



**NĂM CHƯỜNG NGẠI
PHÁT TRIỂN TÂM
LINH & CÁCH
CHINH PHỤC**

**ĐƯỢC BIÊN SOẠN BỞI ĐẠI TRƯỞNG
LÃO THIỀN SƯ *NYANAPONIKA THERA***

NĂM CHƯỚNG NGẠI PHÁT TRIỂN TÂM LINH & CÁCH CHINH PHỤC

Tuyển tập các đoạn kinh Pali và Chú giải

*Được biên soạn bởi Đại trưởng lão Thiền sư
Nyanaponika Thera*

Biên soạn và dịch Việt: Việt Hùng

Nguyên tác tiếng Anh mang tên *The Five Mental Hindrances and Their Conquest: Selected Texts from the Pali Canon and the Commentaries* được phát hành bởi *Access to Insight (BCBS Edition)*, vào ngày 30/11/ 2013, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html>

Tài về phiên bản sách điện tử tiếng Anh: <https://play.google.com/store/books/details?id=Kw0EEQAAQBAJ>

Sách nói

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2024/11/09/sach-noi-nam-chuong-ngai-phat-trien-tam-linh-va-cach-chinh-phuc/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V.01.01

Giới thiệu

Sự giải thoát không lay chuyển của tâm là mục tiêu tối thượng trong giáo lý của Đức Phật. Ở đây, giải thoát có nghĩa là: Giải thoát tâm trí khỏi mọi giới hạn, xiềng xích và ràng buộc trói buộc nó vào Bánh xe của khổ đau, vào Vòng luân hồi sinh tử. Nó có nghĩa là: Thanh lọc tâm khỏi mọi phiền não làm mất đi sự trong sạch của nó; loại bỏ tất cả các chướng ngại ngăn cản sự tiến bộ của nó từ thế gian (*lokiya*) để đạt đến tâm siêu thế (*lokuttara-citta*), tức là đến quả vị A-la-hán.

Có nhiều chướng ngại cản trở con đường tiến bộ tâm linh, nhưng có năm chướng ngại đặc biệt, dưới tên gọi những triền cái (*nīvaraṇa*), thường được nhắc đến trong kinh điển Phật giáo:

1. Tham dục (*kamacchanda*),
2. Sân (*byapada*),
3. Hôn trầm / Thuy miên (*thina-miḍḍha*),
4. Trạo hối - Trạo cử và hối quá (*uddhacca-kukkucca*),
5. Nghi (*vicikiccha*).

Chúng được gọi là “chướng ngại” vì chúng cản trở và

bao bọc tâm dưới nhiều hình thức làm cản trở sự phát triển của tâm (*bhavana*). Theo giáo lý Phật giáo, sự phát triển tâm linh bao gồm hai phần: Thông qua nỗ lực phát triển định tâm, sự tĩnh lặng (*samatha-bhavana*) và thông qua nỗ lực phát triển tuệ giác (*vipassana-bhavana*). Sự tĩnh lặng có được là nhờ sự tập trung hoàn toàn của tâm trong quá trình nhập vào các tầng thiền an chỉ định (*jhana*). Điều kiện khởi đầu để đạt được những tầng thiền này là việc vượt qua năm chướng ngại, ít nhất là tạm thời. Đặc biệt trong ngữ cảnh thành tựu các tầng thiền này mà Đức Phật thường đề cập đến năm chướng ngại trên trong các bài giảng của Ngài.

Có năm yếu tố tinh thần là đại diện chính cho tầng thiền định đầu tiên, được gọi là các chi thiền (*jhanaṅga*), bao gồm tầm, sát, phỉ, lạc, trụ (*vitakka, vicara, piti, sukha* và *ekaggata*). Theo chú giải Phật giáo truyền thống thì mỗi một chi thiền này tương ứng với một trong năm chướng ngại đặc biệt có hại cho nó và loại trừ sự phát triển và tinh luyện cao hơn của nó đến mức độ cần có để nhập vào các tầng thiền an chỉ định (*jhana*); và ngược lại, việc trau dồi năm chi thiền này vượt qua mức độ trung bình sẽ là liều thuốc giải độc chống lại các chướng ngại, chuẩn bị con đường dẫn vào các tầng thiền an chỉ định. Mối quan hệ giữa hai nhóm năm chi thiền và năm chướng ngại này sẽ được làm rõ trong tuyển tập này, dưới tiêu đề “chướng ngại tương ứng”.

Không chỉ các tầng thiền an chỉ định mà cả mức độ định tâm thấp hơn cũng bị cản trở bởi năm chướng ngại này. Đó là điều xảy ra với cận định (*upacara-samadhi*), là giai đoạn chuẩn bị cho sự thể nhập hoàn toàn vào an chỉ định (*appana*). Cũng tương tự như vậy, sự hiện diện của các chướng ngại sẽ cản trở sát-na định (*khanika-samadhi*), là loại định có sức mạnh của cận định và cần có để thành tựu tuệ minh sát (*vipassana*). Tuy nhiên, ngoài việc cản trở thiền sinh thành tựu các tầng mức phát triển tinh thần cao cấp, sự hiện diện của năm chướng ngại sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến bất kỳ một nỗ lực nghiêm túc nào nhằm có được các suy nghĩ rõ ràng cũng như có được một cuộc sống thanh tịnh.

Ảnh hưởng tai hại lan rộng của năm chướng ngại này cho thấy sự cần thiết cấp bách của việc phá vỡ sức mạnh của chúng bằng những nỗ lực liên tục. Thiền sinh không nên tin rằng, chỉ cần chú ý đến các chướng ngại vào lúc ngồi thiền là đủ. Một nỗ lực vào phút cuối như vậy trong việc trấn áp các chướng ngại sẽ hiếm khi thành công, trừ phi được hỗ trợ bởi những nỗ lực trước đó trong cuộc sống hàng ngày.

Do đó, một thiền sinh tha thiết khao khát thành tựu được sự giải thoát không lay chuyển của tâm nên chọn đề mục hành thiền cụ thể, có tầm quan trọng trực tiếp và thực tế: *kammatthana*¹ theo nghĩa rộng

¹ Tức là, đề mục hành thiền: nghĩa đen là “nơi làm việc”.

nhất của nó, mà cấu trúc toàn bộ cuộc đời của vị ấy được đặt trên nền tảng của đề mục đó. Hãy bám chặt vào đề mục hành thiền đó, không bao giờ để mất nó lâu. Chỉ riêng điều này thôi cũng đã là một tiến bộ đáng kể và đáng khích lệ trong việc kiểm soát và phát triển tâm. Bởi vì bằng cách đó, những năng lượng mang tính định hướng và có mục đích của tâm sẽ được củng cố đáng kể. Trong khi nỗ lực chinh phục năm chướng ngại ảnh hưởng tới một đề mục hành thiền, thiền sinh nên xem xét xem, chướng ngại nào là chướng ngại mạnh nhất đối với trường hợp cụ thể của mình. Sau đó, vị ấy nên quan sát một cách cẩn thận cách thức và những dịp nào chúng thường xuất hiện. Vị ấy sẽ cần tìm hiểu thêm về những nguồn lực tích cực trong tâm mình mà nhờ đó mỗi chướng ngại này có thể được đối trị một cách tốt nhất và cuối cùng là bị đánh bại. Và vị ấy cũng nên xem xét cuộc sống của mình để tìm bất kỳ một cơ hội nào nhằm phát triển những phẩm tính tâm linh tốt đẹp được trình bày trong những trang tiếp theo dưới các đề mục: Ngũ căn, các năng lực tâm linh (*indriya*), các yếu tố của định — chi thiền (*jhananga*), và thất giác chi — các chi phần giác ngộ (*bojjhanga*). Trong một số trường hợp, các đề mục hành thiền sẽ được thêm vào và sẽ là hữu ích trong việc khắc phục các chướng ngại tương ứng.

Tuy nhiên, đối với “một người trần tục” (*puthujjana*)² thì chỉ có thể có được những sự đình chỉ tạm thời cũng như chỉ có thể làm suy yếu một phần các chướng ngại. Sự đoạn diệt cuối cùng và hoàn toàn của chúng sẽ xảy ra khi thiên sinh nhập vào các đường Thánh đạo (*ariyamagga*) như sau:

- Nghi được loại bỏ ở con đường Thánh đạo đầu tiên, Thánh đạo Nhập lưu — Tu-đà-hoàn (*sotapatti-magga*).
- Tham dục, sân và hôn trầm sẽ được loại bỏ ở con đường Thánh đạo thứ ba, Thánh đạo Bất lai — A-na-hàm (*anagami-magga*)
- Trạo hối sẽ được loại bỏ ở con đường Thánh đạo cuối cùng, Thánh đạo A-la-hán (*arahatta-magga*).

