



HẠNH PHÚC TÂM BÌNH AN

THE HAPPINESS OF A
BEAUTIFUL MIND

Dīpaṅkara Therī

Nhóm Tâm Bình An dịch



Nhà Xuất Bản Hồng Đức



Abbess Dīpaṅkara Therī

Trưởng Thiền viện-Thiền sư Dīpaṅkara Therī

**Namo Tassa
Bhagavato,
Arahato,
Sammā-
Sambuddhassa**

**Con đem hết lòng thành kính đảnh lễ Vị ấy,
Đức Thế Tôn,
bậc A-la-hán cao thượng,
Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác.**

Quyển sách này được chủ ý ấn tống để biếu tặng
Sách được soạn thảo bằng đức tin - Tín, sự tinh tấn,
lòng kham nhẫn, cùng sự đóng góp hào hiệp của những
người mong muốn chia sẻ sự hiểu biết và truyền bá
Giáo Pháp Dhamma.

Xin vui lòng không bán sách này
Xin vui lòng không sử dụng sách này để gây quỹ
cho Trung tâm Thiền Brahma Vihārī hay Sayalay
Dīpaṅkara.
Đã đăng kí bản quyền

Sách này được tải miễn phí tại trang web
<http://brahmavihari.org>

ISBN: 978-604-89-4416-2

Ghi Chú

Quyển sách này tập hợp những bài pháp thoại của Thiền sư chúng ta, Sayalay Dīpaṅkara tôn kính.

Qua nhiều năm chúng tôi tập hợp những bài giảng Pháp Dhamma của Thiền sư bằng băng ghi âm, Sayalay hiếm khi cho phép phát hành những ghi âm cũng như hình ảnh của mình đến công chúng.

Sự khiêm cung trong giảng dạy và nói tiếng Anh là lý do chính cho ‘sự không chia sẻ’ này mặc dù bất cứ học trò nào cũng đều biết rõ tận đáy lòng rằng, Thiền sư luôn giảng dạy hết mình trong mỗi bài giảng và mỗi khóa thiền.

Trong khi trình bày các bài Pháp thoại này, chúng tôi đã cố gắng hết sức trước hết là để ghi lại từng-chữ-qua-từng-chữ. Cách sử dụng Anh ngữ đơn giản của Sayalay vẫn truyền tải được Giáo Pháp sâu sắc một cách hiệu quả. Chúng tôi hy vọng có thể giữ được văn phong rất cá tính này cũng như nội dung Giáo Pháp Dhamma.

Hầu hết các thuật ngữ Pāli đều không viết hoa do qui tắc văn phạm và cách cấu trúc riêng trong câu văn. Chúng tôi mong muốn giữ lại tính nguyên vẹn và cô đọng trong diễn đạt thành văn viết. Độc giả không nên bám chấp vào nghĩa dịch của những từ Pāli.

Chúng tôi hy vọng tất cả Phật tử có thể tìm thấy nơi đây hơi thở Giáo Pháp Dhamma của tác giả – đầy cảm hứng, nồng nhiệt, đẹp đẽ, và mang nét riêng sâu sắc.

Lời cảm tạ

Chúng tôi chân thành biết ơn và tán thán những cá nhân và những nhóm người sau đây từ nhiều nơi trên thế giới, đã nhiệt tình giúp đỡ bằng mọi cách có thể. Xin cảm ơn.

Những người Biên tập, Sao chép & Cộng tác,
Nhóm Ghi Âm, các nhiếp ảnh gia,
những người tổ chức khóa thiền, kappiya;
Tất cả những chúng sinh đã gặp và chưa gặp đã từng bảo vệ,
hỗ trợ và tham gia công việc theo nhiều cách không được biết đến.

Từ tất cả học trò của Thiền sư:
Cầu chúc Sayalay Dīpaṅkara Sinh Nhật lần thứ 50 (2014)
Hạnh phúc và Nhiều Sức khỏe. Mong Sayalay tiếp tục
truyền bá Giáo Pháp Dhamma!

Về Tác giả

Dīpaṅkara Therī¹ sinh ra ở Miến Điện ngày 09 tháng 05 năm 1964. Đó cũng là ngày Đại Lễ Tam Hợp *Vesak*² ở Miến. Từ khi còn rất nhỏ, mỗi khi có Chư Tăng *Saṅgha*³ đi ngang qua, Cô đều cảm thấy tràn đầy tôn kính và tịnh Tín. Vào tuổi 25, Cô xuất gia, bỏ bằng cấp Đại học để tìm đến học hỏi kiến thức Giáo Pháp *Dhamma*⁴ cao siêu hơn với Ngài Đại Trưởng Lão Pa Auk *Sayadaw*⁵.

Là một tu nữ xuất gia theo truyền thống Nguyên Thủy *Theravāda*⁶ ở Miến, Dīpaṅkara Therī giữ Mười Giới. Sứ mệnh của Thiền sư là chia sẻ Giáo Pháp *Dhamma* thông qua việc dạy thiền. Thiền sư du hành ra nước ngoài vào năm 1995, dạy thiền ở Singapore, Mã Lai, Indonesia, Thái Lan, Sri Lanka, Úc, Đức, Anh, Mỹ, Canada, Đài Loan, Hồng Kông, Nhật, Hàn Quốc và hướng dẫn các khóa thiền dài hạn trên quê hương Miến Điện của mình. Từ đó Thiền sư bắt đầu cuộc hành trình ‘vá các bình bể’ - chuyển hóa tâm của những chúng sinh có tri thức.

¹*Therī*: nữ trưởng lão/ trưởng thượng bên phái nữ

²*Vesak*: Đại Lễ Tam Hợp (Bồ Tát đản sanh, Thành đạo, và Phật nhập Níp-bàn)

³*Saṅgha*: Chư Tăng

⁴*Dhamma*: Giáo Pháp

⁵*Sayadaw*: Trưởng Lão

⁶*Theravāda*: Phật giáo Nguyên Thủy

Therī du hành rộng rãi và đi đến nhiều nền văn hóa khác nhau để truyền bá Giáo Pháp *Dhamma*. *Therī* kiên trì giảng dạy cho những ai thành tâm thực hành. Với sự nhiệt tình và đồng cảm của *Therī* dành cho những người mộ đạo, số thiền sinh ngày càng tăng. Hiện nay, nhiều thiền sinh từ khắp nơi trên thế giới thỉnh Thiền sư đến nhà riêng cũng như đến đất nước họ để hướng dẫn hành thiền.

Thiền sư cũng rộng lượng chia sẻ những nhân duyên thiện lành của mình đến những hành giả khác bằng việc đưa ra ý tưởng phác thảo, thiết kế, và giám sát xây dựng công trình mà hiện nay là Trung Tâm Thiền Brahma Vihārī ở Maymyo, Miến Điện. Nhờ tấm lòng của Thiền sư, số thiền sinh đến cư trú và học hỏi tại trung tâm đã được nhiều lợi lạc, đúng với sự hướng dẫn của Thanh Tịnh Đạo *Visuddhimagga*⁷ và Tam Tạng *Tipitaka*⁸.

Nhờ sự tận tụy hết mình của Thiền sư trong việc truyền bá Giáo Pháp *Dhamma* trên thế giới, nên các thiền sinh có thể ở tại Brahma Vihārī trong những khóa thiền dài ngày hơn thông qua sự cúng dường *dāna*⁹. Thời gian còn lại trong năm, *Therī* du hành đến những người mong muốn học hỏi, nên còn rất ít thời gian cho sự hành trì của chính mình hay để nghỉ ngơi.

Therī dạy bốn mươi đề mục nghiệp xứ *kammaṭṭhāna*¹⁰ đưa đến hành thiền chỉ *samādhi*¹¹ và thiền quán *vipassanā*¹², và nhiều phẩm chất khác mà một Phật tử cần phải hiểu biết và áp dụng...

⁷*Visuddhimagga*: Thanh Tịnh Đạo

⁸*Tipitaka*: Tam Tạng

⁹*dāna*: cúng dường

¹⁰*kammaṭṭhāna*: nghiệp xứ

¹¹*samādhi*: thiền chỉ

¹²*vipassanā*: thiền quán

Mục Lục



Ghi chú	I
Lời cảm tạ	II
Về Tác giả	III
Chương 1 Tín I	1
Chương 2 Tín II	37
Chương 3 Tâm Từ	63
Chương 4 Bồ thí cúng dường & Lòng tri ân	93
Chương 5 Mười Phiền Não	125
Chương 6 Niềm vui trong Tâm	163
Chương 7 Phán Vấn Đáp	183
Chương 8 Tứ Đại	225
Chương 9 Đức Phật Buddha Giáo Huấn Những Gì	257
Hình ảnh Sayalay Dīpaṅkara cùng với các Vị Tôn Sư và Học trò	289

Từ điển Pāli	323
Tham khảo	337
Tùy hỷ Phước Puññānumodanā	341
Hồi hương Phước (chuyển ngữ Việt)	342
Đại Kinh Giáo Giới La-hầu-la	344
Mahārāhulovāda sutta (chuyển ngữ Việt)	





Chương 1

Tín I

*Sayalay*¹ giảng giải về tầm quan trọng của Tín, là pháp dẫn đầu tất cả các phẩm chất thiện lành của tâm, và là nền tảng quan trọng đối với việc hành pháp. Thiền sư khuyên các hành giả không nên đánh mất niềm tin và giữ vững sự tinh tấn trong việc thực hành pháp. *Sayalay* kể lại việc mình đã cùng các thiền sinh tọa thiền suốt đêm như thế nào dưới cội bồ-đề *bodhi*² tại Bồ-Đề Đạo Tràng *Bodhgayā*³. Sau cùng, *Sayalay* giải thích về tiến trình thể nhập an chỉ định dựa trên đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati*⁴.

Tín Đối Với Việc Tham Dự Khóa Thiền

Tín rất quan trọng cho tất cả thiền sinh, và cũng rất quan trọng trong việc lãnh hội Giáo Pháp của Đức Phật *Buddha*⁵. Tín *saddhā*⁶ vô cùng quan trọng và cũng là một thực tính pháp *dhamma*⁷. Không có tín *saddhā*, các bạn sẽ không đến đây để hành thiền. Sau khi suy nghiệm với tín *saddhā* và tuệ, bạn sẽ tìm ra được lý do và muốn đi dự khóa thiền.

¹*Sayalay*: tu nữ²*bodhi*: bồ-đề³*Bodhgayā*: Bồ-Đề Đạo Tràng⁴*ānāpānassati*: niệm hơi thở⁵*Buddha*: Phật⁶*saddhā*: tín⁷*dhamma*: pháp

Mục đích đến dự khóa thiền là gì? Là do chúng ta muốn tuệ và minh sát tuệ của chúng ta được phát triển vì trí tuệ này sẽ giúp chúng ta đoạn trừ các phiền não. Đó là lý do tại sao chúng ta muốn hành thiền.

Khi chúng ta hành thiền, chúng ta đang học về Pháp *Dhamma*. Pháp *Dhamma* là sự hướng dẫn và là phương pháp thực hành để loại trừ phiền não của chúng ta.

Kế đến, sau khi có sự hiểu biết qua việc thực hành, chúng ta sẽ thấu suốt được bên trong. Thiền minh sát *vipassanā*⁸ là phương pháp thực hành để soi thấu bên trong của chúng ta.

Để tuệ được lớn mạnh, chúng ta cần phải phối hợp cả hai pháp hành thiền chỉ *samatha*⁹ (định) và thiền quán *vipassanā* (minh sát). Sau khi tuệ tăng trưởng, chúng ta có thể đoạn diệt tất cả phiền não và chúng đạt Níp-bàn *Nibbāna*¹⁰. Điều này có thể xảy ra rất nhanh. Do vậy trong thời *Dhamma* Pháp thoại ngắn này, bạn cũng có thể chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*, nếu tuệ của bạn đã viên mãn.

Tín *saddhā* rất quan trọng. Vì sao? Nếu không có tín *saddhā*, chúng ta không muốn học hỏi về Giáo Pháp *Dhamma*. Chúng ta không muốn làm các việc thiện lành. Chúng ta luôn thích chạy theo các loại dục lạc khác nhau. Chúng ta chạy theo tham dục là chính, loại dục này thật sự có thể tấn công chúng ta, như các bạn có thể nhận thấy trong khi đang hành thiền.

Dục

Sau khi cố gắng chăm chú vào hơi thở khoảng mười đến hai mươi phút, hoặc sau vài hơi thở, tâm sẽ không muốn dán vào đề mục thiền nữa. Vậy tâm muốn dán vào điều gì? Nó muốn

⁸*vipassanā*: thiền minh sát/ thiền quán

⁹*samatha*: thiền chỉ/ thiền định

¹⁰*Nibbāna*: Níp-bàn

nghĩ đến một điều nào khác, về ngày mai, về món gì sẽ ăn vào buổi điểm tâm sáng mai.

Đây là tham dục. Dục khởi lên từ bên trong của bạn. Bạn không muốn định tâm vào hơi thở bởi vì hơi thở quá đơn giản, bạn không thích nó. Đề mục hơi thở rất đơn giản, chỉ là hơi-thở-vào và hơi-thở-ra.

Bởi vì nó quá tế nhị, nên tâm bạn không muốn kháng khí vào nó. Tâm muốn phức tạp mọi thứ và hay nghĩ về những điều khác.

Bạn có biết chúng tôi sẽ nấu món gì vào ngày mai? Không biết sao? Bạn có chắc chắn rằng sự suy đoán của bạn đúng hay không? Do bạn không biết chắc điều bạn suy đoán đúng hay sai, tốt hơn là bạn đừng lãng phí thời giờ. Hãy để tự nhiên.

Đừng bao giờ bận tâm đến món gì chúng tôi sẽ phục vụ vào ngày mai, chỉ ăn thôi. Đừng nghĩ đến món gì ta muốn ăn ngày mai. Việc này sẽ giúp cho các bạn thắng được tham dục của mình. Đây chỉ là một ví dụ. Có nhiều loại tham dục khác nhau, không phải chỉ có dục về vật thực.

Có nhiều loại phóng tâm khác nhau liên hệ đến dục, muốn đạt được điều gì đó, muốn được thọ hưởng điều gì đó và muốn được dễ chịu.

Giờ thì bạn có thể nghĩ chỗ này không phải là chỗ ngủ tốt. Sắp tới đây khi về nhà, bạn sẽ thư giãn thoải mái trong căn nhà của bạn. Và có thể bạn không muốn trở lại trường thiền *Brahma Vihārī*¹¹ này nữa. Nhiều loại suy nghĩ, nhiều loại dục khác nhau có thể được chiêm nghiệm với những hành giả khác nhau.

¹¹*Brahma Vihārī*: Thiền viện Phạm trú hay Tứ vô lượng tâm

Không cần phải kiểm tra tâm của bạn. Dựa theo kinh nghiệm của chúng tôi, chỉ cần nhìn qua sự biểu lộ bên ngoài của bạn, chúng tôi hiểu được tâm bạn. (*Hội chúng cười*) Tôi đã dạy thiền trong hai mươi năm! Giờ thì tôi không quá ngu xuẩn để rầy rà nữa, tôi chỉ quan tâm đến tâm trí của tôi. Mọi người cần tự chăm sóc tâm của riêng mình.

Thật khó khăn cho tôi để chế ngự tâm của bạn, tôi chỉ có thể nhắc nhở bạn. Nếu thực tình bạn muốn hành pháp *Dhamma*, bạn cần phải sống đời sống đơn giản. Bạn không thể so sánh nơi này với nhà bạn hoặc bất kỳ nơi nào khác đầy đủ tiện nghi. Ngay cả khi các bạn có thể cảm thấy khổ sở vì vật thực, các bạn cần phải kham nhẫn.

Kham nhẫn rất là quan trọng. Nếu bạn biết cách để kham nhẫn và khiêm cung, mọi thứ đều sẽ ổn thỏa với bạn. Bạn có thể làm chủ nó, bạn có thể tha thứ và bạn có thể chấp nhận nó. Bạn không cảm thấy mọi việc là tiêu cực. Kham nhẫn vì Pháp *Dhamma*. Đó là cách chúng ta suy tưởng để giữ gìn tâm của chúng ta.

Nuôi Dưỡng Tín

Vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, Ngài cũng luôn nhân mạnh với hàng đệ tử xuất gia về sự cần thiết của một đời sống đơn giản không xa hoa.

Chúng ta không thể trông mong mọi việc hoàn hảo. Nếu mọi việc đều vừa ý bạn, bạn sẽ không biết đau khổ là gì.

Tôi cũng muốn các bạn học thêm một chút nữa về sự khổ. Khi bạn không thể có được điều mình muốn, đó cũng là khổ.

Dù bạn muốn có những cảm thọ dễ chịu, bạn không thể có chúng, đây cũng là khổ. Đó là bản chất của đời sống.

Chúng ta cần học để chấp nhận nó. Thực hành Pháp *Dhamma* là không dễ. Nếu bạn không biết khổ, bạn sẽ không biết Pháp *Dhamma* là gì.

Vì thế đừng sợ khổ, hãy vui lòng chấp nhận nó với lòng kham nhẫn. Nếu bạn có kham nhẫn, thì dù có khổ bao nhiêu đi nữa, bạn cũng sẽ bằng lòng và sẵn sàng chấp nhận nó.

Đừng sợ khổ. Chúng ta cần có thật nhiều Tín *saddhā*, thật nhiều niềm tin nơi Đức Phật *Buddha*.

Chúng ta cần phải biết Ân Đức Phật *Buddha*, Ân Đức Pháp *Dhamma*, Ân Đức Tăng *Saṅgha*¹².

Và chúng ta cũng cần phải biết và tin tưởng mạnh mẽ vào giáo lý minh triết về quá khứ, hiện tại, và vị lai, tức là Lý Duyên Khởi.

Chỉ khi ấy dần dần Tín của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ, chỉ khi ấy bạn mới thích thú để hành trì. Bạn không cảm thấy thọ khổ nữa. Dĩ nhiên tôi biết các bạn sẽ rất mệt mỏi, vì bạn phải ngồi từ sáng cho đến chiều tối, đặc biệt là thời khóa sáng sớm và chiều tối lúc 7.30pm. Nhiều người trở nên rất mệt nhưng nếu hai thời khóa này thành thời nghỉ ngơi, các bạn sẽ không thể tiến bộ hơn trong việc hành thiền của các bạn.

Dù bạn có thể nhức mỏi và đau đốn về thể chất, nhưng nếu tâm bạn có Tín *saddhā* và thích thú để hành thiền, thì cơ thể sẽ dần dần điều chỉnh để phù hợp với việc hành trì của bạn.

Bạn muốn hành thiền vì Pháp *Dhamma*. Vậy, vì Pháp *Dhamma*, hãy làm cho loại pháp dục (ham muốn) hành thiền này mạnh mẽ trong tâm trí bạn. Bạn nên nghĩ, tôi muốn hành thiền, ngay cả khi có đau nhức, tôi cũng sẽ cố gắng hết sức trong mỗi thời khóa. Tôi sẽ cố gắng hành thiền để thấy Pháp

¹²*Saṅgha: Tăng đoàn/ Chư Tăng*

Dhamma. Tôi muốn biết thiền định *jhāna*¹³ là gì. Tôi muốn biết tuệ Minh sát là gì. Loại pháp dục này rất là quan trọng.

Đó là lý do Tín *saddhā* đóng vai trò thúc đẩy cho các hành giả, để sau cùng họ có thể được thành tựu viên mãn.

Tín saddhā Là Người Bạn Tốt Nhất Của Chúng Ta

Trong khóa thiền, tất cả chúng ta có các bạn thiện lành là phần lớn, chúng ta có thể nói họ là các bạn Đạo *Dhamma* của chúng ta. Bạn có thể có các bạn Đạo *Dhamma*, nhiều loại bạn bè khác nhau, bạn cũng có thể có nhiều bạn thời thơ ấu, dù họ không phải là gia đình bạn, nhưng một số họ sẽ rất tốt đối với bạn. Bởi vì thế, nên bạn nghĩ họ là những người bạn tốt.

Thỉnh thoảng khi họ mang lại cho bạn nhiều phiền phức, bạn nghĩ họ là những người bạn xấu. Đúng vậy không?

Đối với tâm chúng ta, người bạn quan trọng nhất là Tín *saddhā*. Tín *saddhā* là người dẫn đường.

Tín saddhā Là Pháp Dẫn Đầu Của Tâm Chúng Ta

Chúng ta có nhiều loại tâm khác nhau, đó là tâm tốt và tâm xấu. Tâm tốt có thể tạo ra nghiệp *kamma*¹⁴ tốt lành, nghiệp thiện *kusala*¹⁵ *kamma* và tâm xấu có thể tạo ra nghiệp bất thiện *akusala*¹⁶ *kamma*, nghiệp xấu *kamma*. Chúng ta tin vào điều đó. Vì thế trong tất cả sở-hữu-tâm thiện *kusala*, tức là sở-hữu-tâm tịnh hảo, thì Tín *saddhā* là pháp dẫn đầu của tâm, vị Tướng Lãnh của tâm. Bởi vì *saddhā* Tín này, chúng ta có thể làm rất nhiều việc tốt lành.

¹³*jhāna*: thiền
¹⁴*kamma*: nghiệp

¹⁵*kusala*: thiện
¹⁶*akusala*: bất thiện

Ví dụ, do bạn có Tín *saddhā* trong Pháp *Dhamma*, bạn thích bố thí *dāna*, bạn tin rằng nếu bạn bố thí *dāna*, về sau bạn sẽ có quả của nghiệp tốt lành. Bạn có thể có một cuộc sống tốt đẹp và thoải mái do bố thí *dāna*¹⁷ trong đời trước hoặc đời này.

Và thứ hai là, thỉnh thoảng bạn luôn bị bệnh về thân. Nghiệp quả đó có thể phát sinh lên do trong kiếp quá khứ bạn có thể đã không giữ giới thật tốt.

Đó là lý do nếu bạn muốn có một cuộc sống mạnh khỏe, bạn cần phải giữ năm hoặc tám giới thật tinh nghiêm. Những người giữ giới tốt, họ sẽ có cuộc sống mạnh khỏe.

Và đối với tâm, hầu như nó luôn luôn trong trạng thái bất thiện, bị ngăn che. Tâm bị ngăn che hay tâm không trong sáng giống như có nhiều bụi trong tâm chúng ta, vì vậy chúng ta muốn tẩy sạch chúng.

Chúng ta cần thanh lọc tâm bằng cách tu tiến pháp chỉ *samatha*, tức là định. Đó là lý do chúng ta chăm chú miệt mài trên đề mục thiền cho đến khi chúng ta đắc định *samāधि*.

Thanh Lọc Tâm

Khi chúng ta có định trong tâm, nó có thể thanh lọc pháp ngăn che chúng ta để tâm trở nên sáng hơn và trong sạch hơn.

Sau khi tâm chúng ta trở nên trong sạch, chúng ta có thể bắt đầu hành thiền quán *vipassanā*.

Thực hành thiền quán *vipassanā* cần sự định tâm để thấu suốt bên trong, từ đó phát triển tuệ Minh sát, tức là *vipassanā*, điều này làm cho trí tuệ tăng trưởng. Tứ Niệm Xứ hay là đề mục quán niệm rất là quan trọng trong việc phát triển sâu sắc

¹⁷*dāna*: bố thí

tuệ minh sát.

Tất cả việc hành pháp chủ yếu được hỗ trợ bởi Tín *saddhā*. Không có Tín *saddhā*, thật khó để hiểu rõ Bốn pháp quán niệm này (Tứ Niệm Xứ) trong sự thực hành của chúng ta.

Bởi vì có Tín *saddhā*, bạn có được trí tuệ và sự hiểu biết đúng đắn.

Với Tín *saddhā*, Từ *mettā*¹⁸ và Bi *karuṇā* sẽ khởi lên trong bạn. Cũng vậy vì điều đó, bạn sẽ có niềm vui (hỷ *pīti*¹⁹) và sự yên tịnh *passaddhi*²⁰.

Tất cả những điều tốt đẹp sẽ đến theo sau. Đó là lý do trong bước đầu, Tín *saddhā* niềm tin vào Đức Phật *Buddha*, Đức Pháp *Dhamma*, Đức Tăng *Saṅgha* rất quan trọng.

Rất quan trọng để huấn luyện tâm chúng ta giữ giới. Và sự mong muốn hành thiền cũng rất quan trọng.

Đó là lý do các bạn đến đây mỗi lần, mỗi năm, được dẫn dắt bởi Tín *saddhā* này. Bạn cũng cần giữ Tín *saddhā* trọn vẹn cho đến ngày cuối cùng của khóa thiền chứ không chỉ trong ngày đầu tiên.

Lúc đầu bạn nghĩ, tôi sẽ cố gắng trong khóa thiền này, nhưng sau đó vào ngày hôm sau, bạn bắt đầu thư giãn, thư giãn, thư giãn cho đến khi tất cả Tín *saddhā* rơi rụng. Tất cả Tín đã tan biến.

Ít nhất, xin hãy đừng làm phiền bạn cùng phòng. Bạn cần biết tự kiểm soát mình. Nếu nó không quan trọng, đừng nói chuyện. Nếu nó vô cùng quan trọng, chỉ cần viết ra giấy và đưa cho người kia. Người ấy sẽ đọc nó. Nếu chúng ta có thể ở đây một cách im lặng trong một giờ, thật vô cùng bình yên. Tâm chúng ta vô cùng an lạc khi sống trong tĩnh lặng. Sự

¹⁸*mettā*: Từ/ lòng nhân Từ

¹⁹*pīti*: hỷ

²⁰*passaddhi*: sự yên tịnh

bình an đó thật sự đến từ trong tim chúng ta. Tâm tĩnh lặng có thể giúp ích rất nhiều trong Định của bạn.

Cung Kính

Khi bạn đi đến chùa, bạn phải đánh lễ Đức Phật *Buddha*, đánh lễ tượng Phật *Buddha*. Bạn đã biết chăng?

Tôi muốn nghĩ về Ân Đức Phật *Buddha* ở đó. Mỗi bước chân bạn đi, hãy suy tưởng với “*Itipi so bhagavā araham.....*”²¹ “Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng,...” cho đến khi bạn bước đến chùa. Thật tốt làm sao!

Nếu bạn không muốn suy tưởng đến Ân Đức Phật *Buddha*, bạn không cần phải niệm. Thay vì thế, nếu bạn mệt, hãy nghĩ về hơi-thở-vào-và-ra.

Hơi thở sẽ rất rõ ràng, bởi vì chúng ta phải leo lên núi. Trên đồi dốc, hơi thở bạn sẽ rất rõ, sẽ rất tốt cho việc tập trung vào đề-mục-hơi-thở của bạn!

Hơi-thở-vào và hơi-thở-ra một cách tự động sẽ rất rõ ràng. Âm thanh của hơi thở cũng đi ra một cách rõ ràng hơn. Thế nên hãy nghĩ về đề mục hành thiền của bạn. Cách đi thiền hành này rất là tốt ở đó.

Vì vậy đừng nói chuyện, đừng đi cùng với một người khác. Nếu bạn đi với nhau, bạn sẽ bắt đầu nói chuyện, những câu nói, “Bạn khỏe không? Bạn ổn chứ?” v.v... Nó không quan trọng. Người ta nghĩ gì không thành vấn đề. Bạn chỉ cần quan tâm đến tâm của riêng bạn. Đừng lãng phí thời gian với điều này.

Hãy chỉ chăm chú vào đề mục thiền, hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Nó rất đơn giản, chỉ cần nhận biết hơi-thở-vào-và-ra.

²¹*Itipi so bhagavā araham.....*: “Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng.....”

Trong vòng hai tuần đầu, nếu bạn có thể đắc thiền *jhāna*, thì việc hành thiền quán *vipassanā*, danh sắc *nāma rūpa*²² cũng rất dễ dàng, và việc hành thiền của bạn tiến triển rất nhanh. Nếu chỉ còn hai tuần cuối của khóa thiền, bạn mới có ấn tượng *nimitta*²³, hoặc tướng *nimitta* ổn định, thì liền sau đó bạn sẽ phải về nhà rồi.

Vượt Qua Nỗi Đau Thê Chết

Trong tuần đầu và tuần thứ hai, bạn phải cố gắng rất nhiều. Khổ u, đừng bận tâm, đau u, đừng bận tâm - bạn phải nghĩ rằng, tôi sẽ cố gắng hết sức.

Tương tự với tôi, do đau đầu gối, tôi phải đi giải phẫu. Bác sĩ đặc biệt đến đây từ Malaysia trước khi khóa thiền bắt đầu.

Ông nói với tôi, “Sayalay, Thiền sư phải đi phẫu thuật, Thiền sư phải quay về”. “Ngay bây giờ tôi không có thời gian, bây giờ tôi bận rồi, vâng (*Sayalay cười*), giờ tôi bận, tôi không muốn giải phẫu, vâng, vâng, lần tới khi tôi có thời gian, tôi sẽ trở về với bác sĩ”.

Chúng tôi chỉ muốn hành Pháp *Dhamma* từng khoảnh khắc. Sau khóa thiền, chúng tôi sẽ đi khám nghiệm và gặp các chuyên gia. Theo cách này, chúng tôi đã dành thời gian cho khóa thiền.

Tôi muốn ở đây. Tôi không muốn rời khỏi khóa thiền. Đó là vì tôi có trách nhiệm dạy thiền ở đây. Đó là lý do tôi muốn ở lại đây.

Vì thế trong thời gian hai tháng hay một tháng rưỡi này, tôi thật sự muốn tất cả các bạn có được một số kinh nghiệm về thiền *jhāna*.

Nếu bạn có thể đắc thiền *jhāna*, tôi sẽ rất hạnh phúc, nếu bạn không thể, tôi cũng phải rất hạnh phúc. (*Hội chúng cười*)

²²*nāma rūpa*: danh sắc

²³*nimitta*: ấn tượng/ tướng

Dù sao đi nữa, tôi sẽ chấp nhận mọi chuyện, nhưng nếu bạn có thể thành công, rất là tốt. Đây là điều tôi muốn giải thích.

Mặc dù chúng ta cũng có nhiều đau nhức, nhưng chúng ta vẫn ổn, đừng quan tâm đến đau đớn. Chúng ta sẽ làm những gì chúng ta cần. Chúng ta đừng than phiền quá nhiều về nỗi đau hay bất cứ việc gì.

Tôi chỉ muốn tất cả các bạn đừng quá lười biếng. Sự dễ dãi sẽ làm bạn luôn cảm thấy buồn ngủ lúc hành thiền. Nếu bạn thật sự bệnh về thể chất và bạn thật sự không thể làm chủ nó, bạn được phép nghỉ ngơi. Bạn biết bản thân mình, nhưng nếu bạn thật sự vẫn ổn, tốt hơn hãy hành thiền và nỗ lực nhiều hơn nữa.

Niềm Tin Vào Bản Thân

Niềm tin là một loại tín ngưỡng. Bạn cần tin vào bản thân mình. Bạn cần tin rằng bạn có ba-la-mật *pāramī*²⁴ rất tốt. Bạn không nên nghĩ rằng bạn không có đủ ba-la-mật *pāramī*, và đó là lý do bạn không thể đắc định. Tư tưởng như thế sẽ không tốt cho việc hành thiền của bạn, bạn biết đó.

Mỗi người cần tin rằng họ có *pāramī* ba-la-mật tốt. Bạn cũng cần nên nghĩ rằng, “Nếu tôi cố gắng, tôi chắc chắn sẽ thành công trong việc đắc thiền *jhāna* trong thời gian ngắn. Sự khích lệ đó rất là quan trọng. Chúng ta gọi đây là một loại Tín *saddhā*, niềm tin vào bản thân.

Bạn nên nghĩ rằng, nếu bạn có sự chuyên chú miệt mài trên hơi thở khoảng hai mươi hoặc ba mươi phút, chắc chắn ấn tướng *nimitta* sẽ xuất hiện. Thật sự, tôi bảo đảm rằng, sau hai mươi phút, nếu bạn thật sự có thể duy trì sự chăm chú của mình, nhất định ấn tướng *nimitta* sẽ xuất hiện.

²⁴*pāramī*: ba-la-mật

Định và Niệm

Nếu nó không xuất hiện, là bởi vì Định và Niệm của bạn chưa đủ mạnh. Để có đủ Định và Niệm, bạn cần phải ghi nhớ đề mục là gì: Hơi thở của tôi là đề mục hành thiền của tôi. Đây là Định và Niệm.

Tinh Tấn

Một yếu tố quan trọng khác trong hành thiền là sự tinh tấn. Bạn phải cần nỗ lực bao nhiêu? Trên đề mục thiền hơi-thở-vào và hơi-thở-ra này, hãy nhớ rằng bạn cần phải nhận biết nó một cách liên tục. Bạn cần có sự chuyên chú miệt mài trên đề mục hơi thở này. Hãy thúc đẩy tâm bạn hướng đến đề mục này.

Đằng sau Niệm của bạn, bạn cần Tấn như sự hỗ trợ cho Niệm. Chỉ khi ấy Niệm mới có thể tồn tại trong một thời gian dài. Nhận biết chỉ duy nhất một đề mục thiền, tâm được gom lại và không muốn đi chuyển bất cứ nơi đâu.

Trong mọi lúc, bạn có thể dán vào đề mục này vì có Tấn. Nếu bạn không có Tấn, hoặc không đủ tinh tấn, tâm cũng không muốn ghi nhớ đề mục này lặp đi lặp lại.

Cho nên đó là lý do vì sao nếu bạn muốn nghĩ về điều gì đó, nhưng bạn không thể nhớ, bạn phải đặt nỗ lực, nghĩ tới nghĩ lui, thúc đẩy tâm nhớ lại. Chỉ sau đó bạn mới có thể nhớ ra điều bạn muốn biết.

Khi bạn bỏ quên đề mục của mình, Định sẽ quá xa đối với bạn. Tất cả đều phải xảy ra một cách tuần tự.

Niệm Sati²⁵, Cần *vīriya*²⁶ và Tín *saddhā*

Sati hay là Niệm, Cần *vīriya* hay là Tấn, và *saddhā* hay là Tín, thúc đẩy tâm bạn lặp đi lặp lại hướng đến đề mục thiền. Ba yếu tố này rất quan trọng cho việc hành thiền định và thiền quán *vipassanā* của bạn.

Thế nên chúng ta phải thực hành những điều cơ bản này. Dù bạn có thể đắc thiền *jhāna* hay không thì không thành vấn đề. Nhất định chúng ta phải kiên trì cùng nhau cố gắng, mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút giây.

Sau đó, nếu Định và Tấn của bạn tốt, trong khoảng thời gian ngắn, thì bạn có thể đắc thiền *jhāna* và an vui. Bạn biết vậy, đúng không?

Nếu bạn lười biếng, hoặc không vui thích, hoặc Tín *saddhā* không vững mạnh, Thiền *jhāna* cũng sẽ xa vời với bạn. Thiền *jhāna* cũng không thích ở lại với bạn. Và sự hỷ lạc cũng không nốt.

Niềm Vui

Niềm vui có thể đến từ nhiều đối tượng. Thỉnh thoảng khi bạn yêu thích điều gì đó, khi bạn ngắm nhìn hoa, nếu bạn yêu thích điều này bạn cũng sẽ có niềm vui.

Khi bạn làm việc gì tốt bạn an vui, bạn cũng sẽ có được niềm vui. Thi thoảng khi làm một việc tốt nhưng bạn không vui mừng, thì bạn cũng không thể có niềm vui.

Có khi đến ngồi thiền sớm vào buổi sáng rất tốt cho nghiệp của bạn, nhưng nhiều lúc bạn không hoan hỷ lắm. Bạn muốn tiếp tục ngủ bởi vì thời tiết lạnh. Bạn đến vì nội qui, không phải vì Tín *saddhā* của bạn. Mặc dù bạn đang làm một việc

²⁵*sati*: Niệm

²⁶*vīriya*: Cần/ Tấn/ tinh tấn

tốt, nhưng vì Tín *saddhā* không đồng hành cùng với bạn, đó là nguyên do bạn không được vui với việc lên đây ngồi thiền.

Tín saddhā tại Bồ-Đề Đạo Tràng Bodhgayā

Vào cuối năm ngoái, tôi đi Ấn Độ cùng với một số người mộ đạo từ Indonesia và Hồng Kông, có khoảng tám mươi người cùng nhau đi đến Bồ-Đề Đạo Tràng *Bodhgayā*. Vào ngày cuối của chuyến hành hương, chúng tôi ở tại Bồ-Đề Đạo Tràng *Bodhgayā*.

Sau đó vào đêm cuối, có khoảng hai mươi người trong nhóm nói với tôi, “Sayalay, tôi nay chúng con muốn hành thiền suốt đêm dưới cây Bồ-Đề *bodhi*”. Và rồi họ hỏi tôi, “Thiền sư muốn tham gia cùng chúng con không?”

Tôi rất vui khi nghe điều đó. Tôi thật sự muốn tham gia với họ, nhưng chân tôi vô cùng đau nhức vào đêm đó, vì cuộc hành trình dài trên xe buýt.

Ban đầu tôi không chắc là tôi nên ở cùng với họ không. Bởi vì chúng tôi được nghe nói rằng nếu ra ngoài sau chín giờ tối, chúng tôi không thể quay về khách sạn vì công sẽ bị đóng.

Như vậy sau thời gian qui định, chúng tôi sẽ phải ở lại dưới cây Bồ-Đề *bodhi* suốt đêm, dù có hay không chúng tôi cũng có thể chủ động được.

Thời tiết cũng rất lạnh vào tháng mười hai ở Ấn Độ. Hơn hai mươi người chúng tôi ngồi dưới cây Bồ-Đề *bodhi*. Sau khi tụng kinh và thuyết Pháp *Dhamma*, tôi cảm nhận rằng vì họ thật sự muốn hành trì vì Pháp *Dhamma*, tại sao tôi không hỗ trợ họ?

9:30pm

Không sao, tôi sẽ hỗ trợ họ. Tôi có *saddhā* Tín tâm. Thế nên tôi nói sẽ ở cùng với tất cả bọn họ. Họ rất vui. Sau 9.30pm tối, tôi đi xung quanh dưới cây Bồ-Đề *bodhi*, và xung quanh Bồ-Đề Đạo Tràng *Bodhgayā*, rồi sau đó tôi thấy nhiều người, không chỉ có mình nhóm chúng tôi.

Mỗi góc đều đầy các lều trại. Mỗi khách viếng thăm đều có lều của riêng họ, và rất nhiều người muốn hành thiền dưới cây Bồ-Đề *bodhi*, bởi vì nơi đây là Thánh tích. Tôi đầy lòng ngưỡng mộ họ.

Như thế mọi người rất vui, rất tỉnh táo và có rất nhiều hoan hỷ trong tâm tôi. Đây là nơi đặc biệt nơi mà Đức Phật *Buddha* đã giác ngộ. Người ta thật sự muốn hành trì Pháp *Dhamma* ở đó. Điều này mang đến cho tôi thật nhiều hoan hỷ.

Tôi đi xung quanh khu vực cây Bồ-Đề *bodhi*. Ban đầu có rất nhiều người đang hành thiền. Một lúc sau, tôi trở về chỗ của mình và tôi cũng hành thiền.

11:00pm

Rồi vào lúc 11 giờ tôi đi xung quanh cây Bồ-Đề *bodhi* lần nữa. Tôi bắt đầu nghe nhiều người đang ngáy “croc croc croc”. Âm thanh quá lớn đến nỗi có thể nghe được ở mọi góc. Nó rất là lớn. Tôi nghĩ nhóm chúng tôi có chút ít vị nể tôi. Nên tất cả họ vẫn đang ngồi thiền bên trong. Tôi đi đến nhìn mọi người.

Tôi không biết họ có thật sự định tâm hay không, nhưng họ ngồi thiền rất thẳng lưng. Tôi rất hoan hỷ với cảm xúc này. Tất cả những nhóm khác ngủ rất nhanh và đang tiếp tục ngáy.

12:30am

Sau đó khoảng 12.30am khuya, tôi đi xung quanh lần nữa và một số người trong nhóm chúng tôi đang buồn ngủ. Một số vẫn đang hành thiền, như thế có một số người thật sự hành thiền suốt đêm.

Tôi cũng vậy, tôi không nằm xuống, tôi chỉ suy tưởng sau 12.30am. Tôi đang đứng dưới cây Bồ-Đề *bodhi* và ngắm nhìn cây Bồ-Đề *bodhi*. Nó mang đến cho tôi thật nhiều hỷ lạc, thật nhiều cảm xúc hoan hỷ. Có cảm giác rằng mọi chuyện đều quay trở về với tôi.

Như vậy bởi vì Tín *saddhā* và sự mong muốn hành trì Pháp *Dhamma*, tôi có thể cảm nhận rằng mọi người rất hoan hỷ vào lúc 9:00pm. Tôi không biết lúc ấy họ có thật sự hành thiền hay không, nhưng tôi có thể thấy rằng vì muốn hành trì Pháp *Dhamma*, nên họ muốn ngồi dưới cội Bồ-Đề *bodhi* đêm ấy. Điều đó mang đến cho họ rất nhiều hỷ lạc.

Một số người vẫn đang hành thiền sau nửa đêm, sau 12:00am. Nơi đây hoàn toàn tĩnh lặng, mặc dù có âm thanh của tiếng ngáy. Bạn vẫn có thể cảm nhận được năng lượng trong không gian tĩnh mịch này.

Và tại khu vực cội Bồ-Đề *bodhi*, nếu bạn thật sự định tâm, bạn có thể cảm thấy yên tịnh làm sao và bình an làm sao nơi đất Thánh này. Sau đó sau 12.30am khuya tôi lại đi xung quanh, và rồi hành thiền lần nữa.

Thời tiết rất lạnh, và vì lều của tôi rất thấp, tôi phải cong người xuống. Tôi không thể ngồi thẳng lưng. Nên lưng tôi rất đau sau 12.30am khuya.

4:00am

Lưng tôi cực kỳ đau sau khoảng 1:00am khuya và 2:00am khuya, tôi không nhúc nhích được. Tôi nghĩ nếu tôi cử động hay đi ra ngoài, họ sẽ đánh mất Tín *saddhā*, hay không muốn hành thiền nữa.

Nếu tôi hành thiền, họ có thể tiếp tục muốn hành thiền. Đó là lý do tôi khích lệ bản thân mình, mặc dù nó rất, rất là đau nhức. Tôi đang cố gắng để vui với nỗi đau ấy. Tôi muốn hỗ trợ các thiền sinh. Như thế điều này cũng mang đến cho tôi thật nhiều niềm vui.

Vào sáng sớm, mọi người thức dậy rất tươi tỉnh và rất hỷ lạc lúc 4:00am. Tuy nhiên, tôi không biết họ có đắc thiền *jhāna* hay không.

Mọi người rất hoan hỷ, rất thư giãn, tôi có thể cảm thấy điều này khi nhìn trên gương mặt họ. Ô! Mọi người có rất nhiều sự tự tin. Họ cảm thấy họ đã đạt được điều gì đó. Đại loại cảm giác như thế.

Các hành giả biết rằng thật không dễ để giác ngộ trong một lúc hoặc trong thời gian ngắn. Nhưng ít nhất họ có một số cảm nhận hỷ lạc. Là vì Tín *saddhā*, đức tin, thật nhiều đức tin đối với Thánh tích.

Các thiền sinh cũng suy tưởng rằng họ có ba-la-mật *pāramī* rất tốt để đến nơi này. Đó là một loại Tín *saddhā*. Và chúng tôi cũng đã hành thiền.

Các thiền sinh có đắc thiền hay không cũng không sao. Họ đã đặt rất nhiều nỗ lực trong một vài thời ngồi thiền. Nhờ nỗ lực này, họ suy tưởng và cảm thấy được hỷ lạc.

Thế nên vào sáng sớm, tôi có thể thấy mọi người có cảm xúc ấy, rằng họ đã đạt được điều gì đó từ đêm qua. Không phải nhờ đắc thiền *jhāna*, nhưng nó vẫn là một loại phúc lạc. Họ đã có vài thiện nghiệp *kamma*, cảm nhận thiện lành từ việc hành trì của họ.

Theo cách này, chúng ta có thể thấy, vì bạn cố gắng để toàn tâm toàn ý ghi nhớ Pháp *Dhamma* ở nơi Thánh tích, vì đặt rất nhiều sự tinh tấn, và cũng do việc hành thiền, trên ba đặc tính này, thiền sinh có rất nhiều hỷ lạc, rất nhiều sự yên tĩnh và bình an trong tâm. Họ có rất nhiều sự tự giác, không ngủ ngay cả khi họ muốn vậy. Họ có rất nhiều hỷ lạc mặc dù họ đã không đắc thiền *jhāna*.

Vì thế chúng ta cần khích lệ bản thân mình như thế. Và chúng ta cần hỏi tưởng thường xuyên rằng mọi người đã hoan hỷ như thế nào trong suốt đêm ngồi thiền.

Tôi cũng nói với họ, hãy cố gắng ghi nhớ thiện nghiệp này trong suốt cuộc đời của bạn. Cảnh này là điều quan trọng nhất để ghi nhớ. Bạn có thể nhớ lại, “Ồ, trong cuộc đời tôi, tôi đã hành thiền suốt đêm dưới cội Bồ-Đề *bodhi*.” Điều này có tốt hay không?

Bạn biết vậy, kí ức này rất tốt để kể với con cháu. Bạn có thể nói, “Ồ, tôi đã thật sự hành thiền với Sayalay, suốt đêm dưới cội Bồ-Đề *bodhi*.”

Trước khi bạn chết, hãy cố gắng nhớ lại điều này. Bạn sẽ đi thẳng đến cõi chư thiên sau khi chết. Thật là tốt. Giờ đây, bạn cũng đến trung tâm thiền Phạm Trú *Brahma Vihārī*.

Trung Tâm Thiền Phạm Trú (Tứ Vô Lượng Tâm) Brahma Vihārī

Có một nguyên do vì sao chúng tôi đặt tên nơi này là Phạm trú (Tứ vô lượng tâm) *Brahma Vihārī*. Là vì chúng tôi thật tâm yêu thích hành trì pháp Tứ *mettā*, Bi *karuṇā*²⁷, Tùy hỷ *muditā*²⁸, và Xả *upekkhā*²⁹ (lòng nhân từ, lòng trắc ẩn, sự vui mừng theo không đố kỵ, và trạng thái quân bình) cho người khác khi họ hành thiền tốt. Chúng tôi muốn được hoan hỷ khi sự hành thiền của người khác tốt đẹp.

Khi chúng ta có pháp xả hay quân bình, chúng ta có thể đón nhận khổ bất chấp cả cường độ mãnh liệt của nó. Chúng tôi hành trì theo cách này. Và đó là lý do chúng tôi đặt cho nơi này tên gọi như thế. Cũng bởi vì chúng tôi cố gắng đối xử tử tế với nhau bằng sự hoan hỷ.

Vì thế, khi bạn đến đây, khi bạn hành thiền theo cách này, với Niệm, Tấn và Tín *saddhā*. Chắc chắn, bạn sẽ có Định trong một thời gian ngắn.

Ngay cả khi bạn không có Định, bạn cũng sẽ có rất nhiều niềm vui. Điều này hỗ trợ cho cuộc đời bạn. Những điều bạn đang làm bây giờ rất là quan trọng. Nếu bạn có thể hồi tưởng lại chúng trước khi chết, bạn cũng sẽ đi thẳng lên cõi chư thiên. Không cần phải lo lắng gì.

Bây giờ nếu bạn chết thì thật là an lành. Bạn có thể đi lên cõi chư thiên nhưng tất nhiên, bạn chưa thể đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Nhưng đi lên cõi chư thiên thì khá an toàn với bạn.

Định có nghĩa là gì? Bạn đã biết rằng đó là sự đình trụ tâm trên hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Thế nên nếu tâm bạn an vui, thoải mái, bạn sẽ thích thú tập trung trên hơi thở. Hãy quan sát hơi-thở-vào và hơi-thở-ra một cách liên tục và lặp đi lặp lại.

²⁷*karuṇā*: bi

²⁸*muditā*: tùy hỷ

²⁹*upekkhā*: xả/ trung bình

Liên tục không gián đoạn và lặp đi lặp lại, chúng ta cần phải đặt sự chăm chú trên hơi thở. Chúng ta cần phải trụ tâm trên hơi-thở-vào và hơi-thở-ra, một vòng, hãy đếm từ một đến mười. Và kế đến, bạn cần phải lặp lại một vòng khác, đếm từ một đến mười. Chúng ta hành thiền trên đề mục hơi thở theo cách này.

Thỉnh thoảng sau hai vòng đếm từ một đến mười, bạn thấy mệt và muốn nghỉ một lúc. Là do bạn mệt mỗi vì thở ư?

Trong hành thiền đề mục hơi thở, chúng ta muốn nhận biết hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Sau hai hoặc ba vòng đếm hơi-thở-vào và hơi-thở-ra, bạn cảm thấy mệt. Tôi không biết tại sao bạn lại thấy mệt với mỗi một việc duy nhất là nhận biết hơi-thở-vào và hơi-thở-ra.

Chỉ quan sát và nghĩ về hơi-thở-vào và hơi-thở-ra là quá đơn giản, tuy vậy bạn cũng cảm thấy mệt mỏi và chán nản nữa. Bạn cảm thấy chán vì đề-mục-hơi-thở không được thú vị cho lắm!

Đề-mục-hơi-thở không gì hay ho và bạn không vui thích với nó. Bạn thấy nó là một đối tượng nhàm chán, nhưng bạn lại phải dùng nó để suy tưởng. Hơi thở là một đề mục quan trọng. Mặc dù bạn không thích nó, bạn cũng cần cố gắng để quan sát và an vui với đề mục này. Sau đó bạn tiếp tục đếm năm hoặc sáu vòng. Dần dần bạn sẽ trở nên thích thú. Rồi bạn sẽ cảm thấy thoải mái.

Sau khi bạn thấy dễ chịu với hơi thở, bạn sẽ từ từ thích nó. Bạn sẽ vui thích để quan sát hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Bạn sẽ không còn khổ sở để nhận biết hơi thở.

Thỉnh thoảng, sau hai mươi lần hay hai mươi vòng đếm hơi thở, bạn cảm thấy thật là khổ khi nhận biết hơi thở. Bạn không muốn nghĩ về hơi thở nữa.

Đó là lý do tâm không muốn trú trên hơi thở. Thật là khổ sở. Tâm tìm chỗ cho cảm giác vui thích. Đây là nguyên do đưa đến những ý nghĩ phóng dật.

Phóng Dật

Những suy nghĩ lan man không tự nhiên đến. Là vì bạn muốn những suy nghĩ vẫn vơ. Bạn muốn đi đâu đó, và tâm muốn dính mắc vào những cảnh hấp dẫn. Đó là lý do sau khi kết nối với những ý nghĩ này, những hình ảnh lan man sẽ xuất hiện.

Những suy nghĩ lang thang là do những tham dục bên trong của bạn. Bạn muốn ở cùng với các cảnh hấp dẫn này – thức ăn, hay bất cứ việc gì, vật gì. Tất cả dục đến từ bên trong bạn. Không phải là các suy nghĩ lang thang tự động đi vào.

Thiền sinh nói, “Tôi không muốn có những suy nghĩ lan man, *Sayalay*. Tôi muốn chăm chú vào hơi thở, nhưng những suy nghĩ vẫn vơ cứ tự nhiên xen vào.” “Những suy nghĩ tự nhiên vào bằng cách nào?” Tôi không biết. Bạn có biết không?

Lời trình pháp này không đúng. Tôi không muốn làm bạn thẹn, nên tôi chỉ giữ im lặng. Nếu tôi nói, đây là dục của bạn, bạn có thể sẽ không vui với tôi.

Đôi khi thật không dễ dàng để là một Thiền sư. Nếu tôi quá thẳng tính, bạn sẽ không vui. Bạn muốn nghe những lời khả ái. Đúng không? Bạn muốn nghe, “Ô, bạn rất, rất là giỏi.” Nếu không giỏi, tôi phải nói không giỏi. Tôi không muốn nói bạn đều tốt giỏi mọi lúc.

Nếu tôi nghĩ nó không tốt, tôi không muốn nói là nó không tốt. Tôi sẽ im lặng. Tôi sẽ không nói bạn tốt giỏi đâu.

Đó là lý do. Tất cả những loại suy nghĩ lan man khác nhau đều do dự của bạn. Là vì bạn muốn liên hệ những cảnh hấp dẫn. Một khi tâm không muốn liên hệ những cảnh ấy, thì những suy nghĩ ấy cũng sẽ không đến. Đó là nguyên do.

Chúng ta cần chú ý nhiều hơn vào hơi thở. Cố gắng thích thú và an vui với hơi thở. Chúng ta có thể làm như thế trong hai mươi phút trên hơi thở. Nếu bạn thật tâm mong muốn làm vậy, chắc chắn, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu và sẽ đạt được hơi thở vi tế. Và khi bạn chú tâm trên hơi thở vi tế, nó rất là bình yên.

Tĩnh lặng và nghĩ về hơi thở. Ngay tức khắc, bạn sẽ có ấn tượng *nimitta*. Tốt lắm, nhưng nó không vì điều này. Nếu bạn không có ấn tượng *nimitta*, cũng không sao.

Chỉ cần cố gắng học cách thư giãn với hơi thở, cách an vui với hơi thở mọi lúc. Nếu bạn không muốn chú tâm vào hơi thở trong suốt giờ ăn, không sao. Sau khi ăn, hãy cố gắng cảm nhận hơi thở một chút.

Và trước khi nằm xuống giường, hãy chú ý đến hơi thở. Chúng ta có một tiếng rưỡi để ngủ trưa. Cũng vậy, hãy nghĩ về hơi thở trước khi ngủ: “Ô, hơi thở của tôi như thế nào nhỉ?”

Định Trên Hơi Thở

Bình yên ghi nhận hơi-thở-vào-và-ra và thư giãn. Từ từ, bạn cần rèn luyện để hỷ lạc. Một khi bạn không thấy an vui trên hơi thở, thật khó để đạt Định.

Vì thế, đừng rời khỏi hơi thở. Luyện tập dần, ngày qua ngày, mỗi khoảnh khắc, mỗi thời thiền, và từng giây từng phút.

Niệm Hơi Thở *ānāpānassati*

Đưa cảm giác dễ chịu vào hơi thở. Chỉ sau đó, bạn sẽ thích nó. Cảm giác thích hơi thở này sẽ làm bạn định tâm. Vì thế nếu bạn cảm thấy thoải mái chăm chú trên đề mục, dần sau đó, tâm vui thích với đề mục này. Tâm trở nên sáng hơn trong ý thức chúng ta.

Tâm trở nên rất sáng với sự định tâm. Sau khi tâm trở nên sáng, bạn sẽ cảm thấy một loại ánh sáng chói xuất hiện, từ trong tâm hoặc bên ngoài cơ thể bạn, hoặc phía trước thân, hoặc trên khuôn mặt.

Thật sự, ánh sáng chói không đến từ bên ngoài, không phải từ ngoài cửa sổ, v.v... Đừng nhầm lẫn với những điều này. Tất cả ánh sáng đến từ định tâm, từ sắc ý vật của chúng ta.

Vì thế, hỷ lạc và định tâm sẽ tạo ra ánh sáng chói. Nhiều màu sắc khác nhau sẽ xuất hiện. Đó là bước đầu của tướng *nimitta* (sơ tướng), ấn chứng đầu tiên của định.

Vậy giờ đây, nhiều thiên sinh đã có cảm giác dễ chịu này. Đây là dấu hiệu rất tốt. Vì bạn cảm thấy thoải mái, định tâm của bạn sẽ tăng trưởng. Đó là lý do bạn thấy ánh sáng.

Và sau đó, bạn đã biết phần còn lại rồi. Bạn đã nghe nói về thiền định *jhāna* nhiều lần rồi, về thể nhập an chỉ định là gì rồi. Tôi cũng chán nói về điều này. Vậy bạn biết rằng định tâm tăng trưởng vì sơ tướng *nimitta* xuất hiện trước bạn.

Khi bắt kỳ màu sắc nào xuất hiện, bạn đừng chú ý đến màu sắc. Đó là điều đầu tiên. Bạn chỉ tiếp tục chăm chú trên hơi thở. Đừng rời khỏi đề mục hơi thở ban đầu.

Tiếp tục dán tâm vào hơi thở. Rồi dần dần, lúc ban đầu, màu sắc sẽ đến rồi đi. Không sao. Chỉ giữ sự chú tâm trên hơi thở. Đôi khi hơi thở có thể dừng lại một lúc. Nó không

sao. Hãy tiếp tục chăm chú trên hơi thở.

Sau đó, dần dần, chậm chậm, màu sắc sẽ chuyển sang trắng. Khi nó chuyển sang màu trắng, nó là mức độ thứ hai của tướng *nimitta* (học tướng).

Ngay cả khi sắc màu chuyển sang trắng, bạn vẫn cần đặt sự chú tâm trên hơi thở. Đừng rời khỏi đề mục ban đầu. Vào lúc này, bạn không nên cố gắng thở.

Thỉnh thoảng, bạn muốn làm hơi thở rõ ràng. Bạn lo lạc mất hơi thở. Khi ấy, hơi thở rất vi tế. Vì bạn không muốn lạc mất Định trên hơi thở, nên bạn có thể cố gắng để thở.

Bạn muốn làm hơi thở rất rõ. Vì điều này, mà bạn ép quá mạnh và có thể tạo sự di chuyển của hơi thở rất nhanh.

Vì sự chuyển động hơi thở trở nên nhanh, nhịp tim và trống ngực cũng trở nên rất nhanh. Bạn có thể cảm nhận sự liên quan giữa chuyển động của hơi thở và nhịp tim. Nên bạn sẽ mệt, căng thẳng và nản lòng một cách dễ dàng.

Đó là lý do, khi điều này xảy ra, bạn cần phải thư giãn và hít thở. Bạn có thể điều chỉnh hơi thở. Chúng ta cố ý làm cho nó chậm lại và thở vào thở ra rất nhẹ nhàng. Vì vậy, khi bạn thở theo cách này, đó là, khi bạn thở một cách chậm rãi, hơi thở sẽ trở nên mềm mại và vi tế trở lại.

Làm Chậm Nhịp Tim

Nhịp tim có thể cũng sẽ chậm lại. Và bạn cũng sẽ cảm thấy an lạc hơn. Nên chúng ta có thể điều chỉnh theo cách này. Ngay khi hơi thở nhanh, hãy làm cho nó chậm lại. Thỉnh thoảng, khi hơi thở quá chậm, thì hơi thở sẽ biến mất. Bạn cần phải thở trở lại. Một cách chậm rãi, bạn hít thở trở lại.

Khi bạn hít thở, hơi thở vi tế sẽ lại xuất hiện. Rồi sự chăm chú trở lại. Một lúc sau, tâm trở nên an lạc. Rồi dần dần, học tướng *nimitta* trở nên sáng hơn và trong suốt, càng lúc càng rõ ràng hơn. Sau cùng bạn cần phải có tợ tướng *nimitta* trong sáng rõ ràng.

Mức độ thứ ba của tướng *nimitta* là tợ tướng *nimitta* rõ ràng, một ánh sáng trong suốt. Ánh sáng rõ ràng giống như một quả cầu pha lê, giống như một ngôi sao sáng chói, trong suốt. Nếu tợ tướng *nimitta* của bạn có thể giống như quả cầu pha lê hay như kim cương trong suốt, thì đó là tợ tướng *nimitta* tốt nhất.

Nếu bạn không thể có tợ tướng *nimitta* như quả cầu pha lê hay kim cương trong suốt, bạn cần phải thực hành cho đến khi tợ tướng *nimitta* giống như một ngôi sao trong sáng rõ ràng. Chỉ khi đó, tợ tướng *nimitta* sẽ từ từ đến và dừng lại. Chúng ta cần phải định tâm trên hơi thở cho đến khi ánh sáng trong suốt này ổn định. Nó cần ổn định ít nhất trong năm hoặc mười phút.

Chỉ khi đó, tâm sẽ từ từ tập trung vào tợ tướng *nimitta*, ánh sáng trong suốt rõ ràng. Nếu bạn thu hút hay chú ý quá sớm trên tợ tướng *nimitta* khi nó vừa đến và dừng lại, nó sẽ từ từ lan tỏa hết cơ thể.

Sau khi lan tỏa khắp châu thân, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu thân tâm. Nhưng sau cùng, nó không tồn tại lâu hơn. Bạn không cảm thấy tợ tướng *nimitta* trước mặt nữa.

Đó là lý do mà thể nhập của bạn không kéo dài lâu được. Và đó không phải là thiền hơi thở *ānāpāna-jhāna*³⁰ thật sự. Điều này xảy ra vì ánh sáng của bạn lan tỏa khắp toàn thân. Bạn cảm thấy sắc thân dễ chịu. Tâm bạn rất hỷ lạc và bình an với sắc thân.

³⁰*ānāpāna-jhāna*: thiền hơi thở

Chúng ta cần ghi nhớ rằng đối-tượng-cơ-thể không phải là đề mục hơi thở *ānāpāna*³¹. Đó là lý do vì sao mặc dù cơ thể dễ chịu và tâm hỷ lạc, chúng ta cũng cần phải dán tâm vào đề mục thiền của tợ tướng *nimitta*. Tợ tướng *nimitta* không thể biến mất hay lan rộng ra được.

Hãy Nhìn Vào Tợ Tướng nimitta Khi Nó Trong Sáng

Cũng vậy, đừng thâm nhập vào trong tợ tướng *nimitta*. Khi bạn đi vào trong tợ tướng *nimitta*, *nimitta* cũng sẽ lan rộng ra. Từ từ, nó có thể biến mất và tâm bạn chìm trong cảm giác lan tỏa của tợ tướng *nimitta*. Điều này cũng không đúng.

Cảm giác rất dễ chịu, rất an lạc và bao la. Nhưng nó không phải là đề mục hơi thở *ānāpāna*.

Đó là lý do tại sao chúng ta không nên đi vào bên trong. Bước đầu tiên chỉ cần thư giãn và ngắm nhìn tợ tướng *nimitta*. Nhìn ngắm một cách chậm rãi, giống như bạn đang chăm chú ngắm trăng tròn vào buổi tối. Tâm của bạn rất hỷ lạc và rất thư giãn khi ngắm trăng.

Đối với tợ tướng *nimitta* cũng giống như vậy. Thư giãn và ngắm nhìn tợ tướng *nimitta* một cách chậm rãi, cùng với hỷ lạc. Sau đó bạn nhìn lại nó. Ban đầu, có một chút không ổn định. Không sao. Tiếp tục nghĩ về đề mục này. Ô, đây là tợ tướng, tợ tướng *nimitta*, *nimitta*.

Và sau đó, một cách liên tục, sự nhận thức cho tâm bạn là biết cảnh, tức là tợ tướng, tợ tướng *nimitta*, *nimitta*. Sau đó từ từ, bạn cảm thấy hỷ lạc và tâm dán chặt vào tợ tướng *nimitta*, đó gọi là thiền định *jhāna*. Thể nhập an chỉ định bắt đầu! Tâm trở nên hỷ lạc, và thân thể càng ngày càng nhẹ hơn.

³¹*ānāpāna*: hơi thở vào ra

Đến sau cùng, bạn không còn cảm thấy tay bạn, thân thể bạn nữa. Hình thể bạn mất đi. Chỉ còn tâm, tâm-hỷ-lạc và tợ tướng *nimitta* duy nhất. Nếu bạn tiếp tục theo cách này trong một hay hai giờ, chúng ta gọi đây là thể nhập an chỉ định, sơ thiền *jhāna*.

Sơ thiền *jhāna* nghĩa là, Tầm *vitakka*³² (hướng tâm đến đề mục), Tứ *vicāra*³³ (duy trì tâm trên đề mục), Hỷ *pīti* (thích thú trong đề mục), Lạc *sukha*³⁴ (an vui trên đề mục) và Định *ekaggatā*³⁵ (trạng thái hợp nhất của tâm). Năm chi thiền *jhāna* phát sinh trong suốt quá trình định tâm trên tợ tướng *nimitta*.

Thể Nhập An Chỉ Định

Sự phát sinh của năm chi thiền *jhāna* này, chúng ta gọi là an chỉ định. Có thể nói rằng trong suốt thời gian của sơ thiền *jhāna*, cảm thọ cũng phát sinh. Chúng ta gọi đây là Sơ thiền *jhāna*.

Nếu bạn có thể nhập sơ thiền *jhāna*, rất tốt. Sau khi bạn kinh nghiệm sơ thiền *jhāna*, bạn sẽ biết, tâm định của bạn an lạc như thế nào. Đồng thời, vì bạn đang nhập an chỉ định trên đề mục thiện lành, mỗi sát-na, mỗi lộ trình tâm đều tạo *kamma* nghiệp thiện lành, *kusala kamma*.

Đừng nghĩ rằng, “Vì sao tôi phải trú vào đề mục này trong một hay hai giờ? Tôi đang lãng phí thời gian của tôi.” Đừng nghĩ theo cách này. Một số người có suy nghĩ đó.

Nhiều người nghi ngờ việc trú trên tợ tướng *nimitta*. Chỉ có định tâm trên tợ tướng *nimitta*, dường như lãng phí thời gian. Một số người cảm thấy như thế.

Không phải vì chúng tôi muốn ép bạn thực hành theo cách này. Khi bạn định tâm trên tợ tướng *nimitta*, bạn sẽ biết. Tâm rất hỷ lạc, rất tỉnh giác và không có bất kỳ ý nghĩ bất thiện *akusala* nào.

³²*vitakka*: Tầm

³³*vicāra*: Tứ

³⁴*sukha*: Lạc

³⁵*ekaggatā*: Định/ Nhất hành

Tâm thiện và bất thiện không thể khởi lên cùng một lúc. Khi nghĩ về đề mục pháp *dhamma*, đây cũng là đề mục pháp *dhamma*. Bởi vì bạn đang quán chiếu tợ tướng *nimitta*, vì định tâm và sáng suốt, nên bạn không có những ý nghĩ bất thiện nào.

Mỗi lộ tâm đều đang sinh ra nghiệp *kamma* thiện lành. Trong một phút, bạn đang tạo ra rất nhiều thiện nghiệp *kamma*. Và đồng thời, nếu bạn có hỷ lạc, thì thiện nghiệp *kamma* của bạn cao hơn thiện nghiệp *kusala kamma* bình thường.

Trong các sở hữu tâm, có chủ ý. Chúng ta gọi chủ ý này là sở hữu Tư *cetanā*³⁶. Đối với những việc thiện, chủ ý phải hành động cùng với hỷ lạc, chỉ khi ấy, nghiệp *kamma* đang khởi sinh của bạn càng lúc càng mạnh mẽ hơn.

Vì thế đó là lý do thật quan trọng để định tâm trên tợ tướng *nimitta*. Khi bạn đang nhập thời thiền *jhāna*, bạn có thể cảm thấy tâm rất tĩnh lặng, rất hỷ lạc, rất thư giãn, không có căng thẳng. Vào lúc ấy thiện nghiệp *kusala kamma* được sinh khởi.

Sau khi xuất thiền, bạn có thể cảm thấy tâm đầy năng lực. Nó rất tỉnh giác và rất sáng suốt. Bất cứ điều gì bạn muốn chú tâm vào hay quán chiếu bên trong, bạn đều có thể thấu suốt và hiểu biết một cách dễ dàng.

Thỉnh thoảng trước khi bạn quán chiếu, sự rõ biết đã ở đó rồi. Bạn muốn biết điều gì đó. Sau khi xuất thiền *jhāna*, bạn định tâm. Bạn nghĩ về điều đó, và bạn sẽ tìm thấy ngay câu trả lời trong tâm mình. Không cần phải sử dụng năng lực thần thông.

Một cách tự động, trong tâm mình, bạn biết cần phải làm gì. Sự hướng dẫn ở đó. Sau khi hành thiền *jhāna* nhiều lần, tự động trong tâm mình, bạn sẽ được chỉ dẫn và nhận biết đây là thiện hay bất thiện.

³⁶*cetanā: Tư*

Điều đó được sinh ra do Pháp *Dhamma*. Thế nên thật vô cùng quan trọng cho chúng ta để đạt được Định và Tuệ đối với nghiệp *kamma* của mình và đối với con đường chúng ta đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Dù bạn có mệt mỏi, xin hãy kham nhẫn, và đặt nỗ lực tinh tấn nhiều hơn cho đến khi bạn đắc thiền *jhāna*. Cũng như vậy, đừng nói chuyện quá nhiều, Khi bạn nói chuyện, bạn không thể đắc thiền *jhāna* được. Hãy nhớ như thế.

Vấn Đáp

* “Phật tử đánh lễ ai và vì sao? Khi nào chúng ta nên đánh lễ?”

Tôi muốn làm rõ rằng chúng ta đang nói về Phật giáo. Có nhiều tôn giáo khác nhau mà mỗi tôn giáo có tín ngưỡng của riêng mình, những giáo chủ khác nhau và cách thể hiện sự cung kính cũng khác nhau. Trong Phật giáo, việc đầu tiên chúng ta cần phải biết là Đức Phật *Buddha*, thứ hai là Giáo Pháp *Dhamma* và thứ ba là Chư Tăng *Saṅgha*. Thật vô cùng quan trọng khi Phật tử hiểu rõ Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma* và Tăng *Saṅgha*.

Cuộc Đời Của Đức Phật Buddha

Về Đức Phật *Buddha*, chúng ta biết Ngài vì đã được ghi lại rõ ràng trong lịch sử rằng Ngài đã hiện hữu cách đây hơn 2500 năm. Ngài được sinh ra ở miền Bắc của Ấn Độ. Ngài đã kết hôn, có một cuộc sống gia đình và vào tuổi hai mươi chín, Ngài xuất ly và đi vào rừng *Uruvelā* nơi Ngài đã

hành thiền trong sáu năm. Sau đó, ở tuổi ba mươi lăm, Ngài chứng đắc quả vị A-la-hán *arahatta*³⁷ Thánh Đạo *magga*³⁸ và Thánh Quả *phala*³⁹. Từ đó về sau, chúng ta gọi Ngài là Đức Phật *Buddha*. Trước khi Ngài đạt đến sự chứng ngộ đó, chúng ta không thể gọi Ngài là Đức Phật *Buddha* được. Ngài chỉ được biết đến là một vị Bồ-Tát '*bodhisatta*⁴⁰' trong đời sống thế tục. Sau khi chứng đắc quả vị A-la-hán *arahatta* Thánh Đạo *magga* và Thánh Quả *phala*, chúng ta mới có thể gọi Ngài là Đức Phật *Buddha*.

Như thế vì sao chúng ta có thể gọi Ngài là Đức Phật *Buddha*? Là vì Ngài là người giác ngộ, chủ nhân của Giáo Pháp *Dhamma*. Ngài hiểu biết Tứ Thánh Đế và Ngài cũng biết cách giáo hóa các chúng sanh khác. Ngài không chỉ biết Tứ Thánh Đế này, mà còn biết rất nhiều Pháp *Dhamma* khác nữa. Nhưng Ngài chọn Tứ Thánh Đế để giảng dạy. Vì sao? Là vì chỉ những ai thực hành Tứ Thánh Đế mới có thể đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Đây là con đường đến Níp-bàn *Nibbāna*! Ngài tự mình tìm thấy điều này và đây là lý do chúng ta gọi Ngài là Đức Phật *Buddha*, chủ nhân của Giáo Pháp *Dhamma*. Giáo Pháp *Dhamma* khởi nguồn từ Đức Phật *Buddha*.

Không Phải Là Đánh Lễ Một Hình Tượng

Thế nên hiện nay khi chúng ta đánh lễ Đức Phật *Buddha*, chúng ta đánh lễ hình tượng Đức Phật *Buddha* bởi vì Đức Phật *Buddha* thật không còn sống nữa, Ngài đã nhập Níp-bàn *Nibbāna*. Vì vậy khi chúng ta đánh lễ, dù chúng ta đang đánh lễ đến tượng Phật *Buddha*, chúng ta hãy nghĩ rằng đó như là Đức Phật *Buddha* thật. Chúng ta đang đánh lễ đến Ân Đức Phật *Buddha*.

³⁷*arahatta*: A-la-hán

³⁸*magga*: đạo

³⁹*phala*: quả

⁴⁰*bodhisatta*: bồ-tát

Bây giờ chúng ta tụng niệm chín Ân Đức Phật *Buddha* bắt đầu từ ‘*Itipi so bhagavā araham*’ ‘Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng’ Các bạn nhớ không? Hãy đừng quên! Đây là những Ân Đức Phật *Buddha*. Khi bạn tụng niệm, bạn cần phải biết bạn đang tụng gì - đây là những phẩm chất cao quý của Đức Phật *Buddha*. Vậy khi chúng ta đánh lễ tượng Phật *Buddha*, chúng ta suy tưởng đến những Ân Đức này, chúng ta hãy chú tâm đến những phẩm hạnh cao quý của Đức Phật *Buddha*.

Còn một lý do khác nữa vì sao mà chúng ta đánh lễ Đức Phật *Buddha*. Trong suốt thời gian Phật *Buddha* còn tại thế, các chúng sinh cũng đều cung kính và đánh lễ đến Đức Phật *Buddha*. Vì sao như thế? Là vì họ quán chiếu đến những phẩm hạnh cao quý của Đức Phật *Buddha*, và họ cung kính Pháp *Dhamma* mà Ngài có. Trong tâm trí của Đức Phật *Buddha*, có rất nhiều Pháp *Dhamma*. Thế nên, đối với tâm trí của Ngài, chúng ta cúng dường sự cung kính này, chúng ta đánh lễ Pháp *Dhamma* là vì thế. Cùng một lúc, chúng ta đánh lễ cả hai Ân Đức Phật *Buddha* và Ân Đức Pháp *Dhamma*.

Ngày nay khi chúng ta đánh lễ tượng Phật *Buddha*, đừng nghĩ rằng, “Tại sao chúng ta đánh lễ tượng Phật *Buddha* nhỉ? Nó dường như vô nghĩa.” Đừng nghĩ như vậy, hãy chỉ nghĩ rằng đó giống như Đức Phật *Buddha* thật, hãy nghĩ về Ân Đức Phật *Buddha* và Ân Đức Pháp *Dhamma*. Không chỉ thế, sau khi Ngài đã giác ngộ, Ngài bắt đầu giảng Pháp *Dhamma* trong rừng *Migadāya*⁴¹ Vườn Nai cho năm vị Tỳ - Khưu *bhikkhū*⁴². Vào lúc đó, Ngài giảng bài Kinh Chuyên Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta*⁴³. Bài kinh *sutta*⁴⁴ này chủ yếu nhấn mạnh Tứ Thánh Đế. Có nhiều Phật tử biết về Tứ Thánh Đế.

⁴¹*Migadāya: Vườn Nai*

⁴²*bhikkhū: Tỳ-Khưu*

⁴³*Dhammacakkappavattana Sutta: Kinh Chuyên Pháp Luân*

⁴⁴*sutta: kinh*

Tứ Thánh Đế

Chúng là Sự thật về Khổ, Nguồn gốc của Khổ, Sự Diệt Khổ và Con đường đưa đến Sự Diệt Khổ. Đây là Tứ Thánh Đế.

Bất cứ ai muốn chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*, bất cứ ai muốn tu tập đến Bậc Thánh Nhập lưu *Sotāpanna*⁴⁵, Nhất Lai *Sakadāgāmi*⁴⁶, Bất Lai *Anāgāmi*⁴⁷ và Vô sanh *Arahant*, phải có bốn Đạo *magga* và Quả *phala*, Tứ Thánh Đạo và Thánh Quả. Đối với những hành giả này, thật cần thiết để hiểu biết Tứ Thánh Đế đúng đắn ngay từ đầu. Không có sự thực hành Tứ Thánh Đế, thật không thể nào đắc chứng Níp-bàn *Nibbāna*. Vì thế chúng ta cần hiểu biết những điều này.

Có nhiều người nghĩ rằng sau khi lắng nghe một bài *Dhamma* Pháp thoại ngắn, một số người có thể chứng đắc A-la-hán *arahant*. Rồi nhiều người bắt đầu nhầm lẫn. Họ nghĩ, “Nếu là vậy, vì sao chúng ta phải theo Tứ Thánh Đế một hành trình rất dài đến thế?” Một vài người cũng vậy, có thể bối rối nghĩ rằng, “Tại sao chúng ta vẫn phải tiếp tục hành trình này?” Không cần phải hoang mang. Sau khi lắng nghe Pháp thoại, có điều gì xảy đến với các bạn không? Không có gì xảy ra! Thế nên nếu không có gì xảy ra, thì chúng ta vẫn cần phải hành thiền.

Đó là một hành trình dài, rất dài. Đừng mặc cả, đúng không? Chúng ta vẫn cần phải thực hành theo sự chỉ dẫn của Đức Phật *Buddha*. Tứ Thánh Đế là gì? Thánh đế đầu tiên là Sự thật về Khổ, cụ thể là, ngũ uẩn của danh *nāma* và sắc *rūpa*. Danh *nāma* là gì và sắc *rūpa* là gì? Các bạn biết không? Điều này rất quan trọng.

Kế đến, Thánh đế thứ hai là Nguồn gốc của Khổ. Tại sao chúng ta bị đau khổ thân và tâm?

⁴⁵*Sotāpanna*: Thánh Nhập Lưu

⁴⁶*Sakadāgāmi*: Thánh Nhất Lai

⁴⁷*Anāgāmi*: Thánh Bất Lai

Chúng ta đau khổ là vì trước đây chúng ta đã làm những nghiệp *kamma* tốt và nghiệp *kamma* xấu. Vậy chúng ta cần phải tìm ra chúng ta đã làm loại nghiệp *kamma* tốt và nghiệp *kamma* xấu nào. Chúng ta cần phải biết. Đó là vì sao chúng ta phải nhìn vào các kiếp quá khứ của mình, để hiểu biết về Lý Duyên Khởi. Đây là nguyên nhân.

Giáo Pháp *Dhamma*

Giáo Pháp *Dhamma* thật không dễ. Giáo Pháp *Dhamma* rất là uyên thâm. Sau khi Đức Phật *Buddha* nhập diệt, chúng ta phần lớn nhấn mạnh Giáo Pháp *Dhamma*. Chúng ta cần phải cung kính Pháp *Dhamma*. Và những ai là người đang truyền lại Giáo Pháp *Dhamma*?

Ngày nay, có nhiều nhà tu hành của Nguyên Thủy *Theravāda*⁴⁸, Đại Thừa *Mahāyāna*⁴⁹, Kim Cương Thừa (Tây Tạng) Tibetan, Thiền Tông Nhật Bản, tất cả các nhánh khác nhau của Phật giáo. Bạn có thể biết rằng có nhiều nhánh Phật giáo. Dù sao đi nữa chúng ta đều tôn trọng lẫn nhau.

