

Chuyển Pháp Luân và Tứ Diệu Đế
Maha Thongkham và Huỳnh Văn Niệm soạn dịch
Tái bản năm 1995 tại Sài Gòn

Phần II - TỨ DIỆU ĐẾ (tiếp theo)

-ooOoo-

II-4b

CHÁNH TƯ DUY
"TƯ TƯỞNG CHON CHÁNH" (Sammà-Sankappa)

D.22 - "Vậy thế nào là "Chánh tư duy?". Đó là:

Tư tưởng không tham lam
Tư tưởng không không hiềm độc
Tư tưởng không không tàn bạo."

CHÁNH TƯ DUY THẾ GIAN VÀ CHÁNH TƯ DUY SIÊU THỂ GIAN.

M.117 - "Như Lai nói Chánh tư duy có 2:

Tư tưởng không tham lam, không hiềm độc, không tàn bạo được gọi là "Chánh tư duy thế gian" (lokiya sammà sankappa). Những tư tưởng ấy đem lại quả vui trên cõi thế.

Đàng khác, tuy cũng suy tưởng, cũng lý luận, cũng nhận định, cũng tranh biện, cũng thực hành, nhưng tâm trí (của bậc Thánh Nhơn) đã được hoàn toàn thanh lọc, không còn mang tính cách thế gian, mà chỉ hướng về "đường siêu việt".

Bát Chánh Đạo thể thức hoạt động về tâm lý đó (Vaci Sankhara) được gọi là "Chánh tư duy Siêu thế gian". Những tư tưởng đó không thuộc lãnh vực thế gian, chúng ở ngoài thế gian và hợp nhất với con đường siêu việt.

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CHÁNH TƯ DUY VỚI CÁC CHI KHÁC

"Khi biết rõ tư tưởng nào trái với lẽ phải, là tà vạy, là tư tưởng nào đúng chân lý, người (hành giả) đã có "Chánh kiến" (bước 1). Lúc nào cố tránh được những tư tưởng xấu xa để đánh thức những tư tưởng cao thượng, người đã thực hành "Chánh tinh tấn" (bước 6). Và khi chế ngự được những tư tưởng xấu xa, người đem hết tâm lực trau giồi các tư tưởng chánh đáng thì đã được thực hành "Chánh niệm" (bước thứ 7).

Cả 3 chi trên, Chánh kiến, Chánh tinh tấn và Chánh niệm, luôn luôn có liên hệ với Chánh tư duy"

-ooOoo-

II-4c

CHÁNH NGŨ'
(Sammà-vacà)

A.X.(176) - "Chánh ngữ là gì?"

1. KHÔNG NÓI DỐI

"Người tránh xa sự nói dối và rắng tự chế, chỉ lời nói chân thật, trau dồi phẩm hạnh trung thực. Chắc chắn người sẽ được kẻ khác tin cậy và chẳng gây phiền muộn cho ai.

Giữa cuộc hội họp đông người và các bạn thân, trong dịp lễ đại nghị hay trước sân châu tại triều đình, nếu có ai muốn dẫn chứng một điều gì, người (Phật tử) trả lời biết đối với những gì mình đã biết và không biết gì về những gì mình không biết. Người trả lời có thấy đối với chuyện gì đã thấy và không nếu mình không thấy.

Như vậy, người chẳng hề cố ý nói dối, dù làm vậy có lợi ích cho mình hay cho kẻ khác, hoặc để được bất cứ lợi lộc nào khác".

2. KHÔNG NÓI LỜI ĐÂM THỌC

"Người cố tránh xa sự nói xấu kẻ khác và hằng tự chế. Nghe chuyện nơi này, người không nên lặp lại nơi khác để gây ra cái vĩa. Biết chuyện chỗ nọ, người không đem nói lại đằng kia, để tạo ra tranh chấp. Làm vậy người đem lại hoà hợp cho những kẻ bị chia rẽ và khuyến khích những kẻ đang hoà nhã làm cho tâm người thơ thối và mang lại nhiều hạnh phúc".

3. KHÔNG NÓI LỜI CỘC CẢN THÔ LỖ

"Người cố tránh những lời nói hằn học thô lỗ, và rần tự chế, chỉ dùng ngôn ngữ dịu dàng, nghe êm tai dễ thương, nhã nhặn, duyên dáng hữu ích để gây thông cảm với phần đông".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Theo kinh Trung A Hàm (Majjhima Nikaya) đức Thế Tôn có thuyết:

"Hỡi này chư Tỳ Khưu! Nếu bị bọn cướp hay kẻ sát nhân cưa tay, chặt chân, cưa đứt khớp xương, mà các người phát tâm nóng giận thì hẳn các người không nghe lời Như Lai dạy. Vậy các người nên tập luyện như thế này: "Hiện tâm trí ta rất vững vàng. Chẳng có lời bất nhã nào vượt ra khỏi miệng ta. Ta hãy rắng giữ thái độ thân hữu, thăm nhuần từ bi bác ái, không có ý gì sâu độc bí ẩn nào trong tâm. Và ta cố rài tâm từ bi rộng lớn vô lượng vô biên, chẳng lẫn lộn điều chi sân hận".

4. KHÔNG NÓI LỜI VÔ ÍCH

A.X.(176) - "Người cố tránh lời nói vô ích và rắng tự chế. Chỉ nên nói chuyện nào cần thiết, tuy sự việc và khi đúng lúc như nói về Giáo lý, nói về Giới Luật. Mỗi lần phát biểu điều gì, lời nói của người cũng như một kho bảo vật được đưa ra đúng lúc, với lý luận ôn hòa mang đầy ý nghĩa. Đó là Chánh ngữ".

CHÁNH NGŨ THỂ GIAN VÀ CHÁNH NGŨ SIÊU THỂ GIAN.

M.117 - "Như Lai nói Chánh ngữ có hai:

1) Tránh sự nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời hung dữ thô lỗ, nói lời vô ích, hằng đem quả vui lại cõi trần. Đó là "Chánh ngữ thể gian"(lokiya sammā vaca).

2) Đàng khác, có tâm chán ghét bốn điều ác khẩu, tư cách tránh xa, tự chế, kiềm hãm, tâm trí (của các bậc siêu nhân) đã được hoàn toàn thanh lọc, không hướng về thể gian và đã hợp nhất với con đường siêu việt (Bát Chánh Đạo). Đó gọi là

"Chánh ngữ siêu thế gian" (lokuttara sammà vaca), không còn thuộc lãnh vực thế gian, ở ngoài thế gian và hợp nhất với con đường siêu việt".