Phần thưởng trong cuộc chiến chống lại các chướng ngại không chỉ là những gì thu được trong lúc hành thiền, ngắn hoặc dài, mà mỗi bước làm suy yếu những chướng ngại này sẽ đưa chúng ta đến gần hơn với các tầng Thánh đạo, nơi sự giải thoát khỏi những chướng ngại này là không thể lay chuyển.

Các đoạn trích kinh dưới đây được dịch lại từ Kinh điển Phật giáo và các chú giải. Mặc dù những lời dạy này chủ yếu là dành cho các vị tu sĩ, nhưng chúng cũng có giá trị tương tự đối với những người sống

² Một “người trần tục” hay *puthujjana*, có thể là một tu sĩ hay cư sĩ, là người chưa nhập vào con đường Thánh đạo đầu tiên, Đạo Nhập lưu (*sotapatti-magga*).

cuộc sống thế tục. Các bậc Thầy thừa xưa đã có giải thích rằng: “Vị Tỳ-khuru (*bhikkhu*) được đề cập ở đây là nói đến những con người tận tâm thực hành Giáo pháp. Bất cứ ai nghiêm túc với việc thực hành đó đều được bao gồm trong thuật ngữ ‘Vị Tỳ-khuru’ ở đây.”

Năm thiên cái

Lời người dịch: Đối với các đoạn trích kinh ở phần này cũng như trong các phần kế tiếp, do đã có bản dịch Việt từ Chư tăng, chúng tôi sẽ chủ yếu sử dụng lại các bản dịch Việt đó, thay vì dịch lại từ phiên bản tiếng Anh mà Ngài Nyanaponika dịch sang từ bản gốc tiếng Pali. Cần lưu ý rằng, có vài chỗ chúng tôi sẽ chỉnh sửa đôi chút cho dễ hiểu hơn. Tuy nhiên, chúng tôi cũng sẽ cung cấp đường dẫn đến nguồn của bản dịch Việt mà chúng tôi sử dụng để độc giả tiện tham khảo và đối chiếu.

I. Các đoạn kinh tổng thể liên quan

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:51³

Như vậy tôi nghe... Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn của ông Anàthapindika. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỳ-khuru:

- Này các Tỳ-khuru.
- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Các vị Tỳ-khuru ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn dạy như sau:

- Này các Tỳ-khuru, có năm chướng ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Thế nào là năm?

Này các Tỳ-khuru, tham dục là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Này các Tỳ-khuru, sân là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Này các Tỳ-khuru, hôn trầm thụy miên là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Này các Tỳ-khuru, trạo hối là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Này các Tỳ-khuru,

³ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 5:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi05-0106.htm>

nghi là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ.

Này các Tỳ-khuru, những pháp này là năm chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ.

Này các Tỳ-khuru, nếu vị Tỳ-khuru ấy không đoạn tận năm chướng ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ không thể có sức mạnh, và trí tuệ, không biết lợi ích của mình, không biết lợi ích của người, hay không biết lợi ích của cả hai, sẽ không chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này không xảy ra.

Ví như, này các Tỳ-khuru, một con sông chảy, từ núi xuống, chảy thật xa, dòng chảy nhanh cuốn trôi mọi vật. Rồi có người lấy cày mở hai bên bờ sông. Như vậy, này các Tỳ-khuru, dòng sông ấy ở chặng giữa bị trở ngại, tràn rộng, bị chuyển hướng, không còn chảy ra xa, không còn chảy nhanh, không cuốn trôi mọi vật.

Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, nếu vị Tỳ-khuru ấy không đoạn tận năm chướng ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ không thể có sức mạnh, và trí tuệ, không biết lợi ích của mình, không biết lợi ích của người,

hay không biết lợi ích của cả hai, sẽ không chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này không xảy ra.

Này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru ấy, sau khi đoạn tận năm chướng ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ có sức mạnh và có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, hay sẽ biết lợi ích của người, hay sẽ biết được lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này có xảy ra.

Ví như, này các Tỳ-khuru, một con sông chảy từ núi xuống, chảy thật xa, dòng nước chảy nhanh, cuốn trôi mọi vật. Có người chặn đóng lại các cửa miệng hai bên bờ sông. Như vậy, này các Tỳ-khuru, dòng sông ấy ở chặng giữa không bị trở ngại, không có chảy tràn, không bị chuyển hướng, chảy được thật xa, dòng nước chảy nhanh, cuốn trôi mọi vật.

Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru ấy sau khi đoạn tận năm chướng ngại, triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ có sức mạnh, có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, hay sẽ biết được lợi ích của người, hay có thể biết lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng,

xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này có xảy ra.

Tăng Chi Bộ Kinh, 4:61⁴

Và này Gia chủ, thế nào là đầy đủ trí tuệ? Này Gia chủ, sống với tâm bị tham dục chinh phục, làm việc không nên làm, không làm việc nên làm. Do làm việc không nên làm, không làm việc nên làm, vị ấy rời khỏi danh tiếng và an lạc. Này Gia chủ, sống với tâm bị sân hận chinh phục... sống với tâm bị hôn trầm thụy miên chinh phục... sống với tâm bị trạo hối chinh phục... sống với tâm bị nghi chinh phục, làm việc không nên làm, không làm việc nên làm; do làm việc không nên làm, không làm việc nên làm, vị ấy rời khỏi danh tiếng và an lạc.

Này Gia chủ, vị Thánh đệ tử ấy, sau khi biết được tham dục là ứ nhiễm của tâm, từ bỏ tham dục, ứ nhiễm của tâm; sau khi biết được sân hận là ứ nhiễm của tâm, từ bỏ sân hận, ứ nhiễm của tâm; sau khi biết được hôn trầm thụy miên là ứ nhiễm của tâm, từ bỏ hôn trầm thụy miên, ứ nhiễm của tâm; sau khi biết được trạo hối là ứ nhiễm của tâm, từ bỏ trạo hối, ứ nhiễm của tâm; sau khi biết được nghi là ứ nhiễm của tâm, từ bỏ nghi, ứ nhiễm của tâm; này Gia chủ, đây gọi là vị Thánh đệ tử có đại trí tuệ, có trí tuệ rộng lớn, bước vào giới vực minh kiến, đầy đủ trí tuệ. Đây gọi là đầy đủ trí tuệ.

⁴ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 4:61: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi04-0712.htm>

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:23⁵

Này các Tỳ-khuru, có năm ứế nhiễm này của vàng mà do các ứế nhiễm ấy, vàng bị ứế nhiễm, không được nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói, bị bể vụn và không chân chánh chịu sự tác thành. Thế nào là năm?

Sắt, đồng, thiếc, chì và bạc. Này các Tỳ-khuru, có năm ứế nhiễm này của vàng mà các do ứế nhiễm ấy, vàng bị ứế nhiễm, không được nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói bị bể vụn và không chân chánh chịu sự tác thành.

Và này các Tỳ-khuru, khi vàng được giải thoát khỏi năm ứế nhiễm này, khi ấy vàng ấy được nhu nhuyễn, dễ sử dụng, sáng chói, không bị bể vụn, và chân chánh chịu sự tác thành. Và các đồ trang sức nào người ta muốn như nhẫn, như bông tai, như vòng cổ, như dây chuyền, vàng ấy có thể dùng tùy theo ước muốn.

Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, có năm ứế nhiễm này của tâm mà do các ứế nhiễm ấy, tâm bị ứế nhiễm, không nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói, bị bể vụn, không chân chánh định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc. Thế nào là năm?

Tham dục, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi. Này các Tỳ-khuru, có năm ứế nhiễm này của tâm mà

⁵ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 5:23: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi05-0106.htm>

do năm uế nhiễm ấy, tâm bị uế nhiễm không được nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói, bị bế vụn, không chân chánh, định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc.

