

## **37 PHẨM TRỢ ĐẠO** **Một Toát Yếu Về Những Yếu Tố Cần Thiết Cho Sự Giác Ngộ**

**Ngài Hoà Thượng LEDI SAYADAW**  
**Phạm Kim Khánh dịch**

### **Lời nói đầu của vị chủ biên "The Wheel Publication -- Kandy"**

Với quyển sách này chúng tôi xin giới thiệu đến quý đọc giả một bài viết của vị học giả nổi tiếng người Miến Điện, cố Đại Đức Ledi Sayadaw, mà "Tiểu Sử" đã được "Phác Họa" trong một tác phẩm của Ngài, (theo loại "The Wheel", số 31/32) tựa đề "A Manual of Insight" (*Vipassanà Dìpanà*).

Chúng tôi tin rằng đây là một trong những tác phẩm về Giáo Pháp (*Dhamma*) hữu ích nhất mà chúng tôi được hân hạnh ấn hành trong loại "The Wheel". Chẳng những sách này cung ứng một di sản tài liệu Giáo Huấn phong phú trên nhiều phương diện mà còn là một khích động mạnh mẽ thúc giục ta nhiệt thành tận lực hướng về Mục Tiêu. Vì lẽ ấy chúng tôi muốn giới thiệu và ước mong quý vị đọc giả nên cẩn kè suy tư và thận trọng nghiên ngẫm.

Bản này đã được ấn hành trong tạp chí "The Light of the Dhamma" (Rangoon), tiếc thay nhà xuất bản này đã ngưng hoạt động. Nơi đây chúng tôi xin tri ân quý vị trong "The Union of Burma Buddha Sàsana Council, Rangoon" đã cho phép chúng tôi phát hành trở lại.

Nhằm giúp đọc dễ dàng, trong bản này nhiều danh từ Pàli được dùng trong bản chánh đã được bỏ tước hoặc thay thế bằng Anh ngữ tương đương. Chương cuối cùng được thu ngắn gọn. Ngoài ra có rất ít sửa đổi.

Trong bản chánh, danh từ *bodhipakkhiya-dhamma* được chuyển sang Anh ngữ là "Factors Leading To Enlightenment" (Những Yếu Tố Dẫn Đến Sự Giác Ngộ). Tuy nhiên câu này giống nhiều câu thường được dùng khi đề cập đến chữ *bojjhanga*, "Factors of Enlightenment" (Những Yếu Tố Của Sự Giác Ngộ) (Xem chương VII). Do đó tựa sách của bản dịch nguyên thủy được đổi là "The Requisites of Enlightenment" (Những Yếu Tố Cần Thiết Cho Sự Giác Ngộ). ý nghĩa đôi chút khác biệt này được chọn nhằm chỉ rằng sách không đề cập đến những yếu tố toàn hảo của sự Giác Ngộ (*bodhi*) mà là cố gắng hướng đến gần mục tiêu, bằng cách gia công chuyên cần thực hành nhóm bảy phẩm hạnh gop chung là 37 *bodhipakkhiya-dhamma*.

**Nyanaponika Mahathera**  
**Chủ Biên, "The Wheel"**  
**Kandy, Ceylon**  
**31 tháng Ba, 1971**

## Phân Nhập Đề

Thê theo lời yêu cầu của Pyinmana Myo-ok Maung Po Mya và Trader Maung Hla, trong tháng Nayon, 1266 Kỷ Nguyên Miến Điện (tháng 6, 1904 D.L.), Sư sẽ trình bày ngắn gọn ý nghĩa và mục đích của ba mươi bảy *Bodhipakkhiya-dhamma*, Yếu Tố Thiết Yếu Của Sự Giác Ngộ (thường được gọi là 37 Phẩm Trợ Đạo, hay 37 Bồ Đề Phần).

## Bốn Hạng Người Có Khả Năng Thành Tựu Con Đường

Trong bộ *Puggala-Pannatti*, Nhân Thi Thuyết (sách phân hạng những cá tính, 160, của Tạng Luận, *Abhidhamma Pitaka*) và trong *Anguttara Nikàya*, Tăng Nhứt A Hàm (Những Con Số Bốn, số 133) có lời dạy rằng trong số những chúng sanh được gặp "Giáo Huân của Đức Phật" (*Buddha Sàsana*), có thể phân làm bốn hạng.

1. *Ugghàtitannu*,
2. *Vipancitannu*,
3. *Neyya*, và
4. *Padaparama*.

Trong bốn hạng chúng sanh này *Uggahàtitannu* là hạng "hiểu được tức khắc", người đã gặp một vị Phật [1] và có đủ khả năng thành tựu Đạo Quả sau khi chỉ nghe Ngài giảng một thời pháp ngắn gọn.

*Vipancitannu* là hạng chúng sanh không đủ khả năng thành tựu Đạo Quả sau khi nghe một thời Pháp ngắn do Đức Phật giảng, nhưng có đủ khả năng chứng ngộ Đạo Quả khi thời Pháp ngắn kia được giảng rộng thêm.

*Neyya* là hạng chúng sanh không thể chứng đắc Đạo Quả khi được nghe một thời Pháp ngắn do Đức Phật giảng hoặc khi nghe thời Pháp ấy được giảng rộng thêm nhưng cần phải học hỏi, thận trọng ghi chép, và nghiên ngẫm suy tư về những lời dạy được trình bày rồi đem ra tu tập thực hành nhiều ngày, nhiều tháng và nhiều năm, mới có thể thành tựu Đạo Quả.

Hạng *Neyya* này có thể lại được phân làm nhiều hạng tùy theo thời gian tu tập cần thiết của mỗi người để có thể chứng đắc Đạo Quả, và hơn nữa, tùy thuộc số lượng ba-la-mật (*pàrami*), và số ô nhiễm (*kilesa*) mà mỗi người đã tích trữ trong luồng nghiệp. Những hạng cá tính này bao gồm một đảng, những người phải cần một thời gian bảy ngày và đảng khác, những vị phải cần đến ba mươi hoặc sáu mươi năm chí công tu tập thực hành.

Cũng có những hạng chúng sanh khác, thí dụ như trường hợp những vị chỉ cần phải thực hành trong bảy ngày; những vị này có thể thành tựu được Đạo Quả A La Hán nếu cố gắng chuyên cần trong thời kỳ thứ nhất và thời kỳ thứ nhì [2] của đời sống, nhưng không thể vượt quá hơn hai tầng Thánh đầu nếu chỉ đến thời kỳ thứ ba mới chuyên cần tinh tấn.

Lại nữa, khi nói "chuyên cần tinh tấn trong bảy ngày", điều này có nghĩa là phải tận lực cố gắng, vận dụng hết mọi khả năng để thành tựu mục tiêu. Nếu không tinh tấn đến mức độ cao nhất, thời gian tinh tấn cần thiết sẽ kéo dài tùy thuộc tình trạng dễ dãi, buông lơi tinh tấn, và bảy ngày có thể trở nên bảy năm hay hơn nữa.

Nếu tình trạng tinh tấn chuyên cần trong kiếp sống này không đủ mạnh để có thể thành tựu Đạo và Quả, ắt không thể giải thoát ra khỏi những khổ đau của đời trong thời kỳ Giáo Huấn của vị Phật hiện tiền [3] còn được lưu truyền trong thế gian. Trong khi ấy cầu mong được giải thoát nhờ Giáo Huấn của vị Phật tương lai (future *Buddha Sāsana*), chỉ có thể thành tựu nếu ta hội đủ duyên lành gặp được Giáo Huấn ấy. Không gặp Giáo Huấn của một vị Phật không thể giải thoát. Chỉ có trường hợp những vị nào đã được một vị Phật thọ ký (*niyata vyākaraṇa*, lời tiên tri chắc chắn của một vị Phật) mới chắc chắn sẽ gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*) và giải thoát. Người không được một vị Phật thọ ký (*niyata vyākaraṇa*) không thể chắc chắn sẽ gặp được Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*) hay thành tựu giải thoát ra khỏi mọi khổ đau của thế gian, dầu đã có tích trữ đầy đủ ba-la-mật (*pārami*) để có thể gặp cả hai -- Giáo Huấn của một vị Phật và giải thoát. Trên đây là những vấn đề liên quan đến người có khả năng chứng ngộ Đạo và Quả bằng cách chuyên cần tinh tấn trong bảy ngày, nhưng không được có một vị Phật thọ ký.

Những vấn đề tương tự áp dụng cho trường hợp những người có khả năng thành tựu Đạo và Quả bằng cách cố gắng trong mười lăm ngày hoặc một thời gian dài hơn.

***Padaparama*** là người, mặc dầu được gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*) và mặc dầu đã tận lực học hỏi và thực hành Giáo Pháp, vẫn không thể chứng đắc Đạo và Quả trong kiếp sống hiện tiền. Tất cả những gì người này có thể làm được chỉ là tạo cho mình một thói quen tốt và những khả năng tiềm ẩn (*vāsana*).

Một người như thế đó không thể thành tựu giải thoát ra khỏi khổ đau của thế gian trong kiếp sống này. Nếu lìa đời trong khi đang hành samatha, thiền vắng lặng, hay vipassanā, thiền minh sát, và tái sanh vào cảnh người hay cảnh trời, vị ấy có thể thành đạt giải thoát trong kiếp kế, trong Giáo Huấn của vị Phật hiện tại. Đức Phật tuyên ngôn như trên về vấn đề bốn hạng cá tính.

### Ba Loại Bệnh Nhân

Cũng theo những nguồn kinh điển được đề cập trên đây Đức Phật nêu lên một phân hạng chúng sanh khác, chia làm ba hạng giống như ba loại bệnh nhân [4], đó là:

- (1) Một loại bệnh nhân chắc chắn sẽ được lành bệnh đúng lúc, dầu không uống thuốc hay được chữa trị.
- (2) Một bệnh nhân chắc chắn sẽ không được phục hồi và sẽ chết vì chứng bệnh, dầu chữa trị và uống thuốc cách nào.

(3) Một bệnh nhân sẽ được phục hồi nếu thuốc men thích nghi, được chữa trị đầy đủ và đúng mức, nhưng sẽ không được phục hồi và sẽ chết nếu không dùng đúng thuốc và chữa trị thích nghi.

Đó là ba loại bệnh nhân.

Những người đã được một vị Phật quá khứ thọ ký (*niyata vyàkarana*), và như vậy chắc chắn sẽ giải thoát trong kiếp sống này, giống như loại bệnh nhân đầu tiên.

Người ở hạng *padaparama* giống như loại bệnh nhân thứ nhì. Giống như loại bệnh nhân thứ nhì không hy vọng được chữa trị, người hạng *padaparama* không thể có hy vọng được giải thoát ra khỏi những khổ đau của đời sống. Tuy nhiên, trong những kiếp sống tương lai vị ấy có thể giải thoát, hoặc trong Giáo Huấn của Đức Phật hiện tiền, hoặc trong Giáo Huấn của một vị Phật tương lai. Câu chuyện của chàng thanh niên *Chattamàna* [5], của con ếch trở thành một vị trời và của đạo sĩ *Saccaka* [6] là trường hợp của những chúng sanh đã giải thoát trong kiếp kế liền sau kiếp hiện tại, trong Giáo Huấn của vị Phật hiện tại.

Chúng sanh hạng *Neyya* giống như loại bệnh nhân thứ ba. Cũng giống như một bệnh nhân trong loại thứ ba có thể, hoặc được phục hồi tình trạng sức khỏe, hoặc phải chết vì bệnh, cùng thế ấy chúng sanh hạng *Neyya* có thể, hoặc được giải thoát ra khỏi những khổ đau của thế gian trong kiếp hiện tại, hoặc sẽ không giải thoát.

Nếu một người ở hạng *Neyya*, hiểu biết điều gì là tốt cho mình, hợp theo tuổi tác, lánh xa những gì cần phải xa lánh, tìm đúng thầy, thực hành đúng theo sự hướng dẫn chân chánh của thầy và tinh tấn chuyên cần đúng mức, vị ấy sẽ có thể giải thoát ngay trong kiếp hiện tiền. Tuy nhiên, nếu vị ấy khư khư chấp thủ tà kiến và tà mạng; nếu tự mình không thể lánh xa dục lạc; nếu mặc dầu có thể xa lánh dục vọng nhưng không được sự hướng dẫn của một vị thầy tốt; nếu mặc dầu có được sự hướng dẫn của một vị thầy tốt nhưng không thể chuyên cần tinh tấn đúng mức; nếu mặc dầu muốn cố gắng tu tập nhưng không thể thực hành vì tuổi tác quá cao; nếu mặc dầu tuổi còn trẻ nhưng phải uơu yếu bệnh hoạn, ắt không thể giải thoát trong kiếp hiện tại. Vua *Ajàtasattu* (A Xà Thế) [7], con của trưởng giả triệu phú *Mahàdhana* [8], Tỳ Khưu *Sudinna* [9], là trường hợp những vị không thể giải thoát trong kiếp hiện tiền.

Vua *Ajàtasattu* không giải thoát được vì phạm tội giết cha. Được biết rằng ông phải lăn trôi lặn hụp trong vòng luân hồi (*samsàra*, vòng quanh những kiếp sinh tồn) trong thời gian hai a-tăng-kỳ (*asankheyyas*), và sau đó trở thành một vị *Pacceka Buddha*, Độc Giác Phật.

Con của trưởng giả triệu phú *Mahàdhana* có thói quen quá đỗi lợi dưỡng trong nhục dục ngũ trần lúc thiếu thời nên không thể thành tựu tâm vắng lặng khi niên cao tuổi lớn. Con đường giải thoát xa xôi diệu vợi, chí đến cơ hội sống quen thuộc với Tam Bảo, *Ti-Ratana* [10] anh cũng không được có. Khi thấy tình trạng khốn khổ của anh Đức Phật nói với Đức *Ananda*: "Này *Ananda*, nếu con của nhà triệu phú kia xuất gia, trở thành

một tỳ khuru trong Giáo Huấn (*Sāsana*) của Như Lai trong thời son trẻ, thời kỳ thứ nhất của cuộc đời, anh ta đã chứng ngộ Đạo Quả A-La-Hán và sẽ nhập Đại Niết Bàn (*Parinibbàna*) [11] trong kiếp sống này. Nếu xuất gia, trở thành tỳ khuru vào thời kỳ thứ nhì của đời sống, anh ta đã là một vị A-Na-Hàm (*Anàgami*, Bất Lai) [12] và khi chết sẽ tái sanh vào cảnh Vô Phiền Thiên (*Suddhāvāsa brahma loka*) [13] của các vị Phạm Thiên, rồi từ đó chứng đắc Đạo Quả A-La-Hán và nhập Đại Niết Bàn (*Parinibbàna*).

"Còn một trường hợp khác nữa, nếu xuất gia sống đời tỳ khuru trong Giáo Huấn của Như Lai vào đầu thời kỳ thứ ba của đời sống, anh ta sẽ chứng đắc hoặc Tu-Đà-Hàm (*Sakadàgàmi*, Nhứt Lai) -hoặc Tu-Đà-Huòn (*Sotàpanna*, Nhập Lưu) và đã vĩnh viễn không còn bao giờ tái sanh vào khổ cảnh (*apàya lokas*)" [14]. Đức Thế Tôn nói với Ngài *Ananda* như vậy. Mặc dầu con của nhà trưởng giả triệu phú đã có tích trữ ba-la-mật (*pàrami*) đủ chín mùi để làm cho kiếp sống hiện tại là cuối cùng, nhưng vì không có được một vị Phật "thọ ký" (*niyata vyākaraṇa*), nên không có gì bảo đảm chắc chắn rằng những ô nhiễm còn tiềm tàng trong dòng nghiệp của anh không nổi dậy mạnh mẽ, vì thế dầu có được duyên may gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*) anh không thể thành tựu giải thoát ra khỏi khổ đau của vòng luân hồi. Nếu kiếp sống của anh trong khổ cảnh (*apàya loka*) còn kéo dài vì những hành động bất thiện trong kiếp hiện tại anh ta sẽ không thể thoát khỏi những cảnh khổ (*apàya loka*) vào thời kỳ Giáo Huấn của Đức Phật Di Lạc, *Metteya*, vị Phật tương lai. Và sau đó, còn vô số những châu kỳ không được có một vị Phật [15]. Bất hạnh thay! Quả thật còn xa, rất xa vời, thời kỳ mà con nhà triệu phú trưởng giả có thể giải thoát, mặc dầu trong hiện tại anh đã có tích trữ đủ ba-la-mật để giải thoát trong kiếp này.

Thông thường, ngày nay người ta nghĩ rằng nếu đã có tạo đủ ba-la-mật ta sẽ không mất cơ hội, mà chắc chắn sẽ gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*), dầu muốn dầu không, và ta sẽ vượt thoát ra khỏi mọi khổ đau của những kiếp sinh tồn, chắc như vậy, dầu có muốn giải thoát hay không. Những người này quên đi rằng có *niyata* (tức được một vị Phật thọ ký) và *aniyata* (không được có một vị Phật thọ ký). Xét theo hai bài trong Tam Tạng Kinh Điển (*Tipitaka*) được nêu trên và câu chuyện con nhà triệu phú, ta nên nhớ rằng người không được một vị Phật thọ ký, *aniyata neyya*, chỉ có thể giải thoát ra khỏi khổ đau của đời sống khi tận lực chuyên cần đầy đủ tinh tấn, dầu đã có ba-la-mật (*pàrami*) tích trữ đầy đủ để thành tựu giải thoát. Nếu thiếu chuyên cần và tinh tấn, không thể thành tựu Đạo và Quả trong thời kỳ *Buddha Sāsana* này.

Ngoài những hạng người này còn có vô số chúng sanh khác, như đạo sĩ *Alāra* và *Uddaka* (*Majjhima Nikāya*, Trung A Hàm 28) đã có tích trữ đủ ba-la-mật để giải thoát nhưng không may phải sanh trưởng nhằm một trong tám nơi không thuận tiện (*atthakkhanas*) [16], những nơi mà ta không thể thành tựu Đạo và Quả.

## Những Điều Kiện Thực Hành Cần Thiết Cho Hạng Neyya và Padaparama

Trong bốn hạng chúng sanh được kể ở phần trên, hạng *Ugghàtitannu* và hạng *Vipancitannu* có thể chứng đắc *Sotàpatti-magga* (Tu-Đà-Huòn Đạo) và những tầng trí tuệ cao siêu hơn -- như Bà *Visàkhà* và trưởng giả Cấp Cô Độc, *Anàthapindika* [17] khi chỉ nghe thuyết giảng Giáo Pháp một lần. Những vị ấy không cần phải thực hành Giáo Pháp qua những giai đoạn Thanh Tịnh, như Giới Tịnh (*sìla-visuddhi*), tâm tịnh (*citta-visuddhi*) v.v... Cũng nên nhắc lại rằng đây cũng là trường hợp giải thoát của chư Thiên và chư Phạm Thiên.

Do vậy nên ghi nhận rằng pháp hành như giới tịnh (*sìla visuddhi*) và tâm tịnh (*citta visuddhi*) được dạy trong Kinh Điển Pàli chỉ áp dụng cho hai hạng chúng sanh *Neyya* và *Padaparama* trước khi những vị này chứng đắc *Sotàpatti-magga* (Tu-Đà-Huòn Đạo). Pháp hành này cũng dành cho ba hạng người trước khi thành đạt các tầng Đạo và Quả cao siêu. Vào thời kỳ mới thành tựu A La Hán Quả cũng vậy, các Ngài cũng áp dụng pháp hành này nhằm mục đích *dittha-dhamma-sukha-vihàra* (an trú thoải mái trong cuộc sống hiện tại) [18], bởi vì vị A La Hán đã trải qua những giai đoạn của pháp hành này.

Sau khi ngàn năm đầu tiên (của nền Phật Giáo -- *Buddha Sàsana* -- hiện tại) đã trôi qua, vốn là thời kỳ của chư vị *Patisambhidhà-patta* (A-La-Hán với Trí Tuệ Phân Tách), chỉ còn hai hạng chúng sanh *Neyya* và *Padaparama*. Ngày nay chỉ còn có hai hạng chúng sanh này.

### *Neyya-puggala*

Trong hai hạng chúng sanh này, những vị ở hạng *Neyya* có thể chứng đắc tầng Nhập Lưu (*sotàpanna*, Tu-Đà-Huòn) trong kiếp sống này nếu cẩn trọng và nhiệt thành thực hành *bodhipakkhiya dhamma* (ba mươi bảy Pháp Trợ Đạo, hay 37 Bồ Đề Phần) như *satipatthàna* (Tứ Niệm Xứ), *sammappadhàna* (Tứ Chánh Cần) v.v... Nếu hờ hững dễ dãi trong pháp hành, vị này chỉ có thể chứng đắc Đạo và Quả *Sotàpanna* (Tu Đà Huòn) trong kiếp kế, sau khi tái sanh vào cảnh trời (*deva*). Nếu ở trong cảnh giới sau này mà còn lánh xa, không thực hành các pháp Trợ Đạo (*bodhipakkhiya*) như Tứ Niệm Xứ v.v... vị này sẽ hoàn toàn mất cơ hội trong Giáo Huấn của vị Phật hiện tại (*Buddha Sàsana*), nhưng vẫn có thể thành tựu giải thoát nếu được duyên may gặp Giáo Huấn của vị Phật tương lai.

### *Padaparama-puggala*

Một vị trong hạng *Padaparama* có thể thành tựu giải thoát trong kiếp tới, trong Giáo Huấn của vị Phật hiện tại, sau khi tái sanh vào một cảnh trời (*deva loka*) và thành tâm thực hành những Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkhiya*).

## Thời Đại Chư Thánh Nhân Vẫn Còn

Thời gian năm ngàn năm của vị Phật hiện tại bao gồm Thời Đại Chư Thánh Nhân. Thời Đại Chư Thánh Nhân này sẽ tồn tại ngày nào mà Tam Tạng Kinh Điển (*Ti-pitakas*) còn lưu truyền trên thế gian. Hạng chúng sanh *padaparama* nên nhân cơ hội được gặp Phật Giáo (*Buddha Sāsana*) để tích trữ mầm mống hay hạt giống ba-la-mật càng nhiều càng tốt trong kiếp sống này. Phải tích trữ hạt giống *sīla* (giới). Phải tích trữ hạt giống *samādhi* (định). Phải tích trữ hạt giống *pañña* (tuệ).

### Giới (*Sīla*)

Trong ba loại tích trữ, *sīla* (Giới), *samādhi* (Định), *pañña* (Tuệ), hạt giống *sīla* có nghĩa: *Panca Sīla* [19], *Ajīvatthamaka Sīla* [20], *Atthāṅga Uposatha Sīla* [21], *Dasanga Sīla* [22] đối với nam nữ tại gia cư sĩ, và *Bhikkhu Sīla* [23] đối với hàng xuất gia.

### Định (*Samādhi*)

Hạt giống Định (*samādhi*) có nghĩa là những cố gắng để thành tựu *parikamma-samādhi* (tạm định, định sơ khởi, hay trạng thái chuẩn bị nhập định) bằng cách áp dụng một trong bốn mươi đề mục hành thiền như mười *kasinas* (những dụng cụ để chú tâm vào), hoặc nếu có thể chuyên cần tinh tấn hơn, thành tựu *upacāra-samādhi* (cận định) hoặc tinh tấn chú tâm hơn nữa, thành tựu *appanā-samādhi* (toàn định).

### Tuệ (*Pañña*)

Hạt giống trí tuệ (*pañña*) có nghĩa là trau dồi khả năng phân tách những đặc tính và những phẩm chất của *rūpa* (sắc, những hiện tượng vật chất), *nāma* (danh, những hiện tượng tâm linh), *khandhā* (uẩn, các nhóm cấu thành cuộc sống), *āyatana* (căn, sáu cửa giác quan), *dhātu* (nguyên tố, hay thành phần căn bản cấu thành vật chất, tứ đại), *sacca* (chân lý, hay diệu đế), và *patīccasamuppāda* (duyên khởi, hay phát sanh do điều kiện) cùng với công phu trau dồi minh sát về ba đặc tướng của đời sống (*lakkhana*) tức là *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ), *anattā* (vô ngã).

Trong ba loại hạt giống của Đạo Tuệ (*magga-nāna*) và Quả Tuệ (*phala-nāna*) [24], *sīla* (giới) và *samādhi* (định) cũng tương tự như những món đồ trang sức thường xuyên tô điểm thế gian cho đến thời kỳ không có Phật Giáo (*sunna*, hư không, tức chu kỳ thế gian không có Phật, thời kỳ không có giáo huấn của một vị Phật). Hạt giống giới và định có thể được thành đạt bất luận lúc nào. Nhưng hạt giống *pañña* (trí tuệ), liên quan đến *rūpa*, *nāma*, *khandhā*, *āyatana*, *dhātu*, *sacca*, và *patīccasamuppāda* (sắc, danh, ngũ uẩn, lục căn, tứ đại, diệu đế và pháp thập nhị duyên khởi) chỉ được có trong thời kỳ có giáo huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*). Ngoài thời kỳ có Phật Giáo (*Buddha Sāsana*) -- xuyên qua vô số "*sunna*" tức chu kỳ thế gian không có Phật Giáo -- không thể có cơ hội để nghe những lời nói liên quan đến *pañña* (trí tuệ), dù chỉ nghe thoáng qua. Do đó, người có được duyên may tái sanh ngày nay trong thế gian này, trong khi Giáo Huấn của một vị Phật còn đang lưu truyền thịnh vượng, nếu muốn tích

trữ hột giống của Đạo Tuệ và Quả Tuệ nhằm bảo đảm sự giải thoát ra khỏi những đau khổ trong một kiếp sống tương lai, phải đặc biệt thận trọng chú tâm đến *paramatha* [25] (chân đế, chân lý cùng tột), vốn rất khó gặp, vô cùng khó hơn là tích trữ hột giống *sila* (giới) và *samàdhi* (định). Tối thiểu ta phải cố gắng thấu hiểu rõ ràng phương cách mà Tứ Đại (*mahà-bhùta*) -- *pathavi, àpo, tejo, và vayo* [26] -- cấu thành cơ thể vật chất này. Nếu minh sát hiểu biết tận tường bốn nguyên tố này ắt ta thấu hoạch một số khá nhiều những hột giống trí tuệ (*pannà*), vốn rất khó thành đạt, mặc dầu chưa thấu đạt tuệ giác nào trong những phần khác của *Abhidhamma*, Vi Diệu Pháp. Có thể nói rằng sự kiện khó được tái sinh vào thời kỳ có Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) đáng cho ta gia công.

### **Vijjà (Minh) và Carana (Hạnh)**

*Sila* (giới) và *samàdhi* (định) hợp thành *carana* (Hạnh) trong khi *pannà* là *vijjà* (Minh). Như vậy, giới, định, tuệ là Minh Hạnh. Minh (*vijjà*) giống như đôi mắt của chúng sanh, Hạnh (*carana*) như cặp chân. *Vijjà* giống như mắt của chim, *carana* như cánh. Người có đủ Giới và Định nhưng thiếu Tuệ giống như có đầy đủ hai chân nhưng mù mắt. Người có Minh (*vijjà*) nhưng thiếu Hạnh (*carana*) giống như có mắt tốt nhưng hai chân bệnh tật. Một người có đầy đủ cả hai, Minh (*vijjà*) và Hạnh (*carana*), giống như người đầy đủ hai mắt sáng và cặp chân khoẻ mạnh. Thiếu cả hai, Minh và Hạnh, thì giống như người mù mà chân cẳng què quặt, không đáng được gọi là người.

### **Hậu Quả Của Tình Trạng Chỉ Có Carana (Hạnh)**

Trong những chúng sanh cùng chung sống vào thời kỳ có Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*), có những người đầy đủ Giới và Định, nhưng không có hột giống Minh (*vijjà*), như tuệ minh sát hiểu thấu bản chất của sắc pháp, danh pháp và ngũ uẩn. Vì có Hạnh đồng mãnh, những vị này có nhiều triển vọng sẽ gặp Giáo Huấn của một vị Phật tương lai, nhưng vì thiếu hột giống Minh, họ không thể thành đạt Giác Ngộ, mặc dầu có được nghe lời thuyết giảng của chính vị Phật tương lai.

Họ cũng giống như Đại Đức *Làludàyì* [27], Đại Đức *Upananda* [28], những vị tỳ khuru *Chabbaggiya* [29], và Vua xứ *Kosala* [30], tất cả những người đã sống dưới thời Đức Phật Toàn Giác. Nhờ trong những kiếp sống quá khứ đã tích trữ nhiều Hạnh (*carana*) tốt như bố thí và trì giới nên các vị này có được cơ hội sống liên hợp với Đức Phật Tối Thượng, nhưng vì thiếu tích trữ hột giống Minh (*vijjà*) nên những lời dạy của Đức Phật mà các vị ấy thường nghe trong kiếp này thất bại, như đã rơi vào tai điếc.

### **Hậu Quả Của Trường Hợp Chỉ Có Vijjà (Minh)**

Có những người khác đã tích trữ đầy đủ hột giống Minh (*vijjà*) như thấu hiểu sắc pháp và danh pháp và các uẩn, nhưng thiếu Hạnh (*carana*) như bố thí (*dàna*), thường xuyên trì giới (*nicca sila*) và giữ bát quan trong những ngày giới (*uposatha sila*). Nếu những vị này có duyên may gặp được Đức Phật vị lai và nghe những lời Pháp do Ngài thuyết giảng ắt có thể Giác Ngộ vì có đủ Minh (*vijjà*), nhưng vì thiếu Hạnh (*carana*) nên rất



khó, cực kỳ hiếm hoi cho các vị này có cơ hội gặp vị Phật tương lai. Như thế bởi vì có một *antara-kappa* (chu kỳ thế gian) giữa *Buddha Sāsana*, Giáo Huấn của Đức Phật hiện tại và vị Phật kế đó.

Vào khoảng thời gian ấy, các vị thiếu Hạnh (*carana*) kẻ trên lang thang bất định trong Dục Giới, có nghĩa là các vị ấy phải lặn hụp lăn trôi trong một chuỗi dài những kiếp sống và tái sinh, sanh-tử, tử-sanh. Cơ hội gặp được vị Phật tương lai chỉ có thể thành tựu nếu những kiếp sống ấy ở trong lạc cảnh [31]. Nếu trong thời gian ấy chẳng may phải sa đọa vào bốn cảnh khổ [32] thì cơ hội gặp được vị Phật tương lai đã mất, rất khó tìm lại được, bởi vì một kiếp sống trong Khổ Cảnh thường đưa đến một cảnh giới khác trong bốn cảnh khổ, triền miên liên tục kéo dài.

Những người trong kiếp sống này thiếu công đức bố thí (*dāna*), không giữ gìn trong sạch hành động bằng thân, không thận trọng thu thúc lời nói, và có những tư tưởng như bản nhiệm ô, và như vậy thiếu Hạnh (*carana*), có chiều hướng mạnh mẽ sẽ tái sinh vào một trong Bốn Khổ Cảnh sau khi chết. Nếu may nhờ một vài nghiệp tốt nào đã tạo, người ấy được tái sinh vào một trong những cảnh giới nhân lạc (*suggati-loka*), bất luận ở cảnh giới nào mà người ấy tái sinh vào, vì thiếu Hạnh (*carana*) trong quá khứ như bố thí (*dāna*), người ấy cũng thiếu thốn và rất có thể gặp nhiều khó khăn, thử thách và nhiều nỗi khổ tâm trong cuộc sinh sống, do đó có chiều hướng tạo nghiệp bất thiện và tái sinh vào khổ cảnh (*apāya lokas*). Bởi vì thiếu Hạnh (*carana*) như thường xuyên hành trì các giới căn bản và bát quan trai giới (*uposatha sila*), những người ấy có thể gặp rất nhiều cơ hội để cãi vã, tranh chấp, sân hận, thù oán, trong cuộc sống khi giao dịch với người khác, lại có thể còn thường bị ốm đau uơu yếu, và như vậy gặp nhiều cơ hội có chiều hướng làm cho mình gây nhiều bất thiện nghiệp và sa đọa vào khổ cảnh (*apāya loka*). Như vậy người ấy sẽ kinh nghiệm những hoàn cảnh đau thương trong mỗi kiếp sống, sẽ tích tụ những khuynh hướng tâm tánh bất thiện, và do đó gây nhiều trở ngại trong kiếp sống ở lạc cảnh (*suggati loka*) và tạo những nhân bất thiện có chiều hướng đưa tái sinh vào khổ cảnh (*duggati loka*). Như vậy hy vọng được gặp vị Phật tương lai của người thiếu Hạnh (*carana*) quả thật hiếm hoi.

## Điểm Chánh Yếu

Tóm lược, điều chánh yếu là, chỉ khi nào ta hội đủ những hột giống Minh (*vijjā*) và Hạnh (*carana*) mới có thể giải thoát ra khỏi những khổ đau của đời sống trong một kiếp tới. Nếu chỉ có hột giống Minh (*vijjā*), thiếu hột giống Hạnh (*carana*) như bố thí và trì giới, ta sẽ không được bảo đảm có cơ hội gặp Giáo Huấn của vị Phật tương lai, *Buddha Sāsana*. Nếu đàng khác, hội đủ những hột giống Hạnh (*carana*) nhưng thiếu hột giống Minh (*vijjā*), mặc dầu ta có thể gặp được Giáo Huấn của vị Phật tương lai, nhưng không thể giải thoát. Do đó những người ở hạng *padaparama* ngày nay, dẫu nam hay nữ, có chú nguyện được gặp Giáo Huấn của vị Phật tương lai, phải cố gắng tích trữ trong thời Phật Giáo, *Buddha Sāsana*, hiện tại những hột giống Hạnh (*carana*) bằng cách thực hành bố thí (*dāna*), trì giới (*sila*), và thiền vắng lặng (*samatha bhāvanā*), và cũng phải, tối thiểu, cố gắng minh sát Bốn Nguyên Tố Chánh Yếu Căn Bản, Tứ Đại, nhờ đó được

bảo đảm sẽ gặp Giáo Huân của vị Phật tương lai, và khi đã gặp, có hy vọng sẽ thành tựu giải thoát.

Khi nói rằng *dàna*, bố thí, là Hạnh (*carana*), bố thí nằm trong phân hạng *saddhà* (đức tin), vốn là một trong những *saddhammas*, bảy phẩm hạnh thực tiễn của người tốt, lại một lần nữa nằm trong mười lăm *carana-dhammas*, hạnh pháp. Mười lăm *carana-dhammas* là:

1. *Sila* (Giới);
2. *Indriya-samvara* (thu thúc lục căn);
3. *Bhojane mattannutà* (ẩm thực độ lượng);
4. *Jàgariyànyoga* (tỉnh thức);
- 5-11. *Saddhamma* (bảy đặc tính của người tốt và có đức hạnh);
- 12-15. Bốn *Jhànas* (Tứ Thiền, bốn tầng Thiền Sắc Giới).

Mười lăm pháp kể trên là đặc tính của người chứng đắc tầng Thiền cao nhất (*jhànalàbhi*). Vị hành giả chỉ hành thiền minh sát (*sukkhavipassaka*) [33] phải có mười một hạnh pháp (*carana-dhammas*) [34], tức mười lăm trừ bốn tầng Thiền (*Jhànas*). Người có chủ nguyện muốn gặp Giáo Pháp của vị Phật tương lai (*Buddha Sàsana*) cần thiết phải thực hành đầy đủ bố thí, trì giới và bảy pháp *saddhammas* (phẩm hạnh của người tốt).

Những ai muốn thành đạt các Đạo và Quả trong chính kiếp sống hiện tại phải hội đủ mười một hạnh pháp (*carana-dhammas*) đầu tiên: *silà*, *indriyasamvara*, *bhojane mattannutà*, *jàgariyànyoga*, và bảy *saddhammas*. Nơi đây *silà*, giới, có nghĩa là *Ajìvatthamaka nicca silà* (Thường xuyên thực hành chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng), *Indriyasamvara* có nghĩa thu thúc lục căn -- nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. *Bhojane mattannutà* là ẩm thực có độ lượng, chỉ lấy thức ăn vừa đủ để làm cho cơ thể được quân bình. *Jàgariyànyoga* có nghĩa là không ngủ ngày, và chỉ ngủ một canh trong đêm [35], trong hai canh còn lại thì thực hành *bhàvanà* (hành thiền, trau dồi tâm).

*Saddhamma* có nghĩa bảy phẩm hạnh của người tốt:

1. *Saddhà* (đức tin),
2. *Sati* (niệm),
3. *Hiri* (hổ thẹn tội lỗi),
4. *Ottappa* (ghê sợ hậu quả của tội lỗi),
5. *Bàhusacca* (học nhiều hiểu rộng),
6. *Viriya* (tinh tấn),
7. *Pannà* (trí tuệ).

Người muốn chứng ngộ Đạo và Quả *Sotàpannas* (Tu-Đà-Huòn) trong kiếp sống hiện tại không đặc biệt cần thiết phải thực hành hạnh bố thí (*dàna*). Nhưng những ai tự biết mình không đủ khả năng chuyên cần tinh tấn để có thể giải thoát trong thời kỳ Giáo

Huân của vị Phật hiện tại phải đặc biệt cố gắng thực hành *dàna*, hạnh bố thí, và *uposatha-sila*, bát quan trai giới trong những ngày giới.

### Thứ Tự Thực Hành Và Những Người Mong Chờ Vị Phật Tương Lai

Vì công phu thực hành của những vị còn tùy thuộc và mong chờ vị Phật tương lai không bao gồm gì hơn là tích trữ ba-la-mật (*pàrami*), không hẳn cần thiết phải theo đúng thứ tự của những giai đoạn thực hành được chỉ dẫn trong Kinh Điển Pàli, tức *sila*, *samàdhi* và *pannà* (giới, định, tuệ). Không nên triển hoãn, gát chờ hành xong *sila* (giới) rồi mới bắt đầu thực hành *samàdhi* (định), hay triển hoãn công phu thực hành *pannà* (tuệ) để chờ hoàn tất pháp hành *samàdhi* (định). Theo thứ tự của bảy giai đoạn thanh tịnh (*visuddhis*) như:

1. *Sila-visuddhi* (giới tịnh),
2. *Citta-visuddhi* (tâm tịnh),
3. *Ditthi-visuddhi* (kiến tịnh),
4. *Kankhàvitarana-visuddhi* (đoạn nghi tịnh),
5. *Magg-àmagga-nànadassana-visuddhi* (đạo phi đạo tri kiến tịnh),
6. *Patipadànànadassana-visuddhi* (đạo tri kiến tịnh), và
7. *Nàna-dassana-visuddhi* (tri kiến tịnh).

