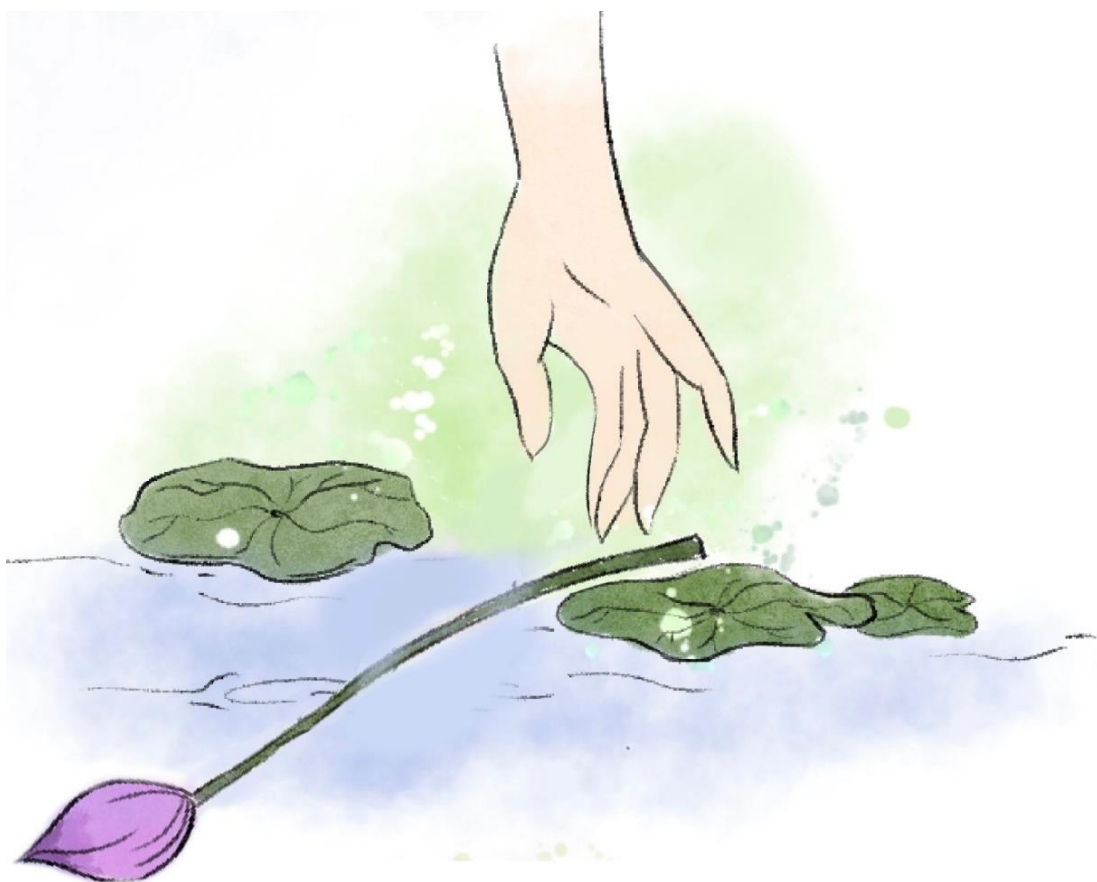


Lập Trình Tu Tập
Đổi Diện Bệnh Và Chết



Tỳ Kheo Minh Tâm

TRƯỜNG MEDITATION

MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu	1
Chương 1: Đức Phật Là Một Vị Lương Y Tối Thượng	5
Chương 2: Cái Khổ Của Sự Đau Khổ	8
1. Bhante G Đối Diện Cái Chết	8
2. Kito Giáo Và Cái Chết – (Ý Nghĩa Về Sự Chết Trong Thiên Chúa Giáo).....	13
3. Nghịệp Và Cái Chết	16
4. Trường Hợp Nakula	20
5. Girimananda.....	30
Chương 3: Cái Đau Về Tâm Như Là Mũi Tên Thứ Hai	35
Chương 4: Tính Chất Của Người Bệnh Và Từ Năng.....	46
Phát Triển Tâm Từ - Metta.....	53
Chương 5: Sự Quan Trọng Của Môi Trường Chăm Sóc Đối Với Bệnh Nhân Sắp Chết	61
Chương 6. Sự Tương Tác Giữa Bệnh Nhân Và Người Trị Liệu, Môi Trường, Ảnh Hưởng Của 7 Yếu Tố Thức Tỉnh.....	64
Sự Quan Trọng Của Tương Tác Giữa Người Trị Liệu Và Người Bệnh.....	76
Chương 7: Đối Diện Với Cái Chết Bằng Sự Chánh Niệm Tỉnh Giác.....	82
Đối Diện Với Cái Đau Trong Sự Tỉnh Giác.....	90
Các cư sĩ đối diện với bệnh tật bằng sự tỉnh thức như thế nào?.....	101
Chương 8: Sự Nhận Thức Đúng Đắn	114
Chương 9: Tiến Trình Thiền Chữa Bệnh	134
Chương 10: Ảnh Hưởng Của Những Người Thân Thuộc.....	146
Chương 11: Niệm Chết.....	157
Chương 12: Lập Trình Hướng Dẫn Hành Thiền Để Có Thể Làm Chủ Tâm Thức Khi Đối Diện Với Bệnh Và Cái Chết.....	172
Chú Thích.....	207
Kinh Niệm Và Hơi Thở.....	211
Kinh GirimAnanda	221

LỜI GIỚI THIỆU



Tuổi già, bệnh tật và cái chết,
Chúng ta đều phải một mình đối diện.
Cho dù gần gũi thân thiết đến đâu,
Cũng không ai có thể chia sẻ cùng ta những điều này.

Bệnh tật và cái chết là hai phần phối hợp trong đời sống con người. Tuy nhiên khi nó xảy ra thì chúng ta thường bị nó chụp lấy và không có sự chuẩn bị. Để chuẩn bị cho một người mà chắc chắn rằng người đó sẽ phải đối diện bệnh tật và cái chết ở trong một khoảng thời gian nào đó thì nhu cầu cần có là phải huân tập làm sao đối diện với thời gian của bệnh tật và khi chết thì chết một cách thiện xảo.

Để yểm trợ cho sự học hỏi này, trong những văn bản lưu lại về những tuệ giác của Đức Phật và các đại đệ

tử của Ngài trong những bài giảng được ghi lại vào thời sơ khai của Phật giáo, chúng tôi chỉ cố gắng đưa lại những đoạn tóm tắt trong những bài giảng để giúp đỡ, hướng dẫn cho bệnh nhân có thể thông thả, hoan hỷ đối diện với bệnh tật và cái chết.

Mục đích chính của việc làm này là cố gắng phát triển lòng từ, mà sự tích lũy về thiền định như một phần của bốn yếu tố đã được ghi nhận. Trong đó thì sự tích lũy tăng trưởng về thiền, về tâm từ, năng lượng từ được xem như một phần bổ túc cho Anukampa, là từ bi đã tác động trên hành động này.

Có nhiều đoạn hướng dẫn cho thấy lòng từ có thể xuất hiện mà chúng ta có thể học hỏi những phương cách khác. Nhìn thấy một người bệnh, chúng ta có thể cùng hướng dẫn ngay từ ban đầu, có thể phục vụ là điểm khởi thủy cho việc học hỏi về bệnh tật và cái chết. Nói một cách đúng đắn hơn là những tâm bi mẫn ấy và lòng tử tế được ghi nhận khi thấy có người nào đấy bị bệnh tật và có lòng bi mẫn muốn giúp đỡ cho người bệnh hoặc là cận tử.

Để có thể làm được như vậy, không thể nào chối cãi rằng người đó phải cố gắng học hỏi cách đối diện với bệnh tật và cái chết của chính bản thân. Đó chính là những mục đích trong sự nghiên cứu của chúng tôi xuyên suốt trong thời gian tu học. Có những đoạn

được ghi lại ở trong tâm bi mẫn Anukampa như là một phần Đức Phật và những đại đệ tử của các Ngài đã đến thăm viếng người bệnh hoặc những người cận tử.

Khi Đức Phật và đại đệ tử của Ngài đến thăm viếng và không báo trước thì những động lực cũng được hiểu ngầm. Những yếu tố tác động trên sự quan tâm bi mẫn do các đại đệ tử của Đức Phật đã chứng đắc A-la-hán hoặc là đang trên con đường dẫn tới A-la-hán, kể cả những người cư sĩ của Đức Phật. Trong những tư tưởng Phật Giáo sơ khai thì các quan tâm bi mẫn giúp đỡ cho những người bệnh hoặc cho người cận tử rất phổ thông trong tất cả hàng đệ tử của Phật.

Bốn sự thật mà theo truyền thống nhắc đến như là bài giảng đã làm thức tỉnh Đức Phật và tạo ra một đường lối căn bản cho những quan điểm Phật học sơ kỳ về bệnh tật và cái chết. Bốn sự thật này của bài học đầu tiên sẽ chuyển hoá qua 12 vòng xoay, có thể xem như là sự phân tích mỗi sự thật của bốn sự thật này vào ba yếu tố khác biệt. Chúng tôi cũng sẽ làm y như vậy và tạo ra 12 chương nói về bệnh tật và 12 chương khác nói về yếu tố của chết. Mỗi một phần của 12 chương này khởi đầu với sự thảo luận của bốn sự thật và thu thập những bài giảng thực hành thiền định. Hai nhóm này đặt chung với nhau sẽ đưa tới một kết luận cuối cùng có thể cung cấp những hướng dẫn thiền thực

hành. Mục đích chính là thực hành thiền một cách thực tế, để bằng cách đó chuẩn bị cho nhu cầu của một con người huân tu để đối diện với cái bệnh của chính bản thân và cái chết của chính bản thân, hoặc có thể hỗ trợ cho người khác để cùng thực hiện vấn đề này.



CHƯƠNG 1:

ĐỨC PHẬT LÀ MỘT VỊ LƯƠNG Y TỐI THƯỢNG

Trong chương này, chúng tôi cố gắng so sánh giữa Đức Phật với một vị lương y, bởi vì nó liên quan đến các lời dạy cơ bản trong Phật học: Bốn sự thật. Những điều này liên quan đến dukkha. Dukkha là một danh từ mà người ta thường dịch là khổ, nhưng dùng từ khổ có thể dẫn tới sự hiểu nhầm; nên trong suốt quyển sách này, chúng tôi sẽ sử dụng từ nguyên bản dukkha và stress – những sự tác động căng thẳng, bất như ý. Cả hai đều được sử dụng tương đương. Bốn sự thật gồm có:

- **Sự thật thứ nhất:** có cái bất như ý, có cái khổ (có cái dukkha)
- **Sự thật thứ nhì:** nguyên nhân thật sự của sự khổ
- **Sự thật thứ ba:** có sự chấm dứt của dukkha
- **Sự thật thứ tư:** sự thật về con đường dẫn đến sự chấm dứt dukkha

Theo như truyền thống, đây là lời dạy của Đức Phật cho 5 đệ tử của Ngài – 5 anh em Kiều Trần Như. Nhưng nhìn cho kỹ, đây là một công thức của Ấn Độ xưa khảo cứu về y khoa. Chúng tôi chỉ đưa ra giả thuyết là những phương pháp y khoa khảo nghiệm này đã có mặt rất phổ thông vào thời đó. Và sự liên quan

giữa các phương pháp y khoa khảo nghiệm này có thể làm căn bản cho giáo lý của Phật học như sau:

- Dukkha là bệnh.
- Nguyên nhân của dukkha là tâm sinh lý.
- Sự chấm dứt của dukkha là sức khỏe.
- Phương thức để giải quyết các bệnh tật là Bát Thánh Đạo.

Và sự liên quan giữa bốn sự thật và bốn phương pháp y khoa khảo nghiệm, giữa Đức Phật và một vị lương y có thể thấy rất nhiều trong các bài giảng, đặc biệt là trong bài giảng Saṃyukta Āgama và hai bài giảng trong ngôn ngữ tiếng Hoa. Một phần các bài giảng được chú thích bằng tiếng Sankrit và nó cũng được ghi nhận trong ngôn ngữ Tây Tạng. Lại nữa, có một văn bản khác được lưu trữ rời rạc tại Uyghur, ngôn ngữ cổ của Thổ Nhĩ Kỳ được cho là dịch từ tiếng cổ Trung Hoa. Quan sát cho kỹ, các văn bản khác biệt này được thiết lập thành hai nhóm, và chúng nói lên rằng Đức Phật là một vị lương y được lưu trữ lại trong rất nhiều ngôn ngữ. Thấy rất rõ là hai đường truyền dẫn tới sự phản biện, sự lập luận sau đây.

Mặc dù không có văn bản Pali nào tương tự, những cuộc thảo luận bằng tiếng Pali thường thảo luận đối chiếu Đức Phật như một vị lương y. Cuộc thảo luận

trong kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya) đã nói lên cách giải quyết cái buồn, cái rầu sau khi nghe Đức Phật đưa ra. Thí dụ giống như một bệnh nhân được hết bệnh do một lương y thiện xảo. So sánh Đức Phật với một vị lương y và cách giảng giải của Ngài giống như những phương thuốc thì đã được công nhận vào thời xưa trong các bài giảng ban đầu.

Những bài giảng chính ban đầu (Bốn sự thật) đã cung cấp một nền tảng, một cái khung về những giải pháp cho các vấn nạn, bệnh tật và cái chết có thể được tìm thấy. Không những nó cung cấp cho một cái khung để hỗ trợ người khác và chính bản thân khi đối mặt với bệnh tật, với những mất mát trong cuộc sống, mà nó còn cung cấp một quan điểm đi xa hơn tất cả các loại bệnh tật gây ra bởi đau ốm và cái chết. Đây là mục đích cuối cùng để đạt đến điều kiện toàn thân tâm mạnh khỏe thông qua sự tỉnh thức.

Trong những bài giảng dưới đây, Đức Phật đã tự nhận là Tagatha, do đó sử dụng một danh từ phổ thông thời cổ Ấn Độ để định danh cho vị nào thức tỉnh hoàn toàn. Danh từ này được hiểu thành hai cách: như một người đã hoàn tất tuyệt đỉnh, đã đi hoặc đã đến. Cả hai đều có thể kết hợp lại để đưa đến một khái niệm của sự giới hạn vũ trụ bởi một vị đã được gọi là Tagatha.

CHƯƠNG 2: CÁI KHỔ CỦA SỰ ĐAU KHỔ

1. BHANTE G ĐỐI DIỆN CÁI CHẾT

Hòa thượng Henepola Gunaratana, thường thường người ta gọi Ngài là Bhante G, tức là Sư G, đã có nhiều giây phút đối diện với cái chết trong một chuyến bay. Và đây là những điều Ngài kể lại, nguyên văn như sau: (*đây là sự phóng tác của tác giả!*)

Khi nhận được tin mẹ tôi bị bệnh nặng sắp qua đời, trên đường về Sri Lanka từ thủ đô Washington DC, tôi phải đổi máy bay ở Hawaii. Khoảng sau một, hai giờ bay, nhìn qua cửa sổ, tôi thấy lửa bốc cháy từ động cơ của máy bay. Rồi tôi nghe phi công loan báo rằng: “*Động cơ máy bay bị cháy và chúng tôi phải bay trở lại.*” Tôi tự nhủ: “*Cho dù tâm dính mắc vào đời sống có mạnh mẽ cho đến cỡ nào, tôi cũng phải buông bỏ sự dính mắc ấy ngay bây giờ, tại vì máy bay nó sắp rớt.*”

Viên phi công bảo các tiếp viên hàng không hướng dẫn chúng tôi biết cách thoát ra khỏi máy bay nếu ông ta có thể điều khiển máy bay trở lại Hawaii. Chúng tôi phải cố gắng nhẫn nại, ngồi yên, buộc dây an toàn. Khi máy bay đáp xuống tốt đẹp thì các dàn đèn trên sàn sẽ chỉ lối đến tám cửa thoát hiểm theo sự hướng dẫn. Khi các cánh cửa này mở thì thang trượt khẩn cấp

sẽ tự động bung ra và chúng tôi phải lập tức nhảy vào đó không chân chừ, không ngần ngại, không suy nghĩ và trượt xuống nhanh chóng chạy khỏi máy bay.

Riêng tôi thì tôi nghĩ không có ai nghe và hiểu được những lời hướng dẫn này nữa, bởi vì ai cũng bị hoảng hốt. Từ lúc viên phi công bảo rằng động cơ bị cháy thì dường như mọi người đều bị hoảng loạn. Có người làm dấu thánh giá, có người ôm lấy nhau và hôn nhau, có người bật khóc hoặc trông rất căng thẳng và lo lắng.

Riêng tôi, tôi nghĩ rằng: *“Nếu đây là lúc tôi phải chết, bằng cách gì tôi cũng sẽ chết, cho dù có lo sợ hay không lo sợ thì vẫn phải chết. Tại sao không giữ tâm trí mình cho sáng suốt.”*

Tôi tự an ủi mình: *“Tôi phải bình tĩnh, giữ tâm thanh tịnh và sáng suốt trước khi tôi bị bất tỉnh. Đây là lúc tôi dùng niệm để thấy rõ cái chết là không thể tránh được. Nếu tôi chết với trạng thái thanh tịnh và sáng suốt ở nơi tâm có thức tỉnh thì đời sống kế tiếp của tôi sẽ tốt đẹp, tôi tin là như thế. Tôi không nên để tâm trí bị ngăn che bởi sự sợ sệt hay hoảng loạn vì như thế sẽ làm tôi quyến luyến mạnh mẽ vào đời sống này. Do đó, tôi phải buông bỏ sự quyến luyến đó ngay bây giờ.”* Tôi cố gắng, nỗ lực ngăn chặn bất cứ một tư tưởng bất thiện nào sinh ra khi phải đối diện với cái

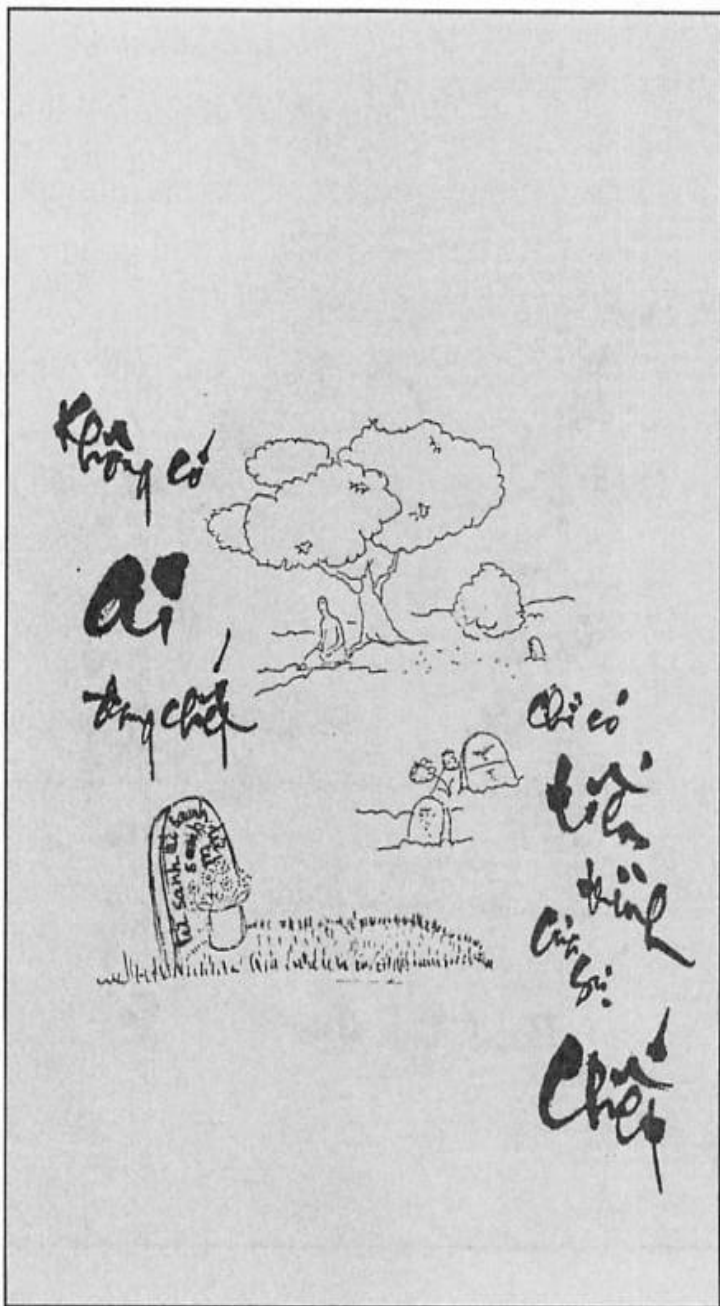
chết và thúc đẩy các tư tưởng thiện lành khởi sinh ở trong tâm.

Sự kiện bất ngờ vì máy bay phát nổ không làm cho tôi choáng váng, không thấy sợ hãi. Trái lại, tôi cảm thấy thích thú quan sát các ánh lửa phát ra từ động cơ máy bay ở độ cao 39.000 feet, tức khoảng 12.000 mét. Các ngọn lửa có màu xanh, màu đỏ, màu vàng rất đẹp. Rất ít khi nào tôi được thấy các ngọn lửa xanh đỏ đẹp như thế. Và những ngọn lửa này chúng tỏa ra rất lớn, có khi gom lại thành đốm nhỏ giống như các pháo hoa ở phương Bắc.

Trong khi tôi đang thích thú quan sát màn diễn ở nơi các động cơ bị nổ, hơn ba trăm hành khách khác quần quai trong nỗi lo sợ, hoảng loạn về cái chết. Tôi nhìn họ có cảm giác như họ đã chết rồi, trước khi họ thật sự chết! Tuy nhiên, tôi lại nhận thấy các đứa bé hầu như không bị ảnh hưởng chút xíu nào. Chúng vẫn cười giỡn và vui chơi như trước khi có biến động, bất chấp sự kiện gì đang xảy ra. Tôi suy nghĩ: “*Mình phải bắt chước mấy đứa bé này, phải đặt mình vào trong tâm trí trẻ thơ và tôi nhớ tới bài dạy của Đức Phật về hạnh trẻ thơ.*”

Và cuối cùng, kính thưa quý vị, máy bay cũng quay trở lại Hawaii và khẩn cấp đáp xuống sân bay. Chúng tôi dĩ nhiên thoát hiểm theo như sự hướng dẫn và trượt

xuống thang. Trượt xuống thang như thế này là một kinh nghiệm hoàn toàn mới lạ cho tôi. Có lẽ những người khác trong những chuyến bay đều ít nhất đã có một lần kinh nghiệm trượt như thế tại các sân chơi của các trẻ em. Còn tôi thì chưa có kinh nghiệm như thế vì tôi lớn lên trong một làng quê tại Sri Lanka. Nhưng các đứa bé khác thì chắc chắn nó đã trượt những cầu trượt như thế. Vì thế tôi rất thích thú cho đến phút cuối của tai nạn máy bay này.



2. KITO GIÁO VÀ CÁI CHẾT – (Ý NGHĨA VỀ SỰ CHẾT TRONG THIÊN CHÚA GIÁO)

Thường thường khi đứng trước cái chết, con người thấy rằng mình đang mất hết mọi thứ, mất cả đời mình, mất hết tất cả những gì dính líu tới mình nên thất vọng, chán chường. Tuy nhiên, sự khôn ngoan nếu có thì sẽ vượt xa cái nhìn ấy, biết rõ thân phận mình cũng như vạn vật đều nằm trong vòng chuyển hóa. Ví dụ như con sâu thì chào đời cánh bướm, chết chỉ là cách thuận theo cái lẽ tự nhiên, chẳng có gì mất cả; những vì sao lặn xuống để rồi mọc lên, sáng hơn bên bờ bên kia như câu ngụ ngôn của Tây phương.

Nhận thức về cái chết: Nếu coi rằng cái chết là sự đáng sợ và tuyệt vọng, nó cướp đi của ta hết tất cả mọi sự thì đó đúng là sự hủy diệt. Nhưng nhìn cho cùng, cái tội chiếm hữu bản ngã, chiếm hữu thế gian với bất cứ giá nào là cái tội lớn nhất. Đứng trước cái chết, Thánh Phanxico Assisi đã dạy như thế này: *“Đừng giữ gì cho mình, hãy để Đấng phó dâng tất cả vì anh em có thể được đón nhận con người toàn vẹn của anh em”*. Theo gương Chúa Giêsu, thì Thánh Phanxico đã biến sự chết thành biểu hiện của tình yêu trọn vẹn và một sự tin tưởng tuyệt đối. Hai lý do, hai yếu tố cần được nói ở đây: (1) Tình yêu trọn vẹn và (2) Niềm tin tuyệt đối. Đó là lý do Ngài ca ngợi cái chết vì nhìn về

nó, Ngài thấy mọi sự đều sáng rõ: Ánh sáng này là trí tuệ, là bí mật tối hậu của cuộc đời; đó là sự hiệp thông vĩnh viễn với Thiên Chúa. Chúa Giêsu nói nhiều về cuộc sống tỉnh thức, nghĩa là trong tâm thế sẵn sàng vì chính giờ phút anh em không ngờ thì con người sẽ đến¹. Không ai biết được giờ phút đó, vì như chớp lóe giữa phương Đông và chiếu sáng đến phương Tây thế nào, thì cuộc quang lâm của con người cũng sẽ như vậy². Chúa Giêsu cho ta biết phải sống tỉnh thức như thế nào qua các dụ ngôn như *Quản Gia Trung Tín*, *Matthew 24 - 45, 51* hoặc *Mười Cô Trinh Nữ*, *Matthew 25 - 1, 13* hoặc *Cuộc Phán Xét Chung*, *Khải Thị 25, 31, 46...*

Ai cũng muốn cho cuộc sống của mình được dư giả, thoải mái nên không ngần ngại tiếp tục chiếm hữu; nhưng Chúa Giêsu đã cảnh giác: *“Anh em phải coi chừng và giữ mình khỏi mọi thứ tham lam; không phải vì dư giả mà mạng sống của con người được đảm bảo nhờ của cải đâu”*³. Ngài còn cảnh giác chúng ta, ai tìm cách giữ mạng sống của mình thì người ấy sẽ mất; đây là điều rất quan trọng. Đồng thời Ngài cũng đưa ra

¹ Matthew 24 - 44; và Matthew 25 - 13

² Matthew 24 - 27

³ Luca (Phúc âm) 12 - 15

phương cách hữu hiệu; còn ai liều mạng sống của mình thì sẽ được bảo toàn mạng sống⁴.

Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài suy nghĩ về cái chết như thế nào? Ngài nói như sau: *“Nếu bạn có một sự tỉnh thức hoàn toàn về sự chết thì bạn sẽ nỗ lực tự tháo gỡ mình ra khỏi các đối tượng trói buộc, bằng cách vứt bỏ mọi thứ sở hữu và coi mọi sự thành công thế tục như không có bất kỳ bản chất hay ý nghĩa nào”*.

Đức Đạt Lai Lạt Ma cho thấy chẳng sớm thì muộn bạn cũng phải bỏ lại mọi thứ ở sau lưng; thì tại sao bạn không từ bỏ nó ngay từ bây giờ? Tỉnh thức về sự chết cho ta khám phá ra về ý nghĩa cuộc đời và cảm thấy sự hoan hỷ khi giờ chết tới gần mà không có một chút nào hối tiếc. Nếu chúng ta cứ tránh né nỗi sợ chết thì khi chết chúng ta sẽ bị trói chặt bởi niềm sân hận, tiếc nuối ấy.

Tuy nhiên, sống tỉnh thức không phải là điều dễ dàng.



⁴ Luca (Phúc âm) 17 - 33

3. NGHIỆP VÀ CÁI CHẾT

Trong sách Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga, Ngài Buddhaghosa có hướng dẫn như sau: *“Bây giờ khi một người thật sự có trí tuệ thì điều mà người ấy luôn luôn phải làm là suy niệm về sự chết với tất cả năng lực tối đa”*.

Ta cần phải tập trung tất cả các năng lực tới mức tối đa và công phu suy niệm về sự chết, vậy câu hỏi đầu tiên là nguyên nhân của sự chết là gì? Và do đâu ta chết?

Đối với một nhà sinh lý học thì chết là gì? Chắc chắn vị ấy sẽ nói rằng đó là tình trạng ngừng hoạt động của cơ thể, tim ngừng đập, não không hoạt động, phổi không thở nữa. Khi một cơ thể con người ngưng hẳn thì ta gọi người ấy là chết. Vậy câu hỏi kế tiếp là cái gì làm cho cơ thể ngừng hoạt động? Chắc chắn rằng các bác sĩ, các nhà y học sẽ nói đó là sự ngừng đập của trái tim. Nhưng rồi câu kế tiếp là tại sao trái tim lại ngừng đập? Vì chứng bệnh của phần nào trong hệ thống cơ thể đã làm ngừng hoặc làm yếu đi hoặc là nó bị chết mòn do một bộ phận khác chết và cuối cùng tạo nên gánh nặng cho trái tim - một bộ phận duy nhất bơm máu nuôi cơ thể. Vậy cuối cùng trái tim ngừng đập vì chứng bệnh của bộ phận kể trên hay sao?

Nếu chúng ta hỏi các nhà sinh lý học cái gì gây ra chứng bệnh ấy, thì ông ta sẽ nói bệnh là một tình trạng hoạt động bất bình thường của bộ phận nào đấy ở trong cơ thể. Và có nhiều nguyên nhân có thể gây ra bệnh như vi trùng, các nếp sống không sạch sẽ, hoặc tai nạn, hoặc sự xáo trộn, ...vv. Mỗi nguyên nhân đều có thể gây ra một sự xáo trộn trong một bộ phận và bộ phận ấy khi yếu gây ra bệnh và có tác động trên toàn cơ thể. Hỏi tiếp rằng cái gì làm cho vi trùng phát sinh? Thì ông ta sẽ trả lời là tôi không biết, tôi chẳng thể nói hết được.

Đến đây thì các nhà khoa học cũng chẳng thể giúp cho ta hiểu biết thêm gì về cái chết, vì câu trả lời đã vượt ra ngoài phạm vi sinh lý học, khoa học, đưa tới vào phẩm hạnh, đạo đức cuộc sống, lối cách sống của con người.

Ví dụ: Hai con người ở chung trong một môi trường có vi trùng, tại sao người có sức đề kháng kém lại không bị nhiễm độc mà người mạnh hơn phải bị bệnh? Ba người đi ngang qua một đoạn đường trơn trượt, tại sao có một người bị té bẻ đầu, một người bị thương sơ xài, còn người thứ ba chẳng có việc gì cả? Đó là những câu vấn nạn mà ta không thể nào mong đợi tìm được một câu giải đáp một cách rành mạch ở các nhà khoa học, bởi vì công việc của ông ta là nghiên cứu về

thân thể con người, ông ta không nghiên cứu về nguyên do tại sao cơ thể con người xuất hiện và trong điều kiện ấy nó sẽ phản ứng như thế nào. Các nhà tâm lý học cũng vậy thôi, bởi vì các ông chỉ nghiên cứu về những phản ứng về bộ não của con người.

Vậy thì câu trả lời nằm xa hơn, ngoài phạm vi của khoa học, tức là các nhà sinh lý học, các nhà tâm lý học, vv... Và ở đời này, Phật giáo trở thành một nguồn hấp dẫn để cung cấp, phần nào làm sáng tỏ những câu trả lời. Chính nơi đây mà định luật gọi là nghiệp báo thu hút những bộ óc khảo sát và tìm hiểu. Chính nơi đây, lý nghiệp báo hay nghiệp năng đã giải đáp những câu hỏi. Giải thích tại sao hai người sống trong một môi trường mà người này nhiễm độc người kia không nhiễm. Chính nguyên nhân, chính lý thuyết nghiệp báo quyết định tại sao ba người cùng đi trên một đoạn đường trơn trượt mà hậu quả xảy đến cho mỗi người là khác nhau. Cũng chính lý thuyết nghiệp báo giải thích tại sao hai anh em cùng song sinh, cùng ngày, cùng giờ, cùng cha cùng mẹ, nhưng mỗi người có một cuộc đời khác nhau. Do nghiệp báo, mỗi người đi vào cuộc đời như thế nào, không nhiều, không kém. Hoàn cảnh mỗi người trong đời sống và những tâm tư vui buồn khác nhau chỉ là hậu quả những hành động

xảy ra ở trong quá khứ, có thể là thiện hay bất thiện, tùy theo ta nhận định.

Xét như vậy, ta thấy rằng nghiệp báo là một kế toán viên rất chính xác và công bằng. Mỗi người tự thâu dật số phận của mình. Mỗi người là vị kiến trúc xây dựng cho tương lai của chính mình. Như Đức Phật đã dạy trong Anguttara Nikaya - Tăng Chi Bộ kinh: Chúng sanh là chủ nhân của hành động của mình và hành động là cái bào thai, từ trong ấy chúng sanh được sinh ra. Chúng sanh bị trói buộc bởi sợi dây do hành động của mình. Hành động là nơi nương tựa. Bất kể hành động nào, thiện hoặc bất thiện, chúng sanh đã làm, chúng sanh đều là kẻ thừa kế và thừa hưởng tài sản của hành động ấy.



4. TRƯỜNG HỢP NAKULA

Trường hợp của cư sĩ - hai ông bà Nakula, cha mẹ của Nakula. Hai ông bà này ở Susumaragidi trong xứ Baga. Ông bà đến gặp Phật lúc Ngài đang ở Bexacavana. Hai ông bà này có điểm đặc biệt là khi gặp Phật thì hai ông bà quỳ lạy dưới chân Ngài và gọi Ngài là con, hỏi sao Ngài đi xa lâu quá vậy. Theo như Đức Phật cho biết thì hai ông bà từng là cha mẹ của Ngài Bò-tát Siddhartha tới 500 kiếp, là họ hàng trong nhiều kiếp và hơn thế nữa. Trong khi Phật thuyết giảng thì hai ông bà đắc Sơ Quả Dự Lưu tức Tu-đà-hoàn (theo như kinh sách viết).

Phật đến làng viếng ông bà một lần nữa lúc ông bà về già. Hai ông bà thỉnh Đức Phật thọ trai và bạch với Phật rằng hai ông bà luôn hy sinh cho nhau trong đời này và xin Ngài giáo giới cho Pháp để hai ông bà luôn hạnh phúc bên nhau trong các kiếp sau: đồng tín, đồng giới, đồng thí, đồng trí. Phật tuyên bố rằng hai ông bà này là cư sĩ tối thắng về giao tiếp một cách thân mật (*Trích trong Kinh Tăng Chi Bộ 1-257 và 2-55*).

Đặc biệt là một hôm ông già Nakula bị bệnh nặng và bà vợ cảm thấy ông như đang lo lắng cái gì đấy. Bà liền dứt khoát khuyên ông chớ có lo âu cho ông, cho bà hay cho con cái. Bà nói với giọng chắc nịch khẳng định rằng ông hãy an tâm khỏi bệnh. Sau đó ông đến

gặp lại Đức Phật trình bày chuyện này. Phật tán thán ông có người vợ tốt (*Trích trong Kinh Tăng Chi 3-16*).

Trong Kinh Tương Ưng Bộ có ghi lại câu chuyện giữa Phật và ông bà gia chủ Nakula (Phẩm Nakulapita). Gia chủ đến yết kiến Phật và hỏi tại sao có một số chúng sanh giải thoát trong đời này còn số khác thì không có giải thoát? Đó là vì *chấp thủ vào 6 trần*, Phật đáp như thế và tiếp theo Ngài giảng cho ông nghe các chi tiết. Thêm một lần khác nữa, gia chủ xin Phật giáo giới để cho ông được an lạc trong tuổi già khi ông đau yếu. Phật dạy ông phải tu tập tâm và luôn luôn ghi nhớ rằng dù thân ta có đau nhưng tâm ta không khổ theo. Sau đó ông yết kiến tôn giả Sariputa để xin được giải thích rõ ràng hơn về những điều Phật dạy vì Phật dạy rất là tóm tắt. Tôn giả đã rất từ bi giải thích cặn kẽ các phương pháp tu tập tâm bằng cách diệt trừ các ý tưởng về Ngã đối với các Uẩn (*Kinh Tương Ưng 22*).

Xét trong những lời dạy này thì chúng ta nhận thấy chân lý vẫn nằm trong cái Vô Ngã và Ngã. Nếu còn Ngã thì còn các lậu hoặc bệnh hoạn dính theo và tâm sẽ sinh ra đau khổ. Hai ông bà này được Phật tuyên bố là hai vị tối thắng về cách nói chuyện thân mật (trong *Kinh Tăng Chi 1,2,6,7,120,8,91*) và Đức Phật tuyên bố

hai vị này là các cư sĩ tối thắng trong cách giao tiếp thân mật.

Cũng khó khăn để tìm trong kinh điển Pali mối quan hệ vợ chồng cao thượng và thánh thiện có chung một điểm tin tưởng tuyệt đối cho nhau và tin vào nơi Đức Phật. Ông Nakula thường hay kể về cuộc hôn nhân của hai người. Mặc dù kết hôn khi còn trẻ sau bao nhiêu năm ông chưa một lần phản bội vợ hay xúc phạm đến vợ dù là trong ý tưởng. Bà mẹ Nakula cũng nói giống hệt vậy về phần mình. Hai vợ chồng chưa bao giờ có khoảnh khắc lạc lõng, không trọn thủy chung với nhau.

Cả hai đều phát nguyện muốn sống chung với nhau những kiếp sau mãi mãi, và họ hỏi Đức Phật phải làm gì để chắc chắn đạt được ước vọng đó (*Kinh Tăng Chi IV.55*). Đức Phật cũng chẳng bác bỏ câu hỏi này làm gì và cũng không chỉ trích ước nguyện của họ, mặc dù đạo Phật chú trọng về sự giải thoát không còn tái sinh nữa, không còn dính mắc. Tuy nhiên Ngài cũng rất từ bi để chỉ ra.

Nếu một cặp vợ chồng cùng sống hoà thuận hạnh phúc bên nhau trong đời này và muốn gặp nhau trong đời sau, họ phải vun bồi cùng một đức tin, một giới hạnh, một hạnh bố thí cúng dường và một trí tuệ tức là bốn điều kiện. Được như thế, họ sẽ gặp nhau trong đời

sau. Rõ ràng Đức Phật đã chỉ dạy cần phải có đủ bốn điều kiện:

- **Cùng một đức tin:** Tin nhân quả, tin Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng.
- **Cùng một giới hạnh:** Tin vào giới và không phạm một giới nào
- **Cùng hạnh bố thí cúng dường:** Cùng tu tập tâm xả ly
- **Cùng một trí tuệ:** Trí tuệ giải thoát khỏi mọi sự khổ đau, không làm hại mình, hại người

Sau đó Đức Thế Tôn thốt ra bài kệ như sau:

Khi cả hai cùng có
Đức tin và bố thí
Sống thu thúc chánh mạng
Sẽ có duyên vợ chồng
Yêu thương nhau thắm thiết
Nhiều ân phước đón chờ
Họ chung sống hạnh phúc
Kẻ thù sẽ nản lòng
Khi cả hai gìn giữ
Cùng giới hạnh như nhau
Sống tùy pháp đời này
Giới hạnh giữ trong sạch
Sau khi chết chắc gặp

Chung vui cùng thiên giới
Hưởng phúc lạc tròn đầy.

