

Thiền sư U Pandita

MƯỜI ĐẠO BÌNH MA

Trích **NGAY TRONG KIẾP SỐNG NÀY**

(In This Very Liffe)

Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch

Như Lai Thiền Viện, San Jose, Hoa Kỳ 1996

MƯỜI ĐẠO BINH MA

Trích NGAY TRONG KIẾP SỐNG NÀY

(In This Very Liffe)

Hành thiền chẳng khác nào một cuộc chiến tranh giữa Thiện và Ác. Bên ác gồm các lực lượng phiền não, được gọi là "*Mười Đạo Binh Ma*." Chữ 'Ma', nguyên tiếng Pāli là *Māra*, có nghĩa là kẻ tàn sát. Ma là kẻ đã tàn sát đức hạnh và đời sống của chúng ta. Các loại ma binh này tấn công mọi thiền sinh. Chúng cố tâm chế ngự Đức Phật ngay vào đêm Ngài giác ngộ, và Ngài đã chiến thắng ma quân ấy.

Trong kinh **Nipata** đã ghi lại những câu Đức Phật nói với Ma-vương như sau:

"Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là đã dượt buồn ngủ, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của người là thế. Chúng luôn luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện; kẻ hèn yếu thì thất bại, nhưng người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc... Ta thà chết trên chiến trường còn hơn sống mà thất bại..."

Muốn thắng mười đạo binh đen tối trong tâm, chúng ta phải có sức mạnh thiện hảo của thiền minh sát. Thiền minh sát cấp cho ta gương chánh niệm cùng binh pháp để tấn công và bảo vệ.

Trong trường hợp của Đức Phật, ta đã biết ai chiến thắng vinh quang rồi. Ở trường hợp của các bạn, phe nào sẽ thắng đây?

Đạo Bình Ma Thứ Nhất

Dục Lạc

Dục lạc là Đạo Bình Thứ Nhất của Ma Vương. Nhờ ở các hành động thiện đã làm ở cõi dục giới trong các kiếp trước, chúng ta tái sinh vào thế giới này. Ở đây, trong một cõi dục giới khác, chúng sanh phải đương đầu với nhiều loại dục lạc có sức lôi cuốn mạnh mẽ: âm thanh ngọt ngào, hương vị đậm đà, những ý tưởng đẹp đẽ và những đối tượng vừa ý khác tiếp xúc với sáu giác quan của chúng ta. Kết quả tự nhiên khi tiếp xúc với sáu đối tượng này là ham muốn phát sinh. Đối tượng ưa thích và tâm tham muốn là hai điều cần yếu để tạo nên dục lạc.

Sự dính mắc vào gia đình, tài sản, việc làm ăn và bạn bè cũng tạo nên đạo bình thứ nhất. Thông thường, đối với chúng sanh hữu tình rất khó chinh phục loại ma chướng này. Nhiều người chống lại chúng bằng cách trở thành một nhà sư hay sư cô vất bỏ gia đình và mọi lưu luyến dính mắc khác. Thiền sinh trong khóa thiền tạm thời bỏ lại đằng sau tất cả gia đình, bạn bè, việc làm, để chiến đấu với lực lượng luyến ái đang cột chúng ta vào sáu loại đối tượng (*sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp*).

Mỗi khi bạn hành thiền, nhất là trong một khóa thiền, bạn để lại sau lưng biết bao lạc thú. Thế nhưng, ngay trong khu vực giới hạn của một nơi hành thiền, đối với những vật chung quanh bạn cũng còn luyến ái vật này hơn vật kia. Vào lúc có tư tưởng như thế, bạn nên nhận

ra rằng mình đang đương đầu với ma vương, kẻ thù tước đoạt tự do của bạn.

Đạo Bình Ma Thứ Hai Bất Mãn

Đạo Bình Ma Thứ Hai là *không hài lòng với đời sống thánh thiện, đặc biệt là với việc hành thiền*. Trong một khóa thiền, có thể bạn sẽ cảm thấy mình bất mãn và chán nản với gối ngồi, với thức ăn và những yếu tố nhỏ nhặt khác, và kết quả là bạn không thấy thoải mái và thích thú trong việc hành thiền. Có thể bạn cho đó là những khuyết điểm của việc hành thiền.

