādarena caritabbo upatṭhātabboti ācāriyo: người mà các trò nên hành theo và đáng phụng sự tôn kính, người đó gọi là sư; 3) Có 3 nghĩa là người làm lợi ích đến trò bằng cách: dìu dắt, dạy bảo cho biết điều lợi ích hiện tại, lợi ích vị lai và đại lợi ích, tức là Niết-bàn, người đó gọi là sư. 4) Có nghĩa là những người mà trò hiến thân, phó thác tánh mạng, rồi trò nên tôn kính, tin, nghe lời giáo huấn và nên phụng sự từ thủy chí chung, như câu: adito patṭhāya caritabbo upatṭhā tabboti ācāriyo: người đã phó thác tánh mạng là trò rồi, nên tin giáo huấn, vâng lời theo và phụng sự từ thủy chí chung, người đó gọi là sư.

Tóm tắt tiếng sư đó có nghĩa là người làm điều lợi ích đến trò, người mà trò nên tin tưởng, vâng lời, sẵn lòng hành theo, người dìu dắt dạy bảo cho trò rõ sự lợi ích hiện tại, vị lai và lợi ích tối cao là Niết-bàn, người mà trò nên thành tâm thọ trì lời dạy bảo, không thối chuyển.

Bậc sư chỉ tìm sự lợi ích cho trò và phải gồm có đức tánh như đã giải trong Thanh tịnh đạo (Visuddhimagga): Piyo garubhāvanīyo vattā ca vaccanakkhamo gambhīraṅca katham kattā no catthāne niyojako. Nghĩa là:

- Piyo: người có giới, là nơi thương yêu, là nơi thân thiết của chúng sanh, là người gồm có giới đều đủ.
- Garu: là người có tâm kiên cố, đáng tôn trọng, hoan nghinh cao quý.
- Bhāvanīyo: người đã tự hóa chơn chánh trong sự học hỏi và thực hành nghiêm trì giới luật, đáng ngợi khen và nên cúng dường bằng cách cao thượng.
- Vattā: là người có khả năng chỉ rõ nẻo tu hành chơn chánh.
- Vaccanakkhamo: người có lòng nhẫn nại đối với sự dìu dắt, chỉ dạy các trò không nản lòng, cùng làm cho trò đẹp ý theo đường tu tập và nhịn nhịn đối với lời vi phạm của trò và kẻ khác, không xao động vì điều vừa lòng hoặc không đẹp ý.
- Gambhīraṅca katham kattā: có khả năng thuyết pháp thông tuệ và cách dập tắt, có pháp tri túc cho hành giả vừa lòng, là có thể giảng giải ngũ uẩn, lục nhập, quan năng căn, tứ đế, thập nhị duyên khởi (paṭiccasamuppāda), đến hành giả được như thế đó, gọi là phương pháp dập tắt.

Về phần “tri túc” như: người đến bữa nay, giờ này, phút này, sư có thể dạy cho hành đạo được ngay, rồi khởi công thực hành, không cần phải bắt buộc học nhiều, nghĩa là chỉ học trong giờ đó, rồi khởi công thực hành trong giờ đó, gọi là học ít hành nhiều. Như khi đi phải phân biệt nhất là biết rằng: ‘mặt đi à’, ‘trái đi à’ – lúc ngồi, phải phân biệt rằng ‘phông lên à’, ‘xẹp xuống à’.

- No catthāne niyojako: chỉ con đường phải, nghĩa là vị sư biết điều lợi ích và vô ích của trò, bằng trí tuệ, theo chân lý, là người quyết định sự bỏ túc điều lợi ích cho trò bỏ dũ về lành, đi ngay trong điều lợi ích hiện tại, vị lai và tối cao.

Bậc có đủ 7 đức tính đó, đáng là thầy, là thiện sư thật.

Ngoài những điều đã giảng ấy, nhà chú giải có thuyết thêm các đức tánh của vị thiện sư rõ rệt trong mahāṭikā như vậy: **1)** saddhāsampanno hoti: là người gồm có đức tính, tức là tin, tuệ giác của đấng chánh giác, tin nghiệp, tin quả của nghiệp, chú tâm bỏ sung điều lợi ích cho chúng sanh; **2)** silāsampanno: có đủ phẩm hạnh tốt; **3)** sutasampanno: có đủ sự học hỏi, có khả năng chỉ dẫn con đường thực hành; **4)** cāgasampanno: có đủ sự bố thí, là người tùy tiện ban phát đến kẻ nghèo hèn tật bệnh, cúng dường các bậc tu hành, ít ham muốn, tri túc, vừa lòng trong nơi thanh vắng, không lẫn lộn với phe đảng; **5)** viriyasampanno: có đủ sự siêng năng, là đã quen hành thông tuệ đề mục rồi; **6)** satisampanno: có đủ trí nhớ là đã quen hành Tứ niệm xứ rồi; **7)** samādhisampanno: có đủ thiền định, có tâm định chắc, không buông thả, vì năng lực thiền-na; **8)** paññāsampanno: có đủ trí tuệ là thông hiểu không sai lầm, vì hay tìm lẽ phải, biết rõ theo trí tuệ của mình rằng: cái này là lợi ích, cái kia là vô ích, rồi chú tâm kiên cố trong điều lợi ích đó, do mãnh lực của thiền tâm.

Người có đủ đức tính như đã giải ấy, gọi là thiện hữu, đáng là sư của kẻ mong mọi điều hạnh phúc và quả vui yên lặng thật.

### **Phần đầu và phương pháp thọ trì đề mục:**

1. Trong ngày đầu xin học, phải sắm sẵn hương, đăng, hoa, để đi làm lễ Kim thân, thánh tháp, hoặc vị sư cả trong nơi đó.
2. Cúng dường vị thiện sư.
3. Lên hương, đăng, hoa, cúng Tam bảo.
4. Nếu là bậc xuất gia, nên sám hối trước. Về thiện tín thì phải xin thọ giới, phần nhiều là bát giới.
5. Phó thác tánh mạng ngay Tam bảo và vị thiện sư như vậy: imāhaṃ bhagavā attabhāvaṃ tumhākaṃ pariccajāmi: bạch Đức Thế Tôn, tôi phó thác tánh mạng tôi đến Đức Phật, đức pháp và đức tăng, để tu pháp thông tuệ kể từ ngày nay. Imāhaṃ ācariya attabhāvaṃ tumhākaṃ pariccajāmi: bạch Đại đức, tôi xin phó thác tánh mạng tôi đến ngài, để học thông tuệ đề mục, kể từ ngày nay.
6. Xin đề mục như vậy: nibbānassa me bhante sacchikaraṇaṭṭhāya kammaṭṭhānaṃ dehi: bạch ngài, xin ngài cho đề mục đến tôi, cho được điều lợi ích, đến sự thực hành, cho rõ đạo, quả, Niết-bàn từ đây.
7. Rãi tâm bác ái như vậy: ahaṃ sukhito homi nidukkho homi avero homi abyāpājjho homi anigho homi sukhī attānaṃ pariharāmi: xin cho tôi hãy được yên vui, khỏi khổ, không có sự bất bình, oán giận, giữ mình cho được yên vui.

Sabbe sattā sabbe pāṇā sabbe bhūtā sabbe puggalā sabbe attabhāva puriyapannā sabbe itthiyo sabbe purisā sabbe ariyā sabbe anariyā sabbe devā sabbe manussā sabbe vinipātikā averā abyāpājjhā anighā hontu sukhī attānaṃ pariharantu – Xin cho tất cả hạng chúng sanh, kể từ sơ biến tượng của hải nhi (kalala), chúng sanh có sanh mạng, tất cả thú, người, ta, chúng sanh có đủ hình dáng nữ, nam, thánh nhân, phàm phu, chư thiên, người và tất cả Atula, hãy là người không oán giận, không có sự bất bình, khó chịu, hãy giữ mình cho được yên vui.

Puraṭṭhimāya disāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng đông hãy được yên vui. Dakkhiṇāya disāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng nam hãy được yên vui. Pacchimāya disāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng tây hãy được yên vui. Uttarāya disāya

sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sinh trong hướng bắc hãy được yên vui. Puratthimāya anudisāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng đông nam hãy được yên vui. Dakkhināya anudisāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng tây nam hãy được yên vui. Pacchimāya anudisāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng tây bắc hãy được yên vui. Uttarāya anudisāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng đông bắc hãy được yên vui. Hetthimāya disāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng trên hãy được yên vui. Uparimāya disāya sabbe sattā sukhitā hontu – Xin cho tất cả chúng sanh trong hướng dưới hãy được yên vui. Sabbe sattā sabbadukkhā pamuñcantu – Xin cho tất cả chúng sanh hãy thoát ly thống khổ. Sabbe sattā laddhāsampattito mā vigacchantu – Xin cho tất cả chúng sanh đừng lìa khỏi tài sản của họ.

