

- Câu Hỏi 120 (Ariyadhamma Mahathera): Chúng ta khắc phục năm triền cái như thế nào?

Trả Lời Câu Hỏi 120: Trong lúc hành thiền, chúng ta phải luôn giữ chánh niệm, tập trung trên đề mục thiền của chúng ta. Như vậy chúng ta sẽ dần dần vượt qua được năm triền cái. Chẳng hạn như khi chúng ta hành niệm hơi thở (ānāpānasati), nếu chúng ta giữ cho niệm của chúng ta tập trung trên hơi thở, sức tập trung của chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ. Khi năm triền chi (tầm, tứ, hỷ, lạc và định) xuất hiện, lúc đó chúng ta có thể khắc phục được năm triền cái.

Trong các bản kinh, Đức Phật cũng đề cập đến những phương pháp khác để vượt qua năm triền cái. Chẳng hạn, nhờ quán tử thi, chúng ta có thể khắc phục được dục tham triền cái; nhờ hành tâm từ chúng ta có thể khắc phục được sân triền cái; nhờ quán tưởng ánh sáng, chúng ta có thể vượt qua được hôn trầm và thuy miên triền cái. Bất cứ chúng ta hành phương pháp gì, chúng ta cũng nên tập trung tốt vào đề mục thiền của chúng ta, đặc biệt là niệm hơi thở. Lúc đó chúng ta có thể vượt qua được trạo cử và hối hận triền cái. Tuỳ niệm ân đức Phật có thể giúp chúng ta vượt qua được hoài nghi triền cái.

- Câu Hỏi 121: Trong lúc chúng ta đang ở trong định sâu, liệu có thể có bất kỳ tư duy linh tinh nào hay ý nghĩ đường đột nào xen vào không?

Trả Lời Câu Hỏi 121: Trong an chỉ định, hay trong bậc thiền (Jhāna) không thể có bất kỳ tư duy linh tinh hay ý nghĩ đường đột nào, bởi vì lúc đó hành giả chỉ tập trung vào tợ tướng (nimitta) của mình mà thôi. Nếu trong thời gian hành giả đang tập trung vào nimitta của mình mà có bất kỳ ý nghĩ đường đột nào xuất hiện, điều đó có nghĩa là hành giả đã xuất khỏi thiền, hành giả không còn ở trong thiền chúng ấy nữa. Lấy niệm hơi thở làm ví dụ, nếu một người hành thiền muốn nhập thiền, họ phải tập trung toàn triệt vào tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭibhāga nimitta) và phải bị thu hút hoàn toàn vào paṭibhāga nimitta. Ngoài tợ tướng —paṭibhāga nimitta ra, nếu không có ý nghĩ nào khác, thì người ấy kể như đã tập trung vào tợ tướng một trăm phần trăm. Song nếu vào lúc đó, có bất kỳ ý nghĩ linh tinh hay ý nghĩ đường đột nào khởi lên, thì có nghĩa rằng người hành thiền đã xuất khỏi thiền và không còn ở trong bậc thiền nữa.

- Câu Hỏi 122: Trong việc thực hành các tuệ minh sát lên đến hành xả tuệ (saṅkhārupekkhā ñāṇa), đối với một người đã chọn bước đi trên Bồ Tát Đạo (nguyện thành Phật), làm thế nào người ấy có thể chọn được giai đoạn tích cực của tiến trình tâm hay nói khác hơn làm thế nào để thực hiện một quyết định?

Trả Lời Câu Hỏi 122: Đối với một người đã chọn bước đi trên Bồ-tát Đạo, họ cũng cần phải thực hành thiền chỉ và thiền Minh-sát (Vipassana) cho đến hành xả tuệ (saṅkhārupekkhā ñāṇa). Sau đó người ấy phải dừng ở đây, không tiến lên các giai đoạn

minh sát cao hơn. Bởi vì nếu vị ấy tiến thêm, họ sẽ đắc đạo quả, và tiếp tục đi về hướng giải thoát. Lấy Đức Phật làm ví dụ, trong những kiếp quá khứ, do nguyện thành bậc Chánh Đẳng Giác (hành Bồ-tát đạo), cho nên ngài chỉ tu tập thiền Minh-sát (Vipassana) cho đến hành xả tuệ (saṅkhārupekkhā ñāṇa) mà thôi. Sau đó ngài thực hiện các công hạnh khác để hoàn tất Ba-la-mật. Có mười loại Ba-la-mật, và có ba cấp độ cho mỗi Ba-la-mật, như vậy tổng cộng có ba mươi pháp Ba-la-mật. Đức Phật đã thực hành bằng cách thu thập những điều kiện tiên quyết cho những Ba-la-mật của ngài.

- Câu Hỏi 123: Trong đời sống hàng ngày, chúng ta thực hành như thế nào để làm cho thân khẩu và ý của chúng ta được trong sạch?

Trả Lời Câu Hỏi 123: Trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải luôn luôn nhớ tưởng đến Phật-Pháp (Buddha-dhamma), và nhận thấy rõ lợi ích của Phật-Pháp. Việc làm này sẽ giúp chúng ta tịnh hoá dần dần những hành động của thân, khẩu, và ý của chúng ta. Kế đó chúng ta sẽ dùng sự hiểu biết về Phật-Pháp này để thực hành cho đến mức có thể.

Chẳng hạn, chúng ta phải phòng hộ sáu căn— mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm của chúng ta. Phải cẩn thận không để bị các trần cảnh bên ngoài lôi đi. Đức Phật cũng dạy cho chúng ta bốn thiền bảo hộ. Chúng ta có thể áp dụng chúng trong pháp hành hàng ngày của chúng ta.

Bốn thiền bảo hộ nói đến thiền tâm từ, niệm tưởng ân đức Phật, quán bất tịnh và niệm tưởng sự chết. Tâm từ được thực hành khi cảm giác sân hận phát sanh và trở nên mạnh mẽ. Tỳ niệm Phật được thực hành khi đức tin của chúng ta suy giảm. Quán bất tịnh được thực hành khi tâm tham của chúng ta nổi dậy và trở nên mạnh mẽ. Niệm tưởng sự chết được thực hành khi chúng ta có khuynh hướng lười biếng. Khi niệm tưởng sự chết, sợ hãi sẽ phát sanh và nó nhắc chúng ta nhớ đến cái chết, một điều sớm muộn cũng phải đến với mọi người, do đó chúng ta sẽ cố gắng hành thiền.

Chúng ta phải duy trì việc thực hành này hàng ngày, đó là, chúng ta phải ấn định thời gian ngồi thiền vào buổi sáng và buổi tối cho mình một cách nghiêm ngặt. Lúc đó tâm chúng ta sẽ trở nên càng lúc càng mạnh hơn. Khi tâm càng lúc càng trở nên mạnh hơn như vậy, những hành động của thân, khẩu và ý của chúng ta sẽ trở nên thanh tịnh hơn. Do đó chúng ta phải tiếp tục thực hành theo cách này để làm trong sạch thân khẩu ý của chúng ta trong đời sống hàng ngày.

- Câu Hỏi 124: Đối với một người thường kiểm soát hơi thở của mình, nếu họ không quan sát hơi thở vô và hơi thở ra của mình nữa, liệu tốc độ hơi thở của họ có trở nên cao hơn không?

Trả Lời Câu Hỏi 124: Khi chúng ta tập trung trên hơi thở, chúng ta không nên kiểm soát chúng. Chúng ta phải để cho hơi thở vô và ra một cách tự nhiên. Tâm chúng ta chỉ hướng thẳng vào vùng quanh lỗ mũi hay môi trên, đó là chỗ giữa lỗ mũi và môi trên. Chỉ tập trung vào chỗ này chứ không phải chỗ tiếp xúc như lỗ mũi hay môi hay chỗ lõm vào dưới mũi. Cũng như một người gác cổng của một toà lâu đài, anh ta sẽ không chú ý đến những người đi vào hay đi ra khỏi lâu đài mà chỉ chú ý những người đi qua cổng mà thôi.

Tương tự, khi chúng ta tập trung trên hơi thở, chúng ta chỉ tập trung vào hơi thở đi qua vùng quanh lỗ mũi hay môi trên, chứ chúng ta không theo hơi thở đi vô hoặc đi ra khỏi thân. Chúng ta thực hành cho đến khi quen thuộc với công việc tập trung ấy. Như vậy chúng ta giữ cho tâm của chúng ta ở một chỗ để theo dõi hơi thở, chứ không kiểm soát hơi thở. Cứ để cho hơi thở được tự nhiên.

Khi hơi thở tự nhiên, đôi khi nó có thể trở nên ngắn, đôi lúc nó có thể trở nên nhanh. Điều đó không thành vấn đề. Cứ để nó thay đổi tự nhiên bao lâu sự thay đổi là tự nhiên, và chúng ta chỉ duy trì sự tập trung trên nó. Khi hơi thở trở nên dài, chúng ta nhận rõ nó là dài. Khi hơi thở trở nên ngắn, chúng ta nhận rõ nó là ngắn. Hơi thở luôn luôn thay đổi như vậy. Và điều đó sẽ không khiến cho tốc độ của hơi thở trở nên nhanh hơn.

- Câu Hỏi 125: Xin chân thành cảm ơn tài liệu ‘Hướng Dẫn Thiền ānāpānasati (Niệm hơi thở)’ con đã nhận ngày hôm qua. Con đã đọc tài liệu ấy thật cẩn thận và cố gắng hiểu rõ phương pháp, vì thế ngày hôm nay con thực hiện được một tiến bộ rất nhanh và có được chánh niệm, định và niềm tin mạnh mẽ. Những ngày khác, trong lúc ngồi, con có một khoảnh khắc quên cả thân mình và chỉ hay biết về hơi thở đi qua điểm xúc chạm mà thôi. Cảm giác đó làm cho con sợ hãi vì con chưa từng có được kinh nghiệm như vậy trước đây. Sư cô Dipankara nói với con rằng đó là một kinh nghiệm tốt. Hôm nay con có hai kinh nghiệm tương tự nhưng thời gian lâu hơn, nó kéo dài trong vài phút và làm cho con cảm thấy rất an tịnh. Có ánh sáng màu vàng trước mặt con nhưng con chỉ tập trung vào hơi thở đi qua điểm xúc chạm mà thôi. Tuy nhiên, con lại cảm thấy rất dễ sợ hãi bởi tiếng ồn, chẳng hạn như tiếng ho. Ngay cả khi con đang đi kinh hành và tập trung vào hơi thở cũng vậy, con rất dễ bị sợ hãi do thấy những hành giả khác khi họ xuất hiện ở chỗ cuối đường kinh hành. Con không phải là loại người nhút nhát, nhưng vì sao hôm nay con lại bị sợ hãi như vậy? Con cần phải làm gì?

Trả Lời Câu Hỏi 125: Kinh nghiệm ngồi thiền của hành giả như vậy là tốt. Tiếp tục thực hành theo cách này là điều rất quan trọng đối với hành giả. Nhạy cảm với tiếng ồn là hiện tượng tự nhiên khi sự tập trung của một người hành thiền bắt đầu trở nên tốt hơn, bởi vì âm thanh là cây gai đối với định. Hành giả phải cố gắng hết sức mình để lờ đi tiếng ồn và bất cứ những đối tượng nào khác và chỉ tập trung trên hơi thở mà thôi. Khi sự

tập trung của hành giả trở nên sâu và mạnh mẽ hơn, hành giả sẽ không còn bị quấy rầy bởi những phiền nhiễu ấy nữa.

Để bị sợ hãi bởi những âm thanh và cảnh sắc là do tác ý không như lý (ayoniso-manasikāra) đến những đối tượng ấy. Hành giả tác ý đến chúng như một điều gì đó dễ sợ mà không hay biết nên những trạng thái tâm bất thiện, như sợ hãi, xảy ra. Tất cả cái hành giả cần phải làm là luôn luôn giữ như lý tác ý (yoniso-manasikara), mà ở đây có nghĩa là chỉ tác ý hay chú ý đến đề mục thiền của hành giả, đó là hơi thở, mà thôi.

**- Câu Hỏi 126: Con là người mới bắt đầu và ít khi ngồi thiền trước đây. Oai nghi nào giúp cho con có thể càng lúc càng ngồi được lâu hơn, không khởi lên ước muốn đứng dậy do đau, nhức và tê cứng chỉ sau một vài ngày ngồi ?**

Trả Lời Câu Hỏi 126: Lúc mới bắt đầu của một khoá thiền tích cực dường như đau, nhức và tê cứng xảy ra đối với hầu hết mọi hành giả. Nếu hành giả cứ nhẫn nại và thực hành một cách kiên trì, dần dần hành giả sẽ quen với việc ngồi lâu và những sự khó chịu sẽ biến mất.

Oai nghi ngồi thích hợp tùy theo mỗi người mỗi khác. Đối với người cao và gầy, ngồi trong tư thế hoa sen (kiết già) có thể rất dễ. Đối với người thấp, mập, ngồi bán già hay chân này đặt cạnh chân kia (tức hai chân không gác lên nhau mà đặt song song) có lẽ thích hợp hơn. Hành giả phải cố gắng tự kiểm lại mình xem tư thế ngồi nào được xem là thích hợp nhất.

Một điểm quan trọng là làm sao giữ cho thân thẳng bằng không để cho lúc nào cũng nghiêng qua một bên. Chẳng hạn, hành giả có thể ngồi với chân phải đặt trước chân trái thời đầu, và thời kế thay đổi vị trí của chúng, như vậy sẽ đỡ đau hơn.

**- Câu Hỏi 127: Khi con thực sự không còn có thể chịu đựng nổi ngồi thêm được nữa, con đứng dậy đi có được không? Nếu con cứ đứng dậy như vậy, liệu con vẫn có thể cải thiện khả năng ngồi lâu của mình được chứ?**

Trả Lời Câu Hỏi 127: Khi hành giả thấy mình không còn có thể ngồi lâu hơn được nữa, hành giả có thể đứng dậy và tiếp tục tập trung cào hơi thở. Đứng ra cứ đứng dậy đi kinh hành suốt những thời ngồi là điều không thích hợp. Khả năng để ngồi lâu hơn của hành giả sẽ được cải thiện hay không tùy thuộc vào sự chuyên cần và kiên nhẫn của hành giả. Nếu hành giả ngồi thiền thường xuyên, và đều đặn hành giả sẽ ngồi càng lúc càng được lâu hơn.

**- Câu Hỏi 128: Con ăn nhiều và ngủ cũng nhiều. Nhưng tại sao mỗi khi hành thiền con vẫn cứ cảm thấy buồn ngủ và cảm thấy đói bụng vào ban đêm?**

Trả Lời Câu Hỏi 128: Buồn ngủ xảy ra do các nguyên nhân khác nhau, có khi thuộc về thân và có khi thuộc về tâm. Đối với các nguyên nhân thuộc về thân, ngủ có thể là do sự không quân bình của tứ đại trong cơ thể của hành giả. Khi địa đại hay yếu tố đất hoặc thủy đại quá mạnh, hành giả cảm thấy buồn ngủ, bởi vì hai đại này có bản chất nặng nề. Ngược lại, khi hỏa đại và phong đại mạnh hơn, hành giả cảm thấy khó rơi vào giấc ngủ. Tứ đại trong thân của chúng ta luôn luôn thay đổi. Chúng ta không thể trông đợi chúng lúc nào cũng ở trong trạng thái quân bình và hoà hợp được, đặc biệt là khi chúng ta thay đổi sang một môi trường mới hoặc một nếp sống mới. Tuy nhiên, sự không quân bình ấy thường chỉ tạm thời. Thân tự nó sẽ tự điều chỉnh. Để ngăn rơi vào giấc ngủ trong lúc hành thiền, hành giả có thể ngủ một lát sau bữa ăn (trước khi hành thiền).

Đối với các nguyên nhân thuộc về tâm, khi tâm hành giả không đủ nghị lực, hành giả sẽ bị áp đảo bởi hôn trầm & thuy miên và cảm thấy buồn ngủ. Cách thức để đương đầu với hôn trầm thuy miên là khơi dậy nghị lực tinh tấn và thích thú trong việc hành thiền. Hành giả có thể suy nghĩ đến cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử; cái khổ của bốn ác đạo, của vòng tử sanh trong quá khứ và tương lai để đánh thức sự kinh cảm (ý nghĩa của sự khẩn cấp tâm linh) cho việc hành thiền. Hoặc hành giả có thể suy nghĩ đến những lợi ích to lớn có được từ việc hành pháp (Dhamma): như có được hiện tại lạc trú, một sanh thú an vui trong tương lai và sự giải thoát tối hậu khỏi mọi khổ đau. Nhờ suy nghĩ theo cách này, hành giả có thể khơi dậy tinh tấn lực và sự thích thú trong hành thiền. Hành giả cũng có thể áp dụng bảy cách mà chúng tôi đã giới thiệu để loại trừ cơn buồn ngủ, như xoa mặt mũi, tay chân và thân thể, nhìn ánh sáng, đứng dậy, rửa mặt và đi kinh hành. Dần dần rồi hành giả sẽ thành công trong việc phát triển định càng lúc càng sâu hơn và có thể vượt qua cơn buồn ngủ.