Hành giả không nên bỏ sót hay trì hoãn công phu thực hành pháp nào mà phải viên mãn hoàn tất trước khi thực hành giai đoạn kế, theo đúng thứ tự. Vì đây là những người có chú nguyện tích trữ ba-la-mật càng nhiều càng tốt nên phải tận lực chuyên cần nhằm tích trữ *sila*, *samàdhi* và *pannà* (giới, định tuệ) càng nhiều càng tốt.

Khi Kinh điển Pàli dạy rằng *citta-visuddhi* (tâm tịnh) chỉ phải được thực hành sau khi hoàn tất tròn đủ *sila-visuddhi* (giới tịnh), rằng chỉ nên thực hành *ditthi-visuddhi* (kiến tịnh) sau khi đã hoàn mãn hành xong *citta-visuddhi* (tâm tịnh), rằng chỉ nên thực hành *kankhàvitarana-visuddhi* (đoạn nghi tịnh) sau khi đã hoàn tất thực hành viên mãn *ditthi-visuddhi* (kiến tịnh), rằng công phu trau dồi pháp hành thiền về *anicca*, *dukkha*, và *anattà bhàvanà* (vô thường, khô, vô ngã) chỉ nên được bắt đầu sau khi đã thực hành đầy đủ *kankhàvitarana-visuddhi* (đoạn nghi tịnh), thứ tự thực hành này được chỉ dạy để áp dụng cho những vị cố gắng thành tựu Đạo và Quả chính trong kiếp sống này. Trong trường hợp những người tự thấy mình không thể chuyên cần đến mức cao độ như vậy mà chỉ cố gắng góp nhặt ba-la-mật (*pàrami*) tạo nên do pháp hành được bao nhiêu càng tốt, không nên bảo họ rằng pháp hành thiền vắng lặng nhằm thanh lọc tâm (*samatha manasikàra citta-visuddhi*) chỉ nên được bắt đầu sau khi thực hành đầy đủ *sila-visuddhi* (giới tịnh).

Với người thợ săn và người thợ câu, không nên bảo họ nếu không bỏ nghề để hành một nghề khác thì đừng nên thực hành quán niệm, hướng tâm về vắng lặng và minh sát (*samatha-vipassanà-manasikàra*). Nói như vậy sẽ gây trở ngại cho Giáo Pháp (*dhammantaràya*, chướng ngại, cản trở người ta trên con đường dẫn đến Giáo Pháp). Trái lại nên khuyến khích người thợ săn hoặc thợ đánh cá nên quán niệm những phẩm

hạnh thánh thiện của Phật, Pháp, Tăng. Nhắc nhở họ nên tận lực quán niệm tính chất ô trược của cơ thể vật chất này. Khuyến nhủ họ nên quán niệm tánh cách vô thường, bất ổn định, hết sức bấp bênh, của kiếp sinh tồn, trước cái chết chắc chắn sẽ phải đến với ta, và với tất cả mọi chúng sanh. Sư (Ngài Ledi Sayadaw) có biết trường hợp một người thợ chài lưới chuyên nghiệp, sau khi được khuyến khích như trên, có thể đọc thuộc lòng Kinh Điển Pàli và "*nisaya*" (bản dịch từng chữ) quyển *Abhidhammattha Sangaha* (Vi Diệu Pháp Toát Yếu) và những duyên hệ, *Paccaya Niddesa*, của bộ *Patthana* (Tương Quan Duyên Hệ) của Tạng Luận trong khi vẫn hành nghề đánh cá. Những công trình tu học như vậy là nền tảng vững chắc rất tốt để gieo trồng mầm giống *vijjà* (Minh).

Ngày nay, mỗi khi gặp thiện tín (*dàyaka upàsakas*), đúng theo truyền thống của một nhà Sư, Sư khuyến họ rằng mặc dầu là thợ săn hay thợ câu chuyên nghiệp, lúc nào cũng nên ghi nhớ, quán niệm những phẩm hạnh thánh thiện của Tam Bảo và ba đặc tướng của đời sống. Quán niệm những phẩm hạnh thánh thiện của Tam Bảo (*Ti-Ratana*) là gieo trồng hạt giống Hạnh (*carana*). Quán niệm ba đặc tướng của đời sống là gieo trồng hạt giống Minh (*vijjà*).

Dầu là đối với người thợ săn hay thợ câu ta cũng nên khuyến khích họ thực hành niệm tâm như vậy. Không nên nghĩ rằng sẽ không thích nghi nếu ta khuyến người thợ săn hay thợ câu nên hành thiền vắng lặng (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassanà*). Đàng khác, nếu họ gặp khó khăn, nên giúp đỡ cho họ hiểu biết. Nên sách tấn và khuyến khích họ nên kiên trì cố gắng. Họ ở trong hoàn cảnh mà dù chỉ có hành động nào tích trữ ba-la-mật (*pàrami*) và có chiều hướng tốt cũng nên được tán dương.

### **Mất Cơ Hội Gieo Trồng Hạt Giống *Vijjà* (Minh) Vì Không Biết Giá Trị Của Thời Hiện Tại**

Vài vị đạo sư chỉ chú trọng đến những lời dạy trực tiếp và rõ ràng, không thể hiểu lầm, trong Kinh Điển Pàli về thứ tự phải thực hành bảy giai đoạn thanh tịnh (*visuddhi*), nhưng không quan tâm đến giá trị của thời gian hiện tại. Các vị ấy dạy rằng pháp hành thiền vắng lặng (*samatha*) hay thiền minh sát (*vipassanà*), dầu tận lực tinh tấn thế nào, không thể đưa đến thành quả nếu trước đó không hoàn tất giai đoạn giới tịnh (*sila-visuddhi*). Vài hành giả kém hiểu biết bị dẫn dắt lầm đường vì tin theo những lời dạy tương tự. Như vậy, đó là *dhammantaràya* (chướng ngại cho Giáo Pháp).

Những người ấy, vì không hiểu biết bản chất của giờ phút hiện tại, sẽ mất cơ hội để gieo trồng mầm giống *vijjà* (Minh), vốn chỉ có thể thành tựu khi gặp được Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*). Trong thực tế, họ không thể giải thoát ra khỏi những khổ đau của đời sống và vẫn phải còn lặn hụp lăn trôi trong vòng luân hồi (*samsàra*) bởi vì trong quá khứ xa xôi dài không thể quán niệm, trải qua vô số chu kỳ nhiều hơn cát trên bờ sông Hằng (Ganges), mặc dầu đôi khi họ có cơ hội gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) nhưng không thâm nhập nền tảng mầm giống *vijjà* (Minh).

Khi nói đến mầm giống, nên hiểu rằng có những hạt giống đủ chín mùi để có thể nở mộng và trở thành cây non mạnh khoẻ sồn sột, và có nhiều mức độ chín. Cũng có những

hột giống chưa chín, chưa đủ mùi. Người không hiểu biết ý nghĩa của đoạn kinh mình đang đọc, hoặc không hiểu biết phương pháp thực hành chân chánh, dầu thông hiểu ý nghĩa nhưng chỉ đọc, tụng, và lần chuỗi theo thói quen thông thường trong khi ấy quán niệm phẩm hạnh của Đức Phật và những đặc tướng vô thường, khổ, và vô ngã, đọc tụng kinh mà không theo dõi lời kinh, ắt sẽ có hột giống không đủ chín, không mùi. Những hột giống này có thể chín và đủ mùi nếu hành giả tiếp tục hành như thế trong những kiếp sau kế đó, nếu có được cơ hội.

Pháp hành vắng lặng (*samatha*) cho đến mức *parikamma nimitta* [36] và pháp hành minh sát (*vipassanà*) đến tuệ phân biệt sắc và danh (*rùpa và nàma*), dầu chỉ một lần, là hột giống chín mùi có đủ tiềm năng và thể chất. Pháp hành thiền vắng lặng đến mức *uggaha nimitta* và pháp hành thiền minh sát đến mức *sammasana-nàna* [37], dầu chỉ một lần, là hột giống càng chín mùi hơn. Thiền vắng lặng đến mức *Patibhàga-nimitta* [38] và thiền minh sát đến *Udayabbayanàna* [39], dầu chỉ một lần, là hột giống càng chín mùi hơn. Nếu càng chuyên cần tinh tấn hơn trong công phu thực hành thiền vắng lặng và thiền minh sát hột giống *vijjà* (Minh) càng già giặn chín mùi hơn có thể đưa đến thành công quan trọng.

### **Adhikàra (Pháp Hành Nhiệt thành Tinh Tấn Và Thành Công)**

Kinh Điển Pàli nói rằng chỉ trường hợp có *adhikàra* trong thời kỳ Giáo Huấn của những vị Phật (*Buddha Sàsana*) quá khứ mới có thể thành tựu các tầng Thiền (*Jhànas*), các Đạo (*Maggas*) và các Quả (*Phalas*) trong thời Phật Giáo sau này. Danh từ "*adhikàra*" có nghĩa là "hột giống thành công", tức là những mầm giống có thể trở thành quả tốt đẹp. Ngày nay có những người trải qua cuộc đời của mình thực hành theo những phương pháp cổ truyền, vốn chỉ là những pháp mô phỏng theo thiền vắng lặng (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassanà*) mà không chính thực là những hột giống *samatha* và *vijjà* có thể gọi là *adhikàra*.

Trong hai loại hột giống, những người đã gặp được Phật Giáo (*Buddha Sàsana*) mà không có đủ hột giống *vijjà* (Minh) thì quả thật là một mất mát lớn lao. Đáng tiếc như vậy bởi vì những hột giống *vijjà* (Minh) liên quan đến *rùpa và nàma dhamma* (tiền trình sắc pháp và danh pháp) chỉ có thể có trong thời kỳ còn Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) và chỉ khi nào đủ nhạy cảm để hay biết mới có thể thấu đạt.

Do đó hiện nay, dầu nam hay nữ, những ai tự cảm thấy mình không thể suy niệm và quán xét tận tường bản chất của sắc và danh pháp (*rùpa và nàma dhamma*) nên cố gắng tìm hiểu cặn kẽ năm nguyên tố chánh yếu (Tứ Đại) của vật chất, suy niệm về ý nghĩa và bản chất của Tứ Đại, và hiểu biết nó hợp thành cơ thể vật chất này như thế nào.

Đến đây chấm dứt phần chỉ dẫn, với những thảo luận về bốn hạng và ba loại người đã được đề cập đến trong Tạng Kinh và Tạng Luận đó là:

1. Những người sống trong thời kỳ có Giáo Huấn của một vị Phật mà không thực hành vắng lặng (*samatha*) và minh sát (*vipassanà*) để cho thời gian trôi qua với những pháp hành mô phỏng, giả mạo, bị mất mát rất quan trọng vì lỡ mất cơ hội được sanh làm người trong thời kỳ có Phật Giáo,

2. Đây là thời gian mà những người trong hạng *Padarama* và *Neyya* [40] nếu đủ chuyên cần tinh tấn, có thể thâm gặt những hạt giống *samatha* (vắng lặng) và *vipassanà* (minh sát) chín mùi, và dễ dàng thành tựu những lợi ích siêu thế trong kiếp sống này hay trong một cảnh trời (*deva loka*) vào kiếp tới -- trong Giáo Huấn của vị Phật này hoặc của vị Phật tương lai,

3. Những vị này có thể thâm hoạch những lợi ích rộng lớn bao la trong kiếp sống làm người, trong Giáo Huấn của một vị Phật.

Đến đây chấm dứt phần trình bày ba loại và bốn hạng cá nhân.

## Một Lời Khuyên Và Cảnh Giác

Nếu những thời kinh được Đức Phật thuyết giảng trong suốt bốn mươi lăm Hạ (*vassas*) được súc tích cô đọng và những phần chánh yếu trong Tam Tạng Kinh (*Tipitaka*) được rút tĩa ngắn gọn lại thì ta còn ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo (*bodhipakkhiyadhamma*, những pháp cần thiết phải có để thành tựu trạng thái giác ngộ, cũng gọi là 37 Bồ Đề Phần). Ba mươi bảy pháp cần thiết giúp đưa đến giác ngộ (*bodhipakkhiyadhamma*) này là phần cốt tủy chánh yếu của Tam Tạng kinh. Bảy giai đoạn thanh lọc (*visuddhi*), là phần thâm gọn của những phẩm trợ đạo này, trở thành *sila* (Giới), *samàdhi* (Định), và *pannà* (Tuệ). Những pháp này được gọi là *adhisila sàsana* (Giáo Huấn của Giới Luật Cao Siêu), *adhicitta sàsana* (Giáo Huấn Của Tâm Cao Siêu), và *adhipannà sàsana* (Giáo Huấn Của Trí Tuệ Cao Siêu). Những pháp này cũng được gọi là *sikkhàs*, những pháp tu học. Khi nói đến *sila* (Giới), điều chánh yếu đối với người cư sĩ tại gia là *nicca sila* (những giới cần phải thường xuyên hành trì). Những ai tròn đủ *nicca sila* là đã có đủ *carana* (Hạnh). Chính Hạnh (*carana*) cùng với Minh (*vijjà*) giúp ta thành tựu Đạo và Quả. Nếu những vị ấy có thể hành thêm Bát Quan Trai Giới (*uposatha sila*) trong những ngày giới thì càng tốt hơn *nicca sila* nhiều. Đối với hàng cư sĩ, *nicca sila* (giới thường xuyên) có nghĩa là *àjivatthamaka sila* [41]. Những giới này phải được nghiêm chỉnh và thật lòng nhiệt thành hành trì. Nếu, vì còn là phạm nhân (*putthujjana*) ta vi phạm một giới nào, thì có thể sám hối và xin giới lại, lặp lại lời chú nguyện, xin trong sạch giữ giới từ đây về sau, đến trọn đời. Nếu, trong tương lai lại còn phạm giới nữa thì có thể lặp lại lời chú nguyện, và mỗi lần xin giới như vậy thì giới hạnh được thanh lọc trong sạch trở lại. Sự cố gắng không phải khó. Mỗi khi *nicca sila*, giới thường xuyên, bị vi phạm thì nên sám hối và như vậy giới hạnh trở nên trong sạch trở lại. Ngày nay có rất nhiều người giới đức trong sạch Tuy nhiên người có tâm định vững chắc trong pháp hành niệm *kasina* (dùng một hình thể tròn làm bằng đất nhồi rồi gom tâm an trụ vào đó) hay thực hành niệm những ô trước

của thân (*asubha-bhàvanà*) v.v... quả thật hiếm hoi, cũng như người có thể thấu đạt minh sát những hiện tượng vật lý và tâm linh, hay ba đặc tướng của vạn pháp v.v... Thật hiếm hoi có những người thành công như vậy vì ngày nay nhiều Giáo Pháp Sai Lầm (*micchàdhamma*) đã chín mùi, tạo nhân gây hiểm họa và chướng ngại cho Giáo Pháp.

## Những Giáo Huấn Sai Lầm

Giáo Huấn Sai Lầm (*micchà-dhamma*) tức "những lời dạy rất có thể gây chướng ngại cho Giáo Pháp" (*dhammantaràya*), có nghĩa là những quan kiến tương tự như những pháp hành và những giới hạn như không thể thấy hiểm họa của vòng luân hồi *samsàra*, niềm tin cho rằng thời bây giờ không ai có thể thành tựu Đạo và Quả, chiều hướng triển hoãn mức độ chuyên cần, chờ cho đến khi ba-la-mật (*pàramis*) đủ chín mùi, niềm tin cho rằng người thời nay chỉ là *dvi-hetuka* [42], những người sanh ra với hai nhân thiện, niềm tin cho rằng những vị đại sư thời xưa không còn nữa.

Mặc dầu không đưa đến mục tiêu cùng tốt, không có thiện nghiệp (*kusala kamma*) nào là vô ích. Nếu ta chuyên cần cố gắng, thiện nghiệp (*kusala kamma*) lúc nào cũng là phương tiện tạo ba-la-mật (*pàrami*) cho những ai còn thiếu ba-la-mật. Nếu không cố gắng tạo ba-la-mật ắt cơ hội thâm gặt ba-la-mật đã mất. Nếu những người mà ba-la-mật chưa chín mùi ra sức cố gắng thì ba-la-mật của họ sẽ chín mùi. Những người này có thể thành đạt Đạo và Quả trong kiếp tới trong Giáo Huấn của vị Phật hiện tại. Nếu không chuyên cần tinh tấn, cơ hội để làm cho ba-la-mật chín mùi sẽ mất. Nếu những người mà ba-la-mật đã chín mùi chuyên cần tinh tấn, những vị ấy có thể chứng đắc Đạo và Quả trong kiếp sống này. Nếu không cố gắng, cơ hội thành đạt Đạo và Quả sẽ mất.

Nếu những người sanh ra với hai nhân thiện (*dvi-hetuka*) chuyên cần tinh tấn, họ có thể trở thành *ti-hetuka* [43] trong kiếp sống tới. Nếu không chuyên cần cố gắng, họ không thể tiến lên từ trạng thái *dvi-hetuka* (sanh ra với hai nhân thiện) mà sẽ còn tuột xuống mức *ahetuka* [44]. Thí dụ như anh kia trừ định xuất gia, trở thành tỳ khưu (*bhikkhu*). Nếu có người nói với anh rằng "chỉ nên dự định xuất gia nếu anh có thể sống suốt đời cuộc sống của một vị tỳ khưu. Nếu liệu làm không được vậy, chớ nên dự định xuất gia như thế", -- đó là *dhammantaràya*, chướng ngại cho Giáo Pháp.

Đức Phật dạy: "Nhu Lai tuyên ngôn rằng chỉ một tác ý thiện khởi sanh đã tạo lợi ích lớn lao" -- (*Majjhima Nikàya*, Trung A Hàm, số 8)

Làm giảm giá trị một hành động bố thí (*dàna*) hoặc làm ngã lòng một người phát tâm bố thí, có thể là một *punnantaràya*, chướng ngại cho hành động tạo thiện nghiệp của người có ý định bố thí. Nếu làm thối chí những người có hành động trì giới, tham thiền, và phát triển trí tuệ thì đó là tạo *dhammantaràya*, chướng ngại cho Giáo Pháp. Người gây chướng ngại cho những hành động tạo thiện nghiệp sẽ mất quyền lực và ảnh hưởng, tài sản và sự nghiệp và sẽ nghèo đói trong những kiếp tới. Nếu gây chướng ngại cho Giáo Pháp người ấy sẽ có khuyết điểm trong giới đức và phẩm hạnh và kém nhạy cảm hiểu biết, và như vậy, rõ ràng là thấp kém và hèn hạ trong những kiếp vị lai. Do đó hãy coi chừng!

Đến đây chấm dứt phần trình bày nên xử dụng xứng đáng cơ hội hiếm hoi được sanh làm người, bằng cách loại trừ những Giáo Huấn sai lạc được kể trên và chuyên cần tinh tấn trong đời sống hiện tại nhằm khóa chặt cánh cổng vào bốn cảnh khổ (*apàya*), -- cho những kiếp vị lai trong vòng luân hồi (*samsàra*) -- hoặc nữa, nhằm tích trữ những hột giống tốt giúp ta thoát ra khỏi những khổ đau trong kiếp sống tới hoặc trong Giáo Huấn của vị Phật kế sau đây, do nhờ thực hành vắng lặng (*samatha*) và minh sát (*vipassanà*) một cách quyết định, nhiệt thành và chuyên cần.

### Ghi chú:

[1] Gặp một vị Phật: Điểm này không thấy ghi chép trong kinh sách và chú thích được đề cập đến ở phần trên. (Chủ biên Buddhist Publication Society -- Kandy)

[2] Đời sống thường được phân làm ba giai đoạn: thiếu niên, trung niên, và lão niên. Xem "Path of Purification" (*Visuddhi Magga* - Thanh Tịnh Đạo) do Đại Đức Nānamoli chuyển dịch từ Pāli sang Anh, trang 721.

[3] Giáo Huấn của vị Phật hiện tiền -- nơi đây được dịch sang tiếng Việt từ chữ: *the present Buddha Sāsana*.

[4] *Puggala-Pannatti*, chương 100f; *Anguttara, Tika-nipāta* (những số Ba) số 22. (Xem "The Wheel" số 155/158, trang 18)

[5] *Vimāna Vatthu*.

[6] *Majjhima Nikāya*, Trung A Hàm, số 36.

[7] *Dīgha Nikāya*, Trường A Hàm, số 2: kinh *Sāmannaphala Sutta*.

[8] *Dhammapada Commentary*, Chú Giải kinh Pháp Cú -- *Peta Vatthu*.

[9] *Vinaya Pitaka*, Tạng Luật, *Pārājikā*.

[10] *Ti-ratana* = "Tam Bảo": Phật Bảo, Pháp Bảo, Tăng Bảo. (Buddha, Dhamma, Sangha)

[11] Đại Niết Bàn: Sự viên tịch của một vị A-La-Hán được gọi là nhập Đại Niết Bàn, *parinibbāna*.

[12] A-Na-Hàm, hay "Bất Lai" là tầng Thánh thứ ba trong Tứ Thánh. Vị Thánh này được gọi là Bất Lai vì không bao giờ còn trở lại cảnh Dục Giới (*kāma-loka*).



[13] Vô Phiên Thiên -- cảnh giới hoàn toàn tinh khiết, bao gồm năm cảnh trời thuộc Sắc Giới, cảnh giới mà chỉ có những vị Thánh "Bát Lai" tái sinh vào và nơi đây các Ngài sẽ chứng đắc Đạo và Quả A-La-Hán và nhập Đại Niết Bàn.

[14] *Apàya-loka* là bốn cảnh khổ bao gồm: cảnh a-tu-la, cảnh nạ quý, cảnh thú và cảnh địa ngục

[15] *Sunna-kappas* -- những châu kỳ "hư không", tức những a-tăng-kỳ không có Phật Giáo, không có Giáo Huấn của một vị Phật.

[16] *Atthakkhana*: *Dìgha Nikàya*, Trường A Hàm, *Pàthika-vagga*, phẩm *Pàthika*, bài kinh *Dasuttara Sutta*; *Anguttara Nikàya III*, *Atthaka-nipàta*, *Akkhana Sutta*, trang 60:-  
- (i) *paccantaro*, sống một nơi mà Giáo Huấn của một vị Phật, *Buddha Sàsana*, không được lưu truyền; (ii) *Arino*, tái sinh vào bốn cảnh giới Phạm Thiên Vô Sắc; (iii) *Vitalingo*, những người sanh ra đần độn ngu si hay bệnh tật về tâm thần, v.v... ; (iv) *Asannasatta*, sống trong cảnh giới những vị Phạm Thiên Vô Tướng, không có thức; (v) *Micchà-ditthi*, sanh trưởng giữa những người mang nặng tà kiến; (vi) *Peta*, trong cảnh nạ quý; (vii) *Tirachàna*, trong cảnh thú; và (viii) *Niraya*, trong cảnh địa ngục.

[17] Dhamma Commentary, tích chuyện liên quan đến câu 1 và câu 18.

[18] *Dittha-dhamma-sukha-vihàra* -- Phát sanh đến vị A-La-Hán sự hiểu biết rằng mình đã giải thoát, và Ngài chứng ngộ: "Không còn tái sinh nữa; ta đã sống cuộc sống trong sạch; ta đã hoàn thành viên mãn những gì cần phải làm; ta không còn gì nữa phải làm để chứng ngộ Đạo và Quả A La Hán." Như vậy Ngài an trụ thoải mái trong cuộc sống hiện tại.

[19] *Panca Sila*, Ngũ Giới. Đây là những giới căn bản bao gồm mức tối thiểu mà mỗi người, nam hay nữ, cần phải hành trì. Đó là: cửu kiêng không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối và không dùng những chất say.

[20] Ba phần của nhóm "Giới" trong Bát Chánh Đạo (chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng), khi được kể với chi tiết, trở thành *Ajìvatthamaka sila* như sau: 1. Con nguyện sẽ không sát hại hay làm tổn thương sanh mạng; 2. Con nguyện sẽ không trộm cắp; 3. Con nguyện sẽ không phạm tà hạnh và dùng các chất say; 4. Con nguyện sẽ không nói dối; 5. Con nguyện sẽ không nói lời đâm thọc, làm cho người này hờn giận người kia; 6. Con nguyện không nói lời thô lỗ cộc cằn; 7. Con nguyện không nói lời nhảm nhí; 8. Con nguyện không sinh sống bằng tà mạng.

[21] *Atthànga Uposatha Sila* = Tám giới, hay bát quan trai giới, là kiêng cử: 1. sát sanh, 2. trộm cắp, 3. tà hạnh, 4. nói dối, 5. dùng chất say, 6. ăn sau giờ Ngọ, 7. khiêu vũ, hát xướng, đờn kèn, và ca nhạc, đeo tràng hoa, dùng nước hoa, son phấn và trang sức v.v... 8. nằm giường đẹp và cao.

[22] *Dasanga Sila*, mười giới, là một hình thức tề nhị của tám giới. Giới số (7) trong Bát Quan Trai Giới chia làm hai, và cộng thêm giới thứ 10 là cử kiêng, không nhận vàng và bạc.

[23] *Bhikkhu Sila*, Tứ Thanh Tịnh Giới, bốn loại giới giúp chư Tăng giới đức trong sạch (catuparisuddhi-sila) là:-- 1. Kiêng cử, khép mình trong 227 giới luật của nhà sư (Giới Bôn); 2. Thu thúc lục căn; 3. Giới luật liên quan đến chánh mạng; 4. Giới luật liên quan đến bốn đồ dùng cần thiết (tứ vật dụng: y phục, chỗ ở, vật thực và thuốc men).

[24] *Magga-nàna*: Trí tuệ của bốn Thánh Đạo, tức Tu Đà Hườn Đạo, Tư Đà Hàm Đạo, v.v... *Phala-nàna* là trí tuệ của bốn Thánh Quả.

[25] *Paramatha*: chân lý trong ý nghĩa cùng tột; chân lý tuyệt đối, chân đế. Sách *Abhidhammattha Sangaha*, Vi Diệu Pháp Toát Yếu, kể ra bốn paramatha dhammas là: *Citta*, tâm vương; *Cetasika*, tâm sở; *Rùpa*, sắc; và *Nibbàna*, Niết Bàn.

[26] *Pathavi* (nguyên tố Đất), *Àpo* (nguyên tố Nước, hay nguyên tố có đặc tính làm dính liền), *Tejo* (nguyên tố Lửa) và *Vayo* nguyên tố Gió, có đặc tính di động hay nâng đỡ; ta thường gọi là đất, nước, lửa, gió.

[27] Dhammapada Commentary, Bản Chú Giải Kinh Pháp Cú, câu chuyện liên quan đến câu 64.

[28] Bản Chú Giải Kinh Pháp Cú, liên quan đến câu 158, câu chuyện vị tỷ khuru tham ái

[29] *Vinaya Pitaka*, Tạng Luật, phẩm *Mahāvagga*.

[30] Dhammapada Commentary, Bản Chú Giải Kinh Pháp Cú, câu chuyện liên quan đến câu 60.

[31] Lạc cảnh, *suggati loka*, là cảnh người (*manusa*) và sáu cảnh trời Dục *Devaloka*.

[32] Khổ cảnh, *duggati loka*, là cảnh a-tu-la, ngựa quỷ, thú, và địa ngục.

[33] *Sukkhavipassaka*: (Lời người dịch) Vị hành giả không dựa trên thiên vắng lặng để phát triển tuệ minh sát mà hành thẳng thiên minh sát.

[34] Mười một: từ số 1 đến 11, tức 15 trừ bốn tầng Thiền (*Jhàna*)

[35] Đêm đượ xem là có ba canh.

[36] *Nimitta* là hình ảnh phát hiện trong tâm khi hành giả thành công tu tập một phương pháp hành thiền. Hình ảnh ấy là bước đầu đưa vào tâm định nên gọi là Chuẩn Bị hoặc *Parikamma Nimitta*, đề mục sơ khởi. Đây là hình ảnh trong tâm.

Hình ảnh vẫn chưa vững chắc và rõ ràng lắm, phát hiện trong tâm sau đó được gọi là *Uggaha-Nimitta*. Đây là hình ảnh trong tâm.

[37] *Sammasana-nàna*, tuệ thấu đạt, quán sát, nghiên cứu, nắm vững và nhận định rằng tất cả những hiện tượng trong kiếp sống là vô thường, khổ và vô ngã. Vào thời kỳ cuối cùng của tuệ này hành giả nhoáng thấy minh sát rõ ràng.

[38] *Patibhāga-nimitta*, hình ảnh khái niệm. Thiền vắng lặng đến mức gom tâm an trụ thật vững chắc, thấy hình ảnh rõ ràng và không chao động. Đây cũng là một hình ảnh trong tâm.

[39] *Udayabbayanàna*, tuệ sanh diệt, là tuệ giác phát sanh do công phu quán sát trạng thái phát sanh và hoại diệt của các pháp hữu vi. Đây là tuệ giác đầu tiên trong chín tuệ hợp thành giai đoạn thanh lọc *Patipadānānadassana-Visuddhi*, Tri Kiến Tịnh.

[40] Xem từ trang 147 sách này.

[41] *Ajivatthamaka sīla*. Xem chú thích số 2, trang 158, sách này.

[42] *Dvi-hetuka-patisandhi*, sanh ra với hai nhân. Câu này hàm ý là được sanh ra với hai nhân thiện, tức hai nhân vô-tham (*alobha*) và vô-sân (*adosa*). Người sanh ra với hai nhân thiện như vậy không thể thành tựu Đạo và Quả trong kiếp hiện tiền, vì còn thiếu nhân thiện thứ ba là vô si (*amoha*).

[43] *Ti-hetuka-patisandhi*, sanh ra với ba nhân thiện: *alobha* (vô tham), *adosa* (vô sân) và *amoha* (vô si).

[44] *ahetuka*: một chúng sanh sanh ra không có nhân thiện nào.

## Chương I Phẩm trợ đạo (Bodhipakkhiya-dhamma)

Hôm nay Sư (Ngài Ledi Sayadaw) sẽ giản lược trình bày ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo, hay ba mươi bảy Bồ Đề Phần, những Yếu Tố Cần Thiết cho sự Giác Ngộ [1], mà những ai muốn trau dồi thiền vắng lặng và thiền minh sát phải tận lực và quyết chí thực hành, nhằm tạo cho mình cơ hội hiếm hoi được tái sinh vào cảnh người trong thời kỳ có Giáo Huấn của vị Phật hiện tại (present *Buddha Sàsana*).

Pháp *Bodhipakkhiya dhamma*, Phẩm Trợ Đạo, gồm bảy nhóm là:

1. *Satipatthàna*, Niệm Xứ (4 yếu tố),
2. *Sammappadhàna*, Chánh Căn (4 yếu tố),
3. *Iddhipàda*, Như ý Túc, hay căn bản của sự thành công, (4 yếu tố),
4. *Indriya*, Căn, hay Khả Năng Kiểm Soát (5 yếu tố)
5. *Bala*, Lực, hay Năng Lực Tinh Thần (5 yếu tố)
6. *Bojjhanga*, Giác Chi, những Yếu Tố của sự Giác Ngộ (7 yếu tố)
7. *Magganga*, Đạo, những yếu tố của Con Đường (8 yếu tố)

(Tất cả 37 yếu tố)

Pháp *bodhipakkhiya-dhamma*, Phẩm Trợ Đạo, hay Bồ Đề Phần được gọi như vậy bởi vì nó là những thành phần (*pakkhiya*) của sự Giác Ngộ (*bodhi*) mà nơi đây đề cập đến như là tuệ giác của Thánh Đạo (*maggà-nàna*). Đây là những pháp, *dhammas* (những hiện tượng tâm linh) làm nhiệm vụ nguyên nhân kế cận (*padatthàna*, những thành phần thiết yếu (*sambhàra*) và những nền tảng, hay điều kiện đầy đủ (*upanissaya*) của Đạo Tuệ (*maggà-nàna*).

### 37 PHẨM TRỢ ĐẠO (*Bodhipakkhiya Sangaho*)

<b>TỨ NIỆM XỨ</b> ( <i>Cattàro satipatthàna</i> )	4	1. Niệm Thân 2. Niệm Thọ 3. Niệm Tâm 4. Niệm Pháp
<b>TỨ CHÁNH CĂN</b> ( <i>Cattàro sammappadhànà</i> )	4	1. Tinh Tấn lánh xa ác pháp đã phát sanh 2. Tinh Tấn ngăn ngừa ác pháp chưa sanh 3. Tinh Tấn phát triển thiện pháp chưa sanh 4. Tinh Tấn tăng trưởng thiện pháp đã sanh
<b>TỨ THẦN TỨC</b> ( <i>Cattàro iddhipàdà</i> )	4	1. Dục Như ý Túc 2. Tấn Như ý Túc

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Tư Duy Như ý Túc</li> <li>4. Trạch Quán Như ý Túc</li> </ul>
<b>NGŨ CĂN</b> <i>(Pancindriyàni)</i>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Tín Căn</li> <li>2. Tấn Căn</li> <li>3. Niệm Căn</li> <li>4. Định Căn</li> <li>5. Tuệ Căn</li> </ul>
<b>NGŨ LỰC</b> <i>(Pancabalàni)</i>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Tín Lực</li> <li>2. Tấn Lực</li> <li>3. Niệm Lực</li> <li>4. Định Lực</li> <li>5. Tuệ Lực</li> </ul>
<b>THẤT GIÁC CHI</b> <i>(Sattabojjhangà)</i>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Niệm Giác Chi</li> <li>2. Trạch Pháp Giác Chi</li> <li>3. Tinh Tấn Giác Chi</li> <li>4. Phi Giác Chi</li> <li>5. Khinh An Giác Chi</li> <li>6. Định Giác Chi</li> <li>7. Xả Giác Chi</li> </ul>
<b>BÁT CHÁNH ĐẠO</b> <i>(Atthamaggangàni)</i>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Chánh Kiến</li> <li>2. Chánh Tư Duy</li> <li>3. Chánh Ngữ</li> <li>4. Chánh Nghiệp</li> <li>5. Chánh Mạng</li> <li>6. Chánh Tinh Tấn</li> <li>7. Chánh Niệm</li> <li>8. Chánh Định</li> </ul>
<b>Tổng cộng:</b>	<b>37</b>	

## Chương II Tứ niệm xứ (*Satipatthàna*)

Danh từ *satipatthàna* được định nghĩa như sau:

*Bhusam titthati'ti patthànam; sati eva patthànam satipatthànam.*

Có nghĩa là: cái gì được kiên cố thiết lập, vững chắc áp đặt, vào là "niệm xứ", nền tảng của niệm; công phu "chú niệm" tự chính nó là một niệm xứ như vậy.

Có bốn Niệm Xứ:

1. *Kàyànupassanà-satipatthàna* (Thân Quán Niệm Xứ),
2. *Vedanànupassanà-satipatthàna* (Thọ Quán Niệm Xứ)
3. *Cittànupassanà-satipatthàna* (Tâm Quán Niệm Xứ),
4. *Dhammànupassanà-satipatthàna* (Pháp Quán Niệm Xứ).

1. *Kàyànupassanà-satipatthàna*, Thân Quán Niệm Xứ, vắn tắt gọi Niệm Thân, là sự chú niệm kiên cố áp đặt vào những hiện tượng của thân, như hơi-thở-vào và hơi-thở-ra.

2. *Vedanànupassanà-satipatthàna*, Thọ Quán Niệm Xứ, vắn tắt gọi Niệm Thọ, là sự chú niệm kiên cố áp đặt vào những cảm thọ.

3. *Cittànupassanà-satipatthàna*, Tâm Quán Niệm Xứ, vắn tắt gọi Niệm Tâm, là sự chú niệm kiên cố áp đặt vào những tư tưởng hay những tiến trình tâm, như ý nghĩ liên hợp hoặc không liên hợp với khát vọng.

4. *Dhammànupassanà-satipatthàna*, Pháp Quán Niệm Xứ, vắn tắt gọi Niệm Pháp, là sự chú niệm kiên cố áp đặt vào những hiện tượng như những chương ngại tinh thần (*nìvaranas*, pháp triền cái) v.v...

Trong bốn niệm xứ nếu niệm, hay chú tâm ghi nhận, được kiên cố áp đặt trên một phần của thân, như hơi-thở-ra và hơi-thở-vào chẳng hạn, điều đó hàm xúc ý nghĩa là sự chú tâm đã được vững chắc thiết lập trên tất cả. Như vậy bởi vì ta đã có khả năng đặt sự chú tâm vào bất luận nơi đâu trong thân.

"Vững chắc thiết lập" có nghĩa là nếu muốn đặt sự chú tâm vào hơi-thở-ra và hơi-thở-vào trong một giờ, ta có thể an trụ tâm vững chắc vào hơi thở trọn thời gian ấy. Nếu muốn giữ tâm an trụ vào hơi thở trong hai giờ, ta có thể giữ tâm vững chắc áp đặt vào hơi thở trong hai giờ. Không có lúc nào tâm chú niệm rời khỏi đề mục bởi vì chi thiền Tầm (*vitakka*) không ổn định vững chắc.

Muốn có thêm chi tiết về *satipatthàna*, xem "*Satipatthàna Sutta*", bản dịch trong "The Wheel" số 18. Cũng đọc Chú Giải bài kinh này trong "The Way of Mindfulness", bản dịch do Soma Thera (Buddhist Publication Society, Kandy).

Tại sao ta phải vững chắc gom tâm an trụ và kiên cố áp đặt trên đề mục như hơi-thở-ra và hơi-thở-vào, không thể sơ khuyết? Là bởi vì ta cần phải tập trung tư tưởng để canh chừng và kiểm soát lục thức (*vinnàna*) [2], vốn nhanh chóng bay nhảy và trôi giạt bèn bồng một cách bất định từ quá khứ xa xôi không thể quan niệm, trong vòng luân hồi (*samsàra*) vô tận.

