

THÉRAVADA
(PHẬT-GIÁO NGUYÊN-THỦY)

PHÉP CHÁNH ĐỊNH
SU'U TẬP PHÁP



PHẬT UCH
2505

TỶ-KHUU : HỘ-TÔNG
BHIKKHU VAÑSARAKKHITA

**PHẬT GIÁO NGUYỄN THỦY
THERAVĀDA**

PHÉP CHÁNH ĐỊNH

SƯU TẬP PHÁP

Soạn giả

TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG HỘ TÔNG
(VAÑSARAKKHITA MAHĀTHERA)

MỤC LỤC

TIÊU TỰA	3
PHÉP CHÁNH ĐỊNH	3
<i>Thể của tâm</i>	6
<i>Năm phép che lấp là:</i>	8
<i>Sự phó thác tính mạng cho thầy.</i>	10
<i>Sáu ý chí.</i>	10
<i>Đề mục thiền định.</i>	11
<i>Tính nét.</i>	11
<i>Mười cái thể</i>	13
<i>Cảnh không thuận với phép chánh định.</i>	16
<i>Cách thức niệm 40 đề mục thiền định.</i>	17
<i>Giải về định lực (jhāna kathā)</i>	36
<i>Quả báo của thiền định (samādhībhāvanānisamsā)</i>	37
<i>Giải về phép thân thông (abhiññānākathā)</i>	38
SƯU TẬP PHÁP - PAKIṆṆAKADHAMMA	38
• <i>Giải về tâm dơ đục và trong sạch</i>	38
• <i>Giải về Phật tuyên ngôn (Buddha udāna)</i>	48
• <i>Giải về 10 kệ ngôn chỉ rõ cái tội của ái dục</i>	51
• <i>Giải về tiếng “bậc xuất gia và Sa-môn” (pabbajita samaṇa)</i>	54
• <i>Giải về pháp tu tâm cao cấp</i>	62
• <i>Giải về trí tuệ.</i>	65

TIÊU TỰA

Chánh định là một Phương pháp tu tâm trọng yếu, khiến cho giới được trong sạch, cho tuệ được thanh cao.

Sự trì giới rất cần thiết cho thân và khẩu, để lánh xa nghiệp dữ. Song, nếu không nhờ năng lực thiền định thì phẩm hạnh phải bộn nhơ, trí tuệ cũng không sao phát triển được.

Cớ đó, pháp tu định rất cần yếu để thu thúc vọng tâm, làm cho tâm trở nên chơn chánh, hầu chủ trì thân, khẩu trong đường ngay thẳng, cho trí tuệ được cao siêu, mới có thể thấy rõ chơn lý, hiệp theo Phật ngôn rằng: “Samādhi bhikkhave samāhito pajānāti sañjānāti passati:

Này các thầy tỳ khuru, các người hãy tham thiền đi, vì người có tâm thiền định hằng thấy rõ, nhớ chắc và hiểu mọi việc đúng theo chơn lý được”.

Quyển “Phép chánh định” tóm tắt và quyển “Suu tập phép” này được xuất bản do lòng thành tín và sự yêu cầu của các thí chủ. Những lời lẽ trong kinh này đều trích dịch trong Tam tạng và chú giải Phạn ngữ Pāli.

Mong cho quả phúc phát sanh, do sự ấn tống kinh này được thành tựu đầy đủ đến các vị thí chủ và hàng đệ độ giả.

Dịch giả xin hồi hướng phép thí này đến Chư thiên, nhân loại và các bậc ân nhân, nhứt là thân phụ (còn hiện tại) cùng thân mẫu (đã quá vãng), cầu xin cho tất cả những bậc đó hoan hỷ thọ lãnh phần phước này và sẽ được chứng quả Niết-bàn, thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Tỳ khuru Hộ tông - Bhikkhu Vaṅsarakkhita

PHÉP CHÁNH ĐỊNH

Giải về phép chánh định (tóm tắt) (Samādhi niddesa saṅkhepa)

Xin giải về phép thiền định theo phẩm “Visuddhimagga” rằng: “Idāni yasmā evaṃ dhutaṅga parihaṇa sampāditehi appicchatādīhi guṇechi pariyodātehi imasmiṃ sīle patitṭhitena sīle patitṭhāya naro sappañño cittaṃ paññaṅca bhāvayanti vacanato cittaśīlena nidditṭho samādhi bhāvetabbo”. Nghĩa là “Đức tỳ khuru trong Phật giáo, khi đã trú trong Tứ thanh tịnh giới (catupārisuddhisīla), thân khẩu ý được trong sạch ít nhiều, do thọ trì phép đầu đà (dhutaṅga) như đã có giải trong “Luật xuất gia” rồi, cần phải tu thiền định mà đức Phật đã giảng thuyết, nhất là về cái tâm, có Phật ngôn rằng: “Sīle patitṭhāya naro sapañño cittaṃ paññaṅca bhāvayaṃ”, nghĩa là “Chúng sanh luân hồi hiệp theo ba nhân trí tuệ¹ (tihetu paṭṭisandhipaññā) khi đã giữ giới rồi, nên hành phép thiền định (samādhi) và quán (vipassanā).

Đức Buddhaghosācāriya, tác giả bộ “Gambir Visuddhimagga”, khi thuyết pháp thiền-na, ngài có trừ định đặt mấy câu hỏi như sau đây cho các hành giả hấp thụ thiền định được dễ dàng: Câu hỏi thứ 1: Thiền định là gì? Câu hỏi thứ 2: Vì sao gọi là thiền định? Câu hỏi thứ 3: Thế nào là tướng (lakkhaṇa), sự (kicca), quả (phala) và nhân sanh thiền định (āsannahetu)? Câu hỏi thứ 4: Thiền định có mấy loại? Câu hỏi thứ 5: Cái chi làm cho thiền định dơ nhớp? Câu hỏi thứ 6: Cái chi làm cho thiền định trong sạch? Câu hỏi thứ 7: Hành

¹ Ba nhân là: không tham, không sân, không si (là trong giờ chết có đủ 3 tâm đó).

giả phải hành phép thiền định bằng cách nào? Câu hỏi thứ 8: Thế nào gọi là quả báo của thiền định? Đáp:

1. Định tâm sở (cetasika) có thắng lực phát sanh đồng thời với thiện tâm (kusalacitta) gọi là thiền định.

2. Trạng thái định tâm có thắng lực phát sinh đồng thời với thiện tâm gọi là thiền định đó, có nghĩa duy trì tất cả tâm vương và tâm sở cho an trú bền vững trong một cảnh giới.

3. Trạng thái tâm không xao động là tướng; trừ diệt cái phóng tâm là sự; giữ gìn tâm không cho lay chuyển là quả; tình trạng yên vui dính trong thân và tâm là nhân gần cho sanh thiền định (āsannakāra).

4. Eka thì có một, do thế lực của tâm không xao động. Phép thiền định, dầu chia ra nhiều cách, cũng chẳng ngoài cái tướng “không xao động” đó. Cho nên, khi thuyết về lakkhaṇa, mới gom tất cả thiền định vào làm một.

Duka chia ra có 8 cách: trong duka đầu có 2: cận định (upacārasamādhi) và nhập định (appanāsamādhi); trong dutiyaduka có 2: phạm định (lokiyasamādhi) và thánh định (lokuttarasamādhi); trong tatiyaduka có 2: thiền định có phi lạc và thiền định không có phi lạc; trong catutthaduka có 2: thiền định phát sanh cùng với an lạc và thiền định phát sanh cùng với xả (vô ký).

Tika, chia ra có 12 cách: trong paṭhamatika có 3: thiền định bậc hạ, thiền định bậc trung, thiền định bậc thượng; trong dutiyatika có 3: thiền định có tầm (vitakka), sát (vicāra), thiền định không có tầm chỉ có sát, thiền định lìa khỏi tầm và sát; trong tatiyatika có 3: thiền định có phi lạc (pīti), thiền định có an lạc (sukha), thiền định có xả; trong catutthatika có 3: thiền định do thế lực của tiểu thiền (paritta), đại thiền (mahaggata), vô lượng thiền (appamāṇa) là nói về thiền định trong cõi dục (kāmāvacara), trong cõi sắc (rūpāvacara), trong cõi vô sắc (arūpāvacara).

Catuka chia ra có 24 cách:

- Trong pathamacatuka có 4: thiền định khó hành và lâu giác ngộ (dukkhāpaṭipadādandhābhiññāsamādhi), thiền định khó hành mà mau giác ngộ (dukkhāpaṭipadākhippābhiññāsamādhi), thiền định dễ hành mà lâu giác ngộ (sukhāpaṭipadādandhābhiññāsamādhi), thiền định dễ hành và mau giác ngộ (sukhāpaṭipadākhippābhiññāsamādhi).
- Trong dutiyatuka có 4: tâm định không được thuần thực, không có duyên đến thiền bậc trên, không có sự tiến hóa thêm (parittaparittārammaṇa), tâm định không được thuần thực, không có duyên đến thiền bậc trên và có sự tiến hóa thêm (parittappamāṇārammaṇa), tâm định thuần thực có duyên đến thiền bậc trên không có sự tiến hóa thêm (appamāṇaparittārammaṇa), tâm định thuần thực có duyên đến thiền bậc trên có sự tiến hóa thêm
- Trong tatiyacatuka có 4: sơ thiền (paṭhamajjhāna), nhị thiền (dutiyaajjhāna), tam thiền (tatiyaajjhāna), tứ thiền (catutthajjhāna).
- Trong catutthacatuka có 4: tâm định mà hành giả đã đắc, rồi tiêu hoại (hānabhāgiyasamādhi), tâm định đắc bậc nào, trú trong bậc đó, không tán mà cũng không thối (thitibhāgiyasamādhi), tâm định mà hành giả đã đắc và càng tiến hóa theo từng bậc (visesabhāgiyasamādhi), tâm định trí tuệ phát sanh chán nản lìa khỏi sắc tướng (nibbadābhāgiyasamādhi).

- Trong pañcacatuku có 4: tâm thiền đeo níu trong cõi dục (kāmāvacara), đeo níu trong cõi sắc (rūpāvacara), đeo níu trong cõi vô sắc (arūpāvacara), đeo níu trong xuất thế gian (lokuttara).
- Trong chacatuka có 4: tâm thiền do thế lực lòng mong mỏi chủ yếu (chandāhipatisamādhī), tâm thiền do thế lực sự tinh tấn chủ yếu (viriyāhipatisamādhī), tâm thiền do thế lực ý chủ yếu (cittāhipatisamādhī), tâm thiền do thế lực trí tuệ chủ yếu (vimañsāhipatisamādhī).

Pañcaka có 5: Do thế lực sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền và ngũ thiền.

Tổng cộng: trong eka có 1, tổng cộng: trong duka có 8, tổng cộng: trong tika có 12, tổng cộng: trong catuka có 24, tổng cộng: trong pañcaka có 5. Tổng cộng thành 50 cách thiền định.

5. (Đáp trong câu hỏi thứ 5): Thiền định dơ nhớp vì có ý tưởng nhớ và phân biệt phát sanh cùng với tâm ham muốn trong ngũ dục (pañcakāmaguṇa).
6. Thiền định trong sạch vì có ý tưởng nhớ và phân biệt chân chánh cao thượng khấn khít trong phép niệm (đọc ngâm) bằng cách, nghĩa là khi nào hành giả chú tâm niệm niệm chơn chánh rồi, thì thiền định sẽ được trong sạch.
7. Phép niệm xuất thế gian thiền (lokuttarasamādhī) thuộc về tuệ niệm (paññābhāvanā). Dưới đây chỉ giải về phép phàm định (lokiyasamādhī).

Trước khi tham thiền, hành giả nên trau dồi giới cho trong sạch, dứt bỏ các điều bận lòng, tìm ngụ trong nơi yên vui hợp theo phép thiền định, lánh xa 18 chỗ ở không thích hợp, cần nhứt phải thân cận bậc thiền sư có 17 đức tánh như sau này: có đức tin tuệ giác của Như Lai; tin nghiệp và quả của nghiệp; có giới trong sạch; là nơi yêu mến, tôn kính, ngợi khen của người và Chư thiên; là bậc chê trách kẻ dữ; là bậc kiên nhẫn; là bậc thông rõ chơn lý sâu xa; chẳng làm nghiệp ác; có sự tri túc; là bậc ít ham muốn; không quyến luyến với kẻ thế; có sự tinh tấn, không lười biếng; có trí nhớ bền chặt; có tâm yên lặng, không phóng túng; là bậc có trí tuệ chơn chánh; là bậc nghe nhiều học rộng; là bậc hổ thẹn điều tội lỗi xấu xa. Bậc thiền sư có các đức tính đó là bạn lành, đáng nương dựa để học thiền định.

Trong kinh “Pháp cú” (Dhammapadakhuddakanikāya), Phật có giải: “Natthi jhānam apaññassa natthi paññā ajjhāyino”. Nghĩa là chánh định chẳng phát sanh đến người không trí tuệ, trí tuệ chẳng phát sanh đến người không chánh định.

Lời Phật nói trên đây chỉ cho biết rằng: Nếu ta muốn được giải thoát thì phải nương theo trí tuệ mà tu hành, không trí tuệ thì chẳng suốt thông căn sanh của năm uẩn được, song, trí tuệ mà phát sanh nhờ trước có thiền định, là phương pháp chú tâm trong một đề mục.

Sự chú tâm quán tưởng các cảnh giới theo sáu căn, là điều rất hữu ích, làm cho ta thấy được căn sanh của các cảnh giới một cách rõ rệt. Như quán tưởng trong khi nghe đờn, kèn, thì cũng hiểu rõ, nhớ lâu được. Nghe sự gì, nhứt là nghe Phật mà chẳng chú ý, hoặc chẳng suy xét, cũng không biết được phân minh chín chắn, ví như người nửa thức, nửa ngủ, khi có hoàn cảnh gì tiếp xúc thân tâm, nhứt là có xuất hạng, cũng không biết chắc được, lại cho rằng nằm mộng, trời mưa, hoặc tắm, hoặc lội xuống nước.

Vậy nên chăm chỉ quan sát, thâm nhiếp cả sáu căn, dẹp hết cả vọng tưởng, đem lòng nhốt vào phạm vi pháp quán tưởng, đó là cái nguyên nhân phát sinh trí tuệ. Nhưng, chú ý trong điều tà thì thành tà quán, trong lẽ chánh thì thành chánh quán. Pháp quán tưởng là nhân sanh định, hằng nương theo phép niệm-niệm, nghĩa là một lòng ghi nhớ luôn luôn đức của Phật hoặc một đề mục thiền định nào không tưởng nghĩ đến sự gì khác, để thâm nhiếp vọng

tâm cho xa khỏi pháp cái² (nīvaranādhamma) thì mới có thấy rõ chơn lý được. Bởi chừng cái tâm hằng bị phép che lấp làm cho phải xao động, khó nổi an trụ trong cảnh giới thiền định nên không nhớ việc nào được đúng đắn, không biết chi được rõ rệt, ví như nước hằng lay động vì gió, khó soi cho thấy mặt được tỏ rõ. Lẽ thường, nước đục đem dùng về việc gì cũng chẳng tốt, dầu chỉ để soi mặt cũng chẳng thấy rõ được. Ví như tâm hay loạn động vì một phiền não nào mà dùng để xem xét một điều gì, cũng chẳng thấu chơn lý của điều ấy.

Sự trì giới là chỉ để thân và khẩu tránh xa nghiệp dữ, nhưng nếu không nhờ năng lực của tâm điều dắt, giữ gìn, thì thân và khẩu phải phóng túng, giới hạnh phải bợn nhờn. Theo sự ưa thích của thân và khẩu, nếu không có tâm lành kiểm chế thì người đời làm chuyện gì cũng chẳng xong, nói lời chi cũng vô vị. Tâm mà được trong sạch là nhờ có tu định (nhân giới mà sanh định, nhân định mà phát tuệ), rồi mới có thể đoạn tuyệt các nghiệp chướng phiền não, khiến cho hành giả nhờ đó mà được phần giải thoát.

Phép chánh định là để thân tâm, gom ý cho yên lặng vững vàng không cho duyên theo ngũ dục mà phải bị Ma vương hãm hại.

Thể của tâm

Tâm là vô hình, vô tướng, nhưng ta phải nên dày công tu tập nó cho lắm; bao giờ ta biết rõ nước tâm của ta rồi, mới có thể dùng năng lực của nó để soi thấu những sự hành vi của tâm kẻ khác. Nhưng, sự tu tâm phải cần nương theo Phật ngôn đã có giải trong kinh Pháp Cú kinh (dhammapadakhuddakanikāya) như sau đây, mới có thể phát sanh trí tuệ cao kiến được: Phandanam capalam cittam durakkham dunnivārayam ujumkaroti medhāvī usukārova tejanam vārijova thale khitto okamokata ubbhato pariphandatidam cittam mārādheyyam pahātave. Nghĩa là: Bậc trí tuệ hằng tu cái tâm cho chơn chánh, cho an tịnh, bởi cái tâm hay xao động, hay phóng túng, khó gìn giữ, khó cấm ngăn, cũng như người thợ làm tên, sửa cây tên cho ngay vậy.

Loài cá bị đem lên khỏi nước, thì nó hằng nhảy vọt tứ tung, cũng như cái tâm của hành giả mà đem ra khỏi chỗ của nó đã quen ở là ngũ dục, bỏ vào trong đề mục thiền định cho khỏi tay Ma vương, nó lại xao động. Tiếng “xao động” là chỉ về cái tâm hằng duyên theo ngũ dục, không khi nào ở yên một chỗ, cũng như trẻ nhỏ chẳng bao giờ ở yên trong một oai nghi được. Cái tâm khó mà gìn giữ, là khó làm cho nó an trụ trong một chỗ được, cũng như loài bò, khó mà ngăn ngừa không cho nó ăn mạ lúa trong chỗ chật hẹp, cho nên nói “khó mà gìn giữ” vì cái tâm hay quấy luyến theo cảnh giới dục tình. Thợ làm tên, lấy một khúc cây trong rừng đem về lột vỏ, chẻ, vót xong rồi thoa dầu, hơ trên ngọn lửa, uốn bằng nỏ, làm cho cây trở nên ngay thẳng, dùng để làm tên bắn cho ngay; đến khi làm xong đem dâng lên đức vua và các quan đại thần, thì người thợ đó được ban thưởng, trọng dụng, cũng như bậc trí tuệ, thông rõ mọi việc, biết phân biệt điều quấy lẽ phải, đã lột cái tâm bị xao động cho sạch dứt phiền não, nhờ sự ỷ nương nơi rừng vắng, là tu hạnh đầu đà, rồi thoa dầu là đức tin, đốt hơ bằng sự tinh tấn, uốn bằng nỏ, là phép chỉ-quán (samatha) và minh sát (vipassanā) làm cho cái tâm trở nên ngay thẳng, trừ các nghiệp dữ, xong rồi suy nguyên cho thấy rõ căn bản của nghiệp thiện và nghiệp ác, đoạn tuyệt vô minh, được kết quả cao thượng là ba cái minh (vijjā), sáu cái thông (abhiññā), bốn phép phân tích và chín thánh pháp chứng bực thánh nhơn, được phần giải thoát.³ Loài thủy tộc, nhất là cá mà người dùng

² Pháp cái: Che lấp con đường chánh định.

³ Ba cái Minh: Biết rõ tất cả tiền kiếp, biết rõ sự tu và sự sanh của chúng sanh, biết rõ cái pháp tâm phiền não. Sáu cái thông: nhãn thông, nhĩ thông, tha tâm thông và thêm 3 cái minh trên. Chín thánh pháp: đạo Tu-đà-hườn, quả Tu-đà-

tay chân hoặc chài lưới bắt nó lên khỏi nước, đem bỏ trên khô, nó vẫn vùng vẫy lay động, như cái tâm hằng duyên theo trần cảnh là nơi nó đã quen ở mà hành giả đem khỏi nơi ấy, bỏ vào phép chỉ quán (samatha) và minh sát (vipassanā) cho hết luân hồi sanh tử, dứt hơ bằng sự tinh tấn, thì nó hằng xao động vọng chuyển, khó mà làm cho nó an trụ được. Tuy nhiên, cái tâm mặc dầu phóng túng, nhưng các bậc trí tuệ cũng chẳng nản chí mỗi lòng, các ngài vẫn trau dồi cái tâm ấy cho trở nên ngay lành, khi tâm đã chơn chánh thì làm việc chi cũng được thành tựu mỹ mãn. Nhân đó hành giả phải gắng sức dày công làm cho tâm thoát khỏi Ma vương, đoạn tuyệt căn bản phiền não sanh tử, để đến nơi vô sanh bất diệt là Niết-bàn.

Theo Phật ngôn và lời diễn giải trên đây, ta biết rằng cái tâm có trạng thái không an trụ một chỗ, nghĩa là: không thỏa mãn cũng chẳng chán nản trong sự lãnh nạp các cảnh ngoại trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Cấm ngăn không cho nó sa mê theo ngũ dục là một sự rất khó khăn đặc biệt, cũng như kẻ chăn bò khó giữ gìn không cho bò ăn trong chỗ có nhiều mạ lúa vậy.

Tâm có cái thể như nghĩa đã nói trên, gọi là tà tâm, dầu làm việc gì cũng chẳng đặng hoàn toàn tốt đẹp, cho nên các bậc trí tuệ hằng cố gắng trau dồi cái tâm cho trở nên ngay lành, mới mong tìm thấy điều hạnh phúc cao thượng được. Các loài chim mà bị sát hại, phần nhiều, vì mê ăn, ví như cái tâm người đời mà chịu các điều thống khổ cũng vì mê ngũ dục, mới bị đắm chìm trong sáu nẻo, từ vô thi đến nay cũng vẫn còn chưa được giải thoát. Sự thâm nhiếp cái tâm buộc vào một chỗ, cần phải nương theo phép chỉ quán (samatha) và minh sát (vipassanā). Nhưng bị buộc vào pháp chỉ quán và minh sát thì cái tâm thường hay loạn động, vọng chuyển. Tuy nhiên, hành giả không nên chiều theo cái vọng tâm cũng không nên thả lỏng nó, chỉ một lòng tinh tấn, buộc chặt nó vào đề mục thiền định cho đến khi nó an trụ, thì sự giải thoát ở ngay trước mắt. Cái tâm mà hay xao động là do ba tà tư duy là: suy nghĩ về sự ham muốn (kāma vitakka), suy nghĩ về sự giận hờn (byāpāda vitakka), suy nghĩ về sự làm khổ (vihimsā vitakka). Cũng như cái tâm của thầy tỳ khuru Meghiya mà Đức Thế Tôn đã ba phen khuyên giải ở nán lại chờ tỳ khuru khác đến thay thế, nhưng ông Meghiya vì bị tâm dắt dẫn, phải bỏ Phật ngự một mình, mà ra đi.

Phật có giải: “Diso disaṃ yantaṃ kayirā verī vā pana verinaṃ micchāpaṇihitam cittaṃ pāpiyo naṃ tato kare”. Nghĩa là kẻ cướp thấy kẻ cướp, người thù gặp người thù đã kết oán cùng nhau, thì hằng tìm cách hại lẫn nhau. Tâm của người đã chú ý sai lầm thì nó làm cho người phải hung dữ bạo tàn hơn kẻ cướp và người thù làm hại lẫn nhau nữa. Giải rằng: Lễ thường, kẻ cướp nào làm khổ vợ, con, thân quyến hoặc tàn phá tài sản của kẻ cướp khác ắt bị kẻ này phá hại lại chẳng sai. Con người đã kết oán cùng nhau, họ cũng trả thù giết hại lẫn nhau. Nhưng sự báo thù ấy vẫn vừa vừa và trong một kiếp thôi. Chí như tâm đã chú ý sai lầm, nó làm cho người khổ não bội phần, từ nay cho đến thác, rồi còn phải đọa vào bốn đường dữ là cầm thú, a-tu-la, ngạ quỷ và địa ngục, chịu thống khổ vô ngần, cho đến ngàn đời muôn kiếp. Vậy ta phải tinh tấn trau dồi cái tâm, chú ý đến điều lành lẽ chánh, chớ để cho nó sa-mê theo việc dữ điều tà.

Phật nói: “Na taṃ mātā pitā kayirā aññe vāpi ca nātakā sammāpaṇihitam cittaṃ seyyaso naṃ tato kare”. Nghĩa là mẹ cha hoặc thân quyến không có thể làm điều đó được, thì cái tâm người đã chú ý chơn chánh rồi, nó hằng làm cho người đó trở nên cao thượng hơn hết

hườn, đạo Tư-đà-hàm, quả Tư-đà-hàm, đạo A-na-hàm, quả A-na-hàm, đạo A-la-hán, quả A-la-hán và Niết-bàn. 4 pháp phân tích (paṭisambhidā): trí tuệ vi tế thông suốt trong giáo lý và hiểu rộng rãi những lời giải tóm tắt, trí tuệ thông suốt trong các pháp, trí tuệ thông suốt trong lời nói (biết nói các thứ tiếng), trí tuệ thông suốt nhân quả tức tức, mau lẹ.

được. Giải rằng: Cha mẹ có thể cho con gia tài sự sản, cùng nuôi con được an vui trọn đời, chẳng cần buộc con phải làm việc kia sự nọ. Như cha mẹ nàng Visākha giàu có muôn triệu cho nàng của cải và nuôi nàng được an vui đến trọn đời, tuy nhiên cũng chẳng cho nàng làm Chuyển Luân Vương trong bốn châu sa bà thế giới, hoặc cho nàng hưởng phước ở cõi Trời, cùng đắc phép thiên định được, chẳng cần nói đến đạo quả và Niết-bàn. Chỉ có cái tâm khi đã chú ý chơn chánh rồi, mới có thể làm cho người an hưởng các điều khoái lạc, thanh cao và hoàn Toàn giác ngộ được. Nhân đó đức Phật nói: Cái tâm đã chú ý ngay lành rồi nó làm cho con người được trở nên cao thượng hơn hết.

Đức Phật có giải về chuyện ông Soreyya là một thầy tỳ khuru, con ông phú hộ trong xứ Soreyya. Trước khi chưa xuất gia, ông Soreyya có đi chơi thuyền xem thấy Đại đức Kaccāyāna rất xinh đẹp, muốn cho đại đức được làm vợ mình hoặc muốn cho vợ mình mỹ lệ như đại đức vậy. Trong khi vọng tưởng ấy, thân của chàng biến thành gái. Vì sự hổ thẹn ấy ông Soreyya lánh mình đi ra khỏi xứ, gặp con trai ông trưởng giả trong xứ Takkaṣiḷa cưới làm vợ sanh đặng hai con. Ngày sau Soreyya được tạ tội cùng Đại đức Kaccāyāna. Khi đại đức xá lỗi cho rồi, thân hình Soreyya biến trở thành trai như xưa. Nhân sự xấu hổ vì mình, trai biến gái, gái hóa trai, thưở còn trai có vợ được hai con, đến khi biến thành gái có chồng cũng được hai con, nên chàng sanh lòng chán nản, bèn xin xuất gia nơi Đại đức Kaccāyāna. Xong rồi ngài Soreyya đi đến xứ Sāvattihī người xem thấy rộn rục phê bình, đến hỏi ngài thương con nào hơn? Ngài đáp: “Yêu con đẻ hơn”. Đến khi có nhiều người hỏi đi hỏi lại làm cho ông động tâm, phải đi ẩn nơi rừng thanh vắng. Tinh tấn tham thiền và chú tâm quan sát nghiệp lành, nghiệp dữ của các sự hành vi tạo tác đều là vô thường biến đổi. Chẳng bao lâu ngài được chứng quả A-la-hán, đắc Toàn giác (sambhidānana) đoạn tuyệt nghiệp chương phiền não, dứt nẻo sanh tử luân hồi, chứng quả vô sanh bất diệt. Đến sau có người lại hỏi về chuyện con của ông nữa, ông bèn đáp trái hẳn lúc trước rằng: “Chẳng còn thương yêu con nào cả”. Chuyện ấy làm cho chư tăng sanh lòng nghi hoặc, cho ngài phạm điều “đại vọng ngữ” khoe đạo quả. Chư tăng đem điều ấy bạch cùng Đức Phật. Đức Thế Tôn giải: “Các thầy tỳ khuru này! Con Như Lai chẳng phải khoe đạo quả A-la-hán đâu. Từ khi con Như Lai chú ý chơn chánh, nên đã đắc quả A-la-hán, chẳng còn thương yêu ham muốn thế sự nữa”.

“Các thầy tỳ khuru này! Của cải chi mà cha mẹ không thể cho con, thì chỉ có cái tâm đã chú ý ngay lành, yên lặng rồi, nó hằng làm cho chúng sanh được của cải ấy. Lời Phật giảng trên đây, giải cho ta biết rằng, tâm có nhiều cái thắng lực đặc biệt khác nhau, đặng cho ta chú ý giữ gìn. Chớ nên để duôi chiều theo vọng tâm mà phải bị trầm luân muôn đời ngàn kiếp trong sáu đường. Bằng ta đã thức tỉnh chăm chỉ trau dồi cái tâm cho trở nên chơn chánh thì sẽ được siêu xuất tam giới, hưởng sự tiêu diêu tự tại đời đời, kiếp kiếp.

Những người tu định phải hiểu rằng, tâm hằng bị năm pháp cái (nīvaraṇa dhamma) ngăn trở một cách mãnh liệt, khiến cho thắng lực của thiền định không phát triển ra được. Nhân đó mà công phu phải dở dang, đạo tâm phải thối chuyển, làm cho hành giả phải lỡ đường trái bước, thối chí ngã lòng, xu hướng theo thiên ma ngoại đạo, mà tự mình bất ngờ. Ôi! Thật rất trở ngại cho bước đường giải thoát.

Năm phép che lấp là:

1) tham muốn (kāmachanda) là lòng ưa thích quyến luyến theo ngũ dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc); 2) oán giận (byāpada) là tâm hờn giận, muốn làm hại người; 3) hôn trầm (thīnamiddha) là sự tối tăm, biếng nhác, buồn ngủ; 4) phóng tâm (uddhacca kukkuccha) là cái tâm hay vọng tưởng, không yên tịnh; 5) hoài nghi (vicikicchā) là lòng không tin chắc,

dự dờ không quyết định. Nếu biết năm phép che lấp ấy mà không rõ cái nhân sanh nó, cũng khó diệt trừ được; không khác nào muốn phá giặc mà chẳng biết chỗ đồn binh của giặc, cũng chẳng bao giờ đánh tan quân nghịch đặng.

Nguyên nhân năm phép che lấp là: **1)** thấy sắc rồi cho là xinh đẹp (subhanimitta) là nhân sanh tham muốn (kāmacchanda); **2)** thấy cảnh nghịch rồi bất bình (paṭighanimitta) là nhân sanh oán giận (byāpada); **3)** không vui (arati), lười biếng (tanti), không thay đổi oai nghi (vijambhitā), mê ăn (bhattasammada) và dãi dãi (sinacitta) đều là nhân sanh hôn trầm (thīnamiddha); **4)** lòng không yên tịnh (cetaso avūpasamā) là nhân sanh phóng tâm (uddhacca kukucca); **5)** không xem xét và ghi vào lòng (ayonisomanasikāra) là nhân sanh hoài nghi (vickicchā).

Đối trị:

- Trừ tham muốn, có 6 phép: **1)** học phép thiền định về bất tịnh (asubhanimitta uggaho); **2)** chăm chỉ niệm vật bất tịnh (asubhabhāvanānuyogo); **3)** thu thúc lục căn (indriyesu guttad vāratā); **4)** tiết chế sự ăn uống (bhojane mattannuttā); **5)** năng thân cận cùng bậc thiện trí thức (kalyāṇamittatā); **6)** hằng nói lời dịu ngọt (sappāyakathā).
- Trừ oán giận, có 6 phép: **1)** Phải học đề mục thiền định về lòng bác ái (mettā nimittassa uggaho); **2)** Cố gắng niệm đề mục thiền định bác ái (mettā bhāvanānuyogo); **3)** Xem xét cho thấy rõ tất cả chúng sanh đều có nghiệp riêng (kammassakatā paccavekkhaṇa); **4)** Tinh tấn xem xét cho thường thường như điều đã kể trên (paṭisaṅkhānabahulatā); **5)** Năng thân cận cùng bậc thiện trí thức; **6)** hằng nói lời dịu ngọt.
- Trừ hôn trầm, có 6 phép: **1)** ghi nhớ và xem xét sự ăn uống quá độ (atibhojanenimittaggaho); **2)** thay đổi oai nghi cho vừa được an vui (iriyāpathasamparivattanatā); **3)** ghi nhớ tìm xem ánh sáng (alokasaññāmanasikāro); **4)** ở nơi khoảng khoát (abbhokāsavāso); **5)** năng thân cận cùng bậc thiện trí thức; **6)** hằng nói lời dịu ngọt.
- Trừ phóng tâm, có 6 phép: **1)** phải thông hiểu kinh, luật cho nhiều (bahussutatā); **2)** siêng năng học hỏi điều phải lẽ quấy (paripucchakatā); **3)** thuộc nằm lòng giới luật (vinaye pakataññutā); **4)** xu hướng theo bậc lão thành, nhất là đại đức tỳ khuru (vuddhasevitā); **5)** năng thân cận cùng bậc thiện trí thức; **6)** hằng nói lời dịu ngọt.
- Trừ hoài nghi, có 6 phép: **1)** thông hiểu kinh luật cho nhiều (bahussutatā); **2)** siêng năng học hỏi điều phải lẽ quấy (paripucchakatā); **3)** thuộc lòng giới luật (vinaye pakataññutā); **4)** phải có đức tin cho nhiều (adhimokkhabahulatā); **5)** năng thân cận cùng bậc thiện trí thức; **6)** hằng nói lời dịu ngọt.

Hành giả phải biết, nếu muốn biết tu định, trước phải nghiêm trì giới luật, bởi giới hay sanh định, định hay phát tuệ (giới năng sanh định, định năng phát tuệ).

Cái chi gọi là thiền định? Thiền định có mấy thứ? Thể trạng của tâm lành an trụ trong một cảnh giới gọi là thiền định. Thiền định có nhiều thứ. Nhưng đây chỉ giải về hai thứ thiền định: **1)** phàm định (lokiyasamādhi) là cái thể trạng của tâm lành an trụ trong cảnh giới tham luyến theo ba cõi: cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc; **2)** thánh định (lokuttarasamādhi) là thể trạng của tâm lành an trụ trong một cảnh giới, nương theo thánh Đạo. Trong hai thứ định ấy, đây chỉ nói về phàm định, còn thánh định sẽ giải trong pháp tuệ niệm.

Phàm định có hai bậc: **1)** Tâm gần nhập định (upacāra samādhi) là thể trạng của tâm lành an trụ trong một cảnh giới gần nhập định; **2)** Tâm đã nhập định (appanā samādhi) là thể trạng của tâm lành an trụ trong một cảnh giới đã nhập định. Trong 2 bậc đó: Tâm gần

nhập định ở gần cõi dục, tâm đã nhập định ở vào cõi Sắc và cõi Vô sắc. Nếu tuệ niệm thì về thánh vực.

Về cách học thiền định. Những hành giả muốn học thiền định, trước phải trau dồi giới hạnh cho tinh nghiêm. Nếu có một trong mười điều quyên luyến giải sau đây phát khởi lên, thì phải trừ cho tuyệt và tìm nương theo một vị thiền sư là bậc thiện trí thức, để học hỏi cho thông thuộc một trong bốn chục đề mục nào hiệp theo tính nết mình, lánh nơi nghịch, ở chỗ thuận, xong rồi chú tâm niệm tưởng đề mục thiền định theo phép chánh định.

Về cách trau dồi giới hạnh. Chỗ nói: Phải trau dồi giới hạnh cho tinh nghiêm ấy, có lời hỏi rằng: Nếu hành giả chỉ chú tâm tham thiền, không cần phải giữ giới, có được kết quả chi cao thượng chăng, vì cớ nào? Đáp: Không có thể được, bởi những người phá giới thì tâm thường không trong sạch. Chẳng cần nói đến sự phạm trọng giới, dầu là phá khinh giới, như cố ý phạm tác ác (dukkatāpatti) cũng đủ làm cho tiêu hoại các đức cao thượng, nhất là thiền định. Nhân đó Hành giả phải cần trì giới luật cho trong sạch theo phận tại gia hoặc xuất gia.

Mười điều quyên luyến: **1)** quyên luyến vì săn sóc chỗ ở (āvāsapalibodha); **2)** quyên luyến vì buộc ràng theo thân quyên hoặc theo gia tộc của người hộ mình (kūlapalibodha); **3)** quyên luyến vì thọ lợi, nghĩa là buộc ràng theo sự tụng kinh chú nguyện hoặc thuyết pháp cho thí chủ nghe (lābhupalibodha); **4)** quyên luyến vì nghe người học kinh hoặc học luật nghĩa là quyên luyến sự học (gaṅgapalibodha); **5)** quyên luyến vì công việc tự mình làm hoặc chỉ bảo người làm (kammupalibodha); **6)** quyên luyến vì đường xa (addhānapalibodha); **7)** quyên luyến vì nuôi bệnh người thân (như nuôi thầy giáo thọ, hòa thượng, hoặc nuôi cha mẹ (nātipalibodha); **8)** quyên luyến vì lo chữa bệnh cho mình (ābādhupalibodha); **9)** quyên luyến vì lo học tam tạng (ganthapalibodha); **10)** quyên luyến vì lo gìn giữ thân thông (iddhipalibodha).

Muốn dứt bỏ cả mười điều quyên luyến ấy, phải tùy cơ và do theo hai cách sau đây: dứt bỏ ngay⁴, làm cho xong⁵.

Bực thiện trí thức: Bực thiện trí thức đáng làm thiền sư của ta là người thế nào?⁶

Sự phó thác tính mạng cho thầy.

Khi muốn phó thác tính mạng cho thiền sư là bậc thiện trí thức, có đủ đức tin như đã nói trên, cần phải thủ lễ theo phép và bạch rằng: Bạch Đại đức, tôi xin phó thác tính mạng này đến ngài (imāhaṃ bhante attabhāvaṃ tumhākaṃ pariccajāmi). Trong sự phó thác tính mạng ấy có quả báo thế nào? Làm cho mình dứt lòng cống cao ngã mạn, không tự do làm theo ý riêng của mình, cho ông thầy được trọn quyền dạy bảo và hết lòng độ mình. Nếu mình không phó thác tính mạng thì có sự hại thế nào? Mình chưa đáng cho ông thầy dạy bảo như thế, thì khó cho mình hành theo chánh pháp được và ông thầy cũng chẳng hết lòng tế độ cho, không đem lý đạo cao thâm chỉ dạy, làm cho mình không nơi nương dựa tu hành, không tinh tấn, lâu ngày ắt phải thối chí ngã lòng. Nhân đó, Hành giả phải phó thác tính mạng cho Thầy.

Sáu ý chí.

Những người tu thiền định phải có thêm sáu pháp thỏa mãn như sau này: **1)** phải có ý chí trong sự không xan tham, thấy tội trong xan tham (alobhajjhāsa); **2)** phải có ý chí

⁴ Việc nào dứt bỏ được thì nên dứt bỏ ngay.

⁵ Việc nào không dứt bỏ được thì phải làm cho xong.

