

# NHỮNG YẾU TỐ CẦN THIẾT CHO VIỆC HÀNH THIÊN

## Kinh *Padhāniyaṅga* và Kinh *Meghiya*



Đại đức Kumārābhivam̐sa

***Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa***

Thành kính đảnh lễ Ngài,  
Đức Thế Tôn,  
Bậc A-la-hán,  
Đấng Chánh Đẳng Chánh Giác

# **NHỮNG YẾU TỐ CẦN THIẾT CHO VIỆC HÀNH THIÊN**

**Kinh *Padhāniyaṅga***

và

**Kinh *Meghiya***

Tài liệu trong sách này có thể được tái sử dụng  
cho việc chia sẻ miễn phí  
mà không cần sự cho phép của tác giả.

Tuy nhiên, nên tránh việc tự ý sửa đổi  
hoặc diễn giải sai  
về nội dung cuốn sách.

*Sabbadānaṃ Dhammadānam Jināti*

Pháp thí thắng mọi thí.

Xuất bản lần 1: 19 tháng 2 năm 2019  
MahāDāna  
Trung tâm thiền Pa-Auk Tawya (Trụ sở chính)  
Mawlamyine, Tiểu bang Mon,  
Myanmar

QUÀ PHÁP — KHÔNG BÁN

# Mục lục

<b>Lời giới thiệu.....</b>	<b>7</b>
<b>Ghi chú của Ban Biên tập.....</b>	<b>8</b>
<b>Tam học.....</b>	<b>9</b>
<b>Giới học – <i>Sīla Sikkhā</i>.....</b>	<b>9</b>
<b>Định học – <i>Samādhi Sikkhā</i>.....</b>	<b>12</b>
<b>Tuệ học – <i>Pañña Sikkhā</i>.....</b>	<b>13</b>
<b>Năm yếu tố cần thiết cho việc hành thiền (<i>Padhāṇiyanga</i>).....</b>	<b>20</b>
<b>1. <i>Saddhā</i> (Niềm tin).....</b>	<b>28</b>
[a] <i>Aḡama-saddhā</i> (Niềm tin tôn giáo).....	28
[b] <i>Adhigama saddhā</i> (Niềm tin do chứng đạt).....	30
Câu chuyện về người cùi <i>Suppabuddha</i> .....	30
Câu chuyện về người gia chủ <i>Sūramattḡa</i> .....	34
[c] <i>Okappana-saddhā</i> (Niềm tin kiên định).....	39
Câu chuyện về Đại đức <i>Mahākappina</i> .....	40
Câu chuyện về nhà phú hộ <i>Anāthapindika</i> .....	46
[d] <i>Pasāda-saddhā</i> (Niềm tin do cảm hứng).....	51
<b>2. <i>Appabāḡha</i> (Sức khoẻ).....</b>	<b>52</b>
Câu chuyện về Đại đức <i>Godhika</i> .....	54
<b>3. <i>Asatḡa</i> (Chân thật).....</b>	<b>58</b>
Câu chuyện <i>Uruvela</i> .....	60
<b>4. <i>Vīriya</i> (Tinh tấn).....</b>	<b>63</b>
Câu chuyện về Đại đức <i>Mahāsīva</i> .....	64

Câu chuyện về <i>Samaṇa Devaputta</i> .....	70
<b>5. Pañña(Trí tuệ)</b> .....	<b>72</b>
Trí tuệ của Đại đức <i>Sāriputta</i> và Đại đức <i>Mahā Moggallāna</i> .....	74
<b>Kinh <i>Meghiya</i></b> .....	<b>79</b>
<b>Những tư tưởng bất thiện khởi sinh trong tâm Đại đức <i>Meghiya</i></b> .....	<b>82</b>
<b>Đức Phật giáo giới Đại đức <i>Meghiya</i></b> .....	<b>85</b>
Phụ lục 1.....	104
Phụ lục 2.....	107
Phụ lục 3.....	109
<b>Nguồn tham khảo</b> .....	<b>110</b>
<b>Tiểu sử Đại đức U Kumārabhivamṣa</b> .....	<b>112</b>
<b>Chia phước</b> .....	<b>113</b>

## Lời giới thiệu

Những kiến thức được tìm thấy trong **Kinh Tinh Càn Chi** (*Padhāniyaṅga Sutta*) và **Kinh Meghiya** (*Meghiya Sutta*) có liên hệ mật thiết đến việc thực hành thiền. Tôi hi vọng cuốn sách nhỏ này có thể hỗ trợ hành giả thành công trong thiền, trải nghiệm sự an lạc, hạnh phúc và giải thoát.

Vì tôi không hài lòng với bài Pháp thoại của mình về hai chủ đề trên, tôi đã không có ý định làm cuốn sách này. Tuy vậy, thể theo yêu cầu của một số đệ tử, tôi cho phép họ ghi chép lại và biên soạn thành sách.

Cầu mong cho tất cả độc giả và hành giả có thể áp dụng những Pháp ở trong sách để giác ngộ Níp-bàn sớm nhất có thể. Cầu mong cho tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc!

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

U Kumarābhivaṃsa

Pa-Auk Tawya (Pyin Oo Lwin)

## **Ghi chú của Ban Biên tập**

Cuốn sách này được dựa trên những bài Pháp thoại của *Sayadaw U Kumarābhivaṃsa* về Kinh *Padhāniyaṅga* và Kinh *Meghiya* được thuyết giảng ở Trung tâm thiền Pa-Auk Tawya Tat-Oo Dhamma Yeikhthar (mở rộng), Pyin Oo Lwin, Myanmar cũng như ở những nước khác như Singapore, Thái Lan và Việt Nam.

Chúng tôi xin bày tỏ lòng tri ân sâu sắc nhất đến *Sayadaw U Kumarābhivaṃsa* về những lời dạy của Ngài cũng như đã cho phép chúng tôi biên tập thành sách.

Một số câu chuyện và phần dịch Pāli-Tiếng Anh từ nhiều nguồn khác nhau được liệt kê ở phần tham khảo nguồn trích dẫn. Trong những Pháp thoại của mình, *Sayadaw U Kumārābhivaṃsa* cũng đã cung cấp những tài liệu thuộc về Chú giải. Chúng tôi có điều chỉnh một số điểm nhỏ về mặt ngôn ngữ xuyên suốt cuốn sách để độc giả có thể hiểu một cách dễ dàng hơn. Chúng tôi xin cảm ơn tất cả những ai đã giúp hiệu đính và cho lời khuyên, tất cả thí chủ và những quý vị tham gia vào việc làm sách, phân phối sách. Chúng tôi cũng xin được thứ lỗi cho bất kỳ sai sót nào.

Mong rằng cuốn sách này sẽ là cảm hứng cho những ai chưa từng hành thiền. Mong rằng cuốn sách này hỗ trợ thiền sinh vượt qua tất cả khó khăn trong việc thực hành thiền. Mong rằng tất cả đều có thể thực hành Pháp để giác ngộ Níp-bàn ngay trong chính kiếp sống hiện tại này.

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*

Ban Biên tập  
Pa-Auk Tawya Dhamma Yeiktha (mở rộng)  
Pyin Oo Lwin, 19 tháng 1 năm 2019



## Tam học

Trước khi nói về năm yếu tố cần thiết đối với việc hành thiền (*Padhānīyāṅga*), quý vị có biết lời dạy của Đức Phật bao gồm những gì không? Nếu chúng ta tóm tắt, thì Lời dạy của Đức Phật bao gồm Tam học: Giới học (*Sīla Sikkhā*), Định học (*Samādhi Sikkhā*) và Tuệ học (*Paññā Sikkhā*). Ở đây, tôi sẽ giải thích vắn tắt.

### **Giới học – *Sīla Sikkhā***

*Sīla* hay Giới, là sự thực hành đầu tiên trong lời dạy của Đức Phật. Người giữ giới thanh tịnh sẽ được mọi người biết đến là người tốt, còn những ai thường xuyên phá giới sẽ không có danh tiếng tốt trong xã hội.

Rất nhiều vấn đề trong thế giới hiện đại phát sinh bởi vì con người không giữ giới. Người ta giết hại lẫn nhau, trộm cắp tài sản của người khác, thực hành tà hạnh, nói dối, uống rượu, v.v... Nếu con người gìn giữ và bảo vệ những học giới, thì chiến tranh và những sự mâu thuẫn trên thế gian này sẽ đi đến hồi kết thúc. Giới (*Sīla*) rất quan trọng trong việc tạo nên hoà bình thế giới. Nếu cứ chiến tranh, giết chóc liên hồi để đạt được danh lợi thế gian, thế giới này sẽ không bao giờ yên bình, xã hội vẫn mãi đau thương và loài người vẫn cứ sống trong lo lắng, sợ hãi. Nếu ai cũng giữ giới tốt, thế giới này sẽ trở thành một nơi yên bình, hạnh phúc hơn rất nhiều.

Đức Phật giải thích năm điều lợi ích cho những ai có giới thanh tịnh<sup>1</sup>:

- (1) Được nhiều của cải, tài sản (*mahantaṃ bhogaḅhandhaṃ adhiḅacchaṃ*),
- (2) Được danh thơm tiếng tốt (*kalyāṇo kittisaddo abbhuggacchaṃ*),
- (3) Tự tin tiếp xúc với bất kỳ tầng lớp xã hội hay hội chúng nào, dù đó là các Bậc Thánh, các vị Bà-la-môn, gia chủ hay người xuất gia (*yaññadeva pariṣaṃ upasaṅkamaṃ*),
- (4) Chết với tâm thanh thản (*asammūḅho kālaṅkaroti*),
- (5) Sau khi thân hoại, mạng chung được sinh về nhàn cảnh, cõi trời (*kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā sugaṃṃ saggamaṃ lokaṃ upapajjaṃ*).

Cuộc sống vốn vô thường. Khi vừa bắt đầu cuộc đời này, chúng ta cần phải chấp nhận rằng cái chết sẽ đến một ngày nào đó. Nếu không chúng đắ thành bậc A-la-hán trong kiếp này, ta sẽ tiếp tục tiến trình tái sinh sau khi chết. Không giống như những người đắ chúng đắ trở thành các Bậc Thánh vốn có thể chọn lựa cảnh giới tái sinh cho những kiếp sống còn lại của mình, sự tái sinh của người phàm phu là bất định. Đó có thể là các cõi khổ, cõi người hay các cõi trời dục giới. Nhưng nếu có thể giữ gìn và trông nom giới hạnh của mình thanh tịnh cho đến khi chết, họ sẽ không phải lo lắng về cảnh giới tái sinh tiếp theo. Họ sẽ được sinh vào nơi nhàn cảnh.

---

<sup>1</sup> *Dīgha Nikāya, Mahāvagga, Mahāparinibbānasuttaṃ, 'Sīlavantānisamsā- Suttaṃ'* (Kinh lợi ích của việc giữ giới).

Nếu quý vị có thể giữ giới thanh tịnh, sẽ có nhiều nơi cho quý vị sống. Chẳng hạn, nếu không có nhiều tiền của, quý vị có thể đến Trung tâm Thiền Pa-Auk của chúng tôi để thực hành Pháp. Chúng tôi có thể chăm sóc và hỗ trợ quý vị thực hành thiền. Chúng tôi có nhiều thí chủ hảo tâm sẵn sàng giúp đỡ những người giữ giới tốt. Họ sẽ hộ độ sự thực hành giới thanh tịnh và sự thực hành thiền của quý vị.

Bất luận có phải là Phật tử hay không, nếu quý vị phá giới, sát sinh, trộm cắp, v.v..., nếu đã gieo những hạt giống của bất thiện nghiệp, thì sẽ nhận lấy quả khổ đau. Nếu quý vị có giới thanh tịnh, nếu đã gieo hạt giống của thiện nghiệp thì chắc chắn sẽ trải nghiệm kết quả tốt đẹp, an vui. Sự hiểu biết về những điều lợi ích trong việc giữ giới cho quý vị thêm động lực và sự tinh tấn để vun bồi sự thực hành này. Điều đó đưa đến lợi lạc không chỉ trong kiếp sống này mà còn trong những kiếp sống tương lai.

Mặc dù giữ giới thanh tịnh, quý vị vẫn sẽ thấy rằng thật khó để giữ tâm mình luôn ở trạng thái hiền thiện, tích cực. Tâm vẫn cứ dính mắc với sự tham lam (*lobha*), sân hận (*dosa*) và si mê (*moha*). Với những phiền não này, tâm không thể đạt đến sự an lạc, hạnh phúc. Vì vậy, để tâm được thanh tịnh, an lạc và hạnh phúc, quý vị cần phải tu tập bước thứ hai trong lời dạy của Đức Phật – Định học (*Samādhī Sikkhā*).

## **Định học – *Samādhī Sikkhā***

Để phát triển định tâm, Đức Phật dạy 40 đề mục thiền Định (*Samatha*)<sup>2</sup>. Không có tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*) trong tâm khi hành giả chìm vào một đối tượng thiền suốt một giờ, hai giờ, ba giờ hoặc lâu hơn. Khi những phiền não nội tâm tạm thời được vượt qua, tâm trở nên an lạc, thanh tịnh và tĩnh lặng.

Trong số 40 đề mục thiền Định, quý vị có thể chọn một đề mục phù hợp với căn tính của mình. Nhưng tại Trung tâm Thiền Pa-Auk, chúng tôi thường bắt đầu bằng việc dạy thiền niệm hơi thở (*Ānāpānassati*). Từ kinh nghiệm của nhiều thiền sinh, chúng tôi biết rằng khi một thiền sinh thực hành niệm hơi thở miên mật, định tâm chắc chắn sẽ phát triển. Thiền niệm hơi thở có thể được thực hành lên tới tứ thiền. Khi chứng đắc thiền an chỉ, tâm có thể được duy trì trên một đối tượng trong một thời gian dài và trở nên rất an lạc, thanh tịnh và tĩnh lặng. Không có một trạng thái bất thiện nào có thể sinh khởi lúc đó.

Thậm chí khi không có những lạc thú về tài sản vật chất, nếu có định tâm mạnh mẽ, quý vị vẫn có thể sống an vui, hạnh phúc một mình ở trong rừng. Bằng việc thực hành, quý vị sẽ trải nghiệm trực tiếp tất cả sức mạnh của tâm định và lợi lạc của nó.

Tuy vậy, dù với mức độ an lạc, thanh tịnh và tĩnh lặng thâm sâu như vậy, hành giả vẫn chưa nhổ tận gốc những trạng thái tâm bất thiện. Nếu hành giả ngưng hành thiền, định tâm có thể sẽ giảm đi. Thiền Định (*Samatha*) hay

---

<sup>2</sup> Xem Phụ lục 1: "Bốn mươi đề mục thiền Định", trang 107.

thiền Hiệp thế (*Lokiya*) không phải là một sự chứng đắc thường hằng. Nó có thể giảm thiểu hoặc mất đi khi sự thực hành bị ngưng lại. Rồi thì các trạng thái tâm bất thiện có thể xuất hiện trở lại và hành giả sẽ dễ dàng phạm giới nếu không cẩn trọng. Nếu như gốc rễ của những phiền não nội tâm vẫn còn, thì bất cứ sự hạnh phúc nào đạt được bởi thiền Định (*Samatha*) đều không thường hằng. Đó là lý do tại sao hành giả cần tiếp tục thực hành bước cuối cùng trong Lời dạy của Đức Phật, sự thực hành trí tuệ (*Paññā Sikkhā*).

### **Tuệ học – *Paññā Sikkhā***

Ở Trung tâm Thiền Pa-Auk, sau khi phát triển định tâm, các Thiền sư sẽ hướng dẫn thiền sinh thực hành thiền Tứ Đại. Thông qua thiền Tứ Đại, hành giả có thể phân tích 28 sắc (*rūpa – vật chất*). Sau khi hoàn tất việc phân tích sắc, hành giả sẽ tiếp tục phân tích danh (*nāma – tâm*). Với nền tảng mạnh mẽ từ thiền Định (*Samatha*), hành giả có thể phân tích sự thật cùng tột của danh – sắc (*nāma-rūpa*) theo đúng bản chất của chúng.

Để hiểu được điều này, quý vị cần biết rằng Đức Phật dạy về bốn loại sự thật cùng tột (*paramattha-dhammā*). Chúng là những gì?

1. *Citta* (tâm)
2. *Cetasika* (tâm sở hay các yếu tố tâm lý)
3. *Rūpa* (sắc hay vật chất)
4. *Nibbāna* (sự vắng mặt của danh, sắc và sự khổ; là hạnh phúc, an lạc tối hậu)

*Citta* (Tâm) và *Cetasika* (Tâm sở) là những thực tại cùng tột của danh (*nāma*). Kế tiếp, chúng ta có thực tại cùng tột của sắc (*rūpa*) và Níp-bàn (*Nibbāna*<sup>3</sup>). Nếu không phát triển định tâm thâm sâu, một người chỉ có thể thấy được những sự thật chế định, như là vị tỳ-khưu, cô tu nữ, đàn ông, đàn bà, chàng trai, cô gái, v.v... Theo sự thật cùng tột, không có những thứ như con vật, con người, chư thiên, Phạm thiên hay đại loại như thế mà chỉ có những danh và sắc cùng tột mà thôi. Nếu không có định tâm, người ta chỉ biết đến những khái niệm và thấy những nguyên khối. Nếu muốn thấy danh – sắc cùng tột, quý vị nên thực hành một đề mục thiền Định để phát triển định tâm. Dựa trên tâm định này, hành giả tiến tu để thực hành thiền Tứ Đại. Vậy tứ đại là gì? Chúng là đất, nước, lửa và gió. Khi hành giả phân tích bốn nguyên tố này một cách rõ ràng trên toàn thân từ đầu đến chân, từ chân đến đầu, lặp đi lặp lại, họ sẽ kinh nghiệm toàn thân của họ như một khối tứ đại<sup>4</sup>. Khi điều này xảy ra, sự nhận thức về “bản ngã” tạm thời biến mất. Hành giả sẽ kinh nghiệm rằng không có đàn ông, đàn bà, v.v...

Sau khi có thể phân tích tứ đại trong chính cơ thể của mình, quý vị có thể phân tích những ngôi nhà, xe cộ, v.v... ở bên ngoài và thấy bản chất cùng tột vốn dĩ là những nhóm tứ đại của chúng. Khi thiền sinh hoàn tất việc phân tích tứ đại, họ sẽ sẵn sàng tiếp tục sự thực hành thiền

---

<sup>3</sup> *Nibbāna = asarikhata dhātu* (trạng thái không bị điều kiện hoá hay là yếu tố an lạc – vô vi giới).

<sup>4</sup> Xin gặp những vị thầy có năng lực để thực hành theo hệ thống.

Phân tích Sắc (*rūpa-kammaṭṭhāna*) – sự phân tích 28 loại sắc (vật chất)<sup>5</sup>.

Trong cuộc sống hàng ngày, quý vị có thể không nghĩ rằng thân thể và tâm trí của chúng ta đang thay đổi. Sự thật rằng tâm và thân của mình luôn thay đổi có thể không rõ ràng trong quý vị. Bằng việc quán chiếu cách nhìn nhận về năm nay so với năm ngoái, quý vị có thể thấy được một số thay đổi chung chung. Nhưng để biết và thấy bản chất thay đổi ở mức độ thâm sâu nhất của những sự thật cùng tột, cần phải phát triển đủ định tâm; chỉ lúc đó, quý vị mới có thể thấy bản chất chân thật nhất của các thực tại cùng tột.

Sau khi phân tích các sắc, hành giả có thể tiến lên phân tích danh thông qua việc thực hành thiền Phân tích Danh (*nāma-kammaṭṭhāna*).

Rồi sau khi có thể phân tích được danh – sắc (*nāma-rūpa*), hành giả phải phân tích những nguyên nhân của chúng, vốn là sự phân tích Nhân duyên (*Paṭicca- Samuppāda*). Nhân duyên là cách mà các nhân và quả vận hành qua ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai. Đức Phật dạy bốn phương pháp để phân tích nhân duyên tùy theo tính cách của người nghe, đồng thời còn có phương pháp thứ năm được Đại Đức *Sāriputta* giảng dạy.

Tại các thiền viện Pa-Auk, chúng tôi thường chỉ dạy hai phương pháp: Phương pháp thứ nhất và Phương pháp thứ năm. Phương Pháp thứ nhất được lưu lại, chẳng hạn như trong Kinh Đại Duyên (*Mahānidāna-Suttam*) thuộc Trường

---

<sup>5</sup> Xem Phụ lục 2: “Hai mươi tám loại Sắc”, trang 110.

bộ Kinh (*Dīgha-Nikāya*) và Phẩm Duyên (*Nidāna-Vagga*) thuộc Tương Ứng bộ Kinh (*Samyutta-Nikāya*). Phương pháp thứ năm được lưu lại trong Phân tích Đạo (*Paṭisambhidā-Magga*), phần Giải thích về Trí về sự hiện diện của các Pháp (*Dhamma-Ṭṭhiti-Ñāṇa-Niddeso*).

Chỉ sau khi có thể phân tích danh – sắc và các nhân của chúng, quý vị mới có thể thấy được bản chất của chúng. Bản chất của chúng là gì? Chúng luôn luôn sinh lên và diệt đi theo tốc độ vô cùng nhanh chóng. Ở giai đoạn chân đế (*paramattha*) này, quý vị có thể bắt đầu thăm sát danh – sắc và các nhân của chúng là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*).

Tất cả danh – sắc (*nāma-rūpa*) đều vô thường (*anicca*) bởi luôn luôn sinh và diệt. Bởi vì chúng vô thường, khi vừa sinh lên, chúng đã diệt đi nên chúng là khổ (*dukkha*). Danh – sắc (*nāma-rūpa*) là vô ngã bởi nếu có một “bản ngã” chúng sẽ tuân theo ước muốn của chúng ta, sẽ không đau bệnh, sẽ không già, không chết. Nhưng bởi vì bản chất vô ngã, chúng ta đau bệnh, già nua và chết đi. Khi chúng ta quán tưởng danh – sắc là vô thường, khổ, vô ngã, đây chính là sự thực hành Minh Sát (*Vipassanā*), là Tuệ học.

Sự phát triển các Tuệ Minh Sát<sup>6</sup> tuần tự, thứ lớp thông qua sự thực hành thiền Minh Sát (*Vipassanā*) sẽ dần dần làm suy yếu phiền não cho đến khi giác ngộ Đạo – Quả (*Magga-Phala*) và đích của sự giác ngộ – Níp-bàn (*Nibbāna*).

---

<sup>6</sup> Xem Phụ lục 3: “Mười sáu Tuệ Minh Sát (*Vipassanā Ñāṇa*)”, trang 112.



Sự giác ngộ Níp-bàn có nghĩa là hành giả đã bắt đầu sự tận diệt các phiền não bằng việc chứng đắc những bậc Thánh. Đó là:

### 1. *Sotāpanna* (Bậc Thánh Nhập Lưu)

*Sotāpatti-Magga-Ñāna* (Nhập Lưu Đạo Trí), phá huỷ ba sự trói buộc (*samyojana*):

- i. thân kiến (*sakkāya-ditṭhi*),
- ii. hoài nghi (*vicikicchā*) về Tam Bảo, các kiếp sống quá khứ và tương lai, sự vận hành của nghiệp (*kamma*), v.v...,
- iii. sự chấp thủ những nghi lễ và cúng tế sai lạc (*silabbata-parāmāsa*).

Bậc Thánh Nhập Lưu bây giờ đã có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng, niềm tin bất động nơi Tam học, niềm tin bất động nơi các kiếp sống quá khứ, niềm tin bất động nơi các kiếp sống vị lai, niềm tin bất động nơi các kiếp sống quá khứ và vị lai và niềm tin bất động nơi Nhân duyên. Một người là vị Thánh Nhập Lưu không còn có thể nắm giữ tà kiến về sự vận hành của nghiệp và cũng không thể phạm phải Ngũ Giới. Một vị Thánh Nhập Lưu chắc chắn sẽ chứng đắc thành bậc A-la-hán trong vòng bảy kiếp sống, là người, là chư thiên hay Phạm thiên.