Và này các Tỳ-khuru, khi tâm được giải thoát khỏi năm uế nhiễm ấy; khi ấy tâm ấy được nhu nhuyễn, dễ sử dụng, sáng chói, không bế vụn, chân chánh định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc. Tùy thuộc theo pháp gì cần phải được giác ngộ với thắng trí, tâm vị ấy hướng đến để được giác ngộ với thắng trí. Tại đây vị ấy có khả năng, có năng lực đạt đến pháp ấy, dầu thuộc bất kỳ loại xứ nào.

Trung Bộ Kinh, 10 (Kinh Tứ Niệm Xứ)⁶

Này các Tỳ-khuru, ở đây, vị Tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỳ-khuru, thế nào là vị Tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

Này các Tỳ-khuru, ở đây, khi nội tâm có tham dục, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có tham dục”; hoặc nội tâm không có tham dục, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có tham dục.” Và với tham dục chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

⁶ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 10 (Kinh Tứ Niệm Xứ): <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung10.htm>

Hoặc khi nội tâm có sân hận, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có sân hận”; hoặc nội tâm không có sân hận, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có sân hận.” Và với sân hận chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hoặc khi nội tâm có hôn trầm thụy miên, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hoặc nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hoặc khi nội tâm có trạo hối, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hoặc nội tâm không có trạo hối, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hoặc khi nội tâm có nghi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có nghi”; hoặc nội tâm không có nghi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có nghi.” Và với nghi chưa

sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với nghi đã sinh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy, và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Ghi nhận một cách chánh niệm và ngay lập tức sự sinh khởi của một trong các chương ngại, như được đề nghị trong đoạn trích kinh ở trên, là một phương pháp đơn giản nhưng rất hiệu quả để đối trị với các chương ngại này cũng như bất kỳ phiền não nào khác của tâm. Bằng cách làm như vậy, một chiếc phanh hãm sẽ được áp dụng để chống lại sự tiếp diễn không bị ngăn cấm của những tư tưởng bất thiện, và sự cảnh giác của tâm chống lại sự tái diễn của chúng cũng sẽ được củng cố. Phương pháp này dựa trên một thực tế tâm lý đơn giản được các nhà bình luận phát biểu như sau: “Tâm thiện và tâm ác không thể cùng xuất hiện một lúc. Vì vậy, vào thời điểm thiện sinh hay bất thiện (đã sinh khởi ở thời điểm trước đó), bất thiện không còn tồn tại nữa (mà chỉ còn hành vi nhận biết mà thôi).”

II. Các đoạn kinh liên quan cụ thể với mỗi một triền cái

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:2⁷

Ví như, này các Tỳ-khuru, cái thân này y cứ món ăn, duyên món ăn được an trú; không có món ăn thì không an trú. Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, năm triền cái y cứ món ăn, duyên món ăn được an trú; không có món ăn thì không an trú.

⁷ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:2: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46a.htm>

1. Tham dục

A. Nuôi dưỡng tham dục

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51⁸

Này các Tỳ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho tham dục (*kāmacchanda*) chưa sinh được sinh khởi; hay tham dục đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có tịnh tướng. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho tham dục chưa sinh được sinh khởi, hay tham dục đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

B. Đoạn diệt tham dục

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51⁹

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho tham dục chưa sinh được sinh khởi, hay tham dục đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có bất tịnh tướng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không

⁸ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

⁹ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

phải là món ăn khiến cho tham dục chưa sinh được sinh khởi, hay tham dục đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Chú giải kinh Tứ Niệm Xứ

Sáu điều sau đây sẽ dẫn đến đoạn diệt tham dục:

1. Học pháp quán bất tịnh;
2. Chuyên tâm thực hành quán bất tịnh;
3. Canh giữ các căn môn;
4. Tiết chế ăn uống;
5. Thiện bạn hữu;
6. Nói năng phù hợp.

1. Học pháp quán bất tịnh & 2. Chuyên tâm thực hành quán bất tịnh

(a) Các đề mục bất tịnh

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:36¹⁰

Với vị Tỳ-khuru chuyên tâm thực hành quán bất tịnh, sự ghê tởm đối với các đối tượng đẹp dễ được thiết lập một cách chắc chắn. Đó là kết quả.

“Đề mục bất tịnh” cụ thể đề cập đến các pháp quán tử thi như được dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ và được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo; nhưng nó cũng đề cập đến các khía cạnh ghê tởm của các đối tượng giác quan nói chung.

¹⁰ Khi tìm kiếm trong Tăng Chi Bộ Kinh, 5:36, chúng tôi không tìm thấy đoạn kinh phù hợp với đoạn trích trong sách. Nên chúng tôi tạm dịch lại từ đoạn tiếng Anh gốc.

(b) Sự ghê tởm về cơ thể

Trung Bộ Kinh, 10¹¹

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát thân này, từ dưới bàn chân trở lên, từ trên đỉnh tóc trở xuống, được bao bọc bởi da và chứa đầy những thứ dơ bẩn, vị ấy tuệ tri rằng: “Có những thứ sau đây trong cái thân này: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, dạ dày, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, dịch khớp xương, nước tiểu¹².”

Kinh Tập, 194-199¹³

Ràng buộc với xương gân,
Trét thoa với da thịt,
Thân được da che đậy,
Như thật không thấy rõ.

Trong một bụng chứa đầy,
Cục gan, và bọng đá,
Quả tim và buồng phổi,
Cả thận, và tỳ tạng.

¹¹ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 10 (Kinh Tứ Niệm Xứ): <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung10.htm>

¹² Với sự bổ sung thêm vào của não trong hộp sọ, 32 bộ phận này của cơ thể tạo nên một đề mục thiền thường xuyên được thực hành ở các quốc gia Phật giáo. Tham khảo cuốn Thanh Tịnh Đạo (chương VIII, 8) để có chi tiết về pháp hành thiền đối với đề mục này.

¹³ Tham khảo bản dịch Kinh Tập, 194-199: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb15-kt1.htm>

Nước mũi, và nước miếng,
Mồ hôi, và nước mỡ,
Máu, và nước khớp xương,
Mật, và bạch huyết cầu.

Từ chín nguồn nước này,
Bất tịnh luôn luôn chảy,
Từ mắt, đồ bẩn chảy,
Từ tai, đồ bẩn chảy.

Nước mũi từ lỗ mũi,
Từ miệng, có khi chảy,
Chảy mật, và niêm dịch,
Từ thân, mồ hôi bẩn.

Trong đầu thật trống rỗng,
Chứa đầy những óc, não.
Bị vô minh dắt dẫn,
Kẻ ngu nghĩ tịnh sạch.

(c) Những pháp quán niệm khác

Trung Bộ Kinh, 14¹⁴

Các dục vọng, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn.

Kinh Phật Tự Thuyết, 2:8¹⁵

¹⁴ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 14: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung14.htm>

¹⁵ Tham khảo bản dịch Kinh Phật Tự Thuyết, 2:8: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb13-ptt1.htm#chuong2>

Không vui, giả dạng vui,
Không ái, giả dạng ái,
Khổ đau, giả dạng lạc,
Nhiếp phục kẻ phóng dật.

3. Canh giữ các căn môn

Tương Ưng Bộ Kinh, 35:120¹⁶

Và này Hiền giả, thế nào là hộ trì các căn? Này Hiền giả, khi mắt thấy sắc, vị Tỳ-khuru không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì đó nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, và các bất thiện pháp khởi lên, thì vị Tỳ-khuru tự chế ngự những nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... khi ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì đó ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, và các bất thiện pháp khởi lên, thì vị Tỳ-khuru tự chế ngự những nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Như vậy, này Hiền giả, là sự hộ trì các căn.

Tương Ưng Bộ Kinh, 35:63¹⁷

Và này Migajala, có các sắc do mắt nhận thức, khả

¹⁶ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 35:120: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35d.htm>

¹⁷ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 35:63: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35b.htm>

lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu vị Tỳ-khuru không hoan hỷ, không tán dương và trú với lòng không tham luyến pháp ấy; thời do vị ấy không hoan hỷ, không tán dương và trú với lòng không tham luyến pháp ấy, nên hỷ đoạn diệt; thời do hỷ không có mặt nên tham dục không có mặt. Do tham dục không có mặt nên triền phược không có mặt. Nay Migajàla, do không bị trói buộc bởi hỷ triền phược nên vị Tỳ-khuru được gọi là người trú một mình. Có các âm thanh do tai nhận thức, ... các vị do lưỡi nhận thức, ... các pháp do ý nhận thức, ... Do tham dục không có mặt nên triền phược không có mặt. Nay Migajàla, do không bị trói buộc bởi hỷ triền phược nên vị Tỳ-khuru được gọi là người trú một mình.

