

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

Chương VIII

Yếu Tố Thứ Sáu

-ooOoo-

Nhờ có thất giác chi mà ngũ quyền của hành giả được phát triển.

Thiền quán không phải thực hành bằng thân và khẩu, mà chỉ được thực hành bằng tâm. Cơ chế hoạt động của tâm rất vi tế, khi thì u sầu chán nản, khi thì phấn khởi kích thích. Cả hai trạng thái này đều không tốt cho việc phát triển ngũ quyền. Nhờ tu tập thất giác chi tâm của hành giả mới thích hợp cho việc phát triển ngũ quyền. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Để quân bình, hài hòa
Phải không ngừng quán niệm
Tu tập thất giác chi.*

a. Chế ngự tâm trạo cử:

Tâm trạo cử là tâm không ổn định mà luôn tán loạn, dao động. Tâm này có thể được chế ngự bởi ba chi trong thất giác chi là: Xả, Định và Khinh an.

Yếu Pháp:

*Khi phóng tâm, trạo cử
Niệm Xả, Định, Khinh an.*

Tâm trạo cử có khuynh hướng vọng tưởng những sự kiện trong quá khứ cũng như những sự kiện sẽ xảy ra trong tương lai. Khi tâm bắt đầu trạo cử, hành giả phải quán niệm ngay trên pháp hiện tại để cho mọi phóng tâm đều được chế ngự. Lúc đó ngũ quyền sẽ được tăng trưởng.

Tâm trạo cử thường đi kèm với lo âu và sợ hãi. Người ta lo sợ rằng không biết những tài sản, địa vị, danh vọng mà mình đã phấn đấu đạt được có thể giữ được lâu dài không hay sẽ bị mất mát, huỷ hoại. Hành giả phải loại bỏ sự lo sợ này trong tâm. Hành giả phải chấp nhận mọi thực tế của cuộc sống, cái gì rồi cũng có đến có đi. Biết như vậy, hành giả chỉ quan tâm đến sự thanh thản bình an của thân và tâm. Với sự quán niệm như vậy, Khinh an sẽ phát sinh và ngũ quyền được tăng trưởng.

b. Chế ngự tâm chán nản:

Tâm chán nản phát sinh khi người ta chỉ chú trọng đến thọ lạc mà không thích thọ khổ. Sự chú tâm phải cân bằng trên hai phương diện khổ và lạc thì tâm mới quân bình và tĩnh lặng, thoát khỏi mọi sự tán loạn và do đó ngũ quyền được tăng trưởng.

Hành giả thường có khuynh hướng chán nản khi sự chú tâm bị phân tán. Sau một thời gian dài hành thiền và chẳng tìm thấy sự hứng thú nào hành giả dễ cảm thấy thất vọng. Tất cả những trạng thái tiêu cực này là do thiếu Tinh tấn và Hỷ, dẫn đến ghi nhận thiếu chính xác và hôn trầm. Khi cảm thấy hôn trầm, hành giả nên quán niệm ba chi trong thất giác chi là Tinh tấn, Hỷ và Trạch pháp. Ba chi này là để đối trị lại hôn trầm và chán nản. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi thiền bị yếu đi
Hãy quán niệm ngay đến
Tinh tấn, Hỷ, Trạch pháp.*

c. Hôn trầm dẫn đến sự uể oải, thụ động:

Hôn trầm là hậu quả của trạng thái chán nản và dẫn đến sự thụ động trong cả hai lĩnh vực đời và đạo. Bộ Loka-niti, một bộ sách đạo đức của Phật giáo có minh họa điều này như sau: "Một người hôn trầm không thể có kiến thức, người không có kiến thức, không thể làm ra của cải, người không có của cải thì không có bạn bè, người không có bạn bè thì không có an lạc, người không có an lạc thì không có phước thiện, người không có phước thiện thì không thể chứng đắc Niết-bàn". Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi phóng tâm, trao cử
Niệm Xả, Định, Kinh an.*

Tâm trao cử có khuynh hướng vọng tưởng những sự kiện trong quá khứ cũng như những sự kiện sẽ xảy ra trong tương lai. Khi tâm bắt đầu trao cử, hành giả phải quán niệm ngay trên pháp hiện tại để cho mọi phóng tâm đều được chế ngự. Lúc đó ngũ quyền sẽ được tăng trưởng.