### 2. *Sakadāgāmi* (Bậc Thánh Nhất Lai)

*Sakadāgāmi-Magga-Ñāna* (Nhất Lai Đạo Trí) không phá huỷ phiền não nào mà chỉ làm yếu đi sự trói buộc của dục tham, sân hận và si mê. Một vị Thánh Nhất Lai có thể tái

sinh vào thế giới loài người chỉ một lần và chắc chắn sẽ chứng đắc A-la-hán ngay trong kiếp sống đó.

### 3. *Anāgāmi* (Bậc Thánh Bất Lai)

*Anāgāmi-Magga-Nāṇa* (Bất Lai Đạo Trí) phá hủy:

- iv. tất cả tham dục (*kāmarāga*), còn lại,
- v. tất cả sân (*paṭigha*) còn lại, gồm cả sự hối hận.

Bậc Thánh Bất Lai không còn có thể hành dâm, nói xấu, nói lời thô ác hay sân hận nữa. Các Ngài sẽ không bao giờ quay trở lại thế giới loài người hay chư thiên dục giới được nữa. Vị Thánh Bất Lai chắc chắn sẽ chứng đắc A-la-hán như một vị Phạm thiên ở một kiếp sống sau đó.

### 4. *Arahanta* (Bậc Thánh A-la-hán)

*Arahatta-Magga-Nāṇa* (A-la-hán Đạo Trí), phá hủy:

- vi. tham ái đối với các cõi trời sắc giới (*rūparāga*),
- vii. tham ái đối với các cõi trời vô sắc (*arūparāga*),
- viii. ngã mạn (*māna*),
- ix. phóng dật (*uddhacca*), và
- x. vô minh (*avijjā*).

Một cách vắn tắt, bậc Thánh A-la-hán đã hoàn toàn phá hủy tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*). Hành động của vị Thánh A-la-hán không cho nghiệp bất thiện hay thiện. Tác ý của vị Thánh A-la-hán đơn thuần là duy tác (*kiriya*). Không còn tái sinh đối với vị A-la-hán.

Khi hành giả giác ngộ Níp-bàn (*Nibbāna*), họ có thể sống thực sự an bình, hạnh phúc sâu sắc và thành thoi. Đây được gọi là Pháp Siêu thế (*Lokuttara Dhamma*). Khi người ta giác ngộ Níp-bàn, họ sẽ không thể nào mất đi sự chứng

đắc này nhờ vào năng lực của Đạo và Quả (*Magga* và *Phala*).

Bây giờ quý vị hiểu rằng Giới học (*Sīla Sikkhā*), Định học (*Samādhi Sikkhā*) và Tuệ học (*Paññā Sikkhā*) là những lời giáo huấn của Đức Phật dẫn lối chúng ta đến sự giải thoát khổ đau. Mục đích là sự hạnh phúc cao nhất của Níp-bàn. Quý vị có thể tận hưởng hạnh phúc của Pháp bằng cách thực hành tuần tự những lời dạy của Đức Phật. Để chúng đắc Níp-bàn, quý vị cần thực hành thiền cùng với năm yếu tố cần thiết cho việc hành thiền. Năm yếu tố cần thiết này được gọi là *padhāniyaṅga* trong Pāli.

# Năm yếu tố cần thiết cho việc hành thiền (*Padhāniyaṅga*)

Tôi muốn chia sẻ bài Pháp về năm *padhāniyaṅga* – năm yếu tố cần thiết cho việc hành thiền, được trích dẫn từ Kinh Tinh Cần Chi thuộc Tăng Chi Bộ Kinh (*Āṅguttara Nikāya*), *pañcakanipāta*, *dutiya paṇṇāsakaṃ*, *nīvaraṇavagga*, *padhāniyaṅga sutta* (5.53)). Năm yếu tố đó là gì?

Yếu tố đầu tiên là:

## 1. *Saddhā* (Niềm tin)

"*Saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ.*"

"Vị ấy đặt niềm tin vào sự giác ngộ của Như Lai. Đó là niềm tin."

Hành giả nên có niềm tin vào Toàn Giác Trí của Đức Phật với sự hiểu biết rằng Đức Phật có chín Ân Đức. Đồng thời, hành giả nên có niềm tin vào Pháp và Tăng, cũng như sự tự tin nơi chính họ.

Chín Ân Đức Phật:

1. *Araham*, xứng đáng sự tôn kính cao nhất;
2. *Sammā Sambuddha*, hoàn toàn tự mình giác ngộ;
3. *Vijjācaraṇasampanna*, hoàn thiện về chánh trí, chánh hạnh;
4. *Sugata*, chỉ nói những gì lợi lạc và chân chánh;
5. *Lokavidū*, thông hiểu tam giới một cách chi tiết;

Tam giới là:

- a) thế giới của chúng sinh có tâm thức (*satta-loka*),
- b) thế giới của các hành (*sarikhāra-loka*),
- c) thế giới làm nền tảng của các cõi (*okāsa-loka*);
- 6. *Anuttaro purisadamma-sārathi*, bậc điều phục những ai đáng được điều phục;
- 7. *Satthā deva-manussānaṃ*, thầy của chư thiên và nhân loại;
- 8. *Buddha*, bậc tự mình giác ngộ Tứ Thánh Đế và giảng dạy người khác giác ngộ;
- 9. *Bhagavā*, thừa hưởng sáu phẩm chất vinh quang cao thượng (mà các đệ tử không thể đạt được), bao gồm:
  - i. *Issariya* (Cao nhất, Cùng tột),
  - ii. *Dhamma* (Trí về Chín Siêu thế Pháp, tức là bốn Đạo, bốn Quả và Níp-bàn),
  - iii. *Yasa* (Danh tiếng và Đỡ chúng),
  - iv. *Sirī* (Sự huy hoàng, toàn hảo của sắc thân),
  - v. *Kāma* (Sức mạnh của sự thành tựu), và
  - vi. *Payatta* (Sự tinh tấn vô song).

## **2. *Appābādha* (Sức khoẻ)**

*"Appābādho hoti appātānko."*

“Vị ấy khoẻ mạnh, không tật bệnh.”

Việc hành thiền đòi hỏi một thể trạng sức khoẻ tổng quát tốt. Lý tưởng là một người không bị tật bệnh, thân không bị đau nhức, tiêu hoá tốt, không quá lạnh, không quá nóng, sự tiêu hoá được phù hợp. Những điều này cung cấp những điều kiện thuận lợi cho việc hành thiền. Ngày nay, một số người cố gắng cải thiện sức khoẻ của họ bằng

cách ăn chế độ ăn lành mạnh và sử dụng các phương pháp thái độ tự nhiên.

### **3. *Asaṭha* (Chân thật)**

*"Asaṭho hoti amāyāvī."*

"Vị ấy chân thật và chân thành."

Hành giả phải chân thật và chân thành trình bày đúng sự thật về bản thân họ đối với các vị thầy hoặc các bạn đồng tu trong cuộc đời phạm hạnh.

### **4. *Vīriya* (Tinh tấn)**

*"Āraddhavīriyo viharati."*

"Vị ấy sống vô cùng tinh tấn."

Hành giả nên lập đại tinh tấn để loại bỏ những điều bất thiện và để đạt đến những phẩm chất thiện lành. Hành giả nên ra sức tinh tấn mãnh liệt để hoàn thiện các ba-la-mật (*pāramī*) và không bao giờ ngưng nghỉ việc tạo tác các thiện Pháp. Điều này có nghĩa là quý vị phải có năng lượng mạnh mẽ hay phải tạo nên sự tinh tấn mãnh liệt. Nhưng sự tinh tấn ở đây đặc biệt lên hệ đến sự tinh tấn trong thiền tập. Hành giả nên hành thiền với sự tinh tấn mãnh liệt đó và không ngừng hành thiền. Nếu ngưng thực hành, quý vị sẽ không đạt được mức độ định tâm thâm sâu và sẽ không giác ngộ Níp-bàn.

## 5. *Paññā* (Trí tuệ)

"*Paññavā hoti*"

"Vị ấy có trí tuệ."

Hành giả nên có được trí tuệ Minh Sát Trí (*Vippasanā-Ñāṇa*); Minh Sát Trí ở đây đặc biệt ám chỉ Trí tuệ về sự Sinh Diệt (*Udayabbaya-Ñāṇa*) của danh – sắc (*nāma-rūpa*) và những nguyên nhân của chúng. Ví dụ, bây giờ quý vị đang đọc một bài Pháp. Tâm của quý vị câu hữu với trí tuệ, nhưng đó là trí tuệ bình thường, không phải trí tuệ *Vippasanā*.

Năm *padhāniyāga* này còn có thể được gọi là năm yếu tố cần thiết cho việc hành thiền để giác ngộ Níp-bàn. Khi có đầy đủ năm yếu tố này, quý vị có thể giác ngộ Níp-bàn. Nếu quý vị chưa vun bồi năm yếu tố này, việc giác ngộ Níp-bàn là không thể. Quý vị vẫn phải cần thực hành thêm nữa. Trước khi chúng ta thảo luận thêm về chúng một cách chi tiết, tôi sẽ kể cho quý vị nghe một câu chuyện. Quý vị có biết vương tử Bồ-đề (*Bodhi Rāja Kumāra*) không<sup>7</sup>?

Vương tử Bồ-đề là con của vua *Udena*. Vương tử học kỹ thuật cưỡi voi và điều khiển móc nhọn từ vương phụ. Do đó chàng trở thành chuyên gia trong lĩnh vực điều phục voi. Một ngày nọ, vương tử Bồ-đề thỉnh Đức Phật cùng Chư Tăng tới dự lễ khánh thành vương điện của chàng. Vào dịp đó, Đức Phật giảng giải tuần tự từng bước cách mà Ngài đã thực hành Tam học, Giới học, Định học, Tuệ

---

<sup>7</sup> *Majjhima Nikāya, Majjhimaṇṇāsa, Rājavagga, Kinh Vương tử Bồ-đề (Bodhi-Rāja-Kumāra-Suttaṃ)*

học (*Sīla, Samādhi, Paññā*) hay Bát Chánh Đạo<sup>8</sup> cho đến khi Ngài trở thành Bậc Giác ngộ.

Sau khi Đức Phật kết thúc Pháp thoại, vương tử Bô-đề hỏi Ngài một câu hỏi:

- Kính bạch Đức Thế Tôn! Đối với một người có được một vị lãnh đạo, một Đạo Sư như Ngài, vị ấy cần tu tập bao lâu để đạt tới quả vị A-la-hán và thọ hưởng sự tịnh lạc?

Đức Phật trả lời:

- Này Vương tử, liên hệ đến vấn đề này, ta sẽ hỏi vương tử một câu hỏi và nếu muốn, người có thể trả lời: Vương tử có thiện xảo trong kỹ thuật cưỡi voi và điều khiển móc nhọn<sup>9</sup> không?

Wương tử trả lời:

- Bạch Thế Tôn! Con thiện xảo trong kỹ thuật cưỡi voi và điều khiển móc nhọn.

Đức Phật lại hỏi Vương tử: Này vương tử, giả như có người biết rằng vương tử thiện xảo trong kỹ thuật cưỡi voi và dùng câu móc. Vị ấy đến học kỹ thuật cưỡi voi và dùng câu móc từ vương tử với những khiếm khuyết sau:

1. Thiếu niềm tin: Vị ấy không có đủ niềm tin để đạt đến một tiêu chuẩn hay mục tiêu mong muốn.
2. Tật bệnh: Vị ấy chịu những bệnh tật đủ để ngăn cản vị ấy đạt được mục tiêu mong muốn.

---

<sup>8</sup> Bát Chánh Đạo bao gồm: Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định

<sup>9</sup> *Angkusha* hay cái móc nhọn để móc bò



3. Dối trá: Vị ấy dối trá, khoe khoang rỗng tuếch, vốn ngăn cản vị ấy đạt được mục tiêu mong muốn.
4. Thiếu tinh tấn: Vị ấy thiếu sự tinh tấn đúng mức để đạt được mục tiêu mong muốn.
5. Thiếu trí tuệ: Vị ấy không đủ thông minh để đạt được mục tiêu mong muốn.

Liệu rằng người ấy có thể học được kỹ thuật cưỡi voi và điều khiển móc nhọn từ vương tử chăng?

Vương tử trả lời:

- Kính bạch Đức Thế Tôn! Không thể nào huấn luyện một người có bất kỳ một khiếm khuyết nào trong năm khiếm khuyết trên để đạt được mục tiêu mong muốn, đừng nói đến việc huấn luyện một người mà có cả năm điều khiếm khuyết như vậy.

Đức Phật lại hỏi: Vương tử thử nghĩ xem, nếu có người đến học kỹ thuật cưỡi voi và điều khiển móc nhọn mà có được những phẩm chất sau:

1. Niềm tin: Vị ấy có đủ niềm tin giúp vị ấy đạt được mục tiêu mong muốn
2. Sức khỏe: Vị ấy không bị bất bệnh gì hoặc sức khỏe tốt giúp vị ấy đạt được mục tiêu mong muốn.
3. Thật thà: Vị ấy không có khoe khoang sai sự thật, hoặc vị ấy là người có tâm chân thật có thể khiến vị ấy đạt được mục tiêu mong muốn.
4. Tinh tấn: Vị ấy là người có đủ sự tinh tấn đúng mức khiến vị ấy đạt được mục tiêu mong muốn.
5. Trí tuệ: Vị ấy là người có trí tuệ có khả năng đạt được mục tiêu mong muốn.

Liệu vương tử có thể huấn luyện một người với những phẩm chất như vậy đạt được mục tiêu mong muốn hay không?

Vương tử Bồ-đề trả lời:

- Kính bạch Đức Thế Tôn! Con có thể huấn luyện một người dù chỉ có một trong năm phẩm chất như trên, còn nói gì đến việc người ấy thành tựu cả năm phẩm chất đó.

- Cũng vậy, này vương tử, có năm yếu tố này cần cố gắng đạt được bởi một người hành thiền.

Sau đó, Đức Phật tiếp tục dạy về năm *padhāniyaṅga* như tôi vừa đề cập đến trên đây, được lưu lại trong *Kinh Padhāniyaṅga Sutta* như sau:

*"Pañcimāṇi, bhikkhave, padhāniyaṅgāni. Katamāni pañca? Idha, bhikkhave, bhikkhu saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ – 'itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā'ti. Appābādho hoti appātaṅko; samavepākiniyā gahaṇiyā samannāgato nātisītāya nāccuṇhāya majjhimāya padhānakkhamāya; asaṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikattā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārisu; āradhaviṇṇiyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃ vā dalhaparakkamo anikkhattadhuro kusalesu dhammesu; paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Imāni kho, bhikkhave, pañca padhāniyaṅgāni."*

“Này các tỳ-khưu! Có năm yếu tố này hỗ trợ cho việc thực hành thiền. Thế nào là năm?”

1. Ở đây, vị Tỳ-khưu có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai. Ngài là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.
2. Vị ấy ít bệnh, ít nã, với bộ tiêu hóa được điều hòa, không quá lạnh, không quá nóng, trung bình, hợp với tinh tấn.
3. Vị ấy không gian trá, xảo trá, tự mình xử sự như chơn đối với bậc Đạo sư, đối với các vị có trí hay đối với các vị đồng Phạm hạnh.
4. Vị ấy sống tinh cần, tinh tấn từ bỏ các bất thiện pháp, làm cho khởi lên các thiện pháp, kiên cố, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp.
5. Vị ấy có trí tuệ thành tựu trí tuệ về sự sinh diệt (của các pháp), với sự thể nhập bậc Thánh đưa đến sự chơn chánh đoạn diệt khổ đau.

Này các tỳ-khưu! Như vậy là năm yếu tố hỗ trợ việc thực hành thiền.”<sup>10</sup>

Do vậy, quý vị nên xem xét và quán chiếu: Liệu rằng quý vị có được năm yếu tố này hay không. Nếu không có, quý vị không thể giác ngộ Níp-bàn được. Quý vị cần thực hành miên mật, phát triển và hoàn thiện năm yếu tố này.

---

<sup>10</sup> *Majjhima Nikāya, Majjhimapaṇṇāsa, Rājavagga*, Kinh Vương tử Bồ-đề, bản dịch của HT Thích Minh Châu – ND

Chúng ta hãy nghiên cứu từng yếu tố một theo sự giải thích từ Chú giải.

## 1. *Saddhā* (Niềm tin)

Chú giải giải thích Niềm tin hay Tín (*saddhā*) bằng cách phân chia làm bốn loại:

1. *Āgama-saddhā* (niềm tin tôn giáo)
2. *Adhigama-saddhā* (niềm tin do chứng đạt)
3. *Okappana-saddhā* (niềm tin kiên định)
4. *Pasāda-saddhā* (niềm tin do cảm hứng)

Tôi sẽ giải thích thêm về bốn loại niềm tin này ở phần tiếp theo.

### [a] *Āgama-saddhā* (Niềm tin tôn giáo)

*"Tattha sabbaññubodhisattānaṃ saddhā, abhinīhārato paṭṭhāya āgatattā āgamasaddhā nāma."*

"Niềm tin của Đức Bồ-tát trở nên bất động từ khi lập đại nguyện để trở thành một vị Phật được gọi là niềm tin tôn giáo (*āgama-saddhā*)."

Đức Bồ-tát của chúng ta đã lập nguyện để trở thành một vị Phật vào thời kỳ Đức Phật Nhiên Đăng (*Dīpaṅkara Buddha*) cách đây bốn A-tăng kỳ kiếp (*asaṅkheyya kappa*<sup>11</sup>) và 100.000 đại kiếp (*kappa*<sup>12</sup>). Kể từ lúc đó cho đến kiếp sống cuối cùng khi là Thái tử Tất-đạt-đa

---

<sup>11</sup> Vô lượng kiếp

<sup>12</sup> Độ dài của một đại kiếp (*kappa*) không thể được tính toán bằng số năm, chỉ có thể biết bằng sự suy luận. Giả sử có một cái kho lớn, mỗi chiều dài, rộng, cao đều dài một do tuần (*yojana*) [xem cước chú 21] chứa đầy hạt cải. Một hạt cải được vớt đi khi có một thế kỷ trôi qua. Khi tất cả số hạt cải đều được vớt đi, thì thời gian được gọi là một đại kiếp vẫn chưa kết thúc.

(*Siddhatta*), Ngài không bao giờ đánh mất niềm tin của mình. Đức Bồ-tát cần phải bồi bổ 10 ba-la-mật (*pāramī*). Ví dụ, ba-la-mật bố thí (*dāna pāramī*); có những lúc Ngài bố thí gia đình của mình hay những bộ phận cơ thể của Ngài cho những ai cần hay muốn chúng. Thịnh thoảng quý vị cần phải quán chiếu đến những phẩm chất cao thượng của Đức Bồ-tát. Quý vị có thể làm điều như Đức Bồ-tát hay không?

Trong số 10 ba-la-mật<sup>13</sup> (*pāramī*), thì ba-la-mật bố thí (*dāna pāramī*) là điều dễ làm nhất để trở thành một Đức Phật. Dù đó là điều dễ thực hành nhất trong số 10 ba-la-mật, có rất ít người có thể thực hành một cách nhiệt tâm, liên tục. Nếu không thể thể làm được như vậy, vị ấy sẽ phải ngừng con đường của mình lại và sẽ không trở thành một Đức Phật. Đức Bồ-tát của chúng ta không bao giờ thất bại trong việc vun bồi các ba-la-mật cần thiết đối với quả vị Phật. Xuyên suốt nhiều kiếp sống, Ngài đã bố thí vợ, con gái, con trai, những bộ phận cơ thể và cả tính mạng của mình không biết bao nhiêu lần. Nếu một ai đến yêu cầu Ngài, Ngài sẽ bố thí. Nếu ai đó đòi quý vị cho đôi mắt của mình, liệu quý vị có sẵn lòng bố thí? Vâng, thật khó để làm được điều đó. Nhưng dù khó đến như vậy, Đức Bồ-tát không bao giờ thất bại trong việc bồi bổ ba-la-mật của mình. Kể từ thời khắc Ngài nhận được lời thọ ký quả vị Phật cho đến khi giác ngộ, Ngài không bao giờ

---

<sup>13</sup> Mười ba-la-mật (*pāramī*) là: Bố thí (*dāna*), Trì giới (*sīla*), Xuất gia (*nekkhamma*), Trí tuệ (*paññā*), Tinh tấn (*vīriya*), Nhẫn nại (*khanti*), Chân thật (*sacca*), Quyết định (*adhiṭṭhāna*), Tâm từ (*mettā*), và Tâm xả (*upekkhā*).

đánh mất niềm tin của mình. Bởi lý do đó, loại niềm tin này được gọi là *Āgama-saddhā*.

## **[b] *Adhigama saddhā* (Niềm tin do chứng đạt)**

*"Ariyasāvakaṇaṃ paṭivedhena adhiḡatattā adhiḡamasaddhā nāma."*

"Niềm tin của các vị Thánh đệ tử trở nên bất động kể từ khi các vị giác ngộ Níp-bàn được gọi là niềm tin do chứng đạt (*adhigama-saddhā*)."

Điều này không giống với niềm tin của người thường hay niềm tin của các vị đệ tử phàm phu. Lấy ví dụ, bây giờ quý vị có thể có niềm tin, nhưng một trải nghiệm không may nào đó xảy đến sẽ có thể khiến quý vị mất đi niềm tin của mình. Trái lại, các bậc Thánh đệ tử hay Thánh nhân – những người đã chứng đắc Đạo Trí (*Magga-Nāṇa*) hay giác ngộ Níp-bàn lại có niềm tin bất động và không thể thay đổi ở nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng và nơi chính bản thân họ. Niềm tin này sẽ không bao giờ mất đi trong suốt quãng đời của họ bất luận điều gì xảy ra đi nữa. Loại niềm tin như vậy gọi là *adhigama-saddhā* tức là niềm tin do đạt được bằng sự giác ngộ Đạo-Quả (*Magga-Phala*).

Liên hệ đến loại niềm tin này, tôi sẽ kể câu chuyện về người cùi *Suppabuddha*, quý vị đã từng nghe câu chuyện này chưa?

### **Câu chuyện về người cùi *Suppabuddha***

Dịp nọ, Đức Phật đang ngự tại Trúc Lâm - nơi nuôi dưỡng những con sóc, gần thành Vương Xá (*Rājagaha*). Lúc đó

có người cùi *Suppabuddha*, một con người nghèo nàn, khổn khổ. Đức Phật đang thuyết Pháp có đại chúng đoàn vây. Thính chúng bao gồm nhiều thành phần, như tỳ-khưu, tỳ-khưu ni, thiện nam, tín nữ và những chúng sinh khác. Từ xa, người cùi *Suppabuddha* nhìn thấy hội chúng đó. Ông ta đến gần, nhìn thấy Đức Phật và nghĩ rằng: “Đó chính là Bạc Đạo sư Cồ Đàm (*Gotama*) đang thuyết giảng Giáo Pháp. Tại sao ta lại không nghe? Ông ta ngồi ở một góc tự viện, khá xa thính chúng, không dám lại gần người khác vì bị cùi.

Đức Phật từ bi, bao quát toàn bộ hội chúng với trí tuệ của mình, nhìn thấy *Suppabuddha* có khả năng hiểu được Pháp. Hưởng nội dung Pháp thoại của mình đến *Suppabuddha*<sup>14</sup>, Ngài tuần tự thuyết về bố thí, (*dāna-kathā*), thuyết về giữ giới (*sīla-kathā*), và thuyết về các cõi trời (*sagga-kathā*); Ngài tuyên thuyết về sự bất lợi, thấp kém, khiếm khuyết của dục lạc (*kāmānaṃ-ādinavaṃ-okāraṃ-saṅkilesaṃ-kathā*) và sự lợi ích của xuất ly (*nekkhamma-ānisaṃsaṃ-kathā*). Sau đó, khi biết rằng tâm của *Suppabuddha* đã sẵn sàng, không còn chướng ngại, trở nên rõ ràng, Đức Phật thuyết về Tứ Thánh Đế. *Suppabuddha* hiểu được Tứ Thánh Đế một cách sâu sắc và trở thành một vị Thánh Nhập Lưu. Muốn thông báo đến Đức Phật về quả chứng của mình nhưng lại không dám mở đường đi vào giữa đại thính chúng, ông đành phải chờ cho đến khi mọi người đánh lễ Đức Phật xong. Khi đám đông đã giải tán, ông đến gặp Đức Phật.