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CHÁNH NGŨ VÀ CÁC CHI KHÁC.

Khi hiểu rõ lời nói bất hảo là xấu xa và lời nói chân chánh là đứng đắn, người (giới tử) đã có chánh kiến (bước 1). Cố gắng kiềm chế những lời nói bất hảo và chỉ thốt ra những lời chân chánh người đã thực hành về "Chánh tinh tấn" (bước thứ 6). tránh thốt ra những lời bất nhã, để hết tâm trí quán xét (về Chánh ngữ) người đã thực hành "Chánh niệm" (bước thứ 7).

"Nhu thế, có ba chi liên quan với Chánh ngữ là: Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm "

-ooOoo-

II-4d

CHÁNH NGHIỆP (Sammà-Kammanta)

A.X (176) - "Chánh nghiệp là thế nào?"

KHÔNG SÁT SANH

"Người có chấp sát hại sự sanh vật và ráng tự chế, không dùng guom, dùng gậy, luôn luôn cẩn thận, tánh tình cõi mờ hăng lo lắng cho chúng sanh được an vui".

KHÔNG TRỘM CẤP

"Người có tránh sự trộm cắp và ráng tự chế. Những gì không thuộc của mình, như vật thực, bàn ghế, giường chõng của kẻ ở trong làng hay trong rừng, người chẳng hề có manh tâm chiếm đoạt".

KHÔNG TÀ DÂM

"Người có tránh sự giao thiệp bất chánh với gái có người giữ gìn, như cha mẹ, anh em, cô bác hoặc phụ nữ có chồng, đàn bà bị tù tội, gái đeo dây tràng hoa (gái mất nết). Đó gọi là Chánh Nghiệp".

CHÁNH NGHIỆP THẾ GIAN VÀ CHÁNH NGHIỆP SIÊU THẾ GIAN

M.117 - "Nhu Lai nói Chánh nghiệp có hai:

- Không sát sanh, trộm cắp, tà dâm hằng đem lại niềm vui nơi cõi trần được gọi là "Chánh Nghiệp thế gian" (Lokiya sammà kammanta).

- Đàng khác, biết ghê sợ 3 tà nghiệp, ráng tự chế kiềm hãm, điều ngự tâm trí (của bậc siêu nhân) được hoàn toàn thanh lọc, không hướng về thế gian, mà đã hợp nhất với con đường siêu việt (Bát Chánh Đạo). Đó gọi là "Chánh Nghiệp siêu thế gian" (lokuttara sammà kammanta). Nó không còn thuộc lãnh vực thế gian, ở ngoài thế gian, và đã hợp nhất với 'con đường siêu việt'.

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CHÁNH NGHIỆP VỚI CÁC CHI KHÁC

"Khi hiểu rõ tà nghiệp là xấu xa và chánh nghiệp là cao đẹp, người đã thực hành chánh kiến (bước 1). chế ngự được tà nghiệp và cố gắng un đúc chánh nghiệp, người đã thực hành

"Chánh tinh tấn "(bước thứ 6). Vượt qua khỏi tà nghiệp, chú tâm suy xét về Chánh nghiệp người đã thực hành "Chánh niệm" (bước thứ 7).

"Như vậy, có ba yếu tố liên quan với Chánh nghiệp là: Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm".

-ooOoo-

II-4e

CHÁNH MẠNG (Sammà-Àjiva)

D.22 - "Thế nào gọi là Chánh mạng?

Khi người tu Phật biết tránh xa tội lỗi và tìm cách nuôi mạng bằng những nghề nghiệp chánh đáng trong danh dự, đó gọi là 'Chánh mạng'".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Kinh Majjhima Nikàya (117) có đoạn: "Làm việc bội phần, nói chuyện phiêu lưu, hành động gian xảo, ăn lời cắt cổ, đó là cách nuôi mạng xấu xa không chánh đáng (tà mạng)".

Kinh Anguttara Nikàya V.117 cũng có chép: "Có 5 nghề sanh nhai, mà người Phật tử cần nên tránh: Buôn bán khí giới, buôn bán người, bán thịt, bán nước say và bán thuốc độc".

CHÁNH MẠNG THỂ GIAN VÀ CHÁNH MẠNG SIÊU THỂ GIAN.

Khi người Phật tử cố tránh xa tội lỗi, tìm nuôi thân bằng phương thức chánh đáng, hành động đó đem lại quả vui nơi cõi trần. Đó gọi là "Chánh mạng thể gian" (Lokiya sammà àjiva).

Đàng khác, chán ghét lối sống bê tha, biết tự chế, kiềm hãm, điều ngự, tâm trí (của bậc thánh nhân) không hướng về thể gian đã hợp nhất với con đường siêu việt (Bát Chánh Đạo).

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CHÁNH MẠNG VÀ CÁC CHI KHÁC

"Khi hiểu rõ tà mạng là xấu xa và chánh mạng là cao đẹp, người đã thực hành chánh kiến (bước 1). Cố gắng vượt qua sự tà mạng bất chánh để un đúc chánh mạng, người đã thực hành "Chánh Tinh Tấn "(bước thứ 6). Ràng chế ngự tà mạng, và chăm chú niệm tưởng về Chánh mạng, người đã thực hành "Chánh niệm" (bước thứ 7).

"Như vậy, có ba chi liên quan với Chánh mạng là: Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm".

-ooOoo-

II-4f

CHÁNH TINH TẤN (Sammà-Vàyàma)

A.IV - "Thế nào gọi là Chánh Tinh Tấn? - Như Lai nói Chánh Tinh Tấn có bốn:

Tinh tấn tránh xa
Tinh tấn lướt qua khỏi
Tinh tấn làm cho tiến triển
Tinh tấn để bảo tồn.

1. TINH TẤN TRÁNH XA (Samvarappadhàna)

"Tinh tấn tránh xa là thế nào?"

Muốn tránh xa tội lỗi, người giới tử cố trau dồi tâm trí không cho nó đánh thức những tư tưởng xấu xa hay hành động đê hèn khi các ý nghĩ đó chưa phát sanh. Người cố gắng để hết các nghị lực chế ngự tư tưởng và chống trả lại nó.