Đức Thế Tôn cũng từng dạy một người chồng có hạnh nguyện cao cả sống như thế nào với người vợ có giới đức của mình (Kinh Tăng Chi 4.54). Không những cả hai phải hành trì giới luật, trên tất cả, họ phải có đức hạnh và giữ tâm trong sạch. Khi có ai xin được giúp đỡ, họ không bao giờ từ chối - đó là khởi tâm bi mẫn. Và họ không bao giờ khinh thường hay nhục mạ các tu sĩ trong các giáo phái khác.



Qua lời dạy của Đức Phật ta nhận thấy:

- **Thứ nhất:** cần phải có đức tin nơi Tam Bảo một cách mạnh mẽ, không thể lay chuyển.

- **Thứ nhì:** có lòng kiên quyết xả bỏ những việc vụn vặt trong đời sống hằng ngày.
- **Thứ ba:** tất cả những gì tầm thường thấp hèn đều phải bỏ. Từ đó khởi tâm an nhiên, tự tại, giới hạn hành động, xả ly trong lòng, trí tuệ trong tâm.

Đó là ba nhân tố để gây dựng một đời sống hiền hoà.

Trong bài Kinh Singàlovàda Sutta (*Kinh Trường Bộ 31 Kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt*), Đức Phật dạy rất rõ có 5 cách người chồng phải thực hành:

1. Phải kính trọng vợ.
2. Không bắt kính với vợ.
3. Phải chung thuỷ với vợ.
4. Giao quyền hành trong gia đình cho vợ.
5. Mua sắm cho vợ tùy theo khả năng của mình, tất cả những thứ cần thiết.

Nếu người chồng đối xử như vậy thì người vợ cũng phải đối xử theo 5 cách:

1. Chu toàn, suôn sẻ mọi việc nhà.
2. Nồng hậu tiếp đón thân quyến và đối xử tốt với các người phụ giúp.
3. Chung thuỷ với chồng, không có tư tưởng lang chạ.
4. Bảo quản tài sản của chồng một cách chu đáo.

5. Làm mọi công việc tròn bổn phận một cách khéo léo.

Hai ông bà cha và mẹ của Nakula quan tâm tới một sự tái sinh toại nguyện đến các pháp chi phối kiếp nhân sinh và những vấn đề sâu sắc hơn trong những sự hiện hữu hiện tại. Đức Phật giải thích: Do nhân duyên, có người đắc đạo quả ngay trong hiện tại, có người không thể. Vì những người nào theo như Đức Phật trả lời (*Kinh Twong Ung 35.131*) như sau:

- Bất cứ ai còn bám víu vào các đối tượng giác quan thì không thể giải thoát. Bất cứ ai buông bỏ được sẽ được giải thoát. Đây là câu trả lời rất ngắn gọn súc tích mà chỉ có những ai thông suốt giáo pháp mới có thể hiểu thấu được. Nhưng ông Nakula đã lập tức nắm được ý nghĩa đó và chững vào dòng Thánh.
- Những ai còn bám víu vào các đối tượng giác quan (trong giác quan nó có đối tượng, ở đây chúng ta cần giải thích rõ) nếu buông được thì sẽ giải thoát. Rất là đơn giản nhưng pháp hành rất là khó.

Đức Phật cũng dạy thêm cho ông Nakula: Thân già thì phải chịu bệnh hoạn, hư hại ngay cả khi nó còn tốt đẹp nhất. Do đó phải luôn luôn tự rèn luyện bằng cách suy

niệm: Dù thân có đau bệnh nhưng tâm không đau bệnh.

Rất may mắn, ông Nakula lại được Ngài Sariputta giảng căn kẽ súc tích những phương pháp tu tập để vượt qua đau bệnh bằng cách không tự đồng hoá với ngũ uẩn, không quán ngũ uẩn như là tự ngã. Tu tập như vậy thì khi thân biến hoại chắc chắn sẽ biến hoại. Các vị hành giả sẽ không còn đau khổ mà bình thản nhìn cái thân tan hoại với tâm lành mạnh, xả ly.

Cũng tương tự như vậy, bà Nakula trong lúc người chồng lâm bệnh đã khuyên người chồng như sau: Đừng cư mang phiền não và lo lắng rằng ông sẽ bỏ tôi ở lại. Nếu ông chết như thế sẽ rất đau khổ, ngược lại lời bổn Sư đã khuyên răn. Có sáu lý do tốt để ông không cần bận tâm lo nghĩ về tôi:

1. Tôi dệt vải khéo léo nên có thể nuôi dưỡng các con sau 16 năm chung sống dưới mái gia đình.
2. Chúng ta sống với nhau trong sạch không luyến ái vợ chồng.
3. Tôi không bao giờ nghĩ đến người phối ngẫu khác.
4. Tôi không ngưng viếng thăm Đức Phật và Chư Tăng.
5. Tôi còn muốn yết kiến chư vị nhiều hơn nữa.

6. Tôi giữ giới đầy đủ, kiên cường. Tôi chứng được nội tâm an tịnh, tôi đã thâm nhập an trú vững chắc trong giáo pháp, và chắc chắn sẽ được giải thoát giác ngộ cuối cùng.

Khi nghe những lời sách tấn này từ nơi người vợ, ông Nakula hết bệnh. Ông đến thăm Phật và trình với Phật về những lời của bà Nakula đã nhắc nhở ông. Đức Phật tán thán: *“Lành thay, lành thay, phước báu thay, gia chủ được nữ gia chủ giáo giới khuyên nhủ, luôn từ mẫn quan tâm tới phúc lợi của chồng. Thật là một nữ cư sĩ giới hạnh toàn hảo, tâm tĩnh lặng, đã thâm nhập và an trú vững chắc trong giáo pháp của Như Lai”*.

Câu chuyện này nói cho chúng ta thấy: Người cư sĩ sống một cuộc đời có trí tuệ, có giới hạnh thì cũng có thể xả ly được. Nhưng nếu nhìn cho kỹ thì đây là một trường hợp cá biệt, không phải ai cũng có thể làm được. Những cặp vợ chồng này khó có thể từ bỏ dục tình trong đời sống hôn nhân. Trong trường hợp vợ chồng Nakula, họ đã sống trong sạch với nhau 16 năm như là họ xác chứng với Đức Thế Tôn không có đụng chạm thể xác.

Như vậy ở nơi đây chúng ta nhận rõ điều kiện đầu tiên trên con đường giải thoát là cố gắng loại bỏ những cảm dỗ dục lạc, hoặc rời bỏ đời sống thế tục, gia nhập với đoàn thể Tăng già để sống đời độc thân mẫu mực.

Rất khó trong đời sống hiện tại có thể giữ được nếp sống tại gia và tránh được những cám dỗ nhục dục: ăn, uống, ngủ, nghỉ, rất khó cho một người cư sĩ. Nói chung, cả cư sĩ và tu sĩ, điều quan trọng vẫn là hạnh xả ly.



5. GIRIMANANDA

Trường hợp của Ngài Girimanada ở trong bài Kinh (Girimanada Sutta) Kinh Tăng Chi X.60. Bài Kinh này rất phổ thông và khá nổi tiếng để giúp cho những ai bị bệnh, người ta tin là như thế, đặc biệt là ở Miền bài kinh này rất thường đọc tụng cho việc giúp đỡ những người bị bệnh tật.

Bài Kinh này do Đức Phật dạy cho Ngài Ananda để giúp cho vị Tỷ Khuru Girimananda đang bị bệnh trong lúc Đức Phật ở tại Tịnh Xá Kỳ Viên. Bài kinh này dạy cái gì? Ngài Girimananda thỉnh cầu Đức Phật đến thăm và dạy cho Ngài trong lúc Ngài bị bệnh nhưng Đức Phật từ chối. Đức Phật dạy cho Ngài A-nan đi gặp vị Tỷ-khuru Girimananda để dạy cho 10 phép quán tưởng:

1. Quán tưởng vô thường, quán xét các bản chất của ngũ uẩn là luôn luôn thay đổi; sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường và thức là vô thường. Thật sự ra chữ vô thường ở đây không có nghĩa là nó không có; nó có nhưng không thường xuyên, không có vĩnh viễn mà nó lại bị thay đổi.
2. Quán tưởng về vô ngã, Đức Phật dạy quán xét trên bản chất của các sự vật đều là không có

thực; tự nó là do 12 xứ kết hợp lại: màu sắc, hình dáng, âm thanh, v.v...

3. Quán về sự bất tịnh, sự quán xét bất tịnh này không có nghĩa bản chất của nó là bất tịnh nhưng mà nên quán nó là bất tịnh gồm có 32 thân phần như: tóc, lông, răng, móng, da, phân, nước tiểu ... Mục đích sự quán về bất tịnh như thế này sẽ tạo cho bệnh nhân nhòm ghóm bản thân và cái tâm sẽ không cảm thấy đau đớn.
4. Quán tưởng về những sự nguy hại trong cơ thể là đều có bệnh về tai, về mắt, về mũi, bao gồm tất cả các bệnh đều có trong cơ thể lúc nào cũng có và có tiềm tàng sẵn trong cơ thể. Tuy nhiên từ những quan điểm chế định thì những bệnh tật cơ thể cũng có thể đề cập tới như bệnh trên đầu, quai bị, bệnh về răng, bệnh về môi, bệnh ho, bệnh hen suyễn, bệnh sổ mũi, bệnh tiết ra các chất nhầy hoặc làm chảy các chất nhầy trong mũi, trong cổ họng kết hợp với viêm màng nhầy, các cảm giác nóng đốt, cảm sốt, bệnh bao tử, bất tịnh trong trạng thái hôn mê không ý thức, kiết lỵ, tiêu chảy, đau nhói trong cơ thể, bệnh dịch tả, bệnh cùi, bệnh u nhọt, bệnh da ... bệnh ngoài da, bệnh trong các cơ phận, ghẻ lở. Nói chung có hai thứ bệnh, bệnh ở ngoài da và bệnh ở bên trong; và có hai nguyên nhân để tạo

nên bệnh: bệnh do đời sống hoặc bệnh do quá của nghiệp. Bệnh do đời sống là sinh hoạt, ăn uống hằng ngày, ngủ nghỉ cho nên tạo ra cái bệnh trên thân. Bệnh do nghiệp là do từ trong quá khứ và nó cũng hỗ trợ sự thiếu hiểu biết trong hiện tại. Các loại bệnh khác nhau này được đề cập trong bài Kinh này và những cái bệnh từ thời Đức Phật không giống những cái bệnh hiện tại nhưng gom lại cũng chỉ có hai phần: phần bệnh bên ngoài và phần bệnh bên trong; và phần bệnh nơi đời sống sinh hoạt và bệnh do nghiệp.

5. Quán về đoạn trừ hay lìa bỏ những cảm giác dục lạc, nên lìa bỏ những sự sân hận, những sự tàn ác, ác hại nên lìa bỏ. Phải cố gắng lìa bỏ những cái dấy, nhất là những cảm giác về dục lạc. Khi càng có suy nghĩ về cảm giác dục lạc thì sự đau khổ về tâm lại càng nặng nề hơn nữa.
6. Quán tưởng về ly tham, hễ còn tham vì nhà, vì cửa, tiền bạc, ... ngay cả cái thân, nói chung ra những sự thủ đắc đều dính tới dính mắc và sẽ không thể nào có được sự an vui, tức là Niết-bàn.
7. Quán tưởng về tịch diệt, tịch diệt ở đây để cho thấy các pháp đều sanh diệt, nó đau rồi hết đau

và như vậy thì tâm có đối tượng đề mục để quan sát đó là Niết-bàn.

8. Quán sát về tướng không, trong toàn bộ thế giới liả bỏ tất cả sự dính mắc trong hình thức, khuynh hướng đến toàn bộ thế giới. Ở đây thế giới nói chung là do sự tương tác của ngũ uẩn.
9. Quán tưởng vì hữu vi hoại tướng, tưởng về không ham muốn trong tất cả các pháp hữu vi. Hễ có các pháp hữu vi thì đều có sanh có diệt vì nó là duyên, không cố định và nếu tâm ta dính mắc thì ta sẽ dẫn tới đau khổ cho nên nhận thức như là một sự xấu hổ và nhòem góm.
10. Luôn luôn quán trú vào hơi thở, tức là nhận biết hơi thở ra hơi thở vào và trong quán niệm hơi thở có 16 pháp mà chúng ta đã từng học.

Đó là 10 phép quán tưởng mà Đức Phật dạy cho Ngài Ananda để hướng dẫn cho Ngài Girimananda, vị Tỳ-khuru này sau khi nghe bài kinh thì quán tưởng y như lời Đức Phật dạy thông qua Ngài Ananda cho nên đã phục hồi bệnh tật của mình. Thế thì điều muốn nói ra ở đây là chuyện gì đã xảy ra? Có phải là tại vì bài kinh đó làm cho gười hết bệnh hay không? Hay chính vị Tỳ-khuru Girimananda trước đây đã từng trau dồi 10 pháp tưởng này và khi vị ấy chăm chú lắng nghe Ngài Ananda thì vị ấy trở nên hoan hỷ và nhớ lại những

pháp mình đã tu và hành trì đúng ngay tại chỗ. Kết quả được thấy là vị ấy đã hồi phục căn bệnh của mình mà không cần thuốc men theo như kinh sách đã chép. Điểm quan trọng ở đây được rút ra là việc duy trì thái độ đúng đắn và bồi dưỡng những suy nghĩ đúng đắn.



CHƯƠNG 3:

CÁI ĐAU VỀ TÂM NHƯ LÀ MŨI TÊN THỨ HAI

Đức Phật thường thường nhắc tới cái khổ trên cái khổ. Người bị bệnh lại còn khổ tâm nữa, tức là khổ hai lần, khổ về thân là do bệnh tật già yếu, nhưng đồng thời lại có thêm một cái khổ của tâm nằm trên cái khổ của thân nữa, làm cho con người lại càng đau khổ hơn nữa. Nỗi đau khổ này thực ra do sự dính mắc, chấp thủ vào bản thân. Trong bài kinh Mũi Tên Của Sự Đau Khổ thì Đức Phật giảng rất là ngắn nhưng ngài Sāriputta đã giải thích cặn kẽ về sự bám thủ, chấp, dính mắc vào ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Quan trọng nhất là thọ vì cảm thọ liên quan đến việc huân tập chấp nhận, tránh né hoặc giải quyết hoặc chuyển hóa cơn đau của tâm trí. Và Đức Phật nói rằng cái việc này giống như con người bị bắn bởi hai mũi tên. Bài kinh này nằm ở trong *kinh Tương Ứng Bộ* 36.6, cho thấy nỗi đau thể xác có thể dẫn đến những phiền não làm cản trở cho con đường đưa đến giải thoát. Sự đau đớn, phiền não có thể được thể hiện theo ba khuynh hướng ngũ ngầm được gọi là ba thù miên Anusaya. (*Chú thích: Anusaya (अनुसय): Ý định ngũ ngầm, những ý ngũ ngầm, ba cái Tham, Sân, Si ngũ ngầm trong các hành nghiệp. Anusaya thường được*

dịch tùy miên hay thùy miên đều đúng, tùy là nằm ản, thùy là ngủ ngâm).

Kinh điển Phật giáo sơ kỳ liệt kê bảy khuynh hướng tiềm ản như vậy, đó là sự kiện mà tâm trí bị tác động do không có nhận thức. Những lậu hoặc đau đớn tiềm ản trong tâm trí này có xu hướng kích động làm cho tâm bị ô nhiễm. Hàng ngày những thứ ô nhiễm này đều được đưa thông qua mắt tai mũi lưỡi thân và con người ta thường thường vô thức cho nên tiếp nhận, lưu trữ, tăng trưởng mà không hề biết. Những thứ ấy gồm có như sau:

1. Ái dục
2. Sân hận (phẫn nộ)
3. Tà kiến
4. Hoài nghi (nghi ngờ)
5. Ngã mạn
6. Ái hữu
7. Vô minh (ngu dốt)

Và chúng ta thử nghiên cứu cảm thọ vì cảm thọ liên quan tới sự chấp nhận của đau khổ hay sự chuyển hóa của đau khổ ở nơi thân; và ba trong bảy cái này sẽ được nghiên cứu trong cảm thọ đó là: dục ái, sân hận và ngu dốt (vô minh). Ba loại này liên quan đến ba loại cảm thọ dễ chịu, hoan hỷ hoặc khổ đau đớn hoặc là trung tính không khổ không đau đớn. Thứ nhất là dễ

chịu, thứ nhì là khó chịu và thứ ba là không khó chịu cũng không dễ chịu. Có thể được hiểu là:

- Hễ có dễ chịu thì tăng trưởng ái dục, cảm giác dục lạc.
- Nếu có sự xuất hiện của sân hận thì sẽ thọ khổ, khó chịu hoặc là thọ khổ dẫn tới cái sân, dẫn là ngủ ngầm hoặc là vi tế.
- Không có khổ không có sợ hãi thì cái đó gọi là vô minh hoặc gọi là cảm thọ trung tính.
- Hễ có cảm thọ đều có phản ứng của cơ thể dẫn tới tham ái.

Trong bài kinh Mũi Tên Của Sự Đau Khổ (*Kinh Tương Ưng 36.6*), Đức Phật dạy như sau: “*Này các chư Tỳ-khuru, kẻ vô văn phạm phu cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, bậc đa văn Thánh đệ tử cũng cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Ở đây này các chư Tỳ-khuru, thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là sai biệt giữa bậc đa văn Thánh đệ tử và kẻ vô văn phạm phu*”.

Và Đức thế tôn giảng như sau: “*Này các chư Tỳ-khuru, kẻ phạm phu khi thọ khổ khó chịu sâu muộn, than van, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Vị ấy có hai cảm*

thọ: cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm. Ví như người ta bắn một mũi tên và lập tức bắn người ấy mũi tên thứ hai, như vậy người ấy cảm thọ cả hai mũi tên. Như vậy, này các chư Tỳ-khuru kẻ phàm phu cảm xúc khổ thọ thời sâu khổ than van khóc lóc đấm ngực đi đến bất tỉnh người ấy cảm giác hai cảm thọ: cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm”.

Cảm xúc bởi cái khổ ấy, người ấy sinh tâm sân hận, giận dữ với cái thọ ấy. Do vì sân hận đối với cái khó chịu ấy, khổ thọ ấy sân tùy miên đối với khổ thọ được tồn chỉ tùy miên (anusati). Cảm xúc bởi khổ thọ, người ấy tìm hoan hỷ nơi dục lạc để thay thế. Vì rằng người ấy không thể thoát ra khỏi cái khổ cho nên đi tìm một cái dục lạc khác để thay thế. Do hoan hỷ dục lạc cho nên tham tùy miên, cái tham lại xuất hiện tồn tại. Người ấy không thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, sự nguy hiểm, sự xuất ly của các cảm thọ ấy. Do người ấy không như thật biết rõ sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, nên vô minh tiếp tục tồn tại.

Nếu người ấy cảm thọ lạc thọ, người ấy cảm giác như người bị trói buộc. Nếu người ấy cảm giác khổ thọ, người ấy cảm giác như bị trói buộc và nếu người ấy cảm thọ bất khổ bất lạc thọ, người ấy cảm giác cảm thọ như như bị trói buộc. Này các chư Tỳ-khuru, đây

gọi là kẻ phàm phu bị trói buộc bởi sanh, già, chết, bệnh, ưu bi, khổ não, Ta nói rằng người ấy bị trói buộc bởi khổ đau.

Bậc đa văn thánh đệ tử, này các chư Tỳ-khuru khi cảm xúc khổ thọ thời không có sầu muộn, không than van, không khóc lóc, không đấm ngực, không đi đến hay bất tỉnh. Vị ấy chỉ cảm thọ, cảm giác cảm thọ, tức là cảm thọ về thân không có cảm thọ về tâm ví như người ta bán một mũi tên. Họ không lập tức bán tiếp người ấy mũi tên thứ hai. Như vậy người ấy chỉ cảm giác cảm thọ một mũi tên. Cũng vậy, này các chư Tỳ-khuru, bậc đa văn Thánh đệ tử cảm xúc cảm thọ người ấy không sầu muộn, không than van, không khóc lóc, không đấm ngực, không đi đến bất tỉnh. Vị ấy cảm giác chỉ một thọ tức là cảm thọ về thân không phải cảm thọ về tâm. Và vì không cảm thọ về tâm cho nên không sinh tâm sân hận đối với khổ thọ ấy. Do không sân hận với khổ ấy cho nên sân tùy miên không có tồn tại. Cảm xúc nơi khổ thọ vị ấy không tìm sự hoan hỷ nơi dục lạc để thay thế. Vì sao? Vì bậc đa văn Thánh đệ tử có tuệ tri một sự xuất ly khác đối với khổ thọ ngoài dục lạc, vị ấy không hoan hỷ dục lạc cho nên tham tùy miên đối với dục lạc không tồn tại. Vị ấy như thật tuệ tri sự khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly của những cảm thọ ấy. Vì rằng vị ấy

như thật tuệ tri tập khởi, đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly của các cảm thọ ấy. Nên vô minh tuy miên đối với bất khổ bất lạc thọ không tồn tại.

Nếu vị ấy cảm thọ, cảm giác thọ lạc, vị ấy thọ như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác cảm thọ bất khổ bất lạc, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Nay các chư Tỳ-khưu đây là Tỳ-khưu không bị trói buộc bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng vị ấy không bị trói buộc bởi đau khổ. Nay các chư Tỳ-khưu, đây là sự đặc thù, đây là sự thù thắng, đây là sự sai biệt giữa bậc thanh văn Thánh đệ tử và kẻ phàm phu.

Bậc thanh văn Thánh đệ tử lạc khổ không chi phối giữa kẻ trí và phàm phu sai biệt rất lớn.

Bậc đa văn tầm pháp thấy đời này, đời sau ái pháp không phá tâm, không ái không sân hận.

Tuỳ thuận hay đối nghịch, tiêu tán diệt không còn, vị ấy biết con đường không cầu không sầu, chánh trí đoạn tái sinh, đến được bờ giác ngộ.

Điểm quan trọng ở đây cần phải nhận rõ là vấn đề hai mũi tên. Mũi tên thứ nhất là sanh, già, bệnh, chết là lẽ đương nhiên. Mũi tên thứ nhì là kháng cự, tránh né và

tìm một phương khác để thay thế và sẽ chỉ làm cho con người tăng thêm sự đau khổ.

Sự khác biệt giữa một người phạm phu chịu đựng sự đau khổ và một vị đệ tử Phật không chịu đau khổ do sự hiểu biết rõ ràng tương ứng. Sự đau khổ nơi tâm có thể được tránh né hoặc chuyển hoá bằng cách nuôi dưỡng sự hiểu biết đúng đắn về các cảm thọ, tăng trưởng sự hiểu biết về các cảm thọ qua phương pháp hành trì hằng ngày. Điều quan trọng phải nói ở đây cần có một sự trí tuệ để nhận rõ các pháp sinh đều sẽ bị diệt, những cái đau khổ cũng sẽ bị diệt. Điều này giúp cho chúng ta nhận rõ sự thay đổi của tâm trí và tăng trưởng sự nhận thức ở nơi các cảm thọ là: các cảm thọ tại thời điểm bị bệnh là sẽ chấm dứt và nó chỉ là một tiến trình thay đổi về sự nhận thức.

Mỗi khi người ta phản ứng với cơn đau, với sự khó chịu thì nó sẽ làm cho sân hận tiếp tục tăng trưởng và nó sẽ tồn tại ngủ ngầm để rồi tiếp tục tăng trưởng trong tương lai. Tuy nhiên nếu không phản ứng với cơn đau bằng sự hiểu biết thì sân hận tiềm ẩn trong tâm sẽ bị giảm và có thể được chuyển hoá thành trí tuệ giải thoát bởi vì các pháp đều sanh diệt, nhất là trí tuệ nhận rõ sự sanh diệt (tức là sự vô thường) này. Như thế thì sự dính mắc vào thể xác hoặc dính mắc vào nỗi đau của thể xác sẽ không còn quá nặng nề và ngược

lại nó tạo ra một cơ hội để cho tâm trí được chuyển hoá, đưa tới sự giải thoát ra khỏi sự ràng buộc dính mắc nơi cái thân.

Ngay cả đối với những thói quen phản ứng về sân hận, kinh nghiệm nỗi đau ở nơi thân sẽ dẫn đến việc theo đuổi tìm một cái khoái cảm nhục dục để thay thế. Khi bị chạm vào nỗi đau thì người phàm nhân tìm kiếm một sự thay thế để cái đau ấy bằng một hình thức khoái cảm nhục dục nào đó. Tuy nhiên bài kinh mà Đức Phật dạy cho thấy rất rõ phàm phu không biết cách nào khác để thoát khỏi cơn đau ngoại trừ thoả thích đam mê và thay thế trong khoái cảm nhục dục. Việc thay thế cho sự đau đớn ấy của cơ thể bệnh tật nhằm mục đích đánh lạc hướng bản thân về một hình thức cảm giác nào đó và đó không giải quyết được vấn đề tạo nên những sân hận dục ái trong tương lai.

Đối với thọ lạc thì người phàm nhân sẽ bị ảnh hưởng. Bởi vì càng thọ nhận thì càng tham ái và nhất là tham ái cái bản ngã, càng có nhiều cảm thọ dễ chịu thì phàm nhân sẽ bị ảnh hưởng bởi bản chất vô thường thay đổi của chúng. Đặc biệt là khi sự thay đổi này trở lại đau đớn sau một thời gian ngắn lãng quên khi tận hưởng khoái lạc. Kết quả cuối cùng của cách tìm những cảm giác mới để thay thế những cảm giác cũ (đau) là lẫn lộn như cái vòng tròn và tạo nên rất

nhiều phiền não. Vô minh trong trường hợp này được hiểu là thiếu sự hiểu biết cũng là một vấn đề ngay khi các cảm thọ trung tính không còn, không khổ, không lạc vì bản chất của chúng dễ bị bỏ qua. Điều này sẽ tăng trưởng vô minh vì nó đưa tới cảm giác nhầm chán. Sự hiểu biết tỉnh giác luôn luôn về các cảm thọ ở nỗi đau nơi tâm, nơi thân trở thành nguồn lực mạnh mẽ cho tuệ giác phát triển.

Yếu tố quan trọng nhất ở đây là sự duy trì liên tục tỉnh giác trong thời khắc hiện tại về tiến trình thay đổi của cảm thọ mà không hề có phản ứng hoặc nếu có phản ứng cũng nhận biết phản ứng sai lầm. Đức Phật trong bài kinh này đã tuyên bố rất rõ người nào vượt ra khỏi tầm ảnh hưởng của vũ trụ, mũi tên thứ hai người ấy có thể vượt ra toàn bộ các vấn đề khổ đau là cái khổ đế mà Đức Thế Tôn đã dạy dukkha, những sự căng thẳng trên nội tâm và thân.

Nói như vậy để cho thấy sự phát triển về trí tuệ trong khi hành thiền để chuẩn bị trong giờ phút khó khăn về bệnh, trực diện với cái bệnh và cái chết rất có ích lợi. Cho ta nhận thấy các pháp đều là vô thường, cho nên nỗi đau là lẽ đương nhiên và tăng gia được khả năng chịu đựng nỗi đau. Tuy nhiên câu hỏi ở đây là không phải chỉ nơi bệnh nhân có khả năng để chống cự lại những khổ đau của thân và tâm mà cũng không thể

nào từ chối một sự nhận biết về môi trường đặc biệt là những phương tiện để giúp đỡ cho người bệnh hoặc là người sắp chết tùy theo góc độ của các quốc gia, tùy theo góc độ của các phương tiện; cho nên ở đây chúng ta cần phải lưu ý sự thực hành thiền quán, thiền tuệ thường xuyên về cái khổ đau của cá nhân cũng chỉ đảm bảo được một phần giúp đỡ cho người đau phát triển được trí tuệ khi phải đối diện với bệnh hoạn hoặc cái chết.

Tuy nhiên bệnh tật trên thực tế cần phải được chăm sóc và nhất là khi cận tử cần phải có những phương pháp đúng cách. Tùy theo quốc gia, tùy theo địa điểm, tùy theo sự bố trí của phương tiện môi trường có những phương tiện chăm sóc y tế làm cho bệnh nhân bớt đau, có những phương tiện chăm sóc về tâm linh làm cho bệnh nhân được an tâm, đó chính là sự giảm thiểu của mũi tên thứ hai một cách thực tế. Không phải là chúng ta chỉ huân tu cái tâm để rồi chịu đựng bất kỳ nỗi đau nào mà không cần làm gì với nó cả, điều đó là sai lầm. Thêm vào đó chúng ta cần phải quan tâm tới những nguyên nhân đã khiến tới mũi tên đầu tiên với phương tiện y tế hợp lý, phương tiện tâm linh hợp lý, môi trường chăm sóc bệnh viện v.v... và song song với đó chúng ta cũng phải cần bổ túc bằng chuyển hoá tâm trí của chúng ta để nhận rõ sự khổ đau

của sanh già bệnh chết là đương nhiên để có thể tránh né mũi tên thứ hai hoặc thay thế mũi tên thứ 3 là cảm giác dục lạc cho mũi tên thứ hai tức là khổ về tâm.



CHƯƠNG 4:

TÍNH CHẤT CỦA NGƯỜI BỆNH VÀ TỪ NĂNG

Tính chất, cá tính của bệnh nhân cũng ảnh hưởng đến quá trình trị liệu. Trong những bài kinh thuộc *Tăng Chi Bộ 5, 123 và 143*; Đức Phật đã nhấn mạnh 05 yếu tố cần có của một bệnh nhân để sức khỏe nhanh chóng được phục hồi.

Đoạn kinh ấy có ý nghĩa như sau: Khi đó, Đức Phật đang trú tại Sàvatthi, Jetavana, vườn ông Anathapindika (Cấp-cô-độc). Trong lúc ấy, Đức Phật nói với chư vị Tỳ-khưu như sau:

“Một người bệnh nhân, nếu có được 05 yếu tố tốt sẽ được phục hồi nhanh chóng; ngược lại sẽ nằm bệnh lâu. Thế 05 yếu tố ấy là gì?”

(1) Nếu người bệnh nhân đó không biết nên ăn, uống món gì?; (2) Không ăn uống hợp lý, đúng giờ; (3) Uống không đúng thuốc; (4) Buồn rầu, lo lắng nhiều và (5) Không phát triển tâm từ với mọi người, môi trường xung quanh. Nay các chư Tỳ-khưu, đây là 05 yếu tố làm cản trở sự phục hồi của một bệnh nhân.

Ngược lại, nếu một người bệnh có được 05 yếu tố, chất lượng sau đây sẽ giúp sức khỏe phục hồi nhanh chóng. Thế 05 yếu tố chất lượng ấy là gì?”

(1) Ở nơi đây, người bệnh biết rõ mình nên ăn, uống cái gì? (2) Ăn, uống lúc nào? (3) Uống đúng thuốc; (4) Không buồn rầu, lo lắng; (5) Luôn luôn phát triển tâm từ với mọi người, môi trường xung quanh. Đây các chư Tỳ-khuru, đây là 05 yếu tố giúp người bệnh phục hồi nhanh chóng.

Này các chư Tỳ-khuru; các ông hãy tỉnh giác, loại bỏ 05 yếu tố xấu và giữ 05 yếu tố tốt. Các ông nên tập như vậy. Sau khi nghe lời dạy của Đức Phật, các chư Tỳ-khuru rất hoan hỷ.”

Qua đây chúng ta thấy rằng, Đức Phật đã dạy 05 yếu tố tốt mà người bệnh cần có - đó là biết ăn uống hợp lý, ăn uống đúng thời, uống đúng thuốc, không buồn rầu, lo lắng và luôn phát triển tâm từ với môi trường xung quanh. Trong đó, có 03 yếu tố ở bên ngoài; đó là ăn uống hợp lý, ăn uống đúng giờ và uống đúng thuốc; và 02 yếu tố quan trọng ở bên trong được Đức Phật nhấn mạnh: Đó là không tích trữ sự buồn rầu, lo lắng thái quá và luôn phát triển tâm từ với môi trường xung quanh.

Thực sự, nếu quan sát cơ thể con người thì bên trong và bên ngoài cũng là một. Khoa học đã chứng minh: một người, ví dụ với cân nặng là 50kg thì chứa đựng tất cả 500 tỷ tế bào. Với 500 tỷ tế bào này tương ứng với 500 tỉ sinh linh và khi 500 tỉ sinh linh này đối

chọi, mâu thuẫn với nhau thì người này sẽ không khỏe, sinh ra bệnh tật. Bởi thế cần đến năng lượng từ. Từ năng mát mẻ sẽ giúp cho các tế bào sinh hoạt hài hòa với nhau; cho nên, bệnh nhân lúc nào cũng cần phải phát triển tâm từ và từ bỏ sự buồn rầu vì sự buồn rầu là biểu trưng cho tâm sân; mà nơi nào có tâm từ thì sẽ không có tâm sân.

Tuy nhiên, tâm từ không phải đợi đến khi bị bệnh mới học, phát triển và thực hành; mà ngay trong đời sống hằng ngày, chúng ta lúc nào cũng cần học, phát triển tâm từ. Bắt đầu từ việc biết thương yêu chính bản thân mình trước; từ đầu đến chân, chúng ta đang sống cộng sinh, đang mượn các tế bào để sống với nhau; không có lý do nào để chúng ta có quyền hủy hoại các tế bào ấy. Nói như vậy là trong các hoạt động hàng ngày; từ đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, ngủ nghỉ ... chúng ta cần học, thực hành phát triển tâm từ; thương bản thân mình để hành xử cho đúng, có chánh niệm, có tỉnh giác, tránh gây những sự thương tổn trên cơ thể về thân và về tâm.

Tâm từ - Năng lượng từ là một năng lượng rất quan trọng với các bệnh nan y. Ví dụ như bệnh ung thư, đã được chứng minh: Với tâm từ sẽ giúp bệnh nhân bớt khổ, bớt đau đớn và đôi khi giúp thoát khỏi cái chết, dù tế bào ung thư vẫn còn trong cơ thể; có những

trường hợp còn giúp duy trì sự sống lâu hơn vài chục năm, ngoài cả sự dự liệu của giới y khoa; hoặc có khi khỏi cả bệnh ung thư như nhiều bằng chứng của các bác sĩ đã cho thấy.

Đặc biệt là trong giới luật - Vinaya đã ghi lại việc Đức Phật đến thăm 1 vị Tỳ-khưu bị bệnh, phải nằm tiêu tiêu ngay tại chỗ. Khi đến thăm, Đức Phật đã cùng với tôn giả Ananda đã tắm gội, vệ sinh sạch sẽ, thay y áo cho vị Tỳ-khưu bị bệnh đó; sau khi được tận tay Đức Phật và tôn giả Ananda chăm sóc, thay y phục cho mình, vị ấy rất hoan hỷ và đã chứng vào dòng Thánh. Sau đó, Đức Phật đã nhắc nhở các thành viên trong thiền viện và nói rất rõ: chăm sóc những vị Tỳ-khưu bị bệnh - Đó là trách nhiệm chung của tất cả các vị Tỳ-khưu còn đang khỏe mạnh; vì bởi họ đã xuất ly gia đình, không còn cha mẹ anh em, để chọn con đường xuất gia.

Đức Phật không những đặt vấn đề quan trọng là việc chăm sóc người bệnh; mà còn chăm sóc những người không còn hy vọng. Mọi người đều nương tựa vào lòng từ của Đức Phật; đồng thời mọi người đều chú ý đến hành động riêng của Đức Phật khi Ngài tự tay mình chăm sóc các vị Tỳ-khưu bị bệnh. Đây là một trong những yếu tố rất quan trọng để cho thấy sự quan tâm của tất cả các thành viên trong thiền viện. Chúng

ta nên quan tâm lẫn nhau vì ngoài bạn đạo ra, chúng ta chẳng có ai để chăm sóc cả. Và qua đây, Đức Phật cũng ngầm dạy rằng: Trách nhiệm chăm sóc những người bạn đạo và đời sống của họ, được xem như trách nhiệm, bổn phận của người tu được quy định trong giới luật; và việc này cần thực hiện một cách tự giác, không cần đến sự nhắc nhở trong việc chăm sóc các bạn đạo bị bệnh.

Đức Phật đã cho thấy những ví dụ để khuyến khích chư Tỳ-khuru, đệ tử của Ngài phát triển lòng từ bi, chăm sóc những người bạn đạo; bất kể người bệnh ấy còn có thể nhận biết được sự quan tâm, chăm sóc ấy nữa hay không. Điều này nổi bật lên tư cách từ bi trong nội tâm của người tu sĩ và đây là một trong những yếu tố giúp phát triển tâm từ theo lời dạy của Đức Phật.

Phát triển tâm từ cũng được chứng minh rất nhiều trong nhiều đoạn kinh; cụ thể như trong đoạn kinh quan trọng là tại thành Vesali⁵ khi bệnh dịch hoành hành, làm chết cả hàng ngàn người; lúc ấy tôn giả Ananda đã đi đến trình bạch với Đức Phật về tình trạng này, để tìm phương cách cứu chữa và tôn giả đã

⁵ Thành Vesal, xứ Vajji (Bạt-kỳ) khi ấy phải chịu 03 tai ương: Đó là nạn đói, nạn phi nhon, nạn xoa...quấy phá, và bị bệnh dịch khiến cho rất nhiều người chết.

được Đức Phật khích lệ là hãy đi vòng quanh thành 7 ngày, đầu trần chân đất để tụng kinh, rải tâm từ cho những sinh linh không thấy mặt, những sinh linh đang gây rối loạn, chết chóc, bệnh tật trong thành. Y theo lời dạy của Đức Phật, tôn giả Ananda đã đầu trần, chân đất tụng kinh⁶, rải tâm từ quanh kinh thành Vesali trong suốt 7 ngày 7 đêm và khi được nghe kinh, được rải tâm từ; các sinh linh này mát mẻ, không còn sân hận, nên đã thôi không gây hại cho đời sống của người dân trong thành nữa; vì lý do là những người dân này trước đây đã chặt cây, bít đường xá làm cho những sinh linh này khôn khổ; vì phải chịu sự khôn khổ do người dân trong thành Vesali gây ra cho mình nên những sinh linh này đã âm thầm gây hại ngược lại cho người dân nơi đây. Điều này cho thấy, năng lượng về tâm từ rất quan trọng trong việc chữa trị bệnh tật; nó không chỉ giúp chữa trị cho nội thân, mà còn giúp cho cả ngoại thân – những đối tượng bên ngoài. Tất cả những bệnh tật đa phần có thể xuất phát từ sự sân hận, thiếu hiểu biết. Nếu sự sân hận, thiếu hiểu biết được thay thế bằng sự thấu hiểu, thương yêu, bằng tâm từ thì bệnh tật có thể được gia giảm hoặc có khi biến mất.

⁶ Kinh Châu Báu – Ratana Sutta, thuộc kinh Tiểu bộ (tập 6).



PHÁT TRIỂN TÂM TỪ - METTA

Mặt dù ở trong Phật giáo Nam Tông Thevarāda không chủ trương về lễ nghi cúng bái hoặc sám tụng. Nhưng ở trong các phần nghi lễ thì không thể thiếu phần tụng niệm, nhất là đối với đời sống xuất gia, hai buổi sáng chiều là thời gian để đọc tụng những bài kinh. Vì nhiều cơ duyên khác nhau mà Đức Thế Tôn đã thuyết những bài kinh này đến chư Tỳ-khưu đệ tử và sau đó được trùng tụng lại. Các vị Trưởng lão đời sau chọn ra những bài kinh tiêu biểu như Kinh Châu Báu (Ratana sutta), Kinh Lòng Từ (Metta Sutta), kinh Điềm Lành (Mangala Sutta) để chư Tăng và các cư sĩ tụng hằng ngày. Những bản kinh này, đã được phiên dịch ra tiếng bản xứ và tiếng Pali. Ở tại Việt Nam thì Hòa thượng Hộ Tông đã biên soạn quyển kinh Nhật Hành dành cho các cư sĩ và kinh tụng dành cho các chư Tăng, đây là hai quyển kinh tụng đầu tiên của Phật giáo Nam Tông Kinh tại Việt Nam.