Muốn thắng sự bất mãn này, bạn phải trở thành một người có sự thích thú và nhiệt thành trong giáo pháp. Tiếng Pāli gọi người nhiệt thành trong giáo pháp là **Abhirati**. Khi đã tìm thấy và thực hành đúng phương pháp, bạn sẽ chế ngự được chướng ngại. An lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi từ sự định tâm của bạn. Lúc bấy giờ, bạn cảm thấy giáo pháp ngọt ngào êm dịu hơn mọi lạc thú trần gian. *Đây là thái độ của người nhiệt thành trong giáo pháp (Abhirati)*. Tuy nhiên, nếu bạn không chu đáo và thận trọng trong việc hành thiền, thì bạn sẽ không tìm thấy hương vị

dịu dàng và kỳ diệu của giáo pháp và những khó khăn trong việc hành thiền sẽ làm phát sanh sân hận. Thế là Ma Vương sẽ chiến thắng vẻ vang.

Chế ngự những khó khăn trong lúc hành thiền mình sát, một lần nữa, cũng như một trận chiến, thiền sinh phải dùng chiến thuật tấn công và phòng thủ hay du kích chiến, tùy theo khả năng của mình. Nếu chiến đấu mạnh mẽ và bền bỉ, thiền sinh sẽ thắng. Nếu yếu đuối thì thiền sinh nên tạm thời rút lui. Nhưng không nên rút lui trong hỗn loạn mất trật tự, mà phải rút lui có kế hoạch, rút lui với mục đích tập trung sức mạnh để cuối cùng chiến thắng địch quân. Nhiều lúc, sự không hài lòng với hoàn cảnh chung quanh hay với những sự hỗ trợ trong việc hành thiền không hoàn toàn do lỗi của Ma Vương, không phải hoàn toàn do ở sự tán loạn hay tham tâm; tuy nhiên, sự không hài lòng này cũng cản trở bước tiến bộ trong việc hành thiền của bạn.

Để dễ dàng thuận tiện cho việc hành thiền, những nhu cầu thiết yếu trong đời sống của thiền sinh phải được đáp ứng thỏa đáng. Chẳng hạn, phải có thức ăn chỗ ở thích hợp cũng như những hỗ trợ khác. Với những nhu cầu cần thiết thỏa đáng, thiền sinh sẽ có được sự thoải mái và yên tâm để hành thiền.

Điều kiện ngoại cảnh thích hợp cũng là nguyên nhân thứ tư trong chín nguyên nhân giúp cho ngũ lực phát triển. (Chúng ta đã bàn đến chín nguyên nhân này trong phần trước. Các nguyên nhân đó là:

- Chú tâm vào vô thường
- Chu đáo và tôn trọng pháp hành
- Liên tục không gián đoạn
- Điều kiện hỗ trợ
- Áp dụng kinh nghiệm đem lại kết quả trước đây
- Vun bồi các yếu tố đưa đến giác ngộ
- Dũng mãnh và Tinh tấn
- Nhẫn nhục và Kiên trì
- Quyết đạt đến mục tiêu cuối cùng

Nếu bạn thấy hoàn cảnh chung quanh thực sự không thích nghi và điều này đã khiến cho việc hành thiền của mình bị thụt lùi thì bạn phải tìm cách điều chỉnh các điều kiện chung quanh. Dĩ nhiên, bạn phải thành thật với chính mình và với người khác.

Đạo Bình Ma Thứ Ba

Đói Khát

Phải chăng thực phẩm cũng là một vấn đề? Ngoài việc chế ngự dục lạc và bất mãn, bạn còn phải đương đầu với *Đạo Bình Ma Thứ Ba là đói khát*.

Ngày xưa, và ngay cả bây giờ, chư tăng ni Phật Giáo phải sống nhờ vào lòng từ thiện của Phật tử. Hằng ngày, các nhà sư phải mang bát vào làng xóm khất thực. Một số các vị sống ẩn cư, sống nhờ vào sự giúp đỡ của một số gia đình. Có ngày thì mọi nhu cầu đều thoả mãn, có ngày thì không. Thiền sinh ở trong các trường thiền hay tham dự các khóa thiền, cũng lâm vào hoàn cảnh tương tự. ở trường thiền hay trong một khoá thiền, các bạn phải ăn những thực phẩm khác hẳn thực phẩm ở nhà. Bạn không hưởng được hương vị quen thuộc và những thức ăn hợp khẩu vị. Thực phẩm có thể *lạt quá, mặn quá, ngọt quá, ít chua hay chua quá, v.v...* Nếu không kham nhẫn và vị dao động vì không có thức ăn vừa ý, thì bạn không thể tập trung tâm ý và như vậy thì khó thấy được giáo pháp.