⁶ Có giải nơi chương 6.

trong sự không sân hận, thấy tội trong giận hờn (adosajjhāsaya); 3) phải có ý chí trong sự không si mê, thấy tội trong lầm lạc (amohajjhāsaya); 4) phải có ý chí trong sự xuất gia, thấy tội trong tại gia (nekkhammajjhāsaya); 5) phải có ý chí trong nơi thanh vắng, thấy tội trong sự hội họp (pavivekajjhāsaya); 6) phải có ý chí trong giải thoát, thấy tội trong luân hồi (nissaraṇajjhāsaya).

Đề mục thiền định.

Chỗ nói học lấy đề mục thiền định, cái chi gọi là đề mục thiền định? Cái đề mục nên niệm cho phát sanh sự ghi nhớ cùng trí tuệ và các đức cao thượng, nhất là thiền định, gọi là đề mục thiền định, nghĩa là cảnh giới⁷ để niệm tưởng.

Những đề mục thiền định: 1) đề mục thiền định hiệp theo tất cả tính nét hành giả và phải hành trước hết (sabbatṭhakakammaṭṭhāna); 2) trong bốn mươi đề mục thiền định, một đề mục nào hiệp theo tính nét của hành giả và phải trì niệm cho tinh tấn (pārihāriyakammaṭṭhāna).

Sabbatṭhakakammaṭṭhāna có ba: 1) niệm tâm đại từ (mettā): phải thường thường thâm tưởng rãi tâm từ đối với thầy tăng trong tịnh xá với Chư thiên ngự trong ranh tịnh xá, với bực thủ lãnh, cùng tất cả chúng sanh như vậy: “xin cho thầy tăng, Chư thiên ngự trong ranh tịnh xá, bực thủ lãnh, cùng tất cả chúng sanh đều được an vui. chẳng có sự khổ chi cả” (sukhitā bhavantu abyāpajjhā); 2) niệm cái chết (maraṇassati): phải thường thường thâm tưởng cái chết của mình như vậy: “Ta phải chết, chắc như vậy (avassam mayā māritabbaṃ)”; 3) niệm vật dơ nhớp⁸ (asubhasaññā): phải thường thường tưởng vật dơ nhớp.

Sự quả báo trong 3 phép niệm ấy thế nào? Niệm tâm từ, thì được hòa thuận chung cùng Thầy Tăng, Chư thiên và mọi người, thì mình đi đến đâu cũng được an vui. Niệm cái chết thì tránh khỏi tà mạng, tu hành càng thêm tinh tấn, không giải đãi. Niệm vật dơ nhớp, thì tâm không cố chấp vì sự xan tham.

Tính nét.

Chỗ nói học bốn chục đề mục thiền định, một đề mục nào hiệp theo tính nét mình đó, cái gì gọi là tính nét? Có mấy thứ? Phải biết bằng cách nào? Bản tính con người đã có từ khi sanh ra, hoặc đã tạo ra và lưu truyền từ kiếp trước, gọi là tính nét. Tính nét của người có nhiều, nhưng nói tóm tắt có sáu: tính nhiều ái dục (rāgacarita), tính nhiều sân hận (dosacarita), tính nhiều si mê (mohacarita), tính nhiều đức tin (saddhācarita), tính nhiều trí tuệ (buddhicarita), tính nhiều suy nghĩ (vitakkacarita).

Tất cả nhân loại trong thế gian, mỗi người đều có đủ cả sáu tính ấy nhưng nhiều ít khác nhau. Nếu người có một tính nào nhiều hơn năm tính khác, như có nhiều tính ái dục thì gọi là người nhiều tính ái dục, v.v... Ví như tứ đại, trong một đại cũng có đủ cả tứ đại, khác nhau là một đại nào có phần nhiều hơn, nước hoặc đất nhiều thì gọi đại ấy là nước hoặc đất, kỳ thật trong nước vẫn có đất, lửa, gió; trong đất vẫn có nước, lửa, gió.

Muốn biết con người, trong sáu tính ấy thì phải xem xét cho kỹ trong cách: đi, đứng, ngồi, nằm, ăn, nói và khi hành sự, như:

- Tính nhiều ái dục (rāgacarita): đi, đứng ngay thẳng, chân bước đều đặn êm ái, đầu chân đi vung đất giữa bàn chân, ngồi phải cách đáng khen, dọn chỗ ngủ vén khéo, sạch sẽ,

⁷ Cảnh giới: là cái mà tâm người chú vào đó.

⁸ Tiếng asubhanimitta dịch là vật hoặc cảnh dơ nhớp, tức là “tử thi”, có giải trong chương 24.

nằm thì tay chân để ngay thẳng rồi mới ngủ, khi thức chậm rãi, nói năng dịu ngọt, làm công việc sạch sẽ gọn gàng, mặc y phục đều đặn phải phép, hay ưa thích thực phẩm ngon ngọt và ăn uống vén khéo, nhai thiệt nát rồi mới nuốt, được cái gì chút ít mau vui mừng, như thấy sắc tốt hoặc nghe tiếng hay thì mau quyến luyến, ráng quan sát và lắng nghe lâu, ít hay nhớ lỗi người, đi đến đâu thường nhớ tiếc nơi ấy, hay giấu lỗi mình, hay khoe tặng mình, nhiều ái tình, nhiều tham dục, không tiết độ.

- Tính nhiều sân hận (dosacarita): người có tính nóng giận nhiều: khi đi, ngón chân cái hay dũi đất, bước đi hấp tấp, nặng sâu phía trước, tướng đi và cách ngồi không dịu dàng, dọn chỗ ngủ không vén khéo, làm việc chi không sạch sẽ. Khi ngủ nằm xuống mạnh và mặt mày hay nhăn nhó, lúc thức trời dậy lẽ làng, nói tiếng như nóng giận, làm công việc nặng tay và không vén khéo, mặc y phục hay chật hẹp, không đều đặn, hay dùng thực phẩm chua và không sạch, hay độn đồ ăn hai bên miệng, ăn mau nuốt và nhai không kỹ. Được vật không tốt mau bất bình, nhất là thấy sắc hoặc nghe tiếng chi không vừa lòng, làm như khó chịu lắm, không thể xem hoặc nghe lâu được, hay chấp lỗi người. Đi đến đâu không hay tiết chỗ ngủ. Hay nóng giận, thường nhớ sự này việc nọ để dành. Hay quên ơn người hằng trọng mình, ví mình như người cao sang, hay uất ức, bôn sên.
- Tính nhiều si mê (mohacarita): người có tính tối tăm làm lạc nhiều: bước đi xình xàng, nặng gót, tướng đi cách ngồi không nghiêm chỉnh, dọn chỗ ngủ không thứ tự, nằm ngủ ngênh ngang, hay nằm ngủ úp mặt, có ai gọi thức, thì hay kêu rên, chậm trời dậy. Làm công việc không chắc chắn, không kỹ càng sạch sẽ, mặc y phục không đều đặn, ưa thích thực phẩm không chừng (lúc vậy lúc khác), ăn từng chút, từng chút, hay làm rót com vào đồ ăn, ăn hay lảm miêng. Khi ăn, tâm hay suy nghĩ việc kia sự nọ. Thấy sắc hoặc nghe tiếng, v.v... thì hay tùy người, nếu người nói cũng nói, người khen cũng khen theo, một mình thì không hay chú ý đến việc gì, thường hay thói chí, biếng nhác và buồn ngủ, tâm hay phóng túng, tức giận và hối hận, hay hồ nghi chấp đầu thì cố đó, khó dứt bỏ.
- Tính tin nhiều (saddhācarita): người có tính tin nhiều: cách đi đứng nằm ngồi, làm công việc, ăn uống, ngó xem, v.v... đều giống người có tính nhiều ái dục. Nhưng người có tính tin khác hơn người có tính ái dục là hay tìm dịp bố thí mong cầu được gặp bực thánh nhân, hằng tìm nghe Phật pháp, ham làm sự phước, không hay khoe mình, thích những việc nên thích.
- Tính nhiều giác (buddhacarita): người có tính giác nhiều: cách đi đứng nằm ngồi, v.v... đều giống với người có tính sân, nhưng người có tính giác nhiều khác hơn người có tính sân là hay làm lành lánh dữ, không quyến luyến theo hoàn cảnh hay tìm xét lý nhân quả để hành theo choặng giải thoát. Người có tính giác lại là người dễ dạy, hay tìm thân cận cùng bực thiện trí thức, ăn ở có tiết độ, có tính ghi nhớ, hay thức tỉnh, hằng tìm việc nên tìm, hay dùng trí tuệ và tinh tấn tu hành.
- Tính nhiều tầm (vitakkacarita): người có tính tầm nhiều: cách đi đứng nằm ngồi v.v... đều giống người có tính si, nhưng người có tính tầm, tâm hay thay đổi vì lo tính nhiều việc. Người có tính tầm lại hay nói lời vô ích, không căn cứ, hay chơi đàn, ưa thích theo tình bạn, ít chịu làm việc phước thiện, không hay quyết định, ban đêm thường toan tính nhiều việc như khói bay, ban ngày hành sự nóng nảy như lửa cháy, làm việc không chừng đổi, làm đây bỏ kia, làm kia bỏ đây.

Phải biết tính người y theo phép đã giải trên đây.

Vấn: Tại sao con người có tính khác nhau vậy? *Đáp:* Bởi kiếp trước đã quen tánh làm việc nào, rồi cái tính ấy in dính theo, hoặc kiếp trước đã có làm một việc lành nào lớn

lao, cái lành ấy có thắng lực hơn, nên in khắc vào tâm; đến khi thác, cái lành ấy đưa đi thụ sanh, cái dẫu tích của phép ấy cũng theo, nhân đó mà người trong thế gian mới có tính khác nhau như vậy.

Mười cái thể

Chỗ nói phải học bốn chục đề mục thiền định rồi lựa một đề mục hiệp theo tính mình, vậy bốn chục đề mục ấy là thể nào? Trong sáu tính, đề mục nào hiệp với tính nào? Nếu muốn biết bốn chục đề mục thiền định, trước phải biết mười cái thể. Mười cái thể ấy là: **1)** Saṅkhātaniddesa: Phải biết cái thể, cách giải về số đề mục thiền định; **2)** Upacāraṇṇavāha: Phải biết đề mục có thắng lực đem đến bực gần nhập định và đề mục đem đến bực nhập định; **3)** Jhānappabheda: Phải biết những phần của đề mục thiền định; **4)** Samatikkama: Phải biết cách hành bỏ thiền định bực thấp lên thiền định bực cao; **5)** Vaḍḍhanāvāḍḍhana: Phải biết đề mục thiền định nên niệm thêm và đề mục thiền định không nên niệm thêm; **6)** arammaṇa: Phải biết cảnh giới của đề mục thiền định; **7)** Bhūmi: Phải biết cõi của đề mục thiền định; **8)** Gahaṇa: Phải biết cách niệm của đề mục thiền định; **9)** Paccaya: Phải biết duyên sanh của đề mục thiền định; **10)** Cariyānukūla: Phải biết đề mục thiền định hiệp với tính nết của hành giả.

Giải về cái thể số 1- bốn chục đề mục thiền định: chỗ nói phải biết cái thể cách giải về số đề mục thiền định là phải biết trong phép thiền định có bốn chục đề mục: 10 đề dùng vật để tưởng niệm (kasiṇa), 10 đề tử thi (asubha), 10 đề niệm niệm (anusati), 4 đề pháp bực đại nhơn (brahmavihāra), 4 đề vô sắc (arūpa), 1 đề phân biện (vavatthāna), 1 đề tưởng xét (sañña).

- Mười đề kasiṇa: pathavīkasiṇa: dùng đất làm đề mục; āpokasiṇa: dùng nước làm đề mục; tejokasiṇa: dùng lửa làm đề mục; vāyokasiṇa: dùng gió làm đề mục; nīlakasiṇa: dùng vật có sắc xanh làm đề mục; pītakasiṇa: dùng vật có sắc vàng làm đề mục; lohītakasiṇa: dùng vật có sắc đỏ làm đề mục; odātakasiṇa: dùng vật có sắc trắng làm đề mục; ākāsakasiṇa: dùng hư không làm đề mục; ālokakasiṇa: dùng ánh sáng làm đề mục.
- Mười đề tử thi (āsubha): uddhumātaka: tử thi sinh nổi lên; vinīlaka: tử thi sinh có sắc xanh nhiều chỗ; vipubbaka: tử thi sinh đã có mủ chảy ra; vicchiddaka: tử thi đã bị người chặt đứt nửa thân mình; vikkhāyitaka: tử thi đã bị thú ăn có dấu nhiều chỗ; vikkhittaka: tử thi đã bị người cắt đứt rời ra từng đoạn; hatavikkhittaka: tử thi đã bị người bằm nhiều chỗ; lohikata: tử thi đã phạm khí giới, máu chảy tràn trề; pulūvaka: tử thi có dòi đục đủ cả cửu khiếu; aṭṭhika: tử thi chỉ còn những xương rời ra.
- Mười đề niệm niệm (anusati): buddhānussati: tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Phật; dhammānussati: tưởng nhớ luôn luôn đến đức của pháp; saṅghānussati: tưởng nhớ luôn luôn đến đức của tăng; sīlānussati: tưởng nhớ luôn luôn đến đức của giới; cāgānussati: tưởng nhớ luôn luôn đến đức của sự cho; devatānussati: tưởng nhớ luôn luôn đến đức tin của Chư thiên và đức tin của mình; maraṇānussati: tưởng nhớ luôn luôn đến sự chết; kāyagatāsati: tưởng nhớ luôn luôn theo thân thể (sắc uẩn); ānāpānasati: tưởng nhớ luôn luôn đến hơi thở ra thở vô; upasamānussati: tưởng nhớ luôn luôn đến Niết-bàn là nơi tịch tịnh dứt khỏi sự thống khổ.
- Bốn đề pháp bực đại nhơn (brahmavihāra): mettā: rải tâm từ đến tất cả chúng sanh; karuṇā: rải tâm bi đến tất cả chúng sanh; muditā: rải tâm hỷ đến tất cả chúng sanh; upekkhā - rải tâm xả đến tất cả chúng sanh.
- Bốn đề vô sắc (arūpa): ākāśānañcāyatana: lấy “hư không, vô hạn” làm cảnh giới; viññāṇañcāyatana: lấy “thức vô hạn” làm cảnh giới; ākiñcaññāyatana: lấy “cái chi đầu

nhỏ nhen cũng không có” làm cảnh giới; nevasaññānāsaññāyatana: lấy “phi phi tướng” làm cảnh giới.

- Một đề tướng (saññā): tướng “thực phẩm mà mình dùng là món đáng gớm” để niệm.
- Một đề phân biện (vavatthāna): chăm chỉ suy xét tứ đại trong thân thể.

Tổng cộng thành 40 đề mục thiền định.

Giải về cái thể số 2: Chỗ nói phải biết các đề mục thiền định có thắng lực đem tâm hành giả đến bực gần nhập định và đề mục đem đến nhập định, là phải biết mười đề mục niệm niệm (trừ ra đề niệm theo thân thể và đề niệm hơi thở). Một đề tướng thực phẩm và một đề phân biệt (còn lại ba chục đề mục) đều có thắng lực đem tâm đến bực nhập định.

Giải về cái thể số 3 - Các phần của đề mục thiền định. Chỗ nói phải biết các phần của đề mục thiền định là phải biết trong ba chục đề mục có thắng lực đem tâm đến bực nhập định.

- Mười một đề mục: 10 đề kasiṇa và một đề niệm hơi thở, có thắng lực đem tâm từ sơ định đến tứ định hoặc ngũ định.
- Mười một đề mục: 10 đề tử thi và một đề niệm theo thân thể có thắng lực chỉ đem tâm đến bực sơ định.
- Ba đề mục brahmavihāra: từ, bi, hỷ có thắng lực đem tâm từ bực sơ định đến tam định hoặc tứ định.
- Năm đề mục: một đề brahmavihāra: xả và bốn đề vô sắc có thắng lực đem tâm đến bực tứ định hoặc ngũ định.

Giải về cái thể số 4 - đề mục thiền định qua khỏi chi và cảnh giới: Chỗ nói phải biết cách hành qua khỏi đề mục thiền định là bỏ thiền bực dưới lên bực trên, có hai cách: āṅgasamatikkama - qua khỏi chi; ārammaṇasamatikkama - qua khỏi cảnh giới.

- Những đề mục thiền định có thắng lực đem tâm từ sơ định đến tam định và đề mục thiền có thắng lực đem tâm từ sơ định đến tứ định, phải hành qua khỏi các chi. Bởi hành giả muốn nhập định bực trên phải qua khỏi các chi đầu của thiền bực dưới như qua khỏi tầm (vitakka) và sát (vicāra) v.v... mới nhập định bực trên được.
- Về đề brahmavihāra cũng thế, bởi hành giả muốn nhập bực định ấy cũng phải qua khỏi phỉ của brahmavihāra: từ, xả, 4 đề vô sắc phải hành qua khỏi cảnh giới là muốn nhập sơ thiền vô sắc, phải hành qua khỏi 9 đề kasiṇa (trừ đề hư không ra).
- Ba Vô sắc sau chót, nhất là phải hành qua khỏi cảnh giới: đề “Hư không, không ngăn mé” bởi hành giả muốn nhập định trong 4 đề Vô sắc đều phải hành qua khỏi cảnh giới như đã giải trên, mới có thể nhập định bực trên được.

Giải về cái thể số 5 - đề mục thiền định nên niệm thêm và không nên niệm thêm: Chỗ nói phải biết đề mục thiền định nên niệm thêm và đề mục thiền định không nên niệm thêm là phải biết: tất cả 40 đề mục thiền định, nếu hành giả đã niệm kết quả rồi mà muốn đắc bực cao hơn nữa, chỉ phải niệm thêm 10 đề kasiṇa bởi 10 đề kasiṇa có thế lực rất cao siêu, hành giả muốn rõ sự gì, dầu bao xa cũng có thể thông rõ được cả. Nhờ có nhãn thông xem thấu suốt tất cả chỗ, không vật gì ngăn ngại; nhờ có nhĩ thông nghe tất cả thứ tiếng của chúng sanh; nhờ có tha tâm thông rõ biết tất cả tâm niệm của chúng sanh, v.v... Còn các đề mục thiền định khác, không nên niệm thêm, vì không có kết quả như 10 đề mục kasiṇa được.

Giải về cái thể số 6 - Cảnh giới của đề mục thiền định: Chỗ nói phải biết cảnh giới của đề mục thiền định là phải biết:

- Hai mươi đề mục: 10 đề kasiṇa, 10 đề tử thi (asubha), 1 đề hơi thở (ānāpānasati) và 1 đề niệm theo thân thể (kāyagatāsati), dùng triệu chứng paṭibhāganimitta⁹ làm cảnh giới. Còn lại 18 đề mục dùng paṭibhāganimitta không định.
- Mười hai đề mục: 8 đề niệm niệm (trừ đề niệm hơi thở và niệm theo thân thể ra), một đề tướng vật thực, một đề phân biệt, một đề thức vô hạn, một đề phi phi tướng đều dùng phép thể (sabhāvadhamma) làm cảnh giới.
- Hai mươi hai đề mục: 10 đề kasiṇa, 10 đề tử thi (asubha), một đề niệm hơi thở, một đề niệm theo thân thể dùng nimitta¹⁰ làm cảnh giới.
- Sáu đề mục: 4 đề phép bực đại hơn brahmāvihāra; 1 đề hư không vô hạn (ākāśānañcāyatana); một đề “cái chi đầu nhỏ nhen cũng không có” ākiñcāññāyatana dùng cảnh giới không nhất định.
- Tám đề mục: Một đề tử thi sinh có mũ (vipubbakāsubha); một đề tử thi phạm khí giới có máu chảy tràn trề (lohitakāsubha); một đề tử thi có dòi ăn đủ cửu khiêu (pulūvakāsubha); một đề niệm hơi thở (ānāpānasati); một đề (kasiṇa) nước (āpokasiṇa); một đề kasiṇa lửa (tejakasiṇa); một đề kasiṇa gió (vāyokasiṇa); một đề kasiṇa ánh sáng (ālokakasiṇa) trước khi phát sanh (paṭibhāganimitta) cảnh giới rung động, đến chừng paṭibhāganimitta sanh, cảnh giới yên lặng.

Giải về cái thể số 7: Chỗ nói phải biết cõi của cảnh giới là phải biết:

- Mười hai đề mục thiên định: 10 đề tử thi, một đề niệm theo thân thể, một đề tướng vật thực, không có thể hành ở cõi dục thiên được.¹¹
- Mười ba đề mục thiên định: 10 đề tử thi, một đề niệm theo thân thể, một đề tướng vật thực, một đề niệm hơi thở, hành trong cõi Phạm thiên không được. Tất cả đề mục thiên định ngoài một đề vô sắc hành trong cõi Vô sắc không được. Còn trong cõi thế gian, cả 40 chục đề mục thiên định đều hành được cả.

Giải về cái thể số 8 - Cách thức học đề mục thiên định: Chỗ nói phải biết cách thức học đề mục thiên định là phải biết:

- Mười chín đề mục: 9 đề kasiṇa (trừ 1 đề kasiṇa gió ra) và 10 đề tử thi, trước hết phải hành bằng cách xem thấy đề mục ngay trước mắt (một đề niệm theo thân thể phải hành bằng cách xem thấy đề mục ngay trước mắt, hoặc nghe rồi hành theo cũng được). Trong 32 thể, tóc, lông, móng, răng, da, v.v... phải xem đề mục ngay trước mắt, ngoài ra, chỉ nghe vị thiên sư dạy rồi niệm theo; 1 đề hơi thở phải hành theo hơi gió, thở ra và hít vô; 1 đề kasiṇa gió (vāyokasiṇa) phải hành theo cách thấy gió thổi xao động lá cây hoặc gió thổi nhâm thân thể mình. Còn lại 18 đề phải hành theo lời dạy của vị thiên sư.
- Năm đề mục: 1 đề xả brahmavihāra và bốn đề vô sắc, bực sơ cơ không nên hành.

Giải về cái thể số 9 - Duyên sanh của đề mục thiên định: Chỗ nói phải biết duyên sanh của đề mục thiên định là phải biết: 9 đề kasiṇa (trừ ra đề hư không là duyên sanh 4 đề vô sắc); 10 đề kasiṇa là duyên sanh của ngũ thông; 3 đề brahmavihāra (từ, bi, hi) là duyên sanh đề xả brahmavihāra; 3 đề vô sắc bực dưới là duyên sanh vô sắc bực trên; đề phi phi tướng là duyên sanh diệt thọ tướng định (saññāvedayitanirodha); 40 đề mục thiên định là duyên làm cho các bực thánh nhân được ở yên trong hiện kiếp, tức là duyên sang trí tuệ. Nếu hành giả tu phép chánh định mà không được kết quả cao thượng trong kiếp này, cũng là duyên sanh quả lành trong kiếp sau”.

⁹ Paṭibhāganimitta là triệu chứng từ uggahanimitta mà phát sanh trong khi gần nhập định.

¹⁰ Triệu chứng.

¹¹ Bởi các cõi ấy không có cảnh giới nên không thể hành được.

Giải về cái thế số 10 - Đề mục thiền định hiệp theo tính nét: Chỗ nói phải biết đề mục thiền định hiệp theo tính nét là phải biết:

- Mười một đề mục: 10 đề tử thi, một đề niệm theo thân thể, hiệp theo tính ái dục.
- Tám đề mục: 4 đề brahmavihāra, 4 đề kasiṇa (vật có sắc vàng, xanh, đỏ, trắng) hiệp theo tính sân, một đề niệm hơi thở hiệp theo tính si mê và tính tâm.
- Sáu đề niệm niệm: Phật, pháp, tăng, giới, thí, đức tin đạo hạnh Chư thiên, hiệp theo tính tin (đức tin nhiều).
- Bốn đề mục: đề niệm sự chết, niệm Niết-bàn, đề phân biệt, đề tưởng thực phẩm hiệp theo tính giác (nhiều trí tuệ).
- Còn lại 10 đề mục: 6 đề kasiṇa (đất, nước, gió, lửa, hư không, ánh sáng) và 4 đề vô sắc hiệp theo đủ cả tính nét. Nhưng người có tính tâm phải làm (kasiṇa) vòng tròn nhỏ, có tính si mê phải làm kasiṇa vòng tròn lớn.

Vấn: Nếu tu thiền định lựa đề mục không hiệp theo tính nét thì chẳng được lợi ích chi sao? Đáp: Cũng được vậy, lẽ thường dầu việc phước nào mà chúng sanh đã làm, thì đều được hưởng quả vui chẳng sai. Nhưng không thể có kết quả cao thượng mỹ mãn, tỷ như uống thuốc mà không thiết nhằm bệnh, thì cũng được sự lợi ích nhưng không thể trừ hết chứng bệnh được.

Cảnh không thuận với phép chánh định

Chỗ nói: Phải lánh khỏi cảnh nghịch với phép chánh định, vậy có mấy cảnh và những cảnh nghịch ấy có sự hại như thế nào? Có 18 cảnh không thuận với phép chánh định: **1)** mahantattam: chỗ ở rộng lớn, **2)** navattam: chỗ ở mới tạo lập, **3)** jinṇattam: chỗ ở hư sập, **4)** panthasannissittam: chỗ ở gần đường đi, **5)** sandim: chỗ ở có ao nước, **6)** paṇṇam: chỗ ở có nhiều lê hoát, **7)** puppham: chỗ ở có nhiều bông hoa, **8)** phalam: chỗ ở có nhiều trái cây, **9)** paṭṭhaniyatā: chỗ ở có nhiều người tụ hội, **10)** nagarasannissitatā: chỗ ở trong thị tứ, **11)** dārusannissitatā: chỗ ở gần rừng củi, **12)** khettsannissitatā: chỗ ở gần ruộng rẫy, **13)** visabhāgānampuggalānamatṭhitā: chỗ ở có người nghịch, **14)** paṭṭanasannissitatā: chỗ ở gần bến thuyền, **15)** paccantasannissitatā: chỗ ở giáp biên giới xa kinh đô, **16)** rajjasīmantarasanissitatā: chỗ ở gần trong hai nước, **17)** asappāyatā: chỗ ở hay có điều lo sợ, **18)** kalyāṇamittānam: chỗ ở không có bậc thiện trí thức.

Chỗ ở rộng lớn có nhiều người ở có nhiều ý thích khác nhau khó làm tròn phận sự được. Chỗ ở mới tạo lập và hư sập có nhiều công việc làm. Chỗ ở gần đường sá và gần bến thuyền có nhiều bộ hành tới lui. Chỗ ở có ao nước, có nhiều lê hoát và nhiều trái cây có nhiều người tới lui hái bẻ. Chỗ ở có nhiều người tụ hội có nhiều khách. Chỗ ở trong thị tứ có nhiều điều nghịch. Chỗ ở gần rừng củi và gần ruộng rẫy có nhiều việc ràng buộc vì sự cấy mướn và gởi gắm món này vật nọ. Chỗ ở có người nghịch khó làm cho vừa lòng nhau. Chỗ ở xa kinh đô có ít người tin tưởng Phật pháp. Chỗ ở trong ranh hai nước khó làm cho vừa theo pháp của hai vua. Chỗ ở có phi nhor hay bị khuấy phá. Chỗ ở không có bậc thiện trí thức có sự hại nhiều hơn hết, là không có người cho mình nương nhờ để học hỏi những phép cao siêu.

Tất cả 18 chỗ ở đó có sự hại như thế, hành giả phải lánh, vì đều là nghịch cảnh của phép chánh định.

Chỗ ở thuận với phép chánh định: Chỗ ở thuận với phép chánh định phải có đủ năm duyên có như sau đây: **1)** không xa hơn 3)000 thước, không gần xóm hơn 1)000 thước; **2)** ban ngày không lẫn lộn cùng người thế, ban đêm thanh vắng không nghe tiếng người; **3)**

không thú dữ và muỗi mòng nhiều; **4)** dễ bề tìm bốn món vật dụng; **5)** có bậc thiện trí thức, tiện cho hành giả học hỏi những pháp mình nghi nan.

Những điều quyền luyến nhỏ nhen và cách dứt bỏ: Chỗ nói: Phải dứt bỏ những điều quyền luyến nhỏ nhen. Vậy điều gì? Phải dứt bỏ bằng cách nào? Điều ràng buộc nhỏ nhen: tóc, râu, móng, dài phải cạo, cắt; y phục cũ hoặc dơ phải giặt, nhuộm cho rồi, bình bát dơ phải chùi lau, giường ghế không sạch phải rửa cho xong.

Cách thức niệm 40 đề mục thiền định

1. Mười đề mục kasiṇa

Đề mục đất (paṭhavī kasiṇa). Phép thiền định cao thâm huyền diệu nói không cùng. Đây chỉ lược giải để hành theo cho khỏi sự sai lầm.

Những hành giả sơ cơ, nếu muốn niệm đề mục đất, phải dùng đất làm vòng tròn. Lấy cây cột làm chữ thập có 4 góc, lấy miếng vải hoặc miếng đệm cột căng ra cho thẳng, xong rồi dùng đất thật nhuyễn rờng sắc đỏ như mặt trời mới mọc, không sắc nào lẫn lộn vào. Nhồi đất lên trên làm cho tròn, lớn một gang bốn ngón tay, hoặc lớn hơn chút ít cũng đặng (tùy tính nét)¹² cao gọt cho láng đều đặn như mặt trống, không cho cỏ, rác, đá, sỏi lộn vào, rồi phơi cho cứng. Đến giờ công phu đem đề trước mặt xem và niệm. Phải ngồi trên một cái đôn bề cao một gang bốn ngón tay, xa đề mục 2 hắc 1 gang, ngồi kiết già hoặc bán già, cho thẳng thớm, thông thả. Trước hết, suy xét tội của ngũ dục, có 10 điều như sau này: **1)** aṭṭhikaṅkalūpamā: ngũ dục là sắc, thanh, hương, vị, xúc, ít có sự vui sướng, trái lại nhiều tội lỗi, khổ sở vô cùng, Đức Thế Tôn ví ngũ dục như khúc xương không, bỏ rơi trên đất; **2)** tiṇukkūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như thuốc rom; **3)** aṅgārakāsūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như hầm lửa; **4)** maṃsapesūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như miếng thịt thúi; **5)** supinakūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như giấc mộng; **6)** yāvakaḷitakūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như vật mượn của người; **7)** rukkhaphalūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như trái cây có chất độc; **8)** asisūnūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như dao vói thót; **9)** sattisulūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như kiếm và lao; **10)** sappasirūpamā: Đức Thế Tôn ví ngũ dục như đầu con rắn. Bởi các món dục đó có nhiều tội lỗi, nhiều điều uất ức, khổ não.

Trong lời chú giải (aṭṭhakathā) có giải thích rộng về tội ngũ dục, có 10 điều như sau này: **1)** Ngũ dục ví như khúc xương không bỏ rơi trên đất. Người sa mê ngũ dục cũng như con chó gặm khúc xương không, nó chỉ liếm nước miếng nó, đã chẳng được sự lợi ích chi lại còn thêm mệt sức. **2)** Ngũ dục ví như miếng thịt thúi. Người sa mê ngũ dục cũng như kên kên, quạ dành ăn miếng thịt đó, thì đâu tránh khỏi sự tàn hại lẫn nhau. **3)** Ngũ dục ví như cây thuốc rom. Người sa mê ngũ dục cũng như kẻ cầm cây thuốc rom đang cháy mà đi ngược gió, bị lửa tấp cháy tay mà không chịu rời cây thuốc ra, thật rất khổ sở. **4)** Ngũ dục ví như hầm lửa đang cháy. Người sa mê ngũ dục cũng như người bị té vào hầm lửa, phải chịu sự đau nóng vô cùng. **5)** Ngũ dục ví như giấc mộng, bởi nó hằng biến đổi vô thường. **6)** Ngũ dục ví như vật mượn của người, vì mượn của người thì không dùng được lâu dài. **7)** Ngũ dục chỉ làm cho sanh các điều nguy hiểm, thân thể tiêu hoại ví như trái cây, khi có trên cây rồi, làm cho người liệng bẻ rụng lá gãy nhánh vậy. **8)** Ngũ dục ví như dao vói thót. Người sa mê ngũ dục cũng như bị phạm khí giới mỗi ngày, đau đớn không xiết kể. **9)** Ngũ dục cũng như kiếm và lao. Người sa mê ngũ dục hằng chịu sự đau đớn thái quá. Nếu không đến nổi thác, cũng phải khổ như trong cơn hấp hối. **10)** Ngũ dục ví như đầu con rắn

¹² Tính sân thì làm vòng nhỏ, tính si làm vòng lớn.

độc. Người sa mê ngũ dục cũng như bị rấn mỗ, chịu khổ não vô cùng. Nếu chưa đến nỗi thác cũng phải bị nọc hành thân tâm rất đau đớn.

Người sa mê ngũ dục hằng chịu tiếng xấu xa, là kẻ thấp hèn. Ngũ dục là pháp để cho hạng người đê tiện thọ dụng. Ngũ dục ví như phân để cho dòi đục; hoặc như nước thúi để cho heo tắm. Suy xét như vậy, cho thấy ngũ dục có lợi rất ít, mà khổ não rất nhiều, chẳng nên quyến luyến, rồi đem cả tinh thần nghị lực, để đạt đến bậc nhập định, quán tưởng như vậy: “Phép công phu tham thiền này là con đường trung đạo, sẽ đưa ta ra khỏi dục giới; một phương tiện làm cho ta được khỏi các sự thống khổ” rồi thầm tưởng đến các ân đức của Phật¹³ cho phát sanh phi lạc trong thâm tâm, phải hết lòng tin chắc trong phép tham thiền của mình rằng: “Đây là con đường đi của chư Phật, Duyên giác, Thinh văn. Chắc ta sẽ được an vui trong cảnh giới thanh tịnh, do nhờ thiền định này chẳng sai” và phải hết lòng tinh tấn trong giờ ấy, xong rồi mới mở mắt xem đề mục (chẳng nên mở mắt lớn lắm, hoặc nhỏ lắm, nhưng không nên để ý xem xét sắc tướng hoặc chất mềm, cứng của đề mục đất chỉ xem qua, rồi đem tinh thần thâm niệm: “paṭhavī... paṭhavī - đất... đất...”. Như vậy, mở mắt xem đề mục đôi phút, rồi nhắm mắt đôi phút, niệm như vậy đến 100 lần, hoặc 1000 lần... niệm nhiều chừng nào, càng tốt), cho đến khi mở mắt xem thấy thế nào, nhắm lại cũng thấy y như thế đó, chỗ này gọi uggahanimitta¹⁴. Khi đã niệm có ugghanimitta rồi, không nên ở nơi đó nữa, phải lui ra tìm chỗ khác, để niệm tưởng thêm, phải mang giày, cầm gậy¹⁵ (tích trượng) để gìn giữ uggahanimitta đó, đừng cho hư hại.

Đi đến nơi rồi, phải ngồi cho tử tế nhớ niệm uggahanimitta để vào tâm rằng: “paṭhavī, paṭhavī. đất, đất...” như trước, niệm cho tinh tấn hơn trước. Nếu hành giả chú ý niệm nhớ trong tâm được thường thường như thế, thì 5 phép che lấp (nīvaraṇadhamma) lặng êm, các điều phiền não cũng do đó mà yên tịnh, trong khi ấy tâm của hành giả đến bậc gần nhập định, có paṭibhāganimitta phát sanh¹⁶.

Uggahanimitta và paṭibhāganimitta khác nhau như thế nào? Trong “đề mục đất”, uggahanimitta chưa được trong sạch, màu sắc vẫn còn lẫn lộn, nhất là những sắc xanh, sắc vàng; còn paṭibhāganimitta rất thanh khiết, tinh vi 100, 1)000 lần hơn nữa, ví như mặt kính mà người mới đem ra khỏi vỏ, hoặc như óc xa cừ mà thợ đã dùi rất khéo léo, xinh đẹp, hoặc như mặt trăng mới ra khỏi đám mây nhưng không có sắc, không có hình thể. Từ khi triệu chứng này phát sanh, 5 phép che lấp và những phiền não đều yên lặng: tâm hành giả an trụ vững vàng trong cảnh giới gần nhập định, 5 chi thiền (tâm, sát, phi lạc, an lạc, định) tuy lực lượng chưa đều đủ, nhưng hành giả tinh tấn niệm niệm bất vọng, ắt sẽ nhập định được. Nếu hành giả đã niệm có paṭibhāganimitta phát sanh, mà còn chưa nhập định được, thì phải niệm, giữ gìn triệu chứng ấy chẳng nên để cho hư hoại là vì rất khó cho paṭibhāganimitta sanh được.

Phương pháp gìn giữ triệu chứng (rakkhanāvidhī): Phương pháp gìn giữ paṭibhāganimitta, là phải lánh 7 điều nghịch và hiệp 7 điều thuận. Bảy điều nghịch là: 1) āvāso: chỗ ngụ không phát sanh 2 triệu chứng hoặc đã phát mà phải hư hoại; 2) gocaro: chỗ ngụ xa, hoặc gần xóm lùm, làm khó bề khát thực, hoặc không được thanh tịnh; 3) bhassam: những lời nói vô ích; 4) puggalo: những người hay nói lời vô ích; 5) bhojanam: thực phẩm ăn vào làm cho tâm khó an trụ; 6) utu: thời khí nóng quá, khó cho tâm an trụ; 7) iriyāpatho: oai nghi không đều, khó cho tâm an trụ.

¹³ Xem phần phép lễ Phật trong quyển “Nhứt hành”.

¹⁴ Uggahanimitta: triệu chứng do học niệm mà sanh.

¹⁵ Để tránh sự hại như rấn, rít, chớ....

¹⁶ Paṭibhāganimitta: triệu chứng từ uggahanimitta mà sanh.

Trái lại là 7 điều thuận. Khi hành giả lánh 7 điều nghịch, gần 7 điều thuận ấy rồi cũng có khi nhập định được.

Phương pháp làm tinh thông để thiền định được kết quả (appanākosallavidhī): Nếu hành giả đã xa cảnh nghịch, gần cảnh thuận, mà cũng chưa nhập định được, thì phải hành đầy đủ theo phép thuận thực cho thiền định được kết quả (appanākosallavidhi), có 10 điều như sau đây: **1)** vatthuvisadakiriyā: dọn mình cho được sạch sẽ nhất là cạo tóc, cắt móng tay...; **2)** indriyasamattapaṭipādanam: làm cho ngũ căn, tín căn (saddhā), tuệ căn (paññā), định căn (samādhi) cùng tấn căn (virīya) có sức mạnh đồng nhau, còn niệm căn (sati) có năng lực đều đủ; **3)** nimittakosallam: phải là người thông thuộc trong phương pháp niệm và gìn giữ triêu trướng (nimitta) đã phát sanh không cho hư hoại; **4)** samayecittam paggaṇhāti: phải tùy thời phấn chí nghĩa là phải niệm dhammavicayasambojjhaṅga và pītisambojjhaṅga trong lúc tâm thối chuyển¹⁷; **5)** samaye cittam niggaṇhāti: phải tùy thời đè nén tâm là phải niệm passaddhisambojjhaṅga samādhisambojjhaṅga và upekkhāsambojjhaṅga trong giờ tâm phóng túng¹⁷; **6)** samayecittamsampahamseti: tùy thời làm cho tâm ưa thích, là phải quán tưởng đến pháp kinh cảm samvegadhamma hoặc suy xét đến đức của Phật; **7)** Samaye cittamajjupekkhati: Tùy thời để xem chừng cái tâm, là không cần phải phấn chí, phải đè nén tâm khi tâm đã hành đúng theo phép chỉ quán; **8)** asamāhitapuggalaparivajjanā: lánh xa kẻ không có tâm thiền định là hay bị thế sự buộc ràng; **9)** samāhitapuggalasevanā: thân cận cùng người có tâm an tịnh; **10)** tadadhimuttatā: phạm hạnh như người có tâm nhập định đúng đắn.

