

**TÂM ĐẦU TIÊN VÀ THỰC TẠI**  
**MỘT VÀI TRAO ĐỔI VỀ THỰC HÀNH**  
**THIỀN VIPASSANA**  
**(MINH SÁT TỬ NIỆM XỨ)**

**(PHẦN I)**



# MỤC LỤC

- 1- ĐIỀU ĐANG SỢ NHẤT
- 2- YOGA VÀ VIPASSANA
- 3- BUÔNG BỎ
- 4- TỰ TẬP THIỀN BẰNG CÁCH ĐỌC SÁCH CÓ ĐƯỢC KHÔNG ?
- 5- AI LÀ BẬC THÁNH ?
- 6- LÀM SAO TÂM HẾT Ô NHIỄM ?
- 7- ĐỊNH TÂM
- 8- LÒNG TIN VÀ KINH KALAMA
- 9- Ở ĐÂY VÀ BÂY GIỜ HOẶC LÀ KHÔNG BAO GIỜ
- 10-TÂM ĐẦU TIÊN VÀ THỰC TẠI
- 11- ĐỂ TẬP THIỀN VIPASSANA, TÔI CẦN PHẢI LÀM GÌ ?
- 12-TRÍCH DẪN KINH ĐIỂN
  - NGUỒN SINH TRÍ TUỆ*
  - DIỆU PHÁP VÀ PHI DIỆU PHÁP*
  - QUYẾT ĐỊNH TÁNH VỀ DIỆU PHÁP*
  - BẬC CHÂN NHÂN*
  - LÒNG TIN*
  - TẠO RA NHIỀU PHƯỚC*
  - SỰ LỢI ÍCH CỦA LÒNG TIN*
  - NGUỒN SANH PHƯỚC (VỚI CỬ SĨ)*
  - BƯỚC VÀO BẤT THIỆN*
  - ÁC THUYẾT VÀ THIỆN THUYẾT*

## 1- ĐIỀU ĐÁNG SỢ NHẤT !

Một lần trong sân bay Kennedy ở Mỹ, một phóng viên đã tiến hành một cuộc phỏng vấn truyền hình. Anh đặt ra một câu hỏi cho những người đi qua: “Theo bạn cái gì là thứ đáng sợ nhất trên đời?”. Có người nói “chiến tranh”, người khác nói “sự phản bội” .v...v. Khi thấy một tu sĩ Phật giáo, đây chính là vị Thiền sư Seung Sahn, phóng viên đưa câu hỏi này cho ông ta. Thay vì trả lời, vị Thiền sư Seung Sahn hỏi anh ta: “Anh là ai?”

“John Smith” – Phóng viên nói.

“Đây là tên của anh, nhưng anh là ai?”

“Tôi là một phóng viên truyền hình từ một công ty...”

“Đó là công việc của anh, nhưng anh là ai?”

“Nói cho cùng, tôi là một con người!”

“Đó là tên gọi của loài vật, nhưng anh là ai?”



Sau đó, phóng viên cuối cùng đã hiểu ra những gì anh đã hỏi. Anh muốn mở miệng ra để nói nhưng không thể thốt lên lời.

Thiền sư nói: **“Không biết mình là ai... – đây chính là điều đáng sợ nhất trên đời.”**

*(Sưu tâm)*

### \* LỜI BÀN:

Đó là lý do tại sao khi thực hành thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ, chủ thể và đối tượng là Danh và Sắc (Thân, Thọ, Tâm, Pháp) tức là "Không Ai Cả". Nếu có Ai đang hành thiền hay là đối tượng thiền thì bạn đang chơi trò chơi "Lấy gậy khua trăng".

-----

## 2- YOGA VÀ VIPASSANA

**Hỏi: Yoga có phải là thiền không ?**

**Đáp:** Không chỉ Yoga, mọi hành động có sự chú tâm đều được gọi là thiền.

**Hỏi: Vậy chỗ giống và khác nhau của Yoga và Vipassana là gì ?**

**Đáp:** Trong Yoga, hành giả yogi vừa là diễn viên, vừa là đạo diễn trong mọi cử chỉ hay hành động của mình. Nếu diễn hay, thì vui, diễn dở thì buồn. Trong Vipassana, hành giả chỉ



là người chú tâm quan sát ở mức thể nghiệm, trực tiếp theo cách: "cái này có mặt thì cái kia có mặt". Cho nên có hành động diễn mà không có người diễn, không có người đạo diễn. Vì thế không có ai để vui hay buồn, nên tâm hành giả không bị dao động. Tâm không dao động nên được khinh an, tĩnh lặng. Tâm khinh an, tĩnh lặng nên không có đời này đời sau, nên đoạn tận khổ đau.

## 3- BUÔNG BỎ

**Hỏi: Làm sao để buông bỏ ?**

**Đáp:** Tùy theo trình độ tâm mà khả năng buông bỏ tương ứng. Nói lý thì dễ nhưng vào hoàn cảnh thực tế thì mới biết được. Buông bỏ thuộc pháp Thành chứ không còn là pháp Hành nữa. Giống như người vào lớp 3 thì buông bỏ lớp 2. Còn đang học lớp 2 thì không buông bỏ được lớp 2.

**Hỏi: Làm sao biết pháp Thành mà buông bỏ ?**

**Đáp:** Dựa vào pháp Hành mà biết pháp Thành. Nếu bạn thực hành để quan sát tâm Tham, Sân, Si sinh khởi và hoại diệt thì sẽ có ngày bạn sẽ có pháp Thành tức là không bị chi phối bởi các tâm Tham, Sân, Si nữa. Tức là Hành cái gì thì Thành cái đấy. Nếu bạn suốt ngày đi thuyết pháp giảng

kinh thì bạn sẽ có pháp Thành là thuyết pháp giảng kinh trôi chảy, mỹ mãn. Nhưng pháp Thành của bạn không phải là đoạn tận tham, sân, si, nên phiền não vẫn chi phối bạn. Có khi bạn đang nói về tâm Sân, nhưng vẫn đang bị tâm Sân chi phối khi bài bác, chỉ trích mà không để ý. Thực hành thiền cũng vậy. Nếu bạn thiền để chữa bệnh, pháp Thành của bạn là chữa khỏi bệnh. Nếu bạn thiền để chữa phiền não, pháp Thành của bạn là diệt được phiền não. Bạn muốn gì thì sẽ Hành theo cái đó và Thành cái đó.

**Hỏi:** Làm sao biết một người đã Thành tựu buông bỏ được tham, sân, si?

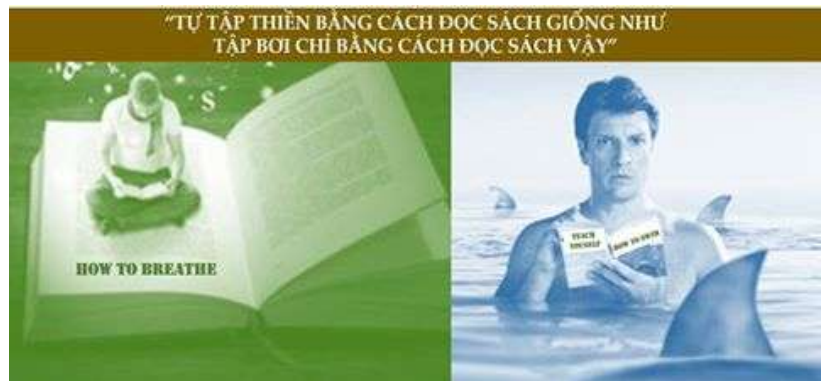
**Đáp:** Bạn phải thực hành để nhận ra tham, sân, si trong chính bạn thì mới có khả năng nhận ra tham, sân, si trong người khác. Tùy mức độ tham, sân si



của bạn mà biết được tham, sân, si tương ứng của người đó. Bởi vì tham, sân, si luôn có cảnh hay đối tượng để tham, sân, si. Với người này thì cảnh này không tham nhưng cảnh khác lại tham. Bạn cũng sẽ như vậy. Có thể bạn không tham cái này, nhưng tham cái khác. Có thể cùng một hoàn cảnh hay đối tượng, bạn tham vi tế hơn, còn người khác tham thô hơn chứ không phải bạn không tham. Vì thế Đức Phật đã từng nói phải sống cùng, ở cùng trú xứ với người đó trong nhiều năm mới có thể biết được người đó ra sao.

#### 4- TỰ TẬP THIỀN BẰNG CÁCH ĐỌC SÁCH CÓ ĐƯỢC KHÔNG ?

**Hỏi:** Tự tập thiền bằng cách đọc sách có được không ?





**Đáp:** Tự tập thiền bằng cách đọc sách giống như tập bơi chỉ bằng cách đọc sách vậy. Bạn có thể biết bơi chỉ bằng cách đọc sách không ? Hẳn bạn đã biết câu trả lời là gì rồi.