Cảm giác đói bụng là do chất lửa giúp cho sự tiêu hoá quá mạnh trong cơ thể hành giả. Khả năng khác là do hành giả chưa quen với nếp sống không ăn tối. Dần dần hành giả sẽ trở nên quen với loại sống (không ăn tối) này và cảm thấy bình thường.

- Câu Hỏi 129: Xin Sayadaw cho biết những định nghĩa về năm uẩn:

Trả Lời Câu Hỏi 129: Năm uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Sắc uẩn bao gồm mười một loại sắc, đó là sắc qua khứ, hiện tại vị lai, bên trong, bên ngoài, thô, tế, cao thượng, hạ liệt, xa và gần. Theo cách tương tự, mười một loại thọ là thọ uẩn, mười một loại tưởng là tưởng uẩn, mười một loại hành là hành uẩn, mười một loại thức là thức uẩn.

Cách phân loại khác là: Hai mươi tám loại sắc, gồm bốn đại chủng (mahābhūtarūpa — đất, nước, lửa và gió.) và hai mươi bốn sở tạo sắc hay sắc y sinh (upādārūpa), là sắc uẩn. Sáu loại thọ — nhãn thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ và ý thọ. Hay lạc thọ, khổ thọ và bất lạc bất khổ thọ là thọ uẩn. Sáu loại tưởng, sắc tướng,

thinh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng và pháp tướng là tướng uẩn. Năm mươi loại tâm hành ngoại trừ thọ và tướng là hành uẩn. Sáu loại thức — nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức là thức uẩn.

Trên đây chỉ là sự giới thiệu tóm tắt. Để có một sự hiểu biết tòn diện về năm uẩn, hành giả phải nghiên cứu Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo. Và nhất là hành giả phải hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) để thực sự phân biệt được chúng.

- Câu Hỏi 130: Nếu một người đổ nước có côn trùng trong đó trên đất người ấy có phạm giới sát sanh không?

Trả Lời Câu Hỏi 130: Nếu côn trùng chết do việc đổ đó, người ấy phạm giới sát sanh. Thực sự thì chúng ta không nên đổ nước có côn trùng trên đất, mà nên đổ nó vào một cái bình hay hồ nước hoặc một con sông nào đó thích hợp.

- Câu Hỏi 131: Nếu một người nói với những người khác rằng họ có thể đi mua cá sống nơi những thuyền đánh cá đó có phải là hành vi trợ giúp sát sanh không?

Trả Lời Câu Hỏi 131: Điều đó tùy thuộc vào ý định của người nói. Nếu người ấy có ý định bảo những người khác mua cá sống và phóng sanh, đó là một hành vi công đức. Tuy nhiên, nếu người ấy có ý định bảo những người khác mua cá sống để giết thịt ăn, thì họ đã trợ giúp sát sanh.

- Câu Hỏi 132: Nếu một vị Tỳ-kheo chặt tre của người khác ở trong núi, vị ấy có phạm giới không? Nếu phạm thì đó là giới gì? Làm thế nào để thú tội đó?

Trả Lời Câu Hỏi 132: Nếu vị Tỳ-kheo không có ý định ăn trộm, chẳng hạn, vị ấy nghĩ rằng tre đó là vô chủ, thì vị ấy không phạm tội trộm cắp, mà phạm ung đối trị (pācittiya), trong trường hợp này là làm hại thảo mộc. Tuy nhiên, sau khi vị ấy đã hiểu ra rằng tre đó thuộc về người khác, vị ấy phải cố gắng bồi thường những thiệt hại cho chủ nhân của nó. Nếu vị ấy nhất định không bồi thường, vị ấy phạm tội trộm cắp.

Còn nếu vị ấy đã biết trước rằng tre đó có chủ mà vẫn cứ chặt không có sự cho phép của chủ nhân, ngoài ung đối trị vị ấy còn phạm tội trộm cắp. Tính nghiêm trọng của tội trộm cắp tùy thuộc vào giá trị của số tre vị ấy chặt. Nếu nó đáng giá một māsaka hay ít hơn, vị ấy phạm tội tác ác (dukkata — wrongdoing, tác ác hay làm bậy). Nếu giá trị của nó nằm giữa một māsaka và năm māsakas, vị ấy phạm một thullaccaya, một trọng tội. Nếu nó đáng năm māsakas hay hơn, vị ấy phạm tội pārājika — bất cộng trụ.

Nếu vị ấy phạm một thullaccaya (trọng tội), hay một pācittiya (tội ung đối trị) hay dukkata (tội tác ác), vị ấy phải thú tội ấy với một vị Tỳ-kheo khác. Ngoài ra, vị ấy buộc phải bồi thường cho chủ nhân số tre vị ấy đã chặt. Nếu vị ấy phạm một tội pārājika— bất

cộng trụ, vị ấy không còn là một vị Tỳ-kheo nữa. Không có cách nào thú tội pārajika—bất cộng trụ, được.

- Câu Hỏi 133: Nếu một người cư sĩ phạm vào ngũ giới, người ấy có được thọ giới xuất gia không?

Trả Lời Câu Hỏi 133: Thường thì có thể, ngoại trừ trường hợp người ấy đã phạm một tội rất nghiêm trọng, như giết cha hay mẹ của mình, giết một vị A-la-hán, xâm hại một vị Tỳ-kheo ni, v. v... Trước khi một người cư sĩ đã hội đủ điều kiện được xuất gia làm Tỳ-kheo, người ấy phải thọ mười giới để thành một vị Sa-di trước.

- Câu Hỏi 134: Khi một vị Tỳ-kheo phạm pārajika—tội bất cộng trụ, vị ấy tự động mất phẩm hạnh Tỳ-kheo của mình. Liệu vị ấy có xuất gia lại được không?

Trả Lời Câu Hỏi 134: Vị ấy không thể xuất gia làm Tỳ-kheo lại trong kiếp này. Tuy nhiên nếu vị ấy thừa nhận tội liên và xá y (hoàn tục), vị ấy có thể xuất gia làm một vị sư Sa-di, Sāmaṇera. Nếu vị ấy che dấu tội và nguy tạo làm một vị Tỳ-kheo, vị ấy ngay cả xuất gia Sa-di cũng không thể được nữa.

- Câu Hỏi 135: Nếu một người muốn xuất gia họ cần phải có những tiêu chuẩn gì?

Trả Lời Câu Hỏi 135: Để được thọ giới làm Tỳ-kheo, người ấy cần phải có một nguyện vọng muốn thoát khỏi tử sanh luân hồi. Lại nữa, người ấy phải hội đủ những yếu tố sau: người ấy phải không phạm tội giết cha, giết mẹ, giết một bậc A-la-hán, với ác ý làm cho Đức Phật bị thương, gây chia rẽ trong Tăng (Saṅgha), hành dâm Tỳ-kheo Ni hay Sa-di Ni, không có tà kiến cố định, tức là không phủ nhận nghiệp và quả của nghiệp. Vị ấy phải là một người tự do và tôn trọng luật pháp, không phải là tù nhân, nô lệ, hay phường trộm cướp. Vị ấy phải là người không mắc nợ, được miễn các nghĩa vụ đối với nhà nước, và không có những chứng bệnh kinh niên, đó là bệnh cùi, bệnh nhọt đầu đinh, chốc lở, lao, và bệnh động kinh. Vị ấy phải đủ 20 tuổi và được sự cho phép xuất gia của cha mẹ. Vị ấy phải có một bình bát và tam y. Vị ấy phải là người không bị thiếu (hoạn quan), ái nam ái nữ (lưỡng tính) và giả bộ để được làm Sa-di hay Tỳ-kheo. Vị ấy trước đây (lúc làm Tỳ-kheo) không phạm tội bất cộng trụ (Pārajika). Vị ấy phải không từ một Sa-di hay Tỳ-kheo cải sang một tôn giáo khác rồi nay quay lại thọ giới trở lại. Vị ấy phải không bị kỳ hình hoặc dị dạng. Vị ấy phải không bị đui mù, câm, điếc.

- Câu Hỏi 136: Làm thế nào để thoát khỏi cái khổ của ốm đau? làm thế nào để đương đầu với những bệnh tật? Xin Sayadaw vì lòng bi mẫn chỉ dẫn cho con.

Trả Lời Câu Hỏi 136: Có lần vị Tỳ-kheo Radha đã hỏi Đức Phật: ‘Bạch Ngài, thế nào là bệnh hoạn?’ Đức Phật trả lời: ‘Năm uẩn là bệnh hoạn.’ Vì thế bao lâu còn năm uẩn, vẫn còn có bệnh hoạn. Chẳng hạn, khi một đại nào đó trong tứ đại trở nên thái quá, bệnh hoạn xảy ra. Sự không quân bình của tứ đại có thể là do nghiệp đời trước, có thể là

do tâm, có thể là do yếu tố lửa (thời tiết) hoặc vật thực. Trong số bốn nguyên nhân ấy, chúng ta có thể cố gắng thay đổi tâm, yếu tố lửa và vật thực cho tốt hơn, nhưng nghiệp đời trước thì không thể. Bởi lẽ năm uẩn là bệnh hoạn, nên để thoát khỏi bệnh hoạn hành giả phải thoát khỏi năm uẩn. Để thoát khỏi năm uẩn, hành giả phải chuyên cần thực hành để đạt đến Niết-bàn (Nibbana). Trong Niết-bàn, không có năm uẩn, không có bệnh hoạn và khổ đau.

Để đương đầu với bệnh hoạn, điều đáng làm là hành giả phải ăn uống thích hợp, thuốc men thích hợp và sống trong một môi trường yên tĩnh với những điều kiện thời tiết thích hợp. Một điều cũng rất quan trọng là hành giả phải cố gắng tu tập những tâm cao thượng và mạnh mẽ, *adhicitta* (tăng thượng tâm), hay nói rõ hơn, hành giả cần phải tu tập những tâm thiền chỉ (*samatha*), thiền minh sát (*vipassana*), tâm Đạo và tâm Quả. Những tăng thượng tâm này giúp làm suy giảm hoặc loại trừ cái khổ của bệnh hoạn. Chẳng hạn, Đức Phật của chúng ta bị chứng bệnh đau lưng rất nghiêm trọng mười tháng trước ngày Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*) của ngài. Ngài đã hành *rūpasattaka vipassanā* hay bảy cách quán (minh sát) sắc và *arūpasattaka vipassanā* hay bảy cách quán (minh sát) vô sắc hay danh, và rồi ngài nhập vào A-la-hán Thánh Quả Định (*arahattaphalasangama*). Do vì thiền minh sát (*vipassana*) của ngài rất mạnh và đầy năng lực, nên A-la-hán Thánh Quả Định (*arahattaphalasangama*) của ngài cũng rất mạnh và đầy năng lực. Xuất khỏi thiền chứng ấy, ngài thực hiện một quyết định: ***‘Kể từ ngày hôm nay cho đến ngày Bát Niết-bàn (Parinibbāna), mong cho thọ khổ này sẽ không khởi lên.’*** Ngài phải hành theo cách này và thực hiện quyết định như vậy mỗi ngày để ngăn chứng bệnh ấy. Vì thế, để đương đầu với bệnh hoạn, hành giả cũng nên tu tập những tâm mạnh mẽ vốn cùng sanh với định, Minh-sát (*Vipassana*) trí, Thánh Đạo Trí và Thánh Quả Trí như vậy.

- **Câu Hỏi 137:** Sayadaw nghĩ như thế nào về việc hiến xác cho khoa học (để giải phẫu cho những nghiên cứu y khoa) ? Liệu nó có ảnh hưởng đến việc tái sanh trong một cảnh giới an vui nào đó của người ấy không?

Trả Lời Câu Hỏi 137: Hiến tặng xác chỉ là một thiện nghiệp yếu. Mặc dù yếu nhưng nó vẫn có lợi ích, bởi vì ngay cả ý định sẽ thực hiện một hành động thiện thôi chắc chắn cũng đem lại những kết quả tốt. Vì điều này đã đề cập trong Kinh: “*Kusalesu dhammesu cittupādamattampi bahupakāraṃ vadāmi*” — “Trong trường hợp của các thiện pháp, Ta nói, ngay cả chỉ có những thiện ý xuất hiện trong tâm cũng đã rất có lợi rồi.” Ý định chắc chắn sẽ hiến tặng một cái gì đó là một thiện ý đi trước (*pubbacetanā*—*tư* tiền). Nếu người ta giữ ý định ấy trong năm phút trước khi cúng hiến, nhiều thiện nghiệp đã được tích lũy trong tâm họ. Những thiện nghiệp này có thể tạo ra những kết quả tốt. Có ba loại *tư* (*cetanā*—*ý* định): *tư* tiền (*ý* định trước khi làm), *tư* hiện (*ý* định trong lúc làm), và *tư* hậu (*ý* định sau khi làm). Cả ba loại *tư* này đều tạo ra những kết quả khi chín mùi.



Nếu người ấy vẫn còn dính mắc vào bất kỳ sự hiện hữu nào và nếu nghiệp lực của tư tiền hay ý định thiện trước khi hiển xác này trở nên thành thực vào sát-na cận tử của họ, thời nghiệp lực sẽ tạo ra sự tái sinh của người ấy trong một cảnh giới an vui. Tuy nhiên, loại cơ hội như vậy rất hiếm xảy ra bởi vì tư tiền hay ý định thiện đi trước rất yếu. Thường thì nó chỉ có thể trở nên thành thực và tạo ra một kết quả ở một kiếp sống tương lai nào đó mà thôi.

- **Câu Hỏi 138:** Quả của bị nghèo hèn và dễ mắc các chứng bệnh trong kiếp này có liên quan gì đến các nhân trong đời trước không? Nếu liên quan, quan niệm này là định mệnh kiến hay thường kiến (sassatadiṭṭhi)?

Trả Lời Câu Hỏi 138: Trong trường hợp này, hành giả phải phân biệt sự khác nhau giữa đời sống trong cõi nhân loại và đời sống trong các cõi chư thiên và địa ngục. Các cõi chư thiên và địa ngục được gọi là kamma-phalūpa-jīvi-bhūmi, cõi sống ở đây các chúng sinh có nguồn sống của họ nhờ quả của nghiệp; trong khi cõi nhân loại được gọi là utṭhāna-phalūpa-jīvi-bhūmi, cõi sống ở đây các chúng sinh có nguồn sống của họ nhờ sức tinh tấn. Các chúng sinh trong cõi chư thiên hay địa ngục hưởng được nguồn sống khả lạc của họ hay chịu đựng những bất khả lạc của họ một cách tự nhiên do các nghiệp đời trước. Tuy nhiên trong cõi nhân loại, các chúng sinh không chỉ có nguồn sống của họ do các nghiệp đời trước mà cũng còn do sức tinh tấn và trí tuệ hiện tại của họ nữa. Vì thế nghiệp lực, sức tinh tấn và trí tuệ ba thứ này tác động đến sự an sinh của đời người.

Hãy lấy trường hợp được giàu sang làm ví dụ, nếu một người có nghiệp lực tốt thành thực để được giàu sang và có đủ tinh tấn và trí tuệ, họ sẽ trở nên rất giàu và hưởng được của cải của họ.

Tuy nhiên, nếu một người chỉ có nghiệp lực tốt thành thực mà không có đủ tinh tấn và trí tuệ, cho dù họ có thừa hưởng được nhiều của cải chẳng nữa thì cuối cùng họ cũng sẽ tán gia bại sản và trở nên nghèo hèn. Một điển hình rõ ràng là Mahāghanasetṭhīputta sống vào thời Đức Phật của chúng ta. Ông và vợ của ông mỗi người được thừa kế tám mươi koti, tức là tám trăm triệu dollars. Tuy nhiên, họ đã phung phí hết tất cả của cải và trở thành những kẻ ăn xin. Ngoài ra, mặc dù ông có đủ nghiệp lực thiện để hỗ trợ ông đạt đến A-la-hán thánh quả trong kiếp đó, song ông đã không bỏ sức tinh tấn và áp dụng trí tuệ để thực hành Pháp (Dhamma). Do đó ông đã chết như một kẻ phàm phu nghèo hèn.

Nếu một người không có những nghiệp lực thiện chín mùi cho họ được giàu có nhưng biết vận dụng tinh tấn và trí tuệ để kiếm tiền, họ có thể không được giàu có lắm, nhưng vẫn hưởng được một chuẩn mực sống thoải mái nào đó. Bởi thế tinh tấn và trí tuệ vẫn quan trọng hơn nghiệp lực.