Tâm trao cử thường đi kèm với lo âu và sợ hãi. Người ta lo sợ rằng không biết những tài sản, địa vị, danh vọng mà mình đã phấn đấu đạt được có thể giữ được lâu dài không hay sẽ bị mất mát, huỷ hoại. Hành giả phải loại bỏ sự lo sợ này trong tâm. Hành giả phải chấp nhận mọi thực tế của cuộc sống, cái gì rồi cũng có đến có đi. Biết như vậy, hành giả chỉ quan tâm đến sự thanh thân bình an của thân và tâm. Với sự quán niệm như vậy, Kinh an sẽ phát sinh và ngũ quyền được tăng trưởng.

b. Chế ngự tâm chán nản:

Tâm chán nản phát sinh khi người ta chỉ chú trọng đến thọ lạc mà không thích thọ khổ. Sự chú tâm phải cân bằng trên hai phương diện khổ và lạc thì tâm mới quân bình và tĩnh lặng, thoát khỏi mọi sự tán loạn và do đó ngũ quyền được tăng trưởng.

Hành giả thường có khuynh hướng chán nản khi sự chú tâm bị phân tán. Sau một thời gian dài hành thiền và chẳng tìm thấy sự hứng thú nào hành giả dễ cảm thấy thất vọng. Tất cả những trạng thái tiêu cực này là do thiếu Tinh tấn và Hỷ, dẫn đến ghi nhận thiếu chính xác và hôn trầm. Khi cảm thấy hôn trầm, hành giả nên quán niệm ba chi trong thất giác chi là Tinh tấn, Hỷ và Trạch pháp. Ba chi này là để đối trị lại hôn trầm và chán nản. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi thiên bị yếu đi
Hãy quán niệm ngay đến
Tinh tấn, Hy, Trach pháp.*

c. Hôn trầm dẫn đến sự uể oải, thụ động:

Hôn trầm là hậu quả của trạng thái chán nản và dẫn đến sự thụ động trong cả hai lĩnh vực đời và đạo. Bộ Loka-niti, một bộ sách đạo đức của phật giáo có minh họa điều này như sau: "Một người hôn trầm không thể có kiên thức, người không có kiên thức, không thể làm ra của cải, người không có của cải thì không có bạn bè, người không có bạn bè thì không có an lạc, người không có an lạc thì không có phước thiện, người không có phước thiện thì không thể chứng đắc Niết -bàn ". Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Người có nhiều hôn trầm
Không thể có kiên thức
Người không có kiên thức
Không làm ra của cải
Người không làm ra của cải
Sẽ không có bạn bè
Người không có bạn bè
Thì không có an lạc
Nếu không có an lạc
Cũng không có phước thiện
Và không có phước thiện
Không đạt đến Niết-bàn*

Hành giả phải ghi nhớ rằng dù chúng ta đang có sẵn cuộc đời để mà tu tập, để mà chứng đắc đạo quả nhưng nếu lười biếng và thiếu tinh tấn thì chúng ta còn quá cách xa với mục tiêu của mình là Niết-bàn. Vì vậy hành giả phải phát huy sự tinh tấn và để loại trừ hôn trầm thụ động.

Hôn trầm dẫn đến sự suy yếu còn tinh tấn thì đưa đến thành công. Vì vậy các hành giả nên kiên trì tinh tấn.

d. Tu tập tinh tấn giác chi:

Hành giả tâm niệm rằng được làm người không phải là dễ, nay được sinh làm người thì phải chuyên tâm hành thiện Tứ Niệm Xứ để có thể đóng lại cánh cửa địa ngục. Hơn nữa, hành giả cũng nên biết rằng gặp Phật pháp, một giáo pháp dẫn đến Đạo, Quả, Niết-bàn, là một cơ hội hiếm hoi rất khó gặp. Các hành giả không nên bỏ lỡ dịp may lớn lao này, nếu không quý vị chỉ gặp toàn những điều trở ngại.

