

# LÀM THẾ NÀO ĐỂ VƯỢT QUA NĂM TRIỀN CÁI

## Giới Thiệu

Hôm nay tôi sẽ chỉ cho quý vị biết những cách thức khác nhau để vượt qua năm triền cái vốn là những chướng ngại lớn đối với rất nhiều hành giả (người hành thiền). Trước tiên, Tôi sẽ trích dẫn chính những lời của Đức Phật để cho quý vị thấy tại sao việc vượt qua năm triền cái lại là quan trọng.

Trong *Anguttara Nikāya* (Tăng Chi Kinh) Đức Phật có nói:

‘Có năm cấu uế của tâm, do bị các cấu uế này làm cho suy yếu tâm không dễ uốn nắn, không dễ sử dụng, không chói sáng và vững chắc, không thể tập trung tốt vào việc đoạn trừ các lậu hoặc<sup>1</sup>. Năm cấu uế ấy là gì? Đó là: tham dục, sân hận, hôn trầm-thụy miên, trạo cử-hối quá, và hoài nghi.

‘Nhưng khi tâm được giải thoát khỏi năm cấu uế này, nó sẽ dễ uốn nắn, dễ sử dụng, chói sáng, vững chắc, và sẽ tập trung tốt vào việc đoạn trừ các lậu hoặc. Bất cứ pháp gì có thể chứng đắc bằng thắng trí (tuệ căn) vị ấy có thể hướng tâm đến pháp ấy, trong mỗi trường hợp, nếu các điều kiện được đầy đủ, vị ấy sẽ có được khả năng để chứng đắc.’

Trong một bài kinh khác của cùng cuốn sách Đức Phật dạy như vậy:

‘Có năm chướng ngại và triền cái, bao phủ tâm làm cho tuệ giác mất tác dụng. Thế nào là năm?’

‘Tham dục là một chướng ngại và triền cái, một pháp bao phủ tâm làm cho tuệ giác mất tác dụng. Sân hận...hôn trầm-thụy miên...trạo cử-hối quá... hoài nghi là những chướng ngại và triền cái, bao phủ tâm làm cho tuệ giác mất tác dụng.

‘Không vượt qua được năm chướng ngại này, vị Tỳ-kheo thiếu sức mạnh và năng lực như vậy, không thể biết được lợi ích của mình, lợi ích của người, và lợi ích của cả hai; vị ấy cũng không thể chứng đắc siêu nhân pháp, tri kiến thù thắng giúp cho sự chứng đạt thánh quả.

‘Nhưng khi một vị Tỳ-kheo đã vượt qua năm chướng ngại và triền cái, những bao phủ của tâm làm cho tuệ giác mất tác dụng này, vị ấy có thể biết được lợi ích của mình, lợi ích của người, và lợi ích của cả hai; vị ấy sẽ có thể chứng đắc siêu nhân pháp, tri kiến thù thắng giúp cho sự chứng đạt thánh quả.’

Như vậy, để thành tựu mục tiêu cuối cùng của người Phật tử, tức thành tựu sự giải thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi, chúng ta phải vượt qua năm triền cái. Vì khi tâm bị bất kỳ một trong năm triền cái này áp đảo nó không thể có định hay sự tập trung tốt được. Và một cái tâm không định tĩnh thì yếu ớt và không có năng lực để thể nhập vào danh sắc tối hậu hay ngũ uẩn. Nhưng khi tâm được giải thoát khỏi năm triền cái thì có định và có thể biết và thấy các pháp đúng như chúng thực sự là. Vì thế chỉ khi bạn đã vượt qua năm triền cái và đạt đến sự thanh tịnh tâm, bạn mới có thể thanh tịnh thêm nữa cái nhìn (thanh tịnh kiến) của bạn. Đó là lí do vì sao tôi thường dạy các thiền sinh thực hành thiền chỉ (samātha) trước.

Bây giờ tôi sẽ giải thích năm triền cái theo tuần tự.

### 1. Tham Dục

<sup>1</sup> Lậu hoặc (āsava) có bốn: dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu.

Trong Trung Ưng Kinh (Samyutta Nikāya) Đức Phật có đưa ra một ảnh dụ để minh họa tham dục như sau:

‘Nếu nước trong một cái lu bị hoà lẫn với màu đỏ, màu vàng, màu xanh, hay màu cam, một người với thị lực bình thường, nhìn vào nước ấy, không thể nào nhận ra và thấy được hình ảnh của mặt mình. Cũng vậy, khi tâm một người bị tham dục ám ảnh, bị tham dục áp đảo, người ấy không thể nào thấy đúng được lối thoát khỏi tham dục đã khởi lên; do vậy người đó không hiểu và thấy đúng lợi ích của mình, không hiểu và thấy đúng lợi ích của người, không hiểu và thấy đúng lợi ích của cả hai; cũng thế, những bài pháp đã thuộc lòng trước đây không còn đi vào tâm người ấy (không còn nhớ được), nói gì đến những bài pháp không thuộc.’

Thường thường tâm của người mới bước đầu hành thiền bị tham dục gây phiền nhiễu rất nhiều. Tại sao? Bởi vì tâm họ không quen sống không có những dục lạc. Trước khi đến với thiền, tâm họ không ngừng tiếp xúc với các loại dục trần khác nhau, như phim ảnh, ca nhạc, thức ăn ngon, và cuộc sống giao du thú vị. Nói chung tâm họ có được sự thích thú lớn trong những thứ ấy. Nhưng bây giờ không có phim ảnh, không có ca nhạc, v.v... để làm thỏa mãn mắt, tai... của họ, và vì thế tâm họ chẳng khác một con cá bị vớt ra khỏi nước bỏ trên đất khô, vẫy vùng trong khốn khổ và thèm khát nước. Ở đây, hơi thở vô-và-ra cũng giống như đất khô; nó quá đơn điệu và không làm thỏa mãn cái tâm vốn luôn luôn khao khát các dục lạc của họ. Trong khi ngồi, thay vì tập trung vào hơi thở, họ dành hầu hết thì giờ của họ để sống với các dục lạc quá khứ mà họ đã hưởng thụ, hay trong các dục lạc tương lai mà họ mong đợi sẽ được hưởng thụ. Nhưng làm vậy chỉ phí thì giờ và chẳng ích lợi gì cho việc trau dồi tâm. Cho dù họ có hành như thế suốt cả cuộc đời thì cũng sẽ chẳng có sự cải thiện nào đối với họ. Như vậy để vượt qua nó họ phải tránh những nguyên nhân làm phát sanh tham dục, và tu tập những gì đưa đến sự đoạn giảm của tham dục. Trong Tăng Chi Kinh Đức Phật có nói như vậy:

‘Này các Tỳ-kheo, Như lai không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho tham dục chưa sanh, sanh khởi, hay, khiến cho tham dục nếu đã sanh được vững mạnh và tăng trưởng, như tịnh tướng (nét đẹp).

‘Nơi người nào phi lý tác ý đến tịnh tướng, tham dục, nếu chưa sanh sẽ sanh khởi, hay, nếu đã sanh có khả năng vững mạnh và tăng trưởng.’

‘Này các Tỳ-kheo, Như lai không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn ngừa tham dục, nếu chưa sanh, không sanh khởi, hay, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như bất tịnh tướng (nét bất tịnh).

‘Này các Tỳ-kheo, Như lai không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn ngừa sự sanh khởi của tham dục, nếu chưa sanh, hay, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như nét bất tịnh.

‘Nơi người nào như lý tác ý đến nét bất tịnh, tham dục nếu chưa sanh, sẽ không sanh, hay nếu đã sanh, được đoạn trừ.’

Ở đây, phi lý tác ý là tác ý không thích hợp, tác ý sai lỗi. Hay nói đúng hơn đó là sự tác ý vốn xem vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là ngã, và bất tịnh là tịnh (đẹp). Như lý tác ý chỉ là đối nghịch của phi lý tác ý.

Trong Paṭhamasekha Sutta của bộ Itivuttaka Đức Phật có nói:

‘Này các Tỳ-kheo, đối với một vị Tỳ-kheo là bậc hữu học, chưa đạt đến sự hoàn thiện nhưng đang sống cần cầu sự an ổn tối thượng khỏi các trói buộc, liên quan đến các yếu tố bên trong (nội phần), Ta không thấy một yếu tố nào khác có nhiều lợi ích như Như Lý Tác Ý. Này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo (hữu học) như lý tác ý từ bỏ những bất thiện pháp và tu tập những thiện pháp.’

Vị Tỳ-kheo hữu học,  
 Không pháp nào lợi hơn,  
 Để đạt đích tối thượng  
 Như như lý tác ý.  
 Vị Tỳ-kheo tinh tấn  
 Với như lý tác ý  
 Sẽ đoạn mọi khổ đau.

Thêm nữa, chú giải bài kinh Đại Niệm Xứ nói rằng có sáu pháp đưa đến sự đoạn trừ tham dục, đó là:

1. học cách hành thiền bất tịnh;
2. dành hết nỗ lực cho việc hành thiền bất tịnh;
3. phòng hộ các căn;
4. tiết độ trong ăn uống;
5. thiện bạn hữu;
6. nói chuyện thích hợp.

### **1. Học Cách Hành Thiền Bất Tịnh**

### **2. Dành Hết Nỗ Lực Cho Việc hành Thiền Bất Tịnh**

Về hai pháp đầu, có hai loại thiền bất tịnh: một thuộc thiền chỉ (samātha), và loại kia thuộc thiền Minh-sát (Vipassana). Thiền chỉ về bất tịnh còn được chia thêm thành hai loại: thiền trên tính chất bất tịnh của thân hữu thức hay thân sống (saviññāna-asubha), và thiền trên tính chất bất tịnh của thân vô thức hay tử thi (aviññāna-asubha). Saviññāna-asubha là thiền trên tính chất bất tịnh của ba mươi hai thân phần bên trong và bên ngoài. Pháp hành này có thể loại trừ tham dục đối với các hữu tình chúng sinh. Aviññāna-asubha là thiền trên tính chất bất tịnh của tử thi. Trước tiên bạn nên thiền trên xác chết bên ngoài cho tới khi sự tập trung hay định của bạn sâu lắng và năm thiền chi (tầm, tứ, hỷ, lạc và định) được rõ ràng. Sau khi đã thành công trong sự phân biệt (tử thi) bên ngoài, bạn có thể phân biệt thân của chính bạn và suy xét như vậy: *‘Một ngày nào đó Ta chắc chắn sẽ chết. Khi ta chết thân của ta cũng sẽ bất tịnh như tử thi ấy.’* Khi định của bạn sâu hơn có thể bạn sẽ thấy chính bạn như một tử thi. Sau khi đã thành công trong sự phân biệt các tử thi bên ngoài và bên trong, bây giờ bạn có thể lấy người mà bạn ham muốn (dục) làm đối tượng, và phân biệt xác chết (tương lai) của anh ta hay cô ta. Nhờ thực hành theo cách này bạn có thể loại trừ được lòng ham muốn hay tham dục của bạn đối với anh hay cô ta.

Riêng thiền minh sát (Vipassana) trên tính chất bất tịnh, trước tiên quý vị phải phân biệt danh và sắc cùng tột, và rồi suy xét trên tính chất đáng nhèm gớm liên hệ đến các màu sắc, âm thanh, mùi, v.v...bất tịnh của chúng, quý vị cũng nên suy xét rằng thân này đầy các loài sâu bọ, và rằng nó (thân) chính là hồ phân, bệnh viện, và nghĩa địa của các loài sâu bọ ấy. Sau khi đã phân biệt tính chất bất tịnh bên trong và bên ngoài như vậy, tham dục của quý vị đối với các chúng sinh được loại trừ.

### **3. Phòng Hộ Các Căn:**

Một lần nọ đức Vua Udena của xứ Kosambi hỏi Tôn-giả Pindola-Bhāradvaja: *‘Thưa Bhāradvaja, do nhân gì, do duyên gì, Những Tỳ-kheo trẻ tuổi này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ?’*

*‘Thưa Đại Vương, điều này đã được đức Thế Tôn bậc biết và thấy, bậc Alahán, Chánh Đẳng Giác nói: “Hãy đến này các Tỳ-kheo, với người nữ nào là mẹ, hãy nghĩ về họ chỉ như một người mẹ, người nữ nào là người chị, hãy nghĩ về họ chỉ như một người chị, và người nữ nào là*

con gái, hãy nghĩ về họ chỉ như người con gái.” Đó là lý do vì sao những Tỳ-kheo trẻ này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ?’

‘Nhưng này Bhāradvaja, tâm thường hay thay đổi. Đôi khi những ý nghĩ tham dục có thể khởi lên đối với những người họ nghĩ chỉ là mẹ, chỉ là chị, chỉ là con gái. Có nhân nào khác, có lý do nào khác nhờ đó những Tỳ-kheo trẻ này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ không?’

‘Thưa Đại Vương, điều này đã được đức Thế Tôn bậc biết và thấy, bậc Alahán, Chánh Đẳng Giác nói: “Hãy đến, này các Tỳ-kheo, hãy quán thân này từ lòng bàn chân đổ lên, từ đỉnh đầu đổ xuống, bao bọc bởi da, chứa đầy những vật bất tịnh. Trong thân này có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô (màng treo), lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mũi, nước miếng, nước hoạt dịch, nước tiểu”. Thưa Đại Vương đó là lý do vì sao những Tỳ-kheo trẻ này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ?’

‘Vâng, thưa Bhāradvaja, đối với những Tỳ-kheo nào có tu tập về thân, tu tập về về giới, tu tập về tâm và tuệ, thì điều đó dễ rồi, nhưng đối với những người không tu tập, thời lại là chuyện khó. Đôi khi, có người nghĩ, “ta sẽ xem điều này là bất tịnh”, nhưng họ lại đi đến chỗ nghĩ về nó như là hấp dân (tịnh). Có nhân nào khác, có lý do nào khác, nhờ đó những vị Tỳ-kheo trẻ này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ không?’