Câu chuyện về ba con cá sau có thể cho chúng ta một sự hiểu biết rõ ràng hơn: Một lần người đánh cá kia bắt được ba con cá trên Sông Hằng. Một con cá tin vào sức tinh tấn; một con tin vào nghiệp lực; còn con khác tin vào trí tuệ. Con cá tin vào sự tinh tấn nghĩ rằng nó chỉ có thể thoát thân bằng nỗ lực tinh tấn, vì thế nó cố gắng hết sức để nhảy đi. Người đánh cá cảm thấy bực bội và lấy mái chèo đập nó một cái thật mạnh; nó chết. Con cá tin vào nghiệp lực nghĩ rằng nghĩ rằng nếu nó có một nghiệp lực tốt để thoát khỏi bị giết, thì nghiệp lực đó sẽ tự động tạo ra quả của nó. Vì thế nó nằm yên trên sàn, chờ đợi vận may của nó, không muốn vận dụng chút nỗ lực nào cả. Con cá thứ ba, tin vào trí tuệ, nghĩ rằng nó có thể thoát bằng cách làm những hành động sáng suốt. Vì thế nó luôn luôn quan sát những hoàn cảnh chung quanh để chờ xem thời cơ hành động đã đến hay chưa. Người đánh cá chèo thuyền vào bờ. Khi thuyền đến gần bờ, ông ta ông ta bước một chân lên bờ còn giữ chân kia trên thuyền. Vào lúc đó, ông vô ý tạo ra một lỗ hổng nhỏ trên tấm lưới của ông. Con cá thứ ba, tin vào trí tuệ, nhanh chóng nhảy ra khỏi lưới qua lỗ hổng ấy, rơi vào nước và liền bơi trở lại Sông Hằng. Từ câu chuyện này, chúng ta hiểu rằng trí tuệ là yếu tố quan trọng nhất trong ba yếu tố vừa nói vậy.

Còn về bệnh hoạn, có bốn nguyên nhân khả dĩ, đó là, nghiệp lực, tâm, yếu tố lửa (thời tiết) và vật thực. Vì thế không phải tất cả những chứng bệnh đều do nghiệp lực gây ra. Đạo Phật là một tôn giáo của lý trí, vibhajja-vāda (phân biệt giáo thuyết), dạy rằng khi có nhân thì có quả; khi không có nhân sẽ không có quả. Một quan niệm chính đáng về nhân và quả như vậy không thể xem là định mệnh kiến hay thường kiến được. Nếu bạn tin rằng số phận của bạn đã được định sẵn và không thể thay đổi được; thì bạn là một người tin theo thuyết định mệnh. Theo lời dạy của Đức Phật, khi một nghiệp lực chín mùi và sẵn sàng tạo ra quả của nó, quả đó là cố định và không thể thay đổi được. Nhưng nếu một nghiệp lực chưa chín mùi, quả của nó không cố định và do đó có thể thay đổi được. Tôn-giả Mục-kiền-liên (Moggallana) là một ví dụ điển hình. Nghiệp lực xấu giết cha mẹ trong một tiền kiếp của ngài đã chín mùi trước khi ngài Bát-niết-bàn (parinibbāna), vì thế mà ngài đã bị đánh đập cho tới mức tất cả xương của ngài đều bẻ nát thành từng miếng vụn. Mặc dù ngài đã trở thành một bậc A-la-hán, ngài cũng không thể thay đổi được quả xấu đó. Song vì lẽ ngài đã tận diệt hết mọi phiền não, nên tất cả những nghiệp lực khác, ngoại trừ những nghiệp đã chín mùi trong kiếp đó, không còn có thể cho quả được nữa. Vì sau khi Bát-niết-bàn (parinibbāna) ngài đã thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi.

Nếu bạn tin rằng kiếp trước của bạn và kiếp hiện tại là một, đó là, cùng một người đi từ kiếp trước đến kiếp này, hay có một linh hồn đi từ kiếp này sang kiếp khác, là bạn đã có tà kiến về sự thường hằng (thường hằng kiến). Theo lời dạy của Đức Phật, không có một linh hồn hay tự ngã nào cả. Kiếp trước của bạn do danh và sắc tạo thành, mà danh và sắc ấy sanh và diệt từ sát-na này đến sát-na khác. Kiếp hiện tại của bạn cũng do danh và sắc luôn luôn thay đổi tạo thành. Chúng không phải là những thứ như nhau. Không có

cái gì gọi là ‘bạn’ hay người không thay đổi. Tuy nhiên, nghiệp lực đã tích lũy trong kiếp trước tạo ra năm thủ uẩn hiệ tại. Đây là mối tương quan nhân quả giữa nhân đời trước và quả hiện tại. Do đó đạo Phật không phải chủ thuyết định mệnh cũng không phải chủ thuyết thường hằng (thường hằng luận).

- **Câu Hỏi 139:** Sau khi một hành giả đã hoàn tất việc thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana), vị ấy có phải hành thiền khác nữa hay chỉ ôn tập lại thiền chỉ và thiền Minh-sát (Vipassana) ấy thôi? Nếu ôn lại, vị ấy phải bắt đầu với giai đoạn nào? Hay vị ấy có thể ôn tập lại theo cách riêng của mình? Có một nguyên tắc cố định cho việc ôn tập này không?

Trả Lời Câu Hỏi 139: Theo lời dạy của Đức Phật, một người được gọi là hoàn tất việc thực hành thiền minh sát (vipassana) chỉ sau khi họ đã đạt đến A-la-hán Thánh Quả. Vì thế trước khi hành giả trở thành một bậc A-la-hán, hành giả phải duy trì việc thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) một cách liên tục. Trong Kinh Sattatthānakusala của Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikaya) có đề cập rằng các vị A-la-hán thường xuyên trú tâm vào một trong ba pháp hành, đó là thẩm sát các pháp hành (saṅkhāra), kể như vô thường, khổ và vô ngã qua ngũ mười tám giới, qua ngũ mười hai xứ, và qua ngũ duyên khởi. Chú giải gọi ba việc thực hành này là satata-vihārī, hay thường trú. Thêm nữa, một vị A-la-hán có thể hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) để có được sự an trú trong thiền (Jhāna) và sự tịnh lạc của Niết-bàn (Nibbana) trong Thánh Quả Định. Nếu vị ấy muốn nhập vào diệt tận định (nirodhasamāpati), vị ấy phải hành cả thiền chỉ (samatha) lẫn thiền minh sát (vipassana) một cách hệ thống.

Một số hành giả đã hành tất cả những khoá quan trọng cho thiền minh sát (vipassana) và do đó tự tuyên bố rằng họ đã hoàn tất việc thực hành Minh-sát (Vipassana) rồi, Tuy nhiên, điều này không đúng. Họ phải tiếp tục thực hành thiền chỉ và thiền minh sát thường xuyên và nhất là phải kiểm tra những kinh nghiệm thiền của họ một cách cẩn thận hợp theo tinh thần Kinh Điển. Họ có thể mất nhiều năm để ôn tập lại và kiểm tra theo cách này cho đến khi họ cảm thấy chắc chắn về sự hoàn thành của họ. Vì thế khoe khoang sự hoàn tất thiền của mình với những người khác là không thích hợp tí nào. Nói chung, có hai cách để ôn tập lại việc hành thiền minh sát (vipassana). Thứ nhất là bắt đầu với giai đoạn udayabbayañāṇa; cách kia là bắt đầu với bất cứ giai đoạn nào mà họ cảm thấy minh sát trí của họ còn lơ mơ hay không đủ rõ. Một nguyên tắc rất quan trọng trong việc ôn tập này là hành giả phải tuân theo những cách thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) chính xác như những gì Đức Phật đã dạy.

- **Câu Hỏi 140:** Cetanā (tư) thiền là gì? Trong khi hành thiền, người ta có cần Cetanā thiền này không? Sayadaw có thể giải thích với những ví dụ được không?

Trả Lời Câu Hỏi 140: Khi một hành giả đang hành thiền chỉ (samatha) hay thiền minh sát (vipassana) với hỷ kết hợp với trí tuệ, có ba mươi bốn tâm hành khởi lên trong tiến trình tâm của người ấy. Trong số ba mươi bốn tâm hành ấy có Cetanā (tư) gọi là Cetanā samātha (tư thiền chỉ) hay Cetanā vipassanā (tư minh sát), hay như những gì hành giả đã gọi — Cetanā thiền. Cetanā thiền có nghĩa là tư thúc đẩy các tâm hành hay tâm sở đồng sanh hướng về đối tượng thiền chỉ (samatha) hay minh sát (vipassana). Nếu tư này mạnh, hành giả có thể hành thiền tốt. Ngược lại, nếu tư yếu, hành giả không thể vận dụng nhiều tinh tấn trong pháp hành của mình. Vì thế tư thiền rất quan trọng.

Tuy nhiên ở đây ngũ quyền (năm căn tinh thần) thậm chí còn quan trọng hơn. Ngũ quyền là tín (sadhā), tấn (vīriya), niệm (sati), định (samādhi), và tuệ (paññā). Lúc ban đầu thực hành, tín có nghĩa là niềm tin vào sự thực rằng pháp hành niệm hơi thở (ānāpānasati) sẽ dẫn đến các bậc thiền (Jhāna). Tinh tấn có nghĩa là vận dụng nghị lực đầy đủ để biết hơi thở. Niệm có nghĩa là không-quên hay giữ tâm trên đối tượng mà ở đây là hơi thở. Định có nghĩa là nhất điểm tâm, tức gắn chặt tâm trên hơi thở. Trí tuệ có nghĩa là biết hơi thở một cách rõ ràng. Năm căn tinh thần này nổi bật trong số ba mươi bốn tâm hành. Nếu chúng mạnh mẽ và quân bình, người hành thiền sẽ tiến bộ rất nhanh. Khi tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) xuất hiện do định sâu, lúc ấy tín là niềm tin tin rằng sự tập trung trên tướng hơi thở sẽ dẫn đến Jhāna (bậc thiền). Tinh tấn gia tăng năng lượng đến tướng hơi thở. Niệm không ngừng giữ cho tâm trên tướng hơi thở. Định là sự nhất tâm trên tướng hơi thở. Tuệ là sự thể nhập vào tướng hơi thở.

Trong thiền minh sát (vipassana) năm căn tinh thần cũng rất quan trọng. Trong thiền minh sát (vipassana), tín có nghĩa là niềm tin nơi việc thực hành Minh-sát (Vipassana), tin rằng nó là cách để chứng ngộ Niết-bàn (Nibbana), chấm dứt mọi khổ đau. Tấn có nghĩa là áp dụng nghị lực để thể nhập vào tư thánh đế, hay ra sức tinh tấn để thể nhập vào sự thực của khổ (khổ đế) và sự thực về nguồn gốc của khổ (tập đế), cả hai vốn là những đối tượng của Minh-sát (Vipassana). Chúng cũng được gọi là các hành (saṅkhāra). Không-quên hay luôn luôn giữ cho tâm ở với các hành này được gọi là niệm. Gắn chặt tâm trên các hành này không chút dao động là định. Thể nhập vào các hành này và biết tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng là tuệ.

Ngũ quyền hay năm căn tinh thần này khởi lên cùng với tư (cetana). Không có tư ngũ quyền không thể sanh được. Nếu tư mạnh ngũ quyền cũng sẽ mạnh. Nếu tư yếu ngũ quyền cũng sẽ yếu. Vì thế hành giả cần phải có tư thiền (meditation cetanā) mạnh trong

pháp hành của mình. Tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất để thành công là làm sao quân bình ngũ quyền.

Nếu hành giả không có tư thiền (meditation cetanā) hay nếu hành giả có sự hoài nghi trong pháp hành, hành giả sẽ không có bất cứ thành tựu nào trong thiền.

- **Câu Hỏi 141:** (chánh) Niệm là gì? Khi niệm có mặt, tỉnh giác chắc chắn có mặt phải không?

Trả Lời Câu Hỏi 141: Có bốn loại niệm (sati)

1. niệm thân (kāyānupassanā satipaṭṭhāna),
2. niệm thọ (vedanānupassanā satipaṭṭhāna),
3. niệm tâm (cittānupassanā satipaṭṭhāna),
4. niệm pháp (dhammānupassanā satipaṭṭhāna).

Do đó, niệm có nghĩa là giữ cho tâm trên thân, thọ, tâm và pháp không quên lãng. Niệm có đặc tính là chìm vào đối tượng giống như một hòn đá ném xuống hồ. Nó không chỉ nổi trên bề mặt như trái bầu nổi trên nước. Vì thế niệm làm cho nó và các tâm hành đồng sanh chìm vào đề mục hay đối tượng thiền. Khi hành giả đang hành niệm hơi thở, niệm của hành giả phải chìm vào trong hơi thở. Niệm có nhiệm vụ là không quên đối tượng thiền. Nó luôn luôn giữ cho tâm ở trên đối tượng không có bất cứ sự gián đoạn nào. Sự thể hiện của niệm là canh chừng tâm hay canh chừng đối tượng thiền nhờ thế không một phiền não nào có thể lên vào. Một trạng thái tâm kết hợp với niệm sẽ không nhượng bộ cho bất cứ phiền não nào. Một sự thể hiện khác nữa của niệm là giữ cho sự chú ý trực diện với đối tượng. Nhân gàn của niệm là tưởng mạnh và vững chắc trên đối tượng thiền hay trên tứ niệm xứ.

Có bốn loại tỉnh giác:

1. Tỉnh giác về mục đích (satthaka sampajañña);
2. Tỉnh giác về sự thích hợp (sappāya sampajañña);
3. Tỉnh giác về hành xứ (gocara sampajañña); hành xứ ở đây muốn nói đến bất kỳ đối tượng nào trong bốn mươi đối tượng thiền,
4. Tỉnh giác về vô-si (asammoha sampajañña); có nghĩa là tỉnh giác về danh-sắc chon đế và các nhân của chúng. Vì thế tỉnh giác về vô si bao gồm tất cả thiền minh sát (vipassana)

Ở đây chánh niệm thường đi kèm với tỉnh giác (sampajañña). Tỉnh giác cũng còn được gọi là trí tuệ hay minh sát trí. Khi chánh niệm và trí tuệ của người hành thiền vừa

manh vừa có năng lực, vị ấy sẽ dễ dàng thành công trong thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana).

Khi niệm mạnh, định cũng mạnh. Khi cả hai — niệm và định, đều mạnh, tỉnh giác cũng sẽ mạnh. Ngược lại, khi niệm yếu, định cũng yếu. Vào lúc đó trí tuệ tỉnh giác không thể sanh lên được. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy trong Kinh Định (Samādhi Sutta) của Tương Ứng Sự Thực (Sacca Samyutta) như thế này: ‘Này các Tỳ-kheo, các ông nên tu tập định. Một vị Tỳ-kheo với tâm định sẽ thấy các Pháp (Dhamma) đúng như chúng thực sự là.’ Từ đây ctabiết rằng định là nhân gần của trí tuệ tỉnh giác. Tuy nhiên, không có niệm thì định không thể nảy sanh. Chính vì thế mà trí tuệ tỉnh giác thường thường vắng mặt khi niệm và định yếu vậy.

- **Câu Hỏi 142:** Những mối liên hệ và sự khác nhau giữa bốn thứ này: hơi thở giữa lỗ mũi và môi trên, cảm thọ của hơi thở đó, sự cảm giác về hơi thở đó và cảm giác xúc chạm giữa hơi thở đó và da, là gì?

Trả Lời Câu Hỏi 142: Hơi thở là một nhóm các sắc. Nếu hành giả thực hành thiền tứ đại trên hơi thở một cách hệ thống, hành giả sẽ thấy rằng nó được tạo thành từ vô số những tổng hợp sắc (kalāpas) nhỏ bé. Cảm thọ và sự cảm giác về hơi thở đó là một, vedanā, ở đây là một tâm sở. Cảm giác xúc chạm, về cơ bản, là thân thức — kāyaviññāna. Cả hai, thức và các tâm sở, đều là danh. Vì thế chúng khác với hơi thở, vốn là sắc.

Hơi thở giữa lỗ mũi và môi trên là đối tượng của thiền niệm hơi thở (ānāpānasati kammaṭṭhāna) ; trong khi thọ, cảm giác và cảm giác xúc chạm không phải (là đối tượng của thiền niệm hơi thở). Nếu người hành thiền chỉ tập trung vào hơi thở, họ có thể phát triển được định sâu và nimitta hay tướng hơi thở sẽ sớm xuất hiện. Tập trung trên nimitta một cách hoàn hảo, hành giả sẽ đắc thiền. Tuy nhiên, nếu người hành thiền tập trung trên cảm thọ, cảm giác hay cảm giác xúc chạm, họ không thể phát triển đủ định lực cho tướng hơi thở xuất hiện, do đó cũng không thể đắc thiền. Đây là lý do vì sao hành giả chỉ lấy hơi thở làm đối tượng cho sự tập trung của mình mà thôi.