Ở ngoài xã hội cũng vậy. Bạn có thể chi ra nhiều tiền trong một quán ăn, nhưng nhiều khi cũng không hài lòng với thức ăn của nhà hàng. Trên thực tế, không phải chỉ món ăn, mà các chuyện khác cũng vậy. Không phải lúc nào ta cũng gặp được những điều hợp theo ý ta. *Chúng ta đói, không phải chỉ đói thức ăn, mà còn đói nhiều thứ khác như áo quần, vật dụng, thú vui giải trí, và những thú say mê riêng như sưu tầm đồ cổ, chơi cây kiểng, v.v...* Ngoài những thú vui quen thuộc, còn có những thú vui mới lạ và đầy kích thích khác. Nhàm chán thú vui cũ, bạn tìm kiếm các thú vui mới mẻ khác. Sự đói khát này tiềm ẩn trong mọi lãnh vực và mọi nhu cầu của bạn, từ nhu cầu vật chất đến nhu cầu tâm linh. Nếu bạn dễ dàng hài lòng với mọi sự, chấp nhận mọi thái độ, mọi cách đối xử của người khác, vui vẻ hài lòng và tỏ

về biết ơn những gì mà bạn nhận được thì đạo bình ma thứ ba không quấy rối bạn nhiều.

Chúng ta không thể luôn luôn chỉ làm những điều mà mình thích làm. Chúng ta không thể lúc nào cũng gặp hoàn cảnh thuận lợi. Bởi thế, hãy cố gắng tri túc, biết đủ với những gì đang có. Nếu biết tri túc thì ở hoàn cảnh nào ta cũng an vui. Nếu bạn tập trung nỗ lực để tiến xa hơn trong việc hành thiền, bạn sẽ nếm được hương vị của giáo pháp mà không gì có thể so sánh được. Vào lúc ấy, đạo bình ma thứ ba sẽ như những đồ chơi của trẻ con.

Nếu chính bạn không kham nhẫn và tri túc thì rất khó thắng được đạo bình ma đói khát này. Đói khát mang lại những cảm giác khó chịu và không ai muốn tiếp đón nó. Khi đói khát tấn công, nếu không chánh niệm thì tâm sẽ bắt đầu giao động. Thế rồi ta bắt đầu sắp đặt kế hoạch, tính toán, tìm đủ cách để có được những món ăn mình muốn, hay để bỏ cái gì vào bụng cho đỡ trống trải. Ta tự bào chữa cho sự tìm kiếm của mình bằng cách lý luận rằng: *"Phải ăn như vậy thì hành thiền mới tốt, mới có sức khỏe, v.v..."*. Sau khi tính toán một hồi, ta đứng dậy và tìm kiếm, lục lọi thức ăn mà ta thích. Như vậy là cơ thể đã hợp tác để làm thoả mãn tâm ham thích của ta.

Đạo Bình Ma Thứ Tư Tham Ái

Tham muốn là Đạo Bình Ma Thứ Tư. Trong đạo bình ma thứ nhất, chúng ta đã tìm hiểu dục lạc, và khi dục lạc đã tiếp xúc các đối tượng giác quan thì tham ái phát sinh. Khi mắt tiếp xúc vật vừa ý thì tham ái phát sinh. Khi tai tiếp xúc với âm thanh vừa ý thì tham ái phát sinh. Khi mũi ngửi hay tiếp xúc với mùi thơm thì tham ái phát sinh. Khi lưỡi tiếp xúc với vị ngon thì tham ái phát sinh. Khi thân tiếp xúc hay đụng chạm với vật vừa lòng thì tham ái phát sinh. Như vậy, khi mọi pháp trần tiếp xúc với lục căn, nếu ta không chánh niệm kịp thời thì tham ái sẽ phát khởi. Đây là đạo bình ma có đông quân số nhất và đánh vào nhiều mặt. Bởi thế, thiền sinh cần phải thu thúc lục căn bằng cách luôn luôn chánh niệm tỉnh giác và đừng để si mê lầm lạc chi phối tạo cơ hội tốt cho đạo bình ma tham ái tấn công.

Sau đây là một trường hợp điển hình về sự đột kích của đạo quân thứ tư này.