Theo như truyền thuyết thì những ai đọc tụng hoặc lắng nghe những bài kinh này thì sẽ tránh xa được những điều nguy hại, không bị đói khát. Từ thời Đức Thế Tôn đã được các vị tôn giả, chư vị Trưởng lão hành trì. Thí dụ: Ngài Trưởng lão (Sonakotikanna) đã tụng lại những bài kinh trong phẩm 8, thuộc bộ kinh tập (Suttanipāta) cho Đức Thế Tôn nghe và Đức Thế

Tôn đã bảo vị thị giả là Trưởng lão (Mahācunda) đọc lại bài kinh (Bojjhanga) thất bồ đề phân cho Ngài nghe trong khi Đức Phật đang bị bệnh. Từ những nhân duyên của các bài kinh này thì chư vị Trưởng lão về sau phân loại, sắp xếp một số bài kinh tiêu biểu thành những bài kinh hộ trì để chư Tăng và cư sĩ tụng để giúp cho phát triển được tâm từ và trị liệu được bệnh tật. Trong những bản chú giải của Ngài luận sư (Buddhaghosa) có nhắc đến những bài kinh hộ trì như: kinh Châu Báu (Ratanasutta), kinh Các Uẩn (Khandhasutta), kinh Không Tước (Morasuta) hoặc kinh Đầu Ngọn Cờ (Dhajaggasutta) và kinh Angulimala (Angulimālasutta).

Về sau các vị đã bổ sung thêm những những kinh khác như kinh Điềm Lành, kinh Lòng Từ, kinh Chim Cút, kinh Giác Chi, kinh Ban Mai. Tổng số như vậy có tất cả 11 bài kinh được phổ biến trong các nghi lễ đọc tụng theo truyền thống Thevarāda.



Thực sự ra, kinh tụng ở trong Phật giáo Thevarāda không phải là đề tụng suông mà là một quá trình nhận thức, ghi nhận, tu tập và chuyên hóa. Do đó, sự lắng nghe là sự phản tỉnh chính mình quay trở vào trong nội tâm, tu tập, nỗ lực và thực hành lời dạy trong kinh đó để chuyên hóa tâm thức của mình. Ở trong Phật Giáo Thevarāda, không có nặng tính cầu xin hay nương nhờ, dựa dẫm mà là những lời chân thật, những lời tán dương Tam Bảo, rải tâm từ đến tất cả các chúng sanh. Thí dụ ở trong kinh Châu Báu (Ratana sutta) được thuyết tại thành (Vesāli) trong lúc Đức Phật theo lời thỉnh cầu của các (Licchavī) để giải trừ tai ương đang giáng xuống kinh thành này. Theo sự chú giải thì lúc bấy giờ thì thành này bị mất mùa, đói khát, dân chúng chết đói, bệnh dịch tràn lan và nhất là Phi Nhân quấy phá. Do lời thỉnh mời của các (Licchavī) Đức Thế Tôn đến ngự (Vesāli) thì một cơn mưa đổ lớn xuống, nước dâng cao và cuốn đi các tử thi khiến cho toàn kinh thành không còn ô uế. Sau đó, Đức Thế Tôn đã từ bi thuyết kinh Châu Báu cho đại đức Ananda nghe và bảo Đại Đức đi ba vòng Thành (Vesāli) và đọc, tụng bài kinh này. Đại Đức Ananda lấy bình bát bằng đá của Đức Thế Tôn đổ nước rồi suy niệm những công hạnh của Đức Thế Tôn từ khi Ngài bắt đầu thực hành thực hành 10 pháp ba la mật (Pāramī), 10 pháp ba la mật bờ trên (Upapāramī), 10

pháp ba la mật bờ cao thượng (Paramatthapāramī), 5 pháp đại thí, 3 pháp hành, bỏ tất giáng sanh vào lòng mẹ trong kiếp chót, bỏ tất đản sanh, tu khổ hạnh rồi cuối cùng thắng ma vương và chứng quả Chánh Đẳng, Chánh Giác. Suy tưởng như thế, tiếp tục suy tưởng như thế, Đại Đức Ananda đi vòng quanh thành (Vesāli) và đọc lại kinh Châu Báu. Vừa đi, vừa rải nước tâm từ, những giọt nước vừa chạm vào các loài phi nhân chúng đều biến mất, những người bệnh đều thoát khỏi bệnh tật, các loài phi nhân bớt sân hận và nhờ tâm từ của Ngài Ananda mà được giải thoát. Rồi các Vương tử dòng (Licchavī) cùng vô số chư thiên đã vây tập quanh Thế Tôn đánh lễ Ngài. Ngài đã thuyết lại kinh Châu Báu một lần nữa. Và 7 ngày tiếp theo Đức Thế Tôn cũng thuyết lại bài kinh này, sau khi nhận thấy những tai ương tại thành Vesāli đã được hóa giải. Đức Thế Tôn đã rời kinh thành gồm có 17 bài kệ, 2 bài kệ đầu là lời thỉnh của chư Thiên, thọ hưởng vật thực cúng dường, hộ trì chúng sanh thoát khỏi tai ương và 12 bài kệ tiếp theo là lời tán thán ân đức Tam Bảo và 3 bài kệ sau cùng là của thiên chủ Sakka thay mặt chư thiên tán dương Tam Bảo.

Thí dụ thứ nhì nói về lòng từ hoặc năng lượng từ là Metta Sutta hoặc (Karanīya metta sutta). Chuyện xảy ra như thế này: Đức Thế Tôn thuyết tại thành

(Sāvattthī) đến 500 vị Tỳ-khuru, khi ấy các Tỳ-khuru có đề mục thiên quán đi vào rừng để tu tập, chư thiên ngụ ở trong rừng không dám ở trên cao hơn các vị Tỳ-khuru nên xuống dưới đất. Chư Thiên nghĩ các vị này chỉ ở qua đêm rồi sẽ đi nơi khác nhưng rồi ngày này ngày nọ các vị Tỳ-khuru vẫn ở đấy hành thiền, khiến cho các chư thiên không được an vui cho nên hiện ra những hình ảnh ma quái để dọa dẫm các vị Tỳ-khuru khiến cho vị ấy tinh thần sa sút, không thể nào chú ý vào đề mục để hành thiền.

Các vị Tỳ-khuru quay về lay Đức Phật và trình bày sự kiện như trên. Đức Thế Tôn giảng kinh lòng từ đến vị Tỳ-khuru ấy và bảo vị Tỳ-khuru ấy niệm tụng thường xuyên, từ lúc khu rừng đến lúc về tự viện sẽ được an lạc. Và các vị Tỳ-khuru vâng lời khi đến bìa rừng đồng loạt tụng niệm lại bài kinh và đi vào chỗ cư ngụ. Chư Thiên tại khu rừng đều có cảm tình, thân thiện với chư vị Tỳ-khuru ấy nên họ đến nhận y bát, dâng nước, rửa tay chân, bố trí canh gác bảo vệ khắp nơi. Do đó 500 vị Tỳ-khuru tiến tu trên đề mục của mình và chẳng bao lâu đạt thánh quả A-la-hán cao thượng.

Nội dung của bài Lòng Từ gồm 10 bài kệ nhắc lại những đức tính cao quý của người sống với lòng từ là tinh cần, trực tánh, nhu hoà, không cao mạng, không tham ái, không nhỏ nhen, không ích kỉ, mong mọi

chúng sanh đều được an vui, không có lừa dối ai, cũng không mong ai lừa dối ai, mong không có ai giận hờn làm khổ cho nhau và chia sẻ cho nhau như là người mẹ trọn đời luôn che chở cho đứa con một của mình. Và đặc biệt cũng cần chú ý trong thời Đức Phật có một vị Tỳ-khuru bị rắn cắn, khi chư Tăng đến hỏi lý do thì Đức Phật nói tại vì vị Tỳ-khuru ấy không tụng bài kinh Rải Tâm Từ cho nên bị rắn cắn, những yếu tố ghi trên cho chúng ta nhận thấy tâm từ rất là quan trọng trong việc hành trì đời sống hằng ngày để tới khi phải đối diện với bệnh và cái chết. Nhất là khi bệnh hoạn đều vì ta không rải tâm từ các tế bào trong cơ thể của chúng ta, chúng ta không có thực sự rải tâm từ và thương cái thân của chúng ta. Cái thân của chúng ta như đã nói gồm có 500 tỷ tế bào, 500 tỷ các sinh linh nhỏ nhỏ có thể mắt thường không thấy được, chỉ thấy được khi thông qua các dụng cụ như kính hiển vi.

Một trường hợp đặc biệt đó là bài kinh Thất Giác Chi, Thất Bồ Đề Phần (Bojjhargasutta) gồm có 3 bài kinh thuyết cho người bệnh nghe, trong trường hợp này, Tôn giả Đại Ca Diếp (Mahakassapa) và Đức Thế Tôn, sau khi hai vị Trưởng lão nghe đọc 7 pháp giác chi thì các Ngài sanh tâm hoan hỷ và căn bệnh được tiêu trừ không còn bị tái phát nữa. Những thí dụ ở trong kinh sách cho chúng ta thấy năng lượng tâm từ rất là quan

trọng, cơ thể chúng ta bao gồm cả mấy trăm tỷ các tế bào tức là mấy trăm tỷ sinh linh cùng cộng sinh. Nếu chúng ta vì ăn và ngủ hoặc đòi sống sinh hoạt mà sân hận làm đảo lộn thương tổn đến các tế bào này, tức là những sinh linh này thì dĩ nhiên hậu quả là sẽ phản ứng ngược trở lại và dẫn đến bệnh hoạn và chết chóc.

Do đó tu tập tâm từ hằng ngày rất là quan trọng, nếu ta không thương ta thì ai sẽ thương ta đây? Đó là điều chúng ta cần phải suy nghĩ. Và dĩ nhiên một điều mà chúng ta cần phải lưu ý là năng lượng từ là một sự tích lũy qua thời gian và không có thể nào nhất thời có thể có được một năng lượng từ mạnh để có thể cảm hóa đến các tế bào hoặc là sống một cách hài hòa với các tế bào.

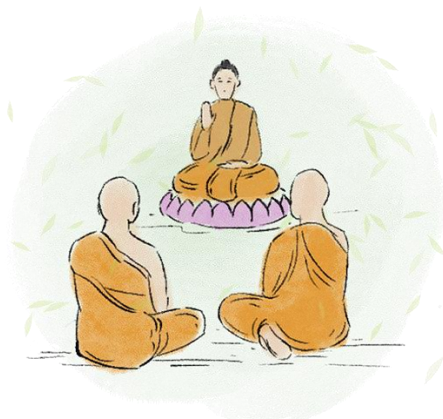
Riêng trong ngành ung thư, y khoa về ung thư trong suốt ba bốn chục năm qua, nhiều nhà khoa học đã công nhận, năng lượng từ có sức mát và có năng lực giúp cho các tế bào ung thư được phục hồi, đã bị ung thư được phục hồi hoặc ngưng sự phát triển của ung thư. Có nhiều bệnh nhân sau khi bác sĩ công bố chỉ còn sống được có 6 tháng nhưng nhờ biết tu tập tâm từ từ trước và biết phát triển năng lượng từ và sau đó có thể sống được cả hàng chục năm, hai chục năm, mặc dù những tế bào ung thư có đôi khi vẫn có và cũng có đôi khi biến mất luôn. Bằng chứng về những bệnh tật

do có tâm từ được chữa lành thì cũng đầy rẫy ở trong y khoa không kể đến các bằng chứng ở trong tôn giáo, kể trong y khoa thôi cũng rất là nhiều và bác sĩ cũng rất ngạc nhiên không hiểu lý do tại sao chỉ ngoại trừ người bệnh nhân đó biết vì họ phát triển được lòng từ, năng lượng từ và nhất là nhờ sự trợ duyên của các người thân thuộc có năng lượng từ chia sẻ.



CHƯƠNG 5:

SỰ QUAN TRỌNG CỦA MÔI TRƯỜNG CHĂM SÓC ĐỐI VỚI BỆNH NHÂN SẮP CHẾT



Trong chương này chúng tôi sẽ nghiên cứu trường hợp bệnh nhân cần trợ lực của môi trường. Trong Kinh Tăng Chi cũng cung cấp danh sách 5 chất lượng của người phục vụ giúp đỡ bệnh nhân có thể phục hồi nhanh chóng. Song song với tóm tắt này thì có thể nói đây là điểm chính, chất lượng mà một người có tâm phục vụ cho bệnh nhân, giúp cho bệnh nhân chóng được bình phục.

1. Cung cấp các thuốc men đúng loại, đúng giờ, đúng chất lượng.
2. Chú ý tới các nhu cầu của bệnh nhân.
3. Có khả năng chịu đựng những dơ bẩn của bệnh nhân.

4. Tha thiết, chấp nhận, thân mật, nói chuyện trao đổi với bệnh nhân.
5. Có lòng từ và không bị khó chịu khi bệnh nhân có những chứng ngại hoặc là thay đổi tánh tình.

Những điểm này cho thấy rằng những chất lượng quy định như thế đã giúp cho bệnh nhân giải quyết những vấn đề bệnh hoạn. Ở trong giáo lý của Đức Phật không chỉ quan tâm tới vấn đề thể chất. Mặc dù đó là một điểm rất quan trọng ở trong sự thức tỉnh, thì các phương tiện cần thiết để cho những trường hợp thông thường xảy ra của một bệnh nhân.

Chẳng hạn như là cho nơi chôn, phòng nghỉ thích hợp, chứ không chỉ là lời nói suông. Thật vậy, ở trong giới luật của Đức Phật có ghi lại một trường hợp rất khích lệ cho trường hợp chăm sóc người bệnh. Nó diễn ra trong câu hỏi liên hệ tới một số chất lượng mà ở trong hai bài dịch trên. Theo như kinh sách thì đó là một trong những trường hợp được ghi lại trong giới luật của Pali. Đức Phật đã có cơ hội đến thăm một vị Tỳ-khưu bị bệnh nằm tiêu tiêu ngay tại chỗ và nằm ngay cả trên đồng phân. Sau khi được thị giả Ananda phụ giúp, Đức Phật đã tắm rửa cho vị Tỳ-khưu ấy. Và sau đó chính Đức Phật đã khiển trách tất cả các vị Tỳ-khưu khác và giải thích rằng đó là trách nhiệm của họ

để chăm sóc những người Tỳ-khưu bị bệnh, và nên coi rằng công việc chăm sóc các người bị bệnh ấy như là chăm sóc cho Đức Phật. Trường hợp đó được ghi lại trong giới luật. Đức Phật nói không những sự quan trọng trong sự chăm sóc của người bệnh mà Ngài còn đưa ra thí dụ rất cao quý bằng cách: Chính Ngài đã tự tay giúp đỡ cho người bệnh được chú thích ở trong *Giới luật I.302*.

CHƯƠNG 6:
SỰ TƯƠNG TÁC GIỮA BỆNH NHÂN
VÀ NGƯỜI TRỊ LIỆU, MÔI TRƯỜNG,
ẢNH HƯỞNG CỦA 7 YẾU TỐ THỨC TỈNH.

Sự tương tác giữa người trị liệu và bệnh nhân kích thích những yếu tố tự sinh tồn. Thông thường khoa học đã chứng minh bệnh nhân dù trong trường hợp nào cũng rất có tham vọng và ước muốn sống sót, cho nên cơ thể của họ tự nhiên có khả năng điều tiết để giữ vững sự sống. Tuy nhiên không phải ai cũng có thể có khả năng để tự mình chuyển vận những tiềm tàng về đòi hỏi sự sống, tăng cường sự sống và giữ vững sự sống để làm cho cơ thể được sống sót. Trong nhiều trường hợp, sự có mặt của những người chăm sóc cũng như người an ủi về mặt tinh thần (thông thường ở các bệnh viện đều có những chaplain, tức là người phụ trách về mặt tâm tinh, những người ấy đa phần là linh mục hay là mục sư ở những bệnh viện của tây phương và hiện tại bây giờ cũng có một số bệnh viện đã có nhu cầu về sự góp mặt của các tu sĩ Phật giáo, những nhà sư hoặc những vị biết về giáo lý nhưng không phải là nhà sư) có thể hỗ trợ cho bệnh nhân trong những giây phút cùng cực sa sút về mặt tinh thần. Sự có mặt của các vị này thực sự có tác động rất lớn về mặt tâm sinh lý. Tại vì khi tâm được an, não tiết ra nhiều hóa chất để phục hồi các chức năng cơ thể

về mặt vật lý khiến cho bệnh có thể bị cô lập, vi khuẩn có thể bị cô lập, bệnh có thể bị chuyển hóa hoặc loại trừ và có nhiều khi được phục hồi, đó là những trường hợp mà người ta gọi là trường hợp mâu nhiệm.

Trong những bài giảng sơ kỳ Đức Phật đã đưa ví dụ về chăm sóc người bệnh, đặc biệt là ở trong kinh Tăng Chi có những bài giảng hướng dẫn cho các vị sư cách tiếp xúc bệnh nhân để chuyển hóa bệnh nhân, giúp đỡ bệnh nhân bằng những bài pháp. Những hiệu năng từ bi đã giúp cho những người bệnh, thường thường có thể vì được thấm nhuần những liều thuốc của Pháp cho nên có thể được phục hồi hoặc có thể giảm đau đớn. Đức Phật đã sử dụng phương tiện này làm y như vậy đối với ngài Đại Ca Diếp.

Trường hợp của Ngài Đại Ca Diếp là một trường hợp cho thấy Đức Phật đối xử và thực hiện những điều Ngài nói như thế nào đối với một bệnh nhân. Vì nội dung giới hạn của bài cho nên chỉ tóm tắt lại trường hợp Đức Phật tiếp xúc với người bệnh rất nặng và cho thấy bệnh đó rất trầm trọng, có thể dẫn đến cái chết và có thể làm cho bệnh nhân nghĩ rằng mình sắp chết, chứ không phải là những bệnh thông thường.

Khi Đức Phật thăm viếng Ngài Đại Ca Diếp, lúc bấy giờ Ngài Đại Ca Diếp bệnh rất trầm trọng. Và Đức Phật đã nhắc nhở 7 yếu tố thức tỉnh, 7 điều kiện thức

tỉnh ở trong phương pháp về thiền do Đức Phật dạy để đánh thức cái tâm và đánh thức bộ não. Những cái này thường được đối chiếu với 5 yếu tố của tâm như là năm triền cái. Có thể nói rằng 7 yếu tố thức tỉnh là đi ngược lại với năm triền cái, chế ngự hoặc chuyển hóa năm triền cái. Cũng tương tự như vậy để so sánh chất lượng của bệnh nhân với sự tương tác của bệnh nhân với người điều trị thì phương thức về thiền của Phật giáo trong sơ kỳ đã giải quyết vấn đề này bằng cách đưa ra một số những điều kiện có nguy hại tới sức khỏe của bệnh nhân, sức khỏe về tâm lý, năm triền cái và các phương thức để có thể phục hồi sức khỏe về tâm, trong đó có 7 yếu tố thức tỉnh. Tóm tắt lại, năm triền cái gồm có như sau:

1. Những khao khát về cảm xúc
2. Sân hận
3. Lãng đãng
4. Lo lắng bồn chồn
5. Nghi ngờ

Năm yếu tố này thường được gọi là các yếu tố cản trở, ngăn ngừa những sự phát triển hoặc cân bằng của tâm trí. Nó được coi như là đi ngược lại vấn đề thức tỉnh và làm cho những khả năng học hỏi, tiếp thu rất khó khăn. Thật sự 5 yếu tố triền cái này cũng liên quan tới 7 yếu tố của tâm thức, như trong trường hợp sloth and

torpor, tức là lãng đãng, thụy miên, ngủ nghỉ miên man cũng như trường hợp lo lắng bồn chồn, hai trường hợp này thường được nhóm lại vì người ta thường nghĩ rằng nó có ảnh hưởng giống nhau hoặc có bản chất giống nhau.

Thật sự những trở ngại này bao gồm 7 yếu tố về tâm thức nó cũng tương đương với 7 yếu tố thức tỉnh đã được ghi nhận trong kinh sách. Bằng cách này, để chuyển hóa năm cản trở này ở trong trường hợp bệnh nhân và người trị liệu cần được lưu ý 7 yếu tố dẫn đến sự thức tỉnh hoặc đánh thức khả năng tự vệ của bản thân hoặc khả năng phục hồi những khiếm khuyết, yếu điểm của bản thân được kể ra như sau:

1. Tỉnh giác
2. Có khả năng phân tích về pháp
3. Thiện chí, nhiệt tâm
4. Hoan hỉ
5. Tĩnh lặng
6. Định
7. Xả

7 yếu tố thức tỉnh này không chỉ liên quan đến sức khỏe về tâm và còn liên quan sức khỏe của thân. Trong kinh Tương Ứng, Đức Phật đã nói nhiều về vấn đề này. Một trong những cái mà Đức Phật tự mình có thể phục hồi sức khỏe sau khi nghe một vị Tỳ-khuru

nhắc lại 7 yếu tố thức tỉnh cho Đức Phật (có khả năng là Ngài Sāriputta - Xá Lợi Phất hoặc Ngài Ca Diếp). Trong hai trường hợp của Ngài Mục Kiền Liên - Moggallāna và Ngài Đại Ca Diếp - Mahākassapa được phục hồi từ sau khi bị bệnh, sau khi nghe Đức Phật nhắc nhở về 7 yếu tố thức tỉnh này. 7 yếu tố thức tỉnh này thực sự đánh thức khả năng của cơ thể, nhất là của tâm để nhớ lại, để phục hồi và để chuyên hóa tất cả những bệnh tật, yếu ớt. Trong trường hợp đặc biệt của Ngài Ma-ha-ca-diếp thì tóm tắt bài kinh mà Đức Phật đã dạy nói về 7 yếu tố thức tỉnh như sau:

“Vào một thời Đức Phật đang ở tại thành Vương Xá - Rājagaha, tại vườn tre, ở nơi sân nuôi những con bò cừu. Trong thời gian đấy thì Ngài Ma-ha-ca-diếp đang ở trong hang đá Pippala - Pippala cave, đang bị đau đớn bởi vì bệnh rất trầm trọng.

Vào một buổi tối Đức Thế Tôn đang ngồi thiền, trong lúc thiền định nhận biết được như vậy cho nên Đức Thế Tôn hỏi nơi mà Ngài Ma-ha-ca-diếp đang ở. Sau khi đến thăm Ngài Ma-ha-ca-diếp, Đức Thế Tôn đã hỏi Ngài Ma-ha-ca-diếp: “*Ca Diếp, khẩu vị của ông về vấn đề ăn và uống như thế nào, ông có đang đau hoặc là ông đang dễ chịu? Các phương cách để giảm thiểu bệnh hoặc làm cho nó không tăng lên có được thực hiện không?*”

Ngài Ma-ha-ca-diếp trả lời: “*Bạch Đức Thế Tôn, tôi không ném được mùi vị của thức ăn, thức uống, tôi đã bị bệnh rất trầm trọng. Và các phương tiện để giảm thiểu bệnh cũng không thực hiện nổi chức năng để giảm thiểu nó. Xin Ngài vui lòng cho tôi cách nào để có thể giảm bớt nó*”.

Đức Phật chỉ dạy như sau: “*Ta nói cho người biết 7 yếu tố thức tỉnh, khi mà tu tập huấn luyện, huân tu và trưởng dưỡng thì nó sẽ đưa tới khả năng tuệ giác trực tiếp thức tỉnh và Niết-bàn. 7 cái đó là gì, sự thức tỉnh của niệm. Nay Ca Diếp, ta nói rằng đây là một yếu tố thức tỉnh khi được trưởng dưỡng, khi được thành tựu sẽ dẫn tới sự trải nghiệm kiến thức trực tiếp thức tỉnh và Niết-bàn.*

Nay Ca Diếp, Ta nói về yếu tố thức tỉnh của trạch giác chi mà nếu được thực hiện, nuôi dưỡng, trưởng dưỡng thì sẽ có thể dẫn tới sự phát triển của kiến thức trực tiếp về thức tỉnh và Niết-bàn.

Nay Ca Diếp, Ta nói cho biết về yếu tố thức tỉnh của nỗ lực, nếu được phát triển, tăng trưởng và nuôi dưỡng thì sẽ dẫn tới những sự trải nghiệm mà tuệ giác trực tiếp thức tỉnh và Niết-bàn.

Ca Diếp, ta cũng nói cho biết về yếu tố thức tỉnh của hoan hỷ mà nếu được phát sinh, trưởng dưỡng thì sẽ

dẫn tới kết quả trực tiếp là trí tuệ trực tiếp, thức tỉnh và Niết-bàn.

Ca Diếp, ta nói cho biết về yếu tố thức tỉnh của tinh lặng, nếu thiết lập phát triển và trưởng dưỡng sẽ có kết quả đưa tới tuệ giác trực tiếp, thức tỉnh và Niết-bàn.

Này Ca Diếp, ta cũng nói về yếu tố thức tỉnh của định, nếu thiết lập, phát triển và trưởng dưỡng sẽ dẫn tới kết quả trực tiếp trải nghiệm tuệ giác, thức tỉnh và Niết-bàn.

Ca Diếp, ta cũng nói về các yếu tố của sự phát triển về xả nếu được thiết lập, phát triển và trưởng dưỡng sẽ dẫn đến hậu quả là có tuệ giác trực tiếp, thức tỉnh và Niết-bàn.

Này Ca-diếp, ta cho biết là 7 yếu tố thức tỉnh này nếu được thiết lập, phát triển và trưởng dưỡng sẽ dẫn tới kết quả là tuệ giác trực tiếp, thức tỉnh và Niết-bàn.



Ngài Ma-ha-ca-diếp thưa như sau: “*Lạy Đức Thế Tôn đã cho con biết 7 yếu tố thức tỉnh mà con cần phải tu tập*”.

Và trong khi Ngài Ma-ha-ca-diếp nghe Đức Phật, Ngài cũng vận dụng những yếu tố ấy và sau khi Ngài nghe Đức Thế Tôn nói xong thì Ngài phục hồi sau cơn bệnh nặng trầm trọng như vậy ngay lập tức. Và sau khi được phục hồi Ngài Ma-ha-ca-diếp đứng dậy.

Nếu quan sát kỹ các nhu cầu để một bệnh nhân có thể khỏi bệnh, phục hồi hoặc chuyển hóa hoặc giảm đau đớn về thân và tâm, nhất là tâm, nếu tâm được tốt thì có thể điều khiển và khiến cho não tiết ra những hóa chất cần thiết tác động trên cơ thể để có thể tự phục hồi đã cho thấy sự tương tác giữa môi trường chữa bệnh và bệnh nhân rất quan trọng và đặc biệt là người trực tiếp giúp cho bệnh nhân được an tâm và trong trường hợp này ở trong các bệnh viện tại tây phương thì thường có religious chaplain, là người phụ trách về tôn giáo, ở Mỹ, Úc và các nước tiên tiến hiện giờ cũng đều có những vị phụ trách về tôn giáo, hoặc ở nội trú hoặc ở gần đó và có thể đến bất cứ lúc nào, những tôn giáo lớn như Thiên Chúa giáo, Phật giáo, Hồi giáo, Tin Lành là những tôn giáo lớn thường đều có những vị mục sư, linh mục, tu sĩ đến thăm các bệnh nhân có niềm tin và giúp cho họ, nếu như những vị mục sư,

linh mục này được huấn luyện một cách đúng đắn thì cũng có thể giúp cho bệnh nhân tự điều tiết cái tâm, tự an tâm và từ đó thông qua não có thể tiết ra những hóa chất cần thiết để tác động trên sự phục hồi hoặc trợ duyên cho thuốc men để cho bệnh nhân được phục hồi nhanh chóng.

Trong kinh Tương Ưng vừa mới giới thiệu ở trên cho thấy hiệu ứng để chữa bệnh bằng 7 yếu tố thức tỉnh trong trường hợp của Đức Phật với một số các vị khác, như ngài Ca Diếp là trường hợp điển hình. Ví dụ dùng 7 yếu tố thức tỉnh có hiệu ứng về chữa bệnh đối với một bệnh nhân ở trong những trường hợp này thì chỉ có giá trị đối với những bệnh nhân đã từng biết, đã từng tập và đã từng hiểu như trường hợp Đức Phật và các vị đệ tử của Ngài như là Ngài Moggallāna, Ngài Kassapa. Nếu những bệnh nhân chưa bao giờ biết 7 yếu tố thức tỉnh này thì điều quan trọng vẫn là những người tu sĩ hay những người có trách nhiệm giúp đỡ về mặt tinh thần sẽ tìm những phương thức tương tự giống như vậy để giúp cho bệnh nhân được an tâm phục hồi trí nhớ, phục hồi sức khỏe về não để đem lại sự vui, từ đó sẽ giúp cho bộ não tiết ra những hóa chất cần thiết tác động trên cơ thể để giảm đau đớn, giảm bệnh.

Nên nhớ rằng việc lặp đi lặp lại hoặc ghi nhớ 7 yếu tố này một cách thông thường giống như tiểu thuyết, bài hát, sẽ không có tác dụng gì trong chữa bệnh nếu như người đó không thật sự hiểu biết và đã tập luyện hàng ngày 7 yếu tố này. Khi đã được huân tu, đã được thực hiện, đã được hiểu biết về 7 yếu tố này và được thực hiện hàng ngày thì nó sẽ là nguồn năng lực rất mạnh để có thể tác động trên tâm và tác động trên thân của bệnh nhân. Nếu xét cho kỹ thì trong 7 yếu tố này không phải chỉ có khả năng phục hồi bệnh tật nằm ở trong nỗ lực mà nó còn nằm trong nhiều yếu tố để an tâm. Điều cần thiết ở đây là phải làm sao để có thể thiết lập, tăng trưởng và trưởng dưỡng các yếu tố thức tỉnh ở trong một con người. Có 2 cách mà chúng ta có thể làm được.

1. Cứ tuần tự xây dựng từ cái này đến cái kia, tức là khi có niệm thì có Trạch Giác Chi xây dựng trên niệm và cứ thế tới 7 cái.
2. Cũng có nhiều hiệu năng về lý thuyết và thực tế, đó là giữ quân bình 7 yếu tố này.

Trong trường hợp thứ nhất thì vấn đề chánh niệm tức là ghi nhận các hành động hàng ngày, đó là căn bản và dựa theo cái căn bản này người ta tiếp tục xây dựng các yếu tố khác như Trạch Giác Chi và cuối cùng lên tới xả, yếu tố xả là yếu tố cuối cùng. Trong trường hợp

một người có thân và tâm đã được tĩnh lặng thì yếu tố định tự nhiên phát sinh và cái tâm sẽ nhận biết và không bị ảnh hưởng bởi đau đớn. Khi tâm đã được giữ quân bình ở trong điều kiện này thì bệnh nhân đó có được cái xả là yếu tố thứ 7 trong 7 yếu tố thức tỉnh. Và nhờ cái xả này tâm của bệnh nhân được an, thân không bị giao động và có nhiều cơ hội để hỗ trợ cho thuốc men, phương pháp trị liệu hoặc làm cho bệnh tật giảm hoặc được chuyển hóa.

Và cách thứ 2 là giữ quân bình 7 yếu tố này. Ví dụ như nỗ lực với định, nỗ lực không quá mức mà định cũng không quá mức, giữ cho quân bình, và những yếu tố khác cũng thế. Như vậy trong 7 yếu tố thức tỉnh này thì chánh niệm tỉnh giác vẫn là yếu tố rất quan trọng trong tất cả mọi trường hợp.

Trong thực tế các yếu tố này đều có liên đới với nhau và yếu tố này xây dựng những yếu tố khác hoặc ảnh hưởng tương tác với nhau rất là nhanh, ví dụ người thường có tánh buồn rầu trong lúc bệnh hoạn nhờ cái niệm và xả làm cho con người được quân bình và tĩnh lặng. Nếu 1 con người sau khi tu tập nhiều có đầy đủ thiện xảo có thể thay đổi các yếu tố này hoặc dùng yếu tố này để phục hồi cho yếu tố kia, giảm bớt yếu tố kia, rất cần thiết cho sự phát triển, tăng trưởng và trường dưỡng tâm cân bằng và khi tâm được cân bằng thì sẽ

tạo sự hài hòa trong cơ thể và cơ thể tự nó có thể sản xuất ra những hóa chất hoặc tác động các bộ phận trong cơ thể để giúp cơ thể có thể tăng khả năng của thuốc cũng như khả năng phục hồi của chính cơ thể.

Xét như thế để cho thấy trong lĩnh vực phục hồi bệnh nhân thì yếu tố về sự tỉnh giác, mindfulness - chánh niệm, rất quan trọng. Có niệm ở trên sự đau, có niệm ở trên thân giúp cho bệnh nhân có thể đối diện với bệnh tật.



SỰ QUAN TRỌNG CỦA TƯƠNG TÁC GIỮA NGƯỜI TRỊ LIỆU VÀ NGƯỜI BỆNH

Thứ nhất người bệnh cần có những điều kiện tốt nhất để có thể đối diện với cái bệnh của chính mình và cái chết cận kề. Trong những giây phút này, người bệnh thường rất là hoảng hốt. Bởi thế cho nên người bệnh cần phải có công phu, tu tập, tập tành những điều cần thiết để ổn định tâm và nhận biết các bản chất của thân là vô thường sẽ dĩ nhiên đi tới hoại và từ đó sẽ không có lo lắng và phiền não. Ngoài 5 cái điều kiện đã nói trên thì người bệnh nhân còn có những cái điều kiện khác để có thể ý lại, dựa vào những yếu tố bên ngoài để tự điều chỉnh cái bệnh tật và điều chỉnh tâm lý đối diện với cái chết. Người bệnh nhân và người trị liệu thường thường phải có thiết lập được mối tương quan.

Bệnh nhân phải có niềm tin nơi người trị liệu. Bởi thế cho nên ở trong lĩnh vực y khoa thường thường bệnh nhân rất là tin cậy vào bác sĩ nổi tiếng hoặc là những bác sĩ rất niềm nở, có sự hiểu biết, thông cảm. Cộng vào đó là bệnh nhân khi đối diện với cận tử gần chết hoặc bệnh rất nặng thường thường cũng mong cầu đấng thiên liêng nào đó để mà dựa dẫm. Vì như vậy, cho nên rất dễ để hiểu rằng sự có mặt của các linh mục, mục sư hoặc các tu sĩ Phật giáo ở trong trường hợp này rất là cần thiết. Nhưng nó chỉ cần thiết nếu

như bệnh nhân có niềm tin vào một tôn giáo nào đó hoặc là niềm tin vào một cá nhân nào đó, mục sư, linh mục hoặc là các tu sĩ Phật giáo. Trong trường hợp đối với tu sĩ Phật giáo thì như trong các bản kinh đã nói ở trên, người tu sĩ ấy có nhiệm vụ nhắc nhở bệnh nhân, đánh thức những cái tiềm ẩn, bày điều tốt lành ở trong tâm thức của người bệnh nhân với điều kiện là người bệnh nhân ấy trước đây đã có tu tập và đã đó gặp người tu sĩ này. Khi người tu sĩ này nói chuyện với người bệnh sắp chết hoặc là bệnh nặng đang đối diện với cái chết. Điều cần thiết là người tu sĩ này phải có tâm từ lớn, tâm từ đó là trạng thái của sóng, sóng ngắn và thấp nó làm cho mát mẻ, làm cho người bệnh cảm thấy mát mẻ và nhờ ngay sóng ngắn nên nó tác động lên các tế bào của bệnh nhân và nhất là giúp cho tế bào não, giúp cho thân thể đó được bình lặng trở lại, không còn xáo trộn vì sự đau đớn. Và khi cái tâm nó được bình lặng thì nó tiết ra những hóa chất rất là tốt ở nơi não và tiết xuống toàn bộ cơ thể và có thể điều chỉnh được bệnh tật. Đã có nhiều trường hợp thống kê cho thấy, sự an định của tâm dẫn đến sự giảm thiểu đau đớn về thân của người bệnh, cũng như giảm thiểu đau đớn hoặc là có đôi khi còn phục hồi người bệnh trở lại trạng thái bình thường thông qua sự hiểu biết về chính bản thân của họ. Khi tâm họ an thì đương nhiên não sẽ tiết ra những hóa chất điều hòa cơ thể. Và do

đó thì tự nhiên cơ thể nó tự điều chỉnh và nó trở thành ra một thầy thuốc, chính nó là một vị thầy thuốc “Your body in the best doctor” câu tục ngữ ở bên tây phương thường thường y khoa đều nói: Cơ thể của bạn chính là bác sĩ tốt nhất để chữa cho bạn. Cho nên sự hiểu biết về chính cơ thể về thân và tâm sẽ giúp cho bệnh nhân có thể kinh qua được những khó khăn trong lúc bệnh hoạn, bệnh nan y và khi đối diện cái chết không bị hoảng loạn. Khi bệnh nhân có niềm tin nơi người trị liệu, trong trường hợp này là vị tu sĩ Phật giáo thì người bệnh sẽ lắng nghe và tự điều tiết cái tâm của họ, vì thế cho nên vị tu sĩ Phật giáo phải tương tác tạo những điều kiện thuận lợi để đem lại hy vọng cho người bệnh, tránh gợi ra những hình ảnh, những âm thanh gây ra cho sự xáo trộn hoặc là tăng thêm sự buồn rầu cho bệnh nhân. Cũng chẳng cần thiết là phải nhắc nhở tới kinh điển vì ngay lúc ấy người bệnh nhân đang bị bệnh nặng và đối diện với cái chết, tâm trí rất là hoảng loạn chẳng còn nhớ kinh điển gì hết. Nhưng khi nhắc nhở lại những thiện nghiệp tức là những nghiệp tốt mà người bệnh này đã làm hoặc là những niềm vui mà người này đã được thọ nhận thì tự nhiên tất cả cơ thể của người bệnh này đều bị dao động và nhớ lại, do bộ não nhớ lại những hình ảnh những việc làm tốt trong quá khứ. Và những việc này nó sẽ tạo cho bộ não cân bằng và hoan hỷ, sự

hoan hỷ ấy sẽ giúp cho bộ não cân bằng và tiết ra những hóa chất tương ứng để trải dài cho cơ thể giảm bớt đau đớn và làm cho cơ thể được phục hồi những cái chức năng cần thiết.