---

<sup>14</sup> Kinh *Suppabuddha Sutta*; cũng được kể trong Kinh Pháp cú (*Dhammapada*, *Bālavagga*, *Udana*, *Soṇavagga*, Câu chuyện về người cùi *Suppabuddha* (*Suppabuddha-Kuṭṭhi-Suttaṃ*))

Vào lúc đó, vua trời Đế-thích suy nghĩ: “Người cùi *Suppabuddha* muốn tuyên bố về quả chứng của mình trong Giáo Pháp của Đức Phật. Ta phải thử ông ta!”

Rồi ông ta đi đến *Suppabuddha*, đứng giữa hư không mà nói:

- Này *Suppabuddha*, ông là một người nghèo, bị bệnh cùi làm cho khổ sở. Ta sẽ cho ông tài sản vô hạn nếu ông chịu nói:

*"Buddho na buddho,  
dhammo na dhammo,  
saṅgho na saṅgho,  
alaṃ me buddhena,  
alaṃ me dhammena,  
alaṃ me saṅghenā."*

“Phật không phải là Phật,  
Pháp không phải là Pháp,  
Tăng không phải là Tăng,  
Ta đã chán<sup>15</sup> Đức Phật,  
Ta đã chán Đức Pháp,  
Ta đã chán Đức Tăng.”

Quý vị nghĩ như thế nào? *Suppabuddha* trả lời Đế-thích như thế nào đây?

Người cùi *Suppabuddha* trả lời: “Ông là ai?”

- Ta là Đế-thích đây!

---

<sup>15</sup> Từ “*alaṃ*” có nghĩa là “đủ” nhưng trong trường hợp này, để rõ nghĩa, xin được dịch theo từ “enough of” trong bản gốc, có nghĩa là “chán ngán” – ND



- Tội nghiệp cho ông, Để thích! Ông không xứng để nói chuyện với tôi. Ông đã nói rằng tôi nghèo và khổ." Rồi *Suppabuddha* đọc bài kệ trả lời Để-thích

*"Saddhādhanam sīladhanam,  
hirī ottappiyam dhanam;  
Sutadhanañca cāgo ca,  
paññā ve sattamam dhanam."*

*"Yassa ete dhanā atthi, itthiyā purisassa vā; 'Adaliddo'ti  
tam āhu, amogham tassa jīvita'nti.  
Tassimāni me satta ariyadhanāni santi. Yesañhi imāni  
dhanāni santi, na tveva te buddhehi vā paccekabuddhehi  
vā 'daliddā'ti vuccantī."*

"Trái lại tôi đã có,  
Hạnh phúc, tài sản lớn:  
Bảy tài sản Thánh nhân<sup>16</sup>.  
Những ai có như vậy,  
Không bị gọi là nghèo,  
Theo lời Phật Toàn Giác,  
Theo lời Phật Độc Giác."

Khi Để-thích nghe nói như vậy, ông ta đi đến Đức Phật và trình lên Ngài cuộc đối đáp. Đức Phật nói với ông ta: "Này Để-thích, không thể có sự tình này. Dù có trăm thỏi vàng,

---

<sup>16</sup> Bảy tài sản của Thánh nhân là:

1. Niềm tin nơi Tam Bảo (*saddhā*),
2. Giới (*sīla*),
3. Sự hổ thẹn làm điều bất thiện (*hirī*),
4. Sự ghê sợ làm điều bất thiện (*ottappa*),
5. Nghe nhiều (*bāhusacca*),
6. Hào phóng (*cāga*),
7. Trí tuệ (*paññā*).

dù có ngàn thỏi vàng cũng không thể thuyết phục người cùi *Suppabuddha* nói rằng: “Phật không phải là Phật, Pháp không phải là Pháp, Tăng không phải là Tăng.” Bởi niềm tin của ông ta đã trở nên bất động.”

Sau đó *Suppabuddha* đi đến Đức Phật và Ngài tiếp ông. Sau khi thông báo lên Đức Phật quả chứng của mình, ông liền từ chỗ ngồi đứng dậy và rời khỏi tinh xá.

Tại sao *Suppabuddha* không thể bị thuyết phục bởi Đấng Thích? Bởi vì niềm tin của bậc Thánh rất mãnh liệt. Niềm tin của các vị sẽ trở nên bất động ngay khi các Ngài giác ngộ Níp-bàn. Nhìn từ quan điểm thông thường và từ bề ngoài, nhiều người sẽ nói rằng *Suppabuddha* rất nghèo. Tuy nhiên, *Suppabuddha* sở hữu bảy tài sản của bậc Thánh. Chính tài sản bên trong này mới khiến ông trở thành người thực sự giàu có. Loại niềm tin này được gọi là *adhigama-saddhā*.

Bây giờ tôi sẽ chia sẻ thêm một câu chuyện liên quan đến *adhigama-saddhā* vì có nhiều người thích các câu chuyện và như vậy thì sẽ dễ hiểu hơn. Câu chuyện tiếp theo là về *Surambaṭṭha*.

## **Câu chuyện về người gia chủ *Sūrambaṭṭha***

*Sūrambaṭṭha*<sup>17</sup> được sinh ra trong một gia đình giàu có tại thành Xá Vệ (*Sāvatti*) trong thời kỳ Giáo Pháp Đức Phật Gô-ta-ma. Khi đến tuổi thành hôn, chàng lấy vợ và trở

---

<sup>17</sup> *Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā, Cūlayamakavagga* và *Anguttara Nikāya, Ekakanipāta Aṭṭhakathā, Etadaggavagga 'Sūrambaṭṭhavatthu'* (Chú giải câu chuyện về *Sūrambaṭṭha*).

thành người hộ độ cho các nhà tu khổ hạnh tu theo giáo lý khác.

Vào một sáng sớm nọ, Đức Phật quán xét thế gian để xem những ai đã sẵn sàng cho sự giác ngộ và thấy rằng phước báu của *Sūrambatṭha* đã chín mùi cho sự chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo. Rồi Ngài đi đến nhà *Sūrambatṭha* để khất thực.

*Sūrambatṭha* suy nghĩ: Sa-môn Gô-ta-ma xuất thân từ hoàng tộc và có danh tiếng tốt trên thế gian. Có lẽ sẽ thích đáng để ta đón rước Ngài." Nghĩ vậy, chàng đi đến Đức Phật, cúi mọp đánh lễ dưới chân Ngài, mang bình bát cho Ngài rồi mời Đức Phật ngồi trên chiếc ghế trường kỷ vốn dành riêng cho các bậc Thánh nhân. *Sūrambatṭha* cúng dường vật thực, phục vụ Đức Phật xong rồi ngồi ở một nơi thích hợp.

Đức Phật thuyết giảng Giáo Pháp phù hợp với nền tảng tâm linh của *Sūrambatṭha*. Vào cuối thời Pháp, chàng trở thành một vị Thánh Nhập Lưu. Sau khi giúp *Sūrambatṭha* chứng đắc Nhập Lưu Trí, Đức Phật quay về tinh xá.

Bây giờ hành giả không được quên đi *Māra*. Quý vị đang chiến đấu với *Māra*. *Māra* là những gì thường ảnh hưởng đến người ta với năm món dục lạc. Nếu hành giả tuân theo ý của *Māra* cũng có nghĩa là họ đã bại trận. Tất cả năm món dục lạc là những vũ khí của hắc ta.

*Māra*<sup>18</sup> nghĩ: "*Sūrambaṭṭha*, người gia chủ này thuộc về phe của ta, hẳn là đệ tử của các nhà tu khổ hạnh ngoài Giáo Pháp Đức Phật. Nhưng hôm nay Đức Phật lại đến nhà của hẳn. Tại sao? Liệu *Sūrambaṭṭha* đã trở thành bậc Thánh sau khi nghe Pháp của Đức Phật chưa? Hẳn đã thoát khỏi phạm vi của các dục chưa? Ta phải thử mới được."

Rồi với thần thông của mình, *Māra* tự hoá hiện mình thành Đức Phật với đủ 32 tướng của bậc đại nhân. *Māra* cũng hoàn thiện sự giả mạo đó với y và bát giống như của Đức Phật. Trong hình tướng này, ông ta đứng trước cửa của người gia chủ *Sūrambaṭṭha*.

*Sūrambaṭṭha* tự hỏi tại sao Đức Phật đến thăm lần thứ hai nhanh như vậy. Khi được gia nhân thông báo, chàng trả lời: "Đức Phật không bao giờ đến mà không có lý do chính đáng," rồi chàng đi đến vị Phật giả mạo này, tin rằng đó chính là Đức Phật thật. Sau khi đánh lễ vị Phật giả mạo, chàng đứng ở nơi thích hợp rồi hỏi:

- Kính bạch Đức Thế Tôn! Thế Tôn vừa mới rời khỏi nhà con sau bữa ăn. Vì mục đích gì Thế Tôn lại quay trở lại?

---

<sup>18</sup> Năm loại *māra*:

1. Thiên ma thách thức Đức Phật đòi bỏ đoàn trí tuệ dưới cội Bồ-đề bằng cách bao vây Ngài với đội quân hùng mạnh (*devaputta-māra*);
2. Phiền não của tâm (*kilesa-māra*);
3. Những hành vi có cố ý đưa đến sự tái sinh (*abhisankhāra-māra*);
4. Các uẩn thuộc danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) vốn hiện hữu hoá mọi kiếp sống trước khi giác ngộ Níp-bàn (*khandha-māra*);
5. Cái chết (*maccu-māra*).

Vị Phật giả mạo (*Māra*) nói:

*"yaṃ te mayā, sūrambaṭṭha, rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccaṃ, saññā aniccaṃ, saṅkhāra aniccaṃ, viññāṇaṃ aniccanti kathitaṃ, taṃ anupadhāretvāva sahasā mayā evaṃ vuttaṃ. Tasmā tvaṃ rūpaṃ niccaṃ, vedanā niccaṃ, saññā niccaṃ, saṅkhāra niccaṃ, viññāṇaṃ niccanti gaṇhāhi."*

"Này *Sūrambaṭṭha*, ta đã không chánh niệm mà thuyết Pháp sai lạc cho ông. Ta đã nói rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường. Nhưng giờ ông nên ghi nhớ rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức là thường hằng."

Người gia chủ *Sūrambaṭṭha*, một vị Thánh Nhập Lưu trở nên bức mình bởi lời nói đó. Chàng suy xét: "Những câu nói này chính là lời phỉ báng thậm tệ nhất. Đức Phật không bao giờ thất niệm mà thuyết Pháp sai lạc cả. Người ta nói rằng *Māra* là kẻ chống đối Đức Phật. Chắc chắn rằng đây chính là *Māra*."

Rồi chàng hỏi *Māra*: "Người là ai? Người là *Māra*, có phải không?"

*Māra* liền hoảng hốt, dao động vì bị bậc Thánh hỏi tội cũng như vừa bị một cây búa nện xuống hấn ta. Sự giả mạo của hấn biến mất và hấn phải thừa nhận:

"Phải! Này *Sūrambaṭṭha*, ta chính là *Māra*."

Sau đó *Sūrambaṭṭha* nghiêm nghị nói với *Māra*: "Này *Māra* ác độc kia, tại sao người lại nói như vậy? Dù có một ngàn loại như người cũng không thể nào làm dao động niềm tin của ta. Chính Đức Phật Gô-ta-ma, trong thời Pháp của mình, đã dạy: "Tất cả hành vô thường." Và Pháp của Đức

Phật đã dẫn dắt ta đến với Nhập Lưu Thánh Đạo. Hãy cút đi!”

Bằng cách búng ngón tay, chàng xua đuổi *Māra* đi. Với sự quả trách như vậy từ một bậc Thánh, *Māra* không thể làm được gì mà biến mất ngay lập tức.

Vào buổi tối, *Sūrambaṭṭha* đi đến Đức Phật kể về chuyện *Māra* đến nhà chàng, cố gắng làm lung lạc niềm tin của chàng và cách mà chàng xử lý *Māra*.

Niềm tin của một vị Thánh thì bất động. Dù *Māra* có cố gắng đánh lừa họ, niềm tin của họ cũng sẽ không bị thay đổi hoặc dao động. Nhưng nếu *Māra* thuyết phục quý vị, chuyện gì sẽ xảy ra? Bây giờ, quý đang hành thiền miên mật nhưng thỉnh thoảng ngay cả sau một thời gian dài miên mật như thế, việc đắc định vẫn rất khó khăn. Lúc đó *Māra* có thể đến và thuyết phục quý vị: “Tại sao lại không hưởng thụ dục lạc?” Liệu quý vị có chấp nhận thỉnh mời này của ông ta hay không?

Có một ví dụ từ một hành giả ở đây. Không lâu trước đây, khi anh ta đến đây, anh ta nói với tôi rằng: “Bạch Ngài! Con đã giải quyết xong tất cả vấn đề trong nhà con rồi. Con gái con nay đã tốt nghiệp và có việc làm. Vậy nên con không cần lo lắng cho nó nữa. Vợ con cũng ổn, cô ấy có thể ở nhà mà không cần đến con. Nên bây giờ con có thể tập trung vào việc thực hành thiền. Đó là lý do con muốn xuất gia.”

Tôi đã nghĩ rằng nếu xuất gia, anh ta có thể tu tập trong nhiều năm. Rồi tôi nói anh ta: “Được rồi! Nếu đã có niềm tin như vậy, tôi sẽ giúp anh xuất gia.”

Chỉ vài tháng trôi qua, anh ta đã muốn xả y. Anh nói: “Bạch Ngài! Con cần phải về nước.”

Anh ta cho tôi nhiều lý do lắm: “Con cần phải chăm sóc mẹ, con cần phải làm điều này, con cần phải làm điều nọ.” Anh ta có rất nhiều lý do lắm. Loại niềm tin như thế này không phải là *adhigama-saddhā*. Niềm tin của những người phàm phu thì dễ bị thay đổi.

Tiếp tục câu chuyện về *Sūrambaṭṭha*...

Nhân một dịp nọ, Đức Phật tuyên bố:

*"Etadaggaṃ, bhikkhave, mama sāvakaṇaṃ upāsakaṇaṃ paṭhamañ aveccappasannānaṃ yadidaṃ sūrambaṭṭho."*

“Này các tỳ-khưu, giữa các đệ tử cư sĩ có niềm bất động tịnh tín trong Giáo Pháp của ta, *Sūrambaṭṭha* là tối thắng.”

Đó là câu chuyện về *Sūrambaṭṭha*. Còn bây giờ chúng ta nên tiếp tục với loại đức tin tiếp theo.

### **[c] *Okappana-saddhā* (Niềm tin kiên định)**

*"Buddho dhammo saṅghoti vutte acalabhāvena okappanaṃ okappanasaddhā nāma."*

“Niềm tin vững chắc nơi Phật, nơi Pháp, nơi Tăng được củng cố kiên định đúng mực được gọi là *okappana-saddhā*.”

Khi nghe tới từ “Phật”, “Pháp”, và “Tăng” niềm tin của một người trở nên mạnh mẽ. Khi hành giả chiêm bái hình ảnh của Đức Phật, hỷ (*pīti*) sinh khởi cùng niềm tin mạnh mẽ. Nếu niềm tin này được tiếp tục và duy trì cực kỳ mãnh liệt mặc dù hành giả là người phàm phu, niềm tin

này được gọi là *okappana-saddhā*. Niềm tin như vậy là một yếu tố cần thiết cho việc thực hành thiền. Tôi sẽ chia sẻ câu chuyện về vua *Mahākappina* có liên hệ đến loại niềm tin như vậy.

## **Câu chuyện về Đại đức *Mahākappina***

*Mahākappina*<sup>19</sup> là vua của xứ *Kukkutavati*. Ông có hoàng hậu tên là *Anōjā* và một ngàn đại thần giúp việc quản lý đất nước. Đức vua và hoàng hậu luôn cố gắng tìm kiếm những tin tức về Phật, Pháp, Tăng. Một ngày nọ, ông cùng những cận thần đi vào công viên. Ở đó, họ gặp những thương buôn từ Xá Vệ, liền hỏi:

*"Atthi pana vo padese kiñci sāsanaṃ uppanna?"*

"Có tin tức gì từ nơi các ông ra đi không?"

*"Deva, aññaṃ kiñci natthi, sammāsambuddho pana uppanno."*

"Thưa Chủ công, không có tin gì ngoài việc Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác (*Sammāsambuddha*) đã xuất hiện trên thế gian."

Khi vừa nghe đến chữ "Phật" (*Buddha*), đức tin mạnh mẽ đã khởi sinh trong tâm trí đức vua, mạnh đến mức ông trở nên gần như ngất đi.

Nhà vua hỏi lại:

*"Tātā, kiṃ vadethā?"*

---

<sup>19</sup> *Khuddaka Nikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, Paṇḍita Vagga, 'Mahākappinattheravatthu'* (Chú giải Kệ số 79, về đức vua *Mahākappina*).



“Các ông nói gì?”

Họ lặp lại:

*“Buddho, deva, uppanno.”*

“Thưa Chủ công, Đức Phật đã xuất hiện trên thế gian.”

Một lần nữa, đức vua tràn ngập đức tin mãnh liệt. Ông hỏi những thương buôn ba lần cùng một câu hỏi. Sau đó nhà vua lệnh cho các cận thần cho những người đó 100 ngàn đồng tiền vàng.

Rồi nhà vua lại hỏi:

*“Aññampi kiñci sāsanaṃ atthī”*

“Các ông có tin tức gì khác không?”

*“Atthi, deva, dhammo uppanno.”*

“Có, thưa Chủ công, Pháp đã xuất hiện trên thế gian.”

Ngay khi nghe được chữ “Pháp” (*Dhamma*), đức tin vô cùng mãnh liệt sinh khởi trong tâm ông và mọi việc cũng xảy ra như lần trước. Đức vua hỏi những người thương buôn ba lần và ban cho họ 100 ngàn đồng tiền vàng.

Đức vua lại hỏi:

*“Aparampi sāsanaṃ atthi, tātā?”*

“Các ông còn có tin tức gì khác không?”

*“Atthi, deva, saṅgharatanam uppannam.”*

“Có, thưa Chủ công, Tăng đã xuất hiện trên thế gian.”

Ngay khi nghe được chữ “Tăng” (*Saṅgha*), đức tin vô cùng mãnh liệt sinh khởi trong tâm ông và mọi việc cũng

xảy ra như lần trước. Lần nữa, đức vua hỏi những người thương buôn ba lần và ban cho họ 100 ngàn đồng tiền vàng.

Ngay khi đức vua và tùy tùng của mình nghe được tin tức về Tam Bảo, họ không quay về hoàng cung nữa. Thay vào đó, đức vua cùng các cận thần ngay lập tức đi đến Xá Vệ để gặp Đức Phật. Hầu hết mọi người sẽ phải sắp đặt công việc trước, nghĩ rằng: "Ồ! Trước hết ta phải thu xếp công việc ở trong nước rồi mới đi hành thiền sau." Nhưng vua *Mahākappina* không như vậy. Niềm tin mãnh liệt của đức vua thúc giục phải thấy Đức Phật ngay lập tức mà không cần quay về hoàng cung.

Trước khi từ biệt những thương buôn, đức vua yêu cầu họ thông báo tin này đến hoàng hậu của ông. Những thương buôn này làm theo lời yêu cầu của vua *Mahākappina* và cũng nhận được phần thưởng tương đương từ hoàng hậu.

Đức vua cùng tùy tùng cấp tốc phi ngựa đến Xá Vệ. Trên đường đi, đoàn người cần phải vượt qua một con sông sâu mà không có cầu. Các cận thần bẩm báo đức vua rằng:

"*Gambhīrato gāvutaṃ, puthulato dve gāvutāni, devā.*"  
"Sông rất sâu, khoảng một *gāvuta*<sup>20</sup> và rộng chừng hai *gāvuta*, thưa Chủ công".

Sau đó đức vua và toàn bộ cận thần kiên định và hướng tâm đến những Ân Đức cao thượng:

---

<sup>20</sup> *Gāvuta* = Đơn vị đo độ dài, ít hơn hai dặm một chút

"*Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho.*"  
'*Buddhānussatiṃ anussaranto sapaṇivāro assasahassena udakapitthiṃ pakkhandi.*'

Họ cùng quán tưởng đến những Ân Đức của Đức Phật (*Buddhānussati*): "Đức Thế Tôn, bậc xứng đáng sự tôn kính cao nhất, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác" và với sự niệm tưởng sâu sắc như vậy, những con ngựa đã mang họ băng qua sông một cách dễ dàng.

Niềm tin của họ vô cùng mạnh mẽ và đầy năng lực; họ không sợ hãi cái chết nhờ sự quán tưởng Ân Đức Phật (*Buddhānussati*). Sau đó họ tiếp tục cuộc hành trình của mình. Nhiều người không sở hữu niềm tin phi thường như *Mahākappina*. Họ có thể nghĩ: "Ồ! Tôi không thể băng qua con sông này được, tốt nhất cứ quay về hoặc đợi thuyền đến". Hành trình đến diện kiến Đức Phật có thể bị trì hoãn hoặc thậm chí dừng lại giữa chừng. *Mahākappina* và tùy tùng của mình sở hữu niềm tin mãnh liệt có thể giúp họ vượt qua chướng ngại. Cũng bởi niềm tin và sự quán chiếu sâu xa đến Ân Đức Phật mà những con ngựa có thể băng qua sông dễ như chạy trên đất liền vậy.

Tiếp tục cuộc hành trình, họ cũng gặp hai con sông nữa, sâu hơn, rộng hơn con sông ban đầu. Vẫn với cách như vậy, họ băng qua chướng ngại của dòng nước bằng cách niệm tưởng đến những Ân Đức của Pháp (*Dhammānussati*) và Tăng (*Saṅghānussati*).

Khi Đức Phật quán xét thế gian ngày hôm đó với năng lực siêu nhiên của mình, Ngài thấy hình ảnh của *Mahākappina* đang cùng những cận thần hướng tới thành Xá Vệ. Đức Phật biết rằng họ sẽ chứng đắc quả vị A-la-hán sau khi

diện kiến Ngài. Để gặp hội chúng quả cảm này, Đức Phật đã đi đến một nơi cách Xá Vệ một trăm hai mươi do tuần (*yojana*<sup>21</sup>) và chờ dưới một cây đa trên bờ sông *Candabhāga*.

Vua *Mahākappina* và cận thần của mình đi đến nơi Đức Phật đang đợi sẵn. Khi họ trông thấy Đức Phật với hào quang sáu màu toả ra từ kim thân, họ đi đến và đánh lễ Ngài. Đức Phật sau đó đã thuyết Pháp cho họ. Sau khi nghe, đức vua và toàn bộ các cận thần đều chứng đắc Quả Nhập Lưu và thỉnh cầu Đức Phật cho phép họ gia nhập Tăng đoàn. Đức Phật gọi: “Lại đây, này tỳ-khưu!” (*“Ehi bhikkhu”*), ngay lập tức họ trở thành những vị tỳ-khưu.

Cũng với cách như vậy hoàng hậu *Anōjā* và vợ của một ngàn cận thần cũng đến được nơi mà Đức Phật đang đợi sẵn. Đức Phật sau đó thuyết một thời Pháp nữa khiến cho đức vua và cận thần của ông chứng đắc quả vị A-la-hán trong khi hoàng hậu và các bà vợ của những cận thần chứng đắc quả vị Thánh Nhập Lưu. Những tín nữ đó cũng xin phép Đức Phật gia nhập Tăng đoàn và được hướng dẫn tiếp tục đi về Xá Vệ. Họ gia nhập Tăng đoàn và không bao lâu chứng đắc A-la-hán. Đức Phật quay lại chùa Kỳ Viên (*Jetavana*), theo sau bởi một ngàn vị tỳ-khưu.

Niềm tin của họ nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng thật mạnh mẽ, ổn định và vững chắc. Loại niềm tin như thế này được gọi là *okappana-saddhā*. Niềm tin như vậy rất

---

<sup>21</sup> *Yojana* = Đơn vị đo độ dài. Có chỗ dịch là khoảng bảy dặm, có chỗ dịch là khoảng mười dặm.

cần thiết cho việc thực hành thiền. Quý vị cũng cần tin tưởng nơi lời dạy của Đức Phật và Tam học bằng cách quán tưởng như vậy: “Nếu ta thực hành lời dạy của Đức Phật một cách chân chánh, ta nhất định sẽ giác ngộ Níp-bàn.” Với niềm tịnh tín như vậy, quý vị nên tiếp tục hành thiền không ngừng lại và không bỏ cuộc. Để truyền thêm cảm hứng và khích lệ đến quý vị, tôi sẽ chia sẻ một câu chuyện khác về người thí chủ ở chùa Kỳ Viên, ông Cấp Cô Độc (*Anāthapiṇḍika*).