Khi một nhà sư đi khất thực, đã đi trọn một quãng đường thường lệ của mình nhưng thấy bát của mình chưa đầy, hay thấy thức ăn mình muốn chưa có, thế là đạo bình ma thứ tư sắp sửa tấn công. Nếu nhà sư biết tri túc, về chùa ngay, dù chưa có được thức ăn vừa ý, thì đạo bình ma thứ tư thất bại. Nếu nhà sư tiếp tục đi thêm một quãng đường mới khác, có thể thật là dài, với kỳ vọng là

kiếm được món vừa khẩu vị; thế là nhà sư đã bị rơi vào ổ phục kích của đạo binh thứ tư.

Dầu có là một nhà sư hay không, ta cũng quen thuộc với sự dàn trận của đạo binh này. Trước hết là tham ái đến. Tiếp theo là tính toán kế hoạch rồi thực hiện kế hoạch đã dự trù. Toàn thể tiến trình này làm suy yếu thân tâm.

Đạo Binh Ma Thứ Năm Dã Dượi Buồn ngủ (Hôn Trầm Thụy Miên)

Những khó khăn do hôn trầm và thụy miên gây ra rất lớn lao cần được chú trọng đặc biệt. Dã dượi hay hôn trầm được dịch từ chữ **Thina**, nghĩa là tâm yếu kém, teo lại, co rút lại, đặc cứng và nhầy nhụa, không thể nắm giữ đối tượng thiền một cách chắc chắn.

Vì **Thina** làm cho tâm yếu kém nên nó cũng tự động kéo theo sự yếu kém của thân. Tâm lười biếng dần dần này không thể giữ tư thế ngồi của bạn thẳng thắn và vững chắc. Khi đi kinh hành thì chân như kéo lê lười biếng. Khi hôn trầm, dã dượi có mặt thì sự hăng say tinh tấn vắng

mặt. Tâm trở nên trơ cứng mất cả tính chất hoạt động sắc bén.

Ngay cả một thiền sinh có sự tinh tấn vững chãi lúc đầu, nhưng sự dă dụa cũng vẫn chế ngự khiến họ phải nỗ lực tinh tấn hơn nữa để đốt cháy loại phiền não này. Khi dă dụa xâm chiếm thì mọi lực lượng tích cực của thân sẽ bị bất động hóa ít nhất một phần, tình trạng này được gọi chung một tên là **Thina-middha** (dă dụa buồn ngủ). Sự tinh tấn và chánh niệm, chánh tư duy cũng bị yếu đuối, giảm và đình trệ hiệu năng. Khi **Thina**, dă dụa, có mặt, thì sẽ kéo theo **middha**, buồn ngủ; vì **middha** là một tâm không hoạt động, không có khả năng, không tự chủ, thụ động và trì trệ, không bén nhạy, hôn mê, bần thần, thiu thiu, buồn ngủ.

Về phương diện thực hành, chúng ta chẳng cần phải phân tích, tìm hiểu sâu xa hai phiền não này. Chúng ta chỉ cần biết một cách tổng quát là đủ. Giống như bị nhốt kín trong một phòng giam nhỏ hẹp, dă dụa ngăn cản không cho tâm sở tốt đẹp có cơ hội tiến hành nhiệm vụ của mình. Dă dụa và buồn ngủ làm cản trở sự phát triển của các tâm sở tốt đẹp khác nên nó là chướng ngại. Cuối cùng, dă dụa buồn ngủ sẽ làm cho việc hành thiền của thiền sinh hoàn toàn đình trệ. Mí mắt bắt đầu nặng, đầu bỗng nhiên gục về phía trước.

Làm thế nào để chế ngự tình trạng tai hại này?

Một lần nọ khi Đại Đức Mục Kiền Liên, một trong hai vị đại đệ tử của Đức Phật, hành thiền trong rừng bị ngã dưới buồn ngủ chế ngự. Tâm của Đại Đức Mục Kiền Liên lúc bấy giờ co cứng lại và ngưng đọng như một cục bơ đông cứng vì lạnh. Đức Phật biết được, đến gần Đại Đức Mục Kiền Liên và hỏi: *"Này Mục Kiền Liên, thầy đang ngã dưới, đang buồn ngủ và đang gục phải không?"*. Đại Đức Mục Kiền Liên liền trả lời: *"Bạch Đức Thế Tôn, đệ tử đang ngủ gục"*.

Đức Phật nói: *"Này Mục Kiền Liên, Như Lai sẽ chỉ cho thầy tám cách để chế ngự ngã dưới, buồn ngủ"*.