Khi hành giả đã hành đầy đủ theo 10 pháp appanākosallavidhī, tâm định sẽ dần dần phát sanh cho đến tứ thiền hoặc ngũ thiền.

Đề mục nước (āpokasiṇa). Nếu hành giả muốn dùng nước làm đề mục thì nên hứng lấy nước mưa trên hư không mới rót xuống chưa tới đất, hoặc nước nào khác cũng được, nhưng phải trong sạch như nước mưa vậy. Lấy vải lược cho sạch, đổ vào bát cho đầy chỉ miệng, đem để nơi thanh vắng mà niệm, ngồi trên đôn mở mắt xem đề mục nước. Nhưng chẳng nên suy xét đến sắc của nước, nhất là chẳng nên để ý tới chất lỏng của nước, chỉ phải ghi nhớ niệm: “āpo.. āpo... nước... nước...” cho đến khi có uggahanimitta và paṭibhāganimitta phát sanh. Trong đề mục nước, uggahanimitta phát sanh ra hơi rung động. Nếu nước dùng làm đề mục có lộn bọt bèo thì uggahanimitta cũng phát sanh ra y như vậy. Còn paṭibhāganimitta phát sanh cũng như nước sôi trào lên, rõ rệt như cây quạt có khảm châu, mà lơ lửng trên hư không hoặc mặt kính có khảm châu vậy.

Đề mục lửa (tejakasiṇa). Những hành giả muốn niệm đề mục lửa, thì nên dùng củi cứng (lõi cây) đem bửa phơi khô, cột thành bó tròn, đến thời công phu tìm nơi thanh vắng, đốt cho lên ngọn, rồi dùng miếng đệm hoặc miếng vải khoét lỗ tròn, bề ngang một gang bốn ngón tay, đem để trước mặt cho vừa xem thấy ngọn lửa, ngay cái lỗ tròn ấy. Xong rồi ngồi cho thẳng thớm, thông thả, mở mắt ra xem đề mục lửa (ngay chính giữa ngọn lửa ấy) nhưng chẳng nên để ý đến cây cỏ, hoặc củi ở phía dưới, hoặc vật gì ở phía trên. Không nên suy xét đến cái sắc hoặc sự nóng của lửa. Chỉ phải niệm sơ sắc lửa, rồi đem hết tinh thần niệm: “tejo... tejo... lửa... lửa...”. Khi mở mắt xem, khi nhắm mắt niệm đề mục lửa cho đến khi có uggahanimitta và paṭibhāganimitta phát sanh. Uggahanimitta phát sanh ra rõ rệt như ngọn lửa, rồi tàn tắt rơi xuống. Nếu ngọn lửa có khói, thì cũng thấy y như vậy. Còn paṭibhāganimitta thì đứng sững không lay động như vải kambala¹⁸ có sắc đỏ treo trên hư không hoặc như cây quạt có mạ vàng, hoặc như cây cột sơn vàng dựng đứng giữa hư không.

¹⁷ Xem trong “Phật ngôn trích lục”.

¹⁸ Kambala: thứ vải làm bằng lông thú hoặc tóc người.

Đề mục gió (vāyokasiṇa). Những hành giả muốn niệm đề mục gió, nên dùng ngọn mía hoặc ngọn tre cao ngang đầu, hoặc tóc của người mà hình xem thấy gió thổi phát phơ. Bằng không thì ngồi ngang cửa sổ, hoặc ngang lỗ hờ nơi vách. Nếu gió phát nhằm mình chỗ nào thì phải ráng nhớ gió thổi nhằm chỗ ấy rồi niệm: “vāyo... vāyo... gió... gió...” như vậy cho đến khi có uggahanimitta và paṭibhāganimitta phát sanh. Trong đề mục gió, uggahanimitta có hơi rung động như hơi com mới nhấc trên bếp xuống. Còn paṭibhāganimitta thì không lay động.

Đề mục sắc xanh (nīlakasiṇa). Những hành giả muốn niệm đề mục sắc xanh, nên dùng bông hoa có sắc xanh đem để cho đầy (nhất là để trong hộp), để cho vừa đầy miệng và cột cho bằng như mặt trống, hoặc muốn dùng vật gì khác cũng được, nhưng phải có sắc xanh, không nên để cho sắc nào khác lộn vào, rồi đem treo trên vách để làm đề mục mà niệm cũng được. Xong rồi niệm: “nīlam... nīlam... xanh... xanh...”, như vậy cho đến khi có uggahanimitta và paṭibhāganimitta phát sanh. Trong đề mục sắc xanh này, uggahanimitta cùng paṭibhāganimitta phát sanh ra rõ rệt như quạt có khảm châu sắc xanh ở trong đề mục, chiếu ra giữa hư không.

Đề mục sắc vàng (pītakasiṇa), sắc đỏ (lohitakasiṇa), sắc trắng (odātakasiṇa). Những hành giả muốn niệm đề mục sắc vàng, đỏ hoặc trắng, nên dùng nhất là hoa cây cũng như đã có giải trong đề mục sắc xanh (nīlakasiṇa), chỉ có khác nhau về màu sắc: vàng, đỏ, trắng và niệm theo tên của mỗi đề mục ấy: “pītakam... pītakam... vàng... vàng...”, “lohitakam... lohitakam... đỏ... đỏ...”, “odātam... odātam... trắng... trắng...”, như vậy cho đến khi có uggahanimitta và paṭibhāganimitta phát sanh. Hai thứ nimitta ấy cũng như trong đề mục sắc xanh, nhưng khác nhau về màu sắc, paṭibhāganimitta phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu như vàng; trong đề mục sắc đỏ paṭibhāganimitta phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu màu đỏ; trong đề mục sắc trắng paṭibhāganimitta phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu màu trắng.

Đề mục ánh sáng (ālokkasiṇa). Những hành giả muốn niệm đề mục ánh sáng, nên dùng ánh sáng mặt trời, hoặc mặt trăng soi vào vách, hoặc soi theo kẽ lá cây chiếu trên mặt đất. Bằng không, nên dùng vệm, lu, hũ khoét lỗ trống để đèn vào trong, đây nắp lại cho kín, cho có ánh sáng rọi tỏ ra thấu vách. Khi ánh sáng rọi rõ vào vách thì lấy đó làm đề mục niệm: “āloko... āloko... ánh sáng... ánh sáng...” như vậy cho đến khi có uggahanimitta của đề mục và paṭibhāganimitta phát sanh ra rõ rệt giống như ánh sáng rọi vào vách hoặc chiếu trên mặt đất. Còn paṭibhāganimitta phát sanh ra tỏ rõ như một khoảng ánh sáng dày và rất trong trẻo giống như hào quang trong kim thân của Đức Thế Tôn túa ra xa một sải vậy.

Đề mục hư không (ākāsakasiṇa). Những hành giả muốn niệm đề mục hư không nên dùng lỗ trống trong vách hoặc miếng vải, miếng đệm cũng được, khoét lỗ tròn bề ngang một gang bốn ngón tay và xem hư không theo lỗ trống ấy niệm “ākāso... ākaso... hư không... hư không...”, như vậy cho đến khi uggahanimitta và paṭibhāganimitta phát sanh. Trong đề mục hư không, uggahanimitta phát sanh ra như lỗ trống tròn của đề mục có cả và vành lỗ (vách hoặc vải, hoặc đệm), hành giả, dầu có ráng niệm muốn cho đề mục lớn thêm cũng không được. Còn paṭibhāganimitta phát sanh ra rõ rệt như hư không chớ chẳng phải chỉ thấy một cái đề mục ấy đâu và nếu hành giả muốn niệm cho đề mục ấy lớn thêm cũng được.

2. Mười đề mục tử thi

Tử thi mới sinh (uddhumātaka asubha). Khi hành giả muốn niệm đề mục tử thi mới sinh, nên tìm thụ giáo với một vị thiền sư như đã có giải trước; phải học phương pháp đi đến chỗ đề tử thi, phương pháp phân biệt tử thi bên cạnh, phương pháp tầm tử thi làm đề mục,

phương pháp quan sát theo đường đi tới, trở lui, cho dễ cách nhập định, đi ngụ nơi thuận cảnh theo phép chánh định và tìm tử thi để quán tưởng.

Thế nào là học phương pháp đi đến chỗ để tử thi? Phải học cho biết: Trước khi đến chỗ để tử thi, phải cho sư cả biết, rồi mới nên đi, mà chẳng nên đi 2 hoặc 3 vị. Phải niệm Phật luôn luôn, đừng gián đoạn. Phải cảm tích trượng mà đi, để ngừa tai nạn xảy đến (chó, rắn...). Phải chăm chỉ mà đi, lục căn cho thanh tịnh. Phải phân biệt phương hướng, biết cửa ngõ, biết đường đi ra, đi vào. Phải biết bên tả, bên hữu, nơi nào có những vật gì. Chẳng nên đi phía dưới gió mà vào chỗ để tử thi.

Chỗ nói: Học phương pháp để phân biệt tử thi bên cạnh ấy là thế nào? Phải học cho biết: Khi đi đến tử thi rồi, chẳng nên chăm chỉ xem tử thi trước, phải tìm cho biết phương hướng quán tử thi cho rõ rệt, phải dùng khoảng không trên gió, không dưới gió, không xa, không gần lắm, không quay về bên đầu hoặc bên chân lắm. Phải phân biệt chung quanh cho biết trước phía nào có những vật gì (đá, gò mối...) nhỏ hoặc lớn, thấp hoặc cao. Phải ghi vào tâm những vật bên cạnh tử thi rằng: đây đá, kia tử thi...

Chỗ nói học phương pháp tìm tử thi làm đề mục ấy như thế nào? Phải học cho biết: Phương pháp quan sát tử thi theo 11 điều như sau đây: **1) vaṇṇato**: đây là thi hài của người trắng hoặc đen v.v...; **2) līngato**: đây là thi hài của người ấu niên, trung niên hoặc lão niên; **3) saṇṭhānato**: đây về phần đầu, hoặc về phần chân v.v...; **4) disato**: trong thi hài này, từ rún trở xuống về phần dưới, từ rún trở lên về phần trên: “đây về phần dưới, đây về phần trên”, hoặc ghi nhớ cho biết: “ta đứng trong phần này, tử thi ở phía này”; **5) okāsato**: “tay ở phía này, chân ở phía này”, hoặc “ta đứng ở phía này, tử thi ở phía này”; **6) paricchato**: phân biệt cho biết: “thi hài này phía dưới tới bàn chân, phía trên tới ngọn tóc, chung quanh có da bao bọc, trong khoảng ấy chỉ đầy những 32 thể trực, hoặc phải cho biết: “tay chùng này, chân chùng này”; **7) sandhito**: phân biệt cho biết trong cả thi hài, có 180 khớp xương; **8) vivarato**: phân biệt cho biết: khoảng trong tay chân và bụng; **9) ninnato**: phân biệt cho biết: chỗ hõm tử thi, như: mắt, miệng v.v.... phân biệt cho biết: ta đứng chỗ thấp, tử thi nơi cao; **10) unnatato**: phân biệt cho biết: chỗ gò của tử thi (đầu gối v.v...), hoặc phân biệt cho biết ta đứng chỗ cao, tử thi ở dưới thấp; **11) samantato**: phải đem trí tuệ quan sát khắp cả tử thi cho đều đủ, nếu chỗ nào phát sanh ra rõ rệt, phải ghi nhớ chỗ ấy.

Chỗ nói học: Phương pháp quan sát theo đường, đi đến, đi về ấy như thế nào? Phương pháp quan sát theo đường đi đến đã có giải trong phương pháp đi đến chỗ để tử thi ở đoạn trước. Đây chỉ giải về phương pháp quan sát theo đường về. Khi hành giả đã quan sát tử thi chín chắn rồi mà cũng chưa thấy kết quả mỹ mãn thì nên trở về chỗ ngụ. Lúc trở về phải ghi nhớ đề mục tử thi ấy luôn luôn. Phải chăm chỉ mà đi, lục căn phải thanh tịnh. Khi ra khỏi chỗ để thi hài mộ địa, phải nhớ đường đi, nhớ phương hướng, nhớ vật kế cận cho đều đủ như khi đến. Về đến chỗ ngụ rồi, nếu đứng, đi hoặc ngồi thì phải cho kỹ càng, mặt hướng về phía tử thi. Phải đem ý tìm nhớ tử thi mà mình đã quan sát ấy để niệm tưởng.

Phương pháp phân biệt tử thi bên cạnh, có sự hữu ích thế nào? Phương pháp ấy làm cho mình không lầm lạc trong khi tử thi bày dạng đáng ghê gớm.

Phương pháp niệm tử thi theo 11 điều đã giải trên, để buộc chặt đề mục thiên định cho phát sanh uggahanimitta, paṭibhāganimitta và nhập định, cho đến khi đắc quả A-la-hán, nếu hành giả niệm thêm phép minh sát.

Phương pháp quan sát theo đường đi đến và đi về là cho được kết quả trong khi hành giả công phu có uggahanimitta, đi trở về chỗ ngụ. Nếu uggahanimitta hư hoại, hành giả hành y theo phương pháp ấy, triệu chứng át phát sanh trở lại.

Khi hành giả đã học những phương pháp đã giải trên nơi vị thiền sư đầy đủ rồi, nếu hay tin có tử thi sinh ở nơi nào, nên tìm đến để quan sát y theo phương pháp đã giải. Đi đến chỗ rồi, đứng hoặc ngồi quan sát (không xa hoặc không gần lắm) vừa xem thấy tử thi cho rõ rệt. Phải tin rằng: “Ta chắc sẽ được thoát khỏi những thống khổ luân hồi, do nhờ học phép thiền định chân chánh này”.

Phải phân chí hành cho tinh tấn, phải hết lòng thỏa thích, phải đem cả tinh thần vào đề mục thiền định ấy và mở mắt nhìn xem, ghi nhớ và niệm như vậy: “uddhumātakam paṭikūlam, uddhumātakam paṭikūlam v.v... tử thi sinh đáng ghê gớm, tử thi sinh đáng ghê gớm v.v...” và nhắm mắt lại cũng niệm như thế đến 100, 1000 lần, cho đến khi uggahanimitta phát sanh ra rõ rệt, mở mắt cũng thấy, nhắm mắt cũng thấy như nhau. Đến khi ra khỏi nơi ấy, về đến chỗ ngụ của mình cũng hằng nhớ niệm luôn luôn như thế cho đến khi paṭibhāganimitta phát sanh.

Trong đề mục tử thi này, uggahanimitta phát sanh ra có điều lạ là đáng ghê gớm lắm. Còn paṭibhāganimitta phát sanh ra như người có tay, chân, mắt, mũi đầy đủ thân thể to béo, như người mới dùng cơm no nằm ngủ. Đến đây, 5 phép che lấp và các phiền não của hành giả đều dần dần êm lặng, tâm an trụ vào bực gần nhập định (upacārasamādhī). Nếu hành giả tinh tấn niệm luôn đề mục thiền định ấy, ắt sẽ nhập định được. Nhưng đề mục thiền định này chỉ có thắng lực đem đến bực sơ định thôi, chớ không có thể kết quả đến bực định trên nữa. Chín đề mục tử thi sẽ giải ra sau cũng vậy.

Tử thi sinh sắc xanh (vinīlaka asubha). Chín đề mục tử thi giải tiếp sau đây có phương pháp giống nhau gần đều đủ, cho nên không cần giải nhiều, trừ ra chỗ nào khác nhau thì mới nói. Chỗ nào không giải rộng, xin xem lại trong đề mục tử thi trên. Trong đề mục tử thi có sắc xanh, phải niệm như vậy: “Vinīlakam, paṭikūlam, vinīlakam, paṭikūlam v.v... tử thi sinh có sắc xanh đáng ghê gớm, tử thi sinh có sắc xanh đáng ghê gớm v.v...”. Uggahanimitta phát sanh ra có nhiều màu sắc, còn paṭibhāganimitta có nhiều sắc: đỏ, trắng, xanh; sắc nào nhiều hơn sẽ trở nên rõ rệt.

Tử thi sinh có mủ chảy bên trên, bên dưới (vipubbaka asubha). Trong đề mục tử thi này, phải niệm như vậy: “Vipubbakam paṭikūlam, vipubbakam paṭikūlam v.v... tử thi sinh có mủ chảy bên trên, bên dưới v.v... tử thi sinh có mủ chảy bên trên, bên dưới v.v...”. Uggahanimitta phát sanh ra như có mủ đang chảy ra, còn paṭibhāganimitta như tử thi có mủ nhưng im lặng.

Tử thi mà người chặt đứt nửa thân mình (viccheddaka asubha). Trong đề mục tử thi này, thường có ở nơi chiến trường, hoặc trong chỗ có bọn cướp hay cư ngụ, trong chỗ giết tội nhọn, hoặc nơi có thú dữ (cọp, beo), chỗ nên hành giả tìm kiếm được tử thi ấy trong một nơi nào, nếu tử thi đứt lìa xa nhau, phải gom tinh thần, niệm hiệp dính lại làm một, hoặc nhờ người hoặc tự mình dùng cây hiệp tử thi lại (chẳng nên mó tay vào) và phải niệm như vậy: “Vicchedakam paṭikūlam, vicchedakam paṭikūlam v.v... tử thi người chặt đứt nửa thân mình đáng ghê gớm v.v...”. Uggahanimitta phát sanh ra như tử thi đứt lìa phân nửa, còn paṭibhāganimitta như tử thi dính lại làm một.

Tử thi có thú bươi, moi ăn (vikkhayitaka asubha). Trong đề mục tử thi này, phải ghi nhớ niệm như vậy: “Vikkhayitakam paṭikūlam, vikkhāyitakam paṭikūlam, v.v... tử thi có nhiều dấu thú bươi ăn, đáng ghê gớm, tử thi có nhiều dấu thú bươi ăn, đáng ghê gớm v.v...”. Ấn chứng uggahanimitta trong đề mục tử thi này phát sanh ra như có nhiều dấu thú bươi ăn, còn paṭibhāganimitta phát sanh ra như tử thi còn đều đủ.

Tử thi bị người chặt đứt lìa từng đoạn rải rác (vikkhittaka asubha). Trong đề mục tử thi này, phải ghi nhớ niệm như vậy: “Vikkhittakam paṭikūlam, vikkhittakam paṭikūlam v.v...”. Ấn chứng uggahanimitta trong đề mục tử thi này phát sanh ra như có nhiều đoạn rải rác, còn paṭibhāganimitta phát sanh ra như tử thi còn đều đủ.

tử thi bị người chặt đứt lia từng đoạn rải rác đáng ghê gớm, tử thi bị người chặt đứt lia từng đoạn rải rác đáng ghê rớm v.v...”. Uggahanimitta trong đề mục tử thi này phát sanh ra như tử thi đứt lia ra từng mảnh, còn paṭibhāganimitta phát sanh ra như tử thi còn đều đủ.

Tử thi bị người bằm nhiều dẫu (hatavikkhittaka asubha). Trong đề mục tử thi này phải ghi nhớ, niệm như vậy: “Hatavikkhittakam paṭipūkam, hatavikkhittakam paṭikūlam” v.v.. Tử thi bị người bằm nhiều dẫu, đáng ghê gớm. Tử thi bị người bằm nhiều dẫu, đáng ghê gớm v.v...”. Uggahanimitta trong đề mục tử thi này phát sanh ra có dẫu bằm đứt; còn paṭibhāganimitta phát sanh ra như tử thi còn nguyên.

Tử thi có máu chảy lã lã (lohataka asubha). Hành giả phải tìm đề mục tử thi này tại nơi chiến trường, như đã có giải trong đề mục tử thi bị người chặt đứt nửa thân mình (vicchedaka asubha) nhưng chỉ phải niệm trong khi máu đang chảy ra, bằng không thì niệm trong khi máu chảy ra mấy chỗ nứt sình, hoặc ngoài tử thi ra cũng được (người còn sống bị thương tích). Phải ghi nhớ niệm như vậy: “lohitaṃ paṭikūlam, lohitaṃ paṭikūlam v.v... tử thi có máu chảy lã lã đáng ghê gớm, tử thi có máu chảy lã lã đáng ghê gớm v.v...”. Uggahanimitta trong đề mục tử thi này phát sanh rành rành như miếng vải đỏ bị gió thổi phát phơ. Còn paṭibhāganimitta phát sanh ra có sắc đỏ yên lặng.

Tử thi có dòi ăn từ trong cữu khiếu bò ra (puluvaka asubha). Trong đề mục tử thi này, phải niệm trong khi dòi từ trong cữu khiếu bò ra, hoặc trong khi hài cốt rời ra từng đoạn, chỉ còn dòi từng cục như cục cơm cũng được, dẫu hài cốt ấy là loài thú (chó, ngựa, trâu, bò...) cũng niệm được cả. Phải ghi nhớ niệm như vậy: “puluvakam paṭikūlam, puluvakam paṭikūlam v.v... tử thi bị dòi ăn từ trong cữu khiếu bò ra đáng ghê gớm, ... tử thi bị dòi ăn từ trong cữu khiếu bò ra đáng ghê gớm...”. Uggahanimitta trong đề mục tử thi này phát sanh ra như rung rinh; còn paṭibhāganimitta phát sanh ra yên lặng như cục cơm vậy.

Tử thi chỉ còn xương không, rời rã từng đoạn (aṭṭhika asubha). Trong đề mục tử thi này, dẫu chỉ còn xương không hoặc rời rã từng đoạn mà chỉ còn một hai đoạn mục nát đến đâu cũng đều dùng để niệm được cả. Phải ghi nhớ niệm như vậy: “aṭṭhikaṃ paṭikūlam, aṭṭhikaṃ paṭikūlam v.v... tử thi chỉ còn xương không, rời rã ra đáng ghê gớm, tử thi chỉ còn xương không, rời rã ra đáng ghê gớm v.v...”. Uggahanimitta phát sanh ra như tử thi chỉ còn xương rời xa nhau từng chặng, còn paṭibhāganimitta phát sanh ra như tử thi còn đều đủ.

Trong 10 đề mục tử thi này, khi hành giả niệm phát sanh paṭibhāganimitta thì 5 phép che lấp (nīvaraṇadhamma) dần dần yên lặng; hành giả được vào bậc gần nhập định, rồi sẽ nhập định được nhưng chỉ nhập định đến bậc sơ thiên thôi. Dẫu hành giả cố gắng niệm đến đâu cũng chẳng có thể nhập định bậc trên, hoặc đặc nhãn thông, nhĩ thông được, chỉ thấy tử thi rõ rệt khắp mặt đất. Tuy nhiên, nếu hành giả tu thêm phép minh sát thì sẽ đạt đến A-la-hán quả.

3. Mười đề mục niệm niệm

Niệm niệm đức của Phật (Buddhānussati). Khi hành giả muốn niệm đức của Phật, phải nhất tâm tín ngưỡng đức của Phật không thối chuyển và tìm nơi thanh vắng, chằm chỉ ghi nhớ đức của Phật. Khởi đầu niệm từ: Itipiso bhagavā araham (Đức Thế Tôn có hiệu Á-Rá-Hãn) cho đến ... Bhagavā¹⁹. Phải lựa trong 10 hiệu Phật mà niệm như vậy: “So bhagavā itipi araham”: Đức Thế Tôn, hiệu Araham bởi Ngài đã xa lìa các phiền não và tiền khiên tật rồi, Ngài đã bẻ gãy bánh xe luân hồi, Ngài đáng cho chúng sanh lễ bái cúng dường và Ngài không làm việc tội lỗi trong nơi khuất lấp... Hành giả nhớ niệm niệm đức của Phật y

¹⁹ Xem thêm trong Kinh “Nhật Hành”.

theo lời giải trên, tâm sẽ dần dần xa lìa phiền não, rồi an trụ theo đức của Như Lai, luôn cả 5 phép che lấp cũng do đó mà êm lặng. Nhờ chi thiền, tâm, sát, phỉ lạc đã phát sanh, làm cho thân tâm không còn quuyến luyến theo thế sự, tâm của hành giả khẩn khít trong đức Phật mà được vào bực gần nhập định.

Đề mục niệm niệm đức của Phật, chỉ có thắng lực đem tâm hành giả đến bực gần nhập định thôi, không có thể vào sơ thiền được, bởi đức của Phật rất cao thâm, hành giả chẳng có thể nhớ ghi cho cùng tốt được, dầu cho 7 đề mục niệm niệm (trừ ra đề mục niệm theo thân thể và hơi thở sẽ giải ra sau) cũng chỉ có thắng lực đem tâm hành giả đến bực cận định thôi.

Niệm niệm Pháp (dhammānussati). Nếu hành giả muốn niệm đề mục niệm Pháp, phải một lòng tín ngưỡng đức của Pháp và tìm nơi thanh vắng chăm chỉ nhớ ghi đức của Pháp học và Pháp hành, kể từ “svākkhāto, bhagavatā, dhammo...” cho đến “paccattam veditabbo viññūhi” và phải lựa một đức nào để niệm cho thấy rõ triệu chứng phát sanh.

Niệm niệm Tăng (saṅghānussati). Nếu hành giả muốn niệm đề mục niệm Tăng, phải hết lòng tín ngưỡng đức của tăng và tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ nhớ ghi đức của thánh Tăng, kể từ “supaṭipañño bhagavato...” cho đến “anuttaram puññakkhetam lokassa” và phải dùng mỗi đức để niệm niệm.

Niệm niệm giới (sīlānussati). Nếu hành giả muốn niệm đề mục niệm niệm giới, phải hành cho giới của mình đã thọ trì được trong sạch và tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ niệm niệm đức của giới như vậy: “aho vata me sīlāni akhaṇḍāni acchiddāni asabalāni akammāsāni bhujissāniviññuppasatthāni aparāmatthāni samādhi samvattanikāni”. Nghĩa: Ô! Giới của ta thọ trì không hư hoại, không nhớ bợn, thoát khỏi vòng ái dục và tà kiến đáng cho bực mình triết nhất là Đức Phật ngợi khen. Giới được trong sạch ắt sanh thiền định.

Niệm niệm sự thí (cāgānussati). Nếu hành giả muốn niệm đề mục niệm sự thí, phải một lòng tín thành trong việc thí, bằng chia sót của cải cho người. Trong thời công phu phát nguyện rằng: “Nếu có kẻ đến xin, mà ta chưa cho được, dầu là một vắt cơm, thì ta cũng chẳng ăn trước”. Khi ta được bố thí ít nhiều cho một bực đại đức nào rồi, ta phải tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ nhớ niệm sự thí mà ta đã làm như vậy: “Lābhā vata me suladdham vata me yohaṃ maccheramalapariyutthitāya pajāya vigatamalamaccherena cetasā viharāmi muttacāgo payatapāṇi vossaggarato yācayogo dānasamvibhāgarato”, nghĩa: Năm quả báo mà Đức Phật ngợi khen²⁰ là tài lợi của thí chủ, quả báo ấy là của ta thật. Phật pháp hoặc hình thể con người mà ta đã được đây gọi là được theo lẽ chánh (bởi chúng sanh bị lấm nhơ vì bị lòng bợn sên) ta đem của ra tự mình bố thí theo lẽ đạo, đó là cách hành động của người ưa thích việc đem của mình cho người khác.

Niệm niệm đức tin của Chư thiên (devatānussati). Nếu hành giả muốn niệm đề mục này, phải hết lòng tín ngưỡng, nhất là đức tin Chư thiên và tìm nơi thanh vắng chăm chỉ niệm đức tin của Chư thiên và đức tin của mình như vậy: “Chư thiên trong cõi Tứ Đại Thiên vương (cātummahārājikā), Chư thiên trong cõi trời Đạo Lợi (tāvatisā), cõi Dạ Ma thiên (yāmā), Đâu Xuất Đà (tusitā) v.v... trong cõi Phạm thiên hoặc trên nữa, tất cả Chư thiên đó đều nhờ tin, giới, văn, thí, tuệ và có trạng thái thế nào ở cõi người mới sanh lên cõi Đức Thiên hoặc cõi Phạm Thiên, ta đây cũng có trạng thái như thế ấy.

Niệm niệm sự chết (maraṇānussati). Nếu hành giả muốn niệm sự chết, phải tìm ở nơi thanh vắng và niệm như vậy: “maraṇaṃ bhavissati jīvitindriyaṃ upacchijjissati”. Nghĩa là: Sự chết hẳn có thật, sanh mạng con người phải tiêu diệt. Hoặc niệm: “maraṇaṃ... maraṇaṃ... sự chết... sự chết...” cũng được.

²⁰ Năm món quả báo trong sự thí: được sống lâu, sắc đẹp, yên vui, sức mạnh và giàu sang.

Nếu đã niệm như thế đó rồi, 5 phép che lấp chưa yên lặng, ý nhớ chưa trọn đủ, tâm chưa đến gần nhập định thì phải suy gẫm đến sự chết, theo 8 điều sau này: **1)** vadhakapaccupaṭṭhānato phải nhớ thấy sự chết rõ rệt, như kẻ nghịch cầm dao đưa ngang cổ; **2)** sampattivipattito: phải nhớ vạn vật trong thế giới đều phải tiêu hoại không sao tránh khỏi; **3)** upasamharaṇato: phải nhớ đến sự chết của mình và đem so sánh với sự chết của người; **4)** kāyabahusādhāraṇato: phải nhớ thân thể này hằng bị nhiều sự tai hại, nhất là bị 80 thứ dò²¹; **5)** āyudubbalato: phải nhớ tuổi thọ này không được lâu dài, bởi sự sống của chúng sanh chỉ nhờ hơi thở ra, thở vô; **6)** animittato: phải nhớ sự sống không chừng, bởi sự sống của chúng sanh không nhất định được; **7)** addhānaparicchedato: phải nhớ sự sống của chúng sanh trong thời kỳ này có lâu lắm chỉ được 100 tuổi là cùng; **8)** khaṇaparittato: phải nhớ sự sống chốc lát của chúng sanh, nếu nói theo lẽ chánh thì rất ngắn ngủi. Cả 8 điều trên đây, điều thứ 3 đây phải nhớ đến sự chết của mình và đem so sánh với sự chết của người, ấy là phải so sánh sự chết của 7 hạng người sau này: **1)** yasamahattato: so sánh với sự chết của người cao sang, có bộ hạ đông đúc như các bậc đại hoàng đế; **2)** puñña mahatattato: so sánh với sự chết của người đại phước đức, như các bậc đại phú gia; **3)** thāmamahattato: so sánh với sự chết của người có sức lực nhiều, như đức Vua Vasudeva và Baladeva; **4)** iddhi mahattato: so sánh với sự chết của người có nhiều thần thông như Đại đức Moggallānathera; **5)** paññā mahattato: so sánh với sự chết của người có đại trí tuệ như Đại đức Sariputtathera; **6)** pacchekabuddhato: so sánh với sự nhập diệt của bậc Độc giác Phật; **7)** sammāsambuddhato: so sánh với sự nhập Niết-bàn của đức Phật Thế Tôn. Phải so sánh với sự chết của 7 hạng người ấy như thế nào? Đáp: Phải so sánh rằng: Tất cả bậc cao siêu như thế mà cũng chẳng tránh khỏi sự chết, huống hồ là hạng thấp hèn, có thể nào ta thoát khỏi sự chết được.

Khi hành giả nhớ đến sự chết theo một trong 8 điều ấy rồi do sự ghi vào tâm thường thường như thế thì 5 phép che lấp ắt yên lặng, các triệu chứng Thiền định sẽ phát sanh. Nhưng trong đề mục niệm niệm sự chết này chỉ có thắng lực đem tâm đến bậc gần nhập định thôi, không có thể vào sơ thiền được.

Niệm theo thân thể (kāyagatāsati). Trong đề mục thiền định này, phải chú ý đến 32 thể trong thân mình do sự ghi nhớ rằng là “Vật dơ nhớp”, gọi là đề mục thiền định niệm theo thân thể. Khi hành giả muốn niệm đề mục này, trước phải học 7 phương pháp uggahakosalla, sau học 10 pháp thông hiểu nơi vị thiền sư. Bảy phương pháp uggahakosalla: **1)** học đọc cho trôi chảy cả 32 thể (vacasā); **2)** học đọc thầm cho trôi chảy cả 32 thể (manasā); **3)** học phân biệt màu sắc của 32 thể ấy (vaṇṇato); **4)** học phân biệt rõ ràng hình trạng các thể ấy (saṅṭhānato); **5)** học phân biệt rõ ràng chỗ ở các thể ấy (disato); **6)** học phân biệt rõ ràng thể nào ở chỗ nào (okāsato); **7)** học phân biệt rõ ràng nơi chung quanh và thái trạng của thể ấy, không lầm lộn (paricchedato).

Giải: Phương pháp thứ nhất dạy phải học đọc cho trôi chảy cả 32 thể ấy, chia ra 6 phần. Phần thứ nhất 5 thể: tóc (kesā), lông (lomā), móng (nakhā), răng (dantā), da (taco). Phần thứ nhì có 5 thể: thịt (maṃsaṃ), thần kinh (nhārū), xương (aṭṭhi), tủy trong xương (aṭṭhimiñjaṃ), vakkam²². Phần thứ ba có 5 thể: tim (hadayaṃ), gan (yakanam), màng bao ruột (kilomakam), dạ dày (pihakam), phổi (papphāsam). Phần thứ tư có 5 thể: ruột già (antaṃ), ruột non (antagaṇam), thực phẩm mới (udariyam), thực phẩm cũ (karīsam), tủy trong óc (maṭṭhaluṅgam). Phần thứ năm có 6 thể: mật (pittam), đờm (semham), mũi (pubbo), máu (lohitam), mồ hôi (sedo), mỡ đặc (medo). Phần thứ sáu có 6 thể: nước mắt (assu), mỡ

²¹ Dòi trong cơ thể.

²² Vakkam: 2 cục thịt từ cuống họng chạy xuống trái tim.

lông (vasā), nước miếng (kheḷo), nước mũi (siṅghāṇikā), nhót (lasikā), nước tiểu (muttaṃ). Trước hết phải học đọc xuôi và đọc ngược phần thứ nhất cho thuộc lâu, rồi mới nên học đọc qua phần thứ nhì. Khi học đọc thuộc lâu phần thứ nhì rồi, phải đọc lại từ phần thứ nhất trở xuống (cũng phải học đọc xuôi và ngược). Khi đọc lâu (xuôi và ngược) rồi mới nên học đến mấy phần sau nữa.

Trong phương pháp thứ nhì dạy phải học thuộc thêm cho trôi chảy như học đọc bằng miệng, nghĩa là phải ghi nhớ cả 32 thể ấy y theo phương pháp học đọc bằng miệng.

Trong phương pháp thứ ba dạy phải phân biệt màu sắc các thể ấy cho biết rằng: Thể này màu này... thể kia màu kia như vậy cho đủ cả 32 thể.

Trong phương pháp thứ tư dạy phải học phân biệt hình trạng các thể ấy cho biết rằng: Thể này hình trạng như thế này... thể kia hình trạng như thế kia... như vậy cho đủ cả 32 thể.

Trong phương pháp thứ năm dạy phải phân biệt cho biết: Thể nào ở hướng nào, phía trên hoặc phía dưới, phía trên từ rún trở lên, phía dưới từ rún trở xuống.

Trong phương pháp thứ sáu dạy phải phân biệt cho biết thể nào ở chỗ nào... cho đủ cả 32 thể.

Trong phương pháp thứ bảy dạy phải học phân biệt cho biết nơi chung quanh của mỗi thể, thể nào tiếp cận với thể nào và phân biệt cho biết cả 32 thể ấy.

Mười phương pháp học nằm lòng nơi vị thiền sư là: **1)** phải ghi nhớ theo thứ tự mỗi thể, từ phần thứ nhất và tiếp theo, không nên nhớ lẫn lộn (trước ra sau, sau ra trước) (anupubbato); **2)** phải ghi nhớ không nên đọc mau lăm (nāṭisīghato); **3)** phải ghi nhớ không nên đọc chậm lăm (nāṭisaṇikato); **4)** khi tâm bỏ đề mục thiền định, tìm hoàn cảnh khác, phải kiềm chế đừng để cho tâm thối chuyển (vikkhepapaṭibāhanato); **5)** phải ghi nhớ bỏ sự niệm: “tóc, lông...” chỉ phải nhớ đến trạng thái dơ nhớp, dơ nhớp... thôi; **6)** phải ghi nhớ học theo thứ tự của mỗi thể, nếu thể nào không phát sanh rõ rệt, thì bỏ ra, chỉ phải ghi nhớ thể nào phát sanh rõ rệt (anupubbamuñcanato); **7)** phải biết thể nào đem đến sự nhập định, là phải biết 32 thể (nhất là tóc...) đều có thắng lực đem tâm hành giả vào định được cả (appanāto); **8)** phải thông hiểu kinh Sdhicittasutra²³ mà Đức Phật đã giảng rằng: Phải ghi nhớ luôn luôn²⁴ đến ba triệu chứng: thiền định, uggaha và tâm xả; **9)** phải thông hiểu kinh Sītibhāvasutra mà đức Phật đã giảng giải rằng: thầy tỳ khuru có đủ 6 pháp²⁵ nên hành cho thấy rõ Niết-bàn (sītibhāvato); **10)** phải thông hiểu kinh Sattabojjhaṅgakosallasutta mà Đức Phật đã giảng giải phải hành theo 7 phép bỏ đề trong khi tâm giải đãi (sattabojjhaṅgakosallasuttato)²⁶.

Bực hành giả khi đã học xong 7 phép uggahakosalla và 10 phép thuộc nằm lòng nơi vị Thiền sư như đã giải trên đây, biết phân biệt màu sắc, hình trạng, phương hướng và không lẫn lộn cả 32 thể xong rồi phải ghi nhớ rằng: các thể ấy đều là vật dơ nhớp, ghi nhớ theo 5 điều sau này, đừng mau lăm, đừng chậm lăm. Năm điều dơ nhớp là: dơ nhớp vì màu sắc (vaṇṇato), dơ nhớp vì hình trạng (saṅthānato), dơ nhớp vì mùi vị (gandhato), dơ nhớp vì chỗ nương dựa (āsayato), dơ nhớp vì không khí chỗ ở (okāsato).

²³ Kinh giải về tâm cao thượng.

²⁴ Nếu chỉ hành phép thiền định thì tâm phát hôn trầm; chỉ hành phép tinh tấn thì tâm phải xao lãng; chỉ hành phép xả thì tâm phát phóng dăng.

²⁵ Sáu pháp: đè nén tâm trong khi nên đè nén; xem chừng tâm trong khi nên xem chừng; phần khởi tâm trong khi nên phần khởi; kiềm chế tâm trong khi nên kiềm chế; tâm trụ trong đạo quả; thỏa thích trong Niết-bàn..

²⁶ Xem trong Phật ngôn trích lục.