‘Thưa Đại Vương, điều này đã được đức Thế Tôn bậc biết và thấy, bậc Alahán, Chánh Đẳng Giác nói: “Hãy đến, này các Tỳ-kheo, hãy phòng hộ các căn của các ông, khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng (chi tiết) của nó. Bởi vì những ai sống không kiểm soát nhãn căn, tham, uyu và những ác bất thiện pháp khác sẽ tuôn chảy vào trong họ. Do đó để kiểm soát nó hãy thực hành phòng hộ nhãn căn, luôn luôn phòng hộ nhãn căn. Khi nghe một âm thanh...ngửi một mùi...ném một vị...cảm giác một sự xúc chạm...nhận thức một pháp trần, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Bởi vì những ai sống với nhĩ căn...tỷ căn...thiệt căn...thân căn...ý căn không kiểm soát, tham, uyu và những ác bất thiện pháp khác sẽ tuôn chảy vào trong họ. Do đó để kiểm soát nó hãy thực hành phòng hộ nhĩ căn...ý căn, luôn luôn phòng hộ nhĩ căn...ý căn.” Đó là lý do vì sao những Tỳ-kheo trẻ này còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ?’

Đây là cách phòng hộ các căn đã được Đức Phật dạy trong rất nhiều bài Kinh. Các vị Tỳ-kheo phải phòng hộ các căn của mình theo cách này, và các nữ nhân tất nhiên cũng phải phòng hộ các căn của mình theo cách như vậy.

Để chỉ thêm cho quý vị thấy tầm quan trọng của việc phòng hộ các căn, tôi sẽ trích dẫn ra đây bài kinh thứ nhất của bộ Āṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh), trong kinh Đức Phật nói như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, ta không biết một sắc nào khác qua đó tâm của người đàn ông bị biến thành nô lệ như sắc của người đàn bà như thế. Này các Tỳ-kheo, sắc của người đàn bà ám ảnh

tâm của người đàn ông không ngừng. Nay các Tỳ-kheo, Ta không biết một tiếng nào khác biến tâm của người đàn ông thành nô lệ như tiếng nói của người đàn bà như thế. Nay các Tỳ-kheo, tiếng nói của người đàn bà ám ảnh tâm của người đàn ông không ngừng.

Nay các Tỳ-kheo, Ta không biết một mùi nào khác...một vị nào khác...một sự xúc chạm nào khác qua đó tâm của người đàn ông bị biến thành nô lệ như mùi, vị, sự xúc chạm của người đàn bà như thế.

Nay các Tỳ-kheo, Ta không biết một sắc nào khác...một tiếng nào khác...một mùi nào khác...một vị nào khác...một sự xúc chạm nào khác qua đó tâm của người đàn bà bị biến thành nô lệ như sắc, tiếng nói, mùi, vị, sự xúc chạm của người đàn ông như thế. Nay các Tỳ-kheo, tâm của người đàn bà bị ám ảnh bởi những thứ ấy không ngừng.

Như vậy quý vị phải phòng hộ các căn của mình với chánh niệm lớn. Nếu quý vị có thể chánh niệm về đề mục thiền của mình trong mọi lúc thì thật là tốt, vì như thế các căn của quý vị cũng sẽ được khéo phòng hộ. Nếu quý vị đang thực hành niệm hơi thở quý vị phải làm sao không để bị nhàm chán với hơi thở, vì nó cũng giống như người bạn tốt giúp quý vị loại trừ phiền não vậy. Do đó quý vị phải tác ý đến hơi thở với sự kính trọng. Nếu quý vị làm được như thế là quý vị đã kính trọng Pháp (Dhamma), và như vậy quý vị là những đệ tử có lòng tin của Đức Phật.

Ở đây tôi sẽ trích dẫn một bài kinh từ Mahāvagga của Tương Ưng Bộ Kinh để cho quý vị thấy như thế nào là một vị đệ tử có lòng tin của Đức Phật, và biết sống theo những lời dạy của Ngài. Trong kinh Đức Phật nói:

‘Này các Tỳ-kheo, xưa có một con chim ung cái bắt ngờ lao xuống và chộp được một con chim cú. Rồi con chim cú, này các Tỳ-kheo, trong khi bị con chim ung cái cắp đi, đã than khóc như vậy: ‘Đúng thực là vận rủi của tôi, thật là thiếu phước cho tôi! (Thật đáng đời tôi) vì đã vượt ra ngoài trú xứ của tôi và đi vào lãnh địa của người khác. Nếu hôm nay tôi cứ ở trong khu vực của tổ tiên tôi, thì con chim ung cái này ắt hẳn không phải là đối thủ của tôi, nếu có xảy ra một cuộc chiến.’”

‘Thế nào trú xứ của mày là gì, này con chim cú, đâu là khu vực của tổ tiên mày?’

‘Đó là cánh đồng được lười cày lật lên, một nơi phủ đầy với những ụ đất đấy.’”

‘Rồi, này các Tỳ-kheo, con chim ung cái, không có khó khăn trong sự khẳng định sức mạnh của mình, cũng không màng tranh cãi với con chim cú về sức mạnh của nó, thả con chim cú ra và nói, ‘Cút đi, này chim cú, nhưng ngay cả có đi đến đó mày cũng sẽ không thoát khỏi tao đâu nhé.’”

‘Thế là, này các Tỳ-kheo, con chim cú chạy nhanh vào một cánh đồng đã cày, đến một nơi có đầy những ụ đất, ngồi trên một ụ đất lớn và thách thức con chim ung cái, như vậy: ‘Này chim ung cái, hãy tới đây! Này chim ung cái, hãy tới đây!’”

‘Rồi, này các Tỳ-kheo, con chim ung cái không có khó khăn trong sự khẳng định sức mạnh của mình, cũng không màng tranh cãi với con chim cú về sức mạnh của nó, thẳng băng đôi cách, và lao xuống chộp con chim cú.’

‘Nhưng, này các Tỳ-kheo, ngay khi con chim cú biết được rằng con chim ung cái đã đến thật gần mình, nó bèn lủi nhanh vào trong ụ đất ấy. Và rồi, này các Tỳ-kheo, con chim ung vỗ ngực ở (ụ đất) đó.’

‘Số phận cũng sẽ như vậy, này các Tỳ-kheo, với một người lang thang ra khỏi trú xứ của mình, vào lãnh địa của người khác. Vì thế, này các Tỳ-kheo, chớ có đi ra ngoài trú xứ của mình, chớ có đi vào lãnh địa của người khác. Này các Tỳ-kheo, với người nào đi ra ngoài trú xứ của

mình, vào lãnh địa của người khác, Mara (Ác Ma) sẽ có được lối vào. Mara sẽ tìm được một sự ủng hộ nơi người ấy.

‘Và thế nào, này các Tỳ-kheo, không phải là trú xứ của một vị Tỳ-kheo, mà là lãnh địa của người khác? Đó là năm loại dục lạc. Thế nào là năm?’

‘Các sắc do mắt nhận thức, đáng thèm muốn, có sức quyến rũ, thú vị, làm say mê, đầy dục vọng, quyến rũ. Các tiếng...các mùi...các vị...các sự xúc chạm do thân nhận thức, đáng thèm muốn, có sức quyến rũ, thú vị, làm say mê, đầy dục vọng, quyến rũ. Này các Tỳ-kheo, đây không phải là trú xứ của một vị Tỳ-kheo, mà là lãnh địa của người khác.

‘Này các Tỳ-kheo, các ông hãy giới hạn chỗ trú xứ của mình, giữ khu vực của tổ tiên mình. Với những ai giới hạn trong trú xứ của mình, giữ khu vực của tổ tiên mình, Mara sẽ không có được lối vào. Mara sẽ không tìm được một sự ủng hộ nơi người ấy.

‘Và thế nào, này các Tỳ-kheo, là trú xứ của một vị Tỳ-kheo? Thế nào là khu vực của tổ tiên vị ấy? Đó là bốn niệm xứ.’

Như vậy, nếu quý vị thực hành thiền minh sát quý vị phải luôn luôn phát triển bốn niệm xứ. Nói cách khác, quý vị phải phân biệt những tính chất đặc biệt hay những đặc tính chung của danh-sắc bên trong, bên ngoài, danh-sắc quá khứ, vị lai, và hiện tại. Nhờ thực hành theo cách này, quý vị được bảo là đang sống theo lời khuyên của Đức Phật. Nếu quý vị vẫn đang thực hành niệm-hơi-thở, pháp hành vốn nằm trong thân quán niệm xứ, quý vị cũng đang sống theo lời khuyên của Đức Phật.

#### **4. Tiết Độ Trong Ăn Uống**

Trong Sabbasāva Sutta (Kinh Tất Cả Lậu Hoặc) của Trung Bộ Đức Phật dạy như vậy:

‘Thế nào là tiết độ trong ăn uống? Ở đây vị Tỳ-kheo thọ dụng vật thực sau khi đã như lý tác ý: không phải vì mục đích hưởng thụ, ngã mạn, làm đẹp thân thể hay trang hoàng cho thân thể; mà chỉ để duy trì và nuôi dưỡng thân này, để tránh sự tổn thương và để hỗ trợ đời phạm hạnh, nghĩ rằng: ‘Như vậy ta sẽ diệt được cảm thọ cũ và sẽ không để cho cảm thọ mới sanh khởi. Ta sẽ được sống lâu, không làm lỗi và được an vui.’

#### **5. Thiện Bạn Hữu (làm bạn với thiện)**

Liên quan đến thiện bạn hữu, tôi sẽ trích dẫn một bài kinh khác trong Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikaya):

Một lần nọ Đức Thế Tôn sống giữa những người dân Sakyas, tại Sakya thị tứ của Sakkara. Rồi Tôn-giả Ananda đi đến Đức Thế Tôn, cung kính đánh lễ và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên Tôn-giả Ananda nói với Đức Thế Tôn: ‘Bạch Đức Thế Tôn, phần nửa phạm hạnh này là nhờ thiện bạn hữu, thiện giao du, thiện kết hợp.’

‘Chớ có nói vậy, này Ananda. Chớ có nói điều đó, này Ananda. Toàn bộ phạm hạnh này là nhờ thiện bạn hữu, thiện giao du, thiện kết hợp. Đối với một vị Tỳ-kheo, này Ananda, là bạn với thiện, giao du với thiện, kết hợp với thiện, được chờ đợi là sẽ tu tập và thực hành nghiêm túc Bát Thánh Đạo...Nhờ lấy Ta như một bậc thiện tri thức (bạn lành), các chúng sinh bị sanh được giải thoát khỏi sanh, các chúng sinh bị già được giải thoát khỏi già, các chúng sinh bị chết được giải thoát khỏi chết, và các chúng sinh bị sâu, bi, khổ, ưu, não được giải thoát khỏi sâu, bi, khổ, ưu, và não.

‘Này Ananda, cần phải hiểu vì sao toàn bộ đời phạm hạnh là nhờ thiện bạn hữu, thiện giao du, thiện kết hợp theo cách này vậy.’

Hơn nữa, trong Dutiyasekha Sutta của Itivuttaka Đức Phật có nói như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, đối với vị Tỳ-kheo là bậc hữu học, chưa đạt đến sự hoàn thiện nhưng đang sống cầu sự an ổn tối thượng khỏi các trói buộc, về các yếu tố bên ngoài, Ta không thấy một yếu tố nào khác hữu ích như thiện bạn hữu. Này các Tỳ-kheo, một vị Tỳ-kheo có thiện bạn hữu (có bạn lành) sẽ đoạn trừ những gì bất thiện và tu tập những gì là thiện.’

Tỳ-kheo có bạn lành,  
Tôn quý và kính trọng,  
Làm theo lời bạn khuyên,  
Tỉnh giác và chánh niệm,  
Sẽ tuần tự đạt đến,  
Đoạn dứt mọi kiết sử.

## 7. Nói Chuyện Thích Hợp

Trong **Mahāsuññata** Sutta của Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya) Đức Phật nói:

‘Khi một vị Tỳ-kheo trú như vậy, nếu tâm vị ấy hướng đến nói chuyện, vị ấy quyết định như sau: *“Sự nói chuyện như thế là thấp hèn, thông tục, thô tháo, đê tiện, không có lợi ích và nhất là không dẫn đến sự yếm ly, ly dục, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, và Niết bàn, đó là, nói về vua chúa, nói về phường trộm đạo, nói về quan lại, quân binh, những hiểm nguy, chiến trận, đồ ăn, đồ uống, y phục, giường nằm, vòng hoa, dầu thơm, quyến thuộc, xe cộ, làng mạc, tỉnh lý, đô thị, quốc gia, phụ nữ, anh hùng, đường sá, giếng nước, người chết, chuyện tâm phào, nguồn gốc của thế gian, nguồn gốc của biển cả, những chuyện có như vậy hay không có như vậy, ta sẽ không nói những chuyện như thế.”* Theo cách này, vị ấy có sự tỉnh thức đầy đủ về việc nói.

‘Nhưng vị ấy quyết định: *“Nói chuyện như thế liên quan đến sự thu thúc, có lợi cho tâm giải thoát, nhất là dẫn đến sự yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, và Niết bàn, đó là, nói về thiếu dục (ít muốn), nói về tri túc (biết đủ), nói về độc cư, xa lánh quân tụ, khơi dậy tinh tấn, giới hạnh, định tâm, trí tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến: nói chuyện như thế ta sẽ nói.”* Theo cách này vị ấy có sự tỉnh thức đầy đủ về việc nói.’

### Những Cách Khác

Trên đây là sáu pháp có lợi ích trong việc khắc phục tham dục. Ngoài sáu pháp ấy, chi thiền nhất tâm, niệm căn và niệm giác chi cũng lợi ích trong việc vượt qua tham dục nữa.