Mặc dầu Đạo, Quả, Niết - Bàn có thể chứng đắc ngay trong hiện tại, nhưng nếu quý vị không tinh tấn thực hành giáo pháp, thì rất có thể khi từ già cõi này, quý vị vẫn chỉ là một phàm nhân, hay tệ hơn nữa là phải đọa vào ác đạo.

Vì vậy quý vị nên tinh tấn tu hành để khỏi phải ân hận khi đọa vào cảnh khổ, để khỏi phải khóc lóc than vãn rằng: "Ta đã phạm một sai lầm nghiêm trọng. Do không chịu hành thiện mà giờ đây ta phải chịu nhiều đau khổ!". Hành giả phải nội quán như vậy để đối trị sự lười biếng bằng cách quán niệm sự tinh tấn.

Hành giả phải ghi nhớ rằng mình đang được sống trong thời Phật Pháp, rằng mình đang được ở Miền Điện là nơi có sự thực hành giáo pháp, rằng mình là người có chánh kiến, rằng mình đang có lục căn cụ túc. Đó là bốn túc duyên mà quý vị may mắn có được.

Nếu chiều theo sự chán nản, lười biếng, và thiếu nỗ lực tinh cần, thì các hành giả đã đánh mất bốn túc duyên trên mà kết quả là chẳng có thể chứng đắc một Đạo, Quả nào, và phải chịu khổ đau trong vòng sinh tử luân hồi. Vì vậy hành giả phải luôn quán niệm tinh tấn.

e. Nếu không tinh tấn sự ưu sâu phát sinh:

Điều này được Đức Phật kể lại trong Kinh Bốn Sanh.

Ngày xưa, khi Đức Phật ngự tại tịnh xá Jetavana ở thành Savathi, một vị tỳ kheo nổi tiếng là lười biếng được các vị tỳ kheo đưa đến gặp Đức Phật và Ngài đã kể câu chuyện này.

"Này các tỳ kheo! Nếu các con không tinh tấn tu tập để giải thoát khỏi đau khổ và chứng đắc Đạo, Quả thì các con còn phải chịu ưu sâu thêm trong nhiều kiếp nữa, giống như ông lái buôn chuối hạt bị mất chiếc tách vàng trị giá cả trăm nghìn đồng. Ông lái buôn Thariva kia vì đánh mất chiếc tách vàng mà phải buồn rầu chán nản suốt một thời gian dài".

Nghe vậy, các tỳ kheo thỉnh cầu Đức Phật kể cho nghe câu chuyện về ông lái buôn Thariva, và Đức Phật kể như sau:

Cách đây năm kiếp trái đất, tiền thân của Đức Phật là một người lái buôn chuối hạt ở trong thành Thayriva. Bỏ tất đi chung thuyền buôn với một người lái buôn chuối hạt khác tên là Thariva, một người rất tham lam. Họ đi đến thành phố Arita. Sau khi vượt qua sông Nilawah. Đến thành phố, hai người chia nhau mỗi người mỗi ngã để lo công việc buôn bán riêng của mình.

Người lái buôn tham lam vừa đi khắp thành phố vừa rao hàng "Chuối hạt đây! Chuối hạt đây!" Ông đi đến gần nhà của hai bà cháu nọ. Hai bà cháu này trước đây giàu có nhưng nay đã bị sa sút, phải đi làm mướn để sống qua ngày.

Khi người lái buôn đi đến cửa ngõ nhà họ, đứa cháu xin bà mua cho nó một chuối hạt, nhưng bà bảo là không còn đồng nào để mua. Đứa cháu bèn bảo bà là có một cái tách cũ mà hồi xưa người cha giàu có của nó để lại, có thể đem đổi lấy chuối hạt.