Sabbe sattā kammassakā – Tất cả chúng sanh là những người đều có nghiệp là của mình. Kammadāyādā: có nghiệp là di sản. Kammayonī: có nghiệp là nguyên lai<sup>1</sup>. Kammabandhū: có nghiệp là thân quyến. Kammaṭṭisaraṇā: có nghiệp là nơi nương nhờ. Yaṃ kammaṃ karisanti: mình tạo nghiệp nào. Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā: tốt hoặc xấu. Tassa dāyādā bhavissanti: sẽ phải thọ quả của nghiệp đó, chắc chắn.

8. Phải trọng đức Phật, đức Pháp, đức Tăng đều đủ.
9. Phải niệm đề mục “chết” như vậy: “Adhuvam me jīvitam”: sanh mạng của ta không nhất định, sự chết của ta không nhất định ta phải chết chắc chắn, vì sanh mạng của ta có sự chết là nơi cuối cùng, sanh mạng không thường, sự chết thường.
10. Lời phát nguyện ngay Đức Phật cả và chư Thánh văn như sau này: Yeneva yanti nibbānaṃ buddhā tesaṅca sāvaka ekāyana maggena saṭṭipattihānasaññinā: đều đủ chư Phật, 2 vị thủ đệ tử (tả, hữu), 80 vị đại A-la-hán và tất cả A-la-hán đã đi theo đường nào đến Niết-bàn, đường đó tức là Tứ niệm xứ, chỉ có một nẻo thôi, mà các bậc trí tuệ hiền minh đã thấu rõ, tôi xin phát nguyện: sẽ thực hành theo chắc chắn hoàn toàn, cho đắc đạo, quả, Niết-bàn theo trí nhớ và trí tuệ của tôi, trong dịp sau này.
11. Imāya dhammānudhammapaṭṭipattiyā buddham pūjemi: tôi xin cúng dường đức Phật bằng sự thích hợp thực hành pháp. Imāya dhammānudhammapaṭṭipattiyā dhammam pūjemi: tôi xin cúng dường đức Pháp bằng sự thực hiện đúng theo pháp. Imāya dhammānudhammapaṭṭipattiyā saṅgham pūjemi: tôi xin cúng dường Tăng bằng sự thực tiễn<sup>2</sup> y theo pháp.
12. Addhā imāya paṭṭipattiyā jātijarābyādhi maraṇādīhi paṭimuñcissāmi: tôi sẽ thoát khỏi, nhất là sanh khổ, lão khổ, bệnh khổ và tử khổ, bằng sự tu hành chắc chắn.
13. Chỉ bảo hành giả vào tu cho vừa hợp thì giờ, lối 15 hoặc 30 phút.

Mỗi người học pháp thông tuệ, để bổ sung tam học cho hoàn bị, mới gọi là phúc lợi thanh cao trọng yếu đặc biệt.

Người được tu pháp thông tuệ đắc pháp nhãn (dhammacakkhu) thấy pháp rồi, chính mình có phi lạc phi thường, khó tả cho xiết và sẽ gọi là người được cúng dường đức Chánh Biến Tri bằng cách tối thượng, như Ngài đã phán với đại đức A-nan-đa rằng: Yo kho ānanda bhikkhu vā bhikkhunī vā upāsako vā upāsikā vā – A-nan-đa này! Những tỳ khuru, tỳ khuru ni, thiện nam hoặc tín nữ, nếu đã thực hành pháp xứng với pháp, gọi là được sùng bái, tôn kính, thờ phượng, cúng dường Như Lai bằng sự cúng dường tối thượng và cũng là

<sup>1</sup> Do đó mà lại, tức là từ nghiệp mà sanh.

<sup>2</sup> Thực tiễn: như thực hành.

người tôn trọng ngay Đức Phật nữa. Như Pālī tóm tắt như vậy: Bhikkhave mayi sineho tissa sadiso vā hotu: Các tỳ khuru này! Người có sự kính mến, tôn trọng Như Lai, hãy là người như thầy tissa, dù là các người có cúng dường bằng hoa, hương, đặng và các vật thơm, cũng không gọi là cúng dường thật. Phần những người thực hành pháp thích hợp với pháp gọi là cúng dường chơn chánh. Ngoài ra, người hành pháp thông tuệ đề mục, cũng gọi là hỗ trợ nhau truyền bá Phật giáo cho tiến trưởng, thanh đạt thêm nữa, như có câu Pālī rằng: Yāva hi imā catasso parisā mamimāya paṭipattipūjāya pūjessanti: Nếu 4 hạng người đó, sẽ cúng dường Như lai bằng sự thực hành cúng dường (paṭipattipūjāya) đến đâu, giáo pháp của Như Lai sẽ tiến triển, thanh đạt đến đó, như trăng tròn long lanh chói lọi giữa hư không vậy.

14. Vị thiền sư phải chỉ giáo hành giả như vậy:

- Dạy cho đi kinh hành như ‘mặt bước à, trái bước à’, dạy cách đứng, cách quay.
- Dạy cách ngồi cho phân biệt bụng phồng, xẹp rằng: ‘phồng à - xẹp à’ và chỉ cách nằm.
- Dạy cho biết cách “thọ” như: khi bệnh phải phân biệt rằng ‘đau à’ v.v...
- Dạy cho phân biệt “tâm”, trong khi suy nghĩ các cảnh giới như: ‘suy nghĩ à’ v.v...
- Dạy phải phân biệt theo 6 cửa là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, như: khi thấy, phải phân biệt rằng ‘thấy à, thấy à’; khi nghe phải phân biệt rằng ‘nghe à, nghe à’; khi hửi phải phân biệt rằng ‘hửi à, hửi à’; khi nếm phải phân biệt rằng: ‘nếm à, nếm à’; khi tiếp xúc lạnh, nóng, mềm, cứng, phải phân biệt rằng ‘chạm à, chạm à’; khi suy nghĩ, phải phân biệt rằng ‘nghĩ à, nghĩ à’; dạy phải phân biệt oai nghi riêng biệt như: bước tới, thối lui, liếc bên trái, bên mặt, co, duỗi, đắp y, cầm bút, ăn, uống, nhai, nếm, đại tiện, tiểu tiện, đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói, nín thính.

Điều nên chú ý: Trong ngày đầu, vị thiền sư phải xem xét hành giả trước, nếu người ít học, hoặc bậc lão niên, thì chỉ nên dạy đi kinh hành, ngồi phân biệt bụng phồng, xẹp, phân biệt thọ và tâm, bấy nhiêu cũng vừa rồi. Trong ngày tiếp, khi chạm cảnh giới rồi, sẽ dạy thêm, đầu là người thiếu niên cũng vậy.

15. Hành giả được rõ rồi, trở về chỗ ngụ để khởi công hành đề mục.

16. Vị thiền sư phải đi tra xét cảnh giới mỗi ngày và bỏ túc những điều khuyết điểm theo sức trò, ví dụ: như hành đến sắc danh rồi, muốn học thêm nữa là phải phân biệt tâm đầu tiên, nhất là muốn duỗi, muốn co, muốn dậy. Học được rồi muốn đi kinh hành phải thêm 2 khoảng là ‘dở, đạp’, khi ngồi phải phân biệt ‘phồng, xẹp, ngồi’ v.v... điều cần yếu là chớ nên hành một lượt 2 đoạn.

**Vấn:** Trong đoạn tiếp theo, hành giả phải nên hành thế nào?

Đáp: Hành giả nên hành như dưới đây:

Cách luyện tập thứ nhất:

- Giờ ngồi phải phân biệt chỗ phồng lên (khi hít hơi vào) và xẹp xuống (khi thở hơi ra), ghi nhớ trong tâm rằng: ‘phồng à, xẹp à’ theo thời khắc bụng phồng và xẹp.
- Giờ nằm cũng phải phân biệt bụng rằng: ‘phồng à, xẹp à’ như nhau.
- Giờ đứng cũng phải phân biệt rằng ‘đứng à, đứng à’.
- Giờ đi kinh hành phải phân biệt từ khoảng như vậy: thời bước chân mặt phải phân biệt rằng ‘mặt bước à’; thời bước chân trái phải phân biệt rằng ‘trái bước à’; mắt xem bàn chân, khi đi đến nơi cuối đường kinh hành mới trở lại, phải đứng lại rồi phân biệt rằng ‘đứng à’, tiếp theo, quay mình trở lại phải phân biệt rằng ‘trở lại à’, khi đã quay mình

trở lại rồi, đứng, phải phân biệt rằng ‘đứng à, đứng à’, tiếp theo đi kinh hành cũng phải phân biệt như trước.