Để cho quý vị một ví dụ về cách phải tu tập chánh niệm như thế nào, Tôi sẽ trích dẫn một bài kinh khác từ Mahāvagga của Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikaya):

Một lần họ Đức Thế Tôn trú giữa những người dân xứ Sumbha tại Sedaka, một thị tứ của người dân Sumbha. Ở đó Đức Thế Tôn nói với các Tỳ-kheo:

‘Này các Tỳ-kheo, ví như có một đám đông người tụ tập với nhau, la lên: “Ô, hoa hậu! Hoa hậu! Và nếu cô gái hoa hậu ấy còn có năng khiếu diễn xuất như ca và múa nữa, thì đám đông sẽ la lớn hơn: “Ô hoa hậu đang múa; hoa hậu đang hát!”’

Rồi có một người, muốn sống không muốn chết, muốn lạc và chán ghét khổ đau. Mọi người nói với anh ta như sau: “Này anh kia, hãy nhìn đây! Đây là một cái bát dầu đầy lên tới miệng. Anh phải mang cái bát dầu này đi giữa đám đông người và cô gái hoa hậu. Một người với thanh kiếm giơ cao sẽ theo sau lưng anh, và tại chỗ nào anh làm đổ, dù chỉ một giọt, tại chỗ đó người ấy sẽ chặt đứt đầu anh!”

‘Bây giờ, các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo? Liệu người đàn ông đó, có không chú ý đến bát dầu, có dám gạt sự chánh niệm ra ngoài không?’

‘Chắc chắn là không, bạch Đức Thế Tôn.’

‘Phải, này các Tỳ-kheo, ví dụ này Ta đưa ra đây để làm rõ ý nghĩa. Và ý nghĩa của nó là như thế này: “Bát đầu đầy tới miệng, này các Tỳ-kheo, là một từ để chỉ niệm thân.

‘Do đó, này các Tỳ-kheo, các ông phải học tập như sau: “Chúng ta cần phải tu tập niệm thân, niệm thân phải được làm cho sung mãn, làm cho thành cỗ xe, làm cho thành mặt bằng. Niệm thân phải được làm cho có hiệu quả, làm cho khéo quen thuộc, và làm cho hoàn thành trong chúng ta.” Này các Tỳ-kheo, các ông phải học tập như vậy.’

Để chỉ cho quý vị thấy thêm tại sao chúng ta phải có sự chú niệm trong từng sát-na hay khoảnh khắc của cuộc sống, tôi sẽ trích dẫn Kinh Paduṭṭhacitta của bộ Itivuttaka ở đây Đức Phật nói như sau:

‘Ở đây, này các Tỳ-kheo, người kia có nội tâm đòi bại. Sau khi với tâm của ta xem xét tâm của người ấy, Ta biết rằng nếu người ấy chết lúc đó, người ấy sẽ rơi vào địa ngục. Lý do vì sao? Đó là vì nội tâm người ấy đòi bại. Chính vì nội tâm đòi bại mà một số chúng sinh ở đây (thế gian này), khi thân hoại mạng chung, sẽ tái sanh trong cõi khổ, ác thú, địa ngục.’

Tôi sẽ nêu ra đây cho quý vị một vài thí dụ để chứng minh bài Kinh trên. Giả sử một người nam thấy một người nữ đẹp và nghĩ, ‘Ồ, cô nàng này đẹp tuyệt! Đôi tay của cô ta thon thả làm sao! v.v... Và nếu anh ta chết ngay lúc đó, anh ta sẽ bị tái sanh vào một trong bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula). Tương tự, nếu một người nữ chết vào lúc khởi lên một ý nghĩ nhục dục do thấy một người nam, cô ta cũng sẽ phải tái sanh vào một trong bốn ác đạo như vậy. Bất cứ lúc nào, nếu một người chết vào lúc khởi lên một ý nghĩ bất thiện khởi lên, như ý nghĩ nhục dục hoặc ý nghĩ sân hận, chắc chắn người ấy sẽ phải tái sanh vào một trong bốn ác đạo. Quý vị thấy, ngay cả một ý nghĩ bất thiện cũng có sức mạnh như vậy, cũng khủng khiếp như vậy. Và chúng ta trong một ngày có nhiều ý nghĩ thiện hơn hay nhiều ý nghĩ bất thiện hơn? Thử nghĩ về điều đó xem. Tôi nghĩ chắc quý vị đã biết rằng Tôn-giả Devadatta (Đề-bà-đạt-đa) có tám thiên chúng và năm thần thông hiệp thế (bát thiên ngũ thông), nhưng cuối cùng ông ta vẫn rơi vào Địa Ngục Atỳ (Avici) do ác nghiệp đã làm vậy. Còn hiện nay quý vị có bát thiên và ngũ thông không?

Như vậy, vì lợi ích của bản thân, mặc dù quý vị không thể có chánh niệm liên tục, song quý vị vẫn nên cố hết sức mình để giữ chánh niệm trong mọi lúc, dù khi đi, đứng, ngồi, hay nằm trong suốt cả ngày. Quý vị phải luôn luôn chánh niệm về hơi thở của mình, về tứ đại, về ba mươi hai thể trước, về đề mục kasina, về danh và sắc, hay về mười hai chi phần duyên sanh (thập nhị nhân duyên), tùy thuộc vào đề mục nào quý vị đang thực hành. Nếu quý vị thực hành liên tục theo cách này, thời do sức mạnh của sự lập đi lập lại chắc chắn định và chánh niệm của quý vị sẽ càng lúc càng mạnh hơn. Việc làm này cũng giống như nấu nước sôi. Nếu quý vị nấu một bình nước trong vài phút rồi ngưng để cho nó nguội trở lại. Lần thứ hai quý vị lại nấu nước trong vài phút rồi ngưng để cho nó nguội lại. Theo cách này, dù cho quý vị có nấu cả trăm lần hay ngàn lần, nước cũng không thể sôi được. Tuy nhiên, nếu quý vị nấu nước liên tục không ngừng, chẳng bao lâu nó sẽ sôi. Tương tự, nếu quý vị hành thiền trong vài tuần hay vài tháng rồi ngưng. Lần thứ hai quý vị cũng lại thực hành trong vài tuần hay vài tháng rồi ngưng, không tiếp tục công việc hành thiền của quý vị nữa. Hay nếu quý vị hành thiền trong lúc ngồi nhưng lại làm công việc gì khác giữa các thời ngồi, thì sẽ thất bại. Dù quý vị có thực hành như thế này suốt cả cuộc đời quý vị cũng không thể đạt đến một đạo quả nào được. Nhưng nếu quý vị thực hành liên tục với lòng tôn kính (pháp hành) trong nhiều tháng hay nhiều năm, thì rất có thể quý vị sẽ thành tựu cứu cánh. Nếu thực lòng quý vị ước muốn cho sự an vui hạnh phúc của mình, tôi nghĩ biết những gì phải làm.

## 2. Sân-Hận



Trong Tương Ứng Kinh (Samyutta Nikaya) Đức Phật đưa ra một hình ảnh để minh họa sân hận như sau:

‘Nếu có một bình nước đun nóng trên lửa, nước sẽ sôi bọt và sôi lên, một người với thị lực bình thường, nhìn vào bình nước ấy, không thể nhận ra và thấy được hình ảnh của khuôn mặt mình một cách đúng đắn. Cũng tương tự như vậy, khi tâm một người bị sân hận ám ảnh, bị sân hận áp đảo, họ không thể thấy được lối thoát khỏi sân hận đã khởi lên một cách đúng đắn; từ đó họ cũng không thể hiểu và thấy một cách đúng đắn lợi ích của mình, không thể hiểu và thấy một cách đúng đắn lợi ích của người, không thể hiểu và thấy một cách đúng đắn lợi ích của cả hai; những bài pháp đã học thuộc lòng trước đây không đi vào tâm họ (không nhớ được), nói gì đến những bài pháp không thuộc.’

Trong Eka-Nipāta của Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) Đức Phật nói như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh như vậy khiến cho sân chưa sanh, sanh khởi, hay, sân đã sanh khiến cho mãnh liệt, tăng trưởng, như nét đáng chán (đôi ngại tướng).

Nơi người nào phi lý tác ý đến nét đáng chán, sân hận chưa sanh sẽ sanh khởi, hay, sân hận đã sanh khởi nên mãnh liệt, tăng trưởng.’

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn được sự sanh khởi của sân, nếu chưa sanh, hay, nếu sân đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như từ tâm giải thoát như vậy.

Nơi người nào như lý tác ý đến từ tâm giải thoát thì sân, nếu chưa sanh, không sanh, hay, sân nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ.’

Cũng trong Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) bài pháp Vượt Qua Sân Hận được Đức Phật dạy như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, có năm cách vượt qua sân hận. Bất luận khi nào sân hận khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo nó cần phải được vượt qua một cách hoàn toàn. Thế nào là năm?

‘Nếu lúc nào sân hận khởi sanh nơi một người, trong người ấy **từ** phải được tu tập...trong người ấy **bi** phải được tu tập...trong người ấy **xả** phải được tu tập...trong người ấy **trạng thái không nhớ (vô niệm) không tác ý đến đối tượng tạo ra sân hận** cần phải được tu tập...trong người ấy **ý thức về sự kiện nghiệp (kamma) của một người là tài sản riêng của người ấy** phải được tu tập...Như vậy sân sẽ được vượt qua nơi người ấy. Quả thực, đây là năm cách vượt qua sân hận. Ở đâu sân hận khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo, nó sẽ được vượt qua một cách hoàn toàn.’

Thường thường sân có hai loại, đó là, sân hung hăng và sân trầm uất. Để chế ngự hay vượt qua loại sân thứ nhất, tu tập tâm từ là pháp môn tốt nhất, bởi vì sân và từ là hai thái cực và không thể cùng hiện hữu. Bởi lẽ trong một sát-na tâm chỉ một tâm duy nhất có thể khởi lên, nên khi từ tâm có mặt sân tâm không thể khởi lên, và ngược lại. Như vậy, khi quý vị có tâm từ, sân sẽ không thể nào sanh khởi. Nếu quý vị thường xuyên trau dồi tâm từ, dần dần nó sẽ trở thành một phần nhân cách của quý vị, và quý vị sẽ không thể nổi sân dễ dàng như trước nữa.

Ở đây tôi sẽ đưa ra một thí dụ để giải thích pháp môn ‘trong người ấy trạng thái không nhớ nghĩ (vô niệm) và không tác ý đến đối tượng tạo ra sân hận phải được tu tập’. Giả sử, trong lúc đi trên đường quý vị nhìn thấy một đồng phân hôi thối. Liệu quý vị có cần phải hốt nó lên và bỏ vào túi, rồi nổi giận với mùi hôi thối của nó và trách cứ tại sao nó lại làm bẩn áo quần của

quý vị không? Tất nhiên điều đó không cần. Quý vị chỉ việc đi ngang qua và hoàn toàn không cần phải để ý gì đến nó. Tương tự, một ác nhân ngu si cũng giống như một đồng phân hôi thối. Quý vị không cần phải bận tâm đến anh ta để chuốc lấy phiền phức vốn không đem lại tốt lành gì cho cả hai đàng. Quý vị nên tự hỏi mình như vậy: nổi giận có giúp ích gì cho việc hành thiện không? Nếu có thì quý vị nên nổi giận. Song đó là chuyện không thể. Vì thế có sao lại phải nổi giận?

Đối với loại sân trầm uất vốn bao gồm tất cả các loại ưu sầu, buồn bã, than khóc, tuyệt vọng (sầu, bi, khổ, ưu, não) v.v...quý vị cũng nên tác ý theo cách như trên. Tức là, nếu sân này có lợi cho việc hành thiện, thì quý vị nên tu tập nó. Thực sự, nó không lợi ích cho thiện mà chỉ có hại mà thôi. Như vậy, sao chúng ta lại ngu ngốc đến độ để rơi vào tình trạng sân đã hoàn toàn không có lợi mà còn có hại này chứ? Đức Phật, Tôn-giả Xá-lợi-phất, Tôn-giả Mục-kiền-liên, tất cả các vị Thánh Alahán và Thánh Bất-lai không bao giờ ưu sầu, buồn bã, than khóc và tuyệt vọng. Tại sao chúng ta không học những con người thánh thiện, trí tuệ ấy? Tóm lại, ưu sầu, buồn bã, than khóc và tuyệt vọng thuộc về những kẻ yếu đuối, và nó không đáng cho chúng ta tu tập vậy.

Lại nữa, chú giải Tứ Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna Sutta) nói rằng có sáu pháp lợi ích cho việc chế ngự sân hận:

1. học cách thiền tâm từ;
2. dành hết nỗ lực cho việc hành thiện tâm từ;
3. suy xét rằng ta là chủ nhân và kẻ thừa tự của nghiệp (Kamma);
4. thường xuyên tác ý đến nó;
5. thiện bạn hữu;
6. nói chuyện thích hợp.

Trong Chương Chín của bộ Thanh tịnh Đạo (Visuddhimagga) có một bản luận giải chi tiết về cách làm thế nào để chế ngự sân hận. Vì thấy nó rất hữu ích nên tôi sẽ mô phỏng lại ở đây cho quý vị biết:

Nếu sự tức giận khởi lên nơi hành giả khi hướng tâm đến một người thù vì nhớ lại những lầm lỗi người ấy đã làm (với mình). Hành giả nên gạt bỏ cơn giận bằng cách liên tục nhập vào thiền (Jhāna) tâm từ hướng tâm đến bất kỳ hạng người nào đã đề cập ở trước, (đó là, một người thân, một người rất thân và một người không thân không thù) và rồi, sau mỗi lần xuất thiền, hướng tâm từ đến người (thù) đó.