Khi hành giả đã ghi nhớ sự dơ nhớp trong mỗi thể theo 5 điều ấy, nhớ đủ cả 32 thể trong mình, sự ghi nhớ ấy phát sanh ra đều nhau, không trước không sau, chỉ phải ghi nhớ xuôi rằng: “tóc...”. thì sự ghi nhớ ấy thông thấu đến “nước tiểu” là thể cuối cùng rồi ghi nhớ trở ngược lại: “nước tiểu...” thì sự ghi nhớ ấy thông thấu đến “tóc” là thể đầu tiên. Dầu ghi nhớ đến thân thể kẻ khác thì sự ghi nhớ cả 32 thể trong thân cũng phát sanh ra rõ rệt giống nhau. Nếu hành giả hằng niệm sự dơ nhớp y theo 10 phương pháp đọc thâm, theo thứ tự, ắt nhập định được.

Trong 10 đề mục niệm niệm, uggahanimitta và paṭibhāganimitta không phát sanh được đều đủ, chỉ phát sanh trong đề mục “niệm theo thân thể” và đề mục “niệm theo hơi thở” thôi. Tuy nhiên, (uggahanimitta) trong đề mục “niệm theo thân thể” thì thấy rõ rệt màu sắc hình trạng, phương hướng chỗ ở và chung quanh của 32 thể; còn paṭibhāganimitta phát sanh thấy sự dơ nhớp đủ cả 32 thể. Nếu hành giả thường gìn giữ paṭibhāganimitta, được thì sẽ đắc định, nhưng chỉ vào đến sơ thiền, cũng như trong đề mục tử thi vậy.

Đề mục niệm hơi thở ra vô (ānāpānassati). Nếu hành giả muốn niệm đề mục hơi thở, trước hết phải trì giới cho trong sạch và học phương pháp niệm đề mục hơi thở theo 5 điều sau này nơi vị thiền sư xong rồi mới nên hành: **1)** phải học cho thông hiểu đầy đủ cách niệm đề mục thiền định ấy (uggaho); **2)** phải tìm học hỏi nơi vị thiền sư cho biết rõ rệt nơi nào mình còn hoài nghi (paripucchāna); **3)** phải ghi nhớ, giữ gìn triệu chứng đã niệm phát sanh được (upatthānam); **4)** phải học cho biết sự nhập định được trong đề mục này, như thế này (appanā); **5)** phải học cho biết cái tướng của đề mục này rằng: phương pháp nhập định được nhờ năng lực của gaṇanāvidhī, anubandhanāvidhī và phusanāvidhī²⁷. Khi hành giả đã học thuộc nằm lòng phương pháp niệm đề mục thiền định theo 5 điều ấy rồi, phải tìm nơi thanh vắng, ngồi thông thả, tưởng ân đức Tam bảo cho tâm được thư thối và nhớ làm y theo lời giáo huấn của vị thiền sư, chớ nên làm lộn điều nào cả.

Phương pháp phải ghi nhớ cách niệm đề mục hơi thở có 8 điều: **1)** Cách đếm hơi gió thở ra hít vô (gaṇanā); **2)** Cách chú ý khắng khít theo hơi gió thở ra hít vô (anubandhanā); **3)** Nơi mà hơi gió thở ra, hít vô tiếp xúc nhằm (phusanā); **4)** Cách ghi nhớ chơn chánh cảnh giới nhập định (thapanā); **5)** Cách ghi nhớ về cái tướng vô thường là ghi nhớ pháp minh sát (sallakkhaṇā); **6)** Cách dứt bỏ sự luân hồi nương theo 4 đạo; **7)** Cách trong sạch, lánh xa các phiền não, nương theo 4 quả; **8)** Trí tuệ suy xét thấy rõ thể tướng vũ trụ theo phép minh sát. Trong 8 phương pháp ghi nhớ ấy, từ phương pháp số 1 đến số 4 để cho bậc hành giả sơ cơ. Từ số 5 đến số 8 về phần hành giả đã đắc tứ thiền và ngũ thiền rồi.

Trong phương pháp thứ nhất giải rằng: Hành giả bậc sơ cơ đã học nằm lòng cách niệm đề mục thiền định này rồi, trước hết phải ghi nhớ phép đếm hơi gió thở ra hít vô. Phép đếm ấy, chớ nên đếm ít hơn 5 (làm cho tâm phải tội tưng rung động), chớ nên đếm nhiều hơn 10 (làm cho tâm hằng nương theo phép đếm). Chớ nên ngưng đếm khoảng dứt hơi thở ra và hít vô, làm cho tâm xao lãng. Trước hết phải đếm thông thả, hiệp hơi thở ra và hơi hít vô, lại đếm làm một đôi. Hơi nào tiếp xúc nhằm chót mũi, phải bắt đầu đếm hơi gió ấy, nhưng phải đếm 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, đến 5-5.. trở lại đếm 1-1, 2-2,... đến 6-6, trở lại đếm 1-1... đến 7-7; trở lại đếm 1-1... cho đến 10-10. Rồi trở đếm 1-1 cho đến 5-5 như trước, đếm cho đến khi hơi gió thở ra, hít vô phát sanh rõ rệt. Đến khi hơi gió thở ra, hít vô càng mau, cũng phải đếm cho mau và không nên bắt đếm hơi gió từ trong thở ra, hoặc từ ngoài hít vô, chỉ phải đếm hơi gió tiếp xúc nhằm cửa mũi thôi, như thế này: 1, 2, 3, 4, 5 - 1, 2, 3, 4, 5, 6 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,

²⁷ Xem lời giải phía dưới : 1, 2, 3.

9, 10. Khi đề mục thiền định đã trụ theo cách đếm như trên đây, thì tâm cũng an trụ vững vàng trong một cảnh giới.

Trong cách chú ý khắng khít theo hơi gió thổi ra hít vô (anubandhanā) có giải rằng: Khi hành giả đã ghi nhớ cách đếm rồi phải ngưng, chú ý theo hơi gió thổi ra hít vô, ghi nhớ đừng cho gián đoạn, nhưng chẳng nên nhớ chặng đầu, chặng giữa hay là chặng chót, nghĩa là ghi nhớ gián đoạn như vậy: Hơi thổi ra rón là chặng đầu, tim là chặng giữa, chót mũi là chặng cuối cùng; hơi hít vô chót mũi là chặng đầu, tim là chặng giữa, rón là chặng cuối cùng, như thế là gián đoạn thì tâm phải xao lãng.

Chỗ nói: Nơi hơi thổi ra hít vô tiếp xúc nhằm ấy, chẳng phải khác với hai phương pháp trên, chỉ phải chú ý theo cách đếm và ghi nhớ đừng cho gián đoạn chỗ mà hơi gió thổi ra hít vô, tiếp xúc nhằm đó.

Chỗ nói: Cách ghi nhớ chơn chánh trong cảnh giới nhập định ấy. Giải rằng: khi hành giả đếm hơi gió ngay chỗ hơi thổi ra và hít vô tiếp xúc nhằm và phải ghi nhớ hơi gió ấy về sự đếm và sự ghi nhớ chỗ hơi gió tiếp xúc nhằm, xong rồi phải đếm trong chỗ ấy và chú ý theo hơi thổi ra, hít vô. Nếu triệu chứng nào phát sanh rõ rệt, có thể làm cho tâm nhập định được, thì chỉ ghi nhớ triệu chứng đó.

Chỗ phương pháp đếm từ số 1 đến 5 - số 1 đến số 6 - số 1 đến số 7 - số 1 tới số 8... giải rằng: Hành giả đắc tứ thiền và ngũ thiền rồi, nếu muốn hành thêm pháp minh sát và 4 Thánh đạo để đạt đến 4 thánh quả, chứng bực A-la-hán, là hàng cao nhân đáng cho chúng sanh lễ bái cúng dường, thì phải hành phép nhập định theo 5 điều nhuần nhã và thẩm xét cả danh và sắc, quán tưởng thêm phép minh sát thì sẽ đắc kỳ sở nguyện chẳng sai.

Trong phép niệm hơi thở (ānāpānassatikammaṭṭhāna) này, nếu hành giả là bực sơ cơ (ādikammika) chú ý trong chỗ mà hơi thổi ra, hít vô chạm nhằm cho thường thường theo phương tiện trí tuệ, do 4 phương pháp phía đầu, không bao lâu, hơi thổi ra, hít vô đó sẽ trở nên rõ rệt, uggahanimitta và paṭibhāganimitta cũng phát sanh. Song cả 2 nimitta trong kammaṭṭhāna này khếp chung vào với nhau, không thấy giải khác nhau.

Có hành giả, khiến sukhasamphassa phát lên, được nimitta sanh rõ rệt như bông, như gòn, như sao, như ngọc mani cũng có. Có hành giả lại thấy như hột bông, như chùm hoa, như lưới nhện nhện, như hoa sen, như bánh xe, như mặt trăng, như mặt trời cũng có.

Từ khi nimitta sanh lên rồi, các pháp cái và phiền não của hành giả cũng yên lặng, trí nhớ tươi tỉnh, tâm cũng an trụ vào cận định. Nếu hành giả gìn giữ nimitta cho chơn chánh theo rakkhanāvidhī, thường thường, theo appanākosallavidhī có thể đắc định cả catukanaya và pañcakanaya như trong 10 kasīna.

Niệm pháp Niết-bàn (upasamānussati). Khi hành giả muốn niệm upasamānussatikammaṭṭhāna nên tìm ngụ trong nơi thanh vắng, xa khỏi các cảnh giới ngoại trần, rồi nhớ đến đức của Niết-bàn (nibbāna) là pháp yên lặng trừ diệt tất cả điều thống khổ sanh tử luân hồi nhất là theo Phật ngôn rằng: “yāvata bhikkhave dhammā saṅkhatā vā asaṅkhatā vā virāgo tesam dhammānam aggamakhāyati”: Đây các tỳ khuru, tất cả bao nhiêu pháp, dầu là tạo tác (saṅkhatā) hoặc không tạo tác (asaṅkhatā) chỉ có pháp ly dục (virāga) tức là Niết-bàn, rõ rệt cao quý hơn tất cả pháp đó “yadidaṃ madaniṃ madano pipāsavinayo ālayasamugghāto vaṭṭupaccheto taṇhakkhayo virāgo nirodho nibbānam”: phép ly dục này là đều sát hại sự say mê, đuổi xô sự đói khát lòng ham muốn, dứt khỏi sự thương tiếc trong ngũ dục, cắt đứt sự luân chuyển trong tam giới, tiêu diệt ái dục, là phép ly dục, dập tắt ái dục thoát ly khỏi hắc rừng sâu, tức là sự khao khát. Hoặc niệm một trong mấy tiếng sau

này: “ālayasamugghādo: niết-bàn, pháp rút khỏi sự thương tiếc tức là ngũ dục”; “vaṭṭupacchedo: niết-bàn hằng cắt đứt sự luân chuyển trong ba cõi”; “taṇhakkhayo: niết-bàn, phép tiêu diệt ái dục”; “virāgo: ly dục”; “nirodho: tắt ái dục”; “nibbānam: khỏi ái dục”. Phép niệm upasamānussatikammaṭṭhāna này chỉ có thể lực cho kết quả đến cận định thôi, như trong phép niệm ân đức Phật vậy.

4. Bốn đề mục pháp bậc đại nhân

Niệm phép từ (mettābrahmavihāra). Hành giả muốn niệm từ brahmavihāra nên tìm ngu trong nơi vắng vẻ, trước hết cần phải suy nghĩ đến tội của sự sân hận và phước của tư cách kiên nhẫn rằng: « Người mà bị lòng giận đè nén rồi, nhất là có thể sát hại kẻ khác được”. Về phước báu của nhẫn nại, hãy xét rằng sự nhịn nín là một đức tánh cao quý để dứt tâm sân, cho phát sanh nhẫn. Nếu không suy cứu cho thấy trước thì không có thể trừ điều cừ oán được.

Đức Phật hằng ngợi khen đức nhẫn nại là Niết-bàn cao thượng thật. Người nào có sự nhịn nín là sức mạnh. Như Lai gọi người đó là khīṇāsavabrāhmaṇa²⁸ cao quý. Khi hành giả quán tưởng thấy tội của sự giận, rõ phước của điều nhẫn nại rồi nên chú tâm ghi nhớ trong sự nhịn nín có quả báo rõ rệt như thế rồi, lúc niệm mettā, không nên tìm rải lòng từ ái đến 4 hạng người sau này: **1)** người mình không yêu; **2)** người mình quá thương; **3)** người mình không thương, không ghét; **4)** người mình oán giận. Chẳng phải chỉ có thể thôi, dầu là với hạng người khác tính nhau (nam, nữ) và người quá vắng, cũng không nên rải mettā trước các hạng người đó có sự bất lợi như sau này: **1)** với người mình không yêu, thì khó làm cho thương được; **2)** người mình quá thương khó làm cho trở nên người lãnh đạm; **3)** người không thương ghét khó làm thành người tôn kính và thương yêu được; **4)** người oán giận cùng nhau, nếu rải metta thì thêm sân hận. Với người khác giới tính, thì sanh tình ái; với người đã quá vắng thì không có thể cho sanh cận định và định. Vì lẽ đó, nên không cho rải mettā đến các hạng người như đã giải trên.

Trước hết phải rải mettā cho mình, theo Pālī rằng: « ahaṃ sukhito homi niddukkho homi avero homi abyāpajjho homi anīgho homi sukhī attānaṃ pariharāmi: xin cho ta được vui, đừng có khổ, đừng oán giận, không làm hại, cho khỏi khổ, hãy giữ mình cho được an vui”. Nếu niệm niệm như thế đó mà chưa nhập định được, thì quán tưởng rằng: “Ta mong được vui, góm khổ, ham sống, sợ chết thế nào, tất cả chúng sanh cũng ao ước sự vui, ghê khổ, hy vọng được sống, không muốn chết, cũng như thế đó”. Xong rồi phải rải mettā thường thường đến hạng người đáng tôn kính, nhất là ông thầy tế độ, giáo đạo rằng: “esa sappuriso sukhito hotu niddukkho: xin cho bậc thiện trí thức đó được vui đừng có khổ”. Do thể lực niệm niệm mettā brahmavihāra ngay bậc ân nhân như thế đó, tâm định sẽ phát sanh không sai.

Nếu chưa được như ý nguyện, cần phải niệm mettā đến hạng người mình thương, người mình lãnh đạm, người mình oán giận nhau, nghĩa là đem hạng người mình thương để vào địa vị người không thương, không ghét, hạng người mình không thương ghét để vào địa vị người mình oán giận dứt trừ lòng bất bình trong người cừ thù nhau. Lại nữa, nên niệm mettā thường thường đến 4 hạng người: mình (hành giả), người thương, người không thương ghét, người thù,... cho đều, không cho nặng nhẹ hơn nhau.

Khi hành giả niệm như thế đó được khắng khít, trong 4 oai nghi (đứng, đi, ngồi, nằm) chắc sẽ đắc định được dễ dàng và 11 phước báu sau này: **1)** sukhaṃ supaṭi: ngũ hằng được vui; **2)** sukhaṃ paṭibujjhati: thức dậy cũng vui; **3)** na pāpakaṃ supinaṃ passati: hằng không

²⁸ Bà-la-môn hết tâm phiền não – phiền não ngầm.

thấy mộng xấu xa; **4)** manussānaṃ piyo hoti: hằng là nơi thương yêu của mọi người; **5)** amanussānaṃ piyo hoti: được lòng thương yêu của hàng phi nhơn; **6)** devatā rakkhanti: chư thiên cũng hộ trì; **7)** nāssa aggi vā visam vā kamati: lửa, thuốc độc, binh khí, không làm hại được; **8)** tuvataṃ cittaṃ samādhīyati: tâm nhập định được mau lẹ; **9)** mukhavaṇṇo vipassīdatti: sắc mặt tươi tỉnh khác thường; **10)** asamūlho kālaṃ karoti: không hôn mê trong giờ chết; **11)** uttarim appaṭivajjhanto brahmalokūpago hoti: nếu chưa được giác ngộ pháp cao thượng, đạo quả, thì hằng thọ sanh trong cõi phạn thiên.

Niệm phép bi (karuṇā brahmavihāra). Khi hành giả muốn niệm bi brahmavihāra nên trú ngụ trong nơi vắng vẻ, tìm xét tội lỗi trong sự làm khổ (vihimsā) và phước trong sự thương xót (karuṇā) trước rằng: “Sự làm khổ chúng sanh nhất là bằng tay hoặc bằng cây thật là rất xấu xa, cả và trong kiếp này và kiếp sau, quả báo của tâm thương xót, mong cho chúng sanh khỏi khổ mới là cao thượng trong đời này và đời sau.”

Nếu hành giả niệm đức Bi brahmavihāra, đầu tiên, khoan nên tưởng đến 4 hạng người như mettā brahmavihāra vậy, lúc thấy người đáng thương hại, như kẻ tàn tật, đói khát, nên rải lòng từ bi đến người đó rằng: “kiccaṃ vatāyaṃ satto āppanno appeva nāma imamahā dukkhā mucceyya: Ô! Chúng sanh này đang bị khổ, làm thế nào há cho (họ) khỏi khổ được?”

Nếu niệm như vậy không được, phải tưởng đến người đang thọ vui mà làm nghiệp dữ, để thí dụ với tội nhơn bị phép nước gia hình, rồi quán tưởng đức bi cho phát sanh rằng: « Người đó chỉ được vui trong kiếp này thôi, từ đây về sau họ phải chịu khổ thái quá trong bốn đường dữ không sai, vì không thấy làm điều lành nào, ví như tội nhơn bị dẫn đi đến pháp trường, khi có người cho chút ít thực phẩm thì làm như tuồng thỏa thích được vật cao lương, song chẳng có ai nhận rằng được vui đâu, họ chắc rằng kẻ đó sẽ bị hại thật.

Kế tiếp phải rải tâm bi đến 4 hạng người (thương, không thương - ghét...) dầu là hạng người đó có tạo nghiệp lành thì cũng niệm rằng: « Người sẽ chịu khổ hẳn thật, vì chưa được giải thoát”. Lại nữa, phải rải lòng thương xót đều nhau đến 4 hạng người trên đó, đừng cho nặng nhẹ hơn nhau, niệm cho đến khi đắc định, thì được phước báu như trong phép từ brahmavihāra vậy.

Niệm pháp hỷ (muditābrahmavihāra). Nếu muốn niệm phép hỷ brahmavihāra, không nên quán tưởng đến 3 hạng người thương, người không thương ghét, người oán giận cùng nhau và đến hai hạng người nữa là người khác tính nhau (nam với nữ), người đã quá vãng, trước hết, phải niệm trong mình quá thương yêu.

Khi thấy người đó, đáng thỏa thích, được vui, cần làm cho hỷ brahmavihāra phát sanh lên rằng: « modati vatāyaṃ satto aho sādhu aho sutthu: Ô! Chúng sanh này hoan hỷ rất chơn chánh, rất phải lẽ”. Dầu là người đó ngày trước đã được vui, hôm nay phải chịu khổ, cũng nên ghi nhớ đến điều vui của họ trong ngày đã qua, xét đến cái vui đã hưởng, khiến cho hỷ brahmavihāra phát sanh rằng: “Esa atite evaṃ mahābhogo mahāparivāro nīccamudito aho: từ trước người đó là bậc giàu có như vậy, được nhiều kẻ phục tùng như vậy, là bậc thường hoan hỷ như vậy”.

Rồi nên hành hỷ brahmavihāra rằng: “Trong hạng người mình thương, người không thương không ghét, người thù nhau theo thứ tự cho đến khi êm lặng bất bình trong người thù oán rồi, làm cho hỷ brahmavihāra phát sanh tâm bình đẳng trong 4 hạng người, cần phải niệm niệm cho đắc định, như trong mettā brahmavihāra.

Niệm pháp xả (upekkhabrahmavihāra). Muốn niệm xả brahmavihāra phải tập nhập thiền nhất là trong mettā brahmavihāra cho thuần thục rồi đến giờ xuất thiền nên quán tưởng

thấy tội trong 3 brahmavihāra trước rằng: “Còn có sự chú ý trong chúng sanh, trú gần cái tâm bất bình và hoan hỷ thô hiển, thấy phước báu trong tâm vô ký (upekkhā) có trạng thái êm lặng vi tế cao thượng xong rồi, trước hết hành xả brahmavihāra cho phát sanh trong hạng người lãnh đạm, kế tiếp trong hạng người mình thương bực trung, người mình quá yêu, người cự thù cùng nhau cho đến mình (hành giả) là thứ tự, cho có trạng thái bình đẳng, phải niệm thường thường cho đều trong 4 oai nghi”. Hành giả nhờ thường tu tập như thế, thì tứ thiền hoặc ngũ thiền mới phát sanh lên được. Xả brahmavihāra này, hành giả bực sơ cơ không nên niệm, cần phải thấy tội trong mettā, karuṇā, muditābrahmavihāra trước, như đã có giải.

5. Một đề mục tưởng

Tưởng thực phẩm là vật đáng góm (āhārepaṭikūlasaññā). Cái ý tưởng phát sanh lên do thể lực tìm xét thực phẩm là đáng góm trong thực phẩm gọi là āhārepaṭikūlasaññā. Hành giả, nếu muốn niệm phép thiền định này, trước hết nên học nơi vị thiền sư, rồi tìm ngụ nơi vắng vẻ, quán tưởng thực phẩm theo 10 thể, đừng cho sai khác lời dạy của ông thầy. Trạng thái đáng góm do 10 thể như vậy:

Đề mục vật thực ô trước tưởng (ahārepaṭikūlasaññā) - Quán tưởng trạng thái ô trước trong thực phẩm theo 10 điều như vậy:

1) Ô trước do đường đi (gamanāto): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm này là món đáng góm, từ khi ra chỗ ở, đi đến xóm nhà, lội ngang bùn lầy, đạp trên vật không sạch như nước tiểu, phân...

2) Ô trước do sự tìm kiếm (pariyesanato): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm này là món đáng góm, do sự đi tìm theo mỗi nhà, gập chó chạy theo sủa cắn, trâu bò nghinh rượt, ruồi xanh bay đậu trên đầu cũng có. Có người cho có kẻ không cho, người cho nhiều, kẻ cho ít, người cho cơm thiu bánh cũ, kẻ làm tuồng không thấy, hoặc nói lời khinh bỉ.

3) Ô trước do sự ăn (paribhogato): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm này là món đáng nhòm theo sự ăn, vắt cơm bằng tay có mồ hôi, nhớt chảy rớt vào đến khi ăn, thực phẩm nhiều món đều lẫn lộn nhau cả, răng nhai, lưỡi lùa, nước miếng thấm vào có trạng thái như đồ chó mửa, dính theo chân răng, thật rất đáng nhòm góm.

4) Ô trước theo chỗ trú (āsayato): Chỗ trú có 4: chỗ trú của mật (pittāsaya), chỗ trú của đàm (semhāsaya), chỗ trú của mủ (pubbāsaya), chỗ trú của máu (lohitāsaya). Trong bốn chỗ trú ấy, đức Phật Toàn giác, đức Độc giác Phật và đức Chuyển luân vương chỉ có một. Còn những người thiếu phước, ít trí huệ thì có điều đủ. Có ấy, người có đàm nhiều, thì thực phẩm ăn vào như dính dầu cà na đặc, rất đáng góm. Người có đàm nhiều như dính vị củ tỏi hoặc lá tỏi; người có mủ nhiều như dính sữa thiu; người có máu nhiều như dính nước chấm, rất đáng góm.

5) Ô trước theo chỗ trú trong bụng (nidhānato): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm dính theo một trong bốn chỗ trú rồi vào đến bụng, chẳng phải được đựng trong đồ vàng bạc châu. Nghĩa là nếu người ăn vào sống được 10 tuổi, 20 tuổi... 100 tuổi, thì thực phẩm vào trong chỗ rõ rệt như lỗ xí mà người không rửa trong 10 năm, 20 năm... 100 năm, thật rất nhòm góm.

6) Ô trước do trạng thái chưa tiêu hóa (aparipakkato): Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng: thực phẩm vào trong chỗ rất đáng nhòm góm như thế, khi chưa tiêu hóa, dầu là thực phẩm mới ăn vào trong bữa nay, đã ăn trong ngày hôm qua, hoặc trong các ngày trước, cũng đều nhập cục nhau cả, có đàm bao bọc, chất lữa trong thân, hâm hấp thành bọt bèo nhỏ lớn, có mùi như tử thi thiệt đáng nhòm góm.

7) Ô trước theo trạng thái đã tiêu hóa (paripakkato): Nên quán tưởng cho thấy rằng: thực phẩm mà chất lửa hâm hấp trong bụng đã tiêu hóa rồi, chẳng phải biến thành vàng bạc chi đâu, chỉ thành bọt nhỏ lớn, phân nào thành phần thì vào chỗ phần, như đất sét vàng mà người đã nhồi nhuyễn rồi để trong lóng tre, có thành phần nước tiểu, thật rất nhồm góm.

8) Ô trước theo quả (phalato): Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng: phần nào tốt để tiêu hóa thì làm cho tất cả thân thể (tóc, lông, móng, răng, da) tươi tốt, còn phần không tốt cho sanh nhiều chứng bệnh ngoài da.

9) Ô trước theo sự chảy ra (pissantato): Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng: thực phẩm này, khi ăn vào một cửa, đến lúc chảy ra, theo nhiều cửa. Vật nào ra theo mắt gọi là ghèn, theo tai gọi là cứt rấy v.v... Hoặc nên quán tưởng cho thấy như nhớp rằng: thực phẩm này khi ăn vào thì người hay gọi mời nhiều kẻ khác cùng ăn chung, vui cười hơn hở đến lúc biến thành nước tiểu, phân chảy ra, đi đại tiểu tiện một mình trong nơi vắng vẻ, thật rất nhồm góm.

10) Ô trước theo sự chảy, dính lắm (sammakkhaṇato): Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng: thực phẩm này, khi ăn vào cũng lắm tay, môi. Sau khi ăn rồi chất lửa trong thân quạt đi khắp nơi, đến dính răng, lưỡi, giang môn... thiệt rất đáng nhồm góm.

Khi hành giả quán tưởng trạng thái nhồm góm của vật thực theo 10 thể như đã giải, thì thực phẩm rõ rệt theo thể nhớp đục. Nếu được quán tưởng thường thường như thế, năm pháp cái yên lặng, tâm cũng an trụ vững vàng, vào bậc cận định. Nhưng không nhập định được vì đề mục thực phẩm “ô trước tưởng” chỉ có thắng lực đến bậc cận định thôi.

6. Đề mục phân biệt cái tướng của tứ đại (catudhātuvavaṭṭhāna)

Tứ đại là đất (paṭhavī), nước (āpo), lửa (tejo), gió (vāyo). Tứ đại đó, nếu thuyết cho rộng ra thì có 42 thể là: đất có 20 thể, nước có 12 thể, có giải trong đề mục niệm theo thân thể, 4 thể trong yếu tố lửa, khiến cho: 1) cả châu thân nóng đều (santappati), 2) thân thể già yếu (jīrīyati), 3) thân thể ấm áp (pariḍayhati), 4) thực phẩm tiêu hóa phải lẽ (sammāparināmaṃ gacchati), và 6 thể trong yếu tố gió: 1) gió quạt lên phía trên (uddhaṅgamā vātā), 2) gió quạt xuống phía dưới (adhogamā vātā), 3) gió quạt ở phía ngoài dạ dày (kacchisayā vātā), 4) gió quạt trong dạ dày (kaṭṭhāsayā vātā), 5) gió quạt đều trong châu thân (aṅgamaṅgānusārino vātā), 6) hơi gió thổi ra hít vô (assāsapassāsa).

Cái tướng của tứ đại đó như vậy: yếu tố đất có tướng cứng thô thiển; yếu tố nước có tướng ướt, thấm để kết hợp thân thể; yếu tố lửa có tướng nóng để nấu thân thể; yếu tố gió có tướng phát phơ để quạt thân thể.

Hành giả muốn niệm phép này, nên tìm ngụ trong nơi vắng vẻ, rồi quán tưởng ghi nhớ trong tâm theo phương pháp sẽ giải sau.

Phép niệm này có 2 cách, tùy theo trí tuệ nhiều hay ít của hành giả. Nếu hành giả có nhiều trí tuệ, thì nên tìm xét cả thân thể của mình, ghi nhớ thường thường cho thấy là tứ đại chẳng phải là người, thú, tóm tắt như vậy: “trong thân thể này, cái chi có tướng cứng thô thiển thì khếp vào yếu tố đất; có tướng lỏng ấm thấp để kết hợp thân thể cho liền với nhau khếp vào yếu tố nước; có tướng nấu thân thể, có chất nóng, khếp vào yếu tố lửa; có tướng quạt thân thể, khếp vào yếu tố gió”. Hành giả chỉ có tinh tấn ghi nhớ bấy nhiêu thì cận định ắt phát sanh, song không nhập định được, vì phép niệm này chỉ có thắng lực đến đó thôi.

Nếu hành giả ít trí tuệ, cần học tứ đại cho rộng nơi vị thiền sư, theo 42 thể như đã giải phía trước rồi, quán tưởng theo 13 thể như vậy:

1) Vacanaṭṭhato: Phải ghi nhớ trong tâm do cách giải thích của “tiếng” rằng: “Tứ đại có nghĩa khác với nhau là có trạng thái cứng gọi là đất (paṭhavī); có trạng thái ẩm

thấp gọi là nước (āpo); có trạng thái nóng gọi là lửa (tejo); có trạng thái quạt hơi gọi là gió (vāyo). Trạng thái duy trì cái tướng của mình, tạo tác sự luân hồi khổ não, hoặc làm cho khổ chảy vào vô ngân, nên gọi là yếu tố (dhātu)”, phải chú tâm bằng cách giải thích của “tiếng” như vậy.

- 2) Kalāpato: Phải ghi nhớ trong tâm do kalāpa rằng: “Tất cả thể có tên gọi là tóc, lông, móng... toàn là cái chỉ danh, do sự hội hợp của pháp; sắc, hương, vị, phần tư tưởng²⁹ và tứ đại, đều giống nhau cả, song cái thể nào mà người đặt tên do sự hội hợp 10 pháp là: 8 phép trước thêm jīvitindriya (sinh mạng) và tính (nam, nữ) nữa thành 10, gọi là yếu tố đất, nước, lửa gió... đó là do yếu tố nào có phần nhiều hơn”. Phải ghi đề trong tâm theo kalāpa như thế đó.
- 3) Cuṇṇato: Phải ghi đề trong tâm do vi trần rằng: “yếu tố đất trong thân thể này, có yếu tố nước, lõi nửa cân, yếu tố lửa duy trì, yếu tố gió quạt hộ không cho rời rã. Yếu tố nước, lửa, gió hòa trong yếu tố đất, hộ gom, giữ, lay động duy trì lẫn nhau không cho tan rã, chảy lọt được, giúp đỡ, nấu, lay động thân không cho rã được”. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái tinh vi như vậy.
- 4) Lakkhaṇādito: Phải ghi nhớ trong tâm theo một lakkhaṇa nào rằng: “yếu tố đất có tướng thô thiên là tướng (lakkhaṇa), có trạng thái hằng phụ trợ là sự (kicca), có sự nâng đỡ là quả (phala). Yếu tố nước có trạng thái ướt là lakkhana, có sự tăng trưởng các pháp là kicca, có sự kết hợp các pháp là phala. Yếu tố lửa có trạng thái nóng là lakkhaṇa, có sự nóng, giữ các pháp là kicca, có sự làm cho mềm dịu các pháp là phala. Yếu tố gió có trạng thái phát phơ là lakkhaṇa, có sự quạt hơi là kicca, có sự đem các pháp đi là phala”. Phải ghi nhớ trong tâm theo lakkhaṇa như thế đó.
- 5) Samuṭṭhānato: Phải ghi nhớ trong tâm do samuṭṭhānato rằng: “Trong 42 thể, nhất là tóc, thực phẩm mới, thực phẩm cũ, nước mũi, nước tiểu có thời hạn phát sanh; nước mắt, mồ hôi, nướng miếng có thời hạn phát sanh, có khi do tâm mà sanh. Yếu tố lửa nấu thực phẩm mà người ăn vào, có nghiệp là giới hạn sanh. Hơi gió thổi ra hít vô có tâm, thực phẩm (đủ cả 4) là giới hạn sanh. Phải ghi nhớ trong tâm như thế đó.
- 6) Nānattekattato: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái khác nhau và giống nhau rằng: “Cả tứ đại đó có lakkhaṇa, kicca và phala khác nhau thật, song đều có tên là “sắc” giống nhau, vì không qua khỏi cái tướng (lakkhaṇa) phải hư hoại, cho nên gọi là tứ đại giống nhau, vì to lớn rõ rệt gọi là (dhātu) giống nhau, vì qua khỏi dhātū lakkhaṇa, duy trì lakkhaṇa của mình và tạo tác sự luân hồi, hoặc chảy đến điều khổ, không có thể tướng tượng được, gọi là dhamma giống nhau, do sự duy trì cái tướng của mình, đều là không thường giống nhau. Vì hằng tiêu diệt, mục, thối, là khổ giống nhau, hằng có sự kinh sợ, không phải của ta giống nhau, không vững chắc chi cả. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái giống nhau và khác nhau như thế đó.
- 7) Vinibbhogavinibbhogato: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái phân ly và không chia lìa nhau rằng: “Cả tứ đại đó, khi sanh thì sanh đồng thời cùng nhau, lúc trụ cũng trụ cùng nhau, không từng tan lìa nhau trong một kalāpa nào. Song dầu là như vậy, cũng chia rẽ nhau do tướng giống nhau”. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái tan rã và không chia lìa nhau như thế đó.
- 8) Sabhāgavi sabhāgato: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái có phần đồng nhau và không đồng nhau rằng: “Trong tứ đại, 2 đại đầu và 2 đại sau có phần không đồng nhau vì 2 đại đầu có trạng thái nặng, 2 đại sau có trạng thái nhẹ”. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái có phần đồng nhau và không đồng nhau như thế đó.

²⁹ Nuôi thân tâm cho có sức mạnh.

- 9) Ajjhattikabāhiravisesato: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái khác nhau của tứ đại phía trong và tứ đại phía ngoài rằng “Tứ đại phía trong là nơi nương dựa của 6 thức, 2 viññatti³⁰ là thân cử động (kāyaviññatti) và khẩu cử động (vacīviññatti), 2 tính nam, nữ và sanh mạng (jīvitindriya) cả và oai nghi. Về tứ đại phía ngoài không phải như vậy”. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái khác nhau của tứ đại phía trong và phía ngoài như thế đó.
- 10) Saṅgahato: Phải ghi nhớ trong tâm do sự “khép vào” rằng: “Yếu tố nào có nghiệp là giới hạn phát sanh, nên ghép vào cùng nhau”. Yếu tố nào có tâm là giới hạn phát sanh cũng khép vào với nhau. Phải ghi nhớ trong tâm như thế đó.
- 11) Pacacayato: Phải ghi nhớ trong tâm do paccaya rằng: “Yếu tố đất có nước kết hộ, lửa giữ hộ, gió quạt hộ, là duyên nương dựa của 3 đại khác. Yếu tố nước, lửa, gió, trụ trong yếu tố đất hộ kết hợp duy trì, quạt gió hộ lẫn nhau và là duyên giúp đỡ; nóng giữ, quạt cả ba đại khác”. Phải ghi nhớ trong tâm theo duyên như thế đó.
- 12) Asamannāhāro: Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái không biết nhau rằng: “Yếu tố đất không được biết: “Ta là đất, là duyên, là nơi nương dựa của 3 đại khác”. Ba đại kia cũng không rõ ràng: “Yếu tố đất là duyên, là nơi nương dựa của ta”. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng thái không biết nhau như thế đó.
- 13) Paccayaribhāgato: Phải ghi nhớ trong sự chia duyên rằng: “duyên của yếu tố có 4 là: nghiệp (kamma)³¹, tâm (citta)³², thực phẩm (āhāra)³³, thời (utu)³⁴. Chỉ có nghiệp là duyên đến yếu tố, có nghiệp là giới hạn sanh; chỉ có tâm là duyên đến yếu tố, có tâm là giới hạn sanh; chỉ là nghiệp, tâm, thực phẩm thời là cái duyên nhân sanh các yếu tố đó”.

Khi hành giả niệm trong tâm thường thường theo 13 thể như đã giải trên thì tứ đại cũng sẽ rõ rệt không sai. Tiếp theo, cận định cũng phát sanh, nhưng chỉ có đến cận định thôi.

Tứ đại. Tứ đại là đất, nước, lửa, gió mà gọi là sắc giống nhau, do 5 nhân: 1) mahāntapātubhāvato: gọi là tứ đại vì lẽ to lớn rõ rệt; 2) mahābhūtasāmaññato: gọi là tứ đại vì lẽ giống nhau như ma quý; 3) mahāparihāro: gọi là tứ đại vì lẽ cần phải gìn giữ cho nhiều; 4) mahāvīkārato: gọi là tứ đại vì lẽ có nhiều sự biến đổi; 5) mahattabhūttatā: gọi là tứ đại vì lẽ cần phải phân biện cho nhiều.

Giải rằng: tiếng gọi “tứ đại” vì lẽ to lớn rõ rệt đó, là sanh lên rõ rệt trong hai sắc (saṅkhāra) là: vô tình sắc (anupādinna-saṅkhāra)³⁵, hữu tình sắc (upādinna-saṅkhāra)³⁶.

1) Tiếng nói: To lớn rõ rệt trong vô tình sắc, là nói về đất, nước, lửa, gió: đất dày 240.000 do tuần (yojana); nước nâng đỡ đất, dày 480.000 do tuần; gió đỡ nâng nước dày 960.000 do tuần. Nói về bề rộng của đất, nước, gió thì chẳng có thể đo lường được. Về phần lửa tức là mặt nhật (suriyādevaputta) và chất lửa trong cả thế giới cũng là vô lượng giống nhau. Đó là nói về tứ đại vô thức có tánh cách vô lượng khác nhau.

Còn nói về tứ đại hữu tình thì ám chỉ vào chúng sanh, như các loài thủy tộc trong đại hải. Có loài cá lớn dài từ 100 đến 1000 do tuần. Chẳng phải chỉ có thể thôi, các hạng quý la sát (yakkha), càn thất bà (gandhabba), long vương (nāga), chư thiên (devatā), phạm thiên (brahmā), đều có hình thể to lớn, khó đo lường được. Hình thể của loài thủy tộc, hàng phi

³⁰ Viññatti: cử động.

³¹ Nghiệp là nơi về thiện ác nghiệp khiến cho sanh sắc.

³² Tâm là nói về tâm làm cho sanh sắc.

³³ Thực phẩm là nói về thực phẩm phía trong làm cho sanh sắc.

³⁴ Thời chỉ nói về yếu tố lửa.

³⁵ Cũng gọi là tứ đại hữu thức.

³⁶ Cũng gọi là tứ đại vô thức.

nhơn, Chư thiên đều cũng là tứ đại giống nhau, không ngoài tứ đại, vì lẽ đó nên gọi tứ đại là to lớn rõ rệt.