**Hỏi: Phương pháp tập thiền là như thế nào ?**

**Đáp:** Là cách thực hành neo tâm vào cảnh đã chọn trước thay vì để tâm chạy lung tung. Cảnh chọn trước gọi là đề mục. Có 40 đề mục tất cả trong đó 36 đề mục thuộc nhóm có tên là Sắc pháp và 4 đề mục trong nhóm có tên là Vô sắc pháp. Các đề mục được chọn này là kinh nghiệm hàng nghìn năm của các bậc Thánh nhân giúp cho hành giả rèn luyện sự chú tâm thích hợp. Tuy nhiên Đức Phật đi xa hơn khi nhận ra các đề mục này là các đề mục có điều kiện, do duyên sinh hay có cấu tạo nên nó cũng bị thay đổi. Đồng thời sự chú tâm trên các đề mục này cũng bị thay đổi. Nghĩa là chủ thể và đối tượng đều bị vô thường và do duyên sinh. Những tâm ban đầu khi thiền và những tâm trong và sau khi thiền là khác nhau. Do đó sự an trú tâm vào cảnh này là không bền vững, sự bình an này là tạm thời. Thay vì tâm được tự do tự tại trước mọi hoàn cảnh thì tâm chỉ bình an khi an trú vào đề mục của nó và bất an khi các cảnh không phải là đề mục của nó.

**Hỏi: Đức Phật đã giải quyết việc này bằng cách nào ?**

**Đáp:** Thay vì an trú vào các đề mục thiền, Đức Phật đã chú tâm quan sát vào sự thay đổi của chúng và đặt tên việc hành thiền này là thiền Minh Sát, Minh tức là trí Tuệ quan sát sự thay đổi của tâm và vật chất (Danh và Sắc) trong từng sát-na (có 3 sát na: sinh, trụ, diệt cho mỗi tâm hiện hữu). Thiền này còn gọi là thiền Tuệ hay thiền Vipassana. Đây là cốt lõi, cốt tủy của đạo Phật, cũng là con đường duy nhất để chứng ngộ Tứ Diệu Đế, không có con đường nào khác.



Đi sâu vào sự quan sát này. Đức Phật phát hiện ra rằng chỉ có các đề mục trực tiếp trên Thân và Tâm hành giả thì mới có **sự thay đổi liên tục** để dễ dàng quan sát ghi nhận. Cũng là sự thay đổi nhưng nếu sự thay đổi liên tục nhưng **quá chậm** như từ sáng đến chiều hoặc sự thay đổi **quá nhanh nhưng không liên tục** như tiếng sấm hay chớp lóe thì không đưa vào trong đề mục của thiền Tuệ nữa. Đức Phật chọn đề mục trực tiếp trên Thân và Tâm và chia làm bốn nhóm có tên gọi là Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Khi hành giả hành thiền trên các đề mục này được gọi là hành giả Tứ Niệm Xứ hay còn gọi là thiền Tứ Niệm Xứ. Nhờ bám sát một trong bốn đề mục, hay lần lượt cả bốn đề mục Tứ Niệm Xứ này mà hành giả thấy nổi bật lên ba trạng thái của các đề mục thiền là sự thay đổi liên tục (vô thường), sự bức bách chỉ để thay đổi (khổ), sự không điều khiển được (vô ngã). Nhờ thấy rõ 3 trạng thái này mà sự Thấy và Biết của hành giả được gọi tên là Tỉnh giác. Đây là Tuệ thứ ba trong 16 Tuệ Minh Sát khi quan sát thấy sự vô thường, khổ, vô ngã nổi bật trong tâm hành giả. Khi chúng ta nói về Tỉnh Giác thì trí Tuệ Tỉnh Giác này là tâm sở trí Tuệ (tâm sở thứ 52 trong Sở hữu Tâm) khi thấy được ba trạng thái căn bản của sự hiện hữu (hữu vi) là vô thường, khổ, vô ngã.

**Hỏi: Xin cho biết rõ về tâm sở trí Tuệ**

**Đáp:** Tất cả các Tâm và Tâm sở (sở hữu tâm) đều do duyên sinh. Cùng là chức năng thấy biết cảnh nhưng sự thấy biết có chiều sâu và đặc tính riêng mà đặt tên khác nhau. Giống như trí Tuệ pháp học khác với trí Tuệ pháp hành, trí Tuệ pháp hành khác với trí Tuệ pháp thành.

Cùng là tâm sở trí Tuệ nhưng do duyên sinh khác nhau mà gọi tên khác nhau. Khi con người mới sinh (là người tam nhân) thì Tuệ có tên là nhân Vô si. Khi thực hành được 10 thiện nghiệp thì Tuệ có tên là Chánh kiến trong thiện nghiệp thứ 10. Khi thực hành thiền Tứ Niệm Xứ thì Tuệ có tên là Minh Sát. Khi thấy biết Vô thường, Khổ, Vô ngã qua hành thiền, thì Tuệ có tên là Tỉnh Giác. Khi có năng lực an trú trong tâm hành giả liên tục thì Tuệ có tên là Tuệ Quyền và Tuệ Lực trong Ngũ Căn và Ngũ Lực. Khi tâm hướng về Niết Bàn thì Tuệ có tên là Trạch Pháp Giác Chi. Khi hoàn tất Đạo và Quả thì Tuệ có tên là Chánh Kiến trong Bát Thánh Đạo.

Bạn lưu ý rằng cùng có tên là Chánh Kiến nhưng Tuệ là Chánh Kiến trong 10 thiện nghiệp thuộc về Bát chánh đạo của bậc Hữu học. Còn Tuệ là Chánh Kiến cuối cùng thuộc Bát Thánh Đạo, là Chánh Kiến của bậc Thánh nhân. Như vậy, tùy theo trình độ tâm trong quá trình thực hành mà hành giả có trí Tuệ tương ứng. Cái này có mặt thì cái kia có mặt. Ngay trong sự giác ngộ cũng Không Có Ai cả. Chỉ có sự giác ngộ mà không có người giác ngộ.

## 5- LÀM SAO BIẾT AI LÀ BẬC THÁNH ?

**Hỏi: Làm sao tôi có thể biết một người là Thánh tăng ?**

**Đáp:** Bạn hãy tu tập để trở thành bậc Thánh nhân thì bạn sẽ biết ai là bậc Thánh.

**Hỏi: Tại sao lại nói như vậy được ?**

**Đáp:** Giống như chiếc gương bị mẻ. Khi nó soi vào ai thì hình ảnh người đổ trên gương cũng bị mẻ. Khi tâm bạn ô nhiễm thì nhìn ai cũng pha màu ô nhiễm trong cái nhìn của tâm bạn. Vào thời Đức Phật tại thế. Khi vị đạo sĩ Upakha gặp Đức Phật, hỏi Đức Phật là ai. Đức Phật trả lời rằng Ngài là bậc



A La Hán cao thượng, tự chứng ngộ, không thầy chỉ dạy. Vị đạo sĩ nghe xong câu trả lời liền bỏ đi.

**Hỏi: Nếu không biết ai là bậc Thánh nhân thì ai có thể dạy cho tôi tu tập để trở thành bậc Thánh nhân ?**

**Đáp:** Tùy theo mức ô nhiễm tâm mà bạn sẽ gặp vị thầy tương ứng, giống như bệnh nào thì bác sĩ đó.

**Hỏi: Nói như vậy nghĩa là người gặp được các vị thầy nổi tiếng, uy tín, đức hạnh thì người đó tâm ít bị ô nhiễm chăng ?**



**Đáp:** Không phải như vậy. Tâm ô nhiễm của họ mang tên là "nổi tiếng", "uy tín", "đức hạnh".

**Hỏi: Tại sao lại có thể nói như vậy được !?**

**Đáp:** Bạn đã có kinh nghiệm về "nổi tiếng", "uy tín" hay "đức hạnh" chưa? Ngay như một hòn đá, nếu bạn chưa từng nhìn thấy đá là gì thì bạn cũng không có kinh nghiệm để biết nó là đá. Đó là chưa nói đến để biết thêm hòn đá đó là đá xây dựng, đá quý, đá xẻ, hay đá tự nhiên. Hòn đá là vật chất mà còn như vậy. Huống chi về tinh thần như "nổi tiếng", "uy tín", "đức hạnh" của một con người thì lại càng khó khăn hơn rất nhiều. Thêm nữa, nó cũng bị thay đổi, vô thường.

**Hỏi: Vậy tôi phải làm gì cho sự tu tập của chính mình ?**

**Đáp:** Bạn chỉ cần chân thật với chính mình thôi. Hãy cho tâm bạn biết sự thật về bạn. Đừng để tâm bạn nó lừa dối bạn bằng sự ô nhiễm của nó. Bạn đang thờ, hay cho tâm biết bạn đang thờ. Bạn đang đi, đứng, nằm, ngồi hãy cho tâm bạn biết rõ. Bạn ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu tiện, mặc quần áo, co tay, duỗi tay, hãy cho tâm bạn biết rõ điều đó. Làm cho tâm bạn biết rõ như vậy mọi lúc mọi nơi là sự tu tập, là sự chân thật của chính bạn. Sau khi thực hành trong nhiều năm như vậy, tự bạn sẽ có khả năng biết ai là bậc Thánh nhân trong đời.