## **Câu chuyện về nhà phú hộ *Anāthapiṇḍika***

Nhà phú hộ Cấp Cô Độc (*Anāthapiṇḍika*<sup>22</sup>) người mà sau này trở thành thí chủ dâng cúng chùa Kỳ Viên được sinh ra là con của ông Sumana, một đại phú gia của thành Xá Vệ. Ông được đặt tên là *Sudatta*. Sau này, người ta gọi ông là Cấp Cô Độc – người cấp dưỡng cho những người nghèo, cô độc.

Ông Cấp Cô Độc của thành Xá Vệ và phú hộ thành Vương Xá là anh em rể. Những khi phú hộ thành Vương Xá thấy rằng giá hàng hoá tại Vương Xá thấp hơn nhiều so với ở Xá Vệ, ông thường mua và du hành đến Xá Vệ. Khi đi, ông thường mang theo 500 xe hàng chất đầy hàng hoá để bán. Thông thường, khi còn cách nơi đến một do tuần, ông sẽ gửi một bức thư thông báo cuộc viếng thăm của mình đến ông Cấp Cô Độc. Và ông Cấp Cô Độc sẽ tổ chức một cuộc tiếp đón trọng hậu cho người anh rể rồi cả hai sẽ vào thành trên cùng một chiếc xe. Nếu hàng hoá tìm được chợ bán ngay tại Xá Vệ, phú hộ thành Vương Xá sẽ bán ngay. Trường hợp họ không tìm được chợ bán, họ để chúng tại nhà của người em gái và quay trở về thành (Vương Xá). Ông Cấp Cô Độc cũng thường làm như vậy.

Vào khoảng hạ (*vassa*) thứ hai, Đức Phật Thế Tôn cho phép các tỳ-khưu sử dụng tịnh xá theo lời thỉnh cầu của người phú hộ thành Vương Xá.

Lúc ấy, ông Cấp Cô Độc chuẩn bị 500 cỗ xe chất đầy hàng hoá đi đến thành Vương Xá. Như thường lệ, ông gửi một

---

<sup>22</sup> '*Anāthapiṇḍikavatthu*' – Câu chuyện về ông Cấp Cô Độc, *Vinaya Cūlavagga, Senāsanakkhandhakaṃ, Dutiyabhāṇavāra*

lá thư thông báo việc viếng thăm của mình đến người phú hộ thành Vương Xá khi còn cách khoảng một do tuần, nhưng lần này bạn của ông không lưu tâm đến điều ấy.

Người phú hộ thành Vương Xá, sau khi trở về từ chùa Thi Đà Lâm (*Sitavana*) nơi ông được nghe một bài Pháp từ Đức Phật, đã thỉnh mời Ngài và Tăng đoàn đi bát để ông cúng dường vật thực vào ngày hôm sau. Sau khi về nhà, ông bận bịu sắp xếp cuộc tiếp rước và cúng dường cho ngày hôm sau.

Cuối cùng, ông Cấp Cô Độc đến thành Vương Xá và chờ đợi một cuộc tiếp đón chào mừng. Thường thì người anh rể sẽ chờ đợi ông đến như những dịp khác, nhưng lần này ông không thấy ai tiếp rước cả ở cổng thành lẫn ở nhà của người anh rể. Kể cả khi ông Cấp Cô Độc đi vào nhà, cũng không nhận được mấy lời nồng nhiệt từ người anh rể, chỉ là: "Người đại phú thành Xá Vệ, con cái em như thế nào? Chúng có khoẻ không? Ta hi vọng em đã có một chuyến đi dễ dàng và thoải mái."

Rồi người phú hộ thành Vương Xá cứ tiếp tục bận rộn chuẩn bị cho cuộc lễ cúng dường vật thực vào ngày mai.

Ông Cấp Cô Độc lấy làm lạ lắm với những cử chỉ bất thường của người anh rể. Ông suy nghĩ rằng hẳn đây là sự chuẩn bị cho lễ cưới hay đón tiếp vua Bình Sa Vương (*Bimbisāra*). Sau khi công việc chuẩn bị đã hoàn tất, ông Cấp Cô Độc lúc ấy mới được chú ý tới và ông đã hỏi chuyện gì đang diễn ra.

Người phú hộ thành Vương Xá trả lời: "Này người phú hộ, ta không tổ chức đám cưới cho con gái, con trai. Ta cũng không thỉnh mời đức vua Bình Sa Vương. Nhưng ta đang

tiến hành những sắp xếp cần thiết cho cuộc lễ cúng dường vật thực. Ta đã thỉnh Đức Phật và Chư Tăng dùng cơm ngày mai để tích lũy công đức.”

Khi ông Cấp Cô Độc nghe được từ “Đức Phật”, toàn thân ông tràn ngập hỷ lạc (*pīti*)<sup>23</sup> và liền hỏi lại người phú hộ thành Vương Xá:

*“Buddhoti tvam, gahapati, vadesī.”*

“Này người phú hộ, có phải anh vừa nói “Đức Phật”?”

*“Buddho tyāhaṃ, gahapati, vadāmi.”*

“Vâng! Ta đã nói “Đức Phật”.”

Ông hỏi đến ba lần và đều nhận được cùng câu trả lời.

Sau đó ông nói:

*“Ghosopi kho eso, gahapati, dullabho lokasmiṃ yadidaṃ – buddho buddhoti.”*

“Người phú hộ à! Trên thế gian này, ngay cả nghe đến từ “Đức Phật” cũng đã là một cơ hội vô cùng hãn hữu.”

Sau đó ông Cấp Cô Độc hỏi về Đức Phật: “Bây giờ em có thể đi đến đánh lễ Đức Phật, Bậc xứng đáng được đánh lễ, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác được không?” nhưng lại được bảo là phải chờ đến sáng hôm sau vì lúc ấy đã tối.

---

<sup>23</sup> Có năm loại hỷ (*pīti* - sự thích thú), đó là:

1. Hỷ chút ít (*khuddakā-pīti*),
2. Hỷ trong khoảnh khắc (*khanikā-pīti*),
3. Hỷ như ngập lụt (*okkantika-pīti*),
4. Hỷ tràn ngập khiến cho rung động (*ubbegā-pīti*) và
5. Hỷ được phát triển hoàn toàn, sâu sắc tràn ngập toàn bộ thân, tâm (*pharanā-pīti*).



Đã quá trễ để đi đến chùa Thi Đà Lâm vốn nằm ngoài cổng thành nơi người ta thường quăng bỏ xác chết vào ban đêm.

Sau khi nghe như vậy, ông đi ngủ, tâm mảy may không có đối tượng nào khác ngoài Đức Phật. Từ thời khắc nghe được từ "Đức Phật", tâm ông luôn hướng về Ngài và mong ước được diện kiến Ngài càng sớm càng tốt. Ông thức dậy rất nhiều lần và cuối cùng, ngay trước bình minh, ông quyết định đi đến gặp Đức Phật.

Khi ông vừa đi đến cổng thành, *Sivaka* (một vị thiên bảo hộ vốn là một bậc thánh), đã mở sẵn cổng thành. *Sivaka* biết rằng ông Cấp Cô Độc mong ước được gặp, đảnh lễ và phục vụ Đức Phật. *Sivaka* cũng biết rằng ông Cấp Cô Độc sẽ được an lập vào Quả Nhập Lưu. Muốn giúp ông Cấp Cô Độc, *Sivaka* đã mở cổng cho ông.

Bởi vì nghiệp quá khứ và bởi vì niềm tin sâu sắc nơi Đức Phật được hỗ trợ bởi hỷ lạc mãnh liệt, toàn thân ông Cấp Cô Độc phát ra hào quang như trăng tròn mọc trên bầu trời. Nhưng ngay khi ông vừa đi ra khỏi thành phố, sợ hãi và run rẩy khởi lên trong ông và hào quang phát ra từ thân thể của ông biến mất. Do vậy, ông muốn quay về từ chỗ đó nhưng *Sivaka* khích lệ ông Cấp Cô Độc tiếp tục đi. *Sivaka* đi đến ông và đọc lên câu kệ này:

*"Sataṃ hatthī sataṃ assā, sataṃ assatarīrathā; Sataṃ kaññāsahassāni, āmukkamaṇikuṇḍalā; Ekassa padavītihārassa, kalamā nāgghanti soḷasiṃ."* "Abhikkama gahapati abhikkama gahapati; Abhikkantaṃ te seyyo no paṭikkanta."

“Ôi! Người phú hộ, một trăm con hoàng tượng, một trăm cỗ hoàng xa được kéo bởi giống ngựa đặc chủng *assatara* với một trăm ngàn cung nữ mang nữ trang vô giá cũng không sánh được phần mười sáu của tác ý thiện lành (*cetanā*) trước mỗi bước chân đưa ông đến đánh lễ Đức Phật. Hãy tiến bước và hành trình của ông sẽ tốt đẹp và mỹ mãn! Xin đừng lùi bước!”

Khi nghe như vậy, ông Cấp Cô Độc trở nên can đảm và được khích lệ. Niềm tịnh tín mãnh liệt nơi Đức Phật trở nên mạnh mẽ một lần nữa. Do vậy, hào quang xuất hiện trở lại. Mỗi khi ông gặp khó khăn, *Sivaka* lại khích lệ niềm tịnh tín ở ông Cấp Cô Độc cho đến khi ông tới được chùa Thi Đà Lâm vào trước bình minh.

Lúc ấy Đức Phật đang đi xuống đi lên con đường ở ngoài trời. Ông Cấp Cô Độc đang tự vấn làm cách nào để phân biệt được Đức Phật thật, Bạc Chánh Đẳng Chánh Giác với những vị đạo sư vốn cũng tự xưng là Bạc Giác Ngộ. Rồi một suy nghĩ sinh khởi trong tâm ông, rằng: Nếu Đức Phật là Bạc Giác Ngộ, Ngài sẽ gọi ông bằng cái tên được cha mẹ ông đặt cho "*Sudatta*", vốn ngoại trừ ông ra thì chẳng ai biết đến.

Đức Phật liền gọi ông: “Đến đây, này *Sudatta* thân!” Ông Cấp Cô Độc hoan hỷ khi nghe Đức Phật gọi ông bằng tên mà bố mẹ đã đặt cho mình. Sau khi đánh lễ và lắng nghe Pháp từ Đức Phật, ông Cấp Cô Độc trở nên an lập trong quả vị Nhập Lưu. Sau đó, ông Cấp Cô Độc thỉnh mời Đức Phật đến thành Xá Vệ và cúng dường chùa Kỳ Viên. Đức Phật đã an cư mùa mưa ở chùa Kỳ Viên này mười chín lần.

*Okappana-saddhā* là niềm tin hoàn toàn hay niềm tin tuyệt đối mà nhờ đó một người nương nhờ, nương tựa nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng. Bây giờ quý vị đã biết về cách mà *okappana-saddhā* giúp ích cho vua *Mahākappina* và ông *Anāthapiṇḍika* trên con đường đến sự giác ngộ. Đây cũng là lý do tại sao *okappana-saddhā* rất quan trọng cho việc thực hành thiền và chứng ngộ Níp-bàn. Hãy tiếp tục với loại niềm tin cuối cùng.

### **[d] *Pasāda-saddhā* (Niềm tin do cảm hứng)**

*"Pasāduppatti pasādasaddhā nāma"*.

"Niềm tin đơn thuần từ những hình ảnh và âm thanh khiến tâm hài lòng thì được gọi là *pasāda-saddhā*."

Đây là niềm tin thông thường nơi một điều hay một người nào đó. Niềm tin này hiện hữu ở những người có tôn giáo và người không tôn có tôn giáo. Ví dụ, về ngoài hay hành vi của vị thầy của quý vị là tốt đẹp và vì thế quý vị có lòng tin nơi vị ấy. Nhưng nếu quý vị thấy vị ấy phạm một số lỗi hay nếu vị ấy khiến quý vị phật lòng thì niềm tin của quý vị cũng ra đi. Quý vị đánh mất niềm tin của mình nơi vị ấy. Do vậy, loại niềm tin như vậy gọi là *pasāda-saddhā*. Loại niềm tin này không thể hỗ trợ quý vị toàn tâm toàn ý với Tam học; dù rằng tin như vậy có thể đưa đến sự cúng dường to lớn hoặc thậm chí sự xuất gia nhưng không thể giác ngộ Níp-bàn nếu chỉ đơn thuần dựa trên loại niềm tin như vậy.

Người phàm phu có thể phát triển niềm tin *okappana-saddhā* và *pasāda-saddhā*. Nhưng giữa hai loại niềm tin này, *okappana-saddhā* là niềm tin căn bản cho việc toàn

tâm với Tam học (Giới học, Định học, Tuệ học). Đây là điều cấu thành một chi phần của *Padhāniyaṅga*. Do đó, quý vị phải nỗ lực vun bồi *okappana-saddhā* trong việc hành thiền để giác ngộ *Nibbāna*.

Sau niềm tin<sup>24</sup>, *Padhāniyaṅga* thứ hai là sức khoẻ hay *Appābādha*.

## 2. *Appābādha* (Sức khoẻ)

*"Appābādho hoti appātaṅko; samavepākinīyā gahaṇīyā samannāgato nātisitāya nāccuṇhāya majjhīmāya padhānakkhamāya."*

"Vị ấy khoẻ mạnh, không tật bệnh, có sự tiêu hóa được điều hòa, không quá lạnh, không quá nóng, trung bình, hợp với việc hành thiền."

Điều này có nghĩa là quý vị cần phải khoẻ mạnh, không tật bệnh. Nếu quý vị có một số bệnh nghiêm trọng, quý vị không thể hành thiền được và không thể tập trung vào hơi thở hay *kaṣiṇa*. Để đạt đến mức độ định tâm cao hơn, quý vị phải khoẻ mạnh. Đối với những ai có sức khoẻ tốt, việc hành thiền sẽ dễ dàng hơn. Chẳng hạn, những hành giả khoẻ mạnh nói chung có thể ngồi thiền lâu hơn so với những vị có tật bệnh hay sức khoẻ kém. Nói chung, hành

---

<sup>24</sup> Điểm khác biệt thực tiễn duy nhất giữa từ "faith" (niềm tin) trong tiếng Anh và từ "*saddhā*" trong tiếng Pāli là "faith" có thể đề cập đến niềm tin ở các tôn giáo vốn dựa trên những quan kiến sai lầm (tà kiến), trong khi đó "*saddhā*" ám chỉ duy nhất niềm tin ở tôn giáo dựa trên quan kiến của Đức Phật Toàn Giác. Đối tượng của niềm tin như vậy có tám: Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), Tam học, những kiếp sống quá khứ, những kiếp sống vị lai, những kiếp sống quá khứ và vị lai, và nhân duyên.

giả có sức khoẻ kém gặp phải nhiều khó khăn hơn để duy trì mức độ định tốt. Sức khoẻ là một yếu tố mà có thể trì hoãn sự tiến bộ của việc thiền tập. Sức khoẻ tốt là điều cực kỳ có lợi cho việc hành thiền.

Thỉnh thoảng, một số đệ tử nói: “Bạch Ngài, con không thể hành thiền được vì con không được khoẻ, con đau nhức, chóng mặt”

Nhưng nếu tôi hỏi: “Quý vị có thể ăn được không? Có thể đi đây đi đó được không?”, họ trả lời “có”.

Đó có nghĩa là họ vẫn khoẻ mạnh và tôi chỉ yêu cầu họ tiếp tục tu tập tùy thuộc vào khả năng của họ. Hành giả có thể đạt đến bất kỳ một sự chứng đắc vào một ngày nào đó nếu tiếp tục thực hành.

Do đó, đừng lo lắng! Hãy cố gắng cải thiện sức khoẻ của quý vị để thực hành thiền tốt hơn.

Liên hệ đến chi phần này, tôi sẽ chia sẻ câu chuyện sau đây để minh hoạ cho sự ảnh hưởng của sức khoẻ đến việc thực hành Pháp.

## Câu chuyện về Đại đức *Godhika*

Đại đức *Godhika*<sup>25</sup> sống tại Mỏm đá đen trên Núi *Isigili* và nhiệt tâm hành thiền *Vipassanā* dựa trên định bậc thiền (*jhāna*) với quyết tâm mãnh liệt. Lúc ấy, Ngài bị tấn công bởi một căn bệnh ngăn cản Ngài nhập vào các tầng thiền.

Đại đức *Godhika* vốn không phải loại người dễ dàng từ bỏ. Ngài đã cố gắng chứng thiền đến sáu lần nhưng bởi vì đau bệnh, Ngài rút khỏi tầng thiền hết lần này đến lần khác. Lần thứ bảy, Ngài suy nghĩ: "Sáu lần rồi ta bị rút khỏi định tầng thiền. Tương lai của ta là bất định. Nếu ta chết khi đang nhập định, ta sẽ được tái sinh làm một vị Phạm thiên. Tuy nhiên, nếu ta chết mà không nhập định được, điều đó là không chắc chắn. Ta có thể tái sinh vào nơi khổ cảnh. Bây giờ là lúc để ta dùng đến con dao." Sau khi quán chiếu như vậy, Ngài chấm dứt mạng sống bằng con dao của chính mình.

Chúng ta không biết được điều gì đưa đến hành động quyết liệt này nhưng hẳn nó có liên hệ với nghiệp trong những kiếp sống quá khứ của Ngài. Sức khoẻ yếu kém ảnh hưởng đến khả năng tu tập của Ngài và gây nên nhiều sự bế tắc nội tâm. Dù sức khoẻ có tệ đến thế nào đi

---

<sup>25</sup> *Samyutta Nikāya, Sagāthāvagga, Mārasamyutta, 'Godhikasuttam'* (Kinh *Godhika Sutta*), cũng có thể thấy trong *Khuddhaka Nikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, 'Godhikattheraparinibbānavatthu'* (Chú giải Kệ số 57, về Đại đức *Godhika*).

nữa, tuyệt nhiên việc tự vẫn<sup>26</sup> là điều không đúng đắn. Xin đừng làm theo ví dụ này. Tôi chỉ dùng câu chuyện này để làm nổi bật sự quan trọng của sức khoẻ tốt đối với việc tu tập.

Trước khi Đại đức *Godhika* kết liễu cuộc đời, *Māra* đã cố gắng khiến Đức Phật ngăn cản Đại đức, bởi nếu Đại đức *Godhika* chết theo cách này, Ngài là người không dính mắc với cuộc sống. Người như vậy có thể đã chứng được trí tuệ thể nhập và có thể chứng quả vị A-la-hán. *Māra* không muốn người khác nhập Níp-bàn. Rồi Đức Phật nhận ra *Māra*, nói rằng: “*Godhika* đã búng gốc tham ái và đã giác ngộ Níp-bàn”.

Đức Phật, được theo sau bởi nhiều vị sư, đã đi đến nơi Đại đức *Godhika* nằm xuống, Ngài chỉ vào cột khói và khối đen trong căn phòng rồi nói: “Này các tỳ-khưu, đó chính là *Māra*, kẻ xấu xa, đang tìm kiếm nơi tái sinh tiếp theo của *Godhika*”. Nếu một người phạm qua đời, *Māra* có năng lực biết được nơi tái sinh sau đó của họ. Vì Đại đức *Godhika* đã chứng đắc A-la-hán và nhập vào Bát Níp-bàn (*Parinibbāna*), *Māra* không thể nào tìm được nơi Ngài tái sinh. Không còn sự tái sinh để mà *Māra* có thể tìm thấy.

Ngay trước khi Đại đức *Godhika* chết, Ngài đã nhập vào tầng thiền thành công. Xuất khỏi đó, Ngài tiếp tục hành *Vipassanā* và chứng đắc A-la-hán. Thời điểm đó, Ngài trở

---

<sup>26</sup> Đức Phật tuyên bố rằng tự vẫn là điều đáng chê trách. Sau biển cổ của năm trăm tỳ-khưu (*Vinayapīṭaka, Tatiya-Pārājikaṃ*), Đức Phật tuyên bố đó là điều không phải (*ananucchavikaṃ*), không hợp lẽ (*ananulomika*), không thích hợp (*appaṭirūpaṃ*), không phải việc làm của sa môn (*assāmaṇakaṃ*), không được phép (*akappiyaṃ*), không nên làm (*akaraṇīyaṃ*).

thành một vị *Samāsī Arahant*<sup>27</sup>, vị mà phiền não và thọ mạng chấm dứt cùng một thời điểm và nhập Bát Níp-bàn.

Người hành thiền không nên so sánh vị tỳ-khưu này với bản thân mình. Nếu một hành giả cố gắng tự vận, cái chết mà không có sự chứng đắc và sự tái sinh vào một khổ cảnh là những hậu quả khả dĩ nhất. Chúng ta cũng biết rằng tại thời điểm cái chết xảy ra, Ngài đã bồi bổ đầy đủ ba-la-mật để trở thành một vị A-la-hán. Đây chỉ là một ví dụ về cách mà sức khoẻ ảnh hưởng đến sự tu tập của quý vị như thế nào. Để so sánh, ta thấy Ngài không thể nhập vào các thiền chứng khi Ngài đang bệnh. Nhưng khi Ngài khoẻ mạnh, Ngài có thể nhập vào tầng thiền và tiến hành thiền *Vipassanā*. Sức khoẻ là một yếu tố quan trọng cho việc tu tập thiền.

Trở lại với *Māra*, tôi muốn nhắc mọi người rằng *Māra* luôn cám dỗ con người với các món dục lạc. Đó là vì *Māra* luôn chống đối những người đang tiến đến sự giác ngộ.

Do đó, quý vị phải ý thức rằng: "Ồ! *Māra* đang cố gắng cám dỗ ta!" – và cố gắng để phòng tránh những hình thức hưởng dục. Ngày nay có rất nhiều thiết bị mới. Tôi thường không yêu cầu hành giả không sử dụng chúng, nhưng tôi

---

<sup>27</sup> *Samāsī* = Người mà sự diệt tận các lậu hoặc (*āsava*) và sự kết thúc mạng căn xảy ra đồng thời. Có ba loại:

1. *Iriyapatha samāsī* (Chứng *parinibbāna* với một oai nghi cụ thể khi đang lập nguyện và chìm trong Quả chứng/*Phala-samāpatti*);
2. *Roga samāsī* (Chứng *parinibbāna* khi đang chìm trong Quả chứng/*Phala-samāpatti* sau khi bệnh đã được chữa khỏi);
3. *Jīvita samāsī* (Chứng *parinibbāna* khi sự chấm dứt mạng căn và *Arahatta-Magga* xảy ra đồng thời).



yêu cầu quý vị hãy quán chiếu điều kiện và hoàn cảnh của bản thân mình. Nếu quý vị có thể kiểm soát được tâm của mình, quý vị có thể sử dụng những thiết bị đó đúng cách. Chẳng hạn như dùng chúng để đọc Pháp, thỉnh thoảng liên hệ với gia đình ở nước ngoài hay gửi những email quan trọng. Còn nếu quý vị không thiện xảo trong việc kiểm soát tâm của mình, tốt hơn cả là không dùng bất cứ thiết bị nào. Những thiết bị điện tử rất bất lợi cho việc hành thiền và giác ngộ Níp-bàn. Cho nên, thật lý tưởng nếu quý vị có thể đặt những thiết bị điện tử qua một bên mà hành thiền *Vipassanā* cho đến khi giác ngộ Níp-bàn. Sau khi đạt đến mức độ đảm bảo này, việc sử dụng các thiết bị cho những mục đích lợi lạc và hữu ích sẽ an toàn. Trước khi quý vị giác ngộ Níp-bàn, tốt hơn hết là không sử dụng bất cứ thiết bị nào. Quý vị có thể làm được không? Hãy tiếp tục chiến đấu chống lại *Māra*. Quý vị có thể thất trận chỗ này chỗ kia, nhưng điều quan trọng là tiếp tục cố gắng và thực hành.