- **Câu Hỏi 143:** Trong lúc một người đang chạy thể dục hay đang leo núi và họ phải dùng miệng để thở, vậy họ sẽ tập trung vào hơi thở nào?

Trả Lời Câu Hỏi: Đối với thiền niệm hơi thở, đối tượng của người hành thiền chỉ là hơi thở khi nó chạm vào lỗ mũi hay môi trên mà thôi. Chú giải không nói rằng hơi thở ngang qua miệng cũng là đối tượng của thiền niệm hơi thở. Vì thế khi người ta đang thở qua miệng và không thể nhận ra hơi thở xúc chạm ở lỗ mũi hay môi trên, họ nên giữ tâm

tại những chỗ ấy và cố gắng để hay biết về hơi thở. Nếu họ có đủ thận trọng và kiên nhẫn trong khi làm như vậy, cuối cùng họ có thể sẽ phân biệt được hơi thở rất vi tế ở đó.

- **Câu Hỏi 144:** Sau khi một người xuất gia, nếu cha mẹ họ gặp khó khăn trong việc kiếm sống, họ có nên trở về nhà để chăm sóc cha mẹ không?

Trả Lời Câu Hỏi 144: Đức Phật cho phép các vị Tỳ-kheo chăm sóc cha mẹ của họ. Một vị Tỳ-kheo có thể chia phần ăn và những thứ vật dụng khác của mình cho cha mẹ. Họ cứ việc chăm sóc cha mẹ theo cách này mà không cần thiết phải xả y hoàn tục.

- **Câu Hỏi 145:** Nếu một người được lợi nhờ trốn thuế và giúp những người khác trốn thuế, họ có phạm tội trộm cắp không? Nếu một người tại gia cư sĩ phạm ngũ giới họ phải sám hối và thọ trì giới lại như thế nào?

Trả Lời Câu Hỏi: Theo Luật Tạng (Vinaya Piṭaka), trốn thuế hay giúp người khác trốn thuế là một trong số hai mươi lăm loại trộm cắp. Nếu một người làm điều đó, họ phạm tội trộm cắp bất kể họ là vị sư hay cư sĩ. Nếu một vị Tỳ-kheo ăn cắp những tài sản đáng giá một pāda (năm māṣaka) hay hơn, vị ấy phạm một tội bất cộng trụ (pārājikā), và không còn là Tỳ-kheo nữa.

Nếu một người cư sĩ phạm ngũ giới, họ kể như mất ngũ giới, vì thế không cần thiết cho họ để thú tội này. Tuy nhiên họ nên quyết tâm không để phạm giới trở lại. Họ có thể nhận giới lại trước một vị sa-di, một vị Tỳ-kheo, hay trước một bức tượng Phật, và rời giữ gìn giới một cách cẩn thận.

- **Câu Hỏi 146:** Dhammacakkhu là gì? Và Sotāpanna là gì?

Trả Lời Câu Hỏi 146: Trong Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkapavattana Sutta) và trong một số bài kinh khác, dhammacakkhu (pháp nhãn) có nghĩa là nhập lưu thánh đạo (Sotapattimagga). Nhưng trong một số bài kinh khác thì dhammacakkhu lại có nghĩa là bất lai thánh đạo (anāgāmmimagga). Trong Kinh Chuyển Pháp Luân, pháp nhãn (dhammacakkhu) của Tôn-giả Kiều Trần Như (Koṇḍañña) là nhập lưu thánh đạo trí. Còn trong Kinh Brahmāyu pháp nhãn của Brahmāya là Bất lai thánh đạo trí (anāgāmmimagga ñāṇa).

Nhập lưu là bậc thánh đầu tiên trong bốn bậc Thánh Nhân, bậc đã chứng đắc Niết-bàn (Nibbana). ‘Sota’ có nghĩa là dòng, ở đây là dòng thánh. ‘Āpanna’ có nghĩa là ‘nhập vào.’ Vì thế một sotāpanna là một người đã bước hay nhập vào dòng, đó là người đã nhập vào dòng của các bậc Thánh Nhân.

- **Câu Hỏi 147:** Nếu một người cảm thấy rằng mọi tham, sân và si của họ đã được tiêu diệt, họ có thể tuyên bố mình là một bậc A-la-hán được không? Hay họ cần phải tự kiểm tra lại mình như thế nào?

Trả Lời Câu Hỏi 147: Chúng ta phải biết rằng phiền não có ba giai đoạn:

1. Anusaya kilesa: giai đoạn ngủ ngầm ở đây các phiền não vẫn còn là những khuynh hướng tiềm tàng trong dòng tương tục danh-sắc;
2. Pariyutthāna kilesa: giai đoạn ám ảnh khi những phiền não trôi lên bề mặt như một yếu tố tâm tích cực; và
3. Vītikkama kilesa: giai đoạn vi phạm khi những phiền não thúc đẩy những hành động của thân và lời nói.

.Các bậc A-la-hán đã tiêu diệt hoàn toàn cả ba giai đoạn phiền não này. Đối với hàng phàm nhân, khi không có những phiền não khởi lên trong tâm, họ có thể cảm giác rằng những phiền não của họ đã bị tiêu diệt hết rồi. Tuy nhiên, điều đó xảy ra chỉ là vì họ nhất thời đè nén được những phiền não thuộc giai đoạn ám ảnh — Pariyutthāna kilesa, và giai đoạn vi phạm — Vītikkama kilesa với minh sát trí mạnh mẽ hay bậc thiền nào đó mà thôi. Thực sự ra họ vẫn chưa đạt đến được bất cứ Thánh Đạo Tuệ nào cả, vì thế những phiền não thuộc giai đoạn ngủ ngầm (tuỳ miên phiền não) chắc chắn vẫn còn trong họ. Bao lâu những phiền não ngủ ngầm này chưa được búng gốc, khi họ chạm trán với những yếu tố kích thích nào đó, những phiền não thuộc hai giai đoạn ám ảnh và vi phạm trên có thể khởi lên trở lại như thường.

Một ví dụ điển hình trong trường hợp này là câu chuyện của ngài Trưởng-lão Mahānāga (Mahānāga Mahāthera). Ngài là thầy của Dhammadinna, một bậc A-la-hán và đã hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) trong hơn sáu mươi năm. Nhưng ngài vẫn còn là một phàm nhân (puthujjana). Mặc dù ngài còn là phàm nhân, song không có phiền não nào khởi lên trong tâm ngài trong hơn sáu mươi năm qua, bởi vì pháp hành chỉ và quán của ngài rất mạnh và đầy năng lực. Hơn nữa giới hạnh của ngài còn cực kỳ trong sạch. Do những điều này, ngài tự nghĩ trong thâm tâm: ‘Ta đã đạt đến thánh quả A-la-hán rồi.’

Một hôm, đệ tử của ngài, A-la-hán Dhammadinna đang ngồi nghỉ trong phòng, và vị ấy nghĩ: ‘Không biết thầy ta, Trưởng-lão Mahānāga (Mahānāga Mahāthera), hiện đang sống tại Uccavalika, đã hoàn tất công việc tu tập của mình hay chưa? Vị ấy thấy rằng thầy mình vẫn còn là một phàm nhân và rằng nếu thầy ngài không hiểu sự thực này, ông cũng sẽ chết như một phàm nhân mà thôi. Vị ấy liền dùng năng lực thần thông bay vào hư không và đáp xuống gần Trưởng-lão Mahānāga, lúc đó đang ngồi trong phòng của ngài. Vị ấy đánh lễ thầy, làm phận sự là người đệ tử của mình, rồi ngồi xuống một bên.



Trưởng-lão Mahānāga hỏi: ‘Hiền giả Dhammadinna, sao ông đến bất ngờ thế?’ Tôn-giả Dhammadinna trả lời ‘Bạch ngài con đến để hỏi một số câu hỏi’. ‘Hãy hỏi đi, hiền giả. Nếu chúng tôi biết, chúng tôi sẽ nói’. Tôn-giả Dhammadinna đã hỏi một ngàn câu hỏi. Trưởng-lão Mahānāga trả lời từng câu hỏi một không chút do dự.

‘Bạch ngài trí của ngài thật nhạy bén; ngài đã đạt đến trạng thái này từ bao giờ vậy? Tôn-giả Dhammadinna hỏi. Trưởng-lão Mahānāga trả lời ‘Sáu mươi năm trước này hiền giả’. — ‘Bạch ngài, ngài có hành thiền định không? — ‘Điều đó không khó, này hiền giả.’ — ‘Vậy bạch ngài, hãy tạo ra một con voi.’ Trưởng-lão Mahānāga tạo ra một con voi hoàn toàn trắng. ‘Bây giờ, bạch ngài, hãy làm cho con voi ấy tiến thẳng đến ngài với đôi tai căng ra, đuôi duỗi thẳng ra, đặt cái vòi của nó vào trong miệng và rống lên một tiếng rống khủng khiếp đi.’ Trưởng-lão Mahānāga làm y như vậy. Nhìn thấy cái tướng mạo đáng sợ của con voi đang đi nhanh đến mình, Trưởng-lão bật dậy và định chạy trốn. Lúc ấy Tôn-giả Dhammadinna với tay nắm lấy vạt y của ngài, và nói ‘Bạch ngài, nơi một người mà các lậu hoặc đã đoạn tận<sup>1</sup> có còn chút sợ sệt nào không?’

Ngay lúc đó vị Trưởng-lão nhận ra rằng ông vẫn còn là một phàm nhân. Ông quỳ dưới chân của Tôn-giả Dhammadinna và nói: ‘Hãy giúp tôi, Hiền-giả Dhammadinna.’ — ‘Bạch ngài, con sẽ giúp ngài, con đến đây cũng là vì lý do đó. Xin ngài đừng lo.’ Rồi Tôn-giả giải thích một đề tài thiền cho Trưởng-lão. Vị Trưởng-lão nhận đề tài thiền và đi lên con đường kinh hành, và với bước chân thứ ba ngài đã đạt đến A-la-hán Thánh quả.

Bởi lẽ đó, công bố sự chứng đắc của mình là điều không tốt, vì quý vị có thể đã tự đánh giá quá về mình như Trưởng-lão Mahānāga. Tốt hơn quý vị nên tự kiểm tra lại mình theo lời dạy của Đức Phật một cách thận trọng. Chẳng hạn, một vị thánh Nhập-lưu (Sotāpanna), đã hoàn toàn tiêu diệt thân kiến (sakkayadiṭṭhi), hoài nghi, ghen tỵ, ích kỷ và giới cấm thủ. Vị ấy có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Giáo Pháp (Dhamma) và Tăng (Saṅgha). Vị ấy sẽ không bao giờ cố ý phạm giới dù phải hy sinh thân mạng và ngay cả trong giấc mơ. Mặc dù vị ấy có thể phạm những sai lầm trong hành động, lời nói và ý nghĩ một cách vô ý, song vị ấy không bao giờ che giấu chúng mà sẽ thú nhận những sai lầm đó với người khác. Vị ấy đã tiêu diệt hoàn toàn quan niệm sai lầm về một linh hồn hay bản ngã bởi vì vị ấy đã thấu triệt pháp duyên sanh và tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành. Có hai loại bản ngã: tối thượng ngã (parama-atta) và sinh mệnh ngã (jīva-atta). Tối thượng ngã có nghĩa là một đấng sáng tạo. Sinh mệnh ngã có nghĩa là một bản ngã đi từ một hiện hữu này đến một hiện hữu khác (cái ngã luân hồi) hay cái ngã diệt hoàn toàn sau khi chết. Vì thế đôi khi nếu quý vị phát hiện ra rằng mình có ý định phạm giới hay có sự hoài nghi đối với Tam Bảo hay vẫn chấp vào tà kiến cho rằng danh-sắc này là ta hay tự ngã của ta, hoặc tin nơi một đấng sáng tạo, chắc chắn quý vị không thể

<sup>1</sup> Người mà các lậu hoặc đã đoạn tận ở đây muốn ám chỉ một bậc A-la-hán.

trở thành một bậc Thánh Nhập-Lưu nữa, nói gì đến bậc Thánh A-la-hán. Một bậc Thánh Nhất Lai (Sakadāgāmi) đã làm giảm nhẹ sức mạnh của tham dục, sân hận và si mê. Một bậc Thánh Bất Lai (anāgāmi) đã tuyệt diệt hay búng gốc tất cả sân hận và dục vọng. Vì thế các vị sẽ không còn nóng giận, lo lắng hay sợ hãi. Các vị không còn dính mắc vào bất cứ dục lạc thế gian nào nữa. Dù là một người tại gia cư sĩ, các vị cũng từ bỏ hết thầy tiền tài, vàng bạc, v.v... Do đó nếu quý vị vẫn còn nóng giận, lo lắng hay sợ hãi hoặc nếu quý vị còn nhận tiền, vàng, v.v... quý vị không thể là một vị Thánh A-na-hàm được. Khi quý vị tiếp xúc với bất kỳ một trong sáu dục trần khả ý, đó là các sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp khả ý, nếu tham ái dù nhỏ nhoi nhất còn khởi lên nơi quý vị, quý vị chắc chắn không trở thành một bậc Thánh Bất lai được. Hoặc khi quý vị tiếp xúc với sáu trần cảnh bất khả ý, không vừa lòng, nếu một sự khó chịu dù nhỏ nhoi nhất còn khởi lên nơi quý vị, quý vị cũng không thể trở thành một bậc Thánh Bất Lai (A-na-hàm) được. Một bậc A-la-hán đã tuyệt diệt tất cả những phiền não còn lại, bao gồm ngã mạn, trạo cử, dã dượi, hôn trầm và vô minh. Vị ấy không còn khát khao đối với sự hiện hữu. Các căn của vị ấy thanh tịnh và hoàn hảo. Đối diện với những thăng trầm của cuộc đời (được và mất; danh và ô danh; khen và chê, hạnh phúc và khổ đau) tâm vị ấy không dao động, vô nhiễm và vững chắc. Các vị luôn luôn thấy tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành. Chỉ khi các vị tác ý đến những khái niệm (chế định theo tục đế) các vị mới biết rằng ‘đây là đàn ông, đàn bà, cha, con, v.v...’ Nếu quý vị vẫn có sự dính mắc vào cuộc sống của mình hay nếu quý vị còn cảm thấy hãnh diện với những thành tựu của mình, quý vị không thể trở thành một bậc A-la-hán được. Nếu quý vị không có năng lực chánh niệm mạnh mẽ như vậy để thấy những tính chất vô thường, khổ hay vô ngã của các hành, quý vị không thể trở thành một bậc A-la-hán được.

Đây chỉ là vài ví dụ để quý vị tự xem xét lại mình. Quý vị nên nghiên cứu cẩn thận kinh điển Nguyên Thủy (Theravada) dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo để có được một sự hiểu biết thấu đáo hơn về cách làm thế nào để kiểm tra lại kinh nghiệm thiên của mình.

- **Câu Hỏi i 148:** Tại sao Đức Phật lại đi khát thực (xin ăn)?

Trả Lời Câu Hỏi 148: Thực sự ra, Đức Phật không cần thiết phải đi khát thực. Tuy nhiên, Đức Phật đi khát thực vì lợi ích của các chúng sinh. Hơn nữa, Đức Phật muốn nêu tấm gương của các Bậc Thánh. Đi khát thực là một phần trong bốn truyền thống cao quý (ariyavaṃsa —thánh hệ phổ) của các vị Sa-môn. Là một vị Sa-môn, người ta phải biết tri túc với bốn thứ vật dụng, đó là thực phẩm, y phục, chỗ ở và thuốc trị bệnh. Đi khát thực là một thói quen tốt để sống tri túc với thực phẩm mình có. Bạn không có quyền trông đợi sẽ được loại thức ăn gì mà phải biết thoả mãn với bất cứ những gì bạn nhận được. Đi khát thực cũng giúp làm giảm bớt tâm ngã mạn của một người. Một vị Tỳ-kheo nhận thức

được rằng họ lệ thuộc vào những người khác về bốn món vật dụng. Do đó không có gì để họ có thể hãnh diện về mình. Vì thế đi khất thực giúp ích cho việc luyện tập tâm của một vị Tỳ-kheo.

- **Câu Hỏi 149:** Trong phần hỏi và đáp trước, Sayadaw có giải thích rằng nếu một vị Tỳ-kheo ăn cấp những tài sản giá trị năm māsakas (hay một pāda) hoặc hơn, vị ấy đã phạm một tội bất cộng trụ (pārājikā). Sayadaw có thể giải thích thêm cho chúng con biết là năm māsakas tương đương với bao nhiêu U.S.D (dollars Mỹ) được không?