Tám cách trị buồn ngủ

Cách 1: Đầu tiên là thay đổi thái độ. Khi bị buồn ngủ tấn công, ta có khuynh hướng đầu hàng và suy nghĩ: *"Buồn ngủ quá. Ngồi sững sờ như vậy thì đâu có ích gì. Chi bằng đi ngủ vài phút để lấy lại sức"*. Bao lâu bạn còn có tư tưởng như vậy thì ngã dưới buồn ngủ vẫn còn tiếp tục chế ngự.

Thay vì có một thái độ như thế, hãy quyết định: *"Ta sẽ ngồi như vậy. Dù cho ngã dưới buồn ngủ có đến nữa, ta vẫn không nhượng bộ"*. Đó là sự thay đổi thái độ để tránh buồn ngủ. Sự quyết định này giúp chế ngự đạo bình ma thứ năm.

Một trường hợp khác làm thiền sinh buồn ngủ mặc dù trước đây không buồn ngủ, đó là trường hợp khi việc hành thiền trở nên dễ dàng và êm dịu, khi đó bạn ít nhiều

đã thuần thục trong việc theo dõi chuyển động của bụng, và bạn chẳng cần cố gắng nhiều mà vẫn theo dõi được sự phồng xẹp, thế là bạn chẳng cần cố gắng nữa. Bạn dựa lưng vào tường theo dõi chuyển động của bụng một cách dễ dàng, tự nhiên. Do sự tinh tấn giảm thiểu này, đã dượt buồn ngủ nhảy vào. Nếu điều này xảy ra, bạn hãy cố gắng tập trung chánh niệm chú tâm một cách thận trọng hơn vào sự phồng xẹp hay gia tăng số lượng để mục hành thiền.

Có một kỹ thuật đặc biệt là thêm nhiều đề mục. Điều này đòi hỏi nhiều cố gắng hơn là khi chỉ nhìn thuần đề mục phồng xẹp. Và cách này có hiệu quả hồi phục lại tình trạng tốt đẹp. Sự niệm thầm trong trường hợp này sẽ là phồng, xẹp, ngồi, đứng. Khi bạn niệm ngồi, bạn chuyển sự chú tâm chánh niệm của mình vào việc cảm giác toàn thân trong tư thế ngồi. Khi niệm đứng, bạn chú tâm vào cảm giác đứng ở một hay nhiều điểm nhỏ. Các điểm này có độ lớn bằng một đồng xu. Chỗ mông là nơi thuận tiện nhất. Trong suốt thời gian niệm đứng, bạn phải luôn luôn trở về cùng chỗ đã chọn đầu cho bạn không thể thấy cảm giác ở điểm đó đi nữa. Sự dă dượt càng nhiều thì bạn càng phải chọn nhiều điểm đứng, tối đa vào khoảng sáu điểm. Khi bạn đã trải qua hết các điểm đứng, hãy trở về với sự phồng xẹp và lập đi lập lại loại ghi nhận đứng, đứng này từ đầu. Kỹ thuật thay đổi điểm đứng có hiệu quả rất tốt đẹp, không sai chạy.

Cách 2: Thuốc giải độc thứ hai để chữa trị buồn ngủ là *nhớ lại những đoạn kinh đã biết hay đã thuộc lòng trước đây, gắng tìm hiểu những ý nghĩa sâu xa hơn*. Nếu đã có lần ban đêm bạn không thể ngủ được vì đang suy nghĩ để tìm hiểu ý nghĩa của một vài chuyện gì, thì bạn sẽ hiểu rõ tác dụng của thuốc giải độc thứ hai mà Đức Phật đã dạy để đối trị đã dục buồn ngủ. Trong Vi Diệu Pháp, môn tâm lý học Phật giáo dạy rằng khi phân tích thành phần cấu hợp của tâm, ta sẽ thấy một tâm sở là vitakka, hay hướng tâm vào đối tượng. Tâm sở tầm này có khả năng khai mở và làm mát mẻ tâm, đó là thuốc trị liệu đặc biệt cho bệnh buồn ngủ.

Cách 3: Kỹ thuật thứ ba để chống lại đã dục buồn ngủ là *đọc to một số đoạn kinh đã thuộc*. Nếu đang hành thiền chung nhóm thì dĩ nhiên bạn phải đọc vừa đủ mình nghe để khỏi quấy rầy người khác.

Cách 4: Nếu bạn vẫn chưa tỉnh lại, phải nhờ cậy vào những biện pháp khác. Đó là những biện pháp mạnh hơn như: *kéo tai, xát hai tay vào nhau, chà xát chân, tay, mặt, v.v...* Sự kích thích này làm cho máu chạy đều khiến bạn tỉnh táo lại.