## 6- LÀM SAO TÂM HẾT Ô NHIỄM ?

**Hỏi: Thế nào là tâm bị ô nhiễm ?**

**Đáp:** Tâm gồm hai phần chính là tâm và sở hữu tâm (tâm sở). Sự thấy biết cảnh thuần khiết gọi là tâm. Sự pha màu vào thấy biết cảnh thuần khiết làm nó biến dạng gọi là tâm sở. Cả hai tâm này đồng sinh, đồng diệt, đồng cảnh, đồng trú căn. Cho nên rất khó biết được tâm (thuần khiết) mà chỉ biết được tâm sở. (Tâm sở là tâm nhận diện cảnh theo chức năng riêng của nó, như tâm sở Tham



có chức năng là khao khát cảnh, tâm sở Sân có chức năng huỷ diệt cảnh). Giống như đường hoà vào nước, người uống chỉ biết vị ngọt của đường mà không thể biết sự không vị của nước tinh khiết trong nước đường. Nước bản chất là H<sub>2</sub>O, nếu lẫn cặn thì gọi là nước đục, lọc cặn đi gọi là nước trong, nhưng bản chất nước là nước, không trong, không đục. Tâm cũng như vậy. Vì lẫn vào sự khao khát, ham muốn cảnh của tâm sở Tham nên gọi là Tâm Tham nên chẳng ai còn biết đến Tâm nữa, chỉ bị thu hút bởi Tham tâm sở mà thôi.

**Hỏi: Tâm bị pha màu như vậy từ lúc nào ?**

**Đáp:** Sự pha màu của tâm Sở vào Tâm đã có từ vô số kiếp trước. Khi bạn được sinh ra là kết quả của Nhân đời trước. Sự pha màu ngay khi Thức (tâm) đi tái sinh và đồng sinh với danh sắc (tâm sở và cảnh giới tái sinh). Khi sinh ra trong cung điện, sự pha màu là lộng lẫy, huy hoàng vào các cảnh thấy biết. Khi sinh ra nơi bãi rác, sự pha màu là bẩn thỉu, tối tăm vào các cảnh thấy biết.

**Hỏi: Làm sao có thể thoát khỏi tâm ô nhiễm này ?**

**Đáp:** Để thoát khỏi tâm ô nhiễm thì bạn cần nhận diện tâm ô nhiễm khi nó đang sinh lên hoặc khi nó chưa sinh lên (tức là các điều kiện để sinh ra nó).

**Hỏi: Xin cho ví dụ về việc này ?**

**Đáp:** Ví dụ như khi bạn đói. Sự đói bụng là do bạn cần thức ăn để duy trì sự hiện hữu. Sự hiện hữu là Quả của Nhân khao khát hiện hữu từ kiếp trước. Lúc này sự hiện hữu (Quả) lại trở thành Nhân của cơn đói bụng. Tâm đơn thuần chỉ thấy biết cơn đói. Nhưng tâm sở Sân đồng sinh sẽ muốn huỷ diệt cơn đói. Cường độ tâm Sân sẽ tăng dần khi cơn đói bị kéo dài. Cơn Sân trở nên khốc liệt khi năng lượng của thân càng bị mất đi nhanh. Nếu bạn nhận diện tâm Sân lúc này thì cơn Sân sẽ ngừng gia tăng và giảm dần. Tâm thấy biết cơn đói chỉ là cơn đói mà không bị tâm Sân khuấy động nữa. Tức là sự ô nhiễm bởi tâm Sân bị muội lược và sự bình an có mặt trong Tâm thấy biết cơn đói. Đức Phật gọi sự thực hành này là quán Tâm trong Tâm. Tâm có tham biết tâm có tham. Tâm có sân biết có tâm sân. Tâm có si biết tâm có si. Đức Phật không bảo bạn là không có

những tâm này, mà Đức Phật dạy bạn cách quan sát khi nó sinh lên để nó không sinh lên nữa.

**Hỏi: Khi nào thì tâm không còn bị ô nhiễm nữa ?**

**Đáp:** Tâm ô nhiễm là do ba phiền não cơ bản là Tham, Sân, Si quấy động. Tức là các tâm sở Tham, tâm sở Sân, tâm sở Si hoà vào Tâm thấy biết, làm nó trở nên ô nhiễm. Bạn phải thực hành thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ trong nhiều năm thì mới có thể nhận diện và diệt trừ các phiền não này. Khi đạt tới Đạo và Quả của bậc Thánh Dự Lưu, bạn sẽ diệt tận được các tâm Tham đồng sinh với tâm sở Tà kiến. Bậc Thánh Nhất Lai thì bạn sẽ diệt tận thêm các tâm Tham không đồng sinh với tâm sở Tà kiến. Đến bậc Thánh Bất Lai thì bạn sẽ diệt tận tâm Tham dục giới và tâm Sân. Bậc Thánh A La Hán thì mới đoạn tận thêm tâm Si, ở bậc Thánh này thì các phiền não Tham, Sân, Si hoàn toàn bị diệt tận, nghĩa là tâm mới được hoàn toàn trong sạch, không ô nhiễm.

Đó là lý do chỉ khi đạt tới bậc Thánh nào thì bạn mới biết được bậc Thánh đó và bậc Thánh bậc cao hơn mới biết được bậc Thánh thấp hơn. Vì vậy nếu ai đó (trừ Đức Phật) tự tuyên bố mình là bậc Thánh dù bất kể là bậc gì thì người đó là kẻ có tâm Tham đồng sinh với tâm sở Tà kiến, vì tuyên bố trái với trí tuệ thấy biết của một bậc Thánh. Nghĩa là tâm vị ấy vẫn bị ô nhiễm thô, chưa đạt tới bậc Thánh đầu tiên (Thánh Dự Lưu). Đây là sự hoàn hảo, nhiệm màu của Pháp Bảo ở chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối.



## 7- ĐỊNH TÂM

**Hỏi: Định tâm là gì ?**

**Đáp:** Tâm vốn lang thang, ở đâu có cảnh làm cho tâm thích thú, hỷ lạc thì tâm tìm đến (tâm tham cảnh). Nơi nào làm tâm khó chịu,

ưu phiền thì tâm bỏ đi (tâm sân). Nơi nào cảnh làm tâm thản nhiên (không tham, không sân) với trạng thái không khổ không lạc (thọ xả) thì tâm

không ở lại lâu được. Tức là tâm rất khó ở lâu trong trạng thái không khổ không lạc (thọ xả) khi thân nhiên với cảnh. Định tâm chính là tập cho tâm ở lâu trong trạng thái không khổ không lạc (thọ xả), tức là an trú trong cảnh nhưng không dính mắc vào cảnh.

**Hỏi: Làm thế nào để định tâm ?**

**Đáp:** Tâm (thức) sinh lên để thấy biết cảnh trần qua 6 căn tương ưng. Tuy nhiên chỉ có 5 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) là đưa đến 5 thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức) trong giây phút hiện tại. Sự có mặt trong giây phút hiện tại của tâm thức giúp sự định tâm đúng và dễ dàng hơn. Còn thức còn lại là ý thức do duyên ý căn với cảnh là pháp trần đưa đến 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai pha trộn vào nên rất khó định tâm. Đó là lý do bất cứ ai đọc sách mà tự hành thiền đều sử dụng ý thức để tư duy và suy luận trong khi thiền nên không có kết quả.

**Hỏi: Xin cho ví dụ cụ thể.**

**Đáp:** Bạn lấy tay véo nhẹ lên đùi bây giờ bạn có thấy đau không ?. Ngay khi tâm bạn biết đau thì bạn có nhớ cái gì ở quá khứ, hay tương lai không ?. Bạn chỉ thấy đau, ở đây và bây giờ. Đó là cái thấy biết ngay trong hiện tại của thân thức (tâm thấy biết khi xúc chạm với thân). Bây giờ là ví dụ về ý thức. Bạn hãy nhắm mắt lại, thả lỏng người trong 1 phút thôi, bạn thấy tâm (ý thức) lang thang chưa. Sự lang thang của nó về quá khứ khi bất chợt bạn nhớ việc gì ĐÃ xảy ra, lang thang về tương lai khi bạn lại chợt nghĩ SẼ làm việc gì đó, lang thang trong hiện tại khi bạn chợt nghĩ mình ĐANG làm gì. Tâm ý thức luôn miên man như vậy. Cho nên nếu hành thiền mà không lấy đúng đề mục cho tâm thì tâm sẽ bắt đầu lang thang bởi bản chất của căn ý khi tiếp xúc pháp trần làm duyên sinh ý thức là lang thang trong cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai. Mỗi thiền sinh nên hiểu biết điều căn bản này để định tâm. Hiểu biết khả năng định tâm được gọi là thiền sinh. Thuần thực khả năng định tâm được gọi là hành giả (người thực hành pháp định tâm).

**Hỏi: Định tâm để làm gì ?**

**Đáp:** Định tâm là một phước báu. Nếu cảnh bạn định tâm là các đề mục khái niệm tục đế (40 đề mục thiền định) thì bạn an trú phước báu của chư

thiên sắc giới và vô sắc giới. Nếu cảnh bạn định tâm là các đề mục Danh và Sắc (chân đế) thì bạn có phước báu xuất thế gian. Nếu cảnh bạn định tâm là Niết bàn thì bạn có phước báu siêu thế của bậc Thánh.