Vì vậy, họ gọi người lái buôn tham lam vào, đề nghị ông ta đổi cái tách để lấy một chuối hạt. Người lái buôn thử và biết ngay là cái tách đó bằng vàng. Nhưng ông lại khởi lên lòng tham muốn chiếm đoạt cái tách mà không cho hai bà cháu cái gì cả. Thế là ông bảo họ rằng cái tách đó không đáng giá hai xu, rồi quăng nó xuống đất rồi bỏ đi.

Ngay sau đó, người lái buôn kia tức là tiền thân của Đức Phật, đi ngang qua nhà họ và rao "Chuối hạt đây! Chuối hạt đây!", giọng rao rất hiền từ. Đứa cháu lại xin bà đem cái tách ra đổi chuối hạt, nhưng bà bảo rằng ông lái buôn hồi nãy chẳng đã nói rằng cái tách kia chỉ đáng giá hai xu đó sao.

Đứa cháu cố thuyết phục bà là ông lái buôn hồi nãy có vẻ lừa đảo còn ông lái buôn đang đứng trước cổng nhà họ trông lương thiện và ăn nói tử tế, có lẽ ông ta sẽ chịu đổi cái tách cho cô.

Bà già đồng ý và gọi ông lái buôn vào nhà. Khi xem xét cái tách và nhận ra nó làm bằng vàng, ông thật thà bảo bà già: "Thưa bà, cái tách này bằng vàng, trị giá tới cả trăm ngàn đồng. Chắc chắn là tôi chẳng có chuỗi hạt nào giá trị ngang bằng với nó được."

Bà già nói: "Ôi dào, ông ơi! Vậy mà anh lái buôn kia bảo bà nó không đáng giá hai xu và quăng nó xuống đất. Có lẽ do vận may của ông mà nó biến thành vàng đó. Tôi sẽ cho ông cái tách này và chỉ đổi lấy một chuỗi hạt thôi."

Nhưng người lái buôn tiền thân của Đức Phật không chịu, mà đưa cho hai bà cháu số tiền năm trăm đồng mà ông đang có, cộng thêm với số chuỗi hạt còn lại trị giá năm trăm đồng. Ông chỉ giữ lại cái túi xách, cái cân và tám đồng để trả tiền dò. Sau đó ông vội vã đi ra bến đò để sang sông.

Lát sau người lái buôn độc ác trở lại ngôi nhà của hai bà cháu, và bảo rằng ông chịu đổi cái tách cho họ bằng một thứ đồ giả nào đó. Hai bà cháu liền mắng ông là đồ bất lương, rằng ông muốn chiếm đoạt cái tách trị giá cả trăm ngàn của họ mà không cho họ xu nào. Rồi họ bảo ông rằng một người lái buôn tốt bụng đã đổi cái tách cho họ với giá một ngàn đồng và nhiều chuỗi hạt nữa.

Nghe vậy, người lái buôn độc ác tham lam kia cảm thấy tức tối và đau đớn vì đã đánh mất cái tách trị giá cả trăm ngàn. Giận điên lên ông quăng tất cả tiền bạc và chuỗi hạt vung vãi khắp nhà. Ông cởi phẳng áo quần rồi chụp lấy thanh sắt chạy theo định giết Bồ Tát. Ông chạy như điên về phía bến đò.

Đến bờ sông, ông thấy Bồ Tát đã sắp đến bờ bên kia. Ông lớn tiếng gọi người chèo đò quay trở lại nhưng Bồ Tát bảo cứ tiếp tục chèo sang bên kia để tránh xa người lái buôn độc ác.

Thấy chiếc đò chạy mất hút, người lái buôn độc ác giận quá đến nỗi vỡ tim, hộc máu và lăn ra chết ngay trên bờ sông, đem theo cả mối căm thù oán hận với đức Bồ - tát. Người lái buôn độc ác đó là tiền thân của Devadatta, và sự kiện này là mối thù đầu tiên của Devadatta với Đức Phật. Còn người lái buôn lương thiện là tiền thân của Đức Phật, do thiên nghiệp của mình mà kiếp nào cũng được có những phước báu tốt đẹp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Từ chối không chịu đổi
Một cái tách bằng vàng
Trị giá đến trăm ngàn
Như người buôn chuỗi hạt
Mất của vì tham lam
Nên đau khổ vô vàn*