Trả Lời Câu Hỏi 149: Ngày nay rất khó để có thể chỉ ra cho chính xác được năm māsakas tương đương với bao nhiêu U.S.D (dollars Mỹ)! Chú giải nói rằng theo sự lưu hành tiền tệ thời Ấn-Độ cổ xưa thì một kahāpaṇa tương đương với bốn pādas và một pādas tương đương với năm māsakas. Còn phụ chú giải, như bộ Vajirabuddhi-ṭīkā, thì nói một kahāpaṇa hay pāda được làm bằng vàng, bạc và đồng. Tuy nhiên chúng ta không thể biết chính xác tỷ lệ của ba thành phần ấy trong một kahāpaṇa hay pāda là bao nhiêu.

Theo cách tính truyền thống của Miến (Myanmar), chúng tôi dùng một loại hạt gọi là ‘Rwegīsī’ để đo lường. Những chủ tiệm vàng cũng dùng các hạt Rwegīsī để cân vàng. Có hai loại Rwegīsī, loại hạt Rwegīsī lớn và loại hạt Rwegīsī nhỏ. Một hạt Rwegīsī nhỏ hơi lớn hơn hạt gạo một chút. Một hạt Rwegīsī lớn nặng gấp hai lần một hạt nhỏ. Trọng lượng của bốn hạt Rwegīsī lớn hay tám hạt Rwegīsī nhỏ tương đương với một māsakas. Cách đo lường này người ta tin là đã được truyền vào Miến từ thời Ấn-Độ cổ.

Dù sao chăng nữa, cách xử sự tốt nhất vẫn là đừng phạm vào bất cứ tội trộm cắp nào. Các bậc Trưởng-lão xưa khuyên chúng ta hãy nhìn tài sản của người khác như những con rắn độc. Trừ phi chủ nhân của nó cho phép chúng ta cầm những vật của họ lên xem, bằng không chúng ta không nên, ngay cả sờ vào chúng thôi. Hãy cố gắng giữ giới một cách cẩn thận, vì lẽ nó ngăn không để cho chúng ta bị những khuấy động của hối hận.

- **Câu Hỏi 150:** Sayadaw có thể giải thích cho chúng con rõ ý nghĩa của tứ vô lượng tâm (bốn trạng thái tâm vô lượng), mettā (từ), karuṇā (bi), muditā (hỷ), upekkhā (xả)? Người ta nên hành tứ vô lượng tâm này như thế nào? Và mettā bhāvanā là gì?

Trả Lời Câu Hỏi 150: Theo Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), mettā (từ) có nghĩa là ước muốn đem hạnh phúc và sự tốt đẹp đến cho các chúng sinh. Tu tập tâm từ là cách để làm cho một người nhiều sân hận được trong sạch. Karuṇā (bi), có nghĩa là ước muốn xua tan khổ đau khỏi các chúng sinh. Tu tập tâm bi là cách để làm cho một người nhiều ác độc được thanh tịnh. Muditā (hỷ) có nghĩa là vui mừng với thành công của người khác. Tu tập tâm hỷ là cách để làm cho một người nhiều ác cảm, tức không vui đối với

hạnh phúc của người khác, được thanh tịnh. Upekkhā (xả) có nghĩa là tính vô tư, không thiên vị đối với các chúng sinh. Tu tập tâm hỷ là cách để làm cho một người nhiều tham được thanh tịnh.

Sở dĩ chúng được gọi là những trạng thái ‘tâm vô lượng’ vì đối tượng của chúng là các chúng sinh (nhiều) không tính kể. Thay vì được tu tập đến chỉ một chúng sinh duy nhất hay đến những chúng sinh trong một vùng giới hạn nào đó, chúng phải được thấm nhuần đến các chúng sinh trong toàn vũ trụ. Đây là lý do vì sao chúng được gọi là tứ vô lượng tâm.

Mettā bhāvanā có nghĩa là đề mục thiền tu tập tâm từ đối với các chúng sinh. Nó là tâm vô lượng đầu tiên trong tứ vô lượng tâm. Một người muốn tu tập tứ vô lượng tâm này trước phải thực hành tâm từ, rồi mới đến tâm bi, hỷ và xả. Để bắt đầu, hành giả phải tu tập tâm từ cho chính mình với bốn ý nghĩ sau: ***Câu mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy, câu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm, câu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân, câu mong cho tôi được an vui và hạnh phúc.*** Sau khi tâm hành giả đã trở nên nhu nhuyễn và dịu dàng, hành giả tiếp tục rải tâm từ đến một người đáng kính cùng phái (nam hay nữ) với hành giả. Trước hết, hành giả nhớ lại khuôn mặt vui tươi hay cả người của anh ta hay cô ta, rồi gửi tâm từ với một trong bốn ý nghĩ sau: ***Câu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy, câu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm, câu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân, câu mong cho con người hiền thiện này được an vui và hạnh phúc.*** Tu tập tâm từ mạnh mẽ và đầy năng lực đối với người ấy cho đến khi hành giả đạt đến sơ thiền, nhị thiền và tam thiền tâm từ (mettā) với ý nghĩ thứ nhất (Câu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy), kế tiếp với mỗi trong ba ý nghĩ còn lại. Theo cách này, hành giả tu tập tâm từ đối với mười người đáng kính cùng phái tuần tự từng người một, rồi mười người thân, mười người không thân không thù, và mười người thù hay khó ưa.

Sau khi hành giả đã thành công trong việc đạt đến tam thiền (đề mục) tâm từ với mỗi người trong họ kể như đối tượng, hành giả phải phá bỏ ranh giới giữa bản thân hành giả, người thân (kể cả những người đáng kính), người không thân không thù, và người thù. Trước hết, tu tập tâm từ đối với bản thân trong vài phút, kể cho một người thân, một người không thân không thù, và rồi một người thù, đạt đến tam thiền tâm từ với mỗi trong ba hạng người sau (thân, không thân không thù và người thù). Rồi ở vòng thứ hai, hành giả cũng hành theo cách trên nhưng thay vào một người thân, người không thân

không thù và người thù khác. Ở vòng thứ ba, hành giả cũng thay người thân, không thân không thù và người thù khác vào...Thực hành theo cách này liên tục cho đến khi cuối cùng hành giả phá bỏ được ranh giới giữa bốn loại người này. Đến lúc đó tâm từ của hành giả đối với họ hoàn toàn bình đẳng, không có bất cứ sự phân biệt nào.

Sau khi đã phá bỏ được ranh giới, hành giả có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh theo những cách khác nhau, bắt đầu từ những chúng sinh trong một vùng nhỏ, rồi dần dần mở rộng đến toàn vũ trụ và sau đó theo mười hướng<sup>2</sup>. Sau khi đã thành công trong thiền tâm từ, hành giả có thể tu tập thiền tâm bi, hỷ và xả theo cùng cách thức như thiền tâm từ ở trên. Tất nhiên đây chỉ là một giới thiệu tóm tắt. Muốn có những hướng dẫn chi tiết, vui lòng tham khảo bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), Biết và Thấy (Knowing and Seeing). Hoặc khi hành giả hành đến giai đoạn này, tôi sẽ dạy cách làm thế nào để hành giả thực hành những thiền ấy một cách hệ thống hơn.

- **Câu Hỏi 151:** Một số người có được ‘nhãn căn đặc biệt,’ có thể thấy những chúng sinh trong thế giới ma quỷ. Thậm chí họ có thể thấy được rằng người sắp chết chỉ có hơi thở ra mà không có hơi thở vô. Có phải do những người ấy đã từng hành thiền trong tiền kiếp nên họ mới có được khả năng này?

Trả Lời Câu Hỏi 151: Chúng tôi gọi khả năng này là ‘kammajiddhi,’ thần thông do Nghiệp sanh. Nghiệp đó có thể là nghiệp hành thiền của họ trong những kiếp trước. Cũng có khả năng là họ từ một cõi chư thiên hay Phạm thiên nào đó tái sanh trong cõi người, vì thế mà họ có thể thấy những gì mà người bình thường không thấy được.

- **Câu Hỏi 152:** Mọi người hành thiền đều phải bắt đầu với thiền niệm hơi thở — ānāpānasati, chứ không có đề mục thiền nào khác sao? Liệu người hành thiền có thể tu tập định sâu và vững chắc bằng cách hành thiền tứ đại được không? Có bao nhiêu trường hợp thành công với thiền tứ đại rồi?

Trả Lời Câu Hỏi 152: Không phải mọi người hành thiền đều phải bắt đầu với niệm hơi thở. Người ta có thể bắt đầu với bất kỳ đề mục thiền nào trong bốn mươi đề mục đã đề cập trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Đức Phật dạy những đề tài thiền khác nhau là để thích hợp với những căn tánh khác nhau của người hành thiền. Chẳng hạn, Đức Phật dạy thiền niệm hơi thở để hợp với những người có căn tánh không yên (hay phóng tâm). Thiền tứ đại để hợp với những người có trí tuệ nhạy bén. Thiền tâm từ để hợp với những người có tính nóng giận. Thiền Bất tịnh (Asubha) để phù hợp với những người có nhiều tham dục. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của chúng tôi, hầu hết các hành

<sup>2</sup> Chi tiết xem thêm trong **Biết và Thấy**, phần *Tu Tập Bốn Phạm Trú*. Tr. 151-166.

giả đều thành công nhờ bắt đầu với niệm hơi thở hoặc thiền tứ đại, bởi vì họ đã hành một trong hai thiền này hoặc đã hành cả hai trong những kiếp trước của họ vậy.

Không có gì hoài nghi, người ta có thể tu tập định sâu và vững chắc bằng thiền tứ đại. Đó là một đề tài thiền chi (định) do chính Đức Phật dạy. Nếu quý vị có đức tin mạnh mẽ nơi Đức Phật, quý vị cũng nên có đức tin như vậy đối với thiền tứ đại này. Để hành thiền tứ đại, trước hết hành giả phân biệt mười hai đặc tính của tứ đại tuần tự từng đặc tính một trong thân hành giả. Mười hai đặc tính đó là: cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, hỗ trợ và đẩy, hành giả nên chia chúng thành bốn nhóm, đó là tứ đại. Tiếp tục tập trung trên tứ đại trong thân theo thường lệ và phát triển định. Khi định cải thiện, thân hành giả sẽ trở thành màu trắng. Hành giả phải tập trung trên tứ đại trong thân màu trắng ấy. Khi định cải thiện thêm nữa, thân màu trắng chuyển sang trong suốt giống như một khối nước đá hay thủy tinh. Hành giả phải tập trung trên thân trong suốt ấy. Khi định của hành giả trở nên sâu và vững chắc, ánh sáng chói lợi sẽ phát ra từ thân trong suốt đó.

Khi ánh sáng chói lợi kéo dài khoảng nửa giờ, hành giả có thể hướng sự chú ý đến ba mươi hai thân phần của mình. Với sự trợ giúp của định sâu và vững chắc của thiền tứ đại này, hành giả có thể sẽ phân biệt được ba mươi hai thành phần trong thân hành giả và trong thân của các chúng sinh ở thế gian bên ngoài. Kế đến hành giả có thể hành các kasina màu bằng cách tập trung trên các màu khác nhau của ba mươi hai thân phần. Hành giả có thể tu tập định lên đến tứ thiền với các kasina, và lên tới phi tưởng phi phi tưởng xứ (thiền vô sắc thứ tư) theo tuần tự sau khi đã loại bỏ kasina màu. Tất nhiên hành giả cũng có thể thành công trong các đề mục thiền chi khác một cách dễ dàng nữa. Sau đó hành giả có thể tiến hành tu tập thiền Minh Sát (Vipassana) và đạt đến các cấp độ khác nhau của minh sát tuệ.

Cách khác là hành giả có thể đi vào phân biệt sắc một cách trực tiếp dưới sự trợ giúp của ánh sáng chói lợi của thiền tứ đại, đây là giai đoạn đầu của thiền Minh-sát (Vipassana). Do đó, bắt đầu với thiền tứ đại, người ta sẽ thành công trong cả hai loại thiền — tịnh chỉ và minh sát. Hiểu những lợi ích của thiền tứ đại theo cách này sẽ rất là hữu ích, đặc biệt đối với những người gặp khó khăn lớn trong niệm hơi thở (ānāpānasati).

Có rất nhiều hành giả thành công bắt đầu với thiền tứ đại. Chúng tôi không thể nói đích xác cái nào là nhiều hơn, số trường hợp thành công trong niệm hơi thở hay số trường hợp thành công trong thiền tứ đại. Dầu sao, vì lợi ích của hành giả, chúng tôi đề nghị hành giả nên có đức tin mãnh liệt trong mọi đề mục thiền đã được Đức Phật dạy và thực hành nó theo những hướng dẫn đúng đắn.

- **Câu Hỏi 153:** Làm thế nào để một người biết được là họ đang tập trung trên hơi thở hay trên điểm xúc chạm? Đôi lúc người ta có thể lẫn lộn hai điểm này. Làm cách nào để ngăn sự lẫn lộn ấy?

Trả Lời Câu Hỏi 153: Điểm xúc chạm là da của hành giả. Nó đứng yên. Hơi thở là gió chạm vào da đó. Nó di chuyển vào trong hay ra ngoài và xuất hiện ở bên trên của điểm xúc chạm. Hành giả có thể phân biệt được chúng theo cách này.

Để hiểu rõ hơn, tôi sẽ cho hành giả một ví dụ. Giả sử có một khúc cây đặt trên đất và một người dùng cưa để cưa khúc cây ấy. Chỗ cắt của khúc cây do lưỡi cưa (cắt vào) cũng giống như điểm xúc chạm trên đầu mũi hay môi trên của hành giả. Nó đứng yên. Trong khi răng cưa di chuyển tới và lui cũng giống như hơi thở đi vào và đi ra. Răng cưa chạm vào khúc cây giống như hơi thở chạm vào đầu mũi hay môi trên của hành giả vậy. Cũng như người (cưa cây) nhìn vào răng cưa chỗ chúng chạm vào khúc cây chứ không chú ý đến răng cưa khi chúng đi tới đi lui như thế nào, hành giả cũng tập trung trên hơi thở chỗ chúng tiếp chạm những điểm đã nói ở trên chứ không theo chúng đi vào mũi hay đi ra ngoài như vậy. Hành giả nên phân biệt hơi thở và điểm xúc chạm theo cách này. Bất cứ khi nào hành giả bị lẫn lộn, hãy nhớ đến ngụ ý của ví dụ trên sẽ rõ.

- Câu Hỏi 154: Thái độ mà người tại gia cư sĩ phải có đối với các vị sư hay tu nữ là gì?

Trả Lời Câu Hỏi 154: Người tại gia cư sĩ nên tỏ lòng cung kính đối với các vị sư hay tu nữ, lắng nghe họ giảng dạy Pháp (Dhamma), cung cấp cho họ bốn món vật dụng (tứ vật dụng— thực phẩm, y áo, thuốc trị bệnh và chỗ ở), và thực hành Pháp do họ dạy. **‘Thực hành Pháp (Dhamma)’** có nghĩa là người cư sĩ ít nhất cũng phải giữ ngũ giới và hành thiền chỉ (samatha), thiền Minh-sát (Vipassana).

Trong Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) có nói rằng một người tại gia cư sĩ nên chia tài sản của mình làm bốn phần: Một phần để dành phòng khi bất trắc. Dùng hai phần khác cho việc kinh doanh buôn bán, và phần còn lại cho việc chi tiêu hàng ngày. Từ phần cuối, người ấy sẽ trích ra một phần nhỏ để cúng dường tứ vật dụng đến quý sư hay tu nữ.

- Câu Hỏi 155: Làm thế nào để hành giả trở thành một người hành thiền tốt?

Trả Lời Câu Hỏi 155: Để trở thành một người hành thiền tốt, điều quan trọng nhất là phải ấn định một mục đích chính đáng cho việc hành thiền. Nếu mục đích của quý vị chân chánh, thái độ của quý vị đối với thiền cũng sẽ chân chánh. Nếu làm được như vậy, quý vị sẽ luôn luôn đi trên chánh đạo, không bị dẫn đi lạc đường. Mục đích chân chánh của thiền là gì? Ở nhiều nơi trong Kinh Điển khi cho một người xuất gia Đức Phật đã công bố rất rõ ràng điều này. Ngài nói: **‘Hãy đến, này Tỳ-kheo! Pháp (Dhamma) đã**

**được khéo thuyết giảng. Hãy sống đời phạm hạnh vì (mục đích) đoạn tận khổ.**’ Như vậy sự trừ diệt hoàn toàn của khổ là mục đích chân chánh của thiền. Để thành tựu mục đích này quý vị phải tiêu diệt hết mọi phiền não bởi vì phiền não là những nhân sanh ra khổ. Có mười loại phiền não, đó là *tham, sân, si, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi, hôn trầm, trạo cử, vô tâm, vô quý*. Quý vị phải nhớ đừng bao giờ quên rằng phận sự của quý vị là đoạn trừ tất cả những phiền não này. Tuy nhiên, trước khi thiền của quý vị tiến xa hơn, quý vị ít nhất cũng phải cố gắng ngăn chặn không để cho chúng áp đảo.