Bởi thế cho nên sự tương tác giữa người bệnh và người điều dưỡng, người phụ trách trị liệu rất là quan trọng, trong trường hợp trị liệu này thì có hai người rất là quan trọng mà người bệnh nhân thường thường phải đối diện hằng ngày trong bệnh viện:

- **Thứ nhất** là bác sĩ bao gồm những người phụ bác sĩ, những người y tá kể cả những người lao công, những người dọn dẹp ở trong phòng bệnh viện cũng điều cũng đều gọi chung là bác sĩ, là những người trị liệu trực tiếp, gián tiếp, đóng góp trong vấn đề trị liệu cho bệnh nhân.
- **Người thứ nhì** là người trị liệu về mặt tâm thần, tức là các vị tu sĩ như Mục sư, Linh mục hoặc là những nhà Sư, Thầy trong Phật giáo hay những Sư Cô đến; nhưng đến không phải là cầu nguyện hay là giảng kinh mà đến là đem lại hỷ lạc cho người bệnh. Làm cho người bệnh được có niềm tin, tăng trưởng niềm tin thì tâm họ sẽ an, nếu tâm an thì não sẽ tiết ra những hóa chất tương ứng để phục hồi cho cơ thể. Do đó sự có mặt và những hành động tương ứng của người

tu sĩ Phật giáo rất có hiệu quả tốt giúp cho bệnh nhân có thể bớt đau đớn nếu phải chết và nếu như bệnh không quá nặng thì cũng có thể phục hồi những chức năng hoặc là khi đối diện với bệnh không bị khủng hoảng.

Trong kinh điển có chép rất nhiều trường hợp đệ tử của Đức Phật cũng rớt vào trường hợp này. Thí dụ như trường hợp của Ngài Cấp Cô Độc khi đau bệnh sắp chết thì cũng phải mong mỏi được Phật đến, tức là có niềm tin đặt nơi Đức Phật. Và khi Đức Phật đến thì Ngài Cấp Cô Độc rất là hoan hỷ, nhờ có sự hoan hỷ ấy cho nên khi chết được sanh Thiên, tức là cái tâm nó nhớ lại thiện nghiệp và nó không có bị dày vò bởi sự đau đớn của thể chất và hiểu rất rõ trước sau gì ai cũng phải chết, chết đó là chuyện bình thường chứ không có gì phải đáng quan tâm. Và vì hiểu được như vậy, có tuệ giác như vậy cho nên sẽ thông qua cái đau đớn thể xác khi bệnh hoạn cũng như đối diện với cái chết và cũng nhiều trường hợp khác tương tự như vậy, cũng có trường hợp những vị tu sĩ thời Phật khi đau quá thì rất là ao ước để gặp Đức Phật. Vì gặp Đức Phật thì tự nhiên có niềm tin, trước hết là có niềm tin và chính niềm tin đó đem lại hỷ lạc cho bệnh nhân có thể vượt qua những sự đau khổ nơi thân nơi tâm và khi phải đối diện với cái chết được hoan hỷ ra đi trong bình an. Bởi

thể cho nên trong đời sống hằng ngày, nếu có đủ điều kiện thì nên khuyến khích người bệnh nhân hoặc là bất cứ người Phật tử nên tu tập tâm xả, chịu đựng được những cảm thọ và xả những sự dính mắc để khi đối diện với cái bệnh và cái chết không bị hoảng hốt và dĩ nhiên sẽ an vui nơi Niết-bàn.



CHƯƠNG 7: ĐỐI DIỆN VỚI CÁI CHẾT

BẰNG SỰ CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

Nói trên lý thuyết thì rất là dễ dàng: phải đối diện với bệnh tật đau đớn và cái chết bằng tỉnh giác nhưng trên thực tế thì sự áp dụng rất là sai biệt. Ngay cả trong bệnh viện, dù là có phương tiện cao cấp đi chăng nữa, tôi vẫn đi chăng nữa những nỗi sợ hãi của bệnh nhân phải đối diện với bệnh trầm trọng và cái chết gần kề cũng như bác sĩ cũng có những lo sợ vì không hoàn tất được nhiệm vụ của mình để cứu bệnh nhân. Cả hai đều rất âu lo và sự âu lo ấy đều có lý do chính đáng. Không phải là ai cũng có thể được tỉnh giác trong lúc mình bệnh nặng trầm trọng hoặc là cận tử. Tuỳ theo cường độ của cái đau mà con người với sự tu tập hoặc là có khả năng để phản ứng lại hoặc là chấp nhận hoặc là chuyên hoá cái đau. Nói trên lý thuyết thì rất là dễ dàng nhưng trên thực tế nó không hoàn toàn dễ dàng được áp dụng.

Ngay cả đối với trong những trường hợp các bệnh viện có những phương tiện tối tân để giúp đỡ cho các bệnh nhân, ngay cả chính bác sĩ cũng vẫn âu lo về trách nhiệm của mình khi phải đối đầu với một bệnh nhân có bệnh trầm trọng và nhất là có nguy cơ sẽ bị chết gần cận tử. Sự lo âu của bệnh nhân, sự lo âu của bác sĩ cũng ảnh hưởng trên vấn đề trị liệu cho bệnh

nhân. Ngay cả chính trên bản thân của bệnh nhân khi phải đối diện với một căn bệnh rất là trầm trọng thì dù có tu tập như thế nào, có khả năng về thân và tâm được tu tập bao nhiêu lâu đi nữa thì khi đối diện với căn bệnh trầm trọng và nhất là những yếu tố cận tử và đặc biệt hơn nữa là được bác sĩ báo cáo sắp chết thì mức độ khủng hoảng sẽ càng tăng gia về thân và tâm ảnh hưởng tới sự phục hồi về sức khỏe. Nhiều khi phải đối diện với những tình trạng như vậy, bệnh nhân dù có tu tập lâu đi chăng nữa thì cũng sẽ mất đi khả năng chánh niệm tỉnh giác để nhận biết về cái đau, bởi thế cho nên sự tu tập đòi hỏi rất nhiều công phu liên tục, thường xuyên hằng ngày.

Một vài ví dụ trong kinh điển để có thể nhận biết sự quan trọng trong vấn đề huân tu và vấn đề thực tế khi phải đối diện với bệnh trầm trọng hoặc cái chết. Trong trường hợp của ngài GirimAnanda thì Ngài đã bị bệnh trầm trọng, mặc dù đã là đệ tử của Phật là có phước lớn và đã được tu tập về chánh niệm tỉnh giác từ lâu nhưng Ngài vẫn phải vấp phải hoảng hốt và nhất là bệnh trầm trọng tới mức gần chết. Ngài đã khẩn cầu Đức Phật đến để giáo huấn cho Ngài. Nhưng Đức Phật từ chối, nói với Ngài Ananda và Xá Lợi Phất hai vị đó đến gặp Ngài GirimAnanda nói có 10 phép quán tưởng và thông qua 10 phép quán tưởng về thân về sự

vô thường của thân và cái lẽ tất nhiên của các sự vô thường đều xảy ra và không có dính mắc tới sự vô thường để làm an tâm của Ngài. Và vì nhờ rằng Ngài đã có huân tu thực tập lâu ngày về những vấn đề này dưới sự giáo huấn của Đức Phật hàng ngày cho nên khi được nhắc nhở lập tức Ngài nhớ lại và toàn bộ toàn thân cơ thể được thực hiện đúng như lời dạy trong giáo pháp của đức Phật. Vì thế cho nên Ngài được an vui mặc dù trong lúc ấy thân đang rất là bệnh nặng sắp chết và tâm rất là hoảng hốt được trở lại bình thường.

Trường hợp thứ nhì có thể nhận biết được đó là trường hợp ở trong kinh có ghi có một vị Tỳ-khưu bệnh cả năm rất là trầm trọng và nghĩ rằng là luôn luôn có ấn tượng là mình sắp chết, mong cầu khẩn cầu các vị Tỳ-khưu khác chuyển lời với Đức Phật là muốn xin gặp Đức Phật một lần. Đức Phật vì từ bi nên đến gặp vị Tỳ-khưu ấy và giáo huấn vị Tỳ-khưu ấy như sau: “*Này chư Tỳ-khưu, ngươi muốn thấy Như Lai? Thấy gì trong túi da bị thối, cái tấm thân vô thường này của Như Lai? Người nào thấy được pháp, tức là thấy được sự vô thường sự thay đổi của các pháp thì người ấy thấy được Như Lai. Ngươi có thấy không, có hiểu không?*” và ngay lúc ấy vị Tỳ-khưu này vì đã có huân tu trước và nhất là khi Đức Phật đến, lòng tin nơi Đức

Phật thì lập tức hiểu được vấn đề mặc dù thân rất đau nhưng tâm đã không còn khổ não nữa.

Những trường hợp khác đặc biệt hơn như là ngài Đại Ca Diếp khi bị bệnh thì cũng phải có Đức Phật đích thân đến và Đức Phật hướng dẫn về 7 điều thức tỉnh và khi nghe được 7 điều thức tỉnh thì với công phu tu tập từ trước ngài Ca Diếp chuyển hóa và hết bệnh. Tương tự như vậy, chính bản thân Đức Phật cũng đã bị bệnh rất nặng và khi ngài Ca Diếp và ngài Xá Lợi Phất đến thì hai vị đó đã nhắc lại 7 điều thức tỉnh và sau khi nghe được 7 điều thức tỉnh thì tác động trên toàn thân và tâm cho nên Đức Phật được phục hồi.

Nói như vậy thì không có nghĩa là chối bỏ được những điều đau đớn ở trong cơ thể vật lý sẽ ảnh hưởng tới thân và tâm nhất là trong lúc cận tử. Trong trường hợp đặc biệt, đệ tử của đức Phật có tên là Anuruddha và trong những bài sơ kỳ hướng dẫn về thiền thì Đức Phật đã công nhận rằng Ngài Anuruddha đã chứng tới Diệt Thọ Tướng Định và đắc được thiên nhãn và có cái mức độ định rất là cao, có thể thấy được những cảnh giới khác.

Trong bài kinh Nakkala Pañña Sutta có những trường hợp mà Ngài Anuruddha đã cùng đi với các vị Tỳ-khưu Nandiya và Kimbila ở trong bài kinh Upakkilesa khi họ đến để tiếp nhận hướng dẫn của Đức Phật bằng

cách nào để thiền đi tới mức độ cao hơn nữa. Những dữ kiện này có thể xác minh cho thấy rằng trong những cuộc đời mới tập tu thì Ngài Anuruddha đã ở cùng với Ngài Nandiya và Kimbila. Ở trong kinh Cūlagosinga và những bản báo cáo liên hệ đã cho thấy có nhiều cơ hội ba người ấy sống chung với nhau. Vào trong lúc ấy thì Ngài Anuruddha đã được Đức Phật tuyên bố có khả năng diệt thọ tướng định và có thể ở trạng thái không còn cảm nhận bất cứ cảm giác gì và không bị các cảm giác gì làm cho khổ não nữa.

Ở trong những trường hợp trình bày ở đây thì Ngài Anuruddha không còn ở chung với hai vị Nandiya, Kimbila và một số vị Tỳ-khưu đã đến thăm Ngài, bằng chứng này để cho thấy rằng Ngài rất được mọi người tôn trọng. Và điều đó nói cho thấy bối cảnh về sau này trong cuộc sống Tỳ-khưu của Ngài khi Ngài đã có khả năng định cao như là ở trong kinh Cūlagosinga đã xác minh. Cái yếu tố ở đây cần phải nói ra là khả năng của Ngài Anuruddha đã có thể an định, an tâm của mình trong cảnh giới diệt thọ tướng định thì có nghĩa là tất cả những đau đớn về cơ thể sẽ không còn quá nhiều Ngài được, nhưng khi bị đau thì Ngài Anuruddhalại từ chối sử dụng khả năng này. Phương thức giải quyết của Ngài là không có cố gắng ngăn chặn cái đau bằng cách là trú ở trong cái sự diệt thọ tướng định mà Ngài

lại quyết định đối diện với cái đau giải quyết nó bằng sự chánh niệm tỉnh giác.

Điều này cho thấy đây một thái độ chính xác đối diện với cái đau là hãy đối diện nó bằng chánh niệm tỉnh giác. Khi đối diện cái đau với sự chánh niệm thì có thể là một người nào đó với một số thời gian tu tập ngắn hạn vẫn có thể thực hiện được những điều họ muốn, bằng chứng mà Ngài Anuruddha chấp nhận đối diện với cái đau bằng sự chánh niệm tỉnh giác thì có thể được tìm thấy ở trong Kinh Tương Ứng. Trong trường hợp này thì ngài Anuruddha vẫn còn đau, mặc dù trong trường hợp khác thì Ngài đã được phục hồi sau khi bệnh. Kinh điển mô tả Ngài Anuruddha có bệnh rất là trầm trọng. Đây là trường hợp được mô tả trong *Kinh Samyuta āgama*, những thí dụ rất là mẫu nhiệm đặc thù này cho thấy rằng những tiêu chuẩn đã được mô tả được hiểu là những điều kiện của bệnh đã có ảnh hưởng lên tâm sinh lý của bệnh nhân. Sự thiết lập chánh niệm tỉnh giác trên tâm như là tâm nội với những nỗ lực chánh niệm và tuệ giác để chế ngự những ưu bi phiền não ở trên thế giới này. Sự thiết lập của chánh niệm tỉnh giác bằng cách quan sát tâm như là ngoại tâm với các nỗ lực chánh niệm và tuệ giác để chế ngự những ưu bi phiền não ở trên thế giới. Sự thiết lập của chánh niệm bằng cách là quan sát tâm

như là vừa bên trong vừa bên ngoài với tất cả những nỗ lực để chế ngự ưu bi phiền não ở trên thế giới này. Sự thiết lập chánh niệm tỉnh giác bằng cách quan sát pháp như là pháp nội với tất cả những nỗ lực chánh niệm tỉnh giác và tuệ giác hiểu biết để chế ngự những ưu bi phiền não ở trên thế giới này. Sự thiết lập chánh niệm tỉnh giác bằng cách quan sát các pháp như là pháp ngoại với các nỗ lực chánh niệm và tuệ giác để chế ngự những ưu bi phiền não của thế giới. Sự thiết lập sự chánh niệm bằng cách quan sát các pháp như là các pháp vừa bên trong vừa bên ngoài với tất cả nỗ lực chánh niệm tỉnh giác và với tuệ giác để chế ngự những ưu bi phiền não này.

Như thế này được gọi là sự thiết lập Tứ Niệm Xứ của chánh niệm tỉnh giác mà đã giúp cho tôi có thể thọ nhận được những cái đau trên cơ thể của tôi với chánh niệm và có tuệ giác.

Trường hợp của Ngài Anuruddha đã cho thấy là an trú trong chánh niệm tỉnh giác là một phương thức rất là hữu hiệu để có thể chế ngự được những ưu bi phiền não và có thể giải quyết được vấn đề đau đớn nơi thân xác. Điều này cho thấy rất rõ ràng là cái đau mà Ngài Anuruddha đã có mà thọ nhận nhưng nó lại tăng lên, đây là tình trạng một người mà người ta có thể biết rằng và hy vọng rằng có thể cắt đứt được cảm giác đau

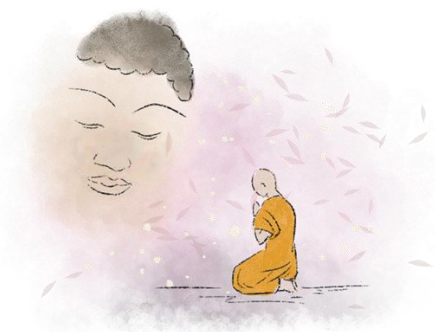
đón này. Nhưng đó không phải là phản ứng của Ngài Anuruddha. Điều quan trọng ở đây trong cái pháp hành dưới sự hướng dẫn của Đức Phật, họ muốn biết cái loại tâm nào mà Ngài đang sử dụng để đối diện với trường hợp cái đau nó tăng lên như vậy. Ở trong Kinh Tương Ưng Samiyuta thì họ hỏi thẳng bằng cách nào ông ta có thể tăng hay giảm những trường hợp bị bệnh như thế, phải đối diện với nó như thế nào? Nhiều vị Tỳ-khưu của Phật vào thời đó thì nghĩ rằng Ngài Anuruddha có thần thông nhưng thật sự ra đối với Anuruddha thì trong trường hợp này thực hiện chánh niệm tỉnh giác (Satipatana) cho thấy rằng năng lực của tâm của chánh niệm để đối diện với cái đau và luôn luôn có cảnh giác từng giây những cái đau như nó là.

ĐỐI DIỆN VỚI CÁI ĐAU TRONG SỰ TỈNH GIÁC

Có nhiều trường hợp khác cho thấy sự chánh niệm tỉnh giác khi phải đối diện với cái đau hoặc bệnh tật có ghi chép lại trong kinh. Một trong những trường hợp cần phải chú ý đó là trường hợp của Thánh nữ Sonā. Thánh nữ Sonā khi gia nhập tăng đoàn thì tuổi đã lớn nên bà được chư Ni giao cho trách nhiệm trông coi bếp núc và nấu nướng. Vào một ngày nọ khi toàn bộ chư Ni đi gặp Đức Phật để nghe giảng pháp hoặc được giáo huấn. Chỉ còn một mình bà Sonā ở lại trong nhà và bà được giao trách nhiệm trông coi bếp và nấu nướng. Trong lúc loay hoay thì bà bị té ngã, đau tới mức không thể ngồi dậy được. Trong lúc đang đau đớn vô cùng cực và chỉ có một mình bà lập tức không còn cách nào hơn là quan sát cái đau, quan sát thật sâu thẳm. Và đó chính là quán thọ trên thọ theo phương pháp Tứ Niệm Xứ. Bởi vì quán sát được sâu thẳm cái thọ, trong một giây phút nào đó bà trừ được tất cả các lậu hoặc, phiền não, đau đớn và chứng được quả Thánh A-la-hán. Sau đó khi chư Ni quay trở về và thấy nồi nước vẫn chưa sôi, muốn tắm nước nóng nên đã rầy la bà, nói rằng bà không có lo lắng để đảm trách trách nhiệm của mình là nấu nước sôi. Khi bà nghe như vậy, tâm bà vẫn hoan hỷ, không có phiền não vì đã chứng A-la-hán lập tức bà chỉ tay vào nồi nước sôi

to cả mấy trăm người sử dụng và bảo rằng: “*Này các chú Ni, nếu quý ngài cần nước nóng thì đây có nước nóng đây ạ*” và khi bà chỉ tay thì thấy nước trong bình sôi sùng sục, mọi người rất ngạc nhiên không hiểu hiện tượng gì xảy ra, nghĩ rằng bà có cái năng lực về nào. Nhưng những vị Trưởng lão Ni khi nghe như vậy đều biết chuyện gì đang xảy ra.

Sau đó mọi người lên bịch với Đức Phật và xin Ngài hướng dẫn. Đức Phật vào lúc ấy mới xác nhận là bà Sonā đã chứng quả A-la-hán vì quán được cái thọ trên thọ, thấy cái đau đốn mà quán thật sâu. Thấy cái thọ nó đều là giả, đều sẽ sanh diệt vì do nó có cái thân này cho nên nó là duyên mới tạo ra cảm giác đau đốn. Những cảm giác đau đốn ấy đều sanh diệt và vì bà thấy được sanh diệt nên bà chứng A-la-hán rũ bỏ tất cả những phiền não, rũ bỏ tất cả những dính mắc nơi cái thân.



Nguyên do chính ở đây cần phải nói là vì bà trong thời gian bình thường nghe lời Đức Phật và các chư Ni, Trưởng lão dạy là cần phải quán Tứ Niệm Xứ, quán thọ, quán tâm, quán pháp cho nên hàng ngày bà luôn thường xuyên quán chiếu như vậy. Nên khi phải đối diện với cái bệnh tật lập tức tự nhiên tâm của bà và toàn thân của bà bắt đầu hoạt động theo hướng của quán Tứ Niệm Xứ. Vì quán thọ đến cốt lõi thấy nó không có thực, sanh diệt liên tục thì lập tức cái bản ngã bị tiêu diệt. Nếu bản ngã bị tiêu diệt thì lập tức chứng A-la-hán. Hễ chứng A-la-hán thì không còn khổ tâm nữa mặc dù thân vẫn còn đau khổ.

Một trường hợp lý thú khác cũng cho thấy ở trong kinh, trong trường hợp bàn chân của Đức Phật đã bị thương và Ngài rất đau đớn và trong trường hợp này không phải là người thường tới chăm sóc Đức Phật mà là những Thiên nhân đã đến chăm sóc cho Đức Phật. Đây là một trường hợp cần phải lưu ý để tránh những sự ngộ nhận, phủ bác sự hiện hữu của các phi nhân hoặc là các chư Thiên hoặc là các ma quỷ.

Trong khi Đức Phật đang chịu đựng cái đau vô cùng cực rất là lớn vì cái đau xảy ra nơi bàn chân của Đức Phật thì các chư Thiên đã đến nói chuyện với nhau được mô tả trong kinh Tương Ưng, cuộc đối thoại của các phi nhân chứng minh cho thấy Đức Phật và các

chư Thánh Tăng không hề có sự phủ bác là không có sự hiện hữu của ma quỷ phi nhân nhưng mà ngược lại các Ngài nói rằng sự hiện hữu của các vị ấy không có giúp đỡ gì cho chúng ta trong sự giải thoát ra khỏi khổ đau trong sanh tử luân hồi. Tuy nhiên ở trong trường hợp này thì chúng ta ghi nhận thấy rằng các vị chư thiên đang quan tâm và bàn cãi với nhau về cái đau của Đức Phật. Ở trong *Kinh Tương Ứng 138 và 127 cũng như 1289* thì đều có ghi nhận lại câu chuyện như sau:

Vào lúc Đức Phật đang ở tại Rājagaha, ở trong hang Sattapaṇṇi trên núi Vebhaāra, lúc ấy chân của Đức Phật bị một miếng gỗ cắt rất là đau, đau vô cùng cực. Đức Phật im lặng chịu đựng và không yêu cầu bất cứ cái gì để giảm đau.

Vào lúc đó có 8 chư thiên rất đẹp đến vấn an Đức Phật, một chư thiên hỏi rằng: “*Đức Thế Tôn Gotama là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác giữa những con người can đảm*”. Mặc dù Ngài rất đau nhưng Ngài cũng không bao giờ từ bỏ yếu tố chánh niệm tỉnh giác và tâm của Ngài không hề bị ảnh hưởng chút xíu nào.

Nếu có một người nào mà có thể nhục mạ Đức Thế Tôn nói rằng: “*Bậc Đại Sư Tử thì có thể hiểu rằng chính người đó là đã vô minh*”.

Vị thiên nhân thứ nhì lại nói: “Ngài Gotama là voi lớn, mặc dù Ngài chịu đựng rất là đau nhưng Ngài không hề từ bỏ yếu tố chánh niệm tỉnh giác và tâm Ngài không hề bị thay đổi, bị cám dỗ hay bị dao động. Nếu có người nào mà lại nhục mạ Ngài Gotama, Bậc đại tượng nói rằng không thể này thể kia bậc đó đúng vô minh”.

Vị thiên nhân thứ 3 nói rằng: “Ngài Gotama là con trâu thiện xảo. Mặc dù Ngài rất là đau đớn Ngài cũng không bao giờ từ bỏ chánh niệm tỉnh giác và tâm Ngài không hề bị dao động hoặc là bị thay đổi. Nếu có người nào mà nhục mạ nói sai về Ngài Gotama là con trâu thiện xảo thì có thể nói rằng người đó chính là người điên độn”.

Vị thiên nhân thứ 4 thì nói rằng: “Ngài Gotama như con ngựa chiến mã. Mặc dù Ngài đang chịu sự đau đớn rất là lớn nhưng Ngài không có từ bỏ yếu tố chánh niệm tỉnh giác và tâm của Ngài không hề bị dao động hay thay đổi. Nếu như có người nào mà nhục mạ Ngài Gotama là một chiến mã thì có thể được biết rằng cái người ấy là cái người quá điên độn”.

Cũng như thế vị thiên nhân thứ 5 thì nói rằng: “Ngài Gotama giống vua của các loài trâu lớn mặc dù Ngài rất là đau đớn, Ngài cũng không bao giờ từ bỏ yếu tố chánh niệm tỉnh giác và tâm của Ngài không hề bị dao

động và thay đổi. Nếu có người nào mà nhục mạ Ngài Gotama là vua của các loài trâu chiến thì có thể được hiểu rằng cái người ấy quá hết sức là đần độn”.

Cũng như thế vị thiên nhân thứ 6 thì nói rằng: “Ngài Gotama vô cùng can đảm mặc dù Ngài đang trải nghiệm cái đau vô cùng cực nhưng Ngài đã không từ bỏ cái yếu tố chánh niệm tỉnh giác và tâm của Ngài luôn luôn không thể nào bị dao động hay thay đổi. Nếu có người nào dám nhục mạ vị Gotama thượng đẳng này thì phải được hiểu rằng người ấy hết sức đần độn”.

Cũng như thế vị Thiên nhân thứ 7 nói rằng: “Ngài Gotama là đóa sen giữa loài người. Mặc dù Ngài đang trải nghiệm những cái đau đớn rất lớn nhưng Ngài không từ bỏ yếu tố chánh niệm tỉnh giác và tâm Ngài không hề bị dao động hoặc là thay đổi. Nếu có người nào dám nhục mạ Ngài Gotama là cây hoa sen giữa loài người thì người ấy chính là quá đần độn”.

Cũng như thế, vị Thiên nhân thứ 8 đã thốt lên rằng: “Ngài Gotama giống như là đóa hoa sen trắng. Vì Ngài đã thấy rằng hễ quan sát cái trạng thái thiền xả của Ngài và tập trung cao độ đều không có tự mãn hay vô căn cứ. Bởi do sự trâm tĩnh ấy mà Ngài được giải phóng ra khỏi những cái đau đớn, bởi vì được

giải phóng cho nên Ngài rất bình an”. Và sau đó người thiên nhân thứ 8 nói bài thơ như sau:

*Người nào không có tâm trong sạch.
Ngay cả như đã thực hiện hàng trăm năm.
Và thuộc lòng cả 5 bộ kinh Vệ Đà.
Thì vẫn còn dính mắc rối rắm ở trong sự hiện hữu của
thế gian, dính mắc trong biển tham ái.
Và vị ấy không thể vượt qua tới bờ bên kia.*

Sau khi 8 vị Thiên nhân nói bài thơ xong thì cúi đầu đánh lễ dưới chân của Đức Phật và trở về Thiên Xứ.



Bài kinh này cho thấy 8 vị Thiên nhân đã thấy Đức Phật đau và chịu đựng cho nên họ rất hoan hỷ. Theo như trong tư tưởng văn hóa cổ của Ấn Độ thì những con vật được mô tả ở nơi đây là những biểu hiện cho chất lượng cao cấp và ngay cả như hoa sen cũng biểu hiện cho thấy ý tưởng vượt ra khỏi tham ái và dính

mắc. Vị thiên nhân cuối cùng so sánh Đức Phật giữa những người tu sĩ được coi như là một sự thành công cao độ có ghi nhận trong kinh Vệ Đà.

Với những sự so sánh này có thể thấy rằng các vị thiên nhân đã khiển trách những người nào mà nhục mạ hoặc nói xấu Đức Thế Tôn. Điều này cho thấy mặc dù cái đau của Đức Phật vô cùng cực nhưng Ngài vẫn chánh niệm và tỉnh giác thực hiện thiền hành một cách rõ ràng.

Điều quan trọng đáng nói ở đây là sự chánh niệm tỉnh giác và cho thấy rằng mặc dầu chân của Đức Phật bị đau nhưng Ngài lúc nào cũng giữ được chánh niệm tỉnh giác. Và vì có chánh niệm, tỉnh giác cho nên sẽ dẫn tới tuệ giác thấy rõ các pháp đều là vô thường, ngay cả sự khổ đau cũng vô thường. Điều này cho thấy sự chánh niệm, tỉnh giác rất cần thiết cho những người hành giả khi đối diện với cái đau và cuối cùng là cái chết.

Một điều lý thú ở đây cho thấy có 8 vị chư Thiên đến để tán thán Đức Thế Tôn khi Ngài bị đau cũng như nói về chánh niệm và tỉnh giác đã cho thấy sự thực là trong kinh sách của Theravāda cũng có ghi nhận sự xuất hiện của các Thiên nhân có thể là các linh hồn, ma quỷ, hoặc các bậc không thể là vua trời, những vị ở trong cảnh giới tốt đẹp hơn và điều đó xác nhận là có

thể giới khác hơn là thể giới chúng ta đang sống, điều phải cần chú ý ở đây là khi chư Thiên tán thán Đức Thế Tôn là đã có định tốt và thù thắng điều đó cho thấy mặc dù là đau cơ thể nhưng với sự tu tập huân tu thuần thực thì Ngài đã điều chỉnh cái thân và để cho cái tâm được tập trung tới mức cao độ thượng thừa, bất chấp cái thân có bị đau đớn như thế nào chẳng nữa.

Ở trong trường hợp vị Thiên nhân thứ 5 cảnh giới Sắc Dục hưởng lạc (cảnh giới tốt đẹp) đã minh chứng một điều xung quanh thể giới con người chúng ta đang sống còn có những thể giới khác vô hình mà chúng ta không nhìn thấy, không biết.

Điều phải cần chú ý ở đây là vị chư Thiên đã tán thán Đức Thế Tôn là đã có định tốt. Mặc dù đau cơ thể nhưng với sự huân tu thuần thực thì Ngài đã điều chỉnh cái thân và để cho tâm được tập trung tới mức cao độ bất chấp cái thân của mình có bị đau đớn như thế nào chẳng nữa. Và ở trong trường hợp vị Thiên nhân thứ 5 nói rằng Đức Phật đã có cái định rất cao nên nhớ rằng điều kiện định cao nhất là một trong những điều kiện giúp cho sự chế ngự ưu bi, phiền não của thân và luôn luôn giữ chánh niệm, tỉnh giác.

Cả 2 trường hợp nêu trên là trường hợp của Đức Phật và Ngài Anuruddha cho thấy rằng chánh niệm, tỉnh

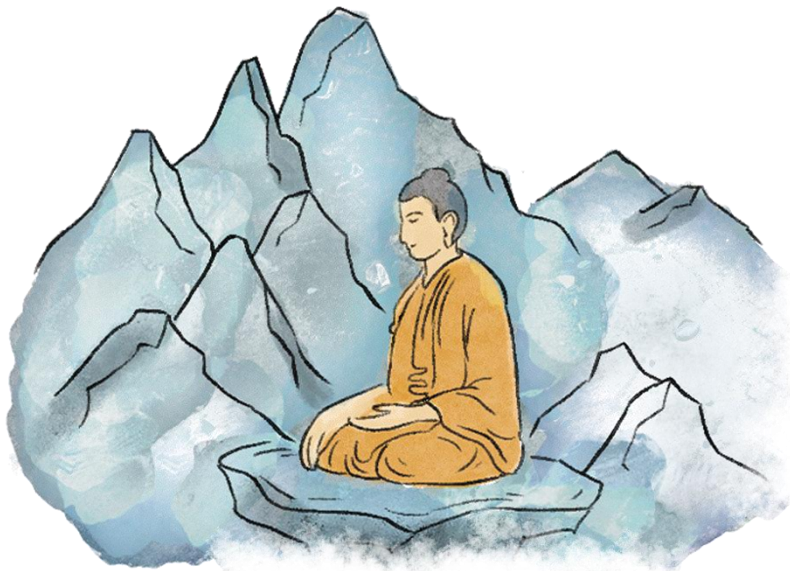
giác rất là quan trọng để đưa tới Diệt Thọ Tướng Định mà có thể tách họ ra khỏi những cái đau đớn và có thể dẫn tới một sự suy tư rằng nếu các hành giả có thể thực hiện được chánh niệm, tỉnh giác tới mức cao độ hoặc là đưa tới diệt thọ tướng định thì có thể đối diện được những cái đau đớn hoặc những cái chết với một sự thức tỉnh.

Cũng kể luôn trường hợp của Thánh Nữ Sonā chính Ngài mặc dù rất đau và trong giờ phút đau đớn có một mình thì không biết dựa dẫm vào ai cho nên lập tức quán trở lại cái đau và với chánh niệm, tỉnh giác được tu tập từ trước cho nên được chứng quả A-la-hán.

Điều cần chú ý được nêu rõ ở trong *kinh Tương Ứng 47.4* và *kinh Tương Ứng 144.15* cho thấy rất rõ ngay từ lúc ban đầu khi các chư Tăng, Ni vừa mới gia nhập trong hàng ngũ tu sĩ thì Đức Phật đã khuyên tất cả những vị tân Tỳ-khưu và tân Tỳ-khưu Ni nên tu tập Tứ Niệm Xứ Satipaṭṭhāna. Điều đó có nghĩa là sự thực hành, huân tu Satipaṭṭhāna. Chánh niệm, tỉnh giác được coi rất là quan trọng đối với các vị hành giả và đối với tất cả những vị nào muốn trải nghiệm nó để thăng tiến.

Điều quan trọng của chánh niệm, tỉnh giác sẽ giúp đỡ ngay cả đối với người có rất ít kinh nghiệm về thiền cũng có thể trải nghiệm được và đối diện, không chế

những cái đau về thân, tâm trong trường hợp phát triển
gia giảm về Chánh niệm Tỉnh Giác.



CÁC CƯ SĨ ĐỐI DIỆN VỚI BỆNH TẬT BẰNG SỰ TỈNH THỨC NHƯ THẾ NÀO?

Trong những phần trước, đã có rất nhiều những ghi nhận, bằng chứng về sự đối diện cái bệnh, cái chết với sự tỉnh thức. Và những sự giới thiệu, ghi nhận ấy xảy ra ở trong Tăng đoàn hoặc là các tu sĩ. Tuy nhiên, câu hỏi đặt ra ở đây là, liệu rằng những cư sĩ có thể sử dụng sự tỉnh thức, chánh niệm để đối diện với những bệnh nan y đau đớn hay không?

Thông thường người ta nói rằng chỉ có những người tu sĩ khi họ thực hành chánh niệm, tỉnh giác thì họ mới có khả năng đó. Tuy nhiên điều ấy cho thấy rằng sự phán xét ấy là không đúng đắn. Ở trong nhiều văn bản, kinh sách đã cho thấy những người đệ tử của Phật, mặc dù là cư sĩ vẫn có những trường hợp đã có tu tập chánh niệm, tỉnh giác tới mức cao độ.

Trường hợp thứ nhất có thể thấy là ngài Cấp Cô Độc. Ngài Cấp Cô Độc là một cư sĩ. Tuy nhiên vì mến mộ Đạo Phật, lắng nghe Đức Phật dạy cho nên Ngài thực hiện thiền Tứ Niệm Xứ rất là miên mật, cho nên lúc Ngài lâm bệnh nặng sắp chết, chính Đức Phật đã đến và hướng dẫn Ngài quay trở lại thực hành Tứ Niệm Xứ trong lúc Ngài đang nằm trên giường bệnh. Nhờ đã gặp được Đức Phật, chính Đức Phật xuống để khích lệ

cho nên Ngài lập tức nhớ lại cách hành trì Tứ Niệm Xứ và toàn thân thực hiện Tứ Niệm Xứ trở lại một cách thuần thục. Vì như vậy ngài giải quyết được cái khổ đau về cái tâm trong lúc bệnh rất là trầm trọng, nhất là lúc phải đối diện với cái chết.

Những trường hợp khác cũng có ghi nhận ở trong kinh Tương Ưng, chẳng hạn như *Kinh Tương Ưng 47.30*, hoặc là *Kinh Tương Ưng 1038 từ 270-271*, chuyện có thể được tóm tắt như sau:

Vào lúc Đức Phật đang ở tại quốc độ Campā ở bên cạnh hồ Gaggarā. Vào lúc đó có một người cư sĩ tên là Mānadinna vừa hồi phục sau khi bị bệnh.

Vị cư sĩ ấy nói với một người khác: “*Bạn ơi, hãy đến viếng thăm ngài Anurudha và đánh lễ dưới chân Ngài thay cho tôi, và hỏi về sức khỏe của Ngài là Ngài có cảm thấy dễ dàng hay không, an vui hay không*”.

“*Tôi hy vọng rằng Ngài chấp nhận lời mời của tôi vào ngày mai với tất cả 4 người, nếu Ngài chấp nhận lời mời thì cũng xin thông báo với Ngài, chúng tôi là những người cư sĩ có nhiều quan hệ với các cư dân của nhà vua, chúng tôi không thể đến gặp nhà vua trực tiếp. Có thể Đại Đức trong thời gian đến này, 4 vị cao quý ấy sẽ đến theo lời mời của tôi với một cái tâm từ*”.

Điều này có ghi lại ở trong *kinh Tương Ứng 47.30*

Thế rồi người ấy sau khi nhận được lời hướng dẫn của vị cư sĩ Mānadinna đến gặp ngài Đại Đức Anurudha, đánh lễ dưới chân ngài và thưa với Đại Đức rằng: “*Vị cư sĩ Mānadinna cung kính đánh lễ Ngài và xin thưa hỏi là Ngài đã bớt bệnh và bớt lo lắng hay không, sức khỏe Ngài như thế nào, Ngài có được an vui không, xin Đại Đức vì lòng từ chấp nhận lời mời của chúng tôi ngày mai với 4 vị*”. Thế rồi Đại Đức Anurudha hoan hỷ chấp nhận lời mời bằng cách im lặng. Người ấy lại tiếp tục nói với Đại Đức Anurudha thay mặt cho cư sĩ Mānadinna rằng: “*Chúng con là những người cư sĩ bình thường có rất nhiều quan hệ với cư dân của nhà vua, chúng con không thể nào gặp nhà vua trực tiếp. Có thể ngài Đại Đức với 4 vị có thể với lòng từ chấp nhận lời mời của con ngày mai vào giữa trưa đến với chúng con*”.

Thế thì ngài Đại Đức Anurudha đáp lời: “*Kể từ nay người có thể được an tâm, ta biết thời gian ngày mai gia đình với 4 người*”.

Sau khi được nghe ngài Đại Đức Anurudha hướng dẫn thì người đó quay trở lại gia đình của Mānadinna và nói như sau: “*Này hiền giả, nên biết rằng tôi đã gặp ngài Đại Đức Anurudha và đã giải thích với Ngài về ý*

định tốt đẹp của quý vị. Ngài Đại Đức Anurudha đã nói xin hiền giả cứ yên tâm, tôi biết cái thời gian”.

Đêm đó ngài cư sĩ Mānadinna tắm rửa sạch sẽ, cung cấp các thực phẩm tốt, chuẩn bị các thức uống tốt. Buổi sáng lại tiếp tục nói với người kia là hãy cố gắng đến gặp ngài Đại Đức Anurudha và thưa với Ngài rằng bây giờ đã tới giờ.

Và người ấy khi nhận lệnh như vậy thì đến gặp ngài Anurudha, đánh lễ ngài ở dưới chân và nói rằng: *“Thưa ngài tất cả các thực phẩm đã được sắp sẵn, xin ngài hoan hỷ cho, bây giờ đã tới thời”.* Thế rồi Ngài Anurudha đáp y, mang bình bát cùng 4 người đi đến nhà ông Mānadinna. Trong khi ông Mānadinna đứng bên trái của lối đi vào, chung quanh có đầy đủ tất cả những người đàn bà trong gia đình. Sau khi gặp ngài Anurudha thì ông đánh lễ Ngài dưới chân và thỉnh Ngài ngồi. Sau khi thăm hỏi về sức khỏe của Ngài thì ông lấy ghế ngồi kế bên.

Ngài Đại Đức Anurudha kể đó mới hỏi người cư sĩ Mānadinna là bạn có đau đốn khi phải đối diện với bệnh tật hay không?

Người cư sĩ Mānadinna mới trả lời như sau: *“Kính bạch Đại Đức, tôi tiếp nhận và sống ở trong cái đau đốn ấy rất dễ dàng. Trước đây tôi phải đối diện với*

cái bệnh tật và ngay lập tức quẳng đi được cái bệnh đó, và bây giờ tôi đã phục hồi”.