Nhưng nếu sự tức giận vẫn không dứt sạch bất chấp những nỗ lực của hành giả, thì,

Hãy nhớ đến cái Cưa  
 Với những hình ảnh tương tự khác,  
 Và cứ nỗ lực liên tục như thế,  
 để bỏ xa sự tức giận phía sau.

Hành giả nên tự răn bảo mình theo cách này: Này kẻ đang sân hận kia, chẳng phải đức Thế Tôn đã nói, *'Này các Tỷ-kheo, dù bọn lục lâm thảo khấu có man rợ cưa đứt tay chân các người với cây cưa, người nào vì thế mà ôm lòng sân hận sẽ không phải là người thực hành giáo pháp của ta'* sao? (M.i, 129) và,

'Lấy sân đáp người sân  
 Tệ hơn người sân trước;  
 Không sân đáp người sân  
 Thắng trận chiến khó thắng.

Vì lợi ích cả hai,  
 Lợi mình và lợi người  
 Khi biết,  
 Kẻ thù là sân hận,  
 Chánh niệm giữ bình yên.’ (S.i, 162)

Ở đây, này các Tỳ-kheo, có bảy pháp làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nữ hay nam. Thế nào là bảy? Này các Tỳ-kheo, ở đây một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong cho nó bị xấu xí.”* Tại sao vậy? Vì kẻ thù không cảm thấy thích thú với dung sắc của người thù. Bây giờ người bị phần nộ chi phối này là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị; dù cho có tắm kỹ, có xức dầu thơm, với tóc râu khéo cắt tỉa và mặc áo quần trắng tươm tất, nó vẫn cứ xấu, do là miếng mồi cho sân hận vậy. Đây là pháp thứ nhất làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy, *“Mong cho nó ngủ trong khổ sở!”*...” Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người thù của nó ngủ một cách an lành. Này các Tỳ-kheo, bây giờ người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, dù có nằm trên ghế dài, nệm trải bằng len, chăn len trắng, chăn len thêu bông, nệm bằng da con sơn dương gọi là kadali, tấm khảm với lông che phía trên, ghế dài có đồ gối chân màu đỏ. Tuy vậy, nó vẫn cứ ngủ một cách khổ sở, do vì là miếng mồi cho sân hận vậy. Này các Tỳ-kheo, Đây là pháp thứ hai làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong cho nó không có lợi ích!”* Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người thù của nó có được lợi ích. Bây giờ, người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, thu hoạch điều bất lợi, lại nghĩ rằng: *“Ta được lợi ích”*, thu hoạch điều lợi ích, lại nghĩ rằng: *“Ta không được lợi ích”*. Những pháp này được nắm giữ khiến người khác trở thành thù địch, đưa đến không hạnh phúc, đau khổ lâu dài, do vì là miếng mồi cho sân hận vậy. Này các Tỳ-kheo, đây là pháp thứ ba làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong rằng nó không có tài sản!”* Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người nó thù có được tài sản! Bây giờ, người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, những tài sản nào của nó thu hoạch được do sự phần chân tinh cần, cất chứa do sức mạnh của cánh tay, chông chất do do những giọt mồ hôi, đúng pháp, thu hoạch hợp pháp. Các tài sản ấy bị nhà vua cho chở về ngân khố của nhà vua, do vì là miếng mồi cho sân hận vậy. Này các Tỳ-kheo, đây là pháp thứ tư làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong rằng nó không có danh tiếng!”* Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người nó thù có danh tiếng. Bây giờ, người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, nếu có được danh tiếng gì nhờ không phóng dật thu được, danh tiếng ấy xa lánh họ, do vì là miếng mồi cho sân hận vậy. Này các Tỳ-kheo, đây là pháp thứ năm làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong rằng nó không có bạn bè!”* Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người nó thù có được bạn bè! Bây giờ, người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, nếu có bạn bè thân hữu, bà con huyết thống gì, họ sẽ xa lánh, từ bỏ người đó, do vì là miếng mồi cho sân hận vậy. Này các Tỳ-kheo, đây là pháp thứ sáu làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong rằng nó sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh vào trong cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục!”* Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người nó thù sau khi thân hoại mạng chung, được sanh thiện thú, Thiên giới, cõi đời này! Bây giờ, người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, làm các ác hạnh với thân,

nói lời ác với khẩu, và nghĩ điều ác với ý, khi thân hoại mạng chung, sanh vào trong cõi dữ, ác thú, đoạ xứ, địa ngục, do vì là miếng mồi cho sên hận vậy. Đây là pháp thứ bảy làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sên hận, dù là nam hay nữ.

Bảy pháp này, này các Tỳ-kheo, làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sên hận, dù là nam hay nữ.

Kẻ sên hận xấu xí,  
Đau khổ khi nằm ngủ,  
Được các điều lợi ích  
Lại cho là bất lợi.  
Sên hận, nó đả thương,  
Vớ thân vớ lời nói,  
Làm mồi cho sên hận,  
Tài sản bị tiêu vong.  
Bị sên hận điên loạn,  
Danh dự bị hủy diệt,  
Bà con cùng bạn bè,  
Lánh xa người sên hận.  
Sên hận sanh bất lợi,  
Sên hận dao động tâm,  
Sợ hãi sanh từ trong,  
người ấy không biết rõ.  
Sên hận không biết lợi,  
Sên hận không thấy pháp...(A. iv, 94)

Và, *‘Nhu một khúc gỗ từ giàn hỏa thiêu, bị cháy cả hai đầu, khúc giữa lại bị thối, chẳng dùng làm gỗ (xây dựng) ở làng, cũng chẳng dùng làm gỗ ở rừng được, Ta nói một người làm mồi cho sên hận cũng thế’* (A.ii, 95; Iti.90) ? Nếu bây giờ mi sên hận, mi sẽ là một người không thực hành lời dạy của Đức Thế Tôn; do lấy sên hận đáp lại người sên hận mi còn tệ hơn người sên ấy và không thắng được cuộc chiến khó thắng; chính mi sẽ làm cho mi những điều mà vốn chỉ có lợi cho kẻ thù, làm cho kẻ thù thoả mãn, và mi cũng chẳng khác gì khúc gỗ ở giàn hỏa thiêu.

Nếu, sự tức giận của hành giả lắng xuống khi cố gắng và nỗ lực theo cách này, thì tốt. Bằng không, hành giả nên loại trừ sự khó chịu bằng cách nhớ lại một điều gì đó nơi người ấy đã được chế ngự, trong sạch, cổ vũ cho niềm tin khi nhớ đến.

Vì một người có thể chế ngự hành vi nơi thân của mình với sự chế ngự trong quá trình thực hiện một nhiệm vụ rộng lớn nào đó được mọi người biết đến, mặc dù những hành vi về lời nói và ý nghĩ không được chế ngự. Thờ những khẩu hành và ý hành ấy cần phải được bỏ qua và chỉ nhớ đến sự chế ngự nơi thân hành của người ấy mà thôi.

Một người khác có thể chế ngự được hành vi về lời nói của mình, và sự chế ngự của anh ta mọi người đều biết — anh ta có thể lãnh lợi tự nhiên trong việc tiếp đón (khách) một cách lịch thiệp, dễ nói chuyện, tương đắc, cởi mở, biết tôn trọng trong cách nói và có thể diễn giảng Pháp (Dhamma) với chất giọng ngọt ngào, giải thích Pháp với văn cú và chi tiết đầy đủ — mặc dù hành vi về thân và ý của anh ta không được chế ngự. Thờ hai hành vi sau nên bỏ qua và chỉ nhớ sự chế ngự nơi khẩu hành của người ấy mà thôi.

Trong khi một người khác có thể chế ngự được hành vi ý thức của mình, và sự chế ngự của anh ta được thể hiện trong lúc lễ bái tại các điện thờ, v.v... rất hiển nhiên với mọi người. Vì khi một người không có sự chế ngự trong tâm đánh lễ tại các điện thờ (Phật, xá-lợi) hay tại cây Bồ-đề hoặc đánh lễ các bậc Trưởng lão, họ không làm điều ấy một cách cẩn trọng, và khi ngồi

trong giảng đường nghe Pháp tâm họ cũng phóng đi lung tung hay ngủ gà ngủ gật. Ngược lại người tâm được chế ngự đánh lễ một cách thận trọng và có suy nghĩ, nghe Pháp một cách chăm chú, ghi nhớ pháp, và biểu lộ niềm tin trong tâm của mình qua thân và khẩu. Vì thế, người khác chỉ có thể chế ngự được hành vi ý thức của mình, dù thân và khẩu hành không được chế ngự. Thời hãy nhớ đến sự chế ngự nơi ý hành ấy và bỏ qua thân và khẩu hành của họ.

Nhưng có thể một người khác thậm chí không có một hành vi nào trong ba hành vi này được chế ngự nơi họ. Thời lòng bi mẫn đối với người ấy phải được khơi dậy như vậy: Mặc dù hiện tại hấn ta đang lang thang trong thế giới loài người, tuy nhiên sau một số ngày nào đó hấn ta sẽ thấy mình nơi (một trong) tám đại địa ngục hay nơi mười sáu địa ngục nổi tiếng. Vì sự khó chịu cũng sẽ lắng dịu nhờ lòng bi mẫn vậy.

Vẫn có một người khác cả ba hành vi đều được chế ngự. Trong trường hợp như vậy hành giả có thể nhớ đến bất cứ hành vi nào trong ba hành vi nơi người ấy mà hành giả thích nhất; vì sự tu tập tâm từ đến một người như vậy rất dễ.

Và để làm rõ ý nghĩa này bài kinh sau đây từ quyển V của Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) sẽ được trích dẫn đầy đủ: ‘Này các Tỳ-kheo, có năm cách xua tan hiềm hận, hiềm hận khởi lên ở chỗ nào nơi một vị Tỳ-kheo có thể được xua tan một cách hoàn toàn’

Nhưng nếu sự khó chịu vẫn khởi lên bất chấp những nỗ lực của hành giả, thời hành giả nên tự cảnh tỉnh mình như sau:

‘Nếu như có kẻ thù làm hại  
Mi biết rồi lãnh vực của y  
Sao lại còn tự hại thân mình  
Tâm mi? — Đâu phải lãnh vực của nó.

Với nước mắt mi từ bỏ gia đình  
Họ cũng nhân từ và giúp ích.  
Thế sao không từ bỏ kẻ thù,  
Sân hận đem hại đến cho mi?  
Sân hận này gặm mòn tận gốc  
Mọi giới đức mi từng gìn giữ—  
Hỏi còn ai ngu ngốc như mi?

Người kia làm những điều bất thiện.  
Vậy là mi bực – đúng không?  
Có nghĩa là mi muốn bắt chước  
Nhưng lỗi lầm mà hấn phạm chẳng?

Nếu người khác, gây nên phiền muộn,  
Với hành vi khả ô khích mi,  
Sao để cho nổi lên sân hận,  
Và làm như hấn muốn mi làm?

Nếu như mi nổi giận, thì sao  
Mi làm hấn khổ, hay không khổ!  
Dù đã đau do sân mang lại  
Chắc chắn mi đáng bị phạt bây giờ.

Nếu kẻ thù do sân mù quáng  
Khởi sự trên đường khổ bước đi  
Liệu mi có nổi sân như hấn

Nổi gót theo đường khổ hay không?

Nếu kẻ thù làm mi tổn hại  
Làm lỗi do sân hận của mi  
Thì hãy mau dập tắt nó đi,  
Vi sân ấy thật là phi lý.

Các pháp vốn sát-na tồn tại  
Ngũ uẩn kia, qua đó họ làm  
Việc khả ố, giờ cũng đã diệt,  
Thế thì mi giận với cái chi?

Nó hại ai, và ai hại lại nó  
Chính sự hiện hữu của mi  
Mới là nhân gây đau khổ  
Vậy có sao mi còn nổi sân?

Nhưng nếu khi đã tự cảnh tỉnh mình như vậy mà sự tức giận cũng không lắng xuống, thì hành giả nên xét đến sự kiện rằng cả hành giả và người kia đều là những chủ nhân của nghiệp (kamma).

Ở đây, trước hết hành giả nên xét lại điều này nơi tự thân: Bây giờ điều quan trọng của việc mi nổi sân với hấn là gì? Chẳng phải nghiệp (kamma) bắt nguồn từ sân hận này của mi sẽ dẫn đến sự tự hại mình sao? Vì mi là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là cha mẹ, là quyền thuộc, là nơi nương nhờ của mi; mi sẽ trở thành kẻ thừa tự của những nghiệp mi đã làm. Và nghiệp mà mi đang làm đây không phải là loại nghiệp mang mi tới sự giác ngộ viên mãn, đến sự giác ngộ không tuyên bố hay đến đẳng cấp của vị đệ tử Phật, hoặc đến bất kỳ địa vị nào như địa vị của phạm thiên hay Đế Thích (Sakka), hay ngai vàng của một vị Chuyển Luân Vương, hay một vị vua thường, v.v... , mà đúng hơn đây là loại nghiệp sẽ dẫn đến sự rời xa Giáo Pháp của mi, thậm chí đến địa vị của một người ăn những vật bỏ đi, v.v..., và đến nhiều loại khổ trong các địa ngục, và vân vân. Do làm (nghiệp) này mi chẳng khác gì một người muốn đánh người khác lại lượm một hòn than hồng đang cháy hay một cục phân nhơ nhớp trong tay và trước hết tự làm phỏng tay mình hay làm dơ tay mình vậy.