Tất cả các Chư Tăng Ni học về Phật giáo, họ cũng nghiên cứu Giáo Pháp *Dhamma*, con đường được giảng dạy bởi Đức Phật *Buddha*.

Có ba tạng của Giáo Pháp *Dhamma* mà chúng ta gọi là Tam Tạng *Tipiṭaka*⁵⁰. Chúng ta gọi là những bài giảng đạo, gọi là tạng Kinh, '*suttāni*⁵¹' (xem *sutta*). Chúng ta cần phải biết nhiều bài Kinh *suttāni*. Chúng ta gọi chúng là '*suttāni*' và không phải là '*sutras*' [* từ sanskrit], bạn biết không? Chúng ta cần phải học tạng Kinh và cả những giới luật dành cho Chư Tăng Ni mà chúng ta gọi là Tạng Luật '*vinaya*⁵²'.

⁴⁸*Theravāda*: Nguyên Thủy

⁴⁹*Mahāyāna*: Đại Thừa

⁵⁰*Tipiṭaka*: Tam Tạng

⁵¹*suttāni*: nhiều bài Kinh

⁵²*vinaya*: Luật

Có cả tạng Vi Diệu Pháp *Abhidhamma*⁵³, thấu suốt vào bên trong thân sắc của chúng ta và hiểu biết điều gì thật sự bên trong chúng ta. Việc nghiên cứu và hiểu rõ những gì bên trong chúng ta gọi là Vi Diệu Pháp ‘*Abhidhamma*’. Hiểu biết Vi Diệu Pháp *Abhidhamma* là trí Minh Sát *vipassanā*. Việc học hỏi Vi Diệu Pháp có thể phát sinh Tuệ Minh Sát *vipassanā*. Các tạng này chúng ta gọi là Giáo Pháp *Dhamma*.

Thế nên chúng ta cung kính họ vì họ thực hành *Dhamma* Pháp học và pháp hành. Đó là vì sao chúng ta đánh lễ Chư Tăng Ni, vì sao chúng ta đánh lễ Tăng đoàn *Saṅgha*.

Chư Thánh Tăng Ariya⁵⁴ Saṅgha

Trong suốt thời Đức Phật *Buddha*, Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha* được nhân mạnh. Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha* nghĩa là những ai đã hành trì đạt được một số tầng chứng đắc, cho đến khi họ giác ngộ. Bao gồm Bậc Thánh Nhập lưu *Sotāpanna*, Nhất Lai *Sakadāgāmi*, Bất Lai *Anāgāmi* và Vô sanh *Arahant*. Vậy Chư Tăng *Saṅgha* đã giác ngộ được gọi là Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha*.

Các Vị khác của Tăng đoàn như là các thành viên của một hội chúng trong khi Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha* là hội đồng coi quản. Ân Đức của Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha* giống như chúng ta đã tụng kinh vào đầu giờ.

Các bạn nhớ không? Chúng ta tụng ‘*Itipi so bhagavā araham*’ ‘Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng’; sau Ân Đức Phật *Buddha*, đó là Ân Đức Pháp *Dhamma* rồi đến Ân Đức Tăng *Saṅgha* đã được đọc thuộc lòng. Những phẩm chất cao quý đó của Tăng Bảo *Saṅgha* là nói về Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha*. Vậy cũng có sự phân loại khác nhau trong Tăng

⁵³*Abhidhamma: Vi Diệu Pháp*

⁵⁴*Ariya: Thánh*

đoàn *Saṅgha*. Nếu một người xuất gia không giác ngộ, vị ấy không có những phẩm chất cao quý của Thánh Tăng *Ariya Saṅgha*. Đó là lý do vì sao việc hành thiền rất quan trọng.

Là Phật tử, chúng ta cần phải đánh lễ một cách cung kính đến hình tượng Đức Phật *Buddha*, hãy nghĩ rằng đó giống như là Đức Phật *Buddha* thật. Chúng ta cũng cần phải tôn kính Giáo Pháp *Dhamma*. Mặc dù không có người thật ở đây đó đại diện cho Pháp Bảo, nhưng chúng ta còn có thể thấy Tam Tạng *Tipiṭaka*, là lời dạy của Đức Phật *Buddha* và những cuốn sách ghi chép những lời dạy này.

Khi chúng ta còn trẻ, chúng ta cúi mình trước những Kinh sách. Người ta có thể nghĩ chúng ta bị mất trí khi cúi mình trước các cuốn sách. Nhưng bạn biết, đó là vì Giáo Pháp *Dhamma*. Giáo Pháp *Dhamma* nằm trong những cuốn sách. Vì thế chúng ta cúi mình một cách cung kính. Theo cách này chúng ta thể hiện sự kính trọng đối với Pháp Bảo *Dhamma*.

Chúng ta cũng cung kính Chư Tăng *Saṅgha*. Khi chúng ta thấy Chư Tăng Ni, không quan tâm đến việc họ có giữ giới tốt hay không, chúng ta cũng cúi chào một cách cung kính. Đó cũng có thể cho ta *kamma* nghiệp thiện. Đây là những lý do vì sao các Phật tử cúi mình như cách họ làm.



Chương 2

Tín II

Sayalay nói về tầm quan trọng của Tín *saddhā* - Tín là một trong năm pháp dẫn đầu của tất cả việc thiện lành. Thiền sư sử dụng sự tương tự giữa nhu cầu kết giao của con người với nhau trong xã hội bằng tâm từ, với các sở-hữu-tâm được ví như những người bạn, những người bạn ‘tốt’ và ‘xấu’. Trong số những ‘người bạn’ này, Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ như là ‘những người dẫn đầu’ trong số ‘bạn tốt’. Thiền sư khích lệ các thiền sinh đừng đánh mất Tín và đừng nhượng bộ cho những xu hướng thói quen của mình dẫn đến các phiền não.

Tín Đối Với Việc Tham Dự Khóa Thiền

Chuyên ngữ Pāli sang Việt, *saddhā* là Tín. Đặc biệt đối với các Phật tử, chúng ta biết rằng Tín *saddhā* rất quan trọng, đó là Tín *saddhā* đối với Vị Thầy hướng dẫn của chúng ta Đức Phật *Buddha*, với Giáo Pháp *Dhamma* của Ngài, và cũng với những ai đang gìn giữ Giáo Pháp *Dhamma*. Chúng ta gọi các Vị ấy là Đức Tăng *Saṅgha*.

Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma*, Tăng *Saṅgha* rất quan trọng với chúng ta. Những ai tin vào Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma*,

Tăng *Saṅgha* mới thật sự được gọi là Phật tử. Mọi người đến đây bởi vì Tín *saddhā* đối với Giáo Pháp *Dhamma*, chính là vì Pháp *Dhamma*.

Và bạn cũng có niềm tin rằng nếu bạn tham dự khóa thiền này, thì vào cuối khóa thiền bạn có thể có được một số lợi lạc. Những lợi lạc gì bạn sẽ nhận được?

Sự Tôn Kính

Trước hết, một người sẽ có được rất nhiều thiện nghiệp *kamma* từ khóa thiền này. Chúng ta tin rằng nếu chúng ta làm những việc tốt, thì chúng ta sẽ nhận được thật nhiều lợi lạc, là quả lành của thiện nghiệp *kamma*. Chúng ta mong muốn được tích lũy thiện nghiệp *kamma* trong khóa thiền này.

Đó là lý do mỗi ngày chúng ta đều thực hành từ sáng sớm. Chúng ta luôn đến đây và đánh lễ Đức Phật *Buddha*.

Việc nhìn hình tượng Đức Phật *Buddha* sẽ mang đến cho chúng ta thật nhiều hỷ lạc, thật nhiều cảm xúc hoan hỷ, cũng như cúng dường Đức Phật *Buddha* nước, hoa hay ánh sáng của những ngọn nến.

Từ sự cúng dường này, chúng ta sinh khởi tâm tịnh hảo, tâm hỷ lạc, và chúng ta sẽ tích lũy được nhiều thiện nghiệp *kamma*. Kể cả cách chúng ta cúng dường hay đánh lễ Đức Phật *Buddha* cũng có hiệu quả trong tâm mình. Trong khi đánh lễ, chúng ta tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật *Buddha*, và đang tích lũy thiện nghiệp *kamma*. Đây là bước đầu tiên.

Chúng ta không chỉ đánh lễ, mà cùng một lúc chúng ta thực hành quán chiếu các phẩm chất cao quý của Đức Phật *Buddha*, Niệm Ân Đức Phật *Buddhānussati*¹. Đây là lý do vì

¹*Buddhānussati: niệm Ân Đức Phật*

sao bạn quỳ lạy hay đánh lễ ba lần. Mọi người đánh lễ một lần hay ba lần? (*Hội chúng: ba lần*) Bạn phải đánh lễ ba lần, một lần thì không đủ, vâng. Bạn cần phải quỳ lạy ba lần và quỳ lạy nửa vời cũng chưa được tốt .

Chúng ta quỳ lạy ba lần đánh lễ Đức Phật Buddha, niệm Ân Đức Phật *Buddha*; rồi chúng ta đánh lễ Giáo Pháp *Dhamma*, những lời dạy của Đức Phật *Buddha*, và sau đó chúng ta đánh lễ đến Đức Tăng *Saṅgha*, niệm Ân Đức Tăng *Saṅgha*.

Ân Đức Tăng *Saṅgha* là nói đến những phẩm chất cao quý của Chư Thánh Tăng *Saṅgha* đã đắc đạo quả. Ngày nay thật khó để tìm thấy Chư Thánh Tăng *Saṅgha*, và vì vậy chúng ta tỏ lòng tôn kính đến tất cả Chư Tăng *Saṅgha* dù đã chứng đắc đạo quả hay chưa bởi vì các Ngài có thật nhiều Tín *saddhā* trong việc thực hành.

Đối với Chư Tăng Ni, đời sống xuất gia không dễ dàng. Cho nên các Vị phải có Tín *saddhā* và các Vị hành trì hạnh xuất gia buông xả.

Sau khi đánh lễ đến Đức Phật *Buddha*, bạn làm gì? Trước tiên, bạn thực hành thể loại thiền tập gì cho tâm mình?

Tâm Từ mettā

Thiền tập đầu tiên là rải tâm từ *mettā*, lòng-nhân-từ, rải tâm từ *mettā* cho bản thân mình. Bạn nên dành ít nhất năm phút để rải tâm từ *mettā*.

Một số người có thể rất keo kiệt khi rải tâm từ *mettā* cho ai đó; họ không thích rải tâm từ *mettā*. Vì sao thế? Họ lo lắng rằng tâm từ *mettā* của họ sẽ bị mất đi ư? Bạn càng cho nhiều tâm từ *mettā* thì bạn càng tạo ra nhiều hơn; bạn có

thể đạt được rất nhiều phước báu, rất nhiều tâm từ *mettā*, cả cho bản thân mình nữa. Vậy hãy rải tâm từ *mettā* cho chính bạn.

Hãy gửi cho tất cả bạn đạo *Dhamma*, cho các anh chị em *Dhamma* đạo hữu trong thiền đường này. Vậy có tốt hay không? (*Hội chúng: Tốt*)

Vâng, tất cả chúng ta đều là những người thân thuộc cùng nhau đến đây, từ những nơi xa xôi khác nhau, từ những đất nước khác nhau cùng đến đây trong ngôi làng này với đầy đức tin; chúng ta đến đây và ở cùng nhau, chúng ta hành thiền cùng với nhau và đây là do nghiệp *kamma* quá khứ. Chúng ta tin vào nghiệp *kamma*.

Vì vậy tất cả *kamma* nghiệp tốt lành này tích lũy khi chúng ta cùng nhau làm những việc thiện. Mỗi người, đều đặn mỗi ngày, đang hành thiền. Chúng ta cũng đánh lễ Đức Phật *Buddha* mỗi ngày. Chúng ta đều rải tâm từ mỗi ngày. Thiện nghiệp *kamma* này được tích lũy.

Nếu bạn không tốt, bạn có thể không thích làm những việc thiện. Thật đơn giản. Đúng không? (*Hội chúng: Vâng*) Vì thế các bạn rất là tốt.

Bạn Đạo Dhamma Rất Quan Trọng

Bất cứ ai sống trong vũ trụ này mà muốn một mình; sẽ thấy rằng điều đó rất khó khăn, đặc biệt trong xã hội loài người.

Chúng ta thật sự cần xã hội, chúng ta thật sự cần ở cùng nhau với nhiều người khác, ít nhất chúng ta cần gia đình mình.

Chúng ta cần phải ở với ba mẹ, các anh em, chị em, để có sự đoàn kết. Bạn có thể thấy rằng bạn có thể nhận rất nhiều

tâm từ *mettā* từ ba mẹ mình, bạn cũng có thể nhận *mettā* tâm từ này từ anh chị em.

Vì tâm từ *mettā* của gia đình nên bạn cảm thấy an toàn. Tôi chỉ cố gắng giảng về gia đình quá khứ hay hiện tại thôi, chưa nói đến tương lai. Tôi sẽ nói về tương lai sau, được chứ? Bạn có ba mẹ, anh chị em trước khi kết hôn. Trước khi kết hôn bạn có thể nhận được tâm từ *mettā* từ ba mẹ mình. Họ thật sự chăm sóc bạn và bạn cũng nhận được sự chăm sóc từ anh chị em.

Thỉnh thoảng tất nhiên chúng ta có thể có tranh cãi. Kiểu tranh cãi đó đơn giản lắm. Chúng ta có thể bỏ qua ngay lập tức, vì vậy chúng ta không giữ những cảm xúc xấu hay thù ghét đối với những người thân trong gia đình trong trái tim mình cho đến chết. Có thật không? 99% các bạn đồng ý với điều này, nhưng không phải tất cả mọi người. Một số người giữ sự thù hận trong lòng cho đến khi họ chết, ngay cả đối với anh chị em.

Nhưng hầu hết mọi người đều mở rộng tâm lòng đón nhận tâm từ *mettā* từ ba mẹ hay anh chị em mình. Họ cảm thấy rất an toàn.

Trầm Cảm

Nếu bất kỳ điều gì xảy ra, người ta có thể kể với ba mẹ họ, họ có thể giải thích với anh chị em, họ có thể trao đổi với nhau, có thể chia sẻ những cảm xúc của mình, những cảm xúc không vui của họ.

Nhờ vậy họ thấy nhẹ lòng. Những lần trao đổi như thế làm nhẹ đi sự đau khổ trong tim họ. Nếu bạn luôn giữ nó trong trái tim mình, thật không tốt cho sức khỏe của bạn.

Và rồi bạn không cảm thấy thoải mái nữa. Bạn sợ hãi và không tự tin vào bản thân. Do vậy bạn cần ai đó, người có thể hỗ trợ và lắng nghe bạn, người có thể động viên bạn. Nếu họ vui vẻ hỗ trợ bạn, bạn cảm thấy có thể tin tưởng họ.

Bạn tốt, anh chị em tốt rất là quan trọng cho cuộc sống chúng ta, cho một cuộc sống khỏe mạnh. Nếu tất cả những cảm xúc, vui hay buồn luôn luôn giữ kín trong lòng bạn và bạn không tin vào bất kỳ ai, vì thế sau cùng bạn dần dần bị trầm cảm.

Ngày nay ở nhiều quốc gia khác nhau, sự trầm cảm đang rất phổ biến. Nhiều quốc gia gặp vấn đề này vì con người phải làm việc đầy áp lực. Và đôi khi người ta cũng không thích nói chuyện với người khác. Chủ yếu họ không có cảm xúc của lòng nhân từ trong trái tim mình để chia sẻ với người khác. Đó là vì họ không tin tưởng bất cứ ai.

Vậy nếu bạn luôn luôn muốn một mình, thì dần dần bạn không còn tự tin vào bản thân, bạn không thích kết giao với bất kỳ ai nữa. Đó là dấu hiệu đầu tiên của sự trầm cảm tâm lý.

Trầm cảm đôi khi rất nguy hiểm với bạn. Đó là lý do bạn cần có mối quan hệ đầy tâm từ với gia đình và bạn bè. Đó là lý do bạn cần phải thực hành thiền tâm từ đến gia đình và bạn bè.

Từ trong tim mình bạn có thể lan tỏa ra tình thân hữu đến mọi người với tâm từ *mettā*. Bạn có thể chia sẻ điều này với mọi người. Bạn sẽ thấy và nghĩ: “Ô, tôi thích chia sẻ cảm xúc của mình. Tôi mong họ thoát khỏi mọi hiểm nguy, thoát khỏi mọi khổ tâm; tôi mong họ có được quả tốt lành.”

Đây là cách kết nối của bạn bằng tâm từ *mettā*, bằng cảm xúc tâm từ *mettā*, cũng như cách bạn truyền tâm từ này đến

với nhau một cách thâm lặng. Bạn có thể truyền đi bằng tâm. Nếu bạn thật sự rải tâm từ *mettā* từ trong trái tim mình, thì mọi người có thể cảm nhận được từ bạn.

Vào sáng sớm, nếu bạn luôn bước vào với sự khó chịu vì bạn đã không ngủ đủ giấc, và bạn gây ra nhiều tiếng động khi bước vào phòng thiền, và bạn cũng ngồi xuống một cách thô tháo, tâm bạn đầy tạp nhiễm. Và bạn gây ra nhiều âm thanh tiếng động. Người như thế thì không có tâm từ *mettā*.

Vậy nếu ai đó bước vào một cách thô tháo, bạn nên biết rằng người đó chưa bao giờ hành thiền tâm từ vì họ không có lòng tốt với người khác. Sự tử tế tốt nhất đối với các thiền sinh, cách tốt nhất rải tâm từ *mettā* là hãy nghĩ rằng, “Tôi không thể làm phiền họ, tôi phải đi vào đó một cách rất yên lặng; tôi không muốn làm phiền bất cứ ai.” Đó là tâm từ *mettā*. Và với tâm từ *mettā* bạn cũng được hoan hỷ và yên tĩnh, và người khác cũng được hành thiền một cách bình yên.

Vậy đừng lo sợ. Chúng ta thật sự cần phải rèn luyện theo cách này trong tâm từ *mettā*.

Những ai tràn đầy hoan hỷ với lợi lạc của người khác thì rất tốt, những ai tán thán phúc lạc của người khác, thì đây là sự từ hỷ *muditā*.

Đôi khi chúng ta có những cảm xúc tiêu cực, những cảm xúc tích cực, những cảm xúc tốt đẹp và cả không hạnh phúc. Chúng ta có nhiều cảm thọ khác nhau. Thông thường thọ xả quân bình sẽ đến sau đó. Hầu hết chúng ta đều có thọ lạc *sukha* và thọ khổ *dukkha*, hỷ lạc và đau khổ.

Hai cảm thọ này luôn luôn sinh khởi, nhưng trong một thời điểm chúng không thể sinh lên cùng nhau.

Nếu có thật nhiều cảm thọ khổ khởi lên trong tâm bạn, thì những sở-hữu-tâm thiện không thể nào sinh khởi. Nhưng

nếu có thật nhiều Tín *saddhā* khởi sinh và thật nhiều tâm từ *mettā* và nhiều việc tốt đẹp cùng xảy ra, thì những sở-hữu-tâm bất thiện không thể dễ dàng phát sinh. Đây là bởi vì hai pháp này đối nghịch với nhau.

Chúng ta thật sự cần phải giữ gìn tâm mình và không cho phép những sở-hữu-tâm bất thiện lại đến, không cho phép chúng xâm nhập vào tâm chúng ta. Chúng ta cần phải bảo vệ tâm mình bằng “những thiện bạn hữu” như Tín *saddhā*. Chúng ta cần “những thiện bạn hữu”, họ đến khi chúng ta đang làm những việc thiện lành.

Tín *saddhā* là pháp dẫn đầu, hay là pháp quan trọng nhất. Chúng ta cần có Tín *saddhā* cho các việc làm thiện lành.

Tín saddhā và Niệm sati

Có bốn pháp dẫn đầu. Đầu tiên là Tín *saddhā* hay đức tin. Thứ hai là Niệm *sati* hay hay ghi nhớ (không lơ đãng). Vì có Tín *saddhā* bạn sẽ lưu tâm làm mọi việc với Niệm. Thứ ba là Định. Sau khi có Niệm, bạn sẽ định tâm trên việc mình đang làm. Thứ tư, khi bạn định tâm trên đề mục của mình với Niệm, thì sau cùng bạn sẽ có Trí Tuệ. Nhờ bốn người dẫn đầu này, tất cả “những thiện bạn hữu” sẽ cùng đến với bạn.

Đây là những thiện bạn hữu nào? Là những pháp từ *mettā*, bi *karuṇā*, tùy hỷ *muditā*, hỷ *pīti*, lạc *sukha*. Tất cả những sở-hữu-tâm tốt đẹp và hỷ lạc sẽ theo cùng những pháp dẫn đầu này.

Một người có Tín *saddhā*, thì người này dễ dàng thực hành lòng nhân từ *mettā* và bi mẫn *karuṇā*.

Những ai không có nền tảng tốt của Tín *saddhā* thì không thích thực hành thiên tâm từ *mettā*. Cảm xúc trong trái tim họ

sẽ luôn luôn kích động, luôn có những suy nghĩ tiêu cực về mọi người. Luôn nhìn người khác với tâm khó chịu và bực bội. Trạng thái tâm khó chịu này là tâm bất thiện *akusala*.

Bạn cũng có thể thấy rằng trong khi bạn có rất nhiều bạn, ngay cả với những bạn học cũ, họ cũng không thể ở mãi mãi suốt đời bên bạn được. Có thể bạn hoặc là họ sẽ chết trước.

Đôi khi người ta nói với nhau “Ô! Anh yêu em rất nhiều! Anh muốn ở bên em.” Nhưng những lời này kéo dài được bao lâu?

Không ai có thể bảo đảm... chúng sẽ chỉ kéo dài trong một lúc. Sau lúc đó chúng sẽ biến mất, vô thường *anicca*², vô thường *anicca*.

Vợ chồng có thể nói với nhau như thế, rằng họ muốn bên nhau mãi mãi, không chỉ đời này mà còn sau khi chết. Kiếp tái sinh tiếp theo hay đời sau họ cũng muốn ở bên nhau.

Bạn lo sợ theo cách này... đời này bạn có một cuộc sống hạnh phúc. Vợ bạn rất xinh đẹp. Chồng bạn rất điển trai. Bạn hi vọng rằng đời sau bạn sẽ vẫn cùng ở bên nhau. Bạn sẽ nghĩ gì về điều này sau khi bạn bảy mươi tuổi?

Khi vợ bạn mất, bạn hãy nhìn thi hài của cô ấy trong hai tuần sau khi cô ấy mất. Bạn sẽ phải hối hận rằng bạn đã quyết định sai lầm khi mong muốn sống cùng nhau trong tương lai. Sau khi cô ấy mất, hãy nhìn vợ bạn đang biến đổi như thế nào.

Từ khi còn trẻ chúng ta thích học Pháp *Dhamma* và chúng ta hành thiền. Và sau khi hành thiền, chúng ta thấy bản thân mình chỉ là ba mươi hai thân phần, ba mươi hai thể trước đó rất đáng sợ. Chúng ta hãy nhìn vào ba mươi hai thân phần, ví dụ, vào bộ xương. Đó là lý do chúng ta khiếp hãi khi yêu

²*anicca: vô thường*

bất kỳ ai. Chúng ta có sự quả quyết rằng chúng ta không nên yêu, vì một ngày kia chúng sinh đó sẽ trở thành một bộ xương.

Ngay bây giờ, tôi khuyến khích tất cả các bạn nên có những thiện bạn hữu để làm những việc tốt lành với họ, tham gia cùng họ với một trái tim tốt lành. Chúng ta cần phải hiểu một mối quan hệ tốt đẹp, nhưng mối quan hệ đó không phải vì sự dính mắc. Chúng ta cần phải dùng trí tuệ. Chúng ta không yêu một cách mù quáng trong tình bạn, được chứ?

Nếu bạn yêu đương trong tình bạn của mình vì bạn có quá nhiều sự dính mắc với nhau, thì thật là nguy hiểm. Một ngày kia, bạn sẽ phải rời xa người yêu thương của mình và sẽ có thật nhiều nỗi đau, thật nhiều phiền muộn và bi ai. Thế nên chúng ta muốn nuôi dưỡng tình bạn mà không có chủ ý xấu. Chủ ý xấu nghĩa là sự dính mắc, nó sẽ tạo ra *kamma* nghiệp bất thiện.

Sự thương yêu trong sáng rất quan trọng. Chủ ý trong sáng với nhau cũng rất quan trọng.

Đó là lý do thật quan trọng cho chúng ta quan sát tâm mình, để biết loại tâm nào đang khởi lên. Chúng ta thật sự cần phải quan tâm điều này bởi vì tâm có nhiều loại nhận thức khác nhau, nhiều loại tâm khác nhau. Chúng ta gọi những loại khác nhau này là Tâm *citta*³ và Sở-hữu-tâm *cetasika*⁴.

Dựa vào Tâm *citta* và Sở-hữu-tâm *cetasika*, nhiều loại tâm khác nhau sinh khởi kết hợp với tham, sân, hay với đố kỵ, hay kết hợp với những sở-hữu-tâm tịnh hảo. Vì vậy có nhiều loại tâm khác nhau khởi sinh lên trong trái tim chúng ta.

Chúng ta mong muốn tạo dựng tình bạn tốt đẹp với Tín *saddhā*, để nuôi dưỡng tâm tốt lành. Chúng ta mong muốn

³*citta*: tâm

⁴*cetasika*: sở-hữu-tâm

lan tỏa tình bằng hữu đến những người khác, nhưng chúng ta không muốn phát triển tình bạn với những sở-hữu-tâm bất thiện hay bất thiện nghiệp *kamma*. Chúng ta có thể yêu thương mọi người với tâm tốt lành và chủ ý tốt đẹp, nhưng không phải với sự dính mắc.

Khi bạn có dính mắc thì bạn có đau khổ. Bạn không muốn chấp nhận rời xa những người yêu thương vì bạn yêu họ quá nhiều. Đó là lý do chúng ta cần phải hiểu sự thật rằng tất cả mọi người bạn yêu thương, bao gồm cả bạn bè mình, một ngày kia rồi sẽ chết. Bạn sẽ phải lìa xa họ. Nếu chúng ta có thể chấp nhận điều đó, khi chúng ta thật sự rời xa họ, thì chúng ta không phải chịu quá nhiều đau khổ trong trái tim mình. Chúng ta sẽ không bị tan nát con tim.

Bạn sẽ thật sự cảm thấy bình thường khi biết rằng điều này là tự nhiên. Đó là vì bạn luôn luôn suy ngẫm “Một ngày kia chúng ta sẽ phải rời xa, một ngày kia chúng ta phải buông bỏ”. Vì thế chúng ta không bị tổn thương trong trái tim mình khi chúng ta suy tưởng theo cách này.

Cái chết không phải là sự chia lìa duy nhất, nhưng trước khi mất, mỗi người ai cũng có tâm của riêng mình. Khi họ cảm thấy hạnh phúc họ sẽ ở cùng với bạn một thời gian dài và đồng điệu cùng bạn. Khi họ không thấy hạnh phúc, ngay cả khi bạn muốn họ ở với mình, họ cũng sẽ ra đi, đi đến một nơi nào khác. Điều này là thật, ngay cả với các thành viên trong gia đình. Đây cũng là vô thường *anicca*, vì mỗi người đều có tâm của riêng mình, mỗi người đều yêu thương bản thân họ hơn người khác.

Bạn nghĩ gì? Chồng bạn yêu thương bạn nhiều hơn cả bản thân anh ấy sao?

Mỗi người thương yêu bản thân họ nhiều hơn bất kỳ ai

khác. Đó là sự thật. Đôi khi nếu chồng bạn cảm thấy hạnh phúc, anh ấy sẽ đồng điệu cùng bạn, anh ấy sẽ thỏa mãn các mong ước của bạn, nhưng bạn chỉ là thứ hai. Bạn là số hai, anh ấy là số một.

Và ngược lại cũng đúng... cô ấy là số một trong tâm cô ấy. Nếu cô ấy hạnh phúc, cô ấy sẽ nấu ăn cho chồng mình tử tế. Nếu cô ấy không hạnh phúc, cô ấy không muốn nấu ăn; và bạn sẽ phải đi ra ăn ngoài.

Theo cách này, mỗi người đều có tâm của riêng mình. Bạn không thể điều khiển tâm và cảm xúc của người khác. Trừ khi bạn rất rất tử tế với họ, chỉ khi đó họ sẽ tử tế đáp lại bạn. Nếu bạn làm việc gì sai, họ sẽ đối xử tệ với bạn. Đây là lẽ thường tình.

Vậy chúng ta có thể thấy từ những kinh nghiệm của chúng ta trong các mối quan hệ là có rất nhiều sự vô thường. Liên quan đến vật chất cũng có sự vô thường. Có thể bạn yêu thích xe hơi của mình rất nhiều và luôn muốn nó ở bên bạn. Đây chỉ là một ví dụ. Nhiều quý ông có sự dính mắc với chiếc xe tốt. Nhiều quý bà muốn căn nhà đẹp. Nên mỗi người có những tham dục và dính mắc vào vật chất của riêng mình. Khi còn mới, bạn vô cùng thích thú những đồ vật này. Nhưng sau vài năm thì tâm ý bạn thay đổi. Vậy rồi bạn lại muốn xe hơi kiểu dáng mới hay ngôi nhà với kiểu thiết kế mới. Cả với chiếc áo sơ mi...hôm nay bạn cảm thấy rất đẹp khi mặc chiếc áo này. Ngày mai, điều gì xảy ra? Bạn muốn một chiếc áo khác. Thế nên tất cả những ham muốn vật chất đều thay đổi.

Đối với vật chất nếu bạn thật sự yêu thích, thì chúng có thể ở bên bạn bao lâu tùy bạn muốn giữ, có thể cho đến khi bạn chết. Nhưng lúc bạn từ trần thì bạn không thể mang theo bên mình.

Đối với con người, dù bạn muốn giữ một người, nhưng nếu tâm họ không hạnh phúc, họ cũng sẽ tránh xa. Vậy hãy kiểm tra xem. Điều gì mới thật sự mãi mãi bên bạn? (*Hội chúng: nghiệp kamma*)

Bởi vì nghiệp *kamma* là những điều chúng ta làm thật vô cùng quan trọng. Mọi người mong muốn được trẻ mãi mãi, nhưng trẻ mãi không phải là một điều tốt để trở nên bị dính mắc vào.

Điều bạn có thể theo đuổi mãi mãi chỉ có Pháp *Dhamma*, và nghiệp *kamma*. Vì bạn yêu thích Pháp *Dhamma* nên bạn đang tạo *kamma* nghiệp tốt. Vì vậy thiện nghiệp *kamma* sẽ theo chúng ta sau khi chết. Nghiệp *kamma* thật sự là một người bạn tốt.

Không chỉ có duy nhất đời này có liên quan đến nghiệp *kamma*. Nếu bạn thực hành Pháp *Dhamma* trong đời này, hành thiền trên danh sắc *nāma rūpa* cho đến khi bạn trở thành Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* hay hành thiền định đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati* cho đến khi đắc thiền *jhāna*, thì trong đời sau bạn sẽ tái tục ở các cõi chư thiên *devā*⁵ hay là cõi nhân loại.

Trong kiếp quá khứ bạn đã thực hành nhiều như thế nào sẽ ảnh hưởng đến đề mục hành thiền có thể dễ dàng phát sinh trong tâm bạn ra sao. Nó sẽ tác động đến việc bạn có thể thực hành và đạt đến các bậc chứng đắc trong đời này một cách dễ dàng thế nào.

Chỉ có Pháp *Dhamma* là mãi mãi ở bên bạn. Nó sẽ luôn luôn đi cùng bạn. Thế nên người bạn tốt nhất của bạn là Pháp *Dhamma*.

⁵*devā*: Chư thiên

Bạn không thể trở về nhà sau khóa thiền này. Nếu bạn trở về nhà, Pháp *Dhamma* sẽ không đi theo bạn. Chỉ có gia đình bạn mới theo cùng bạn. Nên sau khóa thiền này tôi sẽ xem còn có bao nhiêu người muốn ở lại đây.

Đối với Pháp *Dhamma*, chúng ta thật sự cần có Tín *saddhā*. Tín *saddhā* rất là quan trọng. Không có Tín *saddhā*, thì Pháp *Dhamma* sẽ không dễ dàng tăng trưởng trong trái tim bạn.

Dựa vào Tín *saddhā*, bạn sẽ nghĩ: “Tôi muốn cố gắng, tôi muốn phấn đấu, tôi mong muốn làm những việc thiện. Tôi muốn thực hành Pháp *Dhamma*.” Nền tảng căn bản này đối với tâm rất là quan trọng, ngay cả đối với Đức Phật *Buddha*.

Chánh Giác Tông

Có ba bậc Phật Toàn Giác *Buddhā*⁶. Thứ nhất là Phật Toàn Giác (*Buddho*⁷) dựa trên hạnh tinh tấn *vīriya*. Phật Toàn Giác *Buddho* này thực hành trong thời gian rất, rất dài để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Thứ hai là Phật Toàn Giác *Buddho* dựa trên Tín *saddhā*. Thứ ba là Phật Toàn Giác *Buddho* thuộc hạnh Trí tuệ.

Phật Toàn Giác *Buddho* hạnh trí tuệ như là Đức Phật *Gotama*, Phật Toàn Giác *Buddho* gần nhất, Đức Phật *Buddha* trong lịch sử của chúng ta. Ngài chỉ có bốn a-tăng-kỳ *asaṅkheyya*⁸ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Phật Toàn Giác hạnh đức tin *saddhā* *Buddho* cần gấp đôi khoảng thời gian này để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Và Phật Toàn Giác hạnh tinh tấn *vīriya* *Buddho* cần nhiều hơn là mười sáu a-tăng-kỳ *asaṅkheyya* và một trăm ngàn đại kiếp trái đất để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Thế nên thật vô cùng khó khăn đối với mỗi Vị Phật Toàn Giác *Buddho*. Để trở thành Phật Toàn Giác (*Buddho*) không

⁶*Buddhā*: số nhiều của *Buddha* (Phật Toàn Giác)

⁸*asaṅkheyya*: a-tăng-kỳ

⁷*Buddho*: số ít của *Buddha* (Phật Toàn Giác)

phải là một việc dễ dàng. Không có Tín *saddhā* rất là khó khăn để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Thực hành ba-la-mật *pāramī* thật vô cùng gian khó.

Ba-la-mật pāramī

Đối với những ai có Tín *saddhā*, thì tâm họ rất trong sáng. Với những ai không có Tín *saddhā*, tâm họ luôn luôn không an vui và không trong sạch, với đầy bụi nhơ, như có thật nhiều rác rưởi ở trong nước và điều này thật rất khó để nhìn xuyên suốt bên trong. Vì vậy đó là lý do nước cần phải trong sạch.

Khi tâm sáng như nước trong sạch, chúng ta thật sự có thể nhìn xuyên thấu vào bên trong đó. Chúng ta có thể làm bất cứ điều gì chúng ta muốn với sự hoan hỷ.

Cho nên căn bản chính yếu mà tất cả thiên sinh cần phải có là Tín *saddhā*; bạn không nên đánh mất Tín *saddhā* trong việc hành thiền. Điều này thật cần thiết cho sự thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Ngay cả Đức Phật *Buddha* cũng cần có Tín *saddhā* để thành tựu ba-la-mật *pāramī* của Ngài.

Một khi bạn đánh mất Tín *saddhā* thì tất cả sở-hữu-tâm bất thiện sẽ nảy sinh. Tất cả điều đó là bất thiện sẽ khởi lên trong tâm bạn.

Có nhiều loại khác nhau của tâm và sở-hữu-tâm bất thiện. Đôi khi bạn không muốn định tâm trên hơi thở. Có khi bạn không muốn chú ý đến đề mục thiền của bạn. Tâm muốn rời khỏi, muốn nghĩ về những việc xấu.

Tham dục sẽ khởi lên trong tâm bạn vì bạn đã đánh mất Tín *saddhā*, đánh mất niềm tin trong thiền tập. Thế nên đừng đánh mất Tín *saddhā* hay niềm tin của bạn trong việc thực

hành. Hãy mang Tín theo.

Tâm thật đầy năng lực. Bạn muốn làm điều gì, thì bạn đều có thể làm được. Nhưng bạn không muốn điều khiển tâm mình.

Người chỉ huy cần thật nhiều năng lượng, thật nhiều tinh tấn và thật nhiều Niệm lực. Nếu người chỉ huy lười biếng và không có Niệm, thì sự xung đột hay chiến tranh sẽ xảy ra trong tâm bạn. Người chỉ huy lười nhát sẽ chết trước.

Sư tử luôn luôn tìm ra nơi xuất phát của mũi tên, người bắn chú. Chú không chỉ nhìn vào mũi tên. Mà chú sẽ nhìn vào ai đang bắn mũi tên và rồi chú sẽ vồ hấn.

Đó là lý do chúng ta cần phải huân tập như những hành giả. Bạn thật sự là người chỉ huy, người phải chăm lo và bảo vệ tâm mình để nó sẽ trở nên mạnh mẽ với thật nhiều Niệm lực. Bạn phải chống lại bất kỳ bất thiện nào khởi lên trong tâm. Nếu bạn không có Niệm, bạn sẽ bị tấn công trực tiếp bằng nhiều cách khác nhau. Vì vậy đó là lý do chúng ta phải chăm sóc tâm mình rất cẩn thận từng phút từng giây.

Đừng để bất kỳ tâm bất thiện nào sinh khởi. Đừng để Tín *saddhā* của bạn suy giảm hay mất đi. Chúng ta phải thường xuyên khích lệ bản thân mình lặp đi lặp lại. Bạn cần phải nghĩ, “Hôm nay tôi không thể, nhưng ngày mai tôi sẽ cố gắng lần nữa. Tôi sẽ không bao giờ bỏ cuộc. Nếu tôi cố gắng, rồi có ngày tôi sẽ thành công. Một ngày kia tôi sẽ đạt kết quả tốt đẹp.” Chỉ những người như thế mới thành công trong cuộc sống của mình.

Một khi bạn đánh mất Tín *saddhā* thì tất cả sở-hữu-tâm bất thiện sẽ nảy sinh. Tất cả điều đó là bất thiện sẽ khởi lên trong tâm bạn.

Đừng đầu hàng tâm của bạn một cách dễ dàng. Chúng ta

luôn luôn muốn tâm mình thư giãn. Chúng ta luôn muốn được thoải mái. Chúng ta không muốn tập trung vào bất cứ điều gì.

Tâm bạn không quen tập trung vào một đề mục. Cả khi tập trung vào đề mục hơi thở *ānāpāna* hay bất cứ đề mục hành thiền nào khác trong vòng mười phút có thể dường như chán ngán đối với bạn.

Thật sự hành thiền là một việc đơn giản nhất. Bạn chỉ cần ngồi xuống! Nhưng bạn cần phải tranh đấu với tâm mình. Bạn không thể bỏ cuộc một cách dễ dàng được.

Đó là lý do tôi muốn động viên tất cả các bạn chuẩn bị để trở thành những người chỉ huy ở Trung tâm thiền *Brahma Vihārī*. Bạn cần phải bảo vệ và rèn luyện như một quân nhân. Các bạn cần phải rất mạnh mẽ, mỗi người hãy hành trì chăm chỉ, mỗi thời cố gắng ngồi lâu hơn, hãy cố gắng trải qua một thời thiền dài.

Trường Thọ So Với Yếu Mạng

Vì vậy khi ngồi thiền bạn đừng mong muốn đứng dậy dù bạn có thể chết, đừng bận tâm.

Nếu bạn chết, không sao, *Sayalay* sẽ tặng bạn một cái cây. Khi bạn chết, tôi sẽ tặng bạn một cái cây khắc tên bạn lên đó nơi bạn được yên nghỉ. (*Hội chúng cười*) Rất tốt nếu bạn chết ở đây – thật an toàn cho bạn.

Nhiều người không thích nghe nói khi họ chết vì họ sợ chết và đang chết. Họ chỉ muốn nghe: “Ô, tôi mong muốn bạn sống lâu và hạnh phúc.” Các bạn có giận tôi không? (*Hội chúng: Không*)

Tôi mong rằng các bạn sống lâu, nhưng trong suốt cuộc

đời này các bạn cần phải làm những việc hữu ích. Các bạn cần phải làm nhiều việc thiện hơn nữa.

Nếu bạn có sống thọ và bạn chưa bao giờ hành thiện, chưa bao giờ giữ giới, thật là lãng phí cơ hội hy hữu được sinh ra làm người. Nếu bạn ra ngoài uống bia rượu mỗi ngày, cờ bạc mỗi ngày, điều này thật không hay. Thật là nguy hiểm, cho dù bạn có thể sống trường thọ. Trong trường hợp này, bạn càng sống lâu bao nhiêu bạn càng chôn cất bấy nhiêu nghiệp bất thiện *akusala kamma*.

Bạn cần phải có trí tuệ. Bạn cần phải làm thật nhiều việc thiện trong thọ mạng lâu dài này. Đó là lý do mỗi ngày hãy cố gắng trau dồi Tín *saddhā* càng nhiều trong tâm bạn. Cũng vậy, hãy hành thiện tâm từ *mettā*, lòng nhân từ, càng nhiều cho những người khác. Thực hành càng nhiều, bạn càng tăng trưởng những trạng thái bình an trong tâm.

Chúng ta cần phải đưa điều này vào trong thực hành. Đôi khi nó chỉ là lý thuyết suông. Mỗi sáng và mỗi chiều khi tụng bài Kinh Tâm Từ *Mettā Sutta*, lòng nhân từ, bạn có cảm nhận điều gì đặc biệt không? Có cảm xúc đặc biệt nào trong khi tụng Kinh Tâm Từ *Mettā Sutta*, hay không, hay bạn chỉ việc tụng đọc mà thôi?

Rải Tâm Từ mettā

Trong suốt thời tụng kinh, hãy nghĩ về Chư thiên *devā* và cố gắng cảm nhận từ trong tâm và từ trong trái tim mình, là các bạn đang tụng Kinh Tâm Từ *mettā Sutta* đến Chư thiên *devā*...đến tất cả thiên nam *devā*, các thiên nữ và tất cả nhân loại, tất cả những chúng sinh ở cõi thấp hơn. Chủ ý đó rất là quan trọng.

Có chủ ý như thế trong lúc tụng kinh rất là tốt, lợi lạc cho bạn, lợi lạc cho mọi người. Vì vậy sự thực hành rất là quan trọng.

Mỗi ngày cố gắng xây dựng Tín *saddhā* với thiện tâm từ. Mong bạn hãy cố gắng liên tục, lặp đi lặp lại và đừng dễ dàng bỏ cuộc trong việc hành trì cho đến khi bạn đắc thiền *jhāna* và cho đến khi bạn đạt được định tâm sâu và tuệ minh sát *vipassanā*.

Sau khi thấy danh *nāma* và sắc *rūpa*, bạn có thể thấy tất cả trong các tiền kiếp của mình. Những ai có Tín *saddhā* sẽ tin vào các kiếp quá khứ, điều này rất quan trọng với chúng ta.

Cũng vậy, hiện tại rất quan trọng cho kiếp sau. Vì tin vào các kiếp quá khứ này, chúng ta sẽ làm nhiều thiện nghiệp *kamma* hơn trong hiện tại. Còn quá khứ là chuyện đã rồi.

Sau khi biết về tiền kiếp, chúng ta có thể biết được rất nhiều việc làm tốt hay xấu, hay còn gọi là nghiệp *kamma*. Đây là lợi ích của việc thấy được nhiều kiếp sống quá khứ.

Hiện tại cũng rất quan trọng cho đời sau. Sau khi hiểu điều này, chúng ta sẽ có Niệm hay biết trong hiện tại vì sự lợi lạc cho tương lai.

Nếu chúng ta chưa bao giờ học hỏi điều này, chúng ta chưa bao giờ thấy những loại *kamma* nghiệp tốt hay xấu nào mà mình đã tạo trong các kiếp quá khứ. Thì chúng ta sẽ không bao giờ biết được nghiệp này đã định hình mình ra sao hết đời này đến đời khác, qua nhiều kiếp sống.

Sau khi hiểu như vậy, thì chúng ta sợ làm những việc bất thiện, những bất thiện nghiệp *kamma*, bởi vì chúng ta không muốn lặp lại kiểu đời xấu xa đó nữa. Chúng ta không muốn sống một cuộc đời tồi tệ, một cuộc đời súc sanh, hay cuộc sống ở các cõi thấp hơn. Đó là lý do chúng ta muốn cần

trọng với việc hành thiện và thực hành mỗi ngày trong kiếp hiện tại cho sự phúc lạc của mình trong các kiếp sống vị lai.

Trong đời này nếu chúng ta có thể trở thành A-la-hán *arahantā*, thì không cần phải lo lắng về tương lai. Lúc bấy giờ chúng ta được an toàn.

Nếu chúng ta không chắc là A-la-hán *arahantā* hay không dễ dàng để hành trì trong đời này, thì chúng ta vẫn cần phải quan tâm đến nghiệp *kamma* của mình. Chúng ta vẫn cần phải làm thật nhiều *kamma* nghiệp tốt lành cho những tái tục tương lai, những đời sống sau đó.

Mọi người đều muốn đi đến một cuộc đời tốt đẹp. Ai lại muốn một đời sống súc sanh?

Nếu mong muốn kiếp sau được tốt đẹp, chúng ta cần phải chăm sóc tâm mình. Chúng ta cần phải làm những việc tốt lành hay thiện nghiệp *kamma*, và không nên tạo ra những suy nghĩ xấu, *kamma* nghiệp xấu. Tất cả các bạn đã biết điều này, về mặt lý thuyết, nhưng thực tế rất khó thực hành.

Cam Kết

Nếu muốn có được kết quả lợi lạc từ việc hành thiện, chúng ta phải rèn luyện với Niệm và Tuệ. Tín *saddhā* rất quan trọng đối với Niệm và Tuệ này. Một khi Tín *saddhā* suy giảm, Tuệ cũng giảm dần. Niệm cũng sẽ suy giảm theo. Đó là lý do chúng ta cần có Tín *saddhā* làm nền tảng cho sự hành trì của mình.

Tất nhiên ban đầu khi đến đây dự khóa thiền, tất cả chúng ta có mục đích rất mạnh mẽ. Mỗi người trong chúng ta nghĩ rằng, “Tôi thật sự muốn có Pháp *Dhamma* và tôi sẽ hành thiền đến bất cứ mức độ nào.”

Chưa đến hai tuần sau của khóa thiền, có rất nhiều cuộc nói chuyện, rất nhiều cuộc tán gẫu, tạo nên rất nhiều vấn đề cho bản thân các bạn và những người khác. Bạn không an vui trong khóa thiền. Bạn cảm thấy khóa thiền thật là khổ sở.

Ai gây ra sự khổ sở này? Là bạn! Chính bạn làm cho bản thân mình không an vui.

Tôi cam kết một trăm phần trăm với bạn; tôi có chủ ý rất mạnh mẽ để hỗ trợ việc hành trì của các bạn, không phải là chín mươi chín phần trăm. Mỗi ngày tôi đều có chủ tâm tốt đẹp cho tất cả các bạn để đạt được kết quả tốt.

Tôi cũng mong muốn tất cả các bạn có sức khỏe tốt. Đó là lý do chúng tôi rất cẩn trọng mỗi ngày. Chúng tôi thật sự quan tâm đến tất cả các bạn. Tôi lo rằng bạn có thể bị tiêu chảy hay một số bệnh lý khác; Vì vậy mỗi ngày chúng tôi cần phải rất cẩn thận.

Nếu bạn bị bệnh, thật không dễ dàng để hành thiền. Vật thực bạn ăn rất quan trọng và do đó chúng tôi không cho các bạn dùng vật thực dư thừa từ ngày hôm trước. Chúng tôi cố gắng giữ gìn gian bếp thật sạch sẽ bởi vì tôi không muốn bất kỳ ai trong các bạn bị tiêu chảy. Bạn chỉ có thể thật sự hành thiền khi bạn có sức khỏe tốt.

Chúng tôi đang hỗ trợ tất cả các bạn với một trăm phần trăm tâm từ *mettā*, đầy đủ từ tâm *mettā*. Vì vậy nếu bạn không an vui, đó là vấn đề của riêng bạn, không phải vấn đề của tôi.

Nếu bạn nói, “*Sayalay*, nơi này không tốt. Tôi quá mệt. *Brahma Vihārī* là nơi không tốt cho tôi. Mọi thứ đều không tốt.” Tất cả điều này là *kamma* nghiệp riêng của bạn. Vì thế hãy thận trọng.

Đừng tạo những *kamma* nghiệp bất thiện. Bạn cần phải tôn trọng những gì mọi người đã làm cho mình.

Nếu bạn biết cách tôn trọng lẫn nhau, thì cả thế giới sẽ rất hạnh phúc và yên bình. Nếu bạn không biết cách trân quý tất cả những điều tốt đẹp người ta đã làm cho bạn, và nếu bạn không có lòng biết ơn với sự tử tế của họ, thì khắp nơi bạn đi, bạn đều sẽ gặp rắc rối, không chỉ ở *Brahma Vihārī*.

Bất cứ nơi nào bạn đi bạn cũng sẽ gặp trở ngại. Ngay cả nếu bạn đi đến cõi chư thiên bạn cũng sẽ gặp vấn đề. Đừng nghĩ cõi chư thiên là bình yên.

Trên cõi chư thiên, cũng có rất nhiều đố kỵ bởi vì một thiên nam *devo* có đến năm trăm thiên nữ, hay nhiều cô vợ. Vì có nhiều quý cô thích hành thiên và thích cúng dường *dāna*, thì khi họ chết họ hóa sanh thành các thiên nữ.

Cũng có rất nhiều sự đố kỵ. Vì vậy cõi chư thiên cũng chưa hẳn an toàn. Thật quan trọng để nuôi dưỡng một trái tim bình an ở bất cứ nơi đâu.

Mỗi một phút đều quan trọng với chúng ta, quan trọng với mọi người. Nếu bây giờ bạn an vui và còn trẻ tuổi, có thể bạn không biết trân quý thời gian. Nhưng khi bạn già đi và kề sát giây phút cận tử, bạn sẽ biết thời gian quan trọng như thế nào.

Khi bạn có tuổi, sự lão hóa và bệnh tật xuất hiện, những suy nghĩ không vui có thể sinh khởi. Do vậy khi chúng ta có đời sống an vui, có những lúc an lạc, chúng ta càng phải thực hành nhiều hơn nữa và đừng lãng phí thời giờ của mình.

Thậm chí một phút cũng quan trọng, nếu bạn biết quý trọng sống trong một phút đó, nó cũng sẽ giúp tạo dựng một tương lai an toàn. Nếu bạn không biết trân quý một phút, bạn cũng

sẽ không quý trọng một giờ. Thì trong một ngày, bạn cũng sẽ không quan tâm đến những ý nghĩ xấu ác hay những việc làm bất lương, điều mà tạo ra những *kamma* nghiệp bất thiện.

Một khi đã tái sinh trong cảnh giới xấu, thật không dễ dàng để trở lại làm người. Vì vậy, tất cả các bạn cần phải có trí tuệ trong kiếp sống này.

Các bạn cũng phải có thật nhiều sự thông hiểu Giáo Pháp *Dhamma*.

Điều này được khuyến khích vì tôi không muốn lãng phí thời gian của bạn. Đây là mục đích chính các bạn đến đây. Tôi không muốn bạn đánh mất Tín *saddhā* trong việc hành thiền.

Nhiều người nghĩ rằng, “Ồ, không sao, tôi không nghĩ tôi sẽ thành công trong việc đắc thiền *jhāna* trong khóa thiền này đâu”. Họ cũng nghĩ họ không thể trở thành A-la-hán *arahantā* trong kiếp này. Suy nghĩ như thế thật sự không tốt cho việc hành thiền của các bạn.

Nếu suy nghĩ này khởi lên, bạn đã bị xuống tinh thần. Nếu bạn xuống tinh thần, bạn không còn tự tin vào bản thân mình nữa. Bạn không còn muốn tinh tấn. Bạn không tiếp tục hành thiền nữa. Bạn muốn bỏ cuộc một cách dễ dàng.

Điều đó quả là không hay. Hãy từ bỏ, hãy buông bỏ những ý nghĩ bất thiện *akusala*. Nhưng đừng từ bỏ việc hành thiền của bạn, đừng buông bỏ việc làm các điều thiện lành. Bạn luôn luôn cần phải khích lệ bản thân mình, luôn luôn cần phải sẵn sàng tranh đấu để làm những điều tốt đẹp.

Tương tự với tôi cũng vậy – tôi không bao giờ bỏ cuộc một cách dễ dàng. Tôi luôn luôn thích làm cho mọi người nhiều nhất mà tôi có thể. Tôi sẽ cố gắng hết sức mình. Tôi muốn hành trì cho đến khi tôi trở thành A-la-hán *arahant* một ngày

kia ngay trong kiếp sống này.

Tôi không bao giờ từ bỏ ý tưởng này cho đến chết. Vì vậy chúng tôi đang chờ đợi cơ hội đến để chúng tôi hành trì. Đó là lý do chúng tôi xây dựng thiền đường này.

Đến thời điểm chín mùi, chúng tôi sẽ hành thiền, chúng tôi sẽ chết một cách an lành. Nếu các bạn muốn tham gia cùng chúng tôi, hãy quay lại, trở lại đây và hành thiền – các bạn sẽ được chào đón. Chúng ta sẽ giúp đỡ nhau, hành thiền cùng nhau, chúng ta sẽ chia sẻ pháp hành với nhau.

Bây giờ tôi chuẩn bị cho mình khi chết, tôi sẵn sàng ra đi. Nhưng trước khi tôi chết, chúng ta sẽ hành thiền nhiều hơn mỗi ngày, đừng bao giờ bỏ cuộc trong từng khoảnh khắc để tranh đấu với những ý nghĩ, lời nói, hành động bất thiện.

Nào, hãy cố gắng đấu tranh. Nơi đây, chúng tôi bận rộn với chủ ý thiện lành cho tất cả mọi người.

Vấn Đáp

* Những chúng sinh ở cõi chư thiên *devaloka*⁹ có thể hành thiền không?

Tất nhiên họ hành thiền và hành thiền rất giỏi và rất thường xuyên! Nhiều người có sự hiểu lầm rằng trên cõi chư thiên *devaloka*, chỉ có ái dục. Họ tin rằng ở đó, họ chỉ sống hưởng thụ với nhiều cô vợ và chỉ có rong chơi trong cõi vui dục giới. Đó là điều mọi người tưởng tượng. Đó cũng là lý do họ sợ đi lên cõi chư thiên *devā*. Họ nghĩ rằng chỉ có dục lạc nơi đó, và sau kiếp sống đó, họ cũng sẽ phải quay trở lại.

Thật sự, cũng có một số chư thiên *devā* đang hoằng Pháp

⁹*devaloka*: cõi chư thiên

Dhamma. Và trong kiếp sống hiện tại, bạn cũng có thể phát nguyện như thế này, “Ô, trong kiếp sau, tôi muốn tái sinh lên cõi chư thiên. Tôi muốn là một *devo* thiên nam hành giả (nam thần) hay một thiên nữ hành giả (nữ thần).” Nếu bạn thật sự muốn đi lên cõi chư thiên, hãy nguyện theo cách này. Nguyện rằng bạn không đến để hưởng thụ, mà đến để hành thiền.

Hưởng thụ thì không tốt, thật lãng phí thời gian. Bạn có thể ở đây trong bao lâu? Sau khi thọ mạng đã hết, bạn phải quay trở lại. Nếu bạn có quá nhiều dính mắc, bạn có thể chết một cách dễ dàng. Sau khi chết, bạn cũng có thể đi xuống địa ngục. Vì vậy thật sự không an toàn. Nhưng nếu bạn lên cõi chư thiên và bạn có thể hành thiền ở đó, như thế là tốt nhất. Cũng có các thiên sư và một số thiên nam *devā* và thiên nữ họ cũng đang hành thiền nữa.

Cũng có các hành giả trong cõi chư thiên *devaloka*. Thịnh thoảng trong suốt thời gian Đức Phật *Buddha* còn tại thế, khi Ngài thuyết Pháp *Dhamma* như bài Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta* hay Kinh Đại Niệm Xứ *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*¹⁰, nhiều chư thiên *devā* đã đến thính Pháp từ cõi chư thiên. Sau khi lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại, chỉ có rất ít chúng sinh cõi nhân loại chứng đắc. Nhưng có đến hàng tỷ chư thiên *devā* và phạm thiên *brahmā* trở thành Thánh A-la-hán *arahant*, Bất lai *Anāgāmi*, Thất lai *Sakadāgāmi* và Nhập lưu *Sotāpanna*. Có rất nhiều trong số họ! Sau khi thính Pháp, họ chứng ngộ và trở về cõi chư thiên. Sau khi quay về cõi chư thiên, bản thân họ không còn thích hưởng thụ nữa.

Ở đó họ chỉ muốn hành thiền. Họ có một môi trường tốt; không cần sử dụng máy điều hòa không khí! Thiền đường này gần máy lạnh thì giống như cõi chư thiên của chúng ta phải không? Chúng ta phải cảm ơn Ngài *Bhante*¹¹ *Zhenyi*

¹⁰*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta: Kinh Đại Niệm Xứ*

¹¹*Bhante: Ngài*

(Trụ trì chùa Bekok) người rất tốt bụng đã cho chúng ta mượn khu đất này!

Cảnh giới ở cõi chư thiên chỉ dành cho những ai có đủ thiện nghiệp *kamma*. Chỉ những cá nhân như thế mới có thể ở trên cõi chư thiên. Bất kỳ ai làm nhiều việc xấu, phá giới luật và gieo nhiều *kamma* nghiệp bất thiện trong đời này có thể cũng muốn đi lên đó, nhưng những người như thế không thể đến đó được. Đúng không?

Những ai có thể ở trên cõi chư thiên phải giữ ít nhất năm giới. Họ phải giữ năm giới, bố thí cúng dường *dāna* và hành thiện. Chỉ với sự hỗ trợ của thiện nghiệp *kamma* họ mới có thể ở đó. Vậy nếu bạn muốn đi lên cõi chư thiên, hãy chuẩn bị ngay bây giờ! Hãy làm nhiều thiện nghiệp *kamma* hơn nữa! Có thể bạn nói bạn muốn đi lên đó nhưng bạn lại không làm những việc tốt. Thay vì đó bạn luôn làm những điều xấu; thì bạn không thể nào đi lên được. Vì vậy điều này rất quan trọng nếu bạn muốn là một hành giả trên cõi chư thiên.



Chương 3

Tâm Từ



Ở đây, Sayalay nhấn mạnh tầm quan trọng của hành thiền tâm từ, cho chính mình và cho cả những người khác, như là sự hỗ trợ chủ yếu cho việc thực hành Giới *sīla*¹, Định *samādhi*² và Tuệ *paññā*³. Thiền sư cho những ví dụ về cách thiền tâm từ hỗ trợ cho bản thân hành giả ra sao để an lạc thiền tập trong khóa thiền, và làm sao nó có thể được sử dụng như một nền tảng cho thiền chỉ *samatha* và thiền quán *vipassanā*. Thiền sư cũng giải thích về tầm quan trọng của việc cân bằng tâm từ với tâm xả, đặc biệt trong đời sống hằng ngày của chúng ta.

Tín Đối Với Việc Tham Dự Khóa Thiền

Hôm nay tôi muốn giải thích về tâm từ *mettā* hay lòng nhân từ là gì. Nhiều người đã nghe bài Pháp thoại này trước đây, nhưng hôm nay chúng ta có các thiền sinh mới. Cũng tốt khi nghe đi nghe lại.

Thiền tâm từ rất là quan trọng. Đức Phật *Buddha* đã dạy nhiều đề mục thiền định khác nhau.

¹*sīla*: giới
²*samādhi*: định

³*paññā*: tuệ

Giới *sīla*, Định *samādhi* và Tuệ *paññā*

Trong Giáo Pháp của Đức Phật *Buddhasāsana*⁴, việc hành trì Giới *sīla*, Định *samādhi* và Tuệ *paññā* rất là quan trọng. Tỳ-khuru *bhikkhu*, Tỳ-khuru-ni *bhikkhunī* và Tu nữ *sayalay* tiếp nối nhau cho đến ngày nay và các vị ấy có những giới luật hành trì riêng của mình qua lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*.

Giữ giới cũng rất là quan trọng cho hàng cư sĩ. Chúng ta giữ tám giới ở khóa thiền. Giữ tám giới rất quan trọng. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ vấn đề bệnh lý hay thể chất nào thì bạn có thể giữ năm giới thay vì tám giới. Ít nhất, là một thiên sinh chúng ta cần phải giữ năm giới.

Hiểu biết ý nghĩa của giới rất quan trọng. Giới đầu tiên mà chúng ta phải cố gắng giữ, là cố ý tránh xa sự sát sanh, ngay cả với côn trùng và tất cả chúng sinh còn sống.

Giới thứ hai là cố ý tránh xa sự trộm cắp. Giới thứ ba là cố ý tránh xa sự tà dâm và giới thứ tư là cố ý tránh xa sự nói dối. Giới thứ năm là cố ý tránh xa sự uống rượu, chất gây say.

Hút thuốc cũng không được phép trong khóa thiền này. Năm giới này là trọng yếu.

Giới thứ sáu là cố ý tránh xa dùng vật thực cứng, bao gồm cả trái cây, sau giữa trưa. Chúng ta có thể uống nước ép hay một số loại nước thảo dược nhất định, nhưng sữa không được dùng để làm nước uống như milo hay cà phê sữa. Những loại này được làm hằng ngày và theo đúng với phương pháp được chỉ định bởi Đức Phật *Buddha*. Buổi ăn tối cũng không được dùng. Xin cảm phiền về điều đó nhưng tôi mong muốn các bạn giữ giới thứ sáu này. Nếu bạn bệnh hay không khỏe bạn có thể uống sữa hay dùng thức ăn như là thuốc.

⁴*Buddhasāsana: Giáo Pháp*

Giới thứ bảy là cố ý tránh xa sự nghe nhạc và múa hát. Đừng nghe theo tiếng nhạc ồn ào vọng từ trong làng. Và nếu bạn không thể định tâm thì đừng bắt đầu hát nhảm trong đầu, bởi vì nó không tốt cho các giới của bạn. Chúng ta cũng cần phải tránh xa sự trang điểm thân thể.

Giới thứ tám là cố ý tránh xa sự nằm ngò trên giường cao và sang trọng. Giường ngủ không nên cao hơn hai mươi bảy inch (khoảng 68.58cm); trong thời kỳ Đức Phật *Buddha* còn tại thế, nệm cotton được xem là quá tiện nghi và quá mềm mại. Nên ở đây tại thiền viện *vihāra*⁵ chúng ta sử dụng loại nệm đơn giản.

Hành thiền tâm từ *mettā* hay lòng nhân từ là giới thứ chín. Mỗi ngày khi các bạn hành thiền tâm từ *mettā*, khi các bạn rải tâm từ *mettā* đến bản thân mình hay đến tất cả chúng sinh là bạn đang hành trì giới thứ chín.

Thiền tâm từ mettā trước khi hành thiền chỉ samatha và thiền quán vipassanā

Đức Phật *Buddha* đã dạy thiền tâm từ cho hành thiền định và cũng cho hành thiền quán *vipassanā*, tất cả những pháp hành này đều nằm trong khuôn khổ của Giới *sīla*, Định *samādhi* và Tuệ *paññā*.

Thật không dễ dàng giữ năm giới mà không có tâm từ *mettā* và tâm bi với tất cả chúng sinh. Không có tâm từ *mettā* với bản thân mình, thì cũng rất khó để giữ giới.

Khi bạn tử tế với bản thân, biết cách chăm sóc và yêu thương chính mình, bạn cũng sẽ chăm lo giữ gìn nghiệp *kamma* của bạn.

⁵*vihāra*: thiền viện

Nếu bạn yêu thương bản thân, thì bạn muốn hành thiền, bạn muốn rèn luyện tâm mình cho tốt. Thật đơn giản, rất đơn giản, không hề phức tạp. Điều quan trọng là phải giữ giới *sīla*, và *mettā* tâm từ cũng rất quan trọng.

Bạn có thể đã biết có bốn mươi đề mục tu tiến pháp chỉ tịnh hay thiền định *samādhi*.

Hành thiền tứ vô lượng tâm *brahmā vihāra* là nói đến sự tu tập tâm từ *mettā*, bi *karuṇā*, hỷ *muditā*, xả *upekkhā*, tức là lòng nhân từ, lòng trắc ẩn, sự tán thán, sự quân bình.

Trong hành thiền tâm từ, Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta, như bước đầu tiên là rải tâm từ *mettā* đến bốn hạng người. Hạng người thứ nhất chúng ta cần rải tâm từ *mettā* là bản thân mình. Chúng ta cần phải thực hành cho đến khi cảm xúc bình yên khởi sinh, cho đến khi chúng ta cảm nhận được tâm từ *mettā* trong trái tim mình, từ trong tâm, từ trong chủ ý của mình. Điều này rất quan trọng. Đây là lý do vì sao chúng ta cần phải chăm sóc bản thân.

Hạng người thứ hai chúng ta cần phải rải tâm từ *mettā*, ban đầu là đến một người cùng giới tính mà chúng ta kính trọng. Chúng ta nghĩ về một người – và sau đó rải tâm từ *mettā* đến người đó. Hạng người thứ hai cũng có thể là một vài người hay một nhóm người mà chúng ta thật sự kính trọng.

Hạng người thứ ba là người trung hòa. Những người này không là bạn bè mà cũng không là kẻ thù của chúng ta. Hạng người thứ tư là kẻ thù. Hay chúng ta có thể gọi họ là những người không thân thiện.

Vì vậy, bắt đầu thực hành với bản thân, chúng ta rải tâm từ *mettā* đến cho mình như một sự bảo hộ. Nó rất quan trọng, vì chúng ta cần có tâm bình an và một cơ thể khỏe mạnh.

Rồi làm sao chúng ta tự mang lại cho chính mình tâm an bình này, thoát khỏi mọi khổ tâm, thoát khỏi mọi hiểm nguy?

Chúng ta cần phải hiểu nghĩa của những từ ngữ và chủ ý, không chỉ tụng đọc “cho qua lễ nghi”, “Mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy...mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy...” Chỉ lặp lại những từ ngữ sẽ không mang lại cho bạn cảm xúc bình yên, sự tự do thoát khỏi khổ tâm hay hiểm nguy. Bạn cần phải có một tâm trầm lắng, để có thể cảm nhận được sự bình an và sự tự do thoát khỏi mọi khổ tâm.

Vui Hay Buồn

Từ khi chúng ta lọt lòng mẹ, cuộc đời có khi vui hoặc có khi buồn. Chúng ta gọi khi buồn là ‘khổ’, những khi vui chúng ta có gọi là ‘khô’ không? Khi đang vui chúng ta có nghĩ mình đang khổ hay không? Chúng ta có nghĩ theo cách này không? Khi cuộc đời tốt đẹp và thoải mái, chúng ta quên mất đau khổ.

Nhưng Đức Phật *Buddha* đã giảng dạy khác hơn. Tái sinh có nghĩa là sinh ra ở cõi người, hoặc tồn tại trong một cõi nào đó khác. Có hiện hữu thì sẽ đưa đến có tái sinh, già và chết. Chúng ta gọi đây là đời sống. Chúng ta luân hồi từ đời sống này đến đời sống khác.

Tái sinh, già và chết - tất cả đều đau khổ. Trạng thái vui hay buồn là sau đó nữa. Khổ là khi bạn có thân và có tâm.

Đôi khi bạn cảm thấy vui, và những lúc khác thì không vui. Khi bạn buồn, bạn sẽ suy tưởng có rất nhiều nỗi đau khổ trong thân tâm của bạn. Khi bạn cảm thấy đời sống là khổ, thì bạn mong muốn thoát khỏi khổ đau. Vào những lúc tốt đẹp, bạn cảm thấy hạnh phúc, rồi bạn sẽ quên mất bản thân mình

và quên mất cuộc đời mình, và nghĩ rằng ‘mọi thứ vẫn ổn’.

Đó là vì sao mà Đức Phật *Buddha* đã dạy rằng ngay cả khi có hạnh phúc, bạn cũng cần phải hành thiền quán *vipassanā*. Bạn cần phải thấy rõ rằng hạnh phúc cũng chỉ là vô thường, điều đó không thể kéo dài mãi.

Hạnh phúc sau một lúc cũng sẽ biến mất. Hạnh phúc mãi mãi rất khó tìm thấy. Vì vậy, dù có vui hay không, nhưng hầu hết trong suốt thời gian chịu khổ đau, chúng ta đều muốn thoát khổ.

Chúng ta không muốn có một sự khó chịu khổ tâm hay khổ thân nào. Chúng ta đều muốn thoát khỏi khổ thân và khổ tâm. Chúng ta muốn được hạnh phúc, có một cuộc đời tốt đẹp, và thoát khỏi mọi hiểm nguy. Đây là lý do chúng ta cần phải chăm lo giữ gìn tâm mình. Với chú ý và trí tuệ, chúng ta muốn bảo vệ bản thân mình.

Chủ ý muốn chăm lo cho những chúng sinh khác, muốn họ thoát khỏi mọi hiểm nguy, chúng ta gọi đó là rải tâm từ *mettā*. Chủ ý muốn rải tâm từ *mettā*, không chỉ được thực hành khi bạn đang ngồi thiền, không chỉ có trong suốt thời thiền, hay không chỉ riêng ở thiền đường. Mà bạn còn thực hành ở đâu khác nữa? Câu trả lời là ở khắp mọi nơi. Khắp mọi nơi – trong phòng, trong thiền đường, trên những lối đi kinh hành, bên trong và bên ngoài thiền viện, trong phòng ăn – bạn hãy thực hành tâm từ *mettā*. Tốt hơn hết là nên có tâm quán tưởng ở khắp mọi nơi bạn đi.

Ngoại trừ bạn đang quán chiếu trên hơi thở, nếu không thì hãy cố gắng rải tâm từ *mettā*. Nếu bạn biết cách thực hành, thì bạn cũng có thể kết hợp thực hành tâm từ *mettā* với hơi thở.

Thật không tốt và an toàn nếu bạn có thể rải tâm từ như thế ư? Nó không tốt để thoát khỏi mọi hiểm nguy và khổ tâm ư?

Nhưng điều quan trọng là chúng ta phải có chủ ý trong sáng.

Chủ Ý Trong Sáng

Bản thân chúng ta cần phải tự quan tâm đến chính mình và hiền hòa trong mọi lúc. Kế đến, chúng ta hãy để ý, “Các bạn của mình, những người mình kính trọng và tất cả các thiên sinh khác họ như thế nào? Họ cũng có thể đang bị đau khổ, khi thì khổ thân, khi thì khổ tâm. Vậy tôi cũng mong muốn họ thoát khỏi mọi khổ đau, thoát khỏi mọi khổ thân và khổ tâm.”

Chủ ý đó chúng ta gọi là tâm từ *mettā*. Bất cứ ai bạn thấy, “Ôi, tôi muốn rải tâm từ *mettā*, tôi mong muốn người đó được bình an, được hạnh phúc. Tôi mong muốn mọi người trong phòng này được an vui.” Chủ ý như thế có tốt không?

Với chủ ý tốt đẹp như thế bạn có còn kẻ thù không? Chúng ta không ai muốn có kẻ thù, chỉ muốn có bạn bè – những người bạn tốt, những anh chị em tốt. Năng lượng rất tốt, rất bình an. Mọi người đều cảm thấy hạnh phúc.

Với trí tuệ và chủ ý tốt đẹp này, bạn sẽ mong muốn đối xử với mọi người y như cách bạn đối xử với bản thân mình. Bạn đồng cảm với họ, bạn muốn giúp đỡ họ, bạn muốn kết giao với họ.

Bạn hãy hỏi bản thân mình, người khác sẽ cảm nhận ra sao nếu tôi đã nghĩ về họ như thế này? Cách tôi nói chuyện như thế nào? Tôi nói có vừa phải lẽ không?

Cách tôi cư xử ra sao, tôi có đang cư xử thích hợp không? Người khác sẽ cảm thấy thế nào? Tất cả điều này rất quan trọng không chỉ là lời nói suông mong cho người khác thoát khỏi mọi hiểm nguy. Khi bạn muốn làm mọi người vui, khi bạn cố gắng tạo sự hiểu biết rõ ràng và cảm tình tốt đẹp thì

bạn thật sự đang giúp đỡ mọi người.

Mọi người sẽ cảm thấy vui khi bạn giúp đỡ họ. Khi mọi người trong cùng một trú xứ hay trong cùng một phòng hoan hỷ với môi trường sống của mình, chỉ khi đó họ mới sống vui vẻ với nhau.

Tâm từ *mettā*, là khi ai đó được vui vẻ bởi vì bạn, khi ấy bạn thật sự đang rải tâm từ *mettā* đến người đó. Tâm từ *mettā*, là không phải chỉ là tụng đọc bài Kinh Từ Bi *Karaṇīya Mettā Sutta*⁶.

Nó không đủ khi chỉ biết lý thuyết suông. Chúng ta cần phải đưa lý thuyết vào trong thực hành. Chỉ khi đó chúng ta mới đạt được những kết quả lợi lạc.

Nhân và quả sẽ xảy ra một cách tất nhiên. Cũng vậy, không ai là hoàn hảo, tất cả chúng ta đang theo lời Phật *Buddha* dạy, đang thực hành Pháp *Dhamma*, đang cố gắng hết sức mình để trở nên tốt đẹp trong từng ngày chúng ta sống. Chúng ta đang rèn luyện và uốn nắn bản thân mình để được tốt lành vô hại.

kamma Nghiệp Theo Đuổi Bạn

Đó là *kamma* nghiệp tốt khi bạn huân tập trở nên tốt và là *kamma* nghiệp xấu khi bạn tập tà thành trở thành xấu. *kamma* nghiệp xấu sẽ dẫn bạn đến đọa xứ.

Đọa xứ nghĩa là một nơi của đau khổ, *kamma* nghiệp tốt sẽ dẫn bạn lên cõi trời và hưởng lạc cảnh. Bạn đi đến nơi tốt hay xấu là phụ thuộc vào *kamma* nghiệp của bạn. Hãy nhớ rằng nghiệp *kamma* được tạo bởi Tư - chủ ý của bạn, tâm của bạn và hành vi cư xử của bạn.

⁶*Karaṇīya Mettā Sutta: Kinh Từ Bi*

khanti nghĩa là kham nhẫn và tâm từ *mettā* là dựa trên kham nhẫn *khanti*. Một người không kham nhẫn có rất nhiều tâm sân thì thật khó khăn để nuôi dưỡng tâm từ *mettā*. Tâm từ *mettā* và tâm sân đối nghịch với nhau.

Rất khó để đạt đến tâm bình an khi có liên tục những cảm xúc không vui, sân hận và bất mãn. Khi bạn giận dữ, bạn có thấy bình yên không? Bạn có trải nghiệm điều này trước kia chưa? Bạn có cảm giác giận dữ không? Bạn có vui khi đang giận không? Vậy thì điều gì xảy ra khi bạn giận dữ?

Bạo lực có thể xảy ra. Tim đập rất nhanh. Gương mặt trở nên đỏ bừng và tối sầm lại, tâm bị kích động mạnh, qua đó làm ảnh hưởng đến lộ trình tâm. Năng lượng sân hận không tốt cho bạn và người khác. Những người kết giao với bạn sẽ sợ cơn giận của bạn và tránh xa bạn. Vì vậy hãy rất cẩn trọng.

Đức Phật *Buddha* luôn luôn khuyến khích thực hành ‘*appamādena sampādeṭṭhā*’⁷ (cố gắng tinh tấn, các con phải hoàn thành xong mọi phận sự bằng pháp không dễ duôi). Điều đó nghĩa là bạn phải có Niệm. Không có Niệm, chúng ta sẽ bị tấn công bởi tâm bất thiện và năm pháp ngăn che (năm pháp cái).

Kham nhẫn

Bạn nên cố gắng bỏ qua những lỗi nhỏ, nuôi dưỡng lòng kham nhẫn vì khi có kham nhẫn bạn mới không dễ nổi giận và không cảm thấy khổ sở.

Kham nhẫn rất quan trọng. Có lòng kham nhẫn với bản thân mình và với người khác, ví dụ như các bạn cùng phòng. Khi bạn thấy ai đó làm sai, hãy cố gắng bỏ qua. Không ai hoàn hảo cả, tất cả chúng ta đều đang cố gắng.

⁷ ‘*appamādena sampādeṭṭhā*’: cố gắng tinh tấn, các con phải hoàn thành xong mọi phận sự bằng pháp không dễ duôi

Đừng có lúc nào cũng nhìn vào lỗi của người khác. Chúng ta đang sống cùng nhau, mọi người từ nhiều gia đình khác nhau, nhiều hoàn cảnh khác nhau, nhiều cá tính khác nhau, tất cả cùng nhau đến đây.

Nếu chúng ta không bỏ qua và kham nhẫn cho nhau, chúng ta sẽ đụng độ với nhau nhiều vấn đề. Giảng dạy thì không mệt mỏi, nhưng giải quyết các vấn đề rất mệt mỏi.

Bạn có thể bỏ qua cho nhau hay yêu thương nhau như những người bạn, như các anh chị em không? Hãy chăm sóc nhau. Chia sẻ tâm từ *mettā* với nhau. Tôi muốn quan tâm đến tất cả các bạn. Tôi cố gắng để bảo đảm cho các bạn có được thực phẩm tốt, ngay cả khi chúng tôi chỉ phục vụ các bữa ăn rau củ ở đây, nhưng chúng tôi cố gắng hết sức mình.

Đây là chủ ý của chúng tôi. Tôi cố gắng hết sức để tốt lành trong mọi lúc. Những người làm việc ở đây cũng được chỉ dẫn phải cố gắng thật tốt, họ sẽ có được thiện nghiệp *kamma* bởi vì các thiện sinh ở đây đang hành thiện và thực hành Pháp *Dhamma*.

Trong gian bếp có được nguồn năng lượng tốt lành. Những người làm bếp đều hoan hỷ và hòa hợp với nhau. Không có cảm xúc không vui hay khó chịu hay là mệt mỏi.

Không một ai than phiền bởi vì có tâm từ *mettā* trong trái tim của chúng tôi hướng đến tất cả các bạn. Chúng tôi đã quét dọn vệ sinh và lau chùi kỹ lưỡng, làm đi làm lại, những ngày trước khi các bạn đến. Chúng tôi muốn chỗ ở của các bạn được sạch sẽ không bụi bặm, và chúng tôi muốn bạn ở đây được vui vẻ và bình an. Chúng tôi rất hoan hỷ đón chào tất cả các bạn.