Quý vị có thể biết rằng có hai cách thực hành sai lầm, cách đầu tiên là tự hành hạ hay khắc khổ thái quá, cách thứ hai là hưởng thụ hay phóng túng trong dục lạc. Tôi nghĩ hai cách này chính là ý muốn của *Māra* nhằm ngăn cản mọi người giác ngộ Níp-bàn. Nếu quý vị tuân theo ý muốn của *Māra*, việc giác ngộ Níp-bàn là không thể nào. Để giác ngộ Níp-bàn, quý vị nên tránh hưởng thụ dục lạc. Đây là bản chất của *Māra*. *Māra* không muốn người ta giác ngộ Níp-bàn. *Māra* sẽ ngăn cản điều này bằng nhiều hình thức cám dỗ. Nếu quý vị thấy rằng tâm mình đang chạy theo hai hình thức tu tập sai lầm này, có nghĩa là *Māra* đang phá rối quý vị.

Hành giả phải cẩn trọng và không tuân theo ý muốn của *Māra*. Đối với những bậc Thánh nhân, họ có thể dễ dàng xua đuổi *Māra* như *Sūrambatṭha* đã từng làm. Chỉ cần ông búng ngón tay, *Māra* đã chạy mất. Nếu quý vị muốn chế ngự *Māra*, quý vị nên cố gắng giác ngộ Níp-bàn. Khi quý vị lấy Níp-bàn làm đối tượng an trú của mình, quý vị đang chế ngự được *Māra*.

Đã hiểu được tầm quan trọng của một sức khoẻ tốt, tôi sẽ giới thiệu yếu tố Chân thật đối với việc tu tập.

### **3. *Asaṭha* (Chân thật)**

*"Asaṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikattā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārisu"*

"Vị ấy chân thật và chân thành, trình bày đúng về bản thân đối với bậc Đạo Sư và các vị đồng phạm hạnh có trí."

Có những người giả bộ chứng đắc dù chẳng có chứng đắc gì thực sự cả. Trong một trung tâm thiền, người hành thiền nên trình bày với các vị thầy về sự tiến triển trong thiền tập của mình. Khi trình, họ nên nói một cách chân thật và đúng đắn về những kinh nghiệm thiền của họ. Chỉ khi đó vị thầy mới có thể cho những lời khuyên và hướng dẫn thích hợp.

Ví dụ, "Bạch Ngài! Con có thể tập trung trên đối tượng được khoảng một giờ, v.v..." Sau đó vị thầy trả lời: "Tốt! quý vị có thể tiếp tục thiền như vậy để phát triển sự tập trung lâu hơn và sâu hơn."

Nhưng các thầy đã chứng kiến sự gian dối từ nhiều thiền sinh. Dù họ không thể tập trung trên đề mục, họ trình rằng họ có thể. Như vậy không phải là đang nói sự thật.

Sự chân thật là điều quan trọng trong việc phát triển thiền và thực hành Pháp. Nếu hành giả mô tả kinh nghiệm của họ một cách chân thật, vị thầy có thể cho những hướng dẫn thích hợp để tiếp tục thực hành. Nếu không chân thật với vị thầy, không thể nào tiến bộ được.

Cũng có những người đã phạm phải những lỗi lầm mà không sám hối chúng. Đức Phật dạy chúng ta phải chân thật, nếu các hành giả cư sĩ có lỗi, làm sai hay phạm giới, họ phải sám hối những điều này với một vị thầy và xin giới trở lại.

Nếu hành giả tiếp tục thực hành mà không chân thật, họ không thể nào thành công trong việc thực hành thiền. Chân thật và chân thành là những yếu tố cần thiết để tiến bộ trong thiền. Câu chuyện về *Uruvela* sẽ cho ta hiểu thêm về yếu tố chân thật (*asat̥ha*).

## Câu chuyện *Uruvela*

Quý vị có biết rừng U-lâu-tần-loa (*Uruvela*<sup>28</sup>) ở Ấn Độ không? Thái tử Sĩ-đạt-ta (*Siddhattha*) đã đi đến rừng *Uruvela* sau khi xuất gia. *Uruvela* có nghĩa là gì? *Uru* nghĩa là cát, *velā* nghĩa là ranh giới. Nghĩa của từ *Uruvela* là “đống cát” hay “núi cát”. Địa danh này có tên như vậy bởi vì có một đống cát hay một núi cát lớn. Làm cách nào ngọn núi xuất hiện ở nơi đó?

*"Atīte kira anuppanne buddhe dasasahassā kulaputtā tāpasapabbajjāṃ pabbajitvā."*

“Lâu lắm rồi, trước khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian, một nhóm mười ngàn người đàn ông muốn từ bỏ thế gian và sống như những ẩn sĩ.”

Những ẩn sĩ này sau đó sống trong rừng. Ngày nọ, họ họp mặt và cùng nhau lập một cam kết về sự thực hành của chính mình:

*"Kāyakammavacīkammāni nāma paresampi pākaṭāni honti, manokammaṃ pana apākaṭaṃ. Tasmā yo kāmavitakkaṃ vā byāpādavitakkaṃ vā vihiṃsāvitakkaṃ vā vitakketi, tassa añño codako nāma natthi; so attanāva attānaṃ codetvā pattapuṭena vālikaṃ āharitvā imasmiṃ ṭhāne ākiratu, idamassa daṇḍakamma."*

“Những hành vi trên thân và khẩu có thể được mọi người nhìn thấy, nhưng những hành vi thuộc ý nghĩ là không rõ ràng đối với người khác. Khi những dục tâm, sân tâm hay

---

<sup>28</sup> *Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā, Opammavagga, Pāsārāsīsuttavaṇṇana* (thuộc Chú giải Kinh *Pāsārāsīsuttavaṇṇana*, giải thích về *Uruvela*)

hại tâm xuất hiện trong tâm trí, không ai có thể phàn nàn hay nhắc bảo cho chúng ta. Do vậy, nếu những suy tầm này xuất hiện trong tâm chúng ta, chúng ta cần tự trách móc và nhắc nhở bản thân như là một hình phạt, chúng ta nên lấy một ít cát bằng cách dùng lá cây làm một cái giỏ nhỏ rồi đổ cát ở một nơi cụ thể.”

Không bao lâu sau buổi họp, bất cứ khi nào những suy nghĩ như vậy xuất hiện trong tâm trí của họ, họ đều mang một giỏ cát đến đổ vào một nơi đã quy định. Số cát đó nhanh chóng trở thành một đống cát lớn. Một núi cát thực sự! Nhiều thế hệ trôi qua, người ta biến núi cát này thành một bảo tháp (*cetiya*) để lễ bái và gọi địa danh này là *Uruvela*.

Bằng việc nhìn thấy những hành vi sai quấy trên thân và khẩu, người khác có thể nhắc nhở quý vị bởi vì chúng rõ ràng. Nhưng đối với những hành vi thuộc ý nghĩ, chỉ những ai sở hữu khả năng thần thông mạnh mẽ có thể đọc tâm người khác (*Paracittavijānanā* hay *Cetopariyañāna*) mới có thể thấy được những tâm bất thiện của quý vị. Nói chung, không ai thấy mà phàn nàn quý vị nếu những tư duy bất thiện sinh khởi trong tâm quý vị.

Câu chuyện này là một ví dụ tốt về hạnh chân thật trong thời đại của chúng ta. Nếu chúng ta lập một giao kết tương tự trong thiền viện này, ví dụ, bất cứ khi nào một tư tưởng bất thiện sinh khởi, chúng ta sẽ lau chùi cái phòng này hay cái cốc nọ, nhà vệ sinh hay thiền đường, thì có thể chỉ trong một thời gian ngắn, thiền viện này sẽ trở nên rất sạch sẽ. Còn nếu chúng ta có một giao kết

giống như trong câu chuyện, thì thiền viện của chúng ta có thể biến thành một ngọn núi cát chỉ trong một thời gian ngắn mắt.

Những ẩn sĩ đó quả rất chân thật, bất cứ khi nào những tư duy bất thiện xuất hiện trong tâm, họ liền mang một ít cát đến một chỗ định sẵn, làm vậy khiến cho người khác có thể nhìn thấy lỗi lầm của họ một cách rõ ràng. Họ rất chân thật và chân thành. Họ sẵn lòng thừa nhận những suy nghĩ bất thiện và phải chịu hình phạt cho chính họ. Vì vậy, rất hiếm khi những người này phạm phải những hành vi sai quấy trên thân và khẩu. Nếu họ thực hành theo lời dạy của Đức Phật, họ có thể dễ dàng giác ngộ Níp-bàn. Nếu hành giả mong muốn giác ngộ Níp-bàn, sự chân thật và chân thành cần được họ hết lòng giữ gìn.

Chúng tôi cũng có một câu chuyện ở Myanmar. Có một Sayadaw nổi tiếng sống cách đây khoảng hai trăm năm. Bất cứ khi nào có phiền não khởi lên trong tâm, Sayadaw đi đến trước tượng Phật và la lớn: "Bạch Đức Thế Tôn! Con có loại phiền não như vậy. Xin hãy giúp con!"

Ông làm như vậy lặp đi lặp lại cho đến khi phiền não không còn dám xuất hiện trong tâm ông. Quý vị có thể làm như vậy không? Xin đừng làm vậy trong thiền đường này vì tiếng hét sẽ quấy rầy người khác và không ai có thể hành thiền được cả. Nếu muốn làm như vậy, quý vị có thể tự làm. Nếu không muốn người khác biết, thì hét một mình ở kuti thôi. Bây giờ, chúng ta hãy xem xét yếu tố tinh tấn (*vīriya*).

## 4. *Vīriya* (Tinh tấn)

*"Āraddhavīriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃvaḥ dalhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu."*

"Vị ấy có đại tinh tấn đối với việc loại trừ những phẩm chất bất thiện và để đạt đến những phẩm chất thiện lành; vị ấy mạnh mẽ, vững vàng tinh tấn, không bỏ rơi nghĩa vụ vun bồi các phẩm chất thiện lành."

Để chăm chút cho việc thiền tập, hành giả cần phải cố gắng vun bồi chỉ những trạng thái thiện lành mà từ bỏ bất cứ điều gì khác khiến tâm tích tụ những trạng thái bất thiện. Đây là điều cần thiết bởi vì tâm thường đi kèm với phiền não. Để có thể làm được điều này hành giả cần sự nỗ lực hay tinh tấn mãnh liệt. Hành giả thực hành với ý định trau dồi cả mười ba-la-mật để giác ngộ Níp-bàn. Níp-bàn không thể được giác ngộ nếu không trau dồi đầy đủ cả mười ba-la-mật. Nếu không giác ngộ Níp-bàn, việc thoát khỏi tất cả khổ đau là điều không thể.

Người hành thiền không nên từ bỏ việc thực hành. Họ nên thật cố gắng bền lòng. Từ từ, định tâm sẽ ngày một mạnh mẽ hơn. Với đủ định tâm, hành giả có thể hành thiền Minh Sát (*Vipassanā*). Đến một ngày khi ba-la-mật chín mùi, họ sẽ chứng ngộ Níp-bàn như tấm gương của Đại đức *Mahāsīva*.

## Câu chuyện về Đại đức *Mahāsīva*

Đại đức *Mahāsīva*<sup>29</sup> là thầy của nhiều vị sư. Ngài dạy thiền và Giáo Pháp trong một thời gian dài. Dưới sự chỉ dạy của Ngài, ba mươi ngàn đệ tử chứng đắc quả vị A-la-hán.

Một ngày nọ, một vị đệ tử của Ngài vừa xuất khỏi quả chứng của bậc A-la-hán (*Arahatta-Phala-Samāpatti*), nhớ lại vị thầy của mình và quán chiếu: “Ta đã trải nghiệm loại hạnh phúc như vậy, còn thầy ta thì sao?”

Muốn biết về sự chứng đắc của thầy mình, Ngài thấy rằng vị thầy vẫn chỉ là một phàm phu (*puthujjana*).

“Ồ! Thầy ta là nơi nương nhờ của người khác nhưng không phải là nơi nương nhờ cho chính Ngài. Ngài bận rộn với việc giảng dạy mà không hành thiền. Ta nên nhắc Ngài mới được!”

Rồi vị đệ tử bay qua không trung mà đi đến nơi vị thầy ở. Trông thấy đệ tử của mình, Đại đức *Mahāsīva* hỏi về nguyên do của cuộc viếng thăm và vị tỳ-khưu đệ tử trình bày rằng Ngài muốn nghe Pháp từ vị thầy. Vị đệ tử thỉnh cầu:

“Bạch Ngài! Con muốn nghe Pháp từ Ngài!”

Đại đức *Mahāsīva* trả lời:

“Con không có cơ hội nghe Pháp từ ta đâu.”

---

<sup>29</sup> *Dīgha Nikāya, Mahāvagga-Aṭṭhakathā, Sakkapañhasuttavaṇṇanā, 'Mahāsīvattheravatthu'* (Câu chuyện về Đại đức *Mahāsīva*).



Đệ tử: “Bạch Ngài! Khi Ngài đi đến hội trường, con sẽ hỏi một câu hỏi.”

Đại đức *Mahāsīva*: “Khi ta đi đến đó, người khác sẽ hỏi ta.”

Đệ tử: “Bạch Ngài, vậy khi Ngài vào làng đi bát, con sẽ hỏi Ngài một câu trên đường đi.”

Đại đức *Mahāsīva*: “Khi ta đi bát, nhiều tỳ-khưu sẽ hỏi ta, ta không có thời gian để trả lời con.”

Vị đệ tử trả lời:

*"Antarāmagge, bhante, bhojanasālāyaṃ  
bhattakiccapariyosāne, bhante, divāṭṭhāne,  
pādadhovanakāle, mukhadhovanakāle, bhanteti? Tadā  
aññe pucchantīti."*

“Bạch Ngài! Con có thể hỏi một câu trên đường về thiền viện không? Bạch Ngài! Con có thể hỏi ở nhà ăn, sau khi Ngài thọ dụng xong? Khi Ngài đang ở cốc? Khi Ngài rửa chân? Hay khi Ngài rửa mặt?”

Đại đức *Mahāsīva* trả lời:

“Ta không có thời gian rảnh để trả lời câu hỏi của con.”

Theo cách đó, vị tỳ-khưu hỏi hết thời gian biểu của vị thầy nhưng Đại đức *Mahāsīva* vẫn trả lời như vậy: “Này hiền giả! Từ giờ cho tới mờ sáng hôm sau, nhiều người sẽ hỏi ta nhiều câu hỏi, ta quả không có thời gian.” Cuối cùng, vị đệ tử bạch trực tiếp với vị thầy của mình:

*"Bhante, nanu mukhaṃ dhovivā senāsaṇaṃ pavisitvā  
tayo cattāro pallaṅke usumaṃ gāhāpetvā  
yonisomanasikāre kammaṃ karontānaṃ okāsakālena"*

*bhavitabbam siyā, maraṇakhaṇampi na labhissatha, bhante, phalakasadisattha bhante parassa avassayo hotha, attano bhavitum na sakkotha, na me tumhākaṃ anumodanāya atthoti.” ākāse uppativā agamāsi.*

“Bạch Ngài! Sau khi rửa mặt, ngồi trong cốc, Ngài nên hành thiền ba hay bốn lần. Nếu như Ngài quá bận rộn như vậy, làm sao Ngài có thể chuẩn bị cho cái chết của mình? Ôi! Ngài là nơi nương nhờ của người khác, nhưng không phải là nơi nương nhờ cho chính mình. Con không đến đây để hỏi Ngài đâu!”

Sau khi nói những lời này, vị đệ tử bay vào hư không.

Sau đó Đại đức *Mahāsīva* suy nghĩ: “Ôi! Đệ tử của ta đến đây không phải hỏi ta mà để nhắc nhở ta nên có sự kính cảm.” Ngài tiếp tục giảng dạy vào tối hôm đó. Sau khi tất cả đệ tử đã trở về lúc tờ mờ sáng, Ngài đi theo họ vào rừng để hành thiền và không một ai để ý đến Ngài.

*Thero kira "mādisassa arahattam nāma kiṃ, dvīhatīheneva pāpunivā paccāgamissāmī.”*

Vị Đại đức nghĩ: “Ta là thầy của nhiều vị A-la-hán, ta rất uyên bác, chỉ cần hai hay ba ngày là ta có thể chứng đắc quả vị A-la-hán thôi. Sau khi chứng đắc A-la-hán, ta sẽ quay về để giảng dạy các đệ tử như trước.”

Nhưng sau hai ngày rồi ba ngày, Ngài không thể chứng đắc quả vị A-la-hán. Ngài nghĩ: “Hay là ta cần phải tiếp tục thực hành một tháng hoặc hai tháng.”

Rồi cũng một lần nữa, thời gian đã quyết định trôi qua mà Ngài vẫn chưa chứng đắc một quả chứng cao thượng nào.

Ngài lại quyết định: “Ta sẽ hành *visuddhi-pavāraṇā*<sup>30</sup> sau hạ.” Ngài lại hành thiền miên mật, nhưng cuối hạ, Ngài cũng không thể chứng đắc được gì. Rất nhiều buồn đau sinh khởi trong Ngài và Ngài đã khóc thật thảm thiết.

Khi hành thiền, quý vị mong muốn chứng ngộ Níp-bàn. Nhưng quý vị có thể chưa chứng ngộ Níp-bàn mặc dù đã hành thiền miên mật. Trong những trường hợp như thế, quý vị có thể buồn đau, thất vọng và khóc bởi không chứng Níp-bàn. Điều đó cũng tốt thôi, thậm chí Đại đức *Mahāsīva* còn khóc mà. Một số người nói: “Loại nước mắt như vậy cũng là thuốc vậy!”. Nhưng xin đừng dừng việc hành thiền sau khi đã khóc. Quý vị nên tiếp tục thực hành miên mật như Đại đức *Mahāsīva*.

Đại đức *Mahāsīva* nghĩ: “Ta sẽ chứng đắc quả vị A-la-hán trong hạ tới đây!” Nhưng Ngài vẫn chẳng thể chứng được gì sau mùa hạ thứ hai và Ngài lại khóc. Cứ như vậy, Ngài đã cố gắng trong suốt hai mươi chín năm hết lần này đến lần khác. Ngài thực hành vô cùng tinh chuyên và quyết định không nằm xuống từ hạ thứ hai. Dù không đạt được mục tiêu chứng đắc quả vị A-la-hán theo kế hoạch của mình, Ngài không bao giờ dừng việc hành thiền. Loại tinh tấn như vậy được gọi là *Āradḍha vīriya*. Tinh tấn như vậy là một yếu tố cần được phát triển để thực hành thiền tập.

Đến trong năm tu tập thứ ba mươi, trước khi mùa hạ kết thúc, Ngài đã lại khóc, nghĩ rằng: “Có lẽ, ta không thể nào giác ngộ Níp-bàn với thân xác này được!”

---

<sup>30</sup> Lời thỉnh cầu thanh tịnh từ các bậc A-la-hán

Và rồi nhiều nước mắt hơn nữa đã tuôn ra từ đôi mắt của Ngài. Gần đó có một thiên nữ (*devi*) cũng khóc lóc thê thảm. Khi Đại đức *Mahāsīva* nghe được tiếng khóc, Ngài đi đến và hỏi vị thiên nữ:

"*Ko ettha rodasī?*"

"Ai đang khóc ở đó?"

"*Ahaṃ, bhante, devadhītā.*"

"Con là thiên nữ sống gần đây."

"*Kasmā rodasī?*"

"Tại sao con lại khóc?"

"*Rodamānena maggaphalaṃ nibbattitaṃ, tena ahampi ekam dve maggaphalāni nibbattessāmīti rodāmi, bhante.*"

"Bằng cách khóc, người ta có thể chứng đắc Đạo Quả, Níp-bàn. Vậy nên con khóc để chứng đắc Đạo Quả, Níp-bàn."

Đại đức *Mahāsīva* liền suy nghĩ: "Ôi *Mahāsīva* ơi! Ngay cả thiên nữ này cũng đang chế diễu người, người nên tự lấy làm hổ thẹn!"

Sau đó, Ngài lại tiếp tục hành thiền *Vipassanā* một cách miên mật và chứng được quả vị A-la-hán ngay trong năm đó.

Ba mươi ngàn đệ tử biết được sự chứng đắc của vị thầy của mình nên đã đi đến đánh lễ và rửa chân cho Ngài. Để thích, vua cõi trời, cũng đã biết về tin này. Ngài nghĩ: "Đại Trưởng lão *Mahāsīva* đã chứng đắc quả vị A-la-hán. Tất cả đệ tử đều muốn rửa chân cho Ngài. Ta sẽ không có cơ hội

để lại gần Ngài. Ta sẽ nói vợ ta là thiên nữ *Sujā* đi theo, nhờ đó ta có cơ hội rửa chân cho Trưởng lão *Mahāsīva*. Thật không dễ dàng để lại gần Trưởng lão *Mahāsīva* nếu ta đến một mình.”

Rồi ông ta đi cùng người vợ của mình là thiên nữ *Sujā* đến đánh lễ Đại đức *Mahāsīva*.

Để thích yêu cầu nàng *Sujā* băng qua toàn bộ Chư Tỳ-khưu Tăng trong khi ông nói: “Bạch các Ngài! Xin hãy tránh đường, có một người phụ nữ ở đây ạ.” Tất cả các vị A-la-hán phải tránh ra vì thật không phải lễ cho một vị tỳ-khưu chạm phải người nữ. Cuối cùng, Để thích có được dịp lại gần Đại đức *Mahāsīva*. Rồi ông nói: “Bạch Ngài! Con muốn rửa chân cho Ngài.”

“Này *Kosiya* (Để thích), suốt ba mươi năm qua ta đã không rửa đôi chân này. Mùi của chúng rất xú uế, chư thiên không thể chịu được mùi của loài người dù ở xa một trăm do tuần. Làm sao ông có thể rửa chân cho ta?”

Đây là lý do tại sao các chư thiên ở cảnh giới cao (không phải chư thiên cảnh giới thấp) không muốn lại gần con người, bởi họ có thể ngửi thấy mùi con người ở xa một trăm do tuần.

Để thích trả lời: “Bạch Ngài, Giới hạnh của Ngài rất trong sạch. Hương thơm của Giới là hương thơm cao thượng nhất trên thế gian này. Không có gì cao thượng hơn Giới hương. Bạch Ngài! Xin hãy để con rửa chân cho Ngài!” Và rồi Để thích đã rửa chân cho Đại đức *Mahāsīva*.

Đại đức *Mahāsīva* không bao giờ từ bỏ việc tu tập của mình. Ngay từ đầu, Ngài chỉ muốn hành thiền vài ngày rồi

quay về nơi ở. Nhưng kết quả không xảy đến như những gì Ngài ước muốn. Do đó, Ngài tiếp tục thực hành trong một, hai, ba... cho đến ba mươi mùa hạ, tất cả thời gian đó đều liên tục tinh cần để chứng ngộ quả vị A-la-hán.

Quý vị đã tu tập ở đây được bao nhiêu năm rồi nhỉ? Khi nào quý vị sẽ về nước đây? Phải là sau khi giác ngộ Níp-bàn, sau khi chứng đắc quả vị A-la-hán chứ! Nếu hành giả có được loại tinh tấn này, họ có thể chứng được Níp-bàn. Quý vị nên tu tập càng nhiều càng tốt, không dừng lại cho đến khi giác ngộ Níp-bàn. Quý vị phải phát triển loại tinh tấn này. Chúng ta có thêm một tấm gương về sự tinh tấn qua câu chuyện về *Samaṇa Devaputta*.

### **Câu chuyện về *Samaṇa Devaputta***

*Samaṇa Devaputta*<sup>31</sup>, *samaṇa* có nghĩa là tỳ-khưu, *devaputta* nghĩa là thiên tử. Trước khi được tái sinh làm một vị thiên tử, Ngài là một vị tỳ-khưu ở kiếp sống trước đó. Là một tỳ-khưu, Ngài thực hành thiền miên mật để giác ngộ Níp-bàn. Trước khi Ngài có thể chứng ngộ Níp-bàn, vì bị bệnh, Ngài qua đời nhưng vẫn trong tư thế đang ngồi thiền. Ngay lập tức, Ngài được tái sinh làm một vị thiên tử. Do quả của nghiệp, một toà lâu đài lớn và một ngàn thiên nữ đang đợi sẵn, bao quanh Ngài khi Ngài được tái sinh làm vị thiên tử.