Sau khi đã xét lại quyền sở hữu của nghiệp nơi tự thân theo cách này, hành giả cũng nên suy xét nó nơi người khác nữa: và điều quan trọng của việc hấn nổi sân với ta là gì? Chẳng phải nghiệp (kamma) bắt nguồn từ sân hận này của hấn sẽ dẫn đến sự tự hại mình sao? Vì hấn là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là cha mẹ, là quyền thuộc, là nơi nương nhờ của hấn; hấn sẽ trở thành kẻ thừa tự của những nghiệp hấn đã làm. Và nghiệp mà hấn đang làm đây không phải là loại nghiệp mang hấn tới sự giác ngộ viên mãn, đến sự giác ngộ không tuyên bố hay đến đẳng cấp của vị đệ tử Phật, hoặc đến bất kỳ địa vị nào như địa vị của phạm thiên hay Đế Thích (Sakka), hay ngai vàng của một vị Chuyển Luân Vương, hay một vị vua thường, v.v..., mà đúng hơn đây là loại nghiệp sẽ dẫn đến sự rời xa Giáo Pháp của hấn, thậm chí đến địa vị của một người ăn những vật bỏ đi, v.v..., và đến nhiều loại khổ khác trong các địa ngục, và vân vân. Do làm (nghiệp) này hấn chẳng khác gì một người muốn ném bụi vào người khác lại đứng ngược gió và chỉ lãnh bụi đầy mình mà thôi.

Vì điều này đã được Đức Thế Tôn nói đến:

‘Khi kẻ ngu hại người vô hại,  
Người thanh tịnh, không làm lỗi,  
Điều ác ấy sẽ quay lại với kẻ ngu,  
Như ngược gió quăng bụi vậy’ (Dhp. 125)

Nhưng nếu sân hận vẫn không lắng xuống khi hành giả suy xét về nghiệp theo cách này, thì hành giả nên suy xét đến những đức đặc biệt trong cách cư xử của Đức Phật trước đây.

Đây là cách suy xét: Bây giờ mi người đã xuất gia, chẳng phải là khi Thầy (Đức Phật) của mi còn là một vị Bồ-tát, trước khi tìm được sự giác ngộ viên mãn, lúc vẫn còn đang thực hành để chu toàn các ba-la-mật suốt bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, Ngài đã không để cho sân hận làm ô nhiễm tâm ngài ngay cả khi những kẻ thù cố tìm mọi cơ hội để giết hại ngài đó sao? Chẳng hạn như, trong chuyện tiền thân *Sīlavant* (*Sīlavant Jātaka* 1, 216) khi những người bạn của Ngài đồng đứng lên để ngăn vương quốc ba trăm lý của ngài bị chiếm giữ bởi một vị vua thù nghịch, người đã bị một viên đại thần độc ác xúi dục và chính hoàng hậu đã gieo sự thù hận đó vào tâm trí ông ta, nhưng ngài không để cho những người bạn của mình cảm vũ khí. Lại nữa, khi Ngài bị chôn sống, cùng với một ngàn người bạn, lên tới cổ trong một cái hố mà người ta đào trong nghĩa địa, ngài cũng không khởi một ý nghĩ sân hận. Và, sau khi tự cứu mạng mình bằng một nỗ lực anh hùng được giúp đỡ bởi những con chó rừng cào đất ra khi chúng đến để ăn những xác chết, ngài đã đi về phòng ngủ của mình với sự trợ giúp của một phi nhân và nhìn thấy kẻ thù của mình đang nằm trên chính giường của ngài, Ngài không nổi giận mà đối xử với y như một người bạn, cùng nhau đưa ra lời hứa, và rồi ngài tuyên bố:

‘Lòng khát khao dững cảm’  
bậc trí không thất vọng;  
Ta đã thấy chính ta  
Như Ta đã ước nguyện.’

Và trong chuyện tiền thân *Khantivādi* (*Khantivādi Jātaka*), vua Kasi ngu ngốc hỏi ngài ‘Này nhà sư, ông dạy pháp gì?’ và ngài trả lời ‘Ta dạy pháp nhẫn nhục’; và khi nhà vua cho người đánh ngài bằng roi gai và chặt đứt tay chân của ngài, ngài vẫn không cảm thấy chút sân hận nào. (Ia. Iii, 39)

Có lẽ khi một người trưởng thành và thực sự xuất gia sống đời không gia đình hành động theo cách này thì không có gì kỳ diệu lắm; nhưng khi còn là một đứa trẻ thơ ngài cũng đã làm như vậy. Vì trong chuyện tiền thân *Cūla-Dhammapāla* (*Cūla-Dhammapāla Jātaka*) tay chân ngài đã bị phụ vương, đức Vua Mahā Patāpa, ra lệnh cho quân lính cắt đứt giống như bốn búp măng, và mẫu hậu đã than khóc ngài như thế này:

‘Ôi đôi tay con ta, *Dhammapāla*, đã bị cắt đứt  
Đôi tay từng được tắm trong trầm hương;  
Con là kẻ thừa tự của toàn cõi đất;  
Hỡi đức vua, ta nghẹn thở mất đi thôi!’ (Jā. iii, 181)

Thế mà cha ngài, vẫn không thoả mãn, còn ra lệnh cho cắt đứt luôn đầu của ngài. Nhưng ngay cả lúc đó ngài cũng không chút dấu vết sân hận, vì lẽ ngài đã quyết định vững chắc: ‘Giờ là lúc để ta chế ngự tâm của ta; này hỡi *Dhammapāla* kia hãy vô tư đối với bốn người này, đó là, đối với người cha đang ra lệnh cắt đầu người, với người đang chặt đầu người, với người mẹ đang than khóc của người, và với chính bản thân người.’

Và có lẽ, một chúng sinh được làm người hành động theo cách này thì không có gì đáng kinh ngạc lắm; nhưng khi làm thú vật ngài cũng đã hành động như thế. Vì trong lúc đức Bồ-tát còn là một con voi có tên là *Chaddanta* ngài đã bị người ta đâm vào rốn bằng một mũi lao tẩm thuốc độc. Nhưng ngay cả như vậy ngài cũng không để cho sân hận đối với người thợ săn đã đâm ngài bị thương làm ô nhiễm tâm của ngài, vì như chuyện kể:

‘Con voi, khi bị đâm bằng một mũi lao,  
 Đã nói với thợ săn với tâm không sân hận:  
 ‘Mục đích của ngươi là gì? Lý do tại sao  
 Ngươi lại giết ta như vậy? mục đích để làm gì?’ (Jā. v, 51)

Và khi voi nói như vậy, người thợ săn trả lời ‘Thưa ngài, Hoàng hậu của Vua Kāsi phái tôi đến đây để lấy cặp ngà của ngài’, để hoàn thành ước muốn của hoàng hậu ngài đã cắt cặp ngà của mình, cặp ngà mà sự rực rỡ tuyệt vời của nó chiếu sáng với những tia sáng sáu màu, và trao nó cho người thợ săn.

Lại nữa, khi đức Bồ-tát làm Khi Chúa, người đàn ông mà ngài đã kéo hẳn lên khỏi vực đá nghĩ,

‘Đây món ăn cho người  
 Như những thú rừng khác,  
 Vậy sao người đang đói  
 Không giết khi để ăn?  
 Ta sẽ đi tự tại  
 Lấy thịt khi để dành;  
 Ta sẽ vượt hoang địa  
 Với thịt khi làm lương.’ (Jā. v. 71)

Nghĩ rồi hẳn liền lượm một hòn đá và ném mạnh vào đầu ngài. Nhưng Khi Chúa nhìn hẳn với đôi mắt đắm lệ và nói,

‘Ồ chớ có làm thế,  
 bởi vì nếu không thì  
 Số phận mà ngươi gặt,  
 sẽ cản trở lâu dài  
 Đã có những người khác  
 Bị những nghiệp như vậy  
 Như ngươi làm hôm nay’

Và với tâm không sân hận, bất chấp sự đau đớn, ngài đã đưa người đàn ông ấy đến cuối cuộc hành trình của hẳn một cách an toàn.

Khi làm Long Vương Campeyya cũng vậy, ngài không để cho sân hận khởi lên trong tâm lúc bị một ông thầy bắt rắn đối xử một cách độc ác, vì như chuyện kể,

‘Ta đang sống trong Pháp  
 Giữ Giới Bát-quan-trai  
 Thầy rắn tới bắt ta  
 Diễn trò tại công thành.  
 Màu sắc nào hẳn nghĩ,  
 Màu xanh, vàng hay đỏ,  
 Tùy theo ý hẳn nghĩ  
 Ta biến màu hẳn muốn;  
 Ta biến đất thành nước,  
 Và biến nước thành đất.  
 Nếu như ta nổi giận



Ta có thể đốt cháy  
 khiến y thành tro tàn,  
 Nếu không làm chủ tâm  
 Ta đã làm hỏng giới;  
 Và ai làm hỏng giới  
 Không thể nào đến đích.’

Còn khi ngài làm Long Vương Saṅkhaṇḍa, lúc bị gánh đi trên một cây sào bởi mười sáu cậu bé trong làng sau khi chúng đã dùng những mũi giáo nhọn đâm ngài bị thương ở tám chỗ và nhét dây leo gai vào miệng vết thương, chúng còn làm cho ngài đau đớn quằn quại khi xỏ một sợi dây rắn chắc qua mũi ngài và kéo lê để cho thân ngài va vào mặt đất, mặc dù chỉ cần liếc một cái ngài có thể biến những đứa bé ấy thành than, song ngài thậm chí không tỏ chút dấu vết sân hận nào trên đôi mắt, vì như chuyện kể:

Này Ālāra,  
 ‘Ngày mười bốn, mười lăm,  
 Ta thường giữ Trai Giới,  
 Mười sáu đứa bé đến  
 Mang theo dây và giáo.  
 Chúng tách mũi ta ra,  
 Và qua khe hở đó  
 Chúng luồn vào sợi dây  
 Kéo lê ta như thế,  
 Dù đau đớn quằn quại,  
 Ta không để sân hận  
 Quấy động ngày Trai Giới.’ (Jā. v, 172)

Ngài đã thực hiện không chỉ những điều kỳ diệu ấy mà còn nhiều điều kỳ diệu khác như đã được kể trong Mātuposaka Jātaka (Jā, iv,90). Bây giờ, ở mức độ cao nhất sẽ là không thích hợp và không xứng đáng cho mi để khởi lên những ý nghĩ tức giận, bởi lẽ mi đang cố gắng để được giống như Bạc Đạo Sư của mi, rằng Đức Thế Tôn đã đạt đến Toàn Giác và là bậc có đức kham nhẫn đặc biệt không ai sánh bằng trong thế gian với các hàng chư thiên của nó.

Nhưng nếu, khi hành giả đã suy xét đến những phẩm chất đặc biệt trong cách ứng xử trước đây của bậc Đạo Sư, mà sự tức giận vẫn không lắng xuống, bởi vì từ lâu hành giả đã quen làm nô lệ cho những phiền não, thời hành giả nên hồi tưởng lại những bài kinh (Sutta) đề cập đến sự vô thi (không khởi đầu) của vòng sinh tử luân hồi. Đây là những gì Kinh nói: ‘Này các Tỳ-kheo, không để gì tìm được một chúng sinh nào trước đây chưa từng là mẹ của các ông... là cha của các ông... là anh của các ông... là chị của các ông... là con trai của các ông... là con gái của các ông’ (S.ii,189-190). Do vậy hành giả nên nghĩ về người đó như vậy: ‘Hình như người này, khi là mẹ ta trong quá khứ đã mang ta trong bào thai cả mười tháng trường và đã lau chùi phân, nước tiểu, nước rãi, nước mũi v.v... cho ta không hề nhơm gớm coi đó như thể là trầm hương vàng, và để ta đùa chơi trên lòng bà, cho ta bú mớm, bông bế ta đi đây đi đó. Và người này khi là cha ta đã phải đi trên những con đường mòn dẽ đi và những con đường làm trên những cột trụ cheo leo, v.v... để theo đuổi việc buôn bán, đã vì ta mà liều mạng đi vào trong chiến trận giữa hai hàng quân, hay trên những chiếc tàu vượt đại dương và làm những việc khó khăn khác. Bằng phương tiện này hay phương tiện khác ông đã đem của cải về nhà nghĩ là để nuôi dưỡng con cái. Và khi là anh, là chị, là con trai, con gái, của ta, người này đã giúp cho ta việc này việc nọ. Vì thế, thật không xứng đáng cho ta để ôm ấp oán thù người ấy trong tâm.

Nhưng nếu hành giả vẫn không thể dập tắt ý nghĩ đó theo cách trên, hành giả nên ôn lại những lợi ích của tâm từ như thế này: Bây giờ, mi là người xuất gia, chẳng phải là Đức Thế Tôn

đã nói như sau: ‘Này các Tỳ-kheo, khi từ tâm giải thoát được trau dồi, tu tập, được thực hành thường xuyên, được làm cho thành cỗ xe, làm cho thành nền tảng, được thiết lập, củng cố vững chắc, và thọ trì thích hợp, mười một phước báu có thể trông đợi. Thế nào là mười một? Người ấy ngủ trong an lạc, thức trong an lạc, không có những ác mộng, người ấy thân ái đối với mọi người, thân ái đối với các hàng phi nhân, chư thiên hộ trì người ấy, lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại được người ấy, tâm dễ đắc định, về mặt an tịnh, chết không rối loạn, nếu không đắc cao hơn, vị ấy sẽ tái sanh cõi Phạm thiên’ (A.v,342). Nếu không chấm dứt những ý nghĩ hiểm hận, kể như mi đã phủ nhận những lợi ích này vậy.