Đây chính là tâm từ *mettā*. Lau chùi sạch sẽ phòng ốc của các bạn cũng là tâm từ *mettā*. Cũng vậy với việc dọn dẹp sân

vườn, quét dọn lối đi và sân nhà.

Khi bạn lau chùi phòng ốc, quét dọn sân nhà hay dọn dẹp sân vườn, với chủ ý tốt đẹp của bạn, dành cho những người sử dụng những nơi này sẽ cảm thấy bình yên và vui vẻ.

Mọi người có thể cảm thấy năng lượng tốt lành và cảm giác an vui vì có tâm từ *mettā*. Vì vậy đừng nổi nóng khi bạn làm vườn hay quét dọn sân nhà.

Một số thiền sinh, họ đã quen được làm sẵn các việc nhà, thì có thể cảm thấy bức xúc bởi vì họ phải tự mình làm mọi thứ ở đây như quét nhà và tự rửa chén bát của mình sau mỗi bữa ăn. Nếu bạn không muốn rửa chén thì đừng ăn vì như vậy đâu có chén bát nào để rửa.

Một thiền sinh có thể nói, “Tôi phải rửa chén bát của mình. Tôi phải giặt giũ quần áo, làm vườn. Tôi phải tự làm tất cả mọi thứ.” Có thể bạn không vui lòng với tôi. Nếu bạn ‘không phiền lòng’ với tôi thì bạn có rất nhiều tâm từ *mettā*.

Vâng, chúng tôi cố gắng tốt nhất để rải tâm từ *mettā* đến tất cả thiền sinh. Trong buổi trình pháp cách đây vài ngày, một thiền sinh đã nói thẳng với tôi rằng trong số nhiều trung tâm thiền mà cô ấy đến, nơi đây là tệ nhất. Tất cả những nơi khác đều rất tốt.

Cô ấy than phiền về trung tâm và các thiền sinh thường trú dài hạn. Cô ấy cảm thấy những người ở về sau khá là vị kỷ. Tôi đáp lời là trung tâm này và nhiều điều ở đây chưa được hoàn hảo.

Đối với tôi trung tâm này khá ổn. Tôi cố gắng hết sức để quan tâm đến tất cả các thiền sinh. Thiền viện không thể giống như một khách sạn. Tất cả chúng tôi ở đây vẫn còn đang thực hành. Chúng tôi không phải là A-la-hán *arahant*,

nên chắc chắn rằng những thiếu sót vẫn có thể xảy ra.

Tôi cũng không thể lo cho tâm người khác mọi lúc được. Mỗi ngày tôi cố gắng hết mình để Niệm, hay biết cao độ, nhưng đôi khi các thiên sinh không có Niệm. Nếu một thiên sinh không tốt thì mọi người sẽ khiển trách ai?

Mọi người sẽ đến chỗ tôi và nói thẳng với tôi là trung tâm này không tốt và chất vấn tôi sao những người sống ở đây lại như thế này hay như thế kia.

Vì vậy, tôi có thể nói gì khác hơn là thực hành kham nhẫn và bỏ qua? Tôi bỏ qua cho mọi người. Bất cứ ai hoan hỷ và mong muốn ở đây thì đều có thể ở lại đây. Nếu ai không an vui và muốn về nhà, thì hãy vui lòng rời đi. Vì tôi đã cố gắng hết sức, đây là cách duy nhất.

Nếu tôi muốn, tôi có thể làm nó sang trọng cho tất cả thiên sinh ở đây, nhưng tôi không muốn làm thế bởi vì chúng ta phải chú trọng vào Pháp *Dhamma*.

Những người trong nhà bếp đã chăm lo cho tất cả mọi người. Chúng tôi không phải là những đầu bếp hoàn hảo. Chúng tôi chưa bao giờ tham gia khóa học nấu ăn nào. Nhưng khi chúng tôi đến đây, chúng tôi phải học cách nấu ăn.

Tôi chỉ bắt đầu học nấu ăn sau khi xuất gia. Tôi du hành và dạy thiền suốt cả năm và không phải nấu ăn ở bất kỳ nơi đâu.

Khi tôi trở về đây, tôi bắt đầu học lại cách nấu tất cả. Chúng tôi cố gắng hết mình để chăm lo cho tất cả mọi người. Nếu các thiên sinh vẫn còn muốn than phiền thì tôi không thể làm được gì ngoại trừ bỏ qua cho họ. Tôi đã cố gắng hết sức. Tôi không thể lo cho tâm của người khác được.

Tôi chỉ muốn mọi người được an vui. Nếu bạn không vui,

bạn có thể ra về hôm nay. Câu trả lời của tôi là nếu bạn muốn được an vui và muốn ở lại, bạn có thể ở lại.

Tôi thực hành rải tâm từ *mettā* và tâm bi rất nhiều dành cho mọi người. Tôi vui với bất cứ ai có thể tiến bộ và với ai được hoan hỷ.

Tôi không có tâm đố kỵ, tôi rất vui nếu một thiền sinh có thể giỏi hơn tôi. Tôi chia sẻ bất kỳ sự hiểu biết nào tôi có, tôi không giữ lại kiến thức nào.

Tôi muốn dạy bất kỳ điều gì tôi có thể biết. Tôi vui khi một học trò có thể giỏi hơn mình, tại sao tôi phải đố kỵ chứ? Cuộc đời quá ngắn, chúng ta chỉ ở đây trong một thời gian ngắn ngủi và rồi tạm biệt nhau và ra đi trên con đường của riêng mình.

Thật sự, tôi không nổi giận hay không vui khi mọi người trách tôi hay khó chịu với tôi. Tôi thực hành tâm xả, *upekkhā*.

Khi tôi bắt đầu dạy thiền cách đây hai mươi năm, tôi đã có nhiều dính mắc với các học trò. Tôi muốn họ đạt kết quả tốt, được hoàn hảo. Khi họ không thể đạt kết quả tốt, tôi đã rầy rà họ.

Tôi thúc đẩy họ rất nhiều. Khi các thiền sinh đưa tôi ra sân bay, tôi đã khóc và các thiền sinh cũng khóc. Đã có rất nhiều nỗi buồn khổ.

Với sự thấu hiểu nỗi khổ đau, tôi học cách buông xả, thực hành pháp quân bình thân nhiên. Khi mọi người nói trung tâm này tốt hay xấu, tâm tôi chấp nhận và cho qua.

Tôi chỉ muốn chia sẻ với các bạn mọi sự là vậy. Tôi cần phải nhấn mạnh rằng chủ ý của chúng tôi là thật sự trong sáng. Chủ ý của chúng tôi là thực hành và hỗ trợ Pháp *Dhamma* và mong cho các bạn ở đây được bình an.

Mỗi ngày chúng tôi cố gắng với chủ ý trong sạch, vì vậy đừng hiểu lầm chủ ý của chúng tôi, vì nó có thể gây hại cho bạn. Chúng tôi tự biết rõ chủ ý trong sáng của mình. Nên chúng tôi không e sợ rằng mọi người sẽ khiển trách chúng tôi.

Tôi biết tôi đang làm gì và vì sao tôi phải làm thế. Tôi có được tôn kính hay không thì không quan trọng, bởi vì tôi không bận tâm. Tôi muốn giải thích để mọi người tránh tạo nghiệp xấu cho bản thân họ bởi vì tôi.

Tôi đã giải thích về tình thế của mình. Chúng tôi làm mọi việc với một trái tim rất trong sáng. Vì vậy bất kỳ ai không vui và muốn rời đi, có thể làm thế bất cứ lúc nào. Nếu không có ai ở quanh đây tôi sẽ tự mình hành thiền. Trung tâm này thật rộng rãi và thoải mái.

Tôi có thể đi tản bộ xung quanh, hành thiền và an lạc. Tôi không bị phiền lòng hay cũng không ai làm cho tôi có bất kỳ cảm thọ xấu nào. Tôi hoan hỷ chào đón bạn mà bạn lại chọn lựa rời đi, thì tôi cũng rất hoan hỷ.

Bây giờ bạn đã biết lý do vì sao chúng ta cần phải quan tâm đến tâm mình. Tôi cố gắng không trở thành kẻ thù của bất kỳ ai. Vì vậy dù tôi có bị khiển trách hay bị rầy la, thì cũng không sao.

Khiển Trách

Nếu hai người có tâm từ *mettā* với nhau, hay có tâm từ *mettā* với người khác, thì không có tâm sân và mọi việc đều ổn thỏa. Và bạn cũng sẽ không dễ dàng khiển trách người khác.

Cố gắng thấu hiểu nhau. Chỉ khi đó bạn mới cảm thấy bình an. Đôi khi tôi thấy nổi khổ có trong tất cả các bạn, đó là vì bạn không thể buông bỏ bản ngã của mình?

Khi bản thân có đầy đủ, bạn có thể nghĩ bạn giàu có, bạn có thứ này thứ kia. Đó là bởi vì những thứ bạn ‘có’ đó làm cho bạn có vấn đề. Không có quá nhiều ‘có’ thì bạn mới được tự do.

Thiền Sư và Dạy Thiền

Bạn có biết vì sao tôi không muốn trở thành thiền sư không? Hay bạn có biết vì sao tôi không thích trở thành thiền sư không?

Tôi mong muốn chia sẻ Pháp *Dhamma*, tôi không muốn nghĩ bản thân mình như là một thiền sư. Lý do là vì tôi không muốn quá nhiều tự ngã, hành xử như một giảng viên. Những giảng viên có những cách nhất định về bản thân họ.

Họ nghĩ mọi người như là học trò của mình. Và họ muốn mọi người trở thành học trò của mình. Đó là vấn đề.

Họ thậm chí cố đối xử với chồng mình như học trò. Có rất nhiều giáo viên ở đây. Họ có thể bảo tôi là tôi nói như vậy có đúng hay không. Đó là lý do tôi không muốn trở thành thiền sư.

Thật khổ sở. Bạn không thể tưởng tượng tôi đã khổ sở nhiều như thế nào. Tôi sẽ chết mất nếu tôi được xếp chung một phòng với một giáo viên khác.

Khi tôi thấy hai người cãi nhau, tôi chỉ mỉm cười. Đó là vì họ giống như hai đứa trẻ con đang giành nhau một vật gì đó chúng muốn mà không thể có được.

Tôi không cảm thấy gì cả. Nụ cười trong tim tôi. Những người như thế sẽ ngừng cãi nhau khi họ mệt hay khi đến đúng thời điểm. Họ có thể cãi nhau bao lâu - suốt cả đời, mỗi ngày hai mươi bốn giờ ư? Vì vậy hãy chỉ quan sát. Chủ yếu,

tôi chỉ muốn các bạn quan sát bản thân mình.

Tâm từ *mettā* rất tốt đẹp. Đối với những thiên sinh, để có chủ ý tốt đẹp dành cho nhau, họ phải mong muốn quan tâm lẫn nhau, sẵn lòng giúp đỡ nhau khi cần thiết. Đây là tâm tịnh hảo (tốt đẹp) mà chúng ta gọi là tâm từ *mettā* và cũng là thiện nghiệp *kamma*.

Với rất nhiều tâm từ *mettā* và vô sân, bạn có thể dễ dàng định tâm trên đề mục thiền của mình ngay khi bạn ngồi xuống thực hành. Tâm từ *mettā* mang đến niềm vui cho việc hành thiền của bạn.

Khi bạn không vui, bạn có thể ngồi trong suốt một giờ, bốn mươi phút, năm mươi phút mà không hay biết hơi thở của mình. Bạn rất sân trong tâm, rồi phàn nàn và than phiền rằng bạn thậm chí không thể tìm thấy đề mục hành thiền của mình.

Vì vậy, hãy chăm sóc gìn giữ tâm mình. Chúng ta rải tâm từ *mettā* cho bốn hạng người, đến khi tất cả chúng sinh đều giống như bạn, rải tâm từ đồng đều như nhau. Chúng ta có thể thực hành 528 loại tâm từ *mettā* đến những hạng người khác nhau.

Bạn có thể rải tâm từ *mettā* đến tất cả chúng sinh, những hạng chúng sinh khác nhau. Có nhiều hạng chúng sinh như là chư thiên *devā*, nhân loại, súc sanh, v.v...

Trước khi bạn thực hành niệm hơi thở *ānāpānassati*, bạn có thể nói với chủ ý, tôi muốn rải tâm từ *mettā* đến tất cả những ai sống trong vũ trụ này. Tôi muốn mọi người được bình an, thoát khỏi mọi hiểm nguy không chỉ trong thiên viện của tôi, mà ở khắp mọi nơi.

Bạn có thể rải tâm từ *mettā* cho bất kỳ ai, bất kỳ nơi đâu trên thế giới. Bạn có thể rải tâm từ *mettā* đến những khoảng cách xa xôi. Nếu tâm từ *mettā* của bạn đầy năng lực, thì nó

có thể được thọ nhận và thậm chí có thể được cảm thấy.

Bất kỳ ai đang nhận được tâm từ *mettā* của bạn đều có thể thấy hình ảnh của bạn vào lúc bạn đang rải tâm từ *mettā*. Vì lý do này mà sóng tâm từ *mettā* rất là mạnh mẽ.

Chúng ta có thể thâm nhập thiền quán *vipassanā* dựa trên thiền tâm từ. Chúng ta có thể thực hành thiền tâm từ cho đến Tam thiền *jhāna* và quán chiếu với thiền quán *vipassanā* trên mỗi loại chúng sinh. Với thiền *jhāna*, chúng ta có thể quán chiếu rất sâu trên người đó.

Khi bắt đầu, bạn mong muốn người đó thoát khỏi mọi hiểm nguy. Đồng thời bạn cũng phải quán chiếu Pháp *Dhamma* rằng một ngày kia người này sẽ già, bệnh và chết.

Mặc dù chúng ta muốn người đó được hạnh phúc và bình an, chúng ta cũng phải nghĩ về bản chất của đời sống này, đó cũng là vô thường. Đôi khi tâm từ *mettā* có thể tạo ra rất nhiều sự dính mắc.

Tâm Từ mettā với Thiền Minh Sát vipassanā

Sau khi rải tâm từ *mettā* đến người này, dùng tuệ minh sát *vipassanā* để hiểu rõ, như vậy mới không bị dính mắc. Nên bất cứ điều gì xảy ra thì bạn cũng dễ dàng cho qua.

Đức Phật *Buddha* giải thích rằng pháp từ *mettā*, bi và xả cần phải được cân bằng. Đôi khi ba mẹ có tình yêu thương quá lớn đối với con cái của mình. Đó là tình yêu thương trong sáng ư? Tình yêu thương trong sáng không có sự dính mắc. Nếu có sự dính mắc, đó là tham. Nó không còn là tình yêu thương trong sáng nữa. Tình yêu thương của ba mẹ dành cho con cái của họ – đó là tình yêu trong sáng hay không?

Ba mẹ có chủ ý tốt. Họ lo lắng cho con cái mình với quá nhiều sự dính mắc. Con cái họ phải là hoàn hảo so với những đứa trẻ khác. Có quá nhiều dính mắc. Ba mẹ chỉ nghĩ về những đứa con của riêng mình.

Quá nhiều lo lắng thì không tốt lắm. Bạn có thể trở nên quá dính mắc thậm chí giang rộng sự hy sinh cả cuộc đời mình cho con cái bạn.

Đây là sự dính mắc rất mạnh mẽ và thật là nguy hiểm. Tâm từ *mettā* trong sáng không thể trộn lẫn với dính mắc được. Sự chăm lo này với lòng nhân từ *mettā* được khuyến khích bởi Đức Phật *Buddha*.

Đôi khi chúng ta cần phải suy tưởng và hiểu rằng chúng ta có thương yêu chồng con nhiều như thế nào đi nữa cũng không quan trọng, rồi một ngày kia tất cả chúng ta đều phải chia xa. Rất quan trọng khi hiểu điều này.

Bạn muốn con cái bạn đạt kết quả tốt ở các kỳ thi. Bạn trở nên không vui khi con mình không đạt được kết quả như bạn mong muốn. Bạn nổi sân với con mình. Điều này không hay cho bạn. Bạn cũng cần phải quán chiếu về nghiệp *kamma* nữa.

Bạn không thể lúc nào cũng thúc ép quá nghiêm khắc, luôn muốn sự hoàn hảo. Bạn cần phải suy tưởng về định luật cố nhiên của nghiệp *kamma* và bản chất vô thường của những gì đang xảy ra.

Rồi bạn mới có thể chấp nhận bất kỳ hoàn cảnh nào, kể cả nỗi khổ và sự đau đớn gây ra bởi con cái mình. Theo cách này chúng ta cần phải thực hành tâm xả và không bị dính mắc vào bất kỳ ai.

Chỉ như thế bạn mới cảm thấy bình an hơn và không làm tổn thương bản thân mình vì sự dính mắc. Nếu bạn dính mắc

vào gia đình mình, khi thời điểm chia ly đến, bạn sẽ có rất nhiều nỗi khổ đau và bất hạnh.

Khi các thành viên trong gia đình đau bệnh, bạn cũng cảm thấy đau đớn trong tim, bởi vì bạn không muốn lìa xa gia đình mình. Bạn phải hiểu rằng sự không muốn chia xa vì dính mắc đó là khổ đau. Dựa vào tâm từ *mettā* chúng ta có thể tiếp tục với thiền quán *vipassanā*, để buông bỏ dính mắc.

Với nền tảng của định, thiền chỉ *samatha* và thiền quán *vipassanā*, tiếp nối với nhau, bạn sẽ thấy và hành động một cách đúng đắn.

Bởi vì minh sát *vipassanā* của bạn dựa trên tâm từ *mettā*, kết quả là trí tuệ. Bạn sẽ biết cách để buông bỏ nhiều thứ. Khi minh sát *vipassanā* của bạn sinh khởi do tâm từ *mettā*, thì bạn có thể thấy bản chất thật của vạn sự trong mối liên hệ này. Bạn hiểu không?

Chân thật sẽ cho bạn thiện nghiệp *kamma*. Bởi vì chủ ý của bạn là rải tâm từ *mettā*, năng lượng đó sẽ đảm bảo bạn không có kẻ thù nào ở bất cứ nơi đâu bạn đi đến. Mọi người cũng đều tin tưởng bạn.

Ai sẽ tin tưởng bạn khi bạn không có tâm từ *mettā* và luôn luôn gây ra nhiều rắc rối? Mọi người cũng sẽ không tin điều bạn nói hay điều bạn làm. Sự chân thật đến từ tâm từ *mettā* của bạn.

Mọi người đều sẽ thích bạn ngay khi họ nhìn thấy bạn hay kết giao với bạn. Dù họ ở gần hay ở xa, bất cứ nơi đâu bạn đi bởi vì bạn đã rải tâm từ *mettā*, mọi người đều sẽ tử tế với bạn. Đó là bởi vì các bạn đang giao tiếp và liên lạc với nhau bằng tâm từ *mettā*. Khi các bạn gặp nhau lần đầu tiên, người khác sẽ cảm thấy tốt đẹp, cảm thấy vui vẻ để giao thiệp với bạn.

Dù bạn có cảm xúc tốt hay xấu, nó cũng có thể dễ dàng được nhận ra bởi người khác. Vì vậy dù là gặp nhau lần đầu,

bạn cũng có thể dễ dàng giao tiếp với ai đó. Người ta có thể nhận thấy điều này thông qua cử chỉ và lời nói của một người.

Rồi từ đó bạn có thể giao tiếp. Mọi người gặp bạn lần đầu, họ cảm thấy thiện cảm, họ thích bạn và muốn giúp đỡ bạn.

Nếu lời nói và cử chỉ của bạn không tốt đẹp lắm, mọi người cũng sẽ không thích vậy, điều này có thể là do nghiệp *kamma* riêng của bạn.

Trong quá khứ bạn đã từng nói năng và cư xử y như vậy. Thật không dễ để thay đổi. Bạn đã trở nên quen với cách hành xử như thế. Những hành động này sẽ luôn luôn gắn bó với bạn.

Hết kiếp này sang kiếp khác, khi mọi người nhìn vào hành vi của bạn, họ có thể không hoan hỷ. Rồi bạn sẽ thắc mắc vì sao mọi người không thích mình? Chúng ta cần phải xem lại bản thân mình. Nhiều người hỏi tôi vì sao những người khác không thích họ.

Chúng ta không thể lúc nào cũng trách người khác vì không thích chúng ta. Chúng ta cần phải chăm lo giữ gìn tâm mình, chúng ta cần phải xem lại bản thân mình. Khi mọi người đổ lỗi điều gì đó cho tôi, tôi xem xét lại bản thân mình. Là hành động của tôi hay là lời nói của tôi như thế là không đúng.

Khi bạn nhận ra lý do vì sao mọi người khiển trách hay phê bình bạn, thì bạn cần phải thay đổi cho tốt đẹp. Chúng ta không thể bảo người khác thay đổi được. Chúng ta cần phải chăm sóc tâm mình và dần dần chúng ta cố gắng để thay đổi bản thân chúng ta.

Đây cũng là hành thiện. Đức Phật *Buddha* cũng đã dạy.

Trong bài Kinh Phước Lành *Maṅgala Sutta*⁸, Đức Phật

⁸*Maṅgala Sutta: Kinh Phước Lành*

Buddha giảng giải cách sinh sống ra sao, cách chăm sóc tâm mình, cách đối nhân xử thế, tất cả đều rất quan trọng cho các hành giả.

Điều chính yếu là chúng ta cần phải giữ tâm mình được cân bằng. Dù mọi người và vạn vật là tốt hay không tốt, chúng ta cũng cần phải vững vàng. Chúng ta không nên dễ dàng bị xúc động. Điều này là quan trọng.

Đời sống là không vĩnh hằng, nó luôn luôn vô thường. Cảm xúc cũng vô thường. Thiên nhiên hay môi trường cũng vô thường.

Tôi đã dạy thiền trong nhiều năm. Chúng tôi gặp nhiều người khác nhau ở nhiều quốc gia khác nhau, nhưng bất cứ nơi nào chúng tôi đi đến, tất cả các tổ chức đều nhiệt tình giúp đỡ.

Ở Đài Loan tôi dạy thiền hơn mười năm trong một trung tâm rất nổi tiếng, một nơi với những thiền sư và thiền sinh có kỷ luật. Tôi đã gặp gỡ nhiều tổ chức, nhiều sư phụ, chúng tôi không có bất kỳ khó khăn nào và họ đã chăm sóc tôi rất tốt.

Mặc dù chúng tôi đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau, nhiều tôn giáo khác nhau, chúng tôi cũng đều hoan hỷ hỗ trợ nhau, chăm sóc lẫn nhau như thể chúng tôi là những anh chị em vậy. Khắp nơi chúng tôi đi dù là Đài Loan hay Hồng Kông, đều diễn ra như thế.

Thiền Sinh Quốc Tế

Tương tự như ở Nhật Bản. Người Nhật rất khác biệt so với bất kỳ người nào khác. Họ rất chân thành.

Họ đã thỉnh mời tôi dạy thiền hơn mười năm cho đến bây giờ. Họ sẽ không thỉnh mời bất kỳ thiền sư nào khác, ngay cả khi tôi nói họ hãy làm thế. Thỉnh thoảng khi tôi không

được khỏe, họ nói rằng họ sẽ chờ đợi, họ mong muốn được thực hành với tôi.

Tôi chưa từng thấy bất kỳ quốc gia nào khác như thế. Ở Malaysia, thỉnh thoảng khi tôi nói tôi không thể đến và nói họ thỉnh mời một thiền sư nào đó khác, thì họ sẽ làm thế.

Nhưng người Nhật thật sự rất khác biệt. Họ chăm sóc tôi tận tình, và họ rất chân thành. Họ cũng rất cẩn trọng, họ không đơn giản chấp nhận một thiền sư mà không có sự quán sát nhiều lần.

Trong ba năm họ tham dự khóa thiền của tôi với những nhóm khác. Họ đến để lắng nghe và để quan sát. Sau đó họ quyết định thỉnh mời tôi và họ dính chặt với tôi kể từ đó. Họ nói họ sẽ thực hành cho đến khi chết và họ sẽ luôn luôn thỉnh mời tôi. Tôi nói rằng họ có thể thỉnh mời, nhưng tôi không thể luôn luôn đi được.

Mối quan hệ mà người Nhật có với tôi là thế đó. Họ mang đến rất nhiều sự giúp đỡ. Do vậy, vì Tín và sự chân thành của họ nên tôi cần phải hỗ trợ họ ngay cả khi tôi rất mệt.

Không phải bởi vì tôi muốn sự tán thán của họ, mà là vì tôi có thể thấy họ có trái tim rất chân thành. Họ đã nói với tôi đó là vào lúc động đất. Họ đang nguy hiểm và họ gọi cho tôi để bảo hộ cho họ.

Tôi nói tôi không có đủ năng lực để bảo hộ toàn bộ đất nước. Nhưng tôi đã rất xúc động khi họ nói với tôi rằng tất cả trong nhóm họ đều được thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Họ thật sự có sự tôn kính đối với tôi. Họ cũng chân thành trong trái tim mình và trong việc hành trì của mình nữa. Tôi cố gắng cho kịp bằng họ. Tôi cố gắng không trở nên tự phụ.

Trong tất cả nhiều quốc gia khác mọi người rất tốt bụng và rất tử tế. Để hiểu biết nhau chúng ta cần phải kết giao qua lại với nhau nhiều lần.

Chỉ khi đó bạn mới hiểu rõ nhau hơn. Nó không đủ khi chỉ giao tiếp một lần. Để thật sự hiểu nhau bạn cần phải gặp gỡ nhiều lần và qua thời gian nhiều năm.

Vì vậy, đó là lý do tôi rất vui khi đi du hành và được gặp nhiều người rất tốt bụng. Tôi không thấy người xấu nào ở bất kỳ nơi đâu.

Ngay cả ở quốc gia Hồi giáo như Indonesia mọi người đều tôn trọng, rất tốt bụng và tử tế. Tôi cảm thấy rất vui ở khắp nơi tôi đi. Mọi người hỏi tôi, “Vì sao tôi không biết mệt? Vì sao tôi không nghỉ ngơi?” Bạn biết đó, nghỉ ngơi ở đây thì càng mệt hơn.

Khi tôi ở đây tôi rất bận rộn. Tôi đi khắp nơi. Tôi rất vui vẻ. Khi tôi ở Đức, nhiều người từ Ý đến thăm tôi chỉ để nấu món Ý cho tôi. Tôi thật sự cảm kích vì điều đó, họ cố ý đến từ một đất nước khác để nấu ăn.

Tôi ở trong một căn hộ và tất cả họ ở trong bếp đều bận rộn nấu ăn. Tôi có thể cảm nhận niềm vui trong trái tim họ, họ rất hoan hỷ để phục vụ. Tôi cũng thích thức ăn của họ rất nhiều.

Ở mọi nơi tôi đi tôi cố gắng yêu thích món ăn địa phương. Mỗi dịp Năm Mới, tôi ở Nhật nên tôi đã được ăn món ăn truyền thống của họ và tôi cũng rất thích. Họ rất vui khi tôi cùng ăn với họ.

Theo cách này tôi học được rằng bất kỳ nơi đâu tôi đi, tôi cần phải tôn trọng văn hóa của mọi người. Tôi cần phải tôn trọng sự hành trì của họ, ví dụ, Phật giáo Đại thừa *Mahāyāna*⁹. Chỉ khi đó tâm tôi mới được bình an và mọi người không có

cảm xúc tiêu cực về tôi.

Thật là không đúng khi mọi người phải chăm sóc tôi hay theo ý tôi, chỉ vì tôi là thiền sư. Dù tôi là thiền sư, tôi cũng cần phải khiêm cung. Tôi phải hạ mình ngang bằng hay thậm chí thấp hơn họ, chỉ như vậy mới không có vấn đề gì.

Tôi cảm thấy rất mệt nếu tôi nói rằng mọi người phải chăm sóc tôi, phải nghe lời tôi. Đây không phải là cách của tôi. Tôi chỉ muốn giảng dạy những gì Đức Phật *Buddha* đã dạy.

Tôi chỉ muốn quan tâm đến những lời dạy của Đức Phật *Buddha*. Tôi không bao giờ nghĩ rằng mọi người phải tôn kính tôi hay làm theo điều tôi đang làm. Nhưng bạn phải hiểu rằng tôi sẽ bảo hộ Giáo Pháp *Dhamma* rất nghiêm ngặt.

Tôi có thể là người dễ tính. Tôi không đề cao bản thân mình. Tuy nhiên tôi rất nghiêm khắc ở nơi mà Giáo Pháp *Dhamma* có liên quan đến. Nếu bạn không theo Lời dạy của Đức Phật *Buddha* thì tôi sẽ yêu cầu bạn rời khỏi trung tâm ngay lập tức, dù bạn có thể là bất kỳ ai.

Một số người bối rối về tôi. Họ hỏi vì sao *Sayalay* có những tính cách khác biệt như vậy? Tôi chỉ cố gắng hết sức để hỗ trợ việc thực hành của các bạn.

Tôi hi vọng các bạn có thể hiểu. Tôi có những nguyên tắc của mình khi nói đến Đức Phật *Buddha*, Giáo Pháp *Dhamma* và sự tu tập. Khi các bạn hiểu, chúng ta sẽ có mối quan hệ tốt đẹp trong một thời gian dài.

Bởi vì sự tôn kính của tôi đối với Giáo Pháp *Dhamma* mà tôi cúng dường toàn bộ cuộc đời mình để phụng sự cho mọi người. Đó là vì Pháp *Dhamma*.

Bất kỳ điều gì bạn nói hay bạn làm đều thuộc về bạn. Thân,

khẩu, ý của bạn – tất cả chỉ thuộc về bạn. Tôi không muốn các bạn tạo *kamma* nghiệp xấu, tôi mong muốn bảo vệ các bạn.

Hồ Trợ Hành Thiên

Chúng tôi tổ chức khóa thiền tháng năm ở Nhật Bản nhưng họ nói có dự báo một trận động đất mạnh có thể xảy ra ở nơi chúng tôi thường xuyên tổ chức khóa thiền. Họ hỏi tôi có e sợ đi đến Nhật không, hay là tôi vẫn muốn đến Nhật? Rồi tôi hỏi lại họ là họ vẫn muốn khóa thiền ở cùng vị trí đó hay sao. Họ trả lời là họ đang chờ, nếu tôi đến khóa thiền sẽ mở.

Tôi nói với họ tôi sẽ ở đó, rằng chúng ta sẽ chết cùng nhau. Tôi sẽ chắc chắn đến và không trốn chạy trận động đất đó.

Vì vậy nếu năm sau tôi vẫn còn sống, nếu nghiệp *kamma* của chúng ta vẫn ở đó, thì tôi sẽ lại về đây lần nữa. Ngược lại sẽ không có khóa thiền nào nữa vào năm sau. Mặc dù rất nguy hiểm ở Nhật nhưng tôi sẽ vẫn đi đến đó.

Cách đây nhiều năm vào lúc bệnh dịch SARS bùng phát, có rất ít người ở sân bay. Sân bay Singapore rất vắng vẻ; Tôi là người duy nhất dạo quanh.

Nhưng tôi không quan tâm, tôi đã đi đến Nhật. Ở Nhật, không ai muốn đi ra ngoài, tất cả họ đều rất sợ. Nhưng tôi vẫn tiếp tục với khóa thiền. Tại sao chúng ta phải sợ? Nếu đó là nghiệp *kamma* bạn phải chết, thì thậm chí nếu bạn ở tại nhà, bạn cũng sẽ chết.

Họ rất vui mừng khi tôi đi đến bất chấp hiểm nguy. Ban đầu, họ không muốn tập hợp, hơn một trăm người trong một phòng. Nhưng bởi vì họ quan tâm và muốn lắng nghe Pháp *Dhamma* họ đã quên mất SARS.

Họ cảm thấy rất hoan hỷ vì sự hiện diện và hỗ trợ của tôi

vào lúc nguy hiểm này. Tôi nói với họ rằng nó khá ổn nếu trận động đất đến bởi vì chúng ta sẽ chết cùng nhau và chết an vui khi chúng ta đang hành thiền.

Tôi không e sợ chết ở bất kỳ nơi nào. Tôi nói với họ đừng đem thi hài tôi về Myanmar, đừng đem bất cứ thứ gì về, dù là tro hay là xương cốt. Họ có thể ném ở bất cứ nơi đâu.

Sự Dính Mắc

Đây là sự tự do, nó tốt hay không tốt? Tôi không có sự dính mắc vào ngôi nhà hay trung tâm. Các thiền sinh của tôi biết tôi đã ở đây hơn sáu năm. Một khi khóa thiền kết thúc thì hôm nay hoặc ngày mai, tôi sẽ rời khỏi nơi này. Tôi nói với họ trung tâm này không thuộc về tôi nhưng nó thuộc về tất cả các bạn. Tôi chỉ đang thực hiện sự hỗ trợ cho thiền viện mà thôi. Người nào ở lại hậu phương sẽ phải chăm sóc trung tâm. Tôi tin tưởng họ vì họ rất tốt bụng, tôi không phải gọi về.

Mặc dù tôi không ở đây, họ vẫn chăm sóc nơi này. Chúng tôi tin tưởng nhau theo cách này. Thế nên khắp nơi tôi đi tôi đều được bình yên. Nơi nào chúng tôi chết cũng vậy, chúng tôi đều được thanh thân và an lạc.

Vì vậy đừng có quá nhiều sự dính mắc. Tôi muốn cúng dường cuộc đời mình theo cách này. Tôi giải thích tất cả điều này cho các bạn bởi vì tôi cũng mong muốn các bạn giống như vậy.

Khi bạn ở trong một khóa thiền và chết tại khóa thiền, ắt hẳn bạn sẽ chết được an lạc. Không cần phải lo lắng nếu bạn chết ở *Brahma Vihārī*. Tôi sẽ cho bạn một nơi để trú ngụ. Chúng tôi có trồng rất nhiều cây. Ít nhất bạn sẽ có được một cây.

Chúng tôi sẽ đặt tên bạn dưới gốc cây. Có tốt khi chết ở đây không? Nếu bạn luôn nghĩ về nhà, muốn về nhà, đó là sự dính mắc. Bạn hiểu không?

Sự dính mắc này sẽ không giúp ích gì cho bạn trong việc hành thiền, nó sẽ chi phối đề mục hành thiền của bạn và sự tiến bộ của bạn. Ở nơi đâu cũng là nhà mình, đừng nhìn lại.

Khi bạn nhìn lại đó là sự dính mắc. Bạn yêu thích chốn riêng của bạn, tài sản của bạn. Và khi bạn ở đây, bạn nghĩ về tài khoản ngân hàng của bạn, công việc của bạn. Có quá nhiều thứ trong tâm bạn và đó là lý do bạn không thể định tâm.

Hãy giữ cho tâm bạn yên trên sự thiền tập và không có gì khác nữa, làm cho tâm bạn trống không. Chăm sóc tâm mình và hành thiền một cách liên tục. Lành thay *sādhu*¹⁰! Lành thay *sādhu*! Lành thay *sādhu*!

Điều sau cùng, tôi mong muốn tất cả các bạn được an vui; đừng buồn phiền và không thoải mái với nhau. Hãy là bạn bè. Hãy như một gia đình, và mỗi người đều là người anh hay người chị.

Tha thứ những gì đã xảy ra hôm qua, hãy buông xả. Ngày mai tất cả chúng ta sẽ là những người bạn tốt và giống như chị em. Các bạn có thể buông bỏ không? Các bạn có thể buông bỏ những bất thiện không?

Hãy buông bỏ tất cả những cảm xúc bất thiện, không thích, và không vui. Đừng giữ sân hận trong trái tim mình. Hãy tha thứ và an vui. Tất cả chúng ta đều giống như chị em.

Hôm nay bạn cãi nhau. Ngày mai phải cố gắng bù đắp lại. Vợ chồng cũng đúng như vậy; nếu không họ có thể đi đến ly dị. Ở nơi đây, phải có tình bằng hữu. Tốt nhất là nên có mối quan hệ tốt đẹp. Ngay cả khi nếu bạn không muốn làm thế,

¹⁰*sādhu*: lành thay

thì hãy cố gắng vì lợi ích cho tôi. Hãy cố gắng tử tế, tốt hơn hết bạn nên tử tế.

Vấn Đáp

* “Làm sao mà một hành giả rèn luyện kỹ năng rải tâm từ đến mức người thọ lãnh tâm từ đó có thể cảm nhận được hành động tử tế này?”

Hôm kia, chúng ta đã giải thích rằng tâm từ *mettā* (lòng nhân từ) có năng lực của nó. Chỉ mới đây, chúng ta tụng kinh tâm từ, chúng ta đã tụng bài Kinh Từ Bi *Karaṇīya Metta Sutta*. Bạn cảm thấy thế nào sau khi tụng bài Kinh đó? Bạn cảm thấy mệt mỏi hay bạn cảm thấy bình an, nhẹ nhàng và hoan hỷ? Bạn có loại cảm xúc gì? Bạn không biết ư? Bạn phải cảm thấy điều gì đó chứ.

Rải Tâm Từ *mettā* Trong Thiền Định

Điều này khác với cách Đức Phật *Buddha* hành trì. Khi Ngài rải tâm từ *mettā*, Ngài nhập thiền *jhāna*. Bạn có thể nhập đến Tam thiền *jhāna* và rải tâm từ. Vào lúc đó, tâm rất mạnh. Cũng vậy, tâm từ *mettā* có năng lực. Vì thế nếu bạn có thể thực hành tâm từ *mettā* đến Tam thiền *jhāna*, nó rất là oai lực. Đó là lý do chúng tôi khuyến khích bạn chỉ cần gửi đi những ý nghĩ của lòng từ *mettā*, “Mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi hiểm nguy, mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi khổ tâm...” Tất nhiên bạn có chủ ý tốt đẹp khi làm như thế. Bạn cũng có thiện nghiệp *kusala kamma* từ đó, vì vậy nó không lãng phí sự tinh tấn. Thông qua cách chúng ta tụng kinh mới đây cũng có thật nhiều thiện nghiệp

kamma, nhưng về năng lực thì chất lượng của tâm từ *mettā* rất khác nhau. Nó là tốt nhất nếu chúng ta có thể thực hành đến khi chúng ta đắc *jhāna* thiền định. Để nhập thiền *jhāna*, chúng ta cần phải lấy một hình ảnh của một người để làm đề mục, làm cho nó ổn định trong tâm mình rồi rải tâm từ *mettā* từ trái tim mình đến người đó.

Tâm Từ của Đức Phật Buddha

Khi bạn đang rải tâm từ *mettā*, nó không giống như trường hợp của Đức Phật *Buddha* Người có đầy oai lực. Ngài chỉ chiếu ánh sáng của Ngài lên người đó. Ngay khi ánh sáng đó chạm đến sắc thân của người ấy, thì vị ấy tự động cảm thấy tâm được mát mẻ. Chưa cần thiết cho Đức Phật *Buddha* rải tâm từ *mettā*. Ngài chỉ cần chiếu ánh sáng và người đó sẽ cảm thấy tâm mình được mát mẻ, và trở nên bình an, tĩnh lặng và thanh tịnh.

Khi Đức Phật *Buddha* rải tâm từ *mettā* đến bạn, bạn có thể định tâm ngay lập tức. Tâm từ *mettā* mà Đức Phật *Buddha* có, tâm từ *mettā* đó có thể làm cho bạn cảm thấy rất bình an và rất an tịnh. Đó là vì sao khi Đức Phật *Buddha* muốn thuyết Pháp *Dhamma* cho ai đó, Ngài không dạy niệm hơi thở *ānāpānassati* hay nhập Tứ thiền *jhāna*. Sau khi rải tâm từ *mettā* đến người đó, Ngài giảng giải về sự sinh và diệt của danh sắc *nāma rūpa*. Nó có thể chỉ là một bài *Dhamma* Pháp thoại ngắn. Nhưng sau đó, người ấy có thể trở nên giác ngộ. Vị ấy có thể trở thành một A-la-hán *arahant* bởi vì Đức Phật *Buddha* đã giúp Vị ấy có Định.

Đó là vì sao khi Đức Phật *Buddha* rải tâm từ *mettā* thì ngay cả loài súc sanh cũng có thể nhận tâm từ *mettā* được truyền đi bởi năng lực của Ngài, năng lực của tâm từ *mettā*. Bạn có tin không? Hãy thử nó vào ngày mai! Hãy rải tâm từ cho tôi và tôi sẽ xem tôi có nhận được nó hay không!

Thực Hành Thiền Tâm Từ *mettā*

Khi bạn đang rải tâm từ, bạn thật sự cần có chủ ý trong sáng và từ trong tim mình. Bạn cần phải rải tâm từ một cách hoan hỷ. Không có hỷ lạc, tâm từ *mettā* thật sự không thể được cảm nhận. Bạn phải cảm thấy chân thật trong tim mình, cảm xúc từ tâm *mettā*. Bạn phải thật sự có chủ ý rằng bạn muốn con cái mình thoát khỏi mọi hiểm nguy. Nó phải đến từ trái tim, bạn biết thế. Nó không đến từ lời nói suông, mà đến từ trong tim, rằng bạn thật sự muốn họ thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Từ trong tim mình, bạn cần phải tạo cảm xúc này và gửi nó đi một cách chậm rãi. Chỉ bằng cách này, cảm xúc mới có thể sinh khởi và bạn cũng sẽ cảm thấy hoan hỷ. Bạn cần phải rải tâm từ theo cách này, để những người khác cảm nhận được nó.

Và cũng vậy nếu người thọ nhận có định tâm tốt, thì cũng sẽ dễ dàng hơn để nhận được tâm từ *mettā*.

Điều gì xảy ra nếu một ai đó rải tâm từ *mettā* đến bạn và khi ấy bạn đang ngủ? Nếu bạn đang ngủ, bạn có thể nhận nó không? Có hay Không? Hãy thử tôi nay! Tôi sẽ rải tâm từ *mettā* đến bạn. Xem bạn có thể nhận được nó không! Nếu một ai đó đang rải tâm từ *mettā* đến bạn trong lúc bạn đang hành thiền hay khi bạn có định tâm tốt, bạn có thể nhận được nó dễ dàng.

Có một số Phạm thiên *brahmā* rất thích rải tâm từ *mettā* và các Vị luôn luôn nhập thiền tâm từ *mettā jhāna*. Các Vị luôn luôn rải tâm từ *mettā* xuống toàn bộ vũ trụ, các bạn có thể nhận được tâm từ *mettā* của các Vị ấy.

Theo cách này là có thể nhận được tâm từ *mettā* của Chư Phạm thiên. Tất nhiên điều này cũng phụ thuộc vào những phẩm chất của cá nhân Vị đó.

Chương 4

Bồ Thí Cúng Dường & Lòng Tri Ân



Sayalay giảng giải về tầm quan trọng của việc thực hành mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī*, và cách hành trì như thế nào. Thiên sư nhấn mạnh việc thực hành hạnh bồ thí và tầm quan trọng của lòng tri ân đối với những vật phẩm cúng dường của người khác. Thiên sư kể câu chuyện của *Mahātissa*, người đã hy sinh rất nhiều để thực hành hạnh bồ thí và cách người này đã hỗ trợ một vị Tỳ-khưu *bhikkhu* trong việc chứng đắc A-la-hán *arahatta* ra sao. Thiên sư cũng chia sẻ về sự thực hành hạnh bồ thí ba-la-mật *dāna pāramī* của riêng mình trong quá khứ.

Vì khóa thiền sẽ kết thúc sớm. Tôi hy vọng tất cả các bạn đã được an vui ở đây. Đừng lo lắng về kết quả. Hãy cố gắng hoan hỷ với những gì các bạn đã làm trong khóa thiền này.

Trong lúc đó các bạn đã tích lũy rất nhiều loại phước lành khác nhau. Chúng ta nguyện rằng tất cả những phước thiện chúng ta đã tích lũy sẽ dành cho thiện nghiệp *kamma*.

Điều đầu tiên là chúng ta có thể có nhiều lợi lạc trong đời sống hiện tại với thật nhiều thiện nghiệp *kamma* từ khóa thiền này. Vì thế chúng ta chắc chắn được an vui. Khi có khổ đau, chúng ta cũng tự biết làm cho bản thân mình được vui vẻ.

Kể cả Đức Phật *Buddha* cũng đã từng phải hành trì trong rừng *Uruvelā* ở Ấn Độ trong sáu năm. Còn các bạn thậm chí thực hành chưa đầy sáu tháng. Điều đó không đúng sao?

Ngay cả sau sáu năm hành trì, Ngài cũng chưa chứng đắc A-la-hán *arahant*. Vì vậy chúng ta vẫn ổn, đừng lo lắng về kết quả. Đừng buồn. “Ô, người khác đắc thiền *jhāna*, vì sao mình không thể?” Đừng như thế, đừng tạo áp lực bản thân, hãy thư giãn và thoải mái.

Đức Phật *Buddha* đã hành trì trong nhiều kiếp quá khứ, nhiều đại kiếp trái đất. Ngài cũng đã hành trì mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* như sau:

1. *dāna* hay bố thí
2. *sīla* hay trì giới
3. *nekkhamma*¹ hay xuất gia
4. *paññā* hay trí tuệ
5. *virīya* hay tinh tấn
6. *sacca*² hay chân thật
7. *mettā* hay tâm từ
8. *adhiṭṭhāna*³ hay quyết định
9. *khanti* hay kham nhẫn
10. *upekkhā* hay tâm xả

¹*nekkhamma*: xuất gia

²*sacca*: chân thật

³*adhiṭṭhāna*: quyết định

Đức Phật *Buddha* đã hành trì tất cả các pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* và nhiều hơn thế nữa, không chỉ là mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* này. Mỗi pháp trong mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* đó có ba mức độ hành trì, không chỉ có những bậc hành trì bình thường.

Để trở thành Phật Toàn Giác (*Buddho*) là không dễ dàng. Mỗi Phật Toàn Giác *Buddho* cần phải hành trì trong thời gian lâu dài. Trải qua nhiều cuộc hành trình trong nhiều kiếp sống kéo dài. Chư Phật Toàn Giác *Buddhā* không giống như các chúng sinh bình thường. Các Ngài cần phải cố gắng rất gian khổ để hành trì mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī*.

Và đối với quá trình của Đức Phật *Buddha*, không chỉ có mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* được phát triển. Mà phải có ba mức độ thành tựu nữa.

Ba mức độ bao gồm: pháp hạnh bậc hạ, pháp hạnh bậc trung và pháp hạnh bậc thượng.

Bồ Thí dāna

Ngay cả trong việc thực hành hạnh bồ thí *dāna*, cũng có ba bậc hành trì. Vì vậy chúng ta nhân mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* lên ba lần. Thì chúng ta có ba mươi cách thực hành pháp hạnh ba-la-mật *pāramī*. Hãy lấy ví dụ về hạnh *dāna* – bồ thí. Khi chúng ta thực hành bồ thí cúng dường *dāna*, đây có thể được xem mới chỉ là hành trì bậc hạ của pháp hạnh bồ thí *dāna*.

Hiện giờ tất cả các bạn đã thực hành pháp hạnh bồ thí *dāna*; nhiều người có thể làm như thế. Tài sản của bạn hay bất cứ thứ gì, bạn đều có thể cho người nghèo, cho thiền viện hay các thành viên trong gia đình. Vì vậy bạn cho đi nhiều

thứ. Những gì thuộc sở hữu của bạn là bất cứ những gì bạn có. Bạn có thể đem nó cho những người khác; Chúng ta gọi đây là hạnh *dāna* – bố thí.

Vậy bố thí *dāna* trái ngược với keo kiệt bõn xén. Khi chúng ta thật sự có thể buông bỏ dính mắc đối với những gì của mình, những gì mình sở hữu, những gì mình có, thì chúng ta đang thực hành hạnh bố thí *dāna*. Chúng ta không chỉ giữ khư khư mọi thứ cho riêng bản thân mình.

Chúng ta muốn chia sẻ những gì của mình với ai đó, người thật sự đang cần chúng. Đây là cách bố thí, đem cho những người khác, đây là pháp hạnh *dāna* bố thí.

Vì vậy loại bố thí *dāna* này mọi người đều có thể làm được. Nhiều người có thể làm thế.

Nhiều người trong các bạn đến đây đã bố thí *dāna* vật thực và cúng dường cho thiền viện, và các Cô tu nữ. Các bạn đã thực hành nhiều loại bố thí khác nhau. Đó là mức độ đầu tiên của hạnh bố thí *dāna*.

Mức độ thứ hai của hạnh bố thí *dāna* là khi một ai đó hỏi xin các bộ phận cơ thể của bạn. Nghĩa là đôi mắt bạn hay bất kỳ thân phần nào của bạn như quả thận hay bất cứ thứ gì. Vậy nếu ai đó thật sự cần nó, họ sẽ nói, “Ô, xin hãy bố thí cho tôi đôi mắt của bạn; tôi cần chúng bây giờ.” Ngay bây giờ, có được không?

“Tôi cần quả thận của bạn; bạn có thể bố thí quả thận của bạn không?”

“Tôi cần, tôi muốn bạn bố thí vợ của bạn, hay chồng của bạn, và con cái của bạn.”

Đây chỉ mới ở mức độ thứ hai. Bậc trung của pháp hạnh bố

thí *dāna* là cho đi những thân phận của cơ thể bạn và những gì quý giá khác của bạn.

Khi mọi người hỏi xin bạn, bạn phải làm điều đó ngay lập tức. Bạn không thể nói rằng sau khi tôi chết bạn có thể lấy tất cả các bộ phận từ cơ thể tôi. Không phải là kiểu bố thí *dāna* đó. Bạn phải cho ngay tức khắc. Đây là mức độ thứ hai.

Bồ Tát *bodhisatta*⁴ cũng đã thực hành theo cách này. Trong suốt tất cả các kiếp sống của Bồ Tát *bodhisatta* Ngài đã hành pháp hạnh bố thí *dāna* như đã được ghi chép trong nhiều bài Kinh *suttāni*. Khi một ai đó hỏi xin vợ của Ngài, Ngài đồng ý. Không phải vì Ngài không yêu thương cô ấy, Ngài rất thương yêu.

Vậy bạn có muốn bố thí *dāna* người yêu quý nhất của bạn hay những ai bạn thật sự yêu thương không? Thế thì bạn cần phải cho đi. Đó là sự bố thí *dāna* tốt nhất.

Đôi khi mọi người bố thí nhiều thứ và có thể nghĩ theo cách này, ví dụ như: “Tôi thích cái này lắm. Tôi yêu nó. Tôi sẽ giữ lại nó. Tôi không thích cái này. Cái này chất lượng không tốt. Tôi không thích nó.” Vì vậy họ bố thí những gì không tốt lắm cho nên sự bố thí *dāna* của họ cũng không được tốt lắm. Bạn biết đấy, sở thích của bạn, những gì bạn thật sự yêu thích. Nếu bạn có thể cho đi, thì đó là sự bố thí *dāna* cao nhất, đây là mức độ thứ hai.

Vì sao bạn không thể bố thí vợ của mình? Vì sao bạn không thể bố thí vợ bạn hay chồng bạn? Là bởi vì sự dính mắc hay bởi vì sẽ không ai nấu ăn cho bạn? Bạn cần phải biết rõ điều này, bạn biết đấy. Đừng tin vào những gì người ta nói.

Dù sao đi nữa, thì nhiều khi bạn cũng cần phải suy nghĩ, là ai mới thật sự đem đến cho bạn rắc rối. Là kẻ thù của bạn

⁴*bodhisatta*: Bồ Tát

hay người yêu quý của bạn? Ai mới thật sự gây ra vấn đề rắc rối cho bạn? Sự đau khổ – ai khiến cho bạn đau khổ nhất?

Người yêu quý của bạn sẽ mang đến nhiều khổ đau nhất cho bạn. Đó là vì bạn yêu thương người đó quá nhiều. Bạn lo lắng quá nhiều. Sự lo lắng khiến bạn đau khổ thật nhiều.

Vì thế người gần gũi nhất, người hôn phối yêu quý của bạn hay bất kỳ điều gì bạn yêu thương, sẽ khiến cho bạn lo lắng thật nhiều. Bạn sẽ chịu nhiều đau khổ từ người đó.

Nhiều người nghĩ rằng kẻ thù mới làm họ đau khổ. Họ nghĩ kẻ thù mới gây ra thật nhiều khó khăn, thật nhiều khổ đau. Nhưng sự thật không phải vậy. Kẻ thù là người đôi lúc bạn có thể bỏ qua. Bạn có thể dễ dàng cắt đứt những kẻ thù ra khỏi vòng quỹ đạo của bạn. Nhưng với người bạn yêu quý bạn không thể dễ dàng làm thế được.

Và vì vậy khi người bạn yêu thương làm điều gì đó, bạn sẽ chịu thật nhiều nỗi đau và khổ sở rất nhiều. Thế nên chúng ta hãy hiểu rõ về nó. Đó là lý do chúng ta cố gắng không yêu thương quá nhiều người. Chúng ta sợ phải chịu đựng đau khổ.

Kế đến là mức độ thứ ba của hạnh bố thí *dāna*. Nếu ai đó hỏi xin bạn bố thí mạng sống của mình, thì bạn có thể chấp nhận ngay cái chết. Bạn sẵn lòng bố thí mạng sống của mình vì lợi ích của mọi người. Theo cách này chúng ta có ba bậc của pháp hạnh bố thí *dāna*.

Trì Giới sīla

Có ba bậc hành trì. Giới đức cũng là một sự hành trì nữa. Trước tiên, là trì giới *sīla*, hành giữ những giới luật. Tất cả ba bậc hành trì là tương tự như trên. Những người bình thường sẽ giữ tám giới.

Đôi khi, vào chiều tối bạn có thể bị đau bao tử. Bạn có thể nghĩ, “A... Tôi phải lo cho bao tử của tôi. Tôi phải lo cho cơ thể của tôi. Nếu không nó sẽ yếu đi.” Vậy điều gì xảy ra? Bạn giữ chỉ còn năm giới. Nếu bạn có thể giữ năm giới thì thật sự điều đó cũng đã rất tốt. Giữ năm giới thì vẫn tốt hơn là không giữ gì cả.

Những pháp hạnh bậc cao hơn thì việc giữ gìn giới luật rất nghiêm ngặt. Dù bạn có bệnh hay chết, bạn vẫn kiên quyết giữ giới. Đây là cách hành trì cao nhất.

Vì vậy, có tất cả các loại pháp hạnh với ba bậc khác nhau. Sự tinh tấn cũng tương đương. Và hạnh xuất gia cũng tương tự như vậy.

Xuất Gia

Xuất gia – trong một tháng hay một tháng rưỡi, tôi sẽ từ bỏ những dục lạc thế gian. Tôi sẽ đến *Brahma Vihārī* và hành thiền. Đây là những suy nghĩ của một thiền sinh.

Tất cả các bạn đã xuất gia dù các bạn đã không cạo tóc, hay không thay đổi y áo. Nhưng các bạn đã rời khỏi gia đình của mình. Giờ đây các bạn không có gia đình. Các bạn đến đây một mình để hành Pháp *Dhamma*. Nên các bạn đã xuất ly khỏi gia đình các bạn.

Đây cũng là hạnh xuất gia. Đó là bước đầu tiên. Mức độ thứ nhất của hạnh xuất gia, bởi vì bạn vẫn còn cần phải về nhà. Đây là bậc hạ của xuất gia.

Mức độ thứ hai là như chúng tôi. Chúng tôi xuất gia trong một tháng, hay một tháng rưỡi, hay trong một năm, hay hai năm. Loại xuất gia này là bậc trung. Chúng tôi phải xác định, như xác định trong ba năm, thì trong suốt thời gian ba

năm này chúng tôi không muốn xả y.

Chúng tôi nghĩ, “Tôi sẽ cố gắng, ngay cả khi tôi đau bệnh hay bất kỳ chuyện gì xảy ra, cũng không sao. Tôi sẽ cố gắng hết mình để hành trì.” Loại quyết tâm đó cao hơn một chút so với quyết tâm trở thành thiên sinh trong một tháng rưỡi.

Kế đến, một bậc khác của hạnh xuất gia được hành trì bởi những ai đã thọ giới Cụ túc. Các Vị đã xuất ly và buông bỏ tất cả mọi thứ. Các Vị không có gia đình, không có tài sản. Các Vị ấy vào ở trong chùa để thực hành, và hành trì cho đến lúc chết. Vì vậy chúng ta không muốn xả y cho đến khi chúng ta chết đi. Có một loại quyết tâm mạnh mẽ như thế.

Bất kể loại vấn đề nào có phát sinh, bất kể loại khó khăn nào, cũng không sao. Chúng ta sẵn lòng chấp nhận nó. Chúng ta sẵn lòng cố gắng hết mình để vượt qua nó.

Theo cách này, một người hành trì như thế là thực hành pháp hạnh xuất gia bậc thượng. Vậy có ai muốn thực hành pháp hạnh xuất gia cao nhất không? Không ai muốn ư? Các bạn chỉ có thời gian xuất gia trong một tháng rưỡi. Các bạn luôn bận rộn. Tất cả các bạn đều luôn bận bịu và bận rộn. Thật thế sao?

‘Hoàn hảo’ là nghĩa của từ ‘*pāramī*’. Trong nhiều tiền kiếp của mình, các bạn có thể đã thực hành mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī*, mười điều hoàn hảo.

Tôi không biết các bạn đã thực hành pháp hạnh bố thí *dāna* trong bao nhiêu kiếp sống rồi.

Tôi không biết các bạn đã giữ tám giới hay mười giới hay những loại giới luật khác được gìn giữ trong đời sống Tỳ-khưu *bhikkhu* bao nhiêu lần rồi.

Mỗi người có sự hành trì riêng của mình và nghiệp *kamma* riêng của mình trong mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* này. Vì vậy tôi không biết bao nhiêu loại pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* các bạn đã hành trì, hay sự hành trì nào của các bạn trong quá khứ có thể đã đầy đủ rồi.

Tất cả nghiệp *kamma* đều nằm trong khoảng khắc hiện tại này, các bạn muốn kiểm tra nghiệp *kamma* đó. Thịnh thoảng các bạn có thể thấy những mức độ khác nhau của nghiệp *kamma* – nhân và quả.

Một số người trong đời này, có thể rất giàu sang, có thể rất xinh đẹp, có thể rất trí tuệ, và họ có thể có đầy đủ sức khỏe. Đây là những loại khác nhau của nghiệp *kamma* và chúng ta thật sự tin vào nghiệp *kamma*.

Vì vậy tất cả những hoàn cảnh tốt và hoàn cảnh xấu của ta đều là do đang nhận lãnh những quả của nghiệp *kamma*. Tất cả chúng ta đều tin rằng tất cả những hoàn cảnh đó thuộc về nghiệp *kamma* riêng của mình.

Bất kỳ điều gì chúng ta đã làm trong quá khứ, dù tốt hay xấu, đều chỉ là nghiệp *kamma*.

Do vậy nếu chúng ta bị bệnh nặng, bệnh và luôn luôn bệnh, là bởi vì chúng ta đã làm những nghiệp *kamma* xấu trong quá khứ. Và khi chúng ta được khỏe mạnh, là bởi vì chúng ta đã thực hành thật nhiều tâm từ *mettā*, lòng nhân từ và bi mẫn. Chúng ta đã cảm thấy động lòng trắc ẩn với những chúng sinh khác trong tiền kiếp. Đó là lý do trong đời này bạn có thể có một cuộc sống khỏe mạnh và tốt đẹp. Nếu nghiệp *kamma* quá khứ của bạn là tốt, bạn cũng có thể được trường thọ.

Đây là lý do một số người muốn giữ thật nhiều giới trong đời này; giữ tám giới thì không khó đối với họ. Họ nghĩ rằng thật quá dễ để giữ giới.

Và với các tu nữ cũng vậy, cũng có rất nhiều loại giới luật khác nhau. Họ thích giữ giới, họ rất hoan hỷ để giữ giới.

Là bởi vì trong các tiền kiếp họ đã có loại thực hành đó. Họ quen với nó. Họ không cảm thấy bất kỳ sự khổ sở nào khi tiếp tục loại hành trì đó.

Trí Tuệ

Tình huống này là thật với những ai có trí tuệ. Những người như thế có thể hành thiền rất nhanh và hiểu biết rất nhanh, chỉ trong một thời gian ngắn. Vì vậy khi *Sayalay* giải thích về danh sắc *nāma rūpa*, sau khi lắng nghe, thì điều gì xảy ra? Sau khi lắng nghe họ có thể chứng đắc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* ngay lập tức, không phải bởi vì tôi mà bởi vì ba-la-mật *pāramī* của họ.

Trong tiền kiếp bạn có thể đã hành thiền với Đức Phật *Buddha* hay một Vị đệ tử của Đức Phật *Buddha*. Bạn có thể đã học tập rất nhiều. Bạn có thể đã hành thiền trong tiền kiếp của mình.

Đó là lý do trong đời này khi bạn lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại, về hành thiền, bạn cảm thấy rất quen thuộc. Ngay từ lúc ban đầu, dường như nó rất đúng hay rất tốt cho bạn.

Nếu bạn chưa đạt thành tựu trong quá khứ, thì giờ đây khi bạn lắng nghe, hãy chăm chú lắng nghe và ghi nhớ mọi thứ. Hãy lưu giữ trong tâm trí bạn rồi nhớ lại, sau đó hãy hành trì.

Và nếu bạn có thể đạt thành tựu chỉ bằng cách đến đây

thực hành, đó là mức độ thứ hai của trí tuệ.

Nếu khi đang lắng nghe Pháp *Dhamma*, và bạn chứng đắc các tầng Thánh *ariya*, thì đó là bậc thượng.

Và rồi nếu bạn lắng nghe và không biết gì cả, mà bạn không muốn ghi nhớ cũng không muốn thực hành, rồi sau cùng, kết quả chỉ là con số không. Điều này thật nguy hiểm.

Vậy có nhiều loại nghiệp *kamma* khác nhau với nhiều người khác nhau. Và như bạn biết đấy, mọi người tạo những nghiệp *kamma* tốt và xấu.

Dù sao chúng ta vẫn phải học hỏi và cố gắng. Đôi khi bởi vì nghiệp *kamma* chưa chín muồi, chúng ta hãy gắng sức. Khi đúng thời điểm và ba-la-mật *pāramī* chín muồi, chúng ta sẽ có thể thành tựu chỉ trong thời gian ngắn.

Thế nên chúng ta không thể nói một ai đó thật sự không có ba-la-mật *pāramī*, hay ai đó không có trí tuệ; chúng ta không thể nói chắc chắn điều này với bất kỳ ai. Đôi khi chúng ta cần phải chờ đợi đúng thời điểm xảy ra.

Khi đúng thời điểm – năm sau khi bạn đến, có thể sẽ đúng thời điểm của bạn. Có thể ba-la-mật *pāramī* của bạn sẽ được tăng trưởng.

Vì thế trong vòng một tuần, bạn cũng có thể trở thành một Vị Thánh A-la-hán *arahant*. Chúng ta không thể nói trước được.

Sự Chín Muồi của Nghiệp kamma Không Cần Mong Cầu

Một số người sát sinh rất nhiều, như *Āṅgulimāla*. Người đã thực hiện rất nhiều hành động sát sinh, và phạm giới thứ nhất (sát sinh) rất nhiều lần. Khi gặp Đức Phật *Buddha*, chỉ

trong một thời gian ngắn, Vị ấy đã gìn giữ giới luật. Chỉ trong thời gian ngắn Vị ấy đã được chuyển hóa.

Vì vậy Vị ấy chắc hẳn đã lắng nghe những bài *Dhamma* Pháp thoại rất chăm chú từ Đức Phật *Buddha*. Nên vào cuối ngày Vị ấy đã trở thành một Bậc Thánh A-La-hán *arahant*.

Thời điểm cũng rất quan trọng. Đừng nghĩ rằng bởi vì bạn không tiến bộ trong việc hành thiền nên bạn không có ba-la-mật *pāramī*.

Đừng tự trách mình. Bạn hiểu không? Bởi vì chưa đúng thời điểm của bạn, đó là lý do. Khi đúng thời điểm, bạn sẽ đi nhanh hơn những người khác. Bạn có thể tự khích lệ bản thân như thế này để hành tốt hơn. [*Hội chúng: Cười*]

Chúng ta cũng biết rằng tạo nghiệp *kamma* tốt là quan trọng trong cuộc đời chúng ta. Thế nên chúng ta đến đây, bố thí *dāna*, giữ giới, hành thiền.

Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta đều muốn nó hoàn hảo. Đó là lý do chúng ta đang hành thiền một cách thích đáng, mỗi ngày đều tôn trọng giữ im lặng thánh thiện.

Bạn giữ giới và đã bố thí *dāna* một cách cung kính, có thật nhiều lòng quảng đại đối với các thiền sinh. Vì vậy khi bạn bố thí *dāna*, bạn có thể suy tưởng rằng một số người cần dùng sẽ được lợi lạc từ sự bố thí *dāna* đó. Bạn có bất kỳ chủ ý nào khi bạn bố thí *dāna* không? Dù bạn có chủ ý hay không cũng không sao.

Đức Phật *Buddha* đã giảng giải với chúng ta rằng những ai đã làm thật nhiều pháp bố thí *dāna* và có lòng quảng đại trong quá khứ, sẽ được tái sinh ở cõi chư thiên trong đời sau.

Bạn có thể được sinh ra trong những cảnh tốt đẹp và biết

đâu bạn có thể giàu sang. Có thể bạn sẽ được sinh ra trong một gia đình giàu có. Thì bạn cũng sẽ có nhiều của cải. Đây là nhân và quả.

Cũng vậy nhiều thiên sinh đến đây và bố thí *dāna* cho nhiều thiên sinh khác. Cách tốt nhất là hỗ trợ cho những ai thực hành Pháp *Dhamma*, đó là phước lành cao nhất. Và sự lợi lạc khi hỗ trợ cho các thiên sinh là cao hơn bố thí cho những người bình thường.

Tất nhiên bạn có thể bố thí *dāna* cho những người bình thường và những người nghèo nữa. Do chủ ý của bạn, sở hữu Tư *cetanā* tốt đẹp của bạn, thì những hành động đó cũng cho quả thiện nghiệp *kamma*.

Nhưng khi bố thí cho những hành giả và Thánh nhân *ariya puggala*, những người đã chứng đắc thì rất khác biệt. Nó cho nghiệp *kamma* mạnh mẽ hơn sự bố thí cho những người bình thường.

Nếu bạn có thể cúng dường cho những chúng sinh đã chứng đắc hay Thánh nhân *ariya puggala*, đó là phước lành cao nhất. Vậy mức độ thứ hai là cúng dường đến những ai đang cố gắng đạt được sự chứng ngộ.

Tất cả các bạn đều đang cố gắng đạt tới sự chứng ngộ. Thế nên nếu bạn có thể cúng dường cho tất cả thiên sinh thì thật tốt. Cho dù ngay cả khi bạn đang cúng dường, bạn không có sự mong cầu loại quả nào bạn muốn hay loại lợi lạc nào bạn muốn, thì những kết quả cũng sẽ tự động đến. Nghiệp *kamma* của bạn ở mức độ thực hành rất cao vì bạn có những chủ ý trong sáng suốt thời gian cúng dường.

Trong những thuật ngữ Phật Pháp *Dhamma*, chúng ta không có sự cầu xin về điều chúng ta mong muốn. Đức Phật

Buddha cũng khuyến khích chúng ta theo cách này: chỉ cho đi, chỉ cho đi mà không cần cầu xin.

Mặc dù bạn không có cầu xin, thì quả của nghiệp *kamma* cũng sẽ đến với bạn. Nó là định luật nhân quả. Đừng nghĩ rằng bạn cúng dường và sau đó bạn cần phải xin cầu cho điều bạn muốn. Rồi chỉ sau khi bạn cầu xin thì bạn mới có được điều bạn mong muốn. Đừng nghĩ theo cách đó.

Ngày nay nhiều người có quan niệm đó, “Khi tôi cúng dường vật gì đó rồi, tôi phải nhanh chóng không ngừng cầu xin cho điều tôi muốn.” Điều đó cũng có thể là tốt, nhưng quá nhiều thì không tốt.

Cầu xin thì không tốt cho lắm. Vì khi chúng ta làm việc gì đó có lợi lạc cho những thiện sinh, thì họ cũng cần phải tôn trọng nó. Thật là một nghĩa vụ rất nặng nề khi chúng ta ăn sự bố thí cúng dường *dāna* của những người khác. Nó rất, rất là nặng nề. Sự bố thí cúng dường *dāna* như thế cũng rất tốn kém khi dâng cúng mỗi ngày.

Nếu bạn không biết cách quán tưởng sự bố thí *dāna* của những người khác, bạn không biết cách tôn trọng nó, và bạn cũng không muốn hành thiện sau khi ăn sự bố thí *dāna* đó, thì nó rất là nguy hiểm. Là những thiện sinh, bản phận của các bạn phải tri ân lòng quảng đại của những người khác vì lợi lạc của các bạn và cả lợi lạc của những người khác.

Trong nhiều bài Kinh *suttāni*, Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta điều này. Chúng ta phải rất cẩn trọng với sự bố thí *dāna*.

Vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, có một câu chuyện tôi muốn chia sẻ với các bạn. Nó liên quan đến hạnh bố thí *dāna*.

Pháp Hạnh Bồ Thí *dāna* của Mahātissa

Câu chuyện về Mahātissa. Các bạn cũng có thể đã biết câu chuyện này bởi vì nó cũng rất nổi tiếng. Một trong những tiền kiếp của ông ấy là một người làm công. Ông cũng có một vợ và một con gái nữa.

Dù họ rất nghèo, nhưng họ luôn luôn bồ thí *dāna*. Mỗi hai tuần, lúc trăng non và trăng rằm họ đều thích bồ thí cúng dường *dāna*.

Bất cứ những gì họ có họ đều bồ thí mỗi ngày cho bất cứ ai đến trước nhà họ, bất cứ Vị Tăng hay sa-di *sāmaṇerā* nào. Họ cúng dường cho những ai đi khát thực *piṇḍapāta*⁵.

Người chồng và người vợ luôn luôn chuẩn bị vật thực và họ luôn luôn thích bồ thí cúng dường *dāna*. Bởi vì họ không có nhiều tiền nên vật thực họ bồ thí không được ngon lắm.

Bất cứ khi nào họ bồ thí cúng dường *dāna* cho nhiều chú sa-di *sāmaṇerā*, họ nhận ra rằng các chú sa-di *sāmaṇerā* không được vui. Các chú không vui bởi vì thực phẩm không bổ dưỡng. Nó không ngon lành, nên các chú sa-di *sāmaṇerā* không thể ăn được. Vì thế các chú không hoan hỷ.

Điều gì sẽ xảy ra? Mỗi lần họ cúng dường vật thực, nó đều bị vứt đi trước mặt họ.

Và mặc dù nó bị ném đi họ cũng không cảm thấy buồn. Họ suy tưởng, “Ồ vâng... bởi vì chúng ta không thể cúng dường vật thực ngon nên các Vị ấy không thích.”

“Có thể các Vị không hoan hỷ với vật thực và đó là lý do các Vị vứt đi. Được rồi, lần sau chúng ta phải cúng dường vật thực ngon nhất. Do vậy chúng ta cần phải kiếm tiền nhiều hơn.”

⁵*piṇḍapāta*: khát thực

Vì vậy họ cố gắng nghĩ theo hướng tích cực, không phải tiêu cực. Nếu bạn cúng dường ai đó vật gì, nếu họ vứt đi trước mặt bạn, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn sẽ cư xử thế nào? “Lần sau tôi không muốn cúng dường bất cứ thứ gì nữa,” phản ứng của bạn hoàn toàn thích đáng. “Sao các Vị có thể làm như thế?” bạn có thể cảm thấy vậy.

Hầu hết mọi người sẽ nghĩ như thế. Bởi vì họ không có nhiều tiền nên họ khó có thể thoát khỏi sự đói nghèo của mình, nhưng họ vẫn bố thí cúng dường *dāna*.

Một số người không biết cách tri ân mọi thứ. Họ ném chúng đi. Thì những thí chủ không được hoan hỷ.

Nhưng những thí chủ này có thể là những người rất tốt. Bởi vì họ là những người rất tốt bụng, trong nhiều kiếp sống và họ đã từng làm nhiều việc thiện lành.

Những người này luôn có sự hiểu biết tốt. Nên nhìn mọi người ai cũng đều tốt. Những người như thế luôn cố gắng nghĩ theo hướng tích cực.

Và khéo tác ý *yoniso manasikāra*⁶ là cách suy nghĩ tốt đẹp về những người khác. Ngay cả với những người không được tử tế, người ấy cũng có thể nghĩ theo hướng tích cực về họ.

Rất quan trọng cho các thiền sinh để hiểu và thực hành theo cách này. Cần phải quan sát mà không phán xét.

Nhiều thiền sinh, khi tôi nhìn họ tôi nghĩ, “Ha... Tôi không thể nói gì với họ được.” Khi một người mà không thể nói gì được với họ, thì có chiến tranh, và thế là có tranh cãi. Các bạn ở cùng một phòng, cả khi chỉ có hai người, cũng cãi nhau được.

Bởi vì bạn không có đủ kham nhẫn, bạn không biết cách cư xử và chăm sóc lẫn nhau. Và bạn có rất nhiều ngã mạn.

⁶*yoniso manasikāra*: khéo tác ý

Mọi người không thể nói gì với bạn được.

Vì có nhiều sở-hữu-tâm tiêu cực ở trong bạn. Đó là lý do bạn có những cảm xúc không vui.

Những ai biết cách quán chiếu với tâm quân bình sẽ có những cảm xúc tốt đẹp, suy nghĩ tốt đẹp. Họ không có những suy nghĩ xấu.

“Được rồi, chúng ta sẽ cố gắng lần sau. Chúng ta sẽ cố gắng cúng dường thức ăn tốt nhất trong tương lai. Đó là lý do chúng ta cần phải kiếm được nhiều tiền hơn,” *Mahātissa* quyết định.

Mahātissa và vợ mình đã bàn bạc. Rồi người vợ gợi ý chồng mình, “Giờ chúng ta có một đứa con gái. Tại sao chúng ta không cho nó cho người giàu có? Thì nó có thể làm nữ tỳ và chúng ta có được ít tiền.”

Điều này giống như đang bán đi đứa con bởi vì vào thời đó, khi người ta đem đứa con cho những người giàu có, họ có thể nhận được một số tiền. Nên họ nghĩ, “Nếu chúng ta đem nó cho họ, chúng ta có thể được mười hai đồng tiền vàng.” Họ chỉ nhận được mười hai đồng. Vào lúc đó một đồng tiền vàng đáng giá rất nhiều tiền.

Người chồng cũng đồng ý với kế hoạch đó, nghĩ rằng, “Sau khi cho con gái, chúng ta có thể có một ít tiền. Từ số tiền đó chúng ta có thể mua một con bò cái. Từ con bò cái đó, chúng ta có thể có được sữa tươi. Rồi chúng ta có thể nấu cháo sữa. Như vậy chúng ta có thể cúng dường thức ăn tốt nhất cho tất cả Chư Tăng và tất cả sa-di *sāmaṇera*. Và rồi các Vị ấy sẽ hoan hỷ.”

Cả hai bàn bạc kế hoạch và quyết định cho đi đứa con gái của mình. Cuối cùng họ đem con gái mình cho một

gia đình giàu có. Họ được một số tiền và họ tiếp tục bố thí *dāna* mỗi ngày.

Họ rất hoan hỷ bố thí *dāna*, nhưng họ cũng không vui vì đã đem cho đi đứa con gái của mình. Người con phải làm việc rất vất vả, cả ngày và đêm cho gia chủ. Vì lý do đó họ cũng rất, rất lầy làm buồn lòng cho đứa con.

Rồi một ngày, người cha nghĩ, “Nếu tiếp tục thế này mình không thể chuộc con gái về được. Mình muốn chuộc con gái về từ nhà người giàu có đó.”

Từ đó ông làm việc rất vất vả. Và ông ấy chuyển đến thành phố khác để đi làm. Sau sáu tháng, ông đã dành dụm được mười hai đồng tiền vàng. Rồi ông ấy quay về để chuộc con gái mình.

Trên đường về nhà, ông gặp một Vị Tỳ-khưu *bhikkhu*. *Mahātissa* muốn cúng dường một số vật thực đến Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* đó, nhưng ông không có chút vật thực nào.

Trên đường về ông cũng gặp một cư sĩ, với một gói cơm.

Khi thấy vậy, ông liền hỏi người đàn ông, “Ô! Làm ơn, ông có thể cho tôi chỗ cơm này được không? Tôi sẽ cho ông một đồng tiền vàng.” Thật ra vật thực đó chỉ đáng giá một vài xu.

Vậy rồi người đàn ông đó nghĩ, “Ông ta biết chỗ cơm này rất rẻ. Tại sao ông ta muốn cho mình đến một đồng tiền vàng? Ông ta chắc hẳn phải rất cần nó lắm đây.” Vì thế người đàn ông quyết định nâng giá chỗ cơm mắc tiền hơn.

“Không, tôi không muốn bán với giá chỉ một đồng tiền vàng,” ông ấy nói.

“Được rồi, tôi sẽ đưa ông hai đồng cho gói cơm này,” *Mahātissa* nói.

Cuối cùng người đàn ông đó bán gói cơm với giá mười hai đồng tiền vàng – ngay cả với mười hai đồng tiền vàng ông ấy cũng không muốn bán nó. Thế nên *Mahātissa* có một chút thất vọng.

Rồi ông giải thích, “Vật thực này không phải cho tôi. Tôi muốn cúng dường đến một Vị Tỳ-khuru. Đó là lý do tôi muốn nó. Tôi chỉ có mười hai đồng tiền vàng mà tôi có thể cho ông. Tôi không có hơn thế nữa. Làm ơn hãy lấy mười hai đồng của tôi.”

Cuối cùng họ đồng ý với giá đó. *Mahātissa* đã mua gói cơm với giá mười hai đồng tiền vàng. Rồi ngay khi có được gói cơm, lập tức ông ấy rất hoan hỷ.

Bạn biết đó thật khó khăn làm sao cho ông ta lao động được mười hai đồng tiền vàng ấy. Và rồi ông đã cho đi hết khi cúng dường *dāna*. Vì sự cúng dường *dāna* này, ông đã cho đi tất cả số tiền mình có. Ông cũng không lo lắng về đứa con gái của mình nữa.

Và điều đó làm cho ông hoan hỷ. Ngay khi có được gói cơm, ông đã chạy đi tìm Vị Tỳ-khuru *bhikkhu*. Ngay sau khi tìm thấy Vị ấy, ông đã thỉnh vị Tỳ-khuru *bhikkhu* dừng lại một lúc và cúng dường cơm đến Vị ấy.

Vị Tỳ-khuru *bhikkhu* nhận ra ông đã cho đi tất cả mọi thứ. Và vì thế Vị này không muốn nhận hết gói cơm.

Vị ấy nói, “Cúng dường cho tôi một nửa phần cơm, một nửa là đủ rồi. Một nửa ông có thể lấy.”