Sau khi vị tỳ-khưu được tái sinh làm thiên tử, Ngài vẫn ngồi thiền như vậy với mắt nhắm và không nhận ra rằng mình đã chết. Chư thiên là những chúng sinh có sự tái

---

<sup>31</sup> *Samyutta Nikāya, Sagāthāvagga, Devatāsamyutta, Ādittavagga, 'Accharāsuttavaṇṇanā'* (Chú giải Kinh *Accharā*).

sinh dạng hoá sinh chứ không phải vào bào thai của người mẹ, không cần phải lớn lên trong bụng mẹ chín tháng. Ngài nghĩ mình vẫn là một vị tỳ-khưu đang hành thiền. Dung mạo Ngài tự động trông như một chàng trai hai mươi hay hai mươi lăm tuổi đời. Và vị thiên tử sẽ có nhiều thiên nữ phục vụ mình. Vì Ngài vẫn tiếp tục hành thiền, tất cả thiên nữ nhận ra rằng có lẽ vị thiên tử này là một vị tỳ-khưu ở đời trước. Vậy nên họ cố gắng đánh thức Ngài bằng cách tạo nên những tiếng ồn.

*Samaṇa Devaputta* nghĩ rằng: “Kiểu tín nữ gì đã đến thiền viện của chúng ta vậy? Tại sao họ lại ồn ào như vậy chứ? Thật là đáng xấu hổ!”

Vì vậy, Ngài mở mắt ra và nói với những thiên nữ xung quanh mình: “Tại sao các cô lại ở đây? Bây giờ tôi đang hành thiền.”

Rồi Ngài nhắm mắt lại. Họ mang lại một tấm gương đặt trước Ngài và cho Ngài xem dung mạo mới của mình để Ngài hiểu. Khi Ngài nhận ra rằng mình đã tái sinh làm thiên tử, Ngài trở nên vô cùng thất vọng.

Ngài nói: “Ta hành thiền để giác ngộ Níp-bàn, không với mục đích tái sinh làm thiên tử.”

Thật may mắn khi được tái sinh làm người, bởi lẽ con người có thể tránh được những món dục lạc, nhưng rất khó để tránh né dục lạc ở các cõi trời. Không có nơi để ẩn trốn khỏi sự hưởng thụ dục lạc và không có cơ hội để thấy sự già, sự bệnh và sự chết. Do đó, thật khó và thật hiếm khi sinh khởi sự kinh cảm (*samvega*). Thật dễ dàng để thấy một người chết ở cõi người của chúng ta. Người ta có thể đi đến bệnh viện hay nhà mai táng. Quý vị cũng có

thể dễ dàng thấy những đám hoả táng xác chết ở cõi giới của chúng ta.

*Samaṇa Devaputta* hiểu tất cả những điều này. Ngài nghĩ: “Ta nên đi đến diện kiến Đức Phật và lắng nghe Pháp của Ngài trước khi ta phạm giới (*abrahmacariya sīla*).”

Rồi Ngài cần kíp đến gặp Đức Phật hiện đang ở cõi người và lắng nghe Pháp từ Đức Phật. Ngài trở thành một vị Thánh Nhập Lưu vào lúc kết thúc thời Pháp và quay về cõi trời của mình. Ngài không cần phải lo lắng về sự tái sinh nơi cõi dữ vì đã là một vị Thánh Nhập Lưu và có thể hưởng thụ cả sự an lạc của các dục lẫn sự hạnh phúc của Pháp.

Đây là những tấm gương đối với yếu tố tinh tấn. Theo cách này, họ đã không dừng việc hành thiền của mình cho đến khi họ giác ngộ Níp-bàn. Tinh tấn là yếu tố cần thiết đối với việc hành thiền.

## 5. *Paññā* (Trí tuệ)

*"Paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā"*.

“Vị ấy có trí tuệ; thành tựu trí tuệ về sự sinh diệt (của các pháp), với sự thể nhập bậc Thánh đưa đến sự chơn chánh đoạn diệt khổ đau.”

Tâm của quý vị nên phải luôn luôn đi kèm với trí tuệ. Tất cả phiền não sẽ đi kèm với tâm nếu tâm không đi với trí tuệ. Yếu tố trí tuệ đặc biệt ám chỉ tuệ Minh Sát về sự sinh diệt của danh-sắc và các nhân của chúng (*Udayabbaya-Ñāna*), trong trường hợp này là một *padhāniyaṅga*.



Để đạt được tuệ *Udayabbaya-Nñāṇa* theo Lời dạy của Đức Phật, quý vị nên thực hành Giới học, Định học, Tuệ học (*Sīla Sikkhā*, *Samādhi Sikkhā* và *Paññā Sikkhā*) một cách tuần tự. Theo cách này, Giới sẽ hỗ trợ Định, khi đủ định tâm, Định sẽ hỗ trợ quý vị phân tích danh-sắc và các nguyên nhân của chúng. Rồi quý vị có thể thực hành tuần tự thiền Minh Sát cho đến giai đoạn *Udayabbaya-Nñāṇa*. Ở giai đoạn này, có thể nói rằng hành giả có được Tuệ chi.

Đối với yếu tố trí tuệ, tôi xin được liên hệ đến câu chuyện về Đại đức *Sāriputta* và Đại đức *Moggallāna*, lấy từ Kinh Pháp cú (*Dhammapada*<sup>32</sup>).

---

<sup>32</sup> *Khuddakanikāya, Dhammapada-Atthakathā, Yamakavagga, 'Sāriputtattheravattu'* (Chú giả Kệ số 11 và 12, Câu chuyện về Đại đức *Sāriputta*).

## **Trí tuệ của Đại đức *Sāriputta* và Đại đức *Mahā Moggallāna***

Trong năm giặc ngộ của mình, Đức Phật đã đến *Migadāya* và đi vào vườn Lộc Uyển rộng lớn, được gọi là *Isipatana* gần thành *Bārāṇasī*. Ở đó, Ngài thuyết Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhamma-Cakka-Ppavattana-Suttam*) đến Nhóm Năm vị (*Pañca-Vaggiya*) tỳ-khưu. Năm vị tỳ-khưu đó là Đại đức *Koṇḍañña*, Đại đức *Vappa*, Đại đức *Bhaddiya*, Đại đức *Mahānāma* và Đại đức *Assaji*. Tất cả họ đều trở thành A-la-hán sau khi Đức Phật thuyết Kinh Vô Ngã Tướng (*Anatta-Lakkhaṇa-Suttam*).

Vào ngày rằm tháng *Phussa*, Đức Phật đi đến thành Vương Xá. Lúc ấy, *Saṅghaya*, vị đại sư của các du sĩ đang sống với hội chúng hai trăm năm mươi đệ tử. Trong thời gian này, du sĩ *Upatissa* và *Kolita* (sau này là những Đại đức Thượng thủ Thịnh văn của Đức Phật, Đại đức *Sāriputta* và Đại đức *Mahā Moggallāna*) đang được huấn luyện bởi *Saṅghaya* về lối thực hành ăn sĩ. Từ nhỏ, *Upatissa* và *Kolita* đã là bạn bè. Sau khi hoàn tất sự huấn luyện của *Saṅghaya* chỉ trong hai hay ba ngày, họ thấy rằng giáo lý của *Saṅghaya* không có những yếu tố thâm sâu của Níp-bàn bất tử. Rồi họ thoái bước và trở về nhà của mình. Trước lúc chia tay, *Upatissa* nói với *Kolita*: "Này bạn *Kolita*, bất cứ ai trong chúng ta đạt được Bất tử trước, phải nói cho người còn lại biết." Lập giao kết này rồi, họ chia tay nhau.

Sau nửa tháng, vào ngày trăng tròn tháng *Māgha*, *Upatissa* gặp vị A-la-hán *Assaji*, *Upatissa* đã nói với Ngài:

"Bạch Ngài! Các căn của Ngài thật bình thản và vắng lặng, nước da của Ngài thật thuần tịnh, trong sáng. Bạch Ngài!

Vì lý tưởng gì Ngài xuất gia? Ai là thầy của Ngài? Và Ngài theo giáo lý của ai?

Đại đức *Assaji* trả lời:

"Này người anh em! Tôi xuất gia chưa bao lâu. Tôi vừa biết tới Pháp và Luật của Đức Phật mà thôi."

Vị ẩn sĩ *Upatissa* đáp: "Con là *Upatissa*; xin hãy nói nhiều hay ít tùy vào khả năng của Ngài; con sẽ hiểu được ý nghĩa theo một trăm hay một ngàn cách."

Đại đức *Assaji* liền đọc bài kệ sau cho *Upatissa*:

*"Ye dhammā hetuppabhavā; tesam hetum Tathāgato āha,  
Tesañ ca yo nirodho; evaṃ vādī mahāsamaṇo"*

"Năm uẩn là Sự thật về Khổ (*Dukkha Sacca*), do nguồn gốc của sự tham ái (*taṇhā*) hay Sự thật về Nguyên nhân của Khổ (*Samudaya Sacca*). Bậc Đạo Sư, Người Giác Ngộ đã nói về Sự thật về Khổ và Sự thật về Nguyên nhân của Khổ. Ngài còn giảng dạy Sự thật về sự Diệt Khổ (*Nirodha Sacca*) và Sự thật về Con đường đưa đến sự Diệt Khổ (*Magga Sacca*). Đó là giáo lý của bậc Đại Sa môn, Đạo Sư của chúng tôi, người giảng dạy Bốn Sự thật Cao thượng theo cách phân tích chi tiết<sup>33</sup>."

Vừa nghe được nửa đầu của bài kệ trên, du sĩ *Upatissa* đã chứng đắc Đạo Quả Nhập Lưu; vị ấy nghe tiếp nửa cuối bài kệ như là một vị Thánh Nhập Lưu.

---

<sup>33</sup> *Vinayapitaka, Mahāvagga-Atthakathā, Mahākhandhakam, 'Sāriputta- Moggallāna-Pabbajjākathā'* (Về sự xuất gia của Đại đức *Sāriputta* và *Moggallāna*).

Sau đó, *Upatissa* gặp bạn của mình là *Kōlita* và thông báo với bạn rằng chàng đã chứng đắc trạng thái Bất tử. Chàng lặp lại bài kệ mà chính Đại đức *Assaji* đã đọc. *Kōlita* cũng được an lập vào quả Thánh Nhập Lưu sau khi nghe hết câu kệ.

Sau đó, họ quyết định đến gặp Đức Phật. *Kōlita* và *Upatissa* gặp được Đức Phật và trở thành những Thượng thủ Thinh văn của Ngài. *Upatissa* trở thành Đại đức *Sāriputta*, còn *Kōlita* trở thành Đại đức *Mahā Moggallāna*.

Sau khi được xuất gia, Đại đức *Mahā Moggallāna* đã toàn tâm thực hành đời sống phạm hạnh trong một khu rừng. Ngài nương vào một ngôi làng gọi là *Kalavaputta* ở nước *Magadha* để nuôi mạng. Sau bảy ngày, khi nghe lời giảng của Đức Phật về việc thực hành thiền trên các đại (*Dhātu-Kammaṭṭhāna*), Ngài trở thành một vị A-la-hán. Vào ngày rằm tháng *Māgha*, mười lăm ngày sau khi được xuất gia, khi đang ở với Đức Phật trong hang *Sūkarakhata*, núi *Gijjha-Kūṭa*, thành Vương Xá, Đại đức *Sāriputta* lắng nghe Pháp thoại của Đức Phật như được giảng trong kinh *Vedāna-Pariggaha Sutta* hay còn được biết tới như là Kinh *Dīghanakha Sutta (Paribbajaka Vagga, Majjhima Paṇṇāsa)* và trở thành một vị A-la-hán. Ngài cũng phân tích mười sáu giai đoạn của tuệ *Vipassanā* vô cùng mạnh mẽ.

Đại đức *Sāriputta* và Đại đức *Mahā Moggallāna* đã thực hành thiền Định (*Samatha*) và thiền Minh Sát (*Vipassanā*) cho đến Tuệ Hành Xả (*Saṅkhā-Upekkhā-Nāṇa*) bao gồm Tuệ Sinh diệt (*Udayabbaya-Nāṇa*) trong rất nhiều đời

sống quá khứ<sup>34</sup>. Trí tuệ của họ dễ dàng thể nhập Pháp và có thể giác ngộ Níp-bàn chỉ bằng cách lắng nghe một bài kệ. Đây là lý do tại sao yếu tố trí tuệ rất quan trọng trong việc giác ngộ Níp-bàn.

Trong xã hội, con người ta có thể được xem như là một người được giáo dục nếu họ có bằng cấp và địa vị. Tuy nhiên, theo Kinh *Padhāniyaṅga*, chúng ta không thể nói rằng một người có được yếu tố trí tuệ bởi những thành tích thuộc thế gian. Đại đa số con người không có được yếu tố trí tuệ này bởi, ở đây, trí tuệ phải đi kèm Tuệ Minh Sát. Trí tuệ này thuộc về sự biết và thể nhập sự thật cùng tột thuộc danh-sắc và những nhân duyên của chúng. Trí tuệ về sự sinh diệt (*Udayabbaya-Ñāṇa*) là yếu tố tối quan trọng đối với việc chứng ngộ Níp-bàn. Do vậy, hành giả không thể giác ngộ Níp-bàn mà không có loại trí tuệ này. Sự giác ngộ Níp-bàn sẽ đến khi trí tuệ Minh Sát chín mùi. Níp-bàn có nghĩa là sự giải thoát mọi phiền não và khổ đau. Đó là hạnh phúc thực sự, hạnh phúc tối thượng.

---

<sup>34</sup> Trong nhiều kiếp sống quá khứ các Ngài đã tích lũy những nhân duyên sau:

1. Thiện xảo về Kinh điển (*pariyatti*): Học thuộc lòng lời dạy của Đức Phật (*Buddha-Vacanassa-pariyāpuṇaṇaṃ*), tụng đọc Pāli (*Pālyā-sajjhāyo*).
2. Nghe (*savana*): Học Pháp một cách kỹ lưỡng với sự cẩn trọng và tôn kính.
3. Hỏi (*paripucchā*): Thảo luận về những đoạn khó trong Kinh điển Pāli, Chú giải, vv.
4. Thực hành trong quá khứ (*pubba-yoga*): Thực hành thiền Định (*Samatha*) và thiền Minh Sát (*Vipassanā*) cho đến Tuệ Hành Xả (*Sarikhār-Upekkhā Ñāṇa*).

Với yếu tố trí tuệ, chúng ta kết thúc buổi tìm hiểu về các *padhāniyāṅga* hay năm yếu tố cần thiết cho việc thực hành thiền. Nếu quý vị muốn thành công trong thiền, muốn thoát khỏi mọi khổ ải và giác ngộ Níp-bàn, quý vị nên phát triển và duy trì năm yếu tố này: niềm tin (*saddhā*), sức khoẻ (*appābādha*), chân thật (*asaṭṭha*), tinh tấn (*vīriya*) và trí tuệ (*paññā*).

Quý vị có nhớ khi Đức Phật giảng dạy cho vương tử Bồ-đề vào cuối thời Pháp thoại, vị vương tử đã hỏi: “Kính bạch Đức Thế Tôn! Với những ai có Ngài là người lãnh đạo, phải mất bao lâu để người đó thực hành chứng đắc quả vị A-la-hán và thọ hưởng sự tịnh lạc?”

Đức Phật trả lời rằng người mà có được năm yếu tố cần thiết cho việc hành thiền này có thể chứng ngộ A-la-hán Quả dưới sự chỉ dạy của Ngài trong vòng bảy năm, một năm, bảy tháng, một tháng, nửa tháng, bảy ngày, hay thậm chí giảng dạy vào buổi sáng, sẽ chứng đắc vào buổi chiều, hay khi được giảng dạy vào buổi chiều, sẽ chứng đắc vào sáng hôm sau.

Do đó, bằng việc bồi bổ năm yếu tố cần thiết cho việc hành thiền (*padhāniyāṅga*) này, cầu mong cho tất cả có thể giác ngộ Níp-bàn sớm nhất có thể.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

Tôi cũng xin được nói về Kinh *Meghiya* cho những ai mong muốn tiến bộ trong thực hành thiền. Bằng sự nghiên cứu và thấu hiểu Kinh *Meghiya*, quý vị sẽ thấy rằng bản kinh vô cùng hữu ích cho sự thực hành thiền cũng như thực hành Pháp.

## Kinh *Meghiya*<sup>35</sup>

Trong hai mươi mùa hạ đầu tiên của mình, Đức Phật không có một vị thị giả (*upatthāka*) cố định nào. Thời kỳ này được gọi là Thời kỳ Giác ngộ Đầu tiên (*Pathama Bodhi*). Đại đức *Nāgasamāla*, Đại đức *Nāgita*, Đại đức *Upavāna*, Đại đức *Sunakkhatta* (trước là một vương tử *Licchavi*), Đại đức *Cunda* (em trai của Đại đức *Sāriputta*), Đại đức *Sāgata* và Đại đức *Meghiya* là những thị giả tạm thời của Đức Phật.

Vào hạ thứ mười ba của mình, Đức Phật ngự tại đại tinh xá đồi *Cālīka*. Lúc ấy Đại đức *Meghiya* là thị giả tạm thời của Đức Phật.

Một ngày nọ, Đại đức *Meghiya* đi đến gặp Đức Phật, đánh lễ Ngài và đứng một bên. Đại đức *Meghiya* bạch với Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn! Con xin được đi vào làng *Jantu* nhất thực.”

Đức Phật trả lời: “Này *Meghiya*! Thầy có thể làm những gì Thầy cho là hợp thời.”

---

<sup>35</sup> *Āṅguttara Nikāya, Navakanipāta, Sambodhivagga, 'Meghiyasuttam'* và *Khuddaka Nikāya, Udāna, Nandavagga, Meghiyavagga, 'Meghiyasuttam'* (Kinh *Meghiya*).

Sau đó Đại đức *Meghiya* đi vào làng *Jantu* để khất thực. Sau khi kết thúc bữa ăn, Ngài rời *Jantu* và đi đến bờ sông *Kimikālā*. Trong khi đang đi qua lại thư giãn chân tay, Ngài nhìn thấy một khu vườn xoài xinh đẹp vừa ý. Trông thấy vậy, Ngài nghĩ: “Khu vườn xoài này mới xinh đẹp vừa ý làm sao! Khu vườn xoài này thật hấp dẫn, dễ chịu và thú vị. Thật là một nơi thích hợp cho con trai của những lương gia chân chánh xuất gia để thực hành thiền. Nếu được Đức Phật cho phép, ta nên quay lại đây để thực hành thiền.”

Đại đức *Meghiya* quay về gặp Đức Phật và đánh lễ Ngài. Đại đức trình lại sự việc một cách chi tiết từ lúc đầu khi Đại đức đang ngồi đến khi Đại đức có ý nghĩ thực hành thiền ở khu vườn xoài.

Đại đức thỉnh cầu:

“Bạch Đức Thế Tôn! Xin hãy cho phép con. Con mong muốn quay về khu vườn xoài để tinh tấn hành thiền ở đó.”

Khi được yêu cầu như vậy, Đức Phật trả lời để ngăn cản<sup>36</sup> Đại đức đi đến khu vườn xoài: “Vì chúng ta chỉ có một mình, này *Meghiya*, hãy đợi cho đến khi một tỳ-khưu khác đến.”

---

<sup>36</sup> Đức Phật biết rằng ba-la-mật của Đại đức *Meghiya* vẫn chưa chín mùi. Đó là lý do Đức Phật ngăn cản. Ngài nói: “Vì chúng ta chỉ có một mình, này *Meghiya*, hãy đợi cho đến khi một tỳ-khưu khác đến.” Bởi Ngài biết rằng, nếu Ngài nói vậy và nếu Đại đức *Meghiya* thất bại trong việc hành thiền, Đại đức sẽ quay trở về không ngưng ngừng, trái lại, Đại đức sẽ có lòng kính mến Đức Phật. Đức Phật nói vậy để khiến tâm Đại đức kham nhậm hơn.



Lần thứ hai, Đại đức *Meghiya* lặp lại lời thỉnh cầu:

“Đức Thế Tôn đã thành tựu quả vị A-la-hán và không có gì khác cần để hoàn thiện. Còn con phải hoàn thiện mười sáu bài học trên Đạo lộ dành cho chính con. Con chưa tu tập những gì cần phải hoàn thiện. Nếu Đức Phật cho phép, con xin đi để tinh tấn hành thiền.”

Lần thứ hai, cũng vậy, Đức Phật trả lời: “Vì chúng ta chỉ có một mình, này *Meghiya*, hãy đợi cho đến khi một tỳ-khưu khác đến.”

Lần thứ ba, Đại đức *Meghiya* thỉnh cầu. Lần này Đức Phật không ngăn cản mà nói rằng:

*"Padhānanti kho, meghiya, vadamānaṃ kinti vadeyyāma!  
Yassa dāni tvaṃ, meghiya, kālaṃ maññasi'ti."*

“Này *Meghiya*, khi Thầy đã nói đến “tinh tấn hành thiền” làm sao ta có thể ngăn cản được nữa? Này *Meghiya*, hãy làm những gì Thầy cho là hợp thời!”

Rồi Đại đức *Meghiya* từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Đức Phật và đi đến khu vườn xoài.

## Những tư tưởng bất thiện khởi sinh trong tâm Đại đức *Meghiya*

Vườn xoài đó là nơi Đại đức *Meghiya* đã thọ hưởng vương lạc trong năm trăm kiếp quá khứ liên tiếp làm vua của mình. Cũng vì vậy mà ước muốn được ở đó sinh khởi trong Ngài ngay khi Ngài vừa nhìn thấy khu vườn xoài.

Sau khi đã đi vào khu vườn, Ngài ngồi dưới một gốc cây để nghỉ ban ngày. Phiến đá ở dưới gốc cây nơi Đại đức *Meghiya* đang ngồi cũng chính là phiến đá khi xưa Ngài đã sử dụng như một sàng toạ, bao quanh là những vũ công khi Ngài là vua trong những kiếp sống quá khứ. Vừa ngồi xuống, mọi chuyện diễn ra như thể cuộc đời phạm hạnh của Ngài đã đi đâu mất. Đại đức *Meghiya* rơi vào một trạng thái mơ mộng như thể Ngài đang đàm nhận vương quyền trên ngai vàng được bao quanh bởi những vũ công xinh đẹp.

Rồi cùng sự dính mắc này với những xa hoa vương giả, những suy tầm bất thiện về dục (*kāma-vitakka*) liên hệ đến những đối tượng dục lạc (*vatthu-kāma*) từ từ sinh khởi trong Ngài. Cũng vào lúc đó, như thể Ngài thấy hai tên trộm bị bắt giữ bởi quân lính đang bị giải đến và đặt trước Ngài. Thấy những tên trộm, những suy tầm về sân hận (*byāpāda-vitakka*) sinh khởi trong Ngài cứ như thể Ngài đang ra lệnh hành quyết một trong hai tên. Những suy tầm về nhiều hại (*vihimsā-vitakka*) xuất hiện trong Ngài như chính Ngài đang ra lệnh tra khảo và tổng giam tên còn lại. Theo cách này, ba loại tư duy bất thiện cứ thay nhau xuất hiện trong tâm Ngài, tức là dục tầm, sân tầm và hại tầm.

Khi hành thiền, những suy tầm này có xuất hiện trong tâm trí quý vị không? Bây giờ khi quý vị đang nghe Pháp, những ý nghĩ bất thiện có thể không khởi sinh. Nhưng khi quý vị hành thiền, những loại suy nghĩ như vậy có thể khởi sinh. Lấy ví dụ, quý vị có thể nghĩ về gia đình mình hoặc những đối tượng dục lạc khác mà trước đây quý vị đã từng hưởng thụ. Hoặc khi quý vị cãi nhau với bạn bè, những suy nghĩ về sân hận và những điều không vừa ý có thể xuất hiện. Đối với một số người, ngay khi vừa nhắm mắt hành thiền, những bất thiện tư duy đã bắt đầu sinh khởi. Điều này có nghĩa là họ vẫn đang phải chiến đấu với những loại ý nghĩ như vậy. Nhưng dần dần sau khi hành giả có thể tập trung trên hơi thở tốt, những loại suy nghĩ như vậy sẽ biến mất. Đó là lý do chúng tôi khuyến khích hành giả duy trì sự tập trung trên hơi thở trong một thời gian dài.