Làm vậy, khi thấy hình sắc gì bằng đôi mắt, tai nghe tiếng động nào. Mùi ngửi mùi gì, lưỡi nếm vật chi hoặc thân va chạm với bất cứ vật gì, người không dừng lại với ý nghĩ đó, dù với tánh cách toàn diện hay vi tế. Những người ráng chống trả, quán tưởng về những khía cạnh xấu xa tội lỗi, khát khao khôn quân (của sắc trần) rất tai hại nếu không biết gin giữ lục căn, không canh chừng và kiểm soát chúng.

Khi làm chủ được các giác quan một cách cao thượng rồi, giới tử cảm thấy mình được an vui thơ thới, chẳng có việc gì xấu xa đê tiện có thể xen vào (tâm trí).

Đó gọi là "tinh tấn tránh xa".

2. TINH TẤN LƯỚI QUA KHỎI (Pahànappadhàna)

"Thế nào là tinh tấn lướt qua khỏi?"

Muốn có sự tinh tấn này, giới tử ráng trau dồi tâm trí để vượt qua các việc xấu xa tội lỗi đã phát sanh. Người đem hết nghị lực chế ngự tư tưởng, chống trả lại những ý nghĩ đê hèn đó.

người không dừng lại trong tư tưởng tham dục, ác tâm hoặc bất cứ điều gì xấu xa khôn quần đã phát sanh và ráng sa thải, đánh tan huỷ diệt nó".

NĂM PHƯƠNG PHÁP ĐỂ ĐÁNH TAN TƯ TƯỞNG XẤU XA (Tà Tư Duy)

M.20 - "Khi nhìn thấy vật gì có thể đem lại ý nghĩ xấu xa tội lỗi, đánh thức lòng ham dục, si mê, sân hận, giới tử nên hành động như thế này:

- Quan sát kỹ vật đó, đem nó so sánh với một vật khác có tánh cách cao thượng cứu cánh hơn.
- Nghĩ về sự đê hèn của vật đó như thế này: "Ý nghĩ này thật như nhóp. Nó làm cho ta bị người chỉ trích và ắt sẽ đem lại hậu quả đau đớn
- Hoặc bỏ qua không nghĩ đến vật đó nữa.
- Hoặc suy xét về tánh cách phối hợp của nó.
- Hoặc cắn răng lại, uốn lưỡi lên ổ gà, kèm chặt cái tâm buộc nó phải xoá bỏ tận gốc rễ ý nghĩ đó.

Làm như vậy, những tư tưởng xấu xa tội lỗi, tham lam, sân hận, si mê sẽ tiêu tan, sẽ biến dạng ... và nội tâm sẽ được vững vàng, an tĩnh tập trung.

Đó là "tinh tấn lướt qua khỏi".

3. TINH TẤN LÀM CHO TIẾN TRIỂN (Bhavanàppadhàna)

A.IV.13-14 - "Thế nào là tinh tấn làm cho tiến triển?"

Muốn được như vậy, người giới tử phải cần khuyến khích thiện chí của mình hướng về các điều tốt tươi cao thượng chưa phát sanh. Người cố gắng hết sức mình để đều ngự tâm trí và cố sức chiến đấu. như thế, người làm cho những "nguyên tố Giác Ngộ" (bojjhanga, thật giác chi) được tiến triển thêm, phát tâm vui thích nơi thanh vắng, không còn luyến ái, dập tắt (phiền não) để đi lần tới sự giải thoát"

Đó là: Niệm tưởng (Sati), Thông suốt Giáo Pháp (Dhamma vicaya), Tinh tấn (Viriya), phi lạc (Piti), An tịnh (Passaddhi), Định tâm (Samàdhi), và Xả (Upekkhà).

Đó là "tinh tấn làm cho tiến triển".

4. TINH TẤN ĐỂ BẢO TỒN (Anurakkhanappadhàna)

"Thế nào là tinh tấn để bảo tồn?"

Về phương diện này, giới tử khuyến khích thiện chí của mình hướng về những điều tốt tươi cao thượng đã phát sanh rồi, không để tư tưởng cao đẹp đó tiêu tan, mà ráng làm cho nó phát triển đến mức chín muồi, đến hoàn hảo và tiến hoá triệt để (Bhàvana). Người cố gắng hết sức để điều ngự tâm trí và ráng chiến đấu.

Đó là "tinh tấn để bảo tồn".

M.70 - "Thật ra, giới tử nào đã có đầy đủ giới đức, đã suốt thông Giáo lý của bậc thầy tổ, thì tâm trí thường có những ý nghĩ như vậy: "Dù cho da ta, gân ta, xương ta rã rời, dù cho thịt và máu ta khô can, ta cũng không ngừng sự quyết tâm tinh tấn nếu chưa đạt được mục đích mà con người có thể thành tựu với khả năng và nghị lực".

Đó là chánh tinh tấn".

A.IV.(14) - "Tinh tấn tránh xa (tội lỗi), tinh tấn lướt khỏi (tội lỗi), tinh tấn làm cho phát triển (các điều lành), tinh tấn bảo tồn (những pháp cao thượng) là bốn giai đoạn về tinh tấn mà bậc đại hiền đã chứng minh. Kẻ nào cố bám dính vào các đức tánh đó sẽ kết liễu được những điều thống khổ"

-ooOoo-

II-4g

CHÁNH NIỆM (Sammà-Sati)

"Cũng như thót voi rừng bỏ tánh hung hăng khó dạy để trở nên thuần nết, không hoảng sợ lúc xông pha trận mạc, và được đức vua trọng dụng ...

Thầy Tỳ Khuru tách rời thế sự ... không còn buông lung ngoan cố, ráng trau dồi giới đức để đắc quả Niết Bàn bằng cách buộc chặt mình vào bốn cây trụ "Niệm Tưởng Căn Bản" (Tứ Niệm Xứ). -- MAJJIMA NIKAYA III

BỐN NIỆM TƯỞNG CĂN BẢN - (Tứ Niệm Xứ, "Sati Patthàna")

D.22 - "Thế nào là Chánh niệm?"

Phương pháp duy nhất để tiến tới tư cách hoàn toàn trong sạch, để vượt qua khỏi mỗi ưu phiền, chấm dứt niềm Đau Khổ và mở đường chân chánh đi đến đạo quả Niết Bàn, phương pháp đó nằm trong bốn "Niệm Tướng Căn Bản" (Tứ Niệm Xứ).