### Cách luyện tập thứ 2:

- Giờ ngồi phải phân biệt 3 khoảng là ‘phòng à, xẹp à, ngồi à’.
- Giờ nằm phải phân biệt 3 khoảng là ‘phòng à, xẹp à, nằm à’.
- Giờ đứng phải phân biệt 2 khoảng là ‘đứng à, đứng à’ cho đến khi đi hoặc ngồi.
- Giờ đi phải phân biệt theo cách luyện tập thứ 1 lối 30 phút trước rồi đổi cách phân biệt mới, là sau khi bước chân mặt hoặc chân trái đi, phải phân biệt 2 khoảng rằng: ‘dở à, đạp à’ lối chừng 30 phút. Ví dụ: phải phân biệt rằng ‘mặt bước à, trái bước à’ lối chừng 30 phút; phải phân biệt rằng ‘dở à, đạp à’ lối chừng 30 phút.

### Cách luyện tập thứ 3:

1. Giờ ngồi phải phân biệt 4 khoảng là ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’
2. Giờ nằm phải phân biệt 4 khoảng: ‘phòng à, xẹp à, nằm à, đụng à’
3. Giờ đi phải phân biệt theo cách luyện tập thứ 1 và thứ 2 trước, ước chừng 20 phút, rồi cho đổi phân biệt theo phương pháp mới là thời bước chân mặt hoặc chân trái đi, phải phân biệt 3 khoảng là ‘dở à, bước à, đạp à’: phải phân biệt rằng ‘mặt bước à, trái bước à’ ước chừng 20 phút; phải phân biệt rằng ‘dở à, đạp à’, lối chừng 20 phút; phải phân biệt rằng ‘dở à, bước à, đạp à’, lối chừng 20 phút.

### Cách luyện tập thứ 4

1. Giờ ngồi phải phân biệt 4 khoảng là ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ như cách thứ 3, song khác hơn là ‘đụng à’.
2. Giờ nằm phải phân biệt 4 khoảng là ‘phòng à, xẹp à, nằm à, đụng à’
3. Giờ đi, phải phân biệt theo cách thứ 1, 2, 3, trước lối 20 phút rồi cho đổi phương pháp phân biệt mới là thời bước chân mặt hoặc chân trái đi, phải phân biệt 4 khoảng rằng: ‘dở gót à, dở chân à, bước à, đạp à’ lối chừng 30 phút. Ví dụ: phải phân biệt rằng ‘mặt bước à, trái bước à’ lối chừng 20 phút, phải phân biệt rằng ‘dở à, đạp à’ lối chừng 20 phút, phải phân biệt rằng: ‘bước à, đạp à’ lối chừng 20 phút, phải phân biệt rằng ‘dở gót à, dở à, bước à, đạp à’ lối chừng 30 phút.

Phật ngôn: Te nāyino sātatikā niccam dalhaparakkamā phusanti dhīrā nibbānam yogakkhemam anuttaram: người sáng trí có tâm quan sát, có sự tinh tấn, khăng khăng một mực, tự nhiên đạt đến Niết-bàn khỏi điều buộc trói, chẳng có pháp nào tối thượng hơn.

### Cách luyện tập thứ 5

1. Giờ ngồi phải phân biệt 4 khoảng: ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’, thân chạm nơi nào phải phân biệt nơi đó. Ví dụ: ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến xương cụt trái đụng), ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến xương cụt mặt đụng), ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến đầu gối mặt đụng), ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến đầu gối trái đụng), ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến mắt cá mặt đụng), ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến mắt cá trái đụng).
2. Giờ nằm phải phân biệt 4 khoảng như nhau, nhất là ‘phòng à, xẹp à, nằm à, đụng à’.
3. Giờ đứng phải phân biệt rằng ‘đứng à, đứng à’.
4. Giờ đi phải phân biệt theo cách luyện tập thứ 1, 2, 3, 4, mỗi cách lối chừng 20 phút, rồi đổi phương pháp phân biệt mới là thời bước chân mặt hoặc trái đi là 5 khoảng rằng: ‘dở gót à, dở chân à, bước à, xuống à, đụng à’ lối chừng 20 phút. Ví dụ: phải phân biệt rằng ‘mặt bước à, trái bước à’ lối chừng 20 phút, phải phân biệt rằng ‘dở à, đạp à’ lối chừng

20 phút, phải phân biệt rằng ‘dở à, bước à, đập à’ lỗi chừng 20 phút, phải phân biệt rằng ‘dở gót à, dở à, đập à’ lỗi chừng 20 phút, phải phân biệt rằng ‘dở gót à, dở à, bước à, xuống à, đụng à’ lỗi chừng 20 phút.

#### Cách luyện tập thứ 6

1. Giờ ngồi phải phân biệt như vậy: ‘phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến xương cụt mặt đụng), ‘phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến xương cụt trái đụng), ‘phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến đầu gối mặt đụng), ‘phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến đầu gối trái đụng), ‘phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến mắt cá mặt đụng), ‘phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến mắt cá trái đụng), ‘phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à’ (nói đến sự chạm theo các nơi (thân mình)).
2. Giờ nằm phải phân biệt rằng ‘phồng à, xẹp à, nằm à, đụng à’.
3. Giờ đứng phải phân biệt rằng ‘đứng à, đứng à’.
4. Giờ đi phải phân biệt như vậy: phải phân biệt rằng ‘mặt bước à, trái bước à’ lỗi chừng 5 phút, phải phân biệt rằng ‘dở à, bước à’ lỗi chừng 5 phút, phải phân biệt rằng ‘dở à, bước à, đập à’ lỗi chừng 30 phút, phải phân biệt rằng ‘dở gót à, dở à, bước à, đập à’ lỗi chừng 30 phút, phải phân biệt rằng ‘dở gót à, dở à, bước à, xuống à, đụng à’ lỗi chừng 30 phút, phải phân biệt tăng gia thêm, là 6 khoảng rằng ‘dở gót à, dở à, bước à, xuống à, đụng à, nhận à’ lỗi chừng 20 phút.

#### Cách luyện tập thứ 7

- Giờ đi kinh hành cuối đường rồi, ngừng, đứng, quay trở lại, lúc muốn ngừng phải phân biệt rằng ‘muốn ngừng à, muốn ngừng à’ – khi ngừng, phải phân biệt rằng ‘ngừng à, ngừng à’ – khi sắp trở lại, phải phân biệt rằng ‘muốn trở lại à, muốn trở lại à’. Khi trở lại phải phân biệt rằng ‘trở lại à, trở lại à’. Khi đứng phải phân biệt rằng ‘đứng à, đứng à’ rồi mới đi và phân biệt như đã giải.
1. Lúc chân trái, chân mặt sắp đập v.v... phải phân biệt rằng ‘muốn đập à’ lúc đập phải phân biệt rằng ‘đập à’.
  2. Lúc sắp duỗi, co, phải phân biệt rằng ‘muốn duỗi à, muốn co à’ – lúc duỗi hoặc lúc co phải phân biệt rằng ‘duỗi à, co à’.
  3. Lúc sắp cầm các vật, như mặc y, trùm y, cầm bát, ly, chén v.v... phải phân biệt rằng ‘thấy à, muốn cầm à’, lúc đưa tay phải phân biệt rằng ‘thò à, thò à’, lúc đưa tay đụng phải phân biệt rằng ‘đụng à’. Lúc cầm phải phân biệt rằng ‘cầm à’. Lúc cầm vật rồi nắm lại phải phân biệt rằng ‘nắm lại à’ v.v...
  4. Giờ thọ thực hoặc uống nhai, ném, liếm, phải phân cách giống nhau: khi thấy thực phẩm phải phân biệt rằng ‘thấy à’, khi muốn... ‘muốn à’, khi đưa tay ra... ‘đưa tay à’, khi tay đụng... ‘đụng à’, khi cầm... ‘cầm à’, khi dở lên... ‘dở à’, khi hả miệng... ‘hả à’, khi đụng miệng... ‘đụng à’, khi nhai... ‘nhai à’, khi hử... ‘hử à’, khi hít... ‘hít à’.
  5. Giờ muốn tiểu tiện, đại tiện, phải phân biệt rằng ‘muốn tiểu à’. Tiểu, đại tiện phải phân biệt rằng ‘tiểu à, đại tiện à’.
  6. Giờ sẽ đi, đứng, ngồi, nằm, ngủ, thức, nói, nín, phải phân biệt rằng ‘muốn đi à’, ‘muốn đứng à’, ‘muốn ngồi à’, ‘muốn ngủ à’, ‘thức dậy à’, ‘muốn nói à’, ‘nín à’.