Sư xin nói rõ thêm. Tâm có thói quen chạy rong từ đầu này sang đầu kia quanh quẩn tới lui sáu trần cảnh, khởi hiện ở sáu căn môn. [3]

Sư lấy một thí dụ, như trường hợp anh chàng kia mất trí, không thể kiểm soát tâm mình. Chỉ đến giờ ăn cơm anh cũng không nhớ mà cứ mãi thên thang rong rỗi đầu này đầu kia, cha mẹ phải đi tìm, gọi về ăn. Rồi sau khi ăn năm sáu miếng thì anh lật úp chén lại, bỏ đi, không dùng hết bữa. Anh chàng lãng trí đến mức độ như vậy. Ăn uống cũng không biết dùng cho đủ no. Khi nói chuyện anh cũng không thể nói hết trọn câu. Nói đầu quên đuôi, đang chuyện này bắt sang câu chuyện khác. Đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của một câu không phù hợp với nhau. Nói không ai hiểu. Anh chàng không thể làm gì hữu ích trên thế gian này, và không ai biết anh muốn gì. Anh không thể hoàn tất một công việc gì. Người như thế không thể được xem là một chúng sanh trong cảnh người, sống cũng như không.

Anh chàng mất trí ấy có thể trở lại bình thường, với tinh thần ổn kiện, nếu anh gặp một vị lương y tâm thần tài giỏi, chữa bệnh cho anh với những phương pháp nghiêm ngặt. Được chữa trị như vậy, dần dần anh chàng có thể trở lại đời sống bình thường, đến bữa có thể ăn uống no bụng. Trong những công việc khác hằng ngày anh cũng có thể kiểm soát tâm và hoàn thành đến nơi đến chốn, nói chuyện mạch lạc có trước có sau như thường. Đó là một thí dụ.

Trong thế gian này có những người bình thường, tâm thần ổn kiện, nhưng cũng giống như anh chàng mất trí, không thể kiểm soát tâm khi ngồi lại hành thiền, thiền vắng lặng (*samatha*) hay thiền minh sát (*vipassanà*). Cũng giống như anh chàng mất trí kia không thể ăn trọn bữa cơm mà bỏ đi sau khi trọn trạo năm sáu miếng, người có tâm trí bình thường này ngồi xuống hành thiền cũng để tâm rong rỗi đầu này đầu kia bởi vì mình không thể kiểm soát nó. Mỗi khi lễ Phật và quán niệm về những phẩm hạnh thánh thiện của Đức Phật anh không thể gom tâm vào những phẩm hạnh thánh thiện ấy mà để tâm phóng dật bay nhảy hết ý nghĩ này đến những tư tưởng khác và không thể đọc hết một câu kinh cúng Tam Bảo như "*Iti' pi so ...*", Phẩm Hạnh của Đức Thế Tôn quả thật như thế này ..."

Cũng giống như người lâm bệnh chó dại (sợ nước), khát nước đến khô môi khô cổ, nhưng khi thấy xa xa một ao hồ nước mát thì sợ hãi bỏ chạy. Lại cũng như một người bệnh mà phải dùng những thức ăn nên thuốc để chữa trị thì cảm nghe đắng miệng và

không thể nuốt, phải phun nhổ ra hết. Cùng thế ấy, có những người tự thấy mình không thể thực hành pháp quán niệm những hồng danh thánh thiện của Đức Phật, một cách linh nghiệm. Họ không thể tiếp tục giữ tâm an trụ vào đề mục. Khi bắt đầu đọc "*Iti' pi so*" thì tâm phóng và bị gián đoạn, và nếu khởi đầu trở lại, mỗi lần đều bị gián đoạn, vì ấy không bao giờ đọc đến cuối bài kinh, mặc dầu đọc cả ngày, cả tháng hay cả năm. Giờ đây vị ấy cố gắng học thuộc lòng từng đoạn, và nhờ vậy có thể đọc đến cuối bài kinh, mặc dầu tâm phóng.

Cùng thế ấy, trong những ngày giới (*uposatha*, bố-tát), có những vị dự tính tìm nơi vắng vẻ yên tĩnh để quán niệm ba mươi hai phần của thân như *kesà* (tóc), *lomà* (lông), v.v... hoặc hồng danh Đức Phật, nhưng rốt cuộc lại gặp bạn bè, vui chơi trò chuyện, quên mất những ý định tu niệm. Đến chùa, vào lúc mọi người cùng đọc kinh chung, mặc dầu cố gắng chú tâm vắng lặng đọc tụng kinh *brahma-vihàra* (Tứ Vô Lượng Tâm) [4], như công thức rải *mettà* (tâm từ), nhưng vì không kiểm soát được tâm, tinh thần tán loạn, những ý nghĩ bay nhảy tứ tung bất định và rốt cùng chỉ có hình thức đọc tụng bề ngoài, ngòì đọc lời kinh mà tâm ở đâu nơi nào khác.

Bấy nhiêu trường hợp ấy đủ cho thấy bao nhiêu người tuy bình thường, nhưng có cuộc sống giống như anh chàng mất trí trong lúc tạo thiện nghiệp, *kusala kamma*, gieo trồng nhân thiện tạo phước.

*"Pàpasmim ramate mano" -- Tâm thỏa thích trong ác pháp.*  
(*Dhammapada, Kinh Pháp Cú, câu 116*)

Giống như bản chất thiên nhiên của nước là chảy từ trên cao xuống thấp, tâm của chúng sanh cũng dường thế ấy, tự nhiên xít lại gần ác pháp. Đó là khuynh hướng thiên nhiên của tâm.

Sur kể thêm một câu chuyện thí dụ để so sánh người không thể kiểm soát tâm với anh chàng mất trí.

Trên một con sông nước chảy thật nhanh, có người lái buôn nọ chở đầy ghe những hàng hóa quý giá nhưng không thông thạo công việc chèo chống, hay lèo lái. Anh xuôi dòng, xuyên qua những khúc sông chảy dài theo rừng núi hoang vu không bến đậu, không chỗ thuận tiện để cập ghe. Và như thế anh tiếp tục không ngừng thả trôi theo dòng nước. Đêm đến, thuyền đi ngang qua những xóm làng, thành thị, và những nơi có bến để ghe đậu, nhưng vì đêm tối anh không thấy, nên cứ tiếp tục để thuyền trôi ngang qua mà không dừng lại cập bến. Rồi ngày đến, thuyền trôi ngang qua những nơi có phố phường thành thị, nhưng vì không nắm vững tay lái, anh không thể hướng thuyền vào bến và lại phải tiếp tục để thuyền trôi, dần dần ra khơi, giữa biển cả mênh mông.

Vòng quanh luân hồi những kiếp sống (*samsàra*) dài dằng vô cùng tận cũng tựa hồ như con sông nước chảy nhanh. Những chúng sanh không kiểm soát được tâm giống như người lái buôn đi thuyền mà không biết chèo chống hay lèo lái con thuyền. Tâm như chiếc thuyền. Chúng sanh bị trôi giạt trong dòng nước lũ của những kiếp sinh tồn, hết



kiếp này đến kiếp khác, xuyên qua những chu kỳ thế gian "*sunna*" không có Giáo Pháp của một vị Phật giống như chiếc thuyền của người lái buôn đi xuyên qua những vùng rừng núi hoang vu không bến đậu hoặc chỗ cập ghe. Đôi lúc những chúng sanh ấy được sanh vào chu kỳ thế gian có Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) truyền bá rộng rãi và thịnh vượng, nhưng không hay biết vì bất hạnh phải tái sanh vào một trong tám trường hợp không thuận lợi (*atthakkhanas*) [5], cũng giống như thuyền người lái buôn trôi ngang qua những phố phường hay xóm làng có bến cho thuyền ghe đậu, nhưng vì đêm tối, anh lại không hay biết. Rồi đến khi, trong những lúc khác được sanh làm người, làm chư thiên hay chư Phạm Thiên (*devas hay Brahmas*) trong thời kỳ có Giáo Pháp của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) nhưng không thể thành tựu Đạo và Quả (*magga và phala*) bởi vì không thể kiểm soát tâm và không đủ chuyên cần tinh tấn để thực hành *vipassanà* (minh sát), tu tập *satipatthàna* (Tứ Niệm Xứ), nên vẫn phải tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi (*samsàra*). Những chúng sanh ấy cũng giống như người lái buôn đã thấy được phố phường, làng xóm và bến nước để ghe đậu, nhưng không thể hướng chiếc thuyền của mình vào bến vì không thể điều khiển bánh lái và như thế tiếp tục bị dòng nước lũ kéo trôi ra biển cả mê mông. Xuyên qua vô số những kiếp sinh tồn nhiều như số cát trên bờ sông Hằng (Ganges) trong vòng luân hồi dài dằng, những ai đã giải thoát ra khỏi những khổ đau của đời sống là những vị đã kiểm soát được tâm mình và có đủ khả năng gom tâm an trụ vào đề mục tu tập đã chọn như mình muốn, qua pháp hành Tứ Niệm Xứ, *Satipatthàna*.

Điều này chỉ rõ khuynh hướng trôi giạt trong vòng quanh những kiếp sinh tồn của những chúng sanh không thực hành *satipatthàna*, Tứ Niệm Xứ, mặc dầu hay biết rằng mình không thể kiểm soát tâm trong khi thực hành thiền vắng lặng và minh sát (*samatha và vipassanà*).

Chúng ta cũng có thể lấy thí dụ người luyện tập bò tơ để cho nó kéo cày hoặc kéo xe, hay người luyện voi để vua xử dụng hoặc để dùng trong lúc có chiến tranh.

Trường hợp bò tơ. Trước hết phải cho nó nhập bầy và quen ở chuồng, rồi xỏ vàm, tức xỏ sợi dây vàm xuyên qua mũi con bò và cột đầu dây vào một trụ cột. Rồi dùng dây vàm điều khiển cho nó quen làm theo ý mình. Phải luyện như thế cho đến khi bò đủ thuần thực để có thể gác ách, cho nó kéo xe hoặc kéo cày. Đến chừng ấy bò mới có thể sẵn sàng để xử dụng hoặc bán. Đó là thí dụ người luyện bò tơ.

Trong thí dụ này, quyền lợi và sự thành công của người luyện bò tùy thuộc nơi tình trạng bò có thể được xử dụng hữu hiệu trong công tác kéo xe hay kéo cày không, sau khi được rèn luyện, cùng thể ấy lợi ích thật sự của người tu Phật, cư sĩ hay tỳ khưu, sống trong thời kỳ có Giáo Huấn của vị Phật hiện tại, tùy thuộc nơi công phu tu luyện trong thiền vắng lặng và thiền minh sát (*samatha và vipassanà*).

Trong Giáo Pháp của vị Phật hiện tại (present *Buddha Sàsana*), pháp hành Giới Tịnh (*sìla visuddhi*) giống như trong pháp luyện bò, cho bò nhập bầy và tập nó quen sống trong chuồng.

Cũng như bò tơ, nếu không nhập bầy và sống trong chuồng sẽ phá khuấy, làm hư hoại mùa màng hay sở hữu của người khác, và đó là trách nhiệm của người chủ bò, cùng thế ấy người thiếu Giới Tịnh sẽ không trong sạch giữ gìn tam nghiệp [6], do đó sẽ gặp những hoàn cảnh bất hạnh trong đời và sẽ gặt hái những quả xấu trong tương lai, như Giáo Pháp dạy.

Cố gắng trau dồi *kàyagatà satipatthàna* [7], thân quán niệm xứ, giống như xỏ sợi dây vằm qua mũi con bò, và sau khi cột dây vằm vào trụ cột, luyện cho bò tuân theo lệnh điều khiển của mình. Cũng như bò bị cột vào trụ phải tuân theo lệnh, chủ biểu làm gì thì làm theo ý muốn của chủ, không thể chạy loạn, cùng thế ấy, khi bị cột vào thân bằng sợi dây *satipatthàna* (tứ niệm xứ), tâm không thể chạy loạn mà phải an trụ vào bất luận nơi nào mà người chủ muốn. Thói quen khuấy động và phóng dật chạy loạn của tâm từ xa xưa trong vòng luân hồi không thể quan niệm, giờ đây lắng đọng, trở nên vắng lặng.

Thực hành *samatha* (thiền vắng lặng) và *vipassanà* (thiền minh sát) mà trước đó không niệm thân thì cũng như người chủ bò gác vào ách xe hay ách cày một con bò chưa từng được xỏ vằm. Người ấy sẽ không điều khiển được bò theo ý muốn. Bởi vì bò còn hoang dại và vì chưa có vằm để điều khiển, nó sẽ chạy hoang loạn, lệch ra khỏi đường hoặc vùng vắng phá ách để thoát thân.

Đàng khác, người đã có tu luyện để kiểm soát và lắng tâm bằng pháp Niệm Thân trước khi hướng về pháp hành thiền vắng lặng và minh sát (*samatha và vipassanà*) thì tâm dễ dàng an trụ, và người ấy sẽ thành công.

Trong trường hợp luyện voi, trước hết phải đem con voi hoang dại ra khỏi rừng, đưa đến một vùng đất rộng, nơi chuyên dùng để luyện voi có hàng rào bằng cột kiên cố, rồi cột voi chắc chắn vào một nơi an toàn, giữ đó cho đến khi nó được rèn luyện thuần thục, trở nên yên tĩnh và không còn hung hăng hoang dại. Sau đó người ta mới bắt đầu luyện tập voi làm những công việc mà nó sẽ phải làm cho vua. Đến chừng ấy voi mới trở nên hữu ích, mới được xử dụng hữu hiệu trong những phận sự khác nhau trong nước, và ở chiến trường khi quốc gia hữu sự.

Lãnh vực của những lạc thú trần gian cũng giống như khu rừng mà con voi hoang dại thỏa thích hưởng thụ. Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) tựa hồ như vùng đất rộng rãi mà người ta đưa voi rừng đến để rèn luyện. Voi rừng giống như cái tâm. Đức tin (*saddhà*) và lòng ham muốn (*chanda*) trong Giáo Pháp (*sàsana-dhamma*) giống như con voi cần phải được luyện mà người ta buộc chung với con voi đã được huấn luyện, rồi đem ra ngoài trời trong một vùng đất rộng. Giới Tịnh (*sìla visuddhi*), tức giới đức trong sạch, là cái hàng rào kiên cố bao quanh chỗ cột voi. Cơ thể vật chất hay những phần trong thân như hơi-thở-ra và hơi-thở-vào giống như những cột trụ vững chắc ở bên trong rào mà voi bị cột vào. Pháp Niệm Thân (*kàyagatà-sati*) [8] giống như sợi dây cột voi vào trụ. Những công trình chuẩn bị luyện voi cũng giống như những pháp hành, chuẩn bị đưa đến thiền vắng lặng và thiền minh sát (*samatha và vipassanà*). Công phu hành thiền, vắng lặng hay minh sát, là những công việc khác nhau như diễn binh, tập trận hay xông pha trên chiến trường.

Những thí dụ khác giờ đây có thể được nhận ra dễ dàng.

Như vậy, Sư đã chỉ rõ những thí dụ người mất trí, người đi thuyền mà không biết lái chiếc thuyền của mình, người luyện bò tơ, và người luyện voi. Đó là những điểm chánh yếu trong pháp Niệm Thân mà tập tục cổ truyền xem là bước đầu của công phu hành thiền từ giai đoạn Giới Tịnh (*sila visuddhi*) trở lên, trong Giáo Huấn của tất cả chư Phật đã thị hiện trong vòng luân hồi dài đằng từ quá khứ xa xôi không thể quan niệm.

Ý nghĩa chánh là dầu niệm hơi-thở-ra và hơi-thở-vào, hay niệm *iriyàpatha* (bốn oai nghi -- đi, đứng, ngồi, nằm) với *sampajanna* (tâm giác tỉnh, hiểu biết rõ ràng) hoặc bằng cách *dhātu-manasikàra* (gom tâm niệm vào Tứ Đại), hoặc bằng cách *atthikasannà* (niệm xương), ta phải chuyên cần tinh tấn để thấu đạt khả năng tập trung chú niệm vào thân và vào bốn oai nghi của mình bao lâu cũng được, suốt ngày suốt đêm ngoại trừ lúc ngủ, và do đó vững vàng kiểm soát tâm mình. Làm như vậy ta thoát khỏi trạng thái bất hạnh của người mất trí. Giờ đây ta giống như người đi thuyền đã nắm vững tay lái, hay người chủ của một con bò đã được rèn luyện thuần thực, hoặc giống như nhà vua đang xử dụng một thớt voi đã được áp phục và thuần hóa.

Có nhiều loại và nhiều mức độ làm chủ tâm mình. Trong Giáo Huấn của Đức Phật (*Buddha Sāsana*), công phu thực hành pháp Niệm Thân một cách viên mãn là giai đoạn đầu tiên trên bước đường đưa đến khả năng vững vàng làm chủ tâm mình.

Những vị hành giả không muốn theo con đường *samatha* (vắng lặng) mà chỉ muốn theo con đường minh sát thuần túy (*pure vipassanà*), tức là con đường của vị *sukkhavipassaka* [9], phải tiến thẳng vào *vipassanà* sau khi đã kiên cố thành công pháp Niệm Thân.

Nếu những vị này không muốn hành pháp Niệm Thân riêng rẽ mà tận lực chuyên cần hành Minh Sát đến độ có thể bao gồm luôn pháp niệm thân, *kāyagatā-sati*, thì cũng có thể thành công, nếu họ có đủ tinh tấn và trí tuệ. Pháp Niệm Thân (*kāyagatā-sati*) liên hợp với Tuệ Sanh Diệt (*udayabbaya-nāna*), thấy rõ ràng trạng thái phát sanh và hoại diệt của những hiện tượng tâm-vật-lý, quả thật là rất quan trọng.

Theo phương pháp hành vắng lặng (*samatha*), bằng cách niệm hơi-thở-ra và hơi-thở-vào của pháp Niệm Thân, ta có thể tiến đạt đến mức *rūpāvacara catuttha jhāna*, Tứ Thiền Sắc Giới; bằng cách niệm *vanna manasikàra* [10], ba mươi hai phần của thân như *kesà* (tóc), *lomā* (lông), v.v... ta có thể chứng đắc tất cả tám tầng Thiền, *samāpattis* [11], và bằng cách hành *patikkūla manasikàra* [12] cũng của pháp Niệm Thân, ta có thể đắc Sơ Thiền. Nếu trong khi thiền, phát triển Minh Sát (*vipassanā*) ta cũng có thể thành tựu Đạo và Quả.

Dầu không trọn vẹn thành công trong pháp hành vắng lặng và minh sát (*samatha* và *vipassanā*) mà chỉ đến mức kiểm soát tâm và có khả năng giữ tâm an trụ vào đề mục, Đức Phật dạy, người như thế có thể được xem là đã thỏa thích hưởng thụ hương vị của *amatta nibbāna* [13].

"*Amatam tesam paribhuttam, yesam kàyagatà sati paribhuttà.*" [14]

"Những ai hoan hỷ thỏa thích trong pháp Niệm Thân (*kàyagatà-sati*) an vui thỏa thích trạng thái Bất Diệt (Niết Bàn)."

Nơi đây danh từ *Amata* -- để chỉ Niết Bàn -- có nghĩa là trạng thái tâm thanh bình an lạc và vắng lặng. [15]

Trong tình trạng sơ khởi, tâm rất chao động và bất ổn định khi ta muốn chăm chú vào đề mục. Như thế bản chất nguyên thủy của tâm là khô cạn và nóng nảy. Giống như con sâu nằm trong trái ớt, không hay biết gì đến sức nóng của ớt, con người có bản chất tham ái (*tanhà*) không nghe sức nóng của ái dục, người có bầm tánh sân hận và tự cao tự đại không cảm nhận sức nóng của sân hận và tánh tự phụ, cùng thế ấy chúng sanh không hay biết gì đến sức nóng của một cái tâm khuấy động. Chỉ đến khi, do công phu thực hành pháp Niệm Thân, *kàyagatà-sati*, trạng thái tâm tán loạn chấm dứt, ta mới nhận thức nhiệt độ của tình trạng bất ổn. Đã tiến đạt đến trạng thái tan biến của tâm khuấy động ta mới biết sợ sức nóng của tâm ấy tái phát. Trường hợp người đã thành đạt tầng Sơ Thiên hay tầng Tuệ Sanh Diệt (*udayabbaya nàna*) xuyên qua pháp hành Niệm Thân (*kàyagatà-satipatthàna*), ta không cần phải giải bày dài dòng nữa.

Từ đây, càng thành đạt những mức độ cao siêu nhiều hơn càng thấy mình khó tự tách rời khỏi pháp *kàyagatà-sati* (Niệm Thân). Các bậc Thánh Nhân (*ariya puggalas*) áp dụng pháp Tứ Niệm Xứ (*satipatthàna*) để nuôi dưỡng tâm linh cho đến khi nhập Đại Niết Bàn (*parinibbàna*).

Để thành đạt khả năng giữ tâm an trụ vào một phần nào trong thân, như hơi-thở-ra và thở-vào chẳng hạn, có thể cần phải mất từ 7 ngày hay 15 ngày, hoặc một tháng, 2 tháng, 3 tháng, hay 4 tháng, hay 5 tháng, 6 tháng hay một năm, 2 năm, hay 4 năm, tùy theo mức độ chuyên cần tinh tấn của mỗi người.

Về phương pháp thực hành pháp niệm hơi-thở-ra và hơi-thở-vào, nên đọc quyển "*Anapàna Dìpani*" [16].

Có nhiều sách dạy về pháp hành niệm ba mươi hai phần của thân. Trong pháp hành này, *kesà*(tóc), *lomà* (lông), *nakhà* (móng tay, móng chân), *dantà* (răng), *taco* (da) được xem là *taca pancaka* (nhóm năm phần của thân, chấm dứt bằng taco). Nếu có thể vững chắc an trụ tâm vào năm điểm ấy công phu Niệm Thân (*kàyagatà-sati*) đã được viên mãn thành tựu.

Về những pháp niệm *catu dhātu vavatthàna* (Phân Tách Tứ Đại), *rùpa vipassanà* (quán niệm các hiện tượng vật lý, tức các sắc pháp), và *nàma-vipassanà* (quán niệm các hiện tượng tâm linh, danh pháp), xem những quyển "*Lakkhana Dìpani*", "*Vijjà-magga Dìpani*", "*Ahàra Dìpani*", và "*Anattà Dìpani*" của Sư.

Đền đây chấm dứt phần giảng giải ngắn gọn pháp *kàyagatà-sati bhàvanà*, Thân Quán Niệm Xứ, vốn là một trong bốn pháp "Tứ Niệm Xứ", và là pháp mà những người ở hạng *Neyya* và *Padaparama* cần nên kiên cố nắm vững trong công trình luyện tâm (*bhàvanà*), nhằm mục tiêu thành đạt Đạo và Quả trong Giáo Huấn của một vị Phật.

### Ghi chú:

[1] Về ý nghĩa của danh từ, xem Phần Nói Đầu của Chủ Biên.

[2] Lục thức: sáu loại hay biết là: nhãn thức tức hay biết qua mắt (thấy), nhĩ thức hay biết qua mũi (hửi) v.v... tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức.

[3] Tức nhãn căn, nhĩ căn v.v...

[4] *Brahma-vihàra* (tứ vô lượng tâm) là: *mettà* (tâm từ), *karunà* (tâm bi), *mudità* (tâm hỷ), và *upekkhà* (tâm xả). Xem The Wheel số 6.

[5] Xem chú giải trong phần Nhập Đề.

[6] Tam nghiệp là thân nghiệp, khẩu nghiệp, và ý nghiệp. Ba loại nghiệp này bao gồm mười (10) hành động tạo bất thiện nghiệp là:

- *Kàyakamma*, 3 thân nghiệp: sát sanh, trộm cắp, tà hạnh;
- *Vacikamma*, 4 khẩu nghiệp: nói dối, nói đâm thọc, nói thô lỗ cộc cằn và nói nhảm nhí.
- *Manokamma*, 3 ý nghiệp: lòng tham lam, sân hận và tà kiến.

[7] Thân quán niệm xứ: chú tâm niệm trở vào thân. Niệm Thân.

[8] *Kàyagatà-sati*, Thân Quán Niệm Xứ. Nơi đây để cho gọn, pháp này được gọi là "Niệm Thân".

[9] *Sukkha vipassaka*, người chỉ thực hành minh sát (*vipassanà*) mà không qua thiền vắng lặng trước.

[10] *Vanna manasikàra*, chú tâm niệm vào màu sắc hay hình thể, vốn là một phần của pháp niệm 32 phần trong thân.

[11] Tám tầng *samàpattis* là 4 tầng Thiền Sắc Giới và 4 tầng Thiền Vô Sắc.

[12] Niệm về trạng thái bất tịnh (ô trược) của thân.

[13] *Amatta nibbàna*, trạng thái Bất Diệt của Niết Bàn -- một danh từ khác để gọi Niết Bàn.

[14] *Anguttara*, Tăng Nhứt A Hàm, *Ekaka-nipàta*; Bản dịch tiếng Anh trong "The Wheel", số 155/158, trang 6.

[15] Danh từ này hàm xúc *kilesa-nibbàna*, trạng thái đã "dập tắt mọi ô nhiễm" trong đời sống của vị A-La-Hán.

[16] *Ànàpàna Dìpani*, sách tiếng Pàli, không có bản tiếng Anh.

-ooOoo-

### CHƯƠNG III Tứ chánh cần (*Sammappadhàna*)

Danh từ *sammappadhàna* được định nghĩa như sau:

*Bhusam dahati vahati'ti padhànam sammadeva padhànam sammappadhànam.*

Có nghĩa: padhàna là tận lực chuyên cần tinh tấn, mạnh mẽ cố gắng; nếu chuyên cần một cách thích đáng và chân chánh thì đó là sammappadhàna, Chánh Cần, hay Chánh Tinh Tấn.

Đó là quyết tâm, tận lực chuyên cần tinh tấn, một sự cố gắng không mảy may hàm ý gượng gạo, cũng được gọi là "nhiệt thành tinh tấn" (*àtapa-vìriya*). Đó là một cố gắng có bốn đặc tính được nêu lên trong đoạn văn sau đây:

*Kàmm taco ca nahàru ca atthi ca avasissatu, sarire upasussatu mamsalohitam; yam tam purisathàmena purisavìriyena purisaparakkamena pattabbam, na tam apàpunitvā viriyassa santhànam bhavissati.*

"Hãy để cho da, gân và xương, thịt còn lại, máu trong thân tôi khô cạn dần, tôi sẽ không chấm dứt chuyên cần tinh tấn cho đến khi thành đạt những gì mà khả năng của con người, tánh chuyên cần của con người, và sự cố gắng của con người, có thể thành đạt." (*Anguttara Nikàya*, Tăng Nhứt A-Hàm, *Duka Nipàta*; Wheel 155/158, tr.9).

Những đặc tính này có thể được tóm gọn như sau:

1. Hãy để cho da còn lại,
2. Hãy để cho gân còn lại,
3. Hãy để cho xương còn lại,
4. Hãy để cho thịt và máu khô cạn dần.

Đây là loại tinh tấn cần phải có sự quyết tâm dũng mãnh, "Nếu đây là mục tiêu mà con người có thể đạt đến, ta sẽ không dễ duôi ngừng nghỉ hay hững hờ buông lơi cho đến khi viên mãn thành tựu, ta quyết tâm phải vượt tới cho bằng được và vững chắc nắm lấy mục tiêu ấy." Đó là loại tinh tấn mà Đại Đức Sona [1] và Đại Đức Cakkhupàla [2] đã tận lực gia công.

Khi đã chuyên cần tinh tấn trọn cuộc đời như Đức Phật đã chỉ dạy mà không đạt được các tầng Thiền hay các Đạo, các Quả, chỉ đến chừng đó mới có thể nói rằng nguyên nhân của tình trạng không thành công này là do thiếu sót điều kiện trong kiếp sống hiện tại, vì được sanh ra với chỉ có hai nhân thiện (*dvi-hetuka*), hay vì trong quá khứ ta tích trữ không đủ ba-la-mật (*pàrami*).

Có vài người không chịu khó tinh cần đúng mức như Đức Phật chỉ dạy, cũng không cố gắng hành pháp Niệm Thân để chữa trị cái tâm tán loạn hoang dại của mình mà vẫn đổ lỗi là tại có những thời kỳ mà không ai có thể chứng đắc tầng Thiền (*Jhàna*) nào hay Đạo (*magga*) và Quả (*phala*) gì. Có những vị khác cũng thuộc về hạng những người này nói rằng con người, nam hay nữ, trong thời hiện tại này không có tích trữ đầy đủ ba-la-mật cần thiết để có thể đắc Đạo và Quả. Lại có người khác nữa, cũng thuộc hạng người trên, chủ trương rằng trong thời này con người chỉ được sanh ra với hai nhân thiện (*dvi-hetuka*). Tất cả những người ấy nói như vậy bởi vì họ không biết rằng có những thời kỳ mà chúng sanh trong hạng *Neyya* [3] không thể thành đạt Đạo và Quả nếu không tinh tấn chuyên cần đúng mức, chánh cần (*sammappadhàna*).

Nếu chuyên cần tinh tấn thích nghi (*sammap-padhàna*), nhiệt thành quyết chí (*pahitatta*) đúng mức, nơi nào có một ngàn người quyết tâm gia công như vậy, có thể có ba, bốn, hay năm trăm người đủ khả năng thành tựu những mức độ cao siêu; nếu có một trăm người tinh tấn như vậy có thể có ba mươi, bốn mươi, hay năm mươi vị đủ khả năng thành tựu. Nơi đây, "sự quyết tâm" (*pahitatta*) có nghĩa là "dũng mãnh quyết định gia công chuyên cần tinh tấn trọn đời, chí đến khi chết, trong giây phút cuối cùng vẫn tận lực cố gắng."

Đại Đức Sona quyết định không ngủ, thức suốt ba tháng mùa mưa (*vassa*), chỉ đi và ngồi. Mức tinh tấn của Ngài Cakkhupàla cũng dường thế ấy. Đại Đức Phussadeva [4] chỉ đắc Đạo và Quả sau hai mươi lăm năm tinh tấn ở mức độ ấy. Trường hợp của Ngài Đại Đức Mahàsiva [5], mức tinh tấn như vậy kéo dài ba mươi năm.

Ngày nay chúng ta rất cần phải có những mức độ tinh tấn (*sammappadhàna*, chánh cần) như thế ấy. Có những vị gia công chuyên cần tinh tấn đúng mức nhưng không có đủ *pariyatti* (pháp học, hay Súc Học Giáo Lý) để làm nền tảng vững chắc cho pháp hành, trong khi ấy những vị khác có nền tảng *pariyatti* (Súc Học Giáo Lý) vững chắc, nhưng lại phải vẫn vương trong những công tác Phật sự của vị tỳ khuru có tánh cách gây *palibodhas* (trở ngại), như thảo luận Giáo Pháp, thuyết giảng giáo lý, viết sách về Giáo Pháp v.v... Đó là những vị không thể tận lực gia công chuyên cần (*sammappadhàna*, chánh cần) suốt một thời gian lâu dài không gián đoạn.

Vài người có thói quen nói rằng đến chừng nào các ba-la-mật (*pàramis*) của mình đủ chín mùi, thời gian sẽ trở nên thuận tiện và chừng ấy họ sẽ đủ thuận thực để giải thoát ra khỏi mọi khổ đau của thế gian. Đến lúc ấy họ sẽ dễ dàng thành đạt giải thoát, hiện giờ họ không tận lực gia công vì không biết chắc công trình khổ nhọc ấy có đưa đến thành quả tốt đẹp không. Hình như các vị ấy không so sánh những khổ đau mà họ phải chịu trong thời gian ba mươi năm chuyên cần tinh tấn với những hoàn cảnh bất hạnh vô cùng kham khổ mà họ sẽ phải gặp, nếu trong khoảng thời gian chờ đợi cho đến ngày giải thoát họ phải sa đọa vào cảnh địa ngục cả trăm ngàn năm. Có vẻ như các vị ấy không nhớ rằng những khổ nhọc mà họ phải chịu trong ba mươi năm chuyên cần tinh tấn không đến đâu cùng cực khổ đau như chỉ ba tiếng đồng hồ trong cảnh địa ngục.

Những vị ấy có thể nói rằng nếu họ không giải thoát thì hoàn cảnh vẫn như thế này sau ba mươi năm chuyên cần tinh tấn. Nhưng nếu người đủ thuận thực chín mùi để giải thoát thì công phu chuyên cần ấy sẽ giúp họ thành đạt giải thoát. Nếu không đủ thuận thực chín mùi, họ sẽ thành tựu giải thoát trong kiếp sống tới kế đó. Dầu không thể giải thoát trong thời kỳ có Giáo Huân của vị Phật (*Buddha Sāsana*) hiện tiền, nghiệp lành của công trình liên tục tinh tấn trau dồi tâm trí (*bhàvanà àcinna kamma*) là một nghiệp lực dũng mãnh. Nhờ cái nghiệp có năng lực hùng mạnh ấy họ có thể tránh xa những khổ cảnh (*apàya*), và gặp vị Phật tương lai kế sau đây, sau chuỗi dài những kiếp sống trong những cảnh giới hữu phúc (*sugati*). Trong trường hợp những vị không gia công chuyên cần tinh tấn, họ sẽ mất cơ hội dù đã đủ thuận thực chín mùi để thành tựu giải thoát sau ba mươi năm tinh tấn. Vì thiếu chánh cần những vị này không thành đạt được gì, và để mất tất cả. Do vậy, tất cả chúng ta hãy mở rộng "Cặp Mắt Trí Tuệ", và để ý coi chừng hiểm họa.

Có bốn loại *sammappadhàna* [6], chánh cần, là:

1. *Uppannānam akusalānam dhammānam pahānāya vāyāmo,*
2. *Anuppannānam akusalānam dhammānam anuppā-dāya vāyāmo,*
3. *Anuppannānam kusalānam dhammānam uppādāya vāyāmo,*
4. *Uppannānam kusalānam dhammānam bhīyyo-bhāvāya vāyāmo.*

1. Tinh tấn chế phục hoặc loại trừ những hành động bất thiện đã khởi sanh, hoặc đang trên đà phát sanh;
2. Tinh tấn xa lánh (chẳng những trong kiếp sống hiện tiền mà luôn cả trong những kiếp về sau), ngăn ngừa những hành động bất thiện chưa phát sanh, không để cho nó khởi sanh;
3. Tinh tấn làm phát sanh những hành động thiện chưa khởi sanh;
4. Tinh tấn tăng trưởng và duy trì bền lâu những hành động thiện đã khởi sanh hoặc trên đà phát sanh.



## Các Hành Động (nghiệp) Bất Thiện Đã và Chưa Phát Sanh (*Uppanna và Anuppanna Akusala Kamma*)

Bên trong cá tính của mỗi chúng sanh còn thên thang trong vòng luân hồi (*samsàra*) có hai loại nghiệp bất thiện (hành động có tác ý bất thiện), đó là:

1. *Uppanna akusala kamma*, và
2. *Anuppanna akusala kamma*.

*Uppanna akusala kamma* (những hành động bất thiện đã phát sanh) có nghĩa là những nghiệp bất thiện đã tạo trong quá khứ và trong hiện tại. Các nghiệp này bao gồm những hành động bất thiện có tác ý, bằng thân, khẩu, ý, mà mình đã làm trong chuỗi dài vô tận những chu kỳ thế gian và trong những kiếp sống quá khứ. Trong những *akusala kammās* (nghiệp bất thiện) ấy có vài nghiệp đã trở quả đưa đến tái sanh vào những *apàya-lokas* (khổ cảnh, bốn cảnh giới thấp kém và khốn khổ của những kiếp sống). Những nghiệp khác đang chờ đợi để đúng lúc trở quả đưa tái sanh vào những khổ cảnh (*apàya-lokas*), và như vậy còn chứa đựng những tiềm năng dính liền với chúng sanh từ chu kỳ thế gian này đến chu kỳ khác, từ kiếp sống này đến kiếp khác, để đưa đến tái sanh vào các cảnh khổ [7].

Tất cả những ai còn mang nặng *sakkàya-ditthi* (Thân Kiến), dầu là người, chư Thiên, hay chư Phạm Thiên, đều có tích trữ một kho tàng rộng lớn những món nợ cũ, bao gồm *akusala kammās* (nghiệp bất thiện). Chính những nghiệp bất thiện này tự nó có tiềm năng đưa đến tái sanh vào cảnh *Avīci*, a-tỳ địa ngục, thấp nhất. Cùng thế ấy, có vô số kho tàng tích trữ những nghiệp khác có thể trở quả đưa đến tái sanh vào những *apàya-lokas* (khổ cảnh) khác. Các nghiệp quá khứ ấy chờ một cơ hội thuận tiện để trở quả đưa đến tái sanh và sẽ theo dính liền chúng sanh từ kiếp này sang kiếp khác cho đến khi không cạn tiềm lực, được gọi là *uppanna* (đã phát sanh).

Những nghiệp bất thiện đã phát sanh (*uppanna akusala kammās*) ấy bắt nguồn từ *sakkàya-ditthi* (Thân Kiến, lầm lạc chấp thủ ý niệm rằng cơ thể vật chất này là chính mình). Ngày nào còn chấp thủ Thân Kiến thì còn tạo nghiệp mới. Nhưng đến khi tuệ minh sát rọi sáng vào *anattà-lakkhàna* (đặc tướng vô ngã) thì *sakkàya-ditthi*, Thân Kiến sai lầm ấy đương nhiên chính nó tự loại trừ. Đến chừng ấy tất cả *uppanna akusala kammās*, nghiệp bất thiện đã phát sanh, mất dần tiềm năng và biến tan trong kho tàng của những *akusala kammās*, nghiệp bất thiện. Kể từ kiếp sống ấy trở đi ta sẽ không còn phải tái sanh vào những khổ cảnh, *apàya-lokas*, dầu chỉ là trong giấc mộng.