Nhưng nếu hành giả vẫn không thể chấm dứt (sân hận) theo cách vừa nói, hành giả nên cố gắng phân giải thành các yếu tố. Như thế nào? Bây giờ mi, người đã xuất gia, khi mi tức giận hẳn, mi tức giận với cái gì? Phải chăng mi tức giận tóc? Hay lông? Hay móng (tay, chân)?... hay mi tức giận nước tiểu? Hoặc, phải chăng mi tức giận yếu tố đất (địa đại) trong tóc v.v...? hay yếu tố nước? hay yếu tố lửa? hay phải chăng mi tức giận yếu tố gió? Hay trong số năm uẩn hay mười hai xứ hay mười tám giới mà với những yếu tố đó vị này được gọi bằng tên như vậy, như vậy, thì cái nào, có phải mi tức giận sắc uẩn? hay thọ uẩn? hay tưởng uẩn? hay hành uẩn? hay thức uẩn? hay có phải mi tức giận nhãn xứ? hay sắc xứ? ...hay mi tức giận ý xứ? hay mi tức giận pháp xứ? Hay phải chăng mi tức giận nhãn giới? hay mi tức giận sắc giới? hay mi tức giận nhãn thức giới?...Hay mi tức giận ý giới? hay pháp giới? hay ý thức giới? Vì khi hành giả cố gắng phân giải thành các yếu tố, sự tức giận của hành giả không thể tìm thấy chỗ đứng, giống như hạt cải trên đầu mũi dùi hay bức vẽ trên hư không.

Nhưng nếu hành giả không thể thực hiện sự phân giải thành các yếu tố được, hành giả nên cố gắng tặng một món quà. Món quà có thể do bản thân hành giả tặng cho người kia hay tự mình chấp nhận món quà của người kia. Tuy nhiên nếu sự nuôi mạng (sinh kế) của người kia là không thanh tịnh và những món vật dụng của họ không thích hợp để sử dụng, thì chính hành giả phải là người cho. Và nơi người làm điều này sự khó chịu đối với người kia sẽ hoàn toàn lắng xuống. Và nơi người kia ngay cả sự oán giận đã từng bám sát họ từ đời kiếp trước lúc đó cũng sẽ hạ ngay, như đã xảy ra đối với ngài trưởng lão cao hạ, người đã nhận một cái bát được trao cho ngài tại Tu viện Cittalappabata do một vị trưởng lão thấp hạ chuyên ăn trong bát<sup>1</sup>, người đã ba lần bị chính ông ta làm cho phải rời chỗ trú ngụ, và vị trưởng lão này đã dâng tặng nó với những lời này ‘Bạch Ngài, cái bát này đáng giá tám ducats đã được mẹ tôi, một tín nữ, dâng cúng và nó được nhận một cách chính đáng; mong cho tín nữ hiền thiện ấy có được phước báu’. Hành động dâng tặng hay bố thí này thực là có hiệu quả. Và điều này đã được nói như sau:

‘Tặng quà (để) thuần hoá kẻ chưa thuần,  
Tặng quà cho ta mọi sự tốt lành;  
Nhờ tặng quà (mà) tình thế bớt căng,  
Và hạ mình để nói lời tử tế.’

Trên đây là những gì được đưa ra trong Thanh Tịnh Đạo liên quan đến việc làm thế nào để loại trừ sân hận. Nhưng khi hành giả đắc Bất Lai Thánh Đạo chỉ lúc đó sân mới không còn khởi lên nữa mà thôi.

### 3. Hôn Trầm và Thủy Miên

Trong Tăng Chi Kinh (*Anguttara Nikaya*) Đức Phật đưa ra một hình ảnh để minh họa hôn trầm và thủy miên như sau:

‘Nếu có một lu nước, phủ trùm với rêu và thủy tảo, một người với thị lực bình thường, nhìn vào lu nước ấy, không thể nhận ra và thấy đúng hình ảnh của khuôn mặt mình. Cũng vậy,

<sup>1</sup> Chuyên ăn trong bát ở đây muốn ám chỉ một vị tu pháp khổ hạnh chỉ ăn những đồ ăn khát thực trong bình bát mà thôi.

khi tâm bị ám ảnh bởi hôn trầm và thuy miên, bị áp đảo bởi hôn trầm và thuy miên, hành giả không thể thấy một cách đúng đắn lối thoát khỏi hôn trầm và thuy miên đã sanh; vì lý do đó hành giả không thể thấy và hiểu đúng lợi ích của bản thân, không thấy và hiểu đúng lợi ích của người khác, không thấy và hiểu đúng lợi ích của cả hai; những pháp hành giả đã thuộc lòng trước đây còn không đi vào tâm (*không nhớ được*) nói gì đến những pháp không thuộc.'

Trong Eka-Nipāta của Tăng Chi Kinh (*Anguttara Nikaya*) Đức Phật nói như thế này:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không biết một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho hôn trầm và thuy miên chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, khiến cho mạnh mẽ và tăng trưởng, như không hăng hái, lơ đãng, biếng nhác dài thây, buồn ngủ sau khi ăn và tâm trí thụ động.

Nơi người nào tâm trí thụ động, hôn trầm và thuy miên nếu chưa sanh, sẽ sanh khởi, hoặc nếu đã sanh, được mạnh mẽ và tăng trưởng.’

Này các Tỳ-kheo, Ta không biết một pháp nào khác có sức mạnh ngăn hôn trầm và thuy miên, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như yếu tố khơi dậy nghị lực của một người (*ting cān gīrī*), yếu tố khơi dậy sự nỗ lực (*ting tāt gīrī*), yếu tố khơi dậy sự nỗ lực liên tục của một người (*dōṅg māt gīrī*).

Nơi người nào phấn đấu một cách đầy nghị lực, hôn trầm và thuy miên chưa sanh, sẽ không sanh, hoặc hôn trầm và thuy miên nếu đã sanh, được đoạn trừ.’

Chú giải Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*) tuyên rằng có sáu pháp đưa đến sự đoạn trừ của hôn trầm và thuy miên:

1. biết rằng ăn quá no là một nguyên nhân gây ra hôn trầm và thuy miên.
2. thay đổi oai nghi;
3. nghĩ về tương ánh sáng;
4. ở nơi thoáng khí;
5. tắm lạnh;
6. nói chuyện thích hợp.

Những pháp sau cũng hữu ích trong việc khắc phục hôn trầm và thuy miên:

### 1. Niệm sự chết

Như: ‘Hôm nay nhiệt tâm làm; ai biết chết (sẽ đến) ngày mai?’

### 2. Tưởng Khổ trong Vô Thường

Như đã được nói trong Tăng Chi Kinh (*Anguttara Nikaya*): ‘Nơi vị Tỳ-kheo quen thấy khổ trong vô thường và thường xuyên áp dụng pháp quán này, thời một ý thức thấm thía về sự nguy hiểm của lười biếng, dễ duôi, lơ đãng, thụ động và vô tư lự sẽ được thiết lập nơi vị ấy, như thể vị ấy đang bị đe dọa bởi một tên sát nhân với thanh kiếm đã rút ra vậy.’

### 3. (Hoan) Hỷ

Như đã được nói trong Tương Ưng Kinh (*Samyutta Nikaya*) : ‘Khi tâm chậm chạp, không nhanh nhẹn, thì đó không phải là lúc thích hợp để tu tập các chi phần giác ngộ sau: tịnh giác chi, định giác chi và xả giác chi, bởi vì một cái tâm không nhanh nhẹn khó có thể được khơi dậy bằng các chi phần ấy vậy.’

### 4. Quán Tưởng về Cuộc Hành Trình Tâm linh

Như đã tuyên bố trong Thanh Tịnh Đạo: ‘Ta phải bước đi trên con đường đó, con đường mà chư Phật, chư Phật Độc Giác và các bậc Thánh Đệ Tử đã đi; nhưng nếu là một con người biếng nhác thì không thể nào bước đi trên con đường đó được.’

### 5. Quán Tưởng về sự Vĩ Đại của Bậc Đạo Sư

Như đã tuyên bố trong Thanh tịnh Đạo: ‘Dốc hết tinh tấn lực đã được bậc Đạo sư của ta khen ngợi, và trong sự chỉ dẫn và giúp đỡ đệ tử không có ai sánh bằng ngài. Ngài được tôn kính nhờ thực hành Pháp (Dhamma), chứ không gì khác.’

## 6. Quán Tưởng về Sự Vĩ Đại của Di Sản Giáo Pháp

Như đã tuyên bố trong Thanh Tịnh Đạo: ‘Ta phải trở thành người chủ sở hữu của Di Sản Vĩ Đại, gọi là Diệu Pháp này, Còn người lười biếng không thể nào nắm giữ Giáo Pháp.’

## 7. Làm Thế Nào Để Khích Lệ Tâm

Như đã tuyên bố trong Thanh Tịnh Đạo: Hành giả khích lệ tâm như thế nào lúc tâm cần sự khích lệ? Nếu do chậm chạp trong việc áp dụng trí tuệ hay do chưa đạt đến lạc của khinh an, tâm hành giả cùn nhụt không sắc bén, thì hành giả nên đánh thức nó bằng sự hồi tưởng lại tám đối tượng kích động (tâm). Tám đối tượng đó là: sanh, hoại, bệnh và chết; cái khổ trong các cõi khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh...); cái khổ của sanh tử luân hồi trong quá khứ; cái khổ của sanh tử luân hồi trong tương lai; Cái khổ của hiện tại gốc ở việc phải tìm kiếm thức ăn.

## 8. Làm Thế Nào Để Vượt Qua Hôn trầm

Một lần nạn Đức Thế Tôn nói với Tôn-giả Mục Kiền Liên như vậy: ‘Này Mục Kiền Liên, có phải ông ngủ gật? Này Mục Kiền Liên, có phải ông ngủ gật?’ — ‘Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn.’

‘(1) Vậy thì, này Mục Kiền Liên, bất cứ khi nào ý nghĩ buồn ngủ xảy đến, ông không nên tác ý đến ý nghĩ ấy, ông không nên thường xuyên trú trong ý nghĩ ấy. Nhờ làm như vậy, có thể cơn buồn ngủ sẽ biến mất.’

‘(2) Nhưng nếu làm như vậy mà cơn buồn ngủ không biến mất, ông nên nghĩ tưởng và suy xét trong tâm về Pháp (Dhamma) như ông đã được nghe và học nó, và ông nên ôn lại trong tâm pháp ấy. Nhờ làm như vậy, có thể cơn buồn ngủ sẽ biến mất.’

‘(3) Nhưng nếu làm như vậy mà cơn buồn ngủ không biến mất, ông nên học thuộc lòng Pháp (Dhamma) với từng chi tiết của nó, như ông đã được nghe và học, và ông nên ôn lại trong tâm pháp ấy. Nhờ làm như vậy, có thể cơn buồn ngủ sẽ biến mất.’

‘(4) Nhưng nếu làm như vậy mà cơn buồn ngủ không biến mất, ông nên lắc lắc lỗ tai, và chà xát chân tay với lòng bàn tay của ông. Nhờ làm như vậy, có thể cơn buồn ngủ sẽ biến mất.’

‘(5) Nhưng nếu làm như vậy mà cơn buồn ngủ không biến mất, ông nên đứng dậy khỏi chỗ ngồi, và sau khi rửa mắt với nước, ông nên nhìn quanh các hướng và nhìn lên các vì sao trên bầu trời. Nhờ làm như vậy, có thể cơn buồn ngủ sẽ biến mất.’

‘(6) Nhưng nếu làm như vậy mà cơn buồn ngủ không biến mất, ông nên thiết lập vững chắc tưởng ánh sáng: ngày như thế nào, đêm cũng như vậy; đêm như thế nào, ngày cũng như vậy. Với một cái tâm trong sạch và không bị tắc nghẽn như thế, ông nên tu tập một ý thức đầy đủ sự sáng suốt. Nhờ làm như vậy, có thể cơn buồn ngủ sẽ biến mất.’

‘(7) Nhưng nếu làm như vậy mà cơn buồn ngủ không biến mất, ông nên nhận biết đâu là phía trước đâu là phía sau, đi lên và đi xuống, với các căn hướng vào bên trong, với tâm không đi ra ngoài. Nhờ làm như vậy, có thể cơn buồn ngủ sẽ biến mất.’

‘(8) Nhưng nếu làm như vậy mà cơn buồn ngủ không biến mất, ông có thể nằm xuống bên hông phải, trong thế nằm của sư tử, chân này trên chân kia — chánh niệm, và tỉnh giác, giữ trong tâm ý nghĩ đứng dậy. Sau khi đã thức dậy, ông phải nhanh chóng đứng lên, nghĩ rằng: “Ta sẽ không đắm chìm trong sự hưởng thụ thú nằm và tựa, trong sự hưởng thụ ngủ nghỉ!”

‘Này Mục Kiền Liên, ông nên học tập như vậy!’

## 9. Suy Xét về Năm Sự Nguy Hiểm Đang Đe Doạ

Trong Cuốn Năm của Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) Đức Phật nói rằng có năm nguy hiểm đang đe dọa:

‘Này các Tỳ-kheo, nếu vị Tỳ-kheo nào nhìn thấy năm nguy hiểm đang đe dọa này, thật là vừa đủ cho vị ấy để sống không dễ duôi, nhiệt tâm, với tâm quyết định thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Năm nguy hiểm ấy là gì?’

‘(1) Ở đây, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ ta còn trẻ, còn thanh niên, tuổi trẻ, tóc đen nhánh, trong tuổi thanh xuân, trong giai đoạn đầu của cuộc đời. Nhưng một thời nào đó sẽ đến khi mà thân xác này sẽ bị gò bó trong tuổi già. Mà người bị tuổi già khuất phục thì không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, dùc có bị già.”

‘(2) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ Ta không ốm đau không bệnh tật, khả năng tiêu hoá của ta làm việc trơn tru, thể chất của ta không quá lạnh và không quá nóng, được quân bình và thích hợp cho việc nỗ lực tinh tấn. Nhưng một thời nào đó sẽ đến khi mà thân này sẽ bị gò bó trong bệnh tật. Mà người bị ốm đau bệnh tật thì không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, dùc có bị bệnh.”