Dù cả khi Vị Tỳ-khuru *bhikkhu* muốn trả lại một nửa vật thực, *Mahātissa* cũng không muốn nhận. Ông nói, “Xin hãy vui lòng nhận sự cúng dường *dāna* của tôi.”

Vào lúc đó khi ông cúng dường cơm đến Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* ông đã vô cùng hoan hỷ. Vì thế Vị Tỳ-khưu đã độ hết gói cơm ấy.

Sau buổi trưa, Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* hỏi, “Vì sao ông không muốn nhận nửa phần vật thực từ tôi? Sao ông không muốn ăn?”

Rồi ông giải thích với Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* về cuộc đời mình. Ông kể với Vị ấy sự cúng dường *dāna* này khó khăn cho ông như thế nào, nó thật vất vả như thế nào để kiếm được tiền. Nhưng mặc dù có vô cùng khó khăn, ông cũng hoan hỷ, ông rất hoan hỷ để được dâng sự cúng dường *dāna* này.

Bạn có thể thấy nhiều loại khổ đau trong câu chuyện này. *Mahātissa* không có tiền. Ông phải làm việc vất vả để chuộc lại con gái mình. Có nhiều nỗi đau khổ khác nhau mà ông phải chịu đựng. Mặc dù khổ sở trăm bề, ông vẫn cố gắng vượt qua nỗi đau khổ, cố gắng buông xả, và cố gắng để cúng dường *dāna*.

Khi Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* nghe xong câu chuyện, Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* cảm thấy thương xót và nói, “Ồ! Sự cúng dường *dāna* này rất, rất là nguy hiểm cho tôi. Nếu tôi không thực hành Pháp *Dhamma*, thật vô cùng nguy hiểm cho tôi.”

Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* quán chiếu, “Sự cúng dường này cực kỳ khó khăn cho ông ấy để thực hiện được. Vì vậy tôi phải trân trọng sự cúng dường *dāna* này. Tôi cần phải đem lại lợi lạc nào đó cho các thí chủ”.

Rồi Vị ấy tự xét bản thân mình, “Tôi có khả năng đó hay không? Tôi có thể đem lại những phước thiện tốt lành cho thí chủ không?”

Đó là lý do Vị ấy tự xem xét mình. Theo cách suy xét này, Vị ấy quán chiếu, “Tôi đã chứng đắc hay chưa?” Vị ấy đã

suy xét như thế.

Vị ấy nghĩ, “Vi khi tôi là một Bạc Thánh A-la-hán *arahant*, sẽ vô cùng lợi lạc cho thí chủ. Nếu tôi không phải là Bạc Thánh A-la-hán *Arahant*, mà tôi chỉ là một Thánh Bất Lai *Anāgāmi*, Thánh Thất Lai *Sakadāgāmi*, hay Thánh Nhập Lưu *Sotāpanna*, tôi phải chứng ngộ Níp-bàn *Nibbāna* như một Bạc Thánh A-la-hán *Arahant* vậy. Nếu tôi không có khả năng đó, thật vô cùng nguy hiểm. Điều này thật không hay cho tôi lắm. Tôi sẽ không dám nuốt vật thực ấy.”

Vị ấy biết rằng mình phải hành thiền và quán chiếu Pháp *Dhamma*. Vì thế, sau cùng, Vị ấy trở thành Bạc Thánh A-la-hán *arahant*. Sau khi hành trì, Vị ấy trở thành một Bạc Thánh A-la-hán *arahant*.

Sau khi trở thành Thánh A-la-hán *arahant*, Vị ấy giải thích với những Vị khác, “Này Chư Tỳ-khưu *bhikkhū*, lý do mà tôi có thể trở thành A-la-hán *arahant* là bởi vì thí chủ đó. Vì người đàn ông nghèo đó đã cúng dường *dāna* bất chấp những tình huống cực kỳ gian khó, nên tôi đã phải cố gắng với sự tinh tấn mãnh liệt để trở thành A-la-hán *arahant*. Sau khi tôi nhận ra điều đó, tôi đã thực hành chăm chỉ. Đó là lý do tôi đạt đến Bạc Thánh A-la-hán *arahatta*. Chính vì ông ấy, tôi trở thành A-la-hán *arahant*.”

Đó là lý do chúng ta cần phải nghĩ cho người khác mọi lúc. Chúng ta cần phải suy xét, “Họ đã làm cho chúng ta điều gì? Họ đã hỗ trợ chúng ta nhiều ra sao?”

Vì vậy chúng ta cũng cần phải đền đáp lại điều gì đó. Chúng ta không thể chỉ nói, “Ô, đây là việc của họ. Tôi không quan tâm.” Đừng nói thế. Bạn không thể nói như thế.

Chúng ta đã được nhận rất nhiều. Đối với tôi, điều này có một chút áp lực.

Trước khóa thiền, chúng tôi mở thùng phước thiện cùng với phần cúng dường *dāna* cho khóa thiền. Một số người rất hào hiệp. Mỗi năm họ đều cúng dường *dāna* cho chúng ta. Họ hỗ trợ chúng ta trong một hay hai ngày. Tôi ngưỡng mộ và cảm kích điều này.

Tôi cũng biết rằng mọi người đã làm việc rất vất vả, ngày và đêm, thỉnh thoảng họ phải làm việc suốt đêm. Thỉnh thoảng họ làm cho đến khi rất trễ, đến chín hay mười giờ đêm.

Và vì vậy, ai cũng thích tiền. Không đúng sao? Ai không thích tiền nào? Hãy nói với tôi. Mọi người đều thích tiền. Mọi người muốn được giàu có phải không?

Nếu bạn biết cách tiết kiệm, chỉ như vậy bạn mới được giàu có. Nếu bạn chỉ biết tiêu xài hưởng thụ, thì chẳng bao lâu sẽ không còn gì cả. Do đó phải biết tiết kiệm. Nhưng có nhiều cách tiết kiệm khác nhau.

Vậy ai cố gắng tiết kiệm thì họ có tin vào nghiệp *kamma* và Đạo Phật không? Những ai biết rằng nếu họ bố thí cúng dường *dāna*, thì thời gian tới sẽ nhận được những quả nghiệp *kamma* tốt lành trở ra cho họ trong tương lai. Đó là lý do mà một số người có thể rất hào phóng quảng đại.

Và bởi vì lòng quảng đại và niềm tin của họ vào thiện nghiệp *kamma*, nên họ cũng thích giúp đỡ hỗ trợ vậy.

Và đây cũng là cách mọi người trở nên tiết kiệm. Đôi khi họ cần phải dành dụm, ví dụ, họ không dùng những cao lương mỹ vị ở nhà.

Trong phần bố thí *dāna* đó, không phải ai cũng giàu có. Một số người họ phải dành dụm tiền của mình. Họ không ăn đồ ngon, vì họ thích dành tiền bố thí *dāna*. Chúng ta thấy rất nhiều người như vậy ở Myanmar.

Vì lý do này, mà trong khóa thiền tôi luôn luôn sách tấn nhắc nhở tất cả các bạn phải thực hành nghiêm túc và cẩn trọng.

Tôi không muốn yêu cầu mọi người ở đây phải bồ thí *dāna* khi tham dự khóa thiền. Tôi sẽ không nói, “Mỗi người phải chi trả cho khóa thiền mười ngày. Tôi sẽ không nói bao nhiêu, nó tốn bao nhiêu trăm đồng.” Tôi không thích yêu cầu theo cách này.

Tôi muốn mọi người ở đây và hành thiền miễn phí. Dù các bạn có muốn cúng dường *dāna* hay không, thì đều tốt cả. Tôi muốn hỗ trợ Giáo Pháp *Dhamma*.

Bởi vì chúng ta nhận được những nhu cầu thiết yếu một cách dễ dàng, nên chúng ta cũng cần phải trân trọng. Chúng ta không thể bỏ đi những gì mọi người làm cho mình, những gì họ đã làm cho chúng ta.

Do đó chúng ta phải cố gắng hết mình để hành trì một cách nghiêm túc; dù bạn có thể đắc thiền *jhāna* hay chứng đắc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* hay không thì cũng không sao. Chủ ý của chúng ta phải vì sự lợi lạc cho mọi người.

Các bạn phải giữ giới. Cố gắng chú tâm trên đề mục hành thiền của mình. Nó rất là quan trọng. Khi bạn làm như thế, bạn sẽ có nghiệp *kamma* thiện lành.

Những gì tôi giảng giải giờ đây, cũng mang lại nghiệp *kamma* tốt lành cho những người khác nữa. Chúng ta có thể hồi hướng phước thiện đến cho họ. Đây là thật. Đó là lý do mà hạnh bồ thí *dāna* rất quan trọng. Vì thế Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* đã chuyển hóa tâm mình như vậy; sau cùng Vị ấy đã trở thành Bậc Thánh A-la-hán *arahant*.

Khi Vị ấy tịch diệt, sau khi Vị ấy viên tịch, ngay cả Đức Vua cũng đi đến tang lễ và muốn được hỏa táng xác thân

Ngài, nhưng thi hài không bắt lửa.

Chỉ sau khi chính người thí chủ đến và chạm vào xác thân Ngài, thì thi hài tự động bay lên không trung, dừng lại và rồi rơi vào đám lửa.

Vì vậy theo cách này chúng ta thể hiện lòng tri ân đối với nhau. Mỗi liên kết giữa những thiên sinh và các thí chủ rất quan trọng.

Nên mỗi ngày chúng ta phải rải tâm từ *mettā* đến các thí chủ. Bạn đã thử chưa?

Mỗi ngày hành thiện các bạn nên rải tâm từ *mettā* đến các thí chủ. Hãy rải tâm từ *mettā* đến họ. Rất là tốt lành.

Tri Ân

Vào ngày hôm trước, tôi đi Sagaing thăm một trong những Vị Đại trưởng lão *mahātherā*⁷, người như là cha của tôi. Ngài đang làm lễ mừng thọ bảy mươi lăm tuổi của mình. Ngài đã thỉnh mời 1,200 Chư Tỳ-khuru *bhikkhū* đến trung tâm của Ngài. Và Ngài cũng đã mời tôi đến đó.

Tôi cần phải đi đặt bát cúng dường *dāna* sớm vào lúc 4:30am. Tôi đã đứng đặt bát cúng dường *dāna* cho đến 9:00 giờ sáng.

Chúng tôi không ăn điểm tâm, nhưng chúng tôi rất hoan hỷ. Lâu lắm rồi tôi mới cảm thấy như thế. Tôi nhớ lại trước đây, đó là ngày đầu tiên khi tôi nhìn thấy tất cả các Chư Tỳ-khuru *bhikkhū* đi bát và tôi đã đặt bát cúng dường *dāna*.

Khi tôi đặt bát cúng dường *dāna* đến các Vị ấy, lòng tôi vô cùng hoan hỷ. Hôm đó tôi nghĩ, “Tôi rất tiếc là tôi đã không nói với các thiên sinh khác. Nếu họ có thể tham gia cùng tôi,

⁷*mahātherā*: Đại Trưởng Lão

thì thật tốt biết bao!” Tôi cảm xúc như thế.

Tôi cảm thấy rất tiếc và tôi xin lỗi về điều đó. Tôi cảm thấy rằng tôi đã rất ích kỷ khi chỉ đặt bát cúng dường *dāna* một mình.

Tôi chỉ hỏi một vài người ở cùng với tôi tham gia cúng dường *dāna*. Đối với sự hoan hỷ đó chúng ta không cần phải cố ý tạo ra, mà nó tự động sinh khởi.

Đó là lý do mà chúng ta thật sự cần phải hỗ trợ cho nhau; rất là quan trọng. Sắp tới, tôi dự định sẽ cúng dường *dāna* lần nữa. Tôi muốn quay lại vào ngày Chủ nhật. Tôi muốn trở lại thiền viện đó lần nữa.

Vẫn còn ở đó hơn một trăm Vị Tỳ-khưu *bhikkhū*. Tôi muốn đặt bát cúng dường *dāna* buổi điếm tâm sáng và trưa.

Tất cả các Vị Tỳ-khưu *bhikkhū* đến buổi cúng dường *dāna* đó cũng đang học Pháp *Dhamma* học. Nên tôi muốn cúng dường các Vị ấy một ít tịnh tài cho tứ vật dụng, một ít cho mỗi Vị. Tôi muốn cúng dường cho việc sử dụng của các Vị ấy, cúng dường cho những gì các Vị ấy cần.

Tôi không biết các bạn có thích góp phần hay không. Nếu các bạn hoan hỷ, các bạn có thể cúng dường một đô la, hay tùy hỷ bạn thích. Một đô la cúng dường *dāna* cho thiện pháp này là được.

Tôi thật sự mong muốn tất cả các bạn tham gia đặt bát thiện pháp này. Là cúng dường *dāna* đến Tăng đoàn *Saṅgha*. Và sau đó chúng ta có thể cùng nhau đặt bát cúng dường *dāna* theo nhóm thiện sinh ở thiền viện *Brahma Vihārī* trong năm nay.

Vì vậy hằng năm chúng ta có thể cúng dường *dāna*, và thỉnh mời Chư Tỳ-khưu *bhikkhū* đến đây. Nhưng năm nay tôi rất bận rộn với việc xây dựng và tôi cũng không thấy

khỏe. Nên chúng ta không thể làm vậy trong năm này được. Tôi rất vui để có thể đại diện đi làm thiện nghiệp *kamma* ấy ở đó – tôi rất hoan hỷ.

Tôi cũng mong muốn tất cả các bạn được hoan hỷ. Các bạn có thể cúng dường một đô la hay không? Vậy chúng ta có thể tham gia cùng nhau. Tôi muốn tất cả các bạn hoan hỷ và tôi cũng muốn chúng ta cùng nhau cúng dường *dāna*. Chúng ta thật sự nên cần hỗ trợ các Vị ấy. Sự hỗ trợ này cũng rất tốt cho nghiệp *kamma* của chúng ta nữa.

Nếu các bạn hoan hỷ thì sau bữa trưa mai các bạn có thể đến văn phòng và mỗi bạn chỉ cần cúng dường một đô la. Một đô la là đủ.

Chúng ta sẽ dâng tất cả phần cúng dường *dāna* đó đến Tăng đoàn *Saṅgha* và dâng cúng cho thiền viện. Họ cũng có một bệnh viện ở đó. Bệnh viện chữa trị miễn phí. Họ đã chăm sóc tất cả Chư Tăng Ni cả nước miễn phí.

Chúng tôi có được sự hỗ trợ rất tốt và rất mạnh. Vì vậy chúng tôi cũng có thể ủng hộ thiện pháp đó nữa.

Dù sao đi nữa tôi chỉ muốn chia sẻ điều này với các bạn, tôi chỉ muốn giải thích rằng khi tôi vui, tôi cũng mong muốn các bạn được vui như vậy. Đó là chủ ý của tôi. Đừng hiểu lầm tôi. Đừng nghĩ rằng *Sayalay* đang gây quỹ. Nếu không nói gì thì cũng không cảm thấy tốt đẹp được...

Các bạn có thể cúng dường thậm chí chỉ một phần nhỏ bé *dāna*, chỉ một chút xíu *dāna*, thì nó không phải là vấn đề. Quan trọng là chủ ý của các bạn cần phải được trong sáng và bạn cảm thấy vui vẻ hoan hỷ.

Khi các bạn cúng dường, các bạn nên nghĩ đến Tăng đoàn *Saṅgha*. Nó có nhiều lợi lạc hơn theo cách nghĩ đó. Hãy nghĩ

đến Tăng đoàn *Saṅgha*. Chúng ta muốn hỗ trợ Chư Tăng bởi vì các Vị đang học; các Vị ấy đang học Pháp *Dhamma*, và hành Pháp *Dhamma*.

Sự cúng dường *dāna* đó sẽ trở quả trong tương lai. Chúng ta muốn gắn gũi với đời sống ở thiền viện. Chúng ta muốn học Pháp *Dhamma*.

Các bạn muốn được chuyên tâm hành thiền. Trong đời này, nếu các bạn không thể, thì không sao, đời sau các bạn có thể sẽ được ở trong thiền viện.

Nếu chúng ta có thể làm với chủ ý đó, nó rất là quan trọng. Các bạn không nên xen lẫn vào những suy nghĩ bất thiện.

‘Bất thiện’ nghĩa là nhiều loại sở-hữu-tâm bất thiện khác nhau.

Vì vậy, chúng ta phải giữ những chủ ý trong sáng với hỷ lạc của mình. Chỉ sau đó, trong tương lai, với Tư *cetanā* này, mãnh lực *saṅkhāra*⁸ pháp hành thiện này sẽ tác động đến chúng ta.

Chúng ta đang hành thiền trong đời này. Một số người trong các bạn hiểu được bằng cách nào mà tôi đã trở nên thân thiết với những Vị Đại Trưởng Lão *mahātherā* tôi đã đề cập đến. Ngài và các Vị ấy đã dạy tôi Giáo Pháp *Dhamma*. Tôi đã học và đã hành với các Ngài.

Trong kiếp sống này, khi tôi chỉ mới lắng nghe bài *Dhamma* Pháp thoại của Ngài *Pa Auk Sayadaw*. Chỉ trong một bài Pháp thoại, tôi đã có thể nhớ lại tất cả pháp hành – tất cả danh sắc *nāma rūpa*, Lý Duyên Khởi, quá khứ và vị lai.

Mọi việc rất đơn giản và chỉ trong một thời ngồi thiền, tôi có thể nhớ lại tất cả Pháp *Dhamma* do quá khứ của mình. Đó là nhân và quả. Không phải là để khoe khoang. Tôi chỉ muốn giải thích rằng tôi mong muốn được thân cận với sự

⁸*saṅkhāra*: pháp hành

hành Pháp *Dhamma*. Quả của việc muốn thân cận Pháp *Dhamma* là Pháp *Dhamma* sẽ thân cận với bạn.

Bạn có thể muốn xa rời Pháp *Dhamma* thì Pháp *Dhamma* cũng sẽ rời xa bạn trong tương lai.

Đó là lý do mà tôi muốn nhấn mạnh đến pháp hạnh bố thí *dāna*. Theo sau pháp hạnh bố thí *dāna* này có thật nhiều điều lợi lạc nếu bạn nương theo nó.

Vì sao bạn muốn bố thí cúng dường *dāna*? Vì sao bạn muốn cho đi? Là bởi vì sự tôn trọng của bạn dành cho người đó, và bởi vì bạn muốn hỗ trợ họ, bạn có tâm từ *mettā* với người ấy. Không có tâm từ *mettā*, bạn không thể cho đi. Vì tất cả những điều này đều nương theo tâm tịnh hảo, tất cả được đồng sanh với nhau. Đây là khả năng của tâm chúng ta. Do khả năng ấy, chúng ta nhận ra rằng chúng ta muốn làm điều gì đó cho những người khác.

Vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, Ngài và các Chư Thánh A-la-hán *arahantā* đã hành trì như thế, và các Ngài rất thích giảng dạy Giáo Pháp *Dhamma*, các Ngài thích chia sẻ vì sự lợi lạc của chúng sinh. Các Ngài không muốn chỉ giữ nó cho riêng mình. Cho đến khi tịch diệt, các Ngài đã làm nhiều nhất có thể cho chúng sinh theo cách này.

Điều này là lý do vì sao tôi tôn kính Đức Phật *Buddha* và tất cả Thanh văn Tỳ-khưu *bhikkhū*. Và đó cũng là lý do tôi đã có lời hứa với Đức Phật *Buddha* là sẽ truyền bá Giáo Pháp *Dhamma*. Vì lời hứa đó tôi phải chịu đựng rất nhiều gian khổ.

Nếu vào lúc đó, tôi muốn trở thành A-la-hán *arahant*, sẽ dễ dàng hơn. Nhưng tôi vẫn cần phải bỏ túc thật nhiều ba-la-mật *pāramī* để thành tựu lời hứa này.

Tôi muốn làm điều đó. Tôi cũng muốn là một A-la-hán

arahant thời này, nhưng tôi chưa biết được...

Đó là lý do tôi chỉ muốn chia sẻ với tất cả các bạn rằng khi bạn làm điều gì đó bạn nên làm với sự cung kính và hoan hỷ. Chỉ khi đó quả mới đến đúng thời điểm và trở ra một cách hoàn hảo cho bạn.

Đừng làm quá sơ sài. Ngay cả với một đô la bạn cúng dường, bạn cũng phải làm thật nghiêm túc. Chỉ như vậy bạn mới có sự hoan hỷ.

Nếu bạn nghĩ, “Ô, không quan trọng gì, tại vì có người kêu gọi tôi cúng dường *dāna*, thì tôi sẽ đi cho vậy thôi.” Nếu chỉ làm qua loa như thế, thì điều này không tốt lắm.

Bởi vì tôi chỉ muốn các bạn hiểu rõ các bạn cần phải hướng tâm mình để chú ý đến cảnh như thế nào.

Không lâu nữa khi các bạn sẽ rời khỏi nơi đây, các bạn sẽ quay về nhà. Khi về đến nhà, khi các bạn nấu ăn trong bếp, mong các bạn hãy nấu với thật nhiều tâm từ *mettā*. Hãy làm như thế với gia đình mình. Điều này rất quan trọng.

Thế nên, đối với các bạn chúng tôi cũng nấu ăn cho các bạn như vậy, dù chúng tôi không biết cách nấu. Chúng tôi không biết cách bày trí thức ăn cho đẹp như một nhà hàng; mà chúng tôi chỉ biết cố gắng hết sức mình với tâm từ *mettā*.

Thật là tốt với tâm từ *mettā*. Với những người ở cùng nhau, hơn hai người, chúng ta cần phải có tâm từ *mettā*. Không có tâm từ *mettā* đời sống không vui vẻ, chúng ta sẽ tạo ra nghiệp *kamma* bất thiện, *akusala kamma*.

Tâm từ *mettā* là tốt hơn bất thiện *akusala*. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta luôn luôn làm với tâm từ *mettā*, luôn luôn với sự thấu hiểu. Như vậy sẽ có lợi lạc cho đời sống của chúng ta.

Khi chúng ta làm như vậy, thì mọi người sẽ được vui vẻ và khắp nơi bạn đi bạn cũng sẽ đều được an vui.

Đừng mong chờ điều gì từ những người khác. Hãy lo phần mình trước. Nếu bạn biết cách tích lũy tâm từ *mettā* trong tim mình, thì không cần phải lo lắng về người khác khiển trách hay la mắng hay có những cảm xúc căm ghét bạn.

Vì vậy chúng ta sẽ vượt qua được những điều này bằng cảm xúc từ tâm *mettā* của chúng ta. Chúng ta có thể tự chăm lo cho bản thân mình.

Bạn càng khởi sinh nhiều tâm từ *mettā* bao nhiêu, bạn càng có thể rải tâm từ *mettā* đến những người khác nhiều bấy nhiêu, như thế càng tốt. Những người khác sẽ cảm nhận được. Họ có thể la mắng bạn mười lần, mà bạn chỉ mỉm cười.

Không cần phải lo lắng về bất kỳ điều gì, không cần phải phản ứng. Chỉ mỉm cười và mỉm cười và rải càng nhiều tâm từ *mettā* hơn nữa.

Họ có la mắng bạn nhiều bao nhiêu đi nữa, thì khả năng họ la mắng bạn kéo dài trong bao lâu? Một khi họ mệt mỏi, họ sẽ dừng lại.

Dù sao tôi cũng chỉ muốn giảng giải điều này. Tôi không muốn bất kỳ ai có cảm xúc không vui. Vì nếu chúng ta biết cách quân bình tâm mình thì chúng ta được vui vẻ hơn và như thế là tốt nhất.

Đó là lý do chúng ta chỉ cần huân tập bản thân mình. Đừng đi lo nghĩ về những người khác. Đừng mong chờ điều gì bạn muốn từ những người khác. Nếu bạn tốt thì mọi người sẽ đối tốt với bạn.

Nếu bạn không tốt thì mọi người sẽ phản ứng. Sự phản chiếu sẽ chỉ cho bạn thấy điều đó, chính là cách bạn cư xử.





Chương 5

Mười Phiền Nã



Sayalay kể câu chuyện về *Āṅgulimāla* đã bị đưa vào con đường lầm lạc bởi thầy mình như thế nào và Đức Phật *Buddha* đã can dự để tế độ Vị ấy thoát khỏi chính bản thân mình bằng cách hướng dẫn cho Vị ấy diệt trừ Mười Phiền Nã, đó là: tham, sân, hôn trầm, phóng dật, hoài nghi, si, ngã mạn, tà kiến, vô tầm và vô úy. *Sayalay* giảng giải Mười Phiền Nã này có thể phát sinh trong tâm hành giả ra sao trong suốt khóa thiền và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phòng hộ tâm mình bằng Niệm. Thiền sư cũng giải thích về Ấn chứng (Tướng) của đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati nimitta*.

Nghiệp *kamma* là gì? Chúng ta luôn luôn nhấn mạnh trong Phật giáo về nghiệp *kamma*. Nghiệp *kamma* tức là sở hữu Tư *cetanā*, Tư *cetanā* là chủ ý. Tư *cetanā* là chủ ý tốt, chủ ý xấu hay cố quyết hành động theo bất kỳ loại tâm nào. Tâm tốt có thể trở thành *kamma* nghiệp tốt gắn liền với Tư *cetanā* tốt. Tâm xấu sẽ trở thành *kamma* nghiệp xấu bởi vì nó gắn liền với chủ ý xấu. Đây là sự vận hành của nghiệp *kamma*.

Chúng ta tin rằng khi tham dự khóa thiền, chúng ta sẽ tạo được rất nhiều thiện nghiệp *kamma*. Mọi người đều muốn

có thiện nghiệp *kamma* từ khóa thiền. Tôi nghĩ không ai lại mong muốn bất thiện nghiệp *kamma* từ khóa thiền.

Vẽ Tranh

Mọi người ở đây đều thích vẽ tranh. Các bạn có giấy và viết, và tôi chỉ cần nói với các bạn, “Hãy vẽ hơi thở của các bạn thật đẹp như vẽ đóa hoa sen.”

Bạn phải dùng viết vẽ trên giấy. Ai sẽ có bức tranh đẹp? Rồi tôi sẽ xem. Vẽ là nhiệm vụ của các bạn, kiểm tra kết quả là trách nhiệm của tôi. Vậy thì bạn sẽ vẽ như thế nào?

Điều đó phụ thuộc vào bạn. Một số người có thể vẽ rất cẩn trọng ngay từ đoạn đầu, qua đoạn giữa cho đến đoạn cuối rất đẹp. Từ ngày đầu tiên cho đến cuối khóa thiền, họ vẽ rất chăm chú. Dù anh ấy/cô ấy có thể đắc thiền *jhāna* hay không, không thành vấn đề.

Bạn nên nghĩ, “Tôi sẽ cố gắng hết mình để vẽ thật đẹp.” Mỗi ngày cố gắng hoan hỷ giữ giới và cũng hoan hỷ thực hành với đề mục thiền.

Một số người ngồi xuống nhưng tâm họ không muốn vẽ. Đó là sự lười biếng. Trong tâm họ, họ đang vẽ nhiều hình ảnh. Thì trên tờ giấy loại tranh gì sẽ hiện ra? Tất cả đều được tạo bởi tâm. Tay của bạn sẽ nương theo chủ ý của tâm bạn. Khi bạn vẽ qua loa, bức tranh sẽ không đẹp.

Bất cứ loại tranh gì hiện ra, bạn cũng không thể trách những người khác. Mục tiêu cuối cùng là như nhau. Cách bạn thực hiện lời giải đáp, và giải pháp của bạn chính là nét bút của riêng bạn. Đó là vì sao bạn không thể ganh tỵ với ai khác được. Chúng ta phải vẽ rất cẩn trọng.

Thanh Lọc Tâm

Trong suốt thời thiền chúng ta chế ngự tâm mình không câu hành với bất kỳ bất thiện nào. Một khi tâm bất thiện sinh khởi, tâm chúng ta sẽ càng ngày càng lún sâu vào trong vũng bùn. Bạn không thể tự mình kéo lên được và ngay cả việc thoát ra cũng không dễ dàng. Bạn cứ tiếp tục bị chìm dần và chìm dần. Đó là lý do bạn cần phải gìn giữ tâm mình trên đề mục hành thiền.

Để tránh bị chìm vào vũng bùn, chúng ta phải rất cẩn trọng không để bị ngã. Khi bạn rơi xuống, thật không dễ dàng cho bất kỳ ai kéo bạn lên được rồi. Mọi người sợ nắm giữ lấy bạn vì nếu họ làm thế họ cũng sẽ rơi vào vũng bùn. Rất là nguy hiểm. Tâm chúng ta cần phải được thanh lọc. Thanh lọc tâm rất là quan trọng. Chúng ta mong muốn làm cho tâm được trong sáng.

Tâm Bất Thiện

Chúng ta phải xem xét tâm mình. “Loại tâm ý gì làm cho tôi bất thiện và không được trong sáng?” Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta nhận biết mười loại phiền nã, chúng thật sự rất nguy hiểm cho chúng ta.

Chúng dễ dàng làm cho tâm dần động và tối tăm. Chúng có thể làm cho tâm dễ chìm sâu vào vũng bùn. Khi bạn chăm chú trên hơi thở trong đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati*, sau một lúc tâm bắt đầu phóng dật và không muốn chú tâm trên hơi thở nữa.

1. Tham

Bạn phải cảm thấy an vui với hơi thở. Khi bạn cảm thấy chán là bạn bắt đầu tạo ra những suy nghĩ lan man với dục, thật nhiều dính mắc. Chúng ta gọi đó là tham (*lobha*¹).

2. Sân

Đôi khi bạn có những suy nghĩ nóng giận. Nhiều người khác nhau có thọ và xúc khác nhau. Đôi khi bạn phóng tâm và nhớ về quá khứ của mình, những ký ức không vui. Trong suốt thời thiền, bạn nghĩ rằng không ai biết là bạn đang sân bên trong; nên bạn vẫn duy trì tâm sân cả thời ngồi thiền. Mọi người đều có thể biết là bạn có sân hay không.

Chư thiên *devā* biết là bạn đang hành thiền hay đang sân. Tôi không cần phải kiểm tra. Chư thiên *devā* sẽ kiểm tra cho tôi. Tin nhắn sẽ đến với tôi. Chúng tôi có e-mail, các bạn biết đó. (*Hội chúng: Cười*) Hãy cẩn thận!

Sân trong suốt thời ngồi thiền là không tốt cho Định của bạn. Một khi những tâm sân này phát sinh, thì tâm không còn trong sáng nữa, không còn an lạc, và rất khổ sở. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến bạn, mà còn ảnh hưởng đến nhiều người nữa. Hành vi của bạn trở nên rất thô tháo và hấp tấp. Mọi thứ đều liên quan đến tâm.

3. Hôn Trầm

Phiền não kế tiếp là hôn trầm, tâm buồn ngủ. Đã qua ba hay bốn ngày rồi mà nhiều người trông như họ chưa được ngủ đủ giấc vậy. Hôm nay tôi cũng quan sát tất cả các bạn vào thời thiền lúc hai giờ chiều. Nhiều người vẫn đang ngủ gật; Tôi rất thất vọng.

¹*lobha: tham*

Sau buổi trình pháp tôi nghĩ Định của các bạn sẽ rất tốt. Tôi rất quan tâm nên tôi đến và quan sát từ bên ngoài, nhưng tôi không mở cửa vì sợ có thể làm ảnh hưởng đến các bạn. Nếu tôi mở cửa, có thể âm thanh sẽ làm phiền các bạn. Nên tôi chỉ nhìn từ bên ngoài. Mỗi chỗ ngồi tôi đều quan sát. Tôi rất hoan hỷ nhìn xem, nhưng có nhiều người đang ngủ gật. Vậy làm sao bạn có thể tiến bộ được? Các bạn đã nghỉ trưa từ mười hai giờ đến hai giờ mỗi ngày; thêm hai tiếng để ngủ dường như vẫn chưa đủ với các bạn.

Thỉnh thoảng xin hãy nhắc nhở bản thân mình tỉnh giấc và chú tâm. Đừng lãng phí thời gian của các bạn. Khi bạn ngủ quá nhiều, bạn càng ngủ nhiều bao nhiêu, thì bạn càng muốn ngủ bấy nhiêu. Tâm lười biếng sẽ phát sinh. Chỉ cần làm cho nó cân bằng một chút. Vì hôn trầm là không tốt.

4. Phóng Dật

Một chi pháp thiền nã khác là phóng dật. Tâm luôn luôn tản mạn, lang thang trên nhiều cảnh, tạo nhiều ý nghĩ trong tâm chúng ta. Thật sự tất cả những ý nghĩ phóng dật này chúng ta tự mình tạo ra. Theo cách này những ý nghĩ phóng dật cũng không tốt cho việc hành thiền của mình.

Một số người nghĩ rằng hành thiền là nghĩ về những điều tốt đẹp, nên bất cứ điều gì liên quan đến ý nghĩ thiện lành là có thể chấp nhận được. Những ý nghĩ như thế là tốt cho nghiệp *kamma* chúng ta, tốt cho việc hành thiền. Nhiều người có quan niệm đó.

Trước khi hành thiền, bạn có thể nghĩ về những việc thiện lành. Bạn nghĩ về những việc bạn đã làm, như là bố thí *dāna* và trì giới. Tạo những cảm xúc hoan hỷ từ sự quán chiếu đó là tốt. Tuy nhiên, khi bạn bắt đầu chăm chú trên hơi thở, đừng

trộn lẫn đề mục hành thiền của bạn với những cảnh khác.

Mặc dù có chủ ý tốt, cảnh tốt, nhưng bạn không đang chú tâm trên hơi thở. Tâm tiếp tục nghĩ về những điều bạn muốn làm. Ví dụ, bạn muốn xuất gia. Đó là chủ ý tốt, suy nghĩ thiện lành, nhưng nó không liên quan đến đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati*. Bạn hiểu không?

Xuất gia – Bạn không biết khi nào bạn sẽ xuất gia. Nhưng hơi thở thì đã lạc mất rồi. Đề mục biến mất. Thậm chí cũng đừng nghĩ về những ý nghĩ thiện lành. Một số người hỏi tôi là những ý nghĩ thiện lành có tốt để suy nghĩ hay không vì chúng ta có thể có thiện nghiệp *kamma* và điều đó là tốt cho việc hành thiền. Đó là lý do tôi giảng giải điều này. Đề mục hành thiền rất là quan trọng. Trạng thái nhất hành của tâm là sự chăm chú chỉ duy nhất trên một cảnh.

Chúng ta cần phải chú ý ở đâu? Với đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati* chúng ta cần phải chú ý chỉ duy nhất trên hơi thở, mà không phải trên bất kỳ cảnh nào khác. Chỉ có duy nhất tâm mới có thể thật sự tập trung và thấu suốt. Một khi đề mục biến mất khỏi tâm bạn, thì không còn nhất hành tâm (Định *ekaggatā*²) trên đề mục, và cũng không còn Niệm trên đề mục. Không còn nhiều tinh tấn nữa. Mọi thứ đều lạc trôi. Đó là lý do chúng ta không có Định. Tất cả đều phụ thuộc lẫn nhau. Kể từ đó tâm không thể ở trong một trạng thái nhất tâm. Tất cả đều có liên quan, và tham gia cùng nhau. Đó là lý do chúng ta cần phải chế ngự phóng dật.

5. Hoài Nghi

Một sở-hữu-tâm bất thiện khác là hoài nghi. Là bạn có nghi ngờ về Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma*, Tăng *Saṅgha*.

²*ekaggatā*: Định/ Nhất hành tâm

Bạn có nghi ngờ về nghiệp *kamma*. Bạn không tin vào nghiệp *kamma*. Một số người nghĩ chết không là vấn đề. Họ tin rằng khi họ chết, sắc thân sẽ biến mất. Mọi thứ đều dừng lại, mọi thứ đều sẽ biến mất. Vạn sự đều sẽ biến mất hay là không?

Sắc thân có thể biến mất, có thể tan rã, nhưng tâm chưa thể biến mất được. Tâm vẫn còn phải đi theo nghiệp *kamma*. Vì vậy nếu bạn đã làm *kamma* nghiệp tốt lành, thì bạn sẽ đi đến cảnh tốt đẹp trong kiếp tái sinh kế tiếp. Khi bạn có thể dừng lại trong kiếp này, là bởi vì bạn hành trì cho đến mức trở thành Bậc Thánh Vô Sanh A-la-hán *arahant*.

Nếu bạn có thể thực hành cho đến khi trở thành Bậc Thánh Vô Sanh A-la-hán *arahant* trong đời này, thì tâm mới có thể dừng lại. Nếu bạn chưa thể thực hành cho đến khi trở thành Bậc Thánh A-la-hán *arahant*, tâm này sẽ tiếp tục một kiếp sống khác, và đến một kiếp sống khác nữa, cho nhiều lần tái sinh. Đây gọi là vòng luân hồi – Lý Duyên Khởi.

Một số người trong các bạn có hoài nghi về nghiệp *kamma*. Một số người tin rằng chúng ta không cần phải lo lắng về điều đó. Một số người trong những tôn giáo khác tin vào Chúa trời. Chúa sẽ lo tất cả mọi việc. Bạn chỉ việc cầu nguyện và Chúa sẽ chăm lo cho bạn. Tôi không chỉ trích những tôn giáo khác. Chúng ta chỉ suy ngẫm về điều này thôi. Những người như thế nghĩ chúng ta không cần làm bất kỳ *kamma* nghiệp tốt nào. Khi họ gần chết, họ chỉ việc cầu nguyện. Chúa sẽ mang họ lên thiên đàng. Điều đó là chưa đủ, bạn biết thế.

Chúng ta vẫn cần phải tin và hiểu biết về nghiệp *kamma*. Đời sống tốt hay xấu là chỉ nương theo nghiệp *kamma*. Nếu Chúa có thể lo cho các bạn, thì không có ai sẽ bị nghèo khổ. Mọi người sẽ đều được giàu sang.

Mỗi người sẽ có *kamma* nghiệp tốt và *kamma* nghiệp xấu dựa trên những gì người đó đã làm. Chúng ta tự tạo ra sự bất hạnh và đau khổ cho chính mình.

Chúng ta cần phải sử dụng trí tuệ. Chúng ta cần vận dụng trí tuệ và rất cần trọng suy ngẫm về điều gì mới thật sự xảy ra trong cuộc đời. Những gì xảy ra trong cuộc đời là do sự thay đổi của nghiệp *kamma*, những nghiệp *kamma* khác nhau trong những kiếp quá khứ. Nghiệp *kamma* cũng giống như vẽ một bức tranh. Chúng ta cần phải xóa tan hoài nghi. Chúng ta thật sự cần phải tin vào sự thực hành và nghiệp *kamma* của mình.

6. Si

Trạng thái tâm mê mờ chúng ta gọi là Si *moha*³. Si cũng là một loại phiền não.

7. Ngã Mạn

Một chi pháp sở-hữu-tâm bất thiện khác là ngã mạn. Bạn có ngã mạn không? Bạn có tự hào, rất tự hào không? Ai cũng có ngã mạn. Chỉ có Bậc Thánh A-la-hán *arahant* mới không còn ngã mạn. Ngã mạn cũng là một loại phiền não.

8. Tà Kiến

Chúng ta gọi quan điểm sai trái là tà kiến *ditṭhi*⁴. Tà kiến cũng là một loại phiền não. Có tà kiến liên quan đến tôi là ai, gia đình tôi, chồng tôi, vợ tôi, con cái tôi... tất cả đều là cái nhìn sai lệch. Chúng ta còn nghĩ rằng đây là nhà của tôi, công trình của tôi, xe của tôi... tất cả đều là sự hiểu sai, tà kiến.

³*moha: si*

⁴*ditṭhi: tà kiến*

Chúng ta cần phải buông bỏ. Chúng ta chỉ nên nghĩ rằng tất cả là danh *nāma* và sắc *rūpa*. Tất cả đều có bản chất *anicca*, *dukkha* và *anatta* (vô thường, khổ, vô ngã). Chỉ những ai tin như vậy mới gọi là có chánh kiến. Vì vậy có nhiều người có tà kiến. Chúng ta phải cắt đứt tà kiến.

9. Vô Tàm

Một sở-hữu-tâm bất thiện khác là vô tàm. Khi chúng ta làm những điều bất thiện *akusala*, chúng ta cần phải biết hổ thẹn. Đây là điều mà Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta. Nếu chúng ta không biết hổ thẹn, lần đầu tiên chúng ta không quan tâm, lần thứ hai chúng ta không quan tâm, chúng ta trở nên quen dần với nó. Thì chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy xấu hổ. Chúng ta sẽ không xấu hổ khi làm việc bất thiện nghiệp *kamma*.

10. Vô Úy

Khi bạn làm việc bất thiện *akusala*, và bạn không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào, bạn rất là tỉnh táo... Bạn không quan tâm đến nghiệp *kamma*. Bạn không quan tâm đến bất kỳ ai. Bạn chỉ làm nó theo cách của bạn. Đó được gọi là vô úy. Bạn không sợ quả bất thiện của nghiệp *kamma*.

Có tất cả mười loại phiền nã. Mười loại phiền nã này chúng ta cần phải sát trừ.

Chủ Ý

Bạn có thể xem xét tâm mình. Loại tâm nào đang bủa vây quanh bạn? Tâm nguyên thể rất trong sáng. Những phiền nã

này liên kết với nhau. Một hay hai loại phiền não có thể cấu sinh cùng nhau và xen vào tâm trong sáng.

Vì vậy tâm trở nên vẫn đục, trở nên bất thiện. Tâm này trở nên như vậy là do bạn không có Niệm khi bắt cảnh. Bạn có chủ ý xấu.

Chủ ý xấu này sẽ làm cho tâm chúng ta liên kết với những sở-hữu-tâm xấu, với những phiền não cho đến khi lộ tâm bất thiện khởi sinh. Trong lộ tâm này, bảy đồng lực *javana*⁵ sẽ sinh khởi, mà chúng có thể tạo ra nghiệp *kamma* tốt hay xấu. Nói một cách đơn giản, nếu bạn có chủ ý bất thiện trên cảnh, thì bạn sẽ có nghiệp *kamma* bất thiện.

Khi bạn có chủ ý tốt trên cảnh, bạn biết cách làm thế nào để chú tâm với tâm từ *mettā*, với lòng nhân từ, với chủ ý tốt, với trí tuệ, cách để quán sát danh *nāma* và sắc *rūpa*. Loại chủ ý đó sẽ mang đến cho bạn nhiều trí tuệ và sự hiểu biết đúng đắn. Đây là thiện. Vì vậy chúng ta cần phải quán xét tâm mình mọi lúc. Bạn có thể thật sự định tâm và hành thiền không?

Giờ đây bạn đang cần trọng vẽ bức tranh với trí tuệ, mà không có những sở-hữu-tâm bất thiện; Chúng ta đang vẽ một cách hoan hỷ không có phiền não bằng Niệm. Rồi sau cùng chúng ta sẽ có một bức tranh rất đẹp. Bức tranh đẹp đó là thiện nghiệp *kamma* của chúng ta. Mỗi lần nhìn nó, nếu bạn có một bức tranh đẹp, bạn sẽ rất hạnh phúc. Nếu bạn luôn luôn quán chiếu theo cách này, bạn cảm thấy rất hoan hỷ. Bạn cũng sẽ cảm thấy an toàn vì bạn đang vẽ bức tranh đẹp này.

Thỉnh thoảng khi bạn đang làm những việc thiện, mà tâm không trong sáng. Ví dụ đôi khi bố thí *dāna* trộn lẫn với một chút dính mắc, một chút ganh tỵ, hay một chút sân. Một số

⁵*javana*: đồng lực

người nghĩ lúc này họ đang bỏ thí *dāna*. Nhưng đừng nghĩ rằng bạn có một trăm phần trăm kết quả từ lòng quảng đại này. Chúng ta cần phải làm một cách rất trong sáng. Bạn tạo bất kỳ loại nghiệp *kamma* nào mà bạn đang làm rất trong sáng với chủ ý rất tốt. Thì bạn có thể có một trăm phần trăm quả tốt đẹp.

Hành thiền là đang tạo *kamma* nghiệp tốt. Trong suốt thời thiền bạn có thể tạo nhiều suy nghĩ phóng dật. Có khi bạn đang niệm hơi thở *ānāpānassati*, có khi bạn phóng tâm, có khi bạn đang tạo ra những suy nghĩ buồn phiền, có khi là những tham đắm.

Đôi khi những loại sở-hữu-tâm này, nhiều loại sở-hữu-tâm sinh khởi và trộn lẫn với đề mục hành thiền của bạn. Thì bức tranh không được đẹp lắm. Vậy vào ngày cuối chuyện gì sẽ xảy ra? Kết quả chúng ta sẽ biết.

Năm này qua năm khác khi nào chúng ta sẽ hoàn thành? Khi nào bạn sẽ có một bức tranh đẹp? Ngay từ lúc đầu, chúng ta cần phải vẽ rất cẩn trọng. Chúng ta có thể điều khiển tâm mình. Nếu chúng ta muốn điều khiển, thì chúng ta có thể điều khiển được. Tâm đơn giản lắm. Có nhiều sự phức tạp chỉ vì chúng ta thích tạo ra thật nhiều thứ. Hãy làm nó đơn giản.

Chúng ta hãy xem một trẻ nhỏ. Nếu bạn cho trẻ thật nhiều tiền hay châu báu, trẻ nhìn nó, trẻ sờ nó. Bạn có nghĩ là trẻ tham không? Cho trẻ châu báu, hay kim cương đắt giá, hay là tiền bạc. Trẻ sẽ sờ nó, nhưng bạn có nghĩ trẻ sẽ khởi lòng tham về món đồ đó không? Trẻ con không có lòng tham. Trẻ chỉ cầm nó thôi. Tâm trẻ con rất trong sáng. Trẻ không biết điều gì sẽ xảy ra với số tiền này. Số tiền này có thể tạo ra điều gì tốt hay điều gì xấu. Những quả tốt hay xấu có thể sinh ra. Nhưng trẻ không biết điều gì sẽ xảy ra.

Trẻ không lo lắng về tương lai. Tiền chỉ là tiền. Trẻ không biết. Trẻ cầm nó và vứt nó đi. Ngay cả nếu nó là một viên kim cương đắt giá, trẻ cũng có thể ném nó đi. Tâm trẻ con trong sáng lắm, và trẻ không khởi lòng tham. Ngay cả khi mẹ cho trẻ ăn, trẻ sẽ chỉ ăn. Trẻ không bao giờ than phiền nếu nó có mặn quá hay dầu quá. Trẻ con không biết than phiền. Trẻ chỉ ăn và tiêu hóa thôi. Một người biết thật nhiều, đây là vị gì, đó là vị gì, thì sẽ than phiền.

Bạn càng biết nhiều, bạn càng sẽ có nhiều phiền não. Vì vậy không biết thì tốt hơn. Nhưng không biết không phải là ngu mê. Hãy dùng sự quán xét để không dính mắc với bất kỳ cảnh nào.

Sự dính mắc sẽ tạo hình chúng ta. Đời sống sinh ra bởi vì sự dính mắc này. Là do sự dính mắc, nên đôi khi bạn có thể khởi lòng tham và sân. Vì tham, sân sinh khởi, nên có khi ngã mạn phát sinh, có khi là bòn xén. Tâm sân này đôi khi làm cho bạn muốn sát sinh. Nhiều nghiệp bất thiện *akusala kamma* nảy sinh là dựa trên tham hay sự dính mắc.

Để cắt đứt ngay lập tức tất cả các phiền não là không dễ. Nhưng chúng ta có thể cố gắng để phớt lờ nó bằng cách nghĩ rằng đây là không quan trọng, hãy buông bỏ. Rèn luyện từ từ, sau cùng chúng ta sẽ thành tựu.

Cạnh Tranh Bó Thí dāna

Vừa qua ở Jakarta, Indonesia, tôi nói với một vài người bạn, là tôi đang trở nên mệt mỏi, lão hóa. Tôi muốn hành thiền ở nơi ẩn dật yên tĩnh của mình. Ngày hôm sau có nhiều người đến, và dẫn tôi đi xem một thất gỗ rất lớn. Họ nói, “Nay chúng con xin cúng dường nó cho Thiền sư. Xin kính dâng cho Thiền sư sử dụng.”

Vào buổi trưa, một người khác đến và dâng cúng hai khu đất to và hai ngôi nhà to. Sau đó có bốn thí chủ khác đến cúng dường tôi bốn thất gỗ khác nữa. Tôi rất hoan hỷ khi nghe thế. Tôi biết họ cách đây một thời gian dài và họ đã chăm sóc cho tôi, như những anh chị em trong nhà.

Họ rất tốt bụng và tôi cũng có thể cảm nhận rằng trái tim họ thật sự trong sáng. Không có dính mắc, họ sẵn sàng cho đi. Họ thật sự làm thế. Nhưng tôi không biết vì sao tôi không muốn nhận bất cứ thứ gì. Tôi không có bất cứ sự ham muốn nào để lấy bất kỳ thứ gì cả. Nên tôi nói xin lỗi, tôi sẽ từ chối tất cả những phần cúng dường này. Nếu tôi chấp nhận của một người, thì những người khác không hoan hỷ. Sẽ có sự cạnh tranh giữa họ. Khi mọi người đến đây và biết chuyện đó, mọi người hỏi tôi loại nghiệp *kamma* nào mà tôi đã làm vậy.

Họ nói, “Mọi người đến và cúng dường Thiên sư ngay lập tức; mà Thiên sư từ chối tất cả phần dâng cúng đó. Thiên sư nên nhận một phần đi.”

Tôi nói, “Không. Nếu tôi nhận thứ gì, tôi sẽ phải lo lắng. Tôi sẽ phải chăm sóc nó. Tốt hơn hết là không nhận gì cả. Thế mới thật bình yên.”

Tôi cũng suy xét vì sao những người đó đột nhiên thích cúng dường vậy. Là vì trong tiền kiếp tôi cũng đã chân thành bố thí cúng dường *dāna* cho những người đó. Khi tôi quán xét nhiều tiền kiếp của mình, bất kỳ điều gì tôi làm, tôi cố gắng để làm rất chân thành và cung kính. Tất cả những việc làm của tôi liên quan đến Pháp *Dhamma*. Tôi cúng dường cả cuộc đời mình cho Phật Pháp *Dhamma*. Khi tôi giảng dạy, chết không quan trọng, tôi sẽ vẫn dạy. Tôi sẽ giảng dạy một cách hoan hỷ. Tôi có chủ ý đó. Mọi người có thể cảm nhận và thấy như thế. Vì vậy mọi người rất hoan hỷ hỗ trợ tôi.

Tôi đã từ chối những sự cúng dường đó vì tôi nghĩ chúng không cần thiết cho tôi. Và tôi cũng không muốn coi sóc bất cứ thứ gì. Ngay cả với trung tâm của tôi ở Maymyo, hằng ngày tôi đều nghĩ khi nào tôi nên đem cho đi. Tôi sẽ cho đi nhưng bởi vì một điều này; Là vì tôi có nơi nhỏ này, mang lợi lạc cho mọi người. Mọi người đã đến đây hành thiện và nhiều người đã được thành tựu viên mãn. Một số họ đã hoàn thành tiền trình, một số đang thực hành Lý Duyên Khởi. Thật nhiều lợi lạc cho các thí chủ từ trung tâm này. Đây là niềm hoan hỷ của tôi.

Đó là lý do tôi vẫn bảo trì và gìn giữ trung tâm này. Nhưng đôi khi tôi rất mệt để duy trì nó. Tôi cảm thấy rằng nếu tôi cho đi tôi sẽ rất hoan hỷ. Tôi không cảm thấy khởi lên bất kỳ cảm thọ nào cho dù tôi nên chấp nhận hay là cho nó đi. Đôi khi nghiệp *kamma* của chúng ta đến rồi đi. Có khi nó có thể được tốt đẹp. Có khi đời sống được lâu dài, hoặc bạn sống đời ngắn ngủi; có khi bạn có sức khỏe, hay không khỏe, bạn bị mắc bệnh.

Tất cả những hoàn cảnh có thể thay đổi. Có khi bạn rất giàu có, có khi nghèo khổ. Kiếp này bạn rất xinh đẹp nhưng đôi khi bạn sân quá nhiều, kiếp sau bạn sẽ không còn xinh đẹp nữa. Bạn đang vẽ nghiệp *kamma* cho riêng mình. Bạn không thể trách ba mẹ bạn về vẻ ngoài của mình được. Giai cấp thấp hay cao, có trí tuệ hay không có trí, nhiều người ủng hộ hay không ai ủng hộ, tất cả đều liên quan đến nghiệp *kamma*.

Chúng ta không thể đố kỵ với người khác. Nếu chúng ta ganh tỵ, nó càng tệ hơn. Sự đố kỵ đó sẽ rất xấu cho chúng ta. Mọi người biết điều này là thật, nhưng họ không thích thực hành hay nghe theo lời khuyên. Đây mới là vấn đề. Ngay cả sau khi chúng tôi giải thích, nếu bạn không làm thế bạn sẽ

có quả của *kamma* nghiệp xấu, mà họ vẫn làm nó bất chấp. Nếu bạn tiếp tục làm thế, thì quả không tốt. Khi quả xấu, bạn không thể chịu được. Nếu có chuyện gì xảy ra, mà bạn trở nên nghèo khó, rồi bạn không thể chịu đựng được. Nếu có điều gì đó bất ngờ xảy ra, thì bạn không thể chịu đựng được. Bạn có thể trách, “Tại sao chuyện này xảy ra với tôi?” Khi những cảm thọ khó chịu đó nảy sinh thì bạn không thể nào chịu đựng nổi khổ đau.

Suy Ngẫm

Vì vậy chúng ta cần phải suy ngẫm nhiều hơn về nghiệp *kamma*. Chúng ta cần phải cẩn trọng hành thiền. Quả xấu của nghiệp *kamma* có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Có khi chúng xuất hiện trong kiếp này. Có khi chúng nảy sinh trong kiếp sau, kiếp thứ hai. Có khi những quả xấu của nghiệp *kamma* có thể phát sinh cho đến khi Níp-bàn *Nibbāna*, chúng có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Có ba loại nhân quả. Chúng ta không biết bạn đã làm *kamma* nghiệp xấu hay *kamma* nghiệp tốt nào và khi nào quả sẽ trở. Chúng ta không biết được.

Tất cả những hoàn cảnh xuất hiện là do những gì bạn đã làm trong quá khứ, *kamma* nghiệp tốt hay là xấu. Tốt hay xấu chúng ta cần phải chấp nhận mà không vui cũng không buồn. Nếu chúng ta quá hạnh phúc, thì chúng ta cũng có thể trở nên tham đắm. Cảm thọ không vui cũng không tốt, vì khổ sẽ gây ra cho bạn thật nhiều sự đau đớn.

Chấp Nhận

Chúng ta cần phải chấp nhận mọi thứ với một tâm quân bình. Khi chúng ta nghĩ về nghiệp *kamma*, sẽ càng có nhiều

thản nhiên hơn; mọi thứ đều vô thường. Một ngày kia chúng ta phải buông bỏ tất cả. Nên chúng ta càng cảm thấy dễ chịu và bình an hơn, mà không bị chao động.

Là bởi vì chúng ta huân tập tâm trong mọi lúc, tâm được cân bằng và có sự thản nhiên vô tư trong mọi sự vận hành. Hãy cố gắng đừng để bị chao động quá nhiều.

Nhiễm Đắm Bất Thiện

Đôi khi vây quanh bạn có quá nhiều tham, quá nhiều sân, quá nhiều ngã mạn. Nếu những loại người đó đều vây xung quanh bạn, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Năng lượng rung động có thể truyền đến những người khác. Giả sử ai đó rất tức giận bước vào căn phòng này. Thì những người khác có thể cảm nhận sự giận dữ đó hay không? Là tốt hay không tốt? Là vì bạn mà những người khác khó chịu hay có những trạng thái tâm không vui. Thế cũng không tốt. Vì vậy khi mọi người ở cùng nhau trong một trú xứ, mọi người cần phải quan tâm cho nhau.

Một số người đến trễ hay bước đi một cách thô tháo. Ngay cả sàn bê tông cũng có thể nứt. Hãy cẩn trọng, hãy để ý; bước đi từ tốn. Mọi người đang hành thiền. Nếu bạn bước đi quá thô tháo, âm thanh có thể ảnh hưởng đến sự hành trì của họ. Phải hiểu chủ ý như thế rất là quan trọng. Nếu bạn không quan tâm và hành xử với quá nhiều sự thờ ơ, thì sự vô tư thản nhiên đó là một kiểu hiểu biết khác hẳn; nó không phải là tâm thản nhiên đúng lẽ thật.

Chúng ta đang sống cùng nhau trong một cộng đồng; chúng ta cần phải tuân theo nội quy. Chúng ta cũng cần phải quan tâm đến cảm xúc và sự hành trì của nhau. Chỉ như thế chúng ta mới có thể trở thành những cá nhân tốt, trở thành

những người tốt. Chỉ có vậy mọi người mới được an vui. Khi mỗi người tự biết lo cho tâm mình, chúng ta sẽ không phải gặp rắc rối. Chỉ vì một số người thích làm như thế, mà những người khác không hoan hỷ. Và mọi người cũng không được vui lòng; nên họ cũng không thể nào định tâm. Mọi người trở nên khó chịu bởi vì họ. Tất cả sự bức xúc đó ảnh hưởng đến mọi người. Đó là lý do vì sao chúng ta hãy cố gắng tự lo giữ gìn tâm mình cho đến khi tâm thanh khiết, trong sạch và có chủ ý thiện lành. Tâm tạo ra tất cả ý nghĩ, lời nói và hành động.

Mọi người có thể biết được cá tính của một người từ cách đi đứng. Từ cách nói năng, mọi người có thể thấy được tính cách và phẩm hạnh của bạn. Vì vậy hãy cẩn trọng. Tất nhiên tính cách không dễ dàng thay đổi ngay lập tức. Nhưng chúng ta phải nghĩ rằng mọi người đang cố gắng hành thiện. Định tâm là không dễ. Một khi có tiếng động, mọi người có thể rớt định. Đó là lý do, chúng ta cũng cần phải tôn trọng và cố gắng quan tâm lẫn nhau. Sau đó rất nhanh chóng bạn sẽ có ấn tượng *nimitta*.

Ấn Tượng *nimitta*

Để có ấn tượng *nimitta* là không khó, rất dễ dàng. Hãy cố gắng cắt đứt phiền não của bạn. Chúng ta vừa mới giải thích mười loại phiền não này. Hãy làm sạch chúng; hãy cắt bỏ chúng.

Dần dần tâm sẽ vui thích theo dõi hơi thở. Hơi thở thật sự rất đơn giản, hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Bất cứ lúc nào bạn muốn cảm nhận nó, bạn đều có thể cảm thấy nó.

Tâm bạn không dễ dàng. Tâm bạn luôn luôn thích lang thang đây đó. Thế mới là vấn đề. Cho nên đừng lang thang ra khỏi đề mục hành thiện của bạn. Cố gắng giữ đề mục

và theo dõi nó một cách vui thích. Hãy làm một cách tinh nghiêm. Trong hai mươi phút bạn có thể làm được như thế. Thì chắc chắn bạn sẽ có ấn tướng *nimitta*, ánh sáng trong suốt, ấn tướng *nimitta* trong suốt. Một khi bạn có ấn tướng *nimitta* trong suốt, bạn rất hỷ lạc! Bạn không còn cảm thấy khổ sở. Bạn không cảm thấy đau nhức trong thân mình nữa. Bạn thậm chí không còn cảm thấy thân mình nữa, sắc thân đã lạc mất. Đây là từ kinh nghiệm của chúng tôi.

Nhiều thiền sinh cảm thấy như thế. Một khi họ có Định, họ không cảm thấy đau. Họ cảm thấy hỷ lạc. Tâm hỷ lạc đó rất là quan trọng. Chúng tôi khuyến khích tất cả các bạn hãy cố gắng lặp đi lặp lại cho đến khi bạn đạt đến mức độ này.

Khi bạn đạt đến mức độ này, thì bạn sẽ biết điều *Sayalay* nói là đúng. Tôi không nghĩ là các bạn sẽ thật sự tin tôi bây giờ. Mà các bạn cũng có thể nghĩ rằng nó là sự tra tấn thật sự vì thậm chí các bạn muốn đi ra ngoài cũng không thể. Tôi thật sự muốn các bạn được tự do nhưng nếu tôi cho các bạn tự do bây giờ để nói chuyện hay thư giãn, thì tôi không nghĩ các bạn có thể có ấn tướng *nimitta* và đắc thiền *jhāna*. Nếu các bạn không có thiền *jhāna*, vì sao các bạn đến đây? Nếu các bạn chỉ thư giãn, tốt hơn hết là hãy đi nghỉ dưỡng. Không cần phải đến đây.

Vì sao tôi phải lãng phí thời gian của mình thay vào đó tôi đi hành thiền không tốt hơn sao? Nên tôi nói lại. Mọi người nghĩ gì về tôi không quan trọng. Tôi lập ra qui định nghiêm khắc để các thiền sinh hành trì nghiêm túc. Một khi bạn có ấn tướng *nimitta* và đắc thiền *jhāna* thì bạn sẽ hiểu những điều tôi đã giải thích với bạn và bạn sẽ biết cách cân bằng tâm mình. Cố gắng vui thích với hơi thở trong một thời gian, hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Hãy theo dõi một cách cẩn thận.

Nã Không Hoạt Động

Là bởi vì các bạn sử dụng máy vi tính quá nhiều, vì vậy não không hoạt động. Não của bạn trở nên mù mẫn và không muốn nỗ lực. Bạn chỉ mở máy vi tính và bạn có bất kỳ câu trả lời nào bạn muốn; bạn có tất cả kết quả ngay lập tức từ máy vi tính.

Bạn không cần phải suy nghĩ. Đôi khi bạn sử dụng rất nhiều máy tính. Khi tôi hỏi bạn điều gì, bạn không thể trả lời tôi ngay lập tức. Bạn cần phải tìm máy tính. Đó là lý do tâm trở nên rất mù mẫn. Thật không nên như thế.

Đôi khi chúng ta cần phải sử dụng não và tâm suy nghĩ thật cẩn thận. Chúng ta cần định tâm trên hơi thở như thế nào? Chúng ta cần phải nghĩ cách bắt được đề mục và làm cho tâm hỷ lạc. Bạn không thể có câu trả lời ngay lập tức được.

Ấn tướng *nimitta* không đến từ máy vi tính. Ấn tướng *nimitta* đến từ tâm của bạn. Tâm bạn cần phải được hỷ lạc và thư giãn. Nếu tâm bạn được thư giãn, chỉ khi đó bạn mới có thể có ấn tướng *nimitta*.

Nhiều người nói thật khó khăn, nhưng khi họ sử dụng máy vi tính thì rất dễ dàng. Học ở trường đại học thì rất dễ, nhưng tham dự khóa thiền thì quá khó. Họ bắt đầu cảm thấy như thế bởi vì họ không muốn sử dụng tâm trí để thu hút đề mục. Họ cứ muốn phân tích.

Chúng ta cần một số cảm xúc. Bạn biết làm thế nào để yêu thương chứ? Tình yêu là căn nguyên của cảm xúc. Bạn thương yêu người khác nhiều hơn bản thân mình hay yêu bản thân mình nhiều hơn? Bạn yêu bản thân mình nhiều hơn người khác hay đồng đều như nhau? Bạn thật sự yêu thương ai? Chính bản thân mình! Những ai có vợ chồng, hãy cẩn thận.

Người vợ cũng yêu thương bản thân mình nhiều hơn. Đừng nghĩ rằng họ yêu bạn nhiều hơn. Ngay cả với những người yêu nhau, họ không thể chia sẻ sự đau khổ được. Lúc yêu thương nhau thì tốt đẹp, nhưng lúc đau khổ không ai muốn sẻ chia. Bạn phải đau khổ một mình. Đó là như thế đấy.

Vì vậy để chắc chắn có một cảm thọ vui thích với hơi thở. Bạn cần phải yêu thích hơi thở. Nếu bạn không yêu thích đề mục, thì rất khó khăn để có hỷ lạc. Theo cách này bạn cố gắng từ từ cho đến khi bạn đạt đến hơi thở vi tế. Và bạn sẽ cảm thấy hỷ lạc với hơi thở. Sau một lúc bạn sẽ có được ấn tượng *nimitta*.

Có nhiều giai đoạn khác nhau của ấn tượng *nimitta*. Ban đầu bạn sẽ thấy nhiều màu sắc khác nhau xuất hiện phía trước bạn. Cho dù chúng ở trước mặt bạn hay ở cạnh bên khuôn mặt bạn hay từ bất kỳ hướng nào đều không quan trọng.

Đừng chú ý vào ánh sáng. Giai đoạn đầu của ấn tượng *nimitta* là thấy màu vàng, tím, xanh dương, những loại màu sắc như thế, hay như một đám mây. Đừng chú ý vào màu sắc. Hãy cứ duy trì sự chú tâm của bạn trên hơi thở. Tỉnh thoảng hơi thở có thể biến mất. Khi hơi thở biến mất, hãy thở lại. Hãy chậm chậm thở lại.

Sau đó, màu sắc sẽ chuyển sang màu trắng. Khi chuyển sang trắng, nó sẽ dần dần tiến gần đến lỗ mũi. Ngay cả khi nó đến và tiếp cận, cứ thư giãn và duy trì trên hơi thở một cách liên tục không gián đoạn. Sau cùng màu trắng sẽ chuyển sang trong suốt.

Một cách rõ ràng và chậm chậm nó sẽ chuyển màu sang màu thủy tinh trong suốt hay pha lê trong suốt. Nó sẽ đến và dừng lại trước lỗ mũi. Ánh sáng trong suốt ổn định được một lúc, thì chỉ khi đó chúng ta mới có thể chú tâm trên ánh

sáng trong suốt này. Nếu ánh sáng đến rồi đi, đừng chú tâm trên ánh sáng đó. Nếu chưa được trong suốt, thì cũng đừng chăm chú trên nó.

Nếu bạn chú tâm trên ánh sáng quá sớm, thì đôi khi ánh sáng có thể lan tỏa ra khắp nơi – trên toàn bộ cơ thể. Điều này cũng không tốt. Nhiều người nghĩ rằng ánh sáng lan tỏa khắp châu thân thì rất dễ chịu, như thế đó là thiền *jhāna*. Nhiều người có cảm thọ này. Bạn cũng có thể có loại kinh nghiệm đó. Nhưng đó không phải là thể nhập an chỉ định thật sự.

Cảm thọ trong thiền *jhāna* không phải trên sắc thân. Cảm thọ trong thiền *jhāna* là cảm thọ của tâm chăm chú trên tợ tướng *nimitta*, trên đề mục thiền. Đối tượng của thể nhập an chỉ định này là tợ tướng *nimitta*. Chúng ta vẫn cần phải chú tâm đến tợ tướng *nimitta*.

Tợ tướng *nimitta* không thể biến mất. Vì vậy tợ tướng *nimitta* phải luôn ở trước lỗ mũi. Duy trì sự nhận biết trên tợ tướng *nimitta*. Tâm hãy nghĩ rằng đây là tợ tướng của niệm hơi thở *ānāpānassati nimitta*. Tâm hãy niệm, “tợ tướng, tợ tướng, tợ tướng” “*nimitta, nimitta, nimitta.*” Liên tục một cách chậm rãi và sau cùng tâm không còn cảm thấy sắc thân nữa. Và tâm bắt đầu cảm thấy hỷ lạc. Rồi dẫn đến chứng thiền *jhāna*. Rất dễ dàng. Bạn có thể làm rất dễ dàng.

Là do bạn làm cho nó khó khăn nên những sự phức tạp mới phát sinh. Bạn thấy đó, nó rất đơn giản. Khi bạn có cảm thọ hỷ lạc với hơi thở, bạn sẽ có ấn tướng *nimitta*. Chín-mươi-chín-chấm-chín phần trăm vào thời điểm ấy điều này sẽ xảy ra, chúng tôi có thể bảo đảm. Hãy tiếp tục và cố gắng trong hai mươi hay ba mươi phút. Nếu bạn thật sự làm cho hơi thở vi tế và hỷ lạc, rất nhanh chóng bạn sẽ có ấn tướng *nimitta*.

Điều duy nhất chúng ta phải làm là cắt đứt những phiền não của mình. Cũng đừng nhớ đi nhớ lại những chuyện không vui trước đây.

Tâm Cận Tử

Mọi người khi họ đến gần giây phút cận tử của mình sẽ phải nhìn thấy hình ảnh cảnh điềm sanh. Hình ảnh cho họ thấy nơi họ cần phải đi, nơi đến của họ. Điều này rất là quan trọng. Nếu bạn tiếp tục nghĩ về những việc bất thiện thì lúc gần đến giây phút cận tử do bạn quen suy nghĩ kiểu như thế, những sở-hữu-tâm bất thiện sẽ xuất hiện đến với bạn. Chúng ta cần phải tiêu diệt hình ảnh và nghiệp *kamma* bất thiện đó. Đôi khi nó có thể rất dễ dàng hủy diệt bởi thiện nghiệp *kamma*. Đôi khi, mặc dù chúng ta muốn diệt nó, nhưng thật không dễ dàng tiêu diệt. Nghiệp *kamma* trở ở đó, chúng ta phải chấp nhận, có nhiều loại khác nhau.

Ngài Āṅgulimāla

Tôi muốn chia sẻ một trong những câu chuyện vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, về một Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* rất nổi tiếng. Pháp danh của ngài là *Āṅgulimāla*. Ngài được sinh ra ở thành *Sāvattthī*. Cha Ngài là một Vị quân sư ở đất nước của họ. Khi Ngài tái sinh trở thành người nhân loại, trong bụng mẹ, mẹ Ngài đã chăm sóc Ngài rất tốt. (Tên Ngài là *Ahiṃsaka*.)

Vào đêm đó khi Ngài chào đời, tất cả khí giới đều trở nên sáng chói trong cả thành. Đức Vua đang sống trong lâu đài của mình. Cùng lúc đưa trẻ sinh ra, nhiều khí giới cũng sáng lóa bên trong ngự phòng của Vua.

Đức Vua trở nên lo lắng. Ngài biết rằng nếu những việc như thế xảy ra, thì có điều gì đó nguy hiểm sẽ xảy đến cho Ngài hay đất nước của Ngài. Đức Vua lo lắng và không sao ngủ được suốt đêm.

Cùng lúc đó, cha của *Āṅgulimāla* là người biết cách nhìn trăng sao và biết một ít chiêm tinh học. Ông bước ra khỏi nhà và nhìn lên bầu trời. Ông quán xét sự di chuyển của các vì sao và mặt trăng. Ông biết rằng con trai mình một ngày kia sẽ gây rắc rối cho đất nước này. Nó sẽ trở thành một tên cướp trong xứ sở này.

Ngày hôm sau người cha đi đến cung điện. Ông yết kiến Đức Vua và hỏi Ngài, “Đêm qua Bệ Hạ ngủ có ngon không?” Đức Vua đáp lời, “Ta không ngủ ngon vì tất cả khí giới trong phòng ta đều sáng lóa. Có điều gì đó nguy hiểm. Ông cảm thấy thế nào về điều đó?”

Cha của *Āṅgulimāla* bắt đầu giải thích, “Xin Bệ Hạ đừng lo lắng. Điều này xảy ra là do tối qua vợ thần hạ sinh đứa con trai. Đó là lý do không chỉ trong cung mà trên toàn đất nước tất cả khí giới trở nên sáng chói.”

Và Đức Vua muốn biết vì sao những điều này xảy ra. Quân sư trả lời, “Những dấu hiệu này nói rằng một ngày kia đứa trẻ sẽ trở thành tên cướp trong đất nước này.”

Rồi Vua hỏi, “Nó sẽ có một mình? Hay nó sẽ có bộ hạ để tấn công đất nước?”

“Xin đừng lo lắng, nó sẽ chỉ có một mình.” vị quân sư trả lời.

Khi Đức Vua nghe như thế, Ngài không còn e sợ nữa. Ngài nói, “Nếu là như thế, nó không nguy hiểm. Người không cần phải làm bất cứ điều gì với nó. Đừng làm hại nó. Mong người hãy chăm sóc nó.”

Cha mẹ thật sự chăm lo cho cậu bé đến khi được mười sáu tuổi. Vào tuổi mười sáu cha mẹ gửi cậu vào trường đại học. Khi cậu đang học ở trường, Vị sư phụ rất thích cậu. Là vì cậu rất thông minh và thích tuân thủ phép tắc. Cậu rất biết cách chăm sóc thầy - Sư phụ mình.

Sư phụ rất yêu mến cậu. Nhiều môn sinh trở nên ganh tỵ với cậu vì thầy quan tâm chú ý thật nhiều đến cậu. Đây là bản chất tự nhiên của con người. Trong sự đố kỵ đó họ bắt đầu bàn bạc với nhau cách họ sẽ phá mối thân thiết giữa thầy và cậu.

Các môn sinh nói, “Ngay cả nếu chúng ta muốn than phiền về thân quyến của hẳn chúng ta cũng không thể vì hẳn xuất thân từ gia đình quốc sư, một gia đình có thân thế. Trong trường hẳn rất thông minh. Hẳn luôn đứng đầu trong lớp. Chúng ta cũng không thể nói rằng hẳn ngu ngốc.”

Cuối cùng, họ nói, “Tại sao chúng ta không đồn rằng hẳn say mê vợ của Sư phụ, của thầy. Nếu chúng ta nói thế với thầy, chắc chắn thầy sẽ rất giận dữ với hẳn.”

Ngày hôm sau các môn sinh chia thành nhiều nhóm. Mỗi nhóm có ba hay bốn người. Nhóm môn sinh đầu tiên tiếp cận Sư phụ, “Thầy đã nghe tin gì chưa? *Ahimsaka* và vợ thầy say mê nhau.”

Thầy nghe như thế và nói, “Tin gì kỳ vậy? Đừng có đến đây và nói với ta những lời rác rưởi đó. Ta không tin điều các ngươi nói. Lần sau đừng có đến đây mà nói với ta như vậy nữa.”

Một nhóm khác đến và nói với ông lần nữa và tâu điều y hệt nhau. Rồi ba hay bốn nhóm khác liên tiếp đến và tâu với ông. Nên ông bắt đầu tin. Các môn sinh nói rằng nếu ông không tin điều họ nói, ông có thể tự mình quan sát.

Sau cùng ông thầy bắt đầu để ý. Một ngày kia ông để ý thấy vợ mình thật sự chăm sóc *Ahimsaka* như con trai, chăm lo cho cậu như một người trong nhà. Một hôm khác ông thầy thấy vợ mình và đưa học trò rất gần gũi và thân tình với nhau. Ông bắt đầu hiểu lầm nghĩ rằng họ chắc chắn thật sự đã say mê nhau. Ông muốn giết người học trò.

Ông cũng là một người khôn ngoan. Ông bắt đầu suy nghĩ, “Nếu ta giết hẳn, và người khác biết, họ sẽ chỉ trích ta, nói rằng, ‘Ông thầy đó giết đệ tử.’ Điều này sẽ mang tiếng xấu cho ta và mọi người sẽ không muốn đến học với ta nữa.” Ông lo lắng và ông muốn bảo vệ bản thân mình. Vì vậy ông bắt đầu mưu kế, “Tại sao ta không thử giết hẳn theo cách khác?”

Ngày hôm sau ông gọi *Ahimsaka*, “*Ahimsaka*, con nên đi giết một ngàn người. Nếu con giết được một ngàn người, khi trở về ta sẽ dạy cho con thuật bí kíp tuyệt đỉnh.”

Khi *Ahimsaka* nghe như thế, cậu ngay lập tức từ chối quan điểm này, nói rằng, “Trong gia tộc con, không ai thích sát sinh và chúng con tránh sát sinh. Chúng ta không nên làm điều như thế. Con không thích giết những người khác.”

Ông thầy cậu ép buộc cậu, “Nếu con không giết, con không thể học. Ta sẽ không dạy cho con. Thuật bí kíp này không ai có thể đạt đến. Con là người rất tốt và là môn sinh rất giỏi. Vì vậy con có thể học. Đó là vì sao ta muốn truyền dạy cho con.” Cuối cùng cậu cũng mong muốn được học. Cậu ước hẹn với thầy và rời khỏi trường đại học.

Cậu bắt đầu đi từ khu rừng này đến khu rừng khác để giết người. Vào lúc đó, cậu là một thanh niên rất mạnh mẽ vì thiện nghiệp *kamma* của mình. Cho nên rất dễ dàng cho cậu giết người. Không ai có thể đấu lại cậu. Cậu có thể chiến đấu cùng một lúc với một trăm người. Tôi không biết loại nghiệp

kamma nào mà cậu đã làm trong quá khứ.

Mọi người ai cũng sợ cậu. Không ai dám băng qua từ làng này đến làng khác trong khu vực rừng rậm đó. Ngay khi cậu thấy ai, là cậu sẽ giết họ ngay. Sau khi giết, cậu chỉ đặt xác đây đó. Cậu muốn đếm. Nhưng vì sát sinh, nghiệp *kamma* đó đã khóa trí tuệ của cậu, nên trí của cậu trở nên rất kém. Thậm chí trí nhớ của cậu cũng rất tệ. Cậu không thể nhớ mình đã giết bao nhiêu người rồi.

Cậu chỉ vứt xác đây đó trong nhiều năm. Cậu đã giết rất nhiều người. Nhưng cậu không biết làm sao đếm. Sau cùng, cậu cắt ngón tay của những nạn nhân. Cậu không lấy bất cứ tiền bạc, quần áo hay bất cứ thứ gì. Cậu chỉ lấy một ngón tay – Giết một người, giữ một ngón tay, và rồi cậu đặt mỗi ngón tay dưới một gốc cây.

Khi các con thú đến, các ngón tay lại lạc mất. Theo cách này, cậu hết sức vất vả. Sau cùng cậu dùng một sợi dây và cột tất cả ngón tay lại và đeo vào cổ. Ngày cuối cùng cậu nhận ra rằng ở trong rừng không tốt lắm, vật thực không tốt và đời sống rất nghèo.

Cậu bắt đầu nhận ra những điều này trong tâm. Có lẽ những quả của thiện nghiệp *kamma* của cậu bắt đầu nảy sinh trong cậu.

“Tôi muốn hoàn thành nhiệm vụ thu thập một ngàn ngón tay. Tôi muốn về nhà. Tôi muốn đánh lễ cha mẹ mình.” Cậu có chủ ý này.

Sau đó cậu bắt đầu đếm các ngón tay. Cậu đã có chín trăm chín mươi chín ngón tay. Giờ đây cậu chỉ cần một ngón tay, chỉ một người nữa thôi. Rồi cậu có thể dâng cho thầy mình. Đối với ngón tay sau cùng cậu tự hỏi sẽ giết ai đây.