#### Cách luyện tập thứ 8

1. Giờ thấy, phải phân biệt rằng ‘thấy à’
2. Giờ được nghe... ‘được nghe à’
3. Giờ được hử... ‘được hử à’

4. Giờ được nếm... ‘được nếm à’
5. Giờ thân đụng... ‘đụng à’
6. Giờ suy nghĩ... ‘suy nghĩ à’

#### Cách luyện tập thứ 9

1. Giờ ngồi phân biệt rằng ‘phồng à, xẹp à’. Lúc đó, nếu có thọ khổ thể nào, phải ngưng phân biệt rằng ‘phồng à’, ‘xẹp à’ trước, rồi trở phân biệt thọ phát sanh lên đó: đau, nhức mỗi v.v... phải phân biệt rằng: ‘nhức à’, ‘mỏi à’, ‘đau à’. Nếu thọ khổ thái quá không chịu được, phải ngưng sự phân biệt thọ khổ đó, trở phân biệt tiếp theo rằng: ‘phồng à, ‘xẹp à’, nếu thọ khổ đó không dứt thì nên đổi oai nghi.
2. Nếu sự vui phát sanh lên, phải phân biệt rằng: ‘vui à, vui à’.
3. Giờ nằm hoặc đứng, nếu có sự vui hay không vui, hoặc trung lập phát sanh lên, nên phân biệt theo mỗi thọ đó rằng ‘vui à, không vui à, trung lập à’. Nếu thọ phát sanh trong giờ đi kinh hành phải ngưng đi trước, rồi phân biệt theo thọ vui, khổ v.v... như đã giải trên.

Điều nên chú ý: khi có một triệu chứng nào (ánh sáng, sắc v.v...) phát sanh lên rõ rệt trong tâm, nên phân biệt ‘thấy à’ cho đến khi mất triệu chứng đó.

#### Cách luyện tập thứ 10

1. Giờ ngồi, nếu tính muốn được cái chi, phải phân biệt rằng ‘muốn được à’, hoặc ‘tham à’.
2. Nếu ngồi, nằm, không vừa lòng, muốn đứng dậy, hoặc thấy cái chi, suy nghĩ cái chi rồi không vừa lòng, nên phân biệt rằng ‘không vừa lòng à’ hoặc ‘ghét giận à’.
3. Nếu ngáp nên phân biệt rằng ‘ngáp à’.
4. Nếu tâm phóng phải phân biệt rằng ‘phóng à’.
5. Nếu nghi phải phân biệt rằng ‘nghi à’.
6. Nếu tâm tham, sân, phóng dật hoặc nghi v.v... tiêu mất rồi, cũng phải phân biệt biết như vậy.
7. Giờ đi kinh hành, nếu tâm phóng nữa, phải ngưng đi, rồi phân biệt rằng ‘phóng à’, khi phóng tiêu rồi mới đi kinh hành lại.

#### Cách luyện tập thứ 11

1. Tâm ưa thích sắc, tiếng, mùi, vị, đụng chạm, nên biết rằng là sự quyến luyến ngũ dục, phải phân biệt rằng ‘ưa thích à’.
2. Khi tâm nghĩ đến sự trả thù nên biết rằng là sân hoặc trả thù, phải phân biệt rằng ‘sân à, trả thù à’.
3. Nếu tâm mơ màng nên hiểu rằng là hôn trầm, nên phải phân biệt rằng ‘buồn ngủ à’.
4. Nếu tâm phóng dật, bất mãn, ưu sầu nên biết rằng là phóng dật, phải phân biệt rằng: ‘phóng dật à’...
5. Nếu tâm nghi trong sắc, danh, lý tưởng tối cao, quy tắc nên hiểu rằng là hoài nghi, phải phân biệt rằng ‘nghi à’.

#### Cách luyện tập thứ 12

1. Giờ muốn ngồi, phải phân biệt rằng ‘muốn ngồi à’.
2. Khi ngứa: như lúc phân biệt rằng ‘phồng à’, ‘xẹp à’, ‘ngồi à’, ‘đụng à’, mà sanh sự ngứa lên, nên phân biệt rằng ‘ngứa à’, nếu đã phân biệt rồi mà chưa hết ngứa, muốn gãi phải phân biệt rằng ‘muốn gãi à’, khi đưa tay tới gãi phải phân biệt theo từ khoảng rằng ‘tới

à', khi tay đưng phải phân biệt rằng 'đưng à', khi gãi phải phân biệt rằng 'gãi à', khi hét ngựa phải phân biệt rằng 'hét à', khi lấy tay ra, phải phân biệt theo từ khoảng rằng 'phồng à, xẹp à, ngồi à'.

### Cách luyện tập thứ 13

1. Phải nguyện rằng: nếu pháp tối cao đã sanh trong thân tâm rồi xin đừng cho nảy ra nữa, bằng chưa sanh xin cho phát sanh, là xin cho thấy pháp cao thượng trong 24 tiếng đồng hồ.
2. Khi đã phát nguyện rồi phải đi kinh hành trước rồi ngồi phân biệt rằng 'phồng à, xẹp à, ngồi à, đưng à' như đã giải luân chuyển nhau, cho đến 24 tiếng đồng hồ.

### Cách luyện tập thứ 14

1. Phải đi kinh hành trước, rồi hành như vậy, phải phát nguyện mỗi lần một tiếng đồng hồ rằng "xin cho trạng thái sanh diệt hãy rõ rệt lên nhiều lần, ít lắm là trong một tiếng đồng hồ, 5 lần". Nếu trong một tiếng đồng hồ mà trạng thái sanh diệt chưa được rõ rệt và liên tiếp ít lắm trong một tiếng đồng hồ 5 lần, nhiều lắm chừng 65 lần. Nếu đã như vậy, phải giảm giờ nguyện xuống lồi chừng 30 phút, là phải nguyện rằng: "trong 30 phút đó xin cho trạng thái sanh diệt đó rõ rệt lên nhiều lần". Phải nguyện như cách đó rồi sụt, cò 20, 15, 10, 5 phút, trong 5 phút trạng thái sanh diệt sẽ rõ rệt, đến 6 lần hoặc 2 lần.
2. Ngồi cho được hai tiếng đồng hồ, mới đổi oai nghi, không cho lìa khỏi chỗ.
3. Phải luân phiên như vậy, cho đến 24 tiếng đồng hồ.

### Cách luyện tập thứ 15

1. Phải đi kinh hành trước, rồi nguyện rằng: "xin cho thiền định vững bền đến 5 phút", rồi phân biệt rằng 'phồng à, xẹp à, ngồi à, đưng à', cho đến khi khẩn khít với đề mục rồi lặng im cho đủ 5 phút mới là chơn chánh, khi kiểm tra đồng hồ thấy rằng chưa đến, phải cố gắng làm cho đủ 5 phút mới là chơn chánh, nhiều hơn càng tốt.
2. Phải nguyện cho đắc định kiên cố đến 10 phút, nếu chưa đắc, cần phải tinh tấn hành cho được thuần thực, rồi mới tập hành thiền, v.v... từ 15, 20, 30 phút; 1 tiếng đồng hồ, 2 tiếng, 3 tiếng, 4 tiếng, 5 tiếng, 6 tiếng, 7 tiếng, 8 tiếng đồng hồ, theo thứ tự.
3. Sự dự tính phút hoặc tiếng đồng hồ đó, phải bắt đầu từ giờ tâm yên lặng, sẽ không biết sự tiếp xúc chi cả, như ngủ mà không phải ngủ. Khi đến mức đã phát nguyện, cũng biết mình tự nhiên, như thức, song không phải thức.