Hành theo Tứ Niệm Xứ, người giới tử luôn luôn sống trong tình trạng "Minh Sát" về thân thể, trải nghiệm những tình cảm và tinh tấn phân tách các hiện tượng (pháp) phát sanh. Người thường xuyên dũng mãnh, chăm chú biết mình, gạt bỏ một bên tất cả sự khát vọng và phiền muộn của thế gian (sống với hiện tại).

NIỆM THÂN (Kàyànupassanà)

"Vây chó người giới tử quán tưởng về xác thân như thế nào?"

Người tìm đi vào rừng, dưới một cội cây, trong nơi thanh vắng, ngồi kiết già, thân hình ngay thẳng, chú tâm về phía trước"

NIỆM VỀ HOI THỞ VÔ RA (Anàpàna Sati)

"Với tâm trí chăm chú, người hít hơi vô. Với tâm trí chăm chú, người thở hơi ra. Khi hít vô dài, người biết mình hít hơi dài. Lúc thở ra chậm, người biết mình thở ra chậm. Khi hít vô vắn, người biết mình hít hơi vắn. Lúc thở ra mau người biết mình thở ra mau.

Nhận định rõ toàn thân hơi thở, người hít hơi vô. Nhận định rõ toàn thân hơi thở, người mới thở ra. Hành giả hãy luyện tập như thế đó.

Với xác thân yên tĩnh trong tư thế (Kaya-sàṅkhàra) người hít hơi vô. Với xác thân yên tĩnh trong tư thế ấy, người mới thở ra. Hành giả nên luyện tập như thế đó.

Rồi người quán tưởng thân mình với tư cách chủ quan và suy xét đến cơ thể kẻ khác với tư cách khách quan. Người nhận định rõ xác thân được cấu tạo và bị tan rã như thế nào? Người nhận rõ tư cách sanh diệt của các vật thể và nghĩ rằng: "Đang có một vật thể tại đây" (nói về thân của mình).

Thân xác đó không phải là một sanh vật, không phải là một cá nhân, không phải là đàn bà hay đàn ông và cũng không phải là bản ngã. Chẳng phải cái gì thuộc về ta hay kẻ khác hoặc là của bất cứ một người nào."

NIỆM TƯỚNG VỀ BỐN HOÀI NGHI

D.22 - "Tiếp theo đó, giới tử nhận thức rõ đúng theo chân lý bốn oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi, như vậy: "ta đang đi, ta đang đứng, ta đang ngồi, ta đang nằm, ta đang ở trong oai nghi này hay oai nghi khác".

Giới tử biết rõ chẳng có một chúng sanh hay một thực ngã đang đi, đứng, ngồi, nằm, v.v... Và đó chỉ là một lẽ lổi về ngôn ngữ mà thôi.

NIỆM TƯỚNG VỀ SỰ SÁNG SUỐT BIẾT MÌNH (Sàti Sampajanna)

D.22 - "Tiếp theo đó, giới tử luôn luôn sáng suốt biết mình khi đi tới hay đi lui, biết mình đang ngó về phía trước hay dòm lại đằng sau, biết mình khom lưng xuống hay chỗi đứng dậy, biết mình đang thọ thực, uống nước, nhai nếm thức ăn, biết mình khi hành sự tây ô trước (đại hay tiểu tiện). Người sáng suốt hay biết mình trong lúc đi, đứng, ngồi, ngủ hay thức, biết mình đang nói chuyện hay im lặng.

Trong các trường hợp, giới tử sáng suốt biết rõ ý định của mình, biết nhận thức sự lợi ích, biết rõ bổn phận và mỗi hành động đúng theo chân lý".

NIỆM TƯỞNG VỀ XÁC THÂN Ô TRƯỚC (Patikkula Sanna)

D.22 - "Tiếp theo đó, giới tử quan sát thân mình từ bàn chân lên tới đầu, từ tóc trở xuống chân, dường như bị bao phủ bằng một lớp da trong đó chứa đầy những vật ô trước. Người suy nghĩ như vậy: "Thân này gồm có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, xương, tủy, thân, tim, gan, phổi, hoành cách mạc, lá mía, dạ dày, ruột, phân, mật, đờm, mù, máu, mùi hôi, nước điã, huyết thanh, nước khớp xương, nước mắt, nước tiểu."

Như người kia nhìn xem một cái bao, miệng mở toanh ra cho thấy trong đó đựng các loại ngũ cốc như: Gạo, đậu, mè ... rồi tự nghĩ: "Nếu ta không mù quáng thì đó hẳn là những hạt gạo, đậu, mè..."

Giới tử quan sát và thấy rõ thân hình như thế ấy"

NIỆM TƯỞNG VỀ BỐN NGUYÊN TỐ (Tứ đại)

"Tiếp theo đó, quan sát thân mình, so sánh nó với các nguyên tố, người giới tử suy nghĩ: "Thân này do những chất: chất rắn, lưu động, nóng và rung chuyển cấu thành".

"Như tên đồ tể sành nghề đứng tại ngã tư đường, trải bánh trên thớt những miếng thịt của con bò cái vừa bị triệt hạ. Thì cũng như thế ấy, giới tử niệm tưởng xác thân của mình và so sánh nó với bốn nguyên tố".

NIỆM TƯỞNG TRÊN BÃI THA MA

"tiếp theo đó, giới tử hành động như thế này:

- 1) Khi gặp một thân người bị vắt trên bãi tha ma. Xác chết được một hôm, hai, ba hoặc bốn hôm, sinh thúi rã rời bán thiu. Người nghĩ lại thân mình như vậy: "Đây là thân ta. Nó cũng đồng bản chất (với xác chết) và phải chịu chung số phận không sao tránh khỏi.
- 2) Thấy một xác chết nằm trên bãi tha ma đã bị điều quạ, kên kên, chó nhà, chó rừng, banh xé hoặc có vòi đục khoét, giới tử nghĩ lại thân mình: "Đây là thân ta. Nó cũng đồng bản chất và phải chịu chung số phận không sao tránh khỏi.
- 3) Giới tử quán tưởng khi đứng trước một xác chết nằm trên bãi tha ma, thấy nó chỉ là một bộ cốt còn chút thịt thấm máu, các lông xương dính với nhau nhờ những sợi gân chẳng chặt.
- 4) ... Bộ cốt không còn thịt tẩm máu khô, xương dính với nhau nhờ các sợi gân.
- 5) ... Bộ cốt hết thịt, hết máu, chỉ còn xương dính với gân.
- 6) ... Bộ cốt bị phân tán văng ra tứ hướng, xương mỗi khúc nằm một nơi, ở đây một bàn tay, đằng kia một bàn chân, một chũ xương vai, một khúc xương đùi, xương hông, những cọng xương sườn, xương sống, một cái sọ. Giới tử nghĩ lại thân mình: "đây là thân ta. Nó cũng đồng bản chất và phải chịu chung số phận không sao tránh khỏi.
- 7) Tiếp theo đó, giới tử thấy xương người khô khốc như vỏ sò, vỏ ốc.
- 8) ... Thấy những đống xương chồng chất từ nhiều năm qua.
- 9) ... Thấy xương tàn rệu nát như tro bụi. Nhìn lại mình, người tự nghĩ: "Đây là thân ta. Nó cũng đồng bản chất và phải chịu chung số phận không sao tránh khỏi số phận như vậy".

Cũng chính vì thế, người hành đạo phải niệm tưởng thân mình và thân kẻ khác, hoặc bất cứ vật thể nào. Người thấy rõ tư cách sanh diệt của các vật thể khác. Người nhận định như vậy:

"Tại đây đang có một vật thể" (xem thân mình là những nguyên tố vật chất giả tạm).

Nhờ niệm tưởng sáng suốt, hành giả biết nhận định chính xác, nên sống một cách tự do, chẳng còn dính mắc với bất cứ vật gì trên cõi thế".

Hành giả niệm thân là như thể đó".

MƯỜI PHƯỚC BÁU

M.119 - "Khi pháp niệm thân được thực hành đúng đắn, được tiếp tục không ngừng, được phát triển và trở thành thói quen, nó tạo ra một căn bản vững chắc, thì hành giả có hy vọng đạt được 10 phước báu như sau:

- 1) Chế ngự được sự vui cùng như sự khổ. Tâm không xao động. Chẳng có cảm nghĩ vui hay buồn trong các hoàn cảnh phát sanh đến cho mình.
- 2) Ngăn chặn những điều sợ hãi lo âu. Không để tâm bối rối khi sợ phát sanh.
- 3) Chịu đựng nổi mức tấn công của muỗi mòng, rắn rít, nóng lạnh, đói khát. Có sự nhẫn nại khi thân thể bị hành hạ đau đớn, dù đau kinh khủng, khó chịu hay nguy hiểm thế mấy. Có nhẫn nại đối với những lời lẽ xấu xa hung dữ.
- 4) Hành giả có thể hưởng phi lạc tùy ý trong bốn bậc Thiền (vui thích trong lúc nhập định), thanh lọc nội tâm và được hạnh phúc huyền diệu trên thế gian này.

SÁU PHÉP MÀU (ABHINNA)

Với tâm an tịnh, hành giả có thể đạt được những phép màu:

- 5) Đắc thân thông (Iddhividha), có thể bay trên hư không, đi trên mặt nước, chun xuống đất, hoá hình, v.v...
- 6) Thiên nhĩ thông (Dibbasota), nghe được tiếng của Chư Thiên, và tiếng người bất cứ xa hay gần.
- 7) Tha tâm thông (Parassa cetoparinna nana), đoán biết tư tưởng và ý đồ của người khác.
- 8) Túc mạng minh (Pubbenivāsānussati-nāna), nhớ lại các tiền kiếp của mình, biết trong kiếp nào mình mang tên gì, thuộc giai cấp nào, làm nghề gì vui khổ ra sao và lúc chết như thế nào, rồi được sanh lại ở đâu, v.v...
- 9) Thiên nhãn minh (Dibba cakkhu), thấy rõ tư cách sanh diệt của tất cả chúng sanh. Thấy chúng sanh trong mỗi kiếp vui hay Khổ, sang hay hèn tùy theo duyên nghiệp.
- 10) Lưu tận minh (Āsavakkhaya), thông suốt lý Tứ Diệu Đế và phương Pháp diệt trừ tham lam, sân hận, si mê. Biết rõ đây là sự Khổ, đây là nguyên nhân sự Khổ, đây là tư cách diệt Khổ và đây là con đường đi đến nơi dứt Khổ. Người biết do đâu mà Phiền não phát sanh. Khi tẩy trừ được lòng tham dục, sân hận, si mê và mạn vô minh tan biến, người đã đạt được trí tuệ giải thoát và biết mình đã sống đầy đủ cuộc đời đạo đức, việc phải làm mình đã làm rồi chẳng còn phận sự trên thế gian này nữa.

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Trong 6 phép màu kể trên, 5 cái đầu thuộc phạm vi thế gian (Lokiya) mà hạng phàm nhân có thể đạt được. Còn cái sau cùng là Lưu tận minh thì có tánh cách siêu thế gian (Lokuttara) đặt biệt dành riêng cho các bậc A La Hán vì các Ngài đã

ở ngoài vòng thế sự. Chỉ cần thực hành đầy đủ 4 phạm định của hạng thế nhân cũng có thể thành đạt 5 phép màu đó.

Các phép thần thông là thành quả của 4 năng lực căn bản (Iddhipādas) là: tập trung ý muốn, tập trung nghị lực, tập trung tư tưởng và tập trung sự quan sát.

NIỆM THỌ (Vedanā nuppassanā)

D.22 - "Vậy chứ hành giả niệm thọ như thế nào?"

Khi va chạm với một cảm giác. Người biết nhận định rõ rệt như vậy: "Ta đang có cảm giác khó chịu, ta đang có cảm giác dễ chịu hay vô can. (Thọ này thuộc cảm giác không liên hệ với mình khi thấy hoặc nghe chuyện của người khác)".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Khác hơn quan niệm tâm lý của người châu Âu, danh từ Pàli "Vedana" có thể được áp dụng một cách bao quát cho cả 2 trường hợp vui và buồn, nên mới có cách nói: "Cảm giác vô can (trung tính)". Nghĩa là làm ngơ đối với những việc không dính dáng tới bản thân tuy mình vẫn nghe. Chỉ có những cảm giác liên hệ tới thân hay tâm trí mình mới làm phát sanh cho thọ vui hay thọ khổ. Những thọ do mắt thấy, tai nghe thoáng qua, đụng chạm sơ sài, nếm thức ăn uống v.v... đều thuộc loại "Cảm giác vô can", có tánh cách tiêu cực.