2) Tiếng gọi tứ đại vì lẽ giống nhau như ma quỷ là “māyākāro amanīyeva udakaṃ maṇīkatvā”: Loài ma quỷ hằng dối gạt, xúi giục cho mọi người hiểu lầm rằng: nước trong sạch đó là ngọc pha-lê; vật không phải ngọc, dối là ngọc, không phải vàng, gạt là vàng... Ma quỷ có cơ mưu khéo léo phỉnh gạt mọi người cho lầm lạc thế nào, tứ đại cũng lừa đảo chúng sanh làm cho mê muội, như thế ấy. Anīlānevahutvā: Thật vậy, tứ đại chính mình không phải là xanh, lại đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là xanh; chính mình không phải là vàng, mà đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là vàng; chính mình chẳng phải là đỏ, mà đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là đỏ v.v... dối gạt chúng sanh làm cho lầm tưởng là đẹp, là tốt. Các tứ đại và lời dối gạt của ma quỷ đó.

Tương tự giống nhau. Cho nên, đức Đại Bi hằng giảng thuyết cho danh hiệu tứ đại là mahābhūta. “Yaṃ gaṇhanti neva tesam tassa anto na bahi”: Lại nữa, Ngài có thí dụ nữa rằng: ma quỷ, khi nương trong thân người đồng cốt, mà nói ở phía trong thân của người đồng cốt cũng không được, nói ở phía ngoài thân của người đồng cốt cũng không được. Nếu chỉ nói ma quỷ nương theo thân hình người đồng cốt thì phải. Thế nào, tứ đại cũng nương lẫn nhau thôi, chớ nói tứ đại ở phía ngoài hoặc ở phía trong thân cũng không được. Ví như cách tứ đại hợp nhau, nương nhau, giống như cử chỉ của ma quỷ vào thân người đồng cốt vậy. Vì lẽ đó đức Phật mới gọi tứ đại là mahābhūta.

Lại nữa, quỷ La sát (yakkhiṇī) mong ăn thịt người, nên hằng biến làm phụ nữ có sắc đẹp giống như ngọc nữ. Người nam vô trí tuệ, không quan sát chu đáo, mê sắc, ắt phải bị la sát dùng làm thực phẩm, không sao trốn tránh khỏi được. Yakkhiṇī gạt người nam phải mắc trong quyền lực của nó, thế nào, tứ đại (paṭicchādetvā) cũng ngăn che trí tuệ con người không cho thấy rõ thân thể toàn là dơ nhớp, đáng gớm ghê, lại tưởng là đẹp đẽ, tử như quỷ la sát biến hình để dối gạt người vậy. Nhân đó, đức Chánh Biến Tri mới gọi là tứ đại mahābhūta.

3) Tiếng gọi tứ đại, “vì lẽ cần phải có nhiều sự gìn giữ chăm nom” là tứ đại hòa hợp cùng nhau gọi là sắc, là thân, là gái, là trai, là thú, là người, đó làm cho chúng ta phải chú tâm săn sóc tắm gội hằng ngày, phải tìm vật ăn thức uống, y mặc, chỗ ở, quạt nồng, đắp lạnh, mới được nhẹ nhàng, bằng không thì thân thể hôi hám, xấu xa, đáng gớm và hổ thẹn với kẻ khác, vì lẽ cần phải có sự chăm nom săn sóc, cho nên đức Thế Tôn mới gọi là mahābhūta.

4) Tiếng gọi tứ đại, “vì lẽ có nhiều sự biến đổi không thường” là nói về phần tứ đại “vô tình sắc” như tất cả đất, núi, biển v.v.. các con sông lớn nhỏ cũng đều biến đổi, vì lửa, nước, hoặc gió phá hoại đại kiếp (cả thái 1.000.000 triệu thế giới ta bà (cakkavāla) cũng chẳng bền vững được. Vì lẽ đó, nên đức Thế Tôn gọi là mahābhūta.

5) Còn tiếng gọi tứ đại là mahābhūta “vì lẽ hành giả cần phải phân biệt cho nhiều”, bởi tiếng mahābhūta đó phổ thông đến cả thấy tứ đại: đất, nước, lửa, gió, có sự giống nhau không khác cũng đều là vô thường khổ não giống nhau. Hành giả phân biệt thấy rõ tứ đại có tướng (lakkhaṇa), có sự (kicca), có quả (phala) và nhân sanh (samuṭṭhāna) khác nhau, song cũng đều gọi tứ đại là pháp hành giống nhau, là không thường, là khổ, là chẳng phải của ta, như nhau không khác.

7. Bốn thiên vô sắc (Arūpajjhāna)³⁷.

1) Hư không vô biên thiên (akāsānañcāyatana). 2) Thức vô biên thiên (viññāṇaṇcāyatana). 3) Vô hữu sở thiên (ākīñcāññāyatana). 4) Phi phi tướng thiên (nevasaññānāsaññāyatana).

³⁷ Có giải trong “Suru tập pháp”.

Giải về định lực (jhāna kathā)

Trong nơi cuối cùng của phương pháp niệm 40 đề mục, xin giải về năng lực thiền định là đức tính mà hành giả phải đắc trong các đề mục bằng cách tóm tắt như sau này:

Phép chăm chỉ nhìn xem đề mục, nhất là pathavīkaṣiṇa hoặc phép thiêu hủy các nghịch pháp (paccanikadhamma), nhất là pháp cái (nīvaraṇadhamma) không cho phát sanh gọi là định. Tiếng “định” (jhāna) đó có chỗ giải hai cách: định nhìn xem đề mục, là nói về 8 thiền và cận định gọi là ārammaṇūpanijjhāna; định nhìn xem tướng, là nói về phép minh sát đạo, quả, gọi là lakkhaṇūpanijjhāna.

Giải về 8 thiền và cận định gọi là ārammaṇūpanijjhāna do nhìn xem đề mục thiền định, nhất là pathavīkaṣiṇa. Phép minh sát đạo quả gọi là lakkhaṇūpanijjhāna, vì phép minh sát quán tướng cái tướng, nhất là vô thường tướng của minh sát đó cho thành công (quả), nói về tathalakkhaṇa là cái chân tướng của Niết-bàn.

Trong nơi đây nói về hai bậc thiền khác: cận định (upacārajhāna): thiền gần nhập định; nhập định (appanājhāna).

Giải: Khi hành giả nhìn xem vòng kaṣiṇa, làm đề mục rồi niệm trong tâm cho đến khi 5 pháp cái và các phiền não yên lặng lần lần. Các chi thiền, nhất là tâm (vitakka) phép sanh lên, tuy chưa có sức mạnh, tâm chỉ trú trong bậc gần nhập định, không có thể nhập định được, như thế gọi là cận định. Chỗ mà các chi thiền phát sanh lên có mãnh lực rồi tâm nhảy lên níu vững gọi là nhập định (appanājhāna).

Cận định và nhập định khác nhau như vậy: Cận định thuộc về tâm đeo níu trong cõi dục (kāma vacara), chỉ dứt 5 pháp cái được, rồi trú trong nơi gần nhập định thôi. Song các chi thiền nhất là tâm (vitakka) đã phát sanh chưa có sức mạnh như đã giải trước, có khi níu lấy triệu chứng làm cảnh giới được, có khi rớt xuống níu (bhavaṅga) trở lại, không trú định lâu được, vì như trẻ con chưa biết ngồi, đứng một mình người mẹ phải đỡ đứng dậy cho ngồi cũng chẳng được, hằng té xuống đất. Về phần “nhập định” có thể đè nén dục tâm bậc thấp được, rồi lướt vào mahaggatagotra (đại định) do thể lực của các chi thiền đã phát sanh, có mãnh lực cao thượng, tâm có thể cắt đứt bhavaṅga chỉ một lần, rồi trú đến một ngày, một đêm được, hằng hành theo thiện tốc lực tâm (kusalajavana), ví như người lực lưỡng có thể trở dậy khỏi chỗ rồi đứng đến trọn ngày được.

Khi hành giả đắc thiền bậc dưới rồi, mong nhập thiền bậc trên nữa, nên tập luyện xuất thiền bậc dưới cho nhuần nhả theo 5 phép thuần thực (vasī). Đến giờ ra thiền phải quán tưởng cho thấy tội của thiền bậc dưới, rõ phước trong thiền bậc trên, rồi ghi nhớ trong thiền bậc trên, tiếp niệm theo cho đến khi kết quả.

Năm phép thuần thực (vasī) như vậy: **1)** thuần thực trong cách tìm chi của thiền (āvajjanavasī); **2)** thuần thực trong cách nhập thiền (samāpajjanavasī); **3)** thuần thực trong cách ngăn giữ thiền (adhiṭṭhānavasī); **4)** thuần thực trong cách xuất thiền (vutṭhānavasī); **5)** thuần thực trong cách quán tưởng chi của thiền (paccavekkhaṇavasī).

Giải: **1)** Hành giả cần nhớ tìm thiền của mình đã đắc đó, nhớ tìm ở nơi nào, trong giờ nào, ngay chi thiền nào, chẳng hạn đến bao lâu cũng nhớ được mau lẹ, không lâu, như thế gọi là āvajjanavasī.

2) Nếu hành giả cần nhập thiền đã đắc đó, đầu nhập trong nơi nào, trong giờ nào, ngay chi thiền nào, đến bao lâu cũng được mau lẹ, không lâu, như thế gọi là samāpajjanavasī.

3) Khi hành giả nhập vào thiền rồi, nếu cần muốn duy trì thiền đó, không xuất mau, gìn giữ bao lâu cũng được, như thế gọi là adhiṭṭhānavasī.

4) Đến khi hành giả ra khỏi thiền đó, cũng có để xuất mau lẹ, theo ý muốn mình, được như thế gọi là *vuṭṭhānavasī*.

5) Tốc lực tâm, hành tiếp theo *āvajjanacitta* tìm kiếm chi của thiền, nhất là tâm (*vitakka*) theo thứ tự, không lâu lặc do trạng thái đã thuần thục trong cách nhớ gọi là *paccayavekkhaṇavasī*. *Vasī* này hành tiếp nối với *āvajjanavasī*.

Hành giả đã đến sơ thiền rồi (*paṭhamajjhāna*), tập luyện nhuần nhã theo 5 *vasī* như đã giải, nếu cần muốn nhập nhị thiền tiếp theo, thì nên nhập sơ thiền đã đắc trước đến khi xuất. Phải quán tưởng cho thấy tội trong sơ thiền, rõ phước trong nhị thiền rằng: “Thiền này có nghịch pháp, tức là pháp cái ở gần quá và chi thiền cũng thiếu sức, vì chi tầm và sát (*vitakkavicāra*) còn thô thiếu. Trong tâm nhị thiền chỉ có 3 chi là phỉ (*pīti*), an (*sukka*), nhất tâm (*cittekaggatā*) mới yên lặng vi tế cao thượng và đè nén sự ưa thích trong sơ thiền đó, tinh tấn ghi nhớ thường thường trong tâm nhất là đè mục *kaṣiṇa* đã đắc, bỏ chi thô thiếu, ghi nhớ trong chi vi tế. Kế đó, tâm tìm kiếm trong ý muốn (*manodvārāvājjana-citta*) cắt đứt *bhavaṅga* do tin chắc rằng: “Nhị thiền sẽ phát sanh bây giờ đây” xong rồi níu lấy đè mục thiền định, đề niệm cho phát sanh lên giờ đó 4 hoặc 5 tốc lực tâm (*javana*), vượt trong các cảnh giới. Tốc lực thứ ba hoặc thứ tư phía đầu thuộc về cõi dục (*kāmāvacara*). Tốc lực thứ tư hoặc thứ năm phía sau cuối cùng thuộc về cõi sắc (*rūpāvacara*), tức là tâm nhập định, khi đó hành giả vào nhị thiền.

Khi hành giả muốn nhập tam thiền, tứ thiền, cũng phải tập cho nhuần nhã trong thiền đã đắc theo 5 *vasī*. Phải thấy tội trong thiền bậc dưới, phước trong thiền bậc trên như đã giải đó vậy.

Quả báo của thiền định (*samādhībhāvanānisamsā*)

Đáp trong câu hỏi thứ 8, phép thiền định có 5 quả báo như vậy:

1) Thiền định có quả báo nhất là sự ở yên trong kiếp hiện tại (*ditthadhammasukhavihārānisamsā*). Giải: Các bậc A-la-hán, khi muốn ở yên vui trong hiện tại, niệm đè mục rồi nhập thiền an trú trong nhất tâm, thì các ngài được tránh khỏi các cảnh trần, nghĩ an trọn ngày được.

2) Bực cận định và nhập định đều có phép minh sát là quả báo (*vipassanānisamsā*). Giải: Bực hữu học và phạm nhơn, khi ra thiền rồi, trong giờ mà tâm an trú trong một cảnh giới, nếu quán tưởng phép minh sát (*vipassanā*) thì cũng được rõ chân lý, vì thiền định là nhân sanh trí tuệ.

3) Thiền định có thân thông (*abhiññā*) là quả báo (*abhiññānisamsā*). Giải: Các hành giả đã đắc cả 8 bực định (8 *samāpatti*) đến giờ xuất thiền, nếu muốn đắc thân thông, thì cũng có thể đắc được.

4) Cả hai bực thiền cận định và đại định đều có hạnh phúc cao quý trong cõi³⁸, là quả báo (*bhavavisesānisamsā*). Giải: Thiền định đem hạnh phúc quý cao đến trong cõi sắc, nghĩa là hành giả đã đắc từ sơ thiền trở lên rồi, nếu thiền không hư hoại, dầu là có tâm mong mỏi hoặc không, đến khi lâm chung cũng được thọ sanh trong cõi Phạm thiên rõ rệt. Về cận định thì hành giả sẽ được lên cõi dục.

5) Đại định có *nirodha* là quả báo (*nirodhanisamsā*). Giải: Tất cả bực thánh nhân, khi đã đắc đủ 8 *samāpatti* rồi nhập diệt thọ tướng định (*vedayitanirodha*) tức là Niết-bàn, được có trạng thái là người vô tâm và được nghĩ an trong cõi hiện tại đến 7 ngày.

³⁸ Cõi là 3 cõi - tam giới, nghĩa là hành đắc thiền rồi sẽ được sanh trong cõi dục thiên giới, sắc giới, vô sắc giới tùy theo thắng lực của thiền định.

Giải về phép thần thông (abhiññānākathā)³⁹.

Tiếp theo đây xin giải tóm tắt về thần thông là quả báo thứ 3 của phép thiền định, để dục lòng hành giả cho càng thêm thỏa thích, vừa lòng vì được biết đều phước báu khác thường đáng mong mỏi.

Phép thần thông này có chỗ giải cả phàm và Thánh, tất cả 6 phép. Nhưng nơi đây chỉ giảng có 5 thần thông, vì lẽ về phần phàm. Thần thông thánh vức thuộc về phép minh sát (vipassanā)⁴⁰.

Năm thần thông trong cõi phàm: **1)** trí tuệ biết biến hóa đầy đủ (iddhividhaññāṇa); **2)** trí tuệ có thể nghe biết được các thứ tiếng người và trời do nhĩ thông (dibbasotadhātuññāṇa); **3)** trí tuệ có thể phân biệt biết được tâm của người khác do tha tâm thông (cetopariyaññāṇa); **4)** trí tuệ có thể biết được các tiền kiếp (pubbenivāsānussatiññāṇa); **5)** trí tuệ có thể biết được sự sanh tử luân hồi của chúng sanh (sattānaṃcūtapapātāññāṇa); (lục thông có giải rộng trong Thanh Tịnh Kinh).

– Dứt phép thiền định (tóm tắt) –

SUU TẬP PHÁP - PAKIṆṆAKADHAMMA

• Giải về tâm dơ đục và trong sạch

Yathodake āvile appasanne, na passati sippikasambukañca, sakkharaṃ vālukaṃ macchagumbaṃ, evaṃ āvilamhi citte, na so passati attadaṭṭhaṃ paratthaṃ yathodake acche vippasanne, so passati sippikasambukañca, sakkharaṃ vālukaṃ macchagumbaṃ, evaṃ anāvilamhi citte, so passati attadaṭṭhaṃ paraṭṭhaṃ. Nghĩa là: Người hăng không xem thấy sò, hến, ốc, sỏi, cát và bầy cá trong nước đục thế nào, người cũng không xem thấy sự lợi ích của mình và của kẻ khác, khi tâm dơ đục như thế ấy. Người hăng xem thấy sò, hến, ốc, sỏi, cát và bầy cá trong nước trong thế nào, người cũng thấy sự lợi ích của mình và của kẻ khác, khi tâm không bợn dơ như thế ấy”.

Giải rằng: Nước đục thường ngăn trở không cho thấy vật trong nước thế nào, tâm mờ tối cũng che ánh làm cho không thấy điều lợi ích của mình và của kẻ khác như thế đó. Các vật dơ bẩn làm cho nước trở nên đục có nhiều thứ thế nào, tâm hăng bị nhiều duyên có làm cho mờ ám, cũng như thế ấy. Nếu nói về điều trọng yếu thì nguyên do làm cho tâm dơ đục là: 5 pháp cái (nīvaraṇadhamma), 16 tùy phiền não (upakilesa), 9 ô trược (mandila).

Khi một trong các pháp trên đây phát sanh đến người nào, thì tâm người đó phải mờ tối. Cho nên, đức Phật thường khuyên hóa các tỳ khưu cần xem xét cái tâm mình rằng: “Có pháp như nhớp nào ở trong tâm ta chăng?” Nếu có, phải mau dứt trừ, rồi Ngài dạy tìm phương pháp để ngăn ngừa không cho nó sanh lên nữa. Bằng xét rồi mà không thấy nó, thì phải quán tưởng đề mục thiền định hoặc hành phép minh sát⁴¹. Nhân đó, hành giả muốn cho tâm không mờ tối, nên thu thúc đừng cho 5 nīvaraṇadhamma, 16 upakilesa và 9 madila phát khởi trong tâm. Vì khi các ác pháp ấy dậy lên rồi, thì tâm phải dơ đục, làm cho trí tuệ không mở mang được. Mà thiếu trí tuệ thì suy tính điều chi cũng không chơn chánh, làm công việc chi cũng không sao thành tựu được mỹ mãn.

³⁹ Xem thêm trong quyển “Bát thánh đạo”.

⁴⁰ Xem trong “Thanh Tịnh Kinh giải”.

⁴¹ Xem trong “Thanh Tịnh Kinh giải”.

Xin diễn tích sau đây để làm bằng: Thuở Phật còn hiện diện, ngự tại kinh đô Savatthi, có một thiếu niên thuộc dòng Bà-la-môn học suốt thông trayaveda⁴², làm thầy dạy các vị hoàng tử và con của các Bà-la-môn. Sau rồi, vị thanh niên Ācārya đó lớn lên, có nhà cửa, vườn đất, tôi trai tớ gái, có vợ đẹp con xinh, sắm các vật trang sức, các món ăn thức uống sang trọng sung túc. Chàng ta bị sa vào bầy tình dục, sân hận, si mê, là, cho tâm mờ ám không còn tu tập được nữa, phù phép không còn linh nghiệm như xưa. Ngày nọ chàng đem hương hoa đến Kỳ Viên tịnh xá để yết kiến Phật. Đánh lễ Phật xong rồi, ngồi tại chỗ nên ngồi. Đức Phật bèn hỏi rằng: “Này người thanh niên, phù phép của người còn linh nghiệm chăng?” – “Bạch Ngài, lúc trước phù phép của tôi có hiệu lực lắm, song từ khi có gia đình, tâm tôi mờ tối, cho nên phù phép ấy không còn linh ứng nữa”. Phật thuyết rằng: Chẳng phải có lần này đâu, trong kiếp trước kia cũng vậy, khi người có tâm như đục thì phù phép ấy cũng hết linh. Phật bèn giảng tiếp rằng:

“Thuở đức vua Brahmadata trị vì trong kinh đô Bārānasi, đức Bồ tát sanh làm con nhà hào phú. Khi lớn lên, đi du học nơi xứ Takkasilā, được thành tài, trở về làm vị đại sư, dạy các hoàng tử và con cái dòng Bà-la-môn trong thành Bārānasi. Trong hàng môn đệ của đức Bồ tát, có một chàng thiếu niên học suốt thông Trayaveda do ngài dạy dỗ và được nhiều người ca tụng ngợi khen. Lúc lớn lên, chàng ta có gia đình, sự sản và đề tâm chăm nom săn sóc, nên phù phép đều tiêu hủy. Người thanh niên đó đến bạch cho vị đại sư rõ đầu đuôi tự sự. Đức Bồ tát bèn thuyết rằng: “Này người thanh niên, khi tâm dơ đục, dầu cho phép phù linh nghiệm đến đâu, cũng phải hư hoại. Nếu tâm không mờ tối, phù phép mới ứng nghiệm được”. Lẽ đó, nên nhớ rằng: “khi tâm ám muội, thì sự suy nghĩ cũng tối”. Cho nên, nếu đã diệt được nguyên nhân làm đạo tâm mờ đục rồi thì cần tìm cách làm cho nó trở nên trong sạch do sự hành theo các pháp đã giải.

16 tùy phiền não (upakilesa)

Tiếng upakilesa nói về cảnh giới xấu xa vào nhuốm cái tâm cho như nhớp như tro bụi dính y trắng vậy.

1) Abhījjhavisamalobha - xan tham không lựa chọn: là chú tâm dòm ngó mong mỏi được của kẻ khác về làm của mình, không lựa chọn vật tốt xấu, quý hèn, không sợ tội lỗi, miễn là được rồi dính mắc trong vật đó, không dám bỏ ra bố thí.

2) Dosa - nóng giận: là khi giận rồi nóng nảy, tỏ dáng ra bề ngoài, mong làm hại kẻ khác. Phiền não này khi đã phát sanh trong tâm người nào rồi, khiến cho người ấy làm các điều tội lỗi không hề sợ sệt.

3) Kodha - ngầm giận: là giận ngầm làm cho tâm khó chịu bức bối, tối tăm.

4) Upanāha - cố oán: là giận để trong lòng, chờ dịp trả thù, làm hại kẻ khác cho được.

5) Makkha - quên ơn người: là đã có thọ ơn kẻ khác rồi không tưởng nhớ đến. Người quên ơn là hạng xấu xa như nhớp, là người bạc nghĩa, làm cho kẻ khác không còn thương xót, cứu giúp mình nữa được. Với người quên ơn thì ít ai muốn thi ân cho nữa. Vì lẽ đó, mình phải là người nhớ ơn, biết ơn, chẳng nên là kẻ bạc nghĩa.

6) Palāsa - tự cao: là đem mình lên so sánh với kẻ khác rằng: “Ta hay, giỏi hơn hoặc bằng họ. Họ cũng là người, ta cũng là người. Họ làm được ta cũng làm được. Họ biết cái chi, ta cũng biết như họ, hoặc biết hơn họ nữa”. Phiền não này làm cho người không rõ biết cao

⁴² Trayaveda: dịch là 3 cái biết (về phái Bà-la-môn) a) *rigveda* hoặc *irurveda*: biết trong bộ kinh (Bà-la-môn giáo) để tụng khen ngợi đức hạnh chư thiên; b) *yajurveda* hoặc *yajurveda* để tụng cúng hoặc khẩn cầu; c) *sāmaveda* để tụng cúng nước soma. Cả 3 bộ kinh đó toàn là tiếng Sanskrit (Bắc phạn) gọi là *vedatraya* hoặc *trayaveda*.

thấp, không biết tôn trọng bậc trưởng thượng hoặc có đạo đức hơn mình, là các nhân khiến cho kẻ khác ghét bỏ.

7) Issā - ganh ghét: là không muốn cho kẻ khác được tốt, lành. Khi thấy kẻ khác tốt thì nín thính không được, nóng nảy khó chịu, mong tìm dịp làm cho tiêu hoại điều tốt, sự tiến hóa của người. Phiền não này là cái nhân gây ra sự ganh ghét.

8) Macchhariya - bòn sẻn, rít róng: là được vật chi, có món gì thì giữ chắc, chỉ để cho mình dùng, không đem ra bố thí, dâng cúng đến kẻ khác. Không lòng từ bi thương xót đến ai, khiến cho phần đông không ưa thích. Thân quyến và bạn bè ít ai gần gũi mình, đó là phiền não xấu xa.

9) Māyā - giấu lổi mình: là làm cho kẻ khác tin lầm mình và giả bộ làm cho người tưởng mình là tốt, là lành. Đó là điều xấu xa cắt đứt cái tánh lành của mình, làm cho kẻ khác hết tin cậy, vì mình là người giả dối.

10) Sāṭheyya - khoe tài: là khoe rằng mình biết rõ như thế này, như thế nọ cho kẻ khác ưa thích mình, khen ngợi mình. Đó là cái nhân khiến cho kẻ khác ghét bỏ mình, cắt đứt đường thông minh tiến hóa của mình không cho nảy sinh lên nữa được, vì sự khoe khoang của mình đó.

11) Thambha - cứng cõi: là tánh khó dạy, dầu có người dạy bảo chơn chánh cũng chẳng nghe theo. Đó là phiền não làm cho trở ngại con đường đạo đức. Sự cứng đầu làm cho mình không chịu nghe lời phải.

12) Sārambha - tranh tài: là khi thấy kẻ khác được tốt, lành thế nào, mình không bằng họ mà mong cho được như họ, vì không xét nghĩ đến địa vị của mình, phiền não này che áng con đường đạo đức của mình. Trong điều này nên hiểu như vậy: Khi thấy kẻ khác được tốt lành rồi ráng siêng năng làm lành như họ.

13) Māna - ngã chấp: là chấp rằng mình tốt lành như vậy, như kia, có sự cố chấp trong tâm. Phiền não này làm cho mình khinh rẻ kẻ khác, khiến cho họ ghét bỏ mình, là điều ngăn cản sự thân cận hòa hảo với mọi người.

14) Atimāna - khinh rẻ kẻ khác: là thấy họ toàn là thấp hơn mình, không làm cho người thương mến mình được. Phiền não này cắt đứt tình yêu mến của mọi người, vì nguyên nhân khinh rẻ kẻ khác.

15) Mada - say mê: là quên mình, lầm lạc trong các công việc, như mê sa sự vui chơi, bỏ công ăn việc làm cho đến không thấy sự hại, mê sa vui thích mong được ngợi khen, mê sa trong sự vui quên khổ. Phiền não này đem mình đến các điều nguy hiểm, là nguyên nhân khiến cho mình sai lầm khỏi đường đạo đức.

16) Pamāda - dễ dãi: là không cẩn thận, không xem xét chu đáo. Phiền não này khiến cho mình lầm lạc, hằng gặp điều nguy hiểm, vì sự dễ dãi là nguyên nhân đem đến sự tiêu diệt, đúng theo Phật ngôn rằng: “Pamado maccuno padam - sự dễ dãi là con đường chết”.

Tất cả 16 upakilesa này toàn là pháp như nhớp, mờ ám, làm cho tâm trở nên hèn hạ xấu xa, làm điều tội lỗi. Người mong mỗi điều lành việc tốt, nên cố gắng, đừng cho phát sanh trong tâm và nên diệt trừ hẳn những phiền não đã phát sanh, mới có thể được yên vui như nguyện.

Phép trừ diệt 16 upakilesa đó như vậy: **1)** xan tham không lựa chọn trừ bằng phép sandosa (biết đủ); **2)** nóng giận trừ bằng mettā (thương xót); **3)** và **4)** ngàm giận và cố oán trừ bằng karuṇā (lòng thương); **5)** quên ơn trừ bằng kataññū katavedi (biết ơn và đền ơn); **6)** tự cao trừ bằng apacāyana (kính nhường); **7)** ganh ghét trừ bằng muditā (vui thích); **8)** bòn sẻn trừ bằng dāna pariccāga (bố thí, dứt bỏ); **9)** giấu lổi trừ bằng sacca (ngay thật); **10), 12), 13)** khoe tài, tranh tài, ngã chấp trừ bằng attaññutā (biết địa vị mình); **11)** cứng cõi trừ bằng

sovacassatā (dễ dạy); **14**) khinh rẻ trừ bằng cāravata (tôn kính); **15**) say mê trừ bằng sati (trường nhớ); **16**) dễ duôi trừ bằng appamāda (không dễ duôi).

Pāli uddesa: “Pakassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ tañca kho āgantukehi upakilesehi upakiliṭṭhanti”: “Này các tỳ khuru, tâm là cái trong sáng, song tâm đó phải bị dơ đục vì upakilesa nhập vào”.

Người tu hành mong được yên vui lâu dài, nên hằng xem chừng, không cho 5 pháp cái (nīvaraṇadhamma) và 16 upakilesa vào trú trong tâm. Phải trừ ngay khi các pháp đó phát sanh và cần phải có 15 pubbabhāga patipatti, thì mới chắc được khỏi sa trong 4 đường ác đạo.

Trích trong tạng kinh

Lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu xa làm cho tâm xốn xang, nóng nảy, phá hại sự giác ngộ Niết-bàn, khó tìm pháp cao thượng được. Có ấy tỳ khuru nên nhớ rằng: “chúng ta cần phải dứt bỏ lễ vật và lời ngợi khen, điều đó không đè nén tâm ta được”. Các tỳ khuru nên nhớ như thế. Ví như người đánh cá, thả câu có sẵn mồi xuống vực sâu, cá thấy mồi rồi ăn câu ấy, khi cá đã nuốt câu, hẳn thật phải chịu khổ, bị người đánh cá giết hại. Người đánh cá tức là tên của Ma vương, lưỡi câu có mồi tức là lễ vật và lời ngợi khen. Như Lai gọi là tỳ khuru ăn lưỡi câu có mồi của Ma vương tất nhiên phải chịu hại.

Chó chốc mang bệnh ghẻ, lông đều rụng hết, nổi mụn có mủ khắp mình, đi ăn nơi khô ráo cũng không an, ở dưới bóng cây cũng không an, ở nơi khoảng trống cũng không an, dẫu đi đến nơi nào cũng không an, nằm nơi nào cũng không an, thường bị nhiều điều tai hại khổ não trong các nơi ấy. Này, các tỳ khuru, có tỳ khuru bị lễ vật và lời ngợi khen đè nén buộc rịt tâm rồi đi đến nơi thanh vắng cũng không an, đến dưới bóng cây cũng không an, đi ngủ trong khoảng trống cũng không an, dẫu trú trong nơi nào cũng hằng bị điều khổ não tai hại đến đó.

Lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu xa như thế. Này các tỳ khuru, Như Lai thấy hạng người bị lễ vật đè nén buộc rịt tâm sau khi chết hằng sa vào đường cầm thú, a-tu-la, nga quý, địa ngục. Này các tỳ khuru, lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu xa. Này các tỳ khuru! Lễ vật và lời ngợi khen hằng cắt đứt da ngoài rồi cắt đứt đến gân, rồi cắt đứt đến xương, rồi cắt đứt đến tủy trong xương mới thôi. Này các tỳ khuru! Lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu xa như vậy. Này các tỳ khuru! Các người nên nhớ như thế.

Cớ đó, các người nên ghi rằng: ta dứt bỏ lễ vật và lời ngợi khen đã phát sanh, đừng cho điều ấy đè nén tâm ta được. Này các tỳ khuru, các người nên niệm như thế đó. Đề Bà Đạt Đa bị lễ vật và lời ngợi khen đè nén, mới chia rẽ tăng, rồi phải sa Đại A-tỳ địa ngục.

Ba phép tri túc (sandosa):

1) “ưa thích theo vật dụng đã được” (yathālābhasandosa) là được y ca sa, thực phẩm, chỗ ở, thuốc men, tốt hoặc không tốt cũng dùng vật ấy, không mong tìm kiếm vật khác, dẫu có người dâng cúng nữa cũng không thọ, hay là thọ rồi đem dâng cho vị tỳ khuru khác; **2)** “ưa thích theo sức mình” (yathābalasandosa) là nếu có bệnh dùng món ăn không tiêu, nên đem đổi lấy món khác với tỳ khuru thân thiết, rồi vừa lòng trong vật ấy; **3)** “ưa thích cho vừa theo” (yathāsārappasandosa) là nếu được vật tốt quý giá, nên xét rằng: vật này vừa đến vị cao hạ có đức hạnh, bực thông hiểu, rồi dâng đến các ngài, phần mình chỉ dùng vật không tốt, hèn hạ.

Phép tri túc nếu giải rộng có 50 phép: civara có 20, piṇḍapāta có 15, cilāna có 15.

15 phép tri túc về piṇḍapāta: **1)** suy nghĩ; **2)** tri túc trong khi đi là khi đi khát thực chỉ phải tham thiền quán tưởng; **3)** tri túc trong khi tìm kiếm là không nên đi chung với người

alajjī⁴³; **4)** tri túc trong khi đứng chờ là khi thấy thí chủ đem thực phẩm đến dâng, không nên nghĩ rằng vật ấy vừa lòng ta chăng?; **5)** tri túc trong khi thọ là không nên nghĩ rằng nếu vật vừa lòng thì ta lãnh, không vừa lòng ta không lãnh; **6)** tri túc trong sự tiết chế là chỉ nên thọ cho vừa đủ để nuôi sống thôi; **7)** tri túc trong sự lãnh là thực phẩm nhiều hoặc ít, cũng lãnh cho vừa, cho ít lãnh ít, cho nhiều cũng lãnh cho vừa bụng mình thôi; nếu không biết tiết chế, ấy là làm cho giảm đức tin của thí chủ, sai lời của Đức Phật đã dạy, dầu là với cha mẹ mà mình thọ thái quá cũng làm cho cha mẹ mất đức tin; **8)** tri túc trong sự không lựa nhà là không đi khát thực theo nhà quan, nhà giàu, nhà thường dâng cúng nhiều, phải nên đi theo từng nhà; **9)** tri túc trong sự không tiết chế là nếu thực phẩm đầy bát mà có anupasampanna⁴⁴ đi theo, nên chia sót đến họ, chỉ lấy cho vừa đủ dùng thôi, rồi mang bát về; **10)** tri túc trong khi ăn là phải dùng trí tuệ quán tưởng nhiều lần cho thấy rõ thực phẩm là một nguyên chất hẩm đáng ghê gớm, khi đã tiếp xúc với thân thể hôi thúi này, ta dùng đây chỉ để ngăn ngừa sự đói hầu tu hành cho được giải thoát; **11)** tri túc trong sự không cất giữ là ăn rồi không để dành ăn lại nữa; **12)** tri túc trong sự chia sót là khi đem dâng đến vị khác, không nên lựa chọn vật và tỳ khưu rồi mới đem cho; **13)** tri túc trong sự ưa thích trong vật đã được; **14)** tri túc trong sự ưa thích theo sức mình; **15)** tri túc trong sự ưa thích cho vừa.

Ba tướng phân biệt người có tri túc: không buồn tiếc đến của đã qua (atītamnānusocanto), không nói đến vật chưa có (nappajappamanāgatam), nuôi mạng sống theo vật phát sanh đến trước mặt (paccuppanena yāpento).

Bốn tướng của người không dễ duôi (apramada):

1) không thù oán, bất bình (abyāpanno); **2)** có trí nhớ luôn khi (sadāsato); **3)** gìn giữ thiện định trong tâm (ajjhattam); **4)** cố gắng dứt lòng tham muốn (appajjhāvinaye sikkham).

Mười một tướng của người dễ duôi trong sự tu tập điều lành: **1)** không hết lòng làm; **2)** không làm cho thường thường; **3)** bỏ sự làm theo ý thích riêng; **4)** hay thói chuyên; **5)** làm gián đoạn; **6)** bỏ công việc; **7)** không để ý; **8)** không làm cho tăng tiến; **9)** không làm cho đúng đắn; **10)** không cố ý làm; **11)** không cố ý siêng năng.

Ba nhân làm cho hư thiện định:

1) vì phiền não quấy rối, **2)** vì hành không đúng, **3)** vì không hành cho thường.

Thân cận với bậc thiện trí thức có 4 phước báu:

Hằng làm cho giới được tăng tiến cao thượng, hằng làm cho định được tăng tiến cao thượng, hằng làm cho trí tuệ được tăng tiến cao thượng, hằng làm cho sự giải thoát được tăng tiến cao thượng.

Bực minh tuệ có 4 chi (paṇḍitā):

Biết ơn người đã làm đến mình (kataññū), làm cho mình trong sạch khỏi điều tội lỗi (attasuddhi), làm cho người được trong sạch (parāsuddhi), tiếp độ người nên tiếp độ (saṅgaha).

Năm điều thu thúc trong luật (saṃvaravinaya):

Thu thúc trong giới bốn (sīlasaṃvara); thu thúc trong lục căn (satisaṃvara); thu thúc trong ái dục bằng trí tuệ (ñāṇasaṃvara); thu thúc trong kiên nhẫn là nín nhịn sự lạnh, nóng,

⁴³ Alajjī là người không biết xấu hổ, tội lỗi.

⁴⁴ Nói về hạng sadi và cư sĩ.

đói, khát, đau khổ (khaṇṭisaṃvara); thụ thúc trong tinh tấn là dứt trừ 3 tà tư duy (suy nghĩ quấy trong cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc) (viriyasaṃvara).

5 thứ phỉ lạc (pīti):

Da đều nổi ốc (khuddakapīti); như điển chớp thấy rõ trong mắt (khaṇikāpīni); thân thể cử động như sóng tạt vào bờ (okkantikapīti); thân thể nhẹ nhàng bay bổng (obengāpīti); mắt mê khắp châu thân (pharaṇāpīti).

5 pháp tướng làm cho sự giải thoát mau được tiến hóa:

Sự phân biệt không thường (aniccasaññā); sự phân biệt khổ trong vô thường (aniccadukkha saññā); sự phân biệt không phải là của ta trong pháp có khổ (dukkhānattasaññā); sự phân biệt trong pháp dứt bỏ (pahāna saññā); sự phân biệt trong pháp xa lánh tình dục (virāga saññā).

5 phép làm cho sự giải thoát mau được tiến hóa:

Có bạn lành, có giới trong sạch, nói 10 điều trong sạch⁴⁵, có tinh tấn, có trí tuệ sáng suốt.

6 đức tánh của bậc hướng đạo:

Có sự kiên nhẫn (khamā), có sự thức tỉnh thường thường (jāganiya), có sự siêng năng tinh tấn (uṭṭhāna), có sự chia sẻ (saṃvibhāga), có tâm thương xót (dayā), có sự xem xét và suy nghĩ (ikkhanā).

Pháp nên nhớ thường thường (sarāṇīyadhamma): nghiệp thân bác ái (mettākāyakamma), nghiệp khẩu bác ái (mettāvācī kamma), nghiệp ý bác ái (mettāmano kamma), chia sẻ lễ vật được theo phép đến người có phạm hạnh (lābha), trì giới cho trong sạch như bậc có phạm hạnh (sīla), hiểu thấy chơn chánh như bậc có phạm hạnh (diṭṭhi),

6 tướng của kẻ bāla (si mê):

Mong được người ngợi khen, mong được làm đầu trong hàng tỳ khuru, mong được làm cả trong chùa, mong được thiện tín cúng dường, mong được người ưa thích việc của kẻ khác làm mà nói là của mình, mong được kẻ khác ở dưới quyền mình, trong tất cả các việc.

6 hạng xuất gia:

Xuất gia của hạng người dốt nát, xuất gia của hạng người hay giận, xuất gia của hạng người hay chơi giỡn, xuất gia của hạng người thu góp của cải, xuất gia của hạng người sống dễ nuôi, xuất gia của hạng người muốn được dứt khổ.

Nên thân cận cùng bạn có đủ 7 chi:

Cho những vật khó cho; làm những việc khó làm; kiên nhẫn với sự hoạc nhân khó kiên nhẫn; nói điều kín đến bạn; giấu nhem điều kín của bạn; không bỏ nhau trong khi có tai hại; khi bạn hết của cải không khinh rẻ.