### Cách luyện tập thứ 16

Hành giả, người đã hành chơn chánh rồi, muốn làm vị sư cần phải luyện tập cao thượng hơn, như vậy:

- Lần thứ nhất phải hành 1 ngày:
  1. Phải đi kinh hành trước rồi mới ngồi, vào đến nơi, nguyện rằng: "trong một tiếng đồng hồ này, xin cho sắc danh sanh diệt rõ rệt", rồi phân biệt rằng 'phồng à, xẹp à, ngồi à, đưng à', cho đến đủ một tiếng đồng hồ. Khi phân biệt tóm tắt như vậy, sẽ thấy trạng thái sanh, diệt của sắc danh rõ rệt hơn trước, ấy gọi là "sắc danh sanh diệt trực giác" (udayabbayañāṇa).
  2. Trong một tiếng đồng hồ thứ nhì, phải nguyện rằng: "trong 1 tiếng đồng hồ, xin cho chỉ thấy sắc danh diệt", rồi phân biệt rằng 'phồng à, xẹp à, ngồi à, đưng à', cho đủ 1 tiếng đồng hồ. Khi đã phân biệt như vậy, sẽ chỉ thấy sự diệt của sắc danh thôi, tức là sự diệt sắc danh rõ rệt hơn trước, đó gọi là "sắc danh diệt trực giác" (bhaṅgañāṇa).



- Lần thứ 2, phải hành 1 ngày:
  1. Phải đi kinh hành trước, rồi mới ngồi nguyện rằng: “trong một tiếng đồng hồ này, xin cho khả tồn trực giác (bhayañāṇa) phát sanh”, rồi phân biệt rằng ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đựng à’ cho đủ 1 tiếng đồng hồ. Trong khi ngồi ấy, sẽ có trạng thái đáng sợ phát sanh, đó gọi là “khả tồn trực giác”.
  2. Trong tiếng đồng hồ thứ 2, phải nguyện rằng: “trong 1 tiếng đồng hồ này, xin cho nguy hiểm trực giác (ādīnavañāṇa) phát sanh”, rồi phân biệt rằng ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đựng à’ cho đủ một tiếng đồng hồ. Trong khi ngồi sẽ thấy tội khổ của sắc danh như: đau nhức không thường, là khổ, là vô ngã, đó gọi là “tội khổ trực giác” (ādīnavañāṇa).
  3. Trong tiếng đồng hồ thứ 3, phải nguyện rằng: “trong tiếng đồng hồ này, xin cho phát sanh chán nản trực giác (nibbidāñāṇa)”, rồi phân biệt rằng ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đựng à’ cho đủ 1 tiếng đồng hồ. Khi ngồi phân biệt như vậy, sẽ có sự “thất chí phát sanh” là thấy sắc danh có đầy dẫy vết đáng ghê gớm, chỉ có khổ, chỉ có tội, không nên ưa thích, ấy gọi là “chán nản trực giác” (nibbidāñāṇa).
- Lần thứ 3, phải hành một ngày:
  1. Phải đi kinh hành trước, vào ngồi rồi nguyện rằng: “trong 1 tiếng đồng hồ, xin cho phát sanh giải phóng trực giác”, rồi phân biệt rằng ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đựng à’ cho đủ 1 tiếng đồng hồ, trong giờ ngồi phải phân biệt như vậy: sẽ có trạng thái “lánh mong thoát khổ” theo thứ tự, đó gọi là “giải phóng trực giác” (muñcitukamyatāñāṇa).
  2. Trong tiếng đồng hồ thứ 2, phải nguyện rằng: “trong tiếng đồng hồ này, xin cho phân biệt trực giác (paṭisaṅkhāñāṇa) phát sanh”, rồi phân biệt rằng ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đựng à’ cho đủ 1 tiếng đồng hồ. Trong giờ ngồi phân biệt như thế, sẽ có trạng thái tinh tấn tìm đường lánh, đường giải thoát phát sanh theo thứ tự, ấy gọi là “phân biệt trực giác” (paṭisaṅkhāñāṇa).
  3. Trong giờ thứ 3, phải nguyện rằng: “trong một tiếng đồng hồ này xin cho ngủ uẩn xả trực giác phát sanh”, rồi phân biệt rằng ‘phòng à, xẹp à, ngồi à, đựng à’ cho đủ 1 tiếng đồng hồ. Trong giờ ngồi phân biệt như vậy, sẽ có trạng thái vô ký trong sắc danh, ấy gọi là “ngủ uẩn xả trực giác” (saṅkhārūpekkhāñāṇa).

**Vấn:** Sự thực hành thông tuệ đề mục theo phương pháp đã giải đó, sẽ có phước báu như thế nào?

Đáp: Có nhiều phước báu, như dưới đây:

1. Làm cho mình sáng trí trong nguyên tắc chân lý, là thông rõ pháp tối cao, không lầm lạc dính mắc trong chỉ danh pháp paññattidhamma mà đời phỏng đoán.
2. Làm cho mình có giới pháp (sīladhamma) và tăng gia pháp (vaḍḍhanadhamma) chơn chánh.
3. Làm cho mình thương yêu thân thiết nhau, cho có tâm bi lẫn nhau, ưa thích, hoan hỷ, vừa lòng, khi thấy kẻ khác được vui.
4. Làm cho mình chừa cải sự làm hại lẫn nhau, tránh sự bắt buộc và lợi dụng nhau.
5. Làm cho mình biết thân và hộ thân, là biết tự hóa và hành vi chơn chánh.
6. Làm cho mình là người dễ dạy, dễ nói, không tự cao, vô liêm sỉ.
7. Làm cho mình xem nhau bằng cặp mắt từ bi, cho có sự thân thiết, vì được giảm bỏ tà kiến và lòng tự cao.
8. Làm cho mình nặng lòng trong pháp tri ân và báo ân.

9. Làm cho mình trở thành vị sư, do nguyên nhân hành đạo đây, tự nhiên, để đạt các đức thanh cao, là để trừ:
- Năm pháp cái nīvaraṇa.
  - Ngũ dục.
  - Chấp ngũ uẩn.
  - Năm pháp chướng ngại bậc thấp: thân kiến (sakkāyadithi), hoài nghi (vicikicchā), giới cấm thủ (sīlabbatapārāmāsa), kích thích lòng vui thú (kāmacchanda), oán ghét (byāpāda).
  - Trừ nẻo luân hồi (địa ngục, cầm thú, ngạ quỷ, người, trời).
  - Trừ 5 bồn xén (bồn xén chỗ ở, bồn xén dòng họ, bồn xén lợi, bồn xén không thích sự ngợi khen đức tính kẻ khác, bồn xén pháp).
  - Trừ 5 pháp chướng ngại bậc trên: dục trong cõi sắc (rūparāga), dục trong cõi Vô sắc (arūparāga), tự kiêu, phóng túng, vô minh.
  - Trừ hoang tâm<sup>3</sup> (cetokhīla) là 5 tâm không nhìn nhận: nghi trong đức Phật, nghi trong đức Pháp, nghi trong đức Tăng, nghi trong tam học, sân hận không vừa lòng trong bậc phạm hạnh.
  - Trừ vấn vương tâm (cetovinibandha) tức là 5 tâm ràng buộc; không lia sự yêu thích, ưa mến, khao khát, phiền muộn, mong mỏi trong ngũ dục, cho đến sự vui sướng trong sự ăn, nằm và tu hành để mong thành Chư thiên.
  - Trừ điều lướt khỏi những điều buộc ràng, than van, dập tắt khổ, để đạt đạo, quả, thấy rõ Niết-bàn.
10. Làm cho mình được hưởng phước báu tốt cao đặc A-la-hán hoặc A-na-hàm, Tu-đà-hàm, Tu-đà-huờn; sự kết quả thấp hơn hết là chắc chắn, sẽ tái sinh trong cõi vui, như có kệ ngôn rằng: iminā pana ñāṇena samannāgato vipassako buddhasāsane laddhassāso laddhapatittho niyagatico cūlasotāpānno nāma hoti – Hành giả có trí tuệ tiến triển pháp thông tuệ, tự nhiên đắc bậc tiểu Tu-đà-huờn, được nhẹ tâm, được sự nương dựa tối cao trong Phật giáo, chắc chắn sẽ được thọ sanh trong nhàn cảnh.

Lại nữa, hành giả tu pháp thông tuệ có nhãn trực giác, thấy sự sanh diệt của sắc danh gọi là người có sự sống còn quý cao, như Phạm ngữ rằng: yo ca vassasataṃ jīve apassaṃ udayabbayaṃ ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo passato udayabbayaṃ – người thấy sự sanh diệt của sắc danh dù là có sanh mạng chỉ trong một ngày, cũng quý báu hơn kẻ không thấy sanh diệt của sắc danh sống đến trăm tuổi.