‘(3) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ có được dồi dào thực phẩm, mùa màng tươi tốt, dễ nhận được đồ ăn khát thực, thực dễ dàng để sống nhờ khát thực và của cúng dường. Nhưng một thời nào đó sẽ đến khi mà có nạn đói, mùa màng hư hỏng, sẽ khó mà có được một bữa ăn khát thực, khó mà sống được nhờ khát thực và của cúng dường. Và trong nạn đói người ta phải di cư đến những nơi ở đây thực phẩm được thoải mái, và nơi đó sự trú ngụ sẽ bị tụ tập lại và đông đúc. Mà ở chỗ nào sự trú ngụ bị tụ tập lại và đông đúc người ta không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, dùc có bị nạn đói.”

‘(4) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ con người sống trong hoà hợp và tình thân thiện, sống trong tình bạn bè hữu nghị như sữa hoà với nước và nhìn nhau với cặp mắt thiện cảm. Nhưng một thời nguy hiểm sẽ đến, tình trạng náo động giữa các bộ tộc khi dân chúng phải leo lên xe để chạy trốn và những người lâm vào cảnh sợ hãi phải di chuyển đến những nơi an toàn, và ở đó sự trú ngụ sẽ bị tụ tập lại và đông đúc. Mà ở chỗ nào sự trú ngụ bị tụ tập lại và đông đúc người ta không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, dùc có sống vào thời nguy hiểm.”

‘(5) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ Tăng Chúng (Đoàn Thể các vị Tỳ-kheo) sống trong hoà hợp và tình thân thiện, không cãi nhau, sống an vui dưới một giáo lý. Nhưng một thời sẽ đến khi có sự chia tách trong Tăng Chúng. Và khi Tăng Chúng bị chia tách, người ta không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho

người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, ngay cả khi Tăng Chúng bị chia tách.”

Trong Cara Sutta của Bộ Itivuttaka Đức Phật đưa ra một sự định nghĩa rõ ràng về một vị Tỳ-kheo lười biếng và một vị Tỳ-kheo siêng năng. Trong bài kinh ấy ngài nói như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, nếu trong khi đang đi một ý nghĩ tham dục hay một ý nghĩ sân hận hay một ý nghĩ độc ác khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo, và nếu vị ấy không có phản kháng, không có bỏ đi, không có xua đuổi, không có loại trừ nó và đưa nó đến chỗ chấm dứt, vị Tỳ-kheo với thái độ như vậy là thiếu nhiệt tâm và không sợ hãi làm điều bất thiện, vị Tỳ-kheo ấy được gọi là lười biếng không ngừng và thường xuyên thụ động. Nếu trong khi đang đứng ... Nếu trong khi đang ngồi... Nếu trong khi đang nằm một ý nghĩ tham dục hay một ý nghĩ sân hận hay một ý nghĩ độc ác khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo, và nếu vị ấy không có phản kháng, không có bỏ đi, không có xua đuổi, không có loại trừ nó và đưa nó đến chỗ chấm dứt, vị Tỳ-kheo với thái độ như vậy là thiếu nhiệt tâm và không sợ hãi làm điều bất thiện, vị Tỳ-kheo ấy được gọi là lười biếng không ngừng và thường xuyên thụ động.

‘Nhưng nếu trong khi đang đi... đang đứng... đang ngồi... đang nằm một ý nghĩ tham dục hay một ý nghĩ sân hận hay một ý nghĩ độc ác khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo, nếu vị Tỳ-kheo không chấp nhận nó, bỏ đi, xua đuổi, loại trừ và đưa nó đến chỗ chấm dứt, vị Tỳ-kheo với thái độ như vậy là nhiệt tâm và biết sợ hãi làm điều bất thiện, và được gọi là tinh tấn không ngừng và kiên quyết không ngừng.’

Dù khi đi hay đứng  
 Khi ngồi hay khi nằm  
 Ai nghĩ những ý nghĩ  
 Độc ác và trần tục—  
 Thời đang theo tà đạo,  
 cuồng dại với si pháp.  
 Vị Tỳ-kheo như vậy  
 Không thể nào đạt đến  
 Sự Giác ngộ tối cao.

Dù khi đi hay đứng  
 Khi ngồi hay khi nằm  
 Ai diệt những ý ấy  
 Vui thích trong việc diệt (những tà ý)  
 Vị Tỳ-kheo như vậy  
 Sẽ có thể đạt đến .  
 Sự Giác ngộ tối cao.

Là một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo ni, quý vị được những người cư sĩ hộ độ. Lãng phí cuộc đời sau khi thọ dụng vật thực do tín thí cúng dường là một điều đáng hổ thẹn. Như vậy quý vị phải cố gắng có được tinh tấn lực như Đức Phật đã nói.

#### 4. Trạo Cử và Hối Hận

Trong Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikaya) Đức Phật đưa ra một hình ảnh để minh họa cho trạo cử và hối hận như sau:

‘Nếu có một bình nước, bị gió quấy động, lao xao, đung đưa và tạo ra các gợn sóng, một người với thị lực bình thường, nhìn vào bình nước, không thể nhận ra và thấy đúng được hình ảnh của khuôn mặt mình. Cũng thế, khi tâm bị ám ảnh bởi trạo cử và hối hận, bị áp đảo bởi trạo cử và hối hận, người ta không thể nào thấy đúng được lối thoát khỏi trạo cử và hối hận đã khởi lên ấy; và như vậy họ cũng không thể hiểu đúng và thấy đúng được sự lợi ích của bản thân, lợi ích của người khác, và lợi ích của cả hai; những pháp họ đã thuộc lòng trước đây còn không đi vào tâm (không còn nhớ được) nói gì đến những pháp không thuộc.’

Trong Eka-Nipāta của Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) Đức Phật nói:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không biết một pháp nào khác có sức mạnh như vậy khiến cho trạo cử và hối hận chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, khiến cho mạnh mẽ và tăng trưởng, như sự bất an của tâm.

Nơi người nào nội tâm phiền não thời trạo cử và hối hận, nếu chưa sanh, sẽ sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, có thể mạnh mẽ và tăng trưởng.’

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không biết một pháp nào khác có sức mạnh ngăn cản trạo cử hối hận chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc nếu đã sanh khiến cho được đoạn trừ, như sự an tịnh của tâm.

Nơi người nào tâm được an tịnh trạo cử hối hận chưa sanh, không sanh, hoặc nếu đã sanh, được đoạn trừ.’

Chú giải Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) nói rằng có sáu pháp dẫn đến sự đoạn trừ của trạo cử và hối hận:

1. *tri kiến;*
2. *đặt câu hỏi;*
3. *hiểu biết giới luật;*
4. *thân cận với những bậc niên trưởng và có nhiều kinh nghiệm hơn mình để thực hành những pháp như giới luật;*
5. *bạn lành;*
6. *nói chuyện thích hợp.*

Giải thích những pháp này chú giải nói như sau: Trạo cử và hối hận biến mất nơi người nào học và ghi nhớ từng chi tiết một, hai, ba, bốn hay năm bộ Nikāya<sup>1</sup>. Đây là cách vượt qua trạo cử và hối hận bằng tri kiến. Đặt câu hỏi có nghĩa là: hỏi nhiều về những điều thích hợp và không thích hợp, theo sự thực hành của Tăng Đoàn. Nơi người nào thường hỏi như vậy trạo cử và hối hận cũng sẽ biến mất. Kế đến hai ác pháp (trạo cử và hối hận) này biến mất nơi người nào tinh thông Luật (Vinaya) do áp dụng thực tiễn và am hiểu tính chất Giới Luật của Tăng Đoàn. Đây là cách vượt qua trạo cử và hối hận bằng sự hiểu biết Giới Luật. Thân cận với những bậc niên trưởng và có nhiều kinh nghiệm hơn mình ...; tức là đi đến tham kiến và đàm luận với các bậc trưởng lão giới đức trong Tăng Đoàn. Nhờ những cuộc viếng thăm như vậy trạo cử và hối hận sẽ biến mất. Bạn lành: thân cận với các bậc thông thạo về Luật giống như Tôn-giả Upāli (Upāli), tinh thông giới luật đệ nhất trong Tăng Đoàn của Đức Phật. Bằng sự thân cận này trạo cử và hối hận sẽ biến mất. Nói chuyện thích hợp trong trường hợp này đặc biệt muốn nói đến những vấn đề thực hành giới luật nhờ đó hành giả đi đến chỗ hiểu biết được điều gì thích hợp và điều gì là không thích hợp để làm. Bằng cách này trạo cử và hối hận sẽ biến mất. Do đó, luận mới nói sáu pháp này dẫn đến sự đoạn trừ của trạo cử và hối hận, song cần hiểu rằng trạo cử bị trục xuất bằng sáu pháp này cuối cùng chỉ không sanh khởi trong tương lai nhờ chứng Alahān

<sup>1</sup> Năm Nikāya hay năm bộ Kinh: 1. Trường Bộ (Dighā Nikāya) 2. Trung Bộ (Majjhimā Nikāya) 3. Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya) 4. Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya) và 5. Tiêu Bộ (Khuddaka Nikāya)

Thánh Đạo, và hồi hận trực xuất bởi sáu pháp này cuối cùng chỉ chấm dứt không còn sanh khởi trong tương lai nhờ chứng Bất Lai Thánh Đạo mà thôi.

Trạo cử là một vấn đề lớn đối với nhiều hành giả, đặc biệt những người từ các đô thị hay thành phố lớn tới. Tâm của họ thực sự lan man và không thể tập trung thậm chí trong một hoặc hai phút được. Đây là do thói quen của họ, tâm họ chẳng khác nào một con khi, hết nhảy sang bên này lại nhảy sang bên kia. Tuy nhiên, dù họ cứ suy nghĩ và suy nghĩ hoài như thế trong cả một trăm năm thì họ cũng sẽ không tiến bộ. Như vậy, nếu họ thực sự muốn có sự tiến bộ trong việc hành thiền họ phải chế ngự và lắng tâm của họ xuống. Không có cách nào khác cả. Họ phải để qua một bên mọi ý nghĩ miên man dù là lớn hay nhỏ, và chỉ làm độc một việc: tập trung trên đề mục thiền của mình.

Trong Meghiya Sutta Đức Phật nói rằng một vị Tỳ-kheo nên tu tập niệm hơi thở để cắt đứt những tư duy lan man. Niệm hơi thở cắt đứt những tư duy lan man như thế nào? Tôi sẽ đưa ra đây một ví dụ để minh họa cho quý vị biết.

Giả sử có một con trâu hoang bị một người huấn luyện trâu bắt. Khi người huấn luyện trâu muốn thuần hoá con trâu này, ông sẽ đóng một cây cọc chắc chắn và dùng một sợi dây bện chắc để cột con trâu vào cái cọc đó. Thoạt tiên con trâu sẽ rất là bất kham và nhảy hết bên này sang bên kia. Tuy nhiên, do bị cột chặt vào cây cọc bằng một sợi dây bện chắc nó không thể nào chạy thoát được. Nó chỉ có thể xoay vòng vòng quanh cây cọc. Sau một thời gian, do mệt và biết rằng có cố gắng chạy thoát cũng vô ích, nó sẽ lặng yên nằm xuống bên cây cọc. Và như vậy nó đã được thuần hoá.

Ở đây con trâu hoang giống như cái tâm bất an, không tu tập. Cây cọc giống như hơi thở vô và hơi thở ra. Và sợi dây bện chắc cũng như chánh niệm. Mặc dù tâm lúc đầu bất kham, nhưng sau một thời gian nó sẽ ổn định trên hơi thở nếu nó bị cột chặt liên tục vào hơi thở bằng chánh niệm.

Như vậy, nếu tâm hành giả có bản chất bất an thì nên thực hành niệm hơi thở một cách liên tục trong mọi oai nghi. Nếu quý vị thực hành như vậy với lòng kính trọng lớn đối với Pháp (Dhamma), không bao lâu tâm của quý vị chắc chắn sẽ trở nên yên lặng và tập trung. Đây không chỉ là nói suông. Từ kinh nghiệm giảng dạy của tôi, rất nhiều hành giả, từng có lần không thể nào dừng lại được cái dòng suy nghĩ bất trị của mình, đã thành công trong việc đắc thiền (Jhāna—bậc thiền) nhờ thực hành niệm hơi thở. Và quý vị nên có niềm tin nơi chính bản thân mình rằng quý vị cũng có thể làm được như vậy nữa.

## 5. Hoài Nghi

Trong Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) đã đưa ra một hình ảnh để minh họa hoài nghi, như sau:

*‘Nếu có một bình nước bị vẩn đục, bị khuấy động và đầy bùn, cái bình này được đặt ở chỗ tối tăm, rồi một người có thị lực bình thường, nhìn vào bình, không thể nào nhận ra và thấy đúng được khuôn mặt của mình trong nước bùn đó. Cũng vậy, khi tâm bị ám ảnh bởi hoài nghi, bị áp đảo bởi hoài nghi, người ta không thể nào thấy đúng được lối thoát khỏi hoài nghi đã khởi lên ấy; và như vậy họ cũng không thể hiểu đúng và thấy đúng được sự lợi ích của bản thân, lợi ích của người khác, và lợi ích của cả hai; những pháp họ đã thuộc lòng trước đây còn không đi vào tâm (không còn nhớ được) nói gì đến những pháp không thuộc.’*

Còn trong Eka-Nipāta của Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) Đức Phật nói như vậy:

*‘Này các Tỳ-kheo, Ta không biết một pháp nào khác có sức mạnh như vậy, khiến cho hoài nghi chưa sanh, sanh khởi, hoặc, hoài nghi nếu đã sanh, được mạnh mẽ và tăng trưởng., như phi lý tác ý.’*



*Nơi người nào không như lý tác ý, hoài nghi chưa sanh, sẽ sanh khởi, hoặc hoài nghi đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng.'*

*'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh như vậy, ngăn được sự sanh khởi của hoài nghi, nếu chưa sanh, hoặc hoài nghi, nếu đã sanh khiến cho được đoạn trừ, như như lý tác ý.'*

Nơi người nào có như lý tác ý thời hoài nghi không sanh, hoặc nếu đã sanh, nó sẽ được đoạn trừ.'