*Anuppanna akusala kammās* (những nghiệp bất thiện chưa phát sanh) có nghĩa là những *akusala kamma*, nghiệp bất thiện, trong tương lai. Trong kiếp sống này, bắt đầu từ khoảnh khắc kế tiếp trong đời sống hiện tại, tất cả những nghiệp bất thiện mới của ta mỗi khi phát sanh, bắt luận lúc nào trong kiếp hiện tiền và trong chuỗi dài những kiếp sau đó, được gọi là *anuppanna*, chưa phát sanh. Những *akusala dukkarita kammās* (nghiệp ác và không trong sạch) mà ta có thể sẽ tạo, dầu chỉ trong một kiếp sống, có thể nhiều vô số kể.

Tất cả những *anuppanna akusala kammās*, nghiệp bất thiện chưa tạo ấy bắt nguồn từ Thân Kiến (*sakkāya-ditthi*).

Nếu Thân Kiến ấy chấm dứt, tất cả những nghiệp bất thiện chưa phát sanh cũng tan biến ngay trong khoảnh khắc ấy, không để lại dấu vết. Nơi đây danh từ "tan biến" có nghĩa là kể từ giờ phút này, trong những khoảnh khắc tương lai, trong chuỗi dài những kiếp sống tương lai, và trong chuỗi dài những chu-kỳ-thế-gian tương lai, không còn cơ hội nào để có thể tái phạm những *akusala kammās*, nghiệp bất thiện mới. Xuyên qua trọn cuộc sống tương lai trong *anamatagga samsāra* (vòng quanh những kiếp sống vô cùng tận), những chúng sanh ấy sẽ không còn vi phạm, dầu trong giấc mộng, bất luận bất thiện nghiệp nào như sát sanh, pàṇātipāṭa.

Nếu còn chấp thủ Thân Kiến, dầu chúng sanh ấy là một vị Đại Đế thống trị toàn thể vũ trụ, cũng sẽ còn bị kẹp ở giữa, trước là lửa địa ngục, và sau là lửa địa ngục. Hai ngọn lửa *akusala kammās* của *uppanna* và *anuppanna* (nghiệp bất thiện đã phát sanh và nghiệp bất thiện chưa phát sanh) chần chịt bao vây, không thể tới, mà lui cũng không được. Vị ấy chỉ thuần túy là một tạo vật của lửa địa ngục. Cùng thế ấy, vị vua của những cảnh trời (*deva-lokas*), *Sakka*, vua của cảnh trời Đạo Lợi, *Tāvātimsa-deva-loka*, tức Tam Thập Tam Thiên, chư Phạm Thiên ở những cảnh Phạm Thiên Sắc Giới và Vô Sắc Giới, tất cả cũng đều chỉ là tạo vật của lửa địa ngục. Tất cả đều là những tạo vật cố bám lấy những xiềng xích của địa ngục và những khổ cảnh. Trong cái xoay tròn rộng lớn của vòng luân hồi (*samsāra*) tất cả chỉ thuần túy là những tạo vật lăn trôi và lặn hụp trong dòng nước lũ của những kiếp sinh tồn.

Trong vòng luân hồi dài dằng vô cùng tận, chúng sanh ham muốn được gặp Giáo Huấn của một vị Phật, điều ấy cực kỳ khó thành tựu.

Chúng sanh bị hai ngọn lửa-địa-ngục *uppanna* và *anuppanna akusala kammās* -- những nghiệp bất thiện đã phát sanh và những nghiệp bất thiện chưa phát sanh -- ngăn trước chận sau, tấn thối lưỡng nan, phải tận lực gia công, và thành tâm nghiêm trọng trau dồi ý nguyện dập tắt hẳn hai ngọn lửa ấy. Từ đây về sau, những ai đã gặp được Giáo Huấn của Đức Phật (*Buddha Sāsana*) phải xem sự dập tắt hai ngọn lửa-địa-ngục đã và chưa phát sanh ấy là công trình tối quan trọng, tối cần thiết, nhiệm vụ duy nhất, để thành đạt trạng thái an lành trong tương lai.

Công trình dập tắt nghiệp bất thiện của những hành động đã và chưa phát sanh (*akusala kammās of uppanna and anuppanna*) là loại trừ Thân Kiến (*sakkāya-ditthi*) bên trong chính mình, không có gì khác.

Nếu ta có thể nhổ tận gốc rễ *sakkāya ditthi*, Thân Kiến, hai nghiệp bất thiện (*akusala kammās*) đều trọn vẹn tắt hẳn.

"**Bon-sin-san**" *Sotāpannas* [8], như bà Visàkhā và Trưởng Giả Anāthapindika (Cấp Cô Độc), đã vô số lần được sanh trong cảnh người, cảnh trời (*deva*) và cảnh Phạm Thiên (*brahmas*), là những vị đã thành đạt giải thoát ra khỏi trạng thái lặn hụp lăn trôi trong

đại trùng dương của vòng luân hồi (*samsàra*) từ khi đã tận diệt Thân Kiến (*sakàya-ditthi*). Có những chúng sanh đã thành tựu Niết Bàn lần đầu tiên được gọi là *supadisesa nibbàna*, Hữu Dư Niết Bàn [9]. Mặc dầu còn phải thân thang trong vòng sanh-tử tử-sanh nhiều lần và nhiều chu kỳ thế gian, các Ngài không còn là một chúng sanh tại thế (phàm tục). Đã trở thành bậc Thánh "*Bon-sin-san*", Ngài đã là chúng sanh Siêu Thế (*lokuttara*).

Đến đây chấm dứt phần giải thích hai danh từ *uppanna* và *anuppanna akusala kamma*, nghiệp bất thiện đã phát sanh và nghiệp bất thiện chưa phát sanh.

### **Nghiệp Thiện Đã Phát Sanh Và Chưa Phát Sanh (*Uppanna and Anuppanna Kusala Kamma*)**

Giờ đây Sư sẽ chỉ rõ cách phân chia những thiện nghiệp (*kusala kammās*) đã phát sanh và chưa phát sanh (*uppanna* và *anuppanna*), làm hai phân hạng. Trước tiên, liên quan đến ba phẩm hạnh *sīla* (Giới), *samādhi* (Định), *pañña* (Tuệ) và sau đó liên quan đến *satta visuddhi* (bảy giai đoạn Thanh Tịnh) - Xem phần Nhập Đề.

### **Tà Kiến (*ditthi*)**

Khi nói rằng *Samsàra*, Vòng Luân Hồi, thật vô cùng khủng khiếp, đó là vì những Hành Động Bất Thiện (*duccarita*), đã phát sanh (*uppanna*, trong quá khứ và trong hiện tại) và những hành động chưa phát sanh (*anuppanna*, tức có tiềm năng sẽ phát sanh trong tương lai) đều bắt nguồn từ Tà Kiến (*ditthi*). Khi nói rằng không có nơi nào để lẫn trốn, không có cảnh trời nào để nương tựa, cũng là vì những Hành Động Bất Thiện và những Tà Kiến.

Khi đã dập tắt Tà Kiến thì cả hai, những Hành Động Bất Thiện (*duccarita*) mới và cũ cũng đều bị dập tắt cùng lúc. Dập tắt những nghiệp bất thiện cũ và mới tức là đóng chặt cánh cửa mở vào những khổ cảnh (*apàya*, xem chú thích 1, trang 154). Chỉ còn tái sanh vào những cảnh người, trời và Phạm Thiên. Bởi vì chúng sanh phải phát triển lòng ham muốn gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*) để chắc chắn khỏi rơi vào khổ cảnh, cùng với những nghiệp bất thiện cũ và mới, giờ đây đã có duyên may gặp Phật Giáo trong chính kiếp sống hiện tại ta phải cố gắng chuyên cần dập tắt cái nghiệp bất thiện vô cùng quan trọng là Tà Kiến. Tà Kiến có ba tầng lớp kiên cố nằm bên trong chúng sanh, đó là:

- 1) *Vitikkama*, lớp "Vượt Ra Ngoài", (tâm bộc lộ, biểu hiện ra ngoài bằng hành động hay lời nói, thân hay khẩu),
- 2) *Pariyutthàna*, lớp "Quấy Nhiễu", (tâm bị những tư tưởng bất thiện, những trạng thái tinh thần liên quan đến ô nhiễm, *kilesa*, làm rối loạn),
- 3) *Anusaya*, lớp "Khuyh Hướng Tâm Tánh Ngủ Ngâm", hay bản tánh bất thiện của những ô nhiễm [10] tiềm ẩn ngấm ngấm trong tâm.

Những lớp ấy là phạm vi sinh hoạt, nơi an trú của Thân Kiến (*Sakkàya-ditthi*). Có thể gọi ba tầng lớp ấy của Tà Kiến là thô thiển, trung bình, và tế nhị.

Giờ đây Sư (Ngài Ledi Sayadaw) sẽ thảo luận về hậu quả của Tà Kiến, mười hành động bất thiện (*ducarita*: xem chú thích ở Chương II), bên trong những tầng lớp của Tà Kiến.

Tầng lớp thô thiển của Tà Kiến, "Vượt Ra Ngoài" (*vitikkama*), bao gồm những hành động tạo nghiệp bất thiện (*akusala kamma*), biểu lộ ra hành động bằng thân và khẩu. Tầng lớp trung bình, "Quấy Nhiễu" (*pariyutthàna*), bao gồm những ác pháp phát sanh dưới hình thức tư tưởng trong tâm. Tầng lớp tế nhị nhất, "Khuynh Hướng Tâm Tánh Ngủ Ngâm" (*anusaya*) là những ác pháp tiềm tàng ngủ ngầm bên trong cá tính của chúng sanh xuyên qua suốt những kiếp sanh-tử, tử-sanh của vòng luân hồi vô tận (*anamatagga-samsàra*), mặc dầu là chưa phát hiện ra ngoài bằng hành động, lời nói, hay tư tưởng.

Ta có thể nói đó là ba loại lửa trong hộp diêm quẹt. Đầu tiên là ngọn lửa tiềm tàng ngủ ngầm trong toàn thể hộp diêm. Thứ nhì là ngọn lửa phát hiện khi ta quẹt cây diêm trên cái hộp. Thứ ba là ngọn lửa từ cây quẹt chuyển sang một vật khác khi ta đưa ngọn lửa tiếp xúc với vật ấy. Ngọn lửa như vậy có thể đốt cháy một đồng rác, quần áo, nhà cửa, chùa chiền hay làng xóm.

Ngọn lửa ấy, từ vật này chuyển sang vật khác giống như loại Tà Kiến thô thiển (*vitikkama ditthi*), vượt ra ngoài, biểu hiện dưới hình thức hành động bằng thân hay khẩu. Ngọn lửa đốt cháy cây quẹt giống như Tà Kiến loại trung bình, *pariyutthàna ditthi*, phát hiện trong tâm mỗi khi tâm tiếp xúc với một đối tượng. Lửa ngủ ngầm trong hộp quẹt giống như *anusaya ditthi*, khuynh hướng tà kiến ngủ ngầm, tiềm tàng nằm trong cá tính của chúng sanh xuyên qua chuỗi dài những kiếp sống trong vòng luân hồi vô cùng tận, *anamatagga samsàra*.

Lửa ngủ ngầm trong hộp diêm không bật phát lên cháy nếu ta không quẹt đầu cây diêm lên trên mặt nhạy cháy của hộp diêm. Trong trường hợp này, nó không gây tai hại nào đâu ta để chung với những vật dễ cháy như dầu lửa hay thuốc súng chẳng hạn. Cùng thế ấy *anusaya ditthi*, tức khuynh hướng tà kiến ngủ ngầm bên trong luồng nghiệp, không tự biểu hiện nếu không tiếp xúc với những đối tượng bất thiện của tâm hoặc bất thiện pháp nào khác. Tuy nhiên, khi những đối tượng bất thiện của tâm hoặc những nguyên nhân khác tiếp xúc với lục căn, *anusaya ditthi*, khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm liên quan đến tà kiến bị khuấy động, bắt đầu tự biểu hiện ở ý căn, hoặc ở từng lớp *pariyutthàna* (Quấy Nhiễu) do năng lực của tác ý. Sự biểu hiện này có thể bị đè nén nếu vào lúc ấy có giáo lý tốt đẹp phát sanh kịp thời, nó sẽ tan biến ở tầng lớp *pariyutthàna*, Quấy Nhiễu, và trở lại tầng lớp *anusaya*, ngủ ngầm, ở đó như khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm thiên nhiên. Nếu ta không thể đè nén, nó sẽ tiếp tục tự biểu hiện dưới hình thức tác ý. Nếu, trong tầng lớp *pariyutthàna*, Quấy Nhiễu, mà còn bị khuấy động nó sẽ tự biểu hiện trong tầng lớp *vitikkama* (Vượt Ra ngoài), dưới hình thức lời nói hay việc làm, tức tạo khẩu nghiệp hay thân nghiệp.

Trên thế gian này, nếu người kia có thể tự kiểm soát mình trong tầng lớp *vitikkama* và *pariyutthàna* (Vượt Ra Ngoài và Quấy Nhiều) và do đó những việc làm, lời nói và tư tưởng tương đối trong sạch, không bị nhiễm ô, người ấy được xem là người tốt, có tâm đạo nhiệt thành, con người đạo đức.

Nhưng vị ấy chưa hay biết để canh chừng *anusaya*, lớp khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm. Nếu chưa loại trừ lớp khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm, dầu có kiểm soát chặt chẽ hai lớp *vitikkama* và *pariyutthàna* (Vượt Ra Ngoài và Quấy Nhiều), tình trạng kiểm soát này chỉ có tánh cách tạm bợ nhứt thời. Nếu người kia dững mãi hành trì các nguyên tắc đạo đức tốt đẹp, sự kiểm soát này chỉ kéo dài đến suốt kiếp sống. Nhưng không có gì bảo đảm cho kiếp sống sắp đến sau, khi hai tầng lớp kia có thể trở dậy.

*Lobha* (Tham), *dosa* (Sân), và *mohà* (Si), mỗi tật xấu cũng có ba tầng lớp.

Nhằm tận diệt ba lớp Tà Kiến (*ditthi*) này, ta phải chuyên cần tinh tấn thực hành ba Pháp Tu Học (*sikkhàs*): Giới (*sila*), Định (*samàdhi*), và Tuệ (*pañña*). Phải thực hành bảy Thanh Tịnh (*visuddhis*).

Đối với người tại gia cư sĩ, *sila* (Giới) có nghĩa là *Ajìvatthamaka-sila* [11], vốn là *nicca-sila*, giới hành trì thường xuyên. Hành Bát Quan Giới trong những ngày giới (*Atthànga-uposatha-sila*) và Thập Giới (*Dasanga-sila*) thêm phần tinh luyện cho giới thường xuyên (*nicca-sila*). Nếu có thể nghiêm trì các giới này thì tốt lắm; nhưng nếu không thể hành được thì cũng không quan trọng lắm. Những ai đã đáp y vàng của nhà tu ẩn sĩ (*Isis*) thì *Ajìvatthamaka-sila* và *Dasanga-sila* (Thập Giới) là giới (*sila*) phải được hành trì đầy đủ. Bát Quan Trai Giới (*Atthanga-upasatha-sila*) được bao gồm trong Thập Giới (*Dasanga-sila*). Đối với chư vị tỳ khưu (*bhikkhu*), Tứ Thanh Tịnh Giới (*Catupàrisuddhi-sila*) là nhóm Giới (*sila*). [12]

Tạm Định, Cận Định, và Toàn Định [13] bằng cách Niệm Thân (như niệm hơi-thở-ra và thở-vào), hay niệm 32 phần trong thân) là nhóm Định (*samàdhi*).

Bốn Thanh Tịnh tại thế [14] cùng với Tri Kiến Tịnh (*lokuttara-nànadassana-visuddhi*) siêu thế là nhóm Tuệ (*pañña*).

Trong ba lớp Tà Kiến (*ditthi*), nhóm Giới (*sila*) loại trừ lớp "Vượt Ra Ngoài" (*vitikkama*). Điều này có nghĩa là nếu có phát triển đầy đủ Giới Tịnh (*sila-visuddhi*), ắt thân và khẩu nghiệp không thể trở dậy. Nhóm Định (*samàdhi*) có thể loại trừ Tà Kiến ở lớp "Quấy Nhiều" (*pariyutthàna*) những tư tưởng trong tâm. Điều này có nghĩa là nếu tâm định trong pháp hành (*bhàvanà-manasikàra*) được thiết lập kiên cố, ắt ý nghiệp không thể trở dậy. Nhóm Tuệ (*pañña*) loại trừ Tà Kiến ở lớp *anusaya*, "Khuynh Hướng Tâm Tánh Ngủ Ngầm." Điều này có nghĩa là nếu tuệ minh sát được phát triển đầy đủ, ta hiểu biết rằng toàn thể cái thường gọi là cá nhân, người, chỉ là một nhóm tiến trình danh và sắc (*nàma và rùpa*) và như sự cấu thành của một nhóm những thành phần vô thường, khổ, và vô ngã. Chừng ấy khuynh hướng Tà Kiến tiềm tàng ngủ ngầm trong lòng *anusaya* tự biểu hiện trong ý niệm lầm lạc thấy có một người (*puggala*), một

chúng sanh (*satta*), và thấy trạng thái thường còn (*nicca*) sẽ tan biến. Ngày nào mà "Khuyh Hướng Tà Kiến Ngủ Ngâm" (*ditthi-anusaya*) còn hiện hữu, tình trạng loại trừ lớp "Vượt Ra Ngoài", biểu hiện qua hành động và lời nói bằng nhóm Giới (*sila*), và lớp "Quấy Nhiễu" (*pariyutthàna*) bằng nhóm Định (*samàdhi*) chỉ có tánh cách tạm bợ.

Trong phân hạng những hành động "đã phát sanh" và "chưa phát sanh" (*uppanna, anuppanna*), có hai phương pháp, đó là:

1. phân hạng căn cứ trên kiếp sống hiện hữu như khởi điểm, và
2. phân hạng căn cứ trên quá khứ vô tận trong vòng luân hồi (*samsàra*) như khởi điểm.

Su sẽ chỉ rõ phương pháp căn cứ trên kiếp sống này làm khởi điểm. Bên trong những người chưa bao giờ giữ giới (*sila*) trong kiếp sống này, ắt không có Giới "đã phát sanh" (*uppanna sila*). Bên trong những ai có giữ giới, vào một lúc nào trong kiếp sống này, ắt có Giới "đã phát sanh" (*uppanna-sila*). Định và Tuệ "không phát sanh" và "đã phát sanh" cũng được hiểu cùng một thể ấy.

Theo phương pháp căn cứ trên quá khứ trong vòng luân hồi như khởi điểm có hai loại Giới, tại thế và siêu thế (*lokiya và lokuttara-sila*). Giới Tại Thế là "đã phát sanh" (*uppanna*), bởi vì không có ai mà trong vòng (*samsàra*) luân hồi từ quá khứ xa xưa, chưa có lần nào giữ Giới Tại Thế. Nhưng Giới Siêu Thế (*lokuttara-sila*) thì đối với người phạm (*puthujjana*), là "chưa phát sanh" (*anuppanna*).

Định (*samàdhi*) cũng có hai loại, Tại Thế và Siêu Thế. Vì Định Tại Thế đã được chứng sanh thành đạt nhiều lần trong quá khứ xa xôi của vòng luân hồi (*samsàra*) nên là "đã phát sanh". Định Siêu Thế là "không phát sanh", đối với hạng phạm nhân (*puthujjana*).

Tuệ (*pannà*) cũng vậy, có hai loại, Tại Thế và Siêu Thế. Bốn loại Thanh Tịnh (*lokiya visuddhi*) [15], là Trí Tuệ Tại Thế và "đã phát sanh" (*uppanna*) đối với những ai đã có gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) trong quá khứ và đã thực hành bốn loại Thanh Tịnh này; nó là "không phát sanh" (*anuppanna*) đối với những ai chưa hề gặp Phật Giáo trong quá khứ. Trí Kiến Tịnh (*nànadassana-visuddhi*) là Trí Tuệ Siêu Thế (*lokuttara pannà*). Đối với hạng phạm nhân, đó là Trí Tuệ "không phát sanh" bởi vì nó chưa bao giờ phát sanh trong quá khứ xa xôi của vòng luân hồi (*samsàra*).

Giờ đây Su sẽ giảng về bốn pháp Tinh Tấn (*padhàna*, Tứ Chánh Cần).

1. Cơ hội tận diệt các nghiệp bất thiện đã phát sanh (*uppanna-akusala-kamma*) chỉ có thể được nếu có gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*).

2. Cơ hội ngăn ngừa sự khởi sanh của nghiệp bất thiện mới (*anuppana-akusala-kamma*) trong chuỗi dài những kiếp sống từ đây về sau cũng chỉ có thể được nếu gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*). Mặc dầu cuộc đi quanh quẩn trong vòng luân hồi quả thật dài vô tận, nhưng nếu ta không gặp được Giáo Huấn của một vị Phật, ắt không có cơ hội để loại trừ hai loại nghiệp bất thiện ấy. Đó là bởi vì nhiệm vụ loại trừ các nghiệp bất thiện đã phát sanh tức là nhiệm vụ tận diệt tầng lớp *anussaya*, khuynh hướng tâm

tánh ngũ ngàm của Thân Kiến (*sakkàya-ditthi*), tức khuynh hướng tâm tánh tiềm tàng nằm trong luồng nghiệp như một tà kiến. Và tận diệt khuynh hướng ngũ ngàm (*anussaya*) này là công phu của pháp hành thiền quán niệm vô ngã (*anattà-bhàvanà*), chỉ có thể có vào thời kỳ có Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*).

Những vị sẽ chứng đắc *Pacceka-Buddha*, Độc Giác Phật, trước tiên phải thành tựu hột giống *anattà-bhàvanà*, hành thiền quán niệm Vô Ngã trong khi gặp Giáo Huấn của một vị Phật.

Khi không còn Giáo Huấn của một vị Phật trên thế gian, chí đến tiếng *Anattà*, hay vô ngã, cũng không được nghe. Và khi nói "tiếng vô ngã", danh từ này có nghĩa là tiếng nói những danh từ hàm ý bản chất vô ngã của kiếp sinh tồn như *rùpa* (sắc), *nàma* (danh), *khandha* (uẩn), *dhātu* (tứ đại), *àyatana* (lục căn) và *patīcasammupapàda* (thập nhị duyên khởi). Tiếng nói của *Anattà*, Vô Ngã, hàm xúc toàn bộ Tạng Luật (*Abhidhamma-Pitaka*); và như vậy toàn bộ quyển Vi Diệu Pháp Toát Yếu, *Abhidhammattha-Sangaha*. [16]

Công phu hành *Anattà-bhàvanà* (phát triển ý niệm về đặc tướng Vô Ngã) bao gồm trước tiên Giới Tịnh (*sīla-visuddhi*), rồi chú tâm Niệm Thân (*kāyagatā-satī*), và sau khi đã vững vàng kiểm soát và an trụ cái tâm hoang dại bất ổn và chao động, nỗ lực chuyên cần tinh tấn thực hành thiền vắng lặng (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassanā*). Chỉ đến khi tận diệt tầng lớp Khuynh Hướng Tà Kiến Ngũ Ngàm trong luồng nghiệp (*ditthi-anusaya*) bằng cách cố gắng như mô tả trên, tất cả những Tà Kiến "đã phát sanh" và "không phát sanh" (*uppanna* và *anuppanna-micchā-ditthi*) và những hành động bất thiện (*duccarita*) mới hoàn toàn tan biến.

3. Sự tinh tấn làm phát sanh những nghiệp thiện (*kusala kamma*) trước đó chưa phát sanh, và

4. Sự tinh tấn để bảo tồn và duy trì những nghiệp thiện đã phát sanh -- những công trình ấy phải được gia công chuyên cần để viên mãn hoàn thành công phu quán niệm đặc tướng vô ngã (*Anattà-bhàvanà*) sau khi vững chắc trong pháp Niệm Thân.

### **Giới Đã Phát Sanh và Giới Chưa Phát Sanh (*Uppanna* và *Anuppanna-Sīla*)**

*Anuppanna-sīla* -- tức Giới chưa bao giờ phát sanh trong đời của hạng Phạm Nhân (*puṭhujjana*) xuyên qua vô số những kiếp sống trong vòng luân hồi -- bao gồm ba chi của Bát Thánh Đạo là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng. Ba chi này được bao gồm trong Tu-Đà-Huòn Đạo (*sotāpatti-magga*) và lấy Niết Bàn làm đối tượng. Nhóm Giới này loại trừ những bất thiện nghiệp tự biểu hiện ra ngoài bằng hành động, lời nói và những phương cách sinh sống lầm lạc. Kể từ khi đã bị tận diệt, những bất thiện nghiệp dưới ba hình thức kể trên không còn phát hiện trở lại, dầu trong khoảng khắc, liên tục suốt những kiếp sống và những chu kỳ thế gian về sau.

Tầng lớp Giới Siêu Thế này chỉ được thành tựu khi đã viên mãn thực hành quán niệm Vô Ngã (*Anattà-bhàvanà*). Chúng sanh phải cố gắng làm phát sanh "Giới Chưa Phát

Sanh", *anuppanna-sila* này, trong lúc còn sống trong thời kỳ có Giáo Huấn của một vị Phật. Điều này có nghĩa là từ ngày vững chắc trong Giới Tịnh (*sila-visuddhi*) cùng với pháp Niệm Thân (*kàyagatà-sati*), cho đến khi hoàn tất viên mãn pháp hành quán niệm Vô Ngã (*Anattà-bhàvanà*) chúng sanh phải cố gắng thực hành không ngừng nghỉ 37 Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkhiya-dhammas*).

Uppanna-sila, Giới Đã Phát Sanh, đã phát sanh nhiều lần trong vòng luân hồi (*samsàra*) vô tận, có nghĩa là Giới Tại Thế (*kàmàvacara-sila*). Khi nói phải tinh tấn bảo trì loại *sila* này (tức kiên cố giữ gìn, nghiêm trì loại giới này, đó là loại Chánh Tinh Tấn thứ tư), ta nên hiểu biết rằng có hai tầng lớp Giới Tại Thế, đó là *niyàma* (tầng lớp ổn định, bất lay chuyển, không đổi thay) và *aniyàma* (bất ổn định, còn biến chuyển).

Trạng thái Giới của bậc Thánh Nhân (*Ariya*) là ổn định (*niyàma*), trong khi trạng thái Giới của hạng Phàm Nhân (*puthujjana*) là bất ổn định (*aniyàma*).

Giới Tại Thế (*lokiya-sila*) của cảnh Dục Giới tiến đạt đến mức "ổn định" trong phẩm chất của bậc Tu-Đà-Hườn (*sotàpanna*, Nhập Lưu). Suốt chuỗi dài những kiếp sống và những chu kỳ thế gian về sau, cho đến khi nhập Đại Niết Bàn (*Parinibbàna*), những bậc Thánh Tu-Đà-Hườn không còn vi phạm *Ajivatthamaka-sila* [17] (tám giới chấm dứt với Chánh Mạng), dầu trong giấc mơ.

Tuy nhiên, trong trường hợp của hạng Phàm Nhân (*puthujjana*), Giới Tại Thế trong cảnh Dục Giới vẫn còn ở mức độ "bất ổn định" (*aniyàma*). Những người này đã là những cá nhân đạo đức vô số lần trong quá khứ. Họ cũng đã bị sa đọa vào những khổ cảnh (*apàya-loka*) vô số lần, cũng đã là những tỳ khuru và những đạo sĩ ẩn dật phẩm hạnh trong sạch trong vô số lần. Tuy nhiên trong những kiếp sống quá khứ họ chưa bao giờ thoát khỏi hiểm họa còn phải bị sa đọa vào những Cảnh Giới Thấp Kém trong vô số lần làm người, làm trời (*deva*), làm chư Phạm Thiên (*Brahmas*), vốn luôn luôn ở bên bờ vực thẳm phải tái sanh, sa đọa vào Khổ Cảnh.

Do đó, những chúng sanh có Giới Tại Thế của cảnh Dục Giới (*kàmàvacara-lokiya-sila*) vẫn còn "bất ổn định" (*aniyàma*) và chỉ giữ được Giới bên trong mình một cách tạm bợ nhất thời.

Trong khi còn cơ hội sống vào thời kỳ có Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) những vị ấy phải cố gắng chuyển biến trạng thái "bất ổn" ấy trở thành "ổn định" (*niyàma*), phải nỗ lực kiên cố trong pháp Niệm Thân và sau đó thực hành các Phẩm Trợ Đạo, *Bodhipakkhiya-dhammas*, cho đến khi viên mãn hoàn tất công phu quán niệm đặc tướng Vô Ngã (*anattà-bhàvanà*).



## Định Đã Phát Sanh và Định Chưa Phát Sanh (*Uppanna và Anuppanna Samàdhi*)

Định (*samàdhi*) và Tuệ (*pañña*) cũng có hai tầng lớp, "ôn Định" (*niyàma*) và "Bất ôn Định" (*aniyàma*).

Trạng thái Toàn Định (của các tầng Thiên, *Jhànas, appanà-samàdhi*), vốn là một với Bất Thiên hay Cửu Thiên (*samàpatti*) [18], chỉ trở thành "ôn định" khi tiến đạt đến giai đoạn Bất Lai (*Anàgami, A-Na-Hàm*). Tuệ (*pañña*) bên trong phẩm hạnh tàdi (xả) [19] chỉ trở thành "ôn định" ở mức A-La-Hán.

Giờ đây Sư sẽ chỉ rõ trạng thái tâm Định và Tuệ của một vị Nhập Lưu (*sotàpanna, Tu-Đà-Huòn*).

Đúng theo kinh Cùla-Vedalla Sutta [20], Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định được bao gồm trong Tu-Đà-Huòn Đạo (*Sotàpatti-magga*) lấy Niết Bàn làm đối tượng, được gọi là Định Siêu Thế (*lokuttara samàdhi*).

Ba thành phần ấy của nhóm Định (nằm bên trong Bát Thánh Đạo), bằng cách tinh tấn diệt trừ đến tận cùng (*samuccheda-pahàna*), hay có thể hoàn toàn loại trừ tận gốc rễ, những bất thiện pháp Tham ái (*abhiijjhà*) và Sân Hận (*vyàpàda*), vốn bắt nguồn từ micchà-vàyàma (tà tinh tấn), micchà-sati (tà niệm) và micchà-samàdhi (tà định). Khi đã bị tận diệt, những bất thiện pháp Tham ái và Sân Hận ấy không còn phát sanh trở lại trong suốt nhiều kiếp sống và nhiều chu kỳ thế gian tương lai. Loại Định Siêu Thế này chỉ có thể thành đạt trong thời kỳ có Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*), khi hành giả quán niệm và phát triển đặc tướng Vô Ngã (*anattà bhàvanà*). Do đó, hiện nay mà chúng sanh đang có duyên lành gặp Phật Giáo (*Buddha Sàsana*), chúng ta phải tận lực chuyên cần thành tựu cho được, làm phát sanh loại "Định Chưa Phát Sanh" (*anuppanna-samàdhi*), trước khi phải thăng trầm lặn hụp trong vòng quanh những kiếp sinh tồn của vòng luân hồi (*samsàra*). Điều này có nghĩa là ta phải bắt đầu với pháp Niệm Thân, rồi thực hành các Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkhiya-dhammas*) cho đến khi hoàn thành viên mãn công phu quán niệm đặc tướng Vô Ngã (*Anattà-bhàvanà*).

*Uppanna-samàdhi*, "Định Đã Phát Sanh", đã phát sanh vô số lần trong quá khứ vô tận của vòng luân hồi, bao gồm Định của Dục Giới (*kàmàvacara-samàdhi*, tức cận định), Định của Sắc Giới (*rùpàvacara-samàdhi*), và Định của Vô Sắc Giới (*arùpàvacara-samàdhi*). Khi nói rằng ta phải cố gắng tiến đạt đến trạng thái "ôn định" (*niyàma*) của "Định Đã Phát Sanh", phải hiểu rằng Định Tại Thế cũng có hai tầng lớp, ôn định và bất ôn định.

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định của bậc Thánh Nhân (*Ariya*) ở tầng lớp "ôn định". Các nghiệp Tham ái và Sân Hận bất thiện (*duccarita*) không phát sanh đến các Ngài, dầu trong giấc mơ, trong suốt chuỗi dài những kiếp sống tương lai, cho đến khi nhập Đại Niết Bàn (*Parinibbàna*).

Nhóm Định gồm ba chi [21] của hạng Phàm Nhân (*puthujjana*) ở trong tầng lớp "bất ôn định" (*aniyàma*). Trong quá khứ vô tận của vòng luân hồi những vị này đã có lần là

những người có nhập định, những đạo sĩ ẩn dật hay những vị tỳ khuru có nhập định, những vị đã đắc Thiên (*jhàna*) và đã đắc thần thông (*idhi*) trong chuỗi dài vô tận những kiếp sống. Trong thời gian của mỗi hệ thống thế gian có bốn chu kỳ (*kappa*), mỗi chu kỳ dài vô tận. Ba trong bốn chu kỳ thế gian ấy, các người Phạm Nhân (*puthujjana*) này đã là chư vị Phạm Thiên trong những cảnh Trời. Trong mỗi hệ thống thế gian họ cũng đã có ở trong khổ cảnh (*apàya*). Và trong những khổ cảnh ấy đầy những người mà trước kia đã là trời Phạm Thiên, không ai khác. Những hạng Phạm Nhân ấy đã là Trời Phạm Thiên, đã là Ngạ Quỷ (*peta*), đã ở trong địa ngục, đã làm thú, hay a-tu-la (*asura*).

So với vòng luân hồi (*samsàra*) dài vô tận, mỗi kiếp sống trong những hệ thống thế gian này chỉ giống như thời gian một nháy mắt.

Như vậy, trong khi được duyên may sống giữa thời kỳ còn Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*), tất cả chúng ta phải nỗ lực chuyển biến trạng thái "bất ổn định" (*aniyàma*) của ba chi nằm trong nhóm Định (*Samàdhi*) -- mà ta đã nhiều lần thành tựu trong quá khứ -- thành trạng thái "ổn định" (*niyàma*). Do đó, sau khi thiết lập vững chắc trong pháp Niệm Thân, ta phải thực hành 37 Phẩm Trợ Đạo, *Bodhipakkhiya-dhammas*, chí đến khi viên mãn hoàn tất quán niệm đặc tướng Vô Ngã (*Anattà bhàvanà*).

### **Trí Tuệ Đã Phát Sanh và Trí Tuệ Chưa Phát Sanh (*Uppanna và Anuppanna-Pannà*)**

Theo kinh *Cùla Vedalla Sutta*, Chánh Kiến (*sammà-ditthi*) và Chánh Tư Duy (*sammà-sankappa*), nằm trong Tu-Đà-Hườn Đạo (*sotàpatti-magga*) và lấy Niết Bàn làm đối tượng, được gọi là Trí Tuệ Siêu Thế (*lokuttara-pannà*). Trí Tuệ này tận diệt tầng lớp khuynh hướng tâm tánh ngủ ngầm (*anusaya*) của Thân Kiến (*sakkàya-ditthi*) trong luồng nghiệp, và "khắc phục bằng cách loại trừ tận cùng" (*samuccheda-pahàna*) mọi dấu vết tiềm ẩn của Tà Kiến (*micchà-ditthi*) và Tà Tư Duy (*micchà-sankappa*), cùng với những hành động bất thiện (*duccarita*) và Tà Mạng (*duràjiva*). Kho tàng tích trữ những nghiệp bất thiện trong quá khứ (*duccarita kamma*) cũng hoàn toàn tan biến. Cánh cửa mở vào vòng quanh những khổ cảnh (*Apàya-Samsàra*) hoàn toàn khóa chặt. Từ đây những nghiệp bất thiện của Tà Kiến và những hành động sai lầm tuyệt đối không còn phát sanh trong suốt chuỗi dài những kiếp sinh tồn và những chu kỳ thế gian tương lai.

Loại Trí Tuệ này chỉ có thể phát sanh vào thời kỳ có Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*), khi pháp quán niệm đặc tướng Vô Ngã (*Anattà-bhàvanà*) còn được lưu truyền hiện hữu. Do đó, là những chúng sanh đã được diễm phúc sống trong thời kỳ Phật Giáo còn lưu truyền, chúng ta phải chuyên cần tinh tấn để thành tựu cho được, làm phát sanh "Trí Tuệ Chưa Phát Sanh" (*Anuppanna-Pannà*), loại Trí Tuệ chưa bao giờ đến với ta, trước khi mất đi Giáo Huấn này (trong tương lai). Điều này có nghĩa là, bắt đầu với pháp Niệm Thân chúng ta phải nỗ lực thực hành 37 Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkhiya-dhamma*) chí đến khi hoàn tất viên mãn pháp quán niệm đặc tướng Vô Ngã (*Anattà-bhàvanà*).

Những loại Trí Tuệ đã thường phát sanh (*uppanna*) trong quá khứ vô tận là: Chánh Kiến, hiểu biết chân chánh rằng chúng sanh là sở hữu chủ (hay người chịu trách nhiệm) của những hành động, tức cái nghiệp (*kammassakatà-sammà-ditthi*) của mình; tất cả những loại tuệ giác và trí tuệ (tại thế) thuộc về Dục Giới (*kàràvacara*) và những thần thông (*abhinnà*) như nhãn thông (*dibba-cakkhu*) và nhĩ thông (*dibba sota*).

Khi nói phải tận lực cố gắng tiến đạt đến trạng thái Trí Tuệ "ổn định", ta phải hiểu rằng Trí Tuệ tại thế này cũng có hai tầng lớp, "ổn định" và "bất ổn định". Chánh Kiến và Chánh Tư Duy tại thế của chư vị Thánh Nhân (*Ariyas*) được kiên cố thiết lập ở mức độ "ổn định" (*niyàma*). Từ khi Chánh Kiến và Chánh Tư Duy thiết lập Trí Tuệ "ổn định", và suốt chuỗi dài những kiếp sống sau đó cho đến khi nhập Đ?i Niết Bàn, luôn luôn có Chánh Kiến hiểu biết rằng mình là Sở Hữu Chủ của Nghiệp (*kammassakatà-sammà-ditthi*), của Tuệ Giác về Pháp Học (*pariyatti-nàna*) [22], của Tuệ Giác về Pháp Hành (*patipatti-nàna*) và Tuệ Giác về Bốn Chân Lý (*catu-sacca-nàna*).