Bạn lành có 3 chi: giám thức tỉnh trong khi bạn làm việc quấy; dám khuyên bạn làm việc lành; không bỏ bạn lúc hữu sự (cùng chia vui, buồn với bạn).

Tỳ khuru có 7 phép gọi là làm cho dứt āsava⁴⁶ được:

Có đức tin (saddho hoti); có giới (sīlavā hoti); có sự học rộng thấy xa (bahussuto hoti); xa lánh bè bạn, tìm ngụ trong nơi thanh vắng (paṭisallino hoti); có tinh tấn (āraddhaviriyo hoti); có trí nhớ (satimā hoti); có trí tuệ (paññāvā hoti).

⁴⁵ Xem trong “Luật Xuất Gia”, quyển Hai.

⁴⁶ *Āsava*: Tâm phiền não ngủ ngầm trong tâm

7 pháp hộ trợ thiền định:

Chánh kiến (sāmmādiṭṭhi); chánh ngữ (sammāvācā); chánh tư duy (sammāsaṅkappa); chánh nghiệp (sammākammanta); chánh mạng (sammā ājīva); chánh tinh tấn (sammā vāyāma); chánh niệm (sammā sati).

Tỳ khuru có 7 chi là người đáng bực phạm hạnh yêu mến:

Không mong được lợi (nalābhakāmo); không mong được lễ vật (nasakkāra-kāmo); không tự cao (anavaññāttikāmo); biết hổ thẹn tội lỗi (hirimā); biết ghê sợ tội lỗi (otappī); không có tâm ganh gổ (anissukī); không có lòng bôn rít (amacchari).

8 điều vui của sa-môn:

Không cần phải gìn giữ của cải; chỉ tìm thực phẩm vô tội; chỉ thọ thực phẩm đã chín sẵn; không có điều khó khăn về các suu thuế; không có sự ham muốn trong vật trang sức; không sợ trộm cắp; không dính mắc với nhà nước; không có ai ngăn cấm trong bốn phương.

8 nguyên nhân làm cho phát sanh pháp động tâm (saṃvegavatthu)⁴⁷:

1) suy xét về điều khổ trong sự sanh (jātidukkha); 2) suy xét về điều khổ trong sự già yếu (jarādukkha); 3) suy xét về điều khổ trong sự đau ốm (byādhidukkha); 4) suy xét về điều khổ trong sự chết (maraṇa dukkha); 5) suy xét về điều khổ trong 4 đường dữ (apāya dukkha); 6) suy xét về điều khổ trong kiếp đã qua (atīta dukkha); 7) suy xét về điều khổ trong kiếp chưa đến (anāgata dukkha); 8) suy xét về điều khổ trong sự tìm kiếm thực phẩm (ahārapariyetthita dukkha).

8 nhân của người lười biếng:

1) Tính rằng: ta nên nghỉ đã vì sẽ phải làm công việc, rồi ngủ; 2) Tính rằng: ta nên nghỉ cho khỏe vì mới làm xong công việc, rồi ngủ; 3) Tính rằng: ta nên nghỉ đã vì sẽ phải đi đường xa, rồi ngủ; 4) Tính rằng: ta nên nghỉ cho khỏe vì mới đến chỗ, rồi ngủ; 5) Tính rằng: ta làm việc không được vì thọ thực ít quá, rồi ngủ; 6) Tính rằng: ta nên nghỉ đã cho thực phẩm dễ tiêu hóa vì thọ thực nhiều, rồi ngủ; 7) Tính rằng: ta nên nghỉ đã vì ta mang bệnh, rồi ngủ; 8) Tính rằng: ta nên nghỉ làm việc đã vì mới được bình phục, rồi ngủ.

Tám phép nương lẫn nhau:

1) sati sampajañño (trí nhớ, biết mình) có rồi, thì hiri ottappa (hổ thẹn, ghê sợ tội) cũng có; 2) hiri ottappa có rồi, thì indriya-saṃvara (lực căn thu thúc) cũng có; 3) indriya-saṃvara có rồi, thì sīla saṃvara (giới thu thúc) cũng có; 4) sīla saṃvara có rồi, thì sammāsaṃvādi (chánh định) cũng có; 5) sammāsaṃvādi có rồi, thì yathābhūtaññāḍassana (sự hiểu rõ theo chân lý) cũng có; 6) yathābhūtaññāḍassana có rồi, thì nibbidā và virāga (sự chán nản và y dục) cũng có; 7) nibbidā và virāga có rồi, thì vimuttiññāḍassana (trí tuệ hiểu biết trong sự giải thoát) cũng có; 8) vimutti (sự giải thoát) là phép cuối cùng.

Tám nhân siêng năng:

Đức Phật có giảng rằng: Nay các tỳ khuru, tỳ khuru trong giáo pháp này, khi:

1) Tỳ khuru hữu sự phải làm, nên suy nghĩ rằng: “lúc làm công việc, không dễ hành đạo được. Như vậy, ta cần phải cố gắng tu tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có”. Tỳ khuru ấy sẽ tinh tấn thêm lên.

⁴⁷ Saṃvegavatthu: Pháp động tâm (làm cho hoảng hốt, lo sợ, chán nản)

2) Tỳ khuru đã làm công việc xong rồi, nên suy nghĩ rằng: “ta đã làm công việc xong rồi, khi đương làm, ta chẳng hành đạo được. Như vậy, ta cần phải cố gắng tu tập, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có”. Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên.

3) Tỳ khuru hữu sự phải đi đường, nên suy nghĩ rằng: “lúc đi đường, ta không dễ hành đạo được. Như vậy, ta cần phải cố gắng tu tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có”. Tỳ khuru ấy, bèn tinh tấn thêm lên.

4) Khi đi đến nơi rồi, tỳ khuru nên suy nghĩ rằng: “ta đã đến nơi rồi, lúc đương đi ta không hành đạo được. Như thế, ta cần phải cố gắng tu tập hầu chứng đạo đức mà ta chưa đắc”. Tỳ khuru bèn tinh tấn thêm lên.

5) Tỳ khuru vào xóm khát thực mà không được thực phẩm hèn hoặc quý vừa đủ no, nên suy nghĩ rằng: “ta đi khát thực không vừa đủ no, thân thể ta được nhẹ nhàng, tiện bề hành đạo, như thế, ta nên cố gắng tu tập hầu chứng đạo đức mà ta chưa được”. Tỳ khuru bèn tinh tấn thêm lên.

6) Khi tỳ khuru vào xóm khát thực được thực phẩm hèn hoặc quý vừa đủ no, nên suy nghĩ rằng: “ta đã khát thực được no đủ rồi, thân thể của ta nhẹ nhàng tiện bề hành đạo, như thế, ta cần phải cố gắng tu tập hầu chứng đạo quả mà ta chưa có”. Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên.

7) Khi có bệnh chút ít phát sanh đến tỳ khuru rồi, tỳ khuru ấy nên suy nghĩ rằng: “bệnh ít phát sanh đến ta rồi, bệnh ấy chắc nặng thêm không sai, cố ấy ta cần phải siêng năng tu tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có”. Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên.

8) Khi tỳ khuru được bình phục rồi, song mới vừa dứt bệnh, nên suy nghĩ rằng: “ta đã lành mạnh rồi, nhưng bệnh của ta ắt sẽ trở lại không sai, như thế ta cần phải cố gắng tu tập, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có”. Tỳ khuru ấy bèn tinh tấn thêm lên.

Phương pháp dứt trừ sự lười biếng làm cho phát sanh tinh tấn có 11 điều:

1) Quán tưởng thấy sự kinh sợ trong ác đạo rằng: Lệ thường chúng sanh luân hồi trong 4 đàng dữ (cầm thú, a tu la, ngạ quỷ, địa ngục) thường chịu khổ không dứt, chúng sanh ấy hằng bị hại không sao tấn hóa được, vì không có thì giờ tu hành để đạt đến đạo quả. Quán tưởng thấy như thế rồi mới có lòng kinh sợ.

2) Quán tưởng thấy phước báu rằng: 9 pháp xuất thế (lokuttaradharma) là 4 đạo, 4 quả, 1 Niết-bàn, không sao có đến người lười biếng, chỉ phát sanh đến người tinh tấn thôi!

3) Quán tưởng về con đường đi đến Niết-bàn rằng: Con đường mà Đức Toàn giác, Độc giác và Thịnh Văn giác đã đi đó, người đời nên đi theo, những kẻ lười biếng không sao đi được.

4) Trạng thái của người không dễ duôi, khinh rẻ trong vật thực hành khát bằng sự suy xét rằng: Những người hộ độ, họ chẳng phải quyền thuộc hoặc tôi tớ của người đâu. Dâng cúng thực phẩm quý giá đến người, họ không tính rằng: Nhờ người họ mới được sống còn. Họ chỉ tưởng rằng: Sự hành động của người có nhiều phước báu, nên họ mới dâng. Đức Phật cho Phép thọ các vật dụng ấy, do Ngài tính rằng: không phải để cho người dùng cho thân thể to béo, ngủ cho khỏe. Ngài xét rằng: Tỳ khuru dùng các món ấy, để tu hành cho dễ dàng, hầu thoát khỏi sự luân hồi khổ não nên Ngài mới cho phép. Vậy, người lười biếng, dễ duôi trong thực phẩm hành khát sao nên. Khi đã quán tưởng như thế là nguyên nhân, làm cho phép sanh tinh tấn, như Đại đức Tissathera đi khát thực, được nghe một bà đại tín nữ dạy người con gái, bảo lấy thực phẩm quý giá, như sữa lỏng, sữa đặc, đường, nấu lộn với cơm để dâng cho ngài, còn phần bà chỉ dùng mắm muối thôi. Đại đức Tissathera phát tâm suy nghĩ rằng: “Ô! bà tín nữ này chẳng phải là thân quyến của ta, vì sao mà sắp đặt thực phẩm

cao thượng để dành cho ta như thế. Có ấy nếu ta lười biếng không cố gắng hành đạo cho chứng được một đạo quả nào, thì chẳng nên dùng thực phẩm ấy đâu.” Nghĩ như vậy rồi, ngài bèn trở về chỗ ngụ tinh tấn tu pháp minh sát cho đến khi đắc A-la-hán, do sự không để duôi trong thực phẩm hành khát nơi bà tín nữ. Như thế, là nguyên nhân phát sanh sự tinh tấn.

5) Quán tưởng về di sản của Đức Phật rằng: 7 báu nhà Phật là quý cao, kẻ lười biếng không sao thọ hưởng được. Ví như người con không vâng lời, cha mẹ từ bỏ hẳn, không còn nhìn nhận là con nữa. Khi cha mẹ quá vắng rồi, người con ấy không được phép kế thừa gia sản, kẻ lười biếng cũng không được lãnh của cải như thế.

6) Quán tưởng về Đức Phật là trọng rằng: Đức Phật là bậc đại phước đức rất khác thường, như khi Ngài thọ sanh vào lòng Phật Mẫu, khi Ngài xuất gia tu hành, giác ngộ, chuyên phép luân và hiện thân thông, từ trên thiên cung xuống nhân gian, rồi định ngày nhập diệt và khi Ngài vào Niết-bàn, làm cho cả triệu thế giới phải chấn động. Người xuất gia trong giáo pháp của Phật có trạng thái thường như kẻ thế, lười biếng có nên chăng?”

7) Trạng thái của người quán tưởng về dòng giống là trọng rằng: Người chẳng phải là bậc thấp hèn đâu, người được tu trong Phật giáo này, gọi là con của Đức Phật, là em của Đức Rāhula, là cháu của Đức Tịnh Phạn Vương (Suddhodanarāja), là dòng họ của đức Vua Okakarāja. Có ấy, người không nên lười biếng, như kẻ thấp hèn khác đâu.

8) Trạng thái của người quán tưởng lấy bậc phạm hạnh là trọng rằng: Đức Sāriputta, Đức Moggallāna hoặc chư Đại A-la-hán được chứng pháp xuất thế gian cũng chỉ nhờ sự tinh tấn, cho nên người phải hành theo con đường của các bậc phạm hạnh ấy, bằng không cũng chẳng có thể đắc Thánh pháp được”.

9) Trạng thái của người xa lánh kẻ lười biếng nghĩa là đừng gần gũi, thân thiết với người lười biếng.

10) Trạng thái của người chỉ thân cận với bậc có tinh tấn tu tập đạo quả thôi.

11) Trạng thái của người có tâm khuynh hướng tinh tấn trong 4 oai nghi.

10 pháp nương:

1) giữ gìn thân khẩu cho đoạn chánh; 2) học rộng hiểu nhiều; 3) có bạn lành; 4) làm người dễ nuôi; 5) có lòng tôn kính giúp đỡ công việc của bậc phạm hạnh; 6) có lòng mong mỏi trong chánh pháp; 7) tinh tấn; 8) ưa thích với vật dụng tùy có, tùy được; 9) có trí nhớ; 10) có trí tuệ.

Người không chứng được A-la-hán quả vì không diệt trừ 10 pháp:

1) ưa thích ngũ trần (rāga); 2) giận oán (dosa); 3) ngu dốt (moha); 4) ngầm giận (kodha); 5) cố oán (upanāha); 6) quên ơn người (makkha); 7) kiêu hãnh (palāsa); 8) gây gỗ (issā); 9) bón rít (macchariya); 10) ngã chấp (māna).

10 điều buộc trói:

Mẹ, cha, vợ, con, bà con, bạn, của cải, lễ vật, danh dự, ngũ dục.

Tà tư duy (micchā vitāka).

Đức Phật dạy tỳ khuru (nekhiya) phải tham thiền niệm niệm hơi thở ra vô để trừ 9 điều tà tư duy là: 1) suy nghĩ trong vật mình ưa muốn (sắc, thanh, khí, vị, xúc) (kāma vitakka); 2) suy nghĩ trong cái mà mình oán thù giận ghét (byāpadavitakka); 3) suy nghĩ trong điều mà mình muốn làm khổ kẻ khác (vihimsāvitakka); 4) suy nghĩ đến thân quyền (ñāttivitakka); 5) suy nghĩ đến xóm làng, xứ sở, thành thị (janapasavitakka); 6) suy nghĩ

đến sự thương yêu kẻ khác (parāmuḍḍayavitakka); 7) suy nghĩ rằng: mình chưa chết (amarā vitakha); 8) suy nghĩ đến lễ vật ngon, đẹp và mong được người khen ngợi (lābha sakkāra vitakka); 9) suy nghĩ đến cảnh giới đã quen biết (về thế sự) (anuvīññattivitakka).

Tâm hằng duyên theo trần cảnh nên thường hay phóng túng, tưởng cái này, nhớ cái kia, không an trụ, như khi trong rừng, vì 9 tà tư duy ấy. Nếu bị tà tư duy thì thiện tâm phải hư hoại, phước báu phải tiêu tan, cũng như nhà bị đạo tặc vào cướp của, như chiếc thuyền khâm, không sao qua sông, biển được. Hành giả đã bị 9 tà tư duy ấy đè nén khó đến Niết-bàn được. Muốn cho chiếc thuyền trở nên nhẹ nhàng, cần phải tát cho hết nước, mới mong qua sông, biển được mau lẹ, thế nào, hành giả muốn cho tâm trong sạch, nên niệm niệm hơi thở ra, vô để trừ tà tư duy, mới có thể đến bờ kia được dễ dàng cũng như thế ấy.

Phổ thông tướng (sāmaññalakkhaṇa)

Cái tướng thông thường cho tất cả hình sắc, gọi là “phổ thông tướng” hoặc là “tam tướng (trāyalakkhaṇa)”, là: aniccatā: trạng thái vô thường; dukkhatā: trạng thái khổ não; anattatā: trạng thái vô ngã.

Những người tu học nên hiểu cụm từ “sắc tướng” (saṅkhāra) như vậy: Các nguyên tố hiệp nhau theo lẽ tự nhiên, như thân thể và thảo mộc hoặc những vật liệu mà người gộp chung lại, như là nhà, ghe, xe cộ, v.v... đều gọi là sắc tướng. Lại nữa cái gì do nhân duyên tạo tác ra cũng gọi là sắc tướng vậy. Tất cả sắc tướng đó chia ra làm hai loại là: hữu thức duy trì tướng (upadinnakasaṅkhāra) là sắc tướng có thức tánh gìn giữ; vô thức duy trì tướng (anupadinnakasaṅkhāra) là sắc tướng không có thức tánh gìn giữ.

“Hữu thức duy trì tướng” nói về tứ sanh: trời, người, phi nhơn, cầm thú, hoặc thai, noãn, thấp, hóa. Vì tất cả chúng sanh ấy đều do nhân duyên tạo thành và cố tâm hiểu biết vui, khổ. “Vô thức duy trì tướng” thuộc về những cái sanh ra tự nhiên, không có thức tánh, như: cây, núi, sông, biển và các vật mà người làm ra để dùng, như xe, thuyền, nhà, cửa, v.v... Tất cả vật ấy đều do nhân duyên tạo thành giống nhau cả, là cái không có sự hiểu biết vui khổ.

Tiếng nói “Phổ thông tướng” là cái hình dáng giống nhau đến cả sắc tướng. Giải rằng: Trong thế gian, có nhiều hạng người: giàu, nghèo, mạnh, yếu, sang, hèn, quyền thế cao thấp khác nhau thật, song vẫn có đầy đủ 3 tướng đó, chẳng có ai tránh khỏi ảnh hưởng thế lực của 3 tướng ấy cả. Cho nên, gọi là “Phổ thông tướng”.

Còn tiếng gọi “Tam tướng” (trāyalakkhaṇa) là ám chỉ về các sắc đều hằng có 3 tướng như thế, nghĩa là thường ở dưới quyền lực của 3 tướng đó đồng nhau cả.

1) Aniccatā: Trạng thái vô thường, là cái tướng không thường, hay thay đổi lúc này lúc khác. Giải rằng: Tất cả sắc tướng “hữu thức duy trì tướng” cho đến “vô thức duy trì tướng” hằng có sự sanh lên trong khoảng đầu, thay đổi trong khoảng giữa, tiêu diệt trong khoảng cuối cùng.

Về phần “hữu thức duy trì tướng” (người, thú) đầu tiên sanh ra rồi biến đổi, trước còn non nớt, nhỏ nhút, lần hồi tấn hóa to lớn. Thân tâm cũng thay đổi theo, rồi sau rốt phải chịu già yếu bệnh hoạn, không còn trẻ trung khỏe mạnh như trước nữa. Tuổi thọ càng tăng thì trí suy, sức kiệt, ví như người qua cầu vậy. Còn các vật “vô thức duy trì tướng” cũng phải chịu ở dưới định luật của sự vô thường như nhau. Trước nảy chồi đâm nhánh, kế đó trở bông đơm trái, không bao lâu lại già, khô, héo, mục đi. Về nhà cửa cũng thế, lúc mới cất xong thì cho là đẹp đẽ, chắc chắn vững bền, nhưng không bao lâu cũng phải hư hao sụp đổ. Vì các sắc tướng, khoảng đầu sanh lên, khoảng giữa tấn hóa thay đổi và khoảng cuối cùng phải bị tiêu diệt nên gọi là có trạng thái vô thường.

2) Dukkhatā: Trạng thái khổ não. Có giải rằng: “Tất cả sắc tướng hằng có sự khó chịu, như trong “hữu sắc duy trì tướng” thân thể con người đều bị sự lạnh nóng, đói khát, tiểu tiện, đại tiện phá hại luôn luôn. Lạnh rét cần đắp mền, mặc y; nóng nực phải tắm, quạt; đói phải ăn; khát phải uống; phải bận rộn phiền phức thay đổi oai nghi mỗi khi đại hoặc tiểu tiện, đi, đứng, nằm, ngồi cho vừa. Đó là cái khổ hiển nhiên. Ngoài ra, có các bệnh tật, ốm đau, mãi mãi hờm sẵn để làm hại giống hữu tình. Hơn nữa, còn có nhiều sự khổ thường thấy trước mắt, là khổ vì phải gặp người, vật không vừa lòng; khổ vì lìa sự vật mến yêu; khổ vì mong cầu không được; khổ vì nghèo khó đói rách; khổ vì sự mất quyền thất lợi; khổ vì bị người chê bai khinh rẻ. Tất cả sắc tướng, khi đã sanh lên rồi thì tất nhiên phải chịu nạn tai khổ não muôn phần, cho nên gọi là trạng thái “khổ não”.

3) Anattatā: Trạng thái vô ngã. Có nghĩa rằng: tất cả sắc tướng đều chẳng phải của ta, không theo ý muốn của ta. Khi nó đã sanh lên rồi, ta không có quyền lực chi để đối phó với nó, nghĩa là sắc tướng đó không phải thuộc quyền sở hữu của ta, để cho ta sai khiến theo ý muốn, mỗi khi ta gặp phải tai nạn, bệnh hoạn, điều kinh sợ, v.v... vì ta không có thể nào bảo sắc tướng ấy đừng khổ, đừng đau, đừng sợ đặng. Như có Phật ngôn rằng: “Này các tỳ khuru! Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, chẳng phải ta. Nếu là ta thì nó không có sự ốm đau, khổ não. Dầu ta có mong cầu rằng: xin có sắc, thọ, tưởng, hành, thức ấy như thế này, hoặc như thế kia, cũng không đặng. Vì chúng nó chẳng phải ta hay là của ta nên mới có sự ốm đau, khó chịu. Đó là hiện trạng “vô ngã” vậy.”

Bực hành giả cần phải quán tưởng thường xuyên “phổ thông tướng” trong mỗi ngày, nhất là sau giờ ngồi thiền.

• Giải về Phật tuyên ngôn (Buddha udāna)

Sau khi ngài vừa chứng vô thượng chánh đẳng chánh giác (anuttarasammāsambodhiñāṇa)

Những người mong được mau giải thoát, cần tìm ngụ trong nơi thanh vắng, nên học “Phần pháp hành đầu tiên” (pubbabhāgatipatti) cho thông hiểu rồi giữ mình ở theo quy tắc đó, thì mới khỏi bị đời chê trách, khiến cho hàng phi nhơn và Chư thiên ưa thích. Như thế, hành giả đến trú ngụ nơi nào cũng được yên vui.

Phần pháp hành đầu tiên đó có ghi phép trong “Mettasutra”. Người học phải cần traу dò: giới, định, tuệ tiến lên bực cao (adhisīla, adhicitta, adhipaññā), hành 15 nghĩa vụ đầu tiên (pubbakicca) đó cho đầy đủ như dưới đây:

Pháp hành đầu tiên cho giới, định, tuệ được trong sạch thanh cao, nhất là cho thiền định được thành tựu gọi là pubbabhāgapatipatti, cũng gọi là khí giới của bực tu giải thoát, có 15 pháp: **1)** sakko ca: nên là người dạn dĩ, không thương tiếc thân thể và sanh mạng, chỉ tinh tấn hành đạo để đắc tứ diệu đế (4 ariyassa) bằng tuệ hành (paṭivedhañña); **2)** ujū ca: nên là người ngay thật, là người ngay thân, ngay khẩu, ngay tâm, ngay đối với tam học; **3)** suhujū ca: nên là người chân chánh, là mình không khoe đức tánh mà mình không có và là người không có sự giấu lổi mình; **4)** suvaco ca: nên là người dễ nói dễ dạy, không phải là người cứng đầu; **5)** mudu ca: nên là người mềm dịu, ưa thích theo pháp hành; **6)** anātimāhi ca: nên là người không ngã mạn thái quá, làm cho trở ngại đường hành đạo; **7)** santussako ca: nên là người biết đủ, ưa thích trong vật dụng để nuôi sanh mạng, tùy có tùy được vừa theo sức mình; **8)** subharo ca: nên là người dễ nuôi, không tham lựa chọn vật dụng; **9)** appakicco ca: nên là người ít bận việc, vui đến sự hành đạo giải thoát; **10)** sallahukavutti ca: nên là người có hành vi nhẹ nhàng, là có đồ dùng vừa đủ, có thể đem đi đến nơi nào theo ý muốn, như loài chim chỉ có cái mỏ, cặp cánh và cái đuôi, có thể bay đi được thong

thả; **11)** *santinriyo ca.*: nên là người có lục căn yên lặng, thu thúc không cho tham, sân, si, đê nén, nhất là khi thấy sắc và nghe tiếng... nghĩa là không mê sa theo cảnh giới của tham, sân, si; **12)** *Nipako ca.*: nên là người giữ mình được toàn vẹn, không sơ sót, là có trí tuệ giữ giới định, tuệ chín chắn bền vững được; **13)** *Appagabbho ca.*: nên là người dè dặt thu thúc; **14)** *Kusalesu ananugiddho ca.*: nên là người không vui thích mê sa bận bịu thái quá trong thân quyến; **15)** *Na ca khuddam samācare kiñci.*: nên là người không có nghiệp (thập ác nghiệp) dầu là nhỏ nhen chút ít, đáng cho bậc trí tuệ chê trách.

Người thông rõ điều lợi ích nên thực hành theo, cho vừa với pháp trên đây từ đầu chí cuối, làm cho mình như vật đứng đờ, đáng là người giác ngộ Niết-bàn, là pháp diệt khổ. Khi được hành đầy đủ phép *pubbabhāgapatipatti* rồi gọi là người làm cho mình đến Niết-bàn bằng cách chơn chánh.

Xong rồi, tu phép bực đại nhưn (*Brahmavihāra*) chỉ quán⁴⁸ mới có kết quả dễ dàng theo chí nguyện. Đức Phật dùng đề mục “số tức quan” (*ānāpānussati*) làm nền tảng. Ngài giảng thuyết để lại cho chúng ta biết khi còn đương tìm đạo Niết-bàn trong 6 năm khổ hạnh. Ngài chỉ ngụ trong nơi thanh vắng. Ngài chứng quả bồ đề cũng dưới bóng cây, nhập Niết-bàn cũng dưới cây song long thọ. Cho nên, Ngài có dạy chư Thinh văn rằng: “Các người nên ưa thích trong đám rừng”.

Đây xin giải lời Phật tuyên bố, khen ngợi sự trú ngụ trong chỗ yên lặng. Khi mới vừa đắc “Vô thượng chánh đẳng chánh giác” dưới cội cây bồ đề, Ngài biểu dương một mình bằng giọng thanh tao rằng: “*Sukho viveko tuṭṭhassa sutadhammassa passako abyāpajjham sukham loke pāṇabhutesu saññāmo sukhā virāgatā loke kāmānaṃ samatikkamo asmimānassa vinayo, etaṃ ve paramaṃ sukham.*” Trong thời gian các hàng Phật tử được tiến hóa nhiều rồi, Ngài mới đem những lời đã công bố trên đó, thuyết ra cho chư Thinh văn được thọ trì làm di sản tiếp tục cho đến ngày nay. Xin diễn dịch các kệ ngôn đó như dưới đây:

- *Sukho viveko tuṭṭhassa sutadhammassa passako*: an tịnh tức là nơi nương ngụ yên lặng, là vui, là nguyên nhân đem sự an lạc đến người đã ưa thích, nghĩa là người thấy xác thật cái pháp mà mình đã được nghe.
- *Abyāpajjham sukham loke pāṇabhutesu saññāmo*: không hại, tức là có sự thu thúc, không làm khổ chúng sanh có thức tính là điều vui trong đời.
- *Sukhā virāgatā loke kāmānaṃ samatikkamo*: thoát ly tình dục nghĩa là người đã ra khỏi sự ham muốn ngũ dục, là điều vui trong đời.
- *Asmimānassa vinayo etaṃ ve paramaṃ sukham*: đem cái tâm cố chấp giữ vững ý kiến rằng là ta, là người ra cho tiêu mất, đó là điều cực vui.

Lời công bố của Phật chỉ là bấy nhiêu.

Xin giải rộng thêm cho dễ hiểu, hầu giúp ích cho các hàng Phật tử.

- *Sukho viveko tuṭṭhassa sutadhammassa passako*: an tịnh tức là nơi nương ngụ yên lặng, là vui, là nguyên nhân đem sự an lạc đến người đã ưa thích, nghĩa là người thấy xác thật cái pháp mà mình đã được nghe”. Giải rằng: An tịnh là nói về 3 chỗ yên lặng: tịnh thân, gọi là thân yên lặng (*kāyaviveka*), tịnh tâm, gọi là tâm yên lặng (*cittaviveka*), tịnh kết phiền não, gọi là yên lặng khỏi phiền não thất buộc (*upadhiviveka*).

Tịnh thân, nói về chỗ ở vắng vẻ, xa khỏi đảng phái, bậu bạn lối 500 cây cung (1000 m) gọi là lâm tuyền (*āraññika*), nơi bóng cây xa khỏi chòm nhà, vắng tiếng ồn ào, gọi là dưới ảnh thọ (*rukkhamūla*). Chôn trống trái xa xóm (hang đá, ve đá hoặc khoảng trống thanh vắng

⁴⁸ Chi quán: là dùng tâm lại chăm chú xem, tức là pháp thiền định.

hiệp với pháp chỉ quán, gọi là tĩnh thất (suññāgāra). Cả 3 chỗ quanh hieu đó đều là miền đất vắng lặng. Người trú trong nơi như vậy gọi là có thân yên lặng, là nhân làm cho phát sanh sự tịnh tâm, nghĩa là khi đã ngụ trong nơi vắng rồi chú tâm hành phép chỉ quán, minh sát thì tâm đứng yên trong một cảnh giới gọi là nhất tâm (ekaggārammaṇa). Tâm xa khỏi tham, oán, hôn, phóng, nghi, gọi là tịnh tâm và là nguyên nhân cho đắc “tịnh kết phiền não”.

Yên lặng khỏi phiền não thất buộc đó, nói về cái ý tưởng đầu tiên (saññā atīta) và ẩn sâu trong tâm. Như tướng rằng danh-sắc (nāmarūpa), nguyên tố (dhātu), uẩn (khandha), lục nhập (āyatana), hoặc tóc, lông, móng, răng, da v.v... điều có trong ta, là điều phiền não nhỏ nhen, không rõ rệt là tội hay phước. Tuy nhiên, chính đó là nguyên nhân, là căn duyên gây các phiền não thô thiển khác. Nhất là khổ về sự: thương tiếc, buồn rầu, than khóc v.v... cho nên phải cần có tâm yên tịnh, là trau dồi cái tâm cho trong sạch trước rồi mới dùng cái tâm tinh khiết đó để xem xét trong toàn thân thể theo quy tắc “Thập nhị duyên khởi” (paṭiccasamuppāda) dùng vô minh làm chủ đề, nghĩa là thân thể gọi là vô minh. Vô minh dịch là không biết, nghĩa là không biết rằng: chính mình là chi? Chỉ biết được 12 thể thức của vô minh là hành (saṅkhāra), thức (viññāna), danh sắc (nāmarūpa), lục nhập (āyatana), xúc (phassa), thọ (vedanā), ái (tanhā), thủ (upadāna), cõi hoặc nghiệp (bhava), sanh (jāti), già (jāra), chết (maraṇa). Có ý tưởng đầu tiên chôn sâu trong mình là “tập đế” (samudaya). Tập đế đó che áng một cách khít khao không cho thấy rõ toàn thân thể là cái chi, ví như đám mây đen che yếm mặt nhật. Đến khi hành giả có tâm yên lặng, tu cái tâm trong sạch, để thẩm tra mới biết rõ nhân và duyên. Nhân là hành, thức, v.v... là 12 cái thể đó, hiệp theo Phật ngôn rằng: “Yato pajānāti sa hetudhammaṃ: Giờ nào Bà-la-môn quán sát thấy rõ pháp và nhân, giờ đó sự hoài nghi của Bà-la-môn ấy hằng tiêu mất”.

Duyên chỉ có một là vô minh. Nhân và duyên khác nhau. Nhân là chủ trì⁴⁹, duyên là người hộ trợ. Có đó, khi tuệ kiến (ñānadassana) sanh thì vô minh diệt, lia duyên giúp đỡ thì hành, thức cho tới già, chết, cũng mất theo. Nếu không có duyên trợ lực, thì nhân cũng hết, đúng theo lời Phật công bố rằng: “Yato khayamaṃ paccānam avedi: Giờ nào Bà-la-môn tinh tấn xem xét, được biết rõ sự tiêu tan của duyên, giờ đó tâm hoài nghi của Bà-la-môn ấy cũng dứt”. Nhân và duyên gọi tắt là diệt (nirodha) thì tâm được sáng suốt chẳng còn dính mắc, sự cố chấp (upadāna) cũng tuyệt, hiệp theo Phật ngôn rằng: “Vidhūpayamaṃ tittṭhati mārasenaṃ surova obhāsayaṃantalikkhamaṃ: trong lúc đó, Bà-la-môn tinh tấn dò xét, khi đã diệt trừ Ma vương và quân ma được rồi thì tỏ sáng, ví như ánh sáng mặt nhật trong thình không vậy. Đó gọi là lặng phiền não kết buộc (upadhiviveka).

Nên hiểu ba pháp tĩnh như đã giải trên đó. Nói tóm lại, giới gọi là thân tĩnh, nghĩa là thân yên lặng khỏi tội lỗi; định gọi là tâm tĩnh, nghĩa là tâm yên lặng khỏi ngũ dục; tuệ gọi là kết phiền não tĩnh, nghĩa là tâm yên lặng khỏi phiền não kết buộc.

Điều nói rằng: “Người thấy pháp mà mình đã nghe” đó nên hiểu như vậy: người thấy pháp gọi là thấy Niết-bàn, là cái kết quả của sự lặng phiền não kết buộc, tức là thấy ‘toàn thân thể’ này là ‘pháp đầu tiên, là căn bản tự nhiên (sabhāva dhamma)’ chung với cái nhân là hành, thức cho đến già, chết, khi duyên diệt, nhân cũng tiêu theo với nhau, chỉ còn sót ‘xuất thế pháp’ (lokuttaradharma), gọi là người biết rõ sự tận diệt của các duyên; tâm nghi ngờ trong cõi, sanh và ma phiền não hết thể lực, không còn theo phá hại được nữa. Hành giả được thông suốt như ánh sáng mặt nhật trong bầu trời vậy.

- Trong câu thứ nhì nói rằng: *Abyāpajjhaṃ sukhaṃ loke paṇabhūtesu saññāmo* – không hại tức là sự thu thúc không làm khổ chúng sanh, có thức tánh là điều vui trong đời. Trong

⁴⁹ Chủ trì: đứng đầu, quản lý xem xét các công việc.

điều này nên hiểu tóm tắt như vậy: lẽ thường, người đã được thấy pháp hằng có sự thay đổi pháp nương nhờ mới, tức “Phật duyên” (buddhanissaya) là đức tin cao quý là bi đức (karuṇāgūṇa), tuệ đức (paññāgūṇa), tịnh đức (visuddhigūṇa) vào làm chủ vĩnh viễn trong tâm. Người bực này chỉ có tâm thỏa thích trong Tam bảo thôi. Người mà không bị ác tâm sở (akusalacetasika) đè nén thì hằng có sự yên vui. Người không có tâm làm hại chúng sanh, đức Phật mới gọi là vui trong đời như thế đó.

- Trong câu thứ 3 rằng: Sukhā virāgatā loke kāmānaṃ samatikkamo – xa lánh tình dục, nghĩa là người đã thoát ly sự ham muốn, làm điều vui trong đời đó nên hiểu theo lời đã giải trên. Người thấy pháp, người chứng pháp xuất thế bực cao, là người đã lìa sự ưa thích ngũ dục, đã lướt qua khỏi dòng nước chảy (ogha).

Thế thường, chúng sanh có lòng dục làm chủ nên Phật chỉ danh là Ma vương. Nếu đã khỏi tay Ma vương thì mới được yên vui. Chúng sanh trong đời hằng có sự nóng nảy khó chịu, do cái gì? Chẳng phải vì lòng tham dục chẳng? Lòng dục đốt mình, bắt phải làm công việc mỗi ngày, như làm cho các nghề sĩ, nông, công, thương, không sao kể xiết được. Sự lo bảo tồn phe đảng, chủng tộc, lo cấp dưỡng thân quyền ngày đêm, từ trẻ đến già, cũng chưa tròn phận sự. Những điều khổ não, bất bình, tranh cãi, xung đột, giết hại lẫn nhau toàn là do lòng dục mà sanh ra cả. Nếu diễn giải cái tội của lòng ham muốn, thì không giấy mực nào mà tả cho cùng được. Người vui trong ngũ dục như kẻ bị trùng vi vậy. Có đó, đức Phật khi đã khỏi tay Ma vương rồi, Ngài mới tuyên ngôn rằng: “Sukhā virāgatā loke kāmānaṃ samattikkamo”. Xa lánh tình dục nghĩa là người đã thoát ly sự ham muốn, như vậy là điều vui trong đời”.

- Câu thứ 4: Asmimānassa vinayo etaṃ ve paramaṃ sukhaṃ – đem tâm cố chấp ra tiêu mất là điều cực vui trong đời. Tiếng “cố chấp” nghĩa là giữ vững ý kiến rằng: ta giàu, ta sang, ta như vậy, như kia..., đó gọi là cố chấp, nhân đó mới làm lạc theo lòng ham muốn, rồi phải chịu sự thống khổ, rầu buồn, than khóc, rên la, thương tiếc v.v... Lẽ đó, đức Phật, khi trừ dứt được tâm chấp thủ rồi, mới công bố rằng: “Asmimā nassa vinayo etaṃ ve paramaṃ sukhaṃ”. Sự làm cho tâm chấp thủ tiêu mất, đó là điều cực vui trong đời.

Ba câu sau chỉ rõ cái quả phước của câu trước, nghĩa là cắt đứt tâm phá hại tình dục do A-na-hàm đạo, trừ hết cố chấp do A-la-hán đạo, mà được kết quả mỹ mãn đều nhờ thế lực của sự ưa thích trong nơi yên lặng, được thấy pháp mà mình đã nghe. Pháp mà mình đã nghe đó, chỉ được nghe chớ chưa hiểu biết xác thật, đến lúc trú ngụ trong chỗ thanh vắng rồi mới thấy biết. Khi sự hiểu biết phát sanh lên rõ rệt, nghĩa là khi trí tuệ đoạn tuyệt phiền não kết buộc, thì tâm phá hoại, dục vọng và cố chấp cũng dứt, đó là quả báo của sự tiêu tan phiền não kết buộc upadhikilesa.

• Giải về 10 kệ ngôn chỉ rõ cái tội của ái dục

1) Kāmaṃ kāmayaṃānassa tassa ce taṃ samijjhati addhā pītimano hoti laddhā macco yadicchati – Nếu sự vật đó thành tựu đến người cần dùng, sự vật mà người thương yêu, thì họ cố tâm phi lạc, vì họ được vật mà họ mong mỏi.

Lời giải: tiếng ‘sự vật mà người thương yêu’ đó là nói về tất cả người, thú và các vật liệu vô thức tánh (nhà cửa, vàng bạc...) Khi người cần dùng mà được vật vừa lòng thì họ thỏa thích, đó là lẽ tự nhiên của phàm nhơn. Song sau rồi, sự ưa thích đó, sẽ làm cho họ phải buồn rầu, hoặc khổ não, kinh sợ. Nếu các vật đó bị hư hoại vì lẽ gì thì họ phải thương tiếc. Trong lúc các vật đó chưa tiêu hao, họ cũng khó chịu vì sự chăm nom, bởi tất cả sự vật đều phải cần nương với sự săn sóc mãi mãi. Tuy nhiên, phàm nhơn chỉ biết rằng: được là vui,

cho nên người đời mới cần dùng tất cả vật dục. Cái lòng mong mỏi của phàm nhơn không bờ bến, hiệp theo kệ ngôn dưới đây.