**Vấn:** Sự tu pháp thông tuệ để mục cách nào, sẽ hành đến bao lâu mới được quả báo như ý nguyện?

Đáp: Nếu hành liên tiếp đến 7 ngày, 15 ngày, 1 tháng, 2, 3, 4, 5, 6, 7 tháng hoặc 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 năm, sẽ được đắc kỳ sở nguyện, tùy duyên lành, ít nhiều, giải như thế đó, là nói về hành giả có duyên lành bậc trung, nếu người đã tạo nhiều phước đức tấn tới buổi sáng, sẽ đắc đạo quả trong buổi tối hoặc hành buổi tối sẽ đắc kỳ sở nguyện buổi sáng, như lời chú giải như vậy: Tikkhapaññaṃ pana sandhāya pātova anusittho sāyaṃ viṣesaṃ adhigamissati sāyaṃ anusittho pāto viṣesaṃ adhigamissatīti vuttaṃ – dạy trong buổi sáng sẽ đắc pháp cao quý trong buổi tối, dạy trong buổi tối sẽ đạt pháp tối cao trong buổi sáng.

– Dứt pháp Đường đi Niết-bàn –

<sup>3</sup> Hoang tâm: là tâm không nhìn nhận, bỏ hoang.

---

## TÍCH VỀ PHÁP THÍCH HỢP (SAPPĀYA)

Cách chinh đốn thông tuệ đề mục cho duy trì được kiên cố chơn chánh, cần phải có pháp thích hợp, cần thiết, nếu thiếu sót thì khó được kết quả đến thông tuệ đề mục. Các pháp thích hợp đó sẽ làm cho hành giả được thực tiễn tấn hóa dễ dàng.

Pháp thích hợp của chi thoogn tuệ đề mục có nhiều loại, đây chỉ giải về 4 chi trọng yếu mà đức Giáo chủ đã giảng thuyết: thực phẩm thích hợp, pháp thích hợp, tịnh thất thích hợp, người thích hợp. Nếu thiếu 1 trong 4 pháp thích hợp đó, thì khó được kết quả mỹ mãn, bằng có đều đủ, quả báo sẽ mau được thành tựu như ý nguyện.

### Giải về câu chuyện sau này

Một thuở nọ, có nhóm tỳ khưu ngụ tại Kỳ Viên tịnh xá, tính đi vào rừng để hành pháp thiền định, bèn rủ nhau cả thầy được 60 vị, rồi dẫn lại từ già đức Giáo chủ và cầu xin nghe pháp. Sau khi đã thọ giáo và sắp đặt xong, tất cả 60 vị ra khỏi tịnh xá. Trải qua châu này quận nọ, đến làng Mātikagāma. Sáng ra, các ngài đồng cùng nhau vào xóm khát thực. Có một bà đại phú gia trong làng đó, có đức tin, thấy bậc tu hành, có hạnh kiem chơn chánh, liền phát tâm trong sạch, bà mới yêu cầu thỉnh về nhà, dâng cúng trai tăng rồi bạch hỏi rằng:

– Bạch, các ngài mong mỗi đi đâu?

– Chúng tôi tìm nơi thích hợp để tu thiền.

Bà chủ làng Mātikagāma hiểu ngay rằng: chư tăng đây đi tìm nơi để nhập hạ, mong bỏ túc pháp yên lặng chơn chánh. Bà bèn quý bạch rằng: “Nếu chư đại đức vừa lòng an trú trong làng này, cho đến ra hạ, tôi xin nguyện làm người hộ pháp và xin quy y thọ ngũ giới cùng bát quan trai giới nơi các ngài, nữa”. Chư tăng bàn cùng nhau rằng: “Nếu chúng ta được nương nơi tín nữ có đều đủ đức tin như vậy, thì không có sự khó khăn về vật dụng và được dịp tu hành giải thoát”. Đồng ý nhau rồi, bèn nhận lời thỉnh cầu. Bà chủ làng đó rất hài lòng, dạy người quét dọn phước xá cho sạch sẽ, vừa cho các bậc xuất gia cư trú cho các ngài được an cư nhập hạ theo ý muốn.

Khi chư sư đã ngụ được yên vui rồi, ngày nọ hội họp, tính cùng nhau rằng: “Các bạn thương yêu này, chúng ta chẳng nên cầu thả, vì 8 đại địa ngục mở rộng chờ rước chúng ta, nếu sơ hốt, dễ duôi chắc chắn chúng ta sẽ có sự ăn năn hối hận. Lại nữa, đề mục thiền định, chúng ta đã học nơi Đức Phật rồi. Lệ thường, Đức Phật không thương xót kẻ khoác lác, khoe khoan, dầu có cố gắng theo dõi bên chân Ngài cũng vô ích. Ngài chỉ tế độ người thực hành chánh pháp thôi. Vậy chúng ta chẳng nên hờ hững, hãy chú tâm chuyên cần, bổ sung Sa-môn pháp”. Một vị khác đề khởi rằng: “Chúng ta nên hành thế nào?” Vị nữa đề nghị: “Phải hành như vậy mới thanh cao. Chúng ta phải tách nhau, ở riêng một mình, chẳng nên nằm, ngồi, đứng, đi chung cùng nhau, dù là hai người trở lên, vì khi gặp nhau thường hay luận bàn những chuyện vô ích, phần nhiều là nói lời sang đàng, mất thì giờ hành đạo, chúng ta nên gặp nhau trong khi cần thiết, nhất là lúc đau ốm thôi. Vậy chúng ta lập quy tắc như vậy: từ đây chỉ gặp nhau trong: thời buổi sáng - chiều mát; thời đi khát thực; thời các bạn có bệnh. Ngoài ra nên tránh, ngụ trong rừng, bỏ túc thông tuệ đề mục một mình, chẳng nên ở chung hai người trong một chỗ, trừ ra khi có bệnh phải tựu hội lại để săn sóc nhau”. Sau khi đã đồng ý nhau, tất cả 60 vị đều ngụ riêng một mình trong nơi thanh vắng, là phương pháp tu hành rất chơn chánh.

Ngày nọ, bà tín nữ vào phước xá, trong buổi chiều, cho người đem các thuốc ngừa bệnh, nhất là nước thốt nốt, đường, nước mía để dâng lên chư sư. Thấy phước xá vắng tanh, trông không chẳng có một vị đại đức nào, bà ngạc nhiên, bèn hỏi người giữ phước xá, họ thưa rằng: “Chư đại đức đi ngụ trong rừng, mỗi vị mỗi nơi riêng biệt”.

– Làm thế nào mới gặp các ngài được?

– Thưa bà, không khó, cho người đánh kiếng thì các ngài sẽ tựu hội tại đây.

Bà tín nữ nghe lời, liền dạy người đánh kiếng, chư đại đức khi nghe tiếng kiếng, cho rằng có bạn tỳ khuru nào bệnh, nên lập tức tựu hội tại phước xá. Bà tín nữ thấy mỗi vị riêng đường mà đến, bà lấy làm kinh ngạc, nghĩ rằng: “Có lẽ chư sư đã chắc chắn cỡi cọ nhau, hoặc bất bình”. Khi chư tăng đã vào ngôi yên trong phước xá, bà bèn đem dâng cúng thuốc ngừa bệnh, các ngài thọ đều đủ rồi, bà Mātā mới bạch hỏi rằng: tôi xin lỗi chư đại đức, vì làm cho các ngài nghe kiếng mà phải đến trong nơi đây và tôi có tâm hồ nghi rằng: có lẽ chư đại đức có điều chi không vừa lòng, hoặc bất bình cùng nhau, nên mỗi vị ở riêng mỗi nơi. Ngài đại đức trưởng giả cho bà chủ Mātā hiểu rõ, do chư sư đồng ý muốn thực hành pháp thông tuệ đề mục cho bà hết nghi. Bà chủ Mātā bạch rằng:

– Đề mục đó chỉ để riêng cho chư đại đức hành, chúng tôi là hàng phụ nữ có thể tu được chăng?

– Bà có đức tin hành theo cũng được, pháp của đức Thế Tôn không chọn chủng tộc, bất phân giai cấp, người nào có đức tin trong sạch rồi, đều thực hành được cả.