Ngài Đại Đức Anurudha liền hỏi vị cư sĩ Mānadinna như sau: *“Thế thì an trú trong cái thiền gì mà ông có thể phục hồi sau những cơn bệnh nặng?”*

Cư sĩ Mānadinna thưa với Đại Đức Anurudha như sau: *“Bởi vì tôi an trú trong Tứ Niệm Xứ với sự tỉnh giác, chăm chú nơi sự trưởng dưỡng sự chánh niệm và vào lúc ấy bệnh hoạn chấm dứt”.*

Bốn cái đây là cái gì? Đó là an trú ở trong sự chánh niệm bởi quan sát cái thân như là thân, ở bên trong với tất cả nỗ lực, với tất cả chánh niệm và với tất cả tuệ giác để khắc phục tất cả những ưu bi phiền não ở trong thân. An trú trong sự tỉnh giác với quan niệm của thân như là ở ngoài thân, với chánh niệm, với tỉnh giác và với tuệ giác, chế ngự các ưu bi phiền não ở trên thân. An trú trong sự tỉnh giác bằng cách quan sát thân như là vừa trong vừa ngoài với tất cả nỗ lực chánh niệm, tỉnh giác và tuệ giác để chế ngự tất cả những tham muốn và phiền não ở trên thế gian này.

An trú trong chánh niệm, tỉnh giác bằng cách quan sát các cảm thọ như là các cảm thọ bên trong với các nỗ lực chánh niệm, tỉnh giác và tuệ giác để chế ngự các tham muốn và phiền não ở trên thế giới... các điều

này cũng được áp dụng để quan sát ở trên tâm, quan sát ở trên pháp. Và cuối cùng thì ngài Đại Đức Anurudha nói với người cư sĩ Mānadinna là: “*Chính ông đã chứng nghiệm cái quả của sự bất tái hồi, có nghĩa là ông đã bước vào dòng Thánh*”.

Thế rồi chính tận tay của người cư sĩ Mānadinna, ông ta cung kính dâng lên các thức ăn, thức uống sạch sẽ. Và cư sĩ Mānadinna ngồi cái ghế thấp hơn kê bên để lắng nghe những thiện Pháp do ngài Anurudha thuyết. Sau khi được nghe hiểu biết và sáng tỏ hoan hỷ thì ông đứng lên và rời chỗ ngồi. Những điều này đều có ghi lại ở trong *Kinh Tương Ưng 47.30*.

Sau khi nghe cư sĩ Mānadinna nói và thuật lại trải nghiệm của ông trong cơn bệnh hoạn và phương pháp của ông đối diện với cơn bệnh hoạn thì ngài Đại Đức Anurudha đã đưa tới kết luận rằng Ngài cư sĩ Mānadinna đã đạt được tới A-na-hàm (non-return) bằng cách là ông đã thực hiện Tứ Niệm Xứ và chiến thắng được những lậu hoặc thấp hèn.



Trường hợp này cho thấy cư sĩ Mānadinna mô tả là ông an trú ở trong Tứ Niệm Xứ khi bệnh hoạn đã cho thấy rằng nó có thể hỗ trợ cho người bệnh chứng được A-na-hàm. Điều này cho thấy sự quan trọng của cái chánh niệm, tỉnh giác ở trong giáo điều sơ khai của Phật Giáo về sự thức tỉnh 4 giai đoạn tương ứng gồm có Tư-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm, và A-la-hán. Những giai đoạn này áp dụng trong những trường hợp làm chiến thắng hoặc hủy diệt các lậu hoặc thấp hèn, những cái này gồm có 10 cái tổng cộng. Năm cái tương đương với 5 triền cái gồm có: Cảm xúc dục lạc về thân kiến, nghi ngờ, tham đắm, sân hận và dính mắc vào các thủ tục nghi lễ không cần thiết.

Nơi đây cho thấy rằng vấn đề về ngã và vô ngã và niềm tin vào ngã rất là quan trọng. Nghi ngờ rằng, cái niềm nghi cũng rất là quan trọng đối với trường hợp những giáo điều của Phật giáo sơ khởi thời sơ kỳ, dẫn tới sự thức tỉnh. Chấp thủ vào những nguyên tắc hay nghi lễ cũng là một trong những bằng chứng cản trở bước đường bước vào dòng Thánh.

Bằng chứng ở trong kinh điển sơ kỳ cho thấy rằng các cư sĩ khi họ thực hiện thiền một cách chăm chú thì có thể đối diện với các bệnh tật đau đớn một cách chánh niệm, tỉnh giác và có thể đạt tới lãnh vực của sự thức tỉnh tới mức A-na-hàm như trong trường hợp của ngài Mānadinna. Theo những bằng chứng cho thấy, dựa theo kinh điển Satipatthana Sutta và Madhyamā āgama thì cho thấy trong những tư tưởng Phật giáo sơ kỳ coi trọng sức khỏe về tâm: không có dính mắc tới tham, sân và đặc biệt là không có mơ màng về những cái thân kiến cho nên có thể từ từ thức tỉnh và con đường để dẫn tới năng lực của tâm cao cấp đòi hỏi ba lãnh vực tu tập. **Thứ nhất là giới, thứ nhì là định và thứ ba là tuệ.**

Ba lãnh vực này nếu cố gắng xây dựng thì cái này sẽ hỗ trợ cái kia và làm cho sự thực hành chánh niệm tỉnh giác cao độ và nó giúp cho hành giả có thể đối diện cái đau một cách dễ dàng.



Trong trường hợp cư sĩ, kinh Tương Ưng ghi chép trường hợp của Ngài Anathapindika (Ngài Cấp Cô Độc).

Khi ngài Ananda được tin ngài Cấp Cô Độc đã bị đau đớn nhểm bệnh, cho nên Ngài đến nhà của ngài Cấp Độc để thăm, điều này được ghi lại trong *kinh Tương Ưng 55.27*

Bởi vì ngài Anathapindika gửi sứ giả thỉnh cầu Ngài Ananda đến thăm, khi thấy ngài Ananda từ xa, thì vị cư sĩ Anathapindika muốn đứng dậy để tiếp đón Ngài, nhưng nhìn thấy như vậy Ngài Ananda nói với cư sĩ Anathapindika: “*Này cư sĩ đừng có đứng dậy nếu ông đứng dậy bệnh của ông sẽ tăng thêm, cho nên ông cứ ngồi xuống*”.

Theo như trong kinh Tương Ưng có chép lại thì Ngài Ananda có ngồi xuống nói với vị cư sĩ: “*Này hiền giả bệnh của ông như thế nào có dễ chịu không, các vết thương trên thân nó có giảm hay nó tăng?*” Vị cư sĩ Anathapindika trả lời với ngài Ananda: “*Tôi không có được phục hồi từ bệnh, thân tôi khó chịu, nổi đau càng ngày càng tăng, không có cách gì gia giảm được, giống như là nhiều rất người mạnh khoẻ, nắm người đàn ông yếu cột dây chung quanh cổ, với cả tay và chân và kéo nó, tôi rất đau, đau kinh khủng và bây giờ nổi đau của tôi còn hơn thế nữa*”.

Nó giống như là một con bò bị chặt thịt với con dao rất bén để cắt bụng nó ra, lấy những bộ phận bên trong của nó ra. Con bò ấy nó chịu đựng nổi đau như thế nào?

“*Cái bụng của tôi bây giờ nó còn đau hơn cả những cả chuyện con bò bị mổ bụng, rất là khó chịu*”.

Nó giống như hai người đàn ông rất mạnh mà nắm một người rất là yếu, treo nó trên lửa lăn qua lăn lại, giống nướng nó cả 2 chân. Sức nóng của chân tôi bây giờ hơn cả cái đó nữa. Bây giờ các vết thương đau tăng hơn là giảm.

Thế rồi Ngài Đại Đức Ananda nói với người cư sĩ Anathapindika rằng: “*Đừng có sợ hãi, nếu một người*

ngu dốt không có hiểu biết, không có niềm tin nơi Phật, không có niềm tin nơi Pháp, không có niềm tin nơi Tăng, không có giới hạnh; không có lý do gì để sợ hãi, sợ cái chết và những sự đau khổ trong tương lai. Bạn đã từ bỏ những cái thiếu niềm tin đó, bạn đã biết và đã có niềm tin thanh tịnh nơi Phật, nơi Pháp và nơi Tăng, bạn đã hoàn hảo được giới hạnh”.

Cư sĩ Anathapindika nói với Đại Đức Ananda: “*Làm sao bây giờ tôi có thể bị sợ hãi? Khi tôi đã gặp Đức Thế Tôn lần thứ nhất ở Rajagaha tôi đã có niềm tin bất động nơi Phật, niềm tin bất động nơi Pháp, niềm tin bất động nơi Tăng và tôi đã hoàn thành được giới hạnh. Kể từ lúc đó, tất cả tài sản của tôi đã dùng để yểm trợ hỗ trợ cho Phật và Tăng đoàn chia đều cho các vị Tỳ-kheo, các vị Tỳ-kheo Ni, các cận sự nam và các cận sự nữ”.*

Đại Đức Ananda nói rằng: “*Lành thay! Lành thay! Đây hiền giả, chính ngươi đã tuyên bố quả của dòng thánh”.*

Cư sĩ Anathapindika nói với Đại Đức Ananda: “*Ngài có thể dùng trưa ở đây”.* Ngài Ananda im lặng chấp nhận lời mời. Rất nhiều loại thức ăn sạch sẽ, tốt đẹp và thức uống được lập tức dọn ra cúng dường cho ngài Ananda. Sau khi thọ thực xong, Ngài Ananda giảng thêm về pháp trong nhiều cách khác cho cư sĩ

Anathapindika. Sau khi được nghe giảng, được nghe ví dụ thì cư sĩ Anathapindika hoan hỷ; ngài Đại Đức Ananda đứng dậy và rời đi.

Ở đây chúng ta nhận thấy sự hướng dẫn về vô úy, không sợ hãi có ảnh hưởng trực tiếp làm căn bản cho hành giả. Được xây dựng trên nền tảng căn bản đạo đức ấy thì nguồn vô úy là một trong những yếu tố giữ được giới hạnh.

Khi được nhắc nhở về giới hạnh thì một người đau có thể không có sợ hãi trong thời gian bị bệnh. Đây là một yếu tố rất quan trọng mà rất nhiều người khi bệnh nặng thường thường đều vướng phải. Thông thường thì khi Đức Phật viếng thăm những vị Tỷ-kheo bị bệnh, Ngài đều hỏi vị ấy có vi phạm về giới hạnh hay không? Có gì còn tiếc nuối về những điều đã thực hành hay không? Khi biết rằng bệnh nhân có những nuối tiếc về những vi phạm về giới hạnh hoặc chưa hoàn hảo về giới hạnh thì Đức Phật lập tức đào sâu về yếu tố giới hạnh như là một căn bản suối nguồn của sự vô úy. Bởi thế cho nên giới hạnh là một trong ba căn bản huấn luyện để có thể yểm trợ cho người bệnh.

Trong bài giảng của ngài Ananda nói chuyện với ngài Anathapindika giúp cho ông ấy nhắc lại những giới hạnh riêng như là một nguồn của vô úy. Theo chiều hướng này, một người đến thăm một bệnh nhân thì có

thể giúp cho bệnh nhân ấy giảm đau bằng cách khuyến khích bệnh nhân ấy nghĩ tới những chất liệu tốt, những thiện sự mà người ấy đã thực hiện trong cuộc sống của họ. Và điều đó làm giảm thiểu sự sợ hãi và giúp cho người bệnh chấp nhận những tình trạng bệnh hoạn như là một trạng thái tích cực của tâm.



CHƯƠNG 8: SỰ NHẬN THỨC ĐÚNG ĐẮN

Sự nhận thức đúng đắn về con người, tình trạng và các diễn tiến cũng đóng góp một phần rất lớn để giúp cho bệnh nhân có thể chịu đựng những khổ đau, những đau đớn trong lúc bị bệnh hoạn hoặc là phải đối diện với cái chết mà không bị hoảng hốt. Ở trong kinh Đức Phật có dạy là người phàm phu, sự khác biệt giữa người phàm phu và người có tu học trong trường hợp này, Ngài dạy như sau:

Người phàm phu khi bị đau đớn thì thường thường đấm ngực, than thở và khóc lóc, khi thân bị đau thì tâm rất là khổ sở. Đấm ngực, than khóc, rầu rĩ, trách móc, trầm cảm và tất cả những trường hợp này là những trường hợp của trạng thái của tâm lý, do sự không có tu tập.

Và Đức Phật đã ví những trường hợp này giống như những người đã bị một mũi tên là cái thân đau bệnh nặng nằm liệt giường hoặc là ở vào trong tình trạng không còn cử động được nữa phải chịu lệ thuộc nơi người khác thì lại đau đớn hơn nữa khi hằng ngày than thở khóc lóc, trầm cảm thì Đức Phật ví những trường hợp này giống như là:

Khi cái thân bệnh thì đã bị một mũi tên và thêm cái tâm khổ sở nữa là cái mũi tên thứ nhì trên cái mũi tên

đó, giống như là vết thương bị đau nay lại bị xé ra, nó là hai lần đau, đau thân và đau tâm.

Ngược lại, thì Đức Phật ví người hữu học giống như là người hiểu biết, có sự hiểu biết đúng đắn về cơ thể, về bản chất của các hiện tượng, bản chất của các hiện tượng là vô thường. Và vì thấy rất rõ các bản chất của hiện tượng là vô thường, trong đời sống hằng ngày đã được tu tập và kỹ lưỡng, cho nên khi đối diện với bệnh hoạn sự đau đớn của thân sẽ không làm cho người có tu học công phu khổ tâm.

Và vì như vậy chỉ chịu đựng một cái thân thôi và có nhiều khi nhờ sự tu tập thường xuyên có khả năng để hiểu biết và sự hiểu biết thông qua sự nhận thức của bản thân, vật chất là vô thường thì nó không những giảm đau khi đối diện với bệnh hoạn và mà có khi còn được phục hồi.

Ở trong những trường hợp đã kể ở trên như Ngài Ca Diếp bị bệnh nặng và Đức Phật đã đến nói về Thất Bồ Đề Phần, bảy điều giác ngộ tỉnh giác và khi nghe xong bảy điều đó thì Ngài Ca Diếp lập tức hết bệnh, thức tỉnh thấy rằng các pháp nó vận hành và do đó thức tỉnh và không còn bệnh hoạn nữa.

Rất nhiều những trường hợp tượng tự như vậy cũng đã được mô tả ở trong kinh để cho thấy sự nhận thức do

sự tu tập hằng ngày, sự nhận thức đúng đắn được phát triển và chính nhờ những nhận thức đúng đắn về các pháp của thế gian nhất là cái thân và cái sự chết, cho nên khi con người phải đối diện với sự chết hoặc là cái đau đớn của thân cũng sẽ không có rớt vào tình trạng hoảng loạn, hoang mang, si mê hoặc là khổ sở. Đức Phật gọi những người ấy là những người có tu và có rất nhiều trường hợp người ta cũng thoát ra khỏi cái đau đớn vì cái sự hiểu biết. Đặc biệt là trong những kinh nghiệm về việc khoa học, những cuộc khảo cứu về khoa học về cái bệnh và cái chết cũng cho thấy những giải pháp tu tương tự như vậy.

Có hơn 1000 trường hợp ở tại Mỹ trong những năm 1970-1980, nhiều người đã giải quyết vấn đề đau đớn bằng cách là chú tâm, quan sát các hiện tượng sanh diệt và có sự nhận thức rất rõ vì thực hành hằng ngày theo tôn giáo này hoặc tôn giáo kia đều nhận thấy rằng các pháp đều là vô thường, có niềm tin vào một đấng nào đấy. Và nhờ sự phát triển của niềm tin cũng như nhận thấy rằng các pháp đều là vô thường cho nên thân có đau đớn nhưng không có dính mắc vào những sự đau đớn của thân. Vì như vậy, có những trường hợp mà người ta gọi là trường hợp màu nhiệm đưa đến hết bệnh, hết bị đau đớn vì bệnh và có khi là hết bệnh, và thường thường người ta mô tả trường hợp như thế gọi

là những trường hợp màu nhiệm. Nhưng thực sự ra thì những sự màu nhiệm này chẳng qua là những công phu tu tập. Những người cận tử hay đã chết rồi và được cứu sống quay trở lại đều có sự trải nghiệm y như vậy, khi họ trong cuộc sống hằng ngày đều có những sự tu tập hướng thiện, giữ giới trong sạch, nhất là không muốn hại người hại mình và luôn luôn sống với sự thành thực trong đời sống hằng ngày, trong từng sát-na, trong từng giây phút thì những người ấy khi bệnh hoặc khi chết đều cái tâm hoan hỷ.

Đa phần những người đã chết được cứu sống trở lại đều có sự trải nghiệm giống nhau, người ta đều thấy vào cái lúc người ta chết, đã chết rồi, cơ thể có một cái thể gì đấy bản thể nó rời ra khỏi cái thân vật lý và nó trôi lơ lửng nhưng những cảm giác của người ấy trong lúc các bác sĩ đang mổ xẻ cái thân thì những cảm giác của cái gọi là bản thể đã tách rời ra khỏi cơ thể vật lý, lại cảm thấy rất là hoan hỷ, bình an và đa số người ta đều thấy những ánh sáng ở cuối đường hầm và ánh sáng rất là dễ thương, rất là từ bi, rất là hoan hỷ và người ta không còn muốn quay trở lại cảnh giới của thế gian này nữa.

Điều đó cho thấy tất cả những kinh nghiệm, trải nghiệm đều do những sự tu tập hằng ngày và sự tu tập hằng ngày đã tích lũy những khả năng nhận thức về

các hiện tượng và nhất là bản thân. Đặc biệt là đối với Phật giáo thì Đức Phật đã có bài Pháp thứ nhì tức là bài pháp Vô Ngã nói rất rõ cho năm anh em Kiều Trần Như và trong đó những điều mà Đức Phật nói cho năm anh em Kiều Trần Như sau này được diễn giải cho những người bị bệnh như Ngài Cấp Cô Độc và các vị khác.

Nếu không tu tập thì sẽ phát sinh ra một ý tưởng là bản ngã có thực, cái ta có thực và vì cái ta có thực cho nên những sự thay đổi ở trong cơ thể vật lý, tâm sinh lí sẽ tạo ra những cái khổ não về mặt tâm linh. Tất cả những sự đau đớn ở nơi nội tâm, đau khổ nơi nội tâm vì bản thân cái thân vật lý bị đau đớn sẽ làm khổ người bệnh. Vì người bệnh nhân luôn luôn dính mắc tới cái cảm xúc, cảm giác và sự nhận biết sai lầm có thể gọi là tà kiến về cái bản ngã nói rằng ta có và hề nói rằng ta có hiện diện thì cái đau cũng sẽ có hiện diện và về mặt tâm sinh lí thì khi cái đau có sự hiện diện mà cái thân lại bị đau tức là hai mũi tên cùng chịu một lúc cho nên sanh ra những hệ lụy rất là lớn trong vấn đề trị liệu.

Những người tu theo Phật, nhất là tu thiền đều có một niềm tin rằng: Với định lực do sự tu tập về thiền thì có thể đối diện với cái đau đớn của bản thân. Nhưng mà chúng ta nên nhớ rằng vào trong những thời sơ khai

Đức Phật đã nói rằng khi thực hiện tu tập tới mức độ định cao nó cũng đóng góp một phần trong vấn đề giải thoát; cho nên ở trong công thức để mà tu tập gồm: **Giới, Định Và Tuệ**. Hễ có định thì sẽ có căn bản cách này cách khác, ít hoặc nhiều cũng đóng góp trên vấn đề giải quyết khổ đau và không có dính mắc vào cái thân. Nhưng thực sự phải nói ở đây là sự giới hạn của vấn đề định và ngay cả khi có định cao cũng chưa chắc có thể giải quyết được vấn đề tuệ giác, nhận thức về vấn đề cái thân trong lúc phải đối diện với những bệnh tật rất là nặng hoặc là đối diện với cái chết cận tử.

Ở trong kinh Tương Ưng, thì có một trường hợp mà Đức Phật nói chuyện với Ngài Tỳ-khưu Assaji (*Ngài Assaji không phải là vị nằm trong nhóm năm anh em Kiều Trần Như, Ngài có cái tên giống nhưng không phải*), vị chăm sóc cho ngài Assaji có tên là Punṇiya. Trong bối cảnh của ngài Assaji, vì ngài Assaji không phải là một vị Tỳ-khưu đệ tử nổi tiếng cho nên có rất ít những thông tin trong bối cảnh này. Trong kinh thì chép lại như sau và kinh này được trích ra trong *kinh Tương Ưng 22 -88 hoặc là 124-16*, bài kinh được mô tả tóm tắt như sau:

Vào lúc Đức Phật đang ở Sāvattḥī tại cây Jeta ở vườn của ngài Cấp Cô Độc, vào lúc ấy ngài Đại Đức Assaji

đang ở tại Eastern park công viên hướng đông trong cái The hole of mīgara mother. Và ông ta đau đớn vô cùng, rất là trầm trọng bởi vì ông ta bị nhiễm trùng rất là nặng. Và ngài Đại Đức Puṇṇiya đang chăm sóc cho ông ta, ngài Assaji nói với vị Đại Đức Puṇṇiya rằng: *“Bạch Đại Đức, Ngài có thể đến gặp Đức Phật đại diện cho tôi đánh lễ Ngài như là tôi đã đặt cái đầu vào dưới chân của Ngài, cúi lạy Ngài và hỏi thăm Đức Thế Tôn có được an vui, có được khỏe mạnh và không có bị bệnh hoạn, không có phiền não không và nói rằng thưa với Ngài như sau, thưa với Đức Thế Tôn như sau: con là Assaji đang ở tại Eastern park đang bị bệnh rất nặng và bị nằm liệt giường. Con muốn được gặp Đức Thế Tôn, bởi vì bị đau đớn quá và vì bệnh trầm trọng, con không còn có sức khỏe, năng lực và cũng không có thể nào đến gặp Ngài được. Cúi lạy Đức Thế Tôn xin Ngài từ bi đến Eastern park để cho con được gặp”*.

Sau khi được lời nhắn nhủ của Assaji thì ngài Puṇṇiya đi đến gặp Đức Phật, đánh lễ Ngài với cái đầu ở dưới chân của Đức Phật và sau đó đứng qua một bên. Ngài thưa với Đức Phật rằng, lạy Đức Thế Tôn, Đại Đức Assaji xin đánh lễ Ngài dưới chân Ngài và thăm hỏi vấn an Ngài có được mạnh khỏe, có được bình an và không có bị bệnh hoạn, không có bị phiền não không?

Thế thì Đức Thế Tôn trả lời xin cho ông cũng được như thế.

Thế rồi ngài Đại Đức Punṇiya thưa với Đức Phật rằng: *“Bạch Đức Thế Tôn, Tỳ-khuru Assaji đang ở tại Eastern park và đau đớn rất là trầm trọng, phải nằm liệt giường. Và ông ấy ao ước được gặp Đức Thế Tôn, ông không có đủ sức khỏe ở cái thân để mà đến lay Đức Phật. Nếu Ngài từ bi, xin Ngài hoan hỷ đến Eastern park để Tỳ-khuru Assaji được gặp”*.

Thế rồi Đức Thế Tôn im lặng. Sau khi biết rằng Đức Thế Tôn đã đồng ý thì ngài Đại Đức Punṇiya đánh lễ Ngài dưới chân và rời về. Thế rồi trong buổi chiều hôm đó sau giờ thiền định Đức Thế Tôn đi đến Eastern park, Ngài đến cái cốc của ngài Assaji. Khi nhìn thấy Đức Thế Tôn từ xa thì ngài Assaji cố gắng đứng dậy từ ở trên giường nhưng mà Đức Phật đã nói với ngài Assaji ngưng lại, không cần phải đứng dậy.

Đức thế Tôn đến và ngồi vào một cái giường kê bên đó và nói chuyện với ngài Asachi, câu chuyện được nói như sau: *“Thân của Ông có an không? Có đủ chịu đựng nổi cái đau đớn của bệnh hoạn hay không? Nhiễm trùng bệnh hoạn đau đớn có tăng hay giảm?”*

Ngài Đại Đức Assaji thưa rằng: *“Bệnh của con thì không có gia giảm chút nào, và nó rất khó để mà chịu*

đụng, rất là nặng nề. Nỗi đau ở trong cơ thể càng ngày càng tăng và nó không có giảm. Giống như là những người đàn ông rất là mạnh mà nó nắm tay nắm chân của con, đưa cột dây vào trong cổ của con, nó kéo căng hai tay chân và đầu, con rất là đau, đau khinh khủng. Và nỗi đau của con bây giờ còn tăng hơn thế nữa”.

Nó cũng giống như là một con bò mà bị một con dao rất là bén nó thọc vào nó cắt, mổ bụng ra để thấy các bộ phận ở bên trong. Con bò ấy nó sẽ chịu sự đau đớn ở trong bụng nó như thế nào? Thế thì bây giờ cái bụng con, cơ thể của con nội tạng còn đau đớn hơn cả thế nữa, kể cả con bò bị mổ bụng.

Nó cũng giống như hai người đàn ông rất là mạnh mà nắm một người rất là yếu và treo người đó ở trên lửa, nướng cái chân người đó. Sức nóng của hai cái chân con bây giờ nó rất là cao độ, còn hơn cả thế nữa. Cái nỗi đau về bệnh hoạn của con nó càng ngày càng tăng và không có giảm chút nào.

Đức Phật nhân dịp đó mới nói với Ngài Assaji:
“Ngươi có điều gì tiếc nói không?”

Assaji thưa với Phật: *“Lạy Đức Thế Tôn con có một vài cái đáng tiếc vẫn còn tiếc nói”.*

Đức Phật liền nói với Assaji: “Ông có vi phạm một giới luật nào không?”

Assaji thưa với Đức Phật: “Lạy Đức Thế Tôn con chưa hề vi phạm bất cứ một cái giới luật nào”.

Đức Phật lại hỏi ngài Assaji: “Nếu ông không có vi phạm một giới luật nào thì ông tiếc cái điều gì, hối tiếc điều gì?”

Ngài Assaji thưa với Đức Phật, nói với Đức Phật như sau: “Bạch Đức Thế Tôn trước đây con chưa có bệnh thì con được thoải mái, trong suốt của cái thân mà con đã nuôi dưỡng, tích lũy. Bây giờ con không còn có khả năng để có thể có cái định, và con nghĩ rằng con đã thối thất và mất đi cái thiên định”

Đức Phật dạy cho ngài Assaji: “Bây giờ ta hỏi Người hãy trả lời Ta theo sự hiểu biết của Người. Assaji, ông có thấy rằng cái sắc pháp là ngã hay không? Nó là cái cảm giác mà ông đang thủ đắc cái sắc pháp đó hay không? Hoặc là nó đang xuất hiện ở trong cái ngã hoặc là cái ngã xuất hiện ở trong cái sắc pháp trong cái thân của ông?”

Ngài Assaji thưa với Đức Phật như sau: “Bạch Đức Thế Tôn, không!”

Thế rồi Đức Phật lại tiếp tục hỏi: “Ông có thấy rằng cảm thọ là ngã như là một phần của ngã được cảm nhận và ông có thủ đắc nó như là sự hiện hữu của nó trong ngã hoặc là ngã ở trong cảm thọ không?”

Ngài Assaji trả lời với Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, không!”

Đức Phật lại tiếp tục hỏi: “Ông có thấy cái tướng như là cái ngã, giống như là cái ngã ở trong cảm giác mà ông đang thủ đắc nó hoặc là ở trong cái ngã hoặc là cái ngã ở trong cái tướng hay không?”

Ngài Assaji thưa với Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, không!”.

Đức Phật lại tiếp tục hỏi: “Thế thì ông có thấy cái hành giống như là ngã, hành là ngã hoặc là có cảm giác như là ngã hoặc là ông làm chủ hướng ngã và giống như là ngã đang ở trong nó hoặc là nó là ngã, ngã ở trong cái hành?”

Ngài Assaji thưa với Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, không!”.

Đức Phật lại hỏi tiếp: “Thế thì Ông có thấy cái thức như là ngã và nó cũng là cái ngã ở trong cái điều kiện mà thủ đắc nó hoặc là nó hiện hữu ở trong cái ngã như là ngã là thức, thức là ngã?”

Ngài Assaji thưa với Đức Thế Tôn: *“Lạy Đức Thế Tôn, không!”*.

Đức Phật liền nói với Assaji: *“Bởi vì ông không thấy cái sắc pháp ở nơi thân là ngã như là khác biệt với cái ngã mà ông thủ đắc và không có xuất hiện ở trong cái ngã cũng như ở ngã là thân, thân là ngã và tương tự như vậy cho thọ, cho tưởng, cho hành và cho thức thế thì bằng những cái lý do nào mà ông lại quan tâm lo lắng như vậy?”*

Assaji thưa với Đức Phật: *“Lạy Đức Thế Tôn bởi vì con đã không có chú ý thực tế, nghiêm túc”*.

Đức Phật dạy cho ngài Assaji như sau: *“Giả sử rằng những người Bà la môn quan tâm rằng cái định là cần thiết và cái định là sự hoàn toàn, hoàn hảo trong cái sự thành công của họ, và nếu họ không được vào trong cái định thì họ cũng không có nghĩ rằng tôi đã bị thối thất với cái định.*

Giả sử như một người Tỳ-khưu không thấy rằng cái sắc pháp của thân là ngã như là khác biệt cái ngã do sự chấp thủ hoặc là nằm trong ngã hoặc là ngã nằm trong cái sắc pháp và tương tự như vậy không thấy các cảm thọ, cái tưởng, cái hành, cái thức giống như vậy, không thấy rằng các thứ ấy là khác biệt với cái ngã hoặc là cái ngã nằm trong nó hoặc nó nằm trong

ngã. Thì các vị Tỳ-khuru tu tập cũng vẫn có thể thấy được rằng: cái khát ái là không có được xóa bỏ hoàn toàn, cái tà kiến nó cũng không được xóa bỏ hoàn toàn và si mê nó cũng không được xóa bỏ hoàn toàn. Khát ái, si mê và tà kiến không được xóa bỏ hoàn toàn và như vậy nó trộn lẫn với nhau. Với sự vắng mặt của cái nhón nháo này thì giải phóng cái tâm, giải phóng cái tuệ giác, nếu không có những sự lộn xộn này thì người ấy được giải phóng ra khỏi cái tâm và giải phóng ra khỏi cái tuệ giác, ở nơi đây và chính người ấy tự biết là sanh đã tận, phạm hạnh đã tròn và việc cần làm đã làm hoàn tất và tôi biết chắc rằng sẽ không còn sự hiện hữu tái sanh nữa”.

Khi Đức Phật dạy như thế thì ngài Đại Đức Assaji xả bỏ cái dính mắc vào trong sự giải thoát của tâm từ nơi những tư tưởng chấp thủ. Và Ông ta hoan hỷ và vì hoan hỷ cho nên cái thân của ông ta không còn bệnh nữa.

Khi Đức Phật nói điều này làm cho ngài Assaji hoan hỷ, thích thú và ông ta đứng dậy từ ở trong cái ghế, Ngài đứng dậy sau khi ngài nói chuyện với Assaji xong và làm cho Assaji hoan hỷ và tiếp nhận thì Đức Phật đứng dậy và rời cái cốc của ngài Assaji.



Ở nơi đây cái điều quan trọng cho chúng ta thấy là Đức Phật nói là không có sự dính mắc, không có sự dính mắc với cái bản ngã của sắc, thọ, tưởng, hành, thức và với cái sự không có dính mắc thì cái tâm của nó được giải phóng và con người ấy được giải phóng bởi tuệ giác. Điều này cho thấy rất rõ, sự nhận thức đúng đắn về cái sắc pháp, thọ, tưởng, hành, thức, sự nhận thức đúng đắn về ngũ uẩn và sự nhận thức đúng đắn về sự hiện hữu do sự si mê, chấp thủ đã khiến cho cái bản ngã xuất hiện và chịu chấp nhận sự đau đớn. Nhưng khi giải quyết được cái vấn đề chấp thủ, tức là không còn dính mắc nữa thì con người ấy được giải phóng ra khỏi sự ràng buộc của khổ đau của thân, của ngũ uẩn.

Trong đoạn trên thì chúng ta nhận thấy rằng khi Đức Phật bắt đầu câu chuyện hỏi thăm là cái đau đớn của Ngài Assaji có chịu đựng nổi hay không? Và điều này đánh thẳng vào vấn đề chính bệnh hoạn là có thọ nhận cái nỗi đau hay không. Và ở trong những đoạn trước chúng tôi đã trình bày cái nỗi đau của thân là một mũi tên và dẫn đến cái mũi tên tâm đau là mũi tên thứ hai và giống như con người bị chịu đựng hai mũi tên tức chịu đựng hai nỗi đau mà Đức Phật nói rằng kẻ phàm phu không có tu học.

Khi nghe được ngài Assaji có những cái nuôi tiếc thì Đức Phật liền hỏi ông có vi phạm giới luật không? Điều này cho thấy vấn đề giới rất là quan trọng, sự vi phạm giới có thể ảnh hưởng rất nặng ở trong vấn đề trong lúc bị bệnh hoạn và thời gian phải đối diện với sự chết. Thường thường con người ta khi vi phạm giới thường sẽ nảy sinh ra tâm trạng hối tiếc và vì hối tiếc cho nên không thể nào tập trung nhìn thấy rất rõ bản chất của cái đau đớn, bản chất của cái bản thân tức là ngã. Và vì vậy cho nên tiếp nhận, thọ nhận cái bệnh như là ngã và ngã là bệnh và tạo nên những sự khổ não. Ngược lại những người luôn luôn giữ giới hạnh rất tốt thường thường đó là cái nguồn vô úy không có sợ hãi trong khi bệnh hoạn.

Nhưng bài dạy này, cũng cho chúng ta thấy Đức Phật nhấn mạnh là khả năng tu tập về thiên định, dẫu là có định cao hoặc là thối thất định cũng không ảnh hưởng tới kinh nghiệm về đối đầu với sự đau đớn của bệnh hoạn hoặc là sự đối đầu với cái sợ hãi của sự chết. Mặc dù rằng ở trong kinh cũng không có báo lại, cũng không có nói đến trường hợp ngài Assaji có thức tỉnh sau khi nghe bài giảng này hoặc là ông ta được bình phục nhưng mà về cơ bản thì bản tin này là như thế. Khi nào từ bỏ tất cả những sự dính mắc về cái bản ngã, về cái sự hiện hữu và sự dính mắc tới cái bản ngã là cái động lực là cái chìa khóa tốt nhất để đưa tới sự bình an và trong sáng và không có bị thối thất.

Nếu ta phân tích bằng lời dạy của Đức Phật thì ta sẽ thấy rằng Đức Phật dạy rất là kỹ và Ngài tuần tự, thứ tự nói cho Ngài Assaji như sau:

Hãy quan sát uẩn là ngã, nếu quan sát sắc, thọ, tưởng, hành, thức và nếu thấy rằng uẩn là ngã và thấy rằng uẩn là khác hơn cái ngã và uẩn nằm ở trong ngã và ngã ở trong uẩn, bốn cái vấn đề thảo luận, bốn cái phạm trù thảo luận này dính tới ngũ uẩn và đưa đến 20 cái trường hợp của tà kiến cá nhân. Những cái quan điểm cá nhân gọi là tà kiến đã thành lập ra cái niềm tin thường trực về cái sự có mặt và sự thường trực của

bản ngã là trong những cái lậu hoặc cần phải tiêu diệt để có thể chứng vào quả Dự Lưu.

Những kinh nghiệm về Niết-bàn đối với người Dự Lưu là một phần do những sự trải nghiệm trực tiếp chứng minh được rằng cái Ngã không có thực và không có ở bất cứ thời điểm nào. Và nó chỉ rất đơn giản nếu có những sự trải nghiệm, đối chiếu bản ngã có thể được tương ứng. Mặc dù ở trong thời điểm này thì quan điểm về sự hiện hữu của ngã và trách nhiệm để nhận thức rằng không có cái ngã nào xuất hiện thì rất là khó tại vì si mê và Ego (Ngã) cũng vẫn còn. Chỉ khi nào có sự thức tỉnh hoàn toàn để nhận biết rằng bản ngã là không có thực thì người bệnh nhân mới có thể xả bỏ được những cái đau đớn về thân và khổ về tâm trong lúc bệnh hoạn. Những sự lẫn lộn về lậu hoặc ảnh hưởng tới cái sự tiếp nhận của một người hành trì và tạo nên những pháp bất thiện. Có 3 loại tiếp xúc gây ra trở ngại: **Thứ nhất là cảm giác đục lạt, thứ nhì là trở thành những sự ao ước trở thành và cái thứ ba là vô minh.**

Và cái thứ tư là sự xâm nhập của các thành kiến. Để tiêu diệt được hết tất cả những cái hỗn tạp này thường thường được nhắc nhở tới ở trong những bài giảng đầu tiên của Đức Phật giúp cho những Tỳ-khưu của Ngài được thức tỉnh khi những vị Tỳ-khưu ấy chấp nhận

cuộc sống thánh thiện. Thông thường thì người ta điều nói rằng khi có thiên định đó là một trong những điều kiện quan trọng hỗ trợ trong việc thành tựu. Tuy nhiên, sự trưởng dưỡng cái định lại có cái nguy hiểm như là ở trong trường hợp này. Những kinh nghiệm về thiên định đều có hai mặt. Bởi vì tất cả những sự trải nghiệm này đều là vô thường và nó có thay đổi cho nên những sự dính mắc của nó và tập trung vào trong sự thiên định đã dẫn tới sự phát hiện của bản ngã và dẫn tới đau đớn, buồn rầu. Cho nên thiên định thì có thể được tu tập song song với tuệ giác, bằng cách này thì 3 cái mục tiêu tu tập Giới, Định, Tuệ không thể nào được lãng quên hoặc bỏ qua và nó trở thành ra một nền tảng nguy hiểm là nếu dính mắc vào 3 cái này thì nó sẽ tạo nền tảng, cơ sở để cho có sự hiện hữu và hề có sự hiện hữu thì lại có bản ngã như trường hợp của ngài Assaji.

Trên thực tế ở trong này chúng ta có thể nhận biết sự nguy hiểm của bản ngã và ngài Assaji đã dính mắc tới cái sự thành tựu của thiên định làm cho ông ta khó chịu khi ông ta cảm thấy đau. Mặc dù ông ta không có nuối tiếc về những vi phạm của giới luật, giới hạnh nhưng ông ta lại không có thoát ra được cái sự dính mắc vào trong những sự trải nghiệm về thiên định. Khi có tuệ giác thì ông ta mới có đủ khả năng để gạt bỏ đi

những gánh nặng không cần thiết giống như ở trong cái lời dạy của Đức Phật, ông ta có thể xả bỏ tất cả những gánh nặng không cần thiết và đạt được trạng thái của tâm thức tỉnh.