**Hỏi: Làm sao có thể Định tâm được như vậy ?**

**Đáp:** Không phải tự nhiên mà bạn an trú được tâm trong các đề mục từ tục đế cho đến chân đế và siêu thế. Bạn phải tích lũy rất nhiều công đức và các ba la mật tương ưng trong đời này cũng như nhiều kiếp trước. Tức là phải hội tụ rất nhiều nhân và duyên để đến ngày bạn an trú (Định tâm) với tâm Xả trong cảnh tục đế, hoặc chân đế hoặc siêu thế đó. Ngay như cảnh chân đế và siêu thế sẽ không hiển lộ khi tâm sở trí Tuệ không có mặt. Nghĩa là bạn không thể an trú vào cảnh chân đế và siêu thế.

**Hỏi: Làm gì để tâm sở trí Tuệ có mặt ?**

**Đáp:** Tâm sở trí Tuệ là chủ thể của pháp hành thiền Vipassana (Minh Sát). Tâm này không xuất hiện cùng với 12 Tâm Bất Thiện dục giới (8 tâm tham, 2 tâm sân, 2 tâm si). Cho nên để hành thiền Vipassana, điều đầu tiên là bạn phải thực hành 10 thiện nghiệp để Tuệ đầu tiên phát sinh có tên gọi là Chánh Kiến trong 10 thiện nghiệp. Chánh Kiến này giúp cho bạn có trí tuệ hay sự hiểu biết đúng về Nhân Quả pháp thế gian, làm nền tảng để bạn tiến hành đi sâu vào pháp chân đế với đề mục là danh và sắc (thân, thọ, tâm, pháp). Trong Kinh Tăng Chi (Phẩm 10 pháp), Đức Phật đã dạy theo thứ lớp, cái này làm tiền đề, là nhân của cái kia để có trí Tuệ sinh lên tuần tự như sau:

1. Như vậy, này các Tỷ-kheo, giao thiệp với bậc Chân nhân được viên mãn thời làm viên mãn nghe diệu pháp
2. Nghe diệu pháp được viên mãn thời làm viên mãn lòng tin.
3. Lòng tin được viên mãn, thời làm viên mãn như lý tác ý.
4. Như lý tác ý được viên mãn, thời làm viên mãn chánh niệm tỉnh giác.
5. Chánh niệm tỉnh giác được viên mãn, thời làm viên mãn các căn được chế ngự.
6. Các căn được chế ngự được viên mãn, thời làm viên mãn ba thiện hành;
7. Ba thiện hành được viên mãn, thời làm viên mãn Bốn niệm xứ;
8. Bốn niệm xứ được viên mãn, thời làm viên mãn Bảy giác chi.



9. Bảy giác chi được viên mãn, thời làm viên mãn minh giải thoát.

## 8- LÒNG TIN VÀ KINH KALAMA

Chúng ta cùng nhau đọc hai đoạn kinh này:

*KINH KALAMA (trích đoạn):*

- *Này các Kàlàma, chớ có tin vì nghe báo cáo, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hơi hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình.*

*Nhưng này các Kàlàma, khi nào tự mình biết rõ như sau: "Các pháp này là thiện; Các pháp này là không có tội; Các pháp này được người có trí tán thán; Các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc", thời này Kàlàma, hãy chứng đạt và an trú! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.*

*(Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Ba Pháp, Phẩm Lớn)*

### LÒNG TIN

*Do ba sự kiện, này các Tỷ-kheo, một người được biết là có lòng tin. Thế nào là ba?*

*Ưa thấy người có giới hạnh, ưa nghe diệu pháp, với tâm lý cấu uế của xan tham, sống trong nhà, bố thí rộng rãi với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, thích phân phát vật bố thí. Do ba sự kiện này, này các Tỷ-kheo, một người được biết là có lòng tin.*

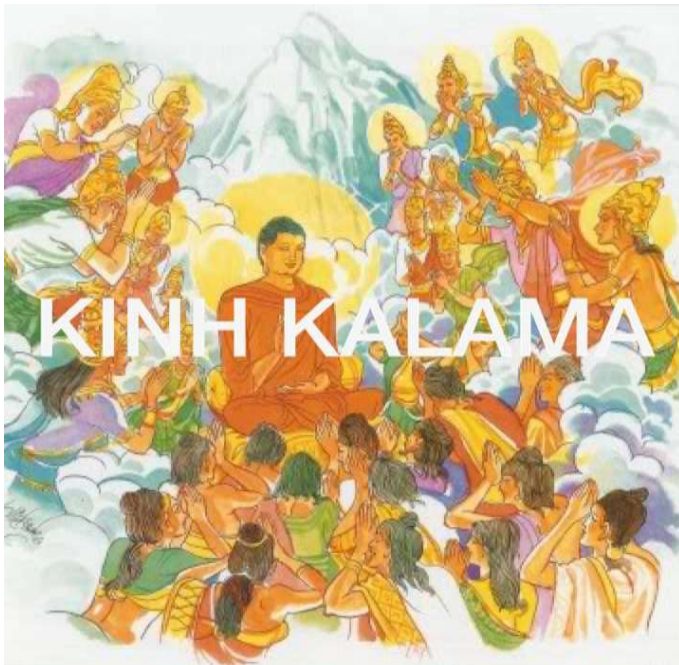
*Thích thấy người giới hạnh  
Muốn được nghe diệu pháp  
Nhiếp phục uế xan tham  
Vị ấy gọi có tin*



(Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Ba Pháp, Phẩm Nhỏ)

Sau khi đọc xong hai bản kinh này, chúng ta sẽ thấy không có gì là mâu thuẫn giữa việc CHỚ CÓ TIN ở kinh Kalama và định nghĩa về LÒNG TIN. Ở kinh Kalama, Đức Phật dạy đừng tin suông vào bất cứ điều gì. Cẩn thận hơn, Đức Phật liệt kê ra thành 10 điều con người dễ tin nhất khi chưa có sự thực chứng và Ngài nhấn mạnh là đừng có tin suông như vậy. Chỉ nên tin khi pháp nào được thực hiện là thiện pháp và đưa đến hạnh phúc an lạc thì hãy chứng đạt và an trú.

Tiếp theo trong đoạn kinh về LÒNG TIN, chúng ta thấy Đức Phật định nghĩa LÒNG TIN ở đây là một tổ hợp 3 yếu tố hợp lại: có giới hạnh + nghe



điệu pháp + ly tham. Cả 3 yếu tố này đều là sự thực hành chứ không phải là sự tin suông. Nghĩa là nhờ có giới hạnh mà con người có được thiện pháp, nhờ có nghe diệu pháp và xả bỏ (ly tham) mà con người đạt tới hạnh phúc, an lạc. Cả ba việc này đều phải trải nghiệm tức là thực chứng chứ không thể không làm gì mà nói rằng tôi có lòng tin được. Sau khi thấy rõ định nghĩa về LÒNG TIN như vậy, thì chúng ta thấy Kinh Kalama như một phần ví

dụ mở rộng và làm rõ nghĩa LÒNG TIN đích thực chỉ có được sự toàn vẹn có trong PHÁP HÀNH chứ không có toàn vẹn trong pháp học (nghe diệu pháp). Nghe diệu pháp chỉ là một phần của LÒNG TIN chứ không phải là LÒNG TIN trọn vẹn nếu thiếu đi sự thực hành giới hạnh và xả bỏ (ly tham).

Như vậy, LÒNG TIN chỉ được toàn vẹn và đầy đủ khi có sự thực hành về giới hạnh, nghe pháp và ly tham. Không có LÒNG TIN suông, vì nếu tin suông thì không phải là LÒNG TIN đích thực như Đức Phật đã dạy.

## 9- Ở ĐÂY VÀ BÂY GIỜ HOẶC LÀ KHÔNG BAO GIỜ

Có một quán bia treo biển quảng cáo NGÀY MAI UỐNG 3 CỐC TRÁ TIỀN 1 CỐC. Hôm sau, quán rất đông khách. Khi mọi người trả tiền, được nhân viên chỉ vào biển quảng cáo và nói: NGÀY MAI mới tính như thế. Ngày hôm sau, khi thực khách tính tiền nhân viên cũng chỉ vào biển quảng cáo và nói như vậy: NGÀY MAI mới tính như thế. Nhiều ngày sau, các thực khách quen của quán bia đã hiểu ra. Khi họ uống bia, tính trả tiền bia thì luôn là ngày hôm nay. Cái ngày mai ấy không bao giờ tới, vì mãi mãi chỉ là ngày hôm nay.