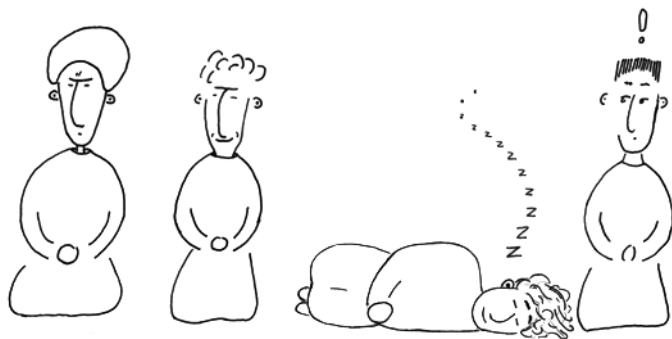
Cách 5: Nếu buồn ngủ vẫn còn, *hãy đứng dậy và từ từ chánh niệm đi rửa mặt*. Bạn có thể nhỏ thuốc vào mắt cũng được.

Cách 6: Nếu các cách trên đều thất bại, hãy *nhìn vào ánh sáng như ánh sáng mặt trăng, ánh đèn*. Nhớ là không được nhìn vào mặt trời, vì nhìn vào mặt trời sẽ làm hư mắt. Ánh sáng có thể làm bạn tỉnh lại. Tâm sáng suốt là một loại

đèn. Nhờ nó, bạn có nhìn thấy chuyển động phồng xẹp từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt.

Cách 7: Nếu mọi biện pháp đều thất bại, bạn hãy thử *đi kinh hành trong chánh niệm*.

Cách 8: Nếu cuối cùng mà bạn vẫn không thắng được sự buồn ngủ thì *hãy đi ngủ, và đi ngủ trong chánh niệm*. Nếu vào giường mà không cảm thấy buồn ngủ thì hãy theo dõi sự phồng xẹp. Nếu đã dượt buồn ngủ kéo dài nhiều ngày, có thể do bệnh bốn sinh ra thì phải tìm cách trị bệnh táo bón.



Đạo Bình Ma Thứ Sáu

Sợ Hãi, Khiếp Nhược hay Hèn Nhát

Sợ hãi và khiếp nhược là đạo bình ma thứ sáu. Đạo bình sợ hãi này dễ tấn công thiền sinh hành thiền ở nơi hẻo lánh, đặc biệt là khi nỗ lực tinh tấn xuống thấp sau khi bị dă dượt buồn ngủ tấn công. Dũng cảm tinh tấn sẽ đập tan sợ hãi. Một sự hiểu biết rõ ràng về giáo pháp do nhờ ở tinh tấn, chánh niệm, chánh định cũng diệt được sự sợ hãi. Giáo pháp là sự bảo vệ tốt nhất trên thế gian. Có đức tin và thực hành thì giáo pháp sẽ trở thành linh dược để trị bệnh sợ hãi.

Có ba loại thực hành:

- **Hành giới** chắc chắn sẽ có một tương lai tốt đẹp.
- **Hành định** thì sự lo âu sầu muộn sẽ giảm bớt.
- **Hành huệ** tức thiền minh sát, sẽ dẫn đến Niết Bàn. Lúc ấy, sợ hãi, nguy hiểm sẽ bị diệt tận.

Thực hành giáo pháp là thực sự lo cho chính mình, tự bảo vệ mình và có được một người bạn tuyệt hảo.

Sợ hãi là một biểu hiệu của sân hận. Không thể đương đầu với vấn đề, nhưng bạn không biểu lộ phản ứng ra ngoài mà chờ cơ hội để trốn chạy. Nếu bạn có thể đối diện trực tiếp với vấn đề, với một tâm cởi mở và thỏa mái, thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy.

Trong một khoá thiền, thiền sinh không nhận chân được giáo pháp sẽ cảm thấy sợ hãi và thiếu tin tưởng khi nghĩ đến thiền sư và các thiền sinh khác. Chẳng hạn, một số thiền sinh bị dă dượt buồn ngủ tấn công tới tấp nên trong suốt năm phiên ngồi thiền liên tiếp lúc nào cũng ngủ. Suốt ngày chỉ có vài phút tỉnh táo chánh niệm mà thôi. Thiền sinh loại này cảm thấy mắc cỡ và bối rối, đặc biệt là khi so sánh mình với những thiền sinh khác, dường như lúc nào họ cũng chánh niệm, chánh định.