Một số thiền sinh có thể tập trung trên hơi thở trong một giờ hoặc hai giờ. Sau đó tôi hướng dẫn họ duy trì sự chánh niệm trên hơi thở càng lâu càng tốt, bốn giờ hoặc năm giờ. Rồi họ than thở với tôi: "Tại sao con nên tập trung lâu trên hơi thở như vậy?"

Thực ra, bởi vì điều đó có thể giúp quý vị loại trừ những loại suy nghĩ như vậy. Nếu những loại suy nghĩ như vậy luôn xuất hiện trong tâm, quý vị không thể nào chứng đắc bất kỳ sự định tâm nào.

Vì Đại đức *Meghiya* bị bủa vây bởi ba loại tư duy bất thiện, Ngài không thể hành thiền đúng cách được. Đại đức lấy làm lạ và quyết định quay về hỏi Đức Phật.

Đức Phật không bao giờ giáo giới đệ tử của Ngài mà không có nguyên do. Ngài biết những gì sẽ xảy đến đối với Đại đức *Meghiya*. Nhưng tại sao Đức Phật lại cho phép Đại đức *Meghiya* đi đến khu vườn xoài? Bởi vì Đức Phật biết rằng Đại đức sẽ đi đến đó dù không được Đức Phật cho phép. Nếu Đại đức bị ngăn cản không được đi, Đại đức có thể nghĩ sai và hiểu nhầm Đức Phật rằng: "Đức Phật không cho phép ta vì Ngài chỉ mong muốn một điều, tức là sự phục vụ của ta." Đức Phật cũng biết rằng nếu Đại đức *Meghiya* có suy nghĩ sai lầm như vậy, Đại đức có thể chỉ trích Đức Phật. Chính tư tưởng sai lạc này sẽ khiến cho Đại đức chịu đau khổ dài lâu và có thể ngăn cản sự chứng đắc của Ngài. Chính vì vậy Đức Phật mới cho phép.

Thỉnh thoảng, một số thiền sinh muốn về nước nhưng tôi lại ngăn cản họ. Điều này là để giúp cho thiền sinh không rơi vào những thói quen bất thiện. Chẳng hạn, một thiền sinh từ Mỹ muốn về nước. Sau khi về, anh ta có thể quay về với những thói quen cũ, hưởng thụ dục lạc, đi đến các câu lạc bộ ban đêm, v.v... Rồi anh ta sẽ quên đi việc thực hành thiền. Đây là lý do tại sao quý vị nên suy xét để không về nước. Trung tâm của chúng ta là một nơi thích hợp cho việc thực hành thiền. Hãy ở lại đây và tu tập cho đến khi quý vị chứng ngộ Níp-bàn.

Sau khi đánh lễ Đức Phật, Đại đức *Meghiya* ngồi ở một nơi thích hợp và bạch lại những gì đã xảy đến đối với Ngài.

*"Acchariyam vata bho, abbhutam vata bho! Saddhāya ca vatamhā agārasmā anagāriyam pabbajitā. Atha ca panimehi tīhi pāpakehi akusalehi vitakkehi anvāsattā,*

*seyyathidaṃ – kāmavitakkena, byāpādavitaṅkena, vihiṃsāvitakkena.”*

“Ôi! Thật là kỳ lạ! Ôi! Thật là hiếm thấy! Chúng con<sup>37</sup> là những người đã từ bỏ thế gian và gia nhập Tăng Đoàn bởi đức tin, vậy mà chúng con vẫn còn bị xâm chiếm bởi ba ác bất thiện tư duy, tức là: dục tư duy, sân tư duy và hại tư duy.”

### **Đức Phật giáo giới Đại đức *Meghiya***

Khi Đại đức *Meghiya* đã trình bày với Đức Phật những gì đã diễn ra, Đức Phật thuyết một Pháp thoại thích hợp đến Đại đức:

*"Aparipakkāya, meghiya, cetovimuttiyā pañca dhammā paripākāya samvattanti. Katame pañca"*

“Này *Meghiya*! Khi tâm giải thoát chưa được viên mãn, có năm pháp đưa đến sự viên mãn. Thế nào là năm?”<sup>38</sup>

*"Idha, meghiya, bhikkhu kalyāṇamitto hoti kalyāṇasahāyo kalyāṇasampavaṅko. Aparipakkāya, meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ paṭhamo dhammo paripākāya samvattati.”*

(1) “Ở đây, này *Meghiya*, vị tỳ-khưu có thiện bằng hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình. Khi tâm giải thoát chưa được viên mãn, thời đây là pháp đầu tiên đưa đến sự viên mãn.”

---

<sup>37</sup> Đối với văn phong lịch sự, thông thường đại từ “chúng con/chúng tôi” được sử dụng thay vì “con/tôi”

<sup>38</sup> Có tham khảo bản dịch Kinh *Meghiya* của HT Thích Minh Châu – ND

Khi được thân cận những người bạn thiện lành, ba-la-mật của quý vị sẽ được trưởng thành.

*"Puna caparaṃ, meghiya, bhikkhu sīlavā hoti, pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharati ācāragocarasampanno, aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhati sikkhāpadesu. Aparipakkāya, meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ dutiyo dhammo paripākāya saṃvattati."*

(2) “Lại nữa, này *Meghiya*! Vị tỳ-khưu có giới hạnh, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn *Pātimokkha*<sup>39</sup>, thành tựu phẩm hạnh và hành xử thích hợp, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học các học pháp. Khi tâm giải thoát chưa được viên mãn, thời đây là pháp thứ hai đưa đến sự viên mãn.”

*"Puna caparaṃ, meghiya, bhikkhu yāyaṃ kathā abhisallekhikā cetovivaraṇasappāyā ekantanibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati, seyyathidaṃ – appicchakathā, santuṭṭhikathā, pavivekakathā, asaṃsaggakathā, vīriyārambhakathā, sīlakathā, samādhikathā, paññākathā, vimuttikathā, vimuttiññānadassanakathā; evarūpāya kathāya nikāmalābhī hoti akicchalābhī akasiralābhī. Aparipākāya, meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ tatiyo dhammo paripākāya saṃvattati."*

(3) “Lại nữa, này *Meghiya*! Vị tỳ-khưu được nghe như ý muốn một cách dễ dàng, không có khó khăn, những lời nói liên hệ đến cuộc sống phạm hạnh, thuận lợi cho sự

---

<sup>39</sup> 227 giới của tỳ-khưu

mở mang nhận thức, tức là lời nói về thiếu dục, lời nói về tri túc, lời nói về viễn ly, lời nói về độc cư, lời nói về tinh tấn, lời nói về giới, lời nói về định, lời nói về tuệ, lời nói về giải thoát, lời nói về giải thoát tri kiến. Khi tâm giải thoát chưa được viên mãn, thời đây là pháp thứ ba đưa đến sự viên mãn."

*"Puna caparaṃ, meghiya, bhikkhu āradhaviṛiyo viharati, akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya, kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃva dāḥaparakkamo anikkhattadhuro kusalesu dhammesu. Aparipakkāya, meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ catuttho dhammo paripākāya saṃvattati."*

(4) "Lại nữa, này *Meghiya!* Vị tỳ-khưu sống nhiệt tâm tinh cần ngăn ngừa bất thiện pháp, thấu hoạch thiện pháp, kiên trì, bền bỉ, không từ bỏ gánh nặng tu tập các thiện pháp. Khi tâm giải thoát chưa được viên mãn, thời đây là pháp thứ tư đưa đến sự viên mãn."

*"Puna caparaṃ, meghiya, bhikkhu paññavā hoti udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Aparipakkāya, meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ pañcamo dhammo paripākāya saṃvattati. Aparipakkāya, meghiya, cetovimuttiyā ime pañca dhammā paripākāya saṃvattanti."*

(5) "Lại nữa, này *Meghiya!* Vị tỳ-khưu có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sự sinh diệt, với sự thể nhập bậc Thánh đưa

đến sự chơn chánh đoạn diệt khổ đau<sup>40</sup>. Khi tâm giải thoát chưa được viên mãn, thời đây là pháp thứ năm đưa đến sự viên mãn.”

Theo giải thích ở bộ Nhân Chế định (*Puggalapaññatti*) và *Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya)*, thiện bằng hữu là những ai thành tựu tám phẩm chất sau: niềm tin, giới hạnh, trí tuệ về Pháp, tâm hào phóng, tinh tấn, chánh niệm, định tâm và trí tuệ.

Theo Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi Magga*), cơ hội để gặp được thiện bằng hữu theo thứ tự giảm dần như sau:

1. Đức Phật,
2. Đại Đệ tử của Đức Phật,
3. Một vị A-la-hán,
4. Một vị Bất Lai,
5. Một vị Nhất Lai,
6. Một vị Nhập Lưu,
7. Một phàm phu đắc thiền (*jhāna*),
8. Một vị biết ba Tạng (*Piṭaka*),
9. Một vị biết hai Tạng,
10. Một vị biết một Tạng,
11. Một vị quen thuộc với một Bộ Kinh (*Nikāya*) cùng Chú giải (*Aṭṭhakathā*),
12. Một người có giới.

---

<sup>40</sup> Chú giải Kinh Trung Bộ (*Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā*) giải thích điều này có nghĩa là vị ấy có khả năng thâm nhập vào sự sinh khởi và hoại diệt của năm uẩn bằng cách đàn áp (*vikkhambhana-vasena*) với Tuệ Minh Sát (*vipassanā-paññā*), và bằng cách nhổ tận gốc rễ (*samuccheda-vasena*) với Đạo Tuệ (*Magga-paññā*).



Rồi Đức Phật giải thích thêm:

*"Kalyānamittassetam, meghiya, bhikkhuno pāṭikaṅkham kalyānasahāyassa kalyānasampavaṅkassa yaṃ silavā bhavissati, pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharissati, ācāragocarasaṃpanno, anumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhissati sikkhāpadesu."*

"Này Meghiya! Khi một tỳ-khưu có được thiện bằng hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình, được kỳ vọng là:

(6) Vị ấy có giới hạnh, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn *Pātimokkha*;

(7) Thành tựu phẩm hạnh và hành xử thích hợp;

(8) Thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học các học pháp.

### **Có ba loại hành xử (*gocara*) tốt hay thích hợp:**

1. Hành xử tương hỗ (*Upanissaya Gocara*): Là hành xử có thể cung cấp đầy đủ những điều kiện tu tập các phẩm chất thiện lành như giới hạnh, v.v... Người bạn lành sử dụng mười loại lời nói liên hệ đến sự giải thoát khỏi khổ luân hồi (*samsāra*) mang lại năm lợi ích như là: nghe những Pháp chưa từng được nghe trước đây, điều chỉnh điều đã được nghe, xoa tan nghi hoặc, chấn chỉnh tri kiến, đạt được niềm tin hoặc vị ấy khiến cho người khác tiến bộ trong năm phương diện: tín, giới, văn, thí và tuệ.

2. Hành xử bảo vệ (*Ārakkha Gocara*): Là hành xử bảo vệ tâm của vị tỳ-khưu khỏi sự nguy hiểm của những tư duy bất thiện. Một vị tỳ-khưu an trú trong hành xử của sự chánh niệm, đi vào làng hay thị trấn nhất thực với mắt nhìn xuống một tầm cày, thu thúc, không nhìn voi, không

nhìn ngựa, không nhìn xe, không nhìn người đi bộ, không nhìn phụ nữ, không nhìn đàn ông, không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn chăm chăm theo hướng này hay hướng khác, hoặc hướng về bất kỳ hướng nào trong tám hướng và tiếp tục đi.

3. Hành xử neo cột (*Upanibandha Gocara*): Chính là thiền Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Kammaṭṭhāna*) – nơi tâm được neo cột lại.<sup>41</sup>

Thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt (*aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī*) ám chỉ đến sự sở hữu thói quen tốt hay hành vi đạo đức trong việc thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt. Điều này có thể là những vi phạm không cố ý đối với những điều học nhỏ thuộc *Pātimokkha* hay sự sinh khởi những tư duy không có lợi. Lấy ví dụ, khi muốn ra ngoài, quý vị cần phải suy xét: “Nếu ta đi ra ngoài, ta sẽ phải nhìn thấy nhiều đối tượng, điều này làm giảm sút việc hành thiền và xao nhãng định tâm.” Do vậy, theo cách này, quý vị thấy nguy hiểm trong những điều nhỏ nhặt nhất có thể cản trở việc hành thiền của mình.

(9) “Này *Meghiya!* Khi vị tỳ-khưu có được thiện bằng hữu, (*kalyāṇamitta*), thiện bạn đồng (*kalyāṇasahāya*), thiện thân tình (*kalyāṇasampavaṅka*), được chờ đợi là vị ấy được nghe như ý muốn một cách dễ dàng, không có khó khăn, những lời nói thực sự nghiêm túc, đưa đến sự yếm ly hoàn toàn (*ekantanibbidāya*), ly tham (*virāgāya*), diệt tận (*nirodhāya*), an tịnh (*upasamāya*), thẳng trí (*abhiññāya*), giác ngộ (*sambodhāya*) và Níp-bàn

---

<sup>41</sup> *Samyutta Nikāya, Mahāvagga, Satipaṭṭhānasamyutta, Ambapālivagga, 'Sakuṇagghisuttaṃ'* (Kinh Chim ưng).

(*Nibbānāya*). Tức là lời nói về thiếu dục, lời nói về tri túc, lời nói về viễn ly, lời nói về độc cư, lời nói về tinh tấn, lời nói về giới, lời nói về định, lời nói về tuệ, lời nói về giải thoát, lời nói về giải thoát tri kiến.”

**Mười loại lời nói thích hợp cho sự giải thoát: (*dasa-kathāvatthūni*)<sup>42</sup>:**

1. *appiccha-kathā* [lời nói về sự ít muốn];
2. *santutthi-kathā* [lời nói về sự biết đủ đối với những gì có được], đặc biệt liên quan đến bốn vật dụng như y phục, vật thực, chỗ ở và thuốc men;
3. *paviveka-kathā* [lời nói về sống viễn ly];
4. *asamsagga-kathā* [lời nói về độc cư, (không vương bận)];
5. *vīriyārambha-kathā* [lời nói về tinh tấn];
6. *sīla-kathā* [lời nói về giới];
7. *samādhi-kathā* [lời nói về sự định tâm];
8. *paññā-kathā* [lời nói về Tuệ Minh Sát (*Vipassanā*) và các Đạo Tuệ];
9. *vimutti-kathā* [lời nói về sự giải thoát (các trạng thái tâm Quả)];
10. *vimuttiññānadassana-kathā* [lời nói về Tuệ Xét duyệt Đạo, Quả (*Paccavekhanā-ññāṇa*)].

**Có bốn loại thiếu dục hay vô dục (*appiccha*), đó là:**

1. có ít hoặc không có mong muốn đối với bốn vật dụng (*paccaya-appiccha*);

---

<sup>42</sup> 'Dhammadāyādasuttavaṇṇanā' (Chú giải Kinh Người thừa tự Pháp). *Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa-Atthakathā, Mūlapariyāyavagga*

2. có ít hoặc không có mong muốn người khác biết rằng mình đang thực hành những hạnh (*paṭipadā*) cao thượng (*dhutaṅga-appiccha*);
3. có ít hoặc không có mong muốn người khác biết rằng mình học rộng biết nhiều Pháp (*pariyatti-appiccha*);
4. có ít hoặc không có mong muốn người khác biết rằng mình đã giác ngộ Pháp siêu thế, thuộc về Đạo-Quả (*adhigama-appiccha*).

**Có ba loại viễn ly (*viveka*), đó là:**

1. viễn ly về thân (*kāya-viveka*), tức là tránh xa sự giao thiệp;
2. viễn ly về tâm (*citta-viveka*), tức là tránh xa những dục tư duy, đặc biệt ám chỉ đến định bậc thiền;
3. viễn ly sinh y (*upadhi-viveka*), tức là Níp-bàn, vốn không có bốn sinh y (*upadhi*).

**Bốn loại sinh y (*upadhī*) là:**

1. Dục sinh y (*kāmuṣupadhi*),
2. Uẩn sinh y (*khandhupadhi*),
3. Phiền não sinh y (*kilesupadhi*),
4. Thăng hành sinh y (*abhisankhārūpadhi*).

Đức Phật tiếp tục giảng giải:

(10) “Lại nữa, này *Meghiya*! Khi vị tỳ-khưu có được thiện bằng hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình, được kỳ vọng là vị ấy sẽ sống nhiệt tâm tinh cần (*āradhāviriyo viharissati*), ngăn ngừa bất thiện pháp (*akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya*), thâm hoạch thiện pháp (*kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya*), kiên trì

(*thāmaṅgala*), bền bỉ (*dalhaparakkama*), không từ bỏ gánh nặng tu tập các thiện pháp (*anikkhittadhuro kusalesu dhammesu*).”

Quý vị nên thực hành thiền để loại trừ những pháp bất thiện và chứng đạt những pháp thiện. Nếu không hành thiền, quý vị không thể nào loại bỏ những phiền não, cấu uế trong tâm. Dù có gặp khó khăn trong sự thực hành, quý vị cũng không nên dừng lại. Quý vị nên có sự tinh tấn mãnh liệt, không ngưng nghỉ, rằng: “Cho đến khi ta chưa giác ngộ Níp-bàn, ta sẽ không bao giờ từ bỏ sự tu tập.”

(11) “Lại nữa, này *Meghiya*! Vị tỳ-khưu có được thiện bằng hữu, thiện bạn đồng hành, thiện thân tình, được kỳ vọng là vị ấy có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sự sinh diệt (*udayatthagāminiyā paññāya samannāgato*) của danh sắc và các nhân của chúng, vốn thuộc bậc Thánh (*Ariyāya*), mang tính thể nhập (*nibbedhikāya*), đưa đến sự chơn chánh đoạn diệt khổ đau (*sammā dukkhakkhaya-gāminiyā*).”

Có được một người bạn tốt là điều vô cùng quan trọng. Một lần nọ, Đại đức *Ānanda* quán chiếu đến cách một người có thể thành công trong cuộc đời phạm hạnh (*brahma-cariya*)<sup>43</sup>. Ngài nghĩ rằng sự thành công trong cuộc đời phạm hạnh một nửa nhờ vào thiện bằng hữu và một nửa nhờ vào nỗ lực tự thân. Nhưng khi Ngài trình điều này lên Đức Phật, Đức Phật giáo giới Ngài:

---

<sup>43</sup> *Saṃyutta Nikāya, Maggasāyutta, 'Upaḍḍha-Suttaṃ'*  
(Kinh Một nửa).

*"Mā hevaṃ, ānanda, mā hevaṃ, ānanda! Sakalamevidaṃ, ānanda, brahmacariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṇkatā. Kalyāṇamittasetaṃ, ānanda, bhikkhuno pāṭikaṅkhaṃ kalyāṇasahāyassa kalyāṇasampavaṇkassa – ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bhāvēssati, ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bahulīkarissati."*

"Chớ có nói vậy, này *Ānanda*! Chớ có nói vậy, này *Ānanda*! Toàn bộ Phạm hạnh này, này *Ānanda*, là thiện bằng hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình. Với Tỷ-kheo thiện bằng hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình, này *Ānanda*, thời được chờ đợi Thánh đạo Tám ngành được tu tập, Thánh đạo Tám ngành được làm cho viên mãn."

*"Tadamināpettaṃ, ānanda, pariyāyena veditabbaṃ yathā sakalamevidaṃ brahmacariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṇkatā. Mamañhi, ānanda, kalyāṇamittaṃ āgama jātiddhammā sattā jātiyā parimuccanti; jarāddhammā sattā jarāya parimuccanti; maraṇadhammā sattā maraṇena parimuccanti; sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsa-dhammā sattā sokaparidevadukkhadomanassupāyāsehi parimuccanti. Iminā kho etaṃ, ānanda, pariyāyena veditabbaṃ yathā sakalamevidaṃ brahmacariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṇkatā."*

"Này *Ānanda*, chính với pháp môn này, các Thầy cần phải hiểu thế nào toàn bộ Phạm hạnh này là thiện bằng hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình. Do nương nhờ Ta (Đức Phật – ND) là thiện bằng hữu, này *Ānanda*, nên các chúng sinh bị sinh được giải thoát khỏi sinh; các chúng sinh bị

già được giải thoát khỏi già; các chúng sinh bị chết được giải thoát khỏi chết; các chúng sinh bị sầu, bi, khổ, ưu, não được giải thoát khỏi sầu, bi, khổ, ưu, não. Chính với pháp môn này, này *Ānanda*, các Thầy cần phải hiểu thế nào mà toàn bộ Phạm hạnh này là thiện bằng hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình.”

Đó là lý do tại sao Đức Phật giải thích tầm quan trọng của việc có những người bạn tốt. Sau khi xác lập những điều này, Đức Phật cũng giải thích thêm rằng vị tỳ-khưu nên phát triển bốn đức tính nữa:

***"Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya."***

(12) “Thiền bất tịnh nên được tu tập để loại trừ tham dục”

Lấy ví dụ, một số hành giả đang thực hành thiền *Vipassanā*, nhưng vì chưa thể loại trừ tất cả phiền não, tham dục (*rāga*) có thể khởi sinh trong tâm họ. Vào lúc đó, họ nên thực hành thiền bất tịnh. Ở cả giai đoạn thiền Định và thiền Minh Sát, hành giả đều có thể hành thiền bất tịnh, như là ba hai thân phần, v.v... Rồi họ có thể loại trừ được tham dục khỏi tâm của mình.

***"Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya."***

(13) “Thiền tâm từ nên được tu tập để loại trừ sân hận.”

Khi hành thiền, sân hận có thể xuất hiện trong tâm của quý vị. Vào lúc đó, quý vị nên thực hành thiền tâm từ để loại trừ tâm sân. Chẳng hạn, khi đang ở giai đoạn thiền hơi thở, nếu tâm sân hận hay tâm bất mãn (*byāpāda*) xuất hiện trong tâm, hành giả không thể thiền tốt được.

Hành giả có thể ngưng việc hành thiền hơi thở một lúc và tu tập thiền tâm từ.

Làm cách nào để tu tập tâm từ? Hành giả nên hướng sự tác ý đến tất cả chúng sinh một cách chung chung. Mường tượng ra khuôn mặt đang tươi cười của họ rồi cố gắng rải tâm từ: “Cầu mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi hiểm nguy, thoát khỏi khổ tâm, thoát khỏi khổ thân, được an vui, hạnh phúc.” Câu này trong tiếng Pāli là: “*Sabbe sattā avera hontu, abyāpajja hontu, anīgha hontu, sukhi attānaṃ pariharantu.*” Khi rải tâm từ theo cách này, quý vị có thể loại bỏ hận sân từ trong tâm của mình. Nhưng đối với những ai có thể thực hành thiền tâm từ cho đến tam thiền, sẽ dễ dàng hơn để tu tập tâm từ<sup>44</sup> khi sân hận xuất hiện trong tâm trí họ.

***“Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya.”***  
(14) “Niệm hơi thở nên được tu tập để loại trừ những tư duy tản mạn.”

Khi hành thiền, nhiều loại suy nghĩ có thể xuất hiện trong tâm quý vị. Lấy ví dụ, trong trường hợp của Đại đức *Meghiya*, ba loại tư duy bất thiện đều sinh khởi, tức là: dục tư duy, sân tư duy và hại tư duy. Nếu điều này xảy đến với chính mình thì quý vị không thể nào tiếp tục hành thiền tốt được. Vậy thì phải làm như thế nào? Quý vị nên tu tập thiền niệm hơi thở. Khi cố gắng tập trung trên thiền hơi thở lặp đi lặp lại nhiều lần, định tâm của quý vị sẽ trở nên mạnh mẽ, quý vị có thể loại trừ những tư duy tản

---

<sup>44</sup> Xin tham khảo cuốn “Biết và Thấy” của Đại Trưởng lão Pa-Auk Sayadaw để có thêm giải thích chi tiết hoặc tìm gặp các vị thiền sư có năng lực.



mạn trong đầu. Bởi lý do này nên Đức Phật cũng khuyến khích Đại đức *Meghiya* thực hành thiền niệm hơi thở.