“Sādhu”, bà đại tín nữ tỏ lời hoan hỷ, rồi xin học đề mục, nơi chư đại đức. Trước hết học 32 bộ phận thân thể, quán tưởng sự tiêu hoại của ngũ uẩn, cho đến đều đủ mọi lẽ. Tiếp theo, bà đại tín nữ, cần chuyên hành đề mục đã học được, không bao lâu bà đạt đến đạo quả là A-na-hàm, đắc 4 pháp phân tích và lục thông nữa, trước chư tỳ khuru.

Khi bà đại tín nữ đó đã đắc Thánh đạo thánh quả rồi, mới xem xét các tỳ khuru, bằng nhãn thông rằng: “Chư đại đức của mình đã đắc đạo quả bậc nào rồi?”, liền hiểu rằng chưa có vị nào đắc cả, cho đến nhập định cũng chưa được, rồi điều tra thêm nữa, biết rằng: tất cả đại đức đều có duyên lành đạt đến A-la-hán quả, song, do có nào, lại không đắc đạo quả tối cao? Bà đại tín nữ mới tìm thêm cho thấy rõ các điều chướng ngại trong:

4. Senāsanasappāya: chỗ ở thích hợp, vừa được yên vui chăng? Bà hiểu rằng: vừa rồi, chỗ ngụ được thích hợp chơn chánh rồi.
5. Dhammasappāya: pháp, tức là đề mục thiền định đang thực hành là điều thích hợp, nghĩa là vừa đủ điều kiện chăng? Bà cũng hiểu rằng: pháp là điều thích hợp chơn chánh rồi.
6. Puggalasappāya: người, tức là vị sư hoặc bạn tu hành cùng nhau có thích hợp, là vừa với khí chất, chăng? Hay là trái nghịch nhau, có sự mong mỏi tốt đẹp với nhau chăng? Bà cũng rõ rằng: người cũng là nơi thích hợp chơn chánh rồi.
7. Āhārasappāya: thực phẩm vừa đến bậc xuất gia dùng, vừa đến hành giả, để duy trì thân thể, cho có sức khỏe, vừa với sự hành đạo, là điều thích hợp, đều đủ chăng? Bà cũng hiểu rằng: còn chưa thích hợp, chưa vừa đều đủ.

Cách chinh đốn của sự tiến triển thông tuệ đề mục, sẵn dành cho chư tăng đây, không thích đáng, trở ngại trong sự thực hành thông tuệ đề mục. Vì, bất kỳ là trong việc nào, nếu thực phẩm không đều đủ, là điều chướng ngại, làm cho công việc phải khó khăn hoặc chậm trễ.

Khi bà đại tín nữ được hiểu bằng nhãn thông như vậy, sáng ra bà sốt sáng dạy người lo sắp đặt thực phẩm có nhiều vị khác nhau, cho vừa miệng mỗi ngài, vừa khí chất của chư tỳ khuru, rồi đem đến phước xá, khoản đãi tất cả tỳ khuru và yêu cầu rằng: chư đại đức vừa thực phẩm nào xin chọn dùng theo khí chất, rồi từ đó bà lo dọn thực phẩm vừa theo tính chất của các ngài, cho người đem dâng cúng theo thời.

Khi chư tỳ khuru được đều đủ 4 điều thích hợp rồi, hành thiền trong ba tháng hạ, đều đạt đến A-la-hán quả, đủ cả 60 vị. Các ngài nhớ tưởng đến đức của bà đại tín nữ rất nhiều rằng: “Đáng đền đáp. Bà đại tín nữ này tốt phi thường, làm cho thân bà trở thành nơi nương nhờ của chúng ta để đạt đến thánh quả tối cao, nếu chúng ta ở một mình, khổ vì thiếu thực phẩm, ắt sẽ hư hỏng đạo quả, đáng mong mỏi, chắc chắn”.

Đến kỳ ra hạ, bèn tính cùng nhau đi lễ Phật, rồi dọn dẹp chỗ ngụ cho có trật tự, đều nhau từ giã bà đại tín nữ trong làng. Bà đại tín nữ Mātā đi đưa đến trước nhà, bạch, tỏ nhiều lời đáng cảm hoài, đến tiếng cuối cùng rằng: “Nếu có thì giờ, cầu xin thỉnh chư đại đức đến thăm tôi”.

Chư tỳ khuru về đến kinh đô Savatthi rồi vào đánh lễ đức Giáo chủ, bạch tường thuật sự bỏ túc thông tuệ đề mục cho đến khi được kết quả, cho ngài rõ đều đủ, dù là sự được bà đại tín nữ khuyến khích chơn chánh cũng bạch hết cho Phật chuyển nhượng phúc báu (anumodāna). Trong lúc đó, thầy tỳ khuru Cittagutta cũng vào ngồi nghe 60 vị tỳ khuru bạch cho Phật hay về lòng tốt phi thường của bà đại tín nữ Mātā cả và đức tha tâm thông của bà biết hộ bậc tu hành vừa theo khẩu dục. Càng nghe càng thỏa thích, thầy nghĩ rằng: “Nếu quả như vậy, ta cũng nên tìm đến đó để hành đạo, đừng bỏ qua dịp tốt”. Rồi quì bạch xin học đề mục thiền định nơi đức Giáo chủ, xong, xin từ giã đi một mình đến làng bà đại tín nữ Mātā.

Khi vào đến phước xá. Ngài Cittagutta nghĩ rằng: có tin đồn rằng bà đại tín nữ Mātā làng này có tha tâm thông, ngày nay ta đi đường xa rất mỏi mệt, nếu phải quét dọn tịnh thất nữa, ắt sẽ thêm sự mệt nhọc, làm thế nào há! Bà đại tín nữ cho người đến tiếp giúp quét dọn phước xá cho ta với”. Bà đại tín nữ, ở nhà, rõ biết tâm suy nghĩ của đức Cittagutta, bèn sai người đến quét dọn phước xá, theo ý muốn của ngài. Đức Cittagutta khát nước, vì sự mỏi mệt đi đường, rồi nghĩ rằng: “Thế nào, ta được nước hòa tan với nước thốt nốt, chanh, để giải khát”. Bà đại tín nữ cũng cho người đem tới dâng theo ý muốn. Đức Cittagutta nghĩ nữa rằng: “Sáng này, xin cho bà đại tín nữ dâng cháo, cơm, đồ nấu cho vừa miệng”. Bà đại tín nữ cũng bảo người ở đem thực phẩm dâng như ý nguyện. Ngài Cittagutta dùng cháo rồi nghĩ nữa rằng: “Ta mong dùng các món nhai ăn, xin cho bà đại tín nữ gọi đến”. Bà chủ Mātā cũng gọi đến dâng ngài Cittagutta, như ngài đã tưởng nghĩ. Đại Đức Cittagutta muốn vật chi, bà Mātā cũng tinh tấn gọi dâng món đó. Ngài không nghĩ tới, thì bà đại tín nữ cũng không cho người đem dâng. Bà đại tín nữ muốn biết, coi các bậc thánh văn của Đức Thế Tôn nghĩ tưởng đến đâu. Trong nơi cuối cùng, Đức Cittagutta muốn biết rõ bà Mātā, nghĩ rằng: “Tín nữ này tính tốt phi thường, có đức tin, có nước tâm tốt, dạy người đem những vật cần dùng đến dâng vừa ý muốn đều đủ, thế nào há, ta sẽ gặp tín nữ, xin cho tín nữ đến gặp ta, cả và người đem thực phẩm ngọt ngon đến dâng nữa”. Bà đại tín nữ nghĩ rằng: “Nay ngài đại đức cần thấy ta, mong cho ta đến phước xá”, bèn dạy người đem thực phẩm có hương vị theo bà đến phước xá, dâng cúng đến ngài Cittagutta. Đức Cittagutta hỏi rằng: “Cô đại tín nữ, cô là Mātā của làng này phải chăng?”

– Phải rồi, Ngài.

– Cô biết tâm của kẻ khác được chăng?

– Bạch ngài hỏi làm gì?

– Vì thấy cô sắp đặt làm các món đủ thứ, cho người đem dâng cúng, theo ý muốn được, atmā mới hỏi.

– Bạch, những bậc tu hành cũng rõ biết tâm người vậy.

– Atmā không hỏi đến kẻ khác, chỉ cần hỏi ngay một mình cô thôi.

– Bà tín nữ đáp lời tránh khéo rằng: “Bạch Ngài, lệ thường người có tha tâm thông, tự nhiên, làm được như vậy, Ngài”

Đức Cittagutta nghĩ xa rằng: điều này rất xấu xa. Lẽ thường phàm nhon, tự nhiên, nghĩ tưởng điều này, lẽ nọ, nhất là hay tính suy về đường tội lỗi không ngừng nghỉ. Bà tín nữ này sẽ làm cho ta hư mình, như bắt kẻ trộm giữa tòa án. Vậy ta nên mau trốn lánh cho khỏi, tốt hơn. Định rồi, bèn tỏ lời từ già Bà tín nữ Mātā rằng: “Xin cho cô tín nữ hãy được yên vui, Atmā xin từ già”.