D.22 - "Như thế hành giả niệm Thọ trên cả 3 phương diện: Niệm tưởng về bản thân, quán xét về kẻ khác, hoặc suy nghĩ đến cả 2 cùng một lúc. Người nhận thức "Thọ" xuất hiện ra sao và biến mất như thế nào, biết rõ tư cách sanh diệt của nó và nghĩ rằng: "Tại đây đang có cảm giác", hành giả biết mình một cách sáng suốt như thế nhờ sự chú tâm và trí tuệ.

Vì vậy, người sống tự do, chẳng còn dính mắc với bất cứ vật gì trên cõi thế ... hành giả niệm thọ như thế đó".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Hành giả nhận định cách nói "Ta đang có cảm giác", đó là không ngoài quan niệm thông thường về ngôn ngữ để giải thích một sự việc vậy thôi. Theo ý nghĩ tuyệt đối, "Paramattha", thì chỉ có những thọ (cảm giác), chứ không có một thực thể, một nhân vật hay một người đang trải nghiệm tình cảm nào cả.

NIỆM TÂM (Cittānupassanā)

D.22 - "Hành giả niệm tâm như thế nào?"

Ở giai đoạn này, người rất thông thạo, biết rõ những tư tưởng phát sinh ra? Chúng thuộc loại có tánh cách tham dục hay không có. Chúng thuộc loại sân hận, si mê hay không có.

Người biết cách tư tưởng đó trong sạch hay nhơ bẩn, có ý thức hay vô ý thức, thấp hèn hay cao thượng, tầm thường hay quan trọng. Tư tưởng đó tập trung hay rời rạc, tự do hay lệ thuộc".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Ở trường hợp này tiếng Pali "Citta" (Tâm) đồng nghĩa với "Vinnana"(Thức) nên được gọi là "Tâm Thức" chứ không thể cho nó đồng nghĩa với danh từ "Tư tưởng". Vì tư tưởng và những hoạt động của tư tưởng đều thuộc phạm vi "Lý Trí" - Vitakkha (Tâm) và Vicāra (Sát)- là những thành phần của "Hành uẩn"

(Sankhàra khanda). Lẽ đó, tư tưởng có tánh cách phụ thuộc và được gặp 6 "tâm thức". Khi hành giả đắc được nhị Thiền, tam Thiền, tứ Thiền (bước thứ 8) thì tư tưởng bị loại trừ.

D.22 - "Hành giả niệm Tâm như thế đó. Người quán xét tâm mình và tâm kẻ khác, hoặc cả 2 cùng một lúc. Người biết phân biệt tư tưởng bùng dậy như thế nào và tan biến ra sao? Phẩm hạnh sáng suốt biết mình đó là thành quả của sự trì chí thực hành công phu rèn luyện pháp Chánh niệm. Và người được sống tự do, chẳng còn dính mắc với bất cứ việc trên cõi thế.

Hành giả niệm Tâm như thế đó".

NIỆM PHÁP (DHAMMÀNUPASSANÀ)

"Và hành giả niệm pháp như thế nào?"

Người quán tưởng về 5 trạng thái được gọi là những điều chướng ngại (5 triền cái)".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Những "pháp" hay là trạng thái về tâm trí, tư tưởng, thọ cảm, v.v... đều thuộc "Tưởng uẩn" (Sanna khandha) và "Hành uẩn" (Sankhara khandha). Hai uẩn đó liên hệ tới sự nhận định biết mình và quan niệm sự khác biệt chủ quan (trước những hoàn cảnh).

Vì vậy 4 Pháp niệm tưởng trong bước thứ 7 về Chánh niệm của Bát Chánh Đạo gồm cả 5 uẩn tạo ra sự sống:

Pháp niệm tưởng thứ nhất, "Niệm Thân", thuộc về đời sống vật chất (Sắc Uẩn).

Pháp thứ 2, "Niệm Thọ", thuộc về cảm giác (Thọ Uẩn).

Pháp thứ 3, "Niệm Tâm", thuộc về sự nhận định biết mình (Thức Uẩn).

Pháp thứ 4, "Niệm Pháp", thuộc quan niệm về tánh cách khác biệt chủ quan (Hành Uẩn và Tưởng Uẩn).

NĂM PHÁP CHƯỚNG NGẠI (Nivàranà - Triền cái)

"Đó là:

- Khi tâm tham muốn nhục dục, "Kàmachanda", phát sanh, hành giả biết rõ: Ta đang khao khát nhục dục".

- Khi ý nghĩ sân hận, "Vyàpàda", phát sanh, người biết rõ: "Ta đang uất hận trong tâm".

- Khi sự hôn trầm, "Middha", phát sanh, người biết: "Ta đang uể oải chán nản đây".

- Khi sự phóng tâm, "Uddhacca", phát sanh, người biết: "Ta đang xôn xao bối rối"

- Khi sự hoài nghi, "Vicikicchà", phát sanh, người biết: "Ta đang hoang mang ngờ vực đây".

Và những điều chướng ngại đó không phát sanh, người cũng biết rõ: "Ta chẳng có việc gì trở ngại cả".

Người biết những pháp đó phát sanh ra sao và biết cách chế ngự chúng. Người biết chúng bị loại trừ và không phát sanh nữa ".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Ví dụ tình dục phát sanh do sự thiếu minh mẫn có thể bị loại trừ bằng 6 phương thức sâu đây:

- Chú tâm về một trường hợp nào có thể khởi động sự nhàm chán, như quán tưởng các vật trong thân thể.
- Kiểm soát lục căn, không cho phóng túng trước sắc trần.
- Giảm độ trong vật thực (tránh các món ăn kích thích, dùng vật thực dễ tiêu hoá).
- Thân cận bạn lành (người cùng chí hướng và có tinh thần đạo đức như mình).
- Tìm học hỏi với bậc thiện trí thức (để được kinh nghiệm về chân lý).
- Suy ngẫm và tra cứu kinh sách (để thông suốt những gì có liên quan với đạo giải thoát).

Sự khuấy rối nội tâm bị huỷ diệt khi đắc đạo quả Tu Đà Hườn. Tình dục bị loại khi đắc A Na Hàm. Tội đạo quả A La Hán thì sự phóng tâm mới bị diệt tận.