Thời gian là một khái niệm, không có thực tính pháp (pháp chân đế), nên nó không phải chân đế vô vi (Niết bàn) và cũng không phải chân đế hữu vi (vật chất và tâm, sinh và diệt). Thời gian là sản phẩm của trí óc con người cho nên nó không phải là thực tại. Thời gian là tên gọi (danh khái niệm) và ý nghĩa (nghĩa khái niệm) cho cái gì tồn tại qua 3 giai đoạn: sinh-trụ-diệt. Lấy sự trụ làm hiện tại thì quá khứ là sinh và tương lai là diệt. Lấy sự diệt làm hiện tại thì sinh và trụ trở thành quá khứ. Không có thời gian thật sự tồn tại trong thực tại sinh lên, trụ lại và diệt đi của vật chất và tâm (danh và sắc). Quá khứ, hiện tại và tương lai chỉ là sự quy ước



trong tâm trí con người. Khi chúng ta quan sát sự sinh lên của vật chất và

tâm (danh và sắc), thì sự sinh lên là thực tại. Tiếp theo sự sinh lên biến mất thay thế cho sự trụ, thì sự trụ là thực tại. Tiếp theo sự trụ biến mất thay thế bằng sự diệt, thì sự diệt là thực tại. Tất cả chỉ là dòng chảy liên tục nối tiếp nhau đi từ sinh đến diệt mà thôi. Bằng sự chú tâm quan sát liên tục và trọn vẹn dòng chảy sinh diệt này, hành giả thiền Minh Sát (Vipassana) thoát khỏi sự trói buộc của thời gian khái niệm, thoát khỏi sự quy ước, thực chất là sự hư ảo của tâm, của tướng, của tà kiến khi nhìn lầm thực tại (danh và sắc) . Đức Phật cũng đã từng nói:

*Ai sống một trăm năm  
Không thấy pháp sinh diệt  
Tốt hơn sống một ngày  
Thấy được pháp sinh diệt*

Sống một trăm năm trong thời gian khái niệm không bằng sống một ngày trong thực tính pháp (pháp sinh diệt). Sống trong thực tại, hành giả không chỉ vượt qua được thời gian khái niệm mà còn thoát khỏi khái niệm Ta và Của Ta đã dính chặt, bám chặt trong bao nhiêu kiếp. Chỉ trong thực tại mới không có cái Ta và Của Ta nào được tạo ra, đồng nghĩa với không có Nghiệp nào được tạo ra trong khi ấy. Thực hành đến được chỗ này, hành giả Vipassana có khả năng an trú trong thực tại mọi lúc, mọi nơi. Trí tuệ Tỉnh Giác cho hành giả biết rằng Ở Đây và Bây Giờ là thực tại. Nếu bỏ lỡ thực tại trong cái đang là, Nghiệp sẽ được tạo ra trong khi ấy. Thực tại chính là Ở ĐÂY VÀ BÂY GIỜ, hoặc là KHÔNG BAO GIỜ. Đó chính là thiền, là diệu pháp, luôn có ở mọi nơi, bất cứ chỗ nào chúng ta có mặt. Chỉ có điều chúng ta có để lỡ hay không mà thôi.

## 10-TÂM ĐẦU TIÊN VÀ THỰC TẠI

**Hỏi: Kinh nghiệm là gì ?**

**Đáp:** Là sự tái hiện cảnh cũ ở quá khứ trong tâm để ứng xử với cảnh hiện tại.

**Hỏi: Thiền có cần kinh nghiệm không ?**



**Đáp:** Thiền là sự tiếp xúc với thực tại. Nên nếu có kinh nghiệm thiền nghĩa là tái hiện cảnh quá khứ để ứng xử với thực tại sẽ làm mất thực tại, cho nên với thiền thì không cần kinh nghiệm nào cả. Có kinh nghiệm thì không thiền. có thiền thì không kinh nghiệm.

**Hỏi:** Tại sao Đức Phật nói trong kinh Tứ Niệm Xứ nếu vị nào hành thiền từ 7 ngày đến 7 năm sẽ đạt được giác ngộ. Con số 7 ngày đến 7 năm có phải là số năm kinh nghiệm hành thiền không ?

**Đáp:** Chúng ta cần phải biết rõ ở điểm này. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng vị nào sống An Trú, Chánh Niệm, Tỉnh Giác từ 7 ngày đến 7 năm thì sẽ đạt được giác ngộ. Thay vì dùng từ “kinh nghiệm”, Đức Phật dùng cụm từ “Sống An Trú, Chánh Niệm, Tỉnh Giác”. Đây chính là sự tiếp xúc với thực tại, sống trong thực tại. Còn nếu bạn có “kinh nghiệm” sống trong thực tại thì đó lại không còn là thực tại nữa, đó là quá khứ được tái hiện khi gặp cảnh hiện tại. Nếu như vậy, chỉ là kinh nghiệm nối tiếp kinh nghiệm. Đó là trò chơi của tâm trí. Nếu không nhận ra điều này, cho dù bạn có hành thiền trong nhiều năm nữa cũng không có kết quả.



**Hỏi:** Điều gì làm chúng ta đánh mất thực tại ?

**Đáp:** Thực tại luôn mới mẻ, không có cảnh hay tâm nào lặp lại y chang như cảnh hay tâm trong quá khứ. Giống như sự trôi chảy của dòng sông,



nên “không có ai có thể tắm hai lần trên một dòng sông” như một câu ngạn ngữ đã từng nói như vậy. Dòng nước chảy qua người bạn luôn mới mẻ và không phải là dòng nước trước vừa qua. Các dòng nước luôn là đầu tiên và duy nhất. Cảnh và tâm thấy biết cảnh cũng vậy. Các tâm và cảnh luôn trôi chảy, bên trong hay bên ngoài bạn như một dòng sông thực tại và bạn đang tắm trong dòng sông thực tại đó. Các tâm thấy biết luôn là ĐẦU TIÊN và DUY NHẤT. Gọi là ĐẦU TIÊN để nhấn mạnh không có kinh nghiệm nào cả, gọi là DUY NHẤT là vì không có cái thứ hai như vậy.



Khi đánh mất thực tại, đồng nghĩa với việc đánh mất tâm ĐẦU TIÊN. Ở một số pháp môn thiền không phải Vipassana (Minh Sát), người ta thường gọi tâm ĐẦU TIÊN này là tâm Ban Sơ hay Phật Tánh. Cả hai cách gọi này dễ gây nhầm lẫn. Nếu gọi bằng tâm Ban Sơ, dễ làm hành giả đi tìm cái tâm từ vô thủy chưa ô nhiễm, điều này không thể tìm được giống “như vác gậy khua trống”. Nếu gọi bằng Phật tánh, dễ làm hành giả luôn cho rằng tánh thấy biết luôn thường hằng, thường trú trong tâm mình, chỉ vì vô minh nên bị che khuất. Vậy thì khi nào hành giả hết vô minh để thấy Phật tánh đây ?!. Phật tánh để phá vô minh, vậy mà đợi hết vô minh để thấy Phật tánh thì cần Phật tánh làm chi. Dùng cái gì để phá vô minh ?!. Nếu quan niệm Phật tánh như vậy thì cũng giống như “mò trắng đáy nước”.

Cái gì đã làm mất tâm ĐẦU TIÊN ?. Đó là tâm sở Tướng mang tên “kinh nghiệm” sẽ làm chức năng của nó là tái hiện cảnh đã ghi nhớ trong quá

khứ để so sánh, ứng xử với cảnh hiện tại và che khuất tâm thấy biết ĐẦU TIÊN này, tức là che khuất thực tại. Khi nào bạn thấy cái gì đó quen quen nghĩa là bạn đang dùng tâm quá khứ (tâm Tưởng) để so sánh thực tại. Tức là bạn đã đánh mất tâm thấy biết ĐẦU TIÊN.

**Hỏi: Làm gì để có được tâm ĐẦU TIÊN (tiếp xúc với thực tại) ?**

**Đáp:** Đức Phật đã tìm ra và trao cho chúng ta chìa khóa mang tên Chánh Niệm và Tỉnh Giác. Chánh Niệm tức là hành giả phải ghi nhận các đối tượng chân đế hữu vi là Danh và Sắc, cụ thể là Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Ví dụ như khi bạn thấy cái bàn. “Sự thấy” là duyên sinh của “nhãn căn + nhãn trần + nhãn thức”. “Sự thấy” là chân đế (vật chất và tâm). Ở đây vật chất là nhãn căn, nhãn trần và tâm là nhãn thức. Cái bàn là khái niệm, là tục đế, là sản phẩm của trí óc con người quy ước hình thù vật chất như vậy thì gọi là “cái bàn”, chứ không có cái bàn thật sự ở thực tại chân đế. Cái bàn là vật chất. Bây giờ là chức năng của tâm sở Chánh Niệm. Chánh Niệm xuất hiện ghi nhận “sự thấy là tâm” và “cái bàn là vật chất” để thay thế tâm sở Tưởng khi nó đang “kinh nghiệm” xem cái này có phải là cái bàn (hình dáng, khái niệm) như nó đã ghi nhớ trong quá khứ. Đồng thời, tâm Tỉnh Giác (tâm sở trí Tuệ) xuất hiện ghi nhận sự thay đổi trong “sự thấy” tức là dòng chảy của vật chất và tâm. Đây chính là sự tiếp xúc trọn vẹn với thực tại. Nếu trong “sự thấy”, hành giả xuất hiện “tôi thấy”, “cái thấy là của tôi” thì đánh mất thực tại, vì “tôi” và “của tôi” cũng là khái niệm tục đế (tâm nhớ nghĩ về khái niệm cũng là tâm Tưởng) đã chen vào. Nếu hành giả ghi nhận “đây là cái bàn” thì hành giả đã bị thất niệm vì dùng tâm sở Tưởng nhớ nghĩ về hình dáng đã biết và phát triển thêm tà kiến có “cái bàn” bền vững, có cốt lõi. Như vậy trong “sự thấy cái bàn” có hai cách thấy biết. Nếu thấy biết theo tục đế tức là đánh mất tâm ĐẦU TIÊN. Nếu thấy biết chân đế thì thấy biết với tâm ĐẦU TIÊN tức là tiếp xúc với dòng thực tại đang trôi chảy.