*Cũng tương tự hoàn toàn
Nếu ai bỏ giáo pháp
Không thể nào chứng đạt
Đạo, Quả và Niết bàn
Chỉ một điều rõ ràng
Là luôn luôn đau khổ*

*Nhưng nếu luôn luôn cố
Thực hành pháp cao siêu
Sẽ chắc chắn một điều
Trở thành A-la-hán.*

Tiền thân của Devadatta chết một cách thê thảm vì ông muốn chiếm đoạt tài sản của người khác một cách tự phụ và bất công. Lòng tham đó là nguyên nhân đầu tiên của đau khổ. Nguyên nhân thứ hai là ý đồ giết chết đức Bồ-tát do ganh tức, mà ông phải nhận chịu cái chết thê thảm.

Các hành giả nên suy nghĩ về điều này.

f. Tu tập Hỷ giác chi:

Nếu hành giả cảm thấy buồn rầu và chán nản khi làm việc thiện thì nên tu tập giác chi để tự vui mừng với thành tựu của mình trau dồi tâm.

Hành giả nên tưởng niệm đến Phật, Pháp, Tăng, cha mẹ và thầy tổ. Nhờ quán tưởng đến công ơn của các vị ấy mà hành giả phát sinh niềm vui, sự hài lòng và hoan hỷ.

Khi hỷ phát sinh, tâm của hành giả trở nên bèn nhảy, không còn buồn chán, nên rất thích hợp cho các thiện nghiệp. Nhiều Phật tử đôi lúc niệm tưởng ân đức Phật, Pháp, Tăng mỗi khi ngồi thiền. Có thể quan sát thấy rằng nhiều người trong số họ đã thoát khỏi rũi ro và đời sống hàng ngày của họ cũng trở nên dễ chịu. Chỉ khi quan sát một cách tinh tế và suy tư một cách chín chắn mới thấy rõ những điều ích lợi này.

Nhờ oai lực của Phật Pháp Tăng cộng với Ba-la-mật của hành giả một trong năm loại hỷ sẽ phát sinh cùng với sự vắng bóng của tâm buồn chán.

Năm loại hỷ gồm có:

1. Tiểu hỷ
2. Sát na hỷ
3. Hải triều hỷ
4. Thăng thượng hỷ
5. Sung mãn hỷ.

1. Tiểu hỷ: là cảm giác bỗng nhiên nổi gai ốc cùng mình, không dung hành giả cảm thấy hơi run, bất giác chảy nước mắt và dường như hơi lạnh lạnh như có một sự sợ hãi nào đó trùm lên mình.

Có hai loại nước mắt: một loại nước mắt khóc vì sự cảm mến, tôn kính giáo pháp, và một loại nước mắt khóc vì cái chết của cha mẹ, bà con thân thích hay khóc vì mất mát của cái. Loại nước mắt thứ hai thì mặn, nóng và chứa đầy phiền não nên không thể nào giúp cho người ta hết đau khổ. Loại nước mắt thứ nhất thì không mặn, mà lại trong trong và xoa dịu. Những giọt nước mắt này có thể giúp cho người ta thoát khỏi phiền não làm cho tâm họ trở thành mảnh đất tốt cho thiện nghiệp phát sinh.

2. Sát na hỷ: là cảm giác thấy các thớ thịt khắp cơ thể đều rung động, người nóng lên, nước mắt chảy, lông ngực vừa như đầy ấp vừa như trống rỗng. Cảm giác này có thể ví như một đàn cá đang bơi lội trong hồ thỉnh thoảng lại nổi lên mặt hồ như để đón lấy không khí.

3. Hải triều hỷ: là cảm giác lắng dịu dần dần, có thể bắt đầu từ phần trên thân lên đến đầu, hoặc từ phần dưới thân lên đến phần trên thân, và toàn thân trở nên lắng lắng mát dịu. Khi quan sát sẽ thấy cảm giác đó từ từ biến mất.