4. Tiết chế ăn uống

Trung Bộ Kinh, 2¹⁸; Trung Bộ Kinh, 39

Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng món ăn khát thực không phải để vui đùa, không phải để đắm mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn.”

¹⁸ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 2: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung02.htm>

5. Thiện bạn hữu

Ở đây cụ thể đề cập đến những người bạn có kinh nghiệm và có thể làm gương và hỗ trợ trong việc tiết chế tham dục, đặc biệt là trong việc thực hành quán bất tịnh. Nhưng điều này cũng áp dụng cho thiện bạn hữu nói chung. Một lời giải thích tương tự cũng được áp dụng đối với các chương ngại khác được trình bày trong những phần tiếp theo, với những thay đổi thích hợp.

Tương Ưng Bộ Kinh, 45:2¹⁹

Này Ananda, toàn bộ Phạm hạnh này là thiện bạn hữu, thiện bạn đấng, thiện thân tình. Với Tỳ-khuru thiện bạn hữu, thiện bạn đấng, thiện thân tình, này Ananda, thời được chờ đợi Thánh đạo Tám nhánh được tu tập, Thánh đạo Tám nhánh được làm cho viên mãn.

6. Nói năng phù hợp

Ở đây cụ thể đề cập đến những cuộc trao đổi nhằm tiết chế tham dục, đặc biệt là về việc thực hành quán bất tịnh. Nhưng nó cũng được áp dụng cho mọi cuộc trao đổi thích hợp nhằm thúc đẩy sự tiến bộ của thiền sinh trên con đường đạt đạo. Với những thay đổi thích hợp, lời giải thích này cũng đúng đối với những chương ngại khác được trình bày trong những phần tiếp theo.

¹⁹ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 45:2: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-45a.htm>

Trung Bộ Kinh, 122²⁰

Này Ananda, trong khi vị Tỳ-khuru ấy an trú trong sự an trú này, nếu tâm của một vị Tỳ-khuru khởi lên mong muốn nói chuyện (với ai đó), vị ấy nên nghiền ngẫm như sau: “Ta sẽ không tham gia vào các câu chuyện tầm thường, thế tục và vô ích; điều đó không dẫn đến sự buông bỏ, vô tham, đoạn diệt, tĩnh lặng, tri thức trực tiếp, giác ngộ, Niết-bàn; cụ thể là nói chuyện về các vị vua, kẻ trộm, bộ trưởng, quân đội, nạn đói và chiến tranh; về ăn, uống, y phục, và chỗ ở; về vòng hoa, nước hoa, người thân, xe cộ, làng mạc, thị trấn, các thành phố và quốc gia; về phụ nữ và rượu, chuyện thị phi ở ngoài đường và bên giếng, chuyện về tổ tiên, đủ thứ các chuyện lật vật, chuyện kể về nguồn gốc của thế giới và biển cả, chuyện về sự vật là như thế này thế khác, và những vấn đề tương tự.” Vị ấy có sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.

“Nhưng những câu chuyện hữu ích để dẫn đến một cuộc sống nghiêm khắc, có ích cho một tinh thần minh mẫn, dẫn đến việc hoàn toàn buông bỏ, vô tham, đoạn diệt, tĩnh lặng, tri thức trực tiếp, giác ngộ và Niết-bàn; đó là bàn về sự biết đủ, sự mãn nguyện, độc cư, ẩn dật, tinh tấn, giới hạnh, định tâm, tuệ giác, giải thoát và về tri thức và tri kiến mà sự giải thoát mang lại — ta sẽ tham gia vào những cuộc nói chuyện đó.” Vị ấy có sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.”

²⁰ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 122: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung122.htm>

Những điều sau đây cũng hữu ích trong việc chinh phục tham dục:

- *Nhất tâm về các chi thiền (jhananga);*
- *Chánh niệm về các năng lực của tâm, ngũ căn (indriya);*
- *Chánh niệm về các chi phần giác ngộ, thất giác chi (bojjhanga).*

C. Ân dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55²¹

Này Bà-la-môn, ví như một bát nước trộn lẫn với thuốc nhuộm gồm lác, hay màu đỏ tía, hay màu xanh, hay màu vàng, và ở đây một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, không có thể như thật biết được, thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị tham dục xâm chiếm, bị tham dục chi phối, không như thật rõ biết sự xuất ly khỏi tham dục đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

²¹ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

2. Sân

A. Nuôi dưỡng sân

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51²²

Này các Tỳ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi; hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có chướng ngại tướng²³ (*patighanimittam*), này các Tỳ-khuru. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

²² Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

²³ Trong kinh Nikaya, đối tượng gây cho ta sân hận được gọi theo nhiều tên khác nhau: đối ngại tướng, chướng ngại tướng, pháp đối ngại, pháp chướng ngại, pháp sân....

Ví dụ ông A phẫn nộ hiềm hận bà B, như vậy ông A đang bị đau khổ bởi sân triền cái và bà B là pháp sân, pháp chướng ngại của ông.

Ng u ò n : https://vi.wikipedia.org/wiki/N%C4%83m_tri%E1%BB%81n_c%C3%A1i

B. Đoạn diệt sân

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51²⁴

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có từ tâm giải thoát. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Trung Bộ Kinh, 62²⁵

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về xả. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt.

²⁴ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

²⁵ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 62: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung62.htm>

Chú giải kinh Tứ Niệm Xứ

Sáu điều sau đây sẽ hữu ích trong việc chinh phục sân:

1. Học cách thiền tâm từ;
2. Hết mình thực hành thiền tâm từ;
3. Suy ngẫm về việc chúng ta chính là chủ nhân và cũng là người thừa kế hậu quả từ các hành động của mình (*kamma*);
4. Theo cách như sau để thường xuyên suy ngẫm về điều đó:

Như vậy, nên suy xét rằng: “Khi tức giận với người khác, thì ta có thể làm gì được với người đó? Liệu ta có thể hủy hoại đức hạnh và những đức tính tốt khác của người đó không? Chẳng phải ta bị lâm vào trạng thái hiện tại là do bởi chính hành động của ta, và do đó nó cũng sẽ tiếp diễn theo hành động của chính ta? Sân hận đối với người khác cũng giống như việc một ai đó muốn đánh người khác với cục than hồng, một thanh sắt nóng, hoặc cục phân thối mà họ đang cầm trên tay. Cũng tương tự như vậy, nếu người kia tức giận với ta, anh ấy có thể làm gì được với ta? Liệu anh ấy có thể phá hủy đức hạnh và những phẩm chất tốt đẹp khác của ta không? Anh ấy cũng bị lâm vào trạng thái hiện tại do bởi chính hành động của mình và những gì tiếp diễn sẽ tùy theo hành động của anh ấy. Cũng giống như một món quà không được chấp nhận hay như một nắm

đất bị gió thổi bay, cơn giận của anh ta sẽ rơi trở lại lên đầu của anh ấy.”

5. Thiện bạn hữu;
6. Nói năng phù hợp

Những điều sau cũng hữu ích trong việc chinh phục sân:

1. *Hỷ, chi thiền thứ ba (jhananga);*
2. *Tín trong ngũ căn (indriya);*
3. *Hỷ giác chi và xả giác chi trong thất giác chi (bojjhanga).*

C. Ân dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55²⁶

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước được lửa đun sôi, sôi lên sùng sục, sôi lên cuộn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị sân xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

²⁶ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

3. Hôn trầm / Thụy miên

A. Nuôi dưỡng hôn trầm thụy miên

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51²⁷

Này các Tỷ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi; hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Không hân hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no, tâm uể oải. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

B. Đoạn diệt hôn trầm thụy miên

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51²⁸

²⁷ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

²⁸ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có phát cần giới, tinh cần giới, dũng mãnh giới. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Trung Bộ Kinh, 70²⁹

Này các Tỳ-khuru, đối với đệ tử có lòng tin giáo pháp bậc Đạo Sư và sống thể nhập giáo pháp ấy, thời tùy pháp này được khởi lên: “Dầu chỉ còn da, gân và xương, dầu thịt và máu trên thân bị khô héo, mong rằng sẽ có tinh tấn lực để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, nhờ trượng phu nhẫn nại, nhờ trượng phu tinh tấn, nhờ trượng phu cần dũng.”