Tuy nhiên, Trí Tuệ Tại Thế của hạng Phàm Nhân (*puthujjana*) còn ở mức độ "bất ổn định" (*aniyàma*). Trong khi thăng trầm bất định trong vòng luân hồi các vị này đôi khi có học được Giáo Pháp (*Dhamma*), đôi khi nổi danh về sức học rộng hiểu nhiều của mình, đôi khi là những vị Đại Đức Tỳ Khuru hay lương y trứ danh, trong khi ở những lúc khác đã là sâu bọ, sò ốc, côn trùng, đĩa, chổi, rệp, dòi, bò chét v.v... những con vật có thể được xem là chỉ có sự sống.

Do đó, trong khi có duyên may gặp được Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) ta phải tận lực chuyên cần nhằm chuyển biến "Trí Tuệ bất ổn định" (chỉ tạm bợ nhất thời) thành "Trí Tuệ ổn định", như đã trình bày ở phần trên.

Đến đây chấm dứt phần trình bày hai loại Giới, Định và Tuệ, đã phát sanh và chưa phát sanh.

Do đó, những người tại gia cư sĩ, những vị đạo sĩ ăn dật và Tỳ Khuru đã gặp Giáo Huấn của một vị Phật trong kiếp sống hiện tại này mà muốn tự thoát ra khỏi những khổ đau của những kiếp sống tương lai, và muốn củng cố bền bỉ vững chắc các Pháp như Giới Tịnh v.v... phải thực hành thích nghi những Niệm Xứ (*satipatthàna*), phải chuyên cần tinh tấn theo những loại Chánh Cần (*sammappadhàna*, xem phần trên), nhằm tiêu diệt những khuynh hướng tâm tánh ngũ ngầm (*anusaya*) của Thân Kiến.

Nếu muốn tự thoát ra khỏi cảnh điên cuồng và hoang dại loạn tâm như người mất trí, người không biết lái thuyền, người bị bệnh chó dại, và người bệnh uống thuốc mà ói mửa ra hết (như được mô tả trong Chương II, liên quan đến pháp Tứ Niệm Xứ, *satipatthàna*), và muốn củng cố tâm Định hoặc chuyển biến trạng thái Định của mình trở thành vững bền "ổn định" (*niyàma*), nhằm giữ tâm vắng lặng, bất lay chuyển, và chăm chú vào bất cứ đề mục thiền định nào (*kammatthàna*), muốn được vậy phải thực hành thích nghi pháp Niệm Xứ đến mức độ tinh tấn chân chánh (*sammappadhàna*, Chánh Cần) nhằm tận diệt khuynh hướng tâm tánh ngũ ngầm (*anusaya*) của Thân Kiến.

Nếu những vị ấy muốn tự thoát ra khỏi những lý thuyết và những điều kiện Si Mê lầm lạc (*sammoha-dhamma*) có thể lôi cuốn họ vào những cảnh Vô Minh tăm tối; có thể tuyệt trừ tận gốc rễ, không còn để lại dấu vết gì trong những kiếp sống tương lai, tất cả lòng kính mộ sùng kính mà họ đã nuôi dưỡng trong lòng đối với những phẩm hạnh thánh thiện của Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo Thánh Thiện cũng như Giáo Huấn của Đức Phật; nếu họ muốn tự thoát ra khỏi những Giáo Pháp Sai Lầm (*micchà-dhamma*), trong vòng luân hồi (*samsàra*) vô cùng tận, đã dẫn dắt họ đến gần, tôn kính và lễ lạy tất cả đủ hạng Phật (hay đạo sư) giả mạo, bởi vì họ còn là Phạm Nhân (*puṭhujjana*) không ở trong vị thế có thể hiểu biết vị Phật thật, Giáo Pháp thật và Tăng Già thật; nếu, trong chuỗi dài những kiếp sống và những chu kỳ thế gian, bắt đầu từ giờ phút hiện tại, họ muốn có đức tin được gọi là Đức Tin Kiên Cố Vững Chắc (*adhigama-saddhā*) và trí tuệ được gọi là Trí Tuệ Kiên Cố Vững Chắc (*adhigama-pannā*), nương nhờ nơi oai lực của đức tin và trí tuệ ấy họ có thể cảm nhận bên trong họ mà không bị trở ngại, lòng kính mộ và sùng kính vị Phật thật sự, Giáo Pháp thật sự và Tăng Già thật sự; và nếu muốn chuyên biến đức tin và trí tuệ ấy đến mức "ổn định" (*niyāma*) -- họ phải thực hành thích nghi những Niệm Xứ (*satipatthāna*) với Chánh Căn (*sammappadhāna*), nhằm tận diệt Thân Kiến ở tầng lớp ngũ ngầm (*anusaya-bhūmi*). Nơi đây thực hành Chánh Căn thích nghi có nghĩa là quyết tâm tận lực chuyên cần với chú nguyện như sau:

"Hãy để cho da, gân và xương, thịt còn lại, máu trong thân tôi khô cạn dần, tôi sẽ không chấm dứt chuyên cần tinh tấn cho đến khi thành đạt những gì mà khả năng của con người, tánh chuyên cần của con người và sự cố gắng của con người, có thể thành đạt."

---

### Ghi chú:

[1] Vinaya Pitaka, Mahāvagga, câu 13. *Sammohavinodāni* (Chú Giải của *Patisambhida Magga*)

[2] Chú Giải Kinh Pháp Cú (Dhammapada Commentary) câu chuyện liên quan đến câu 1.

[3] Hạng *Neyya*, xem trang 1-2, Phần Nhập Đề.

[4] Xem Chú Giải kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Sutta*), *The Way of Mindfulness*, trang 68.

[5] Xem Chú Giải *Sakkapanha Sutta*, (*Dīgha Nikāya*, Trường A Hàm)

[6] Xem *Anguttara Nikāya*, Tăng Nhứt A Hàm. Những con số bốn, số 13f. "The Book of Analysis" (*Vibhanga*) do U Thittila chuyển dịch (Pali Text Society, London) trang 271ff .

[7] *Apàya-loka* là bốn cảnh khổ bao gồm: cảnh a-tu-la, cảnh ngã quý, cảnh thú và cảnh địa ngục.

[8] ***Bon-sin-san*** là một danh từ Miến Điện, có nghĩa là một hạng Tu-Đà-Huòn (*Sotàpanna*) sẽ tiến đến giải thoát cuối cùng của một vị A-La-Hán sau nhiều kiếp sống cao thượng liên tục. Danh từ này không có gì tương đương trong Kinh Tạng (*Sutta*).

Trong Kinh Tạng chỉ gọi *Sotàpanna*, là những vị tối đa chỉ còn tái sanh bảy lần trong cảnh người hoặc cảnh trời. *Bon-sin-san* là một khái niệm quen thuộc trong truyền thống Phật Giáo ở Miến Điện. Danh từ này được nhắc đến trong những đoạn chú giải sau đây:

- Chú giải bộ *Indriya-Samyutta*, phẩm *Chalindriya Vagga*, bài kinh *Ekabiji Sutta*, giảng giải danh từ *sattakkhattuparamo*.
- Chú giải *Dìgha Nikàya*, Trường A Hàm, bài kinh *Sakkapanha Sutta* (đoạn cuối), giảng giải những chữ *so nivàso bhavissati*.
- Chú giải *Puggala-pannatti (Pancappakarana Atthakatha)*, *Ekata-nidesa*, giảng giải danh từ *ekabiji*.

Vị Chủ Biên The Wheel Publication (Đại Đức Nyanaponika) tri ân Ngài Mahasi Sayadaw, Agga-Maha-Pandita, Rangoon, đã giúp soạn thảo những chú thích này và chú thích kể sau đây.

"Có thể ghi nhận rằng *Bon-sin-san* có hai loại:

- Người trở thành một vị Tu Đà Huòn (*Sotàpanna*) trong cảnh Dục Giới (*Kàma-bhùmi*) và thành tựu ba tầng Thánh cao hơn (*Sakadàgàmi*, Tu-Đà-Hàm v.v...) trong năm cảnh Vô Phiền Thiên (*Suddhàvàsa*) của Sắc Giới (*Rùpaloka*);
- Người trở thành Tu-Đà-Huòn, Tu-Đà-Hàm, A-Na-Hàm (*Sotàpanna*, *Sakadàgàmi*, *Anàgàmi*) trong Dục Giới (*Kàma-bhùmi*) và A-La-Hán (*Arahat*) trong năm cảnh Vô Phiền Thiên (*Suddhàvàsa*) của Sắc Giới.

Do đó danh từ *Bon-sin-san* có nghĩa là tiến lên trong những giai đoạn của kiếp sinh tồn, tầng này đến tầng khác.

"Hai hạng này hiển nhiên là khác biệt với những hạng được đề cập đến trong Tạng Kinh (*Suttas*): (1) *Sattakkhattuparama Sotàpanna*, "người còn tái sanh tối đa là bảy lần", (2) *Kolankola Sotàpanna*, "người đi từ tầng Thánh này sang một tầng Thánh khác, (3) *Ekabiji Sotàpanna*, "người chỉ còn tái sanh một lần".

"Ba hạng này trở thành *Sotàpanna* (Tu-Đà-Huòn) trong *Kàma-bhùmi* (Dục Giới), hoặc trong chính kiếp sống này hoặc về sau, nhưng không hơn bảy kiếp, trở thành A-La-Hán cũng trong cảnh giới (*bhùmi*) này.

Xem chương VIII của sách này, phần "Tu Đà Huòn" (Chủ Biên The Wheel).

[9] Đây là thói quen của riêng tác giả, Ngài Ledi Sayadaw, dùng chữ *sa-upàdisesa*, Hữu Dư Niết Bàn, áp dụng cho một vị Tu Đà Huòn (và nơi đây áp dụng cho vị "*Bon-sin-san*"). Trong kinh điển và chú giải Pali danh từ này chỉ áp dụng cho vị A-La-Hán, đã tận diệt tất cả mười triền cái, trong khi vị Tu-Đà-Huòn chỉ loại trừ có ba. Cách sử dụng có phần khác biệt này có thể vì vị Tu-Đà-Huòn được nói là "nhoáng thấy Niết Bàn lần đầu tiên" (*pathama-dassana*), Đạo và Quả siêu thế của Ngài có đối tượng là Niết Bàn (chớ không phải là những hiện tượng được cấu tạo, tức các pháp hữu vi, như tất cả các loại tâm tại thế). Vì lẽ ấy có thể nói là lần đầu tiên Ngài chứng nghiệm Niết Bàn, mặc dầu là chứng nghiệm một cách tạm thời và không toàn vẹn. (Lời của vị Chủ Biên, The Wheel).

[10] Xem "Manual of Insight" (The Wheel số 31/32) trang 79ff.

[11] *Ajivatthamaka-sīla*, xem chú thích trong phần Nhập Đề.

[12] Những danh từ Pali trong đoạn này đã được giải thích ở phần Nhập Đề?

[13] Tạm định, cận định, toàn định: *parikamma-*, *upacàra-*, *appanà-samàdhi*. Xem Path of Purification (*Visuddhi Magga*, Thanh Tịnh Đạo), chương II, trang 26, chương IV, trang 32.

[14] 4 Bốn Thanh Tịnh tại thế là: Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh và Đạo Tri Kiến Tịnh.

[15] Xem chú thích 4, trang 210.

[16] Bản dịch của Đ.Đ. Nàrada Thera, dưới tựa đề "A Manual of Abhidhamma" (Buddhist Publication Society, Kandy).

[17] *Ajivatthamaka-sīla*, xem chú thích trong phần Nhập Đề.

[18] Tám tầng Thiền (*attha-samàpatti*) là bốn tầng Thiền Sắc Giới (*rùpa-jhàna*) và bốn tầng Thiền Vô Sắc Giới (*arùpajjhàna*). Chín tầng Thiền là tám tầng kể trên và tầng thứ chín là *nirodha-samàpatti*, Diệt Thọ Tướng Định, tức tạm thời ngưng những sinh hoạt tâm linh.

[19] *Tàdi* (theo nghĩa đen là: giống như, cùng một thứ) là trạng thái tâm quân bình, tâm xả, không thể bị ảnh hưởng của những thăng trầm trong đời sống. Đây cũng là một cách nói Phật và A-La-Hán.

[20] *Yo ca Visàkha sammà-vàyàmo yà ca sammà-sati yo ca sammà-samàdhi, ime dhammà samàdhikkhandhe sangahitā* -- "Và bất luận nơi nào có Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, những điều ấy được bao gồm trong phân hạng Đ?nh". (*Majjhima Nikàya*, Trung A Hàm, số 44)

[21] Ba chi của nhóm Định là: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định

[22] *Pariyatti*: "Học Giáo Lý". Trong sự tiến bộ của vị đệ tử, có thể phân biệt 3 giai đoạn: Lý Thuyết, Thực Hành và Chứng Ngộ. Tức *pariyatti* (Pháp Học, nghiên cứu học hỏi Giáo Lý), *patipatti* (Pháp Hành, thực hành Giáo Lý) và *pativedha* (Pháp Thành, soi thấu Giáo Lý và chứng ngộ mục tiêu). -- Buddhist Dictionary, Nyānatiloka

-ooOoo-

## Chương IV

### Tứ như ý túc (*Iddhipāda*)

Giờ đây Sư (Ngài Ledi Sayadaw) sẽ giản lược mô tả các *iddhipādas* [1] (Như ý Túc), hay Căn Bản của sự Thành Công.

#### Iddhi

Danh từ *iddhipāda* được giải thích là: *ijjhanam iddhi*. Iddhi là sự kiện đã thành công, đã hoàn thành tròn đủ, hay đã hoàn tất viên mãn. [2]

Trong Giáo Huấn của Đức Phật có năm *iddhis*. Đó là:

1. *Abhinneyyesu dhammesu abhinnā-siddhi*, [3]
2. *Parinneyyesu dhammesu parinnā-siddhi*,
3. *Pahātabbesu dhammesu pahāna-siddhi*,
4. *Sacchikātabbesu dhammesu sacchikiriya-siddhi*,
5. *Bhāvetabbesu dhammesu bhānanā-siddhi*.

1. Viên mãn hoàn tất, hay thành công, trong sự đặc biệt thông hiểu những sự vật mà sự hiểu biết đặc biệt thâm sâu phải được thâm thập, những sự vật như *rūpa* (sắc pháp) *nāma* (danh pháp);

2. Viên mãn hoàn tất, hay thành công, trong sự thông hiểu đầy đủ những điều mà sự hiểu biết đầy đủ phải thành tựu, những điều như *dukkha sacca* (Đau Khổ, Chân Lý Thâm Diệu về Đau Khổ);

3. Viên mãn hoàn tất, hay thành công, trong nhiệm vụ diệt trừ những điều phải được diệt trừ, những điều như *samudaya sacca* (Nguyên Nhân Sanh Đau Khổ, Chân Lý Thâm Diệu về Nguyên Nhân của Đau Khổ);

4. Viên mãn hoàn tất, hay thành công, trong nhiệm vụ chứng ngộ những điều phải được chứng ngộ, như *nirodha sacca* (Chấm Dứt Đau Khổ, Chân Lý Thâm Diệu về sự Chấm Dứt Đau Khổ);

5. Viên mãn hoàn tất, hay thành công, trong nhiệm vụ trau dồi và phát triển, những việc như *magga sacca* (Con Đường Chấm Dứt Đau Khổ, Chân Lý về Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ).

Đó là năm thành công (*iddhis*) chánh yếu trong Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*).

**Abhinnà-siddhi** có nghĩa: viên mãn hoàn tất nhiệm vụ thông hiểu các *paramattha dhammas* (chân lý cùng tột, hay chân đế) mà trước kia, khi còn đứng ngoài Giáo Huấn của một vị Phật, mình không hiểu biết. Một cách rôt ráo, *Abhinnà-siddhi* là thông suốt *Abhidhammattha Sangaha* [4] (Vi Diệu Pháp Toát Yếu, sơ lược tất cả giáo lý chánh yếu của Tạng Luận).

**Parinnà-siddhi** có nghĩa: viên mãn hoàn thành nhiệm vụ hiểu biết đầy đủ *dukkha sacca* (Chân Lý Thâm Diệu về sự Khổ), hoặc qua sự thông suốt *lakkhana* (những đặc tướng), *rasa* (những cơ năng), *paccupatthàna* (những biểu hiện), và *padatthàna* (những nguyên nhân kế cận), hoặc qua sự thấu hiểu ba đặc tướng *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ) và *anattà* (vô ngã) của vạn pháp.

**Pahàna-siddhi** có nghĩa: viên mãn hoàn tất nhiệm vụ khắc phục, loại trừ (*pahàna*), tức tận diệt, các *kilesas* (ô nhiễm), vốn là *sammudaya sacca* (Chân Lý Thâm Diệu về Nguyên Nhân của Đau Khổ). Trong sách này, vì điểm chánh yếu là thành đạt mức độ thấp nhất của bậc Tu-Đà-Hườn (*sotàpanna*), tức "*Bon-sin-san*" *sotàpanna*, chớ không nhắm đến các tầng Thánh cao hơn, nên công trình viên mãn hoàn thành nhiệm vụ diệt trừ *sakàya-ditthi* (Thân Kiến) là *pahàna-siddhi*. Nhiệm vụ loại trừ *vicikicchà* (hoài nghi) nằm trong nhiệm vụ diệt trừ *sakàya-ditthi* (Thân Kiến).

**Sacchikiriya-siddhi** có nghĩa: viên mãn hoàn tất nhiệm vụ chứng ngộ *nirodha-sacca* (Chân Lý Thâm Diệu về sự Chấm Dứt Đau Khổ) cả hai, về mặt tâm linh cũng như về phương diện thể chất.

**Bhàvanà-siddhi** có nghĩa: trau dồi ba *sikkhàs* (pháp Tu Học) về *sila* (Giới), *samàdhi* (Định) và *pañña* (Tuệ) cho đến khi thành đạt *lokuttara magga sacca* (Thánh Đạo dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ).

Đây cũng là viên mãn thành công bảy giai đoạn thanh lọc (Thanh Tịnh Đạo) khởi đầu với Giới Tịnh và những phân hạng phụ, hợp thành nhiều loại *iddhi*, trong ý nghĩa nhiều loại khả năng trong phạm vi của nó.

## Iddhipàda

Danh từ được giải thích là: *iddhiyà pàdo iddhipàdo*, tức là căn cội hay nền tảng để viên mãn hoàn tất hay để tiến đến mức toàn hảo (thành công hay khả năng) [5]

Có bốn loại *iddhipàdas* (Như ý Túc). Đó là:



1. *Chandiddhipàdo* (*chanda*, dục như ý túc)
2. *Viriyyiddhipàdo* (*viriyà*, tấn như ý túc)
3. *Cittiddhipàdo* (*citta*, tâm như ý túc)
4. *Vimamsiddhipàdo* (*vimamsa* hay *pannà*, trạch pháp, hay tuệ như ý túc).

**Chanda** có nghĩa (nhiệt tâm), nóng lòng mong muốn được có, hết lòng muốn thành đạt, muốn tiến đến, muốn hoàn tất viên mãn, muốn thành tựu. ý muốn ở đây là cực kỳ mong muốn, ý muốn ở mức cao độ. Không có bất luận chi, bên trong hay bên ngoài cá nhân ta có thể cản ngăn lòng ham muốn ấy. Đây là loại ham muốn đưa đến ý nghĩ, "Nếu không thành đạt điều này trong kiếp sống hiện tại ắt ta không thể an tâm. Thà chết còn hơn sống mà không làm được như ý nguyện."

Đây là loại mong muốn mà vào thời Đức Phật Kassapa [6], Vua Dhammasonda [7] xứ Benares hằng ôm ấp dưỡng nuôi trong lòng khi Đức vua tự nghĩ, "Làm vua như ta đây có ích gì nếu không nghe được một thời Pháp của Đức Phật Kassapa?" Rồi Ngài từ bỏ ngai vàng, ra đi, quyết lòng tìm một người có thể lập lại cho mình nghe một thời Pháp của Đức Phật Kassapa, bất luận dài hay ngắn thế nào, dầu chỉ vồn vẹn một câu kệ cũng được.

Một nguyện vọng thiết tha như vậy có thể diu bớt nếu được thỏa mãn như trường hợp vua Bimbisàra [8], Bà Visàkhà, và Trưởng Giả Anàthapindika [9]. Chỉ đến khi nhóang thấy dấu hiệu mơ hồ rằng điều mong muốn có thể thành đạt nhưng không hoàn toàn viên mãn, rằng tâm trở nên bấn loạn và có ý nghĩ phát sanh rằng thà chết còn hơn sống mà không thỏa mãn được nguyện vọng.

Cũng có những thí dụ tương tự như trường hợp Vua Temiya [10], Vua Hatthipàla [11], những vị vua, những vương hầu quý phái và những trưởng giả giàu sang thời Đức Phật đã từ bỏ đèn đài cung điện, xa lìa đoàn tùy tùng hầu cận và cuộc sống xa hoa trên nhung lụa để sống đời tỳ khưu (*bhikkhu*) trong Giáo Huấn của Đức Phật.

**Viriyà**, tinh tấn, hay tấn như ý túc, có nghĩa *sammappadhàna viriyà*, chánh cần, cùng chung với bốn đặc tánh của nó [12]. Người có đức hạnh chuyên cần như vậy tự thẩm nhuần ý nghĩ rằng mục tiêu có thể thành tựu nếu mình tận lực cố gắng. Người ấy không rùn chí dẫu có ai bảo rằng mình sẽ trải qua trăm ngàn khó khăn khổ nhọc. Người ấy không sờn lòng dẫu thật sự gặp những hoàn cảnh cực kỳ gian lao kham khổ. Người ấy không thối chí dẫu nghe nói rằng mình phải gia công tinh tấn trong nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm. Người ấy không nản lòng dẫu thật sự gia công tinh tấn chuyên cần suốt thời gian lâu dài như thế ấy.

Những người mà hạnh tinh tấn còn yếu kém suy nhược thụt lùi trước nhiệm vụ khi chạm trán với những khó khăn cần phải tinh tấn chuyên cần. Họ thối lui khi nghe nói phải xa lìa bạn bè thân thuộc. Họ rụt rè e ngại trước viễn ảnh cần phải ăn uống đạm bạc, ngủ nghỉ phải tiết độ. Họ lùi bước trước viễn ảnh phải thực hành thiền tập lâu dài.

**Tâm (citta)**, tâm như ý túc, có nghĩa bám chặt vào những *iddhis*, thành công, khi gặp Giáo Huấn (*Sàsana*) và nghe Giáo Pháp. Đây là sự bám níu cực kỳ nhiệt thành và đồng mãnh.

Mặc dầu sống giữa những gì tốt đẹp và xa hoa của thế gian, giữa những quyền thế, tiền của và phước báu dồi dào, giữa những kinh sách quý báu và hết lòng nghiên cứu học hỏi, ta không mãi mê chìm đắm trong đó mà lúc nào cũng hướng tâm về những *iddhis*, như ý túc. Ta chỉ toại nguyện và an lòng khi gom tâm chăm chú vào những vấn đề liên quan đến *iddhis*, như ý túc. Cũng như nhà luyện kim tỉ mỉ chú tâm vào, và chỉ để ý đến, trạng thái biến chất của vàng hay bạc, mà không nghĩ đến gì khác, quên cả ăn uống ngủ nghỉ, không hay biết đến bất luận gì khi đi ra ngoài. Tâm, *citta*, lúc nào cũng miệt mài chăm chú vào bản chất *iddhis*.

**Vimamsà** (trạch pháp) có nghĩa: sáng suốt hiểu biết rõ ràng, nhận chân tầm quan trọng của những khổ đau trong cảnh địa ngục, và những hoàn cảnh bất hạnh triền miên trải dài theo vòng quanh những kiếp sinh tồn của vòng luân hồi. Đó là sự hiểu biết có thể nhận thấy lợi ích đặc thù của *iddhis*, như ý túc. Đó là sự hiểu biết có thể tiềm ẩn và sâu kín nằm trong những pháp khó hiểu, và trong bản chất của những pháp (*dhammas*) khó thấu ấy. Một người đã có nhiều hiểu biết như thế không còn tìm vui thích trong cuộc rượt bắt những lạc thú trần tục, ngoại trừ chạy theo những *iddhis*, như ý túc. Người ấy chỉ mãn nguyện khi nắm vững những *iddhis*, như ý túc, uyên thâm và sâu thẳm. Giáo Pháp càng thâm sâu, nguyện vọng thành đạt Giáo Pháp càng nhiệt thành và mạnh mẽ.

Người có một trong bốn như ý túc, tức bốn Căn Bản của Sự Thành Công (*iddhipàda*) không thể còn chấp nhận hay nguy biện rằng trong kiếp sống hiện tại này mình không thể gia công chuyên cần tinh tấn nhằm vững chắc kiên cố trong pháp Niệm Thân (*kàyagatà-sati*) và trong những mức độ cao hơn của Giáo Huấn (*sàsana*) như bảy giai đoạn thanh lọc tâm (Thanh Tịnh Đạo, *visuddhi*). Chỉ có những người không bao giờ có "căn bản" nào trong Bốn Căn Bản của sự Thành Công (Tứ Như ý Túc) và không thể nhìn thấy sự khác biệt giữa trạng thái nông cạn và trạng thái uyên thâm của đời sống, không thể phân biệt lớp bề mặt bên ngoài và những gì thâm sâu huyền diệu nằm bên trong giáo pháp (*dhamma*), chỉ có những người ấy mới chấp nhận và nguy biện rằng mình không thể chuyên cần cố gắng và đành sống dễ dãi hờ hững.

Người đã có một trong bốn Như ý Túc (*iddhipàdas*), có thể thành đạt thêm những Như ý Túc còn lại -- tùy theo số lượng ba-la-mật đã được tích trữ -- cho đến khi tiến đạt đến những *lokuttara iddhi*, Như ý Túc Siêu Thế, hoặc trong kiếp này hoặc trong kiếp kế sau ở một cảnh trời. Trường hợp của những vị có hai, hay ba, hoặc bốn Như ý Túc thì không cần phải bàn thảo dông dài thêm nữa.

Trường hợp những người không có "căn bản nào của sự thành công" nên cố gắng thành đạt một trong Tứ Như ý Túc (*iddhipàdas*). Những vị này nên chỉ chấp nhận và nguy biện rằng mình không thể làm được bởi vì mình không có ý muốn thành đạt những lợi ích cao siêu của Giáo Huấn (*sàsana*), như Tứ Niệm Xứ (*satipatthàna*). Những vị ấy nên xem sự chấp nhận không thể làm được ấy là con đường xa lộ đưa ngay vào bốn cảnh

khô (*Apàya-loka*). Như vậy, các vị này nên học hỏi, nghiên cứu, và nghiên ngẫm suy gẫm những lời dạy trong Kinh sách [13] làm phát sanh ý muốn chân thành, lòng thúc dục (*chanda*). Những vị này nên đến gần một vị thầy có thể khơi động, làm phát sanh nhiệt tâm của mình và nương tựa nơi vị thầy ấy.

Do đó Đức Phật dạy:

*Chandiddhipàdam bhàveti, Viriyiddhipàdam bhàveti,  
Cittiddhipàdam bhàveti, Vimamsiddhipàdam bhàveti.*

*Vị ấy trau dồi lòng nhiệt thành, tinh tấn, tâm và Trạch pháp như Căn Bản của sự Thành Công (Như ý Túc).*

Vài người, chưa có "như ý" (*iddhi*) nào mà không cố gắng thành đạt "Như ý Túc" (*iddhipàda*). Nếu không nóng lòng mong muốn (*chanda*), ắt họ không biết rằng cần phải có tâm nhiệt thành mong muốn như vậy. Họ là những người chấp nhận và ngụy biện là mình chịu thua, không làm được. Trường hợp tinh tấn, tâm, và Trạch pháp (*viriya, citta, và vimamsà*) cũng dường thế ấy.

Vững chắc gom tâm vào pháp *kàyagatàsati*, niệm thân, có nghĩa là kiên cố *pàda*, đặt nền tảng. Nghiên cứu học hỏi những tích chuyện đề cập đến tình trạng khẩn cấp *samvega* [14] phải nghiêm túc khép mình vào kỷ cương những giới luật của người đạo sĩ ẩn dật (*dhutanga*, hạnh đầu đà) và những pháp hành tương tự, là kiên cố tinh tấn (*viriya*). Vững chắc đi sâu vào những vấn đề thâm sâu của Giáo Pháp, như Tứ Đại (*mahà-bhùta*: đất, nước, lửa, gió) là kiên cố trong *vimamsà*, Trạch pháp.

Nếu thành đạt một trong bốn Căn Bản của sự Thành Công, Như ý Túc, ắt có thể chắc rằng những *iddhis* [15], Như ý tương đương sẽ được thành tựu, tùy theo *pàrami*, ba-la-mật của mình tích trữ. Vì lẽ ấy Chú Giải nói rằng người không có "căn bản của sự thành công" (Như ý Túc) giống như con của hạng Candàla [16], trong khi người có những Như ý Túc như con của vị Hoàng Đế. Con của hạng Candàla ắt không bao giờ có triển vọng trở nên hoàng đế bởi vì không có "căn bản" (*pàda*) để thành đạt trạng thái "Con của Hoàng Đế". Nhưng Con của một vị Hoàng Đế thì lúc nào cũng dưỡng nuôi hy vọng trở nên Hoàng Đế bởi vì đã có sẵn "căn bản" để trở thành.

Do đó, người khôn ngoan sáng suốt ngày nay phải tận lực thành đạt Tứ Như ý Túc, *Iddhipàda*, bốn căn bản của sự thành công, nhằm loại trừ lãnh vực rộng lớn của Thân Kiến (*sakkàya ditthi*) và thành tựu -- trong Giáo Huấn (*Sàsana*) của vị Phật hiện tại -- những lợi ích cao thượng nhất có thể được thành tựu, tùy ba-la-mật của mình.

### Ghi chú:

[1] Theo Buddhist Dictionary của Ngài Nyanatiloka (được người dịch tóm lược), *iddhi* là "Năng Lực Thần Thông", "Thần Lực". *Ariyà-iddhi* là khả năng kiểm soát ý nghĩ của mình như thế nào để có thể giữ tâm luôn luôn bình thản, không chao động. *Iddhi-pàda*, "Đường Đến Thần Lực" hay "Con Đường Hướng Đến Thành Công", là bốn phẩm hạnh hợp thành Con Đường dẫn đến Đạo và Quả, gọi là Tứ Như ý Túc, cũng được gọi Tứ Thần Túc.

[2] Xem thêm "The Path of Purification" (*Visuddhi Magga*, Thanh Tịnh Đạo), do Đại Đức Nānamoli chuyển dịch (ấn bản thứ nhì, Colombo 1964), chương XII, & 20-22, 44. Nơi đây được thấy danh từ *iddhi* và *iddhipàda* không chỉ đề cập đến các năng lực thần thông như đôi khi được giả thuyết. Trong đoạn văn này *iddhi* có nghĩa là thực hành Giáo Pháp một cách "thành công", và có bốn trường hợp thành công như thế (Tứ Như ý Túc). Trong phần đầu của chương này người dịch (Sein Nyo Tun) chuyển ngữ *iddhi* là "sự hoàn thành". Nhằm thích hợp với thuật ngữ hơn, danh từ "thành công" đã được chọn. Tự điển PTS gợi ý dùng danh từ "có khả năng vững vàng". (Chủ Biên)

[3] *siddhi* đồng nghĩa với *iddhi*,

[4] Xem chú thích trong Chương III.

[5] Xem "The Path of Purification", chương XII, 50-53; XXII, 36.

[6] Vị Phật trước Phật Gotama (Thích Ca)

[7] *Rasavāhini* (*Jambudīpuppatti-kathā*)

[8] Xem chú giải Kinh *Tirokudda Sutta*, trong "Minor Readings" (*Kuddakapatha*) do Đ.Đ. Nānamoli dịch (PTS), trang 223ff.

[9] Xem Chú Giải Kinh Pháp Cú, tích chuyện liên quan đến câu 1,

[10] Túc Sanh Truyện *Mūgapakkha*.

[11] Túc Sanh Truyện *Hatthipāla*.

[12] Xem Chương II.

[13] Những lời dạy trong Kinh sách = *suttanta discourse*.

[14] *Samvega* là khuấy động tâm, do công trình quán niệm các hiểm họa và khổ nhục của *Samsāra*, vòng luân hồi.

[15] Tức là một trong năm *iddhis* hay *siddhis* được đề cập đến ở phần đầu chương này.

[16] *Candàla* -- vào thời xưa ở Ấn Độ, chăn-đà-la (thủ-đà-la) là hạng người thấp kém nhất trong xã hội.

-ooOoo-

## Chương V Ngũ căn (*Indriya*)

Danh từ *indriya* được giải thích là:

*Indassa kammam indriyam.*

Có nghĩa: *indriya* là hành động thống trị hay kiểm soát, của người cai trị. "Hành động thống trị" có nghĩa là bất luận ở nơi đâu, người thống trị cũng có toàn quyền định đoạt, không ai có thể chống đối hay cưỡng lại.

Nơi đây, kiểm soát hay thống trị tâm mình là điểm chánh yếu của Ngũ Căn, tức năm khả năng kiểm soát tâm.

Có năm Khả Năng như thế ấy: [1]

1. *Saddhindriya*(Tín Căn)
2. *Viriya-indriya*(Tấn Căn)
3. *Satindriya* (Niệm Căn)
4. *Samàdhindriya* (Định Căn)
5. *Pannidriya*(Tuệ Căn)

### Tín Căn

*Saddhindriya*, (ở một mức độ nào) đồng nghĩa với *saddhà*, đức tin. Nhưng có hai *saddhà*, đức tin, là:

1. *Pakati-saddhà*, Đức Tin thông thường, và
2. *Bhàvanà-saddhà*, Đức Tin được Tu Tập (tức được trau giồi hay thuần thực hóa) do pháp hành thiền.

Đức Tin và sự tín nhiệm (*saddhà*) dắt dẫn người thường thực hiện những hành động như Bỏ Thí (*dàna*), Trì Giới (*sila*) và "bắt đầu tập tành" Hành Thiền (*Bhàvanà*) [2] -- được gọi là Đức Tin Thông Thường. Nơi đây, như đã chỉ trong hình ảnh người mất trí (chương II), mặc dầu ở một mức độ nào, niềm tin (*saddhà*) ấy cũng là một Khả Năng Kiểm Soát, nó không tăng trưởng đến khả năng có thể kiểm soát cái tâm chao động của

một người thường trong khi hành thiền (*bhàvanà*). Tâm mức kiểm soát chỉ đến mức độ kèm chế và hướng dẫn một cái tâm bất ổn đến hành động Bồ Thí, Trì Giới và "bắt đầu" hành thiền.

Không có Đức Tin và Tín Nhiệm (*saddhà*) tâm không bao giờ hướng về thiện nghiệp, *kusala kamma* (những hành động có tác ý trong sạch) bởi vì thông thường tâm chỉ thỏa thích trong những hành động bất thiện. Điều này đúng, trong nỗ lực thành đạt Giới Tịnh (*sīla visuddhi*) cũng như trong việc nghiên cứu học hỏi kinh điển. Bởi vậy cho nên những hành động thiện thông thường (*pakati-kusala-kamma*) cũng được tạo nên do Đức Tin Thông Thường (*pakati-saddhà*), không phải được trau giồi qua pháp hành thật sự thích đáng (*abhàvita*).

Trong công trình theo dõi một đề mục hành thiền (*kammatthàna*) khi thực hành thiền Vắng Lặng và Minh Sát, Đức Tin Thông Thường không đủ khả năng để kiểm soát tâm vì tâm có thể từ chối, thoái lui và nhảy ra khỏi Đức Tin sang một nơi khác. Trong công trình hành thiền, Đức Tin Thông Thường không đủ.

Chính Đức Tin được Trau Giồi chuẩn bị nền tảng để tâm thâm nhập cường độ và năng lực qua pháp hành thiền, như Niệm Hơi Thở.

Trong phạm vi các "Phẩm Trợ Đạo" (*bodhipakkhiya-dhamma*) chính "Đức Tin được Trau Giồi" (*bhàvanà saddhà*) được gọi là *saddhindriya*, Tín Căn, hay đức tin có khả năng kiểm soát. Trong công phu hành thiền, Đức Tin này một đàng tự biểu hiện qua sự biến dạng của tình trạng chú tâm bất ổn định và chao động và đàng khác tượng trưng cho sự xuất hiện của tâm sáng suốt và vững bền. [3] Trạng thái gom tâm chỉ có thể vững chắc tập trung vào những đề mục sáng tỏ không mù mờ. Pháp hành Niệm Thân (*kàyaगतà-sati*) như Niệm Hơi Thở, chuẩn bị làm nền tảng cho *bhàvanà-saddhà*, Đức Tin và Tín Nhiệm được công phu thực hành thiền tập trau giồi, phát triển và thuần hóa. Nếu gom tâm vào pháp Niệm Thân, như niệm hơi-thở-ra-và hơi-thở-vào, có nghĩa là đã có Đức Tin được Trau Giồi. Chừng đó, nếu tiếp tục hành thiền Vắng Lặng (*samatha*) và Minh Sát (*vipassanà*), hành giả sẽ thành đạt khả năng tận diệt ba tầng lớp của Thân Kiến (*sakkaya-ditthi*) trong chính kiếp sống hiện tại. Công phu hành thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát cần phải được thực hành thích nghi. Hành giả phải nương tựa nơi một vị thầy thông suốt Giáo Pháp.

## Tín Căn

*Viriya*, ở một mức độ nào, là đồng nghĩa với *virīya*, tinh tấn. Nhưng có hai loại, hay hai trình độ tinh tấn. Đó là:

1. *Pakati-viriya*, Tinh Tấn Thông Thường, và
2. *Bhàvanà-viriya*, Tinh Tấn được Trau Giồi bằng pháp hành thiền.