Trong nhiều tuần tất cả mọi người trong đất nước đều sợ ở trong làng của mình. Vì vậy họ di chuyển đến những nơi xung quanh. Họ kéo đến chỗ Đức vua. Họ thưa rằng, “Dân chúng con bị khổ sở ở đất nước này. Tên cướp *Ahimsaka* đang giết chóc và chúng con vô cùng sợ hãi. Xin hãy bảo vệ chúng con, chăm lo chúng con tử tế.”

Đức Vua nghe như thế. Thật sự Vua cũng rất sợ *Ahimsaka*. Ngài biết *Ahimsaka* có đầy mãnh lực. Mọi người đều thật sự mong muốn Vua đi bắt tên cướp. Nhưng Vua không muốn vì Ngài cũng sợ phải đi. Và Ngài cũng muốn “giữ thể diện” nữa. Ngài cũng không muốn thể hiện sự sợ hãi. Vì vậy Ngài ra lệnh cả toàn bộ quân lính đi bắt chỉ một tên cướp. Trên con đường cậu đi xuống ngôi làng.

Quân sư, cha của *Ahimsaka* biết điều này. Ông kể ngay cho người vợ, “Trong đất nước chúng ta, có một tên cướp đã xuất hiện. Chắc chắn là con trai mình. Cách đây đã lâu tôi tiên đoán rằng con trai của mình sẽ trở thành tên cướp. Giờ đây chắc nó đã giết rất nhiều người. Nó là người thật sự mang đến nỗi thống khổ cho dân chúng trên đất nước này.”

Người vợ rất lo lắng cho con trai mình. Bây giờ Vua cũng muốn bắt và giết nó. Người mẹ quá lo lắng cho con trai và nói với chồng, “Xin ông hãy đi đến khu rừng hãy tìm và mang con trai tôi về đây. Tôi có thể khuyên răn và giải thích với nó rồi nó sẽ trở nên tốt lành.”

Nhưng người cha từ chối ngay lập tức lời thỉnh cầu của bà. Ông nói, “Không. Tôi sợ phải đi lắm. Nếu nó thấy tôi, chắc chắn nó sẽ giết tôi.” Người cha không muốn đi gặp con trai.

Người mẹ nói, “Nếu ông sợ thì tôi sẽ đi.” Người mẹ và người cha nhìn sự việc một cách khác nhau.

Là bởi vì người mẹ đã sinh con và chịu thật nhiều khổ cực cho

cậu, vì thế bà thật sự yêu thương con trai mình. Tình thương của cha và tình thương của mẹ có chút khác biệt. Người mẹ không thể làm ngơ được. Người mẹ thật sự mong muốn đi.

Vào hôm đó, Đức Phật *Buddha* của chúng ta đang ngụ trong tịnh xá. Vào mỗi sáng sớm Ngài dùng Đại Bi Định để tìm ra những ai Ngài nên tế độ vào ngày đó, ba-la-mật *pāramī* của những ai đã chín muồi. Trong tâm mình, Ngài thấy *Āṅgulimāla*.

Đức Phật *Buddha* quán xét, “Nếu hôm nay Ta tế độ, cậu ấy có thể xuất gia. Nếu Ta không đi tế độ hôm nay, cậu ấy sẽ giết mẹ mình. Nếu giết mẹ thì tương lai cậu ấy sẽ bị đọa địa ngục. Cậu ấy không thể hành thiện được nữa và không thể trở thành một A-la-hán *arahant*.”

Vì vậy Đức Phật *Buddha* đi đến khu rừng. Ngài nhìn thấy *Āṅgulimāla* và *Āṅgulimāla* cũng đang chờ đợi. Khi *Āṅgulimāla* nhìn thấy Đức Phật *Buddha*, cậu biết rằng đây là một Vị Tỳ-khưu *bhikkhu*.

Āṅgulimāla nói, “Này Tỳ-khưu *bhikkhu*, xin hãy dừng lại. Tôi muốn gặp Ngài.” Thật ra cậu muốn giết Ngài. Đức Phật *Buddha* cũng biết thế.

Vì vậy Đức Phật *Buddha* tiếp tục bước đi. Đức Phật *Buddha* có thần thông. Đức Phật *Buddha* tiếp tục bước đi nhưng với năng lực thần thông. Trong tâm của *Āṅgulimāla*, Đức Phật *Buddha* đang chạy. *Āṅgulimāla* tiếp tục đuổi theo Đức Phật *Buddha*.

Khi *Āṅgulimāla* hầu như đến thật gần Đức Phật *Buddha*, thì Đức Phật *Buddha* lại trở nên rất xa với cậu. *Āṅgulimāla* đuổi theo và chạy khắp các con đường cho đến khi cậu rất mệt và đổ rất nhiều mồ hôi. Tuy nhiên dù *Āṅgulimāla* có chạy

nhanh bao nhiêu, thì Đức Phật *Buddha* cứ ở phía trước cậu như thể đang bước đi bình thản. *Āṅgulimāla* rất mệt. Cuối cùng, cậu nói, “Này Tỳ-khưu *bhikkhu*! Xin hãy dừng lại!”

Đức Phật *Buddha* nói, “Ta đã dừng lại nhưng ngươi chưa dừng lại.”

Āṅgulimāla bắt đầu nhận ra trong tâm mình, “Ta nhìn thấy Ngài và Ngài đang bước đi, nhưng Ngài bảo ta là Ngài đã dừng. Ta đang đứng mà Ngài bảo ta rằng ta chưa dừng. Ta không biết điều này nghĩa là gì. Ta muốn biết.”

Nên cậu hỏi Đức Phật *Buddha*, “Tôi đang đứng lại, nhưng Ngài bảo tôi rằng tôi chưa dừng. Nhưng Ngài đang đi, và Ngài nói với tôi rằng Ngài đã dừng. Vì sao Ngài lại nói tôi như vậy?”

Đức Phật *Buddha* nói, “Bởi vì trong đời sống Ta đã dừng tra tấn, sát sinh hay làm hại chúng sinh. Ta chỉ có lòng bi mẫn và lòng nhân từ *mettā* đối với chúng sinh. Ta muốn giúp đỡ mọi người.”

“Đó là lý do. Ta đã dừng tạo nghiệp bất thiện *akusala kamma*. Đó là lý do mà Ta nói Ta đã dừng. Nhưng ngươi vẫn còn muốn sát sinh, làm hại và tra tấn mọi người. Ngươi chưa dừng. Ngươi vẫn đang chạy do bất hiện *akusala*. Đây là lý do mà Ta nói ngươi vẫn chưa dừng. Ngươi không có lòng nhân từ *mettā* và lòng bi mẫn. Ngươi vẫn đang chạy!” Đức Phật *Buddha* giải thích rất ngắn gọn.

Khi *Āṅgulimāla* nghe như thế, tâm cậu bắt đầu trở nên kinh cảm. Cậu nghĩ, “Khi Ngài nói chuyện với ta Ngài rất dũng mãnh và quả quyết. Đây không thể là một Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* bình thường.” Cậu bắt đầu nhận ra rằng đây chắc chắn là Đức Phật *Buddha*. Rồi cậu bắt đầu cảm giác như thế.

Ngay lập tức cậu quỳ xuống và đánh lễ. Cậu hỏi, “Ngài là Đức Phật *Buddha*?”

Đức Phật *Buddha* đáp lời, “Đúng vậy.”

Rồi *Āṅgulimāla* nói, “Ngài biết điều này và cố ý đến đây gặp con. Ngài muốn tể độ và giúp đỡ con. Đó là lý do vì sao Ngài đến đây. Con vô cùng tri ân và hoan hỷ ở bên Ngài.”

Sau đó cậu muốn xuất gia. Tâm cậu hoàn toàn thay đổi. Sau đó Đức Phật *Buddha* chỉ cần gọi cậu lại. Vì Đức Phật *Buddha* đã biết tiền kiếp của cậu.

Trong tiền kiếp, cậu đã cúng dường *dāna* y đến Chư Tỳ-khuru *bhikkhū* khác. Vì thế nghiệp *kamma* đi cùng với cậu. Thế nên khi Đức Phật *Buddha* gọi cậu: “Hãy lại đây, này Tỳ-khuru!” “*ehi bhikkhu*!”⁶ Ngay lập tức, cậu hoàn toàn trở thành một Vị Tỳ-khuru *bhikkhu*.

Có những người họ chưa từng làm những pháp bố thí *dāna* như thế trong quá khứ.

Hãy nhớ lại ngày hôm kia tôi có giảng về *Bāhiya Dārucīriya*. Vị ấy muốn xuất gia, nhưng Đức Phật *Buddha* không thể gọi ông như vậy: “Hãy lại đây, này Tỳ-khuru!” “*ehi bhikkhu*!” Vì sao như vậy?

Trong quá khứ ông đã không cúng dường đến Chư Tỳ-khuru *bhikkhū*; ông chỉ sử dụng tứ vật dụng cho bản thân mình; ông không cúng dường *dāna* y đến những người khác. Đó là lý do Đức Phật *Buddha* không thể gọi ông: “Hãy lại đây, này Tỳ-khuru!” “*ehi bhikkhu*!” Và ông không thể ngay lập tức trở thành một Tỳ-khuru *bhikkhu* được.

Sau khi *Āṅgulimāla* trở thành một Tỳ-khuru *bhikkhu*, Sư đi theo Đức Phật. Sư chưa là một A-la-hán *arahant*. Sư theo sau Đức Phật *Buddha* suốt con đường về tịnh xá. Khi các Vị

⁶*ehi bhikkhu*: Hãy lại đây, này Tỳ-khuru!

về đến nơi, Sư ngồi một bên của Đức Phật *Buddha*.

Cùng lúc đó, Vua xứ *Kosala* không muốn bắt *Āṅgulimāla*. Vua nghĩ, “Nếu hấn thấy ta, hấn sẽ giết ta mất.” Vua rất lo lắng. “Vì sao ta không đi đến tịnh xá và đánh lễ Đức Phật *Buddha*? Đức Phật *Buddha* luôn mong muốn nghĩ cho sự lợi ích của mọi người. Nếu ta diễn giải với Đức Phật *Buddha* là ta muốn bắt *Ahimsaka*, Đức Phật *Buddha* biết ta có thể dễ dàng bắt *Ahimsaka* thế nào. Thì Đức Phật *Buddha* sẽ không nói điều gì, Đức Phật sẽ im lặng.

Nếu ta sẽ bị bắt bởi *Āṅgulimāla*, Đức Phật *Buddha* sẽ giữ ta đừng đi. Nếu Đức Phật giữ ta không đi, thì thật dễ dàng cho ta diễn giải với dân chúng. Ta có thể nói, ‘Ta muốn đi bắt *Āṅgulimāla*, nhưng Đức Phật không cho phép ta đi.’ Đó là lý do ta không đi.”

Vua suy ngẫm theo cách này. Nên Vua đi đến tịnh xá, ngồi xuống quỳ lạy, và đánh lễ Đức Phật *Buddha*.

Rồi Đức Phật *Buddha* hỏi, “Ngươi muốn đi đâu?”

“Trong quốc độ có một tên cướp, *Āṅgulimāla* người thật sự rất hung bạo và đã phá hoại xứ sở chúng ta. Có nhiều người chết do hấn. Con muốn đi bắt hấn.”

Rồi Đức Phật hỏi Vua, “Nếu ngươi thấy rằng hấn đã trở thành một Tỳ-khưu *bhikkhu* ngươi muốn làm gì? Ngươi còn muốn bắt và giết hấn hay bỏ tù hấn không?”

“Nếu con thấy hấn là một Tỳ-khưu *bhikkhu* con sẽ rất hoan hỷ và cúng dường bất cứ điều gì Vị ấy cần. Con có thể là người hộ độ cho Vị ấy, một người hỗ trợ cho Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* này.” Đức Phật nói, “Như vậy thì rất tốt.”

Rồi Đức Phật chỉ cho Vua, “Đây là *Ahimsaka*.”

Nhiều người tùy tùng của Vua có ở đó. Khi nghe rằng

Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* đó là *Āṅgulimāla*, tất cả họ buông khí giới xuống và bỏ chạy ngoại trừ Đức Vua. Vua rất sợ hãi đến độ rung người. Vua quá đỗi sợ hãi, nhưng không thể bỏ chạy, và người bắt đầu toát mồ hôi ngay lập tức.

Đức Phật *Buddha* biết rằng Vua rất sợ hãi. Ngài bảo Vua, “Đừng sợ. Bây giờ *Ahiṃsaka* đã thay đổi và không còn làm hại hay giết bất kỳ ai. Giờ đây cậu ấy là một Tỳ-Khưu *bhikkhu* và huân tập để trở nên thiện lành.”

Chỉ khi đó thì Vua mới dần dần thả lỏng sự lo lắng và sợ hãi của mình. Vua bắt đầu trở nên hoan hỷ.

Vua tán thán Đức Phật *Buddha*, “Cậu ấy là một kẻ sát nhân đầy mãnh lực. Điều đó thật phi thường làm sao khi Ngài có thể tể độ cậu ấy trở thành Tỳ-khưu *bhikkhu*!”

Sau khi xuất gia, *Āṅgulimāla* cần phải đi khát thực *piṇḍapāta* trong làng. Khi mọi người biết và nghe rằng đó là *Āṅgulimāla*, mọi người đều bỏ chạy và đóng cửa nhà mình để trốn Sư. Không ai muốn cúng dường *dāna*. Hằng ngày, Sư đều gặp khó khăn với vật thực. Không đủ vật thực và không đủ dinh dưỡng, Sư không thể hành thiền. Tâm của Sư không bình an.

Vật thực rất quan trọng. Tâm trí có liên hệ đến vật thực. Nếu vật thực không thể ăn được hay không phù hợp, cơ thể sẽ dễ dàng mắc bệnh. Thì hành giả không có đầy đủ năng lượng để hành thiền.

Đức Phật *Buddha* biết rằng Sư đang khổ sở mỗi ngày vì Sư gặp trở ngại như thế. Ngay cả khi Sư hành thiền cũng không thể chứng đắc gì được vì Sư không có đầy đủ năng lượng.

Một ngày kia ở trong làng, *Āṅgulimāla* thấy một phụ nữ sắp chuyển dạ. Cô ấy muốn sinh con nhưng thật khó khăn và cô đau đớn trong nhiều ngày. Khi Sư nghe âm thanh từ

người phụ nữ, Sư nghĩ, “Chúng sinh thật sự đau khổ. Họ đã chịu khổ quá nhiều bằng nhiều cách khác nhau.”

Sư bắt đầu quán xét. Sau khi quán xét, ngày hôm đó vào buổi chiều tối, Sư đến chỗ Đức Phật *Buddha* đánh lễ và diễn giải với Đức Phật *Buddha*. Sư nói, “Hôm nay con đi vào làng và con thấy người phụ nữ này. Cô ấy đang gặp khó khăn khi sinh con nên rất mệt. Thật là hết sức khổ đau.”

“Khi con quán sát điều này, con nhận ra rằng chúng sinh đang thật sự đau khổ theo nhiều cách khác nhau. Con thấy nỗi đau đớn của cô ấy, nhưng con không thể giúp được gì. Con chỉ quán chiếu về vô thường, khổ não và vô ngã.”

Đức Phật *Buddha* nhận ra rằng *Āṅgulimāla* hiện đang gặp khó khăn với vật thực. Đó là lý do Sư không thể hành thiền. Đức Phật *Buddha* nghĩ, “Nếu ta dạy Sư Kinh Bảo Hộ *Paritta*⁷, thì người phụ nữ sẽ có thể sinh con dễ dàng.”

Vì vậy Đức Phật *Buddha* chỉ dạy, Sư học, nhưng Sư giải thích với Đức Phật *Buddha* rằng Sư không có tự tin để tụng đọc vì Sư chưa thực hành đến mức độ của Bậc A-la-hán *arahant*.

Sư nói, “Bạch Đức Thế Tôn *Buddha*, trong đời mình, con đã giết rất nhiều người. Vì vậy con có rất nhiều ác nghiệp *kamma* và đã làm thật nhiều điều xấu ác. Nếu con tụng Kinh Bảo Hộ *Paritta* này, con không nghĩ rằng sự tụng đọc đó sẽ có năng lực.”

Sư hoài nghi về bản thân mình. Nhưng Đức Phật *Buddha* bảo Sư học và tụng đọc bằng con tim mình và quay trở lại ngôi nhà đó. Sư nên đến bên chỗ người phụ nữ và tụng kinh. Thật sự, khi một phụ nữ đang chuyển dạ, không phù hợp cho một Tỳ-khưu *bhikkhu* ở đó. Chỉ vì Đức Phật *Buddha* bắt buộc Sư đi nên Sư phải đi đến đó.

⁷*Paritta*: Kinh Bảo Hộ

Khi Sư đến chỗ đó, họ dùng tấm vải để ngăn rèm che người phụ nữ. Tỳ-khưu *Bhikkhu Āṅgulimāla* ngồi bên ngoài tấm rèm và bắt đầu tụng kinh. Ngay khi Sư tụng Kinh Bảo Hộ *Paritta*, cô ấy đã sinh nở dễ dàng. Đứa trẻ chào đời được suôn sẻ.

Kể từ đó, Tỳ-khưu *Bhikkhu Āṅgulimāla* giúp đỡ nhiều người và nhiều người được thoát khỏi khổ đau. Vì vậy mọi người bắt đầu tôn kính Sư. Sau đó, mọi người bắt đầu cúng dường vật thực đến Sư. Khi Sư có vật thực, Sư có năng lượng trong cơ thể và bắt đầu hành thiền. Hằng ngày Sư chú tâm trên đề mục thiền và đi vào rừng hành trì.

Khi Sư hành trên đề mục thiền, Sư không thể định tâm thậm chí trong vòng vài phút. Thật rất vất vả cho Sư. Ngay khi Sư nhắm mắt lại, Sư đều có thể thấy những gì Sư đã làm trước đây, giết người.

Mọi người vô cùng sợ hãi, đến gần và van nài, “Xin làm ơn đừng giết tôi, tôi còn có gia đình.” Những âm thanh và hành động đó cứ khởi sinh trong tâm Sư. Tất cả các hình ảnh liên tục sinh khởi đến Sư. Thật vô cùng khó khăn để buông bỏ. Những loại hình ảnh và âm thanh này cứ tiếp tục đến với Sư. Tâm không thể nào bình an được. Lo lắng và sợ hãi luôn luôn xen vào. Sau cùng Sư không thể chứng đắc bất kỳ loại định nào.

Mỗi ngày khi Sư hành thiền xong rất thất vọng. Sư nghĩ, “Ta không nghĩ trong đời này ta có thể đạt bất kỳ bậc chứng đắc nào.” Sư vô cùng chán nản.

Đức Phật *Buddha* biết rằng Sư gặp khó khăn đó. Vì vậy Đức Phật *Buddha* bắt đầu giảng giải cho Sư, “Hãy cố gắng buông bỏ và cắt đứt mười phiền não. Những phiền não này tạo ra rất nhiều trở ngại cho con và làm tâm trở nên vẩn đục.

Khi con nhớ lại quá khứ những cảm thọ không vui, những cảm xúc áy náy, những cảm giác lo lắng, thì tất cả các phiền não cứ tiếp tục sinh khởi. Vì vậy tâm con không lúc nào được thuần khiết. Nó không lúc nào được trong sạch. Nên con không thể dễ dàng tiếp cận đề mục hành thiền. Con có hiểu không?”

Đức Phật *Buddha* bảo Su hãy cắt đứt mười phiền não trong tâm mình. Đức Phật *Buddha* nhắc nhở Su hãy làm cho tâm mình trong sạch và chăm chú trên đề mục thiền. Sau một thời gian, *Angulimāla* chứng đắc là một Vị A-la-hán *arahant*.

Theo cách này, *Angulimāla* trở thành Thánh A-la-hán *arahant*. Sau khi Su đắc thành A-la-hán *arahant*, một ngày kia Su đi vào làng. Không biết là vô tình hay cố ý mà mọi người ném đá vào người Su. Do bị tấn công bằng đá bởi dân làng, đầu của Su và bình bát bị vỡ và Su bị chảy máu. Tất cả y bị vấy đầy máu. Nhưng Su không có bất kỳ sự sợ hãi hay lo lắng gì nữa vì Su đã là một Bậc Thánh A-la-hán *arahant*. Đã không còn phiền não nào nữa.

Su chậm rãi bước đi về tịnh xá. Đức Phật *Buddha* thấy vậy và giảng giải cho Su, “Này con trai, hãy kham nhẫn. Nghiệp *kamma* này là do con đã sát sinh quá nhiều. Những quả xấu của nghiệp *kamma* này được tạo bởi con. Thật ra, do con đã làm quá nhiều ác nghiệp *kamma*, nên như thế sau khi chết con sẽ phải đọa địa ngục trong một thời gian dài, rất dài để chịu hình phạt như một chúng sinh ở cõi địa ngục. Nhưng vì con đã hành thiền, con đã xóa đi hầu hết những quả xấu do nghiệp *kamma* của mình.”

“Bởi vì A-la-hán *arahant* Đạo *magga* và Quả *phala* này, tất cả phiền não đã được sát trừ trong tâm con. Con không phải đọa địa ngục nữa mà có thể tịch diệt Níp-bàn *Nibbāna*.

Nhưng con không thể cắt đứt tất cả những nghiệp bất thiện *akusala kamma*. Con vẫn phải chịu đựng một chút những quả của bất thiện nghiệp này *akusala kamma*. Giờ đây con phải chấp nhận những điều đó. Những gì mọi người đã làm với con cũng là nghiệp *kamma* riêng của con vậy.”

“Do những việc con đã làm trong quá khứ mà tất cả những quả bất thiện nghiệp đó *akusala kamma* đang trở cho con bây giờ. Hãy cố gắng chấp nhận như vậy.” Đức Phật *Buddha* giảng giải cho Sư theo cách này. Sau cùng Sư cũng nhận ra nghiệp *kamma*. Một thời gian sau, Sư đi đến nơi Sư thường hành thiền và ngồi thiền trong một lúc. Và cuối cùng, Sư đã nhập Vô dư Níp-bàn *parinibbāna*⁸.

Hãy Hành Thiền!

Câu chuyện này cũng rất tốt cho chúng ta học hỏi. Hãy hành thiền! Hãy hành thiền! Những suy nghĩ lang thang tạo ra nhiều loại phiền não, nó phá hỏng định tâm của bạn nên bạn không thể thấy được ấn tướng *nimitta*.

Ấn tướng *nimitta* chỉ sinh khởi khi bạn có duy nhất tâm trong sáng. Khi bạn hỷ lạc với đề mục thiền, thì ấn tướng *nimitta* mới khởi sinh. Khi bạn sân với ai đó, ấn tướng *nimitta* sẽ không bao giờ xuất hiện.

Khi nghĩ về dục, liên quan đến tham bạn cũng không thể thấy ấn tướng *nimitta*. Tâm buồn ngủ – nó có thể thấy ấn tướng *nimitta* không? Nó không thể thấy. Nhưng khi tỉnh giấc và bạn sẽ thấy ánh sáng chói lóa.

Mọi người hỏi có phải họ đã thấy ấn tướng *nimitta* hay là không phải? Một số người nói với tôi, “Chúng tôi rất tốt, hơi

⁸ *parinibbāna: Vô dư Níp-bàn*

thở vi tế trở nên rất nhẹ và chúng tôi rơi vào buồn ngủ. Khi chúng tôi thức dậy thì một ánh sáng chói xuất hiện. Nó có phải là ấn tướng *nimitta* không?”

Đó là ngủ mơ! Chúng ta phải thức dậy và chăm chú nhiều hơn trên hơi thở. Hãy cố gắng hoan hỷ và quan tâm lẫn nhau. Sự hoan hỷ đó rất là quan trọng.

Vì vậy chúng ta hãy đến đây, chung sức cùng nhau. Bạn có hoan hỷ không? Chúng ta phải hoan hỷ. Chỉ có người tốt ở đây. Người xấu có thể đến đây không? Không phải họ không thể đến, mà vì họ không muốn đến. Họ muốn đi uống bia rượu, hay đi đánh bạc. Những người tốt không thích làm những việc như thế.

Người tốt muốn đến tham dự những khóa thiền. Họ nghĩ, “Tôi muốn tránh xa sự đau khổ trước tiên. Tôi muốn giữ giới và hành thiền.” Chỉ bằng chủ ý tốt là họ đến. Những người đó họ đã đến đây với chủ ý tốt rồi, nên đừng hủy hoại chủ ý tốt của các bạn.

Bạn tự hủy hoại bản thân mình. Tất cả những thiện nghiệp *kamma* không bị phá hoại bởi những người khác. Mà chính bạn tự phá hủy bằng những phiền não của mình. Vì vậy chúng ta phải cắt đứt tất cả các phiền não. Trong mười ngày này, các bạn phải thật sự muốn đắc thiền *jhāna*. Hãy tạo sự quyết tâm mạnh mẽ và thực hiện một cách nghiêm túc.

Tôi rất vui để thực hiện thời trình pháp. Tôi cố gắng hết sức mình nhưng tôi không phải Đức Phật *Buddha*. Tôi không thể đặt ấn tướng *nimitta* ở phía trước bạn được. Tôi chỉ có thể chiếu đèn pin vào bạn. Nhưng một lúc sau nó sẽ biến mất. Điều đó không tốt. Tôi thật sự muốn bạn thấy được ấn tướng *nimitta* từ trong trái tim bạn. Như thế thì tốt hơn. Rồi thì chỉ có bạn mới biết cách cân bằng tâm mình.

Nếu bạn có thể đạt được ấn tượng *nimitta* hay đặc thiền *jhāna*, bạn sẽ rất hoan hỷ. Và rồi tôi sẽ không cảm thấy có bất kỳ sự mệt mỏi nào. Khắp nơi tôi đi đều có nhiều người được thành tựu. Họ đều có thể thấy ấn tượng *nimitta* và có thể đặc thiền *jhāna*. Đây cũng là niềm hoan hỷ của tất cả chúng ta.



Chương 6

Niềm Vui Trong Tâm



Sayalay giảng giải niềm vui và nỗi buồn phụ thuộc ra sao vào cách chúng ta chăm sóc tâm mình. Khi chúng ta tham dự khóa thiền với chủ ý cắt đứt những phiền não, thì chúng ta cũng được tốt như đã xuất gia vậy. Với Bạch Chân Nhân, tâm là nhà, nền móng dựa trên sắc-ý-vật. Niệm là người bảo hộ. Các hành giả nên nỗ lực duy trì Niệm và giữ tâm khiêm cung, cung kính và hiền thiện trong mọi lúc.

Tôi hi vọng tất cả các bạn đều rất hoan hỷ trong khóa thiền này. Hãy cố gắng hoan hỷ ngay cả khi bạn không được an vui. Bạn có biết niềm vui và nỗi buồn đến từ đâu không? Chúng khởi sinh từ nơi đâu? Chúng đến từ bên ngoài hay bên trong sắc thân này? Chúng sinh khởi từ ý nghĩ ư? Ý nghĩ đến từ nơi nào? Nó đến từ não phải không? Không biết ư?

Tâm Trong Tim Bạn

Trước khi bạn kết hôn, bạn nói điều gì với bạn gái hay bạn trai của mình mà bạn phải ghi nhớ...và, khi bạn nói, nó xuất phát từ trái tim hay bộ não của bạn? Nó từ một “ý tưởng”

trong đầu bạn ư? Nó đến từ nơi nào? Nó khởi sinh từ khối óc hay con tim của bạn? Nó đến từ trái tim!

Vâng, mọi người thích bạn chỉ khi bạn nói lời trong tim, bởi vì chỉ khi đó họ mới cảm thấy bạn chân thành. Và nếu bạn không nói lời từ tim mình, thì có thể mọi người không tôn trọng bạn và họ có thể không vui với bạn và lời nói của bạn.

Đó là vì sao trái tim và tâm chúng ta rất quan trọng. Vì sao chúng ta nói trái tim mình là quan trọng? Vì chúng ta tin rằng Tâm chúng ta là quan trọng. Tâm luôn luôn dựa vào tâm-cơ hay sắc-ý-vật (*hadaya-vatthu*¹). Tâm sinh khởi trên sắc-ý-vật.

Bạn sẽ hiểu điều này rõ hơn khi bạn hành thiền. Chúng ta có thể nói rằng mỗi một tâm của chúng ta hay ngôi nhà của tâm chúng ta nằm trong sắc-ý-vật của mình (*hadaya-vatthu*).

Lạc Thú Thế Gian

Tất cả các bạn, trước khi đến đây, đã đến từ ngôi nhà của mình, tổ ấm của mình. Do đó mọi người từ nhiều quốc gia khác nhau, từ nhiều ngôi nhà khác nhau, đến đây cùng nhau trong một trung tâm, trong một trú xứ. Dù bất cứ nơi nào bạn cư ngụ, trong những quốc gia khác nhau, thì tổ ấm của bạn cũng rất quan trọng với bạn để thư giãn nghỉ ngơi, để sống bình an. Bạn biết rằng bất cứ nơi nào bạn đi, bạn đều không được thoải mái như ở nhà mình.

Đặc biệt rất đúng trong một khóa thiền như thế này khi chúng ta phải chia sẻ phòng với hai hay ba người. Có thể nó không thoải mái như nhà riêng của bạn. Đôi khi bạn có thể rất nhớ nhà và cảm thấy nhớ quê hương.

¹*hadaya-vatthu: tâm-cơ/ sắc-ý-vật*

Trời rất lạnh trong lúc ngủ. Ở nhà mình, bạn có thể mặc nhiều áo hơn và bạn có thể mở máy sưởi. Nhưng ở đây, bạn không thể mở máy sưởi, nên thật là khổ sở. Tôi biết bạn sẽ không được thoải mái như nhà mình.

Cho nên, mọi người rất dễ chịu khi cư ngụ tại trú xứ riêng của mình.

Đối với mỗi ngôi nhà, an ninh là quan trọng và do đó các cửa ra vào của ngôi nhà phải được chú trọng. Mọi người cần có sự bảo vệ nhất định. Vì thế, ranh giới hay hàng rào rất là quan trọng. Cổng rào và cửa ngõ giúp bạn được an toàn ở trong nhà và giúp bạn sống được bình yên.

Vì vậy ranh giới và mái nhà cũng rất quan trọng nữa. Không có cửa, bạn không thể sống yên ổn trong nhà và bạn không cảm thấy an toàn. Cũng vậy, những tên trộm, những kẻ cướp hay thậm chí côn trùng đều có thể quấy phá bạn.

Bạn không cảm thấy an toàn khi nghỉ ngơi hay sống mà không có những điều này. Vì lý do đó sự phòng hộ rất cần thiết. Cho nên, đối với cư sĩ hay những người bình thường, chúng ta có thể nói rằng ngôi nhà rất là quan trọng để được sống bình an.

Ngôi Nhà của Bạc Thánh Nhân ariya

Những chúng sinh đã giác ngộ là Bạc Thánh Nhân *ariya*. Ngôi nhà của Bạc Thánh *ariya* và ngôi nhà của người bình thường có một chút khác biệt, với thiết kế khác nhau và các nền móng cũng khác nhau.

Ngôi nhà của người bình thường, nhà của chúng ta và trung tâm của chúng ta được xây trên mặt đất là nền móng, mặc dù các kiến trúc có thể khác nhau. Nhưng đối với những chúng

sinh đã giác ngộ, ngôi nhà không giống như loại nhà này. Đối với những Vị ấy, ngôi nhà ở trong trái tim của các Ngài.

Đối với những chúng sinh đã giác ngộ, ngôi nhà của các Ngài ở trong tâm và tâm của các Ngài ở trong tâm-cơ hay sắc-ý-vật (*hadaya-vatthu*).

Ngôi Nhà của Cư Sĩ

Ngay cả những ngôi nhà của cư sĩ cũng rất khác nhau. Họ có cửa đi và cửa sổ trong nhà mình, nhưng chúng ta có thể đến thăm bất cứ lúc nào. Đối với những người giàu có hay các nhân vật đặc biệt như Bộ Trưởng hay Thủ Tướng Chính phủ thì có những ngôi nhà đặc biệt. Bạn có thể thấy ngôi nhà của Tổng thống, ví dụ, không chỉ có các cửa đi, mà còn có quân đội bảo vệ nữa. Vì vậy bạn phải chờ đợi khi viếng thăm họ.

Đúng là như thế bởi vì có những nhân vật quan trọng ở bên trong. Cho nên, phải cung ứng người gác cổng bảo vệ ở mỗi góc nhà. Có nhiều mức độ bảo vệ khác nhau. Càng nhiều bảo vệ thì bạn càng cảm thấy được an toàn.

Và cũng tương tự như vậy đối với các Bậc Thánh Nhân. Các Ngài cần phải bảo vệ tâm mình. Chánh niệm là cổng rào và sự bảo vệ của các Ngài. Đây là lý do vì sao Niệm rất quan trọng đối với hành giả. Niệm là sự bảo hộ chủ yếu của tâm chúng ta và ngôi nhà của chúng ta.

Có hai hạng chủ nhân đối với các hộ gia đình đã giác ngộ. Hạng chủ nhân thứ nhất là đã xuất gia.

Sau khi xuất gia, các Vị ấy thọ Cụ túc giới, nhận y, và cạo đầu. Nên tương mạo các Ngài khác biệt so với những cư sĩ bình thường. Các Ngài giữ gìn giới luật và thực hành theo Giáo

Pháp *Dhamma*, quán sát với Niệm và nương theo Giáo Pháp *Dhamma*. Hạng chủ nhân này là hạng người đã xuất gia.

Hạng chủ nhân thứ hai và hạng người xuất ly buông bỏ là những người như tất cả các bạn, những người đã đến đây để thực hành Pháp *Dhamma* và hành thiền, với chủ ý cắt đứt các phiền não của mình.

Chúng ta muốn cố gắng thực hành làm sao để giảm bớt các phiền não của mình bởi vì chúng ta không muốn bị mắc kẹt trong các phiền não này. Chủ ý của chúng ta là đoạn trừ phiền não, chúng là những ý nghĩ bất thiện dựa trên các căn tham, sân và si. (*lobha, dosa, moha*).

Vì vậy chúng ta không muốn lúc nào cũng bị dính chặt với tâm bất thiện. Chúng ta muốn cố gắng để tâm mình luôn có những sở-hữu-tâm thiện bằng cách ngăn trừ tất cả những ý nghĩ bất thiện.

Bạn có thể tự nói với mình, “Nếu có thể trong khóa thiền này tôi mong muốn trở thành Bạc Thánh A-la-hán *arahant*. Tôi muốn cố gắng cho đến khi tôi trở thành Thánh A-la-hán *arahant*. Nếu tôi không thể đạt đến mức độ của Bạc Thánh A-la-hán *arahant*, thì tôi sẽ nhắm đến sự chứng đắc của Bạc Bất Lai *anāgāmi* hay Nhất Lai *sakadāgāmi*. Và nếu tôi không thể tiến đến những chứng ngộ này, cũng không sao, tôi sẽ cố gắng để chứng đắc tầng thiền *jhāna* nào đó. Nếu tôi vẫn không thể làm được thế, ô không sao, ít nhất tôi muốn khăng khít với hơi thở.”

Chủ ý của bạn là khăng khít với hơi thở và với đề mục pháp *dhamma*. Do chủ ý này, bạn đã là một người hành trì hạnh xuất gia rồi, giống như Chư Tăng Ni vậy. Vì bạn muốn đoạn trừ phiền não, bạn cũng là một Tỳ-khưu *bhikkhu* hay Tỳ-khưu-ni *bhikkhuni*.

Mặc dù y áo bạn đang mặc không thay đổi, nhưng tâm bạn đã thay đổi. Tâm bạn không còn giống như người bình thường nữa vì chủ ý của bạn là học và hành Pháp *Dhamma*. Bạn giờ đây cũng giống như người xuất gia vậy.

Những người này họ thực hành hạnh xuất gia, theo Kinh *suttam* (xem *sutta*), là một dạng của ‘Tỳ-khuru’ ‘*bhikkhu*’ và ‘Tỳ-khuru-ni’ ‘*bhikkhunī*’. Đối với nhiều Tỳ-khuru-ni *bhikkhunī*, chúng tôi đã xuất ly tất cả như thế đúng theo Luật *vinaya* và Kinh *suttāni*.

Đối với hàng cư sĩ những người muốn thực hành Pháp *Dhamma* và sát trừ các phiền não – thì đó cũng là hạnh xuất gia. Pháp hạnh xuất gia này có nghĩa là bạn đang hành theo những lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*, phù hợp với Kinh *suttāni* và những lời giáo huấn trong Pháp *Dhamma*.

Tôi có thể thấy rằng nhiều người trong các bạn đến đây, tham dự khóa thiền này đã cạo đầu vài ngày sau đó. Nhiều cô gái có đầu tóc đã được cạo và họ rất dũng cảm, lòng đầy hoan hỷ. Họ có thể buông bỏ vẻ đẹp của mình. Họ không quan tâm mình có xinh đẹp hay không. Họ không muốn lo lắng về những gì người ta sẽ nghĩ về mình. Họ thật sự muốn buông xả.

Dĩ nhiên có một số hoàn cảnh mà không thể buông bỏ hay xuất ly hoàn toàn, nhưng chúng ta vẫn có thể thấy rằng trái tim họ muốn xuất gia. Đó là lý do vì sao tôi khuyến khích tất cả các bạn hãy xuất ly buông xả.

Bạn không ở nhà, bạn đang ở trong thiền viện, trong một trung tâm và bạn đang thực hành Pháp *Dhamma*. Trái tim bạn đồng hành cùng với Pháp *Dhamma*, vì vậy bạn tạm thời là một Tỳ-khuru *bhikkhu* hay một tu nữ *sayalay*.

Với những ai đã xuất gia, điều quan trọng nhất là Niệm. Với Niệm, chúng ta thật sự cần để bảo vệ gìn giữ tâm mình. Niệm tất nhiên đến từ trong tâm. Nhưng Niệm phải bảo vệ phần còn lại của tâm.

Đừng Lạc Mất Tâm

Chúng ta biết rằng trong suốt thời ngồi thiền, có khi tâm chúng ta muốn chăm chú trên hơi thở, nhưng sau vài phút chú tâm trên đề mục hơi thở, tâm phóng dật đi đâu đó, và bạn cũng không biết tâm đi đâu nữa.

Nếu bạn không biết tâm đi đâu, thì tôi cũng sẽ không biết luôn. Nếu bạn không thể chăm lo gìn giữ tâm mình, thì làm sao tôi có thể dạy bạn hành thiền đây? Thật là khó nếu bạn không biết tâm mình ở đâu. Bạn nên biết tâm bạn ở đâu. Như vậy mới dễ dàng hơn cho tôi để giảng giải cách làm sao mang tâm bạn quay về từ nơi nó đã đi lang thang.

Một số người trình pháp với tôi rằng họ không biết tâm mình đã đi đâu. Vì thế tôi không thể nói gì được. Ít nhất bạn phải biết tâm bạn đã đi đến Singapore, tôi mới có thể nói bạn hãy quay về bằng hãng hàng không Silk Air, hay Air Asia hay Jet Star.

Nếu bạn không biết nơi bạn đi, thì thật khó cho tôi để hướng dẫn cho bạn. Bạn có biết hạng người nào mà không hay biết mình đang làm gì không? Không biết ư? Là những người mất trí! Khi một người bị mất trí, tâm lạc mất không biết cảnh. Người đó không biết mình đang làm gì. Điều này rất nguy hiểm.

Dần dần bạn không thể nào điều khiển tâm mình và bạn không biết bạn đang làm gì, vì vậy nó giống như người loạn

trí. Khi bạn bảy mươi hay tám mươi tuổi, rất là nguy hiểm vì đôi khi bạn lạc mất Niệm của mình.

Lạc mất Niệm và trí nhớ là không tốt. Bạn không thể nhớ ngay cả tên mình, tên những người khác, hay gia đình mình. Tỉnh thoảng bạn quên và cứ hỏi đi hỏi lại.

Điều này cũng tạm ổn nhưng đôi khi lạc mất tâm trí mình hoàn toàn thì thật phiền toái. Bạn không thể nhớ nổi bản thân mình. Bạn hoàn toàn không thể nhớ bạn đang làm gì; tâm cứ đi lang thang mãi. Điều đó rất là nguy hiểm.

Trước khi điều này xảy ra, chúng ta phải chăm lo tâm mình. Nếu bạn có Niệm mạnh mẽ, bạn sẽ nhận biết mình đang làm gì trong từng khoảnh khắc. Từng bước một chúng ta có thể quán xét mình đang làm gì.

Nếu một người rất giỏi, người ấy có thể thực hành cho đến khi đạt đến giai đoạn của một Bậc Thánh A-la-hán *arahant*.

Hành thiền rất dễ nếu bạn có Niệm. Vì sao có khó khăn với việc hành thiền, hành thiền định và thiền quán *vipassanā*? Đây chỉ là vì không đầy đủ Niệm. Nhưng đừng lo lắng, vì mỗi người đều có ba-la-mật *pāramī*.

Bởi vì bạn muốn thực hành Pháp *Dhamma*, nên chúng ta có thể nói rằng bạn đã có ba-la-mật *pāramī* tốt rồi. Đừng trách ba-la-mật *pāramī* của bạn không đủ tốt, chỉ vì bạn không thể định tâm. Nếu bạn chưa thể điều khiển tâm mình, là bởi vì bạn không muốn điều khiển, chứ không phải bạn không có khả năng điều khiển nó.

Lang Thang Tùy Thích

Tất cả các bạn vẫn còn trẻ, chưa đến bảy mươi hay tám mươi tuổi. Trí nhớ của bạn vẫn còn tốt. Bạn có thể xem hết bộ phim và có thể nhớ toàn bộ câu chuyện rồi có thể kể lại nó vì trí nhớ của bạn vẫn còn rất tốt. Nhưng chỉ có vậy thì bạn cũng chưa có đầy đủ Niệm. Đây là lý do vì sao bạn không thể định tâm.

Vậy đừng trách Thiền sư hay bạn cũng không nên trách bất kỳ ai khác. Không phải vì người ở phòng bên cạnh hay bạn cùng phòng quấy nhiễu bạn, mà là do Niệm của bạn không dán chặt vào đề mục.

Đó là lý do vì sao bạn cảm thấy kích động với bất kỳ điều gì xen vào. Bạn chấp nhận tất cả chúng quá dễ dàng – những suy nghĩ thiện hay bất thiện, vui hay không vui và tất cả những kiểu phóng dật khác nhau trong tâm bạn.

Lý do và nguyên nhân của tâm phóng dật này là vì tất cả các bạn luôn luôn muốn được tự do, được thư giãn, được yên ổn, và do đó Niệm của bạn không được mạnh mẽ. Bạn không muốn tạo một ranh giới trong tâm mình, cũng không chăm lo gìn giữ tâm mình. Bạn đã quen với thái độ “không sao” hay là “cho qua”.

Trái tim bạn mở lòng cho những suy nghĩ lang thang, những ái dục, và sự thúc giục để có liên hệ đến những cảm xúc dễ chịu. Bạn luôn luôn mong chờ được hạnh phúc và bình an. Bạn muốn tim mình, thân và tâm mình lúc nào cũng được thoải mái. Với sự mong chờ này, bạn không muốn bảo vệ trái tim và tâm trí mình một cách đúng đắn.

Đây là lý do vì sao bạn ngất ngây khi tham ái đến và bạn chạy theo dục lạc này bất kể bạn sẽ có được nó hay không.

Bạn có tham dự như vậy để mưu cầu hạnh phúc, nhưng thỉnh thoảng khi tâm sân đến, bạn cũng chấp nhận nó vì không sao. Sự thật là bạn không muốn chú tâm trên việc hành thiền của riêng mình. Thay vì đó bạn muốn nhìn những người khác và muốn biết họ đang làm gì. Theo cách này, bạn tự làm bản thân mình không an vui.

Đừng đi nhìn ngó những người khác đang làm gì. Bạn tiếp xúc với những gì họ đang làm càng nhiều, thì bạn luôn luôn kết thúc với càng nhiều cảm xúc tiêu cực bấy nhiêu. Đó là lý do hãy tránh xa ra. Vấn đề chính là ở bạn. Bạn chưa bao giờ biết bảo vệ tâm mình. Bạn chỉ cần đóng tâm thức, trái tim và mọi thứ lại.

Bạn có thể quán xét, “Tôi cần phải làm gì, giờ này và hôm nay?” Những người bận rộn không có thời gian để sân si, tham ái hay những dục ái khác xen vào. Họ luôn luôn bận rộn với những điều cần nên làm, từng giây, từng giờ.

Bận Rộn Giúp Ích Người Khác _ Những Người Bận Rộn

Đối với những người như chúng tôi rất là bận rộn, sẽ không có thời gian để nghĩ về bất kỳ điều gì, như là: “Ồ, bây giờ tôi muốn xử lý việc công trường thi công, kể đến là nấu ăn, và rồi tôi có buổi trình pháp phải tham dự.” Rồi bạn phải khoản đãi các khách viếng thăm trong cả ngày. Lúc nào bạn cũng sẽ phải lo nghĩ, “Tôi cần phải làm gì?” Thì sẽ không có thời gian để thư giãn hay nghĩ ngợi “Tôi muốn được hạnh phúc.”

Rồi bạn tự hỏi mình, “Hạnh phúc để làm gì? Thư giãn để làm gì?” Bạn không có thời gian nữa. Tất cả các bạn đều muốn làm những việc lợi ích cho mọi người. Khi bạn có thời

gian rảnh, bạn nhanh chóng ngồi thiền, hay bạn có thể đọc sách, thỉnh thoảng bạn hành thiền.

Năm nay, tôi xin lỗi tôi đã không thể đi cùng các bạn đến đền thờ Shrine Hall vì tôi đau đầu gối. Mặc dù tôi không thể đến, nhưng trong cốc *kuṭi*² tôi đã hành thiền và rải tâm từ *mettā* đến tất cả các bạn. Tôi cố gắng hết sức để làm bổn phận của mình, canh chừng tâm để tôi không có những ý nghĩ bất thiện.

Suốt cả ngày tôi không muốn có bất kỳ ý nghĩ bất thiện nào xen vào tâm trí tôi. Tôi không muốn nói rằng tôi được an vui. Mà làm như thế chính là bổn phận của tôi; vì vậy tôi không muốn nghĩ về việc tôi phải được hạnh phúc hay tôi phải buồn bã. Với trí tuệ, Niệm và lòng tôn kính, chúng ta phụng sự cho tất cả mọi người. Đây là lý do vì sao tâm chúng ta được bình yên.

Chúng ta sẽ luôn cảm thấy mình có cuộc sống tốt đẹp. Chúng ta cảm thấy như thế vì chúng ta giúp mọi người thực hành Pháp *Dhamma*. Đây là điều quan trọng nhất trong đời! Chúng ta có thể thỏa mãn những điều mình mong muốn. Theo cách này, chúng ta tự cảm thấy mình đã giúp ích cho bản thân và những người khác hằng ngày, hằng giờ.

Vì vậy chúng ta hãy cố gắng quản lý cuộc đời mình với sự hiểu biết và nỗ lực như vậy. Chúng ta tinh tấn thật nhiều mỗi ngày vì mọi người và chúng ta sẽ cảm thấy được hạnh phúc. Niềm vui này không phải là kiểu vui với ái dục. Chúng ta dùng trí tuệ phụng sự lợi ích cho mọi người để giúp họ tiến bộ trong Pháp *Dhamma* và được chứng ngộ.

²*kuṭi*: cốc

Hành Thiện & Công Việc

Đó là lý do chúng tôi cung ứng sự hỗ trợ này. Nếu các bạn đến đây để nghỉ dưỡng, thì tôi xin lỗi, các bạn sẽ không thể gặp được tôi. Vì Pháp *Dhamma*, chúng tôi hỗ trợ các bạn và mặc dù tôi không thể đến, nhưng tôi vẫn nghĩ đến tất cả các bạn.

Đôi khi sau bữa điếm tâm, tôi thấy tất cả các bạn phải làm vườn, quét sàn nhà, lau chùi khu vực phòng ăn và thiền đường. Tôi cảm thấy rất thương và lo lắng cho tất cả các bạn sẽ rất mệt sau bốn mươi phút hay một tiếng.

Bạn vẫn có thể chú tâm trên hơi thở hay trên đề mục thiền của mình. Trong lúc bạn đang quét sàn nhà hay ngay cả đang nấu ăn trong bếp, bạn vẫn có thể định tâm hay thực hành Pháp *Dhamma*.

Điều quan trọng nhất là tâm chúng ta. Nếu tâm biết cách bảo hộ, thì chúng ta biết cách hành thiện và làm trong sạch tâm mình với đề mục pháp *dhamma*.

Thật quan trọng để chúng ta hiểu nhau khi ở trong một trú xứ. Chủ ý của tôi là để cho các bạn được thư giãn và bình yên, có cuộc sống an vui và dễ chịu. Tôi muốn các bạn được bình an đi kinh hành và thư giãn trong khuôn viên này và chỉ việc đi tản bộ. Nếu các bạn không muốn đi kinh hành, các bạn có thể nằm trên giường và chỉ nghĩ về đề mục hành thiện.

Nếu các bạn hiểu thì các bạn mới có thể thật sự cảm kích tâm ý của tôi. Sau bữa điếm tâm hay bữa trưa, đừng đi ngủ ngay. Nếu bạn đi ngủ liền sau bữa ăn, bạn sẽ bị chứng khó tiêu và trở nên quá mệt và cũng không được thoải mái. Điều này không tốt cho bạn và bạn sẽ dễ bị buồn ngủ và dễ mắc bệnh nữa.

Sau bữa trưa, hãy đi kinh hành hay làm một hoạt động nào đó trong phòng bạn khoảng nửa tiếng. Như vậy thật tốt cho bạn. Nếu bạn cảm thấy bên ngoài trời nóng nực, bạn có thể hành thiền trong phòng, dưới gốc cây, trước cốc *kuṭi* của bạn hay thậm chí ở ngoài công rào.

Bạn có thể tản bộ dưới hàng cây hay nơi có bóng mát. Nếu bạn không muốn đi bộ ngoài trời, rất là tốt cho bạn nếu bạn có thể làm một hoạt động nào đó trong phòng mình như chùi rửa phòng tắm, vệ sinh giường hay khu vực ngủ hay dọn dẹp bất cứ nơi đâu.

Thói Quen Sống

Một số người quen ở nơi sạch sẽ hay mặc quần áo sạch sẽ. Với những người khác, họ không quan tâm. Họ chỉ vút mọi thứ khắp nơi khi bước vào phòng. Nên khi người khác thấy vậy, họ cảm thấy rất khó chịu.

Một số người có thể không vui lòng với hành động của bạn, và họ không muốn nói ra bạn không nên làm thế. Nhưng tâm họ không được hoan hỷ.

Sự sạch sẽ và ngăn nắp của bạn cũng rất quan trọng cho định tâm của những người khác, cho việc hành thiền của họ và cũng như cho chính bạn. Do vậy khi lời nói, suy nghĩ, hoặc là hành động của chúng ta không có Niệm, thì đó là lý do hay nguyên nhân gây ra phiền toái cho những người khác.

Khi mọi người có ý nghĩ bất thiện và những trạng thái tâm không vui, họ không kiềm chế được mình không chỉ ở trong phòng; mà họ còn mang chúng đi khắp nơi, đến cả thiền đường nữa.

Họ mang những bức xúc đến thiên đường. Khi ngồi xuống, họ suy nghĩ về những gì mà người khác đã làm, như thế nào và tại sao người ta lại làm những việc như vậy và họ sẽ mách với *Sayalay* ra sao. Họ làm thế thay vì nghĩ về đề mục hơi thở. Điều này không tốt cho việc hành thiền. Mặc dù nó rất là sơ đẳng, nhưng chúng ta cần phải thật cẩn thận.

Tình Thương Trong Sáng

Chúng ta cần phải hỗ trợ nhau và biết cách thương yêu lẫn nhau. Điều này rất quan trọng. Thương yêu là nói về lòng mong muốn chăm lo cho người khác của các bạn. Đây chính là tình thương, tình yêu trong sáng!

Khi một ai đó muốn chăm sóc những người khác, giúp họ được an vui, bình yên, và được tốt đẹp thì người đó thật sự có tình yêu thương trong sáng. Hãy hiểu rằng những dạng người này chỉ có thể là những người tốt bụng và đời sống của họ thuộc đẳng cấp cao. Chúng ta nhấn mạnh đến Tâm.

Chúng ta chỉ có thể xem những người mà có chủ ý tốt, trái tim tốt, và tâm tốt là những người có đẳng cấp cao. Không quan trọng quần áo bạn mặc đắt tiền đến thế nào, nếu tâm bạn không tốt, luôn luôn sân hận và đố kỵ, thì dù bạn có thể mặc quần áo đẹp, chúng ta cũng không thể nói bạn là ‘đẳng cấp cao’ được. Bạn thấy nhiều người đeo kim cương và những thứ đắt giá, nhưng họ luôn luôn gây phiền toái. Thì ai muốn yêu thương và gần gũi họ chứ?

Trong trung tâm của tôi, có nhiều viên kim cương lớn đến đây. Nhưng tôi không quan tâm. Tôi tránh chạy hết. Tôi biết họ sẽ gây rắc rối bởi vì họ cứ nói và nói huyền thuyên.

Chúng ta cần phải canh chừng tâm mình, chúng ta cần phải

chăm sóc tâm, để có sự khiêm cung khi chúng ta nghĩ về mọi người. Nếu bạn biết cách chăm sóc tâm của mọi người và họ được hoan hỷ vì bạn, thì khi bạn càng phân tích tâm mình bao nhiêu thì bạn càng vui thích làm như thế bấy nhiêu.

Bạn càng có thể tự trân trọng bản thân mình, biết rõ bạn làm thế nào và làm gì cho mọi người để mang lại an vui cho họ, và như thế họ đang làm những việc tốt lành bởi vì bạn, thì bạn càng nhận thấy nhiều niềm vui hơn. Đó là một kiểu huân tập chúng ta cần phải thực hành.

Nếu bạn chưa bao giờ rèn luyện hay chăm sóc gìn giữ tâm, thì bạn sẽ không bao giờ nhận thấy tâm mình và bạn cũng không biết mình đang làm gì; như thế sẽ luôn tạo ra những phiền toái. Bạn luôn cảm thấy không thỏa mãn trong tâm, mọi thứ đều tiêu cực, và bạn chưa bao giờ suy nghĩ một cách tích cực. Đó là lý do vì sao chúng ta cần phải huân tập tâm cho tích cực với chủ ý tốt lành.

Chỉ khi đó trái tim chúng ta mới dần trở nên trong sáng, an vui và hiền thiện. Rồi chúng ta mới có thể trở nên chứng ngộ. Nếu tâm không tốt thì chúng ta còn cách rất xa sự giác ngộ.

Sự giác ngộ này phải dựa trên những suy nghĩ thiện, tâm thiện và hành động thiện. Thì dễ dàng hơn nhiều cho sự hành trì đắc chứng. Căn của tâm bất thiện là Tham và Sân mà đến lượt chúng đều bị điều khiển bởi căn Si.

Do Si mà Tham và Sân sinh khởi. Chúng ta không biết mình có Si vì chúng ta không có Tuệ và Niệm. Đây là lý do mà các sở-hữu-tâm bất thiện khởi sinh trong chúng ta.

Rất đơn giản. Nếu chúng ta không muốn có những sở-hữu-tâm bất thiện, thì chúng ta chỉ cần canh chừng tâm mình với Niệm và với Tuệ.

Ngày mai các bạn có thể chứng đắc! Bản thân chúng ta phải cố gắng khiêm cung và như thế là rất tốt.

Chúng ta cũng cần phải luyện tập tính cách này nữa, rèn luyện và huân tập bản thân dần dần chúng ta sẽ trở nên quen với tính khiêm nhường, điều này rất là tốt. Nhưng thật không hay khi cố tình làm như thế. Chỉ cần hạ thấp xuống mặt đất.

Tôi ngồi trên ghế không phải vì tôi ngã mạn nhưng vì đầu gối tôi đau. Đừng hiểu lầm tôi. Tôi thật sự không thể ngồi trên sàn vì nó rất đau cho hai đầu gối của tôi. Thật sự tôi muốn ngồi xuống sàn nhà.

Trong ngày khai mạc khóa thiền tôi đã nghĩ làm sao tôi có thể giảng dạy trong tình trạng này. Tôi không biết mình còn có thể đảm nhiệm nhiều khóa thiền trong năm sau nữa hay không.

Tôi luôn phải ngồi trên ghế. Tôi không thể ngồi lâu được và tôi cảm thấy rất xin lỗi. Tôi không muốn hướng dẫn những khóa thiền trong tình trạng này. Thật mệt mỏi khi đánh giá quá cao về bản thân mình, hay cứ nghĩ mình là ai. Chúng ta suy tưởng, “Tôi là một thiền sư, vì thế mọi người phải chăm sóc cho tôi.” Chúng ta ngược lại phải tôn trọng và cảm kích mọi người; không phải vì bản ngã của mình.

Chúng ta không nên tự hào về điều này. Chúng ta phải tôn trọng những gì mọi người đã làm cho mình. Đó là niềm vui của chúng ta. Vì vậy hãy luôn cố gắng khiêm cung. Khi chúng ta ở dưới thấp, chúng ta không gặp phải nhiều vấn đề.

Học Hỏi Từ Người Khác

Khi bạn luôn luôn muốn ở trên cao, luôn muốn nghĩ mình là ai và muốn mọi người tiếp đãi bạn như số một. Thật là mệt mỏi.

Ngay cả bản thân mình, tôi vẫn ở cùng với những người giúp việc. Chúng tôi như một gia đình, ăn cùng nhau chung một bàn. Chúng tôi luôn luôn chia sẻ với nhau. Điều này cũng giúp tôi thoải mái hơn.

Tôi cảm kích ai đó xuất thân từ đời sống tốt đẹp thật sự. Tôi đã gặp rất nhiều người giàu sang, những người có ăn học cao. Một số người trong bọn họ rất khiêm cung. Đây là bản chất con người họ, không phải họ giả vờ, không phải vì tôi là một tu nữ *sayalay*. Tôi có thể thấy những hành động, lời nói của họ và cách họ đối xử với mọi người. Hết sức khiêm nhường. Nên tôi rất ngưỡng mộ họ.

Mọi người tôn trọng họ vì họ rất vui vẻ và tốt bụng. Họ làm mọi người dễ chịu.

Khi mọi người nhìn họ, mọi người cảm thấy, “Ô, họ có Pháp *Dhamma*, họ thích thực hành Pháp *Dhamma*. Họ có Niệm! Họ rất khiêm cung.” Với bản thân tôi, tôi được học rất nhiều từ thế giới bên ngoài. Bất cứ nơi nào tôi du hành đến, tôi đều thấy những điều tốt đẹp đáng học hỏi.

Ngay cả với cách người công nhân làm công việc của mình – tôi cũng học hỏi họ nhiều điều. Tương tự như thế ở khắp nơi tôi đi, như Mỹ, Châu Âu hay ở Đức. Ở Berlin, khi tôi nhìn thấy bức tường Berlin, tôi cũng muốn tìm ra nguyên nhân vì sao họ lại có tường rào.

Cũng vậy khi tôi đi đây đó nhìn ngắm tất cả các kiểu kiến trúc của những công trình, chúng cũng rất khác nhau. Đông Berlin hoàn toàn giống Singapore và Malaysia với các căn hộ. Ngược lại ở Tây Berlin, bạn có thể thấy phong cách thiết kế rất Âu Châu. Vì vậy tất cả đều rất khác biệt!

Chúng ta đi đâu, chúng ta nên quan sát và tôn trọng những gì mọi người làm. Chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều điều.

Khi bạn có một số kiến thức căn bản và khi bạn muốn làm việc gì đó, bạn sẽ không gặp quá nhiều khó khăn.

Bạn biết đó chúng tôi có một trung tâm thiện, vì vậy chúng tôi cần phải chăm sóc cho mọi người. Việc nấu ăn rất quan trọng. Nếu tôi không biết cách nấu ăn, tôi không biết cách sắp xếp mọi việc, có nghĩa là chúng tôi phải lãng phí rất nhiều tiền bạc và rau củ.

Nếu chúng tôi biết cách chăm sóc cho những người giúp việc, chúng tôi có thể tiết kiệm được rất nhiều chi phí. Theo cách này, chúng ta cần phải hiểu biết mọi thứ thì chúng ta mới có thể tôn trọng những người khác được.

Nếu bạn không biết cách quán sát công việc, bạn không biết cách cảm kích những gì mọi người đã làm cho mình. Bạn không nghĩ là họ rất mệt. Bạn chỉ nghĩ rằng bởi vì bạn trả tiền thì họ phải làm việc cho bạn. Xin hiểu cho rằng như thế là không phải cách.

Mặc dù bạn trả tiền, nhưng bạn vẫn cần phải tôn trọng mọi người và tôn trọng việc họ đã làm gì cho bạn, họ đã làm với chúng ta như thế nào và họ đã nỗ lực ra sao. Đây là điều chúng ta nên tôn trọng.

Chúng ta thấu hiểu các trở ngại và khó khăn của họ, sự mệt mỏi của họ, và chúng ta tôn trọng những điều này. Mỗi ngày tôi đều đi xuống và cảm ơn họ rất nhiều vì những gì họ đã làm cho chúng ta. Chúng ta đừng nghĩ về tiền công đã trả cho họ.

Lý do vì sao tôi thông báo ngày mai là ngày nghỉ vì tôi thấy tất cả các bạn làm việc vất vả quá, nên tôi cảm thấy thương lắm. Đây là cách chúng ta nhìn mọi người. Vì vậy tâm chúng ta rất hoan hỷ và được an lạc. Thế nên chúng ta không gặp phải trở ngại.

Tôi mong muốn tất cả các bạn huân tập theo cách này và khi ấy bạn sẽ không có những suy nghĩ tiêu cực, bạn sẽ không gặp vấn đề với bạn cùng phòng và việc hành thiền của bạn sẽ tiến triển rất nhanh trong thời gian ngắn.

Nếu tâm này được trong sạch, thì mọi thứ đều hoàn hảo. Hành thiền rất dễ dàng! Thật quá dễ khắng khít với hơi thở này. Hãy nhìn vào hơi thở và chú tâm trên hơi thở! Thiền sư bảo bạn hãy làm như vậy trong hai mươi phút. Rất tốt, tôi nên kính trọng lời chỉ dạy này!

Kính Trọng Lời Dạy

Bạn có thể suy xét, “Vì *Sayalay* đã hướng dẫn nên tôi sẽ chú tâm. Thiền sư bảo tôi rằng sau hai mươi phút tôi sẽ thấy ấn tượng *nimitta*. Tôi sẽ kiểm tra xem điều này thật hay không. Tôi sẽ làm theo ý kiến và chỉ dẫn của Thiền sư.” Nếu bạn làm theo như thế, bạn sẽ sớm thấy được ấn tượng *nimitta*.

Khi bạn không nghe theo thì bạn vẫn sẽ có phóng tâm. Trước kia, khi tôi còn đang học, khi Ngài *Pa Auk Sayadaw* bảo tôi một điều gì, tôi đều hiểu rõ, tôi không di chuyển, cả việc đi ra ngoài tôi cũng không muốn, tôi sẽ cố gắng cho đến cùng. Ngay cả khi những thiền sinh khác chưa xong bài tập, thì tôi là người đã hoàn thành xong tất cả. Tôi rất háo hức. Tôi tinh tấn thực hành nhiều cho đến nỗi tôi ngồi ba thời thiền liên tục thành một thời!

Tất nhiên khi các thiền sinh nỗ lực thật nhiều trong thiền tập thì Thiền sư rất vui thích và hoan hỷ. Nếu bạn không muốn thực hành, không sao cả. Nếu bạn muốn làm tôi vui lòng thì hãy cố gắng nhiều hơn nữa!

Tự Do Được Bảo Hộ Bởi Niệm

Hãy hành thiện và bạn sẽ có phúc lạc từ đó. Hãy cố gắng chuẩn bị cho tâm bạn đạt đến sự ‘tự do’. Tự do không phải là một dạng thư giãn cũng không phải kiểu tự do ‘tôi muốn làm gì thì làm.’ Tự do không giống như vậy. Với ranh giới được thiết lập, sự tự do của tâm được chăm sóc bởi Niệm.

Hãy cố gắng làm mọi thứ sẵn sàng cho việc hành thiện, không bám chấp, không dính mắc vào bất kỳ điều gì, ngay cả sáu-môn trong bản thân mình hay sáu-môn đối với các cảnh bên ngoài.

Các ngoại cảnh như cảnh sắc, thanh, khí, vị, xúc và các cảnh bên ngoài đi vào sáu-môn-giác-quan của bạn. Bởi vì những xúc chạm này mà tất cả những ý nghĩ và cảm thọ bạn có được khởi sinh.

Những loại cảm thọ khác nhau phát sinh với nhãn thức, khi có nhãn xúc, những sở-hữu-tâm thiện hay bất thiện sẽ sinh khởi.

Tương tự đúng như vậy với những môn khác. Bạn xúc chạm cảnh càng nhiều, bạn sẽ càng có nhiều phóng tâm. Vậy nên chúng ta cố gắng giữ đơn giản việc hành thiện hằng ngày của mình.

Ngay cả nếu thức ăn không ngon, hãy cố gắng. Dĩ nhiên là bạn không quen với nó. Văn hóa khác nhau, những loại thức ăn khác nhau, có thể gây ra một chút khó khăn.

Tôi chỉ mong các bạn cố gắng chấp nhận. Nếu bạn không thể và thật sự ngã bệnh và không cảm thấy khỏe, hãy nói với chúng tôi đừng ngại. Chúng tôi có nhiều người giúp việc năm nay. Chúng tôi đã có sự chuẩn bị. Nếu bạn không thấy khỏe và bạn muốn ăn cháo hay bất cứ món gì, đừng ngại bày tỏ, chỉ cần nói với chúng tôi, thật dễ dàng. Họ rất hoan hỷ được phục vụ và vui vẻ nấu ăn cho bạn.

Chương 7

Phản Vấn Đáp



Thông qua việc trả lời một loạt các câu hỏi, *Sayalay* giảng giải về nhiều chủ đề bao gồm tầm quan trọng của ấn tướng *nimitta* và sự chứng đắc thiền định *jhāna*, sự thực hành Lý Duyên Khởi, lộ cận tử và làm cách nào chia sẻ Pháp *Dhamma* với ba mẹ chúng ta.

.....
*** Câu hỏi 1:** “Ấn tướng *nimitta* là gì, nó được hình thành như thế nào?”
.....

Đây là câu hỏi rất hay. Có thể bạn rất hờn tôi trong những ngày đầu tiên của khóa thiền. Bạn muốn ngủ nhưng bạn không thể. Bạn muốn đi ra ngoài nhưng bạn cũng không thể nổi! Bạn nghĩ rằng nó thật sự là một cực hình với bạn. Bạn có thể nghĩ, “Cô tu nữ này thật đáng sợ.” Có phải vậy không? Không ư?Ồ, tốt lắm!

Bạn có thể nghĩ rằng, “Ôi, *Sayalay* thật sự đang tra tấn chúng ta. Tôi muốn ngủ nhưng tôi không thể. Tôi muốn đi ra ngoài nhưng tôi cũng không thể. Tôi không thể cực cự gì được! Thiền sư điều khiển hết mọi thứ!” Nhưng sau vài hôm, khi bạn đã có trải nghiệm, tâm trở nên lắng dịu và bạn bắt đầu được thư giãn trong khi hành thiền với oai nghi ngồi.

Bạn cũng bắt đầu cảm thấy thoải mái với hơi thở. Có phải vậy không? Vâng! Rồi dần dần bạn bắt đầu cảm thấy hỷ lạc với hơi thở và không cần tô lẩy roi đến đánh đòn bạn.

Đấu Tranh với Phiền Nã

Một khi bạn bắt đầu cảm thấy thoải mái, dễ chịu với hơi thở, là có một sự tiến bộ trong Định của bạn. Ban đầu, bạn phải tranh đấu liên tục. Tâm sẽ liên tiếp phóng dật và bạn phải luôn luôn kéo tâm trở về, làm cho bạn rất mệt. Rồi bạn thường xuyên cảm thấy buồn ngủ, và bạn sẽ lại tỉnh giấc, chỉ để rơi vào buồn ngủ lần nữa. Có phải vậy không?

Đó là đấu tranh với phiền nã. Sau khi chúng ta trở nên quen dần, tâm trở nên tỉnh táo và hỷ lạc. Ngay khi cảm thọ Hỷ sinh khởi, Định được tăng trưởng. Rồi tâm bắt đầu trở nên trong sáng. Định tâm sẽ tạo ra ánh sáng chói trong sắc-ý-vật của bạn.

Sau khi Định tâm sinh khởi, một lúc sau bạn sẽ thấy ánh sáng chói ở trước mặt hay xung quanh khuôn mặt. Những người khác nhau sẽ có những hiện tượng xuất hiện khác nhau. Một số người bắt đầu thấy ánh sáng ở trước mặt. Họ thấy những màu sắc khác nhau hay chỉ là một ánh sáng chói, chúng ta gọi là ấn tượng *nimitta*. Đối với một số hành giả khác, họ sẽ thấy ánh sáng từ một bên, bên trái hay bên phải.

Nhận Thức

Vì sao mà họ thấy ánh sáng ở bên trái hay bên phải? Đó là bởi vì khi chúng ta chú tâm trên hơi thở, hơi thở rõ ràng hơn ở một bên. Với những ai thấy ánh sáng ở bên phải, nhận thức

của họ về hơi thở ở bên phải rõ ràng hơn bên trái. Nhận thức của chúng ta ở bên phải rất là mạnh và chúng ta luôn luôn chú ý nhiều hơn tới bên phải. Theo cách đó, vì định tâm ở bên phải, cho nên ánh sáng cũng sẽ đến từ bên phải.

Một số hành giả dõi theo hơi thở quá cho đến nỗi, họ cảm thấy cả toàn bộ cơ thể xoay sang bên phải! Ngay cả khuôn mặt cũng quay theo! Họ không biết làm sao xoay lại. Vì không thể quay được, nên họ mở mắt ra và xoay cả thân hình mình lại. Thật ra đó chỉ là nhận thức. Là do tâm tập trung quá nhiều về một bên, nên cuối cùng họ cảm thấy như mọi thứ chỉ ở về một phía vậy. Họ muốn xoay lại nhưng họ không thể quay được, vì thế họ phải mở mắt ra và xoay toàn thân trở lại! Đây là do nhận thức của họ tập trung quá nhiều về một phía.

Thỉnh thoảng khi Định của chúng ta tập trung nhiều hơn về một phía, thì ta có thể cảm thấy ánh sáng đến từ phía đó. Cũng có một số hành giả dõi theo hơi-thở-vào quá nhiều, thế nên ấn tượng *nimitta* xuất hiện ở phía trên. Ánh sáng đến từ bên trên, vậy họ rốt cuộc sẽ làm sao? Họ muốn khẩn trương nhập vào thiền *jhāna*, nên họ không kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi ánh sáng chuyển xuống trước lỗ mũi. Thế rồi họ nói với nó, “Xuống đây! Xuống đây!” Có phải vậy không? Nhưng nó không di chuyển xuống, mà cuối cùng, ấn tượng *nimitta* biến mất vì Định bị giảm sút.

Có một số hành giả khác, hơi-thở-ra của họ mạnh hơn hơi-thở-vào. Nên họ dõi theo và dõi theo cho đến khi ấn tượng *nimitta* xuất hiện ở bên dưới. Như vậy rất khác nhau với từng trường hợp. Chúng ta không thể nói rằng ấn tượng *nimitta* sẽ xuất hiện chính xác cùng một cách đối với mọi người. Nó phụ thuộc vào cách bạn chú tâm trên hơi thở như thế nào.

Vì vậy đừng bối rối. Một số người nghĩ rằng, “Ô, họ thấy ấn tượng *nimitta* ở phía trước mặt. Vì sao của mình lại từ một bên? Của mình chắc hẳn là ánh sáng bên ngoài. Hay nó có thể là từ ánh sáng mặt trời.” Bạn có thể cảm thấy hoang mang như vậy. Đó là vì sao mà nhiều người có hoài nghi nên họ mở mắt ra để nhìn ánh sáng. Ngay lúc đó, Định của họ sẽ rớt ngay.

Không quan trọng loại màu sắc hay ánh sáng chói gì xuất hiện. Hãy để tự nhiên. Nhiệm vụ của chúng ta chỉ việc chăm chú miệt mài trên hơi thở, đừng quên mất hơi thở. Chỉ việc chăm chú trên hơi thở ở trước lỗ mũi. Dần dần màu sắc sẽ bắt đầu thay đổi. Một cách chậm rãi, không quan trọng nó ở bên phải hay bên trái hay phía trên hay là ở dưới, chỉ cần giữ sự chú ý của bạn ở phía trước lỗ mũi. Từ từ, nó sẽ tự di chuyển và điều này xảy ra tự nhiên. Nó sẽ tiến đến sát lỗ mũi hơn và tự động càng lúc càng trở nên trong sáng hơn.

Ấn Chứng của Định

Tướng *nimitta* là ấn chứng của Định. Chúng ta có ba mức độ ấn tượng *nimitta*. Mức độ ấn tượng *nimitta* đầu tiên có thể là màu vàng, cam, xanh dương, tím hay màu mây – những loại màu sắc như vậy. Những hành giả khác nhau sẽ có những kinh nghiệm của sơ tướng *nimitta* đầu tiên khác nhau. Cùng lúc đó, sơ tướng *nimitta* sẽ không ổn định, xuất hiện rồi lại biến mất. Nó biến mất rất dễ dàng ở giai đoạn này. Đừng lo lắng khi điều đó xảy ra và đừng nhìn vào nó. Hãy chỉ thư giãn và cố gắng chú tâm trên hơi thở một cách liên tục không gián đoạn.

Một lúc sau, màu sắc sẽ chuyển thành trắng. Đây là mức độ thứ hai – học tướng *nimitta*. Khi nó từ từ chuyển sang

mức độ thứ hai học tướng *nimitta*, nó sẽ từ từ tiến đến và áp sát lỗ mũi. Nó sẽ đến một cách chậm rãi. Điều này xảy ra tự nhiên. Hãy giữ tâm liên tục chăm chú trên hơi thở và sau một lúc, màu trắng sẽ càng ngày càng trở nên sáng chói hơn. Khi màu trắng trở nên quá chói sáng, thì đừng chú tâm trên ánh sáng đó.

Nhiều người mắc phải sai lầm này khi ánh sáng trắng trở nên chói sáng. Họ nghĩ, “Tôi muốn nó trở nên trong suốt. Mức độ ấn tướng *nimitta* cuối cùng là tợ tướng *nimitta* trong suốt.” Vì vậy để đạt được tợ tướng *nimitta* trong suốt, họ sẽ thường làm gì? Họ sẽ nỗ lực nhiều hơn để thở liên tục. Đây là một sai lầm. Ngay thời điểm này, chúng ta không thể cố gắng làm cho hơi thở rõ ràng hơn được. Mà tâm cần phải rất êm dịu và rất vi tế. Thế nên chúng ta chỉ cần thư giãn. Khi ánh sáng trắng càng lúc càng trở nên sáng chói hơn, hành giả chỉ cần thư giãn và làm cho hơi thở rất nhẹ và rất vi tế.

Tâm Hỷ Lạc

Tâm bắt đầu trở nên hỷ lạc với hơi thở chỉ khi nó trở thành vi tế. Khi tâm lắng dịu xuống, ánh sáng sẽ từ từ trở nên trong suốt. Nó càng lúc càng được rõ ràng hơn rồi tự động di chuyển đến và dừng trước lỗ mũi.

Đó là vì sao chúng ta cần phải rất cẩn trọng ở mỗi giai đoạn của ấn tướng *nimitta*. Dù một sai lầm tưởng chừng nhỏ nhưng cũng có thể trở nên rất to lớn một khi bạn bị kẹt ở đó và không biết phải làm sao. Nó sẽ mất một thời gian dài để bạn đạt được tợ tướng *nimitta* rõ ràng.

Thậm chí mặc dù bạn đã có ánh sáng trắng, nhưng nó sẽ không bao giờ trở nên rõ ràng và trong suốt được. Vì vậy

đây là kỹ năng – điều gì cần nên làm. Chỉ cần thư giãn và tợ tướng *nimitta* rõ ràng trong suốt sẽ tự động đến và dừng ở trước lỗ mũi.

Một số hành giả có thể đạt được tợ tướng *nimitta* giống như một quả cầu pha lê hay quả cầu thủy tinh. Như vậy rất tốt. Nhưng rất khó khăn cho một số hành giả khác có được loại tợ tướng *nimitta* giống như thế, cũng không sao. Những người khác sẽ đạt được tợ tướng *nimitta* như một ngôi sao rõ ràng và trong sáng, như vậy là cũng được rồi. Ngay khi nó trở nên sáng rõ hơn và ổn định hơn, thì chúng ta có thể bắt đầu tập trung vào và định tâm trên tợ tướng *nimitta*. Cứ liên tục niệm rằng, “Đây là *ānāpānassati nimitta, nimitta, nimitta.*” (“Đây là tợ tướng niệm hơi thở, tợ tướng, tợ tướng”).

Thế Nhập An Chỉ Định

Bây giờ chúng ta bắt đầu nhập vào an chỉ định. Tâm ngừng tập trung trên hơi thở. Chúng ta hãy buông hơi thở. Chỉ cần thư giãn và giữ sự nhận biết trên tợ tướng *nimitta*. Rồi một cách chậm rãi, chúng ta sẽ nhập vào an chỉ định, nhập vào thiền định *jhāna*. Thiền định *jhāna* nghĩa là sự chăm chú trên tợ tướng *nimitta*. Vào lúc đó, tâm không muốn nhận biết hơi thở nữa. Chỉ còn tập trung duy nhất một đề mục, là nhận biết tợ tướng *nimitta*.

Nhận biết tợ tướng *nimitta* là áp sát tâm vào cảnh hay chúng ta gọi là Tâm *vitakka*¹. Chi thiền *jhāna* thứ hai là Tứ *vicāra*², hay pháp duy trì tâm trên đề mục. Pháp duy trì tâm này liên tục quan sát tợ tướng *nimitta*, lặp đi lặp lại. Sự quan sát này không thể dừng lại. Chúng ta liên tục quan sát không gián đoạn. Có sự duy trì tâm trên đề mục xuyên suốt cả thời ngồi thiền. Sau khi chú tâm một lúc trên tợ tướng *nimitta*,

¹*vitakka*: Tâm

²*vicāra*: Tứ

bạn sẽ bắt đầu cảm thấy hỷ lạc và vui thích. Sự vui thích và cảm thọ hỷ lạc này khởi sinh. Kế đến là Định hay nhất-hành-tâm. Sở-hữu nhất-hành-tâm này là sự chăm chú trên một đối tượng duy nhất, đó là đề mục tợ tướng *nimitta*.