Sáu điều sau đây hữu ích trong việc đoạn diệt hôn trầm thụy miên:

1. *Hiểu rằng ăn quá nhiều là nguyên nhân nuôi dưỡng hôn trầm thụy miên;*
2. *Thay đổi tư thế;*
3. *Niệm tưởng về ánh sáng;*
4. *Ở ngoài trời;*
5. *Thiện bạn hữu;*
6. *Nói năng phù hợp*

²⁹ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 70: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung70.htm>

Những điều sau đây cũng hữu ích trong việc chinh phục hôn trầm thụy miên:

1. Niệm chết

Trung Bộ Kinh, 131³⁰

Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?

2. Quán niệm đau khổ trong vô thường

Tăng Chi Bộ Kinh, 7:46³¹

Này các Tỳ-khuru, nếu vị Tỳ-khuru sống nhiều với các tướng khổ trên vô thường, thời các tướng sợ hãi sắc bén được an lập trên thụ động, biếng nhác, thả lỏng, phóng dật, không chú tâm, không quán sát; ví như một kẻ giết người giờ đao lên đe dọa.

3. Hỷ

Trung Bộ Kinh, 62³²

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt.

4. Quán niệm về hành trình tâm linh

Thanh Tịnh Đạo, IV:55

³⁰ Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 131: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung131.htm>

³¹ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 7:46: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi07-0406.htm>

³² Tham khảo bản dịch Trung Bộ Kinh, 62: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung62.htm>

“Tôi phải bước đi trên con đường mà Chư Phật, Chư Phật Độc Giác, và các vị Thánh đệ tử đã đi; nhưng một kẻ lười biếng không thể đi được con đường đó.”

5. Quán niệm về sự vĩ đại của Bạc Đạo Sư

Ibid.

“Việc trọn vẹn tinh tấn đã được khen ngợi bởi Bạc Đạo Sư. Ngài không vượt ra ngoài những gì trong lời dạy của Ngài và đó là một sự giúp đỡ rất lớn cho chúng tôi. Ngài được vinh danh là nhờ thực hành Pháp của Ngài, chứ không phải là ngược lại.”

6. Quán niệm về sự vĩ đại từ những di sản kế thừa

Ibid.

“Tôi phải sở hữu Di sản vĩ đại này, được gọi là Giáo pháp tốt lành. Nhưng kẻ lười biếng không thể sở hữu được nó.”

7. Làm cách nào để kích hoạt tâm trí?

Thanh Tịnh Đạo, IV:63

Làm thế nào để kích hoạt tâm trí vào thời điểm nó cần được kích hoạt? Nếu do bởi sự chậm chạp trong việc áp dụng trí tuệ hoặc do không đạt được hạnh phúc của sự tĩnh lặng, mà tâm của một người bị hôn trầm, thì vị ấy nên đánh thức nó bằng cách quán chiếu về tám đối tượng khuấy động. Tám đối tượng đó là: sinh, già, bệnh và chết; sự khổ trong thế giới khổ đau này; sự khổ trong quá khứ bắt nguồn từ vòng luân hồi; sự khổ trong tương lai bắt nguồn từ vòng luân hồi; sự khổ của hiện tại bắt nguồn từ việc tìm kiếm vật thực.

8. Làm sao để vượt qua thụy miên?

Tăng Chi Bộ Kinh, 7:58³³

...Rồi Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn; sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Mahàmoggallàna: “Này Moggallàna, có phải Thầy ngủ gục?” “Thưa phải, bạch Thế Tôn.”

(1) “Do vậy, này Moggallàna, khi nào Thầy trú có tưởng và thụy miên xâm nhập Thầy, chớ có tác ý đến nó, chớ có tưởng nhiều đến nó. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(2) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, với tâm của Thầy, hãy tùy tâm, tùy tứ, với ý hãy tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(3) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy đọc tụng pháp một cách rộng rãi, như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(4) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy kéo

³³ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 7:58: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi07-0406.htm>

hai lỗ tai của Thầy, và lấy tay xoa bóp tay chân. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(5) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy từ chỗ ngồi, đứng dậy lấy nước chùi mắt, nhìn về phía chân trời và nhìn lên các vì sao lấp lánh. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(6) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy tác ý đến quang tướng và an trú vào tướng ban ngày. Như ban ngày, ban đêm cũng vậy. Như ban đêm, ban ngày cũng vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(7) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy trú tâm trên chỗ kinh hành, với tướng trước mặt và sau lưng, với căn hướng nội, với ý không hướng ngoại. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.”

(8) “Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, Thầy hãy nằm như dáng nằm con sư tử, về phía hông bên phải, hai chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác, tác ý với

tướng thức dậy. Và khi thức dậy, này Moggallàna, Thầy hãy thức dậy thật mau, nghĩ rằng: ‘Ta sẽ trú, không có chú tâm đến lạc nằm ngủ, lạc nằm xuống một bên, lạc thụy miên’. Như vậy, này Moggallàna, Thầy cần phải học tập.”

9. Năm mối nguy hiểm đe dọa

Tăng Chi Bộ Kinh, 5:78³⁴

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy năm sự sợ hãi về tương lai này, thật là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Thế nào là năm?

(1) Ở đây, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay ta còn trẻ, niên thiếu, còn thanh niên, tóc đen nhánh, trong buổi thanh xuân, trong sơ kỳ tuổi đời. Nhưng rồi đến thời già sẽ xúc chạm thân này. Khi đã già yếu, và bị già chinh phục, thật không dễ gì để tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật, thật không dễ

³⁴ Tham khảo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh, 5:78: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi05-0712.htm>

Bài Kinh này là một trong bảy bản kinh điển được hoàng đế Asoka giới thiệu trong Sắc lệnh Bhairat Rock thứ hai; “Thưa các Tôn giả, những đoạn Luật này, có nghĩa là: — ...'Sợ hãi về những gì có thể xảy ra (anagata-bhayani)..., được Đức Phật nói ra — những điều này, thưa các Tôn giả, con mong muốn có nhiều Tỳ-khuru và Tỷ-khuru-ni nên thường xuyên nghe và hành thiền với các đề mục đó: và tương tự như vậy, như cư sĩ tại gia, nam cũng như nữ, cũng nên làm như vậy (Vincent A. Smith, Asoka. tái bản lần thứ 3, trang 54).

gì để sống tại các trú xứ rừng núi cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, ta hãy hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, có bị già, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ nhất này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

(2) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay ta ít bệnh, ít nã, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng quá, trung bình, hợp với tinh tấn, nhưng rồi đến thời bệnh sẽ xúc chạm thân này. Khi đã bị bệnh và bị bệnh chinh phục, thật không dễ gì tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật, thật không dễ gì để sống tại các trú xứ rừng núi cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, ta hãy hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, dầu có bị bệnh, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ hai này về

tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

(3) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay không có đói kém, được mùa, đồ ăn khát thực dễ kiếm được, thật dễ dàng để nuôi sống bằng khát thực nỗ lực. Nhưng rồi đến thời có nạn đói, mất mùa, không dễ gì nuôi sống bằng khát thực nỗ lực. Và những người bị nạn đói sẽ dời đến chỗ nào được nhiều đồ ăn; tại đây, phải sống với quần chúng, phải sống với hỗn tạp. Khi phải sống với quần chúng, phải sống với hỗn tạp, thật không dễ gì để tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật, thật không dễ gì để sống tại các trú xứ rừng núi cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, ta hãy hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, có bị đói kém, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ ba này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

(4) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru quán sát như

sau: “Nay các loài Người sống với nhau thuận hòa, hoan hỷ với nhau, không cãi lộn nhau, hòa hợp như nước với sữa, sống nhìn nhau với cặp mắt ái kính. Nhưng rồi đến thời có sự sợ hãi về nạn cướp rùng, dân chúng trong nước leo lên xe để đi trốn tại nơi nào có sự sợ hãi, dân chúng di động đến chỗ có sự an ổn. Tại đây, phải sống với quần chúng, phải sống với hỗn tạp, thật không dễ với quần chúng, sống với hỗn tạp, thật không dễ gì để tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật, thật không dễ gì để sống tại các trú xứ rừng núi cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, ta phải hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, có gặp sự sợ hãi, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ tư này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

(5) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru quán sát như sau: “Nay chúng Tăng hòa hợp, cùng nhau hoan hỷ, không tranh luận nhau, sống thoải mái cùng chung một lời dạy... nhưng rồi đến thời chúng Tăng chia rẽ. Khi chúng Tăng chia rẽ, thật không dễ gì để tác ý đến giáo pháp của các Đức Phật. Thật không dễ gì để sống

tại các trú xứ rừng núi, cao nguyên xa vắng. Trước khi trạng thái ấy đến với ta, không đáng ưa, không đáng thích, không khả ý, hãy hăng hái tinh cần trước khi thời ấy đến, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và nếu thành tựu trạng thái ấy, chúng Tăng có chia rẽ, ta sẽ sống được thoải mái.”