Một cách phân loại khác là:

1. *Kàyika-viriya*, thân tinh tấn, và
2. *Cetasika-viriya*, tâm tinh tấn.

Tinh Tấn Thông Thường (*pakati-viriya*) có thể được nhận ra dễ dàng. Những người có nhiều Tinh Tấn Thông Thường trong những vấn đề thế gian cũng có thể dễ dàng đạt đến loại Tinh Tấn Trau Giỏi (*bhàvanà-viriya*). Hạnh đầu đà (*dhutanga*) hay những giới luật nghiêm khắc của vị tỳ khưu là một thí dụ về Thân Tinh Tấn trong bản chất được trau dồi (*kàyika-bhàvanà-viriya*).

Nếu, sau khi vững vàng trau dồi "Thân Tinh Tấn" như giảm bớt ngủ nghỉ, tinh thức và cương quyết, mà vẫn không đạt đến "Tâm Tinh Tấn" (*cetasika-viriya*), như hăng say chăm chú hành thiền (*bhàvanà-manasikàra*), vững chắc định tâm vào đề mục hành thiền (*kammatthana*), như Niệm Hơi Thở, và thời gian thực hành kéo dài mà không thành tựu trạng thái tâm sáng suốt, ta phải suy tư.

Bất luận làm việc gì, chỉ khi nào người thực hành công việc ấy nhanh chóng làm chủ vấn đề -- tức nắm vững, hiểu biết rõ ràng và chặn kẻ vấn đề -- mới hoàn thành thích nghi và đúng đắn. Công việc sẽ không được hoàn tất thích nghi và viên mãn nếu chính công việc ấy làm chủ người thực hành. Nói rằng "công việc làm chủ người thực hành" có nghĩa là công việc được thực hành một cách lơ đãng dễ dãi, không hăng say, không thật sự nhiệt tâm. Người thực hành sẽ không gặt hái kết quả thiết thực, rồi ngày qua ngày, tháng này kéo dài sang tháng kia, đâm ra chán nản (trong pháp hành) buồn phiền, rồi ngán ngao uể oải dẫn đến hôn trầm đã dục. Vì hôn trầm đã dục, pháp hành không tiến, rồi vì pháp hành không tiến triển, càng thêm đã dục hôn trầm. Chừng ấy sẽ có ý nghĩ phát sanh thúc giục nên thay đổi phương pháp thực hành. Như vậy luôn luôn thay đổi pháp hành, và đó là "công việc làm chủ người thực hành kém tinh tấn".

Trong công phu hành thiền chỉ nhanh chóng thu hoạch thành quả khi có đủ cả hai, thân tinh tấn và tâm tinh tấn. Từ lúc nắm vững pháp hành Niệm Hơi Thở, hạnh tinh tấn ngày càng phát triển thêm lên là *bhàvanà viriya* (tinh tấn được phát triển do pháp hành thiền) và trong các Phẩm Trợ Đạo (*bodhipakkhiya-dhamma*) được gọi là *viriyindriya* (Tấn Căn). Tinh tấn này được tiêu biểu bằng sự biến dạng tình trạng đã dục hôn trầm và sự xuất hiện tình trạng nhiệt thành, hăng say và cương quyết, trong khi hành thiền. Tâm thỏa thích mạnh mẽ tập trung vào đề mục. Do đó, nhiệm vụ thiết lập "Tinh Tấn được Trau Giỏi và Phát triển" do pháp hành thiền cũng giống như nhiệm vụ thiết lập "Đức Tin được Trau Giỏi và Phát Triển" do pháp hành thiền.

Trong các Phẩm Trợ Đạo (*bodhipakkhiya-dhamma*) **Niệm Căn** (*satindriya*) có nghĩa là vững chắc thiết lập chú niệm vào thân *kàyagatà-sati*, Niệm Thân, tức vào hơi-thở-ra và hơi-thở-vào và trau dồi pháp quán niệm (*Bhàvanà-sati*) gọi là *Satipatthana*, (Niệm Xứ), cho đến Chánh Niệm Siêu Thế (*lokuttara-sammà-sati*), như là một chi của Đạo siêu thế.

**Định Căn và Tuệ Căn** (*samàdhindriya và pannindriya*) cũng có thể được định nghĩa và mô tả cùng một thể ấy.

**Định Căn** loại trừ tình trạng tâm phóng dật khi được áp đặt vào pháp Niệm Xứ (*Satipatthàna*), như đề mục Niệm Hơi Thở. Tuệ Căn loại trừ tình trạng tâm rối loạn và mơ hồ.

Tín Căn, Tấn Căn và Niệm Căn -- đến trước Định và Tuệ -- cũng như những người hỗ trợ một vị vua lên ngôi. Tín, Tấn và Niệm hỗ trợ Định và Tuệ chỉ đến tột đỉnh cao.

Sau khi đã kiên cố thiết lập pháp Niệm Thân và vững vàng làm chủ tâm, nếu đi con đường Vắng Lặng (*samatha*) thì Định Căn trở thành tám tầng Thiền (*samàpatti hay jhàna*) trong khi Tuệ Căn trở thành năm Tuệ Giác Cao Thượng (*abhinna*) [4] như thần thông, hay Năng Lực Siêu Thế v.v... Nếu đi con đường Minh Sát (*Vipassanà*), Định Căn trở thành tám Định Hư Vô (*sunnatà-samàdhi*), Định Vô Điều Kiện (*animitta-samàdhi*) hay Định Vô Tác ý (*appanahita-samàdhi*), trong khi Tuệ Căn trở thành năm Thanh Tịnh (*visuddhi*) liên quan đến trí tuệ [5], Tuệ Giác về ba điều Quán Niệm (*anupassanà-nàna*) [6], mười Tuệ Minh Sát (*vipassanà-nàna*) [7], những Tuệ Giác liên quan đến bốn Đạo và bốn Quả và mười chín Tuệ Ôn Duyệt (*paccavekkhana-nàna*) [8].

Phần trên đây cho thấy năm chi của Ngũ Căn đồng phát sanh chung như thế nào.

### Sự nổi bật của Ngũ Căn

Giờ đây nơi nào mỗi chi của Ngũ Căn hợp thành yếu tố nổi bật.

Kinh điển dạy:

*Kattha saddhindriyam datthabbam?*

*Catūsu sotàpattiyangesu ettha saddhindriyam datthab-bam.*

"Phải tìm Tín Căn ở đâu?

Ta phải tìm nó trong bốn thành phần của tầng Nhập Lưu." [9]

Điều này có nghĩa là Tín Căn nổi bật trong bốn thành phần của tầng Nhập Lưu. Bốn thành phần ấy là:

1. Đức tin không lay chuyển nơi những phẩm hạnh thánh thiện của Đức Phật, như *Araham, Sammà-sambuddho* ... (Ứng Cúng, Chánh Đẳng Chánh Giác v.v...)
2. Đức tin không lay chuyển nơi những phẩm hạnh thánh thiện của Giáo Pháp như *Svàkkhàto* ... (Đã khéo giảng dạy và được khẩu truyền y theo Chánh Pháp v.v...)
3. Đức tin không lay chuyển nơi những phẩm hạnh thánh thiện của Tăng Già như *Supatipanno* ... (Đức hạnh toàn hảo đã tu hành y theo thánh pháp v.v...)
4. Trọn vẹn và toàn hảo được phú cho Nền Tảng (hay nguyên nhân kế cận; *padatthàna*) của tâm Định Siêu Thế (*lokuttara-samàdhi*), vốn là "Giới Tịnh" (*sila-visuddhi*)



Đó là bốn yếu tố bảo đảm tình trạng thành tựu *Sotàpatti-magga-nàna* (Tu-Đà-Huòn Đạo Tuệ, hay tuệ giác liên quan đến Tu-Đà-Huòn Đạo), trong kiếp sống này.

Trong đoạn văn "*Buddhe aveccappasàdena samannà-gato*", danh từ "*aveccappasàdo*" có nghĩa "đức tin không lay chuyển". Đó là đức tin (*saddhà*) của những vị đã đạt đến mức Cận Định (*upacàra-samàdhi*) trong khi suy niệm những phẩm hạnh thánh thiện của Đức Phật. *Upacàra-samàdhi* nơi đây là sự chú tâm vững chắc và không lay chuyển trong khi suy niệm hồng danh Đức Phật. Khi có sự chú tâm vững chắc và không lay chuyển như thế, phải hiểu rằng sự kiểm soát của Đức Tin đã nổi bật. Người như thế đã thành đạt mức độ làm chủ tâm mình trong vấn đề liên quan đến Đức Tin nơi những phẩm hạnh thánh thiện của Đức Phật. Đối với những phẩm hạnh thánh thiện của Pháp Bảo và Tăng Bảo cũng nên hiểu cùng một thể ấy.

"Nền Tảng của Tâm Định Siêu Thế" có nghĩa "Giới hạnh thường xuyên, chấm dứt với Chánh Mạng như giới thứ tám" (*àjivatthamaka-niccasila*) [10], vốn là pháp có thể giúp hành giả đạt đến tâm Định Siêu Thế trong kiếp sống hiện tại. Khi giới (*sila*) này được giữ gìn trong sạch, không bị vi phạm, và được nghiêm túc hành trì, ắt không thể có những ô nhiễm của ái dục (*tanhà*), ngã mạn (*màna*) và tà kiến (*ditthi*), và trong trường hợp tương tự ta phải hiểu rằng *saddhà* (đức tin) nổi bật nằm trong *sila* (giới). Không đủ khả năng gìn giữ những nhu cầu của *sila* (giới) được gọi là "phạm giới". Mặc dầu trên nguyên tắc, *sila* có thể không bị vi phạm, nhưng nhìn dưới khía cạnh của những điều kiện trần gian, giới được thấy là "không trong sạch". Theo thành ngữ "giá trị của con bò có thể được thẩm định khi nhìn nó kéo xe băng ngang một dòng sông", hạng người cư sĩ hay những vị tỳ khưu tự xem mình là Phật tử, chỉ có thể hiểu biết trong tâm mình còn tiềm ẩn ngu ngàm tình trạng loạn động và phóng dật nữa không -- tức mình đã làm chủ cái tâm chưa -- sau khi xem xét tận tường bốn yếu tố trên.

*Katha vīriyindriyam datthabbam?*

*Cātasu sammappadhānesu ettha vīriyindriyam datthabbam.*

"Phải tìm Tấn Căn ở đâu?"

*Ta phải tìm nó trong "Tứ Chánh Căn", bốn thành phần của Tinh Tấn (sammappadhāna)."*

Hạng người cư sĩ hay những vị tỳ khưu tự xem mình là những người bước theo dấu chân của Đức Phật chỉ có thể hiểu biết tình trạng loạn động và phóng dật nằm trong hạnh Tinh Tấn (*vīriya*) của mình đã bị loại trừ và biến dạng chưa -- tức mình đã làm chủ cái tâm chưa -- sau khi quan sát cận kề bốn yếu tố của Tứ Chánh Căn (*sammappadhāna*).

"Hãy để da của ta còn lại, để gân của ta còn lại, hãy để xương của ta còn lại, hãy để máu khô cạn, ta sẽ không an tâm ngơi nghỉ cho đến khi tận diệt quyền lực của Thân Kiến (*sakkāyaditthi*), tận diệt quyền lực của các Bất Thiện Pháp (*duccaritas*), và những khổ cảnh của vòng luân hồi (*apāya-samsāra*) bên trong cá nhân ta, trong kiếp sống này." Đây là ý chí cương quyết và hạnh chuyên cần tinh tấn nằm trong Tứ Chánh Căn, không

gì khác. Đây là hạnh tinh tấn giống như mức tinh tấn của Ngài Đại Đức Cakkhupāla. [11] Khi thấy có ý chí cương quyết và hạnh tinh tấn như vậy ta phải nhận ra tình trạng nổi bật và kiểm soát tâm của *vīriya*, tinh tấn. Trong phạm vi Tinh Tấn (*vīriya*) trạng thái tâm loạn động và bất ổn định đã tan biến, không còn thấy nơi người như thế ấy, và người ấy, trong Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*) đã làm chủ tâm mình.

*Kattha satindriyam datthabbam?*

*Catūsu satipatthānesu ettha satindriyam datthabbam.*

"Phải tìm Niệm Căn ở đâu?"

*Ta phải tìm nó trong Tứ Niệm Xứ (satipatthāna, tức Nền Tảng của tâm Niệm)."*

Hàng cư sĩ và những vị tỳ khưu tự xem mình là những người noi theo dấu chân của Đức Phật, chỉ có thể hiểu biết tình trạng loạn động và bất ổn định trong chú niệm (*sati*) của mình có tan biến không, và mình có thật sự làm chủ tâm mình không, bằng cách thực hành bốn yếu tố của satipatthāna, Tứ Niệm Xứ. Nếu có thể vững chắc gom tâm vào phần nào của thân, như hơi-thở-ra và thở-vào chẳng hạn, mình thành công Niệm Thân (*kāyagatāsati*) bao lâu cũng được, thì phải nhận biết rằng mình đã kiểm soát niệm (*sati*). Tình trạng loạn động và bất ổn định của người như thế đã biến tan. Vị ấy đã làm chủ tâm mình.

*Kattha samādhindriyam datthabbam?*

*Catūsu jhānesu ettha samādhindriyam datthabbam.*

"Phải tìm Định Căn ở đâu?"

*Ta phải tìm nó trong Tứ Thiền, tức bốn tầng Thiền (jhāna) dục giới."*

Nếu trong khi hành thiền *samatha* (Vắng Lặng), như niệm hơi-thở-ra thở-vào, ta thành công tiến đến mức tối thiểu là giai đoạn cận định *upacāra samādhi bhāvanā*, và nếu do đó những Triền Cái (*nivaranas*, tức những chướng ngại tinh thần) như Tham Dục (*kāmacchanda*), Sân Hận (*byāpāda*) v.v... mà từ quá khứ xa xôi của vòng luân hồi (*samsāra*), liên tục chạy loạn và khuấy động tâm đã được loại trừ, sự chú tâm vào những đề mục của thiền Vắng Lặng đã đặc biệt trở thành vững chắc và tĩnh lặng. Sự kiện này phải được nhận thức là phát sanh từ cơ năng kiểm soát của *samādhi*, tâm Định. Tình trạng loạn động và bất ổn trong tâm định đã biến tan, và hành giả là người đã làm chủ tâm mình.

*Kattha pannindriyam datthabbam?*

*Catūsu ariyasaccesu ettha pannindriyam datthabbam.*

"Phải tìm Tuệ Căn ở đâu?"

*Ta phải tìm nó trong Tứ Diệu Đế."*

Trong những người đã gặp được Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*), sự hiểu biết Tứ Diệu Đế có giá trị tối quan trọng.

Chỉ khi thông suốt Tứ Diệu Đế mới có thể tiến đến mức giải thoát ra khỏi quyền lực của *sakkāyaditthi* (Thân Kiến), của những *duccaritas* (Bất Thiện Pháp) và của *apāya samsāra*, những cảnh khổ của vòng luân hồi. Do đó, nhằm thấu đạt ý nghĩa thâm sâu của Tứ Diệu Đế phải cố gắng tối thiểu là minh sát hiểu biết sáu *dhātus* (tức sáu nguyên tố căn bản): *pathavi, āpo, tejo, vāyo, ākāsa và vinnāna* -- đất, nước, lửa, gió, không gian và thức, [12] hoặc minh sát bản chất phù du tạm bợ và bất ổn định -- thấy nó không thể tồn tại lâu hơn một nháy mắt và không ngừng hoại diệt. Ta phải minh sát thông suốt những điều này bằng những phương pháp thực hành như học, nhớ, đọc đi đọc lại, suy gẫm, lắng nghe, thảo luận, tìm hỏi, tu tập thiền minh sát và quán niệm. Nếu đã minh sát nhận thức rõ ràng sáu nguyên tố ấy, ắt không cần còn phải đặc biệt thực hành những pháp gì khác. [13] Nếu có thể chứng ngộ bản chất *anicca* (vô thường), tiếp theo sau bản chất *anattā* (vô ngã) ắt sẽ được chứng ngộ một cách tự nhiên. [14]

Bản chất *dukkha* (Khổ) chỉ có thể được chứng ngộ trọn vẹn khi đạt đến giai đoạn *arahatta phala* (A-La-Hán Quả).

Như vậy, sau khi chuyên cần tinh tấn trong một thời gian dài, đến lúc thành đạt sự hiểu biết minh sát về bản chất của sáu nguyên tố căn bản ở bên trong và bên ngoài mình -- cả hai nơi -- cũng như bản chất vô thường của nó, mới có sự kiên cố chú tâm vào đó. Sự hiểu biết minh sát này phải được nhận thức là đã phát sanh do bản chất kiểm soát nổi bật của *paññā* (trí tuệ). Tình trạng không thể tin cậy, vốn là bản chất thông thường của tâm, từ quá khứ vô tận trong vòng luân hồi, dần dần tan biến.

Nơi đây, "tình trạng không thể tin cậy của tâm" có nghĩa là nhận thấy thường còn trong những sự việc vô thường, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy thú vị trong sự việc đáng ghê tởm, thấy cái ta trong vô ngã, thấy những cá nhân trong cái không-cá-nhân, những chúng sanh trong cái không-chúng-sanh, thấy những con người trong cái không-con-người, thấy chư thiên, Trời Đế Thích và chư Phạm Thiên trong cái không-chư-thiên, không-Trời-Đế-Thích, không-Phạm-Thiên, thấy đàn ông, đàn bà, trâu, bò, voi, ngựa trong cái không-đàn-ông, không-đàn-bà, không-trâu, không-bò, không-voi, và không-ngựa. Vượt ra khỏi tình trạng "không thể tin cậy" có nghĩa nhận thức sự thật đúng như thật sự nó là vậy, sau khi đã làm chủ tâm mình trong Giáo Huấn của một vị Phật.

Nếu *dukkha-sacca*, Khổ Đế, hay Chân Lý Thâm Diệu về sự Khổ, được nhận thức rõ ràng, tiếp theo sau, ba Chân Lý kia cũng sẽ được nhận thức rõ ràng theo dòng diễn tiến của nó. Trong sự nhận thức bốn Chân Lý, phương cách mà người thế gian (*puthujjana*) hiểu biết được gọi là "hiểu biết trên lý thuyết" (*anubodha*). Phương cách hiểu biết của hạng Thánh Nhân (*ariya*, tức như những vị Tu-Đà-Hườn v.v...) được gọi là "hiểu biết xuyên thấu" (*pativedha*, tức hiểu biết một cách rõ ràng, thâm sâu và sắc bén). "Hiểu biết trên lý thuyết" cũng giống như nhìn thấy ánh sáng trong đêm tối, thấy sáng nhưng không thấy ngọn lửa, nguồn gốc mà từ đó ánh sáng khởi phát. Mặc dầu không thể trực tiếp nhận thấy ngọn lửa, nhưng chỉ thấy ánh sáng ta cũng có thể biết chắc chắn rằng có một ngọn lửa. Trực tiếp nhận thấy ngọn lửa như *pativedha*, "hiểu biết xuyên thấu".

*Saddhindriyam bhàveti, Viriyindriyam bhàveti, Satindriyam bhàveti, Samàdhindriyam bhàveti, Pannindriyam bhàveti.*" [15]

Câu Pali trên do Đức Phật dạy, có nghĩa là Ngũ Căn phải được thực hành và phát triển nhằm làm dễ dàng công trình hành thiền *samatha* và *vipassanà* (Vắng Lặng và Minh Sát).

Người không trau dồi và phát triển năm khả năng *indriyas*, Ngũ Căn, này cũng giống như một quốc gia không có người cai trị, như một vương quốc không có vua. Giống như một khu rừng núi hoang vu trong đó những giống thô dân sinh sống ô tạp, không người lãnh đạo, quản lý. Trong một quốc gia như vậy không có luật pháp. Dân chúng trong đó sống buông lung hỗn tạp không có gì kèm chế. Giống như loài thú, kẻ yếu làm mồi cho người mạnh. Cùng một thể ấy, tâm của người không trau dồi Ngũ Căn cũng phóng túng và chạy loạn với những ô nhiễm như vậy. Y hết người bị ma quỷ nhập không chịu nổi âm thanh của lời kinh như "*iti' piso*" hay "*hetu paccayo*", khi người mà không trau dồi Ngũ Căn nghe những câu chuyện liên quan đến nhân duyên đưa đến hạnh phúc (*paccaya santosa*) hoặc đề cập đến pháp hành trau dồi tâm linh (*bhàvanà-rambha*) thì nhanh chóng tìm ra lý lẽ để chê bai, chỉ trích, và phản đối. Bên trong những người như thế ấy không bao giờ có ý muốn hành thiền, Vắng Lặng hay Minh Sát, phát sanh.

Đàng khác, người có phát triển Ngũ Căn giống như một quốc gia có vị quốc vương công minh chánh trực lãnh đạo. Giống như thị thành hay làng xóm nằm ngay nơi có chánh phủ trung ương. Người như thế ấy không bị những lý thuyết khác nhau làm tâm trí rối loạn. Người ấy kiên cố vững chắc trong đường lối duy nhất của Giáo Pháp. Khi nghe bàn thảo về nguyên nhân đưa đến hạnh tri túc, hoặc về pháp hành để mở mang tinh thần thì tâm trở nên mát mẻ và sáng tỏ. Người ấy vững vàng trong ý muốn thực hành thiền Vắng Lặng (*samatha*) và Minh Sát (*vipassanà*).

Như vậy, trong thế gian này hai loại ý muốn phát sanh, không phải vì bản chất của những chúng sanh hay những cá nhân, mà tùy thuộc nơi mức độ phát triển Ngũ Căn (*indriyas*) của những vị ấy. Nếu không phát triển Ngũ Căn (*indriyas*) ắt có một loại ý muốn phát sanh. Nếu có phát triển Ngũ Căn (*indriyas*) ý muốn đó tan biến và loại ý muốn mới chắc chắn sanh khởi. Ngũ Căn càng được phát triển mạnh mẽ, loại ý muốn mới càng tăng trưởng và càng trở nên vững mạnh. Khi tất cả năm *indriyas* kiên cố vững chắc, ý muốn thành đạt Đạo và Quả liền phát khởi. Như vậy ta nên phát triển Ngũ Căn để vượt lên, từ mức độ Thông Thường (*pakati-saddhà* v.v...) đến mức độ Phát Triển (*bhàvanà-saddhà* v.v...) do pháp hành thiền.

### Ghi chú:

[1] Về Ngũ Căn xem "The Way of Wisdom" do tác giả Edward Conze (The Wheel số 65/66)

[2] "Tập tành" hành thiền. Trong bản dịch tiếng Anh đầu tiên, dịch giả dùng danh từ "imitation meditation", hàm ý như bắt chước, giả bộ hành thiền. Vị chủ biên (Ngài Nyanaponika Maha Thera) cảm thấy rằng danh từ này phần nào làm giảm giá trị của công trình bắt đầu hành thiền, và đó chắc không phải là nguyên ý của tác giả. Theo ý Ngài đây là bắt đầu tập hành thiền (rudimentary meditation). Bởi vì đây là bước đầu, hành giả mới khởi công suy niệm chớ không đi sâu vào pháp hành. Do đó theo ý nghĩa của đoạn văn, đây là một trong ba phương cách tạo phước (*punna-kiriya-vatthu*). Dầu sao pháp hành này có thể đem lại nhiều lợi ích và rất có thể dẫn đến tâm định và pháp hành thích nghi. (người dịch)

[3] Sắc thái *saddhà* (Đức Tin) đặc biệt biểu hiện nơi đây là lòng tín nhiệm. Tín nhiệm nơi phương pháp thực hành (và tín nhiệm nơi Giáo Pháp nói chung) và lòng tự tin. (Chủ Biên)

[4] Năm Tuệ Giác Cao Thượng (*abhinna*) là: 1. *Iddhividha*, Thần Thông, 2. *Dibba-sota*, Thiên Nhĩ (nhĩ thông), 3. *Parassa cetopariya-nàna*, Tha Tâm Thông (tuệ giác biết được tâm của người khác), 4. *Pubbe-nivāsānussati*, Túc Mạng Thông (tuệ giác nhớ lại những kiếp sống quá khứ), 5. *Dibba-cakkhu*, Thiên Nhãn (nhãn thông).

[5] Năm Thanh Tịnh liên quan đến tuệ: Kiến Tịnh (*Ditthi-visuddhi*), Đoạn Nghi Tịnh (*Kankhāvitaraṇa-visuddhi*), Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh (*Maggāmaggaṇānadassana-visuddhi*), Đạo Tri Kiến Tịnh (*Patipadāṇāna-dassana-visuddhi*), và Tri Kiến Tịnh (*Nānadassana-visuddhi*).

[6] Đó là Quán Niệm về Vô Thường, Khổ và Vô Ngã.

[7] Đó là Tuệ Thấu Đạt (*sammasana-nāna*) và chín Tuệ Minh Sát được đề cập đến trong Chương XXI sách "The Path of Purification" (Thanh Tịnh Đạo).

[8] Mười chín Tuệ Giác này được liệt kê trong "The Path of Purification" (Thanh Tịnh Đạo), Chương XXII.

[9] *Sotāpannassa angāni*; Xem *Indriya Samyutta, Sutta 8, Datthabba-sutta*.

[10] Xem chú thích trong chương II.

[11] Xem *Dhammapada Commentary*, tích chuyện liên quan đến câu 1.

[12] Sáu nguyên tố căn bản là: 1. Nguyên tố Đất, có đặc tính chiếm không gian, 2. Nguyên tố Nước có đặc tính làm dính liền, 3. Nguyên tố Lửa, có đặc tính làm đổi thay, 4. Nguyên tố Gió, có đặc tính di chuyển, hay nâng đỡ, 5. Nguyên tố Không Gian. 6. Nguyên tố Thức. Về pháp hành thiền niệm bốn nguyên tố đầu, xem *Magga Dīpani*, của tác giả Ngài Ledi Sayadaw, phần "How to establish the Wisdom Group".

[13] Những pháp khác, như phân hạng các Uẩn (*khandha*) hay lục căn (*āyatana*).

[14] Xem *Udàna, Meghiya Vagga Suttà*: "Nơi người đã nhận thức bản chất vô thường, tri giác về bản chất Vô Ngã tự nhiên phát sanh. Và người đã nhận thức Vô Ngã, tánh ngã mạn, chấp thủ "Tôi Là", sẽ bị loại trừ và chứng đắc Niết Bàn ngay trong kiếp sống này."

[15] *Samyutta Nikàya, Mahà Vagga, Indriya Samyutta, Vagga 6, Sutta 8.*

-ooOoo-

## Chương VI Ngũ lực (Bala)

Những "Năng Lực Tinh Thân" (*balàni*) được gọi như vậy bởi vì "nó khắc chế những trạng thái tâm đối nghịch". [1] Hoặc nữa, như các bản chú giải giải thích: Nó có nhiều năng lực, trong ý nghĩa các thể lực đối nghịch không thể làm nó lay chuyển (*akampanatthena*) [2].

Đối chiếu với Ngũ Căn có Ngũ Lực (*bala*):

1. *Saddhà* (Tín Lực, đức tin)
2. *Vìriya* (Tấn Lực, hạnh tinh tấn)
3. *Sati* (Niệm Lực, tâm chú niệm)
4. *Samàdhi* (Định Lực, tâm định)
5. *Pannà* (Tuệ Lực, trí tuệ).

Ngũ Lực giống như năm vị tướng soái, hay chỉ huy trưởng, tàn sát và tiêu diệt "vương quốc Thân Kiến đối nghịch". Đây là năm năng lực hùng mạnh mà chư vị Tỳ Khưu và hàng tại gia cư sĩ có thể đặt niềm tin và an toàn nương tựa vào.

Cũng như trường hợp Tín Căn, Tín Lực (*saddhà bala*) có hai loại: 1) Tín Lực Thông Thường (*pakati-saddhà*) và 2) Tín Lực được Trau Giỏi (*bhàvanà-saddhà*).

"Tín Lực Thông Thường" không có được trau giỏi và phát triển qua pháp hành đặc biệt, còn liên hợp với Tham ái (*tanhà*) tùy trường hợp, chỉ có thể tạo những thiện nghiệp thông thường (*pakati-kusala-kamma*) như Bô Thí (*dàna*), Trì Giới (*sìla*) v.v... Năng lực ở mức độ hạn chế của nó không thể khắc phục tâm Tham. Ngược lại, Tham ái (*tanhà*) cầm giữ "Đức Tin Thông Thường" dưới quyền lực của nó.

Tham ái giữ Đức Tin Thông Thường dưới quyền lực của nó như thế nào? -- Kinh điển Pàli rõ ràng đề cập đến bốn "Phương Pháp Thực Hành Cổ Truyền của chư Thánh Nhân" (*ariya-vamsa*) [3].

Đó là:

1. Dễ dàng an phận, bằng lòng với thức ăn mà mình có,
2. Dễ dàng an phận, bằng lòng với y phục mà mình có,
3. Dễ dàng thỏa mãn với bất luận chỗ ở nào mình có,
4. Tìm thích thú và hoan hỷ trong công phu hành thiền (*bhàvanà*).

"Bốn phương pháp thực hành cổ truyền của chư Thánh Nhân" này hợp thành phạm vi của *saddhà* [4], đức tin. Trong thế gian ngày nay phạm vi rộng lớn này của đức tin, *saddhà*, đã kín đáo ẩn mình chìm đắm mất dạng. Ngày nay, người ta hoan hỷ và thỏa thích trong lạc thú trần gian (*paccayàmisa*); người ta hoan hỷ và thỏa thích trong địa vị, quyền thế, và danh vọng trần gian (*lokàmisa*); người ta hoan hỷ và thỏa thích với cuộc sống có nhiều lạc thú, tài sản phong phú, nhiều oai lực và quyền thế (*vattàmisa*) và như thế, vương quốc rộng lớn của Tham ái (*tanhà*) được kiên cố vững chắc và tỏ tường như đại dương mênh mông rộng lớn bao trùm hòn đảo. Điều này cho thấy điểm suy nhược của Đức Tin Thông Thường (*pakati-saddhà*) trong thế gian này.

Chính "Đức Tin được Trau Giồi", sanh khởi từ công phu thực hành pháp Niệm Thân (như Niệm Hơi Thở) -- được gia công chuyên cần chí đến khi mọi tình trạng chao động và bất ổn trong tâm chấm dứt -- mới có thể loại trừ Tham ái (*tanhà*), tức hoan hỷ thỏa thích trong ba loại lạc thú trần gian (*àmisa*) kể trên. [5] Chính Đức Tin được Trau Giồi (*bhàvanà saddhà*) có thể cứu vớt chư vị tỳ khuru và hàng cư sĩ tại gia đang lặn hụp chìm đắm trong đại dương của ba Tham ái [6], và giúp đưa họ đến "hòn đảo ẩn trú" của vương quốc Đức Tin (*saddhà*), tức bốn Pháp Thực Hành Cổ Truyền của chư Thánh Nhân (*ariya-vamsa-dhamma*). Trong phạm vi các Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkiya-dhamma*) chính Đức Tin được Trau Giồi phải được thành đạt.

Trong hai loại Tinh Tấn (*vìriya*), loại Tinh Tấn Thông Thường, không được có pháp hành trau dồi, liên hợp với tánh lười biếng (*kosajja*), tùy trường hợp, đưa đến những thiện nghiệp thông thường (*pakati-kusala-kamma*) như Bỏ Thí, Trì Giới và nghiên cứu học hỏi kinh điển v.v... Loại Tinh Tấn Thông Thường này không đủ khả năng loại trừ tật lười biếng. Trái lại, chính lười biếng kiểm soát và cầm quyền làm chủ Tinh Tấn Thông Thường.

Khi gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sàsana*) ta hiểu biết rằng từ trong quá khứ xa xôi vô tận của vòng luân hồi mình đã gần gũi quen thuộc với Thân Kiến (*sakkàya-ditthi*), với những Bất Thiện Nghiệp (*duccarita*), và đã là chúng sanh ở trong những Khổ Cảnh (*apàya-loka*). Kinh điển Pàli mô tả rõ ràng và tường tận Phương Pháp Thực Hành Cổ Truyền của Thánh Nhân, *Ariya-vamsa*, như đường lối để loại trừ thói quen lười biếng, và yếu tố thứ tư trong bốn pháp này -- tức hoan hỷ thỏa thích trong pháp hành thiền -- phải được thực hành chí đến khi vượt thoát ra khỏi tình trạng lười biếng (vốn đối nghịch với Tinh Tấn).

Phương cách loại trừ trạng thái lười biếng được mô tả như trên (trong trường hợp của một vị tỳ khưu) [7]. Đã tự trang bị với các *sikkhàs* (pháp tu tập -- vốn là di sản của Đức Phật) mà trong Lễ Xuất Gia, khi trở thành tỳ khưu, vị này chú nguyện hành trì:

- \* lấy cây cối và lùm bụi trong rừng làm nơi cư trú,
- \* chỉ sống với vật thực được bố thí trong khi đi trì bình,
- \* thực hành hạnh đầu đà (*Dhutanga*, pháp hành nghiêm khắc của các vị đạo sĩ ân dật), và
- \* và chuyên chú Niệm Thân.

Đó là những tác động của Tinh Tấn nhằm loại trừ nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) phát sanh do lười biếng (*kasajja*). Đó là những công trình nằm trong phạm vi Tinh Tấn (*vìriya*).

Trong thế gian ngày nay phạm vi Tinh Tấn này bị che dấu, còn tối tăm và không được biết đến. Ngày nay, mặc dầu chư vị tỳ khưu biết mình thuộc về hạng chúng sanh nằm trong Thân Kiến và Bất Thiện Nghiệp và còn có thể sa đọa vào những Khổ Cảnh, nhưng vẫn thường xuyên sống trong thành thị và xóm làng để được gần tín thí; họ lấy làm vui thích nhận lãnh lễ vật cúng dường và những lợi ích, họ không thể xa lánh những cuộc hội họp đông người v.v... tất cả những điều ấy đều nằm trong phạm vi của Lười Biếng (*kasajja*) và phạm vi Lười Biếng này hiển hiện rõ ràng như nước trong biển cả tràn ngập một hải đảo. Điều này biểu hiện tánh cách suy nhược của Tinh Tấn Thông Thường (*pakati vìriya*).

Chỉ có Tinh Tấn được Trau Giỏi (*bhàvanà vìriya*) -- như an phận bằng lòng với tình trạng ngủ nghỉ tối thiểu, luôn luôn giác tỉnh và tích cực sinh hoạt, không sợ sệt, dững cảm và quyết tâm sống đơn độc, chuyên cần và bền vững thực hành thiền tập -- chỉ có loại Tinh Tấn như vậy mới có thể loại trừ trạng thái Lười Biếng.

Trong phạm vi các Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkhiya-dhammà*, những nhu cầu chánh yếu nhằm hướng đến Giác Ngộ) phải thành đạt "Tinh Tấn được Trau Giỏi" qua thiền tập.

Ý nghĩa chi tiết về Niệm Lực, Định Lực và Tuệ Lực có thể được lãnh hội qua những lời giải thích ở phần trên. Nơi đây Sư (Ngài Ledi Sayadaw) chỉ tóm lược vấn đề.

Nghịch nghĩa với sati, Niệm, là *mutthasacca*, trạng thái tâm phóng dật hay không chăm chú (thất niệm). Điều này có nghĩa là không thể chú tâm vào công phu hành Thiền Vắng Lặng (*samatha bhàvanà*) hay Thiền Minh Sát (*vipassanà-bhàvanà*); không đủ khả năng tập trung và kiểm soát tâm; dòng tư tưởng hoang đại hướng về những đối tượng khác, ngoài đề mục phải gom tâm vào. Niệm Lực Thông Thường trong giai đoạn mới bắt đầu tu tập không đủ khả năng loại trừ tình trạng thất niệm như vậy. Chỉ tâm Niệm được Trau Giỏi mới có đủ khả năng.

Nghịch nghĩa với *samàdhi*, Định, là tình trạng Loạn Động (*vikkhepa*, tức những ý tưởng vẩn vơ bay nhảy không ý định). Đó là tình trạng bất lực, kém khả năng tập trung, kiểm soát và chú tâm vững chắc vào một đối tượng. Đó là sự khởi sanh những ý nghĩ hướng



về đối tượng khác, ngoài đề mục hành thiền. Đó là trạng thái tâm loạn động và bất an khi muốn áp đặt vào công phu hành thiền. Tâm Định Thông Thường không thể loại trừ trạng thái bất tịnh của tâm Loạn Động. Chỉ tâm Định được thiền tập Trau Giồi (*bhàvanà samādhi*) mới có đủ khả năng.

Nghịch nghĩa với *pannà*, Tuệ, là trạng thái *sammoha*, Si Mê. Đây là trạng thái tâm mê hoặc, kém trong sáng, mù mờ và không minh mẫn. Đây là trạng thái tâm mờ tối vì bị màng đen che lấp. Trí Tuệ Thông Thường (*pakati-pannà*) cũng như sức học uyên bác ngoài đời (*pariyatti-pannà*), có thể bao gồm tình trạng thông suốt toàn thể Tam Tạng kinh điển, không thể loại trừ trạng thái tâm Si Mê như thế đó. Chỉ có Trí Tuệ được Trau Giồi bằng Thiền Tập (*bhàvanà pannà*) vững vàng kiên cố trong pháp Niệm Thân, mới có thể dần dần loại trừ Si Mê.

Điều này có nghĩa là năm bất thiện pháp đối nghịch (*patipakkha-akusala-dhamma*) đi đôi từng cặp, song song với những Năng Lực tương ứng (*bala*).

Năm năng lực bất thiện đối nghịch ấy là:

1. Tham ái (*tanhà*);
2. Lười biếng (*kosajja*), hay kém khả năng chịu đựng tình trạng cực nhọc (mỏi mệt), hoặc thiếu ý chí cương nghị, thiếu quyết tâm không sợ thực hành Giáo Pháp;
3. Thất niệm (*mutthasacca*);
4. Loạn Động (*vikkhepa*);
5. Si Mê (*sammoha*).