Như vậy để có được tâm ĐẦU TIÊN (tiếp xúc với thực tại), chúng ta phải phát triển Chánh Niệm và Tỉnh Giác trên các đối tượng Thân, Thọ Tâm Pháp mà Đức Phật gọi là Tứ Niệm Xứ. Tức là ghi nhận (Niệm) trên 4 Xứ này để phát triển Chánh Niệm và Tỉnh Giác cũng chính là phát triển khả năng sống trong thực tại. Điều này chỉ có được độc nhất, duy nhất trong pháp thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ (Vipassana) và cũng là con đường của

chư Phật và các bậc Thánh nhân trong quá khứ, hiện tại và tương lai đi qua.

**Hỏi: Tâm ĐẦU TIÊN ấy có ý nghĩa gì ?**

**Đáp:** Tâm đầu tiên có rất nhiều ý nghĩa. Ở đây chỉ nói về 3 ý nghĩa cần thiết nhất:

1. Ý nghĩa đầu tiên là để khuyến khích chúng ta đi từ Pháp Học vào Pháp Hành. Cho dù chúng ta đọc, tụng hay thuộc bao nhiêu kinh điển tiếng mẹ đẻ hay tiếng Pali, có chú giải hay không có chú giải thì đều hình thành Khái Niệm (tục đế) và Kinh Nghiệm ở trong tâm. Càng nhiều “khái niệm” và “kinh nghiệm” thì càng khó tiếp xúc với thực tại, tức là càng khó hành thiền Tứ Niệm Xứ.

2. Ý nghĩa thứ hai là để đánh tiếng chuông tỉnh thức mỗi khi chúng ta thất niệm. Bất cứ cảnh nào mà ta nhớ, nghĩ hay đặt tên, nói ra lời đều trở thành tục đế, tức là ta đã thất niệm khỏi đề mục chân đế hữu vi (vật chất và tâm).

3. Ý nghĩa thứ ba là khả năng phát triển trí tuệ Tỉnh Giác thấy Tam Tướng hay trí Tuệ Như Lý Tác Ý. Tức là thấy thực tại luôn thay đổi (vô thường), áp lực bị thay đổi (khô) và không điều khiển được (vô ngã)

## 11- ĐỂ TẬP THIỀN VIPASSANA, TÔI CẦN PHẢI LÀM GÌ ?

**Hỏi: Để tập thiền Vipassana, tôi cần phải làm gì ?**

**Đáp:** Bạn bắt đầu việc tập thiền càng sớm càng tốt. Bạn hãy sắp xếp một quỹ thời gian cho việc hành thiền. Cho hành thiền một quyền ưu tiên hàng ngày, đừng để lỡ nó khi thay thế bằng công việc khác, đừng tìm bất cứ lý do gì để trì hoãn, bạn thở được nghĩa là bạn hành thiền được. Hãy duy trì như vậy cho đến hơi thở cuối cùng. Bạn hãy cho người thân, bạn bè, những người xung quanh biết bạn đang học thiền Vipassana để họ giúp đỡ bạn hoặc tránh làm phiền bạn. Nhờ đó việc giữ giới và định tâm hàng ngày ngay trong cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn. Sẽ có những lời khen hay chê hoặc hoài nghi khi bạn học thiền hay hành thiền. Đó là việc bình thường, và tâm của bạn cũng nên bắt đầu làm quen với việc khen chê mà không cần phản ứng. Làm việc tốt được khen là bình thường. Làm việc tốt bị chê, là lúc bạn bắt đầu phải đối diện với tâm tham ái và trái ý đang

quấy đạp bên trong. Hãy quan sát điều này và tiếp tục tập hành thiền. Bạn sẽ thấy được rất nhiều thú vị. Đó là Vipassana.

**Hỏi: Làm cách nào để tìm đến một khóa thiền Vipassana ?**

**Đáp:** Có rất nhiều cách. Ví dụ như với Internet, bạn vào Google tìm kiếm bằng các cụm từ: “khóa thiền Vipassana”, “khóa thiền Minh Sát”, “khóa thiền Tứ Niệm Xứ”...Bạn kê ra từ 5 đến 10 địa chỉ mà bạn thấy phù hợp với bạn về thời gian, khoảng cách địa lý,...Sau đó, bạn tìm cách liên hệ và đăng ký trước để bạn có sự thu xếp tốt hơn. Khóa thiền nào có vị thầy nổi tiếng thì tốt, nếu không có vị thầy nổi tiếng cũng không sao vì điều bạn cần là trú xứ thích hợp để học cách quan sát và đối diện với tâm mình, và bắt đầu tập cách quan sát Thân ra sao, Thọ ra sao. Tâm ra sao, Pháp ra sao. Nếu nơi nào không dạy bạn về quan sát Thân, Thọ, Tâm, Pháp (Tứ Niệm Xứ), đó không phải thiền Tứ Niệm Xứ, thì bạn nên rời đi, vì mục đích của bạn là học pháp thiền Tứ Niệm Xứ của Đức Phật. Nếu học thiền lan man không đúng pháp, sẽ làm cho tâm bạn tập theo thói quen không đúng, sau này rất khó sửa, thêm lãng phí công sức và thời gian.

Bạn nên thu xếp tham dự một hay nhiều khóa thiền trong nhiều năm, có thể ở một nơi hoặc nhiều nơi để có cơ hội thực hành trong trú xứ thích



hợp một cách liên tục. Vì khi hành thiền ở nhà, thường không được liên tục, Với tâm còn yếu và chưa thuần thục, rất khó khăn để định tâm. Trong các khóa thiền, giúp tâm bạn sự thuần thục và vững chãi trong việc định tâm, ghi nhận và quan sát.

**Hỏi: Cần thái độ gì trong khi tham dự một khóa thiền ?**

**Đáp:** Có vài điều quan trọng bạn cần lưu ý.

1. Đầu tiên và quan trọng nhất là tuân thủ nội quy khóa thiền, đừng bắt chước người khác khi người ta vi phạm. Mỗi người vi phạm nội quy đều có lý do riêng của họ. Việc vi phạm nội quy cho thấy tâm dễ duôi và phóng dật xảy ra ngay trong khóa thiền.

2. Quan sát phản ứng bên trong tâm mình càng nhiều càng tốt. Đừng chiều theo tâm mình. Bất cứ điều gì trái ý chính là để cho tâm tập cách quan sát thay vì phản ứng. Ngoài đời bạn rất khó làm việc này, nhất là khi rơi vào hành vi thuộc về nghiệp như công việc hay trọng trách mà bạn phải đảm nhận.

3. Không nên so sánh các khóa thiền, pháp thiền hay vị thầy khác nhau trong khóa thiền. Không có gì tự nhiên đến với bạn cả. Tất cả xuất hiện chỉ để dạy cho tâm bạn cách ghi nhận và quan sát. Tâm thiếu bài học nào thì sẽ có bài học tương ứng xuất hiện. Càng nhiều so sánh thì bạn càng sống với “kinh nghiệm” và “quá khứ” chứ không phải là ở đây và bây giờ. Bạn đang ở trong khóa thiền nhưng tâm bạn lại đang đi lang thang về những ngày đã qua. Không có “kinh nghiệm” nào đo lường được thực tại. Nếu không sống được trong thực tại, thì “kinh nghiệm” ấy sẽ trở thành kẻ thù của bạn.

4. Trong khóa thiền, hãy thực hành không ngừng nghỉ. Đừng nghĩ rằng về nhà mình sẽ khắc phục hay tập thêm. Đây là lúc tâm phóng dật đang lừa phỉnh bạn. Mỗi ngày trong khóa thiền hãy coi như là ngày cuối cùng trong đời được hành thiền. Luôn nghĩ rằng tại sao mình ở đây, ở đây để làm gì nếu không phải là hành thiền. Hãy tỏ lòng biết ơn, tri ân những



người tổ chức khóa thiền và vị thầy bằng cách hành thiền. Việc này sẽ làm cho tâm bạn những thay đổi rất lớn lao.

5. Đừng quá quan trọng việc đóng góp kinh phí vào khóa thiền. Tâm bạn trở nên dao động vì việc này. Các khóa thiền Vipassana đều miễn phí trên toàn thế giới. Nếu tâm chưa trong sạch, bạn sẽ nghĩ rằng bạn đã trả tiền cho khóa thiền. Bạn sẽ hành thiền theo cách của một khách hàng, một thượng đế trong khóa thiền. Đây là sự nguy hại. Hãy nghĩ rằng công đức hành thiền bạn tạo ra sẽ hồi hướng cho tất cả chúng sinh trong đó có cả những người tổ chức khóa thiền, vị thầy, người thân, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp... Dù có nhiều tiền nhưng nếu không hành thiền, hay tổ chức khóa thiền thì bạn cũng không thể hồi hướng nhiều như thế được cho rất nhiều người, trong cả hiện tại và đã quá vãng. Đây là điều chỉ có trong Pháp Bảo.