Một số người có nhiều phóng tâm khi họ thiền niệm hơi thở, rồi họ dừng việc hành thiền lại, họ muốn thay đổi đề mục thiền khác. Tuy nhiên, Đức Phật đã giải thích rằng thiền niệm hơi thở có thể loại trừ những suy nghĩ tản mạn. Đó là lý do tại sao quý vị nên tiếp tục việc thực hành cho đến khi có thể chứng đắc mức độ định tâm mạnh mẽ, lúc ấy, quý vị có thể loại trừ sự phóng tâm ra khỏi tâm trí của mình.

**"*Aniccasaññā bhāvetabbā asmimānasamugghātāya.*"**  
(15) "Tưởng về vô thường nên được tu tập để loại trừ ngã mạn"

Quý vị có biết tâm ngã mạn (*māna*) không? Ví dụ, một số người không thích khi người khác nhắc nhở về những lỗi của chính họ hoặc khi họ được giáo giới. Đó là vì họ có tâm ngã mạn. Thực ra, khi họ có thể quán chiếu như thế này: "Một ngày nào đó, những người khác sẽ chết, ta rồi cũng như sẽ như vậy. Người khác là sự kết hợp của những nhóm nguyên tố, ta cũng như vậy." Như vậy có thể tạm thời loại trừ tâm ngã mạn. Nhưng đối với những ai có thể thực hành lên thiền *Vipassanā*, họ có thể phân tích tất cả danh và sắc là vô thường. Do đó, Đức Phật cũng nói:

**"*Aniccasañño hi, meghiya, anattasaññā saṅghāti, anattasaññī asmimānasamugghātaṃ pāpuṇāti dittheva dhamme nibbāna.*"**

"Này *Meghiya*! Nhờ tưởng về vô thường, tưởng về vô ngã trở nên vững chắc. Khi tưởng về vô ngã trở nên vững

chắc, ngã mạn được tiêu trừ hoàn toàn<sup>45</sup>, cũng chính là Níp-bàn trong chính kiếp sống này.”

Theo Chú giải Kinh Phậ tự thuyết<sup>46</sup> (*Udāna*), có mười lăm yếu tố khác có thể hỗ trợ tâm giải thoát khỏi phiền não được viên mãn (*vimutti-paripācanīyā dhamma*). Hay nói cách khác là những yếu tố đưa đến sự chứng đạt quả vị A-la-hán. Chúng là:

### **[Ba yếu tố liên hệ đến niềm tin (*saddhā*)]**

1. Không thân cận người không có niềm tin (*assaddhe puggale parivajjayato*),
2. Thân cận người có niềm tin (*saddhe puggale sevato bhajato payirupāsato*),
3. Quán chiếu những kinh tạo niềm tin (*pasādanīye suttante paccavekkhato*)<sup>47</sup>,

### **[Ba yếu tố liên hệ đến sự tinh tấn (*vīriya*)]**

4. Không thân cận người lười biếng (*kusīte puggale parivajjayato*),
5. Thân cận người tinh tấn (*āraddhavīriye puggale sevato bhajato payirupāsato*),
6. Quán chiếu những phẩm chất tạo nên chánh tinh tấn (*sammappadhāne paccavekkhato*)<sup>48</sup>,

---

<sup>45</sup> Chỉ khi chứng đắc A-la-hán, ngã mạn mới được tiêu trừ hoàn toàn.

<sup>46</sup> *Khuddaka Nikāya, Udāna-Atthakathā, Meghiyavagga, 'Meghiyasutta-vaṇṇanā* (Chú giải Kinh Meghiya).

<sup>47</sup> Đọc những Kinh nói về Ân Đức Phậ, Pháp, Tăng. Chẳng hạn, để tăng niềm tin nơi Đức Phậ, đọc câu chuyện *Maṭṭhakuṇḍali*, có thể tìm thấy trong Chú giải Kinh Pháp Cú, (*Dhammapada Atthakathā*), Phẩm Song Đối (*Yamakavagga*).

<sup>48</sup> Bốn sự tinh tấn chân chính (*sammappadhāna*):

### **[Ba yếu tố liên hệ đến sự chánh niệm (*sati*)]**

7. Không thân cận người thất niệm (*mutṭhassatī puggale parivajjayato*),
8. Thân cận người có chánh niệm (*upaṭṭhitassatī puggale sevato bhajato payirupāsato*),
9. Quán chiếu những Pháp hay Kinh tạo nên nền tảng của sự chánh niệm (*satipaṭṭhāne paccavekkhato*),

### **[Ba yếu tố liên hệ đến định (*samādhī*)]**

10. Không thân cận người không có định (*asamāhite puggale parivajjayato*),
11. Thân cận người có định (*samāhite puggale sevato bhajato payirupāsato*),
12. Quán chiếu đến những kết quả tạo nên các bậc thiền và sự giải thoát (*jhānavimokkhe paccavekkhato*),

### **[Ba yếu tố liên hệ đến trí tuệ (*paññā*)]**

13. Không thân cận người không có trí tuệ (*duppaññe puggale parivajjayato*),

- 
1. Tinh tấn thu thúc (*saṃvara-padhāna*): Nhiệt tâm, tinh cần thu thúc không tạo tác những bất thiện nghiệp trên thân, khẩu, ý;
  2. Tinh tấn đoạn trừ (*pahāna-padhāna*): Tinh tấn chấm dứt bất cứ bất thiện nghiệp nào trên thân, khẩu, ý;
  3. Tinh tấn tu tập (*bhāvanā-padhāna*): Nhiệt tâm, tinh cần cố gắng phát triển và tạo tác những thiện nghiệp mới trên thân, khẩu, ý. Cũng là sự cố gắng tu tập ngày càng nhiều mình (*vijjā*) và hạnh (*carāṇa*);
  4. Tinh tấn duy trì (*anurakkhaṇa-padhāna*): Tiếp tục với bất cứ thiện nghiệp nào được tạo tác qua thân, khẩu, ý.

14. Thân cận người có trí tuệ (*paññavante puggale sevato bhajato payirupāsato*), và
15. Quán chiếu đến những kinh thâm sâu liên hệ đến trí tuệ (*gambhīrañāṇacariyaṃ paccavekkhato*).

Mười lăm yếu tố này sẽ đưa đến sự thanh tịnh hay sự viên mãn của năm căn, đó là:

Tín căn (*saddhindriyaṃ*), tấn căn (*viriyindriyaṃ*), niệm căn (*satindriyaṃ*), định căn (*samādhindriyaṃ*) và tuệ căn (*paññindriyaṃ*).

Bên cạnh mười lăm yếu tố trên đây, còn có năm tướng thể nhập (*nibbedhabhāgiyā saññā*), đó là:

1. Tướng vô thường (*anicca-saññā*),
2. Tướng khổ (*dukkha-saññā*),
3. Tướng vô ngã (*anatta-saññā*),
3. Tướng từ bỏ (*pahāna-saññā*), và
4. Tướng ly dục (*virāga-saññā*); không dính mắc bất cứ điều gì ở đời.

Năm yếu tố đã được dạy trong Kinh cho Đại đức Meghiya là: thân cận với thiện bằng hữu, có giới hạnh, lắng nghe và quán chiếu đến mười loại lời nói, phát triển sự tinh tấn và có trí tuệ, cũng là tướng về bản chất sinh diệt của các pháp (*udayabbaya-saññā*); sáu yếu tố từ việc thân cận thiện bằng hữu; và bốn điều khác cần được tu tập (thiền bất tịnh, niệm hơi thở, thiền tâm từ và tướng vô thường). Chúng cũng tạo thành mười lăm yếu tố hỗ trợ tâm giải thoát khỏi phiền não được viên mãn (*Vimuttiparipācaniyā dhamma*).

Đức Phật đọc tiếp hai bài kệ:

*"Khuddā vitakkā sukhumā vitakkā,  
Anugatā manaso uppilāvā.  
Ete avidvā manaso vitakke,  
Hurā huram dhāvati bhantacitto"*

"Những suy tầm thấp kém và những suy tầm tản mạn đi theo tâm trí và làm cho nó bị kích động. Một người không hiểu được những suy tầm này sẽ không ổn định về mặt tinh thần và chạy từ đối tượng này sang đối tượng khác"

Những suy tầm thấp kém ám chỉ ba loại suy tầm xấu ác: suy tầm về dục lạc, suy tầm về sân hận và suy tầm về sự nhiễu hại. Những suy tầm tản mạn ám chỉ những suy tầm về gia đình, làng mạc, những câu chuyện trong quá khứ, phàn nàn người khác, danh lợi, v.v...

*"Ete ca vidvā manaso vitakke,  
Ātāpiyo samvaratī satīmā;  
Anugate manaso uppilāve,  
Asesamete pajahāsi buddho.<sup>49</sup>"*

"Hiểu được những suy tầm này, vị Thánh Đệ tử, thành tựu tinh tấn và chánh niệm có thể tiêu diệt phiền não và ngăn chặn những suy tầm đeo bám khiến tâm bị kích động. Vị Thánh Đệ tử, người liễu ngộ Tứ Thánh Đế, có thể từ bỏ những suy tầm về dục và những điều khác một cách hoàn toàn."

---

<sup>49</sup> Chữ "*Buddho*" ở đây được dịch ra là những ai đã thể nhập Tứ Thánh Đế, như các vị Thánh Đệ tử và các bậc A-la-hán.



“Như một con cá khi bị kéo lên khỏi nước và quăng trên đất vùng vẫy và dao động, cũng vậy, tâm này bị kích động. Do đó, cần nên thoát khỏi thế lực của *Māra*.”

Cũng như loài cá được sinh ra trong nước, khi bị đưa lên khỏi môi trường sống trong nước và bị quăng trên đất, vùng vẫy hoảng hốt. Cũng vậy cái tâm hưởng thụ năm đối tượng giác quan, khi được đưa khỏi những món dục lạc, trở nên vật lộn, vùng vẫy khi hành thiền. Nó nhảy nhót dao động đến những đối tượng giác quan trong thời thiền cũng như một con cá đang vật lộn trên mặt đất để quay về với nước vậy.

Khi kết thúc hai câu Pháp cú, Đại đức *Meghiya* trở thành một vị Thánh Nhập Lưu cùng với rất nhiều chúng sinh đang lắng nghe Pháp từ Đức Phật.

Nếu quý vị thực hành thiền lặp đi lặp lại, một ngày nào đó tâm quý vị sẽ có khả năng trú trên một đối tượng thiền trong thời gian dài. Từ tấm gương của Đại đức *Meghiya*, cầu mong cho quý vị có thể tu tập tâm với một đề mục thiền. Cầu mong cho quý vị có thể bồi bổ tất cả yếu tố giải thoát tâm khỏi phiền não (*Vimutti-paripācānīyā dhamma*). Bằng cách bồi bổ mười lăm hay ba mươi *Vimutti-paripācānīyā dhamma* này, cầu mong ba-la-mật của quý vị có thể chín mùi. Khi ba-la-mật hoàn toàn chín mùi, cầu mong cho quý vị có thể giác ngộ Níp-bàn sớm nhất có thể.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

## Phụ lục 1

### **Bốn mươi Đề mục thiên Định**

Đức Phật dạy bốn mươi đề mục thiên để chứng đạt định tâm:

#### ❖ **10 đề mục *kaṣiṇa*:**

1. *Pathavī-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* đất),
2. *Āpo-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* nước),
3. *Tejo-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* lửa),
4. *Vāyo-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* gió),
5. *Nīla-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* nâu/đen/xanh),
6. *Pīta-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* vàng),
7. *Lohita-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* đỏ),
8. *Odāta-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* trắng),
9. *Āloka-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* ánh sáng),
10. *Ākāsa-kaṣiṇa* (*kaṣiṇa* hư không).

#### ❖ **10 *Asubha* (đề mục bất tịnh)**

11. *Uddhumātaka* (tử thi trương phình),
12. *Vinīlaka* (tử thi bị biến sắc, trở nên xanh, đen),
13. *Vipubbaka* (tử thi bị lở loét),
14. *Vicchiddaka* (tử thi bị cắt ra làm hai, ba phần),
15. *Vikkhāyitaka* (tử thi bị gặm nhấm và xé xác bởi chó, kền kền, v.v...),
16. *Vikkhittaka* (tử thi bị cắn và làm vung vãi thành từng miếng bởi chó, kền kền, v.v...),
17. *Hatavikkhittaka* (tử thi bị xẻo và cắt bằng dao, rìu, v.v..., và vứt đi như những miếng thịt),
18. *Lohitaka* (tử thi đầy máu me),
19. *Puluvaka* (tử thi bị dòi bọ đục khoét),



20. *Atthika* (bộ xương).

❖ **10 *Anussati* (Tuỳ niệm)**

21. *Buddhānussati* (Niệm Ân Đức Phật),
22. *Dhammānussati* (Niệm Ân Đức Pháp),
23. *Saṅghānussati* (Niệm Ân Đức Tăng),
24. *Sīlānussati* (Niệm giới [*sīla*]),
25. *Cāgānussati* (Niệm thí [*dāna*]),
26. *Devatānussati* (Niệm thiên [*deva*]),
27. *Upasamānussati* (Niệm Níp-bàn [*Nibbāna*]),
28. *Marāṇānussati* (Niệm sự chết),
29. *Kāyagatāsati* (Niệm 32 thân phần bất tịnh, bao gồm: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, màng ruột, lá lách, phổi, ruột, hoành cách mô, vật thực chưa tiêu hoá, phân, não, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dầu da, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương và nước tiểu),
30. *Ānāpānassati* (Niệm hơi thở).

❖ **4 *Brahma-vihāra* (Phạm trú)**

31. *Mettā* (Tâm từ),
32. *Karunā* (Tâm bi),
33. *Mudita* (Tâm tuỳ hỷ),
34. *Upekkhā* (Tâm xả).

❖ **4 *Ārūpa Jhāna* (thiền vô sắc):**

35. *Ākāsaṇaṇcāyatana* (Không vô biên xứ),
36. *Vīññāṇaṇcāyatana* (Thức vô biên xứ)
37. *Ākiñcaññāyatana* (Vô sở hữu xứ),
38. *Nevasaññānāsaññāyatana* (Phi tướng Phi phi tướng xứ).
39. *Āhāre-ṇṇa-saññā* (Tướng sự nhòm góm của thức ăn),
40. *Catu-dhātu-vavatthāna* (Thiền tứ đại).

## Phụ lục 2

### ***Hai mươi tám loại Sắc<sup>51</sup>***

Bốn đại chủng (*cattāro mahā-bhūta*) là:

1. Nguyên tố đất – địa đại (*pathavī-dhātu*),
2. Nguyên tố nước – thủy đại (*āpo-dhātu*),
3. Nguyên tố lửa – hỏa đại (*tejo-dhātu*),
4. Nguyên tố gió – phong đại (*vāyo-dhātu*).

Mười bốn loại sắc thực phái sinh, trước hết là bốn loại sắc cảnh giới (*gocara rūpa*):

2. Màu sắc – sắc (*vaṇṇa*),
3. Âm thanh – thính (*sadda*),
4. Mùi hương – hương (*gandha*),
5. Vị (*rasa*).

Màu sắc được nhận thức bởi mắt, âm thanh bởi tai, mùi hương bởi mũi và vị bởi lưỡi. Sự xúc chạm được nhận thức bởi cơ thể không được liệt kê ở đây vì sự xúc chạm không phải là sắc phái sinh. Nó là ba đại: đất, lửa và gió.

5. Dưỡng chất (*ojā*),  
Dưỡng chất duy trì thân vật lý. Chúng ta có nó từ vật thực chúng ta ăn.
6. Sắc mạng căn (*jīvitindriya*),  
Mạng căn duy trì các sắc linh hoạt và do nghiệp sinh. Khi có sự chết, tức là mạng căn bị cắt đứt hay nghiệp tạo nên chúng kết thúc.

---

<sup>51</sup> Những chi tiết sau đây được lấy từ Thanh Tịnh Đạo xviii.13 (*Visuddhi-Magga* xviii, Đoạn 667 '*Ditṭhi-Visuddhi-Niddesa*' (Giải thích về Kiến Thanh tịnh).

7. Sắc ý vật (*hadaya-rūpa*),  
Sắc ý vật ở trong máu, một nơi cụ thể của quả tim, tâm thức nương vào đó. Trong các cõi ngũ uẩn, danh không thể sinh khởi một mình mà không có sắc.

Hai loại sắc giới tính (*bhava-rūpa*):

8. Sắc giới tính nam (*purisa bhava-rūpa*),
9. Sắc giới tính nữ (*itthi bhava-rūpa*).

Sắc giới tính nam xác định những đặc điểm vật chất của người nam, cách vị ấy di chuyển, v.v... còn sắc giới tính nữ xác định những đặc điểm vật chất của người nữ.

Năm loại sắc trong sáng, tịnh sắc (*pasāda-rūpa*):

10. Nhãn tịnh sắc (*cakkhu pasāda*),
11. Nhĩ tịnh sắc (*sota pasāda*),
12. Tỷ tịnh sắc (*ghāna pasāda*),
13. Thiệt tịnh sắc (*jivhā pasāda*),
14. Thân tịnh sắc (*kāya pasāda*).

Các sắc trong sáng là các nguyên tố mà thông qua đó các đối tượng được nhận thức bởi các căn tương ứng. Ví dụ: màu được nhận ra thông qua nhãn tịnh sắc, v.v...

Mười loại sắc không thực phái sinh là:

1. Yếu tố hư không – sắc giao giới (*ākāsa-dhātu*),
2. Yếu tố biểu đạt về thân – thân biểu tri (*kaya-viññatti*),
3. Yếu tố biểu đạt về khẩu – khẩu biểu tri (*vacī-viññatti*),
4. Yếu tố nhẹ – sắc khinh (*lahutā*),

5. Yếu tố mềm – sắc nhu (*mudutā*),
6. Yếu tố thích ứng – sắc thích nghiệp (*kammaññatā*),
7. Yếu tố được sinh ra – sắc sinh (*upacaya*),
8. Yếu tố tiếp nối – sắc tiến (*santati*),
9. Yếu tố già đi – sắc dị (*jaratā*),
10. Yếu tố vô thường – sắc diệt (*aniccatā*).

Phụ lục 3

### **Mười sáu Tuệ Minh Sát (*Vipassanā Ñāṇa*)**

1. *Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa* (Tuệ Xác định Danh Sắc),
2. *Paccaya Pariggaha Ñāṇa* (Tuệ Nhân duyên) ,
3. *Sammasana Ñāṇa* (Tuệ Thấu hiểu),
4. *Udayabbaya Ñāṇa* (Tuệ Sinh Diệt),
5. *Bhaṅga Ñāṇa* (Tuệ Hoại diệt),
6. *Bhaya Ñāṇa* (Tuệ Sợ hãi),
7. *Ādinava Ñāṇa* (Tuệ Hiểm nguy),
8. *Nibbidā Ñāṇa* (Tuệ Nhàm chán),
9. *Muñcitu-Kamyatā Ñāṇa* (Tuệ Muốn Giải thoát),
10. *Paṭisankhā Ñāṇa* (Tuệ Suy tư),
11. *Sarikhārupekkhā Ñāṇa* (Tuệ Buông xả các hành),
12. *Anuloma Ñāṇa* (Tuệ Thuận theo),
13. *Gotrabhu Ñāṇa* (Tuệ Chuyển tộc),
14. *Magga Ñāṇa* (Tuệ Đạo),
15. *Phala Ñāṇa* (Tuệ Quả),
16. *Paccavekkhaṇa Ñāṇa* (Tuệ Duyệt xét),

## Nguồn tham khảo

- Tất cả nguồn tham khảo tiếng Pāli đều theo *Chaṭṭha Saṅgāyana* CD-ROM, Version 3.0, *Vipassanā* Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri-422 403, India.
- Khi dịch, ban biên tập đã tham chiếu các bản dịch Kinh điển sau đây:
  - *Vinaya-Piṭaka* ~ Book of the Discipline, nhiều tác giả, I.B. Horner, M.A., PTS (Pali Text Society, Oxford/London);
  - *Dīgha-Nikāya* ~ Dialogues of The Buddha, nhiều dịch giả, Rhys Davids, PTS, và The Long Discourses of the Buddha, Maurice Walshe, WP (Wisdom Publications, Boston);
  - *Majjhima-Nikāya* ~ Middle Length Sayings, nhiều dịch giả, I.B.Horner, PTS, và The Middle Length Discourses of the *Buddha*, *Bhikkhu Ñāṇamoli/Bodhi*, WP;
  - *Saṃyutta-Nikāya* ~ Kindred Sayings, nhiều dịch giả, PTS, và The Connected Discourses of The *Buddha*, *Bhikkhu Bodhi*, WP;
  - *Aṅguttara-Nikāya* ~ Gradual Sayings, nhiều dịch giả, PTS, và Numerical Discourses of the Buddha, *Nyanaponika Thera/Bhikkhu Bodhi*, Vistaar Publications, New Delhi;
  - *Dhammapada-Aṭṭhakathā* ~ Buddhist Legends, Eugene Watson Burlingame, PTS;
  - *Udāna* and *Itivuttaka* ~ The Udāna and The Itivuttaka, John D. Ireland, BPS;

- The Great Chronicle of Buddhas, Ấn bản Singapore của Trưởng lão Mingun Sayadaw. [Một số trích dẫn được lấy trực tiếp và hiếm khi thay đổi];
- The Workings of *Kamma* của Trưởng lão Pa-Auk Tawya Sayadaw;
- Một số Chú giải tiếng Anh của các Kinh bản được đơn thuần trích dẫn từ phần phiên dịch trực tiếp bởi Ngài U *Kumarābhivamsa* từ Tam Tạng Miến-Pāli ngay trong Pháp thoại.

## Tiểu sử Đại đức U Kumārābhivaṃsa

Sinh năm 1975 tại làng Kaing Won, thị trấn Kaw Lin, Sagaing, Myanmar, Ngài *Kumāra* được xuất gia sadi ở Kaw Lin vào năm 1988. Sau đó Ngài thọ cụ túc giới tỳ-khưu ở Bahan, Yangon năm 1995. Ngài học Kinh điển Phật giáo Sơ cấp tại Kaw Lin từ năm 1988 cho đến năm 1993 rồi Kinh điển Phật giáo Cao cấp tại Trung tâm Giáo dục Mahāvisuddhāyon, thị trấn Bahan, Yangon từ 1994 – 1998. Năm 1998, Ngài nhận được bằng Pháp Sư (*Dhammācariya*) và trở thành giảng sư tại Trung tâm Giáo dục Mahāvisuddhāyon thuộc thị trấn Bahan, Yangon vào năm 1999.

Những năm từ 2001 đến 2004, Ngài tiếp tục học Kinh điển Phật giáo Cao cấp và giảng dạy tại Trung tâm Giáo dục Masoeyein mới tại Mandalay. Năm 2003, Ngài nhận được bằng *Abhivaṃsa* ở Yangon.

Từ 2004 đến 2005, Ngài đến hành thiền tại Trung tâm Thiền Pa-Auk tại Mawlamyine, tiểu bang Mon. Sau đó Ngài quay trở về Mandalay và dành hơn bốn năm giảng dạy cho Chư Tăng tại Trung tâm Giáo dục Masoeyein. Cũng trong thời gian này, Ngài vẫn thường đi đến nhiều thiền lâm viện tự thực hành thiền. Năm 2010, Ngài quay trở lại Pa-Auk Tawya để hành thiền.

Từ năm 2013, Ngài tổ chức nhiều khoá thiền và giảng Pháp ở Indonesia, Thái Lan, Malaysia, Singapore, Trung Quốc, Đài Loan, Việt Nam, Mỹ, v.v...

Hiện tại, Ngài là một trong những Thiền Sư (*Kammaṭṭhānācariya*) ở Trung tâm Thiền Pa-Auk Tawya, Tat-Oo Dhamma Yeiktha (mở rộng), Pyin Oo Lwin, Myanmar.



## Chia phước

***Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.  
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.  
Mama puññabhāgaṃ sabbasattanaṃ bhājemi;  
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.***

*Phước lành này của con,  
Nguyện đoạn trừ tất cả lậu hoặc trầm luân;  
Phước lành này của con,  
Nguyện là nhân duyên giác ngộ Níp-bàn.  
Con xin chia phước này đến tất cả chúng sinh;  
Cầu mong cho tất cả được thọ nhận đồng đều nhau.*