Năm sức mạnh có thể cưỡng chế, hay phản ứng chống lại và loại trừ năm năng lực này được gọi là Ngũ Lực (*bala*). Đối với hạng *Neyya*, những người cần phải được hướng dẫn, nếu một chi trong Ngũ Lực yếu kém và không đủ khả năng loại trừ năng lực đối nghịch thì pháp hành, dầu thiền Vắng Lặng hay thiền Minh Sát, ắt khó thành công.

Do đó, ngày nay vài người có thể vượt lên khỏi phạm vi Tham ái (*tanhà*) bởi vì Tín Lực (*saddhà bala*) của họ đủ dũng mãnh. Các người này đã không còn luyến ái, không bám níu vào những sự việc trần gian, vào địa vị, quyền thế, hay danh vọng. Nhưng vì bốn Năng Lực kia còn yếu kém, nên họ không thể vượt khỏi lên trên mức dễ dàng thỏa mãn (*santutthi*) với điều kiện sinh sống của mình.

Vài người có thể vượt lên khỏi phạm vi Tham ái và Lười Biếng vì Tín Lực và Tấn Lực của họ đủ mạnh. Họ có thể thường xuyên gìn giữ cuộc sống thỏa mãn, và -- nếu là nhà sư -- có thể kiên trì sống trong rừng sâu, trên đồi núi, và quyết chí hành trì hạnh đầu đà (*dhutanga*), gương mẫu của hạnh Tinh Tấn. Tuy nhiên, vì ba Năng Lực kia yếu kém nên họ không thể thành công thực hành pháp Niệm Thân hay trong công phu thực hành thiền Vắng Lặng hay thiền Minh Sát.

Lại nữa, có vài người đủ mạnh trong ba Năng Lực đầu (Tín Lực, Tấn Lực và Niệm Lực) và nhờ vậy tiến đến pháp Niệm Thân (*kàyagatà sati*), thành tựu trạng thái chú tâm như thực hành niệm hơi-thở-ra thở-vào hoặc suy niệm về xương trong thân. Nhưng vì thiếu

hai Năng Lực kia (Định Lực và Tuệ Lực) nên không thể đắc Thiên, Jhàna, và tuệ Minh Sát.

Những người khác, có thể chứng đắc các tầng Thiên (*Jhàna*) bởi vì bốn Năng Lực đầu tiên của họ đủ mạnh nhưng Tuệ Lực còn yếu nên không thể thành công trong pháp hành thiền Minh Sát.

Vài người có Tuệ Lực đủ sức mạnh nhờ học hỏi nghiên cứu Giáo Pháp và Tam Tạng kinh điển. Họ cũng sáng suốt lãnh hội những giáo lý về chân lý cùng tột (*paramattha dhamma*, chân đế). Nhưng bởi vì còn thiếu nền tảng vững chắc của bốn Năng Lực kia, nên họ không thể vượt qua khỏi lãnh vực tâm Tham ái, Lười Biếng, Thất Niệm và Loạn Động. Họ sống và chết trong phạm vi của những trạng thái bất tịnh ấy. Như vậy, khi một Năng Lực nào của Ngũ Lực còn yếu kém, mình không thể vượt qua khỏi phạm vi của năng lực đối nghịch tương đương.

Trong Ngũ Lực, năng lực của Tinh Tấn và Trí Tuệ cũng là Như ý Túc (*Iddhipàdas*) "Căn Bản của sự Thành Công" về mặt tinh thần. Do đó, nếu hai Năng Lực này vững mạnh và dung hòa với nhau, sẽ không có trường hợp không thể thành công hành thiền Minh Sát vì ba Năng Lực kia suy yếu.

Những người không hiểu cơ năng và nhiệm vụ của Như ý Túc (*iddhipàda*, Nền Tảng của Thành Công), của Ngũ Căn (*indriya*, Khả Năng Kiểm Soát) và của Ngũ Lực (*bala*) không hiểu tại sao nhiệt tâm thực hành Giáo Pháp của họ yếu kém và những năng lực đối nghịch (*patipakkha*) nào tấn công họ. Họ không hiểu biết những phẩm chất của tâm mà họ phải trau dồi và do đó, lòng ham muốn trau dồi tâm không bao giờ đến với họ. Vì lẽ đó mà ngày nay những Phương Pháp Thực Hành Cổ Truyền của Thánh Nhân (*ariya-vamsa*) đã đến bờ vực thẳm của tình trạng mất dạng.

Sư (ngài Ledi Sayadaw) cho một thí dụ. Có một giống bò gọi là *usabha*. Giống bò này có giá trị cả ngàn lần cao hơn bò thường. Nếu nhận ra những đặc tính và những dấu hiệu đặc thù của nó và nếu nó được chăm sóc dưỡng nuôi đúng mức, chân cứng và mình mập nó sẽ nở nang to lớn, mạnh dạn và có rất nhiều năng lực. Nó có thể canh gát giữ gìn và bảo bọc cả bầy bò hàng trăm con chống lại sư tử, cọp, beo.

Nếu người chủ của con bò quý giá như vậy không biết giá trị của nó và do đó không trông nom chăm sóc và dưỡng nuôi thích nghi mà vẫn đối xử với nó như những con bò thường khác; cứ bắt nó kéo cày, kéo bừa và kéo xe với những con bò thường, những đặc tính khác biệt, mình mập và chân cứng nó sẽ không nở nang sức mạnh và năng lực to lớn của nó nằm im. Nó sẽ sống như vậy và sẽ chết giống hệt như những con bò thông thường khác.

Nhưng người chủ bò hiểu biết sẽ nuôi con bò giống tốt như vậy trong một cái chuồng được xây cất riêng, che mưa đỡ gió kín đáo. Họ sẽ trải cát trắng sạch sẽ để lót sàn cho cái chuồng, và đóng trần cao tới nóc. Họ sẽ giữ chuồng sạch sẽ, cho bò ăn loại lúa thóc dành cho người, và năng tắm rửa bò. Trong trường hợp này những dấu hiệu đặc biệt,

chân cẳng và mình mẩy bò sẽ nở nang to lớn, sức mạnh và năng lực của bò sẽ tăng trưởng phi thường.

Trong Giáo Huấn hiện tại của Đức Phật, hạng người *Neyya* [8] (cần phải được hướng dẫn) giống như người chủ bò. Ngũ Lực của hạng người *Neyya* giống như con bò *usabha*. Những đoạn kinh sách phân hạng *Satipatthàna Vibhanga*, *Sammappadhàna Vibhanga*, *Iddhipàda Vibhanga*, *Indriya Vibhanga*, *Bojjhanga Vibhanga*, và *Magganga Vibhanga* của Tạng Luận, *Abhidhamma Pitaka*, cũng như những bài kinh *Mahà-Satipatthàna-Sutta*, *Satipatthàna Samyutta*, *Sammappa-dhàna Samyutta*, *Iddhipàda Samyutta*, *Indriya Samyutta*, *Bala Samyutta*, và *Bojjhanga Samyutta* của Tạng Kinh giống như sách vở được trình bày, mô tả những đặc tính khác biệt, những dấu hiệu đặc thù của loại bò *usabha*, những phương pháp phải trông nom chăm sóc và dưỡng nuôi giống bò như thế nào, và nếu được trông nom chăm sóc đúng mức sức mạnh và năng lực của bò sẽ ra sao.

Những người ở hạng *Neyya*, vì không biết, không cố gắng trau dồi và phát triển Ngũ Lực bằng thiền tập và như thế vẫn thỏa mãn với những thành quả thấp kém trong Giáo Huấn của Đức Phật như *dàna*, *sila* (bố thí, trì giới) và học hỏi kinh sách, họ giống như người làm chủ một con bò *usabha* mà không biết cách chăm sóc và dưỡng nuôi.

Trong đời có nhiều loại công việc phải làm thuộc về thể tục. Nhiều việc có thể thành tựu bằng sức mạnh của tài sản, và có nhiều việc có thể thành tựu bằng sức mạnh của sự hiểu biết. Cho đến những canh tác nông nghiệp cũng phải cần đến nhiều loại năng lực để hoàn thành. Đôi khi, trước tiên phải cần đến sức mạnh của tài sản. Những lúc khác, phải có sức mạnh của sự hiểu biết. Căn bản giáo hóa và học vấn sơ khởi hợp thành sức mạnh của sự hiểu biết.

Cùng thế ấy, trong Giáo Huấn của Đức Phật, Ngũ Lực rất cần thiết cho công trình hành thiền Vắng Lặng, thiền Minh Sát, và cho sự thành tựu các Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn. Chỉ đến khi trước đó đã có tích tụ Ngũ Lực này, mới có thể hoàn mãn thực hiện công tác. Những người không có năng lực nào trong Ngũ Lực không thể làm khởi sanh ý muốn thực hiện những công trình to lớn này. ý nghĩ rằng mình có thể thành tựu những công trình quan trọng như vậy trong kiếp sống này không phát sanh đến họ. Họ sống một cách hững hờ cầu thả và không quyết định. Nếu có người chỉ dạy rằng công trình có thể thực hiện, họ không thích nghe. Họ không biết rằng những ý tưởng ương ngạnh tương tự khởi sanh đến họ bởi vì rõ ràng họ thiếu kém Năng Lực tinh thần. Họ đổ lỗi cho tình trạng không tích trữ đủ ba-la-mật (*parami*), hay vì sanh ra chỉ với hai căn (*dvi-hetuka*), hoặc vì thời giờ không thuận tiện. [9]

Tuy nhiên, nếu những vị này chuyên cần kiên cố trong một Niệm Xứ (*satipatthàna*) như niệm Hơi Thở (*ànàpàna sati*), và do đó vững chắc thiết lập ba Năng Lực Tín, Tấn và Niệm, những tư tưởng ương ngạnh kia chắc chắn sẽ tan biến. Thế nào cũng có những tư tưởng trong sạch mới mẻ phát sanh, vì người ấy đã tạo sức mạnh cho những tư tưởng này.

Sức mạnh khai triển như thế ấy. Mặc dầu không thể chứng đắc tuệ minh sát và thấu hiểu bản chất thật sự của Sắc (Thân) và Danh (Tâm), Đức Tin còn yếu ớt của người ấy tăng trưởng qua pháp hành kiểm soát Tham ái (*tanhà*) ham muốn dục lạc (*paccayàmisa*) và những thành tựu trần tục (*lokàmisa*). Tinh Tấn yếu ớt được tăng trưởng nhờ kiểm soát Lười Biếng. Niệm yếu ớt được tăng trưởng nhờ kiểm soát Thất Niệm (tâm bất tại). Định và Tuệ cũng tăng trưởng thêm sức mạnh nhờ kiểm soát Phóng Dật và Si Mê. Khi những Năng Lực ấy tăng trưởng lớn mạnh, chắc chắn sẽ có sự đổi thay trong tâm hành giả.

Một người đang lâm trọng bệnh ắt không quan tâm đến những sự việc và những sinh hoạt tầm thường của thế gian. Nhưng sau khi nhờ thầy giỏi thuốc hay và phương pháp trị liệu thích nghi, cơn bệnh nặng dần dần thuyên giảm, người ấy vượt ra khỏi tình trạng lãnh đạm thờ ơ, và chắc chắn sẽ quan tâm trở lại đến những sinh hoạt bình thường. Nơi đây năm năng lực bất thiện, tức tham ái, lười biếng v.v... giống như cơn trọng bệnh. Công trình thực hành Tứ Niệm Xứ (*satipatthàna*) như pháp Niệm Hơi Thở, cũng giống thầy giỏi thuốc hay và phương pháp trị liệu thích nghi. Phần còn lại của thí dụ có thể được hiểu biết dễ dàng.

Do đó, Đức Phật dạy: "vị ấy khai triển Tín Lực, Tấn Lực, Niệm Lực, Định Lực và Tuệ Lực". (*saddhàbalam bhàveti ..*).

Trong thế gian này, sức mạnh của người thợ nề nhờ sử dụng những dụng cụ tốt như giùi, đục, búa, dao, cưa v.v... Chỉ khi nào được trang bị dụng cụ thích nghi người ấy mới hoàn thành tốt đẹp công việc làm. Cùng thế ấy, trong Giáo Huấn của Đức Phật, những dụng cụ của công trình hành thiền Vắng Lặng và Minh Sát (*samatha* và *vipassanà*) nhằm thành tựu Đạo Tuệ và Quả Tuệ (*magga* và *phala-nàna*) của bậc Thánh Nhân bao gồm công phu khai triển Tín Lực, Tấn Lực, Niệm Lực, Định Lực và Tuệ Lực (*bhàvanà-saddhà* v.v...) qua pháp hành Trau Giỏi Tứ Niệm Xứ (*Satipatthàna*) như Niệm Hơi Thở. Ngũ Lực này là sức mạnh của người hành thiền (*yogàvacara*). Do đó Ngũ Lực phải được trau giỏi và phát triển nhằm viên mãn hoàn thành pháp hành thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát trong Giáo Huấn của Đức Phật (*Buddha Sàsana*). Đó là ý nghĩa của danh từ *bhàveti* (vị ấy trau giỏi ...) trong đoạn kinh được trích dẫn ở phần trên.

---

### Ghi chú:

[1] Xem sách *Paramattha Dìpani*, do Ngài Ledi Sayadaw.

[2] Xem Bản Chú Giải bộ *Anguttara Nikàya* (Tăng Nhứt A-Hàm), *Ekaka-nipata*.

[3] *Anguttara-Nikàya*, Tăng Nhứt A-Hàm. *Catukka Nipata*, Những Con Số Bốn, bài kinh *Ariyavamsa-Sutta*, do Tỷ Khuru Khantipalo dịch trong quyển "With Robes and Bowl" (The Wheel số 83/84), trang 70.

[4] Trong ý nghĩa là tín nhiệm nơi những giá trị cổ truyền của cuộc sống giản dị và sự phát triển tâm linh được diễn đạt trong một công thức tổng quát, có thể áp dụng vào đời sống của hàng cư sĩ tại gia -- Chủ Biên.

[5] Ba loại lạc thú trần tục ấy là vui thú thỏa thích trong vật thực, trong y phục và trong chỗ ở, như được kể ở phần trên.

[6] Ba Tham ái là: lòng tham luyến ái dục lạc, lòng tham luyến ái kiếp sinh tồn, và lòng tham luyến ái sự không-sinh-tồn (tuyệt diệt).

[7] Trong trường hợp người cư sĩ tại gia, những nguyên tắc được nhấn mạnh trong bốn "Pháp Thực Hành Cổ Truyền" phải được áp dụng càng chặt chẽ càng tốt. Những nguyên tắc này có thể được tóm lược trong câu nói thông thường "sống giản dị và suy gẫm thanh cao (hành thiền)". -- Chủ Biên

[8] Xem Chương II.

[9] Vài người tin tưởng rằng có những khoảng thời gian mà không ai có thể chứng đắc Thánh Đạo hay Thánh Quả, và như thế có chiều hướng triển hoãn tinh tấn, chờ cho đến khi ba-la-mật (*pàrami*) đủ chín mùi. Vài người tin rằng trong thời hiện đại người ta chỉ được sanh ra với hai căn (*dvi-hetuka*, tức hai căn Không-Tham và Không-Sân) và như thế, vì thiếu căn Không-Si, nên không thể chứng đắc Thánh Đạo và Thánh Quả trong kiếp hiện tại.

-ooOoo-

## Chương VII

### Thất giác chi (*Bojjhanga*)

*Catusaccadhamme sutthu bujjhatì'ti sambodhi; sambodhiyà ango sambojjhango.*

Sự giải thích danh từ như trên có nghĩa là: bởi vì *sambodhi*, chứng ngộ đầy đủ Bốn Chân Lý, nên gọi là "Giác Ngộ". *Sambodhi* ở đây là Tuệ Giác thông hiểu Đạo Siêu Thế (*lokuttara-magga-nàna*). Một thành phần của Đạo Tuệ như thế được gọi là Yếu Tố của sự Giác Ngộ (Giác Chi).

Loài chim đầu tiên được sanh ra khỏi bụng mẹ dưới hình thức một cái trứng. Khi trứng nở, chim được sanh ra lần thứ nhì. Cuối cùng, khi đủ lông đủ cánh, chim thoát ra khỏi ổ và có thể bay đi bất luận đâu mà nó thích. Trường hợp của người hành thiền cũng cùng thế ấy. Trước tiên, do nhờ vững vàng trong pháp Niệm Thân, hoặc nhờ thành công thực hành thiền Vắng Lặng (*samatha*), tâm của hành giả thoát ra khỏi trạng thái loạn động đã theo mình từ quá khứ vô tận của vòng luân hồi. Thứ đến, khi thành đạt tuệ

minh sát (*vipassanà*) thông hiểu Sắc, Danh và các Uẩn (*rùpa, nàma, khandhà*) hành giả thoát ra khỏi những hình thức thô kịch của vô minh. Cuối cùng, khi bảy yếu tố của sự giác ngộ, hay Thất Giác Chi (*bojjhanga*) phát triển và trở nên thuần thực, nó đủ trưởng thành để thành đạt Đạo Tuệ Siêu Thế (*lokuttara-magga-nàna*), và như thế, đã thoát ra khỏi trạng thái phàm tục (*puthujjana*), tiến đến trạng thái Thánh Nhân (*ariya*), Siêu Thế (*lokuttara*) hay Niết Bàn.

Có bảy Yếu Tố của sự Giác Ngộ (Thất Giác Chi) là:

1. Niệm Giác Chi (*sati-sambojjhanga*),
2. Trạch Pháp Giác Chi (*dhammavicaya-sambojjhanga*)
3. Tinh Tấn Giác Chi (*viriya-sambojjhanga*),
4. Phi Giác Chi (*piti-sambojjhanga*),
5. Khinh An Giác Chi (*passaddhi-sambojjhanga*),
6. Định Giác Chi (*samàdhi-sambojjhanga*)
7. Xả Giác Chi (*upekkhà-sambojjhanga*)

Tâm sở "Niệm" (*sati-cetasika*), được gọi bằng nhiều tên khác nhau *satipatthàna, satindriya, sati-bala, sammà-sati magganga* (niệm xứ, niệm căn, niệm lực, chánh niệm), là *Sati-sambojjhanga*, Niệm Giác Chi. (yếu tố "Niệm" của sự Giác Ngộ).

Tâm sở "Tuệ" (*pañña-cetasika*) được gọi bằng nhiều tên khác nhau: *vimamsiddhipàda, pannindriya, pañña-bala, sammà-ditthi magganga* (trạch quán như ý túc, tuệ căn, tuệ lực, chánh kiến), tất cả đều là *dhammavicaya-sambojjhanga* (Trạch Pháp Giác Chi, yếu tố "Trạch Pháp" của sự Giác Ngộ) -- Năm Thanh Tịnh thuộc về Trí Tuệ, ba Quán Niệm về Tuệ Giác, mười Tuệ Minh Sát [1], cũng được gọi là *dhammavicaya-sambojjhanga*, Trạch Pháp Giác Chi. Cũng như hột bông vải được xay, đánh ra v.v... tạo thành vải, tiến trình quán niệm Ngũ Uẩn (*khandhà*) lặp đi lặp lại dưới ánh sáng của Tuệ Minh Sát (*vipassanà-nàna*) được gọi là *Dhammavicaya-sambojjhanga*, "Trạch Pháp Giác Chi".

Tâm sở "Tinh Tấn" (*viriya-cetasika*) được gọi bằng những danh từ khác nhau *sammappadhàna, viriyindriya, viriya-bala, và sammà-vayàma magganga* (tấn như ý túc, tấn căn, tấn lực, và chánh tinh tấn), tất cả đều là "Tinh Tấn Giác Chi".

Niềm vui và hạnh phúc phát sanh khi tiến trình (thật sự) thấy và hiểu biết được tăng trưởng do nhờ sự thực hành Tứ Niệm Xứ, *Satipatthàna*, tức pháp Niệm Thân, được gọi là *Piti-sambojjhanga*, "Phi Giác Chi".

Tiến trình thân và tâm trở nên an tĩnh và vắng lặng khi những chao động tinh thần, những suy tư và nghĩ ngợi lắng đọng, được gọi là *Passaddhi-sambojjhanga*, "Khinh An Giác Chi". Đó là tâm sở (*cetasika*) nhẹ nhàng an tĩnh của thân và tâm (*kāya-passaddhi, citta-passaddhi*).

Những yếu tố thuộc về Định được gọi là *samàdh-indriya, samàdhi-bala, và sammà-samàdhi magganga* (định căn, định lực, và chánh định) tất cả đều là *samàdhi-sambojjhanga*, Định Giác Chi, những yếu tố "Định của sự Giác Ngộ". Luân phiên thay

đổi nhau Tạm Định, Cận Định và Toàn Định, hoặc tám tầng Thiền liên hợp với Thiền Vắng Lặng (*samatha*), Tâm Tịnh (*citta-visuddhi*) và tâm Định Hư Không (*sunnatà-samàdhi*) v.v... liên hợp với những Thanh Tịnh thuộc về Trí Tuệ, cũng được gọi *samàdhi-sambojjhanga*, "Định Giác Chi". Tâm Định nằm trong tuệ Minh Sát (*vipassanà-nàna*), hoặc tuệ giác của Đạo và của Quả được gọi là Tâm Định Hư Không (*sunnatà-samàdhi*), tâm Định Vô Điều Kiện (*animitta-samàdhi*) và tâm Định Không Ham Muốn (*appanahitā-samàdhi*).

Khi thực hành với một đề mục hành thiền (*kamma-tthàna*) không đúng theo phương pháp hoặc không đúng theo hệ thống, cần phải xử dụng nhiều công phu vật chất và tinh thần. Nhưng khi đã hành đúng phương pháp và hệ thống ắt sẽ không cần phải nhiều tinh tấn như vậy. Tình trạng không còn phải cố gắng nhiều được gọi là *tatramajjhataṭṭa cetasika*, tâm sở Xả. Và đó là *upekkhā-sambojjhanga*, "Xả Giác Chi", yếu tố Xả của sự Giác Ngộ.

Khi có đầy đủ và đồng đều bảy *sambodhi*, đặc tánh cá biệt của sự Giác Ngộ, hành giả thọ hưởng trạng thái hoan hỷ thỏa thích và hạnh phúc của bậc sa-môn (*samana*, một nhà sư), trong Giáo Huấn của Đức Phật -- loại hạnh phúc và hoan hỷ thỏa thích mà không có bất luận lạc thú trần gian nào có thể sánh.

Do đó kinh *Dhammapada*, Pháp Cú, có lời dạy:

*"Vị tỳ khuru đã rút vào nơi ẩn trú đơn độc và đã lắng tâm an tĩnh, kinh nghiệm phi lạc siêu trần vì đã chứng ngộ Giáo Pháp (Dhamma)."*

*"Mỗi khi suy niệm về tình trạng sanh-diệt của các Uẩn (khandhà) vị ấy kinh nghiệm phi lạc và hạnh phúc. Đối với 'những ai hiểu biết', (suy niệm ấy) là trạng thái Bất Diệt." (câu 373 và 374)*

Có những đoạn trong kinh điển và những câu chuyện liên quan đến tình trạng cơ thể đau khổ và những chứng bệnh trầm trọng đã được chữa trị khi bệnh nhân nghe đọc tụng kinh Thất Giác Chi. Tuy nhiên những khổ đau và tình trạng bệnh hoạn ngặt nghèo ấy chỉ có thể được chữa trị khi người nghe hay biết đầy đủ ý nghĩa của những "chi" (hay yếu tố) ấy của sự Giác Ngộ rồi phát sanh Đức Tin (*Saddhā*) rộng lớn và rõ ràng nơi lời kinh.

Khi bảy Chi này của sự Giác Ngộ được hấp thụ đầy đủ một cách quân bình, hành giả có thể an tâm chắc chắn rằng sẽ không còn khuyết điểm nào của mình trong pháp Niệm Thân (*kāyagatā sati*), không có khuyết điểm nào trong tuệ giác chứng ngộ Vô Thường và Vô Ngã (*anicca và anattā-sannā*), cũng không có khuyết điểm trong sự tinh tấn (*vīriya*) của thân hay của tâm. Bởi vì tâm của hành giả an tĩnh tập trung vào ba yếu tố *sati, dhammavicaya, vīriya* -- niệm giác chi, trạch pháp giác chi, và tinh tấn giác chi -- hành giả kinh nghiệm phi lạc trong sự hiểu biết rằng giờ đây mình có thể chứng ngộ ánh sáng Niết Bàn mà trong vòng luân hồi (*samsāra*) vô tận không bao giờ phát sanh đến mình, dầu trong giấc mơ. Do trạng thái tâm phi và lạc (*sukha*) ấy, trạng thái gom

tâm vào đề mục của hành giả, tức tâm định (*samàdhi*) của hành giả, an tĩnh nhẹ nhàng và kiên cố (*passaddhi*, an khinh) và tâm Xả (*upekkhà*) khởi sanh, không còn lo âu và cố gắng chú niệm (*sati*), không lo âu và cố gắng Trạch Pháp (*dhammavicaya*) tức chứng ngộ *anicca và anattà* (vô thường và vô ngã), và không cần phải tinh tấn (*vìriya*).

Tất cả những điều được đề cập ở phần trên, liên quan đến giai đoạn mà những Yếu Tố của sự Giác Ngộ đều nhất trí đồng phát sanh và tương trợ lẫn nhau và những cơ năng tương đương đều viên mãn hoàn thành nhiệm vụ. Nhưng đầu còn ở giai đoạn thực hành thông thường, từ lúc sự "Chú Niệm hướng về Thân" được củng cố, những đặc tính như "niệm" cũng được xem là *Bojjhanga* (Niệm Giác Chi).

Trong kinh *Bojjhanga Samyutta* Đức Phật dạy:

*Satisambojjhangam bhàveti, vivekanissitam, viràganissitam, nirodhanissitam, vossaggaparinàmim; dhammavicayasambojjhangam ... upekkhà-samboj-jhangam bhàveti, vivekanissitam viràganissitam nirodhanissitam vossaggaparinàmim.*

*"Vị ấy phát triển Niệm Giác Chi ... Xả Giác Chi, tùy thuộc nơi (hay căn cứ trên) sự không luyến ái, tùy thuộc nơi tình trạng không tham ái, tùy thuộc nơi tình trạng chám dứt, rồi tiến đến tột điểm là buông xả."*

Điều này có nghĩa là, trong diễn tiến thông thường (nơi đây được diễn đạt bằng những danh từ "Vị ấy phát triển ..."), tiến trình củng cố Niệm Thân, có nghĩa là củng cố Thất Giác Chi. Sự phân biệt và tình trạng phát triển đến mức cao độ được diễn đạt bằng những chữ "tùy thuộc nơi tình trạng không luyến ái ....." [2]

Đoạn kinh *Pàli* được trích dẫn ở trên có nghĩa là:

Ta phải thực hành các yếu tố "Niệm Giác Chi, v.v ... vốn tùy thuộc nơi tình trạng không có mặt tất cả những loại sinh hoạt và lo âu, không có mặt dục vọng và tham ái, vắng mặt tình trạng khổ đau dính liền theo những kiếp sông trong vòng luân hồi và tùy thuộc sự buông xả những tầng lớp nằm phía dưới kiếp sinh tồn (*upadhi*) [3].

### **Ghi chú:**

[1] Xem chú thích trong Chương V.

[2] Được giải thích trong Bản Chú Giải *Bojjhanga Vibanga*.

[3] Bốn tầng lớp nằm phía dưới kiếp sinh tồn là: 1. dục lạc (*kàmapadhi*), 2. những ô nhiễm tinh thần (*kilesàpadhi*), 3. nghiệp (*kammāpadhi*) và 4. ngũ uẩn (*khandhupadhi*).



## Chương VIII

# Bát chánh đạo (Magganga)

**B**át Chánh Đạo (Tám Yếu Tố của Con Đường) là:

1. Chánh Kiến ( <i>sammà-ditthi</i> ) 2. Chánh Tư Duy ( <i>sammà-sankappa</i> )	<b>Tuệ</b> ( <i>pañña</i> )
3. Chánh Ngữ ( <i>sammà-vàcà</i> ) 4. Chánh Nghiệp ( <i>sammà-kammanta</i> ) 5. Chánh Mạng ( <i>sammà-ājīva</i> )	<b>Giới</b> ( <i>sīla</i> )
6. Chánh Tinh Tấn ( <i>sammà-vāyāma</i> ) 7. Chánh Niệm ( <i>sammà-sati</i> ) 8. Chánh Định ( <i>sammà-samādhi</i> )	<b>Định</b> ( <i>samādhi</i> )

Tất cả tám Yếu Tố của Con Đường đều có mặt trong Tri Kiến Tĩnh (*lokuttara - nānadassana -visuddhi*). Trong những giai đoạn Thanh Tĩnh trước, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng chỉ hiện diện trong Giới Tĩnh (*sīla-visuddhi*), không có mặt trong Tâm Tĩnh (*citta-visuddhi*) và các Thanh Tĩnh còn lại.

Vì lẽ ấy, trong phạm vi các Phẩm Trợ Đạo (*bodhi-pakkhiya-dhamma*), Giới Tĩnh (*sīla-visuddhi*) có bản chất "tùy thuộc nơi không luyến ái" (*viveka-nissita*), v.v... đúng theo lời dạy sau đây (*Magganga Vibhanga*):

*"Vị ấy phát triển Chánh Ngữ tùy thuộc nơi đặc tính không luyến ái, tùy thuộc nơi trạng thái không tham, tùy thuộc nơi trạng thái chám dứt, tiến đến tột đỉnh là buông xả. Vị ấy phát triển Chánh Nghiệp ... Chánh Mạng tùy thuộc nơi đặc tính không luyến ái ..."*

Đoạn kinh này không đề cập đến Giới (*sīla*), vốn có chiều hướng thiên về những hình thức lạc thú của kiếp sinh tồn (*bhava-sampatti*) và tùy thuộc nơi vòng quanh những kiếp tái sinh (*vatta-nissita*). Giới Tĩnh (*sīla-visuddhi*) của những vị cố tình không nỗ lực thành đạt những Thánh Đạo và Thánh Quả trong kiếp sống này không phải thật sự là *àdibrahma-cariyaka-sīla*, "giới đức nằm trong bản chất chánh yếu của đời sống Thánh Thiện", và như thế không thật sự là hạng *bodhipakkhiya*, trợ đạo. Tuy nhiên nếu có sự cố gắng theo chiều hướng nhằm thành tựu Niết Bàn trong kiếp sống tới, thì đó có thể là *pārami-sīla*, Giới Ba-La-Mật, một thành phần của *vivatta-nissita sīla*, "Giới đức có chiều hướng chám dứt vòng quanh những kiếp sống."

Những chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng của Bát Chánh Đạo thuần túy nằm trong nhóm Giới (*sīla-khandhā*), và do đó thật sự là trạng thái Toàn Hảo của Giới

Đức. Những yếu tố ấy cũng được gọi là ba *virati-cetasikà*, ba tâm sở tiết chế (thân và khẩu).

Chánh Tư Duy (*sammà-sankappa*) là tâm sở "suy tư" hay "tu tưởng khái niệm" (*vitakka cetasika*). Vì đây là dấu hiệu báo tin cho biết trước có Trí Tuệ, hay là người dẫn đầu Trí Tuệ, nên nằm trong nhóm Tuệ (*paññakkhandha*) của Bát Chánh Đạo. Chánh Tư Duy có ba là: những tư tưởng từ khước, những tư tưởng không sân hận, và những tư tưởng không hung bạo (*nekkhamma -sankappa*, *abyàpàda-sankappa*, và *avihimsà-sankappa*). Cũng giống như người kia bị cầm tù, hay bị quân thù đốt rừng bao vây, hoặc giống như cá nằm trong lưới, trong thùng, hay trong rọ, như chim trong lồng, (không thể ăn ngủ), ngày đêm lúc nào cũng chỉ ôm ấp dưỡng nuôi những ý nghĩ tìm cách thoát thân ra khỏi những nơi hiểm nguy ấy. Cũng như vậy, những người tận lực vận dụng tinh tấn loại Chánh Cần (*sammappadhàna*) để vượt thoát ra khỏi vô số những "nghiệp bất thiện xưa cũ đã phát sanh trong quá khứ" (*uppanna-akusala kamma*) và vô số những "nghiệp bất thiện mới chưa phát sanh" (*anuppanna akusala kamma*) chắc chắn phải trở sanh trong tương lai. Suy tư của người lâm vào những hoàn cảnh tương tự là "Tu Tưởng Khước Từ" của Bát Chánh Đạo (*nekkhamma sankappa magganga*). Đây là loại Tư Duy (*sankappa*) tìm cách để thoát ra khỏi những khổ đau của vòng quanh những kiếp sống (*vatta-dukkha*).

Tư Duy liên hợp với trạng thái chuyên chú vào tâm Từ (*Mettà Jhàna*) được gọi là *abyàpàda -sankappa*, "vô sân tư duy", ý nghĩ không bao gồm lòng sân hận; nếu liên hợp với trạng thái chuyên chú vào tâm Bi (*Karunà Jhàna*) thì được gọi là *avihimsà-sankappa*, "vô bạo tư duy", ý nghĩ không bao gồm lòng tàn ác hung bạo. Tư Duy liên hợp với những loại tâm chuyên chú (*Jhàna*) còn lại được gọi là "từ khước tư duy", những ý nghĩ từ khước (*nekkhammà sankappa*).

Bốn Chi của Con Đường: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định đã có được đề cập đến trong Chương VII, thảo luận về Thất Giác Chi.

*Ajivatthamaka-sīla*, [1] được hành trì với mục đích loại trừ "vương quốc tà kiến" rộng lớn nằm trong luồng nghiệp (*ditthi anusaya*), thuộc về nhóm Giới tại thế của Bát Chánh Đạo (*lokiya sīlakkhandha magganga*). Đó cũng là giai đoạn Giới Tịnh (*sīla-visuddhi*).

Tám phần của "Giới chấm dứt bằng Chánh Mạng" này (*ajivatthamaka-sīla*) chia làm hai loại: một cho hàng cư sĩ tại gia và một cho các bậc xuất gia. Ba loại tiết chế liên quan đến thân bất thiện nghiệp (*kāya-duccarita*) và bốn liên quan đến khẩu bất thiện nghiệp (*vacī-duccarita*) nằm trong Giới của người tại gia. Bát Giới và Thập Giới [2] là phần tinh vi của những giới trên.

Đối với hàng xuất gia, Giới gồm 227 giới luật (*Vinaya*), liên quan đến thân nghiệp và khẩu nghiệp. Những giới còn lại được ghi chép trong Tạng Luật (*Vinaya Pitaka*) là phần tinh vi của những giới trên.

Như cây trưởng thành trong đất, sáu giai đoạn Thanh Tịnh sau cùng khởi đầu với Tâm Tịnh phát triển trên vùng đất đầu tiên là Giới Tịnh (*sīla-visuddhi*) [3]. Điểm đặc biệt là Giới Tịnh không pha lẫn với, mà củng cố vững chắc, năm giai đoạn Thanh Tịnh (tại thế) ở khoảng giữa. Trong trường hợp của giai đoạn Thanh Tịnh thứ bảy, Tri Kiến Tịnh siêu thế, Giới Tịnh sinh hoạt chung trong đó bởi vì nó là một, y hệt với ba thành phần của Giới (*sīlakhandha*) siêu thế trong Bát Chánh Đạo. Lý do là vì, trong trường hợp Giới Tịnh, đối tượng của sự chú tâm khác biệt với đối tượng của năm giai đoạn Thanh Tịnh ở khoảng giữa; nhưng cùng có một đối tượng và cùng sinh hoạt chung (*saha-jāta*) với Thanh Tịnh siêu thế.

Đến đây chấm dứt phần giải thích phân hạng *Sīla* (nhóm Giới) của Bát Chánh Đạo.

Về nhóm Định (*samādhi*) của Bát Chánh Đạo, có hai diễn tiến khác nhau. Trước tiên, là phương cách của vị hành giả thực hành Minh Sát thuần túy (*suddha-vipassanā-yānika*). Sau khi viên mãn hoàn tất Giới Tịnh và kiên cố vững chắc trong pháp Niệm Thân, vị ấy không theo con đường thiền Vắng Lặng (*samatha*) mà bước ngay vào con đường Minh Sát thuần túy như Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh v.v.... Thứ nhì, là con đường của vị hành giả thực hành cả hai, thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát (*samatha-vipassanā-yānika*). Vị ấy bắt đầu hành thiền Vắng Lặng cho đến lúc chứng đắc các tầng Thiền (*Jhāna*) như Sơ Thiền, Nhị Thiền v.v... rồi mới khởi công hành Minh Sát, xuyên qua những giai đoạn Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh v.v...

Trong hai đường lối thực hành,

1. Theo pháp hành Minh Sát Thuần Túy, ba Yếu Tố của nhóm Định trong Bát Chánh Đạo (*samādhikkhandha*) làm nhiệm vụ gom tâm Vắng Lặng và thanh lọc tâm (*citta-visuddhi*, Tâm Tịnh) xuyên qua ba loại Định có tên là Định Hư Không, Định Vô Điều Kiện và Định Không Tham.

2. Trong pháp hành thiền Vắng Lặng rồi sau đó mới Minh Sát, ba Yếu Tố của nhóm Định thi hành nhiệm vụ gom tâm Vắng Lặng và thanh lọc tâm (*citta-visuddhi*, Tâm Tịnh), xuyên qua ba giai đoạn: sơ khởi, hay giai đoạn chuẩn bị, cũng gọi là Tạm Định (*parikamma samādhi*), Cận Định (*upacāra-samādhi*); và sau đó, vào giai đoạn Minh Sát, hai nhiệm vụ trên do tâm Định Hư Không v.v... đảm trách.

Tuy nhiên, trong thời gian thực hành hai pháp Giới Tịnh và Niệm Thân, ba Yếu Tố của nhóm Định trong Bát Chánh Đạo thi hành nhiệm vụ Tạm Định (*khanika-samādhi*).

Đến đây chấm dứt phần giải thích Nhóm Định

Hai yếu tố của nhóm Tuệ hoàn thành nhiệm vụ Trí Tuệ của hai lối thực hành -- Minh Sát Thuần Túy và Minh Sát sau khi làm xong phần Vắng Lặng -- sau khi đã vững chắc củng cố trong giai đoạn Giới Tịnh và Niệm Thân. Điều này đúng cho cả hai, những Yếu Tố tại thế và những Yếu Tố siêu thế của Bát Chánh Đạo.