Để tiêu diệt mọi phiền não quý vị phải thực hành tam học — giới, định và tuệ, một cách chuyên cần. Tuy nhiên, trên bước đường hành thiền có nhiều cạm bẫy và những con đường sai lạc (tà đạo). Nếu không thận trọng quý vị có thể rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi sai đường chỉ vì một chút thành công nào đó trong thiền. Đó là lý do vì sao Đức Phật đã thuyết giảng bài Kinh Cūḷasāropama<sup>3</sup>. Ngài nói:

*“Ở đây, có người do lòng tin xuất gia, từ bỏ gia đình sống không gia đình, suy xét: ‘Ta là nạn nhân của sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não; Ta là nạn nhân của khổ, bị hành hạ bởi khổ. Chắc chắn có thể biết được chỗ chấm dứt của toàn bộ khối khổ này.’ Khi người ấy xuất gia như vậy, được lợi dưỡng, tôn kính, danh vọng. Vị ấy hoan hỷ, tự mãn với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng ấy, và ý định của người ấy đã được thành tựu. Do điều này vị ấy khen mình chê người (tự tán huỷ tha) như vậy: ‘Ta được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng, còn những Tỳ-kheo khác không ai biết đến, không đáng chú ý.’ Vì thế vị ấy không khởi lên ước muốn làm, không ra sức nỗ lực để chứng được những pháp khác cao hơn và thù thắng hơn lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng; vị ấy trở nên biếng nhác và thụ động. Ta nói rằng người này giống như một người cắn lõi cây, đi đến một cây lớn, đứng thẳng có lõi cây, và bỏ qua lõi cây của nó, bỏ qua giác cây của nó, bỏ qua vỏ trong, bỏ qua vỏ ngoài của nó, chặt lấy cành lá đem đi nghĩ rằng đó là lõi cây; và những gì vị ấy phải làm với lõi cây, mục đích của vị ấy sẽ không được thành tựu.”*

Đây là loại người hành thiền thứ nhất được đề cập trong bài Kinh đó. Do thoả mãn và hãnh diện với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng, người này rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi lạc đường. Do đó người này không thể đạt đến mục đích chơn chánh của thiền. Rồi Đức Phật giải thích tiếp loại người hành thiền thứ hai như vậy:

*“Vị ấy có được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng. Vị ấy không vì lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng này hoan hỷ và tự mãn. Vị ấy không vì lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng này khen mình chê người. Vị ấy khởi lên ước muốn làm và ra sức tinh tấn để chứng đắc những pháp khác cao hơn và thù thắng hơn lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng; vị ấy*

---

<sup>3</sup> Tiêu Kinh Ví Dụ Lõi Cây. TB I



không trở thành biếng nhác và thụ động. Vị ấy thành tựu giới đức. Vì thành tựu giới đức này vị ấy hoan hỷ, tự mãn. Vì thành tựu giới đức này vị ấy khen mình chê người: **‘Ta là người giới đức, thiện tánh, những vị Tỳ-kheo khác phá giới, ác tánh.’** Vì thế vị ấy không khởi lên ước muốn làm, không ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn giới đức. Vị ấy trở thành biếng nhác và thụ động.”

Đức Phật nói loại người hành thiền này giống như người làm vỡ cây bên ngoài là lõi cây. Do tự mãn và hãnh diện với việc đắc giới của mình, vị ấy rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi lạc đường. Rồi Đức Phật giải thích tiếp loại người hành thiền thứ ba như sau:

“Vị ấy có được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng. Vị ấy không hoan hỷ và tự mãn với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng đó...Vị ấy thành tựu giới đức. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc giới ấy nhưng không tự mãn. Do không tự mãn, vị ấy không khen mình, chê người. Vị ấy khởi lên ước muốn làm và ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn đắc giới; vị ấy không trở thành biếng nhác và thụ động. Vị ấy thành tựu thiền định. Do thành tựu thiền định này vị ấy hoan hỷ và tự mãn. Do hoan hỷ và tự mãn vị ấy khen mình, chê người: **‘Ta có thiền định, nhất tâm, các vị Tỳ-kheo khác không có thiền định, tâm bị phân tán.’** Vì thế vị ấy không khởi lên ước muốn làm, vị ấy không ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn thiền định; vị ấy trở nên biếng nhác và thụ động.”

Đức Phật nói rằng loại người hành thiền này cũng giống như người làm vỡ trong cho là lõi cây vậy. Do tự mãn và hãnh diện với việc chứng thiền, người này rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi lạc đường. Do đó người này không thể đạt đến mục đích chân chánh của thiền. Rồi Đức Phật giải thích loại người hành thiền thứ tư:

“Vị ấy có được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng. Vị ấy không hoan hỷ và tự mãn với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng đó...Vị ấy thành tựu giới đức. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc giới ấy nhưng không tự mãn...Vị ấy thành tựu thiền định. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc thiền định, nhưng không tự mãn. Do không tự mãn, vị ấy không khen mình chê người. Vị ấy khởi lên ước muốn làm và vị ấy ra sức tinh tấn chứng đắc những pháp khác cao thượng hơn và thù thắng hơn thiền định; vị ấy không trở thành biếng nhác thụ động. Vị ấy thành tựu tri và kiến. Vị ấy do thành tựu tri kiến này, khen mình chê người: **‘Ta sống biết và thấy, các vị Tỳ-kheo khác sống không biết và không thấy.’** Vì thế vị ấy không khởi lên ước muốn là, vị ấy không ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn tri và kiến; vị ấy không trở thành biếng nhác và thụ động.”

Đức Phật nói rằng loại người hành thiền này giống như người làm vỡ lõi giác cây cho là lõi cây. Do tự mãn và hãnh diện với sự thành tựu tri kiến của mình, người này rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi lạc đường. Do đó người này không thể đạt đến mục đích

chân chánh của thiền. Chú giải giải thích rằng 'tri và kiến' ở đây muốn nói tới thiên nhãn, khả năng thấy những sắc vi tế không thể nhìn thấy đối với mắt thường. Rồi Đức Phật giải thích loại người hành thiền thứ năm như sau:

*“Vị ấy có được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng. Vị ấy không hoan hỷ và tự mãn với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng đó...Vị ấy thành tựu giới đức. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc giới ấy nhưng không tự mãn...Vị ấy thành tựu thiền định. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc thiền định, nhưng không tự mãn...vị ấy thành tựu tri kiến. Vị ấy hoan hỷ với tri kiến đó, nhưng không tự mãn. Vị ấy không do tri kiến này khen mình chê người. Vị ấy khởi lên ước muốn làm và vị ấy ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn tri kiến; vị ấy không trở thành biếng nhác và thụ động.”*

Người hành thiền này không tự mãn và cũng không hãnh diện với những thành tựu đã đề cập ở trước. Người này không rơi vào bẫy của phiền não và tiếp tục bước đi trên chánh đạo. Người này tiếp tục thực hành thiền chỉ và thiền Minh-sát (Vipassana) một cách hệ thống. Cuối cùng người này đạt đến mục đích chân chánh của thiền. Vì thế Kinh nói: *“Và do thấy với trí tuệ, các lậu hoặc của vị ấy được đoạn trừ.”* Lậu hoặc ở đây đồng nghĩa với phiền não. Ý đoạn kinh này muốn nói rằng người hành thiền đã đoạn trừ mọi phiền não với A-la-hán Thánh Đạo Tuệ. Đức Phật mô tả loại người hành thiền này như vậy:

*“Ta nói rằng người này giống như một người cần lõi cây, đi tìm lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, đến trước một cây lớn đứng thẳng có lõi cây; người này cắt lấy lõi cây của nó, mang đi biết rằng đó là lõi cây; và như vậy bất cứ điều gì người ấy phải làm với lõi cây, mục đích của người ấy sẽ được thành tựu.”*

Rồi Đức Phật kết luận bài Pháp của mình như sau:

*“Cũng vậy đời phạm hạnh này không phải vì lợi ích thành tựu lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng, không phải vì lợi ích thành tựu giới, không phải vì lợi ích thành tựu thiền định, không phải vì lợi ích thành tựu tri kiến. Mà chính tâm giải thoát bất động là mục đích của đời phạm hạnh, là lõi cây của phạm hạnh, là cứu cánh của phạm hạnh.”*

Chú giải giải thích rằng “Tâm giải thoát bất động” là A-la-hán Thánh Quả, tức là quả của A-la-hán Thánh Đạo Tuệ. Như vậy, nếu quý vị thực lòng theo gương của loại người hành thiền thứ năm, một ngày nào đó quý vị cũng sẽ có thể đoạn trừ được mọi phiền não và có được tâm giải thoát bất động. Đây là cách để quý vị trở thành một hành giả tốt.

- Câu Hỏi 156: ‘Jhāyati’ là gì? Người ta có cần ‘Jhāyati’ khi hành thiền không? Sayadaw có thể giải thích bằng những ví dụ được không?

Trả Lời Câu Hỏi 156: ‘Jhāyati’ là một động từ. Nó có hai nghĩa. Một là thiêu đốt phiền não. Nghĩa khác là thể nhập hay gắn tâm sâu vào đối tượng thiền (để thiêu đốt phiền não). Danh từ của nó là ‘Jhāna’ (thiền hay bậc thiền). Nếu người ta tập trung trên đối tượng của mình một cách sâu lắng, họ có thể đắc jhāna hay thiền. Có hai loại Jhāna : Jhāna hiệp thể và Jhāna siêu thể. Thiền hiệp thể còn được chia thành hai loại, đó là, thiền chỉ (samatha jhāna) và thiền minh sát (vipassanā jhāna). Đây là sự giải thích về thiền theo nghĩa rộng. Các thiền siêu thể loại trừ phiền não vĩnh viễn, trong khi các thiền hiệp thể chỉ loại trừ các phiền não một cách tạm thời. Cả hai cách loại trừ phiền não này đều được gọi là thiêu đốt phiền não. Do đó trong lúc hành thiền, hành giả cần áp dụng ‘Jhāyati’ để đạt đến ‘Jhāna.’ Tôi sẽ giải thích điểm này bằng những ví dụ.

Khi một người đang hành thiền chỉ và nhập vào sơ thiền (jhāna), năm thiền chi có mặt trong tâm hành của người ấy. Năm thiền chi này được gọi là samatha jhāna (thiền chỉ). Chúng loại trừ các phiền não trong một thời gian, có thể là một giờ, hai giờ, một ngày, hai ngày, v.v... Khi một người hành Minh-sát (Vipassana), quán các tâm hành là vô thường, khổ hay vô ngã, minh sát trí của người ấy thường được kèm theo bởi năm thiền chi. Năm thiền chi này được gọi là vipassanā jhāna (thiền minh sát). Chúng cũng loại trừ các phiền não trong một thời gian. Một điển hình cho trường hợp này là Trưởng-lão Mahānāga Mahāthera. Các jhāna samatha và vipassanā của vị ấy đã loại trừ phiền não trong sáu mươi năm.

Khi Minh-sát (Vipassana) trí của một người trở nên thành thực, họ sẽ chứng đắc Niết-bàn (Nibbana) với Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Nếu một người chứng Niết-bàn trong lúc quán các pháp dục giới hay các pháp sơ thiền là vô thường, khổ hay vô ngã, năm thiền chi có mặt trong các tâm hành thuộc Thánh Đạo của người ấy. Nhưng khi một người chứng Niết-bàn (Nibbana) trong lúc quán các pháp nhị thiền là vô thường, khổ hay vô ngã, Đạo Tuệ của người ấy đi kèm với ba thiền chi. Các thiền chi này thiêu đốt hoàn toàn một số phiền não không còn dư tàn. Nếu một người đắc A-la-hán thánh quả, các thiền chi đi kèm với A-la-hán Thánh Đạo Tuệ thiêu đốt hoàn toàn những phiền não còn lại không dư tàn. Các thiền chi này là các thiền siêu thể.

Do đó sử dụng ‘jhāyati’ để gắn tâm sâu vào đối tượng thiền là cần thiết cho cả hai loại thiền — thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana). Tiếp tục thực hành theo cách này, đúng lúc, người theo cỗ xe thiền chỉ có thể đắc cả hai samatha jhāna và vipassanā jhāna; và người theo cỗ xe thuần quán sẽ đắc vipassanā jhāna. Rồi, khi ngũ quyền (tín, tâm, niệm, định và tuệ) của họ đủ mạnh và quân bình họ có thể đạt đến thiền siêu thể và trở thành các Bậc Thánh.

- Câu Hỏi 157: Sự khác nhau giữa trạng thái tâm trong một bậc thiền (jhāna) và trạng thái tâm trong khi ngủ là gì?

Trả Lời Câu Hỏi 157: Khi một người đang ngủ say không mơ mộng tâm hữu phần (bhavaṅga – dòng tâm duy trì kiếp sống) khởi lên một cách liên tục. Đối với nhân loại các tâm hành trong sát-na tâm hữu phần là các tâm hành dục giới. Khi một người đang mơ, các tiến trình-tâm ý môn dục giới yếu khởi lên. Còn trong bậc thiền, các tâm hành sắc giới hay vô sắc giới khởi lên liên tục. Các tâm hành trong bậc thiền cao quý hơn các tâm hành dục giới rất nhiều.

Tâm thiền nhận thức đối tượng thiền một cách sâu lắng. Tâm hữu phần (bhavaṅga) nhận thức cùng một đối tượng như của tốc hành tâm cận tử (maraṇāsanna-javana), trong kiếp trước Tất nhiên nó nhận thức đối tượng không sâu như tâm thiền. Các tiến trình-tâm ý môn dục giới yếu trong những giấc mơ chỉ biết các đối tượng (dục trần) một cách lỏng lẻo, Đây là những sự khác nhau của chúng.

- Câu Hỏi 158: Liệu một người có thể đắc A-la-hán nhờ hành thuần tuý Minh-sát (Vipassana) được không?

Trả Lời Câu Hỏi 158: Được, nếu người ấy theo đúng cách thực hành Đức Phật đã dạy. Loại A-la-hán này được gọi là Suddhavi-passanā arahant (Khô quán A-la-hán,), tức là người đạt đến A-la-hán Thánh Quả do hành Minh-sát thuần tuý (không qua thiền định).

- Câu Hỏi 160: Sayadaw nghĩ như thế nào về những người chết mà thân xác của họ không tan hoại? Có phải đó là mục đích hành thiền của chúng ta không?

Trả Lời Câu Hỏi 160: Đức Phật nói rằng ước nguyện của một người có thể thành tựu nhờ giới đức trong sạch của họ. Những người này có thể đã tu tập thanh tịnh giới trong kiếp này hoặc trong các kiếp trước. Dựa trên sự thanh tịnh về giới ấy, họ phát nguyện cho thân xác của họ không bị tan hoại sau khi chết. Khi nghiệp lực thiện này chín mùi, thân của họ giữ được nguyên vẹn không bị tan hoại sau khi chết rất lâu.

Có một trường hợp ở Miến-điện. Người ta tìm thấy xác của một phụ nữ còn nguyên vẹn, không có dấu vết của sự mục nát, rất lâu sau khi cô ta chết. Tuy nhiên cô không phải là một Phật tử thực thụ cũng không giữ giới khi còn sống. Trong trường hợp này, thân của cô ta không hư hoại có thể là do giới trong sạch và ước nguyện của cô ta trong kiếp trước.

Tuy nhiên, cuối cùng thì thân xác của họ cũng sẽ bị huỷ diệt, bởi vì tất cả các hành, gồm luôn sắc, đều vô thường. Dù sao chăng nữa, đây không phải là mục đích hành thiền của chúng ta.

- Câu Hỏi 161: Sayadaw nghĩ sao về việc hồi hướng phước đến những người đã chết? Việc hồi hướng ấy có hiệu quả như thế nào?

Trả Lời Câu Hỏi 161: Trong Kinh Giáo Thọ Thi-Ca-La-Việt (*Sin gā lovā da Sutta*) của Trường Bộ (*Dīgha Nikāya*) có đề cập rằng con cái phải có bổn phận làm các việc công đức và hồi hướng đến cha mẹ đã quá vãng của mình.

Trong một bài Kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikaya*) có nói rằng mọi người, ngoại trừ vị A-la-hán, đều phải đi đến một trong năm sanh thú sau khi chết. Năm sanh thú đó là: thiên, nhân, ngạ quỷ, súc sanh, và Địa ngục thú. Trong số đó chỉ một loại ngạ quỷ duy nhất thuộc ngạ quỷ thú gọi là *paradattūpajīvika-peta* là có thể nhận được lợi ích từ việc chia phước hay hồi hướng phước của những người khác. ‘*Paradattūpajīvika-peta*’ có nghĩa là **tha thí hoạt mạng ngạ quỷ**, tức ngạ quỷ trông đợi sự nuôi mạng của nó từ việc chia phước của người khác.