2) Kāmaṃ kāmayamānassa tassa, ce taṃ samijjhati, tato naṃ aparaṃ kāme dhamme taṇhaṃva vindati – Nếu vật đó thành tựu đến người cần dùng, vật mà họ thương mến đó, thì họ cần dùng thêm vật khác nữa như người đi đường khát nước muốn uống nước vậy.

Lời giải: Bộ hành đương khát nước, chỉ mong mỏi được uống nước thế nào, người mà cần vật dục, cũng khao khát vật dục như thế đó. Khi được vật này, rồi cầu có vật khác thêm nữa. Được sắc, tiếng, mùi, vị, đụng chạm, thế này, cũng còn mong được sắc, tiếng, mùi, vị, đụng chạm, thế khác tiếp theo; có bấy nhiêu đây rồi, cũng ước mong được bấy nhiêu kia nữa, không bao giờ biết no dạ, dầu là được tất cả trong thế gian, cũng vẫn chưa phỉ chí, cũng như đức Chuyển luân vương Mandhātūrāja đã làm vua cõi nhân gian, còn mong thống trị cả cõi trời. Xin xét theo kệ ngôn dưới đây.

3) Gavaṃva siṅgino siṅgam vaḍḍhamānassa vaḍḍhati evaṃ mandassa posassa bālassa avijānato bhiyyo taṇhā pipāsā ca vaḍḍhamānassa vaḍḍhati – Sừng bò hằng sanh trưởng đến bò, theo hình thể bò, thế nào, tâm ham muốn và lòng đói khát thường tăng tiến dữ dội đến người ít suy xét, đến kẻ tối tăm, đến người không thấy rõ như thế đó.

Lời giải: Lẽ thường bò, lúc còn nhỏ, cũng chưa có sừng. Khi lớn lên mới có, sừng đó cũng to lớn theo hình dạng của bò thế nào, lòng ái dục (taṇhā) của phàm nhơn cũng hằng phát khởi theo thứ tự, nghĩa là thuở còn bé thơ tâm ham muốn cũng ít oi, chỉ mong được đồ chơi, ăn bánh hoặc trái cây. Đến lúc tráng niên thì cầu có vật trang sức, ăn chơi, đến tuổi trưởng thành thì sự mong mỏi lại càng tăng nhiều. Nhưng, sự mọc sừng của bò còn có nơi cuối cùng, là khi đã mọc ra vừa rồi thì tự nhiên ngưng lại. Trái lại, cái lòng ham muốn của thường nhơn, thì không bao giờ cùng tột. Xin suy xét theo kệ ngôn sau đây.

4) Pathabyā sāliyavakaṃ gavassaṃ dāsaporisaṃ datvāca nālamekassa iti vidvā samam care – Tâm tham của người thường giống nhau như sự mong mỏi của con bò được ăn mạ lúa trong ruộng vậy. Dầu người cho bò và mạ lúa với tất cả tội tở trong trái đất, cũng chưa vừa ý đến một người. Nếu người đời biết như thế rồi, không nên chạy theo lòng ham muốn, cần phải hành theo chánh pháp.

Lời giải: Lẽ thường bò thấy mạ lúa tươi trong ruộng hằng mong được ăn, thế nào, phàm nhơn cũng ước ao được tài sản có thức tánh và của cải vô thức tánh, như thế đó, dầu là được: voi, ngựa, trâu, bò, tội tở, bộ hạ nhiều đến đâu cũng chưa biết đủ, tâm sở vọng hằng có mãi mãi. Cho nên người đời không nên chiều theo vọng tâm, mà tạo ra ác nghiệp vì lòng ham muốn, chỉ cần làm việc đáng làm, dầu có mong mỏi đến đâu, cũng chẳng nên làm dữ. Lũ cướp đoạt của người, gọi là làm ác theo lòng ham muốn. Kẻ giết thú lấy da, hại voi lấy ngà, đều gọi là bọn làm tội vì ái dục. Tội đó sẽ làm cho họ khổ trong cảnh địa ngục, ngạ quỷ, a-tu-la, cầm thú rất lâu dài. Xin nhớ đến ông triệu phú gia không con (aputtasetthi) cùng các tích xưa khác và xem kệ ngôn dưới đây.

5) Rāja pasayha paṭṭhaviṃ vijitvā
Sasāgarantaṃ mahimāvasanto
Oraṃ samuddassa atittarūpo
Pāraṃ samuddassapi patthayeva.

Nghĩa: Đức vua thắng người trên quả địa cầu, có bờ biển đây là nơi cuối cùng, rồi cũng chưa mãn ý, còn cần dùng bờ biển bên kia nữa.

Lời giải: Tuy đức vua có phước hậu thống trị suốt bờ biển bên này rồi, song như thế cũng chưa vừa lòng, vẫn còn mong được đất đai bên bờ biển kia nữa. Cho nên nói: tâm tham của kẻ phàm phu thật không bờ bến. Xin xem qua ý nghĩa kệ ngôn tiếp theo đây rằng:

- 6) Yāva anussaram kāme
Manasā titti navajjhaga
Tato navattā paṭikamma disvā
Te ve tittā ye paññāya tittā.
- Nghĩa: Khi người thường nhớ tưởng tới ngũ dục đến đâu, cũng chẳng gặp sự no lòng đến đó. Những kẻ nào trở tâm thoát ly dục cảnh, thấy tội trong dục cảnh, các kẻ đó là mãn nguyện.

Lời giải: Bực có trí tuệ mới biết vừa lòng phỉ chí trong vật dục phiền não dục. Người thế nào gọi là có trí tuệ? Người thấy tội của vật dục phiền não dục gọi là bực có trí tuệ. Vì ngó thấy tội trong vật dục, phiền não dục tâm của họ lui khỏi vật dục, phiền não dục, không bận lòng tìm kiếm chúng nó. Họ thoát bộ giờ nào, gọi là no giờ đó, gọi là ngưng lúc đó, gọi là đến nơi cuối cùng của sự ham muốn, khi đó. Cái kết quả của sự không mong mỏi sẽ có, thế nào, xin xem tiếp câu kệ ngôn dưới đây:

- 7) Paññāya tittinam setṭham
Na so kamehi tappati
Paññāya tittam purisaṃ
Tanhā na kurute vasam.
- Nghĩa: Phỉ do trí tuệ là điều cao quý, vì người no bằng trí tuệ hằng không nóng nảy vì vật dục, phiền não dục. Sự ham muốn không làm cho người mãn ý bằng trí tuệ ở trong thế lực của nó được.

Lời giải: Sự thỏa chí trong vật dụng, phiền não dục đó, hằng không có, bằng cách được vật dục, phiền não dục nghĩa là dầu có được vật dục, phiền não dục nhiều đến đâu, cũng không mãn ý. Sự mãn ý trong vật dục phiền não dục đó chỉ phát sanh do trí tuệ thôi, không phải được vì lẽ gì khác. Vậy người no vật dục, phiền não dục rồi có lợi ích chi? Có lợi ích trong sự không nóng nảy vì vật dục, phiền não dục và khỏi sa trong quyền lực của ái dục. Xin quan sát theo kệ ngôn dưới đây:

- 8) Apacinetheva kāmāni
Appicchassa alolupo
Samuddamatto puriso
Na so kāmehi tappati.
- Nghĩa: Người không nên thu thập vật dục phiền não dục. Sự không tham hằng có đến người ít ham muốn. Người không tham hằng không có sự nóng nảy vì vật dục, phiền não dục, như biển vậy.

Lời giải: Người có trí tuệ mong ra khỏi đời, thoát ly khổ não, không nên gom thâu vật dục, phiền não dục, đáng là người ít tham, không nên là người muốn nhiều. Người không thu thập vật dục, phiền não dục hay có tâm mát mẻ như nước trong biển thường mát mẻ luôn khi, nghĩa là dầu có người đem lửa đến đốt biển đến đâu, nước trong biển cũng vẫn không nóng. Người không cần dùng vật dục, phiền não dục, dầu có gặp điều khổ nhọc đến đâu, cũng tự nhiên không nao núng. Người có trí tuệ thường biết bỏ hoặc để như người thợ đóng giày theo kệ ngôn rằng:

- 9) Rathakārova cammassa,
Parikantam upāhanam.
- Nghĩa: Thợ đóng giày khi thấy rằng cần cắt bỏ da chỗ nào thì cắt nơi đó, thấy rằng phải chừa da tại đâu thì chừa tại đó, rồi họ làm giày mới được tốt đẹp.

Lời giải: Bậc trí tuệ cũng cần tinh tấn xét đến điều đáng bỏ và điều đáng để. Cái gì cần bỏ, cái gì phải để? Cái nên dứt trước hết là lòng ham muốn thái quá, là nguyên nhân cho sanh các nghiệp ác. Điều đáng để là tâm ít tham, không gây tội lỗi, mong mỏi trong điều lành, nhưng không buộc phải dứt hết một lần, trong kiếp chưa đến Niết-bàn. Song, với sự tinh tấn diệt lòng ham muốn mỗi khi một ít, cũng sẽ trừ tuyệt được gốc rễ vậy. Khi đã dứt bỏ tất cả thì chỉ có sự vui, như trong kệ ngôn thứ 10 rằng:

- 10) Yam yam jahati kāmānam
Tam tam sampajjate sukham
Sabbhañce sukhamiccheyya
Sabbe kāme pariccaje.
- Nghĩa: Người bỏ vật dục, phiền não dục nào, sự vui hằng đến họ, do sự dứt bỏ vật dục, phiền não dục đó. Nếu người cần được tất cả điều vui, cũng nên trừ tất cả vật dục, phiền não dục.

Lời giải: Trong kệ ngôn này chỉ cho thấy rõ rằng: Người gìn giữ vật dục, phiền não dục nào rồi, thì vật dục, phiền não dục đó càng làm khổ đến họ chẳng sai. Chỉ khi bỏ được vật dục, phiền não dục nào rồi thì hằng được vui do sự diệt trừ vật dục, phiền não dục đó. Tuy nhiên, nếu muốn được vui đều đủ, cũng phải từ bỏ điều đủ vật dục, phiền não dục, bằng không cũng chẳng được vui.

Jayaṃ veramaṃ pasavati
Dukkhaṃ seti parajayaṃ
Upasanto sukhaṃ seti
Hitvā jayaparajayaṃ.

Nghĩa: Người thắng hằng bị ganh ghét.
Người bại thường chịu khổ não.
Vậy, người hãy bỏ sự thắng và bại đi.
Thì hằng ngủ được yên vui.

• Giải về tiếng “bậc xuất gia và Sa-môn” (pabbajita samaṇa)

Trong kinh “Ovādapātimokkha” có câu Phật ngôn: “Na hi pabbajito parū paghati samaṇo hoti paraṃ vihethayanto” – Người giết chúng sanh không gọi: bậc ‘xuất gia’, người làm hại kẻ khác không được gọi là bậc ‘Sa-môn’.

Lời giải: Người đã tự nguyện rằng là bậc ‘xuất gia’ hoặc ‘samôn’ đó, chỉ đến khi có tâm nhẫn nại (adhivāsakhanti) nín nhịn, không làm hại kẻ khác cho họ chết mất, hoặc hao tài sản, hoặc không làm cho họ chịu khổ, mới vừa theo danh hiệu trên đó. Nếu còn sát sanh hoặc làm hại kẻ khác, thì chẳng gọi là bậc xuất gia hoặc Sa-môn đâu.

Vì sao lại giải như thế đó? Vì chưa đánh đuổi được điều ô nhiễm, như có Phật ngôn rằng: “Pabbajayamattano malam tasmā pabbajamatoti vuccati”⁵⁰: người đã đánh đuổi điều ô nhiễm của mình cho ra khỏi được, Như Lai mới gọi là bậc ‘xuất gia’, vì lẽ đó họ đã đánh đuổi được điều ô trược đó. Sự đánh đuổi các điều ô nhiễm là cái tướng để phân biệt bậc xuất gia.

Cái chi gọi là ô trược? Các bợn dơ làm cho cái tâm nhớp đục, như vật đen (than)... làm cho đồ sạch phải nhơ bẩn, nên gọi là ô trược.

Ô trược có 9 điều (mala): **1)** kodha: ngậm giận, **2)** makkha: quên ơn, **3)** issā: ganh ghét, **4)** macchariya: bôn rít, **5)** māyā: giấu lỗi mình, **6)** sātheyya: khoe tài, **7)** musā: dối gạt, **8)** papiccha: ham muốn xấu, **9)** micchādīṭṭhi: hiểu quấy.

Khi một trong chín ô trược đó phát sanh lên, làm cho tâm dơ đục, không trong sạch, cho nên gọi là “ô nhiễm”. Người đã trừ bỏ điều ô trược trong tâm rồi, mới gọi là bậc ‘xuất gia’ thật; dầu chưa được dứt hẳn song chú tâm làm cho tiêu mất, cũng đáng gọi là bậc ‘xuất gia’ vậy. Người mà sát hại chúng sanh, cũng chỉ vì các ô trược đó ẩn núp trong tâm.

Lại nữa, người ‘xuất gia’ dịch là ‘người lánh’ là tránh tội lỗi mà đức Phật đã ngăn cấm, nhất là tránh những điều: dâm dục, trộm cướp, sát nhơn và khoe pháp của bậc quý nhơn⁵⁰, vì cả 4 nghiệp dữ đó là nguyên nhân sát hại chúng sanh.

Có hạng người, vì cái nhân dâm dục mà phá hại lẫn nhau; có hạng người mong được của kẻ khác rồi giết tài chủ cũng có; có hạng người muốn được lợi (lời khen, lễ lộc) rồi dối gạt rằng mình có đức hạnh cao siêu. Những nghiệp đó có thể làm hại, làm khổ kẻ khác là điều chẳng nên hành, mà đức Phật đã có chế định hẳn các hàng xuất gia trong Phật giáo không cho phạm. Nhân đó, các tỳ khưu, sa di, nên lánh điều Phật cấm, chuyên hành theo lời Phật chuẩn, bằng không thì gọi là người ‘xuất gia’ sao được.

Giải về tiếng ‘Sa-môn’

⁵⁰ Pháp của bậc quý nhơn là bát thiên, 4 đạo, 4 quả, Niết-bàn, dứt: tham, sân, si.

Người không nhẫn nại, dẫu không giết các chúng sanh, chỉ có đánh đập làm khổ kẻ khác cũng chẳng gọi là ‘Sa-môn’ được.

Có sao? Vì lẽ chưa xa khỏi sự phá hại chúng sanh. Chỉ khi có tâm yên lặng mới gọi là ‘Sa-môn’ được, hiệp theo Phật ngôn rằng: “Samittatā hi pāpānaṃ samaṇoti vuccati”: người đã trừ các lỗi lỗi cho vắng lặng được, Như Lai mới gọi là « Sa-môn » – Sự dứt bỏ điều ác là cái tướng để phân biệt của bậc ‘Sa-môn’.

Lại nữa, bậc ‘Sa-môn’ chẳng phải do sự phân biệt cái tướng mạo bề ngoài đó đâu, như có Phật ngôn rằng: “Na muṇḍakena samaṇo abbato alikaṃ bhaṇaṃ icchālobhasamaṇo samano kin bhavissati yo ca sameti pāpāni anunthulāni sabbaso samitattā hi samaṇoti vuccati”: Người chẳng phải được gọi là ‘Sa-môn’ chỉ vì sự cạo tóc đó đâu. Người không có hạnh kiểm, nói lời không chánh, không đúng pháp luật, người có nhiều sự ham muốn, mà gọi là ‘Sa-môn’ sao được. Về phần người đã dứt đủ các tội lớn nhỏ, Như Lai mới gọi là ‘Sa-môn’ vì họ đã diệt cả điều ác.

Pháp làm cho trở nên ‘Sa-môn’

Đức Chánh Biến Tri có giảng thuyết về danh hiệu và pháp của ‘Sa-môn’ rằng: “Samaṇā samaṇāti vo bhikkhave jano sañjānāti”: Đây các tỳ khuru, đại chúng hằng rõ danh hiệu của các người rằng là ‘Sa-môn’. Về phần các người cũng vậy, khi có ai hỏi rằng: « Ông là chi? », các người cũng chắc tự nhận rằng: “Chúng ta là Sa-môn”. Như vậy nữa, nếu các người có danh hiệu như thế và nhận mình như vậy rồi, phải biết rằng: “Ye dhammā samaṇakaraṇā brāhmaṇakaraṇā. Các pháp nào làm cho trở nên Sa-môn và làm trở nên Bà-la-môn, chúng ta sẽ thọ trì những pháp đó. Hành động như thế, mới vừa với sự nhận thức chơn chánh của chúng ta, theo lời họ đã gọi thật”.

Lại nữa, chúng ta đã chịu dùng y bát, vật thực, chỗ ngụ, thuốc men của những thí chủ nào, cái nghiệp lành của các kẻ đó, chắc sẽ phát phước lớn, có quả báo chẳng sai, vì họ nương nhờ chúng ta. Hơn nữa, sự xuất gia của chúng ta, chẳng phải là vô hiệu quả đâu, là pháp tu hành được nhiều phước báu thực. Đây các tỳ khuru! Các người cần biết mình như vậy, chẳng nên quên.

Khi đã thuyết như thế rồi, Ngài bèn giảng tiếp 2 pháp trọng yếu hơn là hổ thẹn (hiri) và ghê sợ (ottappa) tội lỗi làm gốc, rồi giải rằng: “Parisuddhikāyasamācāra parisuddhivacīsamācāra parisuddhimanosamācāra parisuddha ājīva indriya saṃvara bhojanamattaññū jāgariyānuyoga satisampajañña”. Sự nương ngụ trong nơi thanh vắng, cách trau dồi cái tâm cho xa khỏi pháp cái (nivaranaḍhamma) rồi chú tâm ngưng thần làm cho trí tuệ thấy rõ trong “Tứ diệu đế”, tất cả phép đó, là phép của ‘Sa-môn’.

1) Hổ thẹn (hiri) là nói về sự xấu hổ đối với các ác pháp. **2) Ghê sợ (ottappa)** là nói về sự ghê sợ các tội lỗi. Cả 2 pháp trên đây là trọng yếu đặc biệt của ‘Sa-môn’ bằng không cũng chẳng gọi là Sa-môn được. Có hai pháp đó rồi, các đức tánh khác mới có thể phát sanh lên được. **3) Thân trong sạch đầy đủ (parisuddhikāyasamācāra)** là nói về ba nghiệp lành của thân. **4) Khẩu trong sạch đầy đủ (parisuddhivacīsamācāra)** là nói về bốn nghiệp lành của miệng. **5) Tâm trong sạch đầy đủ (parisuddhimanosamācāra)** là nói về ba nghiệp lành của ý. **6) Nuôi mạng trong sạch (parisuddha ājīva)** là nói về sự nuôi sống cho thanh cao (xem trong chánh mạng thanh tịnh giới). **7) Lục căn thu thúc (indriyasamvara)** (xem trong lục căn thanh tịnh giới). **8) Biết tiết chế trong thực phẩm (bhojanamattaññū)** là nói về sự biết hạn chế trong khi thọ thực cho vừa (xem trong pháp quán tưởng thọ vật dụng thanh tịnh giới). **9) Tỉnh thức thường thường (jāgariyānuyoya)** là nói về sự thức nhiều ngủ ít. **10) Trí nhớ biết mình (satisampajañña).** **11) Sự nương ngụ trong nơi thanh vắng:** là nói về sự trú

ẩn trong rừng hoặc dưới bóng cây hay là nơi tịnh thất vắng vẻ. **12)** Sự trau dồi cái tâm cho xa khỏi pháp cái rồi chú tâm ngưng thần: là nói về hành phép thiền định. **13)** Làm cho trí tuệ thấy rõ trong “Tứ diệu đế”: là làm cho phát sanh sự thấy biết rõ rệt: cái khổ, nhân sanh khổ, diệt khổ, đạo diệt khổ (xem trong Tứ diệu đế). Tất cả pháp đó là pháp của ‘Sa-môn’ mà người đã tự nhận là Sa-môn cần phải có, bằng không, ắt sẽ có sự làm hại kẻ khác chẳng sai.

Đức Thế Tôn giảng thuyết về hàng ‘Sa-môn’ và các pháp của bậc Sa-môn như thế đó.

Phương tiện cho phát sanh pháp của bậc xuất gia hoặc Sa-môn

Người đã tự nguyện là bậc ‘xuất gia’ hoặc ‘Sa-môn’ phải chú tâm rằng: “Ta là bậc xuất gia hoặc Sa-môn rồi cần gìn giữ đức tin cho thanh cao vừa theo cái tướng mạo người xuất gia hoặc Sa-môn mới đặng, hay là quán tưởng theo Phật ngôn rằng: Bây giờ đây, ta có tướng mạo khác hơn kẻ thế, nhất là cách thức hành động của sa-môn thế nào, ta cần phải làm theo không nên làm cho sai biệt cái pháp của ‘Sa-môn’. Bậc xuất gia ví như người thương mãi, bán buôn muốn được lợi, nếu hành đúng cách mới được lời nhiều, bằng làm sai, ắt phải lỗ vốn. Có đó, đức Phật có giải về pháp đề dè nén cái tâm của người xuất gia như vậy:

“Kuso yathā duggahito haṭṭhamevānukantati sāmaññaṃ dupparāmatṭhaṃ nirāyāyūpakaddhati yaṃ kiñci sithilaṃ kammaṃ saṃkiliṭṭhāñca yaṃ vattaṃ saṅkassaraṃ brahmacariyaṃ na taṃ hoti mahapphalaṃ kayirā ce kayirāthenaṃ daḥamaṇaṃ parakkame sithilo hi paribbājo bhiyyo ākirate rajam – Lẽ thường, cở tranh mà người không khéo nắm, kéo ngược trở lại, ắt phải đứt tay, thí dụ thế nào, sự xuất gia của hành giả nào tu không chơn chánh, sai pháp luật, hằng lôi kéo bậc đó sa trong địa ngục, cũng như thế ấy. Công việc nào làm thối chuyển, sự hành động nào như đục, giáo lý nào mà người niệm bằng cách hoài nghi, cả 3 nhân đó là điều không có hiệu quả nhiều. Nếu người làm cái chi, là việc nên làm, hãy làm cái đó đi. Song cần phải thi hành cho đúng đắn, chẳng nên chỉ nói rồi thôi, vì cái pháp tránh khỏi mà người hành lui sụt, hằng rải rác tội lỗi như bụi bặm, nghĩa là trở thành nghiệp xấu.

Tội của bậc xuất gia tu hành không chơn chánh

Người mặc y vàng, song không thu thúc theo phép của sa-môn cũng không khỏi sa địa ngục, như Phật ngôn rằng: “Kāsāvakaṇṭhā bahavo pāpadhammā asaññatā pāpā pāpehi kammehi nirayaṃ te upapajjare” – Phần đông người có cở sa dính với cở, tức là mặc y vàng song là kẻ có pháp xấu xa, không thu thúc theo pháp của sa-môn những kẻ không tốt đó thường phải bị đọa trong cảnh địa ngục, do các nghiệp xấu của họ đã tạo.

Lại nữa, người xuất gia đã phá giới, rồi thọ thực của thí chủ mà họ dâng bằng đức tin, không nên đâu, ráng dùng cục sắt đương nóng còn hơn, hiệp theo Phật ngôn rằng: “Seyyo ayogulo bhutto tatto aggisikhūpamo yañce bhuñjeyya dussīlo raṭṭhapinḍamasaññāto – Người xuất gia phá giới, là người không thu thúc mà cũng dùng vát com của các kẻ thế chẳng dễ đâu, ráng ăn cục sắt nóng như ngọn lửa còn hơn.

Đức Phật đã giảng thuyết chỉ rõ tội khổ của bậc xuất gia và Sa-môn không trú trong phép của họ, như những quy tắc đã giải.

Phương pháp dẫn bậc xuất gia thực hành theo chân lý

Người xuất gia nên hiểu rằng: sự sanh ra làm người cũng khó, sanh ra làm người rồi không mang tật bệnh cũng khó, nuôi sanh mạng cho được sống còn đến ngày xuất gia thật là trăm ngàn điều khó, xuất gia rồi học hỏi cho thông hiểu rằng: đây nên, kia không nên cũng chẳng dễ đâu. Khi đã thoát khỏi sự khó khăn, như đã giải đó rồi, phải vừa lòng với

điều lợi ích quý cao của mình, chẳng nên chán nản, lãnh đạm với Phật huân đầu. Cần phải hết lòng thỏa thích, rồi chú tâm học hỏi pháp luật trong Phật giáo cho được chu đáo, thành tâm thiết hành theo, thì sự xuất gia đó mới có nhiều hiệu quả, mau đến Niết-bàn. Mặc dầu chưa thành tựu, song sự tu tập nghiệp lành, những hành vi chơn chánh đó, cũng dính theo qua kiếp sau vậy.

Lại nữa, bậc xuất gia hoặc Sa-môn mong được mau kết quả Niết-bàn, phải có nhiều sự nhẫn nại, đừng ở dưới quyền các pháp ô nhiễm xấu xa thô hiểm đã phát sanh rồi làm cho kẻ khác bị hại, chịu khổ. Phải có đức nhẫn nại dần dần, bằng không ắt sẽ làm khó chúng sanh. Như thế đó, đức Phật không gọi là bậc xuất gia hoặc Sa-môn hay là hàng Phật tử đâu.

Giải về pháp nhẫn nại (khanti)

“Khanti paramam tapo titikkhā” – Sự nhẫn nại là phép thiêu đốt cao quý.

Chú giải: Sự nhẫn nại đó chia ra làm ba là: nhẫn nại đối với cái khổ là nguyên nhân cho sanh xan tham, nhẫn nại đối với cái khổ là nguyên nhân cho sanh sân hận, nhẫn nại đối với cái khổ là nguyên nhân cho sanh si mê.

Nhẫn trong điều thứ nhất, nói về sự nhịn nín đối với các điều ham muốn, phát sanh trong sáu cửa. Tiếng ‘nhịn nín’ là ráng chịu, không làm điều dữ theo lòng mong mỏi hoặc đòi khát. Có hạng người, chỉ vì không biết nhịn nín đối với cái tâm ham muốn hoặc sự đòi khát mới dỗi gạt, cướp giựt của người, ắt sẽ bị nghiệp báo, chịu điều khổ não do nhân dữ đã tạo (như bị đánh đập, tù tội...). Người nào nhẫn nại được thì hằng gặp điều an vui, lợi ích. Đó là nhẫn nại đối với cái khổ là nguyên nhân cho sanh xan tham.

Sự nhẫn nại đối với các khổ là nguyên nhân cho sanh sân hận, nói về sự nhịn nín với những điều không vừa lòng, của kẻ khác. Lẽ thường con người đã sanh ra trong thế gian chẳng có một ai không bị người chê trách, nếu họ không nhểc ngay trước mặt, thì họ mắng xiên chửi xéo hoặc nói xấu sau lưng. Xét coi như mặt trời mặt trăng, thường soi sáng khắp thế gian, cũng chẳng khỏi bị chê trách, hà huống đến người đời, tránh sao cho khỏi lời phỉ báng. Cho đến đức Thiên Nhơn Sư có đủ đức từ bi mà cũng có kẻ oán trách, như lúc Ngài ngự trong thành Kosambi bị hoàng hậu của đức vua Udena bảo nhiều người chửi mắng.

Phương tiện dập tắt lòng nóng giận. Đức Phật dạy: Nếu muốn diệt cái tâm sân, phải làm như ‘người mù, kẻ điếc’, như thế đó mới nhịn sự nóng giận được. Làm người có mắt hay thấy, có tai hay nghe thì rất khó nhẫn. Những kẻ không biết nhịn đối với sự khổ vì giận, thì làm việc gì hay nóng nảy, thường phải gặp điều rủi ro, tai hại, sau rồi hối hận rằng: Ô! Ta đã làm sai lầm rồi, không nên thật. Dầu đối với việc nào chẳng hạn, nếu đã làm theo cái tâm nóng giận ắt phải hư hỏng cả. Cho nên, bậc trí tuệ cần phải suy xét cho thấy rõ tội lỗi trong sự sân, rồi ráng nhịn nhục như lẽ đã giải.

Nhẫn nại trong điều thứ ba, là nhịn đối với điều khổ não phát sanh trong thân tâm mình, không nên chiều theo cái khổ mà làm dữ. Dầu nhẫn trong lúc mang bệnh là cái nhân sanh trí nhớ và sự biết mình, là một nét hạnh thanh cao, nên có trong tâm hằng ngày hằng giờ, hoặc trong lúc bệnh nặng cũng cần có tánh nhẫn nại cho vững vàng.

Phương tiện làm cho phát sanh đức nhẫn nại trong giờ hấp hối là phải xét cho thấy chơn lý rằng: bệnh và chết là cái khổ mà tất cả chúng sanh phải mang, chẳng có một ai tránh khỏi. Trong “Abhinappaccavekkhana”, đức Phật dạy phải thường quán tưởng rằng: Ta có bệnh hoạn là lẽ thường, không sao tránh khỏi được (byādhidhammomhi byadhin anatito). Như thế để ngừa trước, khi còn mạnh khỏe. Nếu chờ đến bệnh nặng thì khó mong nhớ xét cho kịp, vì khi bệnh nguy hằng có rất nhiều sự khổ, khó bề tưởng nghĩ. Trí nhớ và sự biết mình đều phóng túng, có khi lại dạy người sát sanh để cúng tế khẩn cầu, mong được tai

qua nạn khỏi, không lòng nhọn từ đối với loài cầm thú. Những tội lỗi ấy phát sanh lên, vì khi còn mạnh khỏe không trau dồi trí nhớ rằng: “Chúng sanh trong thế gian đều phải mang bệnh hoạn ốm đau”. Bởi thiếu trí nhớ mới gây ra nghiệp dữ, rồi sau khi chết phải sa đọa trong đường ác. Những người có trí nhớ và sự biết mình hằng được thọ sanh trong nhân cảnh. Cho nên Phương pháp dạy dỗ cái tâm cho có sự nhẫn nại là điều trọng yếu mà chúng ta cần phải có, hầu chiến thắng nghịch pháp, tức là bệnh khổ trong giờ hấp hối. Bậc trí tuệ nên suy xét thấy cái tội của sự lầm lạc và cái phước của trí nhớ với tánh nhẫn nại như đã giải, cần phải tu cái trí nhớ cho sẵn, theo phương pháp của đức Phật, để đè nén sự si mê, không cho sanh lên được.

Nhẫn với cái khổ là nhân sanh tham và si như đã giải là pháp phụ thuộc, chưa phải là chánh. Nhịn đối với cái khổ, là nhân sanh nóng giận mới thiết là quan trọng gọi là “*adhivāsakhanti*”.

Phước báu của adhivasanakhanti. Có rất nhiều kệ ngôn khen ngợi *adhivasakhanti*, nhất là:

- *Sīlasamādhiguṇānaṃ khanti pādhānakāraṇaṃ sabbepi kusalā dhammā khantiyāyeva vaḍḍhanti te:* Nhẫn nại là nhân sanh các đức tánh, tức là giới và định. Các thiện pháp hằng được tăng trưởng do lòng nhịn nín thật.
- *Kevalānampi pāpānaṃ khanti mūlaṃ nikantati garahakalahādīnaṃ mūlaṃ khaṇati khantiko:* Nhẫn nại hằng cắt đứt tất cả gốc tội được. Người nhịn nhục gọi là người đào bứng cội rễ các tội, nhất là sự chửi mắng và lời tranh cãi.
- *Khanti dhīrassalānkāro khanti tapo tapassino khanti balaṃ va yatīnaṃkhanti hitasukhāvahā:* Nhẫn nại là vật trang điểm của bậc trí tuệ, nhẫn nại là pháp thiêu hủy tội lỗi của người có thiêu pháp⁵¹. Nhẫn nại là sức mạnh của người hành thiện pháp. Nhẫn nại là cái đức đem đến điều lợi ích và yên vui.
- *Khantiko mettavā lābhī yasassī sukhasīlāva piyo devamanussānaṃ manāpo hoti khantiko:* Người nhịn nín là người có bạn, là người có lợi, là người có quyền thế, là người thường có sự vui. Người nhịn nín hằng là nơi thương yêu, là chỗ vừa lòng của người và Chư thiên.
- *Attanopi pasesāna aṭṭhāvaho va khantiko saggamokkhagamaṃ maggaṃ āruḷho hoti khantiko:* Người nhịn nín là bậc đem điều lợi ích đến mình, đến những kẻ khác nữa; người nhịn nín là người bước lên đường đến cõi trời và Niết-bàn.
- *Satthuno vacanovadam karotiyeva khantiko paramāya ca pūjāya jinaṃ pūjeti khantiko:* Người nhịn nín gọi là làm theo lời dạy của “đức Giáo chủ” hần thật; người nhịn nín gọi là cúng dường đức Thế Tôn bằng cách cúng dường cao quý.

Giải về pháp nhẫn nại là thiêu pháp (tapadhamma). Pháp nào đã sanh lên rồi đốt tiêu được các pháp nghịch với mình, đó gọi là thiêu pháp. Như thập thiện nghiệp (*kusalakammāpatha*) là thiêu pháp của thập ác nghiệp (*akusalakammāpatha*) vì khi thập thiện nghiệp sanh lên thì trừ diệt thập ác nghiệp cho tiêu tan được. Tinh tấn (*virīya*) là thiêu pháp của lười biếng (*kosajja*).

Pháp nhẫn nại mà gọi là thiêu pháp, vì nó đốt các pháp, nhất là nóng giận (*dosa*), ngầm giận (*kodha*), làm hại (*byāpada*), làm khó (*vihinsa*), ganh ghét (*arati*), bất bình (*paṭigha*), toàn là pháp phụ thuộc của sự nóng giận (*dosa*), cho tiêu tan được. Sự nóng giận mà tăng trưởng được cũng vì thiếu pháp nhẫn nại. Xem coi những người tranh cãi nhau, như phái tỳ khuru trong quận Kosambi vì nương với cái nhân nhỏ nhen chút ít, không ráng nhịn được,

⁵¹ Thiêu pháp: pháp thiêu đốt.

làm cho xung đột nhau dữ dội, cho sanh ra sự chia rẽ tăng già, nếu một bên nín được thì có đầu phát sanh câu chuyện lớn lao như thế. Sự nhẫn nại chẳng phải chỉ có ích cho mình thôi đâu mà cũng có lợi đến kẻ khác nữa. Cho nên, đức Phật khen rằng là ‘thiền pháp’ quý cao đặc biệt.

Lại nữa các cảnh giới⁵² đến kích thích cho sanh nóng giận đó chẳng phải đến tiếp xúc cả ngày và đêm đâu, cũng có dịp rảnh cho mình chú tâm ngăn ngừa vậy.

Có sự nhẫn nại, là trong khi có nguyên nhân tiếp xúc nhằm, rồi nín được mới gọi là nhịn. Người đã thọ trì pháp nhẫn nại, nếu chưa có nhân, dẫn cho sanh sân hận, hoặc đi ẩn trú trong nơi vắng vẻ, cũng chưa thấy hiệu quả lạ thường, chỉ khi có nhân sanh lên rồi nhịn được mới thấy rõ quả báo khác thường thật. Như hạng võ tướng mà gọi là anh hùng, chỉ đến khi xông vào chiến trường rồi đánh thắng mới gọi là hào kiệt được.

Phương pháp làm cho phát sanh nhẫn nại (adhivāsakhanti). Hàng Phật tử có tâm kính thành hành theo pháp nhẫn nại, nếu xét cho thấy rõ như vậy: Người đến mắng nhiếc khinh ta đây, dường như họ đến làm cho ta được mau tấn hóa mà ‘adhivāsakhanti’ là một năng lực đặc biệt của đức Bồ tát. Như kiếp ngài thọ sanh làm Vessantara, đem 2 con yêu mến của ngài là Kanha và Jāli cho đến lão Bà-la-môn Jūjaka. Khi hai trẻ dùng dằng không chịu đi, ông lão ấy tát tai, đánh đập chúng nó trước mặt ngài. Nhờ giữ pháp nhẫn nại rất bền vững, nên ngài không làm hại lão Jūjaka. Như vậy mới gọi rằng ngài chiến thắng, là ngài tu adhivasakhanti vậy.

Lại nữa, nên nghĩ rằng: “Ô! người đến nói xấu ta, ví như họ đem phước đến cho ta đây mà”. Nhịn, không sân hận hoặc giận mà nín được, không chửi mắng theo năng lực của sự giận là một điều lành đúng đắn đặc biệt, làm cho phát sanh nhiều thiện pháp khác. Có thứ phước, khi làm phải hao tổn của cải hoặc mệt nhọc thân tâm, còn hạnh kiểm nhẫn nhịn đối với lời nói xấu xa là cái phước dễ dàng, không cần phải hao công tổn của mà vẫn được yên vui như thường.

Thắng phép sân bằng phép vô sân. Người có tâm nhẫn nại bền chắc, hằng thắng kẻ hay giận, như nàng Uttarā thắng cô Sirimā.

Tích nàng Uttarā. Nàng tín nữ Uttarā là con gái của vị triệu phú gia Puñña và là vợ của trưởng giả Rājagaha. Từ khi theo về nhà chồng, không có dịp làm việc bố thí. Nàng bèn mượn cô kỹ nữ tên là Sirimā đem về hầu hạ chồng để cho mình rảnh rang đi làm việc phước thiện. Cô Sirimā, khi được về ở cùng chồng của người, chỉ trong nửa tháng, sanh lòng tà vạy, tính đoạt ngôi chủ nhà, nên tìm kế hại nàng Uttarā nhiều lần. Đến nỗi cô ta dạy người đổ nước sôi trên mình nàng Uttarā nhưng nàng này không phiền trách chi cả, nước sôi đó trở thành nước mát như thường. Cô Sirimā biết lỗi, xin thú tội, rồi hai nàng đồng dẫn nhau đến bạch cùng đức Phật.

Phật giảng rằng: “Akkodhena jine kodham asādhun sādhunā jinejine kadariyam dānena saccena alikavādinam”: Người nên thắng sự giận (của kẻ khác) bằng sự không giận (của mình), nên thắng điều không tốt (của kẻ khác) bằng điều tốt (của mình), nên thắng sự bôn rít (của kẻ khác bằng sự cho (của mình), nên thắng lời không chơn chánh (của kẻ khác) bằng lời ngay thật (của mình)”.
 Người nào khi có kẻ khác đến làm dữ, mình cũng có thể làm hại lại được, song nhịn nhục, biết tỏ lòng từ bi, mặt mày tươi tỉnh, vui vẻ với kẻ ấy như vậy, thì không lâu kẻ làm dữ kia cũng hả lòng hết giận không sai. Thế ấy, mới gọi là người thắng kẻ giận hẳn thật như nàng Uttarā vậy.

⁵² Cảnh giới là những cái mà mình chú ý đến rồi nó kích thích mình.