## Nhập Lưu (*sotàpatti*)

Giờ đây Sư (Ngài Ledi Sayadaw) sẽ đề cập đến Đạo của tầng Nhập Lưu, hay Tu-Đà-Huòn Đạo (*sotàpatti-magga*), trong Bát Chánh Đạo. Nên nhớ rằng sách này chỉ nhắm đến mức thấp nhất của các tầng Thánh, tức "*Bon-sin-san*" *sukkhavipassaka sotàpanna* [4]. Hiện nay có vô số những chúng sanh như Bà Visàkhà, Trưởng Giả Anàthapindika, Vua Trời Đế Thích, Tứ Đại Thiên Vương (*càtumahàràjika-deva*) v.v... đang vẫn còn tiếp tục hưởng thụ hạnh phúc và tiện nghi trong vòng quanh những kiếp sống ở những cảnh Trời. Các Ngài là những chúng sanh còn trước mặt nhiều lắm là bảy kiếp sống trong Dục Giới (gồm những cảnh trời thấp nhất trong Dục Giới) và một kiếp sống trong sáu cảnh Trời Phạm Thiên tương ứng với Tứ Thiên, hoặc cảnh Quảng Quả Thiên (*Vehapphala Brahma*, cảnh giới của chư vị Phạm Thiên hưởng Quả rộng lớn). Số lượng những kiếp sống trong những cảnh Trời tương ứng với Sơ Thiên, Nhị Thiên và Tam Thiên không nhất định.

Tại sao gọi các Ngài là bậc Nhập Lưu (*sotapanna*)? Nước của năm con sông lớn và năm trăm dòng sông nhỏ bắt nguồn từ dãy núi Hi Mã Lạp Sơn (Himalaya) không bao giờ chảy ngược trở lên nguồn, mà lúc nào cũng xuôi dòng chảy xuống, ra tận biển cả. Do đó ta gọi là *sota* (dòng nước chảy, hay triều lưu). Cùng thế ấy, các bậc Thánh Nhân (*ariya*) không bao giờ rơi trở xuống trạng thái Phàm Tục (*puthujjana*) mà luôn luôn tiến triển (vẫn trong trạng thái Thánh Nhân, *ariya*) cho đến khi thành tựu Vô Dư Niết Bàn (*Anupàdisesa-Nibbàna*).

Trong trường hợp người phàm (*puthujjana*), mặc dầu đã tiến đạt đến những cảnh trời cao, nhưng vẫn không có gì bảo đảm sẽ không còn sa đọa vào địa ngục a-tỳ (*avìci*), cảnh giới thấp nhất. Nhưng với vị Thánh Nhân (*ariya*) thì khác. Bất luận tái sanh vào hoàn cảnh nào, các Ngài không bao giờ có thể rơi vào bốn khổ cảnh, mà luôn luôn có chiều hướng tái sanh vào những cảnh giới cao hơn cảnh giới hiện tại. Người phàm tục (*puthujjana*), mặc dầu đã có thể được tái sanh trong Sắc Giới (*rùpa loka*) và Vô Sắc Giới (*arùpa-loka*) với ba căn thiện (*tihetuka brahma*) [5], vẫn có thể tái sanh trở lại vào một trong bốn khổ cảnh (*duggati*), như chó như heo, làm những tạo vật được sanh ra không có căn thiện (*ahetuka*) [6] nào.

Dầu cảnh giới hoặc hoàn cảnh sinh sống nào sẽ tái sanh vào, vị Thánh Nhân (*ariya*) không bao giờ thoái hóa, mà luôn luôn ngày càng tiến lên cao hơn, cõi này cao hơn cõi trước, hoàn cảnh này nhiều hạnh phúc hơn hoàn cảnh trước. Chỉ đến khi tiến đến mức tột đỉnh, hoàn toàn chấm dứt Ngũ Uẩn và nhập Vô Dư Niết Bàn (*Anupàdisesa-Nibbàna*). Diễn tiến thăng lên của con đường mà các Ngài trải qua được gọi là *dhammasota*, "Dòng suối Giáo Pháp". Con đường ấy bao gồm Dòng Suối Chánh Kiến (*sammà-ditthi-sota*), Dòng Suối Chánh Tư Duy (*sammà sankappa-sota*) v.v... đến Dòng Suối Chánh Định (*sammà-samàdhi-sota*).

"Dòng Suối Chánh Kiến" có nghĩa là trạng thái vững chắc thiết lập phạm vi Chánh Kiến (*sammà ditthi*) rộng lớn, nơi ấy ánh sáng của Tứ Diệu Đế sáng ngời tỏ rạng. Phạm vi

Chánh Kiến rộng lớn này được thiết lập bằng cách thay thế tầng lớp *anusaya* vĩ đại, khuynh hướng tâm tánh ngu ngàm của Thân Kiến (*sakkàya-ditthi*), to lớn bao la.

Hiện trạng này cũng giống như khi đêm tối chấm dứt thì ánh sáng mặt trời loé lên, màn đêm rũ xuống thì ánh sáng ban ngày được thiết lập. Cùng thế ấy vương quốc ánh sáng của Chánh Kiến được củng cố thiết lập xuyên qua nhiều kiếp sống, nhiều chu kỳ thế gian, cho đến khi thành tựu *Anupàdisesa-Nibbàna*, Vô Du Niết Bàn. ánh sáng này tăng trưởng dần, mỗi kiếp sống càng trở nên tỏ rạng và kiên cố hơn kiếp trước, kiếp này sang kiếp khác. Nó cũng giống như người kia sanh ra bị bệnh vây cá bao mù cả hai mắt, nhưng rồi được gặp thầy giỏi, thuốc tốt, được chữa trị đúng mức, nên phục hồi nhãn lực. Từ lúc bệnh vây cá chấm dứt, người ấy có thể nhìn thấy núi non, trời đất, trăng, sao v.v... và mắt sẽ sáng như vậy suốt đời. Cùng thế ấy, bậc Thánh Nhập Lưu (*sotàpanna ariya*) thành tựu tri kiến về ba đặc tướng (*ti-lakkhana*) của kiếp sinh tồn và về Bốn Chân Lý Thâm Diệu (Tứ Thánh Đế). Tri kiến ấy sẽ không mất. Đó là ý nghĩa đoạn "Chi Đạo 'Chánh Kiến' của Bát Chánh Đạo được thiết lập kiên cố". Kinh điển dạy [7]:

*Sammà-ditthassa sammà-sankappo pahoti.* [8]

"Nơi người có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy tiến triển".

Theo lời giải thích trên, nếu Chánh Kiến được kiên cố thiết lập thì Chánh Tư Duy -- bao gồm ý định và phương cách thực hành nhằm thoát ra khỏi (*nekkhamma*) những hoàn cảnh bất hạnh của đời sống và nhằm bảo vệ người khác khỏi bị hành hung và đau khổ -- trở thành ngày càng vững chắc và lớn mạnh, kiếp này tiến triển nhiều hơn kiếp trước, cho đến khi thành đạt mục tiêu cuối cùng. Điều này cho thấy phương cách mà Chánh Tư Duy được kiên cố thiết lập.

*Sammà-sankappassa sammà vácà pahoti.*

Nếu ý định và phương cách thực hành được kiên cố thiết lập nhằm thoát ra khỏi những hoàn cảnh bất hạnh của đời sống và nhằm thấy người khác không bị hành hung và đau khổ, Chánh Ngữ, những lời nói chân chánh, không bị bốn khẩu nghiệp (*vacì-ducarrita*) làm hoen ố và sẽ trở thành ngày càng vững chắc. Đó là phương cách mà Chánh Ngữ được kiên cố thiết lập.

*Sammà-vàcassa sammà-kammanto pahoti.*

Nếu Chánh Ngữ được củng cố vững chắc, khẩu nghiệp sẽ được trong sạch, ba loại thân bất thiện nghiệp (*kàya-ducarrita*) đã bị loại trừ và Chánh Nghiệp tiến triển dần. Đó là phương cách củng cố Chánh Nghiệp.

*Sammà-kammantassa sammà-àjivo pahoti.*

Khi quan kiến, ý định, lời nói và hành động trở nên trong sạch, những hình thức sinh sống cũng trong sạch và ta không bao giờ có thể hấp thụ lỗi sinh sống thấp hèn ô nhiễm. Đó là phương cách mà Chánh Mạng được củng cố.

*Sammà-àjivassa sammà-vàyàmo pahoti.*

Khi quan kiên, ý định, lời nói, hành động và lối sinh sống trở thành trong sạch, ắt có loại chí lực và cố gắng không bao giờ chấp nhận lối sinh sống bất thiện, sai quấy lầm lạc. Đó là phương cách mà Chánh Tinh Tấn được củng cố thiết lập.

*Sammà-vàyàmassa sammà-sati pahoti.*

Cùng thể ấy, Chánh Niệm vốn bắt nguồn từ trong những nỗ lực trong sạch thực hành Giới, Định và Tuệ, trở thành ngày càng củng cố vững chắc hơn, từ kiếp này sang kiếp khác. Đó là phương cách mà Chánh Niệm được kiên cố thiết lập.

*Sammà-satissa sammà-samàdhi pahoti.*

Cùng thể ấy, Chánh Định vốn bắt nguồn từ trạng thái chăm chú giữ chánh niệm trong khi thực hành Giới, Định, Tuệ, cũng trở thành vững vàng kiên cố bền lâu, và do đó phát triển nhiều khả năng kiểm soát tâm. Đó là phương cách mà Chánh Định được kiên cố thiết lập.

Trên đây là phương cách mà tám Yếu Tố của Con Đường -- tức tám chi của Bát Chánh Đạo (*magganga*), được gọi là *dhamma sota*, Dòng Suối Giáo Pháp -- kiên cố thiết lập và tiến triển dần xuyên qua nhiều kiếp sống và nhiều chu kỳ thế gian từ lúc thành tựu giai đoạn Nhập Lưu (*sotàpanna*) cho đến khi cuối cùng nhập Vô Dư Niết Bàn (*Anupàdisesa-Nibbàna*).

Mặc dầu từ khi vững vàng Niệm Thân có những tiến bộ như đã nói ở phần trên, nhưng hành giả vẫn chưa thành đạt trạng thái ổn Định (*niyàma*, đều đặn vững bền tiến triển) nên vị ấy chưa đến mức trở thành bậc Thánh Nhân (*ariya*). Chính "Đạo" (*magga*) của bậc Nhập Lưu (*sotàpatti magga*, Nhập Lưu Đạo) là khởi điểm của Dòng Suối của bậc Thánh (*ariya-sota*). Một khi tiến đến mức Nhập Lưu Đạo thì vị hành giả đã bước vào phạm vi của chư vị Thánh Nhân.

Do đó có lời dạy:

*Sotam àdito pajjimsu pàpunimsu'ti sotàpannà.*

"Vị ấy được gọi là Nhập Lưu vì lần đầu tiên bước vào, hay tiến đến mức, Dòng Suối của bậc Thánh Nhân."

Đến đây chấm dứt phần giải đáp câu hỏi, "Tại sao các vị ấy được gọi là *Sotàpanna*, Nhập Lưu?"

Vừa lúc tiến đến giai đoạn trở thành Thánh Nhân vị hành giả đã vượt lên khỏi trạng thái Phàm Nhân (*puthujjana*), không còn là "chúng sanh trong thế gian" mà đã trở thành Siêu Thế (*lokuttara*). Các Ngài không còn phải chịu những khổ đau của vòng quanh những kiếp sống (*vatta dukkha*) vì đã chứng ngộ Niết Bàn. Từ lúc thành đạt Đạo Quả Nhập Lưu, và xuyên qua nhiều kiếp sống còn lại trước mặt, các Ngài không bao giờ rơi

ngược trở xuống. Các Ngài không thể còn trở lui về tầng lớp khuynh hướng tâm tánh ngũ ngầm (*anusaya*) của Thân Kiến (*sakàya-ditthi*), có nghĩa là các Ngài không thể trở lại trạng thái Phàm Nhân (*puthujjana*). Các Ngài vững chắc củng cố tầng Thánh đầu tiên của Hữu Dư Niết Bàn (*Sa-upàdisesa-Nibbàna*), tức Niết Bàn được chứng ngộ trong kiếp sống hiện tại và, trong những kiếp sống còn lại, sẽ hưởng nhiều hạnh phúc ở cảnh người, cảnh trời hoặc cảnh Phạm Thiên.

"Tám Chi của Con Đường" này đồng khởi sanh cùng lúc đến vị Thánh Nhân, ngay vào khoảnh khắc chứng đắc Đạo (*magga*) và Quả (*phala*) siêu thế. Đối với hạng phàm nhân, nghiệp thiện tại thế (*lokiya-kusala-kamma*), tức ba thành phần của nhóm Giới chỉ phát sanh liên hợp với nghiệp thiện của giới (*sila-kusala-kamma*). Nhưng ba thành phần của nhóm Định (*Samàdhi*) và hai thành phần của nhóm Tuệ (*Pannà*) phát sanh liên hợp với nhiều loại thiện nghiệp (*kusala-kamma*).

Mặc dầu ba Chi Đạo của nhóm Giới chỉ liên hợp với nghiệp thiện của giới (*sila-kusala-kamma*), nó vững chắc củng cố nơi các vị Thánh như *avitikkama*, "không-thể-vi-phạm" trong suốt những kiếp sống còn lại.

Đến đây chấm dứt phần giải thích về Bát Chánh Đạo.[9]

### Ghi chú:

[1] Xem chú thích, Phần Nhập Đề.

[2] Xem chú thích, Phần Nhập Đề.

[3] Bảy giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo là: Giới Tịnh, Tâm Tịnh, Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, Đạo Tri Kiến Tịnh và Tri Kiến Tịnh.

[4] Xem chú thích, Chương III.

[5] Danh từ *tihetuka* hàm ý là thức tái sanh có đủ tất cả ba căn tạo duyên thiện (*hetu*), tức Không-Tham, Không-Sân, và Không-Si.

[6] *Ahetuka* hàm ý là thức tái sanh không có căn nào trong ba căn thiện.

[7] *Magga Samyutta*, Tập A-Hàm Đạo, *Vagga*, phẩm, 1. *Sutta*, bài kinh 1.

[8] Theo Bản Chú Giải, danh từ *pahoti* có nghĩa *vaddhati*, lớn mạnh lên, tăng trưởng.

[9] Có 14 tâm sở "tịnh hảo" (*sobhana cetasika*) được bao gồm trong 37 Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkhiya-dhamma*) là: 1. lòng nhiệt thành (*chanda*, dục, nóng lòng muốn làm), 2. thức (*citta*), 3. tâm buông xả (*tatramajjhata* = *upekkhà*), 4. đức tin (*saddhà*), 5. trạng thái an khinh (*passaddhi*), 6. trí tuệ (*pannà*), 7. tư duy (*vitakka* = *sankappa*), 8.

ting tâm (*virīya*), 9. chánh ngữ (*sammā-vācā*), 10. chánh nghiệp (*sammā-kammanta*), 11. chánh mạng (*sammā-ājīva*), 12. niệm (*sati*), 13. phi (*pīti*), 14. nhứt điểm tâm (*ekaggatā = samādhi*).

-ooOoo-

## Chương IX

### Thực hành các phẩm trợ đạo như thế nào?

Những chúng sanh đã gặp Giáo Huấn của một vị Phật (*Buddha Sāsana*) trước tiên phải kiên cố vững chắc trong Giới Tịch (*sīla-visuddhi*) và sau đó tận lực cố gắng thành tựu các Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkhiya-dhamma*, những yếu tố của sự Giác Ngộ), nhằm bước vào Dòng Suối của các bậc Thánh Nhân (*ariya sota*).

Giờ đây Sư vẫn tắt mô tả phương pháp thực hành các Phẩm Trợ Đạo này.

Thực hành các Phẩm Trợ Đạo (*Bodhipakkhiya- Dhammā*) là thực hành bảy Giai Đoạn Thanh Lọc Tâm (*satta visuddhi*, Thanh Tịch Đạo).

Riêng giai đoạn Tâm Tịch (*citta-visuddhi*) chỉ cần thiết cho người hành thiền Vắng Lặng (*samatha*) [1].

Giai đoạn "Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịch" (*maggā-magga-nānadassana-visuddhi*) chỉ cần thiết cho những vị có nhiều ngã mạn (*adhimānika*) [2], nghĩ rằng mình đã chứng đắc những Thánh Đạo và Thánh Quả nhưng trong thực tế chưa đắc.

Những giai đoạn Giới Tịch, Tâm Tịch, Đoạn Nghi Tịch, Đạo Tri Kiến Tịch và giai đoạn siêu thế Tri Kiến Tịch -- áp dụng cho nhiều hạng hành giả khác nhau.

Trong năm giai đoạn Thanh Lọc này, giai đoạn Giới Tịch đã có được giải thích trong Chương VIII, khi đề cập đến nhóm Giới trong Bát Chánh Đạo. Giới Tịch là trong sạch hành trì "tám giới chấm dứt bằng Chánh Mạng như giới thứ tám", *ājivatthamaka-sīla* [3].

Tâm Tịch (*citta-visuddhi*) có thể được thực hành qua pháp Niệm Thân (*kāyagatāsati*). Trong pháp hành này vài vị Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*); và thông thường, có thể nói rằng nếu chăm chú gom tâm vào hơi-thở-ra thở-vào bất luận lúc nào và trong bất luận oai nghi nào, hành giả có thể củng cố pháp Niệm Thân. Vài vị thực hành pháp Niệm Thân xuyên qua bốn oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm (*iriyātha*) đúng theo kinh điển (*Satipatthāna Sutta*, Kinh Tứ Niệm Xứ): "Khi đi, hành giả hay biết 'Tôi đang đi' v.v..." Những vị khác hành pháp "Giác Tỉnh Chú Niệm" (*sati-sampajanna*) những tác động của thân (Xem *Satipatthāna Sutta*) ; vài vị khác nữa gom tâm vào 32 phần trong thân.



Năm phần đầu là tóc, lông, móng, răng, da và pháp hành này được gọi là *taca-pancaka*, "nhóm năm phần da". Pháp Niệm Thân (*kàyatàsatì*) sẽ được kiên cố thiết lập nếu hành giả có thể gom tâm vững chắc an trụ vào những phần ấy như ý muốn. Cũng có thể gom tâm hướng vào xương trong thân. Pháp Niệm Thân cũng có thể vững chắc nếu hành giả gom tâm an trụ vào xương sọ. Từ lúc đầu, nếu tiến trình danh và sắc (*nàma-rùpa*) dính liền với thân (tức những cơ năng hay sinh hoạt của danh và sắc và tâm chú niệm vào đó của hành giả) có thể được rõ ràng phân tách và biện giải, và nếu tâm niệm chuyên chú bền vững không lay động, pháp Niệm Thân ắt được vững chắc thiết lập. Trên đây là phương pháp Niệm Thân, được mô tả một cách ngắn gọn và rõ ràng.

Công trình Thanh Lọc Chánh Kiến (*ditthi-visuddhi*, kiên tịnh) có thể được xem là đã hoàn mãn thành tựu nếu hành giả có thể phân tách và nhận thức rõ sáu nguyên tố (xem chú thích, chương III). Công trình "Đoạn Nghi Tịnh" (*Kankhàvitarana-visuddhi*) được xem là đã viên mãn thành tựu nếu hành giả nhận ra rõ ràng những nguyên nhân của sáu nguyên tố được đề cập ở phần trên. Phải nhận thức rõ ràng rằng những nguyên nhân làm khởi sanh sáu nguyên tố đất, nước, lửa, gió và không gian (*pathavi, àpo, tejo, vàyo và akàsa*) là nghiệp (*kamma*), thức (*citta*), thời tiết (*utu*), và thức ăn (*àhàra*) [4] và nguyên nhân làm khởi sanh sáu loại thức (*citta*: nhãn thức, v.v... là những cảnh đối tượng tương ứng).

"Đạo Tri Kiến Tịnh" (*patipadà-nànadassana-visuddhi*) hàm ý là nhận rõ ba đặc tướng Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nếu nhận thức rõ ràng ba đặc tướng ấy trong sáu nguyên tố đề cập ở trên là đã hoàn mãn công trình Thanh Lọc này.

Giai đoạn Thanh Lọc siêu thế xuyên qua công trình Tri Kiến Tịnh (*lokuttara-nànadassana-visuddhi*) bao gồm sự chứng ngộ liên quan đến bốn Thánh Đạo (như của Nhập Lưu Đạo v.v...; *magga-nàna*, Đạo Tuệ)

Phần trên đây chính xác chỉ rõ năm giai đoạn Thanh Lọc (ở khoảng giữa).

---

### Ghi chú:

[1] Theo sách Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi-magga*), trạng thái Cận Định (*upacàra-samàdhi*) cũng được bao gồm trong Tâm Tịnh (*citta-visuddhi*). Chính mức định tâm này cần thiết cho thiền Minh Sát. (Chủ Biên)

[2] Xem danh từ *adhimànika* được giải thích trong The Wheel số 61/ 62, trang 43, chú thích số 3. (Chủ Biên)

[3] Xem chú thích, Phần Nhập Đề.

[4] Xem "Manual of Insight" (Wheel 31/ 32), trang 47.

## Chương X

### Di sản của giáo pháp [1]

Ba mươi bảy Yếu Tố Cần Thiết cho sự Giác Ngộ (*bodhipakkhiya-dhamma*, Phẩm Trợ Đạo) này, được đề cập đến trong những chương trước, là di sản của Đức Phật. Đó là di sản của Giáo Pháp. Đó là Pháp Bảo vô giá và quý báu không thể lường. Giờ đây để Sư nghiên cứu xem Di Sản của Giáo Huấn (*sàsana-dàyajja*) ấy là gì. "Di Sản" là tài sản sự nghiệp mà cha mẹ truyền giao lại cho những con cái xứng đáng thọ lãnh phần gia tài (*dàyàda*). Danh từ này cũng áp dụng cho Di Sản của Giáo Huấn (*sàsana-dàyada*), vốn là phần tài sản mà Đức Phật trao truyền (*Buddha-dàyajja*). Về bản chất, Di Sản có hai loại: di sản của thế gian (*àmisa*) và di sản của Giáo Pháp. Phần di sản của thế gian bao gồm bốn vật dụng cần thiết cho một vị tỳ khuru là vật thực thọ lãnh khi đi trì bình, y phục, chỗ ở và thuốc men. Di sản của Giáo Pháp là ba Pháp Tu Học (*sikkhà: sīla, samādhi, panna* - Giới, Định, Tuệ), bảy Giai Đoạn Thanh Lọc (Thanh Tịnh Đạo), và ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo. Di Sản của Giáo Pháp có hai loại: loại Giáo Pháp tại thế (*lokiya*) và loại Giáo Pháp siêu thế (*lokuttara*). Giáo Pháp tại thế bao gồm ba pháp Tu Học trên ở tầng lớp tại thế, sáu Thanh Tịnh tại thế và các Phẩm Trợ Đạo, khi còn liên hợp với những Thanh Tịnh tại thế. Di Sản Giáo Pháp siêu thế bao gồm ba pháp Tu Học ở mức độ siêu thế, giai đoạn Thanh Tịnh thứ bảy, và những Phẩm Trợ Đạo siêu thế. Di Sản Giáo Pháp tại thế có thể phân làm hai loại:

1. Loại di sản tùy thuộc nơi Vòng Quanh những Kiếp Sống (*vatta-nissita*), và
2. Loại di sản có khuynh hướng chấm dứt Vòng Quanh những Kiếp Sống (*vivatta-nissita*);

hoặc có thể phân làm hai loại:

1. Di sản Giáo Pháp ổn định (*niyata*),
2. Di sản Giáo Pháp bất ổn định (*aniyata*).

Nếu công trình thực hành ba Pháp Tu Học (Giới v.v...) có khuynh hướng nhắm đến những địa vị cao sang trong thế gian, như làm Thầy của nhà vua hay làm quân sư của một nước, hoặc nhắm đến danh vọng, quyền thế, đến tài sản sự nghiệp, đến kiếp sống làm người trong một gia tộc quý phái, hoặc tái sanh vào cảnh trời -- đó là "Di Sản Giáo Pháp tùy thuộc nơi vòng quanh những kiếp sống".

Vòng quanh những kiếp sống có ba hình thức: Vòng Quanh Ô Nhiễm (*kilesa-vatta*), Vòng Quanh của Nghiệp (*kamma-vatta*), và Vòng Quanh của Quả (*vipàka-vatta*). *Vivatta* là chấm dứt ba Vòng Quanh những kiếp sống ấy, tức Niết Bàn. Pháp hành Giới, Định, Tuệ có khuynh hướng chấm dứt các Vòng Quanh những kiếp sống ấy được gọi là "Di Sản Giáo Pháp có chiều hướng chấm dứt Vòng Quanh những kiếp Sống" (*vivatta-nissita-dhammadàyajja*). Về lối phân loại "ổn định" (*niyata*) và "bất ổn định" (*aniyata*), phạm vi rộng lớn của "những khuynh hướng tâm tánh ngũ ngầm trong

luồng nghiệp" (*anusaya*) vốn thiên về Thân Kiến (*sakkàya-ditthi-anusaya*) mà người thế gian (*puthujjana*) dính mắc trong đó cũng giống như biển lửa bao la và sâu thẳm. Giới, Định, Tuệ mà người thế gian thực hành có thể ví như vài giọt mưa rơi xuống đại dương lửa đỏ ấy. Những lời nói thường được nghe như "Tôi trong sạch giữ giới (*sila*), Tôi có giới, Tôi thực hành thiền Định (*samàdhi*), Tôi hiểu biết, Tôi sáng suốt, Tôi có trí tuệ, Tôi đã thấy Danh và Sắc" là những tuyên ngôn về Giới, Định, Tuệ còn xoay vần quanh quẩn "Thân Kiến", còn dính liền với cái "Ta", và như thế tựa hồ như những giọt mưa rơi xuống đại dương lửa đỏ rộng lớn bao la. Cũng như nhiệt độ của biển lửa sẽ nhanh chóng làm biến tan những giọt mưa, cùng thế ấy, lãnh vực rộng lớn của vương quốc Thân Kiến sẽ thu hút công trình Giới, Định, Tuệ của người thế gian (*puthujjana*) và nhanh chóng làm biến tan, bởi vì nó là "bất ổn định" (*aniyata*). Mặc dầu người thế gian có thể "có" Giới, Định, Tuệ nhưng những cái "có" ấy vẫn tạm bợ nhất thời, bất ổn định (*tadanga*).

Trong trường hợp của những vị Thánh Nhập Lưu (*sotàpanna*), Giới tại thế của các Ngài, tức "Tám Giới chấm dứt với Chánh Mạng" (*lokiya-ajivatthamaka-sila*) [2]; Định tại thế của các Ngài vững chắc hướng về các Hồng Ân của Tam Bảo; và Tuệ tại thế của các Ngài, tức tuệ giác nhận thức Tứ Diệu Đế -- tất cả đều ở tầm mức ổn định (*niyata*). Nó giống như những giọt mưa rơi xuống ao hồ mênh mông và không bao giờ tan biến dầu phải trải qua nhiều kiếp sống. Điều này cho thấy bản chất bất ổn định của di sản Giáo Pháp tại thế (*lokiya dhamma heritage*). Trạng thái Giới, Định, Tuệ siêu thế; giai đoạn Thanh Tịnh (*visuddhi-magga*) thứ bảy; và 37 Phẩm Trợ Đạo (*bodhipakkhiya dhamma*) liên hợp với tám loại tâm siêu thế, là vivattasita-nissita (không chấm dứt) và ổn định. Trong trường hợp các bậc Thánh Nhân, Giới, Định, Tuệ tại thế của các Ngài cũng tiến đạt đến mức siêu thế, trở nên "ổn định" khi các Ngài trở thành Thánh Nhân. Bên trong các Ngài không còn có thể còn trạng thái *dussila* (phạm giới), *asamàhita* (tâm không an trụ, tức loạn động), *dupanna* (không sáng suốt) hay *andhabàla* (si mê)... Những người thiếu Đức Tin (*saddhà*) và không có lòng nhiệt thành (*chanda*) không bao giờ có ý nghĩ hay quan niệm rằng mình có thể đạt thành những tầm mức Thanh Tịnh cao thượng hơn trong chính kiếp sống hiện tại. Vì thiếu hạnh Tinh Tấn (*viriya*) họ không cố gắng tiết chế, không sẵn lòng chịu thiếu thốn trong sự thỏa mãn dục vọng. Họ gạt bỏ cố gắng, xem như không thể làm. Vì ý chí suy kém, tâm họ không thể an trụ vào những loại công trình tu tập tương tự. Mỗi khi nghe đến những lý thuyết hay những tư tưởng khác nhau thì họ nhanh chóng thay đổi ý nghĩ. Vì thiếu hiểu biết và kém trí tuệ, họ gạt bỏ những công trình tu tập, xem như đã vượt ra ngoài khả năng của họ. Vì lẽ ấy Đức Phật khuyến khích tất cả mọi chúng sanh nên tăng cường những Như ý Túc (*Idhipàda*, tức nền tảng của sự thành công) còn yếu kém của mình như lòng nhiệt thành (Dục Như ý Túc, *chanda*) v.v... Chỉ còn những Tư Duy và những Dục Như ý Túc mới mẻ phát sanh. Chỉ những vị có một yếu tố nào trong Tứ Như ý Túc (*Iddhipàda*) làm nền tảng mới có thể hưởng thọ đầy đủ di sản của Đức Phật. Những người khác, không có Như ý Túc nào, chỉ được cơ hội thọ hưởng vài lợi ích nông cạn mà không hưởng phần nòng cốt tinh hoa của di sản. Vài người cũng không được cơ hội thọ hưởng phần lợi ích nông cạn vì đã hoang phí phần di sản của họ và như thế họ tự tách rời ra khỏi xa di sản của Đức Phật và của Phật Giáo. Di sản của Giáo Huấn có thể được phân làm hai loại:

1. những di sản ổn định hay bền vững thường còn (*niyata*), và
2. những di sản bất ổn định hay không bền vững thường còn (*aniyata*).

Những người không bao giờ hiểu biết đặc tướng vô thường và vô ngã bên trong mình được xem là những thừa kế "bất ổn định". Những người ấy có thể là đệ tử hay thừa kế của Đức Phật ngày hôm nay và ngày mai có thể là đệ tử và thừa kế của một vị đạo sư khác. Họ có thể khinh miệt và gây tổn hại đến Giáo Huấn của Đức Phật. Chỉ đến ngày nay, trong thế gian cũng có những người thay đổi niềm tin, từ Phật Giáo chuyển sang tôn giáo khác. Họ khinh rẻ và hại ngẫm Giáo Huấn. Sau khi họ chết, ta có thể tưởng tượng, họ có thể dễ dàng thay đổi niềm tin như thế nào. Ta có thể là đệ tử của Đức Phật trong tháng này và đệ tử của một đạo sư khác trong tháng tới. Năm nay ta có thể là đệ tử của Đức Phật và năm tới có thể là đệ tử của một đạo sư khác. Ta có thể là đệ tử của Đức Phật trong kiếp sống này, và trong kiếp sống tới là đệ tử của một đạo sư khác. Vì lẽ ấy những người được gọi là *Puthujana* (người thế gian, tức chưa phải là Thánh Nhân) được gọi như vậy vì họ ngưỡng mộ và tôn kính nhiều vị đạo sư khác nhau. Trong quá khứ vô tận của vòng luân hồi (*samsàra*) người thế gian không bao giờ bền bỉ giữ vững niềm tin nơi một vị đạo sư nào mà họ chú nguyện sẽ nương tựa vào. Cơ hội mà họ được đến gần một vị Phật và xin quy y, tức nương tựa nơi Ngài, quả thật hiếm hoi. Đôi khi họ quy y với một vị Phạm Thiên, đôi khi với trời Đế Thích, những khi khác với các vị trời khác nhau, lắm lúc họ quy y với các ngôi sao, các vì tinh tú, quỷ thần và thiên lôi, và họ làm như thế vì tin tưởng rằng vị mà họ nương tựa vào có quyền lực vô hạn, là những bậc toàn tri toàn năng. Các vị đạo sư giả danh như thế thật rất nhiều trên thế gian. Trong khi người thế gian thân thang trôi giạt tới lui quanh quẩn trong vòng luân hồi đầy những lúc dính mắc vào Thân Kiến, họ còn tiếp tục thay đổi đạo sư. Khủng khiếp thay, đáng ghê sợ và đáng chán nản thay, trạng thái làm người thế gian! (*puthujana*, người phạm tại thế). Mỗi khi người thế gian thay đổi đạo sư và nơi nương tựa ắt có sự thay đổi niềm tin nơi giáo lý và những nguyên tắc đạo đức lãnh đạo mà họ phải phục tùng tùy thuộc. Đôi khi người thế gian chấp nhận giới luật trong sạch (*adhisila*) của một vị Phật, nhưng lắm lúc họ cũng thực hành những đạo lý của nhiều vị đạo sư khác.

Trong vấn đề quan kiên cũng vậy, những kiếp sống mà họ chấp nhận Chánh Kiến thật vô cùng hiếm hoi, nhưng vô số những kiếp khác họ tùy thuộc phục tùng theo những quan kiên sai lầm. Trong số những lầm lạc và rối loạn nhiều không thể kể xiết mà người thế gian phải vướng mắc vào, hoàn cảnh tìm đến nương tựa nơi những đạo sư giả danh là lầm lạc và rối loạn quan trọng nhất, vì nó gây nhiều tổn hại cực kỳ lớn lao. Đó là vì sự kiện tìm nương tựa nơi một đạo sư giả danh dẫn đến những nguyên tắc đạo lý và thực hành sai lầm, và do đó không tạo được cơ hội quý giá tái sinh vào cảnh người (*manussatta-dullabha*), giống như cội cây chỉ trở sanh những trái ác hại bất thiện, tức tạo nhân trở quả tái sinh vào những khổ cảnh, thay vì giống như cội cây hạnh phúc, trở sanh hoa lành quả thiện, đưa đến tái sinh vào những cảnh giới an nhàn.

Trên đây là con đường tương lai của di sản Giáo Huấn bất ổn định. Nhưng những vị đã nhận thấy bên trong mình các đặc tướng vô thường (*anicca*) và vô ngã (*anattà*), đã thoát ra khỏi lãnh vực của Thân Kiến. Các Ngài trở thành những vị thừa kế ổn định của Giáo Huấn. "ổn định" (*niyata*) nơi đây có nghĩa là trong suốt những kiếp vị lai trong vòng

luân hồi các Ngài không còn hướng về ý nghĩ tìm nương tựa nơi vị thầy giả danh nào khác. Các Ngài thật sự là con và thật sự là thừa kế của Đức Phật trong suốt những kiếp sống tương lai tiếp theo. Các Ngài là những thành viên của gia đình "*Bon-sin-san*".[3] Quan kiến của các Ngài về những phẩm hạnh vô song của Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo ngày càng sáng tỏ và rõ ràng từ kiếp này đến kiếp kế. Tất cả di sản của Giáo Pháp, tức ba phân hạng của Con Đường (Giới, Định, Tuệ), bảy giai đoạn Thanh Tịnh và ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo sẽ phồn thịnh, phát huy và tăng trưởng thêm trong tâm các Ngài. Các Ngài là những vị chắc chắn sẽ tiến đến *Anupàdisesa-Nibbàna*, Vô Dư Niết Bàn, hoàn toàn chấm dứt mọi ô nhiễm và không còn Ngũ Uẩn.

Phần trên đây chỉ rõ con đường thẳng tiến không sai lệch của di sản Giáo Huấn (*Sàsana*) ổn định.

Có người tốt và đạo đức mà không cố gắng trong những kiếp quá khứ vì họ không muốn trở thành thừa kế của những di sản Giáo Huấn xấu. Những vị ấy không thực hành Giới, Định, và Tuệ vì họ không muốn trở thành những thừa kế tạm thời, bất ổn định. Họ không thực hành bởi vì họ muốn trở thành thừa kế của di sản ổn định.

Xem xét lại những sự kiện trên, và thận trọng suy tư rằng Đức Phật không chấp nhận di sản Giáo Huấn xấu, những ai hiện nay đã trở thành đệ tử của Đức Phật phải nghiêm nhặt không tự cho phép mình trở thành những thừa kế xấu hoặc những thừa kế bất ổn định. Ta phải tận lực cố gắng trở thành thừa kế của một di sản Giáo Huấn tốt đẹp, vốn là ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo. Ta phải cố gắng trở thành những thừa kế ổn định.

Đối với những vị thiếu kém trí tuệ, chỉ nên khuyến khích họ làm những điều lợi ích như thực hành công tác từ thiện, tạo phước báu. Nhưng đối với những vị có trí tuệ, nếu muốn trở thành những thừa kế ổn định hoặc trong kiếp sống này hoặc trong kiếp kế, phải vững chắc tự thiết lập kiên cố trong *Àjivatthamaka-sìla* [4], phải vững vàng kiên cố trong pháp Niệm Thân (*kàyagata sati*) và tận lực cố gắng (tối thiểu là ba tiếng đồng hồ trong một ngày) để chứng ngộ ba Đặc Tướng của kiếp sinh tồn trong năm uẩn hợp thành "cá nhân". Nếu thấy được bất luận một đặc tướng nào trong ba đặc tướng, vị ấy đã trở thành *niyata*, thừa kế ổn định và đã tiến đến mức "*Bon sin san*" -- *Nhập Lưu*.

**-Hết-**

---

### Ghi chú:

[1] Chương này đã được thu ngắn gọn (Chủ Biên BPS)

[2] Xem chú thích Phần Nhập Đề.

[3] Xem chú thích Chương III.

[4] Xem chú thích Phần Nhập Đề.

37 PHẨM TRỢ ĐẠO  
Ngài Hoà Thượng LEDI SAYADAW

*Một Toát Yếu Về Những Yếu Tố Cần Thiết Cho Sự Giác Ngộ*  
Phạm Kim Khánh dịch

-ooOoo-