NĂM UẨN (Khandha)

D.22 - "Và tiếp theo đó, hành giả niệm tưởng về 5 uẩn tạo thành kiếp sống:

Người quan niệm rõ các hình thể vật chất (sắc), "Rùpa", và biết được tư cách sanh diệt của sắc.

Người quan niệm rõ sự cảm giác (thọ), "Vedana", và biết cách sanh diệt của thọ.

Người quan niệm rõ sự chấp nhận tình cảm (tưởng), "Sanna", và biết tư cách sanh diệt của tưởng.

Người quan niệm rõ sự phối hợp tư tưởng (hành), "Sankhàrà", và biết tư cách sanh diệt của hành.

Người quan niệm rõ sự nhận định hiểu biết (thức), "Vinnàna", và biết tư cách sanh diệt của thức".

SÁU YẾU TỐ CHỦ QUAN VÀ KHÁCH QUAN CỦA LỤC CĂN, "ÀYATANA"

"Và tiếp theo đó, hành giả niệm tưởng về các pháp gọi là "sáu yếu tố chủ quan và khách quan và khách quan của lục căn"

Người biết rõ bản chất của mắt và sắc tướng .

Biết rõ bản chất của tai và âm thanh.

Biết rõ bản chất của mũi và hương.

Biết rõ bản chất của lưỡi và vị.

Biết rõ bản chất của thân và sự đụng chạm.

Biết rõ bản chất của ý và tư tưởng .

Cuối cùng người biết rõ trạng thái hoang mang xao động kể trên gây ra, biết cái tâm bất tịnh phát sanh và bị diệt như thế nào. người biết khi phóng tâm bị loại trừ và nó sẽ không phát sanh nữa".

BẢY NGUYÊN TỐ GIÁC NGÔ (Bojjhanga)

(bảy nhân sanh quả Bồ Đề hay là Thất Giác Chi)

"Và tiếp theo đó, hành giả niệm tưởng về các pháp gọi là "Bảy nguyên tố Giác Ngô".

Người biết rõ khi nào mình có sự niệm tưởng (Sati).
Biết rõ khi nào mình đang suy cứu về Giáo Pháp (Dhamma Vicaya, Trạch Pháp).
Biết rõ khi nào mình có sự tinh tấn (Viriya).
Biết rõ khi nào mình có phi lạc (Piti).
Biết rõ khi nào mình có sự an vui hạnh phúc (Passadhi).
Biết rõ khi nào mình có tâm Định (Samādhi).
Biết rõ khi nào mình có tâm bình đẳng tự tại, "Xả" (Upekkha).

Người biết rõ khi nào không có cái này (nhân) thì cái kia (duyên) cũng không phát sanh và bị diệt".

BỐN CHÂN LÝ CAO SIÊU (Ariya Sacca - TỨ DIỆU ĐẾ)

"Và tiếp theo đó, hành giả niệm tưởng qua các pháp được gọi là "Bốn chân lý cao siêu".

Người hiểu đúng theo chân lý thế nào là sự Khổ.
Người hiểu đúng theo chân lý thế nào là nguyên nhân sự Khổ
Người biết rõ tư cách diệt Khổ
Người biết rõ con đường đưa đến nơi dứt Khổ.

"Như thế đó, hành giả niệm tưởng các pháp đối với bản thân (chủ quan) và đối với kẻ khác (khách quan), hoặc cả 2 cùng một lúc.

Người hiểu rõ tư cách sanh diệt của các pháp và suy nghĩ: "Tại đây có những pháp đang phát sanh".

Sự hiểu biết sáng suốt này là do thành quả của công phu học hỏi, trì chí rèn luyện pháp Chánh niệm. Và người được sống tự do, chẳng còn dính mắc với bất cứ vật gì trên cõi thế.

Phương pháp duy nhất đưa tới phẩm hạnh hoàn toàn trong sạch, tới tư cách diệt trừ phiền muộn khóc than, tới con đường chân chánh để đi đến Niết Bàn, phương pháp đó là "bốn pháp niệm tưởng căn bản" (Tứ Niệm Xứ).

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Cả bốn pháp niệm tưởng đều liên quan với năm uẩn tạo thành đời sống. Niệm tưởng có nghĩa là chủ tâm quán xét.

*Niệm thân liên quan với "sắc uẩn"
Niệm thọ liên quan với "Thọ uẩn"
Niệm tâm liên quan với "Thức uẩn"
Niệm pháp liên quan tới "Tưởng và Hành uẩn"*

NIỆM HƠI THỞ VÀ NIẾT BÀN

M.118 - "Tu cách niệm tưởng về hơi thở vô ra (anāpāna sati) được thực hành và phát triển làm cho 4 pháp niệm tưởng căn bản (Tứ Niệm Xứ) thêm hoàn hảo. Bốn pháp niệm tưởng căn bản được thực hành và phát triển và phát sanh bảy nguyên tố giác ngộ. Bảy nguyên tố giác ngộ được thực hành và phát triển và phát sanh tuệ giác hoàn toàn.

Nhưng phải thực hành và làm phát triển sự niệm tưởng về hơi thở vô ra như thế nào để đưa bốn pháp niệm tưởng (sati patthana) lên tới tột điểm?

1) Đó là khi nào hành giả:

Biết mình và ghi nhớ rõ hơi thở vô, hơi thở ra dài,
Biết mình và ghi nhớ rõ hơi thở vô, hơi thở ra ngắn,
Biết mình và sự luân chuyển của hơi thở trong khắp châu thân,
Biết rõ chế ngự hơi thở cho điều hoà êm dịu hơn.

Đến lúc này hành giả an trú trong niệm thân, có đầy đủ nghị lực, tâm trí sáng suốt, luôn luôn chăm chú biết mình. Người lướt qua tất cả sự tham dục và đau khổ trên thế gian.

Như Lai nói hơi thở vô ra cũng là một thành phần của cơ thể. Tuy không thấy được, nhưng hơi thở thuộc về vật chất (sắc).

2) Khi hành giả thực hành pháp kiểm soát hơi thở vô ra:

Có cảm giác mình được phi lạc (Piti),
Có cảm giác mình được an vui hạnh phúc (Sukkhā),
Có tâm hành (Citta Sankhara),
Có sự an tịnh của tâm hành.