Điều này cho thấy khẳng định Giới, Định, Tuệ rất là quan trọng, nó là nền tảng cho sự thăng tiến đối chọi được với bệnh tật nhưng điều quan trọng hơn ở đây cần phải nói theo lời dạy của Đức Phật là bất cứ ở lúc nào nếu thấy được rất rõ cái bản ngã, cái ngã nó có sự tồn tại trong sự hành trì kể cả về giới, về định và về tuệ thì đều phát sinh ra một bản ngã và hễ nơi nào có phát sinh ra bản ngã thì nơi ấy có sự chấp thủ và họ tiếp tục chấp thủ làm cho bệnh hoạn nó tăng lên và chỉ bằng cách là loại trừ những sự chấp thủ về bản ngã, chấp thủ về sự xuất hiện, sự hiện hữu thì người ta mới có thể gạc bỏ được những cái đau đớn và đưa tới sự thất tỉnh khi phải đối diện với bệnh trầm trọng cũng như cái chết.

Tóm tắt sự nhận thức đúng đắn về sự xuất hiện của ngã, sự cấu hợp của ngã và sự vô thường của ngã đã giúp cho người bệnh có thể được an vui, bình tĩnh đối phó với bệnh trầm trọng và nhất là đối phó với cái chết một cách bình thường.



CHƯƠNG 9: TIẾN TRÌNH THIỀN CHỮA BỆNH

Như đã trình bày từ ở trên, trong những trường hợp chữa bệnh bằng thiền, câu hỏi đặt ra ở đây là thiền có thể chữa bệnh được hay không? Chúng ta đã nhận thấy, những người cư sĩ, ngay cả như ngài Cấp Cô Độc và những vị tu sĩ như Ca Diếp, Xá Lợi Phất đã chứng minh cho thấy, với một kỹ năng tu tập, tiến trình tu tập thì bệnh tật có thể được giải quyết. Câu hỏi đặt ra ở đây là tu tập như thế nào để khi đối diện với cái bệnh và cái chết con người vẫn có thể giữ được sự bình tĩnh và tỉnh thức?

Chúng ta đã nhận thấy trường hợp như ngài Anurudha, thay vì áp dụng thiền định, Ngài lại tự bản thân dùng sự chánh niệm, tỉnh giác để đối diện quan sát và chuyển hóa cái đau, và cuối cùng ngài không còn đau đớn và chứng A-la-hán. Trong những trường hợp những người chưa đạt tới mức độ chứng A-la-hán giải quyết được cái đau của thân và của tâm thì chuyện gì sẽ xảy ra?

Ở nơi đây, chúng ta có một trường hợp rất đặc biệt là trường hợp của ngài GirimAnanda, ở trong trường hợp này theo như kinh sách chép là Đức Phật không đích thân đến thăm viếng ngài, và Đức Phật bảo ngài Ananda đem những sự hướng dẫn đi nói cho ngài GirimAnanda. Sau khi ngài GirimAnanda nghe ngài

Ananda báo cáo lại những điều dạy của Đức Phật và Ngài được phục hồi. Điều này cho thấy khả năng trị bệnh của những điều dạy này, không nhất thiết là cần phải có Đức Phật có mặt. Nhưng dù sao chẳng nữa người nghe vẫn có cảm giác đây là những lời Đức Phật dạy và với niềm xác tín ấy ít nhất cũng có tác động thay đổi ở trên tâm và thân của người bệnh. Như trong trường hợp của ngài Ananda thì các vị Tỳ-khưu khác đều biết ngài Ananda là thị giả của Đức Phật cho nên sự có mặt của ngài Ananda được các vị ấy coi như là chính Đức Phật.

Trường hợp của ngài GirimAnanda rất giống như ngài Mahākassapa, khi nghe được Thất Bồ Đề Phần, hướng dẫn về tiến trình thiền định và điều đặc biệt chú ý ở đây là không những ngài GirimAnanda sau khi nghe được những tiến trình hướng dẫn của ngài Ananda, Ngài thực hiện, không những Ngài hết bệnh mà Ngài còn chứng A-la-hán, điều đó có nói đến ở trong kinh điển, bài kinh về ngài GirimAnanda được tóm tắt như sau:

Vào lúc ngài Girinamanda bệnh rất là trầm trọng và đau đớn, ngài Ananda đã đến gặp Đức Phật và xin phép Đức Phật để thỉnh mời Đức Phật đi đến thăm ngài GirimAnanda, theo như trong kinh ngài Ananda đã thưa thỉnh Đức Phật.

“Bạch Đức Thế Tôn, ngài Tỳ-khưu GirimAnanda đang bệnh trầm trọng và đang bị đau đớn vô cùng. thỉnh cầu Đức Thế Tôn xin hoan hỷ đến thăm ngài GirimAnanda với lòng từ”.

Nhưng mà Đức Thế Tôn lại nói với ngài Ananda rằng:

“Hãy đi đến gặp Tỳ-khưu ngài GirimAnanda và nói với ông ta về 10 cái phép quán tưởng, nói rất rõ ràng cho ông ta”. Và sau khi Tỳ-khưu GirimAnanda nghe được mười điều quán tưởng này thì thức tỉnh và an trú ở trong đó, chống lại được bệnh tật. Điều này có ghi lại trong *Kinh Tăng Chi 10.60* và *Kinh Tăng Chi 108.28*. Điều này cho thấy những đau đớn trầm trọng của ngài GirimAnanda có thể bị giảm thiểu.

Mười điều đó là gì? Nó là tưởng về cái vô thường.

- **Thứ nhất:** Hãy quán tưởng rằng không có cái ngã.
- **Thứ nhì:** Hãy quán tưởng về sự bất tịnh.
- **Thứ ba:** Hãy quán tưởng về sự dính mắc.
- **Thứ tư:** Hãy quán tưởng về sự từ bỏ.
- **Thứ năm:** Hãy quán tưởng về sự không có cảm xúc.
- **Thứ sáu:** Quán tưởng về sự chấm dứt.
- **Thứ bảy:** Quán tưởng về không có hoan hỷ ở trong thế giới dục lạc.

- **Thứ tám:** Quán tưởng về sự vô thường trong tất cả mọi hình thức.
- **Thứ chín:** Quán tưởng về sự tinh giác.
- **Thứ mười:** Quán tưởng khi thở ra thở vào.

Này Ananda, thế nào là tưởng vô thường?

Thứ nhất, này Ananda, hãy đi vào trong rừng, ở dưới gốc cây, ở nơi đồng vắng nhà vắng và chú ý như thế này: sắc pháp của thân là vô thường; cảm thọ là vô thường; tưởng là vô thường; các hành là vô thường; các thức là vô thường. Và hành giả nên quán chiếu năm cái uẩn này. Dính mắc là vô thường. Ananda, hãy hướng dẫn cho người ta như thế, tưởng là vô thường ở trong cái cách này. Ở nơi đây, có ghi lại ở trong *Kinh Tăng Chi 10.60* và *Kinh Tăng Chi 10.60* nói rất rõ những cái tưởng này được Đức Phật dạy và gọi là Tưởng. Trong bốn cái tưởng đầu tiên thì đã được thực hành.

Thứ nhì, này Ananda, tưởng của vô ngã là gì, này Ananda. Khi đi vào trong rừng vắng, dưới gốc cây hay trong căn nhà trống, một vị Tỳ-khưu hãy quán tưởng như sau: mắt không phải là ngã, sắc không phải là ngã, tai không phải là ngã, âm thanh không phải là ngã, mũi không phải là ngã, mùi không phải là ngã, lưỡi không phải là ngã, vị không phải là ngã, toàn thân

không phải là ngã, và những cái gì có hình dáng không phải là ngã, tâm không phải là ngã, và những cái gì là đối tượng của tâm không phải là ngã, sáu cái ở bên trong sáu cái ở bên ngoài cũng không phải là ngã. Và hành giả nên quán sát như thế, quán tưởng như thế. Nay Ananda, hãy hướng dẫn cho người ta về cái tướng không phải là ngã, tướng vô ngã.

Thứ ba, này Ananda, quán tưởng bất tịnh. Ở nơi đây, một vị Tỳ-khưu nên quán tưởng thân, từ đầu cho tới chân, bao bọc bởi da, bởi sự bất tịnh. Ở trong cái thân này, chỉ có tóc, lông, răng, móng, thịt, xương, tủy, thận, tim, gan, pèo, phổi, phân, nước tiểu, ruột non, ruột già, gan, mật, máu, nước miếng, mỡ, nước mắt, não. Có 32 cái phần không có thanh tịnh. Người hành giả nên quán tưởng như vậy, đó là không có thanh tịnh. Nay Ananda, hãy hướng dẫn cho người ta tưởng về cái bất tịnh.

Thứ tư, thế nào là tướng của sự dính mắc, không có bị dính mắc. Nay Ananda, khi hành giả đi vào trong rừng, dưới gốc cây hoặc là cái nhà trống thì người hành giả đó nên quán sát như sau: Thân là có những cái đau đớn và có những khổ não. Ở trong cái thân này có nhiều bệnh tật xuất hiện, mắt bệnh, tai bệnh, mũi bệnh, lưỡi bệnh, thân bệnh, đầu bệnh, ở trong tai cũng có bệnh, miệng cũng có bệnh, răng cũng có bệnh, ho,

rồi ghệt thở, nóng lạnh, bệnh bao tử, bệnh cùi, bệnh hủi, bệnh cảm cúm, ngứa ngáy, bệnh đậu, bệnh tiêu đường, xuất huyết, ung thư v.v... bởi vì không có sự cân đối ở trong mật, bệnh vì không có sự cân đối trong dung dịch, bệnh vì không có sự cân đối của gió, bệnh vì do sự kết hợp của những cái này, bệnh vì trong thời gian không có thức ăn, bệnh vì bị ảnh hưởng bởi sự không cân đối giữa các hành động, bệnh do các yếu tố khác của nghiệp, nóng, lạnh, đói, khát và tiểu. Người hành giả nên quán chiếu những bệnh này trong thân như là những sự khổ não. Nay Ananda, ông hãy dạy cho người ta được quán chiếu về những cái này như thế.

Thứ năm, nay Ananda, thế thì tướng của cái từ bỏ là gì? Một vị Tỳ-khưu khi đang an trú ở trong những cái cảm giác dục lạc xuất hiện nhưng từ bỏ nó và loại bỏ nó, không còn thích thú vào trong nó, không có tăng trưởng nó.

Một vị Tỳ-khưu không an trú ở trong cái bệnh sẽ tách rời nó từ bỏ nó, và không có an trú trong nó, không có tăng trưởng nó. Có đối chiếu ở trong *Kinh Trường Bộ* 38 cho thấy an trú vào trong những cái dục lạc sẽ làm tăng thêm những cái đau khổ về cái bệnh.

Một vị Tỳ-khưu không an trú trong những sự khổ hạnh khổ não mà tách rời nó, từ bỏ nó và không an trú trong nó hay nuôi dưỡng nó.

Một vị Tỳ-khưu không có an trú trong những điều xấu xa, điều bất thiện mà phải từ bỏ nó, loại bỏ nó và không có nghĩ tới nó, cũng không có tăng trưởng nó. Đây Ananda, đây là tướng của cái sự từ bỏ.

Thứ sáu, thế nào là sự từ bỏ của vô cảm. Đây Ananda, khi đã đi vào trong rừng vắng, ở dưới gốc cây hoặc trong nhà vắng, một vị Tỳ-khưu luôn luôn quán sát như sau: đây là bình an, đây là tốt lành, đây là hạnh phúc của tất cả các hành, đây là sự chuyển hóa của cái đã xuất hiện, đây là sự biến mất của các cái tham đắm, của những cái cảm xúc, và đây là Niết-bàn. Đây Ananda, đây là tướng của sự viễn ly dục lạc.

Thứ bảy, đây Ananda, đây là tướng của sự chấm dứt. Ở nơi đây, này Ananda,

Khi một người hành giả đi vào rừng vắng, dưới gốc cây hoặc cái nhà trống thì người hành giả ấy quán sát như sau: đây là bình an, đây là cao thượng, và đây là sự bình an của tất cả các hành, đây là sự bình an sự chuyển đổi của những cái đã xuất hiện, sự biến mất của tham ái, và sự chấm dứt, và đây là Niết-bàn. Ananda, đây là tướng của sự chấm dứt.

Thứ tám, thế nào là tướng của những cái không ưa thích trong thế giới dục lạc. Nay Ananda, vị Tỳ-khưu đã từ bỏ bất cứ những cái gì trong cái kiến thức hiểu biết tư tưởng và vị trí của cái thế giới dục lạc và có cái tư tưởng là không bao giờ thích thú ở trong nó. Nay Ananda, hãy dạy cho người này về cái về cái tướng không thích thú ở trong cái thế giới dục lạc dục giới.

Thứ chín, nay Ananda, thế nào là tướng của vô thường trong các hành? Ở nơi đây, vị Tỳ-khưu không có dính mắc trong quan hệ của các hành đã từ bỏ nó, và đã ghê tởm nó. Nay Ananda, hãy hướng dẫn cho cái sự tướng của cái vô thường của các hành.

Lưu ý: Những hướng dẫn này có nằm ở trong *Kinh Tăng Chi 10.60*, *Kinh Tăng Chi 111*, hướng dẫn cả ba cái cùng một danh từ giống như nhau, ghê tởm.

Thứ mười, Ananda, cái gì là chánh niệm của hơi thở? Ananda, khi đi vào rừng vắng, dưới gốc cây hay dưới cái nhà trống, một vị Tỳ-khưu ngồi xuống, giữ cho thân thẳng, quan sát với chánh niệm ở trước mặt.

Ananda, ông hãy đi liền tới GirimAnanda và nói cho ông ta biết mười cái tướng này. Và cái gì đã xảy ra sau khi nghe mười cái tướng này. Thực sự ra, khi nghe được mười điều hướng dẫn này thì vị Tỳ-khưu GirimAnanda bệnh tật được tiêu trừ.

Sau đó thì ngài Ananda nghe lời Đức Phật như vậy thì đi gặp ngài GirimAnanda và nói với ông ấy về mười điều tưởng này.

Sau khi nghe mười điều hướng dẫn này, thì Tỳ-khưu GirimAnanda bệnh được kiểm soát, tiêu trừ. Và chấm dứt được toàn bộ bệnh, sau đó ngài GirimAnanda đứng dậy và bệnh tật hoàn toàn biến mất.

Sau khi mô tả những nơi chốn và cách ngồi cho sự hành thiền tỉnh giác của hơi thở như là sự thiết lập của tỉnh giác chánh niệm thì lời dạy được nói ra như sau: (những lời này được trích ra từ trong *Kinh Tăng Chi 10.60* và *Kinh Tăng Chi 111-112*).

Khi một người hành giả có chánh niệm hơi thở khi thở ra, thở vào. Khi thở vào dài người ấy biết tôi đang thở vào dài, khi thở ra dài vị ấy biết tôi đang thở ra dài. Khi thở vào ngắn vị ấy biết tôi đang thở vào ngắn, và khi thở ra ngắn vị ấy biết tôi đang thở ra ngắn.

Vị ấy huân tập, tôi thở vào trải nghiệm toàn thân và vị ấy thở ra trải nghiệm toàn thân. Vị ấy huân tu, tôi thở vào trong sự an tịnh toàn thân và vị ấy tu tập tôi thở ra trong sự an tịnh toàn thân. Vị ấy huân tu, tôi thở vào cảm giác an vui, tôi thở ra cảm giác an vui, vị ấy huân tu. Vị ấy tu tập tôi thở vào trải nghiệm hạnh phúc, vị ấy huân tập tôi thở ra trải nghiệm sự hạnh phúc. Vị ấy

tu tập tôi thử vào trải nghiệm các hoạt động của tâm, tôi tu tập tôi thử ra trải nghiệm các hoạt động của tâm. Vị ấy tu tập, tôi thử vào làm an tịnh các hoạt động của tâm, vị ấy tu tập tôi thử ra làm an tịnh các hoạt động của tâm.

Vị ấy tu tập tôi thử vào trải nghiệm các hoạt động của tâm, tôi thử ra trải nghiệm sự hoạt động của tâm. Vị ấy tu tập tôi thử vào quan sát kiểm soát cái tâm, tôi thử ra quan sát kiểm soát cái tâm. Vị ấy tu tập tôi thử vào, chú tâm vào tâm, có định nơi tâm, vị ấy thử ra, tu tập tôi thử ra có định nơi tâm. Vị ấy tu tập, tôi thử vào giải phóng cái tâm. Vị ấy tu tập tôi thử ra giải phóng cái tâm.

Vị ấy tu tập, tôi thử vào quan sát sự vô thường. Vị ấy tu tập tôi thử ra quan sát sự vô thường. Vị ấy tu tập tôi thử vào quan sát sự ly dục, vị ấy tu tập tôi thử ra quan sát sự ly dục. Vị ấy tu tập tôi thử vào quan sát sự diệt tận, vị ấy tu tập tôi thử ra quan sát sự diệt tận. Vị ấy tu tập tôi thử vào quan sát sự xả ly, vị ấy tu tập tôi thử ra quan sát sự xả ly, các điều này đều có nói ở trong *Kinh Tăng Chi*.

Điều tốt hơn nhất cái tiến trình tu tập về thiền ở trong bài giảng này là nên chú tâm vào thân và tâm. Ở trong trường hợp kinh Pali thì có nêu lên mười cái tướng. Ba nhóm này có sự kết hợp. Thứ nhất, tướng của sự vô

thường. Thứ nhì, tướng của sự vô ngã, thứ ba là không có đẹp đẽ và tướng thứ tư là nguy hiểm. Đó là nhóm thứ nhất.

Nhóm thứ nhì, tướng của sự từ bỏ, tướng của sự ly dục, tướng của sự chấm dứt và không có hoan hỷ ở trong thế giới dục lạc. Tướng ở trong vô thường của các hành. Đó là nhóm thứ nhì.

Nhóm thứ ba, là chánh niệm tỉnh giác trong khi thở, các hoạt động thở. Các điều này đều có ghi lại trong phẩm Mahāsāṅghika ở trong giới luật và phẩm Samyukta āgama

Theo như kinh Tăng Chi và ở trong ekottarika āgama thì có bốn cái dự định có hơi sai lạc, nhầm lẫn. Thứ nhất, thường mà tướng vô thường. Thứ nhì hoan hỷ ở trong cái khổ đau. Thứ ba, ngã ở trong cái vô ngã. Thứ tư là bị hấp dẫn trong cái không bị hấp dẫn.

Bốn cái tương đương ở trong bốn cái tướng này ở trong kinh Girimānanda có thể được tóm tắt như sau: một bên là cái tướng thì gồm có vô thường, vô ngã, bất tịnh và nguy hiểm. Cái sự nhầm lẫn tà kiến là thường trong cái vô thường, ngã trong cái vô ngã, hấp dẫn trong cái không hấp dẫn và hoan hỷ ở trong cái khổ đau.

Nếu xét về tuần tự bốn cái loại nhóm tướng này thì cho thấy rất rõ ràng, đầu tiên là chú tâm về cái thân, sau đó những cái kinh nghiệm bị đau bị bệnh. Cái thân coi như là cái đầu tiên của cái ngũ uẩn. Mà cái sự dính mắc đã tạo ra cái tướng của thường cho nên phải quán là vô thường.

Thứ nhì, cái tướng của vô ngã sẽ giúp cho sáu giác quan, mà trong đó năm cái thì dính lúu tới cái thân. Cái tướng của sự bất tịnh đưa ra những chi tiết những cái sự thực về vật lý của cơ thể cho nên toàn thể các hướng dẫn về thiền định ở đây là quan sát cái thân. Với cái tướng của sự nguy hiểm thì sự chú trọng của thân trở nên một điểm chú ý, mà những cái tương quan trực tiếp tới những trường hợp bệnh. Thí dụ như những trường hợp bệnh khác có thể ảnh hưởng tới cơ thể và tạo cho cái đau của toàn thân.



CHƯƠNG 10:

ẢNH HƯỞNG CỦA NHỮNG NGƯỜI THÂN THUỘC

Trong trường hợp các cư sĩ khi phải cận kề với cái chết nhất là bệnh đã kéo dài rất là lâu cho nên trong gia đình cũng hoảng hốt, cũng phiền não và nhất là bản thân cá nhân của người bệnh cũng là rất khó chịu. Ở trong trường hợp đặc biệt này có mô tả ở trong *kinh Tap A Hàm 1034* và *kinh tương bộ 55.3*. Câu chuyện này ghi lại trong gia đình Dīghāvu đang bị lâm trọng bệnh và đặc biệt là người cha của anh ta Jotika. Câu chuyện này cho thấy sự quan trọng của sự hỗ trợ gia đình, sự hiểu biết và sự hỗ trợ của gia đình khi một người thân nhân bị bệnh rất là nặng.

Trong trường hợp này, thì cư sĩ Dīghāvu bệnh rất nặng và Đức Phật hướng dẫn cho Dīghāvu kết hợp được 4 chi của quả Dự Lưu với sự phát triển tuệ giác, đặc biệt là 6 phép quán tưởng và trong dịp này thì bệnh nhân đang cận kề cái chết. Nhưng ở đây may mắn thay Jotika thấu hiểu về Phật pháp đã bày tỏ một thái độ đúng đắn đối diện với thực tế là con trai mình đang bị ở trong cái giai đoạn cuối cùng và sắp phải chia lìa, có nghĩa là gia đình phải chia tay đưa con thân yêu này. Sau khi được Đức Thế Tôn giáo hóa thì trong kinh có cho biết cư sĩ Dīghāvu chết, một số Tỳ-khưu đi đến gặp Đức Phật và sau khi đánh lễ ngồi xuống một bên

rồi hỏi Đức Phật: “*Người cư sĩ ấy sau khi được nghe Thế Tôn giáo giới tóm tắt và đã chết, vậy thì vị ấy tái sanh về nơi cảnh giới nào?*”

Này các chư Tỳ-khuru, cư sĩ Dīghāvu là người hiền trí, Dīghāvu đã tu tập đúng theo pháp không hành sai pháp và làm cho ta phiền lòng. Sau khi đã đoạn diệt 5 phần kiết sử cư sĩ này được hóa sinh đấng Niết-bàn tại đây, không trở lại thế giới ô trược này nữa.

Như thế cho thấy rất rõ ràng ở trong kinh tạng Pali, các lời dạy của Đức Phật đã giúp cho cư sĩ Dīghāvu buông bỏ các mọi lo âu về cha mình từ đó đắc quả vị lai, đắc quả bất lai và đặc biệt là 6 phép quán tưởng mà Đức Phật dạy cho Dīghāvu trong đó gồm có 3 phép quán tưởng quan trọng đó là quán tưởng về từ bỏ, thứ nhì quán tưởng về ly tham, thứ 3 quán tưởng về đoạn diệt.

Nó cũng giống như tương tự bài kinh Girimānanda trong *kinh Tăng Chi 10.60* đã nói ở phần trên.

Ba phép quán tưởng chung cho mà thấy rất rõ là quán tưởng vô Thường trong các hành, quán tưởng khổ trong những cái gì chấp thủ của vô thường và quán tưởng về vô ngã ở trong những cái gọi là khổ.

Ba phép quán tưởng này xây dựng một mô hình trong sự tu tập giải thoát. Ở nơi đây phải nói rõ ràng là đầu

tiên phải có sự nhận thức rõ ràng và liên tục về sự kiện thực tế là tất cả các hành, các pháp hữu vi có điều kiện, có bản chất thay đổi đây là dĩ nhiên.

Và cái thứ nhì là tu tập để xây dựng một cái nhìn rõ ràng, là cái gì là Vô Thường thì đều mang tới khổ đau (dukkha) Cái gì không hài lòng mà luôn luôn có tính chất thay đổi thì không thể nói rằng đó là có tự ngã, bởi vì ngã là phải trường tồn, không thay đổi theo quan niệm của Ấn Độ cổ xưa. Với sự thông hiểu, nhận biết sâu sắc về ba cái vô thường, khổ, vô ngã thì sẽ dẫn tới tự do không còn chấp thủ vào các sự nhận thức và nó sẽ củi hết lửa tắt tiền sâu vào vô ngã.

Về mặt thực hành, 3 pháp này nếu được trao dồi thường xuyên, tu tập thường xuyên bằng cách ghi nhận tất cả những cái khía cạnh mà trải nghiệm ở trên bản thân thì đó là một tiến trình luôn luôn thay đổi. Khi nhận thức rằng các sự thay đổi ấy đều được thiết lập thì sự nhận thức đã có cơ bản và tiếp tục tăng trưởng sự nhận thức, nuôi dưỡng sự nhận thức bằng cách luôn luôn quán chiếu về sự thay đổi đó. Và không đưa ra những cái vui hoặc buồn, thất vọng hoặc là thỏa ý về những sự nhận thức này.

Duy trì sự nhận thức này cũng là một tiến trình thay đổi và tiếp theo thì hành giả đã ở trong trạng thái sẵn sàng buông bỏ các khuôn mẫu, đồng hóa bản ngã với

những gì đang trải nghiệm và buông luôn ý nghĩ, buông luôn ý tưởng là sở hữu bất cứ khía cạnh nào của sự trải nghiệm ấy, kể cả kiến thức gồm nhận biết, từ đó xóa đi được cái ý niệm về tôi, về cái của tôi. Ở trong kinh Tạp A Hàm liệt kê liên tiếp ba pháp quán tưởng như sau: **Thứ nhất quán tưởng về các vật thực, thứ nhì quán tưởng về sự nhàm chán đối với thế giới dục giới, thứ ba quán tưởng về cái chết.**

Trong ba pháp này, quán tưởng về vật thực có thể là bốn loại thức ăn: Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Cho thấy 4 cái thức ăn này nuôi dưỡng sự hiện hữu và dính mắc tới sự hiện hữu, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, mùi vị đều dính ở trong đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực.

Đoàn thực cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể, xúc thực cung cấp cảm giác, kích thích cơn đói để cho ta tìm thức ăn hoặc thèm khát trong tâm ý, các cảm giác kích thích dẫn đến kết quả sự tiếp xúc. Tư niệm thực là chất nuôi dưỡng căn bản của nghiệp, hễ còn có tư niệm thực thì còn có nghiệp và hễ còn có tư niệm thực thì còn có các hành động cố ý xác định một cá thể, bản thể và trở thành ra các khát vọng, khao khát và cuối cùng mong được trải nghiệm đó là thức uẩn, sự nhận biết. Bốn cái này nó nuôi dưỡng liên tục sự hiện hữu và vì có sự hiện hữu cho nên dính mắc vào sự hiện

hữu, khao khát sự hiện hữu và tiếp tục dẫn tới tái sanh. Khi quán tưởng về 4 loại thức ăn này và phương cách chúng đã nuôi dưỡng thì từ đó tiếp tục tạo ra sự hiện hữu của cá nhân có thể giúp cho bệnh nhân hoặc người nào đó có một nhận thức rõ ràng và mạnh mẽ để đưa đến sự tuệ giác và trong đó nó giúp cho con người nhận biết, hành giả nhận biết cái mức độ mà mình đang lệ thuộc vào 4 cái loại này loại nào là quan trọng. Quán tưởng về nhàm chán đối với thế giới và quán tưởng về sự chết cũng rất là quan trọng.



Trong trường hợp quán tưởng về nhàm chán đối với thế giới ở trong bài kinh GirimAnanda đã có nói rất rõ, khi sanh tâm nhàm chán thì sẽ không còn dính mắc tới sự hiện hữu đó cũng là một trong những yếu tố. Khi

quán tưởng đến những sự ăn uống, dinh dưỡng, sự tác động về 4 loại vật thực để tác động trên sự hiện hữu tức là sự có mặt của bản thể thì sẽ làm cho hành giả giảm thiểu đi những khao khát về sự hiện hữu và đặc biệt là sự quán tưởng về cái chết sẽ giúp cho hành giả chấp nhận cái chết không thể tránh được.

Điều quan trọng phải nói ở đây là mối quan hệ gia đình đã giúp đỡ cho người bệnh tại thời điểm mà người ấy cận kề với cái chết. Gia chủ Jotika đã cố gắng khuyên con trai của mình là: *“Dīghāvu nên tận dụng cơ hội quý giá này để mà phát triển tuệ giác và tăng tiến tâm ý buông xả với sự hiện diện của Đức Phật”*. Thật ra, thì Dīghāvu đã tu tập, đã quen thuộc với các phép quán tưởng này từ lâu, đây là cái điều quan trọng, nhờ Ngài đã tu tập và quán từ trước đó rất là sâu. Tuy nhiên, khi cận kề với cái chết thì thái độ cũng vẫn là hoang mang, lo lắng về cha mình, lo lắng về người cha. Trong trường hợp này thì thái độ của người cha ở trong tình huống căng thẳng này chính là điều kiện cần thiết mà có thể nói là tất cả mọi người trong gia đình nên thực hiện, nên tu tập làm ra một cái mô hình mà chúng ta có thể giúp đỡ cho người thân của chúng ta khi đang cận kề với cái chết trong lúc đau đớn vô cực. Những người thân nên khuyến khích người sắp chết nên buông bỏ những quan tâm, âu lo

không nên vướng bận vào các điều gì và như vậy thì gia chủ Jotika đã thực hành và khuyến khích con trai của mình điều quan trọng nhất đối diện với cái chết là thực hiện và nuôi dưỡng được tâm xả.

Bài kinh được trích ra ở trong kinh Tương Ưng Bộ và kinh Tạp A Hàm. *Bài kinh Tương Ưng 55.3 Dīghāvu* do hòa thượng Thích Minh Châu dịch đại ý như sau: Đức Thế Tôn ở thành Vương xá Trúc Lâm chỗ nuôi dưỡng các con sóc, lúc bấy giờ cư sĩ Dīghāvu bị bệnh đau đớn, trọng bệnh rồi cư sĩ Dīghāvu thưa với cha là Jotika xin cha đi đến gặp Đức Thế Tôn và sau khi đến thay con cúi đầu đánh lễ dưới chân Đức Thế Tôn và bạch với Đức Phật rằng: *“Bạch Đức Thế Tôn cư sĩ Dīghāvu bị đau đớn trọng bệnh xin cúi đầu đánh lễ dưới chân Đức Thế Tôn rồi nói lành thay bạch Đức Thế Tôn, nếu Ngài hoan hỷ xin với lòng từ mẫn đi đến nhà cư sĩ Dīghāvu”*.

Đức Thế Tôn im lặng nhận lời và Đức Thế Tôn đáp y, ở đây quý vị nên nhớ rất rõ Đức Thế Tôn đáp y, cầm bát đi đến trú xứ của cư sĩ Dīghāvu, tức là trang nghiêm thân tướng. Sau khi đến, ngồi xuống chỗ đã soạn sẵn, Thế Tôn nói với cư sĩ Dīghāvu: *“Này Dīghāvu, con có kham nhẫn được không? Con có chịu đựng được chăng? Có phải khổ thọ giảm thiểu không tăng hay là có dấu hiệu giảm thiểu hay tăng trưởng?”*

Bạch Đức Thế Tôn con không thể kham nhẫn, con không thể chịu đựng đau đến kịch liệt nơi con không có giảm thiểu và chúng đang tăng trưởng, chúng có dấu hiệu tăng trưởng không có dấu hiệu giảm thiểu.

Do vậy, này Dīghāvu hãy học, hãy quán sát như sau: Tôi sẽ thành tựu lòng tin bất động nơi Đức Phật, đây bạch Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

Tôi sẽ thành tựu lòng tin bất động đối với các pháp do Thế Tôn khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tại, hiệu quả tức thời đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình hiểu biết.

Tôi sẽ thành tựu lòng tin bất động đối với Tăng, diệu hạnh của chúng đệ tử của Đức Thế Tôn, trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, chân chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, tức là 4 đôi 8 chúng, chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được lễ bái, là phước điền vô thượng cho các chúng sanh ở đời.

Tôi sẽ thành tựu các giới, do các bậc thánh ái kính, không có bị thô hoại, không bị chia chẻ, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm. Những cái này sẽ đem lại

sự giải thoát cho người trí, tán thán không bị chấp thủ và đưa đến thiên định. Hãy học tập như thế. Bạch Đức Thế Tôn đối với 4 Dự Lưu phân do Thế Tôn thuyết giảng tất cả pháp ấy đều có ở trong con, con thực hiện chúng đầy đủ, Bạch Thế Tôn, con thành tựu lòng tin bất động đối với Phật, đối với Pháp và đối với Tăng, con thành tựu các giới được các bậc thánh ái kính và đã đưa đến thiên định.

Do vậy, này cư sĩ Dīghāvu an trú trong 4 Dự Lưu phân này, hãy tu tập theo 6 minh phân pháp. Ở đây, này Dīghāvu hãy trú vào quán tưởng Vô Thường, trong các Hành, quán tưởng khổ trong các gì là Vô Thường, quán tưởng Vô Ngã trong cái gì gọi là khổ, quán tưởng về cách ly từ bỏ, quán tưởng về ly tham, quán tưởng về đoạn diệt hãy cố gắng quán tưởng như thế.

Bạch Đức Tôn đối với 6 minh phân pháp được Đức Thế Tôn thuyết giảng này chúng đều có ở trong con, con thực hiện chúng đầy đủ, bạch Đức Thế Tôn, con trú và quán tưởng Vô Thường trong tất cả các hành, quán tưởng khổ trong những gì là Vô Thường, quán tưởng Vô Ngã trong những cái gì gọi là Khổ, quán tưởng về từ bỏ, về ly tham, về đoạn diệt. Tuy nhiên, bạch Thế Tôn con có ý nghĩ sau đây sau khi mình chết đi: mong rằng gia chủ Jotika không phải rơi vào hoàn cảnh khốn khổ.

Này Dīghāvu chớ có quan tâm như vậy, hãy chăm chú lắng nghe những gì Thế Tôn đã nói cho con.

Sau khi Đức Thế Tôn giáo giới cho cư sĩ Dīghāvu thì Ngài ra đi và không bao lâu sau thì cư sĩ Dīghāvu chết.

Rồi một số Tỳ-khuru sau đó đi đến gặp Đức Phật và sau khi đảnh lễ Đức Phật và ngồi xuống một bên rồi thưa với Ngài. Bạch Đức Thế Tôn, người cư sĩ tên Dīghāvu sau khi được nghe Thế Tôn giáo giới một cách tóm tắt đã chết, vậy cư sĩ ấy sẽ tái sinh về nơi nào.

Này các Tỳ-khuru, cư sĩ Dīghāvu là người hiền trí, cư sĩ đã tu tập đúng theo Pháp, không hành sai Pháp làm cho ta phải phiền lòng cho nên sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, cư sĩ Dīghāvu được hóa sinh đắc Niết-bàn tại đây không còn tái sinh trở lại cảnh này nữa.

Xem xét lại những lời Đức Phật dạy thì cho thấy rất rõ, Dīghāvu đã thực hiện các điều Đức Phật dạy ở trong sự quán tưởng, kể cả 6 minh, 4 phần Dự Lưu và 6 minh đều có thực hiện tốt. Tuy nhiên, vẫn còn qua tâm lo lắng sau khi ông chết thì bố của ông sẽ ra sao. Về sự lo lắng do sự dính mắc này sẽ làm cản trở sự xả bỏ toàn diện và không thực hành được tâm xả. Và vì như vậy, cho nên sự chịu đựng kham nhẫn cũng có giới hạn, không thể xả được và cảm thấy đau đớn kịch

liệt vì vẫn còn dính mắc, khi còn dính mắc tới sự quan tâm hoặc là ý thức về sự quan tâm với người cha thì cái bản Ngã vẫn còn. Cho nên sự đau khổ vẫn còn đau khổ nơi thân và đau khổ nơi tâm, đặc biệt là vì đã thực hành lâu năm thật sâu và nhất là có sự quan tâm của Đức Phật đến có mặt cho nên ông Dīghāvu có thể thực hiện lời khuyên cuối cùng của Đức Phật là như sau: *“Này Dīghāvu chớ quan tâm như vậy, chăm chú lắng nghe những gì Thế Tôn đang nói cho con tức là hoàn toàn dựa vào Phật, dựa vào Pháp để có thể thực hiện được tâm xả hoàn toàn và khi thực hiện cái tâm xả hoàn toàn thì sẽ nhập được Niết-bàn, không còn tái sanh vào trong cảnh giới của thế gian, cảnh giới dục lạc nữa”*.



CHƯƠNG 11: NIỆM CHẾT

Trong những chương trước chúng ta đã chứng nghiệm, đã nhận biết những kinh nghiệm của những cư sĩ, cũng như tu sĩ khi phải đối diện bệnh trầm kha, khi phải đối diện với cái chết. Không phải chỉ có một cách là chấp nhận những sự đau đớn để rời chết trong khổ não, và phải tái sinh vào những nơi cảnh khổ, 4 đường khổ, mà có rất nhiều cách để đối diện với bệnh trầm kha, trầm trọng hoặc là cái chết. Có thể do sự tân tạo luân tu hằng ngày mà hành giả có thể đối diện với bệnh nặng, sự đau đớn của bệnh bằng chánh niệm, tỉnh giác, tinh tấn, và thiền định, nhưng cũng có thể đối diện với bệnh và cái chết bằng sự quán chiếu bằng sự nhận thức đúng đắn phát sinh từ sự tu tập quán chiếu quan sát rất rõ các hiện tượng vô thường, khổ, vô ngã, và đặc biệt là các hành giả luôn luôn có giới hạnh trong sạch cho nên không có cái gì luyến tiếc đã xảy ra trong cuộc đời của mình.



Niệm chết là luôn luôn nghĩ nhớ tới sự chết, sự chết có thể đến bất cứ lúc nào và đến với bất cứ ai như trong trường hợp của Vua Pasenadi buồn rầu vì cái chết của bà nội.

Sự chết là đương nhiên và luôn luôn có cái chánh niệm tới sự chết của chính bản thân đó chính là phương pháp thực hành thiền.

Ở trong bài giảng *Ekottarika Āgama ở trong kinh Anguttara kinh Tăng Chi 616 và kinh Tăng Chi 3, 303,8, 73, kinh Tăng Chi IV 316*. Đức Phật đã quan sát các đệ tử của ngài khi thực hiện niệm chết và thấy rằng các vị này không có nhiệt tâm chuyên chú để phát triển cái pháp thực hành này tới mức tối đa. Do đó Ngài hướng dẫn cho các đệ tử bằng cách nào thực hiện chăm chú tới cái niệm chết của chính bản thân mình.



Kinh chép tóm tắt như sau và được ghi lại trong *kinh Tăng Chi 6.19*

Kinh Tăng Chi III 303, kinh Tăng Chi 8.73, kinh Tăng Chi IV 316.

Có lúc Đức Phật ở Sāvattihī Jetanava, vườn Anāthapindika vườn kỳ viên của ngài Cấp Cô Độc vào lúc ấy Đức Phật dặn dò các đệ tử như sau: “*Này các chư Tỳ-khuru các ông hãy cố gắng trưởng dưỡng cái niệm chết, cái tưởng về chết và luôn luôn chú ý tới cái chết*”.

Điều dặn dò này có được ghi lại ở trong kinh Tăng Chi thế rồi một vị Tỳ-khuru đang ngồi thưa với Đức Phật rằng: *Bạch Đức Thế Tôn con luôn luôn nuôi dưỡng chú ý về cái tưởng của chết. Đức Thế Tôn hỏi thế thì ông chú ý sự nuôi dưỡng niệm chết như thế nào.*

Vị Tỳ-khuru ấy trả lời Đức Phật như sau: “*Vào cái thời điểm con chú ý đến tưởng của sự chết con có cái hoan hỷ, là vẫn còn sống 7 ngày và cố gắng đặt sự chú ý vào trong 7 yếu tố thức tỉnh. Theo lời dạy của Phật đó rất có lợi lạc con cũng không có luyến tiếc cái gì khi con phải chết sau đó. Bạch Đức Thế Tôn đây là cái mà con luôn luôn chú tâm tới cái niệm chết*”.