4. Thăng thượng hỷ: là cảm giác bay bổng dễ chịu, thậm chí khiến hành giả quên hẳn là mình đang đứng hay đang ngồi. Khi Hỷ này phát sinh, hành giả có thể bay toàn thân hay chỉ một bộ phận của cơ thể, như một cánh tay bay lên chẳng hạn. Hành giả cũng có

thể lác lư đọng đưa qua lại trong khi cảm nhận trạng thái cực kỳ hoan hỷ. Điều này có thể xảy ra trong khi ngồi thiền hay trong khi đi kinh hành.

Những người có thăng thượng hỷ hơi yếu thì tay chân bắt giác duỗi ra có vẻ như là người đó cố tình duỗi tay chân ra vậy. Còn những người có thăng thượng hỷ mạnh thì có thể bay cao lên trời và có thể điều khiển theo hướng mình muốn.

Các nhà chú giải ghi rằng ngày xưa ở Tích Lan có một cô gái đã đến dự lễ cúng dường tháp bằng cách bay lên trời nhờ có thăng thượng hỷ rất mạnh.

Chuyện xảy ra ở tỉnh Wuttakalaka nước Tích Lan. Hôm đó có một buổi lễ cúng dường tháp ở trên đỉnh núi. Cô gái ở chung với cha mẹ và từ ngôi nhà họ ở có thể thấy rõ buổi lễ đang diễn ra.

Đêm đến, cha mẹ cô gái chuẩn bị đi nghe pháp ở buổi lễ và bảo cô nên ở nhà vì trời tối mà cô lại đang có thai. Rồi họ đi lên đỉnh núi để dự lễ.

Mặc dù cô gái rất thích đi dự lễ nhưng cô vẫn nghe lời cha mẹ và ở nhà. Khi cha mẹ đi rồi, cô đứng tựa cửa nhìn lên đỉnh núi. Dưới ánh trăng sáng vắng vạc, cô có thể thấy rất rõ ràng quan cảnh của buổi lễ. Cô thấy đèn đuốc thấp quanh tháp sáng rực như pha lê, soi rõ những người hành hương đang cúng dường hương hoa. Cô còn có thể nghe tiếng chur tăng đang tụng kinh nữa.

Trong khi thành kính chiêm ngưỡng tòa tháp cao quý và sáng ngời như pha lê đó, một loại thăng thượng hỷ lâng lâng mát dịu phát sinh trong cô và nâng cô bay lên đến tận chân tòa tháp, trước cả cha mẹ cô. Cô đánh lễ bảo tháp và ngồi xuống chăm chú nghe pháp.

Khi cha mẹ cô đến nơi, họ sững sốt khi nhìn thấy cô và hỏi cô đã đi đường nào mà nhanh vậy. Cô trả lời là cô không đi trên đất liền mà bay đến đây. Cha mẹ cô bực tức bảo cô nên nói thật, vì chỉ có các bậc thánh A-la-hán mới bay được. Cô gái thành thật kể rằng trong khi cô đang đứng ở nhà để chiêm bái bảo tháp thì cảm thấy rất lắng dịu, hoan hỷ; khi đó cô không biết là mình đang đứng hay đang ngồi, và bỗng thấy mình đang bay lên rồi đáp xuống ở chân tháp.

Những người có thăng thượng hỷ mạnh đều có thể bay như cô gái. Ngày xưa có nhiều vị A-la-hán biết bay như vậy.

5. *Sung mãn hỷ*: là cảm giác như có cơn sóng mát lạnh dịu dàng thấm nhuần toàn thân, giống như miếng bông gòn được tắm đầu. Khi có cảm giác này, hầu như hành giả không thể có một cử động nào, dù chỉ là nháy mắt bởi vì thân và tâm đều quá lắng dịu.

g. Tu tập Trạch pháp giác chi:

Khi hành giả thấy không còn hứng thú với việc hành thiền và làm việc phước thiện nữa, thì nên tu tập trạch pháp giác chi tức là quán niệm một cách uyên thâm nghĩa lí của giáo pháp, nhờ đó sự chán nản tiêu cực sẽ không còn nữa mà sự ưa thích hành pháp sẽ phát sinh trở lại.