Tội của sự giận. Lẽ thường, kẻ nào nóng giận đối với người nhẫn nại, không giận trả lại mà kẻ kia vẫn còn mong làm dữ, thường đèn chửi mắng, kẻ giận đó trở lại lo sợ hoặc bị tai hại chẳng sai, như tích người thợ rừng tên Koda. Có Phật ngôn rằng: “Yo apaduttassa narassa dussati, suddhassa posassa anaṅgaṅassa tameva, bālaṃ pacceti pāpaṃ, sukhumo rajo paṭivātaṃ va khitto” : Người dốt nát nào làm hại kẻ không làm hại mình và kẻ ấy là người trong sạch không có điều ô nhiễm, cái nghiệp dữ đó thường trở lại cho người si mê đó không sai, như cát bụi nhỏ nhít mà người đổ ngược gió, nó hằng bay trở lại nhằm mình.

Năm phước báu của nhẫn nại (adhivāsakhanti). Đức Phật có giảng thuyết ngợi khen đức tánh của sự nhẫn nại như vậy: “Dosaṃ bhikkhave pajahatha: Này các tỳ khưu! Nếu tất cả các người bỏ được sự nóng giận, Như Lai gọi các người là bực ‘anahāṃ’”.

Sự dứt lòng nóng giận, dầu chưa hết tuyệt, chỉ trừ được từ khoảng, từ lúc bằng pháp nhẫn nại, cũng có 5 phước báu là: piyo manāpo: người nhin nín hằng được nhiều kẻ thương yêu vừa lòng; navera bahulo: ít có kẻ ganh ghét; na vajja bahulo: ít có tội; asammūḷho: không hôn mê trong giờ chết; sugati: mạng chung rồi được thọ sanh nơi nhàn cảnh.

Giải về tiếng ‘ganh ghét’

Người nào có tâm nhin nín, không tìm có làm hại kẻ khác trước, thì kẻ khác cũng chẳng ganh ghét lại. Nếu có người ganh ghét đến kẻ vô tội, người có lòng ganh ghét đó, sẽ bị tai nạn không sai, hiệp theo Phật ngôn rằng: «Na hi verena verāni sammantīdha kudācanamaverena ca sammanti esa dhammā sanantano: Dầu cho trong thời gian nào chẳng hạn, lẽ thường những sự ganh ghét trong đời này chẳng bao giờ tiêu diệt bằng sự ganh ghét đâu. Hẳn thật, các điều ganh ghét hằng được yên lặng bằng cách không ganh ghét. Phép này là phép đã có từ lâu rồi.

Xin giải về câu: Các điều ganh ghét hằng yên lặng bằng cách không ganh đó. Chỉ đến khi có tâm mát mẻ, tức là lòng nhẫn nại, tâm từ ái thương xót, hoặc chú tâm quán tưởng cho thấy rõ cái tội của sự giận và cái phước báu của sự nhẫn nại, thì điều ganh ghét mới yên lặng được, ví như trong nơi nào dơ bẩn, lấm nước tiểu hoặc vật hôi thối, thì cần phải dùng nước trong để rửa mới sạch sẽ được.

Phước báu lạ thường của sự nhẫn nại. Bậc có trí tuệ, nên thấy phước báu của điều nhin nín là thường như tích sau đây:

Tích Dīghāvukumāra. Thuở đức hoàng đế Brahmadata trị vì trong kinh đô Bārāṇasī xứ Kāsi, thì đức vua Dīghāti cũng là vị chúa tể trong thành Sāvattī trong xứ Kosala. Thuở đó đức hoàng đế Brahmadata đem binh phá thành Sāvattī. Đức vua Dīghāti dẫn bà chánh hậu trốn vào nương ngụ với bọn buôn nôi trong một biên địa. Sau rồi hoàng hậu sanh được một vị hoàng tử tên là Dīghāvukumāra. Nhưng không bao lâu, hoàng đế Brahmadata bắt được vua Dīghāti rồi dạy cho quân đem ra hành quyết. Trong lúc dẫn đi, hoàng tử Dīghāvukumāra theo kịp, đức vua Dīghāti bèn dạy hoàng tử rằng: “Này Dīghāvukumāra, người chẳng nên xem việc gần lắm, vẫn lắm. Lẽ thường sự ganh ghét chẳng bao giờ diệt bằng cách ganh ghét được. Ganh ghét hằng trừ bằng sự giải ganh ghét”. Xong rồi ngài bị hành hình. Khi Dīghāvukumāra có dịp vào làm tôi hầu cận hoàng đế Brahmadata, trong một ngày nọ, đức vua ngự đi săn và dạy Dīghāvukumāra làm xa phu đánh xe cho ngài. Gặp dịp ấy, hoàng tử Dīghāvukumāra ráng đánh xe chạy mau đến phía trước cách xa các quan hầu, có ý ám sát đức vua để trả phụ thù. Nhưng lúc xe vừa ngừng lại, hoàng đế Brahmadata vì mệt nhọc, gói đầu trên bắp vế Dīghāvukumāra mà nghỉ. Dīghāvukumāra rút kiếm ra, đưa lên toan thích khách, song nhớ đến lời di chúc của đức vua cha, bèn hạ kiếm xuống và thét lên cho hoàng đế Brahmadata hay rằng mình là hoàng tử con vua Dīghāti. Lúc đó

hoàng đế Brahmadata và hoàng tử Dīghāvukumāra đều xá lỗi cho nhau rồi trở về đền. Đức vua Brahmadata bèn trả kinh đô Sāvathī lại cho hoàng tử Dīghāvukumāra và gả luôn công chúa cho nữa. Sau khi đức Brahmadata thăng hà thì đức Dīghāvukumāra được thống trị luôn cả hai nước.

Sự nhẫn nại có đức trọng khác thường như tích Dīghāvukumāra được làm vua cả hai nước, cũng chỉ do lòng nhịn nhục thôi. Có đó, đức Phật dạy: “Ganh ghét chẳng bao giờ diệt bằng ganh ghét, ganh ghét hằng giải bằng sự không ganh ghét. Cho nên, muốn được yên vui trong đời này và trong buổi vị lai thì cần phải có pháp nhẫn nại luôn khi, chẳng nên bỏ qua lúc nào”.

Giải về pháp thứ tám của bậc xuất gia và Sa-môn

Mattaññutā ca bhattasmin: Trạng thái người biết tiết chế trong vật thực.

Biết tiết chế là biết buộc mình ở trong lễ phép khiến cho khỏi thái quá, là biết hạn chế trong 4 oai nghi: đứng, đi, ngồi, nằm cho đều. Biết hạn chế trong khi: nói, làm, nghĩ đúng theo quy tắc của Phật giáo v.v... Song nơi đây chỉ giải về 3 điều là: biết tiết chế trong sự tìm kiếm, biết tiết chế trong sự thọ lãnh, biết tiết chế trong sự dụng.

Xin xem trong “Chánh mạng thanh tịnh giới và pháp quán tưởng thọ vật dụng”.

Giải về phép thứ chín của bậc xuất gia và Sa-môn

Trong Tạng Luật, quyển thứ 8, đức Phật có giải: Tỳ kheo ngủ mê có 5 tội: ngủ mê khổ, thức dậy cũng khổ, nằm mộng xấu xa, Chư thiên không hộ trì, tinh di.

Chư thiên văn đệ tử Phật chỉ có nghi: 1) buổi trưa sau khi thọ thực, nghỉ chốc lát rồi thức dậy (đứng, đi, ngồi) để tham thiền quán tưởng; 2) ban đêm phân làm 3 canh: canh đầu và canh cuối cùng (đứng, đi, ngồi) tham thiền quán tưởng, canh giữa nghỉ (nằm nghiêng bên tay mặt, như lúc Phật nhập diệt) đem trí nhớ nguyện rằng: ta nghỉ đến hết canh giữa rồi thức dậy và tịnh tâm mà nghỉ. Ngủ như vậy có 5 phước báu: ngủ được vui, thức dậy cũng vui, không nằm mộng xấu xa, có Chư thiên hộ trì, tinh không di.

Giải về pháp nương ngụ trong nơi thanh vắng

“Pantañca sayanāsanam: Nơi nằm, chỗ ngồi thanh vắng”. Rừng núi hoặc rừng cây, xa khỏi xóm làng và tịnh thất không người ở (suññagāraṭṭhāna) đều gọi là nơi nằm, chỗ ngồi vắng vẻ. Các nơi thanh vắng đó, cho hành giả nương ngụ xa khỏi sắc và tiếng người, cho tâm dễ bề yên lặng. Do nhân đó, mà các bậc trí tuệ chỉ vừa lòng với chỗ ngụ vắng vẻ nhất là rừng núi.

Lẽ thường, rừng núi là nơi yên vui, đáng cho bậc hành giả ưa thích. Song người hành đạo cần xu hướng đem cái tâm mình thí dụ với rừng vắng, theo lời đại đức Nagasenatṭhara tâu với đức vua Milinda rằng: *Năm chi của rừng lớn* :

1) Rừng lớn là nơi che đậy những kẻ không tốt, thế nào, hành giả cũng nên là người che đậy tội lỗi và sự quên lãng của kẻ khác cho giống như rừng lớn giấu kín kẻ xấu xa vậy.

2) Rừng lớn là nơi rộng không, chẳng có kẻ tới lui, thế nào hành giả cũng nên là người rộng không, chẳng có ô nhiễm là tham, sân, si, ngã chấp, tà kiến cho giống như rừng vắng, chẳng có kẻ tới lui vậy.

3) Rừng lớn là nơi vắng tanh thế nào, hành giả cũng nên là người lặng tâm khỏi ác pháp xấu xa, là tâm của hạng thường nhơn, chẳng phải là tâm của bậc Thánh, cho giống như rừng lớn vắng tanh vậy.

4) Rừng lớn là nơi yên lặng trong sạch, thế nào, hành giả cũng nên là người có tâm yên tĩnh, nên là người dứt lòng ngã chấp, quên ơn, cho giống như rừng lớn yên lặng trong sạch vậy.

5) Rừng lớn là nơi thân cận của hàng thánh nhân thế nào, hành giả cũng nên làm cho mình là nơi thân thiết của bậc thánh nhân vậy.

Hiệp theo Phật ngôn có ghi trong “*Samyuttanikāya*” rằng: “*Pavittehi ariyehi pahitattehi viññuhi niccaṃ āraddhaviriyehi paṇḍitehi saḥāvave*”: Hành giả nên ngụ chung với hàng trí tuệ, bậc yên lặng, người xa khỏi điều ô nhiễm, người đưa cái tâm đi trong thiền định, là người thông minh, có sự tinh tấn luôn khi.

Giải về hành giả ngụ trong rừng, song lòng còn dục vọng

Hành giả nào có thân lánh khỏi vật dục do sự ngụ trong rừng là nơi vắng vẻ, song không ngăn cái tâm cho xa khỏi phiền não được, để cho tâm phóng túng theo thế lực 3 tà tư duy là: suy nghĩ tìm kiếm ngũ dục (*kāma vitakka*), suy nghĩ mong oán thù kẻ khác (*byāpadavitakka*), suy nghĩ muốn làm khó kẻ khác (*vihiṃsavitakka*). Thì cũng chẳng cao thượng hơn người tu trong xóm làng, mà tâm xa khỏi ngũ dục. Như có vị tỳ khuru tên Meghiya đi ngụ trong rừng mà không được thành tựu các đức thanh cao vì chiều theo ba cái vọng tâm đó.

Tích Đại đức Meghiya. Thuở đại đức Ānanda chưa lãnh trách nhiệm hầu Phật, thì có vị tỳ khuru Meghiya theo hộ đức Thế Tôn. Lúc thầy Meghiya thấy cụm rừng xoài (*ambavana*) là nơi đáng ưa thích (*ramaniyatthana*) rồi bạch xin Phật đi tham thiền trong nơi đó. Phật ngăn rằng: “Người chờ đã, khi có vị khác đến hộ Như Lai rồi sẽ đi”. Tỳ khuru Meghiya vẫn nài nỉ cầu xin nữa rằng: “Đức Thế Tôn đã được tròn phận sự, phần tôi cần phải tu hành thêm nữa”. Bạch rồi bèn lay mà đi. Nhưng khi đến trú trong nơi đó, hằng bị tà tư duy đè nén, tham thiền vô hiệu quả, bèn trở lại bạch cho Phật rõ. Đức Thế Tôn thuyết rằng: “*Tandanam capalam cittam dūrakkham dunnivārayam ujum karoti medhāvī, usukārova tejanam, vārijo va thale khitto, okamekata ubbhato, pariphandatidam cittam, māradheyam, pahātave*”: Người có trí tuệ hằng uốn cái tâm lay chuyển trạo trược, khó gìn giữ, khó ngăn cấm, cho trở nên ngay thẳng được, như thợ làm tên uốn cây tên cho ngay vậy. Lẽ thường, loài thủy sanh⁵³ (*vārijāti*) nếu bị người đem lên khỏi nước rồi, liệng bỏ trên khô hằng gãy giữa thế nào, cái tâm mà hành giả đem ra khỏi chỗ nó quen ở, tức là ngũ dục, rồi bỏ trên khô, tức là pháp quán tưởng, cho khỏi sự buộc ràng của Ma vương, nó cũng hằng lay chuyển vậy.

Phật ngôn trên đây chỉ cho thấy rõ rằng: khi hành giả nương ngụ trong nơi vắng vẻ, nên làm cho yên lặng cả thân, tâm và điều ô nhiễm, mới có thể được quả báo chơn chánh theo lời Phật dạy.

• Giải về pháp tu tâm cao cấp

“*Adhicitta ca ayogo*”: sự tinh tấn tu tập trong tâm cao cấp.

Tiếng *adhicitta* dịch là ‘tâm cao cấp’ là tâm bậc cao, vượt khỏi lên trên tâm người thường, chia ra làm 2 phần là: thiền hữu sắc, thiền vô sắc.

Thiền hữu sắc (*rūpajjhāna*) có 4 bậc: sơ thiền (*paṭhamajjhāna*), nhị thiền (*dutiyaajjhāna*), tam thiền (*tatiyaajjhāna*), tứ thiền (*catutthajjhāna*).

Năm pháp cái (*nivaraṇadhamma*)

⁵³ Loài sanh trong nước như cá.

Pháp che ngăn cái tâm không cho đắc thiền định được gọi là “pháp cái”, có năm: tham trong ngũ dục (kāmacchanda), oán (byāpada), hôn trầm: là thân tâm lười biếng, rã rượi, buồn ngủ (thīnamiddha), phóng tâm: tâm buông thả, không chú trọng (uddhacca kukkuccha), hoài nghi (vicikicchā).

Nguyên nhân sanh năm pháp cái: sự tham trong ngũ dục phát sanh ‘do’ mà cho rằng là ‘đẹp’, là ‘sạch’; sự oán thù phát sanh do tâm bất bình, uất ức; hôn trầm phát sanh do tâm không vui thích; phóng tâm phát sanh do lòng không yên lặng; hoài nghi phát sanh vì không ghi nhớ bằng trí tuệ. Năm pháp cái đó, dầu là người không có tác ý mong mỏi, cũng có thể phát sanh lên được, bởi đã có thói quen thân thiết từ lâu rồi.

Pháp trừ năm pháp cái.

1) Tham trong ngũ dục trừ bằng tham thiền đề mục bất tịnh (tử thi) (xem trong phép chánh định). Lại có sáu pháp nữa để dứt lòng tham ngũ dục là: học đề mục thiền định bất tịnh; tinh tấn niệm đề mục bất tịnh; thu thúc lục căn; biết tiết chế trong thực phẩm; gần gũi bạn lành; chỉ nói lời nên nói (nói lời làm cho phát sanh sự chán nản thế sự).

2) Trừ thù oán bằng niệm từ ái (mettā bhāvanā), nghĩa là rải tâm thương xót đến tất cả chúng sanh. Có sáu pháp khác nữa để dứt lòng thù oán là: học đề mục từ ái; tinh tấn niệm đề mục từ ái; quán tưởng rằng chúng sanh có cái nghiệp là của mình; cố gắng quán tưởng cho nhiều; gần gũi bạn lành; chỉ nói lời nên nói.

3) Trừ hôn trầm bằng phép tinh tấn. Có sáu pháp khác để dứt hôn trầm là: chú tâm về sự tiết chế trong pháp thọ thực; ráng thay đổi oai nghi cho đều, cho được vui; quán tưởng làm cho tâm sáng láng tươi tỉnh; chỉ ngủ trong nơi trống (khoảng trống); gần gũi bạn lành; chỉ nói lời nên nói.

4) Trừ sự phóng tâm bằng tịnh tâm. Có sáu pháp để dứt phóng tâm là: trạng thái người được nghe nhiều học rộng; ráng tra vấn điều phải chăng; biết thuần thực giới luật; tìm kiếm bậc trưởng thượng hoặc hàng đức hạnh; gần gũi cùng bạn lành; chỉ nói lời nên nói.

5) Trừ hoài nghi do sự ghi nhớ bằng trí tuệ trong thiện pháp. Có sáu pháp để trừ hoài nghi là: trạng thái người được nghe nhiều học rộng; ráng tra vấn điều phải chăng; biết thuần thực giới luật; làm cho tâm có nhiều đức tin; gần gũi cùng bạn lành; chỉ nói lời nên nói.

Thí dụ năm pháp cái với năm thứ nước: tham ngũ dục ví như nước có lẫn lộn nhiều màu; oán thù ví như nước đang sôi trào; hôn trầm ví như nước bị rong rêu che án; phóng tâm ví như nước có sóng lười búa; hoài nghi ví như nước đục để trong nơi tối.

Khi nước đã biến đổi như vậy rồi, người không thể soi cho thấy bóng mặt được thế nào, pháp cái cũng là điều che ngăn cái tâm không cho thấy lẽ chánh như vậy.

Thiền hữu sắc

Thiền định hữu sắc chia làm 4 bậc là: 1) khi hành giả tinh tấn trừ năm pháp cái được rồi thu tâm lại còn có năm là: tầm (vitakka), sát (vicāra), phi (pīti), an (sukha), định (ekaggatā), như thế đó gọi là sơ thiền (pathamajjhāna); 2) thu cái tâm lại nữa, dứt tầm và sát, chỉ còn có 3 là phi, an, định gọi là nhị thiền (dutiyaajjhāna); 3) thu cái tâm lại nữa, bỏ phi ra, chỉ còn có 2 là an và định, gọi là tam thiền (tatiyaajjhāna); 4) thu cái tâm lại nữa, bỏ an, chỉ còn có 2 là định và xả (upekkhā) gọi là tứ thiền (catutthajjhāna).

Giải về thiền hữu sắc. Người muốn suy xét về pháp thiền định, cần phải chú ý trước rằng: “Cái tâm của thường nhơn có nhiều bậc, tốt cũng có, xấu cũng có, lẫn lộn nhau là lẽ thường. Tất cả điều ác, nếu nói cho nhiều thì có đến 1.500 gọi là ô nhiễm (kilesa). Song trong nơi

đây chỉ trích lấy có 10 là bên lành có 5, bên dữ có 5. Về phần lành thì nói về 5 chi thiền (aṅgajhāna), phần dữ về 5 pháp cái (nīvaraṇadhamma) đem sắp hạng theo thứ tự như vậy:

Phần lành	Phần dữ
1) Định (samādhī).	6) Tham (kāmacchanda).
2) Phi (pīti).	7) Oán (byāpada).
3) Tâm (vitakka).	8) Hôn (thīnamiddha).
4) An (sukha).	9) Phóng (uddhacca kukkucca).
5) Sát (vicāra).	10) Nghi (vicikicchā).

Đó là tướng tâm của thường nhơn, nghĩa là tâm người đời có lúc ngưng thần được, song khi có sự tham trong một ngũ dục nào rồi thì ngưng thần phải lui. Trong lúc đó tâm liền phóng túng ngay. Khi phi phát sanh, nếu có điều bất bình tiếp xúc thì phi cũng tiêu, trở thành oán cấp kỳ.

Khi tâm xét điều gì rồi bỏ, không nghĩ nữa vì bị hôn trầm đè nén. Có khi được an lạc song bị phóng túng lại sanh lên làm cho hết an lạc đi. Lẽ thường, con người hằng có tâm quan sát trí tuệ tìm điều lợi ích mà bị sự hoài nghi đè nén rồi thì không còn xem xét được nữa, không tin chắc phía nào, sát cái chi cũng chẳng thành tựu.

Nếu đã xem và nghe được vừa lòng lời giải trên đó đúng đắn rồi thì dễ hiểu biết trong phép thiền định, theo thứ tự như sau này:

1) Người đắc sơ thiền có thể cắt cả năm pháp cái phần dữ được, chỉ còn sót 5 phần lành là định, phi, tâm, an, sát.

2) Song về 5 phần lành đó, tâm và sát vẫn còn thô thiển, là nhân làm cho tâm rời rạc nữa được. Cho nên cần cố gắng trừ tâm và sát, cho chỉ còn: định, phi và an. Đây gọi là đắc nhị thiền.

3) Phi là sự no lòng nhưng cũng còn xao động nên sợ e cho ác pháp sẽ nhập vào nữa. Có ấy, phải trừ bỏ phi, chỉ còn định và an. Được như vậy gọi là nhập tam thiền.

4) Mặc dầu như thế đó, sự an lạc cũng là điều còn thô thiển, đang yên vui, sự khổ lại đến, vì vui với khổ là pháp tương phản. Lẽ đó, phải diệt vui cho chỉ còn có 1 định thì tâm hằng trú trong trạng thái ‘vo ký’ (upekkha). Như thế gọi là tứ thiền.

Vì mong cho các hàng Phật tử được học hỏi dễ dàng, nên có bản đồ chỉ rành dưới đây cho thấy rõ tướng tâm của bậc đắc định. Hành giả muốn đắc thiền từ thấp đến cao, cần phải diệt tận điều xấu, lọc lấy cái tâm tốt, cao từng bậc, chỉ còn cái tâm thanh cao tối thượng thôi, ví như lấy nước sạch đem lóng lần lượt cho chỉ còn nước thật trong thôi.

Tâm thường nhơn: 1) định, 2) phi, 3) tâm, 4) an, 5) sát, 6) tham, 7) oán, 8) hôn, 9) phóng, 10) nghi.

Tâm của bậc đắc sơ thiền: 1) định, 2) phi, 3) tâm, 4) an, 5) sát, 6), 7), 8), 9), 10).

Tâm của bậc đắc nhị thiền: 1) định, 2) phi, 3), 4) an, 5), 6), 7), 8), 9), 10).

Tâm của bậc đắc tam thiền: 1) định, 2), 3), 4) an, 5), 6), 7), 8), 9), 10).

Tâm của bậc đắc tứ thiền: 1) định, 2), 3), 4), 5), 6), 7), 8), 9), 10).

Bốn thiền vô sắc

1) Quán tướng (paṭibhāganimitta) của đê mục kasiṇa cho trở thành “không không” gọi là mở “Kasiṇa” rồi dùng hư không làm cảnh giới. Niệm “ananto ākāso” (hư không vô biên). Niệm cho đến phát sanh định tâm, rồi dứt sự phân biệt trong điều bất bình, bỏ sự phân biệt trong các trạng thái khác.

2) Dùng cái thức (viññāṇa) làm cảnh giới niệm rằng: “anantaṃ viññāṇaṃ” (thức vô biên). Niệm cho đến phát sanh định tâm, rồi dứt bỏ sự phân biệt trong “ākāsānañcāyatana” (hư không vô biên)” ra gọi là “viññāṇañcajjhāna” (thức vô biên thiền).

3) Chẳng dùng cái gì làm cảnh giới cả, niệm rằng: “naṭṭhi kiñci” (cái chi chút ít cũng chẳng có). Niệm cho đến phát sanh định tâm, rồi dứt bỏ sự phân biệt trong “thức vô biên” ra được, gọi là “vô hữu sở thiền”.

4) Chẳng dùng cái chi làm cảnh giới cả, rồi niệm “santametam paṇītame tam” (cái đó vi tế lắm, cái đó quý báu lắm). Niệm cho đến phát sanh định tâm rồi dứt bỏ sự phân biệt trong “vô sở hữu thiền” ra, gọi là “phi phi tướng thiền (nevasaññānāsaññāyatanajjhāna)”.

Hành giả đắc tứ thiền này mà gọi là “biết mình” cũng không được hoặc “không biết mình cũng không được”.

Phân biệt thiền hữu sắc với thiền vô sắc. Gọi là thiền hữu sắc, vì còn nương theo đề mục có sắc như kasiṇa song sau khi đắc thiền hữu sắc được thuần thực, rồi nhập thiền không cần dùng kasiṇa nữa mới gọi là “thiền vô sắc”.

Xin giải thêm cho rõ rệt về thiền vô sắc lần thứ nhì nữa như sau này:

1) Thiền vô sắc đầu tiên, dùng hư không làm đề mục, nghĩa là chỉ niệm: “Hư không là cái vô biên” thôi. Không tưởng nhớ đến paṭibhāganimitta, không dùng sắc làm cảnh giới. Đó gọi là “hư không vô biên thiền”.

2) Dứt sự nghĩ nhớ đến hư không đó ra, chỉ niệm cái thức thôi rằng: “thức là cái vô biên”. Đó gọi là “thức vô biên thiền”.

3) Dứt sự nghĩ nhớ đến cái thức ra, không có nhớ tưởng đến cái chi cả, nghĩa là làm cho cái tâm vắng lặng, không có cái chi đến dính mắc cả. Đó gọi là “vô hữu sở thiền”.

4) Khi cái tâm đã nhập vững chắc trong thiền cao cấp, vi tế, tốt bậc như thế, hành giả đắc thiền đó cũng gọi là bậc quý cao, tức là có ‘sự biết mình rất ít’, dường như gọi rằng: “không biết mình” cũng được. Dầu có người đến đánh đập cũng chẳng biết, song vẫn còn sanh mạng. Cho nên gọi là “phi phi tướng thiền”.

Tất cả 8 thiền (4 thiền hữu sắc và 4 thiền vô sắc) đều có thông thường trong các thời gian (là trong thời gian có Phật hoặc không có Phật). Song ngoài Phật giáo, hành giả đắc thiền không có thể dứt điều ô nhiễm và khổ não chỉ được yên vui trong cái pháp mà mình thấy đó thôi và được sanh lên trong cõi Phạm thiên thôi.

• Giải về trí tuệ

Cái tư chất thông minh, hiểu rõ nhân quả, gọi là “trí tuệ” (paññā). Trí tuệ biết giữ mình được yên vui trong đời gọi là “trí tuệ đời” (lokiyapaññā). Trí tuệ ra khỏi đời, đến đạo quả Niết-bàn, gọi là “trí tuệ thoát đời” (lokuttarapaññā).

Đạo lý của trí tuệ mà đức Phật đã giảng giải đó, nói về trí tuệ biết rõ trong 3 tướng (trayaḷakkhaṇa): aniccata: vô thường, dukkhatā: khổ não, anattata: vô ngã. Theo lẽ đó bậc trí tuệ nên phân biệt theo Phật ngôn như sau này: 1) “Sabbe saṅkhārā aniccāti yadā paññāya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā”. 2) “Sabbe saṅkhārā dukkhāti yadā paññāya passati attha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā”. 3)

“Sabbe dhammā anattāti yadā paññāya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā”.

Khi người suy xét, quán tưởng thấy rõ bằng trí tuệ rằng: 1) “Tất cả sắc tướng đều là vô thường, không bền vững lâu dài”. 2) “Tất cả sắc tướng đều là khổ não, khó khăn”. 3) “Tất

cả sắc tướng đều là vô ngã, chẳng phải ta” trong khi nào hằng có tâm chán nản với vòng khổ não thì khi đó. Sự quán tưởng được thấy rõ là không thường, là khổ não và là không phải ta, đó là con đường của sự thanh tịnh trong sạch”.

Tiếng gọi là ‘sắc tướng’ (saṅkhārā) đó, trong nơi đây, nên phân biệt ra rằng: “Những cái có hình trạng, tạo tác được cả quá khứ, vị lai, hiện tại, toàn là cái không thường, khổ não, không phải của ai cả”. Chỉ có Niết-bàn mới là thường, là vui, vì Niết-bàn thoát khỏi duyên tạo tác là vô vi pháp (là không có duyên tạo tác). Uppajjanti nirujjhanti evaṃ hutvā abhāvāto: Nói là không thường đó, bởi vì sanh lên rồi diệt đi. Nếu như vậy, dầu có ai xoay trở cho ra thế nào cũng chẳng đặng, ví như vật mượn của người, đem dùng trong một lúc thôi. Punappunam pīlittatā upādena vayena ca: Nói là khổ đó, vì chỉ bị sự sanh lên và sự tiêu diệt phá hoại thường thường và là tội bởi đều nóng nẩy, vì phần chịu lửa khổ và lửa ô nhiễm thiêu đốt luôn luôn. Vase avattanāyeva attavipakkhabhavato: Nói là vô ngã đó, vì lẽ không hành theo thế lực sai khiến của người nào, không có ai là chủ nhân, là cái hư không, không phải ta, là cái riêng biệt, khác ta.

Trí tuệ quán tưởng thấy rõ trong 3 tướng, như đã giải là đường: đạo, quả, Niết-bàn. Tâm thiết hành trong pháp thiền định cho đến đạo, quả, Niết-bàn, gọi là tâm cao cấp (adhicitta).

10 pháp mà bậc xuất gia cần phải quán tưởng thường thường:

- 1) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Bây giờ đây ta có tướng mạo khác hơn kẻ thế, nghĩa vụ nào của sa-môn ta phải làm cho tròn.
- 2) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Sự nuôi sanh mạng của ta nương nơi kẻ khác, ta cần phải làm cho họ dễ cấp dưỡng.
- 3) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Sự làm cho thân khẩu thêm chơn chánh, vẫn còn nữa, chẳng phải chỉ có bấy nhiêu thôi đâu.
- 4) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Chính mình ta chê trách ta về sự trì giới được chăng?.
- 5) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Hàng trí tuệ đã xem xét rồi, họ có thể chê trách ta về sự trì giới chăng?.
- 6) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Ta phải phân ly sự vật mà ta thương yêu vừa lòng, không sao tránh khỏi được.
- 7) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Ta có cái nghiệp là của ta, ta làm lành được vui, làm dữ bị khổ.
- 8) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Ngày và đêm hằng qua mau lẹ, bây giờ đây, ta làm cái chi?.
- 9) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Ta có ưa thích trong nơi thanh vắng chăng?.
- 10) Bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường rằng: Ta đã có các đức cao quý chăng? Có làm cho ta không hổ thẹn khi có bạn phạm hạnh đến tra hỏi ta?.

Mười pháp mà bậc xuất gia nên quán tưởng thường thường đó gọi là “thập pháp” (dasadhamma). Song dịch như trên đó, mới thật đúng lý. Người tu học cần phải hiểu rằng: Thập pháp đó là pháp dành để ngay cho hàng xuất gia. Tuy nhiên, như đã có giải rằng: Điều nào thuộc về bậc xuất gia, điều ấy người cư sĩ hành theo cũng được.

Trong 10 phép đó nên hiểu như vậy: điều thứ 1 dạy phải quán tưởng về tướng mạo, điều thứ 2 dạy quán tưởng về chánh mạng, điều thứ 3 dạy quán tưởng về sự hành động, điều thứ 4 và thứ 5 dạy phải quán tưởng về quy tắc, điều thứ 6 và 7 dạy phải quán tưởng về luật tự

nhiên, điều thứ 8 dạy phải quán tưởng về thời gian, điều thứ 9 dạy phải quán tưởng về chỗ nơi, điều thứ 10 dạy phải quán tưởng về đức hạnh cao quý.

Về phước báu trong sự quán tưởng thì chia ra làm 2: phần riêng và phần chung.

Xin giải về phần riêng mỗi điều trước:

1) Giải về phương tiện cho phát sanh sự hổ thẹn (hiri) và ghê sợ (ottappa) tội lỗi, để thiết hành theo cho vừa với bốn phận người xuất gia, nghĩa là điều nào không đúng quy tắc của bậc xuất gia thì phải chừa bỏ, nhất là phải hành những pháp chơn chánh, như là trì giới cho thân khẩu trong sạch, tu định cho tâm yên lặng, hành tuệ cho thấy rõ chánh tà. Phải cần kiếp làm cho tròn nghĩa vụ.

2) Khi đã quán tưởng như vậy rồi thì sẽ được 2 điều lợi ích: a) Được làm tròn phận sự đối với người cấp dưỡng; b) Sẽ có sự hành động cho họ dễ nuôi, là làm cho mình trở nên người biết đủ (sandosa), thọ 4 vật dụng tùy có, tùy được. Họ cho cái chi thì vừa lòng với cái đó, không được chọn lựa tốt, xấu, ngon, dở.

3) Bậc xuất gia chưa chứng đạo quả, là đức hạnh cuối cùng trong Phật giáo gọi là còn phận sự phải hành, là còn phải tu tập thanh cao hơn nữa, là cần phải học những điều chưa biết, phải hành trong điều đã biết. Khi đã trì giới được trong sạch thì cần phải tu thiền định thêm lên, rồi hành cho trí tuệ được hoàn toàn để đắc đạo quả Niết-bàn là mục đích tối cao của Phật giáo. Nếu bậc xuất gia được biết mình như vậy, thì hẳn có sự lợi ích để dạy mình cho trở nên cao thượng. Nếu lầm tưởng rằng: mình là đủ, không cần tu tập nữa, vừa lòng với bấy nhiêu thì không cần mẫn hành bực cao mà mình chưa đắc. Như thế, bậc xuất gia đó vẫn còn mắc trong vòng phàm tục và phải bị luật vô thường phá hại, rồi bị sa vào 4 đường ác đạo chẳng sai. Nếu hành giả hằng quán tưởng, biết mình như thế, ắt sẽ tinh tấn tu hành thêm lên.

4) và 5) Bậc xuất gia quán tưởng hiểu rõ trong điều thứ 4 và thứ 5 như vậy rồi, sẽ thấy mình chưa toàn vẹn, thì phát tâm cố gắng tu trì, không để cho mình chê trách mình được. Nhưng lẽ thường, hàng phàm nhơn hiếm có người được biết chơn chánh như thế. Vì vậy, có lúc làm sai mà họ cho là phải, có khi làm chánh mà họ cho ta là tà. Cho nên, có Phật ngôn rằng: “Tội mình khó biết, lỗi người dễ xem”. Nhân đó, đức Phật dạy phải luôn luôn quán tưởng trong những điều trên đây cho phát sanh trí nhớ.

6) Khi đã thường thường quán tưởng trong điều này, thì sẽ thấy rõ sự chia lìa do 2 lẽ là: các sự vật mà ta thương yêu vừa lòng đó, nó sẽ lìa ta khi ta còn sanh tiền cũng có; trong giờ mạng chung, ta phải bỏ nó cũng có. Đó là lẽ tự nhiên, không sao tránh được.

Thấy rõ 2 phép trên đây rồi, mình được 3 điều lợi ích: dứt cái tâm bất bình nóng giận khi gặp sự vật đáng ghét bỏ; ngăn cái tâm không cho buồn rầu thương tiếc lúc ly biệt sự vật thương yêu; kiềm chế cái tâm ham muốn ngoài sự vật của mình là nguyên nhân tìm kiếm trong điều trái phép mà gây ra các nghiệp ác. Đó là 3 điều lợi ích mà bậc xuất gia nhờ sự quán tưởng thường xuyên mới được thấy.

7) Trong điều này nên hiểu câu “Có cái nghiệp là của mình”, rằng: Mỗi người trong mỗi kiếp, đều có tạo nghiệp, không dữ thì lành, chẳng tốt thì xấu, không có một ai tránh khỏi, cho nên gọi là “Có cái nghiệp là của mình”. Lại nữa, nếu đã làm lành thì được vui, làm dữ thì chịu khổ. Có đó, sự quán tưởng trong điều thứ 7 mới có lợi ích, không cho làm ác, chỉ nên tạo việc lành, vì mình đã hiểu rõ quả báo của nghiệp.

8) Đức Phật có khuyên các tỳ khưu cần phải biết thời gian qua rồi chẳng khi nào trở lại. Nên hiểu rõ chơn chánh rằng nó chỉ thoáng qua mau chóng. Nếu không quán tưởng như thế thì các bậc xuất gia hằng để cho ngày giờ trải qua vô ích, sẽ có điều thất bại, ăn năn.

Có Phật ngôn rằng: “Những người còn trai tráng, có tánh thông minh mà lười biếng, không chuyên cần trong các công việc thì không thể nào gặp đường xuất thế bằng ‘trí tuệ’ được”. Lời Phật dạy đây để tinh thức hàng tráng sĩ cho tinh tấn trong niên cấp còn khỏe mạnh, hầu tu tập để mau tấn hóa trong điều lợi ích, trong cả hai phương diện: đời và đạo. Sự quán tưởng thường thường trong điều này, hằng đem lại quả báo và các điều lợi ích an vui cho mình chẳng sai.

9) Khi đã quán tưởng thường thường thì có sự tĩnh tâm, vừa lòng trong nơi vắng vẻ, lìa xa bè đảng, bậu bạn, ưa thích trong nơi yên lặng để tham thiền, cho tâm an trụ trong một cảnh giới lành, rồi suy xét điều chi cũng được trong sạch rõ rệt, không chi trở ngại và tu bực thượng thừa cũng dễ dàng.

10) Có giải rằng: Các đức tánh cao quý đó là nói về tâm thiền định hoặc giải thoát. Nếu đã quán tưởng thường thường như thế thì được tĩnh tâm, không hề vừa lòng với các hạnh phúc nhỏ nhen bực hạ, tinh tấn trong đức tánh cao thượng theo thứ tự.

Về phước báu trong cách quán tưởng 10 điều đó, hằng đem lại sự yên lặng cho tâm, để tiến bước trong chánh pháp, tu giới định tuệ cho càng tăng trưởng thanh cao. Nói tóm lại, sẽ được mãn nguyện trong hai đường: đời và đạo xuất thế, chứng quả Niết-bàn là mục đích cuối cùng của Phật giáo.

DHAMMAPADA – PHÁP CÚ TRÍCH LỤC

Mā piyehi samā gañchi
 Apiyehi kudācanam piyānaṃ
 Adassanaṃ dukkhaṃ
 Tasmā piyaṃ na kayirātha piyāpāyo
 Hi pāpako ganthā
 Tesaṃ na vijjanti
 Yesaṃ Naṭṭhi piyāpiyaṃ.

Trong lúc nào, cũng chẳng nên thân thiết với hạng chúng sanh cùng vật thương yêu, chẳng nên gần gũi với hạng chúng sanh cùng vật không thương yêu. Vì sự không thấy chúng sanh và vật thương yêu, thấy chúng sanh và vật không thương yêu là điều như nhóp xấu xa. Nếu sự thương yêu và không thương yêu chẳng có đến người nào thì các phiền não kết buộc lẫn nhau cũng chẳng có đến người ấy.

Piyāto jāyate soko piyāto jāyate bhayaṃ piyāto vipparamuttassa naṭṭhi soko kuto bhayaṃ – Thương yêu sanh ra ưa, thương yêu sanh ra sợ, nếu người dứt khỏi điều thương yêu thì tiếc và sợ cũng chẳng do đâu mà sanh được.

Tatiyā jāyati soko rotiyā jāyate bhayaṃ, vipparamuttassa naṭṭhi soko kuto bhayaṃ – Ưa thích sanh ra tiếc, ưa thích sanh ra sợ, nếu người dứt khỏi điều ưa thích thì tiếc và sợ cũng chẳng do đâu mà sanh được.

– Dứt sưu tập pháp –

– Đức tác phẩm Pháp chánh định và sưu tập pháp (PL. 2505 – DL. 1961) –