Đến lúc này hành giả an trú trong pháp niệm thọ. đầy đủ nghị lực, tâm trí sáng suốt, luôn luôn chăm chú biết mình. Người lướt qua khỏi tất cả tham dục và đau khổ trên thế gian.

Như Lai nói tư cách ghi nhớ biết mình về hơi thở vô ra cũng thuộc về cảm giác (Thọ).

3) Khi hành giả thực hành pháp kiểm soát hơi thở vô ra:

Biết rõ tình trạng tâm mình,
Biết có sự thư thối trong tâm,
Biết pháp hành đó đưa tâm tới an định,
Biết pháp hành đó giải thoát tâm (ra khỏi ngã chấp).

Đến lúc này, hành giả an trú trong pháp niệm tâm, có đầy đủ nghị lực và sự ghi nhớ biết mình. Người lướt qua khỏi tham dục đau khổ trên thế gian. Lễ đó, nếu không có sự niệm tưởng sáng suốt biết mình (niệm Tâm), thì không thể nào kiểm soát được hơi thở vô ra.

4) Khi hành giả thực hành pháp kiểm soát hơi thở vô ra và niệm tưởng về:

Tư cách vô thường (của thế gian),
Tư cách dập tắt (Sĩ mê),
Tư cách lia bỏ (Tham dục và Sân hận)
Tư cách chấm dứt (Tham dục và Sân hận)

Đến lúc này hành giả an trú trong tình trạng niệm pháp có đầy đủ nghị lực, luôn luôn ghi nhớ biết mình. Người lướt qua tất cả tham dục và khổ đau trên thế gian.

Phương thức kiểm soát hơi thở vô ra được thực hành và phát triển làm cho thành tựu bốn pháp niệm tưởng căn bản (Tứ Niệm Xứ) lên tới mức độ hoàn hảo.

Nhưng "bốn pháp niệm tưởng căn bản" được thực hành và phát triển và làm cho thành tựu bảy nguyên tố giác ngộ như thế nào?

1) Khi hành giả an trú trong pháp: niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm, niệm Pháp, có đầy đủ nghị lực, luôn luôn biết mình thì người lướt qua khỏi tất cả tham dục và đau khổ trên thế gian.

Và đến khi nào Pháp niệm tưởng không còn bị xao lãng, mức độ chú tâm được vững vàng không gì lay chuyển nổi, lúc đó hành giả thành đạt được nguyên tố Giác Ngộ "Sati Sambojjhanga" (Niệm tưởng sáng suốt, hay là Bồ đề Niệm).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển tới mức độ toàn hảo là như thế.

2) Hành giả dùng trí tuệ để nghiên cứu giáo pháp "Dhamma", khi đó người tấn hoá thêm một bước và thành đạt nguyên tố Giác Ngộ "Dhammicaya-Sambojjhanga" (Thông suốt Chánh Pháp).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển tới mức độ toàn hảo là như thế.

3) Hành giả để hết năng lực quan sát, suy cứu, dùng trí tuệ niệm tưởng về Giáo Pháp, không gì lay chuyển nổi, khi đó người tiến hoá thêm một bước và thành đạt nguyên tố "Viriya Sambojjhanga" (Tin tấn sáng suốt).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển tới mức độ toàn hảo là như thế.

4) Khi hành giả cương quyết tinh tấn hành đạo thì cảm giác an vui hạnh phúc phát sanh vì đã thoát khỏi ảnh hưởng lực của lục căn. Lúc đó người đạt được nguyên tố Giác Ngộ "Piti Sambojjhanga" (Phi lạc cao thượng).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển tới mức độ toàn hảo là như thế.

5) Khi thân tâm hành giả được thấm nhuần sự thơ thới và phi lạc, lúc đó người đạt được nguyên tố Giác Ngộ "Passadi Sambojjhanga" (hạnh phúc siêu việt).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển tới mức độ toàn hảo là như thế.

6) Khi thân tâm hành giả được thấm nhuần sự thanh tịnh và tập trung tư tưởng, lúc đó người đã tiến hoá thêm một bước và thành đạt nguyên tố Giác Ngộ "Samādhi Sambojjhanga" (Định tâm cao thượng).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển tới mức độ toàn hảo là như thế.

7) Và khi hành giả quan niệm những trạng thái với tư cách bình đẳng về tư tưởng (bất chấp) và tâm trí tập trung, lúc đó người đã tiến hoá thêm một bước và đạt được nguyên tố Giác Ngộ "Upekkhā Sambojjhanga" (Tâm Xả).

Bốn pháp niệm tưởng căn bản được thực hành và phát triển, đưa bảy nguyên tố Giác Ngộ tới mức phát triển, đưa bảy nguyên tố Giác Ngộ tới mức hoàn hảo là như thế.

Còn những trường hợp nào bảy nguyên tố Giác Ngộ được thực hành và phát triển có thể đưa tới trí tuệ giải thoát toàn hảo - "Vijja Vimutti"?

Về điều này hành giả cố gắng hết mình để trau dồi bảy nguyên tố Giác Ngộ: Chánh niệm, suốt thông Giáo Pháp, Tinh Tấn, Phi Lạc, Hạnh Phúc, Định Tâm, và Xả để đưa người tới tư cách vất bỏ thế sự, diệt tận lòng tham dục, dặt tắt phiền não...

Thực hành và làm phát triển bảy nguyên tố Giác Ngộ để đưa đến trí tuệ giải thoát là như thế".

M.125 - "Cũng như người thợ săn cặm xuống đất một cây trụ rắn chắc và cột cổ con voi rừng vào đó làm cho nó bỏ rơi những tật cũ và tánh cách ưa sống nơi chốn sơn lâm, bỏ hết buồn lung, bỏ thói cứng đầu hung hăng nơi rừng rú ... và tập cho nó lối sống theo miền thôn dã. Người thợ săn dạy nó các tánh tốt cần thiết để thân cận với loài người.

Thì cũng như thế ấy, người giới tử nhiệt thành cần phải để tâm lực vào bốn pháp niệm tưởng căn bản nhằm loại trừ những thói quen là: tham dục quá độ, dễ duôi câu thả, cứng đầu khó dạy và tánh tình tàn bạo, để thành đạt chân lý, để đắc đạo quả Niết Bàn.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [2.1](#) | [2.2](#) | [2.3](#) | [2.4](#)

Chân thành cảm ơn Đại đức Giác Đồng đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, tháng 08-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 01-08-2001