6. Trước khi vào một khóa thiền, bạn cần làm ngay là học thuộc kinh Đại Tứ Niệm Xứ (kinh số 22 Trường Bộ Kinh) hoặc kinh Tứ Niệm Xứ (kinh số 10 Trung Bộ Kinh) bằng tiếng Việt và thêm tiếng Pali (nếu có thể), cùng với bài kinh Rải Tâm Từ. Không cần hiểu nhiều vì kinh Tứ Niệm Xứ là pháp Học chỉ dành cho pháp Hành, tức là chỉ hiểu kinh bằng trải nghiệm trực tiếp trên thân và tâm. Bằng cách tạo nhân lành này, sẽ thúc đẩy những thuận duyên, duyên lành để bạn có thể tham dự vào khóa thiền Tứ Niệm Xứ sớm nhất. Vì tất cả đều vô thường, chúng ta không thể biết ngày mai ra sao. Nếu thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, tâm bạn sẽ bình an, cho dù bất cứ điều gì có thể xảy ra.

-----  
*Nguồn: thayvabiet.com*

## TRÍCH DẪN KINH ĐIỂN

### NGUỒN SINH TRÍ TUỆ

1. Như vậy, này các Tỷ-kheo, giao thiệp với bậc Chân nhân được viên mãn thời làm viên mãn nghe diệu pháp
  2. Nghe diệu pháp được viên mãn thời làm viên mãn lòng tin.
  3. Lòng tin được viên mãn, thời làm viên mãn như lý tác ý.
  4. Như lý tác ý được viên mãn, thời làm viên mãn chánh niệm tỉnh giác.
  5. Chánh niệm tỉnh giác được viên mãn, thời làm viên mãn các căn được chế ngự.
  6. Các căn được chế ngự được viên mãn, thời làm viên mãn ba thiện hành;
  7. Ba thiện hành được viên mãn, thời làm viên mãn Bốn niệm xứ;
  8. Bốn niệm xứ được viên mãn, thời làm viên mãn Bảy giác chi.
  9. Bảy giác chi được viên mãn, thời làm viên mãn minh giải thoát.
- (Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm 10 Pháp)*

### DIỆU PHÁP

- 1.- Có bảy diệu pháp này, này các Tỷ-kheo. Thế nào là bảy?
2. Tín, xấu hổ, sợ hãi, nghe nhiều, tinh tấn, chánh niệm, có trí tuệ. Này các Tỷ-kheo, có bảy diệu pháp này.

### PHI DIỆU PHÁP

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy phi diệu pháp này. Thế nào là bảy?
  2. Bất tín, không xấu hổ, không sợ hãi, không nghe nhiều, biếng nhác, thất niệm, ác tuệ. Này các Tỷ-kheo, có bảy phi diệu pháp này.
- (Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Các Kinh Không Nhiếp)*

### QUYẾT ĐỊNH TÁNH VỀ DIỆU PHÁP

1. Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, một người nghe diệu pháp không có thể nhập vào quyết định tánh, chánh tánh trong các thiện pháp. Thế nào là năm?
2. Nghe pháp với tâm chê bai, với tâm bị chê bai ám ảnh; nghe pháp với tâm cật nạn, tìm tòi khuyết điểm; trong khi pháp được giảng, tâm bị choáng

váng, bị chai sạn; ác tuệ; đần độn, cảm điếc, không tác ý hiểu biết đối với những vấn đề không hiểu biết.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, một người nghe diệu pháp không có thể nhập vào quyết định tánh, chánh tánh trong các thiện pháp.

3. Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, một người nghe diệu pháp có thể nhập vào quyết định tánh, chánh tánh trong các thiện pháp. Thế nào là năm?

4. Nghe pháp với tâm không chê bai, không bị chê bai ám ảnh; nghe pháp với tâm không cật nạn, không tìm tòi khuyết điểm; trong khi pháp được giảng, tâm không bị choáng váng, không bị chai sạn; có trí tuệ; không đần độn, không cảm điếc, tác ý hiểu biết đối với những vấn đề không hiểu biết.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, người nghe diệu pháp có thể nhập vào quyết định tánh, chánh tánh trong các thiện pháp.

*(Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Diệu Pháp)*

## **BẬC CHÂN NHÂN**

1-2) Ở Sàvatthi...

Thế Tôn nói như sau:

3) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông về phi chân nhân và chân nhân. Hãy lắng nghe.

4) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là phi chân nhân? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người theo tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, là tinh tấn, tà niệm, tà định. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là phi chân nhân.

5) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chân nhân? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người theo chánh tri kiến, theo chánh tư duy, theo chánh ngữ, theo chánh nghiệp, theo chánh mạng, theo chánh tinh tấn, theo chánh niệm, theo chánh định. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chân nhân.

*(Tương Ưng Bộ Kinh, Thiên Đại Phẩm)*

## **LÒNG TIN**

Do ba sự kiện, này các Tỷ-kheo, một người được biết là có lòng tin. Thế nào là ba?

Ưu thấy người có giới hạnh, ưa nghe diệu pháp, với tâm ly cấu uế của xan tham, sống trong nhà, bố thí rộng rãi với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, thích phân phát vật bố thí. Do ba sự kiện này, này các Tỷ-kheo, một người được biết là có lòng tin.

Thích thấy người giới hạnh  
Muốn được nghe diệu pháp  
Nhiếp phục uest xan tham  
Vị ấy gọi có tin

*(Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Ba Pháp, Phẩm Nhỏ)*

## **TẠO RA NHIỀU PHƯỚC**

- Do sự có mặt của ba pháp, này các Tỷ-kheo, một thiện nam tử có lòng tin tạo ra nhiều phước. Thế nào là ba?

Do sự có mặt của lòng tin, này các Tỷ-kheo, một thiện nam tử có lòng tin tạo ra nhiều phước. Do sự có mặt của vật bố thí, này các Tỷ-kheo, một thiện nam tử có lòng tin tạo ra nhiều phước. Do sự có mặt của các vị xứng đáng được cúng dường, này các Tỷ-kheo, một thiện nam tử có lòng tin tạo ra nhiều phước.

Do sự có mặt của ba pháp này, này các Tỷ-kheo, một thiện nam tử có lòng tin tạo ra nhiều phước.

*(Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Ba Pháp, Phẩm Nhỏ)*

## **SỰ LỢI ÍCH CỦA LÒNG TIN**

- Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho thiện nam tử có lòng tin. Thế nào là năm?

Các Thiện nhân, các Chân nhân, trước hết có lòng thương tưởng đến vị có lòng tin, không có như vậy đối với vị không có lòng tin; khi đến thăm, trước hết họ đến thăm vị có lòng tin, không có như vậy đối với vị không có lòng tin; khi chấp nhận, họ chấp nhận (các món ăn) trước hết từ những người có lòng tin, không từ những người không có lòng tin; họ thuyết pháp trước hết cho những người có lòng tin, không cho những người không có lòng tin; người có lòng tin, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên cõi lành, cõi Trời. Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là năm lợi ích cho thiện nam tử có lòng tin.

Ví như, này các Tỷ-kheo, trên khoảnh đất tốt, tại ngã tư đường, có cây bàng to lớn là chỗ nương tựa cho các loài chim chung quanh. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, thiện nam tử có lòng tin là chỗ nương tựa cho quần chúng, cho các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, cho nam cư sĩ và cho nữ cư sĩ.

*Như cây bàng to lớn,*

*Với cành, lá, trái cây,*

Với thân, rễ, đây trái,  
Làm chỗ trú loài chim.  
Tại trú xú thoải mái,  
Các con chim làm tổ,  
Cần bóng mát, hứng mát,  
Cần trái cây, ăn trái.  
Cũng vậy, vị trì giới,  
Người có lòng tịnh tín,  
Khiêm nhường và nhu thuận,  
Hiên hòa, lời từ tốn,  
Tánh tình thật dịu hiền,  
Vị đoạn tham, đoạn sân,  
Đoạn si, không lậu hoặc,  
(Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Sumanà)

### NGUỒN SANH PHƯỚC (VỚI CƯ SĨ)

- Nay các Tỷ-kheo, có bốn nguồn sanh phước, nguồn sanh thiện... hạnh phúc, an lạc. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử thành tựu với lòng tịnh tín bất động đối với Phật; bậc Thế Tôn ấy là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thế, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn... Nay các Tỷ-kheo, đây là nguồn sanh phước, nguồn sanh thiện thứ nhất... hạnh phúc an lạc.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử thành tựu với lòng tịnh tín bất động đối với Pháp, Pháp được Thế Tôn khéo nói, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu. Nay các Tỷ-kheo, đây là nguồn sanh phước, nguồn sanh thiện thứ hai... hạnh phúc, an lạc.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử thành tựu với lòng tịnh tín bất động đối với chúng Tăng, Thiện hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Trục hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử này của Thế Tôn đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được đánh lễ, đáng được chấp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Nay các Tỷ-kheo, đây là nguồn sanh phước, nguồn sanh thiện thứ ba... hạnh phúc, an lạc.



Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử thành tựu với những giới được bậc Thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị bể vụn, không bị điểm chấm, không bị uesthiễm, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên định. Này các Tỷ-kheo, đây là nguồn sanh phước, nguồn sanh thiện thứ tư... hạnh phúc, an lạc.

Này các Tỷ-kheo, bốn nguồn sanh phước, nguồn sanh thiện này, đem lại an lạc, thuộc Thiên giới, là quả lạc dị thực, dẫn đến cõi Trời, đưa đến khả lạc, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.