Hành giả nên quán niệm rằng tiến trình tự nhiên già bệnh chết là một thực tế không ai có thể tránh khỏi. Chắc chắn là hành giả sẽ già yếu, một ngày kia hành giả sẽ quá già yếu đến nỗi không thể tự mình chăm lo cho những nhu cầu của chính bản thân mình. Dù đi hay ngồi, hành giả đều thấy rằng thân của mình thật sự là gánh nặng quá lớn đến nỗi khiến cho tâm không thể bắt kịp pháp. Trí nhớ suy giảm, tinh thần tán loạn, hành

giả không thể hành thiền hay chú tâm trên pháp. Hành giả trở thành người không có chút pháp hành nào.

Hành giả tu tập trạch pháp giác chi nên suy xét và tâm niệm rằng mình phải tinh tấn trên đường đạo trước khi trở nên già yếu. Với lối quán niệm như vậy, sự biếng nhác sẽ được loại trừ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Hãy thường xuyên suy niệm,
Tất cả đều nguy hiểm.
Gây ra bởi tuổi già,
Khi nó còn chưa đến.
Hãy an trú chánh pháp
Trước khi đến tuổi già
Để tâm khỏi u sầu
Mà bình an, tĩnh lặng.
Người không hành chánh pháp
Thì khi phải sống lâu
Chỉ chuốc lấy u sầu
Và lỗi làm chông chát.*

Hành giả cũng phải tâm niệm rằng mình chắc chắn phải chịu đau ốm bệnh tật. Đau ốm và bệnh tật làm cho hành giả đau khổ và từ nỗi khổ đau này hành giả nhận ra rằng không có một lối nào để thoát khỏi sự thật phũ phàng. Đến một lúc nào đó, hành giả phải chịu cảnh ốm liệt giường, không thể nào gương dạy nổi.

Người không có định tâm thì khi bị bệnh, sự đau đớn của thân và tâm làm cho họ không thể suy niệm về giáo pháp và lúc đó họ chỉ còn biết lo âu than khóc mà thôi.

Vì vậy hành giả phải tâm niệm rằng mình tinh tấn trên đường đạo trước khi bị ốm đau bệnh tật hành hạ, bằng cách tu tập trạch pháp giác chi. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Hãy thường xuyên suy niệm
Tất cả đều nguy hiểm
Gây ra bởi ốm đau
Khi nó còn chưa đến
Hãy an trú chánh pháp
Trước khi bị ốm đau
Để tâm khỏi u sầu
Mà bình an tĩnh lặng.

Người không hành chánh pháp
Thì khi bị ốm đau
Chỉ chuốc lấy u sầu
Và lỗi làm chông chát.*

Hành giả còn phải thường xuyên niệm tưởng đến sự chết. Một chân lý muôn đời là không ai thoát khỏi cái chết. Khi cận kề với cái chết, Khi chịu đựng khổ đau của giờ phút lâm chung, nếu hành giả không thể chú tâm trên pháp và chết không có tinh thức thì sẽ bị sa vào ác đạo.

Vì vậy hành giả phải tâm niệm rằng mình tinh tấn trên đường đạo trước khi cái chết đến. Hành giả phải tu tập trạch pháp giác chi và tinh tấn hành thiền Tứ Niệm Xứ suốt cả cuộc đời cho đến khi cánh cửa dẫn đến ác đạo hoàn toàn bị khép lại. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Hãy thường xuyên suy niệm
Tất cả đều nguy hiểm
Gây ra bởi cái chết
Khi nó còn chưa đến
Hãy an trú chánh pháp
Trước khi chết đến tìm
Đê tâm khỏi u sầu
Mà bình an tĩnh lặng*

*Người không hành chánh pháp
Khi cái chết đến tìm
Thiếu sáng suốt tĩnh tâm
Và lỗi lầm chồng chất.*

Như vậy đã giải thích xong yếu tố thứ sáu để phát triển ngũ quyền của hành giả.

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000