Ở Miến Điện, vào một lúc nọ, có những thiền sinh uể oải, lơ đãng, hai ba ngày liền trốn bắt không dám đến gặp thiền sư để trình pháp. Có người chuồn về nhà luôn. Họ chẳng khác nào những học sinh không chịu làm bài tập. Nếu những thiền sinh này nỗ lực tinh tấn thì sự chánh niệm của họ sẽ thắng lướt dă dượt buồn ngủ, chẳng khác nào ánh sáng mặt trời xóa tan đám mây mờ. Lúc bây giờ, họ có thể mạnh dạn đến gặp thiền sư và sẵn sàng trình cho thầy biết những gì họ đã tự mình thấy được dưới ánh sáng của pháp hành.

Gặp bất kỳ vấn đề gì trong lúc hành thiền bạn cũng phải can đảm và thành thật trình cho thiền sư biết. Đôi lúc, thiền sinh cảm thấy rằng việc hành thiền của mình xuống dốc, trong khi đó, việc thực hành của họ đang tiến triển tốt đẹp. Một thiền sư có đủ khả năng và đáng tin tưởng có thể giúp bạn chế ngự những lệch lạc và bất an trên, và bạn có thể tiếp tục con đường giáo pháp với đầy đủ nghị lực, chân thành và tín nhiệm.

Đạo Bình Ma Thứ Bảy Hoài Nghi

Dã dục buồn ngủ là lý do độc nhất khiến thiền sinh nghi ngờ khả năng của mình. Nghi ngờ là đạo bình ma đáng sợ. Khi thiền sinh bắt đầu buông thả trên việc hành thiền của mình, thì thiền sinh cũng bắt đầu nghi ngờ khả năng của chính mình. Bản khoản suy nghĩ đã không giúp bạn tiến bộ mà còn làm hoài nghi lan rộng thêm. Đầu tiên là nghi ngờ khả năng của chính mình. Tiếp đến nghi ngờ phương pháp hành thiền, rồi hoài nghi có thể bành trướng rộng hơn và trở thành nghi ngờ thiền sư. Lúc ấy, thiền sinh có thể tự hỏi: *"Không biết ông thầy này có đủ khả năng để am tường tình trạng của mình không?"*. Dĩ nhiên, đây là một trường hợp đặc biệt, cần có một loại chỉ dẫn mới. Trong lúc trình pháp, những điều trình bày của thiền sinh này chỉ do tưởng tượng mà ra. Mọi khía cạnh có thể lý giải, có thể hiểu được trong việc hành thiền đều trở nên đáng ngờ vực.

Đạo Bình Thứ Bảy, tiếng Pāli gọi là **Vicikiccha**. **Vicikiccha** có nghĩa rộng hơn chữ hoài nghi. Đó là trạng thái của một tâm mệt mỏi do hiểu không trọn vẹn, không thấu đáo, sự hiểu thiếu bằng cứ, sự phỏng đoán. Một thiền sinh bị dã dục buồn ngủ chế ngự không thể chú tâm liên tục vào đề mục để tạo điều kiện cho trí tuệ phát triển. Nếu thiền sinh loại này chịu khó chánh niệm thì có thể biết được danh sắc một cách trực tiếp và thấy rõ chúng có liên hệ nhân quả với nhau. Nếu không chịu chánh niệm quán sát

thì sẽ mờ tối trước danh và sắc. Thiền sinh vẫn chưa hiểu được những gì mà mình chưa thấy trước đây. Bây giờ thiền sinh thiếu chánh niệm bèn suy tư và lý luận: *"Ta phân vân không biết cái gì hợp thành danh và sắc. Danh và sắc liên hệ với nhau như thế nào?"*. Lúc trình pháp, thiền sinh chỉ bày tỏ kinh nghiệm của mình dựa trên những hiểu biết nông cạn và non nớt trộn lẫn với tưởng tượng. Vì tâm không quán thấu được chân lý nên giao động phát sinh. Sau đó là hoang mang, bối rối và do dự kéo đến. Đó là một khía cạnh khác của vicikicchē. Suy nghĩ, lý luận nhiều quá sinh ra mệt mỏi, kiệt quệ.