– Ngài đi đâu?

– Đi đánh lễ đức Giáo chủ.

– Nếu tiện xin thỉnh Ngài trở lại nữa, xin yêu cầu trước.

– Atmā ở không được, xin cho Atmā đi khỏi nơi này.

Đức Cittagutta nói vừa dứt lời, bèn đứng dậy đi liền, quay mặt ngay chùa Kỳ Viên. Về đến bèn vào hầu Phật, Đức Giáo chủ hỏi rằng: “Cittagutta, có sao người vội trở về, không ở đó”.

– Không có thể ở được, bạch Phật.

– Do có nào, Cittagutta?

Đức Cittagutta bạch rằng: “Tín nữ chủ làng đó, người tốt phi thường thiệt, theo lời nói của 60 vị tỳ khưu đã bạch. Bạch Phật, tôi nghĩ điều chi, cô tín nữ đều biết cả. Tính rằng: tôi nghĩ quấy cũng có, cô tín nữ cũng rõ, làm cho tôi mất giá trị, như họ nắm đầu kẻ trộm có đồ quả tang. Có đó, tôi ở không được, phải trở về.

– Cittagutta, người ở trong nơi đó đi. Phật khuyến khích bằng lời từ bi.

– Bạch Phật, tôi phải ráng hết sức mình.

– Nếu như vậy, người nên gìn giữ một cái, được chăng Cittagutta?

– Bạch Phật, gìn giữ cái chi?

– Tâm, chỉ gìn giữ một cái tâm của người thôi phải gắng gìn giữ. Đức Phật chỉ giáo thêm nữa rằng: Cittagutta, tâm sanh diệt mau lẹ, phần nhiều buông thả theo sự mong mỏi, nếu luyện tập được là điều rất chơn chánh. Tâm được dạy dỗ chơn chánh rồi, sẽ đem điều yên vui đến cho”.

Khi Phật khuyến khích thầy Cittagutta cho phát đức tin kiên cố, trong sự tu tập, theo nẻo thông tuệ đề mục chơn chánh rồi phán rằng: “Đi, đi, Cittagutta, đi ngụ trong nơi đó, là chỗ có đủ điều thích hợp, đáng đến sự thực hành của người, hãy cố gắng tiến triển đề mục, đừng nghĩ tưởng điều cho ở ngoài”.

Đức Cittagutta thọ giáo rồi, lại từ già đức giáo chủ trở lại làng Mātā nữa. Bà tín nữ Mātā ngồi nghỉ trong nhà, vừa thấy đức Cittagutta đi đến phước xá, bà hiểu rõ, biết ngay rằng: Ông sư của mình đã có hạnh kiểm chơn chánh, được thọ chánh giáo, chú tâm đến chơn chánh, nay đi đến rồi, bằng sự tán hóa. Bà tín nữ hết lòng hoan hỷ, dạy người lo thực phẩm dâng đến vị đại đức Cittagutta mãi mãi. Cho đến những việc khác, bà tín nữ cũng sốt sắng không bỏ qua. Bà thường lo cho ngài hằng được yên vui trong 4 vật dụng đều đủ.

Đức Cittagutta được thực phẩm thích hợp, bèn chuyên cần hành đạo thông tuệ đề mục, không lâu, đạt đến A-la-hán quả theo ý nguyện, nhờ nương ngụ trong nơi có đủ điều thích hợp tại làng Mātā như vậy.

– Dứt tác phẩm Đường đi Niết-bàn (Pl. 2500 – Dl.1956-57) –

**Kết tập Pháp**

Cái cớ của Pháp chia ra làm hai :

Paramattha dhamma (tối cao Pháp)

và Paññatti dhamma (chỉ danh Pháp)

Paramattha dhamma (tối cao Pháp)

chia ra làm hai : sañkhata dhamma

(hữu vi Pháp) và asañkhata dhamma

(vô vi Pháp); sañkhata dhamma

chia ra làm hai : nāmadharma

(danh Pháp) và rūpadharma

(sắc Pháp); nāmadharma

chia ra làm hai : citta (tâm)

và Cetasika (tâm sở); citta

chia ra làm hai : lokiyacitta (thế

gian tâm) và lokuttaracitta (xuất

thế gian tâm); lokiyacitta chia

ra làm hai : kāmāvacaracitta

(dục vọng tâm) và mahaggac-

citta (tuyệt diệu tâm); kāmā-

vacaracitta chia ra làm hai :

Asobhanacitta (vô mỹ tâm)

và Sobhanacitta (mỹ tâm);

Asobhanacitta chia ra

làm hai : akusala citta

(bất thiện tâm) và Ake-

likacitta (vô nhân tâm)

Akusala citta chia

ra làm ba : lobhama-

la (sanh tham khởi

nguyên tâm) và dosa-

mulacitta (sân khởi

nguyên tâm) và moha-

mulacitta (ô mê

khởi nguyên tâm).

Sanh tham khởi

nguyên tâm chia

ra làm hai : soma-

nassa (hoan hi) và

upekkhā (xả);

hoan hi chia

ra làm hai

dīghigatasam-

payutta (tứ

hiệu tiên hậu)

và dīghigata-

vijjāyutta

(tứ diệu phân

ly); dīghi-

gatasam-

payutta chia ra

làm hai : dā-

śāra (vô

thủy) và Sa-

sārikā

(hữu

thủy)

Paramat-

tha (tối cao)

Paññatti

(chỉ danh)

Atthopānatti có 7 :

sācānapānatti, samuhapānatti, satta-

pānatti, disāpānatti, Kālapānatti, Ku-

ṇṇapānatti, Rūpānatti, Kāyapānatti,

namitāpānatti.

(1) xem nghĩa trong Vi diệu Pháp trang 42. 43 - (2) xem nghĩa trong Vi diệu Pháp trang 80.

Akusala (bất thiện)	lobhamūla (sanh tham khởi nguyên)	opamāssa sāhag. (hoan hi liên hiệp)	dīghigata samp. (phân ly)	asañkhata (hữu vi)	asañkhata (hữu vi)
	upekkhā (xả)	"	" samp. (vipp.)	"	"
Arahāna (bất diệt)	Paśama (đơn khởi nguyên)	do samāssa (bất mãn)	"	"	"
	Mohamūla (ô khởi nguyên), upekkhā (xả)	patigha (hãm kỹ), samp.	"	"	"
Kāmāvacāra (dục vọng tâm)	Ahetuka (vô nhân)	Vipāka (kết quả)	Kusala (thiện)	upekkhā (xả) sāhag. catikkhuvīññanam (nhân thức)	sañkhata (hữu vi)
				"	"
Sobhana (mỹ)	Mahāgata (tuyệt diệu)	Kīriyā (hành)	Vipāka (quả)	"	"
				"	"
Lokiyacitta (thế gian tâm)	Mahāgata (tuyệt diệu)	Kīriyā (hành)	Vipāka (quả)	"	"
				"	"
Lokuttaracitta (xuất thế gian tâm)	Mahāgata (tuyệt diệu)	Kīriyā (hành)	Vipāka (quả)	"	"
				"	"
Nāma (danh)	Mahāgata (tuyệt diệu)	Kīriyā (hành)	Vipāka (quả)	"	"
				"	"
Rūpa (sắc)	Mahāgata (tuyệt diệu)	Kīriyā (hành)	Vipāka (quả)	"	"
				"	"
Upekkhā (xả)	Mahāgata (tuyệt diệu)	Kīriyā (hành)	Vipāka (quả)	"	"
				"	"
Sācāna (chỉ danh)	Mahāgata (tuyệt diệu)	Kīriyā (hành)	Vipāka (quả)	"	"
				"	"

Asañkhata (vô vi): Nibbāna (niết bàn)  
 Sācānapānatti có 6 : vijjānāpānatti, vijjānāpānatti, vijjānāpānatti, vijjānāpānatti, vijjānāpānatti, vijjānāpānatti  
 Atthopānatti có 7 : sācānapānatti, samuhapānatti, satta-

(1) xem nghĩa trong Vi diệu Pháp trang 42. 43 - (2) xem nghĩa trong Vi diệu Pháp trang 80.