Trong sáu pháp dẫn đến sự đoạn trừ của hoài nghi, ba pháp đầu và hai pháp cuối giống với những pháp đã đưa ra trong hôn trầm và thuy miên. Riêng pháp thứ tư như sau:

Có niềm tin vững chắc nơi Đức Phật (Buddha), Giáo Pháp (Dhamma), và Chư Tăng (Saṅgha).

Hành giả có thể trục xuất được hoài nghi nhờ sáu pháp này, nhưng cuối cùng chỉ khi hành giả chứng đắc tầng thánh thứ nhất (Tu-đà-hoàn Đạo) tuyệt diệt hoài nghi thì nó mới không khởi lên trong tương lai nữa mà thôi.

### **Những Đoạn Trích Từ Kinh Sa-môn Quả (Sāmaññaphala Sutta) của Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) và Chú Giải**

Trước hết tôi sẽ đưa ra đây một đoạn trích từ kinh Sa-môn Quả (Samannaphala Sutta), ở đây Đức Phật nói với đức vua A-xà-thế (Ajātasatru) như vậy:

'Sau khi đã từ bỏ tham ái đối với thế gian, vị ấy sống với tâm không tham; gột rửa tâm hết tham ái. Sau khi đã từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm quảng đại, cảm thông đối với sự an vui hạnh phúc của tất cả chúng sinh; gột rửa tâm hết sân hận. Sau khi đã từ bỏ hôn trầm và thuy miên, vị ấy sống với tưởng ánh sáng, chánh niệm và tỉnh giác; vị ấy gột rửa tâm hết hôn trầm và thuy miên. Sau khi đã từ bỏ trạo cử và hối hận, vị ấy sống thoải mái với chính mình, với một cái tâm bình lặng; vị ấy gột rửa tâm hết trạo cử và hối hận. Sau khi đã từ bỏ hoài nghi, vị ấy sống như người đã thoát khỏi nghi, không lưỡng lự đối với những thiện pháp; vị ấy gột rửa tâm hết hoài nghi.

'Thưa đại Vương, giả sử có một người đi vay nợ và dùng nó vào việc kinh doanh của mình, và công việc của anh ta thành công, nhờ thế anh ta có thể trả hết nợ cũ và tiền còn lại đủ để nuôi dưỡng vợ con. Người ấy suy xét về điều này và nhờ vậy cảm thấy hài lòng sung sướng.

'Lại nữa, thưa đại Vương, giả sử có một người bị bệnh, ốm đau trầm trọng, đau đớn, vì thế mà người ấy không thể thưởng thức được các món ăn và sức khỏe suy yếu. Sau một thời gian người ấy khỏi bệnh, thưởng thức được các món ăn và phục hồi thể lực. Người ấy suy xét về điều này và nhờ vậy cảm thấy hài lòng sung sướng.

'Lại nữa, thưa đại Vương, giả sử một người bị giam trong tù. Sau một thời gian người ấy được thả ra khỏi nhà tù, an toàn, an ổn, không có mất mát tài sản. Người ấy suy xét về điều này, và nhờ vậy người ấy cảm thấy hài lòng, sung sướng.

'Lại nữa thưa đại Vương, giả sử một người bị làm nô lệ, không được tự chủ, phục vụ cho những người khác, không thể đi nơi hấn muốn. Sau một thời gian người ấy được phóng thích khỏi cảnh nô lệ và lấy lại quyền tự chủ của mình; người ấy không còn phải phục vụ cho những người khác nữa mà là một con người tự do có thể đi nơi đâu hấn muốn đi. Người ấy suy xét đến điều này và nhờ vậy cảm thấy hài lòng, sung sướng.

'Lại nữa, thưa đại Vương, giả sử một người mang theo của cải và tài sản đi ngang qua sa mạc ở đây thực phẩm khan hiếm và những hiểm nguy rất nhiều. Sau một thời gian người ấy vượt qua được sa mạc và về đến làng an toàn, an ổn không có hiểm nguy. Người ấy suy xét lại điều này và nhờ vậy cảm thấy hài lòng, sung sướng.

‘Tương tự như vậy, thừa đại Vương, khi một vị Tỳ-kheo thấy rằng năm triền cái này chưa được đoạn trừ trong tự thân, người ấy xem đó như một người mang nợ, như người bệnh, như bị giam hãm trong tù, như kẻ nô lệ, và như một con đường nguy hiểm.

‘Nhưng khi vị ấy thấy rằng năm triền cái này đã được đoạn trừ trong tự thân, vị ấy xem đó như thoát khỏi nợ nần, như người lành mạnh, như thoát khỏi tù tội, như thoát kiếp nô lệ, và như một nơi an toàn vậy.

‘Khi vị ấy thấy rằng năm triền cái đã được đoạn trừ trong tự thân, hân hoan sanh. Khi vị ấy được hân hoan, hỷ sanh. Khi tâm vị ấy tràn đầy với hỷ, thì thân trở nên khinh an; do thân khinh an, vị ấy cảm nghiệm lạc thọ; do lạc, tâm vị ấy trở nên định tĩnh.

‘Hoàn toàn ly dục, ly các bất thiện pháp, vị ấy nhập vào và an trú trong sơ thiền... nhị thiền... tam thiền... tứ thiền.’

Đến đây tôi sẽ đưa ra cho quý vị những trích đoạn từ chú giải, giải thích những ví dụ về năm triền cái và sự đoạn trừ của chúng như đã đề cập trong các đoạn trên:

Người đi vay nợ người khác và tiêu xài hoang phí hết món tiền đó thì không thể bảo vệ được mình khi chủ nợ đến đòi, họ sẽ nói năng với anh ta một cách khó nghe, hoặc họ sẽ trói anh ta và đánh đập anh ta; anh ta phải chịu đựng tất cả những chuyện này, và món nợ là lý do anh ta phải chịu đựng nó. Tương tự, nếu một người khởi lên tham dục đối với một người khác và lấy (người ấy) làm đối tượng của tâm tham, thời y phải hoàn toàn chịu đựng khi người ấy nói với y một cách khó nghe, hay khi người đó trói y và đánh đập y; và lòng dục của y là lý do khiến y phải chịu đựng điều đó. Một ví dụ là trường hợp của những người phụ nữ bị đánh đập bởi những gia chủ (tức chồng của họ). như vậy tham dục phải được xem như món nợ.

Một người, sau khi đã vay nợ, dùng nó vào việc kinh doanh của mình và được thành công. Anh ta nghĩ, ‘*Món nợ này là một trở ngại chính,*’ vì thế anh ta trả hết món nợ cùng với tiền lời và xé bỏ giấy hẹn trả nợ. Từ đó trở đi không ai gọi giấy báo hay thơ (*nhắc anh ta về món nợ*) nữa. Khi anh ta thấy người chủ nợ anh ta có thể đứng dậy hay cứ ngồi yên trên ghế của mình, tùy thích. Tại sao vậy? vì anh ta không còn bị ràng buộc vào họ, không còn bị lệ thuộc vào họ nữa. Tương tự, một vị Tỳ-kheo nghĩ, ‘*Tham dục là trở ngại chính,*’ vì thế vị ấy tu tập sáu pháp và đoạn trừ dục tham triền cái. Khi vị ấy đã đoạn trừ được dục tham triền cái như vậy, lúc đó cũng như người thoát nợ không còn cảm thấy sợ hãi hay lo âu khi nhìn thấy chủ nợ như thế nào, vị Tỳ-kheo cũng không cảm thấy dính mắc hay ràng buộc đối với bất kỳ ngoại cảnh nào như thế. Cho dù vị ấy có thấy những hình dáng đẹp tuyệt trần thì phiền não cũng không tấn công vị ấy. Do đó Đức Thế Tôn mới nói rằng đoạn trừ dục tham cũng giống như thoát khỏi nợ nần vậy.

Người bị khổ sở với chứng bệnh đau mật, nếu có được người ta cho những thứ như mật ong và đường, anh ta cũng sẽ không thương thức được hương vị của chúng do bệnh đau mật của mình. Thậm chí anh ta còn nhổ những món ấy ra vì nghĩ chúng đắng. Tương tự, nếu một người với nội tâm sân hận được vị thầy có lòng từ mẫn giáo giới dù chỉ qua loa thôi, y cũng sẽ không chấp nhận lời giáo giới ấy. Thậm chí còn bác bỏ nó, nói rằng ‘Thầy đã áp bức tôi quá nhiều rồi!’ và bỏ đi. Cũng như người bị khổ sở vì chứng đau mật không thể thương thức được hương vị của mật ong như thế nào, người bị khổ sở với sân hận cũng thế, không thể thương thức được hương vị của giáo pháp Đức Phật, đó là, lạc của bậc thiền (Jhāna)... Vì vậy, sân hận phải được xem như một chứng bệnh.

Một người khổ sở với bệnh đau mật biết chế ngự bệnh ấy bằng cách uống thuốc. Từ đó trở đi anh ta thương thức được hương vị của những thứ như mật ong và đường. Tương tự, một vị Tỳ-kheo (Bhikkhu) nghĩ, ‘*Sân hận là nguyên nhân chính của tai họa,*’ vì thế vị ấy tu tập sáu pháp

và đoạn trừ được sân triền cái. Khi vị ấy đã đoạn trừ được sân hận, thì như người khỏi bệnh đau mật ăn được những thứ như mật ong hay đường và thích thú với hương vị của chúng thế nào, vị Tỳ-kheo cũng vậy, sau khi thành kính tiếp nhận những học giới như những công bố liên quan đến cách cư xử (hạnh),... vị ấy học tập chúng và thích thú chúng. Do đó, đức Thế Tôn mới nói rằng sự đoạn trừ sân hận cũng giống như được sức khỏe tốt vậy.

Vào ngày lễ hội một người bị nhốt trong tù không thể thấy được đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của lễ hội. Nếu như hôm sau y được thả ra, và nghe người ta nói, ‘Ồ, hôm qua có một lễ hội thật là vui! Với những điệu múa, những bài hát như vậy, như vậy!’ y không thể trả lời gì được. Lý do tại sao? Bởi vì bản thân y không có tham dự lễ hội. Tương tự, nếu một vị Tỳ-kheo bị hôn trầm và thuy miên áp đảo khi buổi thuyết Pháp (Dhamma) nói về những pháp môn khác nhau diễn ra, vị ấy không thể hiểu đoạn đầu, đoạn giữa, và đoạn cuối của bài Pháp. Khi buổi thuyết Pháp chấm dứt vị ấy nghe mọi người tán dương thời Pháp, ‘Ồ, thật là một thời Pháp tuyệt diệu! với những lý lẽ, và những ví dụ như vậy, như vậy!’ nhưng vị ấy không thể đưa ra một câu trả lời. Vì lý do gì? Vì vị ấy bị hôn trầm và thuy miên chiến thắng và không thể thương thức được thời Pháp. Vì thế hôn trầm và thuy miên phải được xem như giam hãm trong tù vậy.

Một người bị nhốt trong tù vào một ngày lễ hội. Vào ngày lễ hội sau y nghĩ, ‘Trước đây, do dễ duôi, ta đã bị nhốt trong tù, và vì vậy ta không thương thức được lễ hội. Bây giờ ta sẽ thận trọng lưu ý.’ Như vậy người ấy trở nên thận trọng, vì thế mà những kẻ xấu không có cơ hội (để làm cho y bị tù). Sau khi thương thức lễ hội, y thốt lên những lời vui sướng, ‘Ồ, thật một lễ hội tuyệt vời! Ô, thật là một lễ hội tuyệt vời!’ Tương tự, vị Tỳ-kheo nghĩ, ‘Hôn trầm và thuy miên là nguyên nhân chính của tai hoạ,’ vì thế vị ấy tu tập sáu pháp và đoạn trừ hôn trầm và thuy miên. Khi vị ấy đã đoạn trừ được hôn trầm và thuy miên, thì, như người thoát khỏi tù tội thương thức được đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của lễ hội thậm chí trong cả tuần lễ, thế nào, vị Tỳ-kheo cũng vậy, thương thức được đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của Pháp (Dhamma) và chứng đắc Alahán Thánh Đạo cùng với tứ tuệ phân tích. Do đó Đức Thế Tôn mới nói rằng sự đoạn trừ hôn trầm và thuy miên cũng giống như thoát khỏi tù tội vậy.

Một người nô lệ, ngay cả khi đang vui chơi tại một lễ hội, cũng có thể bị chủ nhân sai bảo: ‘Này có công việc khẩn cấp cho mi làm đây. Hãy đi đến đó nhanh lên! Nếu mi không đi, ta sẽ chặt chân chặt tay mi, ta sẽ cắt tai cắt mũi mi đấy!’ Như vậy y phải nhanh chóng mà đi làm và không được thương thức đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của lễ hội. Vì sao? Vì y phải phục tùng cho những người khác vậy. Tương tự, khi một người không thiện xảo trong Luật (Vinaya) đi vào rừng sống độc cư (hành thiền), vị ấy có thể mắc phải một giới tội nhỏ nào đó, ngay cả nhận thịt không được phép là thịt được phép (ăn). Thế là vị ấy phải từ bỏ sự độc cư của mình. Tại sao? Vì vị ấy đã bị trạo cử và hối hận áp đảo. Như vậy trạo cử và hối hận phải được xem như tình trạng nô lệ.

Một người nô lệ, với sự giúp đỡ của một người bạn, chi tiền cho chủ nhân của y và giải thoát y khỏi tình trạng nô lệ.