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy sợ hãi thứ năm này về tương lai, như vậy là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

Này các Tỳ-khuru, do quán thấy năm sợ hãi này về tương lai, thật là vừa đủ để vị Tỳ-khuru sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, chứng đắc những gì chưa chứng đắc, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.

Ngoài ra, những điều dưới đây cũng sẽ hữu ích trong việc chính phục hôn trầm thụy miên:

- *Sát, chi thiền thứ hai (jhananga);*
- *Tấn căn trong ngũ căn (indriya);*
- *Trạch pháp giác chi trong thất giác chi (bojjhanga).*

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:53³⁵

³⁵ Tham khảo Tương Ưng Bộ Kinh, 46:53: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

Này các Tỳ-khuru, trong khi tâm thụ động, trong khi ấy, không phải thời là tu tập khinh an giác chi, không phải thời là tu tập định giác chi, không phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Này các Tỳ-khuru, khi tâm thụ động, thật khó làm tâm phát khởi nhờ những pháp này.

Và này các Tỳ-khuru, trong khi tâm thụ động, trong khi ấy, phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, phải thời là tu tập hỷ giác chi. Vì sao? Này các Tỳ-khuru, vì rằng, khi tâm thụ động, thật dễ làm tâm phát khởi nhờ những pháp này.

C. Ấn dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55³⁶

Này Bà-la-môn, ví như một bát nước bị rong rêu che phủ. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

³⁶ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

4. Trạo hối - Trạo cử và hối quá

A. Nuôi dưỡng trạo hối

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51³⁷

Này các Tỳ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có tâm chưa được chỉ tịnh, này các Tỳ-khuru. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

B. Đoạn diệt trạo hối

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51³⁸

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã

³⁷ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

³⁸ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

sinh được tăng trưởng, quảng đại? Nay các Tỳ-khuru, có tâm chỉ tịnh. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Sáu điều sau đây sẽ dẫn đến đoạn diệt trạo hối:

1. Kiến thức về kinh điển Phật giáo (Giáo lý và thực hành);
2. Đặt ra các câu hỏi về giáo lý và pháp hành;
3. Làm quen với Tạng luật (Giới luật của người xuất gia, và đối với người cư sĩ tại gia, cùng với những nguyên tắc ứng xử đạo đức);
4. Kết giao với những người trưởng thành về mặt tuổi tác và trải nghiệm, những người có phẩm giá, sự tiết chế và bình tĩnh;
5. Thiện bạn hữu;
6. Nói năng phù hợp.

Những điều dưới đây cũng hữu ích trong việc chinh phục trạo hối:

1. Hỷ, chi thiền thứ ba (jhananga);
2. Định căn trong ngũ căn (indriya);
3. Khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi trong Thất giác chi (bojjhanga).

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:53³⁹

Và nay các Tỳ-khuru, trong khi tâm dao động, trong

³⁹ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:53: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

khi ấy, không phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, không phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, không phải thời là tu tập hỷ giác chi. Vì sao? Vì rằng, này các Tỳ-khuru, tâm dao động, thật khó được tịnh chỉ do những pháp ấy.

Và này các Tỳ-khuru, trong khi tâm dao động, trong khi ấy, phải thời là tu tập khinh an giác chi, phải thời là tu tập định giác chi, phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Vì rằng, tâm dao động thật dễ được tịnh chỉ nhờ những pháp này.

C. Ấn dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55⁴⁰

Này Bà-la-môn, ví như một bát nước bị gió thổi, dao động, chấn động, nổi sóng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị trạo hối xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

⁴⁰ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

5. Nghi

A. Nuôi dưỡng nghi

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51⁴¹

Này các Tỳ-khuru, cái gì là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có các pháp trú xứ của nghi hoặc. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

B. Đoạn diệt nghi

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51⁴²

Và này các Tỳ-khuru, cái gì không phải món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỳ-khuru, có pháp thiện và bất thiện, có pháp có tội và không có tội, có pháp liệt và thắng, có pháp dự phần

⁴¹ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

⁴² Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:51: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

vào đen và trắng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Trong sáu điều đưa đến việc đoạn diệt nghi, ba điều đầu tiên và hai điều cuối giống với những điều đưa đến việc đoạn diệt trạo hối. Điều thứ tư như sau:

- *Có một đức tin vững chắc về Phật, Pháp và Tăng.*

Ngoài ra, những điều sau đây cũng hữu ích trong việc chinh phục nghi:

- *Nghiên ngẫm về các chi thiền (jhananga);*
- *Tuệ căn trong ngũ căn (indriya);*
- *Trạch pháp giác chi trong thất giác chi (bojjhanga).*

C. Ấn dụ

Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55⁴³

Này Bà-la-môn, ví như một bát nước bị khuấy động, khuấy đục, khuấy bùn, đặt trong bóng tối. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị nghi hoặc xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, thì còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

⁴³ Tham khảo bản dịch Tương Ưng Bộ Kinh, 46:55: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46b.htm>

Trích kinh Sa-môn Quả (Samaññaphala Sutta)

I. Bản kinh (Trường Bộ Kinh, 2⁴⁴)

Vị ấy, với giới uẩn cao quý này, với sự hộ trì các căn cao quý này, với chánh niệm tỉnh giác cao quý này, với hạnh biết đủ cao quý này, lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi đi khát thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng tại chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước mặt.

Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm, thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm và thụy miên; với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm

⁴⁴ Tham khảo bản dịch Kinh Sa-môn Quả (Trường Bộ Kinh, 2): <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong02.htm>

tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm, thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối tiếc, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Này Đại vương, như một người mắc nợ, liền làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia mắc nợ nên làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ.” Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người bị bệnh, đau đớn, trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục.” Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người bị nhốt trong ngục. Người ấy sau một thời gian, được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn.”

Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy, sau một thời gian, thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, được giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, được giải thoát, được tự do đi lại.” Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người giàu có, nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc, thiếu lương thực, đầy những nguy hiểm. Người ấy, sau một thời gian đã đi khỏi sa mạc, đến đầu làng vô sự, yên ổn, không có nguy hiểm. Người ấy nghĩ: “Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc thiếu lương thực, đầy những nguy hiểm. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng vô sự, yên ổn, không có nguy hiểm.” Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Như vậy, này Đại vương, vị Tỳ-khưu tự mình quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường sa mạc. Này Đại vương, cũng như không mắc nợ, như không bệnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như đất lành yên ổn, này Đại vương, vị Tỳ-khưu quán năm triền cái khi diệt trừ chúng.

Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái ấy, hân hoan sinh; do hân hoan nên hỷ sinh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an; do thân khinh an, lạc thọ sinh; do lạc thọ, tâm được định tĩnh. Vị Tỳ-khuru ly dục, ly ác pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, với tâm, với tứ. Vị Tỳ-khuru thâm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sinh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sinh ấy thâm nhuần... chứng và trú thiền thứ hai... thứ ba... thứ tư.

II. Chú giải

A. Các ẩn dụ về các chương ngại

Trong kinh dạy rằng: “Như vậy, này Đại vương, vị Tỳ-khuru tự mình quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường sa mạc”.

Bằng cách này, Thế Tôn chỉ ra khi tham dục chưa được đoạn diệt thì tương tự như mắc nợ; sân thì như bị bệnh,... Những ẩn dụ này nên được hiểu như sau:

1. Tham dục

Có một người đang mắc nợ nhưng lại bị phá sản. Bây giờ, khi chủ nợ đòi trả nợ và nói lời thô bạo hoặc quấy rối, đánh đập thì anh ta không thể trả đũa mà phải

gánh chịu tất cả. Chính món nợ của anh ấy là nguyên nhân dẫn đến sự nhẫn nại này.