Đức Phật dạy như sau: *“Thôi đừng nói nữa, đừng nói nữa, đây không phải thực hành cái niệm chết, đây gọi là cái dãi dãi”*.

Một vị Tỳ-khuru khác thưa với Đức Thế Tôn: *“Con có khả năng có thể nuôi dưỡng cái niệm chết”*. Đức Thế Tôn liền hỏi: *“Thế thì ông nuôi dưỡng niệm chết như thế nào?”*

Vị Tỳ-khuru ấy thưa với Đức Phật: *“Ngay từ bây giờ tôi đã quán tưởng tôi đã có cái hy vọng được sống trong 6 ngày và nuôi dưỡng cái hy vọng ấy, chú ý lời dạy của Đức Phật cho tới khi tôi chết. Đây là cái hạnh may mắn của con. Và như thế thì con đã thực hiện cái tưởng của sự chết”*.

Đức Thế Tôn rầy: *“Thôi đừng nói nữa, đừng nói nữa ông cũng là dãi dãi. Đó không phải là thực sự chú ý tới niệm chết, không phải cố gắng có cái niệm chết”*.

Một vị Tỳ-khuru khác thưa với Đức Phật: Con hy vọng được có 5 ngày và con rất hoan hỷ để sử dụng 5 ngày đó, và 1 vị khác nói rằng con 4 ngày, 1 vị khác nữa nói con 3 ngày, 1 vị khác nữa nói con còn có 2 ngày, 1 vị khác nữa nói con có hy vọng được sống 1 ngày.

Ở vào thời điểm này Đức Thế Tôn nói với các vị Tỳ-khuru: *“Này các chư Tỳ-khuru các ông ngưng thôi đừng*

nói nữa, đây là tình trạng dãi dãi, đó không phải thực sự nỗ lực quán niệm chết”.

Vào lúc ấy có một vị Tỳ-khưu bạch với Đức Thế Tôn như sau: *“Bạch Đức Thế Tôn con có trưởng dưỡng được cái niệm chết rất hiệu quả”* và vị Tỳ-khưu ấy nói với Đức Phật là khi đúng thời con đắp y đem bát, và đi vào trong thành Sāvattthī để đi khát thực, sau khi khát thực xong con quay trở về chỗ cũ của con và rời thành Sāvattthī, con đi vào trong thiền cốc của con, con luôn chú tâm tới 7 yếu tố thức tỉnh. Và con có thể thực hiện ấy cho đến cuối đời của con. Đó là cách con thực hiện niệm chết.

Đức Thế Tôn rầy: *“Này chư Tỳ-khưu, thôi đừng nói nữa đừng nói nữa, đó không phải thực sự là cách trưởng dưỡng cái niệm chết”.*

Này các chư Tỳ-khưu, các ông đã thực hiện cách niệm chết một cách dãi dãi. Đó không phải cách thực hiện và trưởng dưỡng cái niệm chết. Thế rồi Đức Thế Tôn nói với các Chư Tỳ-khưu:

“Những ai có khả năng thực hiện như là Vakkali thì có thể luôn luôn chú tâm tới cái niệm chết. Vị Tỳ-khưu này đã có khả năng thực hiện cái niệm chết, giải phóng ra khỏi sự ngu si và những thân thể bất tịnh”.



Điều này có ghi lại ở Kinh Tăng Chi 6.19, và Tăng Chi 8.37, Tăng Chi 1.14, Tăng Chi 24, và nên nhớ rằng Vakkali là một người đã giải thoát nhờ niềm tin nổi tiếng. Đức Phật dạy tiếp như sau: “Nếu 1 vị Tỳ-khưu luôn luôn chú tâm tới niệm chết luôn luôn nghĩ tới niệm chết trước mặt, và với cái tâm đó không bị thay đổi, trong khi thở ra trong khi thở vào bất cứ mọi lúc, và nhận biết rằng trong khoảng thời gian ấy luôn luôn thực hiện bảy điều thức tỉnh Thất Bồ Đề Phần và như vậy nó sẽ có kết quả rất nhiều ở trong lời dạy của Như Lai”.

Bởi vì tất cả các hành đều là rỗng tuếch chúng sẽ biến mất, chúng sẽ sanh chúng sẽ diệt, nó giống như cái ảo giác ảo thuật mà không có cái sự thực. *Kinh Tăng chi 69, Kinh Tăng Chi 8.73, kinh Tăng Chi 6.19, kinh Tăng Chi III 306*, cho thấy sự huân tu về niệm chết có thể dẫn tới tiêu diệt tất cả lậu hoặc, thế rồi Đức Thế Tôn lại nói tiếp:

Bởi thế cho nên này các chư Tỳ-khưu các ông hãy luôn luôn chú tâm tới cái niệm chết ở trong các khoảng thời gian thở ra thở vào, để rồi các ông sẽ giải phóng ra khỏi sanh già bệnh chết phiền não ưu tư, và như thế này các chư Tỳ-khưu, đây là cái cách để mà các ông tu tập.

Sau khi nghe Đức Thế Tôn dạy như thế các vị Tỳ-khưu điều rất hoan hỷ đánh lễ Ngài.



Theo như lời dạy của Đức Phật thì đây ở trong kinh Tăng Chi thì đây rất rõ một vị hành giả luôn luôn quán xét niệm chết trong từng hơi thở, thở ra thở vào đều quan sát niệm chết ở trong khoảng thở ra thở vào ấy đều tu tập thất bồ đề phần, bảy yếu tố tỉnh thức.

Người hành giả đúng đắn sẽ không có dãi dãi, không có trong chờ từng ngày từng giờ mà luôn luôn chú tâm

vào trong từng hơi thở, thở ra thở vào đều niệm chết và trong khoảng niệm chết ấy đều nuôi dưỡng, đều thực tập bảy thức tỉnh nhất là Niệm Giác Chi, Trạch Giác Chi, và Xả Giác Chi. Trong khoảng thời gian thở ra thở vào vẫn luôn nuôi dưỡng niệm chết. Và ở trong kinh Tăng Chi Đức Phật tán thán những người nào luôn luôn có cái niệm chết ở trong khoảng thời gian thở ra thở vào luôn luôn ghi nhớ cái niệm chết.

Cái bản tin chính ở đây là cho thấy rằng cái niệm chết cần được áp dụng ngay trong cái hiện tại ngay trong từng sát-na.

Những cái niệm này nó sẽ cần phải được tu dưỡng huân tu về sự chết, chắc chắn của sự chết và luôn luôn nhớ rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Nếu những người nào luôn luôn ghi nhớ về cái chết của mình, thở vào bất cứ thời điểm nào dẫu là một ngày thì cũng được coi như là dãi dãi trong việc hành trì. Cho nên khi thực hiện tu tập cái niệm chết cần phải nên nhớ cái chết có thể xuất hiện ngay bây giờ, ở đây và nó đang đến gần tôi và sự thực hiện này áp dụng cho cá nhân từng người trong từng giai đoạn.

Hiện tại theo quan điểm của người Phật tử, thì cái chết có thể ảnh hưởng tới mọi người chỉ có thể được giải quyết nếu người đó còn sống. Và điều quan trọng là: không phải nó có thể được giải quyết, mà nó phải

được giải quyết. Điều đó trong như những đoạn trên mà chúng tôi đã trình bày, khi đã hàm dưỡng được tất cả những công phu thì người hành giả khi phải đối diện với cái chết trong trường hợp Ngài Anuruddha đã dùng chánh niệm, tỉnh giác để đối diện cái chết, cái đau đớn và trong những vị khác khi đối diện cái chết thì sự buồn rầu, và dính mắc nơi cái thân sẽ không còn và đó là điều quan trọng cho những hành giả, và các hành giả phải luôn luôn tâm niệm thấy rất rõ với sự thật này là không có một người nào thoát ra những cảm xúc khi đối diện với cái chết của chính họ.

Luôn luôn tâm niệm về cái chết trong lúc mình còn sống sẽ giúp cho chúng ta chuẩn bị 1 tư thế để mà chúng ta sống một cách hạnh phúc, sống một cách an vui trong từng sát-na của cái chết.

Năng lực tạo ra bởi sự hành trì này giúp cho người ta sống mà không có bị áp lực của sự chết, sợ hãi của sự chết. Khi mà cái chết đã trở thành 1 phần đương nhiên của sự sống thì các hành giả có thể vượt qua khỏi sự ảnh hưởng của cái sợ hãi và trở thành sống một cuộc đời đáng sống trong từng sát-na, rất hạnh phúc.

Có thể được nói rằng cái ý nghĩ về sự chết, cái sợ hãi về sự chết đã đè nặng ở trên con người và các thú vật rất là nặng nề. Những cái con người ta đã cố gắng làm ra những hình thức này hình thức kia để tránh né sự

chết khủng khiếp để chiến thắng, bằng cách là từ bỏ nó, chôi bỏ nó trong cách này cách kia nhưng đó đều là vô vọng vì nó là điểm cuối cùng của tất cả con người hoặc tất cả sinh linh có sự sống.

Bị áp lực bởi cái sự chết, sợ hãi của sự chết sẽ ảnh hưởng tới hành vi của con người và những điều này đã được nghiên cứu rất nhiều trong khoa tâm lý học và sự phát triển của cái sự lý thuyết quản lý sự sợ hãi nghiên cứu về những ảnh hưởng của con người đã cố gắng vượt qua sự sợ hãi về cái chết của họ đặc biệt do các nhà khảo cứu, như là Birby 2010 hoặc là Pringbirth 1986, khoa học đã từ lâu nghiên cứu sự sợ hãi, đã dẫn đến cái chết mà để tìm hiểu xem cái gì xảy ra và phản ứng của con người khi phải đối diện với cái chết, có nghĩa là cố gắng tránh né nó.

Khi những ý tưởng về cái chết đã ở trong tâm ngấm thì các cá nhân sẽ phản ứng bằng cách tránh né những yếu tố này, và cố suy nghĩ tìm cách đẩy lui nó về tương lai xa vời, để không phải chấp nhận cái sự chết.

Sự sợ hãi về sự chết và không có cách nào để giải quyết cái này, dẫn đến một hệ thống để tự phản ứng. Một trong những cái để có thể đẩy cái sự chết đi xa hơn nữa và đặc biệt là vấn đề đã được nói ra ở trong Ekottarika Āgama và Đức Phật đã chỉ trích vấn đề này. Và một cái hình thức khác cũng xuất hiện ngay

khi mà cái sự tỉnh giác về cái chết không có mặt trong sự chú ý của hành giả.

Những tư tưởng về chết thường thường rất làm cho sợ hãi ở trong cái giới hạn sự chú ý và trong khoảng thời gian quy định.

Khi mà tư tưởng về chết đã rời xa khỏi sự chú ý người ta thường thường đặt ra những ảo giác những ngăn cách về phong tục tập quán, bản tính cá nhân, kiến thức.

Người ta tạo ra một hệ thống tin tưởng và cố giữ những tin tưởng ấy và thực hành với mục đích đưa ra những ý nghĩa cuộc sống, những trật tự cuộc sống, tiêu chuẩn của những giá trị cần phải giữ, hệ thống bảo vệ để ngăn ngừa sự chết như là trong trường hợp bất tử.

Nỗi sợ hãi của cái chết thì nó nói rộng tới nhiều lĩnh vực, nó xây dựng cho con người ta mất đi nhân cách. Đó cũng tạo ra một sự hiểu biết về những sự quan hệ con người ở trong văn bản của Phật học thời sơ kì về sự niệm chết và sự thức tỉnh sự tiếp nhận được cái bất tử, thành công trong sự bất tử.

Sợ hãi của sự chết thường dính mắc tới người có thân kiến rất là cao Sakkāya. Khi một hành giả một khi thể

nhập được sự thực vô ngã, thì sẽ vượt ra khỏi cái sự hãi của sự chết.

Cho nên liều thuốc mà có thể áp dụng ở đây trị sự lo lắng của sự chết, rất đơn giản, niệm chết, nhớ chết, tin về cái chết là cái chết có thể xảy ra ngay ở đây bây giờ bất cứ lúc nào. Chỉ cần hành giả lúc nào cũng cảnh giác cái chết ngay trong hiện tại, thế thôi. Sự thực hành này có nhiều năng lực chuyển hoá rất quan trọng, không những cho cá nhân mà còn quan trọng cho những ảnh hưởng đối với người khác.

Giả sử như nếu tất cả mọi người chúng ta đều có những nỗ lực để quán chiếu về cái chết riêng của chúng ta, để giải quyết những rối loạn xảy ra chung quanh cái chết và giúp đỡ mọi người đều quen thuộc với cái chết của họ ở trong tư tưởng của họ, có lẽ thế giới này sẽ được hoàn hảo hơn và nếu như thế thì sự hành trì huân tu hàng ngày hàng giờ về cái niệm chết có thể đi kèm với quán niệm hơi thở thở ra thở vào điều quán niệm thấy rất rõ sự chết ngay trong từng sát-na, ngay trong từng hơi thở và trong khoảng thời gian thở ra thở vào, đều luôn luôn tu tập Thất Bồ Đề phân bảy yếu tố thức tỉnh và vì như vậy sẽ đối diện với cái chết trong một sự an lành không có lo lắng và trong sự tu tập về sự tỉnh giác chánh niệm của hơi thở bao gồm 16 bước đặc thù.

Trong trường hợp quán niệm về hơi thở thì hành động tu tập sẽ đơn giản hơn. Luôn luôn tỉnh giác trong từng hơi thở với sự nhận thức rằng hơi thở này có thể chấm hết và đời sống con người sẽ chấm dứt thở ra mà không có thở vào, thì cuộc sống đời sống chấm hết không còn hiện hữu, luôn luôn có cái niệm như thế thì gọi là thực hành đúng đắn niệm chết, và luôn luôn ghi nhớ rằng trong cái phép quán niệm về tỉnh giác, quán niệm về hơi thở một người hành giả thực sự tinh tấn, thực hành đúng pháp thì luôn luôn nhận biết cảnh giác rất rõ rằng trong hơi thở này có thể là hơi thở cuối cùng, và vì nhận biết như vậy cho nên cái tâm sẽ được vững chắc nó không bị sợ hãi khi phải đối diện với cái chết và ngay cả như trong đời sống hàng ngày thì người ấy cũng sẽ thay đổi cách sống vì rằng thở ra thở vào quyết định cuộc sống con người.

Và khi thực hiện niệm chết đi song song với Thất Bồ Đề phần, bảy yếu tố tỉnh giác thì con người ấy phát triển tâm trí, giữ vững được cân bằng nội tâm và ngoại tâm, và phát triển được khả năng với con người ấy đối diện được tất cả những gì xảy ra ngay trong hiện tại ngay trong đời sống, ngay trong gia đình, ngay trong cộng đồng. Khi mà tư tưởng của một người có thể chết trở thành ra đối diện và luôn luôn đối diện với con người ấy thì những sợ hãi, những tham muốn sẽ được

giảm thiểu. Nếu một hành giả luôn luôn cảnh giác về sự chết trong từng hơi thở thì người ấy sẽ thực hành được tâm xả. Và như vậy giúp cho cái tâm được bình an.

Chẳng có gì nghi ngờ nếu mà hành giả ấy thở ra và nhận biết rằng với niệm chết hơi thở này là hơi thở cuối cùng của tôi trong từng giây phút này thì người ấy sẽ thay đổi về tư duy, thay đổi về nhận thức, cách hành xử thì dù cho hơi thở ấy không phải là hơi thở cuối cùng, thì nó cũng làm cho người ấy nhận thức niệm chết không rời và sẽ thay đổi hoàn toàn tư duy hành xử và chấm dứt được những dính mắc tham ái.

Người hành giả có niệm chết thì luôn luôn ghi nhận mỗi một hơi thở là đến gần sự chết, mỗi một hơi thở là đến gần với sự chết, mỗi một hơi thở là đến gần với sự chết.



CHƯƠNG 12:
LẬP TRÌNH HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN
ĐỂ CÓ THỂ LÀM CHỦ TÂM THỨC
KHI ĐỐI DIỆN VỚI BỆNH VÀ CÁI CHẾT.

Đối với bệnh tật và cái chết, thường người ta đều dựa theo bản sự thật. Vì nhận rõ được bản sự thật một cách thuần thực, người ta sẽ thấy sự tham ái và chấp thủ là những nguyên nhân chính đưa đến sự bất mãn, khổ sở về tâm và thân. Nếu kết hợp được với Bát Thánh Đạo thì có thể đưa tới sự ổn định toàn bộ thân tâm để cuối cùng có thể đưa tới sự thức tỉnh hoàn toàn. Nhưng mục đích chính của lời Phật dạy không phải chỉ nằm ở chỗ đối diện với cái bệnh, cái chết mà còn vượt xa hơn nữa, đó là sự thức tỉnh vượt ra khỏi ranh giới của bệnh và chết.

Như đã trình bày ở trên, đôi khi dùng chánh niệm, tỉnh giác đối diện với cái đau và đối diện với cái chết sẽ giúp cho hành giả giải thoát ra khỏi những ràng buộc dính mắc về cái thân và cái tâm, nghĩa là thể nhập được Niết-bàn. Và đây là phần quan trọng cốt lõi của những lời Phật dạy.

Những người họ đã có tu tập và vận dụng các nhận thức của mình để đối chọi với cơn đau bằng chánh niệm, tỉnh giác. Cho nên niệm là một yếu tố quan trọng trong Phật giáo để trực diện với bệnh và cái chết mà không có dính mắc với ngũ uẩn, sáu căn. Sự dính

mắc này cần phải có để tác động và trưởng dưỡng tuệ quán về vô thường, vô ngã và khổ. Và nếu cứ huân tu về ba yếu tố: **Vô thường, vô ngã, và khổ** thì mọi ràng buộc sẽ bị chấm dứt thông qua sự hành trì của giới hạnh và sẽ không có sợ hãi, nhất là khi hành giả bị bệnh trầm kha hoặc là tiến gần đến cái chết. Khi đối diện với cái chết, nhất là đang bị bệnh trầm kha thì yếu tố chánh niệm, tỉnh giác và nhất là có nhận thức đúng đắn về vô thường, vô ngã thì người ấy sẽ loại trừ được những cảm thọ và chông lại những khuynh hướng bất thiện xảy ra trong tâm. Như thế giờ phút cận tử đã trở thành một cơ hội để phát sinh ra tuệ giác giải thoát.

Chánh niệm luôn luôn có vai trò chuyển hóa những kinh nghiệm đau buồn nhất là đối với người thân, đặc biệt là người thân khi có những chánh niệm tỉnh giác cũng sẽ hỗ trợ cho người bệnh đối diện với cái chết một cách nhẹ nhàng. Nếu lập trình để có thể trong đời sống hàng ngày đối diện với cái chết bệnh thì bài Pháp mà Đức Phật dạy cho ngài GirimAnanda (*Kinh Tăng Chi - Kinh GirimAnanda (Anguttara Nikaya 10.60)*) đã bao gồm đầy đủ các phương thức quán sát về tính vô thường của ngũ uẩn, tính vô ngã của sáu căn. Bản chất bệnh hoạn đương nhiên của cơ thể và những nhu cầu thanh lọc về tâm thân là mục đích tối hậu. Cuối cùng là dựa vào niệm hơi thở, đây là một lập trình về hành

thiền và nhờ thế ngay lập tức ngài Girimananda đã phục hồi sức khỏe, nhờ vào công phu hành thiền của chính ngài.

Tóm tắt lại bài Kinh mà Đức Phật dạy cho Ngài Girimananda có hướng dẫn được áp dụng như sau:

Đức Phật bảo Ngài Ananda đến gặp Ngài Girimananda ở nơi đây chúng ta thấy rất rõ là Ngài Girimananda chỉ nhớ lại những điều mình đã huân tập vào trong lúc bệnh trầm kha vì Đức Phật không đến cho nên không thể nói là dựa vào cái niềm tin tạo nên sự phấn khởi về tâm sinh lý mà chính Ngài Girimananda dựa vào năng lực tu tập của chính mình trong khi bị bệnh nặng và được Ngài Ananda nói lại 10 pháp quán tưởng như sau:

1. Tưởng vô thường được thực hiện quán trong ngũ uẩn.
2. Quán vô ngã được thực hiện trong 6 căn và sáu trần và có thể 6 thức.
3. Tưởng bất tịnh pháp quán này quán các bộ phận nội ngoại của cơ thể đều là đơ dáy không có gì tốt đẹp.
4. Quán những sự nguy hại về cơ thể bị bệnh hoạn ở nơi đây quán sát tính chất nhiễm trùng, tính chất vô thường, tính chất nguy hiểm vì cơ thể

đều không có cứng cáp hoặc là chống lại các bệnh tật hoặc vi khuẩn.

5. Tưởng về từ bỏ các tâm bất thiện, ở nơi đây quán về cảm xúc dục lạc, những sự chấp thủ nơi cảm xúc dục lạc cần phải từ bỏ.
6. Tưởng ly tham là tất cả sự tham muốn, tham sống, tham thân, tham ý tưởng đại khái là tham ái ưa thích về những cảm giác dục lạc nội ngoại đều phải diệt trừ để rồi hướng tới Niết-bàn.
7. Tưởng đoạn diệt để nhìn thấy rất rõ là các pháp đều trống không kể cả diệt thọ tưởng định thì đều có thể hướng tới Niết-bàn.
8. Tưởng nhàm chán để ly tham vì tất cả tâm chúng sanh trong đời sống hằng ngày thông qua căn trần thức đối với thế giới bên ngoài đều có những ưa thích dính mắc cho nên tưởng nhàm chán lúc nào cũng nhàm chán vì các pháp thế giới đều vô thường thì có hướng tới Niết-bàn.
9. Tưởng vô thường trong tất cả tâm hành để hướng tới Niết-bàn thấy rằng các hành đều là vô thường, đều sanh diệt, đều có mặt rồi không có mặt trong một sát-na và vì như vậy sẽ sanh tâm nhàm chán và sẽ hướng tâm đến Niết-bàn.

10. Niệm hơi thở trong 16 bước.

Quan sát cho kỹ thì thấy 4 pháp quán tưởng đầu tiên trong Kinh Girimananda tương ứng với bốn tướng điên đảo: vô thường nghĩ là thường, vô ngã nghĩ là ngã và bất tịnh nghĩ là tịnh, khổ nghĩ là lạc, tức là ý tưởng điên đảo. Bốn pháp quán này giúp cho hành giả diệt trừ được ý tưởng điên đảo và thiết lập nên cái chánh, niệm tỉnh giác tức là tuệ giác.

Từ quán tưởng thứ năm cho tới quán tưởng thứ chín thì có liên quan tới sự từ bỏ, về sự chinh đốn lại cái tâm: cái tâm về dục, về hại tâm, sân tâm, bất thiện tâm, tâm tham thì đều khởi lên những sự đoạn diệt, nhằm chán vì còn dính mắc với thế giới, tham ái với thế giới và tham ái với các hành. Cho nên từ số 5 cho đến số 9 các pháp tưởng ấy đều hướng tới Niết-bàn và tới sự chuyển hóa tâm

Cuối cùng thì điều thứ mười mà Đức Phật dạy cho ngài Girimananda là phép quán niệm hơi thở trong 16 bước lập trình được chia thành bốn nhóm tương ứng với bốn pháp niệm thân thọ tâm pháp:

- **Thứ nhất** là lập trình mười pháp quán tưởng như là vô thường, vô ngã, bất tịnh, nguy hại.
- **Thứ nhì** chấm dứt, chuyển hóa tâm dục, tâm sân, tâm hại, tâm bất thiện.
- **Thứ ba** là ly tham, đoạn diệt, nhằm chán và thấy rõ vô thường ở các hành. Giai đoạn thứ ba

này phát sinh ra tuệ quán để nhìn rõ bản chất của các pháp.

- **Thứ tư** là niệm hơi thở.

Cách lập trình này nhìn thấy được tiến trình của mười phép quán tưởng để giảm thiểu cơn đau trong tình thức đối diện với cái chết mà không có sợ hãi, dẫn tới sự phát sinh và trưởng dưỡng giác ngộ giải thoát.

Nếu xét cho kỹ thì 10 phép quán niệm hơi thở được lập trình đều phải dựa trên những căn bản của những điều trên tức là 9 điều tưởng từ số 1 tới số 9 để thiết lập nên tuệ quán. Tuệ quán được thành lập bởi hai cái quán tưởng đầu tiên là số 1 và số 2 vì thế ở giai đoạn quán niệm hơi thở sẽ làm trưởng dưỡng và hoàn tất những cái gì đã được thực hiện trước đó và tạo thành một chủ thể duy nhất đó là sự chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận những sự thay đổi của thân và tâm trong tiến trình hơi thở và ghi nhận sự thành lập của ngũ uẩn bằng cách nào nó ghi nhận sự sợ hãi của cái chết, sự đau buồn của cái khổ, bệnh tật để rồi chuyển hoá những cái ấy trở thành ra chánh niệm, tỉnh giác .

Dựa theo bài kinh Girimananda hành giả có thể lập trình những cách hướng dẫn riêng của từng người. Cũng có thể hằng ngày chúng ta đều thực hiện lập đi lập lại trong các giờ hành thiền 10 điều hướng dẫn này và khi chăm chú lắng nghe nhập tâm thì cũng có thể

hỗ trợ cho chúng ta trong đời sống hằng ngày khi phải đối diện với điều bất mãn, những điều không ưa thích.

Khi tụng bài kinh này thì nên tụng chậm rãi để có thể nhập tâm và trong đời sống hằng ngày khi đã nhập tâm thì có thể đối cảnh và sẽ phát sinh tuệ quán. Tuy nhiên đây là lập trình cho hữu hiệu thì tùy từng cá nhân, tùy theo điều kiện sinh hoạt mà mỗi người nên chọn cho mình từng phép quán tưởng để thực hiện cho tới khi hoàn tất các phép quán tưởng này hãy thực tập các phép quán tưởng khác. Không nhất thiết là phải chọn theo thứ tự và quý vị có thể chọn bất cứ một đề mục nào trong mười phép này để mà thực hiện ở bước đầu và sau khi đã thuần thục thì có thể kết hợp thêm những quán tưởng khác.

Riêng trường hợp của Ngài Girimananda thì vì Ngài đã thực hành các kinh nghiệm này riêng rẽ rất lâu từ lâu rồi nhưng điều làm cho Ngài hoan hỷ vô cùng để khiến cho Ngài khỏi bệnh là Ngài Ananda theo lời Phật dạy đã giới thiệu một lập trình kết hợp tổng kết tất cả những phép quán tưởng ấy thành ra một chuỗi giống như chuỗi ngọc mà liên tục từ bước này tới bước kia, khi nghe như vậy Ngài Girimananda đã quen thuộc với các phép quán tưởng lập tức hành trì đúng theo luật hành trì này và đưa tới giải quyết vấn đề

bệnh hoạn, sau đây đính kèm bản kinh Girimananda ở trong *kinh Tăng Chi X.60*

Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn ngự tại Kỳ Viên, khu vườn của ông Cấp Cô Độc. Lúc bấy giờ, tôn giả GirimAnanda bị lâm trọng bệnh, đau đớn trầm kha. Rồi tôn giả Ananda đã đi đến Thế Tôn, đánh lễ Ngài và ngồi xuống một bên. Sau khi yên vị, tôn giả Ananda đã thưa chuyện với Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, tôn giả Girimánada đang bị lâm trọng bệnh, đau đớn trầm kha. Lành thay, bạch Thế Tôn, xin Thế Tôn vì lòng bi mẫn quang lâm đến chỗ tôn giả GirimAnanda để thăm bệnh.

Này Ananda, nếu ngươi đến chỗ của Tỳ-khuru Girimananda và nói lại 10 pháp niệm tưởng sau đây, thì sự kiện này có thể xảy ra là sau khi nghe xong, bệnh tình của Tỳ-khuru Girimananda có thể lập tức thuyên giảm. Thế nào là 10 pháp niệm tưởng đó? Đó là Vô Thường Tưởng, Vô Ngã Tưởng, Bất Tịnh Tưởng, Nguy Hại Tưởng, Đoạn Trừ Tưởng, Ly Tham Tưởng, Tịch Diệt Tưởng, Yếm Thế Tưởng, Hữu Vi Hoại Tưởng và Nhập Xuất Tức Niệm.

Này Ananda, thế nào là Vô Thường Tưởng? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khuru vào rừng sâu, hay tìm đến gốc cây hoặc nhà vắng sống tùy quán vô thường trong

5 thủ uẩn này bằng cách quán xét rằng sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường. Nay Ananda, đây được gọi là Vô Thường Tướng.

Này Ananda, thế nào là Vô Ngã Tướng? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khưu vào rừng sâu, hay tìm đến gốc cây hoặc nhà vắng sống tùy quán vô ngã trong 6 nội ngoại xứ này bằng cách quán xét rằng mắt là vô ngã, cảnh sắc là vô ngã, tai là vô ngã, cảnh thanh là vô ngã, mũi là vô ngã, các mùi là vô ngã, lưỡi là vô ngã, các vị là vô ngã, thân là vô ngã, cảnh xúc là vô ngã, ý là vô ngã, cảnh pháp là vô ngã. Nay Ananda, đây được gọi là Vô Ngã Tướng.

Này Ananda, thế nào là Bất Tịnh Tướng? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khưu sống tùy quán bất tịnh đối với tám thân này bằng cách quán xét rằng thân này từ chân trở lên và từ tóc trở xuống có da bao bọc bên ngoài và đầy ấp các vật bất tịnh sai biệt, gồm tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, dạ dày, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu. Nay Ananda, đây được gọi là Bất Tịnh Tướng.

Này Ananda, thế nào là Nguy Hại Tướng? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khưu vào rừng sâu, hãy tìm đến gốc

cây hoặc nhà vắng sống tùy quán các nguy hại trong thân bằng cách quán xét rằng tâm thân này là đây khổ nạn, nhiều nguy khốn. Trong thân này có nhiều thứ tật bệnh sai khác như là các bệnh về mắt, các bệnh về tai, các bệnh về mũi, các bệnh về lưỡi, các bệnh về thân, các bệnh đau đầu, bệnh quai bị, các bệnh về miệng, các bệnh về răng, các bệnh ho, bệnh xuyễn, bệnh sổ mũi, chứng ợ nóng, bệnh sốt, các bệnh dạ dày, bệnh thất phách, bệnh ly, bệnh phù, bệnh cảm cúm, bệnh phong cùi, bệnh ung nhọt, bệnh lao hạch, bệnh động kinh, bệnh nấm da, bệnh ngứa, các bệnh phát ban, bệnh viêm da, các bệnh huyết vận, bệnh tiểu đường, bệnh trĩ, ung thư, bệnh rò, các bệnh do mật gây ra, do đờm dãi, do gió, do rối loạn tâm thần, do thời tiết, do oai nghi thất điều, do bị thương tổn, do ác quả và lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện. Nay Ananda, đây được gọi là Nguy Hại Tướng.

Này Ananda, thế nào là Đoạn Trừ Tướng? Ở đây này Ananda, vị tỷ kheo bất nhẫn, lìa bỏ, chấm dứt đoạn trừ tẩy xóa dục tâm, sân tâm, hại tâm và các ác bất thiện pháp nói chung đã khởi lên nơi tâm mình. Nay Ananda, đây được gọi là Đoạn trừ tướng.

Này Ananda, thế nào là Ly Tham Tướng? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khuru vào rừng sâu hay tìm đến gốc cây hoặc nhà vắng, quán xét rằng chỉ có sự vắng mặt toàn

triệt các pháp hữu vi, sự liả bỏ hoàn toàn các sanh y, sự chấm dứt khát ái, ly ái nhiễm và Niết-bàn mới thật sự là thanh tịnh, thù diệu nhất trong các pháp. Này Ananda, đây được gọi là Ly Tham Tướng.

Này Ananda, thế nào là Tịch Diệt Tướng? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khuru vào rừng sâu hay tìm đến gốc cây hoặc nhà vắng, quán xét rằng chỉ có sự vắng mặt toàn triệt các pháp hữu vi, sự liả bỏ hoàn toàn các sanh y, sự chấm dứt khát ái, ly ái nhiễm và Niết-bàn mới thật sự là thanh tịnh, thù diệu nhất trong các pháp. Này Ananda, đây được gọi là Tịch Diệt Tướng.

Này Ananda, thế nào là Yém Thế Tướng? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khuru loại trừ, liả bỏ không chấp trước các ý niệm nắm níu, hy cầu đối với thế gian. Này Ananda, đây được gọi là Yém Thế Tướng.

Này Ananda, thế nào là Hữu Vi Hoại Tướng? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khuru cảm thấy xấu hổ, chán ghét, nhòm tòm, đối với tất cả hữu vi. Này Ananda, đây được gọi là Hữu Vi Hoại Tướng.

Này Ananda, thế nào là Nhập Xuất Tức Niệm? Ở đây này Ananda, vị Tỳ-khuru vào rừng sâu hay tìm đến gốc cây hoặc nhà vắng, rồi ngồi kiết già thẳng lưng, chánh niệm hướng ra phía trước, thở vào trong tỉnh thức và thở ra trong tỉnh thức. Khi thở vô dài, vị ấy biết rõ: Ta

đang thở vô dài. Khi thở ra dài, vị ấy biết rõ: Ta đang thở ra dài. Khi thở vô ngắn, vị ấy biết rõ: Ta đang thở vô ngắn. Khi thở ra ngắn, vị ấy biết rõ: Ta đang thở ra ngắn.

Vị ấy tâm niệm: Ý thức toàn thân ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Ý thức toàn thân ta sẽ thở ra.

Vị ấy tâm niệm: Với thân hành lắng đọng, ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Với thân hành lắng đọng, ta sẽ thở ra.

Vị ấy tâm niệm: Trong niềm hỷ duyệt, ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Trong niềm hỷ duyệt ta sẽ thở ra.

Vị ấy tâm niệm: Trong niềm an lạc, ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Trong niềm an lạc, ta sẽ thở ra.

Vị ấy tâm niệm: Cảm nhận toàn bộ tâm hành, ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Cảm nhận toàn bộ tâm hành, ta sẽ thở ra.

Vị ấy tâm niệm: Với tâm hành lắng đọng, ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Với tâm hành lắng đọng, ta sẽ thở ra.

Vị ấy tâm niệm: Cảm nhận toàn bộ tâm thức, ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Cảm nhận toàn bộ tâm thức, ta sẽ thở ra.

Vị ấy tâm niệm: Với nội tâm thắng duyệt, ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Với nội tâm thắng duyệt, ta sẽ thở ra.

Vị ấy tâm niệm: Với nội tâm định tĩnh, ta sẽ thở vô.

Vị ấy tâm niệm: Với nội tâm định tĩnh, ta sẽ thờ ra.

Vị ấy tâm niệm: Với nội tâm giải thoát, ta sẽ thờ vô.

Vị ấy tâm niệm: Với nội tâm giải thoát, ta sẽ thờ ra.

Vị ấy tâm niệm: Sống tùy quán vô thường, ta sẽ thờ vô.

Vị ấy tâm niệm: Sống tùy quán vô thường, ta sẽ thờ ra.

Vị ấy tâm niệm: Sống tùy quán ly tham, ta sẽ thờ vô.

Vị ấy tâm niệm: Sống tùy quán ly tham, ta sẽ thờ ra.

Vị ấy tâm niệm: Sống tùy quán tịch diệt, ta sẽ thờ vô.

Vị ấy tâm niệm: Sống tùy quán tịch diệt, ta sẽ thờ ra.

Vị ấy tâm niệm: Sống tùy quán xả ly, ta sẽ thờ vô.

Vị ấy tâm niệm: Sống tùy quán xả ly, ta sẽ thờ ra.

Này Ananda, đây được gọi là Nhập xuất tức niệm.

Này Ananda, nếu người đến chỗ Tỳ-khưu Girimananda và nói lại 10 phép niệm tưởng này, sự kiện này có thể xảy ra là sau khi nghe xong, bệnh tình của Tỳ-khưu Girimananda có thể lập tức thuyên giảm.

Rồi tôn giả Ananda, sau khi học xong 10 pháp niệm tưởng này từ nơi Thế Tôn, đã đi đến chỗ tôn giả Girimananda và nói lại 10 pháp niệm tưởng này. Lúc bấy giờ, sau khi nghe xong, cơn trọng bệnh của tôn giả Girimananda đã lập tức thuyên giảm. Bệnh tình của tôn giả Girimananda đã chấm dứt với sự kiện như vậy.



Vào lúc bảy giờ, nhằm ngày Uposatha, là ngày rằm, ngày lễ Pavāranā, vào đêm trăng tròn đầy, Đức Thế Tôn ngồi ở ngoài trời, được hội chúng Tỳ-khuru vây quanh. Khi ấy, Đức Thế Tôn, sau khi quan sát hội chúng Tỳ-khuru đang im lặng, đã bảo các Tỳ-khuru rằng: *“Này các Tỳ-khuru, Ta được hài lòng với lối thực hành này. Này các Tỳ-khuru, Ta có tâm hài lòng đối với lối thực hành này. Này các Tỳ-khuru, vì thế, ở đây, các người hãy ra sức tinh tấn hơn nữa nhằm đạt được pháp chưa đạt được, nhằm chứng đắc pháp chưa được chứng đắc, nhằm chứng ngộ pháp chưa được chứng ngộ. Ta sẽ chờ đợi ở chính nơi đây, tại Sāvatti, cho*

đến ngày rằm Komudī, thuộc tháng thứ tư (của mùa mưa).”

Các Tỳ-khuru trong xứ sở đã nghe rằng: “*Nghe nói Đức Thế Tôn sẽ chờ đợi ở chính nơi đó, tại Sāvatti, cho đến ngày rằm Komudī, thuộc tháng thứ tư (của mùa mưa).*” Và các Tỳ-khuru trong xứ sở ấy quy tụ về Sāvatti để chiêm ngưỡng Đức Thế Tôn. Và các vị Tỳ-khuru Trưởng lão còn giáo huấn, chỉ dạy các tân Tỳ-khuru nhiều hơn nữa. Một số Tỳ-khuru Trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy mười Tỳ-khuru. Một số Tỳ-khuru Trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy hai mươi Tỳ-khuru. Một số Tỳ-khuru Trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy ba mươi Tỳ-khuru. Một số Tỳ-khuru Trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy bốn mươi Tỳ-khuru. Và trong khi được giáo huấn, được chỉ dạy bởi các vị Tỳ-khuru Trưởng lão, các vị tân Tỳ-khuru ấy nhận biết pháp đặc biệt cao quý khác so với trước đây.

Vào lúc bảy giờ, nhằm ngày Uposatha, là ngày rằm, ngày lễ Komudī, thuộc tháng thứ tư (của mùa mưa), vào đêm trăng tròn đầy, Đức Thế Tôn ngồi ở ngoài trời, được hội chúng Tỳ-khuru vây quanh. Khi ấy, Đức Thế Tôn, sau khi quan sát hội chúng Tỳ-khuru đang hoàn toàn im lặng, đã bảo các Tỳ-khuru rằng: *Này các Tỳ-khuru, tập thể này không có việc nói chuyện nhảm. Này các Tỳ-khuru, tập thể này không còn việc nói*

chuyện nhằm, được thanh tịnh, đã vững vàng ở cốt lõi. Đây các Tỳ-khưu, hội chúng Tỳ-khưu này là như thế. Đây các Tỳ-khưu, tập thể này là như thế. Tập thể như thế này đáng được tiến cúng, đáng được hiến dâng, đáng được cúng dường, đáng được lễ bái, là nơi để gieo trồng phước báu của thế gian không gì hơn được. Đây các Tỳ-khưu, hội chúng Tỳ-khưu này là như thế. Đây các Tỳ-khưu, tập thể này là như thế. Ở tập thể như thế này, vật được bố thí ít trở thành nhiều, được bố thí nhiều thì trở thành nhiều hơn nữa. Đây các Tỳ-khưu, hội chúng Tỳ-khưu này là như thế. Đây các Tỳ-khưu, tập thể này là như thế. Tập thể như thế này là khó gặp ở thế gian. Đây các Tỳ-khưu, hội chúng Tỳ-khưu này là như thế. Đây các Tỳ-khưu, tập thể này là như thế. Tập thể như thế này là xứng đáng đi nhiều do-tuần để yết kiến dầu với vật thực đi đường ở vai.