Tâm không có những suy nghĩ phóng dật hay biết những cảm thọ trên thân nữa; nó chỉ duy nhất biết tợ tướng *nimitta* mà thôi. Đây là Nhất-hành-tâm.

Vì vậy khi chúng ta chăm chú theo cách này trên tợ tướng *nimitta*, thì năm chi thiền *jhāna* sinh khởi. Chúng ta gọi đây là sơ thiền *jhāna*.

Có nhiều ấn tướng *nimittāni* khác nhau. Ban đầu, có nhiều màu sắc khác nhau có thể khởi sinh nhưng không sao. Cuối cùng, tất cả chúng đều như nhau. Chúng trở nên trắng, sáng, rõ ràng trong suốt hơn và ổn định.

*** Câu hỏi 2:** “Vì sao Sayalay nhấn mạnh quá nhiều vào sự đạt được ấn tướng *nimitta* và thiền định *jhāna*?”

Ấn Tướng nimitta Để Nhập Thiền Định jhāna

Vừa rồi, chúng ta đã giải thích rằng rất khó khăn để định tâm trên một đề mục nếu không có ấn tướng *nimitta*. Bạn có thể muốn định tâm trên hơi thở đầy. Nhưng khi hơi thở vi tế, rồi hơi thở sẽ biến mất. Và sau đó bạn làm sao có thể nhập thiền định *jhāna* đây? Một số người chỉ dẫn rằng chúng ta có thể nhập thiền định *jhāna* bằng cách định tâm trên hơi thở. Nhưng nó thật không dễ dàng, bạn biết thế.

Đề mục thiền định *jhāna* cần phải rất rõ ràng và nó cũng

cần phải rất ổn định. Nó thậm chí không thể di chuyển hay biến mất được.

Hơi thở là một đề mục có thể biến đổi bất cứ lúc nào. Đôi khi nó có thể rất vi tế, hay đôi khi nó có thể biến mất. Khi nó biến mất, đề mục hơi thở cũng mất theo và bạn dễ dàng rơi vào tâm-hữu-phần *bhavaṅga*³ – một trạng thái tiềm thức hay vô thức – bạn chìm vào giấc ngủ! Thế nên chúng ta không biết nó là trạng thái đang ngủ hay là thiền định *jhāna*. Hai trạng thái này rất khác biệt! Khi không có đề mục thì rất khó khăn để nhập thiền định *jhāna*.

Đối với hành thiền định đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati*, chúng ta cần có ánh sáng ấn tượng *nimitta* rõ ràng để nhập thiền định *jhāna*.

Đối với hành thiền bộ xương, hình ảnh bộ xương cần phải được rõ ràng trong tâm chúng ta. Trong tâm mình, khi chúng ta có thể nhớ lại và tưởng tượng ra hình ảnh bộ xương, thì đó gọi là ấn tượng *nimitta* trong hành thiền bộ xương.

Chúng ta có mười đề mục *kasīna*⁴. Đối với hành thiền *kasīna*, đề mục màu sắc cần phải được rõ ràng trong tâm chúng ta. Khi không có đề mục, chúng ta không thể hành thiền định *jhāna*. Chúng ta có thể chú tâm vào cái gì đây? Khi không có một đề mục để chăm chú vào chúng ta không thể nhập thiền định *jhāna* được.

Đó là vì sao khi chúng ta hành thiền *kasīna*, thì đề mục màu sắc trong tâm mình là ấn tượng *nimitta*. Không có ấn tượng *nimitta*, thật rất khó khăn để chú tâm vào và để ổn định trên một đề mục trong suốt một tiếng đồng hồ.

Do đó, không có ấn tượng *nimitta*, không dễ dàng gì nhập thiền định *jhāna*. Khi chúng ta nhập thiền định *jhāna*, từ sơ

³*bhavaṅga*: tâm hữu phần

⁴*kasīna*: 10 đề mục hoàn tịnh

thiền đến tứ thiền *jhāna*, thì Định hay Nhất-hành-tâm càng lúc càng mạnh mẽ hơn.

Nền Tảng của Bát Chánh Đạo

Thiền định *jhāna* chúng ta gọi là ‘*samādhī*’ hay Định. Thiền định *jhāna* cũng chính là Chánh Định. Trước đây, chúng ta đã nói về Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo. Tất cả những pháp này được nhắc đến trong bài thuyết Pháp *Dhamma* đầu tiên của Đức Phật *Buddha*, Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta*. Khi các bạn tụng bài Kinh *Sutta* này các bạn sẽ biết rằng nó bao gồm ‘Chánh Định’ ‘*sammā samādhī*’ và cũng gồm có ‘Chánh Cần’ ‘*sammā vāyāma*’⁶ và nhiều chi nữa của Bát Chánh Đạo. Bây giờ tôi không giải thích thêm được vì như thế là quá dài.

Trong Bát Chánh Đạo này, Chánh Định *sammā samādhī* (sự chăm chú đúng đắn) cũng là một trong những chi đạo. Rất là quan trọng! Với những ai mong muốn nhập Níp-bàn *Nibbāna*, muốn thực hành đến khi đắc Níp-bàn *Nibbāna*, rất là khó khăn để có được Tuệ Minh Sát *vipassanā* mà trước tiên không có Định như là một bàn đạp vững chắc. Bạn có thể hiểu điều này không?

Ví dụ, chúng ta biết rằng, Minh Sát *vipassanā* là nghiên cứu về những gì bên trong sắc thân của chúng ta. Và điều gì ở bên trong ta? Quá dễ dàng để nhận biết những cảm thọ. Không đúng ư? Chúng ta có nhiều đề mục *rūpa* sắc pháp. Chúng ta gọi thân này cũng là sắc *rūpa*. Nhưng chỉ biết như thế là chưa đủ. Chúng ta cũng cần phải nhìn thấy thấu suốt bên trong sắc thân này.

Tứ đại cũng là một loại *rūpa* sắc pháp, và ba-mươi-hai-

⁵*sammā samādhī*: Chánh Định

⁶*sammā vāyāma*: Chánh Cần

thân-phần cũng là một loại khác. Ba-mươi-hai-thân-phần bao gồm tất cả những cơ quan của cơ thể. Chúng cũng là một loại *rūpa* sắc pháp. Và cũng có nhóm sắc hay bợn sắc *rūpa-kalāpa*⁷ chúng cũng thuộc về *rūpa* sắc pháp. Thế nên có nhiều cách khác nhau mà chúng ta cần phải phân tích bên trong sắc thân này.

Định với Thiên Minh Sát vipassanā

Một loại sắc pháp dễ dàng nhìn thấu hơn hết là ba-mươi-hai-thân-phần. Bây giờ bạn có thể nhìn thấy nó không? Hãy nhắm mắt lại; nhìn vào nó. Bạn có thể thấy hay không? Có thể hay không thể nào? Có thể hay không? Hãy trả lời tôi đi nào! Bạn có thể thấy được chúng hay không? Vì sao vậy? Vì sao bạn không thể thấy được? Chính là do thiếu Định!

Khi bạn có định tâm, bất kể điều gì bạn mong muốn nhìn thấy trong tâm mình, bạn đều có thể thấy được. Chỉ cần nhìn vào điều đó bên trong cơ thể bạn. Bạn sẽ có thể thấy được hình ảnh của những gì bạn mong muốn thấy, một cách rất rõ ràng ở phía trước hay ở bên trong cơ thể bạn. Đó là vì sao chúng ta thật sự cần phải có Định.

Một số người không cần phát triển Định, bởi vì trong quá khứ, họ đã tích lũy ba-la-mật *pāramī* rất tốt. Họ đã thực hành trong nhiều kiếp sống. Vì vậy đối với những Vị như Tôn giả Xá-Lợi-Phất *Sāriputta* hay Tôn giả Mục-Kiền-Liên *Moggallāna*, rất là dễ dàng cho các Ngài. Chỉ cần sau khi lắng nghe Pháp thoại, các Ngài có thể thấu suốt danh *nāma* và sắc *rūpa* một cách rất dễ dàng. Đối với những người bình thường, ngay cả sau khi lắng nghe nhiều lần, chúng ta vẫn không thật sự biết được danh *nāma* và sắc *rūpa*, chúng ta thật sự không thể nhìn thấy được bên trong.

⁷*rūpa-kalāpa*: bợn sắc/nhóm sắc

Tôi nói điều này không phải chỉ trích bất kỳ ai. Đây chỉ là điều chúng ta phải nhận ra. Chúng ta cần có Định. Không có Định, rất là khó khăn để thực hành thiền Minh Sát *vipassanā*. Thế nên đó là lý do vì sao chúng ta nhấn mạnh thiền định *jhāna* quá nhiều.

.....

*** Câu hỏi 3:** “Đôi khi con cái thừa hưởng những tính cách, phẩm hạnh, v.v... của ba mẹ và chúng ta thường nói con cái có gien di truyền của ba mẹ chúng. Có gien di truyền như thế trong Phật giáo không? Nếu không, chúng ta giải thích như thế nào về những tính cách tương đồng này? Xin cảm ơn.”

.....

Khi chúng ta nói về sự dị đồng tính cách, ba mẹ và con cái trong cùng một gia đình đôi khi có thể có cùng tính cách với nhau. Có khi họ cũng có thể có tính cách khác nhau nữa. Chúng ta không thể cho rằng chỉ vì họ là con cái của ba mẹ, thì cả gia đình sẽ có cùng tính cách. Vì sao chúng ta có những tính cách khác nhau?

Cộng Nghiệp kamma

Khi người ta có tính cách tương đồng, đó có thể là bởi vì trong quá khứ, họ có thể đã sống cùng nhau trong một gia đình lặp đi lặp lại, liên tục trong nhiều kiếp sống. Họ biết nhau, họ có mối liên kết và họ yêu thương nhau, nên họ có loại cộng nghiệp *kamma* đó. Vì vậy khi tái sinh trong gia đình này, họ đã quen thuộc với nhau rồi.

Khi lọt lòng mẹ, dù đối với môi trường hay cách giáo dục của gia đình, họ cũng đã quen với nó. Không có những cảm xúc tiêu cực về phần họ mà chỉ có những cảm xúc tích cực. Họ có thể chấp nhận bất cứ điều gì mà ba mẹ mình làm trong hoàn cảnh hiện tại. Họ có thể chấp nhận và hiểu cho ba mẹ và cảm thấy an ổn với họ. Từ lúc sinh ra thì tính cách cũng sẽ tương đồng với ba mẹ mình vậy. Bạn hiểu không? Điều này liên quan đến những kiếp quá khứ.

Vì họ đã rất gần gũi với nhau trong tiền kiếp, do đó trong kiếp này, họ có thể chấp nhận ba mẹ mình dù tốt hay xấu. Đôi khi, không chỉ có những tính cách tốt là tương tự nhau. Mà những tính cách xấu cũng có thể giống nhau nữa. Nếu người cha nghiện rượu, thì con trai cuối cùng cũng có thể trở thành kẻ nghiện ngập. Vì vậy tính cách tương đồng cũng có thể phát triển từ thời thơ ấu trở về sau do môi trường sống. Đứa trẻ yêu thích môi trường đó và nó có thể bằng lòng với môi trường sống này.

Đôi khi, mặc dù ba mẹ rất rất tốt, nhưng con cái không thể noi theo những gì ba mẹ làm, cho dù họ có dạy dỗ bao nhiêu đi nữa. Chúng không đồng tình với ba mẹ mình. Bạn có thấy những trường hợp như thế không? Ba mẹ bảo chúng, “Điều này không tốt, đừng làm như vậy.” Nhưng chúng vẫn làm sau lưng ba mẹ mình. Nếu chúng không thể làm trước mặt, chúng sẽ làm sau lưng. Điều này làm cho ba mẹ buồn phiền. Các bạn có thể đã có trải nghiệm này trước đây.

Có thể nó xảy ra trong chính gia đình bạn hay bên ngoài tổ ấm của bạn. Bạn sẽ thấy con cái có những tính cách khác biệt với ba mẹ. Vì sao chúng có tính cách khác hẳn vậy? Có thể là trong quá khứ, chúng đã không gần gũi với ba mẹ mình. Nên họ không có cùng những trải nghiệm với nhau. Người ta có những tính cách khác nhau do nghiệp *kamma* và

tính cách trong những kiếp quá khứ của họ cũng khác nhau. Nhưng với một số cộng nghiệp, chúng ta vô tình gặp nhau trong kiếp sống này.

Cũng có một số người họ có thể đã hành thiện trong quá khứ. Nhưng trong kiếp hiện tại này khi tái sinh, họ vô tình sinh ra trong một gia đình chài lưới. Người cha muốn đánh bắt cá và giết chúng, nhưng con trai thì không, mặc dù cậu thuộc cùng gia đình ấy, nhưng không thích làm thế. Con trai không cảm thấy hoan hỷ với điều này.

Và người cha thích uống rượu nhưng con trai không thích uống bởi vì cậu là một Phật tử thuần thành trong quá khứ. Vì vậy tính cách có thể khác nhau do ảnh hưởng của tiền kiếp.

Tâm Thức Người Mẹ Ảnh Hưởng Đến Bào Thai

Có rất nhiều lý do khác nhau. Gien hay cái mà chúng ta gọi là di truyền là do có cùng dòng máu. Nhiều người nghĩ theo cách đó. Cùng huyết thống nghĩa là chúng ta là một phần của ba mẹ mình, vì thế chúng ta có lòng biết ơn. Là nhờ có ba mẹ mà chúng ta có thể trở thành con người.

Đặc biệt chúng ta biết ơn mẹ vì đã chăm sóc chúng ta ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

Mẹ nuôi dưỡng chúng ta. Tất cả nguồn năng lượng và chất dinh dưỡng đến cho chúng ta đều từ mẹ. Chúng ta được liên kết và phụ thuộc vào mẹ, vào tâm thức của mẹ nữa.

Tâm của ba mẹ, đặc biệt là mẹ, cũng có sự ảnh hưởng lên chúng ta. Khi mẹ rải tâm từ *mettā* đến chúng ta, nó có thể lan tỏa đến cơ thể chúng ta trong bụng mẹ nhờ vào *rūpa* sắc-do-tâm-tạo (sắc-tâm *cittaja-rūpa*⁸). Tâm của mẹ có thể ảnh

⁸*cittaja-rūpa*: sắc-tâm/ sắc-do tâm-tạo

hưởng đến chúng ta theo cách này. Vì vậy chúng ta cũng có *rūpa* sắc-do-tâm-tạo trong cơ thể mình.

Trong suốt thời gian đó, vào giai đoạn *rūpa* sắc tái tục trong đời sống của chúng ta, duy nhất chỉ có sắc-nghiệp *kammaja-rūpa*⁹ được tạo do nghiệp *kamma* riêng của mình. Vào lúc đó, *rūpa* sắc-do-tâm-tạo và *rūpa* sắc-do-vật-thực-tạo vẫn chưa xuất hiện; *rūpa* sắc-do-quí-tiết-tạo cũng chưa xuất hiện. Những bợn sắc này sẽ khởi sinh một vài tuần sau khi thụ thai. Trong suốt vài tuần đầu tiên, khi mẹ thật sự chăm sóc chúng ta, thì tâm của người mẹ cũng có thể ảnh hưởng đến chúng ta nữa.

Khi mẹ chúng ta đang rải tâm từ *mettā*, thì bạn có thể nhận được, và có thể ngủ rất bình an trong bụng mẹ. Bạn có thể sống an lạc vì người mẹ luôn có rất nhiều tâm từ *mettā* dành cho bạn. Luôn luôn có mẹ rải tâm từ *mettā* cho bạn. Mẹ nuôi dưỡng, mẹ ăn uống, và năng lượng của mẹ, chất dinh dưỡng của mẹ sẽ truyền sang cho bạn. Vật thực cũng tạo ra sắc *rūpa*. Và thân nhiệt của mẹ – thật sự người mẹ cũng cho bạn hơi ấm nữa. Vì vậy tất cả những cảnh bên ngoài đến với bạn đều được kết nối từ người mẹ.

Bợn *rūpa* sắc-do-tâm-tạo cũng vậy, hầu như được phát sinh ra từ người mẹ. Mẹ cho chúng ta rất nhiều tâm từ *mettā*, nhưng yếu tố chủ yếu vẫn là nghiệp *kamma* của riêng bạn. Nghiệp *kamma* tạo ra sắc-nghiệp *kammaja-rūpa* trong cơ thể.

Ảnh Hưởng của Nghiệp kamma Chúng Ta

Ba mẹ có ảnh hưởng lớn đến tính cách của bạn, nhưng nếu nghiệp của bạn quá mạnh, thì tính cách của bạn không thể giống như ba mẹ được. Đôi khi ba mẹ và con cái có tính cách

⁹*kammaja-rūpa*: sắc-nghiệp

tương đồng. Ví dụ, tiền kiếp của một người hầu như có tính cách là loại-tâm-từ *mettā*, và người mẹ cũng thích rải tâm từ *mettā*. Thì họ là cùng loại tính cách với nhau; họ trở nên giống như cùng một tính cách vậy.

Trong tiền kiếp, nếu người con chưa bao giờ thực hành tâm từ *mettā* và luôn luôn thích làm việc xấu ác; thì mặc dù ngay cả khi người mẹ rải tâm từ *mettā*, đứa trẻ chỉ có thể nhận được rất ít. Nó sẽ không thể nào theo cùng một hướng với mẹ nó được. Tôi rất tiếc nhưng điều này hơi phức tạp một chút.

Một Số Ảnh Hưởng của ba-la-mật pāramī Sau Khi Ra Đời

Theo cách này, tâm cũng có thể thay đổi do môi trường sống. Do đó sau khi chào đời, ngay cả cho dù tính cách có giống như tiền kiếp và tốt đẹp đi nữa, nhưng tâm của người đó cũng có thể thay đổi do môi trường sống. Tính cách đôi khi cũng có thể thay đổi. Nhưng do ba-la-mật *pāramī* hay sự hành trì mạnh mẽ trong quá khứ, mặc dù trong kiếp hiện tại có nhiều đổi thay, sau một thời gian khi tâm được tỉnh thức, và ba-la-mật *pāramī* chín muồi, thì tâm trong sáng hay ba-la-mật *pāramī* trước đây có thể trở lại với người đó.

Những Ảnh Hưởng của Môi Trường Sống

Bạn hiểu không? Có thể người này trong quá khứ là một Phật tử thuần thành và là người hành trì tinh tấn nhưng trong kiếp này do môi trường sống, hay dưới sự ảnh hưởng của bạn bè, người ấy bắt đầu nghiện ngập và làm nhiều

điều xấu ác. Nhưng khi thời điểm chín muồi, người ấy sẽ biết rằng điều này không thật sự lợi lạc cho mình, nó thật là lãng phí gian. Người như vậy sẽ có thể nhận ra việc này chỉ trong một thời gian ngắn.

Có một số thiên sinh trẻ tuổi ở đây, họ có thể dùng thời gian hành thiền tại đây để đi nghỉ mát, uống bia rượu và vân vân, nhưng họ có thể buông bỏ những trò tiêu khiển đó để tham dự khóa thiền này và làm những việc thiện lành như hành thiền. Điều này cũng liên quan đến những tính cách trong quá khứ của họ.

Tương tự như vậy, có những người tính cách rất tốt nhưng ba mẹ của họ thì khác hẳn. Ba mẹ họ có những tính cách khác biệt nên đưa trẻ không biết làm sao để quay về bản tính trong sáng. Môi trường sống lại có thể không thuần khiết nữa. Nhưng đến thời điểm chín muồi, những đứa con như thế có thể thức tỉnh và chúng có thể hồi tâm. Vì vậy rất khó để nói rằng mọi người là như nhau hay ở cùng một mức độ. Những người khác nhau có những hoàn cảnh khác nhau vậy.

*** Câu hỏi 4:** “Theo Phật giáo Tây Tạng, khi một người chết, quá trình bao gồm nhiều giai đoạn khác nhau. Ví dụ, có sự tiêu hoại của tứ đại, giai đoạn “thân trung âm”. Những giai đoạn này có thể rất đau đớn. Có thật là cái chết bao gồm nhiều giai đoạn như vậy hay không? Xin cảm ơn.”

Tôi thật sự không biết và hiểu nhiều về cách tu luyện của người Tây Tạng, vì vậy có thể tốt hơn hết cho tôi là chỉ giải thích theo pháp hành của Phật giáo Nguyên Thủy *Theravāda*.

Trong cách thực hành của Phật giáo Nguyên Thủy *Theravāda*, chúng ta có danh *nāma* và sắc *rūpa*. Đó là, trong trạng thái hiện tại, chúng ta có tâm và thân, chúng là danh *nāma* và sắc *rūpa*.

Bốn Nguyên Nhân của Sắc rūpa

Trong cơ thể, có bốn nguyên nhân khởi sinh ra sắc *rūpa*. Chúng ta đã giải thích trước đây rằng có sáu-môn trong sắc thân của mình; chúng là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý môn. Những môn này nằm trong sáu vật: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và sắc-ý-vật của chúng ta. Chúng ta phải định tâm trên mỗi phần cơ thể để thấy những điều này.

Trong nhãn vật, Đức Phật *Buddha* dạy rằng có bốn nguyên nhân khởi sinh sắc *rūpa*. Cũng tương tự như thế với nhĩ, tỷ, thiệt, thân và sắc-ý-vật.

Vậy bốn nguyên nhân sinh ra sắc *rūpa* chúng ta cần phải biết là gì? Những điều này rất khó phân tích nếu không có Định. Bây giờ bạn có thể thấy nó không? Bạn có thể phân biệt những nguyên nhân này hay không? Bạn có biết những loại sắc *rūpa* gì được tạo ra bởi vật thực không?

Bốn nguyên nhân tạo sắc *rūpa* này: đầu tiên là những sắc được tạo do nghiệp *kamma*, thứ hai là những sắc được tạo do tâm, thứ ba là những sắc được tạo do quý tiết, tức là nóng và lạnh, và thứ tư là những sắc được tạo bởi vật thực hay chất dinh dưỡng. Đây là bốn nguyên nhân của sắc *rūpa*.

Đức Phật *Buddha* dạy rằng bạn cần phải thấu suốt và phân tích bên trong tâm mình cho đến khi bạn có thể thấy được có bao nhiêu nguyên nhân như vậy và chúng là những gì. Đây là điều chúng ta cần phải biết.

Khi chúng ta định tâm trên sắc tứ đại bên trong con mắt của mình khoảng một lúc, thì chúng ta sẽ có thể thấy nhiều hạt sinh và diệt. Ban đầu, chúng ta cần phải chọn trong các hạt ấy, chúng ta cần phải kiểm tra xem những hạt nào là *rūpa* sắc-do-quí-tiết-tạo, những hạt nào là *rūpa* sắc-do-vật-thực tạo, và những hạt nào là sắc-nghiệp *kammaja-rūpa* (*rūpa* sắc được tạo bởi nghiệp *kamma*) và vân vân. Trong khắp cả cơ thể, tất cả sắc *rūpa* đều được tạo bởi bốn nguyên nhân như vậy.

Tứ Đại Trong Bọn Sắc *rūpa-kalāpa*

Mỗi loại bọn sắc *rūpa-kalāpa* có sắc tứ đại bên trong nó, ngay cả bọn sắc *rūpa-kalāpa* do nghiệp *kamma* tạo. Các bạn có biết sắc tứ đại không? Chúng là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại – có bốn đại tổng cộng.

Mỗi loại bọn sắc *rūpa-kalāpa* đều được dựa trên nền tảng sắc tứ đại. Có sắc tứ đại trong *rūpa* sắc-do-quí-tiết-tạo, và cũng như trong sắc-vật-thực. Vật thực mà chúng ta ăn cũng được dựa trên nền tảng sắc tứ đại. Mỗi bọn sắc *rūpa-kalāpa* không chỉ bao gồm có sắc tứ đại. Mà là một số sắc khác nữa, như *rūpa-kalāpa* bọn-sắc-do-nghiệp-kamma-tạo bao gồm mười thành phần tổng cộng. Quí tiết, tâm và vật thực trong đó đều có một bọn sắc *rūpa-kalāpa* có tám thành phần bên trong. Vì vậy có những loại sắc *rūpa* khác nhau theo cách phân tích này.

Chúng ta cần phải kiểm tra những loại bọt sắc *rūpa-kalāpa* khác nhau. Mỗi phần của cơ thể bao gồm các sắc tứ đại nhưng ở những mức độ khác hẳn. Có nhiều, rất nhiều bọt sắc *rūpa-kalāpa*. Đôi khi ở một số thân phần có nhiều bọt sắc *rūpa-kalāpa* chúng tạo ra rất nhiều nhiệt nên bạn sẽ cảm thấy khu vực đó rất nóng.

Ở chỗ khác, nếu cảm giác cứng rắn được tạo ra nhiều hơn, bạn sẽ cảm thấy thân phần ở đó có trạng thái cứng. Ở chỗ khác nữa, nếu thành phần mềm mại của bọt sắc *rūpa-kalāpa* được tạo ra thật nhiều, bạn sẽ cảm thấy mềm ở đó. Vì vậy mặc dù sắc tứ đại tồn tại khắp nơi trên toàn bộ cơ thể, nhưng vẫn sẽ có những cảm giác khác nhau trong những phần khác nhau của thân sắc.

Vì sao bạn cảm thấy đau chỉ trong một phần của thân chứ không phải trên toàn bộ cơ thể? Có sự đau đớn trong một phần này là do sắc tứ đại không được cân bằng ở đó. Bởi vì bạn đã dồn ép nó một thời gian dài trong một tư thế, cảm giác cứng xuất hiện, rồi theo sau là nặng và kết dính. Kế đến, bạn xúc chạm nó trong tâm mình. Bạn có biết rằng sắc *rūpa* không phải là tâm không? Sắc *rūpa* là thân thể.

Nhiều người nghĩ rằng đây là khổ, thân sắc tôi là khổ! Có thật sự như vậy không? Sắc *rūpa* không có tâm. Sắc *rūpa* là thân thể, trạng thái của sắc tứ đại. Tâm chúng ta xúc chạm với sắc *rūpa* mang đến cảm giác đau. Thế nên thật sự là tâm đang đau, chứ không phải thân đang đau!

Nhiều người nghĩ rằng, “Ô, cơ thể tôi đang đau nhức, thân tôi đang rất đau!” Đôi khi chúng ta nghe họ nói như vậy, mặc dù có điều gì đó không đúng cho lắm, nhưng chúng ta đã quá quen thuộc với cách nói này. Họ nói, “Cơ thể tôi đang bị đau.” Thật ra nó nên là, “Tâm tôi đang

đau bởi vì thân này, do sắc *rūpa* này.”

Vì thân này mà tâm bạn đang đau. Vì sắc *rūpa* này mà tâm chúng ta đau.

Theo cách này, chúng ta cần phải phân tích tâm và sắc. Từ một số nguyên nhân nào đó mà chúng ta chết. Chúng ta chết theo nhiều cách khác nhau. Nguyên nhân chính là gì?

Trình Tự Chết Tự Nhiên

Nguyên nhân chính là tâm; tâm điều khiển tất cả mọi thứ. Kế đến là tâm cũng kết nối với nghiệp *kamma* của chúng ta. Vì vậy do nghiệp *kamma* dừng lại, nên người ta phải chết. Đó là một lý do. Thân còn rất khỏe, tất cả *rūpa* sắc-quí-tiết rất là mạnh mẽ, tất cả *rūpa* sắc-vật-thực đều rất tốt, còn rất trẻ, có thể tiêu hóa rất nhanh.

Vì vậy *rūpa* sắc-vật-thực rất là khỏe, *rūpa* sắc-quí-tiết vẫn còn rất mạnh, và sắc-tâm cũng thế, tâm vẫn còn rất trẻ, rất mạnh mẽ, đầy năng lực. Vậy tại sao đứa bé này lại chết ngay lập tức vậy? Đứa bé chỉ có hai, ba tuổi, và chết rất nhanh. Đó là vì một số nghiệp *kamma* cũng đã hết. Khi nghiệp *kamma* hết, thì ba bộn sắc kia tự động phải bị tiêu hoại theo. Đó là dựa trên nghiệp *kamma*.

Khi nghiệp *kamma* hết, thì tâm bắt đầu dừng lại. Sắc-nghiệp *kammaja-rūpa* diệt trước tiên, và theo sau là *rūpa* sắc-do-tâm-tạo. Sắc-nghiệp *kammaja-rūpa* sẽ diệt trước; sau đó là sắc-tâm *cittaja-rūpa* sẽ diệt; kế đến, *rūpa* sắc-vật-thực diệt dần dần. *rūpa* sắc-vật-thực còn tiếp tục một thời gian vì còn hơi ấm bên trong. Hơi ấm bên trong đó sẽ vẫn còn tạo ra các thể hệ của bộn sắc-quí-tiết và bộn *rūpa* sắc-vật-thực. Vì thế do sắc-tâm *cittaja-rūpa* đã diệt, nên tâm không hoạt

động nữa. Kế đến bọn sắc vật thực cũng giảm dần cho đến hết. Cuối cùng, sau khi bạn chết, thì chỉ còn *rūpa* sắc-quí-tiết ở đó.

Cũng tương tự như thế với *rūpa* sắc-quí-tiết, vì *rūpa* sắc-vật-thực không thể tạo ra nữa, là do hơi ấm càng lúc càng giảm dần. Nhiệt độ cũng liên quan đến tâm nữa. Kế đến, sắc-quí-tiết trong trường hợp này là sắc-quí-tiết của xác chết chỉ còn cảm giác của hơi lạnh. Vào lúc này, cảm giác lạnh rõ ràng hơn so với nóng. Sau khi người ta qua đời, một lúc sau bạn có thể thấy rằng toàn thân bắt đầu bị lạnh. Cảm giác lạnh sinh ra, là vì chỉ còn lại *rūpa* sắc-quí-tiết ở đó. Vậy nên đối với tứ đại, chúng ta không thể nói tất cả cùng bị tiêu hoại hay không. Mà nó tùy thuộc vào các giai đoạn của từng trường hợp.

Các Trường Hợp Khác Nhau của Cái Chết

Tôi muốn nói đến các trường hợp khác nhau là những gì, nghĩa là, những đại nào bị hoại diệt tùy thuộc vào loại *rūpa* sắc nào trong thân bạn bị tiêu hoại trước tiên. Nguyên nhân của một số cái chết không phải do nghiệp *kamma*. Nghiệp *kamma* của họ vẫn còn rất tốt, nhưng do vật thực, do không được tiêu hóa hay bị ngộ độc – nếu vật thực đem lại cho bạn vấn đề nào đó – thì người ấy cũng có thể chết ngay lập tức.

Vì vậy trong trường hợp này, do ngộ độc thức ăn, nguyên nhân chính của cái chết là *rūpa* sắc-do-vật-thực-tạo. Vì *rūpa* sắc-do-vật-thực-tạo này, mà các loại sắc *rūpa* khác cũng sẽ phải bị hoại diệt theo.

Có một số người khác bị trầm cảm. Tâm rất yếu ớt và luôn luôn không vui. Vì thế sắc-tâm *cittaja-rūpa* trở nên càng

lúc càng ít hơn và tâm trở nên yếu dần và yếu dần. Và cũng bởi vì tâm không vui, nên sắc *rūpa* càng ngày càng yếu đi. Những người như thế rất khó ngủ và điều này gây ra nhiều tác hại khác nữa nảy sinh trong cơ thể.

Ảnh hưởng của trầm cảm thể hiện trên khuôn mặt, và toàn bộ cơ thể trở nên nhỏ lại và gầy hơn. Và cuối cùng chuyện gì xảy ra? Điều gì xảy ra khi một người bị suy nhược và luôn luôn buồn phiền? Sau cùng, một số người tự giết mình bằng cách ủy thác tự vẫn. Một số người tự giết chính họ vì không biết cách chăm sóc tâm mình.

Tâm đầy năng lực với những ai biết cách chăm sóc tâm của họ. Khi tâm mạnh mẽ, cơ thể cũng mạnh khỏe theo. Khi tâm bị yếu đuối, mọi việc khác cũng có thể bị chết dần theo. Vì vậy có nhiều cách khác nhau của cái chết.

Chúng ta không thể nói rằng cái chết chỉ duy nhất do sự mất quân bình của tứ đại. Tất nhiên, cũng có những người chết do tứ đại trong họ không được cân bằng. Một số người bị bệnh một thời gian dài và chỉ ở trong nhà, nên có thể có trường hợp kéo theo tứ đại không được cân bằng.

Cơ thể chúng ta không chỉ được cân bằng do sắc tứ đại. Mà chúng ta cũng cần phải được cân bằng bởi những loại sắc *rūpa* khác như *rūpa* sắc-do-tâm-tạo, *rūpa* sắc-do-quí-tiết-tạo và *rūpa* sắc-do-vật-thực-tạo. Chúng ta cũng cần phải biết những điều này. Theo cách này, chúng ta cần phải kiểm tra xem loại tâm gì sinh khởi vào lúc mà một người gần chết và sau khi cái chết xảy ra.

Tâm Cận Tử

Tâm sẽ bắt hình ảnh cõi tái sinh làm cảnh. Vì thế tâm sẽ thấy một hình ảnh nào đó lúc cận tử. Tuy rằng rất gần sát-

na-tử, nhưng tâm sẽ thấy hình ảnh đó, là cõi họ sẽ tái sinh. Đối với người nhân loại, sẽ tái sinh trong bụng mẹ, họ sẽ thấy màu đỏ. Hình ảnh màu đỏ là dấu hiệu cho cõi tái sinh kế tiếp của họ.

Vào lúc đó, tâm rất linh động, còn thân bắt đầu yếu dần. Nó giống hệt trạng thái hôn mê, y như một con hôn mê. Vì thế thân không cử động; không còn nhiều năng lượng; cơ thể đã gần chết. Nhưng tâm vẫn còn hoạt động.

Tâm bắt đầu đưa ra và tìm kiếm như là ‘tôi nên tái sinh ở đâu’, cõi của kiếp sống kế tiếp. Rồi hình ảnh xuất hiện. Đối với sự tái sinh ở cõi chư thiên, chúng sinh sẽ thấy nhiều tòa nhà xinh đẹp, ánh sáng trắng và nhiều thiên nam *devā* và thiên nữ. Họ sẽ thấy loại hình ảnh như thế. Một số người, họ bị tái sinh làm bàng sanh, sẽ thấy một con vật, mẹ của loài vật đó sẽ đứng chờ họ. Thì bạn nên biết rằng, “Tôi phải tái sinh làm kiếp súc sanh”. Các bạn có hiểu không?

Một số khác tái sinh làm ma hay phi nhân. Chúng ta gọi đời sống phi nhân đó là ngạ quỷ *peta*¹⁰. Loại chúng sinh đó sẽ thấy nước hay đại dương nào đó. Đối với hạng người này sau khi chết, họ sẽ phải tái sinh thành kiếp của loài quỷ đói đó, thành loài cảm thọ khổ đó. Vì vậy những hình ảnh khác nhau sẽ được nhìn thấy tùy thuộc vào những gì mà bạn đã làm trong đời này, tùy thuộc vào nghiệp *kamma* của mình.

Đời sống hiện tại này là nghiệp *kamma* của chúng ta. Dựa trên nghiệp *kamma* của mình, khi nghiệp *kamma* này là tốt lành thì chúng ta sẽ có dấu hiệu tốt lành, hình ảnh tốt lành; nếu nghiệp *kamma* chúng ta không tốt, nếu lúc nào chúng ta cũng làm những việc xấu ác, thì hình ảnh của các cõi khổ sẽ khởi sinh. Vì thế lúc đó, vào thời khắc cận tử, người ta chú trọng nhiều hơn vào tâm, mà không phải là sắc *rūpa* nữa.

¹⁰*peta*: ngạ quỷ

Vì lý do đó mà sắc-tâm *cittaja-rūpa* mạnh mẽ hơn các sắc *rūpa* khác. Sắc *rūpa* khác, như là *rūpa* sắc-vật-thực, thì không mạnh lắm. Bởi vì *rūpa* sắc-vật-thực không mạnh, nên các đại của vật thực cũng yếu ớt. Khi cơ thể không muốn cử động, thì bạn sẽ cảm thấy được *rūpa* sắc-quí-tiết; sắc tứ đại của nó cũng yếu kém. Chỉ còn *rūpa* sắc-do-tâm-tạo là rất tích cực hoạt động. Tâm sẽ xem xét nơi nào để đi, tái sinh ở đâu.

Khi đến sát-na-cận-tử của các bạn trong tương lai, các bạn nên nhớ những gì tôi đang nói bây giờ đây. Xin hãy đừng quên. Vào lúc đó, bạn sẽ hấp tấp hỏi tôi, “Ồ đâu? Nơi nào? Cõi nào? Xin hãy nói con nghe với, *Sayalay!*”

Vào lúc đó, tôi sẽ không thể nói với bạn được! Bạn phải chọn con đường của mình. Xin đừng chọn sai đường vào lúc đó. Hãy cố gắng nhớ rằng, “Ồ, vào năm 2010, tôi đã tham dự khóa thiền ở Bekok, khóa-thiền-mười-ngày.” Hãy cố gắng nhớ lại chuyện này. Điều này thật vô cùng quan trọng. Thời gian này khi bạn đang hành thiền, nghiệp *kamma* từ việc hành thiền là tốt nhất, là nghiệp *kamma* cao nhất mà bạn đã từng làm. Nó rất cao quý cho bạn khi làm nhiều, thật nhiều việc thiện lành khác như là cúng dường *dāna*. Cúng dường *dāna* là thiện, giữ giới cũng là thiện nữa và bạn làm rất nhiều thiện nghiệp *kamma* thông qua những việc làm này. Nhưng những việc thiện đó không thể nào so sánh với nghiệp *kamma* có được do hành thiền. Đó là nghiệp *kamma* vô cùng mạnh mẽ.

Hãy Nhớ Lại Thiện Nghiệp kamma!

Cho nên, tất cả thiện nghiệp *kamma* này đã được tích lũy. Vào lúc đó, hãy nhớ đến điều này, hình ảnh bạn đang hành thiền, đang lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại, đang giữ giới,

đang cúng dường *dāna*. Hãy nhớ lại mọi việc thiện mà bạn đã từng làm. Nếu bạn có thể nhớ lại những điều này trong tâm mình, ngay cả một hình ảnh xấu cũng có thể thay đổi ngay tức khắc thành một hình ảnh tốt lành. Nếu bạn muốn đi lên cõi chư thiên, thì rất dễ dàng và bạn có thể đi đến đó.

Vì vậy đừng nghĩ rằng bạn đang lãng phí thời gian và chịu khổ sở ở đây! Đây là một hình ảnh tốt lành cho bạn dùng trong tương lai. Tôi rất mệt vì nói quá nhiều mà đôi khi các bạn không biết đánh giá cao điều đó. Đôi khi trong lúc đang ngồi thiền, các bạn muốn trách tôi, có phải không? (*Hội chúng cười*) Phải vậy không? Không ư? Nếu không thì tốt rồi.

Xây Dựng và Tích Lũy Thiện Nghiệp

Chúng tôi khuyến khích bạn bởi vì chúng tôi biết. Nhiều người cũng có kinh nghiệm này khi họ nhìn vào những kiếp quá khứ và tương lai của mình; họ biết rằng thiện nghiệp *kamma* rất là quan trọng. Sát-na-cận-tử rất là quan trọng. Từ góc nhìn Phật giáo, chúng ta nhấn mạnh rằng Tâm quan trọng hơn thân sắc *rūpa* vào sát-na-cận-tử. Chúng ta không định tâm trên sắc thân, rất khó để cảm thấy hay hiểu nó trừ khi bạn có Định rất tốt. Chỉ có Định tốt thì bạn mới có thể hiểu thực tính của sắc *rūpa*.

Tâm Quan Trọng Hơn

Vì thế với các Phật tử, chúng ta chú trọng nhiều hơn trên tâm. Chúng ta cần phải chăm sóc tâm mình bởi vì sắc thân là vô dụng ngay khi bạn chết! Chúng ta thật sự không thể dùng nó được nữa và cũng không một ai muốn nó. Bạn không thể

nào sử dụng nó cho bản thân mình được nữa và cũng không ai khác cần nó. Ai sẽ muốn nó chứ?

Sau một tuần... thậm chí chỉ sau vài ngày thôi, cũng không có ai muốn nó. Họ không cần nó. Thế nên chúng ta cần phải chuẩn bị cho tâm mình, chăm sóc tâm mình, và vào sát-na-cận-tử, tâm có thể là yếu tố quyết định đến cõi tái sinh tiếp theo. Thậm chí nó có thể thay đổi cõi tái sinh của bạn nếu bạn có thể nhớ lại dù chỉ là một thiện nghiệp *kamma* thôi. Do đó chúng ta tạo nhiều sắc tâm *cittaja-rūpa* theo cách này. Tâm quan trọng hơn sắc thân.

Bạn có tin điều này không? Vậy nên sắc thân không quan trọng đối với Phật tử, hay trong Phật giáo, bởi vì chúng ta tin vào nghiệp *kamma*. Chỉ có tâm mới có thể tạo ra sự tái sinh kế tiếp. Chỉ có tâm mới có thể chuyển tiếp. Khi một người chết, ngay lập tức người đó sẽ tái sinh trong kiếp sống khác. Chúng ta không phải chờ đợi bảy ngày hay bốn mươi chín ngày đâu. Bạn có biết không?

Hồi Hương Phước

Một số người có sự hiểu lầm này. Họ nghĩ rằng sau khi chết, chúng ta có thể vẫn chờ đợi trong bảy ngày. Chúng ta sẽ chờ đợi cho điều gì đây? Các bạn có biết không nào? Họ tin rằng có một giai đoạn ở khoảng giữa. Vì sao? Lý do có thể là một số người sau khi chết có sự dính mắc mà vì vậy họ phải ở lại bảy ngày. Một số người có sự dính mắc rất nặng nề, rất ít bám chấp vì vậy họ trở thành một con ma chỉ trong bảy ngày thôi. Sau khi trở thành ma, họ có thể thay đổi kiếp sống một cách dễ dàng. Nếu họ nhận được sự hồi hương phước từ gia đình họ và họ có thể nhớ lại những việc

làm thiện lành mà họ đã từng làm, thì họ có thể thay đổi kiếp sống của mình. Chỉ có duy nhất một loại ngạ quỷ có thể làm được như vậy.

Một số khác có sự bám chấp rất mạnh mẽ và họ có kiếp sống khốn khổ làm thầy ma hay ngạ quỷ do bởi nghiệp *kamma* quá nặng nề. Thậm chí mặc dù chúng ta chia sẻ và hồi hướng phước cho họ, nhưng họ không thể nào nhận được và họ cũng không thể thay đổi kiếp sống của mình được. Vì vậy đừng nghĩ rằng tất cả ma quỷ đều có thể thay đổi kiếp sống của họ sau khi chúng ta chia phước cho họ. Cho nên chúng ta cần phải hiểu rõ điều này.

Với những ai đã làm những nghiệp *kamma* rất xấu ác, thì ngay cả bạn có hồi hướng thật nhiều phước cho họ, cũng thật không dễ dàng gì để họ thay đổi kiếp sống của mình. Họ vẫn còn phải chịu đau khổ trong một thời gian dài trong cõi địa ngục như là một chúng sanh địa ngục. Không phải chỉ có một hay hai ngày. Bảy ngày là thật sự rất may mắn và trường hợp đó chỉ duy nhất dành cho những chúng sinh có thể thay đổi kiếp sống của mình.

Nếu một người có thiện nghiệp *kamma*, tức là, những ai được tái sinh là người nhân loại sẽ thấy màu đỏ ngay tức thì trước khi họ chết. Khi tâm thức diệt, tâm-tử diệt rồi tâm-tái-tục ngay tức khắc khởi sinh trong bụng mẹ của họ, chỉ trong một sát-na. Nó không thể nào khác điều này được.

Và với những ai tái sinh lên cõi chư thiên, họ sẽ hóa sanh ngay lập tức thành hình dáng một thiên nam *devo* hay thiên nữ. Không cần phải ở trong bụng mẹ đối với những chúng sinh chư thiên này. Họ ngay tức khắc hóa sinh ở độ tuổi mười sáu đối với thiên nữ và khoảng hai mươi đối với thiên nam. Họ sẽ xuất hiện như thế ngay tức thì! Vì vậy đây là sự

hóa sinh ở một mức độ khác hẳn.

Đó là vì sao mà chúng ta không nhấn mạnh quá nhiều vào sắc *rūpa*. Cũng thế, tôi cảm thấy rằng thật là quan trọng hơn nhiều để chúng ta chăm sóc cho danh *nāma*. Thỉnh thoảng, khi bạn chú trọng vào sắc *rūpa* quá nhiều, bạn có thể dễ dàng bị dính mắc. Đó cũng là một chút nguy hiểm. Nếu bạn biết cách hành thiền quán *vipassanā*, thì rất tốt và bạn có thể buông bỏ nó.

*** Câu hỏi 5:** “Vào giai đoạn nào của tiến trình hành thiền thì hành giả mới quán sát được tiền kiếp của mình?”

Ô, điều này rất quan trọng. Vừa nãy chúng ta đã giải thích về Tứ Thánh Đế. Chỉ những ai thực hành Tứ Thánh Đế mới có thể nhập vào dòng Thánh và chứng đắc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna*. Những ai thiết tha hành trì cho đến Bạc Thánh A-la-hán *arahant*, thì không thể nào bỏ qua Tứ Thánh Đế.

Thánh Đế Thứ Nhất – chúng ta hiểu biết về danh sắc *nāma rūpa*, thực tính của danh sắc *nāma rūpa*, sự sinh và sự diệt của danh sắc *nāma rūpa*; chúng ta hiểu tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã, cả hai nội phần và ngoại phần. Điều này chỉ dành cho những ai hiểu biết Sự Thật về Khổ. Chúng ta hiểu biết về Khổ Đế *dukkha sacca*¹¹.

Thánh Đế Thứ Hai là Nguồn gốc của Khổ. Chúng ta cần phải biết nhân và quả. Chúng ta gọi đây là Lý Duyên Khởi. Chúng ta quán sát hết kiếp sống này đến kiếp sống khác, cách tâm chuyển tiếp ra sao. Điều này giống như chúng ta vừa mới giải thích trước đây, cách nghiệp *kamma* chuyển tiếp từ

¹¹ *dukkha sacca*: Khổ Đế

kiếp này sang kiếp khác như thế nào. Chúng ta gọi đây là “Lý Duyên Khởi”. Chúng ta cũng phải hiểu biết những nguyên nhân trong quá khứ, chúng ta đã từng làm những việc gì. Chúng ta cần phải tìm ra mối liên quan này. Cũng tương tự như thế, nghiệp *kamma* hiện tại sẽ tạo ra những kết quả trong kiếp sống tương lai – cũng như vậy chúng ta cần phải liên kết lại, tức là, hiện tại sẽ cho quả tương lai.

Chúng ta có thể nhận thức được một vòng tròn liên tục của kiếp sống quá khứ, hiện tại và vị lai, sự tái sinh diễn ra như thế nào và chúng ta có thể hiểu biết những mối liên quan của nhân và quả. Chúng ta gọi đó là Lý Duyên Khởi. Vì điều đó chúng ta cũng tin vào nghiệp *kamma*. Do chúng ta có thể nhìn thấy nhiều kiếp sống trong quá khứ, nên chúng ta biết rằng chỉ cần một suy nghĩ bất thiện cũng có thể khiến cho một người tái sinh làm chúng sanh địa ngục hay loài súc sanh. Và chỉ cần một lộ tâm thiện cũng đủ tạo cho người đó có được kiếp sống chư thiên *devo* hay là người nhân loại.

Sự hiểu biết nhiều hơn về nghiệp *kamma* phát sinh do nhận thức rõ về Lý Duyên Khởi. Nếu chúng ta không thể hiểu biết Lý Duyên Khởi thì rất khó để tin vào nghiệp *kamma* vì chúng ta chỉ chú trọng vào kiếp sống hiện tại này.

Một ngày nọ, Tôn giả *Ānanda* diện kiến Đức Phật *Buddha* và bạch với Ngài rằng, “Ô, đối với con, bạch Đức Thế Tôn *Buddha*, *paṭicca samuppāda* (Lý Duyên Khởi) rất là dễ. Vào lúc con quán xét thì tất cả đều sinh khởi rất dễ dàng với con.”

Rồi Đức Phật *Buddha* đáp lời, “Này *Ānanda*, đừng nói như vậy. Thật dễ dàng cho con, nhưng rất nhiều người vẫn còn mắc kẹt bên trong tổ kén ấy.” Ổ kén này giống như một tổ chim, bạn biết đấy. Họ không thể tìm thấy nơi bắt đầu và nơi kết thúc. Rất khó khăn để tìm thấy. Tâm chúng ta luôn

luôn bị cuốn vào như là một tổ chim vây; chúng ta luôn luôn xoay vòng luân hồi. Chúng ta không thể tìm thấy nơi nó bắt đầu và nơi nào sẽ kết thúc. Chúng ta gọi đây là Lý Duyên Khởi. Rất là khó để nhìn thấy thấu suốt. Rất khó khăn! Mặc dù khó, nhưng chúng ta vẫn phải hành trì nó. Bất cứ ai không thực hành thiền Minh Sát *vipassanā* và Lý Duyên Khởi thì không thể chúng đạt Bậc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* ngay cả họ mơ cũng không được! Thế nên chúng ta cần phải hiểu biết Lý Duyên Khởi. Vì lý do này mà chúng ta cần phải nhìn vào các tiền kiếp của mình.

Không phải vì sự dính mắc vào quá khứ mà chúng ta làm thế. Khi chúng ta nhìn vào các kiếp quá khứ, chúng ta cần phải biết loại nhân gì đã được gieo trồng trong quá khứ; Là Vô minh, ảo tưởng hay *avijjā*¹² như chúng ta gọi tên nó; chúng ta cũng cần phải biết Tư *cetanā*¹³, những loại nghiệp *kamma* chúng ta đã làm.

Chúng ta cần phải biết các nguyên nhân sau đây: *avijjā*, *taṇhā*¹⁴, *upādāna*¹⁵, chúng tương ứng với Vô minh, Ái và Thủ. Chúng ta phải tìm hiểu về Tư *cetanā*, những loại nghiệp *kamma* tốt và xấu mà chúng ta đã làm. Chúng ta cần phải tìm ra những nguyên nhân này và sau khi hiểu biết chúng, chúng ta kết nối chúng với kiếp sống hiện tại, “Ô, chính do loại nghiệp *kamma* này tôi đã làm trong quá khứ mà quả này đã trở cho tôi hiện nay đây.” Sau khi thấy rõ điều này, chúng ta hiểu rằng những gì chúng ta làm bây giờ, dù tốt hay xấu, sẽ lại tiếp tục cho quả trong tương lai. Chúng ta không biết là quả sẽ trở trong kiếp sống kế tiếp hay những lần tái sinh nào khác trong tương lai xa.

Đó là vì sao chúng ta cần phải nhìn vào các kiếp sống quá khứ và tương lai của mình. Chúng ta có thể thấy chúng bằng Định. Thật không thể nào đủ khi dùng trí tưởng tượng của

¹²*avijjā*: Vô minh/ Si

¹⁴*taṇhā*: Ái

¹³*cetanā*: Tư

¹⁵*upādāna*: Thủ

mình mà không có Định, bạn biết đấy. Không thể nào làm được. Chỉ có trí tưởng tượng thì không thể nào giúp chúng ta thấy được bất kỳ loại nhân quả nào. Vì lý do này mà chúng ta cần phải thực hành cho đến khi chứng đắc thiền định *jhāna*.

Sau khi đắc thiền định *jhāna*, sẽ rất dễ dàng nhìn thấy các kiếp sống quá khứ của bạn. Chúng tôi có thể bảo đảm rằng một người có ấn tướng *nimitta* rất dễ dàng nhập vào tầng Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* chỉ trong một thời gian sau đó. Nếu bạn có thể dành thời gian để hành thiền, thì nó sẽ rất dễ dàng. Là dễ hay là khó để có *nimitta*? Rất là dễ!

Giờ đây nhiều người đã được thành tựu có ấn tướng *nimitta*. Rất tốt! Tôi cũng rất vui với điều đó. Thật sự một khi chúng ta có được ấn tướng *nimitta*, chúng ta chỉ cần một quyết tâm thật mạnh mẽ. Chúng ta có thể nghĩ, “Bây giờ tôi không thể tham gia một khóa thiền dài được. Nên tôi sẽ tham gia vào lần tới, kiếp sống này sẽ rất lợi lạc và rất quan trọng đối với tôi.”

Bạn biết rằng mặc dù bạn là người nhân loại bây giờ, hay ngay cả bạn là một thiên nam *devo*, nhưng không phải là một thiên nam hành thiền thì cũng rất nguy hiểm! Bạn có thể sẽ mãi lo hưởng thụ bản thân quá nhiều với những thiên nữ mà quên đi việc hành thiền. Bạn cũng có thể quên mất ấn tướng *nimitta*.

Vì vậy bạn nên lập quyết tâm, “Một ngày kia khi tôi có thời gian, tôi sẽ đi khóa thiền dài hạn.” Bạn được chào đón tham gia khóa thiền hai tháng. Thế nên hãy đến và hành thiền!

Nếu bạn có thể thấy tiền kiếp của mình, bạn có thể hành trì Lý Duyên Khởi và hành thiền Minh Sát *vipassanā* cho đến khi bạn chứng đắc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna*. Thì kiếp sống này sẽ thật sự có giá trị! Hãy dành thời gian để hành thiền. Dù sao đi nữa chúng ta cũng phải chết, bạn biết thế. Trước khi chúng

ta chết, chúng ta cần phải làm điều gì thật sự mang đến sự an toàn cho tương lai của chúng ta. Thật không dễ dàng cho các thế hệ sau này bởi vì Giáo Pháp của Đức Phật *Buddhasāsana* đang càng ngày càng suy giảm. Chúng ta không biết mình còn có thể được học thiền trong tương lai nữa hay không. Chúng ta hoàn toàn không chắc chắn. Trong kiếp hiện tại, do nghiệp *kamma* tốt lành của các bạn từ việc bố thí *dāna*, trì giới *sīla* và tu tiên *bhāvanā*¹⁶, các bạn có thể được một lần tái sinh ở cõi chư thiên. Nhưng khi bạn quay trở lại thì có thể sẽ không còn Giáo Pháp *sāsana*¹⁷ nữa và cũng không còn Vị Thiên sư nào.

Điều này vô cùng quan trọng. Đừng lãng phí kiếp sống tốt đẹp của các bạn duy nhất chỉ có ăn và hưởng thụ.

Bạn biết đó, mỗi ngày các bạn chỉ có ăn uống, hưởng thụ, ngủ nghỉ, và hết ngày này sang ngày khác chỉ có như vậy. Các bạn già đi ngày qua ngày, năm này qua tháng nọ và chẳng bao lâu sau bạn sẽ chết. Thật là vô dụng. Không có chút gì lợi lạc hay tốt lành nào cho các bạn cả. Nhưng tất cả các bạn ở đây đã rất tốt, bởi vì các bạn thật sự muốn thực hành Pháp *Dhamma*. Chỉ những ai có trí tuệ mới có thể làm điều này. Thế nên các bạn đã thật sự biết cách sử dụng thời gian và năng lượng của mình.

¹⁶*bhāvanā*: tu tiên

¹⁷*sāsana*: Giáo Pháp

*** Câu hỏi 6:** “ *Idaṃ no ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontuñātayo*¹⁸ ” “Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vắng, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui” _ hồi hướng phước đến các thân bằng đã quá vắng. Một vị thầy Phật giáo nói với con rằng câu này không được tụng ở nhà, bởi vì nó sẽ thu hút ma quỷ hay những chúng sinh hắc ám vào nhà. Nhưng đối với con, con cảm thấy bình thường bởi vì con tụng Kinh ở nhà hằng ngày với chủ ý chuyển tiếp cho những người thân quá vắng để họ sẽ hoan hỷ tùy hỷ phước và rồi có thể tái sinh ở cõi tốt lành hơn. Chúng con muốn giúp đỡ họ. Vậy *Sayalay* nói gì về điều này?”

Bạn có sợ thân bằng quyến thuộc của bạn không? Khi những thành viên của gia đình bạn mất và bạn cảm thấy rằng họ trở thành ma quỷ hay những chúng sinh ở cõi thấp hơn, khi họ đến thăm bạn, bạn có sợ không hay bạn chào đón họ? Hử? Tôi phải hỏi bạn câu này.

Vậy thì thế nào? Bạn sợ hay bạn sẽ chào đón họ đây?

Bạn có thể nói, “Ồ, bạch Ngài *bhante*¹⁹, bạch *sayalay*, hãy đến và tụng Kinh, xin hãy tụng Kinh để cho họ biến đi.” Hầu hết mọi người sẽ phản ứng theo cách này. Họ nói, “Ôi, chúng con nghe có điều gì đó ở trong nhà. Có người trong gia đình con mất và con không nghĩ người ấy thiện lành. Người ấy có thể trở thành ma quỷ rồi đến quấy phá chúng con nên chúng con không ngủ được. Chúng con rất

¹⁸*Idaṃ no ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo: Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vắng, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui*

¹⁹*bhante: Ngài*

sợ và cả nhà đều sợ nữa.” Bạn không muốn nói đó là do bản thân mình sợ. Mà bạn nói, “Con trai con rất sợ, mấy đứa trẻ con rất sợ”. Nhưng thật sự bạn cũng rất sợ nữa, sợ luôn vợ bạn. Khi vợ bạn mất, bạn cũng rất e sợ. Hay khi chồng bạn mất, bạn cũng sợ. Vậy thì loại tình yêu nào có giữa hai người vậy? Nếu đó là thế thì những gì các bạn có chỉ là “tình yêu tan vỡ”.

Tình Yêu Tan Vỡ

‘Tình yêu tan vỡ’ nghĩa là bạn chỉ thích quan tâm đến cảm xúc của mình. Bạn cảm thấy tốt đẹp với bất kỳ ai quan tâm đến những xúc cảm của bạn. Bạn không thiện cảm với những ai không lưu tâm gì tới cảm giác của bạn.

Thật ra bạn chỉ yêu chính mình. Tình yêu của bạn dành cho bản thân nhiều hơn dành cho vợ bạn, con ma của vợ bạn hay con ma của chồng bạn. Có phải vậy không? Điều này có đúng hay không? Vâng, ‘tình yêu tan vỡ’ và tình yêu trong sáng rất khác nhau.

Tình yêu trong sáng là có thể yêu tất cả chúng sinh giống như người nhà bạn vậy. Mặc dù thành viên gia đình bạn trở thành ma quỷ sau khi chết, bạn vẫn phải yêu thương anh ấy hay cô ấy nhiều hơn trong hoàn cảnh hiện tại này. Điều này đúng không? Có đúng vậy không?

Thật rất khó để chấp nhận chuyện này. Nhiều người không thể chấp nhận thế. Nhưng chúng ta phải thực hành như vậy. Khi bạn yêu họ, thì bạn phải yêu không chỉ trong kiếp hiện tại này bởi vì họ đã chăm sóc bạn, nấu ăn cho bạn và thỏa mãn những mong muốn của bạn, để cho bạn cảm thấy tốt đẹp. Mà chúng ta cũng cần phải nghĩ theo những chiều hướng khác.

Giờ đây anh ấy hay cô ấy đang thật sự đau khổ. Bởi vì bạn và sự dính mắc với gia đình bạn, mà cô ấy trở thành con ma

hay anh ấy trở thành con ma. Vì vậy chúng ta cần phải làm thật nhiều cho chúng sinh đó, suy nghĩ làm sao để chúng sinh ấy thoát khỏi mọi khổ đau trong kiếp sống ấy. Cho dù chúng ta có thể phải làm nhiều bao nhiêu đi nữa cho cá nhân đó và giúp đỡ cho cá nhân đó bằng cách hồi hướng phước báu và một số Kinh tụng thì chúng ta cũng sẽ phải làm. Ngay cả khi người đó ở trong nhà, không sao! Hãy để tự nhiên. Chỉ cần nghĩ đó là kiếp sống hiện tại của người ấy. Chớ có nghĩ cá nhân đó đang là một con ma.

Ân Tình Không Sợ Hãi

Hãy nghĩ về chúng sinh đó đã rất tử tế với bạn và đã chăm sóc bạn trong đời sống hiện tại của mình như thế nào. Hãy nghĩ theo cách này và nếu bạn hồi hướng phước báu tại nhà, do vì cô ấy hay anh ấy đã quen ở nhà, nên họ chắc hẳn sẽ luôn luôn ở xung quanh bạn. Nếu bạn chia phước tại nhà thì sẽ tốt hơn là làm như thế ở chùa. Theo cách này, người đó có thể nhận phước rất gần và bạn có thể hồi hướng dễ dàng hơn và họ cũng có thể nhận được dễ dàng.

Vì vậy đây là môi liên hệ bạn nên có. Sự dính mắc là từ gia đình bạn chứ không phải từ bên ngoài. Nên khi bạn hồi hướng phước ở nhà, thì rất là lợi lạc và cá nhân đó có thể nhận được một cách trực tiếp và dễ dàng. Không cần phải sợ hãi.

Lòng Trắc Ẩn Với Chúng Sinh Cõi Thấp Hơn

Tại sao chúng ta phải sợ chứ? Chúng ta cần phải rèn luyện cho tâm mình biết yêu thương những chúng sinh ở cõi thấp hơn. Nhiều người nghĩ rằng những chúng sinh ở cõi cao hơn

là cao quý nhất, họ muốn ở cùng chư thiên *devā*. Khi một vị thiên nam *devo* đến với họ, họ sẽ rất vui. Nhưng khi con ma đến với bạn thì sao? Bạn không được vui! Bạn sợ! Tâm bạn không quân bình. Thật là không công bằng. Bạn đã không huân tập tâm mình cho tròn đủ.

Vì vậy đây là cách chúng ta cần phải rèn luyện. Đây là điều mà tôi đã làm trong suốt cuộc đời mình. Từ khi còn rất trẻ, không có người hướng dẫn, tôi đã cố gắng chân thành từ trái tim mình để thật sự yêu thương ngay cả những con kiến và những loài vật khác. Tôi yêu thương, tôi cố gắng yêu thương chúng. Và không có bất kỳ ai dạy bảo tôi, nhưng tôi cũng yêu thương ma quỷ và các chúng sinh thấp hơn nữa. Tôi cảm nhận trong tim và tâm mình khi họ thể hiện bản thân trong những giấc mơ của tôi rằng họ đang đau khổ. Tôi không biết tôi có thể giúp họ bằng cách nào. Nhưng họ nói với tôi, “Ồ, chỉ cần tụng Ấn Đức Phật *Buddha*.” Vào lúc đó, tôi không biết về thiên nên tôi đã tụng, ‘*Itipi so bhagavā araham*’ ‘Ngài là Thế Tôn, A-la-hán’ liên tục trong hai tiếng đồng hồ, dùng chuỗi hạt tụng Kinh. Tụng Kinh xong, tôi cảm thấy mình trở nên đầy năng lực. Vì thế tôi chỉ cần hồi hướng phước cho họ.

Tôi chủ động làm điều đó cho họ, tụng Kinh mỗi ngày nhiều giờ đồng hồ. Khi tôi đi học về tôi đi thật nhanh đến chùa và ngồi xuống rồi nhanh chóng tụng Kinh, tụng và cứ tụng miết. Tôi đã làm điều này trong nhiều năm. Sau đó tôi bắt đầu cảm thấy quen với ma quỷ, và cũng vì tôi tử tế với họ, nên tôi không cảm thấy sợ. Bất cứ lúc nào, tôi cũng cảm thấy tâm từ *mettā* với họ.

Đó là lý do mà đối với một số thiên sinh, có khi ma quỷ quấy rối họ, quấy nhiễu họ một cách rất rõ ràng; biến đổi hình dạng và rồi mọi thứ thay đổi. Chúng ta chỉ cần nói nhẹ nhàng với họ, “Xin đừng quấy rối tôi. Đó là nghiệp *kamma*

xấu cho tất cả các bạn. Tôi sẽ hồi hướng phước cho các bạn. Xin hãy đi đi.” Họ nghe! Tôi chỉ cần nói một lần là họ rời đi. Đây là kinh nghiệm đã xảy ra với tôi nhiều và rất nhiều lần. Họ biết nghe và rời khỏi.

Thật dễ dàng với ma quỷ vì họ có thể cảm nhận tâm từ *mettā* của chúng ta. Đây không phải để khoe khoang, tôi chỉ muốn tất cả các bạn học cách yêu thương các thành viên trong gia đình mình. Đừng làm theo cách này. Tất nhiên họ cũng sẽ bị tổn thương vì họ nghĩ rằng bạn không biết. Họ cũng biết rằng họ vừa qua đời chỉ cách đây vài ngày và bây giờ bạn rất e sợ họ. Họ có thể cảm nhận và họ biết bạn cảm thấy ra sao. Nếu điều này xảy ra với bạn, mà thành viên trong gia đình làm như vậy với bạn, thì bạn sẽ cảm thấy thế nào?

Chúng ta luôn luôn cần phải có sự đồng cảm với những cảm giác của người khác để có thể cảm thông cho họ. Rồi chúng ta sẽ hiểu nhiều hơn về chuyện gì đã xảy ra. Nếu chúng ta chưa bao giờ cố gắng quán xét trên quan điểm của người khác, chúng ta sẽ không biết việc gì đang xảy ra. Chúng ta sẽ luôn luôn nghĩ rằng mình đúng và không thể nhìn thấy lỗi lầm của mình. Vì vậy chúng ta cố gắng quan tâm đến những cảm xúc của người khác vì lý do này. Khi tôi đặt mình vào vị trí tương tự, thì tôi sẽ cảm thấy ra sao? Lúc nào chúng ta cũng cần phải quán chiếu trên cảm nhận ở cả hai phía. Khi ấy chúng ta mới có thể tử tế thật sự và cân bằng thật sự.

Chăm Sóc Nghiệp kamma Khi Còn Sống

Và cũng vậy, đời sống rất nguy hiểm. Đó là vì sao chúng tôi luôn luôn giải thích với bạn rằng đừng bị dính mắc quá nhiều. Trước khi kiếp tái sinh đó xảy ra, chúng ta vẫn còn có thể chăm sóc tâm mình. Một khi nó đã xảy ra, rất là khó

khăn để thay đổi trở lại. Nếu bạn lỡ tái sinh làm kiếp ma quỷ hay đọa kiếp địa ngục và bạn muốn quay trở lại, thì rất là khó khăn. Thật không dễ dàng để giúp bạn vào lúc đó. Sát-na-cận-tử thật vô cùng nguy hiểm.

Vì lý do đó mà chúng ta càng cần phải chăm sóc cho tâm mình. Chúng ta cần phải quan tâm đến nghiệp *kamma* của mình. Xin hãy hiểu rằng đối với mọi người, đừng bị dính mắc quá nhiều. Vì vậy hãy cố gắng yêu thương ma quỷ hay những chúng sinh thấp hơn, cũng giống như bạn yêu mến chư thiên *devā* hay bất cứ thứ gì khác. Thật là tốt để thương yêu.

Nhiều người không muốn liên hệ tới những chúng sinh thấp hơn hay những chúng sinh nghèo khổ. Tất cả là như nhau. Sau khi chết không có gì là đặc biệt, bạn biết thế. Tất cả đều như nhau!

*** Câu hỏi 7:** “Ba mẹ con đang già yếu, họ đang khổ sở vì bệnh tật và đau đớn do tuổi cao. Họ không phải là Phật tử. Là con cái, con muốn biết con có thể làm sao hay con cần phải làm gì để giảm bớt sự đau đớn và nỗi khổ sở của ba mẹ?”

Điều này thật khó trả lời. Nếu họ không phải là Phật tử, ít nhất, nếu họ tin vào nghiệp *kamma*, thì tốt hơn hết chúng ta nên giải thích một số loại nghiệp *kamma* cho ba mẹ. Nếu họ không biết điều này, đôi khi rất khó cho chúng ta giải thích trực tiếp về việc hành thiền. Nhiều người không thể chấp nhận hành thiền ngay lập tức bởi vì họ nghĩ rất khó khăn và khổ sở.

Thật khó để nói ngay về việc hành thiền. Vì thế nếu chúng

ta muốn chuyển hóa họ trở thành Phật tử, có lẽ chúng ta nên thuyết phục ba mẹ bằng cách để họ nghe Kinh tâm-từ. Họ có thể có được cảm xúc tốt lành đó. Chúng tôi có bài Kinh tụng ấy ở Malaysia – “không còn oan trái...” “*averā hontu...*”²⁰ – bạn biết đó. Đối với ba mẹ, như thế thì không quá khó; họ có thể hiểu và nương theo nó dễ dàng và có thể đem đến cho ba mẹ một cảm xúc bình yên.

Thế nên bạn có thể để cho ba mẹ nghe tụng Kinh tâm-từ đó trước. Trong lúc lắng nghe, họ không cần phải chăm chú quá nhiều. Sau khi nghe xong, họ cảm thấy dễ chịu, thoải mái và ba mẹ sẽ cảm thấy an vui. Đây là bước đầu tiên.

Trong Kinh *suttāni* (xem *sutta*), Đức Phật *Buddha* giải thích rằng trong Phật giáo, chủ ý của chúng ta nên giống như cách chúng ta yêu thương con cái mình. Tình thương của bạn dành cho con là tình cảm trong sáng và chủ ý thuần khiết. Tư *cetanā* này chúng ta gọi là nghiệp *kamma* thiện và hành thiện. Chúng ta cần phải bắt đầu từ những điều cơ bản. Nếu chúng ta muốn thay đổi họ bằng cách ép họ ngay lập tức trở thành Phật tử và phải hành thiện, thì chắc chắn có không ít khó khăn.

Chúng ta cần phải dẫn dắt từ từ, để ba mẹ có thể dễ dàng chấp nhận và dần dần trở nên hoan hỷ. Chỉ vào lúc đó, chúng ta mới có thể giải thích rằng ba mẹ thật sự bị dính mắc nhiều với con cháu và gia đình mình. Nếu bạn muốn ba mẹ buông bỏ ngay lập tức và xem mọi việc là vô thường, khổ và vô ngã, cắt bỏ mọi thứ, họ sẽ không thể nào làm được!

Vì vậy chúng ta cần phải bắt đầu với những điều cơ bản, một trong số đó là tâm từ *mettā* hay Ân Đức Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma* và Tăng *Saṅgha*. Đôi khi, ba mẹ có thể thấy

²⁰*averā hontu...*: không còn oan trái

quá khó để chấp nhận, nên chúng ta cần phải giải thích nhiều hơn làm sao chủ ý thiện lành sẽ tạo ra *kamma* nghiệp thiện, nó sẽ giúp ba mẹ được giàu có trong kiếp sống kế tiếp, hay là với *kamma* nghiệp thiện lành ba mẹ có thể có một đời sống tốt đẹp và một cuộc đời khỏe mạnh. Chúng ta chỉ có thể giải thích sự hiểu biết cơ bản về nghiệp *kamma* là bước đầu tiên, bạn biết đấy. Vậy nên ba mẹ hãy giữ giới *sīla* với tâm từ *mettā*, nó thật tốt cho ba mẹ; nó giúp ba mẹ được bình an trong hiện tại và cũng có nhiều lợi lạc trong tương lai. Đây là bước đầu tiên để giúp ba mẹ bạn.

Một khi ba mẹ hoan hỷ và họ có thể bắt đầu chấp nhận, kể đến bước thứ hai là thỉnh cầu ba mẹ, “Ô, sao ba mẹ không đi cùng con đến chùa để đánh lễ Đại Đức *bhante* hay Sư phụ?” Vì các Ngài là những Vị đã xuất gia, người đã buông bỏ và xuất ly những cách thức của người bình thường, các Ngài cũng giữ giới luật và hành thiền nữa, nên có khi chúng ta có được thiện nghiệp *kamma* do đi đến đánh lễ các Ngài.

Đây là bước tiếp theo. Sau đó, hãy để cho ba mẹ hoan hỷ và trò chuyện với Chư Tăng Ni. Ban đầu, chúng ta không thể chỉ dẫn ba mẹ về danh *nāma* và sắc *rūpa* được. Hãy để cho ba mẹ kết giao làm bạn với các Cô tu nữ, để cho ba mẹ thấy thân quen và hoan hỷ với các Vị ấy.

Chỉ khi đó ba mẹ mới cảm thấy thoải mái, có thể chúng ta bắt đầu giải thích những căn bản của việc hành thiền hay niệm hơi thở *ānāpānassati*. “Tốt rồi, nếu ba mẹ chăm chú trên *ānāpānassati*, hơi thở, thì nó rất đơn giản. Lúc nào chúng ta cũng cần phải thở đúng không ạ? Ngay khi tâm ba mẹ nhận thức được hơi thở là ngay lúc đó tâm biết đến hơi thở, đây là hành thiền và ba mẹ sẽ có nghiệp *kamma* thiện lành.” Chúng ta chỉ cần cố gắng giải thích theo cách này. Kể đến chúng ta phải trao đổi với ba mẹ từ từ, nó rất khó

để đi thẳng đến vấn đề. Từng bước một, chúng ta có thể trò chuyện với ba mẹ.

Chúng ta có thể nói về nó đáng sợ như thế nào khi trở thành một chúng sinh địa ngục, về sự đau khổ nhiều như thế nào trong kiếp sống ma quỷ. Những chúng sinh trong những đọa xứ không có thức ăn và họ phải chịu đau khổ gấp nhiều lần; họ đang khốn khổ trong địa ngục và các chúng sinh khác đánh đập họ. Thịnh thoảng chúng ta cũng cần phải thêm vào đó một số hình ảnh nữa.

Chúng ta cần phải giải thích cả hai hình ảnh tốt và xấu cho đến khi ba mẹ có thể chấp nhận nó. Rồi dần dần, sau việc này, hành thiền sẽ là bước kế tiếp.

Đôi khi có chút khó khăn bởi vì thật không dễ dàng để ba mẹ chấp nhận những gì mà con cái nói với họ. Mặc dù họ muốn nghe theo lời khuyên, nhưng đôi khi họ sẽ không thể hiện trực tiếp cho bạn thấy là họ muốn làm theo như thế. Nó có một chút khó khăn. Chúng ta phải rất cẩn trọng khi trao đổi với ba mẹ mình. Bạn không thể nói với ba mẹ rằng, “Ôi, ba mẹ sẽ bị nghiệp *kamma* xấu.” Bạn không nên tranh cãi với ba mẹ. Bạn cần phải có lòng tri ân với ba mẹ, bạn biết đó.

Bạn cần phải giải thích nhẹ nhàng là bạn cảm nhận về hành thiền như thế nào và những người khác cảm thấy ra sao về việc hành thiền. Bạn hiểu không? Đôi khi, một số người con rất thích thể hiện là vì họ được học hành nhiều hơn ba mẹ, nên họ biết mọi thứ. Họ muốn thể hiện rằng họ biết nhiều hơn ba mẹ mình. Điều này không hay. Vì thế chúng ta phải rất cẩn trọng với ba mẹ mình.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

*sādhu*²¹! *sādhu*! *sādhu*!

²¹*sādhu*: lành thay



Chương 8

Sắc Tứ Đại



Sayalay phân tích chi tiết việc hành thiền sắc nghiệp *xú rūpa kammaṭṭhāna*¹ bắt đầu với thiền Tứ Đại.

Thật quan trọng cho chúng ta để hiểu sắc tứ đại, cả trong kiến thức cũng như trong thiền tập. Đức Phật *Buddha* đã dạy bốn mươi đề mục thiền định, và thiền tứ đại là một trong những đề mục này.

Nếu bạn nương theo và thực hành có hệ thống, bạn có thể đạt đến cận định. Đây là cho thiền Định.

Minh Sát vipassanā

Thiền tứ đại cũng dành cho thiền minh sát *vipassanā* nữa. Mặc dù *vipassanā* được biết là Minh Sát, nhưng tôi thích gọi nó là ‘trí tuệ nội phần’. Chúng ta cần phải nghiên cứu ‘nội phần’ bên trong cơ thể chúng ta và ‘nội phần’ của những người khác nữa. Chúng ta gọi đây là Tuệ minh sát *vipassanā*.

Để chuẩn bị cho thiền minh sát *vipassanā* chúng ta cũng cần phải hành thiền tứ đại; chỉ khi ấy chúng ta mới bắt đầu thấy được bước tiếp theo cho việc quán sát ‘nội phần’. Sắc tứ đại rất quan trọng như một nền tảng cho cả hai thiền Định và thiền Minh sát *vipassanā*. Bạn đã hiểu biết sơ bộ là sắc tứ

đại bao gồm: địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.

Có sáu đặc tính trong địa đại: cứng, thô, nặng, và đối lập với chúng là mềm, trơn mịn và nhẹ. Tỉnh thoảng khi bạn hành thiền, bạn có thể cảm thấy nặng, thô và cứng – thuộc cảm thọ ‘nhóm nặng’ – xuyên suốt toàn bộ cơ thể, trong khi những cảm thọ đối lập khác như mềm thì không được rõ ràng.

Vào những lúc khác, khi bạn có Định, bạn có thể cảm thấy toàn thân trở nên rất mềm, rất trơn mịn, hay rất nhẹ. Khi những cảm thọ ‘nhóm mềm’ này nổi trội, thì những cảm thọ đối lập là cứng, thô và nặng không được rõ ràng lắm.

Tỉnh thoảng, nếu bạn có cảm thọ nhóm nặng trong thời gian quá dài, thì bạn có thể dễ bị nhức đầu và toàn thân trở nên căng thẳng và dính chặt. Cảm thọ kết dính đó xảy ra do những đặc tính cứng, thô, nặng rất mạnh mẽ trong cơ thể bạn. Sau đó thân bạn trở nên dính chặt như thể không thở được. Chúng ta gọi đây là kết dính.

Khi điều đó xảy ra, chúng ta có thể cố gắng cân bằng với thiền tứ đại trong cơ thể mình. Chúng ta có thể thực hành chú tâm đến cảm thọ mềm, trơn mịn, nhẹ trong cơ thể và cảm thấy tan chảy ra.

Kết dính và chảy ra là hai đặc tính đối lập trong thủy đại. Khi chúng ta thực hành chú tâm đến cảm thọ chảy ra, thì cảm thọ kết dính được thả lỏng. Chúng ta có thể thả lỏng đặc tính kết dính bằng cách tập trung trên những đặc tính mềm, trơn mịn, và nhẹ. Cách thứ hai là thực hành liên tục cảm thọ chảy ra.

Sau cùng, cơ thể bạn không còn cảm thọ kết dính ấy nữa. Nó dễ chịu, thoải mái và nhẹ nhàng hơn. Vì thế chúng ta cần phải kết hợp thực hành địa đại và thủy đại để giải quyết sự khó chịu về thể chất.