Cũng tương tự như vậy, nếu một người với lòng tràn đầy tham dục đối với một người nào đó, thì anh ta sẽ bị dính mắc vào đối tượng với đầy lòng khao khát về người đó. Cho dù bị người đó nói năng thô bạo, quấy rối, đánh đập, anh ta cũng sẽ chịu đựng tất cả. Chính tham dục của anh ta là nguyên nhân dẫn đến sự nhẫn nại này. Như vậy, tham dục cũng giống như đang bị mắc nợ.

2. Sân

Nếu một người mắc bệnh về mật mà lại được nhận mật ong và đường, thì anh ta sẽ không thưởng thức được hương vị của nó, do đang mắc bệnh về mật; anh ấy sẽ nôn nó ra và phàn nàn rằng: “Nó đắng quá, đắng quá!”

Cũng tương tự như vậy, khi một người có tính khí sân hận được khuyên răn, thậm chí chỉ là những điều nhỏ bé nhất, bởi vị thầy của mình — người hằng mong điều tốt đẹp nhất cho anh ấy, thì người đó sẽ không chấp nhận lời khuyên. Anh ấy lại còn cho rằng: “Thầy quấy rối tôi quá nhiều!”, sẽ rời khỏi dòng tu, hoặc bỏ đi và lang thang khắp nơi. Cũng giống như người đang mắc bệnh về mật không thích vị của mật và đường, người mắc bệnh sân hận sẽ không thưởng thức được hương vị Giáo pháp của Đức Phật, bao gồm hạnh phúc trong các tầng thiên, ... Như vậy, sân

hận cũng giống như bệnh tật.

3. Hôn trầm / Thuy miên

Nếu có người bị giam giữ trong một ngày lễ hội, thì anh ta sẽ không thể nhìn thấy phần bắt đầu, phần giữa và phần cuối của lễ hội. Khi được thả ra vào ngày hôm sau và nghe mọi người kể rằng: “Ôi, lễ hội ngày hôm qua mới thú vị làm sao! Ôi, những điệu múa và bài hát đó thật tuyệt!”, anh ấy sẽ không đưa ra bất cứ một lời phản hồi nào. Tại sao lại như vậy? Bởi vì bản thân anh ấy đã không được tận hưởng ngày lễ hội đó.

Cũng tương tự như vậy, ngay cả khi một thời pháp rất hay diễn ra, nếu một vị tu sĩ đang bị chế ngự bởi hôn trầm và thuy miên sẽ không thể biết phần đầu, phần giữa và phần cuối của thời pháp. Sau khi thời pháp kết thúc, nếu vị ấy nghe được lời khen ngợi ví như: “Được nghe pháp thật là dễ chịu biết bao! Chủ đề thật thú vị và những ví dụ cũng thật hay biết bao!”. Thì vị ấy sẽ không thể nói được một lời nào. Tại sao lại như vậy? Bởi vì, do hôn trầm và thuy miên, vị ấy không thể tận hưởng được thời pháp. Như vậy, hôn trầm và thuy miên cũng giống như bị bỏ tù.

4. Trạo hối

Nếu một người nô lệ muốn được vui chơi trong ngày lễ hội thì sẽ bị chủ nhân sai bảo rằng: “Hãy mau đi đến chỗ này chỗ kia! Có việc gấp phải làm. Nếu không đi, ta sẽ chặt tay, chân hoặc tai, mũi của ngươi!” Nghe vậy, người nô lệ sẽ nhanh chóng làm theo lệnh và sẽ

không thể tận hưởng được chút nào của ngày lễ hội. Điều này là do bởi sự lệ thuộc của anh ấy vào người khác.

Cũng tương tự như vậy đối với một vị tu sĩ, người đã đi vào rừng để tìm trú nơi cô tịch nhưng lại không thông thạo Luật Tạng (Giới luật). Nếu trong bất kỳ vấn đề nào, liên quan đến vấn đề về thịt được phép ăn (ví dụ: thịt lợn) nhưng vị ấy lại có ý tưởng rằng nó không được phép ăn (coi nó là thịt gấu), và như vậy vị ấy phải tạm dừng sự độc cư nhằm thanh lọc hành động của mình, để đi tìm gặp một vị tu sĩ thông thạo Luật Tạng. Như vậy, vị ấy sẽ không thể tận hưởng được niềm hạnh phúc của sự độc cư, sự bất an và hối hận sẽ lấn át. Như vậy, trạo hối cũng giống như bị nô lệ.

5. Nghi

Một người lữ khách du hành qua sa mạc, biết rằng anh ấy có thể bị cướp hoặc bị giết. Nên chỉ cần một tiếng cành cây hay tiếng chim không thôi cũng sẽ khiến anh ấy trở nên lo lắng, sợ hãi, và nghĩ rằng: “Bọn cướp đã đến!” Anh ấy đi tiếp được vài bước, rồi vì sợ hãi sẽ dừng lại và mọi việc cứ tiếp diễn như vậy cho đến hết chặng đường; hoặc thậm chí anh ấy có thể bỏ cuộc, quay trở lại nơi xuất phát. Anh ấy sẽ dừng lại nhiều hơn là bước tới, phải rất vất vả và khó khăn anh ấy mới đến được một nơi an toàn, hoặc thậm chí có thể còn không đến được nơi đó.

Điều này cũng tương tự như với người khởi lên nghi ngờ về một trong tám đối tượng của nghi ngờ⁴⁵. Do bởi nghi ngờ liệu Bạc Đạo Sư có phải là Bạc Giác Ngộ hay không, vị ấy không thể tin tưởng chấp nhận điều đó như là một điều có thể tin tưởng được. Bởi vì không có đức tin, vị ấy không đến được với đạo cũng như thành tựu được quả vị Thánh. Do đó, cũng giống như một người lữ khách du hành trong sa mạc không chắc chắn liệu có kẻ cướp ở đó hay không, hết lần này đến lần khác, vị ấy tạo ra trong tâm trí mình các tâm dao động, do dự, thiếu quyết đoán, và lo lắng. Kết quả là vị ấy tự tạo ra ở bên trong mình chướng ngại ngăn cản việc đến được với cõi giới của các bậc Thánh. Như vậy, nghi cũng giống như vị lữ khách du hành trong sa mạc.

B. Đoạn diệt triền cái

Trong kinh có dạy rằng: “Này Đại vương, cũng như không mắc nợ, như không bệnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như đất lành yên ổn, này Đại vương, vị Tỳ-khưu quán năm triền cái khi diệt trừ chúng.”

1. Đoạn diệt tham dục

Có một người đàn ông đã vay tiền, sử dụng nó cho

⁴⁵ Theo Vibhanga (Bộ phân tích trong Vi Diệu Pháp), tám đối tượng này bao gồm: nghi ngờ đối với Phật, Pháp, Tăng, Tam học (Giới, Định, Tuệ), quá khứ, vị lai, cả quá khứ và vị lai, và các duyên của các hiện tượng sinh khởi.

công việc kinh doanh của mình và trở nên thịnh vượng. Vị ấy nghĩ rằng: “Món nợ này sẽ là nguyên nhân gây nên phiền não”. Do đó, anh ấy sắp xếp trả lại khoản vay cùng với tiền lãi và xé giấy nợ. Sau đó, anh ấy chấm dứt không gửi tin nhắn hay thư từ đến các chủ nợ nữa; và ngay cả khi gặp họ, tùy thuộc vào mong muốn của mình mà anh ấy quyết định có nên đứng dậy để chào đón họ hay không. Tại sao lại như vậy? Bởi vì, anh ấy không còn mắc nợ hay phụ thuộc vào chủ nợ nữa.

Cũng tương tự như vậy, vị Tỳ-khưu suy ngẫm rằng: “Tham dục là nguyên nhân của trở ngại.” Rồi sau đó, vị ấy tu tập sáu pháp đưa đến sự đoạn diệt tham dục và loại bỏ tham dục. Cũng giống như một người đã thoát khỏi nợ nần, không còn cảm thấy sợ hãi hay lo lắng khi gặp các chủ nợ cũ của mình, một người đã từ bỏ tham dục sẽ không còn dính mắc và ràng buộc vào đối tượng mình tham muốn nữa; và kể cả khi vị ấy nhìn thấy thánh thần, tham muốn cũng sẽ không tấn công vị ấy.