Sau khi chết, nếu một người đi đến cõi trời (thiên thú) hay cõi người (nhân thú) họ hưởng được các dục lạc theo thiện nghiệp đã thành thực của họ. Nếu một người đi đến cõi súc sanh (súc sanh thú) hay Địa ngục (địa ngục thú) hay trở thành bất kỳ loại ngạ quỷ nào ngoại trừ *Paradattūpajīvika-peta* (**tha thí hoạt mạng ngạ quỷ**), họ phải chịu khổ theo nghiệp bất thiện đã chín mùi của họ. Trong trường hợp này, người ta không được lợi ích gì từ việc chia phước hay hồi hướng phước do thân bằng quyến thuộc hoặc bạn bè của họ trong kiếp trước làm. Tất nhiên những người làm việc phước ấy vẫn có được những lợi ích cho bản thân họ.

Ngạ quỷ *paradattūpajīvika* nhận được lợi ích từ việc chia phước của người khác theo một trong hai cách: một là hưởng lạc trong ngạ quỷ giới; hai là thoát khỏi ngạ quỷ giới. Họ sẽ được loại nào tùy thuộc vào nghiệp của họ và vào sức mạnh của việc phước. Tôi sẽ giải thích điều này bằng hai ví dụ.

Thuở xưa Nandaka là một vị tướng của Đức Vua Piṅgala. Ông chấp giữ tà kiến về sự đoạn diệt (đoạn kiến cho rằng chết là hết). Con gái ông tên Uttara, là một bậc Thánh Nhập Lưu. Sau khi ông qua đời, ông trở thành một *Paradattūpajīvika-peta* (**tha thí hoạt mạng ngạ quỷ**). Uttara cúng dường thực phẩm đến một vị Tỳ-kheo A-la-hán đang đi khát thực. Cô chia phước ấy đến Nandaka, người cha đã quá cố của mình. Nandaka lúc bấy giờ là một *Paradattūpajīvika-peta*, hoan hỷ với phước đó bằng cách nói lên lời ‘*sādhu.*’ Nhờ sức mạnh của tâm thiện này, ông hưởng được các dục lạc thù thắng như những dục lạc của cõi chư thiên trong sáu tháng. Tuy nhiên, sau sáu tháng ông lại tái sanh vào Địa Ngục do tà kiến của mình, sau khi chết ở ngạ quỷ giới.

Trường hợp khác là những quyến thuộc trong tiền kiếp của Đức Vua Bimbisāra (Tần-bà-sa-la). Thời Đức Phật Vipassī (Tỳ-bà-thi), họ là những người nấu ăn trong bếp của nhà vua. Họ có trách nhiệm sửa soạn vật thực cho Đức Phật Vipassī (Tỳ-bà-thi) và một trăm ngàn vị Tỳ-kheo. Tuy nhiên họ đã ăn những vật thực ấy trước khi dâng đến Đức

Phật và chư Tỳ-kheo. Do nghiệp bất thiện này họ phải đi đến Địa Ngục sau khi chết. Sau một thời gian dài ở trong Địa Ngục, họ thoát ra khỏi đó và trở thành Paradattūpajīvika-peta (*tha thí hoạt mạng ngạ quỷ*) trong ngạ quỷ giới.

Khi Đức Phật Kakusandha (Câu-lư-tôn Phật) xuất hiện trên thế gian, họ đi đến hỏi Đức Phật xem khi nào thì họ thoát khỏi kiếp ngạ quỷ. Đức Phật Kakusandha bảo họ hãy hỏi Đức Phật kế, Konāgama Buddha (Câu-na-hàm Phật). Họ đã phải chờ một thời gian dài cho đến khi Đức Phật Konāgama xuất hiện trên thế gian để hỏi ngài cũng câu hỏi ấy. Đức Phật Konāgama nói họ hãy hỏi Đức Phật kế, Đức Phật Kassapa (Ca-diếp). Một lần nữa họ phải chờ trong một thời gian lâu dài cho đến khi Đức Phật Kassapa xuất hiện trên thế gian và cũng hỏi cùng câu hỏi đó. Đức Phật Kassapa nói với họ rằng họ sẽ thoát khỏi ngạ quỷ giới trong thời kỳ của Đức Phật Gotama (Đức Phật hiện nay của chúng ta). Vì thế họ lại chờ cho đến khi Đức Phật Gotama xuất hiện trên thế gian trong một thời gian lâu dài khác.

Vào thời Đức Phật Gotama của chúng ta, Vua Bimbisāra (Tần-bà-sa-la), quyền thuộc trước đây của những ngạ quỷ này, dâng cúng ngôi chùa Trúc Lâm (Veluvana) đến Đức Phật và chư Tăng. Tuy nhiên sau khi dâng xong nhà vua lại không chia phước đến những quyền thuộc của ngài. Những ngạ quỷ này không nhận được phần phước hồi hướng mà họ đã khao khát trong một thời gian dài như vậy. Do ước muốn thoát khỏi cái khổ của ngạ quỷ giới quá mãnh liệt, họ kêu la một cách khủng khiếp trong vườn thượng uyển của đức Vua Bimbisāra suốt cả đêm. Vua Bimbisāra sợ đến mức sáng hôm sau ông phải đi gặp Đức Phật sớm. Đức Phật kể cho ông nghe câu chuyện về các ngạ quỷ này và cách thức để giúp họ. Sau đó đức Vua cúng dường tứ vật dụng đến Đức Phật và chư Tăng và chia phước đến các ngạ quỷ này. Lý do tại sao đức Vua phải làm một việc phước mới vì rằng chỉ có phước mới làm đem chia thì các ngạ quỷ Paradattūpajīvika mới có được lợi ích. Các ngạ quỷ rất vui sướng khi Vua Bimbisāra (Tần-bà-sa-la) chia phước cho họ và họ nói lên lời Sādhū (lành thay) để hoan hỷ với phước báu ấy. Vì lẽ nghiệp lực bất thiện của họ đã gần cạn kiệt, họ thoát khỏi ngạ quỷ giới và đi lên cõi chư thiên theo sự hoan hỷ của họ.

Chúng ta phải hiểu hai loại quả do hồi hướng phước hay chia phước tạo ra này. Nói chung thì việc thực hiện các thiện nghiệp, như bố thí, trì giới, thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana), để hồi hướng phước phước đến những thân quyền và bạn bè đã quá vắng của chúng ta là điều rất đáng làm.

- Câu Hỏi 162: Một bậc Thánh Tu-đà-hoàn (Sotāpanna) tối đa còn bảy lần sanh trong cõi cư thiên và nhân loại. Nếu trong suốt những lần tái sinh ấy họ không chuyên cần hành thiền, liệu họ có đạt được sự giải thoát cuối cùng không?

Trả Lời Câu Hỏi 162: Đối với các vị, việc không hành thiền chuyên cần trong bảy lần sanh này là điều không thể có, vì các vị đã tuệ tri Tứ Thánh Đế với Nhập Lưu Thánh Đạo Trí rồi vậy.

- Câu Hỏi 163: Tại sao có một số người hành thiền trở nên ngơ ngơ và thụ động một cách không bình thường? Họ có nên tiếp tục hành thiền không? Triệu chứng ban đầu của tình trạng không bình thường này là gì? Làm thế nào để người ta có thể ngăn ngừa nó?

Trả Lời Câu Hỏi 163: Có lẽ do nghiệp đời trước mà họ bị ngơ ngơ và thụ động như vậy, đặc biệt là khi trí tuệ (vô si) không có mặt trong paṭisandh-citta (kiết sanh thức), và bhavaṅga-citta (tâm hữu phần) của họ, hoặc ngay cả khi trí tuệ có mặt nhưng rất yếu. Họ vẫn nên hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) cho đến mức có thể, theo phương pháp đúng đắn. Mặc dù họ không thể đắc thiền hay Đạo Quả trong kiếp này, nỗ lực của họ trong thực hành có thể giúp họ hành thiền tốt hơn và trở thành Thánh Nhân trong một kiếp tương lai nào đó.

Khả năng khác, có thể là họ không hành đúng theo giáo pháp của Đức Phật. Bởi vì họ không biết rằng phận sự của họ trong lúc hành thiền là phải luôn luôn chánh niệm trên đối tượng thiền, mà họ lại để cho tâm phóng đi lung tung vô định. Do không canh phòng tâm như vậy, đôi khi vấn đề có thể xảy ra. Cách để ngăn ngừa là nên đi theo con đường hành thiền đúng đắn. Tốt hơn hết là họ nên hành thiền dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư có đủ khả năng.

Vẫn còn một khả năng khác, đó là về tâm trí họ không phải không bình thường. Nhưng vì họ đang hành thiền một cách chuyên cần và hết lòng đến nỗi những người không hiểu thiền, phán đoán theo cái vẻ ngơ ngơ thụ động bề ngoài của họ, lầm tưởng là họ mất bình thường vậy thôi. Thực ra thái độ hết lòng trong thiền và buông bỏ mọi lo lắng là thái độ đáng khuyến khích. Ngay cả Đức Phật cũng từng khen ngợi sự yên lặng cao quý và ngăn cấm các vị Tỳ-kheo tham dự vào những cuộc nói chuyện vô ích. Vì thế, ai hiểu lầm những người hành thiền như vậy nên nghiên cứu lý thuyết về thiền và cũng nên hành thiền đi đã. Chớ nên vội vã đi đến kết luận chỉ do xét đoán vẻ bề ngoài của người khác.

- Câu Hỏi 164: Nuôi gà để lấy trứng bán có phải là một chánh mạng (cách sinh nhai chân chánh) và chánh nghiệp không?

Trả Lời Câu Hỏi 164: Nếu nuôi gà chỉ vì lòng bi mẫn (sợ chúng bị người khác giết hại), không trông đợi thu trứng và bán trứng, thì đó là tốt. Nhưng nếu nuôi để thu gom và bán trứng, đó không phải là chánh mạng hay chánh nghiệp. Vì đôi khi vẫn có sự sống (có trứng) trong những quả trứng ấy, dù rất hiếm.

- Câu Hỏi 165: Có phải các bậc A-la-hán là những người chỉ lo việc giải thoát của riêng mình (chứ không có ước nguyện giúp đỡ người khác)?

Trả Lời Câu Hỏi 165: Tích cực giúp người khác hay không còn tùy vào ước nguyện riêng của các bậc A-la-hán ấy. Thực ra hầu hết các bậc A-la-hán đều tích cực giúp đỡ người khác, như Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sariputta) và Tôn-giả Mục Kiền Liên (Mahāmoggallāna) chẳng hạn. Nhưng cũng có một số vị sống một mình trong rừng như Tôn-giả Kiền-trần-như (Koṇḍañña) không có những việc làm tích cực giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, ngay cả đối với những vị A-la-hán như thế cũng vẫn đem lại lợi ích cho người khác rất nhiều, bởi vì các bậc A-la-hán là phước điền vô thượng của thế gian này vậy. Khi các ngài đi khát thực, những người bố thí gặt hái được phước báu thù thắng từ việc dâng cúng vật thực cho các ngài. Ngay cả Tôn-giả Kiền-trần-như (Koṇḍañña), sống trong rừng không đi ra ngoài khát thực, thì những chú voi và chư thiên dâng cúng vật thực cho ngài cũng được lợi ích rất lớn.

Trong hàng Thánh Đệ Tử của Đức Phật, bậc A-la-hán là cao tột nhất. Một trong Ba Ngôi Báu mà chúng ta quy y hay nương tựa vào là các bậc Thánh Tăng của Đức Phật. Thánh Tăng gồm Bốn Đôi (bốn cặp người), hay nói cách khác, Thánh Tăng gồm bốn loại Thánh đệ tử đã đạt đến bốn Đạo và bốn Quả, đó là, Sotāpanna (Tu-đà-hoàn), Sakadāgāmi (Tu-đà-hàm), Anāgāmi (A-na-hàm), và Arahant (A-la-hán). Bốn đôi trở thành tám khi Đạo và Quả được tính riêng ra. Các ngài là phước điền vô thượng của thế gian. Bậc A-la-hán là tối thượng trong số đó. Bởi thế, ngay cả chỉ kính lễ các ngài hoặc nói lời tán dương một bậc A-la-hán người ta cũng có được lợi ích rất lớn. Như vậy cho dù một bậc A-la-hán không tích cực giúp đỡ tha nhân, ngài cũng vẫn đem lại lợi ích cho các chúng sinh ở đời rồi, huống nữa là nếu các ngài làm.

Tôi sẽ nêu ra đây một vài ví dụ về các bậc A-la-hán đã tích cực giúp đỡ tha nhân và thực hành vì an lạc và hạnh phúc của các chúng sinh như thế nào: Trong Kinh Điển Pāli có nhiều bài Kinh, chẳng hạn như Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi (Mahāhatthipadopama, được thuyết giảng bởi Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sariputta). Đôi khi trong một bài Pháp do Tôn-giả thuyết, có cả hàng trăm hay hàng ngàn người trở thành các bậc Thánh Nhân (đắc Đạo Quả). Ngài dạy Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga), được xem là rất quan trọng đối với thiên. Đặc biệt, mỗi khi ngài đi khát thực, ngài đứng nhập vào diệt tận định (nirodhasamāpatti), định chứng diệt thức và sắc do tâm tạo, trước cửa nhà của gia chủ và chỉ nhận vật thực sau khi xuất thiền. Chính vì muốn các ông những người bố thí được lợi ích lớn và thù thắng mà ngài đã thực hành theo cách này.

Tôn-giả Mục Kiền Liên (Mahāmoggallāna) đã đi lên các cõi trời và hỏi các vị chư thiên ở đó về những thiện nghiệp khiến cho họ được tái sanh thiên giới. Sau đó ngài trở về cõi nhân loại và thuyết giảng cho mọi người biết rằng nếu họ muốn được tái sanh thiên



giới họ phải thực hiện những thiện nghiệp như vậy như vậy. Có khi ngài đi xuống Địa ngục và hỏi các chúng sinh ở đó xem do nghiệp bất thiện nào khiến cho họ phải tái sinh nơi địa ngục. Rồi trở về cõi nhân loại ngài thuyết giảng cho mọi người hiểu rằng nếu họ không muốn tái sinh vào Địa Ngục họ phải ngăn ngừa những nghiệp bất thiện như vậy như vậy. Theo cách này ngài đã làm cho nhiều người tránh điều ác và chỉ thực hiện các điều lành.

Tôn-giả Punṇa Mantānīputta là bậc thuyết pháp đệ nhất trong hàng đệ tử của Đức Phật. Do cách trình bày thiện xảo của ngài, trong nhiều buổi thuyết pháp, rất đông người nghe đắc Thánh Quả hoặc tín tâm trong thiên của họ được thúc đẩy. Chẳng hạn, Tôn-giả Ananda trở thành bậc Thánh Nhập Lưu sau khi nghe một thời Pháp do Tôn-giả Punṇa Mantānīputta thuyết.

Tôn-giả Mahākaccāna (Ma-ha Ca-chiên-diên), được xem là đệ nhất trong số những người diễn giải đầy đủ lời dạy tóm tắt của Đức Phật. Tôn-giả thường xuyên thuyết giảng ở một trú xứ xa xôi và vô số người đã nhận được những lợi ích lớn của Pháp do Tôn-giả giảng. Một trong những lời dạy nổi tiếng của Tôn-giả được ghi lại trong Nettippakaraṇa, một tác phẩm diễn giải về Pitakas (Thánh Tạng). Tác phẩm giải thích chi tiết một bài Kinh sâu sắc và rất giá trị đối với người học Phật để hiểu rõ những lời dạy của Đức Phật.