Vấn Đề Thể Chất Dựa Trên Sắc Tứ Đại

Mọi người đều có cảm thọ dù đang hành thiền hay đang làm những việc khác. Đôi khi, thân bạn có tất cả những loại cảm thọ. Bạn chú ý càng nhiều trên cơ thể, thì bạn sẽ bắt đầu thấy càng nhiều những cảm thọ này. Kế đến, chúng ta bắt đầu xem xét điều gì thật sự đang xảy ra bên trong cơ thể.

Có khi thân rất cứng, có khi thân rất mềm, có khi rất căng, có khi rất dễ chịu – dễ chịu nhiều đến mức bạn có thể buồn ngủ.

Bạn tự mình ghi nhận những điều này. Bạn có thể ghi nhận hay không nếu bạn luôn luôn buồn ngủ trong suốt cả thời ngồi thiền? Không biết gì hết ư? Bạn đang ở đâu? Thiền đường ở đâu? Bạn tự biết bản thân mình. Ngay cả khi *Sayalay* đang đứng ngay sau lưng bạn, bạn cũng không biết. Là vì bạn chỉ chú ý đến đặc tính mềm. Vì thế bạn quá thoải mái và ngủ gục!

Một lý do khác của buồn ngủ là có quá nhiều sự dính mắc đến vật thực, ăn quá nhiều bánh ngọt. Điều này mang đến chứng khó tiêu! Các bạn có thể ăn, nhưng các bạn cần phải tập thể dục như đi kinh hành. Thì các bạn mới có thể tiêu hóa dễ dàng. Rồi khi các bạn bắt đầu ngồi thiền, nó mới tốt hơn được.

Cũng vậy Tâm rất là quan trọng. Chúng ta cần phải có quyết tâm mạnh mẽ và nỗ lực tinh tấn. Chúng ta phải biết rằng, “Tôi đã tạo ra nghiệp *kamma* xấu”; chúng ta cũng phải xem xét như thế.

Chúng ta rất sợ nghiệp *kamma* xấu – suy nghĩ xấu, lời nói xấu, hành động xấu. Vì vậy chúng ta phải xem kỹ xét đi xét lại trên nhiều cách khác nhau, trong mọi phương diện. Ngày mai chúng ta phải rất cẩn trọng nếu như hôm nay chúng ta đã mắc phải thật nhiều lỗi lầm. Chúng ta không nên lặp lại

những lỗi lầm tương tự vào ngày mai. Một số người có thể nghĩ, “Nếu hôm nay tôi không thể có Định, không sao, ngày mai tôi sẽ có.” Năm này qua tháng nọ họ tiếp tục như thế, cho đến khi họ già đi, không còn nhiều thời gian nữa. Điều này thật không tốt.

Đó là vì sao chúng ta phải đặt nỗ lực nhiều hơn nữa khi chúng ta vẫn còn có năng lượng để ngồi thiền. Một người sau bảy mươi hay tám mươi tuổi, rất là khó khăn để hành thiền. Khi các bạn vẫn còn có năng lượng, hãy lập một quyết tâm mạnh mẽ rằng: “Tôi muốn có Định. Tôi không muốn nói chuyện. Tôi không muốn lãng phí thời gian của mình.” Thì việc hành thiền của các bạn mới dần dần được tiến bộ. Một cách chậm rãi hãy quan sát tâm của riêng mình trong nhiều cách khác nhau. Lúc ấy các bạn mới có thể chăm sóc giữ gìn tâm mình bằng việc thật sự học cách quan sát nó.

Nếu đề mục thiền này không phù hợp, các bạn có thể gặp *Sayalay* và cho Thiền sư biết. Có thể đề mục thiền tứ đại hay thiền bộ xương sẽ phù hợp. Tôi sẽ không ngại giảng giải đâu. Đừng e sợ và buồn bã bởi vì bạn không thể, bởi vì bạn không thể thấy ấn tượng *nimitta* khi hành thiền niệm hơi thở *ānāpānassati*. Có nhiều cách thực hành lắm.

Điều Chỉnh Sắc Tứ Đại

Như vậy đó là cách thức mà bạn có thể điều chỉnh thay đổi. Nếu bạn rất buồn ngủ, bạn có thể kích hoạt tâm mình bằng cách hành thiền trên các đặc tính của tứ đại, trên cảm thọ cứng, thô và nặng trong cơ thể. Dần dần, năng lượng sẽ sinh khởi và bạn có thể định tâm lâu hơn trên đề mục thiền của mình.

Theo cách này, chúng ta có thể hành thiền địa đại. Có sáu đặc tính – cứng, thô, nặng, mềm, mịn, và nhẹ.

Các đặc tính phong đại là đẩy và nâng đỡ, và hỏa đại có đặc tính nóng và lạnh. Thủy đại sở hữu đặc tính chảy ra và kết dính.

Hỏa

Đôi khi, bạn có thể cảm thấy rất nóng trong thân, sau khi nỗ lực mạnh mẽ trong thực hành thiền định. Bạn sẽ thấy toàn thân trở nên ấm dần, thậm chí rất nóng. Rồi bạn có thể muốn cân bằng, bằng cách hành thiền với cảm thọ mát lạnh, bằng cách hít thở không khí trong lành. Bạn có thể chú ý đến cảm thọ mát lạnh của không khí đến lỗ mũi khi bạn hít thở.

Sau đó, lại hít vào, đẩy không khí vào sâu, đến khắp nơi vào trong cổ họng, xuống bụng rồi đến toàn bộ cơ thể.

Khi sự chú tâm của bạn tốt, bạn có thể cảm thấy không khí từ từ lan tỏa đến khắp cơ thể; chỉ cần bạn hít thở bình thường.

Tất cả những cảm thọ mát mẻ sẽ đến, từ mặt bạn cho đến toàn thân. Đó là cách bạn có thể cân bằng những cảm giác nóng và lạnh.

Hiện nay khí hậu không được ổn định lắm, các bạn có thể cảm thấy lạnh bên trong thiền đường trong suốt các thời thiền sáng sớm và chiều tối. Nhiều người nói rằng thời tiết quá lạnh khiến các bạn thấy cảm thọ lạnh bên trong cơ thể mình, nên các bạn run cả người. Vào lúc đó, các bạn có thể quân bình bằng thiền tứ đại.

Nếu đang lạnh run, bạn có thể tập trung vào nhiệt tiêu hóa

ở phần dưới của dạ dày mình. Nhiệt đó có thể thật sự giúp bạn tiêu hóa bất kỳ loại thức ăn nào. Nhiệt này luôn luôn ở đó. Bạn có thể tập trung vào phần dưới dạ dày và có thể dễ dàng cảm thấy nhiệt của nó.

Bạn có thể chỉ chú ý đến cảm thọ nhiệt, ghi nhận, “nóng, nóng, nóng.” Nghĩ một cách từ từ, chậm rãi bởi vì tâm bạn cũng có năng lực để tập trung cảm thọ nhiệt.

Dần dần, năng lực tâm có thể tạo ra sắc *rūpa* trên khắp cơ thể. Nếu tâm bạn càng ngày càng mạnh mẽ do Định, cảm thọ nhiệt của bạn cũng sẽ trở nên càng mạnh mẽ hơn.

Từ đó, chúng ta cũng có thể từ từ lan tỏa lên phần trên thân và xuống phần dưới thân nữa. Một cách chậm rãi, nhiệt sẽ lan tỏa ra, dần dần cơ thể trở nên ấm hơn. Thậm chí đôi khi bạn cũng có thể đổ mồ hôi.

Bạn không cần phải mặc quá nhiều lớp. Bạn có thể thử, nếu bạn cảm thấy rất lạnh trong lúc ngủ, chỉ cần tập trung vào sức nóng. Vì bạn đã thực hành định tâm trong rất nhiều ngày nay, nên bạn có thể làm được điều này. Vì bạn có được một chút Định. Đây là sự thật, rất thật. Nếu tâm bạn muốn tập trung vào sức nóng, bạn sẽ cảm thấy nóng.

Đắc thiền *jhāna* hay không thì không quan trọng. Chỉ cần nghĩ về cảm thọ, như vậy bạn chỉ cần tập trung trên cảm thọ, không cần đến thiền *jhāna*. Bạn nhận ra bạn đã thiền tập trên đề mục được một thời gian. Khi bạn tiếp tục chú tâm trên sức nóng, ghi nhận, “nóng, nóng, nóng”, thì cơ thể bạn sẽ dần dần ấm lên. Theo cách này, chúng ta có thể cân bằng các đại. Do đó, đối với những người mới bắt đầu, chúng ta cần phải thực hành ghi nhận đặc tính của mỗi đại, từng cái một cho đến khi mỗi đặc tính thật rõ ràng.

Ghi Nhận Các Đặc Tính của Mỗi Đại

Chúng ta bắt đầu với ‘cảm thọ đầy’ từ trên đỉnh đầu chảy xuống phần dưới thân. Chúng ta cần phải cảm nhận một cách chậm rãi, cho đến khi chúng ta có một cảm thọ ‘đầy’ rõ ràng.

Sau đó chúng ta chuyển đến những cảm thọ cứng, thô, nặng – tất cả mười hai đặc tính, từng cái một. Một khi từng đặc tính được rõ ràng, rất rõ ràng, và được nhìn thấy nhanh chóng, thì chúng ta có thể thực hiện chú tâm toàn bộ cùng một lúc trên tất cả các đại, theo chiều thuận hay chiều nghịch không quan trọng. Chúng ta chỉ hành thiền trên tất cả các đại cùng một lúc chỉ sau khi chúng ta đã cố gắng thực hành với mỗi đại, từng đặc tính một và đạt được sự thuần thục theo cách đó.

Ghi Nhận các Đặc Tính Trong Nhóm

Cuối cùng, thỉnh thoảng bạn có thể cảm thấy địa đại tăng lên mạnh hơn, khi bạn cảm thọ hai hay ba đặc tính cùng với nhau. Có nghĩa là cứng, thô, nặng xuất hiện cùng nhau. Khi mềm xảy đến, thì mềm, mịn và nhẹ có thể cũng được cảm nhận cùng nhau.

Theo cách này, chúng ta có thể thực hành tứ đại, từng nhóm một – đất, nước, lửa và gió. Nhưng ban đầu, chúng ta cần phải thực hành từng đặc tính một.

Với sự luyện tập, Định sẽ tăng trưởng. Chúng ta phải thực hành như vậy một cách chậm rãi vào lúc bắt đầu để làm cho nó rõ ràng.

Dần dần Định sẽ tăng trưởng và một cách tự nhiên cảm thọ

các đại của bạn có thể được phát triển mạnh mẽ hơn. Những cảm thọ cứ diễn ra và bạn chỉ cần theo dõi và ghi nhận – đây là gì, đó là gì, cho đến cuối cùng. Không cần phải tinh tấn quá nhiều. Một cách tự động, bạn sẽ cảm nhận được đây chỉ là địa đại, đó là thủy đại, và kế đến kia là hỏa đại.

Ấn Tượng nimitta Tứ đại

Chúng ta duy trì thiền tập lặp đi lặp lại. Khi Định được tăng trưởng, thì tâm cũng trở nên sáng hơn. Dần dần ở phía trước của bạn, bạn cũng có thể cảm thấy ánh sáng chói ở đó, giống như ấn tượng của niệm hơi thở *ānāpānassati nimitta*. hoặc một số người có thể cảm thấy ánh sáng bên trong cơ thể của họ.

Đó cũng là một dấu hiệu của Định. Khi tâm trong sáng thì ánh sáng bắt đầu xuất hiện. Đối với sắc thân, trước hết bạn có thể chỉ cảm thấy ở một vài nơi, đây là bước đầu của việc tu tập Định.

Khi bạn có được ánh sáng đó, ban đầu nó không được trong suốt mà gần giống như một đám mây, màu xám hay thậm chí màu vàng, như ánh mặt trời. Đây là bước đầu tiên của ấn tượng *nimitta* từ đề mục thiền Tứ đại.

Ngay cả khi bạn thấy ánh sáng chói, dù là ở phía trước hay bên cạnh, thì hãy tiếp tục chú tâm trên tứ đại. Bạn không thể buông bỏ các đại được.

Khi bạn chú tâm trên các đại liên tục không gián đoạn, thì ánh sáng sẽ trở nên rực sáng hơn, và dần dần trở nên trong suốt hơn. Sau cùng, bạn có thể cảm thấy như là một khối nước đá. Chúng ta chỉ cần duy trì trên đề mục cho đến khi ánh sáng trong suốt xuất hiện. Bạn cũng có thể cảm thấy loại

ánh sáng đó trong thân của bạn nữa. Một khi bạn có thể cảm thấy ở bên trong cơ thể mình, những ánh sáng chói sẽ cùng nhau xuất hiện khi bạn tiếp tục thiền trên tứ đại.

Cuối cùng, bạn không còn cảm thấy phần đầu của bạn, tay bạn hay cơ thể bạn nữa. Chỉ có các đại di chuyển bên trong cơ thể cùng với ánh sáng.

Trong các đại, những cảm thọ từ từ sẽ biến mất và chỉ còn lại ánh sáng trong suốt. Bạn chỉ cần chú tâm trong một giờ hay nửa giờ đồng hồ trên ánh sáng trong suốt đó. Với thiền tứ đại này chúng ta chỉ có thể đạt đến cận định. Chúng ta có thể thiền tập theo cách này.

Nội Phần & Ngoại Phần

Chúng ta có thể thực hành thiền tứ đại nội phần (bên trong thân mình) và ngoại phần (bên ngoài thân mình). Mọi người đều có thể cảm nhận được những người khác. Bằng tâm mình, bạn có thể dễ dàng cảm nhận được những người khác nếu sự chú tâm của bạn đặt nơi người đó.

Đôi khi, bạn có thể cảm nhận một người ở gần bạn là nóng hay lạnh. Thỉnh thoảng bạn có thể cảm thấy như thế. Nếu bạn ngồi thật gần, bạn có thể cảm thấy một số loại nhiệt hay sóng nhiệt lan đến bạn.

Cũng giống như phương pháp trị liệu bằng sóng âm healing, nhiệt của bạn cũng có thể được truyền tới người khác. Sự truyền nhiệt. Bạn có tin không? Hoặc bạn có thể cảm thấy sự rung động từ những người khác hay không? Nó giống như cảm thọ đầy vậy. Bạn có thể cảm nhận được không?

Khi một người giận dữ, trong phòng của bạn chẳng hạn, bạn có thể thấy sự rung động từ trái tim của họ, hành động

của họ, rất là thô tháo. Bạn có thể nhận thấy loại rung động đó không? Thỉnh thoảng một người bên cạnh bạn rất sần. Bạn có thể cảm thấy điều này ngay lập tức hay một cách từ từ trong trái tim bạn. Nhịp đập của trái tim họ cũng có thể khiến bạn cảm thấy kích động.

Khi một số hành giả thiền tâm từ *mettā*, năng lượng rất mát mẻ và bạn có thể cảm thấy rất bình an, yên tĩnh và êm ả. Cảm giác sẽ lan truyền đến bạn, đặc biệt nếu cô ấy rải tâm từ *mettā*. Bạn có tin rằng tâm từ *mettā* có thể lan tỏa, có thể được truyền đi không? Ngày mai bạn có thể thử xem. Rồi bạn sẽ cảm thấy rất bình yên, rất tĩnh lặng, và thật dễ chịu.

Bạn không nên căng thẳng. Đó không phải là cách chúng ta truyền tâm từ *mettā* đến tất cả vũ trụ, tất cả chúng sinh, tất cả mọi quốc gia. Bạn sẽ là người đầu tiên cảm thấy bình yên bởi vì bạn đang rải tâm từ *mettā* đến ai đó. Vì tâm từ *mettā* bạn gửi đi, bạn có thể nhận được sự bình yên và người khác cũng cảm nhận được nữa.

Các Tầng Lớp của Các Đại

Tất cả chúng ta sống trên trái đất, trên mặt đất. Bạn có thể thấy chỉ có địa đại, nhưng nó không phải thế. Phía dưới mặt đất là nước. Phía trên nước, có mặt đất, đất đai. Dưới mặt đất, và bên dưới nước là gió. Gió nâng đỡ nước, và nước nâng đỡ đất. Lửa cũng ở bên trong và cũng ở bên dưới mặt đất.

Giống như núi lửa, bạn biết rằng tất cả lửa đều ẩn bên trong đó. Khi đúng thời điểm, núi lửa có thể sẽ phun trào.

Tất cả tứ đại không chỉ ở bên trong cơ thể bạn, mà chúng cũng được tìm thấy ở bên trong nội phần và bên ngoài ngoại phần nữa. Bạn có thể cảm nhận và bạn có thể thấy rằng

chúng ở khắp mọi nơi. Thật là quan trọng để học cách cân bằng tứ đại.

Cân Bằng Các Đại

Nếu các đại không được cân bằng, nếu gió quá mạnh ở bên dưới nước, thì nước sẽ rung động. Một trận động đất liền theo đó và các vấn đề rắc rối sẽ nảy sinh. Tất cả do sự mất cân bằng của gió, nên động đất sẽ xảy ra.

Nếu bạn muốn học, bạn cũng có thể chuyển các đại ở bên ngoài ngoài phần thành dạng năng lượng nữa. Nếu bạn biết cách định tâm, với ánh sáng mặt trời chẳng hạn, bạn có thể truyền nó vào cơ thể mình.

Không cần thiết phải ngồi dưới nắng mặt trời. Nếu bạn biết cách chăm chú tâm, bạn có thể đặt mặt trời ở ngay phía trước bạn. Đó là năng lực của tâm. Khi tâm bạn Định, bạn có thể đặt sức nóng và quả cầu lửa ngay phía trước bạn.

Đó là do tâm-tạo. Bạn có thể tạo năng lượng từ sức nóng đó và một cách từ từ, chậm chậm bạn sẽ cảm thấy rất nóng. Sức nóng của lửa sẽ tiến đến gần và lan tỏa bên trong cơ thể bạn. Rồi bạn sẽ có cảm thọ nóng. Một số hành giả có ấn tượng *nimitta* ánh sáng chói có được năng lực này cũng nhờ vào sức nóng.

Nếu bạn nghĩ về sức nóng từ ánh sáng này, sau một lúc, khuôn mặt bạn có thể bị nung đốt, nóng bức. Và một khi nhiệt tiếp xúc với thân, cơ thể sẽ trở nên rất nóng.

Ngay cả sự xuất hiện của ấn tượng *nimitta* cũng nhờ vào năng lực Định. Một số người có khả năng tạo tác trong tâm và tái tạo lại mặt trời, hay quả cầu ánh sáng, hoặc quả cầu lửa, hay mặt trăng. Thì nó sẽ ra đúng y như vậy.

Bằng tâm mình, bạn có thể mở rộng hay thu nhỏ ấn tượng *nimitta* một cách tự động. Khi năng lực được mạnh mẽ thì bạn cũng có thể mở rộng đến tất cả mọi người nữa.

Thỉnh thoảng khi thời tiết quá nóng, mà bạn cần phải đi ra ngoài trời. Nếu khí hậu nóng bức, và bạn muốn một ngàn người đi theo bạn, bạn muốn mọi người cùng đi được an vui. Thì bạn có thể nguyện rằng “Nắng mặt trời quá nóng, tôi muốn trời có nhiều mây.” Sau khi nguyện như vậy, mặt trời sẽ hoàn toàn bị che phủ và tất cả trở nên râm mát.

Vì vậy bạn có thể dạo bước yên bình. Mọi người có thể cùng đi, không chỉ duy nhất dành cho một người. Bạn có tin hay không? Vâng! Hãy thử xem! Chắc chắn bạn có thể làm được! Năng lực thần thông bạn cũng có thể làm, nhưng không chỉ có duy nhất năng lực thần thông này.

Nếu bạn có đầy lòng nhân từ *mettā* và lòng bi mẫn, với một trái tim trong sáng, hay chủ ý thiện lành trong sạch, thì bạn có thể có bất kỳ điều gì bạn muốn một cách dễ dàng.

Đừng nghĩ năng lực thần thông là không thể, rằng nó không thể tiếp cận. Đừng nghĩ như thế. Năng lực thần thông là có thể. Một loại khác của năng lực là trái tim trong sáng – nếu bạn không tin, bạn có thể thử xem. Bạn có thể thành công. Đó chỉ mới ở mức độ Định tâm.

Từ Tứ Đại Đến Thiền Minh Sát vipassanā

Trong hành thiền minh sát *vipassanā*, chúng ta duy trì hành thiền tứ đại lập đi lập lại, cho đến khi ấn tượng *nimitta* trở nên trong suốt. Từ đó, tập trung vào bên trong nội phần cơ thể và dần dần cảm thấy ánh sáng bên trong sắc thân. Ánh sáng ở khắp mọi nơi nhờ màu sắc. Bạn có thể thấy những

loại bọt-sắc (hay nhóm sắc) *rūpa-kalāpa*² khác nhau, trong những phần khác nhau của cơ thể, nên màu sắc cũng có thể khác nhau nữa. Mỗi bọt-sắc *kalāpa* có màu và nó có thể trong sáng hay là mờ đục.

Một số *kalāpa* bọt-sắc-trong-ngàn (hay bọt-sắc-thanh-triệt) cũng có ánh sáng. Nếu bạn chiếu ánh sáng ấn tượng *nimitta* của bạn lên cơ thể mình, thì bạn có thể thấy toàn thân trở nên liên kết với những thành phần *rūpa* sắc-trong-ngàn này. Sắc thân bạn sẽ cảm giác được rực sáng hơn.

Vì vậy bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình trở nên rõ ràng và trong suốt, giống như một khối nước đá, như thể nước đá xâm nhập vào toàn bộ cơ thể bạn vậy. Sau khi bạn cảm thấy như vậy, khi định tâm, bạn lập một nguyện rằng: “Tôi muốn thấy bọt-sắc *rūpa-kalāpa* trong cơ thể mình.”

Sau khi lập nguyện đó, hãy hành ‘thiền tứ đại’ trên toàn bộ cơ-thể-trong-suốt này. Duy trì hành thiền tứ đại lặp đi lặp lại, cho đến khi khối-thân-nước-đá này trở thành chỉ toàn là những hạt, sắc *rūpa*. Chúng ta gọi đó là bọt-sắc *rūpa-kalāpa*.

Tất cả các hạt – *rūpa* sắc sẽ liên tục sinh và diệt, cứ sinh lên và diệt đi, rồi lại sinh và diệt. Bạn sẽ thấy như vậy. Tuy nhiên, thỉnh thoảng ngay cả sau khi bạn hành thiền tứ đại lặp lại nhiều lần, thì bạn cũng không thể thấy bọt-sắc *rūpa-kalāpa*. Thật không dễ dàng để thấy chúng.

Phương Pháp Phân Tích Khác

Vì vậy những gì chúng ta có thể làm là thâm nhập vào bên trong cơ thể mình một cách rất chậm rãi và chú tâm trên những phần khối-nước đá-trong-suốt này.

²*rūpa-kalāpa*: bọt-sắc

Bạn sẽ thấy những lỗ rất nhỏ li ti. Chúng ta gọi đó là sắc-giao-giới *ākāsa*, hay khoảng không, giống như các lỗ chân lông trên da. Bằng mắt thường, rất là khó nhìn thấy, trừ khi bạn sử dụng kính phóng đại hay ngay cả kính hiển vi. Những lỗ nhỏ đó là nơi mồ hôi tiết ra.

Tương tự như vậy, bên trong cơ thể khối-nước-đá-trong-suốt của bạn, bạn thâm nhập bằng Định tâm càng nhiều, thì bạn cũng sẽ từ từ thấy các lỗ li ti càng nhiều hơn nữa.

Trong một vài lỗ nhỏ này, bạn hãy cố gắng xâm nhập một cách chậm rãi. Rồi sau cùng, bạn có thể thấy mỗi lỗ nhỏ được hình thành bởi một vài bọt-sắc *rūpa-kalāpa*. Bạn có thể phân tích chúng theo cách này. Và cuối cùng, bạn có thể thấy rằng tất cả đều có thể được phân tích. Bạn sẽ lại thấy các hạt sinh ra và diệt đi.

Vì vậy bạn có thể phân tích cơ thể theo hai cách: dùng thiền tứ đại một cách trực tiếp, hay bằng cách định tâm trên phần khối-nước-đá-trong-suốt và tập trung vào khoảng không (sắc-giao-giới) để phân tích.

Phân Tích Sáu Môn-giác-quan

Tác ý đến một lỗ nhỏ, khoảng không, và xâm nhập vào trong lỗ nhỏ đó. Đến cuối cùng, bạn sẽ thấy có nhiều hạt đang sinh lên và diệt đi. Theo cách này, chúng ta có thể phân tích toàn bộ cơ thể, sáu môn-giác-quan của chúng ta – nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý môn.

Vì vậy chúng ta cố gắng phân tích mỗi phần của cơ thể thành bọt-sắc *rūpa-kalāpa* bằng thiền tứ đại. Bọt-sắc *rūpa-kalāpa* giống như hạt bụi mà bạn thấy dưới ánh sáng mặt trời, chúng chuyển động rất nhanh, sinh ra và diệt đi.

Khi bạn nhìn thấy nó, thì nó giống như hạt bụi, di chuyển xung quanh, xoay xoay rất nhanh. Tương tự như vậy, bạn định tâm trên nhãn-môn, đầu tiên là nhãn-câu. Bạn dùng tứ đại để phân tích chúng, cho đến khi bạn thấy các hạt di chuyển, và nhãn-câu không còn rõ ràng nữa. Chỉ có các hạt bắt đầu di chuyển xung quanh. Rồi chúng ta lại định tâm vào bên trong. Chúng ta sẽ thấy hai loại bọt-sắc *rūpa-kalāpa*. Một loại rất sáng và trong ngần; một số khác rất mờ, không được rõ ràng lắm.

Đối với cả hai loại hạt này, đều có tám đặc tính (tám sắc-bất-ly) được tìm thấy trong mỗi loại. Một khi bạn nhìn thấy các hạt, thì hãy dùng năng lực Định của tam thiền hay tứ thiền *jhāna* để tập trung nhìn vào bên trong.

Ban đầu, một cách rất chậm rãi, hãy cảm nhận từng đặc tính một. Định tâm trên các đại, và các hạt, và bên trong cơ thể bạn lại một lần nữa. Tứ đại gồm có đất, nước, lửa và gió.

Bọt Sắc rūpa-kalāpa

Bên trong mỗi bọt-sắc *kalāpa* chúng có các thành phần tứ đại cộng với màu sắc, mùi khí, vị và vật thực của mỗi bọt.

Có bốn cộng với bốn, là tám thành phần (tám sắc-bất-ly) bên trong mỗi bọt-sắc *kalāpa*. Màu sắc của bọt-nhãn khác với bọt-nhĩ. Vị và mùi khí của các bọt cũng rất khác nhau đối với mỗi giác quan khác nhau. Bằng cách này, chúng ta có thể kiểm tra chúng.

Đối với các bọt-sắc-thanh-triệt, chúng ta cũng có thể nhìn thấu suốt và tìm thấy không chỉ có tám đặc tính (tám sắc-bất-ly), mà chúng ta còn có thể cảm thấy sắc mạng quyền nữa. Đối với mắt, trong mỗi bọt-sắc-thanh-triệt, chúng ta có

thể thấy mười đặc tính bao gồm sắc-nhân-thanh-triệt.

Bọn Sắc rūpa-kalāpa Là Gì?

Bạn có tin hay không? Bên trong nước, bạn thấy loại bọn-sắc *rūpa-kalāpa* nào? Bọn-sắc *rūpa-kalāpa* là tương tự với khái niệm hóa phân tử. Loại hóa phân tử nào bạn thấy ở trong nước?

Theo lý thuyết, là có H₂O. Hai nguyên tử hydro và một nguyên tử oxy tạo thành một phân tử nước. Với Định-tâm, chỉ cần nhìn xuyên vào nước là bạn có thể thấy nhiều hạt di chuyển vòng quanh.

Khi chúng ta kiểm tra, chúng ta xem xét một bọn-sắc trong mỗi phân tử. Nó sẽ tồn tại các đặc tính của tứ đại. Vị có thể rất khác mặc dù nước chỉ là nước. Một số nước có vị ngọt; một số có vị mặn do sự kết hợp với địa đại.

Năng Lượng Tứ Đại

Có nhiều loại sắc *rūpa* khác nhau trong cơ thể. Trong mỗi sắc *rūpa*, năng lượng có thể được tìm thấy. Năng lượng này được gọi là năng lượng của tứ đại. Bạn có hiểu hay tin rằng chúng tồn tại hay không?

Đừng cho rằng chỉ có Đức Phật *Buddha* mới có thể thấy chúng. Bạn cần phải tin rằng bạn cũng có thể thấy chúng nữa, thông qua việc hành thiền. Mọi người đều có thể thực hành.

Thật ra, nếu bạn có Định-tâm, bạn có thể học được rất nhiều điều. Bạn giống như một nhà khoa học vậy, bạn biết đầy. Với Định-tâm, bạn có thể thâm nhập mọi nơi và xuyên thấu mọi thứ. Bạn càng thâm nhập nhiều, bạn càng hiểu biết nhiều. Trí tuệ bắt đầu tăng trưởng.

Nếu bạn chỉ có ngủ và ngủ, trí tuệ sẽ không bao giờ phát triển. Nếu bạn muốn có nhiều năng lực, bạn cần phải tinh tấn nhiều hơn. Nó không đủ để hiểu biết chỉ một việc duy nhất, mà chúng ta cũng cần phải biết rất nhiều điều.

Kiến Thức

Đừng nghĩ học hành vất vả là lãng phí năng lượng. Chúng ta cần phải có thật nhiều kiến thức tổng quát. Khi chúng tôi xây dựng trung tâm thiền, chúng tôi phải chú trọng đến kiến thức xây dựng công trình, làm sao để kiến tạo kết cấu. Nếu bạn biết cách, bạn có thể tiết kiệm được rất nhiều tiền bạc cho bản thân mình.

Bạn có thể tiết kiệm được rất nhiều chi phí nếu bạn biết cách kiểm tra giá thành của mọi thứ. Nếu bạn biết cách nấu ăn, bạn cũng có thể tiết kiệm được rất nhiều nữa, và không lãng phí thời gian lẫn tiền bạc. Chúng ta học thật nhiều thứ, chúng ta có thể tiết kiệm và không phải lãng phí năng lượng và tiền bạc.

Học Hỏi Trước Khi Buông Bỏ

Bạn học càng nhiều, bạn càng có thể hiểu biết thông suốt. Hành thiền cũng như vậy. Khi chúng ta có thể thấu suốt tất cả mọi thứ, chúng ta có thể nói rằng chúng ta đã thành tựu viên mãn trí tuệ, sự hiểu biết và nhiều hơn thế nữa cho đến tột cùng.

Dĩ nhiên tất cả là vô thường *anicca*, khổ *dukkha*, vô ngã *anatta*. Mọi thứ sẽ tiêu hoại, nhưng trước khi tiêu hoại, đầu tiên chúng ta cần phải học hỏi và hiểu biết.

Trước khi bạn thấu hiểu, bạn không muốn biết, bạn không quan tâm, bạn buông bỏ. Thì bạn sẽ không đạt được bất kỳ trí tuệ nào! Chúng ta vẫn cần phải học sự thật là gì. Sau khi hiểu biết đúng đắn, chỉ khi đó chúng ta mới có thể buông bỏ được. Rồi chúng ta mới có thể nói về ‘không tánh’. Vì vậy xin đừng quá lười học hỏi.

Bạn có thể quán chiếu bên trong cơ thể bạn, đặc biệt trong nhãn môn, bằng thiền tứ đại, phân tích mọi thứ thành các bợn-sắc.

Quán Chiếu Bốn Nguyên Nhân của Sắc rūpa

Chúng ta cần phải quán chiếu và phân tích nhiều lần để thấy sự diệt đi và sinh ra của sắc *rūpa*. Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta rằng có bốn nguyên nhân tạo sắc *rūpa* – đó là nghiệp *kamma*, tâm, quý tiết và vật thực.

Chúng ta cần phải kiểm tra loại sắc *rūpa* nào được tạo ra bởi nguyên nhân nào trong bốn nguyên nhân – *rūpa* sắc-do-nghiệp-*kamma*-tạo là gì, *rūpa* sắc-do-quý-tiết-tạo, *rūpa* sắc-do-tâm-tạo là gì. Chúng ta cần phải phân tích để hiểu biết sắc *rūpa* trông như thế nào, màu sắc của nó, và vị của nó ra sao.

Sau khi hiểu biết, chúng ta cố gắng hành thiền minh sát *vipassanā* để thấy sự sinh và sự diệt của các loại sắc *rūpa* khác nhau. Cùng lúc đó chúng ta có thể quán chiếu vô thường *anicca*, khổ *dukkha*, vô ngã *anatta*. Đầu tiên chúng ta phân tích sắc *rūpa* trong tất cả sáu môn-giác-quan, trên ba-mươi-hai-thân-phần trong khắp toàn bộ cơ thể, xem xét các loại sắc *rūpa* khác nhau, từng cái một.

Có nhiều loại nguyên nhân khác nhau đối với các loại sắc

rūpa khác nhau. Có bốn nguyên nhân trong mỗi thân phần của cơ thể. Chúng ta hành thiền tứ đại để phân tích thân sắc đến tột cùng. Bằng cách này chúng ta có thể hành thiền bên trong nội phần và bên ngoài ngoại phần.

Để hành thiền bên trong nội phần nghĩa là nhìn vào bên trong cơ thể của mình và thấy sắc *rūpa*. Với bên ngoài ngoại phần, nếu bạn có đủ Định tâm, bạn có thể quán chiếu bên trong các thân phần của những người khác nữa.

Đầu tiên chúng ta có thể bắt đầu với ba-mươi-hai-thân-phần. Kế đến chúng ta cố gắng thấy tứ đại trên cơ thể của những người khác. Rồi chúng ta từ từ thấy bốn-sắc *rūpa-kalāpa* trong những thân phần khác nhau của cơ thể họ.

Tiếp theo sau đó hành thiền minh sát *vipassanā* trên những thân phần khác nữa ở bên ngoài thân ta, theo dõi sắc *rūpa* sinh lên và diệt đi, và quán chiếu về vô thường *anicca*, khổ *dukkha*, vô ngã *anatta* bên trong nội phần và bên ngoài ngoại phần theo cách này.

Đức Phật *Buddha* luôn luôn giải thích với chúng ta theo cách này để chúng ta có thể hiểu danh *nāma* và sắc *rūpa*, vì vậy chúng ta có thể hoàn toàn hiểu rõ tâm và vật chất. Thuật ngữ sắc *rūpa* không chỉ có nghĩa là cơ thể, cũng không chỉ có nghĩa là giác quan. Chúng ta cần phải nhìn vào sự phân tích tột cùng của tất cả vật chất thành các bốn-sắc, nhìn thấy bản chất thật sự và thấy được thực tính sinh ra và diệt đi của sắc *rūpa*.

Nếu không phân tích những điều này, thì rất khó để thấy sự sinh ra và diệt đi, hay sự phát triển của các thể hệ sắc trong lộ sắc *rūpa*. Một bốn-sắc *rūpa-kalāpa* có thể sản sinh ra một sắc *rūpa* khác, và sắc *rūpa* mới này có thể tạo ra một sắc nữa. Chúng ta cũng có thể học được từ việc quan sát với

sự hiểu biết.

Hai-mươi-tám Loại Sắc rūpa

Chỉ với việc hành thiền sâu sắc hơn chúng ta mới có thể hiểu được một cách rõ ràng về hai-mươi-tám loại sắc *rūpa*, điều mà Đức Phật *Buddha* đã giảng giải. Chúng ta cũng cần phải hiểu biết thêm về hai-mươi-tám loại sắc *rūpa* này để hành thiền minh sát *vipassanā*.

Trong số hai-mươi-tám loại sắc *rūpa*, chúng ta có thể chia làm hai nhóm – nhóm sắc-thực-tính và nhóm sắc-phi-thực-tính hay giả tạo. Chúng ta sẽ thực hành thiền minh sát *vipassanā* trên nhóm *rūpa* sắc-thực-tính. Nhóm còn lại, nhóm *rūpa* sắc-phi-thực-tính sẽ hỗ trợ cho thiền minh sát *vipassanā*.

Nhóm rūpa Sắc-thực-tính: Tứ Đại

Đối với nhóm sắc-thực-tính, chúng ta đã quen thuộc rồi, vì vậy nó không quá khó. Đầu tiên là nhóm tứ đại – đất, nước, lửa và gió, bốn loại sắc *rūpa*.

Vì vậy có bốn loại sắc *rūpa* bạn có thể xem xét khắp toàn bộ cơ thể – bao gồm đôi mắt, mà chúng ta đã giải thích.

Nhóm rūpa Sắc-thực-tính: Năm Sắc Thanh Triệt

Trong đôi mắt, đối với sắc *rūpa* chúng ta có hai phần. Trong trung tâm của con mắt, có một vật chất sáng bóng và trong ngần, một vật trong sáng. Chúng ta gọi là sắc-nhãn-thanh-triệt.

Chỉ có thành phần trong ngần của con mắt mới có thể tiếp xúc với cảnh sắc bên ngoài, phân biệt được màu sắc của

những vật chất. Hình thức của những đối tượng ấy chỉ tiếp xúc với phần trung tâm này của con mắt.

Phần màu trắng của cầu mắt không thể ‘thấy’ cảnh bên ngoài. Chỉ có phần trong ngần của cầu mắt mới có thể ‘thấy’. Nhãn (mắt) và sắc-nhãn-thanh-triệt là khác nhau.

Do đó, Đức Phật *Buddha* đã nói sắc-nhãn-thanh-triệt cũng là một loại sắc *rūpa*. Là nơi cho sự tiếp xúc sâu ẩn với cảnh sắc bên ngoài.

Tương tự đúng như thế với đôi tai. Bên trong trung tâm của tai (nhĩ), bạn có thể thấy sắc-nhĩ-thanh-triệt; Có những thành phần trong ngần bên trong mũi (tỷ), miệng (thiệt), trong cơ thể (thân) và trong sắc-ý-vật. Có năm loại thành phần trong ngần (sắc thanh triệt) tồn tại trong cơ thể chúng ta.

Nhóm rūpa Sắc-thực-tính: Các Thành Phần Màu Sắc, Âm Thanh, Mùi Khí, Vị

Có bao nhiêu sắc *rūpa* mà chúng ta đã biết? Có tứ đại, và năm sắc thanh triệt; gom chung lại là chín *rūpa* sắc-thực-tính. Trong thế giới bên ngoài, tất cả sắc *rūpa* đều có màu sắc, như trên bông hoa – màu trắng, màu vàng, màu hồng hay những chiếc lá màu xanh. Ngay cả con người cũng có màu sắc. Một số người da trắng; một số da nâu, một số da vàng; tất cả những màu da khác nhau được sinh ra. Chúng ta không phân biệt đẳng cấp dù là những bông hoa hay con người chỉ đơn giản dựa trên màu sắc, đừng nghĩ rằng một màu sắc này ưu việt hơn màu sắc khác. Chúng ta chỉ cần biết chúng có màu sắc.

Đó là lý do, cuối cùng thì chúng ta không khác biệt quá nhiều khi chúng ta chỉ nghĩ về màu sắc. Điều này áp dụng cho tất cả mọi thứ. Màu sắc cũng là một loại sắc *rūpa*, cũng vậy với âm thanh (thinh), âm thanh đi vào lỗ tai tiếp xúc với sắc-nhĩ-thanh-triệt.

Mùi (khí) sẽ đi vào lỗ mũi tiếp xúc với sắc-tỷ-thanh-triệt. Những cảnh sắc, tinh, khí, vị này có thể tạo ra cảm thọ trên các giác quan của chúng ta. Chúng ta không kể bao gồm cảnh-xúc (sự xúc chạm trên thân) vì nó đã có trong sắc *rūpa* tứ đại. Do đó chúng ta không cần cộng cảnh-xúc vào.

Chúng ta sẽ chỉ cộng bốn sắc *rūpa* này, đó là sắc, tinh, khí và vị. Với chín sắc trước đó cộng thêm bốn thì chúng ta có mười ba loại sắc *rūpa*.

Trong suốt thời gian Đức Phật *Buddha* tại thế, nhiều người đã lắng nghe rất cẩn trọng. Bạn có thể dễ dàng kiểm tra đôi mắt của chính mình, chỉ phần có màu của đôi mắt bạn. Bạn có thật sự thấy các bọt sắc hay không? Do những phần sáng trong ngân này của đôi mắt chúng ta có thể có tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Khi âm thanh tiếp xúc lỗ tai, chúng ta có thể có một cảm nhận của sự tiếp xúc.. Nếu bạn biết cách quán chiếu, thì vào cuối bài *Dhamma* Pháp thoại, bạn có thể trở thành một A-la-hán *arahant*. Đó là vì sao chúng ta học cách định tâm, để lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại một cách cẩn trọng.

Chúng ta cũng phải học như thế này. Tôi luôn luôn hành thiền sau khi lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại của Ngài trưởng lão *Sayadaw Pa Auk*; chúng ta phân tích và ghi nhớ cho đến khi hiểu rõ mọi thứ. Hành thiền không khó khăn nếu bạn thích thú.

Nhóm *rūpa* Sắc-thực-tính: Thành Phần Sắc Giới Tính

Có hai loại sắc *rūpa* giới tính khác nhau – sắc-tính *bhāvarūpa*³, nữ tính và nam tính. Sắc *rūpa* nữ tính là mềm mại và vi tế.

Hai loại *bhāvarūpa* sắc-tính này cộng với mười ba sắc *rūpa* trước đó bằng mười lăm loại sắc *rūpa*. Mềm mại và thô ráp là những đặc tính tương ứng với hai loại *bhāvarūpa* sắc tính này. Tuy nhiên, trong một số người nữ, vài người cũng có những tính cách và hành vi rất mạnh mẽ nữa. Đồng thời có một số đàn ông cũng rất mềm mỏng, như người nữ.

Cũng có nhiều khả năng, không chỉ bởi vì sắc giới tính, mà bao gồm cả tâm và nghiệp *kamma*. Những tính cách cá nhân có thể do những kiếp quá khứ. Người nữ có thể đã từng là một nam nhân trong tiền kiếp của cô ấy. Và người nam tiền kiếp đã từng là nữ nhân.

Không có khả năng cho tính cách thay đổi ngay lập tức để trở nên giống như người nữ. Những hành động của họ có thể tương tự như tính cách trong quá khứ của mình, khởi sinh từ khi còn trẻ. Một số người nam là những người đàn ông lịch thiệp. Thật sự tôi không hiểu vì sao chỉ có đàn ông mới được gọi là ‘quý ông lịch thiệp’. Tại sao không có ‘quý bà lịch thiệp’? Thật không công bằng. Một số đàn ông rất ôn hòa như người nữ. Có thể trong những tiền kiếp họ đều sống đời sống của nữ nhân.

Đó là lý do vì sao tính cách của họ rất mềm mỏng. Tương tự như thế một số người nữ rất mạnh mẽ trong hành động khi họ tái sinh trong kiếp này. Đừng lẫn lộn. Đây là vì kiếp hiện tại có liên quan đến những hành động quá khứ. Sau khi bạn

³*bhāvarūpa*: sắc-tính

thấy tiền kiếp của mình, bạn sẽ hiểu.

Cũng có ảnh hưởng của *rūpa* sắc-do-tâm-tạo, không chỉ có ảnh hưởng của nghiệp *kamma* và *rūpa* sắc-tính. Một số người học cách lịch sự và cách cung kính mặc dù họ là đàn ông. Do đó, họ trở nên lịch thiệp, rất ôn hòa, không giống như người nữ trong hành động của họ. Chính vì họ lịch sự nên họ trở thành lịch thiệp.

Một số quý cô có thể rất lịch thiệp và rất mềm mỏng, và họ biết cân nhắc những cảm xúc của người khác trước khi nói, nên người nghe sẽ không bị tổn thương. Họ nói một cách mềm mỏng và lịch thiệp. Đó là điều chúng ta nên học hỏi. Nếu mọi người đều như thế, biết nghĩ cho người khác, thì chúng ta sẽ không gặp rắc rối.

Những vấn đề giai cấp và địa vị đã hiện hữu trong suốt thời gian Đức Phật *Buddha* còn tại thế hay trong khoảng thời gian trước đó nữa. Nếu bạn sinh ra trong hoàng tộc hay phú hộ hay bạn có học vị-cao, bạn thuộc giai cấp cao quý. Người xin ăn hay hộ nghèo là giai cấp thấp. Tuy nhiên truyền thống Phật giáo không phải như vậy.

Giai Cấp Cao Hay Thấp

Bạn là giai cấp cao hay giai cấp thấp phụ thuộc vào tâm của bạn.

Bằng tâm thiện lành (tâm *kusala*) luôn nghĩ với lòng bi mẫn vì lợi lạc cho những chúng sinh khác và người khác. Biết chăm sóc tâm của mọi người vì thiện nghiệp *kamma*, đó là ‘giai cấp cao’. Nếu bạn chỉ tạo những việc xấu, năng lượng xấu, hành động xấu đến mọi người, với những chủ

ý không tốt đẹp cho lắm, thì đó là những suy nghĩ với thật nhiều bất thiện. Đó là ‘giai cấp thấp’.

Bạn muốn thuộc giai cấp thấp hay giai cấp cao? Những hành động và lời nói sẽ theo sau tâm mà nó là cao hay thấp. Nếu bạn nói quá lớn hay gay gắt, thì không được hay cho lắm.

Bạn muốn là giai cấp thấp hay giai cấp cao? Ở Châu Âu, họ sẽ am hiểu tường tận bạn do những hành động của bạn. Họ có thể lắng nghe âm điệu lời nói của bạn và biết nền tảng xuất phát của bạn.

Họ có thể phân biệt được ngay lập tức là bạn đến từ một gia đình giàu có hay không, bạn được giáo dục hay không, bạn xuất thân từ hoàng tộc hay không. Mọi thứ, họ đều có thể kiểm tra bằng giọng nói. Chắc chắn chúng ta không tốt bởi vì chúng ta nói chuyện quá to tiếng.

Tính tôi không nói lớn tiếng, nhưng tôi phải la rầy các bạn. Đó là nhiệm vụ của chúng tôi, mặc dù chúng tôi được rèn luyện là phải rất mềm mỏng và rất nhẹ nhàng – vì vậy chúng tôi không thể cư xử như là chúng tôi mềm mỏng và nhẹ nhàng được.

Đó là cách bạn đang rèn luyện cho tâm mình bây giờ. Từ từ bạn sẽ thích yên lặng và không muốn nói chuyện. Khi bạn nói, thì nói rất nhẹ nhàng và tế nhị với nhau. Mọi người có thể cảm thấy rất nhiều năng lượng tốt lành từ bạn và nó sẽ mang đến cho bạn mối quan hệ tốt đẹp.

Khi bạn phối hợp với lời dạy của Đức Phật *Buddha*, bạn sẽ có một trái tim tốt lành, với những lộ tâm tốt đẹp, tâm tốt và chủ ý tốt. Đó chính là giai cấp cao quý.

Cùng một lúc, chúng ta sẽ có thể chăm sóc tâm, khẩu và ý của mình. Tất cả đều là những quý ông lịch thiệp và những

quý bà lịch thiệp. Chúng ta dùng chữ ‘lịch thiệp’ cho tất cả.

Cùng Nhau Hòa Thuận

Thật là bình yên khi mọi người có thể biết nghĩ lợi lạc cho những người khác. Mọi người đều muốn giúp đỡ nhau là rất tốt đẹp, và chúng ta cần phải học hỏi theo cách này.

Thình thoảng, tôi nghe các bạn nói rằng: “Ô! Cô ấy nói tôi thế này. Ô! Cô ấy nói tôi thế kia.” Sau khi tôi lắng nghe tất cả chuyện cãi nhau của các bạn, tim tôi cũng chùng xuống bởi vì tôi đã nghe quá nhiều lần. Ngay cả khi tôi không có vấn đề gì, nhưng những vấn đề của các bạn truyền sang cho tôi.

Vì tôi đang chăm sóc các bạn, nếu các bạn khó chịu, tôi cũng khó chịu theo. Do đó trái tim tôi trở nên rất yếu đuối. Nếu mọi người đều vui vẻ và hòa thuận, thì tôi mới có thể được bình yên, và không phải lo lắng cho các bạn nữa.

Khi tôi biết các bạn sẽ hành thiện và có thể tự chăm sóc bản thân mình, và chăm sóc lẫn nhau, tôi có thể tin tưởng rằng tâm tôi sẽ được bình an và không còn lo lắng nữa. Và tôi có thể hành thiện như mọi người. Lúc ấy tôi có thể rất lịch thiệp và rất dễ chịu, và tôi sẽ không bao giờ rầy la các bạn nữa.

Tôi trở nên khó chịu như vậy, chỉ như một sự phản chiếu của tất cả các bạn. Các bạn là nguyên nhân. Nếu tôi là chính mình, thì tôi không cần phải nói gì và tôi có thể yên lặng. Đó là lý do tôi thích ở một mình hơn. Đôi khi thật là mệt mỏi với những người khác. Đây là từ trái tim tôi, và tôi chỉ muốn giải thích cảm xúc của mình.

Vậy, bây giờ đã có bao nhiêu sắc *rūpa* rồi? (*Hội chúng*:

Mười lăm.)Ồ, tốt lắm, chúng ta sẽ tiếp tục.

Nhóm *rūpa* Sắc-thực-tính: Các Thành Phần Sắc-ý-vật, Sắc-mạng-quyền, Sắc-vật-thực

Bây giờ ta có *hadaya vatthu rūpa* (sắc-ý-vật), và sắc-mạng-quyền *jīvita rūpa*⁴, và *rūpa* sắc-vật-thực. Tất cả là mười tám *rūpa* sắc thực tính được lấy làm đề mục cho thiền minh sát *vipassanā*.

Sắc Phi-thực-tính: Mười Sắc

Đầu tiên là sắc-hư-không. Như chúng ta đã giải thích trước đây, bốn-sắc *rūpa-kalāpa* được phân chia bởi những lỗ trống. Những lỗ trống này được gọi là sắc-hư-không *ākāsa*. Chúng ta có thể phân tích bốn-sắc *rūpa-kalāpa* bằng cách sử dụng những lỗ trống này.

Ngay cả đây không phải là *rūpa* sắc-thực-tính. Những loại *rūpa* sắc-phi-thực-tính này cũng có thể giúp chúng ta trong thực hành thiền minh sát *vipassanā*. Bằng những lỗ trống này, chúng ta có thể phân tích mọi thứ. Chúng cũng hỗ trợ và giúp ích sắc *rūpa* nữa. Đây là *rūpa* sắc hỗ trợ.

Loại thứ hai là *rūpa* sắc-khẩu-biểu-tri, hay lời nói.

Loại thứ ba là *rūpa* sắc-thân-biểu-tri (thân hành động hiện bày ra).

Loại thứ tư là *rūpa* sắc-mềm (sự mềm của sắc).

rūpa sắc-nhẹ là loại thứ năm (sự nhẹ của sắc).

rūpa sắc-thích-sự là loại thứ sáu (sự thích hợp với cách làm mọi việc của sắc).

⁴*jīvita rūpa*: sắc-mạng-quyền

rūpa sắc-tích-trữ là loại thứ bảy (sự phát sanh ra của sắc).

Loại thứ tám là *rūpa* sắc-thừa-kế (sự tiến hóa lớn lên thêm của sắc).

Thứ chín là *rūpa* sắc-lão-mại (sự tiêu mòn thoái hóa của sắc).

Thứ mười là *rūpa* sắc-vô-thường (sự đang tiêu diệt vừa sắp mất của sắc).

Vì vậy mười loại sắc *rūpa* này sẽ hỗ trợ cho sự thực hành thiền quán *vipassanā* của bạn. Chúng ta gọi chúng là những sắc-phi-thực-tính. Vậy có mười tám *rūpa* sắc-thực-tính và bây giờ là mười *rūpa* sắc-phi-thực-tính. Hiểu rõ hai-mười-tám loại sắc *rūpa* rất là quan trọng đối với sự hành thiền của chúng ta.

Nội phân và ngoại phân, chúng ta có thể tu tập không chỉ đối với con người mà còn với những chúng sinh khác và ngay cả những con vật nữa. Những loài vật cũng có nhiều loại sắc *rūpa* khác nhau – chúng có sáu-môn. Khi bạn còn ở trường đại học, ví dụ như trong tiết thực hành sinh vật học, bạn có thể cần phải phẫu thuật trên một con ếch. Khi bạn muốn thấy bên trong một con ếch, bạn dùng kéo để cắt lớp da đi, và lúc đó bạn có thể thấy tất cả những hệ thống nội tạng bên trong cơ thể nó. Chúng ta cũng khá giống với con ếch, bạn biết đó.

Chúng ta có thể nghiên cứu từng bộ phận từ đây. Bộ não, hệ thần kinh, tất cả cơ quan nội tạng khá giống với con người.

Từ đó, chúng ta có thể nhìn thấy thấu suốt. Ngay cả những chúng sinh cao nhất, các thiên nam *devā*, thiên nữ và phạm thiên *brahmā*, bạn cũng có thể nhìn thấu những loại sắc *rūpa* khác nhau – sinh lên và diệt đi.

Điều này cũng áp dụng cho những vật chất vô cơ, như là các công trình, cây cối và xe cộ, và một số quần áo, bất cứ điều gì bạn dính mắc vào.

Một số người có thể nghĩ, “Áo khoác của tôi mắc tiền hơn của cô ấy.” Quần áo cũng có thể trở thành một sự dính mắc.

Một số người có thể nghĩ, “bình nước của tôi tốt hơn của cô ấy.” Có thể cũng có sự dính mắc đến nhãn hiệu và chất lượng. Vì vậy khi bạn có nhiều thứ mắc tiền hơn, thì bạn cảm thấy mình quan trọng hơn. Tôi đang minh họa cách bạn trở nên bị dính mắc như thế nào. Các bạn sẽ tự biết bản thân mình.

Chúng ta có thể dùng thiền quán *vipassanā* trong những việc này. Các bạn có biết rằng đây là huấn luyện tâm lý học không? Tôi không muốn bạn trở nên bị tham đắm. Hãy chỉ ăn những gì được cúng dường. Nếu một miếng không đủ no, thì hãy uống thêm nước! Đó là những gì chúng tôi thực hành; chúng tôi luôn luôn huân tập theo cách này.

Hòa Nhập

Ở Nhật Bản, họ ăn rất ít. Ở đây chúng ta ăn rất nhiều cơm. Một vài năm đầu tiên khi tôi đến Nhật, tôi thật sự khổ sở. Họ trình bày rất đẹp mắt, một nắm cơm nhỏ và một miếng đậu! Thật không lịch sự cho lắm để xin thêm nữa!

Mỗi người được cúng dường một khay. Ngay cả khi bạn là Thiền sư, bạn cũng không thể có hai khay. Tôi dùng những gì tôi được cúng dường. Vào buổi chiều, tôi thật sự rất đói bụng.

Trong suốt buổi *Dhamma* Pháp thoại, chúng tôi ngồi rất gần với nhau ở Nhật. Bên trong dạ dày của tôi bắt đầu có rất

nhều âm thanh do chuyển động của gió. Mọi người ai cũng nghe! Bạn đã từng nghe sự di chuyển của gió trong dạ dày chưa? Tôi càng muốn chế ngự nó, thì âm thanh lại càng trở nên to hơn. Tôi cảm thấy ngại vô cùng. Vẫn không ai biết và như thế cứ tiếp tục trong vài năm.

Tôi tập cho bản thân mình bằng cách uống thật nhiều nước. Đến cuối cùng tất cả đều ổn. Đây là cách chúng ta tôn trọng mọi người bằng cách mong muốn và đòi hỏi rất ít. Lịch sự rất là quan trọng.

Ở Đức, phần ăn thì lại quá lớn. Ngay cả khi tôi không thể ăn nổi, nhưng tôi cũng không thể bỏ đi được, và tôi ép bản thân mình ăn hết một tô lớn. Họ thích ăn, và tô của họ rất to. Kích thước cơ thể họ cũng to lớn nữa. Vì vậy khi họ cúng dường cho tôi thật nhiều, mặc dù tôi không thể ăn hết, nhưng tôi cũng không thể đơn giản bỏ vật thực cúng dường *dāna* đi được. Nên tôi ép mình ăn cho hết.

Trong chuyến đi Mỹ trước đó, các bạn tôi mời tôi đến một nhà hàng và gọi cho một đĩa mì. “Đây là một đĩa mì to. Chị phải ăn hết đó,” những người bạn nói thế. Ôi! Tôi có thể cảm thấy họ rất hạnh phúc.

Dù sao đi nữa, tôi muốn giải thích cách chúng ta có thể từ từ huân tập bản thân mình từng bước một. Đừng nghĩ quá nhiều về bánh ngọt. Nếu không thì bạn không thể định tâm tốt trên đề mục hành thiền của mình đâu. Ngày mai tôi sẽ quay lại để kiểm tra. Bạn có hờn tôi không? (*Hội chúng: Không.*)

Ngày mai, bạn có thể hành thiền minh sát *vipassanā* trên thức ăn của mình, sau khi nhai kỹ một thời gian lâu. Bất kể cách bạn lựa chọn thức ăn tí mĩ như thế nào, thì cuối cùng, nó cũng chỉ là ‘cháo’.

Bạn có thể định tâm và phân tích thức ăn sau khi nhai và tiêu hóa. Bạn có thể thấy nước bọt và mọi thứ bên trong, bao gồm cả nhiệt tiêu hóa trong dạ dày của mình. Sau khi tiêu hóa trong dạ dày của bạn, tất cả đều trở thành cháo.

Mọi người cúng dường vật thực gì, hãy chỉ chấp nhận và ăn nó, rồi quán chiếu rằng đây là dành cho năng lượng sống, không nên dính mắc vào. Ngay cả khi bạn không thích nó, hãy cố gắng ăn để vui lòng những người làm thiện pháp *dhamma* ở bếp và *Sayalay*.

Có khi bạn không thích ăn thức ăn của chúng tôi. Chúng tôi thật sự không biết nấu ăn cho bạn như thế nào. Bạn đang ăn vì sự thực hành thiền, vì cần phải có năng lượng. Nếu bạn quán chiếu theo cách này, bạn sẽ không cảm thấy khó chịu và không vui lòng.

Vì vậy rất xin lỗi khi tôi nói chuyện thẳng tính với các bạn; tôi là người rất trực tính. Tôi không biết nói lời hoa mỹ như thế nào. Tôi phải xin lỗi lần nữa đến tất cả các bạn.



Chương 9

Đức Phật Buddha
Giáo Huấn Những Gì



Sayalay kể câu chuyện về những đệ tử mới xuất gia ‘ồn ào’ của Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna*, và nói về bốn nguy hiểm mà những người mới xuất gia phải thận trọng. Thiền sư cũng giảng giải những lời giáo huấn này có thể được áp dụng như thế nào cho các thiền sinh tham dự khóa thiền ở thiền viện *Brahma Vihārī*.

Tôi nay tôi muốn chia sẻ với tất cả các bạn Đức Phật *Buddha* đã dạy những hàng đệ tử của mình như thế nào. Chúng ta biết sơ bộ rằng Ngài đã giảng dạy Giáo Pháp *Dhamma* và bạn cũng biết rằng có nhiều loại khác nhau trong Giáo Pháp *Dhamma*.

Sau khi Đức Phật *Buddha* nhập diệt, nhiều Vị A-la-hán *arahantā* đã góp sức kết tập tất cả Giáo Pháp *Dhamma* thành ba tạng khác nhau. Chúng ta đã biết về Tam tạng *Tipiṭaka*¹ – ba tạng Pháp *Dhamma*:

- (a) Tạng Kinh *Sutta*
- (b) Tạng Luật *Vinaya*

¹*Tipiṭaka: Tam Tạng*

(c) Tạng Vi Diệu Pháp *Abhidhamma*

Ba loại Pháp *Dhamma* này rất quan trọng.

Nhiều người có thể đã có thật nhiều kiến thức Giáo Pháp *Dhamma*. Nhưng có một số các bạn là thiền sinh mới, rất mới đối với Phật Giáo, nên tôi chỉ muốn giải thích lại một lần nữa.

Các bạn biết về Tạng Kinh *Sutta* – cách sống ở đời. Sau khi Đức Phật *Buddha* giác ngộ, trong ngày đầu tiên hoàng pháp của mình, Ngài đã giảng bài Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta*.

Kể từ ngày đó trở đi cho đến khi nhập diệt, Ngài đã có tổng cộng 45 năm: Bắt đầu từ tuổi 35, cho đến khi 80 tuổi, như vậy trong khoảng 45 năm, Ngài đã giảng dạy Giáo Pháp *Dhamma*.

Trong suốt 45 năm, Ngài đã giáo huấn cho tất cả Chư Tăng Ni – Tỳ-khưu *bhikkhu*, Tỳ-khưu-ni *bhikkhunī*, Sa-di *sāmaṇera*², Sa-di-ni *sāmaṇerī* và tất cả các hàng đệ tử tại gia. Ngài đã giảng dạy nhiều lời giáo huấn khác nhau.

Kết tập tất cả những lời giáo huấn đó, chúng ta chỉ có thể thấy ba loại của Giáo Pháp *Dhamma*. Đối với những lời chỉ dạy cách sống ở đời, chúng ta gọi là Tạng Kinh *Sutta* (xem *suttāni*). Có nhiều loại Kinh khác nhau mà Ngài đã giảng dạy theo nhiều cách khác nhau ở nhiều nơi khác nhau. Tập hợp tất cả lại, chúng ta gọi là Tạng Kinh *Sutta*.

Nhóm thứ hai là Tạng Luật *Vinaya*. Tạng Luật *Vinaya* bao gồm những điều luật dành cho Chư Tăng Ni, và cũng như cho hàng cư sĩ. Chúng ta gọi là giới luật. Đức Phật *Buddha* cũng quan tâm đến các hàng cư sĩ tại gia nữa.

Tất cả các hàng cư sĩ tại gia cần phải giữ ít nhất năm giới. Họ cần phải giữ năm giới tinh nghiêm với Niệm. Điều này

²*sāmaṇerī: sa-di-ni*

cũng rất quan trọng. Nếu bạn có thể giữ được tám giới là tốt nhất. Tất cả các bạn ở đây đều rất tốt vì các bạn có thể giữ được tám giới.

Đức Phật *Buddha* khuyến khích chúng ta giữ giới, vì điều này rất quan trọng. Đối với những ai trong chúng ta biết giữ giới, thì chúng ta có thể trông chừng những tham dục của mình, chúng có thể xuất hiện theo nhiều cách. Bằng cách giữ gìn giới, chúng ta có thể cắt đứt nhiều loại tham dục và sân hận khác nhau. Chúng ta có thể thực hành theo cách này.

Tạng Luật *Vinaya* cũng rất là quan trọng. Các bạn có hoan hỷ giữ tám giới không? Các bạn có cảm thấy *Sayalay* đang tra tấn bạn không? Các bạn có nghĩ rằng tôi đang hành hạ các bạn không? (*Hội chúng: Không!*)

Nhóm thứ ba là Tạng Vi Diệu Pháp *Abhidhamma*, là tạng rất quan trọng. Tạng Vi Diệu Pháp *Abhidhamma* là phần khó hơn cả trong những lời giáo huấn và rất quan trọng cho việc hành thiền.

Không có sự hiểu biết danh sắc *nāma rūpa*, và không có sự thấu hiểu Lý Duyên Khởi, thì không dễ dàng gì giác ngộ.

Đức Phật *Buddha* luôn luôn nhấn mạnh sự thực hành Pháp *Dhamma*. Mục tiêu chính của việc hành Pháp là được thoát khỏi khổ đau, được giải thoát, chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*. Mọi người đều có thể đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*, trạng thái không còn khổ đau nào.

Vì chúng ta chưa thể đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*, nên chúng ta luôn luôn còn trong vòng luân hồi *samsāra*³: sinh, lão và tử, rồi lại sinh, lão, và tử, nhiều vòng luân hồi mãi. Đây gọi là Bánh xe của Lý Duyên Khởi.

Đó là lý do mà chưa có ai đang ngồi trong thiền đường này đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Nó bao gồm cả tôi nữa. Tôi cũng

³*samsāra*: luân hồi

không biết vì sao. Những sự dính mắc!

Dù sao đi nữa, đây là do những sự dính mắc. Chúng ta chịu sự chi phối của những dính mắc của mình. Mọi chúng sinh đều bị đau khổ do những dính mắc.

Đây là lý do Đức Phật *Buddha* đã chỉ dạy cho chúng ta cách thực hành như thế nào để đạt được giải thoát và chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*, tức là làm sao để thực hành Bát Chánh Đạo một cách có hệ thống.

Nếu tất cả chúng ta có thể thực hành Tứ Thánh Đế, thì cuối cùng tất cả chúng ta đều có thể thật sự đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Bạn có muốn đạt đến Níp-bàn *Nibbāna* không? Bạn có chắc không? Là không có gì cả, trạng thái trống không. Níp-bàn *Nibbāna* là không tánh. Chỉ có những ai có thể buông bỏ tất cả, chỉ khi ấy tôi mới có thể tin tưởng rằng họ muốn chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*. Làm sao bạn có thể muốn đạt đến Níp-bàn *Nibbāna* mà vẫn muốn đi về nhà chứ? Nếu bạn không thể buông bỏ, bạn không thể nào đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Chúng ta phải buông bỏ. Hãy buông bỏ.

Chỉ những ai muốn ở đây mãi mãi – với họ tôi chỉ mới tin tưởng được năm mươi phần trăm. Bởi vì sau hai hay ba năm, họ vẫn muốn đi về nhà. Vì vậy tôi không thể tin tưởng họ được.

Bất cứ ai vẫn muốn đi về nhà, anh ấy/cô ấy đều rất xa vời với Níp-bàn *Nibbāna*. Bạn có thể thấy rằng hương đi (đạt đến Níp-bàn *Nibbāna* và đi về nhà) là rất khác biệt.

Với những ai muốn đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*, đối với họ không có nhà và không có gia đình. Họ không còn sự dính mắc đến bất kỳ ai. Chỉ có sự tự do. Không có gì cả. Họ thậm

chí không còn dính mắc nào với bản thân mình. Bạn có thể buông bỏ vợ mình hay chồng mình hay không? Ai có thể buông bỏ được, hãy giơ tay tôi xem nào? Không có một ai. Vậy nên *Dhamma* Pháp thoại tối nay nên kết thúc sớm ở đây.

Dù sao, buông bỏ những dính mắc rất là quan trọng. Nếu chúng ta muốn giảng giải những lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*, thì chúng ta không phải chỉ có biết danh sắc *nāma rūpa* và Lý Duyên Khởi không thôi. Đức Phật *Buddha* đã giáo huấn theo nhiều cách khác nhau cho nhiều hàng đệ tử khác nhau. Vì những đệ tử của Ngài gặp nhiều vấn đề rất khác nhau nên Đức Phật *Buddha* cũng có nhiều cách giáo huấn khác nhau.

Kinh Cātumā (Cātumā Sutta)

Một ngày, Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* đến viếng thăm thành Xá-vệ *Sāvathī*⁴ ở Ấn Độ. Đức Phật *Buddha* trong lúc đó đang trú tại Tịnh xá Kỳ Viên *Jetavāna*⁵.

Vào lúc ấy, Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* có năm trăm hàng đệ tử. Tất cả những Vị Tỳ-khuru *bhikkhū* này đi theo các Ngài và mong muốn đánh lễ Đức Phật *Buddha*.

Trước khi các Vị đi đến đánh lễ Đức Phật *Buddha*, các Vị ấy đã gặp tất cả các Vị Tỳ-khuru *bhikkhū* khác đang sống trong Tịnh xá. Các Vị rất hoan hỷ chào đón nhau, cũng giống như tất cả các bạn thích làm như thế, ôm nhau tay bắt mặt mừng.

Các Vị trò chuyện rất lớn và sự ồn ào phát ra từ các Vị có thể được nghe khắp cả Tịnh xá. Đức Phật *Buddha* cũng có

⁴*Sāvathī*: Thành Xá-vệ

⁵*Jetavāna*: Tịnh xá Kỳ Viên

thể nghe thấy. Khi Đức Phật *Buddha* nghe tiếng ồn ào, Ngài không được hài lòng về việc này.

Tôn giả A-nan-đa *Ānanda* là người luôn luôn chăm sóc cho Đức Phật *Buddha*. Vào lúc ấy, Tôn giả A-nan-đa *Ānanda* đang ở cạnh Đức Phật *Buddha* nên Đức Phật *Buddha* hỏi Tôn giả A-nan-đa *Ānanda* rằng, “Có âm thanh trong Tịnh xá rất lớn và rất ồn ào. Vì sao việc này xảy ra như trong một khu chợ lớn vậy?” Ngoài chợ, những ngư dân bán cá la hét nhau, giống như cảnh tượng này.

“Thật không thích hợp làm như vậy. Nên ta muốn biết chuyện gì đang xảy ra.”

Vì vậy, Tôn giả A-nan-đa *Ānanda* đã giải thích, “Đây là vì Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* đã dẫn theo năm trăm đệ tử và các Vị ấy muốn đánh lễ Đức Phật *Buddha*. Khi các Vị đến Tịnh xá, các Vị được gặp tất cả những huynh đệ tốt lành. Nên các Vị đã trò chuyện rất lớn và âm thanh ồn ào đến từ đây.”

Khi Đức Phật *Buddha* nghe vậy, Ngài bảo Tôn giả A-nan-đa *Ānanda*, “Hãy đi nói với Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* rằng ta muốn gặp các Vị ấy. Hãy nói các Vị đến gặp ta.”

Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* cùng tất cả những Vị đệ tử đến đánh lễ Đức Phật *Buddha*. Sau khi các Vị đã đánh lễ Đức Phật *Buddha* xong, Ngài bảo cả hai Vị Tôn giả, “Đây là Tịnh xá. Vì sao tất cả các ông đã trò chuyện như thế các ông đang ở giữa khu chợ vậy? Các ông như những ngư dân bán cá la hét nhau. Đây không phải cách thích hợp.”

“Ta không thích vậy. Ta không thích thấy tất cả các ông. Hãy rời khỏi Tịnh xá. Ta không muốn chấp nhận tất cả các ông. Hãy rời khỏi Tịnh xá.”

Như các bạn biết, Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* là những Thượng thủ Thịnh văn của Đức Phật *Buddha*. Các Vị không cãi lời Đức Phật *Buddha*. Các Vị không nói rằng, “Ô, chúng con không nói chuyện.” Các Vị không hành động như thế này. Những gì các Vị làm là cung kính quỳ lạy Đức Phật *Buddha*, và cả nhóm Tỳ-khưu *bhikkhū* từ từ rời khỏi Tịnh xá.

Đây là khóa thiền im lặng thánh thiện. Tôi không biết loại yên lặng nào các bạn muốn. Các bạn cũng đã hứa với tôi vào lúc khai mạc khóa thiền: “Vâng, chúng con hứa rằng chúng con không muốn nói chuyện.”

Các bạn có đang giữ giới và lời hứa của mình không? Sự thật hay *sacca*⁶ rất là quan trọng. Một khi bạn đã nói bất kỳ điều gì từ chính miệng mình, cho cả cuộc đời, bạn phải giữ lời nói đó một cách cẩn trọng. Chỉ khi làm như thế, bạn mới có thể tôn trọng bản thân mình.

Đừng nghĩ những người khác có tôn trọng bạn hay không. Mà bạn cần phải tôn trọng bản thân mình. Nếu bạn không biết cách tôn trọng bản thân mình, thì điều này thật nguy hiểm cho cuộc đời của bạn.

Rồi Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* cùng tất cả những Vị đệ tử rời khỏi Tịnh xá và đi bộ đến một nơi trong thành.

Ở đó, có một chỗ giống như nhà khách. Có nhiều thành viên của Hoàng Gia và các Tướng lãnh đang có buổi thiết triều.

Họ thấy Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* cùng những Vị đệ tử đang đến và đi ngang qua chỗ mình. Nên họ nhanh chóng bước xuống và đánh lễ, rồi họ hỏi các Tôn giả đang đi đâu.

⁶*sacca*: sự thật

Một trong những Vị Tôn giả giải thích rằng, “Chúng tôi đã viếng thăm Tịnh xá và đánh lễ Đức Phật *Buddha*. Nhưng vì chúng tôi đã gây ra một số lỗi lầm, nên Đức Phật *Buddha* không muốn chúng tôi trú ngụ ở Tịnh xá.”

“Thế Tôn đã bảo chúng tôi rời khỏi Tịnh xá. Nên chúng tôi phải rời đi.”

Sau khi tất cả Quan đại thần nghe vậy, họ nói rằng, “Xin hãy đừng đi vội, hãy chờ một chút. Chúng tôi muốn diện kiến Đức Phật *Buddha* và thay mặt cho tất cả các Vị sám hối với Đức Phật *Buddha*, nên các Vị có thể có khả năng quay về lại Tịnh xá.”

“Vậy hãy chờ ở đây. Chúng tôi muốn diện kiến Đức Phật *Buddha*.” Sau đó, họ đi đến Tịnh xá.

Sau khi đánh lễ cung kính Đức Phật *Buddha*, họ giải thích với Ngài, “Tất cả các Vị đệ tử là tân Tỳ-khưu trong Phật Pháp *Buddhasāsana*. Các Vị ấy chỉ mới xuất gia theo hai Vị Tôn giả.”

“Không có sự giáo huấn của Thế Tôn *Buddha*, và nếu Thế Tôn *Buddha* cũng không muốn thấy các Vị ấy và dạy dỗ cho các Vị ấy, thì sẽ rất khó khăn cho thế hệ trẻ, cho Chư Tăng trẻ tuổi.”

“Vì lý do này, xin hãy tha thứ cho các Vị ấy và cho các Vị một cơ hội khác; hãy cho các Vị ấy một cơ hội để rèn luyện bản thân mình. Trong tương lai điều này sẽ không xảy ra lần nữa.” Họ sám hối và cầu xin với Đức Phật *Buddha*.

Đức Phật *Buddha* không trả lời họ. Vào lúc đó, trên cõi Phạm thiên *brahmā*, có một Vị Phạm thiên *brahmā* rất nổi tiếng là người luôn luôn thích xuống diện kiến Đức Phật *Buddha*. Tên của Vị ấy là *Sahampati Brahmā*.

Phạm thiên *Sahampati Brahmā* có thể đọc được tâm của Đức Phật *Buddha*. Vì vậy Vị ấy biết được tình thế. Vị ấy cũng nhanh chóng hiện xuống và sám hối với Đức Phật *Buddha*, rồi cầu xin Đức Phật *Buddha* chấp nhận các Vị Tỳ-khuru *bhikkhū* vào trong Giáo Pháp *Buddhasāsana*, và đừng gạt các Vị ấy ra ngoài Giáo Pháp *Buddhasāsana*.

Đến cuối cùng, Đức Phật *Buddha* đã chấp nhận, và Ngài tha thứ cho tất cả các Vị Tỳ-khuru *bhikkhū*. Sau đó, tất cả các Vị Tôn giả và đệ tử quay về Tịnh xá và cung kính đánh lễ Đức Phật *Buddha* lại lần nữa. Sau khi đánh lễ xong, Đức Phật *Buddha* bắt đầu giảng giải và thuyết một số bài Pháp *Dhamma* cho tất cả Tỳ-khuru *bhikkhū*.

Trước khi Ngài thuyết bài *Dhamma* Pháp thoại, Ngài hỏi hai Vị Tôn giả, Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* một câu hỏi.

Trước tiên, Ngài hỏi trực tiếp Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta*, “Sau khi ta bảo tất cả các ông đi, thì các ông đã nghĩ gì? Những suy nghĩ gì sinh khởi trong tâm các ông?”

Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* đáp lời Đức Phật *Buddha*, “Sau đó con quán chiếu rằng Đức Phật *Buddha* giờ đây muốn an tịnh và không muốn tiếp xúc với nhiều người.”

“Vì lý do này, chúng con cần tôn trọng ý nguyện của Đức Phật *Buddha*, và chúng con cũng nên noi theo như vậy. Con cũng cần phải an tịnh. Và con chỉ muốn chuyên tâm an trú trong yên tịnh.”

Đức Phật *Buddha* đáp lời ngay và giải thích với Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta*, “Ôi không, không, Tôn giả. Ông không nên nói như vậy. Ông vẫn còn rất nhiều trách nhiệm. Ông không thể và chớ nên đưa ra quyết định này.”

Sau đó, Đức Phật *Buddha* hỏi Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna*, “Còn Ông thì sao?” Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* đáp lời, “Giờ đây Đức Phật *Buddha* muốn độ cư. Thế Tôn muốn được an tịnh, chúng con nên tôn trọng điều này.”

“Nhưng vì bây giờ Đức Phật *Buddha* muốn được một mình, từ ngày hôm nay trở đi, cả hai Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và con phải có trách nhiệm chăm lo cho tất cả các hàng đệ tử.”

Các Vị không muốn quấy rầy Đức Phật *Buddha*. Các Vị muốn chăm lo toàn bộ Tăng đoàn cho Đức Phật *Buddha*. Thật sự Vị thầy có những trách nhiệm của mình. Khi Đức Phật *Buddha* cần tịnh dưỡng, không muốn giảng dạy, thì các Vị nên gánh vác trách nhiệm cho nhóm Chư Tăng này. Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* có suy nghĩ như vậy trong tâm mình.

Do những suy nghĩ này, Đức Phật *Buddha* rất hoan hỷ và thốt lên với Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* rằng, “Lành thay *sādhu!* lành thay *sādhu!* lành thay *sādhu!* Phải rồi, đây là một ý rất tốt.”

Rồi Đức Phật *Buddha* bảo hai Vị Tôn giả, “Vâng, Ta (Đức Phật *Buddha*), Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna*, tất cả chúng ta phải chăm lo cho tất cả những hàng đệ tử.”

Sau đó, Đức Phật *Buddha* tiếp tục giảng giải cho toàn bộ Tăng đoàn *Saṅgha*, “Là một hành giả, là một thành viên của Tăng đoàn *Saṅgha* đang sống trong Tịnh xá, đặc biệt đối với tất cả các Tỳ-khưu *bhikkhū* (vì hội chúng là tất cả các Vị Tỳ-khưu *bhikkhū*), việc thực hành Niệm rất là quan trọng.” Đức Phật *Buddha* giải thích rằng việc thực hành Niệm rất quan trọng trong đời sống của chúng ta.

Tương tự như tất cả các Tỳ-khuru *bhikkhū*, bây giờ tất cả các bạn cũng đang thực hành hạnh xuất gia. Các bạn xuất ly trong một tháng rưỡi, hay trong một tháng. Giờ đây bạn không có gia đình. Bạn không có nhà cửa. Bạn đang sống trong thiền viện.