Như vậy, Thế Tôn so sánh việc từ bỏ tham dục với việc thoát khỏi nợ nần.

2. Đoạn diệt sân

Khi một người mắc bệnh về mật, sau khi được chữa khỏi bằng thuốc, sẽ thấy thích mật ong và đường. Cũng tương tự như vậy, một vị Tỳ-khưu suy ngẫm rằng: “Sân hận này gây ra nhiều tai hại”, và sẽ phát

triển sáu pháp đưa đến việc đoạn diệt sân và loại bỏ sân. Giống như người bệnh nhân đã khỏi bệnh dùng mật ong và đường đánh giá cao hương vị của chúng, vị Tỳ-khuru ấy cũng tôn kính thọ nhận các quy tắc tu tập và tuân thủ chúng với một sự đánh giá cao về các giá trị của chúng. Như vậy, Thế Tôn so sánh việc đoạn diệt sân với việc hồi phục sức khỏe.

3. Đoạn diệt hôn trầm / thuy miên

Có một người đàn ông từng bị bỏ tù vào một dịp lễ hội. Sau này, khi được trả tự do và có một lễ hội khác được tổ chức, người ấy suy ngẫm rằng: “Trước kia, do lỗi thiếu chú ý của mình, ta bị tù và không thể vui hưởng lễ hội này. Bây giờ ta sẽ cẩn thận.” Và vị ấy luôn chú ý đến hành vi của mình để không có điều gì bất thiện xâm nhập vào tâm của vị ấy. Sau khi tận hưởng lễ hội, anh ấy thốt lên: “Ôi, lễ hội thật là tuyệt vời làm sao!”

Cũng tương tự như vậy, nhận thấy rằng hôn trầm và thuy miên gây ra các tác hại lớn lao, một vị Tỳ-khuru sẽ tu tập sáu pháp đối nghịch với chúng, và nhờ đó đoạn diệt được hôn trầm và thuy miên. Giống như người đàn ông được tự do khỏi nhà tù tận hưởng toàn bộ thời gian của lễ hội, thậm chí trong bảy ngày, cũng như vậy, vị Tỳ-khuru đã đoạn diệt hôn trầm và thuy miên này có thể tận hưởng phần đầu, phần giữa cũng như phần kết của “Lễ hội Pháp” (*Ḍhamma-nakkhatta*), và cuối cùng đạt đến quả vị thánh A-la-hán

cùng với bốn biện tài vô ngại⁴⁶ (*pativambhida*)

⁴⁶ Biện tài hay biện tài vô ngại là một trong những phẩm chất cần thiết của vị sứ giả Như Lai. Biện tài có nghĩa là tài hùng biện, biện luận tài giỏi, khả năng nói các pháp nghĩa một cách khéo léo trôi chảy, thuyết pháp lưu loát, có sức thuyết phục người nghe.

“Một thời Phật ở nước Xá-vệ, rừng Kỳ-đà, vườn Cấp Cô Độc. Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

- Có bốn loại biện tài. Thế nào là bốn? Nghĩa là nghĩa biện, pháp biện, từ biện và ứng biện.

Thế nào gọi là nghĩa biện? Nghĩa biện là lời nói của người này, người kia như Trời, rồng, quỷ thần nói đều có thể phân biệt được nghĩa. Đó gọi là nghĩa biện.

Thế nào gọi là pháp biện? Như Lai thuyết mười hai bộ kinh. Nghĩa là Khế kinh, Kỳ dạ, Bốn mặt, Kệ, Nhân duyên, Thọ ký, Tự thuyết, Tạo tụng, sinh kinh, Phương đẳng, Hợp tập, Vị tăng hữu; và các pháp hữu vi, pháp vô vi, pháp hữu lậu, pháp vô lậu, các pháp thật không thể phá hoại, có thể tổng trì. Đó gọi là pháp biện.

Thế nào gọi là từ biện? Như chúng sinh ở trước có lời hay, dở; lời đàn ông, lời đàn bà; lời Phật, lời Phạm chí, Trời, rồng, quỷ thần; lời của A-tu-la, Ca-lâu-la, Khẩn-na-la nói, tùy theo căn nguyên của họ mà thuyết pháp cho. Đó gọi là từ biện.

Thế nào gọi là ứng biện? Lúc đang thuyết pháp không có khiếp nhục, không sợ hãi, hay làm vui hòa bốn bộ chúng. Đó gọi là ứng biện.

Nay Ta sẽ dạy dỗ các thầy! Nên như Ma-ha Câu-hy-la. Vì sao thế? Câu-hy-la có bốn biện tài này, hay cùng bốn bộ chúng rộng phân biệt nói. Như ngày nay, Ta xem trong các chúng không có ai được bốn biện tài hơn Câu-hy-la. Như Lai có bốn biện tài này. Thế nên, hãy cầu phương tiện thành tựu bốn biện tài. Như thế, các Tỳ-kheo, hãy học điều này.

Như vậy, Thế Tôn đã nói về việc đoạn diệt hôn trầm và thụy miên có thể so sánh với việc giải thoát khỏi ngục tù.

4. Đoạn diệt trạo hối

Có một người nô lệ, với sự giúp đỡ của một người bạn, trả tiền cho chủ, trở thành người tự do và từ đó có thể làm những gì mình thích. Tương tự như vậy, nhận thức được trở ngại vô cùng lớn do trạo hối gây ra, một vị Tỳ-khưu sẽ tu tập sáu pháp đối nghịch với chúng, và như vậy đoạn diệt trạo hối. Và sau khi đoạn diệt chúng, vị ấy giống như một người thực sự tự do, có thể làm những gì mình muốn. Giống như không ai có thể ngăn cản một người tự do làm điều mình thích, trạo hối cũng không thể ngăn cản vị Tỳ-khưu đó bước đi trên con đường xuất gia hạnh phúc (*sukhanekkhamma-patipada*).

Như vậy, Thế Tôn tuyên bố việc đoạn diệt trạo hối cũng tương tự như việc giải thoát khỏi cảnh nô lệ.

5. Đoạn diệt nghi

Có một người đàn ông mạnh mẽ, với hành lý trong tay và được trang bị vũ khí tốt, cùng bạn bè đồng hành đi qua vùng đất hoang dã. Nếu bọn cướp nhìn thấy anh

Bấy giờ các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong, vui vẻ vâng làm.

(Kinh Tăng nhất A-hàm, tập II, phẩm Khổ lạc)

Nguồn: <https://hoavouu.com/a40958/bon-loai-bien-tai>

ta, thậm chí là từ xa thôi, thì chúng cũng sẽ bỏ chạy. Vượt qua vùng hoang dã an toàn và đến nơi an toàn, anh ấy vui hưởng niềm hạnh phúc khi đến được nơi an toàn. Tương tự như vậy, nhận thấy rằng nghi là nguyên nhân gây ra những mối tai hại lớn lao, một vị Tỳ-khuru sẽ tu tập sáu pháp làm thuốc giải độc cho nó, và đoạn diệt nghi. Giống như người đàn ông mạnh mẽ ở trên, được trang bị vũ khí và có bạn đồng hành, ít quan tâm đến bọn cướp nhiều như cỏ trên mặt đất, sẽ ra khỏi vùng hoang dã một cách an toàn để đến một nơi an toàn; cũng tương tự như vậy, một vị Tỳ-khuru, sau khi vượt qua vùng hoang dã của các hành vi bất thiện, cuối cùng sẽ đạt đến trạng thái an toàn tối thượng, cõi giới bất tử của Niết-bàn. Như vậy, Thế Tôn so sánh việc đoạn diệt nghi với việc đến được một nơi an toàn.

Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika



Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika (1901 — 1994) sinh trưởng ở Đức, trở thành tu sĩ Phật giáo tại Sri Lanka vào năm 1936, và sống hết cuộc đời của Ngài ở đó. Được rộng rãi biết đến như là một trong những nhà diễn giải hàng đầu của Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*) đương đại, Ngài là tác giả của nhiều cuốn sách và bản dịch trong hai ngôn ngữ tiếng Anh và tiếng Đức.

Tham khảo tiểu sử đầy đủ của thiền sư tại đường dẫn

này: <https://quangduc.com/a70603/thien-su-nyanaponika-thera-nha-xuat-ban-tac-gia-bac-thay-cua-nhieu-nha-lanh-dao-pg-phuong-tay>

V.01.08