Một điểm rất quan trọng mà chúng ta cần phải nhớ ở đây là các bậc A-la-hán luôn truyền bá và giữ gìn Giáo Pháp của Đức Phật. Đó là lý do tại sao ngày nay chúng ta vẫn còn có thể được nghe và thực hành Pháp (Dhamma) trong khi Đức Phật nhập Niết-bàn (Nibbana) đã hơn hai ngàn năm trăm năm rồi. Tôi muốn giải thích thêm một chút về điều này:

Sau khi năm vị Tỳ-kheo được nghe Kinh Vô Ngã Tướng (Anattalakkhana Sutta) và trở thành các bậc A-la-hán, Yasa và năm mươi bốn người bạn đã xuất gia cũng trở thành các bậc A-la-hán kế tiếp. Như vậy, có cả sáu mươi vị A-la-hán, kể cả Đức Phật, trên thế gian. Lúc bấy giờ Đức Phật ra lệnh cho các vị lên đường đi truyền bá Giáo Pháp với những lời như vậy: ***“Này các Tỳ-kheo, Ta đã được giải thoát khỏi mọi cạm bẫy của chư thiên và nhân loại. Các ông cũng đã được giải thoát khỏi mọi cạm bẫy của chư thiên và nhân loại. Hãy đi, này các Tỳ-kheo! Vì lợi ích của số đông, vì hạnh phúc của số đông, vì lòng bi mẫn đối với số đông, vì lợi ích, vì an lạc và hạnh phúc của chư thiên và nhân loại. Chớ đi hai người một đường. Này các Tỳ-kheo, hãy thuyết giảng Giáo Pháp, Pháp chí thiện ở đoạn đầu, ở đoạn giữa và ở đoạn cuối, pháp đầy đủ về ý nghĩa và văn cú, hiển lộ cho thấy đời phạm hạnh là hoàn toàn trong tính toàn diện và hoàn hảo của nó. Có những chúng sinh chỉ có ít bụi trong mắt. Nếu họ không có cơ hội nghe Pháp này, họ sẽ hoang phí kiếp người của họ; nếu họ được nghe***

**Pháp, họ sẽ hiểu nó.**” Như vậy, các vị A-la-hán đó đã gánh vác công việc hoằng pháp từ Đức Phật và làm hết sức mình để truyền bá pháp (Dhamma) ở bất cứ chỗ nào họ đi.

Kể từ đó, khi Đức Phật còn tại thế cũng như sau khi ngài nhập Vô Dư Niết-bàn, các bậc A-la-hán, hết thế hệ này sang thế hệ khác, đã tiếp nối công việc hoằng pháp này không ngừng nghỉ. Cuộc Kết Tập Tam tạng lần thứ nhất do năm trăm vị A-la-hán, lần thứ hai do bảy trăm vị A-la-hán và lần thứ ba do một ngàn vị A-la-hán là những ví dụ điển hình ở đây. Các ngài thậm chí không ngại gian khổ để truyền bá Giáo Pháp đến những quốc gia khác. Giới định tuệ trong sạch của các ngài đôi lúc chói sáng làm xúc động mọi người khiến họ phát khởi đức tin và tìm đến nương tựa nơi đạo Phật. Không có những nỗ lực liên tục của các ngài như thế ngày nay chúng ta thậm chí không thể nào được nghe đến danh xưng Phật, Pháp, Tăng huống nữa là thực hành thiền Minh Sát (Vipassana). Những việc làm rạng rỡ của các ngài nhằm thúc đẩy sự an lạc và hạnh phúc của các chúng sinh là không thể tả hết được. Những đóng góp có giá trị to lớn của các ngài trong việc bảo vệ giáo pháp của Đức Phật vượt xa ngoài những lời tán dương. Hiểu được những sự kiện lịch sử này, liệu quý vị vẫn còn muốn nói rằng các bậc A-la-hán là những người chỉ lo cho sự giải thoát riêng của mình nữa không?

Thực ra chỉ trích một Bậc Thánh là tạo một bất thiện nghiệp. Nó sẽ ngăn sự tiến bộ trong thiền của một người nếu họ không biết sám hối. Tôi muốn liên hệ ra đây một câu chuyện để chứng minh điều này.

Chuyện được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) như vầy: Xưa, có một vị Trưởng-lão và một Tỳ-kheo trẻ đi khát thực trong một ngôi làng nọ. Ở nhà đầu tiên họ chỉ được một muống cháo nóng. Vị Trưởng-lão đang bị đau bụng gió. Vị ấy nghĩ ‘Muống cháo nóng này thật là tốt cho ta; Ta sẽ uống nó trước khi nó nguội đi’. Người nhà mang một cái ghế gỗ ra để tại ngưỡng cửa, và ngài ngồi trên ghế húp phần cháo nóng đó. Vị Tỳ-kheo trẻ lấy làm ghê tởm và nói ‘Ông già này đã để cho cơn đói thắng mình và làm những gì lẽ ra ông phải cảm thấy hổ thẹn để làm’.

Vị Trưởng-lão cứ tiếp tục đi khát thực, và về đến chùa vị ấy mới hỏi vị Tỳ-kheo trẻ ‘Này hiền giả, ông đã được chỗ đứng nào trong Giáo Pháp này chưa?’ — ‘Có đấy, thưa Ngài, tôi là một bậc nhập lưu.’ — ‘Vậy thì, này hiền giả, đừng cố gắng để đắc những đạo quả cao hơn nữa; một bậc lậu tận (A-la-hán) đã bị ông xỉ vả đấy.’ Vị Tỳ-kheo liền thỉnh xin ngài Trưởng-lão tha thứ và nhờ đó thoát khỏi chướng ngại để đắc các quả chứng cao hơn do tội chỉ trích một bậc A-la-hán gây ra.

Nếu quý vị đã chỉ trích các bậc A-la-hán cho rằng các ngài chỉ lo giải thoát riêng cho mình, quý vị chẳng những không biết đến những sự kiện lịch sử về những đóng góp to lớn của họ mà còn làm tổn hại đến sự giải thoát của quý vị nữa. Vì lợi ích lâu dài của quý vị, tôi đề nghị quý vị nên từ bỏ quan niệm sai lầm ấy đi.

- Câu Hỏi 166: Trong thiền, tình trạng như thế nào được gọi là rơi vào hữu phần (bhavaṅga)?

Trả Lời Câu Hỏi 166: Trường hợp rơi vào hữu phần được cảm nhận một cách rõ ràng, đặc biệt khi người ta đạt đến giai đoạn cận định (upacāra Samādhi) nhưng không duy trì được định của mình. Vào lúc đó người ta sẽ để ý thấy rằng có một sự trống rỗng của tâm hay có một khoảng thời gian người ta không biết gì cả. Chính vì trong khoảng thời gian ấy không có những tiến trình tâm xảy ra mà chỉ có những tâm hữu phần nối tiếp nhau sanh và diệt mà thôi. Tâm hữu phần khởi lên giữa hai tiến trình tâm và bắt đối tượng cận tử trong kiếp trước của một người thay vì đối tượng hiện tại. Tất nhiên người ta không thể nhận ra đối tượng (của tâm hữu phần) trừ phi họ đã hành thiền phân biệt duyên khởi thành công. Vì lẽ không nhận thức được đối tượng nên người ta cảm giác rằng họ không biết gì cả. Hiện tượng này gọi là rơi vào hữu phần. Nó chẳng phải sự diệt của hoạt động tâm cũng chẳng phải là Niết-bàn (Nibbana).

Theo Vi Diệu Pháp của Đức Phật, sau mỗi tiến trình tâm, tâm hữu phần thường thường xuất hiện. Đối với Đức Phật, hai tâm hữu phần khởi lên giữa các tiến trình tâm; đối với Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sariputta), mười sáu tâm hữu phần. Đối với những người khác thì vô số tâm hữu phần khởi lên giữa hai tiến trình tâm. Mặc dù lúc nào cũng có rất nhiều tâm hữu phần sanh lên và diệt đi như vậy, người ta vẫn thường không nhận ra chúng. Chỉ khi tâm của họ hoàn toàn yên tĩnh và tập trung, đặc biệt ở giai đoạn cận định, họ sẽ nhận ra sự khởi lên nối tiếp nhau của những tâm hữu phần này, đây là sự rơi vào hữu phần (bhavaṅga).

Khi hành giả kinh nghiệm sự rơi vào hữu phần, hành giả không nên thích thú hay chán nản, vì đây chỉ là một hiện tượng tự nhiên trong quá trình hành thiền. Tất cả cái hành giả cần làm là tiếp tục giữ chánh niệm trên đối tượng thiền của mình. Khi hành giả đạt đến giai đoạn an chỉ định, các thiền chi sẽ đủ mạnh để duy trì định của hành giả trong một thời gian lâu, không rơi vào hữu phần.

- Câu Hỏi 167: Sayadaw vui lòng giải thích chi tiết cho chúng con biết vì sao người ta không thể phân biệt các thiền chi và hành Minh-sát (Vipassana) lúc đang ở trong định (samādhi)? Thế nào là Minh-sát (Vipassana) thực hành ngoài định? Có phải duyệt xét các thiền chi là một loại Minh-sát (Vipassana) thực hành ngoài định không?

Trả Lời Câu Hỏi 167: Có ba loại định (samādhi), đó là sát-na định (khaṇika-samādhi), cận định (upacāra-samādhi), và an chỉ định (appanā-samādhi hay jhāna-samādhi). An chỉ định sâu hơn cận định, và cận định sâu hơn sát-na định. Chỉ khi xuất khỏi an chỉ định hay cận định người ta mới có thể duyệt xét các thiền chi hoặc hành Minh-sát (Vipassana). Vì sao? Vì các thiền chi và các đối tượng của Minh-sát không phải là đối tượng của cận định và an chỉ định vậy.

Khi một người hành thiền chỉ (samatha), như niệm hơi thở (ānāpānasati) chẳng hạn, đối tượng của cận định và an chỉ định là tợ tướng của hơi thở (ānāpānasati-nimitta) chứ không phải là các thiền chi. Người ta không thể tập trung trên các thiền chi để đắc cận định hay an chỉ định được. Sau khi hành giả tập trung tâm trên tợ tướng hơi thở trong một thời gian đủ lâu, vào lúc hành giả bắt đầu duyệt xét các thiền chi, hành giả kể như đã xuất khỏi cận định hay an chỉ định rồi. Vào lúc đó định của hành giả chỉ là sát-na định. Đó là lý do vì sao hành giả không thể duyệt xét các thiền chi khi đang ở trong cận định hay an chỉ định.

Khi hành giả đang hành Minh-sát (Vipassana), đối tượng của hành giả là danh-sắc chơn đế và những tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Sự tập trung trên những đối tượng này chỉ là sát-na định, chứ không phải cận định hay an chỉ định, bởi vì những đối tượng này luôn luôn sanh và diệt. Nói chung hành giả không thể đắc cận định hay an chỉ định bằng cách tập trung trên những đối tượng của vipassana. Đó là lý do vì sao trong lúc đang ở trong cận định hay an chỉ định người ta không thể hành Minh-sát (Vipassana) được.

Hành Minh-sát (Vipassana) ngoài định có nghĩa là sau khi xuất khỏi cận định hay an chỉ định hành giả phân biệt danh-sắc chơn đế và quán chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Việc quán này được thực hiện ngoài samātha jhāna (thiền định). Nhưng vào lúc đó hành giả vẫn có sát-na định, vipassanā jhāna. Như vậy cận định hay an chỉ định đi trước là một hỗ trợ mạnh mẽ giúp hành giả phân biệt và quán các đối tượng minh sát một cách rõ ràng. Theo cách này, samātha jhāna chỉ hỗ trợ cho vipassanā jhāna.

Vipassanā hay Minh sát là quán các hành như vô thường, khổ và vô ngã. Vì thế, nếu một người chỉ duyệt xét các thiền chi, họ không phải đang hành minh sát. Để hành Minh-sát (Vipassana), người ta phải phân biệt không chỉ các thiền chi mà còn tất cả các tâm hành khác trong bậc thiền đó theo tiến trình tâm. Chẳng hạn, người ta phải phân biệt ba mươi bốn tâm hành thông thường trong sơ thiền. Đây là giai đoạn ban đầu của thanh tịnh kiến và là nền tảng của Minh-sát (Vipassana). Kế người ta phải quán chúng như vô thường, khổ và vô ngã.

- Câu Hỏi 168: Kể từ khi con đến đây hằng đêm con ngủ không yên giấc và nằm mơ rất nhiều. Thậm chí bây giờ con sợ phải đi ngủ, vì ngủ làm cho con mệt hơn không ngủ. Trong khi hành thiền con bị sự buồn ngủ này quấy rầy. Thiền của con lúc lên lúc xuống thay vì ổn định một cách vững chắc. Vị thầy trợ giúp của con có khuyên con nên hành thiền tâm từ (mettā bhāvanā). Con đã thử và bây giờ đã ngủ được khá hơn. Con muốn hỏi là một người không đắc bất cứ bậc thiền nào hành thiền tâm từ như thế nào?

Trả Lời Câu Hỏi 168: Đức Phật dạy mười một lợi ích của việc thực hành thiền tâm từ trong Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) như vậy:

*‘Này các Tỳ-kheo, khi từ tâm giải thoát được tu tập, được phát triển, được thực hành thường xuyên, làm thành cỗ xe, làm thành nền tảng, được thiết lập, được củng cố vững chắc, và thọ trì một cách đúng đắn, mười một lợi ích có thể trông đợi. Thế nào là mười một? Vị ấy ngủ trong tình trạng thoải mái, thức dậy trong tình trạng thoải mái; không có những ác mộng; vị ấy thân ái đối với loài người; vị ấy thân ái đối với các hàng phi nhân; được chư thiên bảo vệ, lửa, thuốc độc và vũ khí không làm hại được vị ấy; tâm dễ đắc định; sắc diện tươi sáng; khi chết không bối rối; và nếu không thể nhập các đạo quả cao hơn (A-la-hán Thánh Quả) vị ấy sẽ tái sanh Phạm Thiên Giới sau khi chết.’ (AN. V, 342)*

Tuy nhiên, chỉ sau khi đã tinh thông năm trăm hai mươi tám cách rải tâm từ đề cập trong Vô Ngại Giai Đạo (Paṭisambhidāmagga) hành giả mới kinh nghiệm được những lợi ích này. Nếu hành giả chưa đạt đến một bậc thiền tâm từ nào, hành giả chỉ có thể hưởng được phần nào lợi ích từ việc hành thiền tâm từ mà thôi. Đối với cả hai loại hành giả, những hành giả có đức thiền và những hành giả không, thủ tục tu tập thiền tâm từ là như nhau, song mức độ thực hành có khác tùy theo ước nguyện của họ. Chẳng hạn, sau khi rải tâm từ cho chính mình theo bốn cách trong vài phút, hành giả rải tâm từ đến một người đáng kính cùng phái (nam hay nữ) với mình. Nếu hành giả nhắm đến việc đắc thiền tâm từ, hành giả phải tu tập tâm từ đối với người đó cho đến khi đạt đến tam thiền. Chỉ sau đó hành giả mới chuyển sang một người đáng kính khác. Nhưng nếu mục đích của hành giả chỉ là để an tịnh tâm, hành giả có thể chuyển sang một người đáng kính cùng phái khác khi tâm đã được an tịnh, nhẹ nhàng. Theo cách này hành giả tu tập tâm từ đối với mười người đáng kính cùng phái với hành giả, tuần tự từng người một, rồi đến mười người thân, mười người không thân không thù, mười người thù cùng phái với hành giả theo tuần tự từng người một như trên.

Kế tiếp hành giả phải phá bỏ ranh giới giữa bản thân, những người thân (kể cả những người đáng kính), những người không thân không thù, những người thù bằng cách tu tập tâm từ đối với mỗi hạng người một cách liên tục. Sau đó, hành giả phải rải tâm từ đến các loại chúng sinh khác nhau trong những vùng được mở rộng dần dần ra, cho đến vũ trụ vô biên. Rồi hành giả rải tâm từ đến các chúng sinh theo tuần tự mười hướng trong vũ trụ vô biên. Một hành giả đã đạt đến (bậc) thiền tâm từ có thể hành tất cả những thủ tục ấy một cách triệt để. Họ thấy những đối tượng này rất rõ và phát triển tâm từ mạnh mẽ đến độ định của họ sâu lắng tới tam thiền. Tuy nhiên, đối với một người không đắc thiền thì chỉ có thể thực hành theo sự tưởng tượng với những ước nguyện tốt đẹp mà thôi. Dầu sao, người ấy cũng tích lũy được những thiện nghiệp trong pháp hành này và có được một cái tâm bình yên, tâm này giúp cho người ấy loại trừ được sự lo âu, kích động và có một giấc ngủ ngon lành.

- Câu Hỏi 169: Trong việc hành thiền, chướng ngại lớn nhất đối với người nữ là gì?

Trả Lời Câu Hỏi 169: Trong việc hành thiền, mỗi người khác nhau có những chướng ngại khác nhau. Chúng ta không thể nói những chướng ngại nào là đặc biệt đối với nữ giới, còn nam giới thì không. Giống như người nam, người nữ cũng có trí tuệ nhạy bén. Như chúng ta thấy trong hàng đệ tử của Đức Phật, không chỉ người nam trở thành những vị thượng thủ đệ tử, v. v. . . , mà cũng có những người nữ trở thành các bậc thượng thủ đệ tử, v.v...như vậy. Bất kể quý vị là nam hay nữ, muốn đạt đến những thành tựu trong thiền quý vị phải thực hành một cách chuyên cần để vượt qua năm triền cái (năm chướng ngại tinh thần, tham dục, sân hận, hôn trầm thuy miên, trạo cử hối quá, và hoài nghi) như nhau.