*Ai tin tưởng Như Lai,  
Bất động, khéo an trú,  
Ai tin giới, hiền thiện,  
Bậc Thánh khen, mến chuộng.  
Ai tịnh tín chúng Tăng,  
Với cái nhìn chánh trực,  
Người ấy được họ gọi,  
Không phải là người nghèo.  
Đời sống người như vậy,  
Không phải đời trống rỗng,  
Do vậy tín và giới,  
Tịnh tín và thắng pháp,  
Bậc trí chú tâm niệm,  
Lời dạy của chư Phật.  
(Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Nguồn Sanh Phước)*

## **BƯỚC VÀO BẤT THIỆN**

- Không có sự bước vào bất thiện, này các Tỷ-kheo, cho đến khi nào có lòng tin an trú vào các thiện pháp. Khi nào lòng tin biến mất, này các Tỷ-kheo, lòng không tin khởi lên và tồn tại, thời có sự bước vào bất thiện.

Không có sự bước vào bất thiện, này các Tỷ-kheo, cho đến khi nào có lòng hổ thẹn... lòng sợ hãi... tinh tấn... trí tuệ an trú vào các thiện pháp. Khi nào lòng hổ thẹn... lòng sợ hãi... tinh tấn... trí tuệ biến mất, này các Tỷ-kheo, không xấu hổ... không sợ hãi... biếng nhác... ác tuệ khởi lên và tồn tại, thời có sự bước vào bất thiện.

(Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Sức Mạnh Hữu Học)

## ÁC THUYẾT VÀ THIỆN THUYẾT

### ÁC THUYẾT

- Lời nói của năm hạng người, này các Tỷ-kheo, là ác thuyết, khi có sự đối chứng giữa người và người. Thế nào là năm?

1. Nói về tín với người không tin, này các Tỷ-kheo, là ác thuyết;
2. Nói về giới với người ác giới là ác thuyết;
3. Nói về nghe nhiều với người nghe ít là ác thuyết;
4. Nói về bố thí với người xan tham là ác thuyết;
5. Nói về trí tuệ với người ác tuệ là ác thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về tín với người không tin là ác thuyết?

Người không tin, này các Tỷ-kheo, khi được nói về lòng tin liền tức tối, phần nộ, hiềm khích, mất bình tĩnh, biểu lộ phần nộ, sân hận, phiền muộn. Vì sao? Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ lòng tin, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về tín với người không có lòng tin là ác thuyết. Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về giới với người ác giới là ác thuyết?

Người ác giới, này các Tỷ-kheo, khi được nói về giới liền tức tối, phần nộ... Vì sao? Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ giới, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về giới với người ác giới là ác thuyết. Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về nghe nhiều với người nghe ít là ác thuyết? Người nghe ít, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến nghe nhiều liền tức tối, phần nộ... Vì sao? Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ nghe nhiều, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về nghe nhiều với người nghe ít là ác thuyết. Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về bố thí với người xan tham là ác thuyết?

Người xan tham, này các Tỷ-kheo, khi được nói về bố thí liền tức tối, phần nộ... Vì sao? Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ bố thí, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về bố thí với người xan tham là ác thuyết. Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về tuệ với người ác tuệ là ác thuyết?

Người ác tuệ, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến trí tuệ liền tức tối, phần nộ... Vì sao? Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ trí tuệ, do nhân

duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về trí tuệ với người ác tuệ là ác thuyết.

Lời nói của năm hạng người này là ác thuyết, khi có sự đối chứng giữa người và người.

### **THIỆN THUYẾT**

Lời nói của năm hạng người này là thiện thuyết, khi có sự đối chứng giữa người và người. Thế nào là năm?

1. Thuyết về tín cho người có lòng tin, này các Tỷ-kheo, là thiện thuyết;
2. Thuyết về giới cho người giữ giới là thiện thuyết;
3. Thuyết về nghe nhiều cho người nghe nhiều là thiện thuyết;
4. Thuyết về bố thí cho người bố thí là thiện thuyết;
5. Thuyết về trí tuệ cho người trí tuệ là thiện thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao thuyết về lòng tin cho người có lòng tin là thiện thuyết?

Người có lòng tin, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến lòng tin thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, sân hận, phiền muộn. Vì sao? Vì rằng vị ấy thấy tự mình có đầy đủ lòng tin, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về tín với người có lòng tin là thiện thuyết. Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về giới cho người giữ giới là thiện thuyết?

Người giữ giới, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến về giới thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, không sân hận, không phiền muộn. Vì sao? Vì rằng vị ấy thấy tự mình có đầy đủ giới, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về giới với người có giữ giới là thiện thuyết. Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về nghe nhiều cho người nghe nhiều là thiện thuyết?

Người nghe nhiều, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến nghe nhiều thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích...không phiền muộn. Vì sao? Vì rằng vị ấy thấy tự mình có nghe nhiều, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về nghe nhiều với người có nghe nhiều là thiện thuyết. Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về bố thí cho người bố thí là thiện thuyết?

Người bố thí, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến bố thí thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích...không phiền muộn. Vì sao? Vì rằng vị

ấy thấy tự mình có bố thí, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về bố thí với người có bố thí là thiện thuyết. Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về trí tuệ cho người có trí tuệ là thiện thuyết?

Người trí tuệ, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến trí tuệ thì không tức tối...không phiền muộn. Vì sao? Vì rằng vị ấy thấy tự mình có trí tuệ, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về trí tuệ với người có trí tuệ là thiện thuyết.

Lời thuyết của năm hạng người này, này các Tỷ-kheo, là thiện thuyết khi có sự đối chứng giữa người và người.

*(Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Diệu Pháp)*

## TÂM CỦA MÌNH

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika. Ở đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

- Này các Tỷ-kheo.

- Bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

2. Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, không thiện xảo trong hành tướng tâm người khác, thời cần phải nguyện rằng: "Ta sẽ thiện xảo trong hành tướng tâm của ta." Như vậy, các Tỷ-kheo các Thầy cần phải học tập. Và này các Tỷ-kheo, như thế nào, Tỷ-kheo thiện xảo trong hành tướng tâm của mình?

3. Ví như, này các Tỷ-kheo, một người đàn bà hay một người đàn ông, còn trẻ, trong tuổi thanh niên, tánh ưa trang điểm, quán sát hình ảnh mặt mình trong tấm gương thanh tịnh trong sáng, hay trong một bát nước trong. Nếu thấy trên mặt có hạt bụi hay dấu nhóp gì, người ấy cố gắng đoạn trừ hạt bụi hay dấu nhóp ấy. Nếu không thấy hạt bụi hay dấu nhóp, người ấy hoan hỷ, thỏa mãn: "Thật lợi đắc cho ta! Ta thật là trong sạch!" Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát như vậy, được nhiều lợi ích trong các thiện pháp. "Có phải ta sống nhiều với tham? Có phải ta sống nhiều với không tham? Có phải ta sống nhiều với tâm có sân? Có phải ta sống nhiều với tâm không có sân? Có phải ta sống nhiều với hôn trầm thụy miên chi phối, hay ta sống

hiều với hôn trầm thụy miên được từ bỏ? Có phải ta sống nhiều với trạo cử, hay ta sống nhiều với không trạo cử? Có phải ta sống nhiều với nghi ngờ, hay ta sống nhiều vượt qua được nghi ngờ? Có phải ta sống nhiều với phần nộ, hay ta sống nhiều không bị phần nộ? Có phải ta sống nhiều với tâm bị ô nhiễm, hay ta sống nhiều với tâm không bị ô nhiễm? Có phải ta sống nhiều với thân nhiệt nóng, hay ta sống nhiều với thân không nhiệt nóng? Có phải ta sống nhiều với biếng nhác, hay ta sống nhiều với tinh tấn, tinh cần? Có phải ta sống nhiều với không định tĩnh, hay ta sống nhiều với định tĩnh? "

4. Nay các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo quán sát như vậy, biết rằng: "Ta sống nhiều với tâm tham; ta sống nhiều với tâm sân; ta sống nhiều với tâm bị hôn trầm thụy miên chi phối; ta sống nhiều với trạo cử; ta sống nhiều với nghi ngờ; ta sống nhiều với phần nộ; ta sống nhiều với tâm bị nhiễm ô; ta sống nhiều với thân nhiệt nóng; ta sống nhiều với biếng nhác; ta sống nhiều với không định tĩnh", thòi Tỷ-kheo ấy cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dũng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy. Ví như, nay các Tỷ-kheo, khi khấn bị cháy, hay khi đầu bị cháy, cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dũng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để dập tắt khấn hay đầu bị cháy ấy. Cũng vậy nay Tỷ kheo, Tỷ kheo ấy cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dũng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để đoạn tận các pháp bất thiện ấy.

5. Nay các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo quán sát như vậy biết rằng: "Ta sống nhiều với tâm không tham, ta sống nhiều với tâm không sân, ta sống nhiều với tâm không hôn trầm thụy miên; ta sống nhiều với tâm không trạo cử; ta sống nhiều với tâm nghi ngờ được vượt qua; ta sống nhiều với tâm không phần nộ; ta sống nhiều với tâm không nhiễm ô; ta sống nhiều với thân không nhiệt nóng; ta sống nhiều với tâm tinh tấn, tinh cần; ta sống nhiều với tâm định tĩnh", thòi Tỷ-kheo ấy, sau khi an trú trong các thiện pháp ấy, rồi hơn nữa cần chú tâm đoạn diệt các lậu hoặc.

\*\*\*\*\*

*Nguồn trích kinh điển: budsas.org*