Đây các Tỳ-khưu, ở hội chúng Tỳ-khưu này, có mặt những Tỳ-khưu là bậc A-la-hán, có các lậu hoặc đã cạn kiệt, đã được hoàn mãn, có các việc cần làm đã làm, có các gánh nặng đã được đặt xuống, có mục đích của bản thân đã được đạt đến, có các sự trói buộc ở hữu đã được tiêu diệt, có trí hiểu biết chân chánh, đã được giải thoát. Đây các Tỳ-khưu, những Tỳ-khưu như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khưu này.

Này các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru có sự diệt tận năm hạ phần kiết sử, là hạng hóa sanh, có sự viên tịch Niết-bàn tại nơi ấy, từ thế giới ấy không có việc quay trở lui. Này các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Này các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru có sự diệt tận ba loại kiết sử, có sự giảm thiểu của luyện ái-sân hận-si mê, là bậc Nhất Lai, sẽ đi đến thế gian này chỉ một lần rồi sẽ chấm dứt khổ đau. Này các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Này các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru có sự diệt tận ba loại kiết sử, là bậc Nhập Lưu, có pháp không bị thối đọa, có sự tiến đến giác ngộ đã được chắc chắn. Này các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này.

Này các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bốn sự thiết lập niệm. Này các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Này các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bốn chánh tinh tấn. Này các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Này các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở

hội chúng Tỳ-khuru này. Nay các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bốn nền tảng của thần thông. Nay các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Nay các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về năm quyền. Nay các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Nay các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về năm lực. Nay các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Nay các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bảy chi phần đưa đến giác ngộ. Nay các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Nay các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về Thánh Đạo tám chi phần. Nay các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này.

Nay các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về từ. Nay các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Nay các Tỳ-khuru, ở

hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bi. Đây các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Đây các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về hỷ. Đây các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Đây các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về xả. Đây các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Đây các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về tử thi. Đây các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này. Đây các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về tướng vô thường. Đây các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru như thế có mặt ở hội chúng Tỳ-khuru này.

Đây các Tỳ-khuru, ở hội chúng Tỳ-khuru này, có mặt những Tỳ-khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về niệm hơi thở vào hơi thở ra. [2] Đây các Tỳ-khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập, được thực hành thường xuyên là có quả báu lớn, có lợi ích lớn. Đây các Tỳ-khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra

được tu tập, được thực hành thường xuyên khiến cho bốn sự thiết lập niệm [3] được hoàn bị. Bốn sự thiết lập niệm được tu tập, được thực hành thường xuyên khiến cho bảy chi phần đưa đến giác ngộ [4] được hoàn bị. Bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập, được thực hành thường xuyên khiến cho minh và giải thoát được hoàn bị.

(Tu tập niệm hơi thở vào hơi thở ra)

Và này các Tỳ-khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào là có quả báu lớn, có lợi ích lớn? Này các Tỳ-khuru, ở đây vị Tỳ-khuru đi đến khu rừng, hoặc đi đến gốc cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xuống, xếp chân thế kiết già, giữ thân thẳng và thiết lập niệm luôn hiện diện. Có niệm vị ấy thở ra, có niệm vị ấy thở vào.

Hoặc trong khi thở ra dài, vị ấy nhận biết: [5] ‘Tôi thở ra dài.’ [6]

Hoặc trong khi thở vào dài, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở vào dài.’

Hoặc trong khi thở ra ngắn, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở ra ngắn.’

Hoặc trong khi thở vào ngắn, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở vào ngắn.’

Vị ấy tập luyện: [7] ‘Có cảm giác toàn thân, [8] tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào;’ [9]

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào’. [10]

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác hỷ, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác hỷ, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác lạc, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác lạc, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác về sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác về sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vào.’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm được thoát ra, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm được thoát ra, tôi sẽ thở vào.’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát [11] về vô thường, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về vô thường, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về ly ái dục, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về ly ái dục, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về tịch diệt, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về tịch diệt, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về từ bỏ, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về từ bỏ, tôi sẽ thở vào.’

Này các Tỳ-khưu, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như vậy, được thực hành thường xuyên như vậy là có quả báu lớn, có lợi ích lớn.

(Bốn sự thiết lập niệm được hoàn bị)



Này các Tỳ-khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho bốn sự thiết lập niệm được hoàn bị? Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO [12] vị Tỳ-khuru trong khi thở ra dài nhận biết:

‘Tôi thở ra dài;’ hoặc trong khi thở vào dài, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở vào dài;’ hoặc trong khi thở ra ngắn, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở ra ngắn;’ hoặc trong khi thở vào ngắn, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở vào ngắn;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào;’ này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC ẤY vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian.

[13] Này các Tỳ-khuru, ta nói như vậy về một thân khác nữa trong số các thân, tức là sự thở ra sự thở vào. Này các Tỳ-khuru, vì thế, ở đây, VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian.

Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru tập luyện: ‘Có cảm giác hỷ, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác hỷ, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác lạc, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác lạc, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào;’

Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC ẤY vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thọ ở trên các thọ, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian. Này các Tỳ-khuru, ta nói như vậy về một thọ khác nữa trong số các thọ, tức là sự chú tâm tốt đẹp đối với sự thở ra sự thở vào. Này các Tỳ-khuru, vì thế, ở đây, VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thọ ở trên các thọ, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian.

Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru tập luyện: ‘Có cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác tâm, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm được thoát ra, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm được thoát ra, tôi sẽ thở vào;’

Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC ẤY vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát tâm ở trên tâm, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian. Này các Tỳ-khuru, đối với kẻ có niệm bị quên lãng, không có sự nhận biết rõ rệt, ta không nói về sự tu tập niệm hơi thở vào hơi thở ra. [14] Này các Tỳ-khuru, vì thế, ở đây, VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát tâm ở trên tâm, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian.

Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru tập luyện: ‘Có sự quan sát về vô thường, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về vô thường, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về lìa ái dục, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về lìa ái dục, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về diệt tận, tôi sẽ thở ra;’

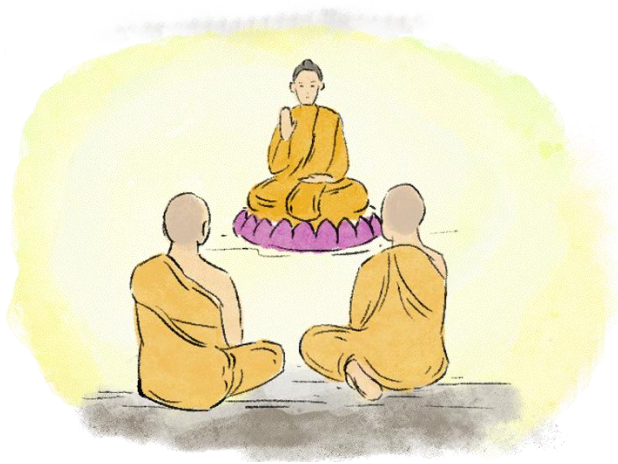
Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về diệt tận, tôi sẽ thở vào;’

Vị ấy tập. ‘Có sự quan sát về từ bỏ, tôi sẽ thở ra;’

Vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về từ bỏ, tôi sẽ thở vào;’

Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC ẤY vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát pháp ở trên các pháp, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian. Vị ấy sau khi nhìn thấy sự dứt bỏ tham và ưu phiền bằng tuệ là người có trạng thái xả tốt đẹp.

[15] Nay các Tỳ-khuru, vì thế, ở đây, VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát pháp ở trên các pháp, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian. Nay các Tỳ-khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như thế, được thực hành thường xuyên như thế khiến cho bốn sự thiết lập niệm được hoàn bị. (Bảy chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị). Nay các Tỳ-khuru, bốn sự thiết lập niệm được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho bảy chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị?



Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian, VÀO LÚC ẤY niệm của vị ấy được thiết lập, không bị quên lãng. Nay các Tỳ-khuru,

VÀO LÚC NÀO niệm của vị Tỳ-khưu được thiết lập, không bị quên lãng, VÀO LÚC ẤY Niệm Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khưu. VÀO LÚC ẤY vị Tỳ-khưu tu tập Niệm Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Niệm Giác Chi của vị Tỳ-khưu đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Trong khi an trú với niệm như thế, vị ấy suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ. Nay các Tỳ-khưu, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khưu, trong khi an trú với niệm như thế, suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, VÀO LÚC ẤY Trạch Pháp Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khưu. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khưu tu tập Trạch Pháp Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Trạch Pháp Giác Chi của vị Tỳ-khưu đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị ấy, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, thì sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ. Nay các Tỳ-khưu, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khưu, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, mà sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ, VÀO LÚC ẤY Tinh Tấn Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khưu. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khưu tu tập

ting tấn giác chi. VÀO LÚC ẤY, Tinh Tấn Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có sự tinh tấn đã được khởi sự, hỷ không liên hệ vật chất khởi lên. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO hỷ không liên hệ vật chất khởi lên đối với vị Tỳ-khuru có sự tinh tấn đã được khởi sự, VÀO LÚC ẤY Hỷ Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Hỷ Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Hỷ Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có tâm hỷ, thì thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru có tâm hỷ, thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh, VÀO LÚC ẤY, tịnh giác chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập tịnh giác chi. VÀO LÚC ẤY, tịnh giác chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có thân được an tịnh, có sự an lạc, thì tâm được định. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru có thân được an tịnh, có sự an lạc, tâm được định, VÀO LÚC ẤY, định giác chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Định Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Định Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Vị ấy, đối với tâm đã được định tĩnh như thế, là người có trạng thái xả tốt đẹp. [16] **VÀO LÚC NÀO** vị Tỳ-khuru là người có trạng thái xả tốt đẹp đối với tâm đã được định tĩnh như thế, **VÀO LÚC ẤY**, Xả Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. **VÀO LÚC ẤY**, vị Tỳ-khuru tu tập Xả Giác Chi. **VÀO LÚC ẤY**, Xả Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.



Này các Tỳ-khuru, **VÀO LÚC NÀO** vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thọ ở trên các thọ – (như trên) – tâm ở trên tâm – (như trên) – pháp ở trên các pháp, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian, **VÀO LÚC ẤY** niệm của vị này là đã được thiết lập, không bị quên lãng. Này

các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO niệm của vị Tỳ-khuru là đã được thiết lập, không bị quên lãng, VÀO LÚC ẤY Niệm Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY vị Tỳ-khuru tu tập Niệm Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Niệm Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Trong khi an trú với niệm như thế, vị ấy suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru, trong khi an trú với niệm như thế, suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, VÀO LÚC ẤY Trạch Pháp Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Trạch Pháp Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Trạch Pháp Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị ấy, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, thì sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, mà sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ, VÀO LÚC ẤY Tinh Tấn Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập

Tịnh Tấn Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Tịnh Tấn Giác Chi của vị Tỳ-khưu đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có sự tinh tấn đã được khởi sự, hỷ không liên hệ vật chất khởi lên. Nay các Tỳ-khưu, VÀO LÚC NÀO hỷ không liên hệ vật chất khởi lên đối với vị Tỳ-khưu có sự tinh tấn đã được khởi sự, VÀO LÚC ẤY Hỷ Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khưu. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khưu tu tập Hỷ Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Hỷ Giác Chi của vị Tỳ-khưu đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có tâm hỷ, thì thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh. Nay các Tỳ-khưu, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khưu có tâm hỷ, thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh, VÀO LÚC ẤY, Tịnh Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khưu. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khưu tu tập Tịnh Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Tịnh Giác Chi của vị Tỳ-khưu đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có thân được an tịnh, có sự an lạc, thì tâm được định. Nay các Tỳ-khưu, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khưu có thân được an tịnh, có sự an lạc, tâm được định, VÀO LÚC ẤY, Định Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khưu. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khưu tu tập Định Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Định Giác Chi của vị Tỳ-khưu đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Vị ấy, đối với tâm đã được định tĩnh như thế, là người có trạng thái xả tốt đẹp. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru là người có trạng thái xả tốt đẹp đối với tâm đã được định tĩnh như thế, VÀO LÚC ẤY, Xả Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Xả Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Xả Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Nay các Tỳ-khuru, bốn sự thiết lập niệm được tu tập như thế, được thực hành thường xuyên như thế khiến cho bảy chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị.

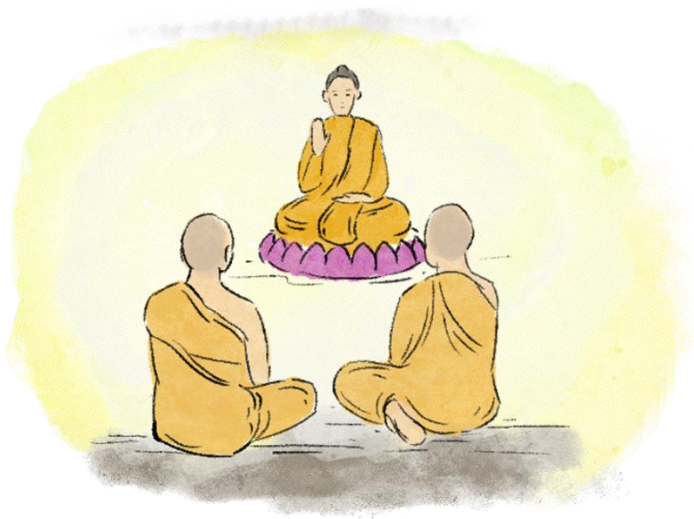
(Minh và giải thoát được hoàn bị)

Nay các Tỳ-khuru, bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho minh và giải thoát được hoàn bị? Nay các Tỳ-khuru, ở đây vị Tỳ-khuru tu tập Niệm Giác Chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; [17] tu tập Trạch Pháp Giác Chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập Tinh Tấn Giác Chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập Hỷ Giác Chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là

sự buông bỏ; tu tập Tịnh Giác Chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập Định Giác Chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập Xả Giác Chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ.

Bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập như thế, được thực hành thường xuyên như thế khiến cho mình và giải thoát được hoàn bị.

Đức Thế Tôn đã nói điều này. Được hoan hỷ, các vị Tỳ-khưu ấy thỏa thích lời dạy của đức Thế Tôn.



—ooOoo—

Chú Thích

[1] Phần trong ngoặc đơn () không có ở Chánh Kinh, được thêm vào để tiện việc theo dõi.

[2] ānāpānasati = āna+apāna+sati, āna là hơi thở vào, apāna là hơi thở ra, sati là niệm, sự ghi nhớ.

[3] Từ thông dụng là ‘tứ niệm xứ.’

[4] Từ thông dụng là ‘bảy giác chi.’

[5] Chú ý đến từ “hoặc” (từ Pali là ‘vā’) ở đầu câu và động từ “nhận biết” (pajānāti) trong nhóm 4 câu này. Có thể hiểu là ở pháp thiền này, hành giả không điều khiển hơi thở theo ý mình mà để hơi thở tự nhiên rồi chú tâm nhận biết sự diễn biến của hơi thở khi dài khi ngắn khác nhau.

[6] assasanto và assasāmi là các biến thể của động từ assasati. Đa số các từ điển và các bản dịch tiếng Anh đều ghi nghĩa cho động từ này là “thở vào,” nên ở từng đôi như vậy trình bày “thở vào” trước rồi “thở ra” sau. Chúng tôi ghi nhận nghĩa của động từ assasati là “thở ra” nên trình bày “thở ra” trước rồi “thở vào” sau. Sự chọn lựa này được căn cứ vào 2 chứng cứ:

- Ở Chú Giải Tạng Luật, ngài Buddhaghosa giải thích rằng: “Assāso ti bahi nikkhamanavāto. Passāso ti anto pavisanavāto = Hơi thở ra là gió đi

ra bên ngoài. Hơi thở vào là gió đi vào bên trong” (Vinaya-atthakathā tập 2, trang 408, theo bản in của Pali Text Society - PTS).

- Tự Điển Pali-English Dictionary của PTS cũng ghi assasati là thở ra (trang 90), passasati là thở vào (trang 447). Nếu là như vậy, phải chăng phương pháp Ānāpānassati hay “Niệm hơi thở” nên được trình bày và tu tập theo thứ tự hơi thở ra trước rồi mới đến hơi thở vào? Việc thử nghiệm xin dành cho các hành giả, ở đây chúng tôi chỉ trình bày theo sự nghiên cứu về văn tự.

[7] Trong bốn mệnh đề đầu, động từ được sử dụng là pajānāti (nhận biết) và có liên từ “vā” (hay là, hoặc là) xen vào giữa. Từ mệnh đề thứ năm trở đi, động từ là sikkhati (thực tập, thực hành, học tập). Theo thiên ý của cá nhân thì đến giai đoạn này, hành giả đã có sự tiến triển trong sự tu tập hơi thở và các chi thiền bắt đầu sanh khởi.

[8] Ngài Buddhaghosa giải thích là sabbakāya (toàn thân) nên được hiểu là phần đầu, phần giữa, và phần cuối của toàn bộ hơi thở ra mỗi khi thở ra, hoặc của toàn bộ hơi thở vào mỗi khi thở vào (Vinaya-atthakathā tập 2, trang 411, theo bản in của PTS).

Ngài Mahābhīdhāna, ở tập Chú Giải Saddhammappakāsinī, ghi rằng: “*Trong khi làm cho*

được biết rõ, trong khi làm cho rõ rệt phần đầu-giữa-cuối của toàn bộ hơi thở vào, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập (Patisambhidāmagga-atthakathā tập 2, trang 491, theo bản in của PTS).

[9] Ở nhóm 2 câu này, cụm từ sabbakāyapatisamvedī (có cảm giác toàn thân) nên được hiểu là ‘danh tính từ’ bỏ nghĩa cho chủ từ là vị Tỳ-khuru, còn động từ chính (finite verb) vẫn là thở ra và thở vào.

[10] Tương tự như trên, ở nhóm 2 câu này, từ passambhayam (trong khi làm an tịnh) nên được hiểu là ‘phân từ hiện tại, thể liên tiến (progressive)’ bỏ nghĩa cho chủ từ là vị Tỳ-khuru, còn động từ chính (finite verb) vẫn là thở ra và thở vào. Cách giải thích này được áp dụng tương tự cho các nhóm 2 câu ở bên dưới.

[11] anupassati (anu + passati): passati có nghĩa là ‘nhìn, xem, coi,’ còn anu là ‘đôi theo, lần theo’ nên từ anupassati được ghi nghĩa là ‘quan sát’ thay vì ‘quán’ hay ‘tùy quán,’ để dễ hiểu.

[12] Các mệnh đề điều kiện về thời gian “VÀO LÚC NÀO” và “VÀO LÚC ẤY” được viết dưới dạng in hoa để tiện phân biệt.

[13] Trong câu: “*Vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có*

niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian”
thì hai động từ “sống” (viharati) và “có thể chế ngự” (vineyya) là động từ chính (finite verb), còn các cụm từ còn lại bổ nghĩa cho chủ từ là vị Tỳ-khuru.

[14] Các hành giả tu tập về hơi thở nên chú ý điều kiện này.

[15] ajjhupekkhitā (người có trạng thái xả) là trường hợp văn phạm tương tự như các từ gantu, sotu, netu, vattu, jetu, v.v...

[16] Trong trường hợp này “tâm đã được định tĩnh” là túc từ, là đối tượng của danh động từ ajjhupekkhitā (người có trạng thái xả), nghĩa là hành giả có trạng thái xả đối với cái “tâm đã được định tĩnh.” Cấu trúc Pali ở câu này tương đối phức tạp về mặt văn phạm.

[17] bhāveti có nghĩa là “làm cho hiện hữu, tu tập, phát triển” là động từ chính (finite verb), túc từ là “Niệm Giác Chi” và Niệm Giác Chi này được đặt nền tảng ở sự tách ly, ở sự lìa ái dục, ở sự tịch diệt, và có đích đến là sự buông bỏ.

KINH NIỆM VÀ HƠI THỞ

(KINH GIẢNG VỀ NIỆM HƠI THỞ VÀO HƠI THỞ RA. *Ānāpānasatisuttam*, *Majjiha Nikaya* 118 Tỳ-khuru *Indacanda* dịch).

Và này các Tỳ-khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào là có quả báu lớn, có lợi ích lớn? Này các Tỳ-khuru, ở đây vị Tỳ-khuru đi đến khu rừng, hoặc đi đến gốc cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xuống, xếp chân thế kiết già, giữ thân thẳng và thiết lập niệm luôn hiện diện. Có niệm vị ấy thở ra, có niệm vị ấy thở vào.

TÓMLƯỢC

Khi ngồi xuống hành thiền, trong một mức độ ẩn dật của bất cứ hoàn cảnh sinh sống nào trong hiện tại, hành giả vẫn có thể cố gắng buông bỏ mọi lo âu phiền muộn, tạm thời để chúng sang một bên, rồi nhanh chóng kiểm tra xem có sự cản trở nào hay không.

Xếp chân theo một cách thức nào đó để có một tư thế ngồi vững vàng, thiết lập một động lực vững chắc cho việc thực hành của mình, có ý thức rõ ràng về chiều hướng của sự thực hành và từ đó khơi dậy một niềm cảm hứng vui tươi.

Nhanh chóng chú tâm vào cột sống lưng, đem tâm ghi nhận từng điểm trên cột xương sống từ dưới lên trên

để giúp thân được ngay thẳng. Cùng lúc đó, tạo một ý định chú tâm vào thời khắc hiện tại, đó là một phương cách để giữ tâm không phóng đi nơi khác. Giữ lưng cho thẳng và đem tâm vào thời khắc hiện tại cần được thực hành liên tục trong suốt buổi ngồi thiền, vì cả hai việc đó dễ dàng bị mất đi.

Tiếp theo là đem niệm – sự ghi nhớ, ghi nhận – đến “trước mặt”, nghĩa là lúc nào cũng có niệm. Là một phương thức để kiềm chế các cảm giác, dùng niệm như là một người gác cổng để ghi nhận bất kỳ cảm giác nào qua sáu cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) mà không chạy theo các phản ứng của tâm về các cảm giác đó. Thực hành như thế tự nhiên sẽ đưa đến trải nghiệm rất dễ chịu, vui tươi khi tâm chỉ sống trong thời khắc hiện tại.

Kết hợp cảm giác dễ chịu khi chỉ chú tâm trong thời khắc hiện tại với luồng hơi thở là thể hiện sự kết hợp của an chỉ và minh quán. Phần minh quán này là một hình thức nhận biết được sự khởi sinh của mỗi một hơi thở vào hay mỗi một hơi thở ra, bản chất thay đổi của hơi thở khi nó hiện diện, và thấy nó dần dần tan biến.

Thực hiện các điểm sơ bộ như thế là để giúp tiếp cận với các chủ đề có liên quan đến bốn pháp lập niệm. Chính xác đó là mục đích của toàn bộ mười sáu bước của pháp quán niệm hơi thở, đó là để thực hiện bốn

niệm xứ (thân, thọ, tâm, pháp) và từ đó qua việc nuôi dưỡng các chi phần giác ngộ (Thất giác chi: niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả) để đưa đến tuệ minh và giải thoát.

Trong cách thiết lập các điểm sơ bộ trình bày ở đây, hành giả thiết lập một sự ẩn dật của thân và có mức độ tỉnh thức ghi nhận toàn thân trong tư thế ngồi, và do đó, tiếp cận với chủ đề chính của pháp lập niệm thứ nhất (niệm thân). Khởi dậy niềm hân hoan hứng khởi qua việc tạo lập động lực hành thiền, hành giả trải nghiệm được cảm giác an lạc khi được sống trong hiện tại. Cảm giác này là chủ đề của pháp lập niệm thứ hai (niệm các cảm thọ). Điều này giúp giữ tâm trong hiện tại và nhận thức được tình trạng thật sự của tâm, đó là công việc chính yếu của pháp lập niệm thứ ba (niệm tâm). Niệm được đem đến “trước mặt”, nghĩa là lúc nào niệm cũng có mặt, sẽ làm khởi sinh chi phần đầu tiên của thất giác chi, đây là chủ đề trung tâm của pháp lập niệm thứ tư (niệm các pháp). Một khi được khởi dậy, niệm được dùng để theo dõi, ghi nhận các hơi thở vào và hơi thở ra như là biểu hiện của tính vô thường. Điều này tạo lập nền tảng để phát sinh tuệ giải thoát, và đó là mục tiêu tối hậu của bất cứ pháp thiền quán niệm nào.

(Bảy chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị)

Này các Tỳ-khuru, bốn sự thiết lập niệm được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho bảy chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị? Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian, VÀO LÚC ẤY niệm của vị ấy được thiết lập, không bị quên lãng. Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO niệm của vị Tỳ-khuru được thiết lập, không bị quên lãng, VÀO LÚC ẤY Niệm Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY vị Tỳ-khuru tu tập Niệm Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Niệm Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Trong khi an trú với niệm như thế, vị ấy suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ. Này các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru, trong khi an trú với niệm như thế, suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, VÀO LÚC ẤY Trạch Pháp Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Trạch Pháp Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Trạch Pháp Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị ấy, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, thì sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, mà sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ, VÀO LÚC ẤY Tinh Tấn Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Tinh Tấn Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Tinh Tấn Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có sự tinh tấn đã được khởi sự, hỷ không liên hệ vật chất khởi lên. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO hỷ không liên hệ vật chất khởi lên đối với vị Tỳ-khuru có sự tinh tấn đã được khởi sự, VÀO LÚC ẤY Hỷ Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Hỷ Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Hỷ Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có tâm hỷ, thì thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru có tâm hỷ, thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh, VÀO LÚC ẤY, Tịnh Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Tịnh Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Tịnh Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có thân được an tịnh, có sự an lạc, thì tâm được định. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru có thân được an tịnh, có sự an lạc, tâm được định, VÀO LÚC ẤY, Định Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Định Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Định Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Vị ấy, đối với tâm đã được định tĩnh như thế, là người có trạng thái xả tốt đẹp.[16] Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru là người có trạng thái xả tốt đẹp đối với tâm đã được định tĩnh như thế, VÀO LÚC ẤY, Xả Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Xả Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Xả Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru sống có sự quan sát thọ ở trên các thọ – (như trên)– tâm ở trên tâm – (như trên)– pháp ở trên các pháp, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian, VÀO LÚC ẤY niệm của vị này là đã được thiết lập, không bị quên lãng. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO niệm của vị Tỳ-khuru là đã được thiết lập, không bị quên lãng, VÀO LÚC ẤY Niệm Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY vị Tỳ-khuru tu tập Niệm Giác Chi.

VÀO LÚC ẤY, Niệm Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Trong khi an trú với niệm như thế, vị ấy suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru, trong khi an trú với niệm như thế, suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, VÀO LÚC ẤY Trạch Pháp Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Trạch Pháp Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Trạch Pháp Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị ấy, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, thì sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, mà sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ, VÀO LÚC ẤY Tinh Tấn Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Tinh Tấn Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Tinh Tấn Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có sự tinh tấn đã được khởi sự, hỷ không liên hệ vật chất khởi lên. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO hỷ không liên hệ vật chất khởi lên đối với vị Tỳ-

khuru có sự tinh tấn đã được khởi sự, VÀO LÚC ẤY Hỷ Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Hỷ Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Hỷ Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có tâm hỷ, thì thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru có tâm hỷ, thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh, VÀO LÚC ẤY, Tịnh Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Tịnh Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Tịnh Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có thân được an tịnh, có sự an lạc, thì tâm được định. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị Tỳ-khuru có thân được an tịnh, có sự an lạc, tâm được định, VÀO LÚC ẤY, Định Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Định Giác Chi. VÀO LÚC ẤY, Định Giác Chi của vị Tỳ-khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Vị ấy, đối với tâm đã được định tĩnh như thế, là người có trạng thái xả tốt đẹp. Nay các Tỳ-khuru, VÀO LÚC NÀO vị Tỳ-khuru là người có trạng thái xả tốt đẹp đối với tâm đã được định tĩnh như thế, VÀO LÚC ẤY, Xả Giác Chi được khởi sự đối với vị Tỳ-khuru. VÀO LÚC ẤY, vị Tỳ-khuru tu tập Xả Giác Chi. VÀO LÚC ẤY,

Xả Giác Chi của vị Tỳ-khưu đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Này các Tỳ-khưu, bốn sự thiết lập niệm được tu tập như thế, được thực hành thường xuyên như thế khiến cho bảy chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị.

(Minh và giải thoát được hoàn bị)

Này các Tỳ-khưu, bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho minh và giải thoát được hoàn bị? Này các Tỳ-khưu, ở đây vị Tỳ-khưu tu tập **Niệm Giác Chi** nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ;[17] tu tập **Trạch Pháp Giác Chi** nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập **Tinh Tấn Giác Chi** nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập **hỷ giác chi** nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập **Tịnh Giác Chi** nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập **Định Giác Chi** nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lìa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập **Xả Giác Chi** nương tựa ở sự tách ly, nương tựa

ở sự lừa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ.

Bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập như thế, được thực hành thường xuyên như thế khiến cho mình và giải thoát được hoàn bị.

Đức Thế Tôn đã nói điều này. Được hoan hỷ, các vị Tỳ-khưu ấy thỏa thích lời dạy của Đức Thế Tôn.

KINH GIRIMANANDA

(Anguttara Nikaya 10.60)

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvathī, tại Jetavana, khu vườn của ông Anāthapiṇḍika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Girimānanda bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. [2074] Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

- Tôn giả Girimānanda, bạch Thế Tôn, bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Lành thay, nếu Thế Tôn đi đến Tôn giả Girimānanda, vì lòng từ mẫn.

- Nay Ananda, nếu Thầy đi đến Tỳ-khưu Girimānanda và đọc lên mười tướng, thời sự kiện này có thể xảy ra: Tỳ-khưu Girimānanda sau khi được nghe mười tướng, bệnh của vị ấy có thể được thuyên giảm ngay lập tức. Thế nào là mười?

(1) Tướng vô thường, (2) tướng vô ngã, (3) tướng bất tịnh, (4) tướng nguy hại, (5) tướng từ bỏ, (6) tướng ly tham, (7) tướng đoạn diệt, (8) tướng nhàm chán đối với tất cả thế giới, (9) tướng vô thường trong tất cả hành, (10) tướng niệm hơi thở vô hơi thở ra.

(1) Và này Ananda, thế nào là tướng vô thường? Ở đây, này Ananda, Tỳ-khuru đi đến ngôi rừng, hay đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường". Như vậy vị ấy trú, tùy quán vô thường, trong năm thủ uẩn này. Này Ananda, đây gọi là tướng vô thường.

(2) Và này Ananda, thế nào là tướng vô ngã? Ở đây, này Ananda, Tỳ-khuru đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã; mũi là vô ngã, các hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị là vô ngã; thân là vô ngã, xúc là vô ngã; ý là vô ngã, các pháp là vô ngã." Này Ananda, đây gọi là tướng vô ngã.

(3) Và này, Ananda thế nào là tướng bất tịnh? Ở đây, này Ananda, Tỳ-khuru quán sát thân này từ bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh sai biệt như: "Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, quả tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu". Như vậy, vị ấy

trú quán bất tịnh trong thân này. Nay Ananda, đây gọi là tướng bất tịnh.

(4) Và nay Ananda, thế nào là tướng nguy hại? Ở đây, nay Ananda, Tỳ-khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Nhiều khổ là thân này, nhiều sự nguy hại. Như vậy trong thân này, nhiều loại bệnh khởi lên. Ví như bệnh đau mắt, bệnh đau vè tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau thân, bệnh đau đầu, bệnh đau vành tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh sổ mũi, bệnh sốt, bệnh già yếu, bệnh đau yếu, bệnh đau bụng, bất tịnh, kiết lỵ, bệnh đau bụng quặn, bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh ho lao, bệnh trúng gió, bệnh da, bệnh ngứa, bệnh da đóng vảy, bệnh hắc bào lang ben, bệnh ghẻ, bệnh huyết đả (mật trong máu), bệnh đái đường, bệnh trĩ, bệnh mụn nhọt, bệnh ung nhọt ung loét, các bệnh khởi lên do mật, bệnh khởi lên từ đàm, niêm dịch, các bệnh khởi lên từ gió; bệnh do hòa hợp các thể dịch sinh ra; các bệnh do thời tiết sinh ra, các bệnh do làm việc quá độ sinh, các bệnh do sự trùng hợp các sự kiêng; các bệnh do nghiệp thuần thực, lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện". Như vậy, vị ấy sống, quán sự nguy hại trong thân này. Nay Ananda, đây gọi là các tướng nguy hại.

(5) Và này Ananda, thế nào là tướng từ bỏ? Ở đây, này Ananda, Tỳ-khuru, không có chấp nhận dục tâm đã sinh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sinh trưởng; không có chấp nhận sân tâm đã sinh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sinh trưởng; không có chấp nhận hại tâm đã sinh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sinh trưởng; không có chấp nhận các ác bất thiện pháp tiếp tục khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sinh trưởng. Này Ananda, đây được gọi tướng từ bỏ.

(6) Và này Ananda, thế nào là ly tham? Ở đây, này Ananda, Tỳ-khuru đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: “Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sinh y, ái diệt, ly tham, Niết-bàn”. Này Ananda, đây được gọi tướng ly tham.

(7) Và này Ananda, thế nào là tướng đoạn diệt? Ở đây, này Ananda, Tỳ-khuru đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: “*Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự đoạn diệt tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sinh y, ái diệt, đoạn diệt, Niết bàn*”. Này Ananda, đây được gọi tướng đoạn diệt.

(8) Và này Ananda, thế nào là tướng không ưa thích đối với tất cả thế giới? Ở đây, này Ananda, phàm ở đời có những tham dự và chấp thủ, thiên kiến, dính mắc,

tùy miên nào, Tỳ-khuru từ bỏ chúng, không ưa thích, không chấp thủ. Nay Ananda, đây gọi là tướng không hoan hỷ đối với tất cả thế giới.

(9) Và này Ananda, thế nào là tướng vô thường trong tất cả hành? Ở đây, này Ananda, Tỳ-khuru kinh sợ, xấu hổ, ghê tởm đối với tất cả các hành. Nay Ananda, đây gọi là tướng vô thường trong tất cả hành.

(10) Và này Ananda, thế nào là tướng niệm hơi thở vào, hơi thở ra? Ở đây, này Ananda, Tỳ-khuru đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài", Hay thở vô ngắn, vị ấy rõ biết "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra," vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An

tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ananda, đó là niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

Này Ananda, nếu thầy đi đến Tỳ-khưu GirimAnanda và đọc lên mười tướng này, sự kiện này có xảy ra: Tỳ-khưu GirimAnanda, sau khi nghe mười tướng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức".

Rồi Tôn giả Ananda, sau khi học thuộc từ Thế Tôn mười tướng này, đi đến Tôn giả GirimAnanda, sau khi đến, nói lên với Tôn giả GirimAnanda mười tướng

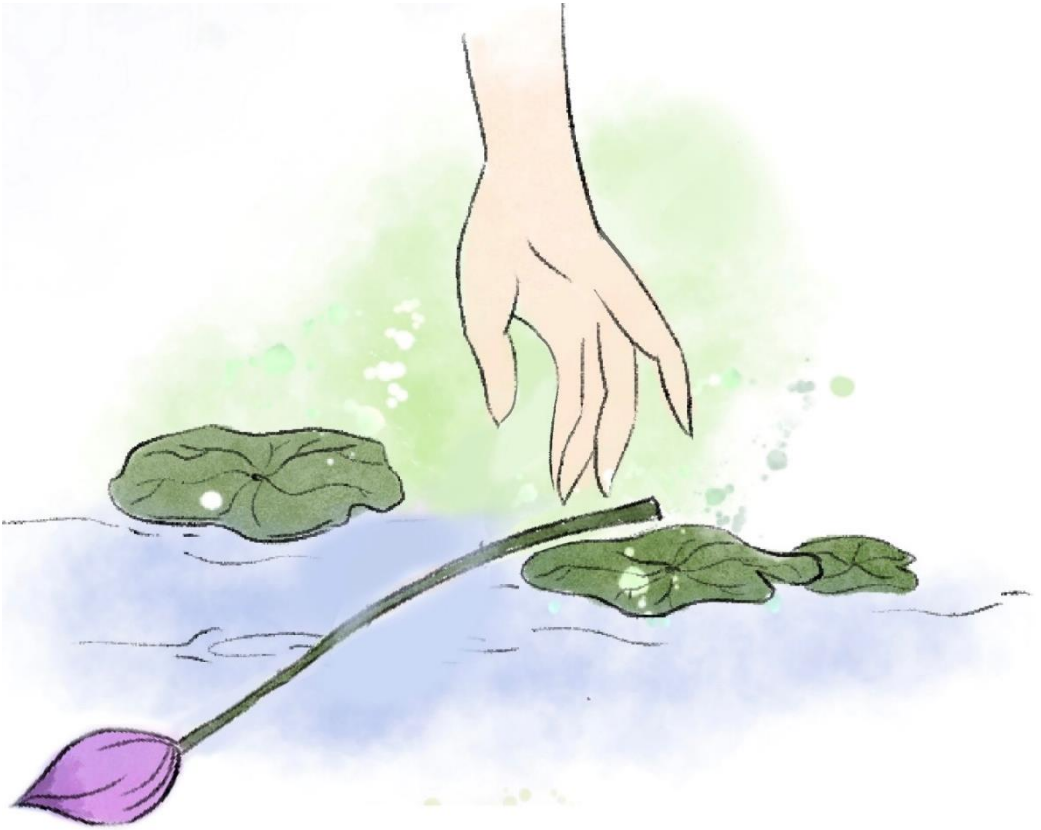
này. Tôn giả GirimAnanda, sau khi nghe mười tướng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức. Tôn giả GirimAnanda, được thoát khỏi bệnh ấy. Được đoạn tận như vậy là chứng bệnh ấy của Tôn giả GirimAnanda.

Nguyện những ai có người thân đang bệnh và sắp chết có thể được nghe bài kinh Girimananda để bớt đau thân bớt khổ tâm và có thể chứng ngộ Niết-bàn.

Nguyện cho ai đó có duyên với chánh Pháp tu tập đúng lộ trình để có thể làm chủ bệnh và sự sợ hãi khi đối diện cái chết và có thể chứng ngộ giải thoát luân hồi sinh tử.

Xin hồi hướng những phước lành do Thiện Sự này đến mọi chúng sanh mong cầu giải thoát khổ đau trong sanh tử luân hồi vô lượng kiếp. Namobuddhaya.

*Lập Trình Tu Tập
Đổi Diện Bệnh Và Chết*



Website: <https://tuetam.info>

Email: tuetamthienthuquan@yahoo.com

Fanpage: facebook.com/thienvientuetam

Youtube: Đạo Phật Vào Đời

Paltalk: Tue Tam Thien Vien

SÁCH ẤN TỔNG