Tất nhiên, hạnh xuất gia không chỉ hạn chế cho riêng người xuất gia. Tôi đã giải thích điều đó trước đây. Nếu bạn có thể buông bỏ trong tâm mình tất cả các dính mắc, tất cả xã hội và gia đình, điều này đã có thể được xem là xuất gia.

Nếu bạn đang giữ tám giới một cách cẩn trọng, thì trong tâm mình bạn đã xuất gia rồi. Tương tự như Sa-di *sāmaṇerā* và Sa-di-ni *sāmaṇerī*. Tất cả các hàng Chư Tăng Ni cũng như thế.

Đối với tất cả thiên sinh, bởi vì các bạn muốn học Pháp *Dhamma*, và các bạn muốn hành Pháp, đó là lý do chúng tôi dành sự trân trọng cho bạn. Đức Phật *Buddha* đã giảng giải với tất cả hành giả, tất cả Tỳ-khuru *bhikkhū*, rằng thực hành Niệm rất là quan trọng.

Nó giống như một người đang đi vào trong đại dương, hay biển cả, hay dòng nước. Trong câu chuyện này, Đức Phật *Buddha* không đề cập loại nước nào. Ngài chỉ nói đi vào dòng nước, nên tôi thêm vào ba loại dòng nước.

Bốn Hiểm Nguy

Đối với bất kỳ ai muốn đi vào trong dòng nước, luôn luôn có bốn loại nguy hiểm. Từ câu chuyện này, chúng ta có thể thấy rằng, có lẽ ý của Đức Phật *Buddha* hoặc là biển cả hoặc là đại dương, bởi vì hiểm nguy thứ nhất là thủy triều cao hay con sóng lớn. Những con sóng lớn có thể nguy hại cho bạn.

Đôi khi chúng có thể trong tình thế rất nguy hiểm, như trong trường hợp của sóng thần. Nhiều người có thể chết do những con sóng rất lớn. Vì vậy, sóng lớn có thể nguy hại cho đời sống của chúng ta.

Hiểm nguy thứ hai là gặp cá sấu. Cá sấu cũng rất nguy hiểm ở trong dòng nước nữa vì chúng có thể gây ra cái chết.

Hiểm nguy thứ ba là nước xoáy. Trong dòng nước, trong biển cả, có những xoáy nước. Chúng sẽ quay tròn và xoáy ốc đi xuống sâu. Khi bạn đang đi vào, bạn có thể không thấy bất kỳ nguy hiểm nào, nhưng ngay khi bạn ở trong đó, nó sẽ kéo bạn xuống. Điều này cũng giống như xoáy nước vậy.

Nếu có một xoáy nước lớn và một con tàu tiến vào trong đó, thì toàn bộ con tàu có thể bị hút vào và có thể chìm xuống đáy. Nếu nó là một con tàu nhỏ và có nhiều người bị kẹt trong đó, mọi người có thể chết do bị cuốn vào trong dòng nước xoáy này.

Điều đó cũng rất nguy hiểm và có thể chắc chắn xảy ra theo cách này nếu bạn tiến vào xoáy nước. Tỉnh thoảng khi bạn đang bơi ngoài biển, bạn cũng có thể gặp những vấn đề như thế. Dù sao đi nữa, bất cứ ai đi vào dòng nước cũng có thể đối mặt với vấn đề như thế. Đây cũng là hiểm nguy.

Nguy hiểm sau cùng gây ra bởi những con cá lớn, có nhiều loại cá lớn khác nhau như là cá mập.

Vậy bốn loại hiểm nguy này có thể dễ dàng ảnh hưởng đến bạn. Đức Phật *Buddha* cho những ví dụ để minh họa.

“Đối với tất cả Chư Tăng Ni, tất cả những ai đang sống trong Tịnh xá, mỗi ngày từ lúc sáng sớm, chúng ta phải thực hành với Niệm trên tất cả những hành động, lời nói và suy nghĩ của mình.”

“Chúng ta phải Niệm cao độ. Nếu chúng ta không có Niệm, chúng ta có thể đẩy bản thân mình vào trong các loại hiểm nguy này.” Đức Phật *Buddha* giảng giải như vậy.

Đức Phật Buddha giải thích cho tất cả những ai đang ở đó để thực hành, rằng các Vị ấy cần phải nghĩ rằng đời sống là đau khổ. Điều này là do sự tái tục *paṭisandhi*⁷. Thuật ngữ *paṭisandhi* nghĩa là tái tục.

Khi các Vị lọt vào lòng mẹ, là các Vị bắt đầu có sự tái tục *paṭisandhi*; đây là khởi điểm của đời sống trong bụng mẹ. Từ sự bắt đầu đó, chúng ta phải khổ sở bên trong bụng mẹ, trong chín hay mười tháng. Tất cả điều này là đau khổ. Đức Phật *Buddha* giảng giải.

Khi nhìn vào kiếp quá khứ của mình, bạn cần phải quán sát xem mình đã sống trong bụng mẹ như thế nào trước khi quán ngược lại tiền kiếp. Từ những hình ảnh và những cử động, bạn sẽ thấy rằng mình đang bị chèn ép trong bụng mẹ.

Bạn sẽ thật sự cảm thấy chật chội và cảm giác không thoải mái chút nào. Bạn sẽ cảm thấy khổ sở bên trong bụng mẹ. Nhưng vào lúc đó, bạn có thể không biết được điều này bởi vì tâm của bạn đang trong trạng thái hữu phần *bhavaṅga*, và do đó bạn không có nhiều suy nghĩ.

Nhưng khi nhìn lại quá khứ, bạn đã sống như thế nào, những cử động của mình và bạn đã ở trong đó ra sao, thì bạn có thể thấy được loại khổ đau nào có trong bụng mẹ.

Mọi người, những ai đã nhìn vào trong tiền kiếp của mình, đều biết rằng đời sống trong bụng mẹ đầy đau khổ. Nó rất chật chội. Và những cảm thọ rất không thoải mái khởi sinh ra ở đó.

⁷*paṭisandhi*: tái tục

Vì vậy đây là lý do vì sao Đức Phật *Buddha* nói rằng ở trong bụng mẹ là đau khổ. Khi ra khỏi bụng mẹ, bạn cũng phải đối mặt với khổ đau mỗi ngày do những tham dục của mình, và theo sau đó là tuổi già.

Khi chúng ta già đi, chúng ta sẽ thấy khổ. Trước khi lão hóa, bạn có thể đã phải tiếp xúc với thật nhiều niềm vui và nỗi buồn – đối với người nhân loại, đa phần có rất nhiều buồn phiền nảy sinh.

Sự không an vui là do tham dục. Nếu bạn không thể có điều mình muốn, bạn không được hạnh phúc. Dù bạn giàu có thế nào, bạn cũng không thể nào cảm thấy thỏa mãn; nên bạn cũng không được an vui.

Có nhiều nỗi buồn khác nhau mà lại có rất ít niềm vui. Nếu bạn nhận ra điều này, bạn sẽ biết rằng trong đời sống của chúng ta có thật nhiều khổ đau và thật nhiều nỗi khổ đó chính là sự bất toại nguyện. Nếu bạn muốn đạt được bất kỳ thành tựu nào, bạn phải nỗ lực cố gắng hết sức, đây cũng là khổ.

Nếu bạn muốn được thành công, nếu bạn muốn giàu có, tất cả cũng đều dựa trên sự chịu đựng gian khổ trước tiên. Không ai có thể tự nhiên giàu có được. Nếu bạn muốn đạt trình độ học vấn cao hơn, bạn cũng cần phải học hành chăm chỉ miệt mài.

Vì vậy, đối với những người biếng nhác, thật rất khó cho họ gặt hái được thành công. Theo cách này, tất cả hạnh phúc đều dựa trên sự đau khổ.

Cho nên Đức Phật *Buddha* nói rằng chúng ta nên thấy đời sống là đau khổ, và nếu chúng ta thực hành Pháp *Dhamma*, thì Pháp *Dhamma* có thể giúp chúng ta thoát khỏi khổ đau. Đó là vì sao chúng ta mong muốn thực hành Pháp *Dhamma*.

Điều này là do có Tín *saddhā*. Thật sự Tín *saddhā* là niềm tin vào Giáo Pháp *Dhamma*. Bạn đã xuất ly và đã đến thiên

viện, buông bỏ hết công việc của bạn và tất cả mọi thứ. Bạn đã đến đây để thực hành đúng như những gì Đức Phật *Buddha* đã dạy.

Nguy Hiểm Thứ Nhất: Sóng Lớn

Trong Tịnh xá vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, sau khi xuất gia, các Tỳ-khưu *bhikkhū* cần phải đánh lễ Chư Tăng cao hạ hơn và cũng tương tự với phía Ni chúng. Thịnh thoảng, có thể xảy ra trường hợp người mới xuất gia có thể lớn tuổi hơn Chư Tăng Ni cao hạ đó.

Vì vậy những tân Tỳ-khưu, hay những tân Tỳ-khưu-ni *bhikkhunī*, khi các Vị ấy là người mới đến trong Tịnh xá, có thể xảy ra trường hợp người trẻ tuổi hơn chỉ bảo họ, “Ồ, là một Tỳ-khưu *bhikkhu*, hiền giả không nên nói như vậy, hiền giả phải tao nhã, và hiền giả cần phải cẩn trọng về cách đi đứng. Hiền giả bước đi như thế nào? Cách chuẩn mực là bước đi trong Niệm. Ăn uống cũng phải Niệm.” Và có nhiều sự hướng dẫn khác nữa. Bạn thấy hoan hỷ hay không hoan hỷ sau khi lắng nghe lời chỉ bảo của *Sayalay*?

Vào lúc ấy, một số Vị còn trẻ tuổi hay có thể là giàu có có thể nghĩ rằng: “Ồ, Vị này còn quá trẻ. Ngay cả một Tỳ-khưu *bhikkhu* trẻ cũng đến bảo ban chúng ta. Tôi không thể làm điều này, tôi không thể làm điều kia. Thật là đòi hỏi quá khắt khe và có quá nhiều quy tắc.”

Các Vị ấy không thể chịu đựng được như vậy, nghĩ rằng, “Ồ, tôi đến Tịnh xá này và Tịnh xá có quá nhiều giới luật. Tôi không thể làm điều này, tôi không được làm điều kia.”

Khi bị quở trách bởi các Vị cao hạ, các Vị ấy không hoan hỷ và nổi sân.

Các Vị nói với Chư Tăng cao hạ, “Vì sao giới luật dành cho Tịnh xá quá nghiêm khắc như vậy?” Bởi vì tức giận như thế, mà bạn có thể nghĩ rằng tốt hơn hết là trở về nhà. Bạn không muốn ở trong Thiền viện nữa.

Cho nên Tín *saddhā* của bạn đã bị rút. Tín bị sa sút và bạn không muốn thực hành nữa. Bạn muốn quay về nhà ngay lập tức. Hay bạn nôn nóng muốn đến cuối khóa thiền, đếm từng ngày một và hy vọng rằng khóa thiền sẽ kết thúc nhanh chóng.

Đây là vì bạn không hoan hỷ, rằng có ai đó bảo bạn không được làm như vậy, không được nói chuyện như thế này, không được làm điều kia. Có thật vậy không? Rồi bạn quyết định xả y và quay về nhà.

Đức Phật *Buddha* nói rằng với những người này, giống như đang bị tấn công bởi sự hiểm nguy của những con sóng lớn vậy. Sóng này như là sóng thần. Nó sẽ mang bạn đến nơi nào? Sóng thần sẽ gửi bạn về đến nhà mình. Nhà của bạn! Bạn có tin rằng những con sóng lớn có thể gửi bạn về nhà hay không?

Hay nhà của bạn cũng sẽ bị cuốn trôi đi trong những con sóng lớn này. Thật vô cùng nguy hiểm. Đó là vì sao Đức Phật *Buddha* nói rằng điều này rất nguy hiểm.

Đặc biệt đối với những ai đến đây để hành trì hạnh xuất gia, các Vị ấy cần phải có sự khiêm cung. Các Vị ấy phải mong muốn tâm cầu Pháp *Dhamma*. Tất cả những điều này là lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*. Chúng ta nên nương theo và chăm sóc tâm mình với Niệm. Chúng ta nên theo những lời Phật *Buddha* dạy.

Và như vậy chúng ta mới có thể tiến bộ trong thiền tập. Sự hiểu biết như vậy rất tốt lành, tốt hơn là chỉ biết kêu ca.

Tôi không than phiền. Mà đây là từ Đức Phật *Buddha*, từ cách Ngài đã giáo huấn Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và những hàng đệ tử của Ngài ra sao.

Nguy Hiểm Thứ Hai: Cá Sấu

Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào loại nguy hiểm thứ hai. Chư Tăng Ni cao hạ có thể dạy bảo rằng, “Ồ, hiền giả không nên thọ thực như thế. Hành động này không phù hợp. Hiền giả phải ăn trong Niệm. Hiền giả phải cẩn trọng với vật thực và cách hiền giả ăn uống.”

“Đức Phật *Buddha* không cho phép hiền giả thọ thực buổi chiều. Nếu hiền giả dùng thì thật không được thích hợp.”

Một số Tỳ-khuru *bhikkhū* có thể không hoan hỷ về điều này. Nên các Vị ấy có thể nói, “Ồ, mọi người muốn cúng dường. Vì sao chúng ta không được phép dùng? Chúng ta nên thọ thực chứ. Vì sao các Vị ấy thích ngăn cản phước của chúng ta, phước lành của chúng ta chứ?”

“Các Vị ấy muốn điều khiển mọi thứ. Điều này tôi không thể làm, điều kia tôi cũng không thể làm. Tôi muốn ăn, mà tôi cũng không thể ăn được.”

“Mọi thứ bị điều khiển bởi các Vị ấy.” Do vậy, những Vị Tỳ-khuru *bhikkhū* này không hoan hỷ bởi vì điều đó.

Và đến cuối cùng, họ cũng sẽ quyết định rằng, “Ồi, tốt hơn hết chúng ta đi về. Ở nhà, chúng ta ăn bao nhiêu lần thì ăn cũng không sao. Chúng ta muốn ăn bất cứ thức ăn gì cũng được.”

Ở *Brahma Vihārī*, chúng ta chỉ có thể ăn rau củ. Không vừa ý với vật thực cũng có thể là một vấn đề. Vấn đề ăn uống

này tương tự như bị tấn công bởi cá sấu vậy. Cá sấu sẽ cắn bạn, vì vậy phải cẩn trọng.

Chia Phước Đến Thí Chủ

Trong suốt thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, vào bữa điểm tâm, các Tỳ-khuru *bhikkhū* cũng đi đến trai đường *dānasālā*⁸, giống như những gì chúng ta đang làm bây giờ. Đức Phật *Buddha* cũng giáo huấn tất cả các hàng đệ tử rằng khi các Vị đi đến trai đường *dānasālā*, ngay cả ngoài giờ hành thiền, các Vị cũng cần phải Niệm trên đề mục thiền của mình.

Bạn có đang nghĩ, “Khi chuông rung, được rồi, không cần phải lo lắng nữa. Tôi có thể buông bỏ đề mục hơi thở *ānāpāna*?” Thế là được tự do, phải không? Bạn vẫn phải Niệm khi bước đi, và Niệm khi nghĩ về hơi thở, về đề mục hành thiền của mình.

Và khi chúng ta bước vào trai đường *dānasālā*, tôi đề nghị rằng bạn hãy nhìn vào tấm bảng trắng và tìm ra tên của thí chủ. Nếu bạn muốn tiếp tục thực hành niệm hơi thở *ānāpānassati*, thật là tốt lành cho thí chủ. Nếu bạn không muốn hành thiền niệm hơi thở *ānāpānassati*, hãy chỉ nhìn vào tên thí chủ và rải tâm từ *mettā* đến thí chủ.

Ngay cả bạn không biết thí chủ là ai, thì bạn có thể chỉ cần chú ý đến họ tên. Thật tốt đẹp làm sao khi bạn có thể đứng yên lặng và rải tâm từ *mettā*, khi bạn lần lượt bước vào trai đường *dānasālā*.

Bạn theo sau và nhập vào dòng người. Bước đi rất cẩn trọng và chậm rãi rồi chỉ đứng yên lặng ở đó và chú tâm trên đề mục pháp *dhamma*.

⁸*dānasālā*: Trai đường

Điều này được giảng giải bởi Đức Phật *Buddha*. Đừng nghĩ rằng *Sayalay* đòi hỏi quá nhiều. Đức Phật *Buddha* đã dạy điều này cho các Tỳ-khưu *bhikkhū*.

Tôi lo khi nói tất cả những điều này bởi vì tất cả các bạn có thể nghĩ rằng *Sayalay* thật là rắc rối và thích điều khiển thật nhiều. Đây không phải từ phía tôi mà từ những lời dạy của Đức Phật *Buddha*. Đức Phật *Buddha* thích như vậy.

Bạn cũng có thể bước đi chậm rãi và Niệm đến nơi bạn lấy vật thực. Khi bạn đến đó, không cần phải nghĩ vật thực gì được cúng dường, vật thực có ngon hay không. Ngay cả nếu bạn không thích những gì bạn nhìn thấy, bạn cũng không nên khó chịu.

Bạn có thể rải tâm từ *mettā* đến những người trong nhà bếp, tất cả những người làm thiện pháp *dhamma*, bao gồm cả tôi. Bạn biết đây, tôi cũng là một người làm thiện pháp *dhamma*.

Nếu bạn có những suy nghĩ xấu với những người làm thiện pháp *dhamma*, thì bạn cũng có những suy nghĩ xấu đến tôi. Chỉ cần rải tâm từ *mettā* và nghĩ: “Mỗi ngày vào sáng sớm, từ bốn giờ sáng, họ đã có mặt ở đó để chăm lo cho tất cả chúng ta, chuẩn bị thức ăn cho chúng ta. Họ chắc là rất mệt.”

Với cảm xúc tâm từ *mettā*, mọi thứ đều tốt đẹp. Chúng ta cần phải duy trì cố gắng và rèn luyện lặp đi lặp lại với tâm từ *mettā*, vào cách thực hành tâm từ *mettā*. Nếu bạn nghĩ về mọi thứ với tâm từ *mettā*, thì tất cả sẽ được hoàn hảo.

Phép Lịch Sự Trong Bữa Ăn Khóa Thiền

Ngay cả nếu vật thực không ngon, bạn cũng sẽ cảm thấy ngon. Điều này là bởi vì sự thấu hiểu. Bạn chỉ cần đi lấy vật

thực, và lấy trong Niệm, nhưng không quá chậm chạp, vì có một hàng dài đang chờ đợi. Tuy vậy, bạn có thể lấy trong Niệm.

Như hôm nay, chúng tôi làm món bún nước *laksa*. Bạn biết món bún nước *laksa* có sốt, và nó có một ít nước dùng. Mỗi nguyên liệu bên trong có một ít như là bắp cải, v.v... Bạn biết với bún nước *laksa*, bạn nên khuấy nước sốt. Rồi sau đó bạn chỉ cần lấy trong Niệm, cho nước dùng vào trong tô với bún, là bạn đã có phần ăn của mình.

Bạn có biết một số thiền sinh làm gì không? Họ dùng vá để lượ tất cả bắp cải và những miếng đậu hũ. Mỗi người như thế mất hết khoảng năm phút. Trong lúc những người còn lại phải chờ phía sau họ. Họ không quan tâm đến những người khác đang chờ đợi phía sau.

Họ chỉ muốn lượ lấy đồ ăn. Họ không muốn lấy miếng nước sốt nào, chỉ muốn lấy mọi phần cái. Hành động này thật không hay, nhưng rồi tôi không muốn nói về chuyện đó.

Chỉ nghĩ rằng nếu bạn làm thế, những người khác không hoan hỷ khi nhìn vào bạn, bởi vì có rất nhiều người phía sau bạn. Những gì múc vào trong vá không quan trọng; bạn chỉ lấy những gì được cúng dường và đặt nó vào trong bát của mình. Nếu bạn vớt, rồi dừng lại để lượ, chờ cho tất cả nước sốt chảy ra chỉ còn lại phần cái, nó sẽ mất thời gian khá lâu vì mọi người đang chờ đợi phía sau bạn. Bạn hiểu không? Cũng vậy khi người khác nhìn vào điều này, họ có thể thấy rằng bạn đang không có Niệm. Điều này không hay lắm. Không phải bởi vì chúng tôi muốn than phiền, nhưng vì là một thiền sinh, thì hành động này không được hay cho lắm.

Mọi người có thể nghĩ rằng bạn chỉ nghĩ cho riêng mình, mà không nghĩ cho những người phía sau bạn. Nếu mọi người ở phía trước lượ lấy hết các nguyên liệu, thì những người phía sau sẽ chỉ còn lại nước sốt không. Vì vậy tôi

luôn luôn phải giữ một tô thức ăn để thêm vào lại cho những người xếp hàng sau.

Thật không hay để giải thích, nhưng tôi cần phải giải thích một chút. Đó là vì nếu có một số vị khách đến đây, họ có thể nghĩ, tại sao tất cả những thiền sinh trong trung tâm này cư xử như vậy? Điều này cũng không tốt cho tôi. Họ có thể nghĩ rằng tôi chưa bao giờ huấn luyện các thiền sinh.

Chỉ cần khuấy nước và lấy bất kỳ thứ gì bên trong vá. Bạn không cần phải tìm kiếm những món bạn muốn. Đừng giống như một số người đang khom lưng nhìn vào bên trong quá sát cho đến nỗi họ gần như rơi vào trong nồi. Tôi không muốn thấy kiêu cư xử này. Tôi vẫn rất hoan hỷ nếu tất cả các bạn có thể ăn hết thức ăn. Lúc đó tôi rất vui lòng.

Chúng ta cần phải có Niệm. Hành động của chúng ta rất quan trọng. Thật quan trọng để ăn trong Niệm. Dù vật thực có ngon hay không cũng không quan trọng. Ngay cả ăn cháo chúng ta cũng cảm thấy vui.

Thậm chí nếu bạn không thích vật thực đó, thì bạn cũng phải hoan hỷ. Lúc đó, tâm từ *mettā* của bạn mới đúng là tâm từ *mettā* thật sự. Bạn đều cảm thấy mọi thứ tốt đẹp. Bạn không cảm thấy khổ sở vì thức ăn. Đừng bận tâm nếu bạn không thích. Khi bạn về nhà, bạn có thể nấu và ăn như bạn thích, nhưng những con cá sấu sẽ cắn bạn.

Nếu bạn khó chịu và quyết định xả y quay về nhà, thì điều này giống như là bị cắn bởi những con cá sấu. Đây là loại nguy hiểm thứ hai.

Nguy Hiểm Thứ Ba: Những Xoáy Nước

Bây giờ là loại nguy hiểm thứ ba. Một số Vị Tỳ-khưu *bhikkhū* sẽ đắp y vào sáng sớm và đi khát thực *piṇḍapāta* trong làng.

Khi các Vị ấy đi đến làng, các Vị không thu thúc lục căn của mình. Đức Phật *Buddha* luôn luôn nhấn mạnh rằng Chư Tăng Ni phải biết thu thúc căn quyền *indriya*⁹ của mình. Mắt không thể được nhìn đây nhìn đó.

Chư Tỳ-khưu *bhikkhū* cũng không thể được lắng nghe âm thanh hưởng lạc. Thỉnh thoảng, khi các Vị đang đi khát thực *piṇḍapāta*, các Vị có thể cần phải đi ngang qua nhiều ngôi nhà. Và đôi khi các Vị có thể nghe một số loại âm nhạc hay những âm thanh khác. Các Vị không nên vừa bước đi vừa lắng nghe tiếng nhạc. Bạn cũng chớ nên mang tiếng nhạc ấy vào bên trong mình. Những thiên sinh cần phải cẩn trọng với điều đó.

Tương tự cũng y như vậy với khí mùi nữa. Thỉnh thoảng, khi các Vị đi, các Vị có thể ngửi thấy mùi gà rán.

Các bạn cũng không nên bị dính mắc và nghĩ rằng, “Ôi, nếu tôi có thể ăn được món này, thì ngon biết mấy.” Các bạn không thể, các bạn biết đấy. Các bạn là người ăn rau củ ở *Brahma Vihārī*.

Theo cách này, chúng ta cũng phải giữ gìn những hành động của thân nữa. Chúng ta phải thực hành như vậy.

Đối với một số Tỳ-khưu *bhikkhū*, các Vị ấy không gìn giữ và vì thế các Vị nhìn ngó xung quanh, các Vị có thể thấy một số gia đình rất giàu có hay những ngôi nhà những người bà con của mình. Các Vị có thể nhìn thấy họ đang thưởng thức

vật thực, hay đang hưởng thụ đời sống tại gia và sự giàu sang của họ, tất cả những cảnh này có thể khiến cho các Vị ấy bị dính mắc.

Những dính mắc này sẽ làm các Vị nhớ lại đời sống của mình trước khi xuất gia, “Trước đây, tôi cũng từng giống như vậy. Tôi có vợ. Tôi có xe hơi. Tôi có nhà cửa và những tài sản khác. Bất cứ thứ gì tôi muốn, tôi đều có thể có. Giờ đây đời sống Tỳ-khuru *bhikkhu* thật khổ sở, khác xa với đời sống trước đây của tôi.”

Khi bạn ở nhà, bạn muốn hưởng thụ bất cứ điều gì, bạn đều có thể. Bây giờ bạn có muốn xem truyền hình không? Nhưng ở đây chẳng có tivi.

Sau một tuần hay hai tuần của khóa thiền, bạn bắt đầu cảm thấy buồn chán; bạn muốn đi về nhà, mà cũng không thể làm thế được. Bạn đã hứa với *Sayalay*. Đây cũng là khổ.

Bởi vì ham muốn những dính mắc đó, mà Đức Phật *Buddha* đã giảng giải rằng đây cũng là một loại nguy hiểm. Thật nguy hiểm cho đời sống của bạn.

Cuối cùng, những Tỳ-khuru *bhikkhū* không còn muốn tiếp tục hành trì nữa, chính là do sự ham muốn đó. Các Vị ấy muốn xả y và các Vị muốn đi về nhà. Những ai muốn về nhà trước khi khóa thiền kết thúc nào? Như vậy là bạn đang bị đánh lừa bởi những dính mắc của mình. Đây cũng là sự nguy hiểm.

Bạn cần có ba-la-mật *pāramī* rất tốt và một quyết tâm mạnh mẽ. Chỉ có những ai quyết tâm mạnh mẽ thì sự hành trì của họ mới được dễ dàng hơn.

Đặc biệt với một số người xuất gia trong Giáo Pháp *Buddhasāsana*, do nền tảng gia đình của mình, nếu các Vị

ấy đến từ những gia đình giàu có và sung túc, khi các Vị bước vào đời sống thiền viện, thật sự là khổ sở và không dễ dàng cho các Vị ấy.

Chúng ta không thể sống như khi chúng ta còn tại gia. Chúng ta có phận sự làm nhiều việc. Chúng ta cần phải phục vụ mọi người. Chúng ta cần phải phục vụ trong thiền viện. Đây là phận sự của chúng ta và chúng ta thật sự cần phải thực hành.

Chúng ta phải đủ mạnh mẽ. Chắc chắn, khi chúng ta về nhà thì thật thoải mái. Không cần phải làm bất cứ điều gì, không cần phải lau chùi phòng ốc. Mọi thứ đều được chăm sóc chu đáo rồi. Khi chúng ta đến thiền viện, mọi thứ đều phải tự làm. Thật là mệt mỏi.

Phận Sự

Đó là vì sao khi bạn đi về nhà, tâm bạn cũng không nên bị lay động. Bạn vẫn nên mong muốn được hành trì. Bạn vẫn muốn được sống chịu đựng khó nhọc như trong đời sống thiền viện là vì Pháp *Dhamma*. Chỉ những ai có thể hành trì Pháp *Dhamma* mới có thể chấp nhận điều này.

Nếu không, thật không dễ dàng. Bạn có thể thấy rằng ngay cả sau nhiều năm xuất gia, mười đến mười lăm năm trong thiền viện, thì nó cũng không được dễ dàng. Cũng có nhiều vấn đề lắm. Rồi bạn cũng có thể bắt đầu phân vân, và không chắc chắn nên trở về nhà hay tiếp tục ở.

Lúc ban đầu thì rất ổn. Một vài năm đầu xuất gia, chúng ta muốn hành trì và chúng ta có thể buông bỏ mọi thứ. Sau nhiều năm bị dao động với khổ đau, nếu sự hành trì của bạn

không được mạnh mẽ, sau thời gian mười năm, bạn thật sự có thể muốn trở lại đời sống thế tục lần nữa.

Đó là lý do vì sao Pháp *Dhamma* rất là quan trọng. Nếu bạn có Pháp *Dhamma*, thì tâm không bị dao động. Bạn không bị lay chuyển bởi bất kỳ môi trường ngoại cảnh nào hay bất cứ điều gì bạn thấy. Bạn thật sự vững chãi. Bạn có thể gắn chặt với Pháp *Dhamma*. Đừng bận tâm về khổ đau. Đây là điều chúng ta phải hành trì.

Chúng ta phải gìn giữ tâm mình. Chỉ có bằng cách này tâm bạn mới được mạnh mẽ. Thật không phải là việc dễ dàng. Tất cả mọi người luôn luôn thích những thứ hào nhoáng và tất cả những dục lạc. Không có Pháp *Dhamma*, rất là khó khăn để chế ngự khi bạn nhận thấy tâm mình dao động.

Vì vậy chúng ta cần phải xem xét bản thân mình mọi lúc. Khi bạn đi đến một quốc gia giàu có, mọi người chăm sóc bạn và mọi thứ đều hoàn hảo. Bạn phải kiểm tra tâm mình xem bạn có thật sự bị dính mắc với môi trường này hay hoàn cảnh này hay không.

Nếu bạn vẫn còn bị dính mắc, thì tốt hơn hết là đừng đi. Nếu bạn bình thản với tất cả những điều kiện tốt hay xấu, mọi thứ bạn đều có thể chấp nhận, được như thế mới ổn.

Mọi thứ đều vô thường, bạn biết đó. Vì vậy trong tâm mình, bạn luôn luôn cần phải Niệm về vô thường, sự vô thường. Ở khắp mọi nơi thật sự chỉ có duy nhất sự vô thường mà thôi.

Đối với tôi, sau mười ngày, tôi phải di chuyển đến một quốc gia khác. Và trong thời gian mười ngày khác nữa, tôi phải di chuyển đến một quốc gia khác nữa. Tỉnh thoảng sau khi thức dậy, tôi không biết mình đang ở đâu. Tôi không biết

đang ở quốc gia nào, cần phải nhớ lại mới biết ở đâu. Vì vậy có khi tôi không biết mình đang ở nơi nào nữa.

Ở đâu cũng giống như ở nhà mình. Đối với tôi, đã gần hai mươi lăm năm kể từ khi tôi xuất gia. Khá là khó khăn. Lúc ban đầu cũng rất là gay go. Tôi cố gắng trở nên mạnh mẽ, và sống kiên định. Tôi không muốn xả y.

Khi tôi bắt đầu dạy thiền, hoàn cảnh cũng tốt hơn; nhưng tôi vẫn bị công kích bởi những người khác. Vì vậy, tôi vẫn cần phải vững vàng, luôn mạnh mẽ, phải thật sự mạnh mẽ. Nếu không, tôi có thể loạn trí mất. Nên tôi cần phải vững chãi. Và chúng ta luôn luôn cố gắng thực hành Pháp *Dhamma*.

Kham Nhẫn

Đức Phật *Buddha* dạy chúng ta kham nhẫn, kham nhẫn, buông xả, buông bỏ, kham nhẫn, kham nhẫn *khanti*, và kham nhẫn *khanti*. Tôi chưa là một A-la-hán *arahant*, nên tôi không biết tôi sẽ xả y hay không. Nhưng bây giờ tôi vẫn ổn. Hiện tại tôi không muốn xả y nhưng tương lai thật khó nói.

Tôi chỉ muốn giải thích rằng đời sống xuất gia thật không dễ dàng. Đó là lý do vì sao tôi tôn kính tất cả Chư Tăng Ni những người có thể hành trì tu tập. Thật không dễ dàng để sống đời sống trong thiền viện một thời gian dài.

Tôi chỉ muốn chia sẻ rằng cũng rất nguy hiểm cho những ai muốn trở về nhà do chạy theo tham dục và dính mắc của họ. Nếu bạn đi về nhà vì điều đó, thì không dễ dàng thực hành Pháp *Dhamma*. Nó sẽ mất đi nếu bạn không hành trì.

Làm sao chúng ta có thể tạo được hạnh phúc từ tất cả những khổ đau này? Chú ý giữ gìn chăm sóc tâm mình rất là

quan trọng. Chúng ta nên cố gắng rải tâm từ *mettā* cho tất cả chúng sinh, và cố gắng giữ gìn giới của mình.

Giữ Giới

Nghĩ về việc giữ giới của chúng ta có thể mang lại cho bản thân thật nhiều hỷ lạc. Và cũng thật tốt lành khi nghĩ rằng chúng ta đang cố gắng rải tâm từ *mettā* nhiều hơn đến mọi người, ví dụ cho tất cả các thiên sinh. Đối với tôi, tôi luôn cần phải kết nối với rất nhiều thiên sinh.

Một số thiên sinh là người mới. Tôi đối xử như nhau với tất cả họ. Từ trong tim mình, tôi luôn cố gắng hết sức để rải tâm từ *mettā*. Tôi không có bất kỳ suy nghĩ xấu hay năng lượng tiêu cực nào với bất cứ ai.

Nên đối với tôi, mỗi ngày tôi đều cảm thấy rất hoan hỷ với việc thực hành như thế. Đây là cách chúng ta có thể tạo ra hạnh phúc thật sự.

Chúng ta có thể thực hành ngay cả khi nhìn thấy những con chó. Chó là loài động vật, không phải thiên sinh. Nhưng chúng ta vẫn nghĩ về chúng với tâm từ *mettā*. Chúng muốn ăn gì, chúng ta sẽ cho chúng ăn và chúng rất vui. Hãy nhìn chúng xem, chúng ta có thể cảm thấy tâm từ *mettā* từ trái tim mình cho những con chó. Điều này cũng làm cho tôi rất hạnh phúc.

Đây là thật. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc với chúng. Mặc dù chúng là con vật, chúng chỉ là những con chó thôi; chúng ta đừng ngại tiếp xúc với chúng. Tôi cảm thấy bình đẳng với chúng. Cũng tương tự với những người phụ việc của chúng ta. Lân nào cũng vậy, tôi cùng ăn với họ, họ rất vui vẻ.

Mặc dù tôi rất nghiêm khắc với cách ăn uống, nhưng tôi biết họ có thể không cảm thấy tự nhiên nếu tôi quá khó. Và tôi không muốn họ cảm thấy không thoải mái bởi vì họ đã rất mệt. Nên khi tôi ở bên họ, tôi cũng cố gắng hòa đồng trong sự vui vẻ.

Chỉ có những người phụ việc trong trú xứ này, còn lại là người nước ngoài. Vì vậy tôi không muốn xem thường những người phụ việc này. Tôi cần phải quan tâm đến những cảm xúc của họ và cũng chăm lo cho họ nữa.

Nếu bạn cố gắng chăm sóc tâm mình với tâm từ *mettā* mỗi ngày, thì bạn không còn cảm thấy đau khổ và bạn có thể buông bỏ cảm xúc khổ sở của mình. Mặc dù thể chất mệt mỏi, nhưng bạn sẽ cảm thấy nhiều lợi lạc hơn, từ đó sẽ khởi sinh cảm giác rằng mình đang làm nhiều việc ý nghĩa hơn. Đây cũng là cách thực hành Pháp *Dhamma*. Vì vậy tôi mong muốn bạn hãy cố gắng làm như vậy.

Và bạn sẽ không còn bất kỳ kẻ thù nào. Mọi việc đều rất tốt đẹp. Mỗi góc cạnh bạn nhìn đều tốt cả. Nếu bạn thấy rác vẫn không sao, bạn sẽ nhặt lên và mang bỏ nó đi. Khi bạn thấy một số góc cạnh có rác, hay bất cứ thứ gì, thì bạn sẽ nhìn thấy với tâm từ *mettā*.

Bạn sẽ nghĩ, “Ồ, tôi sẽ chăm sóc và dọn dẹp, để khi mọi người nhìn vào một nơi sạch sẽ họ sẽ cảm thấy vui vẻ. Tôi sẽ chăm sóc bằng tâm từ *mettā*.” Vâng. Tương tự theo cách này, bạn có thể nghĩ, “Ồ trong phòng, nếu người khác không dọn dẹp, không sao, tôi sẽ dọn sạch sẽ để họ được vui vẻ.”

Vì vậy, đây là cách rèn luyện, trau dồi và huân tập. Nó cũng tương tự đối với tôi. “Ồ không sao, chúng ta chỉ cần tự mình chăm sóc, đây là phận sự của chúng ta. Nó không chỉ là phận sự của chúng ta, mà còn xuất phát từ trái tim của

chúng ta nữa, với đầy tâm từ *mettā*.” Đó là lý do cho chúng ta cảm thấy được hạnh phúc.

Nguy Hiểm Thứ Tư: Cá Lớn

Một số Vị Tỳ-khuru *bhikkhū*, khi các Vị đi khát thực *piṇḍapāta*, như đã nói ở trên, các Vị không thu thúc nhãn căn và các căn *indriya* (các quyền) của mình. Vì vậy các Vị có thể nhìn thấy một cô gái rất, rất xinh đẹp, người có thể thỉnh thoảng cúng dường vật thực ở trong làng.

Bởi vì như thế, sự dính mắc có thể khởi sinh trong lòng các Vị. Sự dính mắc đó có thể gây rắc rối cho Vị ấy; nó rất là nguy hiểm. Điều này giống như bị cắn bởi cá, một con cá lớn. Vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, nhiều biến cố như thế này đã xảy ra.

Nhiều Vị gặp phải rắc rối với những dính mắc của mình. Đó là bởi vì các Vị chưa tu tập đến giai đoạn A-la-hán *arahatta*. Chỉ những ai đã hành trì cho đến bậc Thánh A-la-hán *arahant* mới được an toàn. Nếu không thì các Vị vẫn còn có thể bị dính mắc.

Vậy bởi vì những dính mắc này, mà các Vị ấy không muốn tiếp tục đời sống Chư Tăng hay Chư Ni nữa. Ban đầu, các Vị muốn xuất gia, các Vị muốn xuất ly; nhưng rồi các Vị ấy cũng muốn trở về nhà và muốn kết hôn.

Giống như đến đây hành thiền, nhiều người cảm thấy những đề mục thiền không hấp dẫn và họ muốn trở về nhà.

Đây là bốn loại nguy hiểm. Ngồi bên cạnh các bạn bây giờ, có những con cá lớn. Bên cạnh bạn, hay phía sau bạn cũng vậy, có nhiều con cá hơn. Vì vậy hãy cẩn trọng!

Dù sao đi nữa, rất là quan trọng cho các thiền sinh trông chừng bốn loại hiểm nguy này. Đây là sự thật không chỉ dành cho Chư Tăng Ni, mà còn cho tất cả các thiền sinh nữa.

Thiền Bất Tịnh asubha¹⁰

Đó là lý do vì sao trong thời kỳ Đức Phật *Buddha* còn tại thế, khi nhiều người trẻ đến và xuất gia trong Tịnh xá, Đức Phật *Buddha* luôn luôn muốn bảo vệ các hàng đệ tử của Ngài.

Ngài cũng luôn luôn muốn dạy thiền bất tịnh *asubha* cho nhiều Chư Tỷ-khuru *bhikkhū*. Chỉ có thực hành thiền bất tịnh *asubha*, bạn mới có thể cắt đứt những dính mắc của mình.

Và Ngài luôn khuyến khích tất cả Chư Tăng Ni thực hành như thế khi các Vị nhìn thấy những người khác, các Vị phải nghĩ đến những bộ xương, những bộ xương, những bộ xương.

Và khi ngồi ở đây, mọi người chỉ là những bộ xương đang ngồi ở đây, chỉ có những bộ xương đang nghe và những bộ xương đang đi. Thực hành theo cách này, các Vị có thể đắc sơ thiền *jhāna*. Các Vị có thể thực hành cho đến sơ thiền *jhāna*.

Dựa trên sơ thiền *jhāna* này các Vị cũng có thể thực hành thiền minh sát *vipassanā*. Khi hoàn tất sự thực hành này, bạn có thể trở thành Thánh A-la-hán *arahant* nữa. Khi những dính mắc đến với bạn, bạn có thể nhận biết chúng. Ví dụ, trong thời thiền, bạn có thể nhớ những người thân; bạn có thể nhớ đến chồng mình, hay vợ mình hay con cái mình. Bất cứ khi nào bất kỳ những dính mắc hoặc suy nghĩ liên quan đến sự dính mắc có nảy sinh, thì hãy nghĩ về thiền bất tịnh *asubha*.

¹⁰*asubha: bất tịnh*

Quán tưởng trên một xác chết, hay một ai đó đã chết rồi, và quán tưởng rằng chúng ta cũng sẽ chết như vậy. Cuộc đời là không chắc chắn. Nhưng một ngày tôi chắc chắn sẽ phải chết. Vì vậy khi chúng ta nghĩ về cái chết, chúng ta biết rằng một ngày kia chúng ta sẽ phải chết.

Bạn đã hiểu biết khi bạn có kiến thức Phật Pháp *Dhamma*. Khi chúng ta chết, chúng ta không thể mang bất cứ thứ gì theo mình. Chúng ta không thể mang theo tất cả người thân. Tất cả những điều này chúng ta phải cắt đứt, tất cả những điều này chúng ta phải buông bỏ. Vậy khi chúng ta có sự hiểu biết này, và khi loại hiểu biết này khởi sinh trong tâm mình, chúng ta có thể tạm thời giảm bớt những dính mắc và ham muốn.

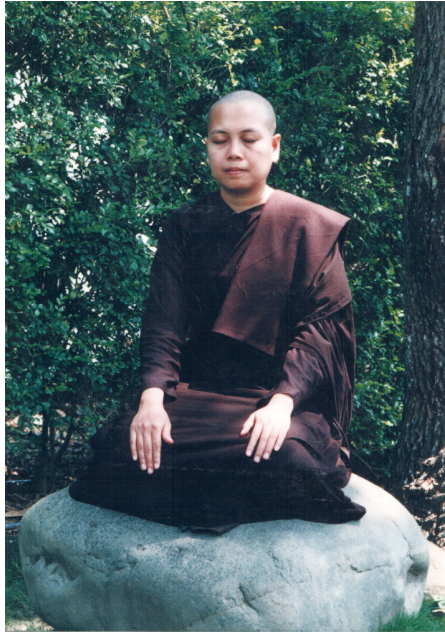
Dù sao đi nữa, tôi rất biết ơn tất cả các bạn vì sự kham nhẫn của các bạn. Và tôi hy vọng rằng tất cả các bạn sẽ hiểu tôi và có thể bỏ qua cho tôi. Thật sự tôi không thích điều khiến người khác. Tôi thật tâm muốn tất cả các bạn được tự do. Tôi muốn tất cả các bạn được an lạc ở đây.

Thật tình tôi muốn làm cho khóa thiền giống như một kỳ nghỉ. Nhưng ngay cả nếu đó là chủ ý của tôi, tôi cũng không thể làm thế. Tôi vẫn cần phải gắn chặt với Giáo Pháp *Dhamma*, và cần phải tôn kính những lời dạy của Đức Phật *Buddha*.

Tôi làm những điều này để bảo vệ Pháp *Dhamma* và phải tôn kính những lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*. Tôi hy vọng rằng tất cả các bạn có thể hiểu tôi và bỏ qua cho tôi nữa.



Hình ảnh
Sayalay Dīpaṅkara
cùng với các Vị Tôn Sư
và học trò



Sayalay thời niên thiếu vào năm 1998



Buổi Pháp thoại Dhamma
tại Shuanglin Si, Singapore 01/2004



Sayalay ở Đức 2013



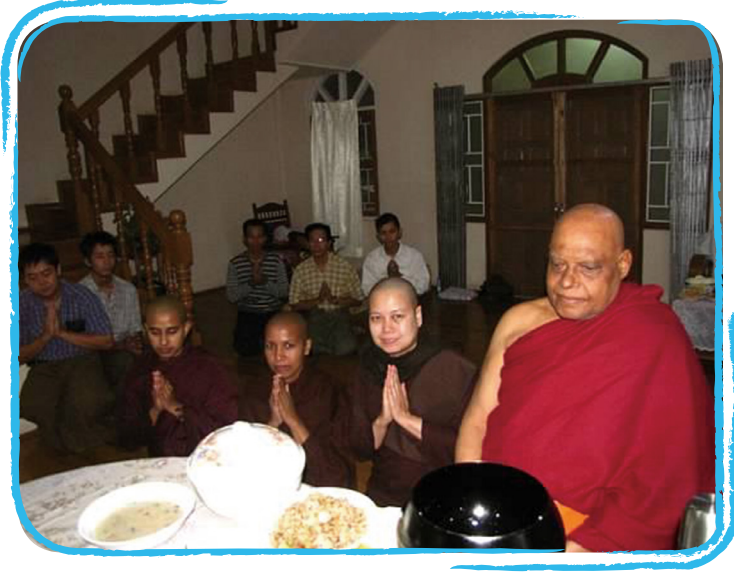
Sayalay ở Đài Loan 2010



Sayalay ở Đức 2013



Sayalay ở Đức 2013



Trưởng lão Ariyadhamma đến thăm Brahma Vihārī

03/2010



Sayalay Dīpaṅkara cùng các Sayalay ở Đức,

gần Munich 2010



Sayalay cùng Tỳ-khuru-ni Trung Quốc 2009



Sayalay đi bộ cùng các Sayalay từ Sri Lanka

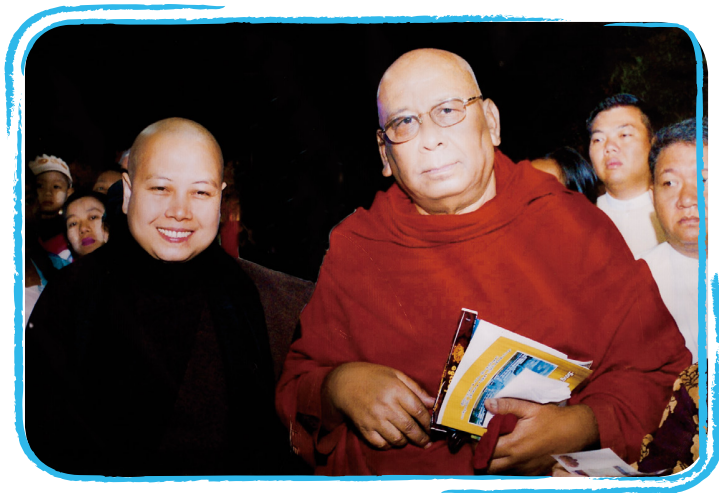
2010



■
Pa Auk Sayadawkyi đang chia phước, chúc
phúc vào 01/02/2006 ở Brahma Vihār
■



■
Sayalay cùng với mẹ và các Vị Đại Trưởng Lão
ở trai đường 01/02/2006
■



■ ■
Sitagu Sayadaw (phải) cùng Sayalay
(2012, Sagaing Myanmar)



■ ■
Pa Auk Sayadaw (ngồi) cùng Sayalay Susilā (trái),
性廣法師 (giữa), và Sayalay Dīpaṅkara (phải). Khoảng 1999



Sayalay ġ Brahma Vihārī 2006



Sayalay ġ Brahma Vihārī 2007



Sayalay օ Brahma Vihārī 2008



Sayalay օ Brahma Vihārī 2009



Sayalay օ Brahma Vihārī 2010



Sayalay օ Brahma Vihārī 2013



Sayalay ở Tokyo 2003



Sayalay ở Tokyo 2011



Sayalay ở Shuanglin, Singapore 12/2003



Sayalay ở Poh Ern Shih Singapore 2007



Sayalay ở Trung Tâm Thiền Cakkavala, Bekok 2013



Sayalay và buổi Dhamma Pháp thoại
tại BuddhasWeg, Đức 2013



Sayalay ở Đức 2010



■ ■
Sayalay ở Indonesia Malino 2013



Sayalay cùng những người Indonesia nhiệt tâm tại
Phật tích Bồ Đề Đạo Tràng 2011



Sayalay ở chùa Sampoh, Cameron Highland 2013



Sayalay ở chùa Sampoh, Cameron Highland 2012



Frankston 11/2003 Mornington



Sayalay ở Sydney, Úc 2012



Sayalay ở Hàn Quốc 2013



Sayalay ở Xiangguang Si, Đai Loan 2009



■ ■
Sayalay െ Sri Lanka 2011



Khóa thiền năm 2016 ở Việt Nam



Khóa thiền năm 2016 ở Việt Nam



Khóa thiền năm 2016 ở Việt Nam



Sayalay với các Phật tử Việt Nam
trong khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



Sayalay với các Phật tử Việt Nam
trong khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



Sayalay với các Phật tử Việt Nam
trong khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



■
Sayalay với các Phật tử Việt Nam
trong khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī

■.....■



Khoá thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī

■.....■



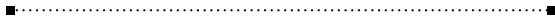
Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī



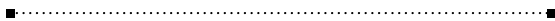
Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī





Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī Muar Malaysia



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī Muar Malaysia



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī Muar Malaysia



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī Muar Malaysia



Khóa thiền năm 2019 ở Brahma Vihārī

■ ■



Khóa thiền năm 2019 ở Brahma Vihārī

■ ■



Khóa thiền năm 2019 ở Brahma Vihārī



Cư sĩ Việt Nam - Khóa thiền Brahma Vihari 2020 - Myanmar



Cư sĩ Việt Nam - Khóa thiền Brahma Vihari 2020 - Myanmar

Từ điển Pāli

A

Abhidhamma

Vi Diệu Pháp/ Thắng Pháp/ Vô Tỷ Pháp/ A-tỳ-đàm một trong “Tam Tạng” của Kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy Theravāda; giải thích về khoa học tâm lý của tâm và những trạng thái vi tế của kinh nghiệm thiền tập.

Aṅgulimāla

tên; tên một Vị Tỳ-khưu bhikkhu và/hoặc một tên cướp được Đức Phật Buddha chuyển hóa và sau đó trở thành một A-la-hán arahant. Khi là tên cướp, cậu đã giết những nạn nhân và lấy một ngón tay của mỗi người, đeo chúng như một vòng chuỗi quanh cổ, vì vậy tên cậu là ‘người đeo vòng ngón tay’ Aṅgulimāla.

Ahiṃsaka

tên của Aṅgulimāla trước khi xuất gia, nghĩa là ‘Vô hại’.

Ānanda

tên; thường nói đến một trong những Đại đệ tử của Đức Phật Buddha, em họ đầu tiên và thị giả của Ngài trong hai mươi lăm năm.

ākāsa

hư không giới hay sắc giao giới; bầu trời.

ānāpānassati

Niệm trên hơi-thở-vào-và-ra; đề mục hành thiền định/thiền chỉ samatha và sau đó, thiền quán/thiền minh sát vipassanā.

<i>adhittāna</i>	quyết định; một trong mười ba-la-mật.
<i>akusala</i>	bất thiện; được định nghĩa là những tâm hợp với căn tham, sân và si.
<i>anicca</i>	vô thường
<i>anatta</i>	vô ngã
<i>anāgāmi</i>	Thánh Bất Lai; không trở lại (người không tái tục trở lại cõi dục); một Thánh đệ tử đã chứng đắc bậc Thánh thứ ba.
<i>appamādena sampādettha</i>	Những lời sau cùng của Đức Phật Buddha: “Cố gắng tinh tấn, các con phải hoàn thành xong mọi phận sự bằng pháp không dễ duôi!”
<i>arahant (số ít); arahantā (số nhiều)</i>	A-la-hán, người đã chứng đắc tột cùng trong thiên, tức là bậc giác ngộ và đã diệt trừ tất cả phiền não; vào lúc anh ấy/cô ấy chết (nhập vô dư Níp-bàn parinibbāna), thì không còn tái sinh nữa.
<i>arahatta</i>	bậc A-la-hán/ bậc ứng cúng; trạng thái thứ tư hay sau cùng của bậc Thánh.
<i>ariya puggala</i>	Thánh Đệ tử của Đức Phật Buddha đã chứng đắc bất kỳ một trong bốn tầng Thánh (đạo và quả).
<i>asāṅkheyya</i>	a-tăng-kỳ, vô số, không đếm được (khoảng thời gian)
<i>asubha</i>	bất tịnh; xấu xí, xác chết

<i>averā hontu</i>	“mong cho họ không còn oan trái”; một cụm từ phổ biến trong bài Kinh Tâm Từ (mettā).
<i>avijjā</i>	vô minh; (avijjā, vô minh; taṇhā, ái; upādāna, thủ)

B

<i>Buddha</i>	Đức Phật, chủ yếu nói đến Đức Phật Cồ-đàm Gotama trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy Theravāda.
<i>Buddha: Buddho (số ít); Buddhā (số nhiều)</i>	Người đã giác ngộ và siêu việt trên tất cả những chúng sinh khác, nhân loại và chư thiên, do trí tuệ về các chân đế. Người cũng là một Vị A-la-hán arahant, sau khi Ngài tịch diệt, không còn tái sinh lại nữa.
<i>Buddhānussati</i>	Thiền niệm-Ân-Đức-Phật
<i>Buddhasāsana</i>	lời giáo huấn của Đức Phật; Phật Giáo
<i>Bāhiya Dārucīriya</i>	tên của một Vị Thánh A-la-hán, tên của Ngài có nghĩa là một người sinh ra ở Bāhiya quán y-vỏ-cây (Dārucīriya)
<i>Brahma Vihārī</i>	Trung tâm Thiền được thành lập bởi Sayalay Dīpaṅkara ở Miến Điện; tên gọi được lấy từ ý nghĩa của ‘Tứ Vô Lượng Tâm’ hay ‘Phạm Trú’
<i>Bodhgayā (ngôn ngữ Hindi)</i>	Bồ-đề Đạo Tràng, tên hiện nay của một địa danh ở Ấn Độ nơi Đức Phật đã giác ngộ
<i>bhante</i>	bạch Đại Đức, bạch Ngài

<i>bhavaṅga</i>	tâm hữu phần hay chuỗi tâm hộ kiếp liên tục; dòng chảy liên tục của những tâm hữu phần giống nhau, bị xen vào chỉ khi các quá trình nhận thức xảy ra.
<i>bhāvanā</i>	sự tu tiến, sự tiến triển của tâm; sự thực hành thiền chỉ samatha và thiền quán vipassanā.
<i>bhikkhu</i> (số ít); <i>bhikkhū</i> ; <i>bhikkhavo</i> (số nhiều)	Tỳ-khưu, một Vị Tăng trong Phật giáo
<i>bhikkhunī</i> (số ít/số nhiều)	Tỳ-khưu-ni, một tu nữ trong Phật giáo với giới phẩm xuất gia cao hơn hết.
<i>bodhi</i> (cây)	cây bồ-đề, tên của một cây được đặt sau khi Bồ Tát ngồi thiền và giác ngộ thành Phật Gotama (Phật Thích-Ca-Mâu-Ni Sakyamuni).
<i>bodhi</i>	bồ-đề, Tứ Thánh Đế
<i>bodhisatta</i>	Bồ-tát, một người đã phát nguyện thành Phật; một lý tưởng theo truyền thống Đại Thừa; người nam ấy là một Bồ-tát trong vô số kiếp sống trước khi giác ngộ, sau đó, Ngài là một Vị Phật, cho đến khi Ngài nhập vô dư Níp-bàn parinibbāna trong kiếp sống đó.
<i>brahmā</i> (số ít/số nhiều)	Phạm thiên, một (nhiều) chúng sinh cõi trời, một (nhiều) cư dân của một trong hai mươi của ba mươi một cõi, cao hơn rất nhiều so với cõi nhân loại; không thể thấy bằng mắt thường, có thể thấy bằng ánh sáng của Định. Bốn ‘Phạm trú’ hay ‘nơi trú cao thượng’, cũng được gọi là Tứ Vô Lượng Tâm gồm có lòng từ (mettā), bi (karuṇā), tùy hỷ (muditā) và xả

brahma vihāra (upekkhā).

C

cetanā Tư, ‘ý định’; ý chí, chủ ý, chủ tâm

cetasika sở hữu tâm/ tâm sở

citta tâm, ý thức

D

Dhammacakkappa-vattana Sutta Kinh Chuyển Pháp Luân, bài Pháp đầu tiên được thuyết giảng bởi Đức Phật cho năm Vị đệ tử đầu tiên; theo đúng nghĩa đen là bài thuyết pháp làm quay bánh xe, bánh xe tức là Giáo Pháp của Đức Phật.

Dhamma (viết hoa) Giáo Pháp, qui luật giải thoát do Đức Phật tìm ra và công bố.

dhamma pháp, hiện tượng; trạng thái; cảnh của tâm

Dīpaṅkara Nhiên Đăng, người thắp đèn.

deva: devo (số ít); devā (số nhiều) một Vị trời, chư thiên; vị thần ở cõi trời

devaloka cõi chư thiên, cõi trời ngay trên cõi người; có sáu cõi chư thiên theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy.

diṭṭhi kiến, quan điểm

dukkha khô, Phật tử hiểu rằng bản chất của đời sống là ‘khô đau’, ‘khô sở’ hay ‘bất toại nguyện’ do trạng thái không tránh khỏi sự thay đổi liên tục.

dāna bố thí, cúng dường, cho tặng những món quà, một hành động của lòng rộng lượng; một trong mười ba-la-mật pāramī.

dānasālā trai đường, sảnh cúng dường vật thực đến Chư Tăng

dāyaka thí chủ, người hộ độ

E

ehi hãy đến đây

ekaggatā Định; Nhất hành tâm; một trong năm chi thiền jhāna.

H

hadaya-vatthu sắc-ý-vật/tâm cơ

I

Itipi so bhagavā araham Cụm từ đầu tiên của bài kệ “Niệm Ân-Đức-Phật”, bắt đầu với “Thật vậy, Ngài là Đức Thế Tôn, Bạc Ứng Cúng...”

Idam no ñātīnam hotu, sukhitā hontu ñātayo Bài kệ hồi hướng phước báu cho những người đã quá vãng, có nghĩa là “Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui!”

indriya

căn/quyền, sáu quyền cũng là sáu căn giác quan.

J

Jetavāna

Kỳ Viên, một Tịnh xá do cư sĩ mộ đạo Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc) cúng dường Đức Phật Buddha, tọa lạc bên ngoài thành Sāvattihī (Xá-Vệ).

javana

đồng lực, giai đoạn hưởng cảnh trong lộ tâm nơi nghiệp được tạo tác.

jhāna

thiền định, an chỉ định; tám tầng thiền tăng dần trạng thái định sâu và vi tế, trên một đề mục thiền chế định, với tâm tĩnh thức và ngày càng trong sáng.

K

Karaṇīya Metta Sutta

Kinh Từ Bi, bài Kinh thuyết về thực hành tâm từ.

kalāpa

‘bọn’, ‘nhóm’, ‘tổ hợp’; tổ hợp nhỏ nhất của vật chất được nhìn thấy trong pháp chân đế; không thể thấy bằng mắt thường, có thể thấy bằng ánh sáng của Định.

kasiṇa

đề mục thiền để phát triển Định, gồm có mười đề mục, tứ đại (đất, nước, lửa, gió), bốn màu sắc (xanh dương/đen/nâu, vàng, đỏ, trắng), hư không và ánh sáng.

karuṇā

bi, lòng bi mẫn, một trong bốn Phạm trú (brahma vihāra); sở hữu tâm chủ yếu của người có nguyện vọng trở thành Bồ-tát hay bodhisatta.

khanti kham nhẫn, kiên nhẫn hay sự chịu đựng; một trong mười ba-la-mật pāramī.

kusala thiện, những tâm câu hành với vô-tham, vô-sân và vô-si.

kuṭi bất kỳ túp lều hay nơi cư ngụ nào dành cho một người; trong trường hợp này nói đến chỗ ở cho thiền sinh trong Trung tâm thiền.

L

laksa (ngôn ngữ Singapore) một loại thức ăn địa phương rất cay ở Singapore, Malaysia.

lobha tham

M

Maṅgala Sutta Kinh Phước Lành, bài Kinh thuyết về những điều tạo thành ‘phước lành’ hay sự thịnh vượng trên thế giới.

Mahāsatipatṭhāna Sutta Kinh Đại Niệm Xứ, một bài Kinh quan trọng về những nền tảng của Niệm.

Mahāyāna Đại Thừa, ‘Cỗ Xe Lớn’; một trong những tông phái khởi lên khoảng một trăm năm sau khi Đức Phật Buddha nhập diệt.

Migadāya Vườn Nai, nơi Đức Phật Buddha thuyết pháp bài Kinh đầu tiên.

Moggallāna Mục-Kiên-Liên, một trong hai Thượng thủ Thinh Văn của Đức Phật Buddha, Đệ Nhất Thần Thông.

<i>magga và phala</i>	Đạo và Quả
<i>mahāthero (số ít); mahātherā (số nhiều)</i>	Đại Trưởng Lão; Vị Tăng đã xuất gia trên mười năm.
<i>mettā</i>	tâm-từ, lòng nhân từ; một trong bốn Phạm trú (brahma vihāra), một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>moha</i>	Si
<i>muditā</i>	tùy hỷ, vui và tràn đầy niềm vui trước sự thành công và phát đạt của người khác; một trong bốn Phạm trú (brahma vihāra).

N

<i>Nibbāna</i>	Níp-bàn, mục đích của tất cả Phật tử. Thoát khỏi Tham, Sân, Si và sự tái sinh trong tương lai; là pháp vô vi và chỉ có duy nhất sự yên tĩnh và không biến chuyển; không phải là một cõi/ nơi chốn.
<i>nāma rūpa</i>	danh và sắc
<i>nekkhamma</i>	xuất gia; một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>nimitta (số ít); nimittāni (số nhiều)</i>	án tướng, một dấu hiệu hay hình ảnh trong tâm trí đạt được trong thiền khi định tâm, phụ thuộc vào nhận thức và mức độ của Định.

P

<i>parinibbāna</i>	vô dư Níp-bàn Nibbāna, cái chết của Đức Phật Buddha, Phật Độc Giác, tất cả các Vị A-la-hán arahantā khác; đoạn tận hoàn toàn danh và sắc, không còn khả năng tái sinh trong tương lai.
<i>paritta</i>	bài Kinh tụng lên sự chân thật để bảo hộ.
<i>paññā</i>	Trí/Tuệ, sự hiểu biết, trí tuệ, kiến thức; một trong ngũ lực, một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>passaddhi</i>	Tịnh
<i>paṭisandhi</i>	tái tục
<i>paṭicca samuppāda</i>	Lý Duyên Khởi, sự vận hành của nhân và quả
<i>pāramī (số ít/số nhiều)</i>	ba-la-mật, sự hoàn hảo nói đến mười pháp hạnh ba-la-mật; một phẩm chất được phát triển để đạt đến sự chứng ngộ hay Thánh quả.
<i>peta</i>	ngạ quỷ, cư dân hay cõi thấp hơn cõi nhân loại, nhưng cao hơn bàng sinh (súc sanh); không thể thấy bằng mắt thường; có thể thấy bằng ánh sáng của Định.
<i>pīti</i>	hỷ, sung sướng; một trong năm chi thiền jhāna.
<i>piṇḍapāta</i>	khất thực, đi bát.
<i>puggala</i>	một cá nhân, một người.

R

rupa

sắc

S

Saṅgha

Tăng đoàn/ Chư Tăng, hội chúng những Thánh nhân hay những người đã Giác ngộ trong Đạo Phật, ở ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai

saṅgha

hội chúng những người xuất gia trong Đạo Phật, ở ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai.

*Sahampati
Brahmā*

Đại Phạm Thiên, một trong những Phạm thiên cao niên nhất, người xuất hiện trước Đức Phật Buddha tại cây Ajapāla-banyan sau khi Ngài giác ngộ và thỉnh Đức Phật chuyển bánh xe Pháp.

Sāriputta

Xá-Lợi-Phất, một trong hai Thượng Thủ Thỉnh Văn của Đức Phật Buddha, Đệ Nhất Trí Tuệ.

Sāvathī

Xá-Vệ, thủ đô của nước Kosala ở Ấn Độ vào thời Đức Phật Buddha còn tại thế.

sacca

sự thật, chân thật; một trong mười pháp hạnh ba-la-mật pāramī.

saddhā

Tín, niềm tin, tin tưởng; một trong ngũ lực.

sakadāgāmī

Nhất Lai; một Thánh đệ tử người đã chứng đạt tầng Thánh thứ hai.

<i>samatha</i>	thiền chỉ/thiền định; sự thực hành định tâm trên một đề mục để phát triển những trạng thái càng ngày càng cao hơn của Định, nhờ đó tâm trở nên càng lúc càng thanh tịnh.
<i>samādhi</i>	Định; một trong năm ngũ lực.
<i>sammā vāyāma</i>	Chánh Tinh Tấn
<i>sammā samādhi</i>	Chánh Định
<i>saṅkhāra</i>	hành
<i>sati</i>	Niệm; một trong ngũ lực.
<i>Sayadaw</i> (ngôn ngữ Miến Điện)	một danh xưng tôn kính dành cho Vị Tăng, người dạy Giáo Pháp trong truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy Theravāda Miến Điện.
<i>Sayalay</i> (ngôn ngữ Miến Điện)	một danh xưng tôn kính dành cho tu nữ người giữ mười giới trong truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy Theravāda Miến Điện.
<i>sādhu</i>	Lành thay, tốt, hoàn toàn thiện lành.
<i>sāmaṇero</i> (số ít); <i>sāmaṇerā</i> (số nhiều)	sa-di, một sa-môn tập tu.
<i>sīla</i>	giới; những chi đạo giới phần của Bát Chánh Đạo: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng; được Phật tử trưởng dưỡng với nhiều mức độ khác nhau. Một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>sotāpanna</i>	Thánh Nhập Lưu; một Thánh đệ tử người đã chứng đắc tầng Thánh thứ nhất.

sukha lạc; một trong năm chi thiền jhāna.

sutta: suttam
(số ít); *suttāni*
(số nhiều) Kinh; những bài thuyết Pháp của Đức Phật.

R

Tipiṭaka Tam Tạng ngôn ngữ Pāli Canon.

Theravāda Phật Giáo Nguyên Thủy/Nam Tông; giáo lý của những Trưởng Lão; truyền thống Phật Giáo đang thịnh hành ở Sri Lanka, Thái Lan, Miến Điện, Lào, Cam-pu-chia.

taṇhā ái

U

Uruvelā một nơi gần với cội Bồ-đề Bodhi tại Bồ-đề Đạo Tràng Bodhagayā (hay Buddhagayā vào thời Đức Phật Buddha còn tại thế.)

upādāna thủ

upekkhā xả, không phân biệt; một trong bốn Phạm trú (brahma vihāra); một trong mười ba-la-mật.

V

vicāra Tứ, duy trì tâm; một trong năm chi thiền jhāna.

vihāra Tịnh xá, một nơi cư ngụ.

<i>vinaya</i>	Luật, giới luật của Tịnh xá.
<i>vipassanā</i>	Thiền Minh Sát/ thiền quán; hiểu biết rõ những đặc tính riêng biệt của danh và sắc, nhân và quả, trong pháp siêu lý (sự thật tột cùng), và những đặc tính chung của tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã.
<i>vīriya</i>	trì lực/tấn/cần; một trong ngũ lực; một trong mười ba-la-mật.
<i>vitakka</i>	Tâm, áp sát tâm vào cảnh; một trong năm chi thiền jhāna.

Y

<i>yoniso manasikāra</i>	khéo tác ý với trí tuệ.
------------------------------	-------------------------

Tham Khảo

- Bodhi, Tỳ-khuru Bhikkhu (ed.). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma (Cẩm Nang Tổng Hợp Vi Diệu Pháp). The Abhidhammattha Sangaha (Yếu hiệp Vi Diệu Pháp): Pāli text, translation & explanatory guide (ngôn ngữ Pāli, dịch và giảng giải)*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society (Hiệp hội Xuất bản Phật Giáo). 1999.
- Ủy ban Ngôn ngữ Miến Điện (ed.). *Myanmar-English Dictionary (Từ điển Miến-Anh)*. Cộng hòa Liên bang Miến Điện: Ủy ban Ngôn ngữ Miến Điện: 2010.
- Lim, Teong Aik (ed.) *A Glossary of Buddhist Terms in Four Languages (Chinese, English, Pāli & Sanskrit)*. Từ điển Thuật ngữ Phật học Bốn Ngôn ngữ (Hoa, Anh, Pāli & Sanskrit). Ling Shan Fo En Si.
- Mahāthera, Tỳ-khuru Bhikkhu 譯...; Buddhadatta, A.P. 著。巴漢詞典。浮羅佛教修行林。
- Malalasekera, G.P. *Dictionary of Pāli Proper Names Vol. I & II (Từ điển Pāli Tên Riêng Tập I & II)*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers (Nhà xuất bản) Pvt Ltd: 2002.
- Nyantiloka (ed.). *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines (Từ điển Phật Giáo: Cẩm Nang Thuật Ngữ và Giáo Lý Phật Giáo)* (3rd ed.). Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1998.
- Rhys Davids, T.W. and Stede, William (ed.). *Pali-English Dictionary (Từ điển Pāli- Anh)*. Oxford: Pali Text Society (Hiệp Hội Ngôn ngữ Pali), 1999.
- Trưởng Lão Thiền Sư Tôn Kính Pa-Auk Tawya Sayadaw. *Knowing and Seeing (Revised.) (Biết và Thấy) (Bản chính sửa.)*. Kuala Lumpur, Malaysia (2003).



NHỮNG BÀI PHÁP THOẠI: CD/DVD/SÁCH/SÁCH ĐIỆN TỬ
“The Happiness of A Beautiful Mind”

Tác giả: Dīpaṅkara Therī 燃燈禪師

Tư vấn Pāli: Đại Đức K. Somananda (Tiến sĩ)

Chủ Biên Tập: Đại đức Zinai (Tiến sĩ) Sarah Marks

Tiến sĩ Ng Wai Chong Ng Wei Chin

Phân phối: Brahma Vihārī Meditation Centre (Trung tâm Thiền Phạm Trú)

Địa chỉ: Ye Chen Oh Village, Ward 12, Pyin Oo Lwin Township
(Maymyo), Mandalay Division, Myanmar

Tel: +95-85-29178; +95-9-734-91315

Email: bvmaymyo@gmail.com

Website: <http://www.brahmavihari.org>

Nhà xuất bản: The Very Quiet Studio (Singapore)

Website: www.theveryquietstudio.asia/publications

Email: theveryquietstudio@gmail.com

Giấy phép phát hành: 04-2014 đến 05-2015 (3,500 bản Phiên bản 1)

04-2017 (500 bản Phiên bản 2)

Phát hành E-book: <http://issuu.com/sayalaydipankara>

Xuất bản lần thứ nhất 2014

Xuất bản lần thứ hai 2017

Ấn tổng sách “The Happiness of A Beautiful Mind - Hạnh Phúc Tâm Bình An” được tài trợ hào phóng bởi

Những người mộ đạo Tam Bảo

Mong cho tất cả quả phước thiện trong sách nào có phát sinh lên từ việc chuyển ngữ, chỉnh sửa, tổ chức, ghi chép, thực hành, dàn trang, hùn phước, xuất bản, in ấn, phân phối của thiện pháp cúng dường Pháp Bảo này, xin được hồi hướng cho tất cả các bậc ân nhân trong quá khứ và hiện tại của chúng con: Ba mẹ, Thầy Tổ, Anh chị em, Vợ chồng, Con cái, Thân bằng Quyến thuộc, Phạm thiên & Chư thiên và tất cả các chúng sinh hữu tình.

Mong cho tất cả chúng sinh, tất cả muôn loài đều thoát khỏi khổ đau và đạt đến hạnh phúc Níp-bàn lạc tối thượng.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Puññānumodanā

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu sāsanaṇ.

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu desanaṇ.

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu maṇ paraṇ.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe devā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe bhūtā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe sattā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

bhavagg'upādāya avāciheṭṭhato etth'antare sattaḱā'

upapannā

rūpī arūpī ca asaṅṅā saṅṅino

dukkhā pamucantu phusantu nibbutiṇ.

sādhu! sādhu! sādhu!

Hồi hương Phước

Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều.
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng tôi.
Hộ trì Phật giáo tăng bồi,
Các bậc Thầy tổ an vui lâu dài.
Quyển thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sanh được hưởng phước dài bền lâu.
Chúng con vui thú đạo mầu,
Tu hành tin tấn ngộ hầu siêu sanh.

Mong cho Tất Cả Chư Thiên hoan hỷ
quả phước của chúng con đã tạo,
cho được thành tựu những hạnh phúc.

Mong cho Tất Cả Sinh Vật hoan hỷ
quả phước của chúng con đã tạo,
cho được thành tựu những hạnh phúc.

Mong cho Tất Cả Chúng Sanh hoan hỷ
quả phước của chúng con đã tạo,
cho được thành tựu những hạnh phúc.

Phía trên lên mãi đến vô cùng,
phía dưới đến tận cùng A-Tỳ ngục,
tất cả những chúng sanh nào tái sanh ở đây
hữu hình hay vô hình, vô tướng hay hữu tướng
Nguyện cho tất cả thoát khỏi khổ đau;
Thành tựu được Níp-Bàn lạc tối thượng.
Lành thay, Lành thay, Lành thay!

Mahārāhulovāda sutta

18. Rāhula, develop meditation on loving-kindness; for when you develop meditation on loving-kindness, any ill will will be abandoned.
- 19 Rāhula, develop meditation on compassion; for when you develop meditation on compassion, any cruelty will be abandoned.
20. Rāhula, develop meditation on altruistic joy; for when you develop meditation on altruistic joy, any discontent will be abandoned.
21. Rāhula, develop meditation on equanimity; for when you develop meditation on equanimity, any aversion will be abandoned.
22. Rāhula, develop meditation on foulness; for when you develop meditation on foulness, any lust will be abandoned.
23. Rāhula, develop meditation on the perception of impermanence; for when you develop meditation on the perception of impermanence, the conceit 'I am' will be abandoned.

Đại kinh Giáo giới La-hầu-la

18. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng từ,
cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt.

19. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng bi,
cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt.

20. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về hỷ,
cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt.

21. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về xả;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về xả,
cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt.

22. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh,
cái gì thuộc tham ái được trừ diệt.

23. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về vô thường,
cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt.

Chúng con thành tâm hoan hỷ và tùy hỷ công đức của tất cả các thí chủ gần xa đã nhiệt tâm đóng góp tài chính giúp cho quyển sách này được xuất bản.

CÚNG DƯỜNG VÀ TRI ÂN

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddham pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Đức Phật.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Đức Pháp.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Đức Tăng.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā mātāpitara pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Cha Mẹ.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā ācariya pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Thầy Tổ.

PHÁT NGUYỆN VÀ HÒI HƯỚNG

Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-byādhi-maraṇamhā parimuccissāmi.
Nhất định nhờ sự hành Pháp tuần tự này,
con sẽ thoát khỏi sanh-già-bệnh-chết.

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā' vahaṃ hotu.
Phước lành này của con, nguyện đoạn trừ các lậu hoặc - trầm luân.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Phước lành này của con nguyện là duyên thành tựu được Níp-bàn.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.
Phần phước của con, xin chia đều đến tất cả sanh linh.

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.
Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Mong tất cả hãy thọ nhận phần phước ấy được đều nhau.
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

“The Happiness of A Beautiful Mind”
Bản quyền@2014 do Sayalay Dīpaṅkara Therī

Đã đăng ký bản quyền

Công tác phối hợp và biên tập hoàn toàn được sự
cho phép của tác giả. Bất cứ sự sao chép một phần hay toàn bộ
cuốn sách cần được thông qua tác giả.

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024
Fax: 024.39260031

**HẠNH PHÚC TÂM BÌNH AN
THE HAPPINESS OF A BEAUTIFUL MIND**
Dīpaṅkara Therī

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc Bùi Việt Bắc

Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập Lý Bá Toàn

Biên tập
Phan Thị Ngọc Minh

Sửa bản in
Nhóm Tâm Bình An

Trình bày
Giang My

Thực hiện liên kết:
Nhóm dịch Tâm Bình An

Địa chỉ nhận sách:
171/3/4 Quốc Lộ 1A, Khu phố 3, Phường Bình Chiểu, Quận Thủ Đức, Tp. HCM
Liên hệ: 0917293580

In 1.000 cuốn, khổ 155 x 225mm
tại Xí nghiệp in FAHASA. 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP HCM.
Số XNĐKXB: 5382-2020/CXBIPH/37 - 118/HĐ
Số QĐXB của NXB: 956/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 21/12/2020
In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-318-604-8

DANH SÁCH HÙN PHƯỚC ẮN TỔNG SÁCH

GD HOA MINH	50,000
GD LIEU	50,000
GD HOANG NGUYEN	100,000
GD LIEN EXIMBANK	100,000
GD DI 7	100,000
GD DO UYEN	100,000
GD MAI LOC	100,000
GD VAN LE	100,000
GD HUA PHUONG MAI	100,000
GD HUYNH THI HOI	100,000
GD VO THI BICH NGOC	150,000
GD CO HUE DUC	200,000
GD HA OANH	200,000
GD CO MAY	200,000
GD HIEN	200,000
GD VO THI THU NGAN	200,000
GD DO UYEN LAN 2	200,000
GD SAM PHAT VO	200,000
GD LE THI DOAN TRANG	300,000
GD HUYNH TU SUONG	300,000
GD NGUYEN THI LE TUYET	300,000
GD DUONG THI THANH TRUC	300,000
GD THAI AN	300,000
GD TIEN THANH TRI	300,000
GD PHAM THI NGOC ANH	500,000
GD HOA NGUYEN	500,000
GD VU KHAC SINH	500,000
GD MAI TRAN	500,000
GD TRAN TUAN VY	500,000
GD NGOC TA	500,000
GD LAN ANH - RUDOFF - THAO	700,000
GD ANH QUANG CHI LAN	1,000,000

DANH SÁCH HÙN PHƯỚC ẮN TỔNG SÁCH

GD NGUYEN VAN DUAN	1,000,000
GD QUOC THANG	1,000,000
GD ANH TAI	2,000,000
FOUR NOBLE TRUTH GROUP USA	2,100,000
KUSALA CITTA & PANNA ALOKA	6,500,000
GD PHAM HOANG LONG	18,750,000

SHARING OF MERITS

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

May my merit bring about the destruction of the pollutants.

Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu.

May my merit be a condition for (gaining) Nibbāna.

Mama puñña-bhāgaṃ sabba sattānaṃ bhājemi.

I share my portion of merits with all beings.

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

May all of them share my portion of merits evenly.