Sự non kém nội quán, hay minh sát, ngăn chặn thiền sinh có một vị thế ổn cố và vững tin. Tâm thiền sinh chạy lung tung trước vô số hướng đi. Thiền sinh nhớ lại những cách hành thiền đã từng nghe trước đây, nơi này một ít, nơi kia một ít, đem ra thực hành. Thiền sinh bây giờ như người rơi vào trong một nồi cám heo với đủ thứ tạp nham và chìm trong đó. Vicikiccha là một trở ngại lớn lao trong việc hành thiền. Nguyên nhân gần của nó là do dự hoài nghi và thiếu chú tâm chính đáng, tâm không được điều khiển thích hợp để làm tròn nhiệm vụ khám phá chân lý. Phương pháp hữu hiệu và trực tiếp nhất để điều trị hoài nghi là có sự chú tâm thích đáng.

Nếu bạn biết cách nhìn và hướng mắt vào đúng, bạn sẽ thấy rõ những gì bạn đang tìm, đó là thực tánh của mọi vật. Chính bạn thấy rõ thực tánh của mọi vật thì bạn không còn hoài nghi về chúng nữa. Muốn tạo điều kiện

thích hợp cho một sự chú tâm chính đáng, việc thiết yếu đầu tiên là phải có một vị thầy. Vị thầy này sẽ hướng dẫn bạn trên con đường dẫn đến chân lý và trí tuệ. Đức Phật đã nhiều lần nhắc nhở, người muốn tìm chân lý, phải tìm một vị thầy đủ khả năng hướng dẫn. Nếu không tìm ra một vị thầy giỏi để hành theo những lời chỉ dẫn của vị này bấy giờ bạn hãy trở về với hàng khối sách dạy thiền đang tràn ngập thị trường. Nhưng hãy thận trọng, đặc biệt nếu bạn là một con mọt sách.

Nếu bạn có nhiều kiến thức về các phương pháp hành thiền và muốn tổng hợp chúng lại, chắc chắn là bạn sẽ thất vọng, và có thể, hoài nghi của bạn càng gia tăng nhiều hơn khi chưa đọc sách. Dầu bạn có gặp được một số phương pháp hành thiền tốt đẹp, nhưng vì bạn không thực hành rốt ráo đúng theo những lời chỉ dẫn của các phương pháp này, thì kết quả cũng chẳng đến đâu và bạn lại nghi ngờ luôn cả những phương pháp này nữa. Bạn phải kiên nhẫn thực hành để có cơ hội tự mình chứng nghiệm những lợi ích của việc hành thiền. Nếu không thực hành một cách thích đáng, thì không thể nào tự mình chứng nghiệm, tự mình thấy rõ chân tánh của mọi hiện tượng. Nếu không hành thiền đúng, thì không những hoài nghi gia tăng mà tâm bạn còn trở nên ngưng đọng, cứng ngắt, đầy sân hận, bất mãn, và chống đối.

Tâm Gai Góc

Sân hận làm cho tâm cứng ngắt và gắt gao như gai nhọn. Dưới ảnh hưởng của gai nhọn, thiền sinh bị tâm cấu xé như một kẻ lữ hành bị lạc vào một đám gai góc rậm rạp; mỗi bước đi là mỗi bước khổ đau. Sân hận là một trở ngại lớn lao trong việc hành thiền. Đây là trở ngại mà nhiều thiền sinh gặp phải nên tôi muốn nói đến một vài chi tiết của loại phiền não này với mục đích để những người có chủ tâm hành thiền có thể biết được cách thức chế ngự nó. Một cách tổng quát, sân hận bắt nguồn từ hai loại tâm sở. Trước hết là hoài nghi. Thứ đến là một loại dây ràng buộc của tâm.

Có năm loại hoài nghi khiến cho tâm trở thành gai góc:

1. **Nghi ngờ Phật**, vị thầy vô thượng đã chỉ chúng ta con đường giải thoát.
2. **Nghi ngờ Pháp**, con đường thoát khổ.
3. **Nghi ngờ Tăng**, những bậc Thánh đã diệt được một phần hay toàn thể phiền não, kể đến nghi ngờ chính mình, nghi ngờ giới luật và cách hành thiền của mình.
4. **Nghi ngờ thiền sinh**, bao gồm cả thiền sư. Khi có nhiều nghi ngờ thì thiền sinh sẽ bị tràn ngập bởi sân hận và phản kháng. Bởi thế, tâm thiền sinh đầy gai góc và cảm thấy chẳng muốn hành thiền chút nào.
5. **Nghi ngờ và không tin tưởng** cả vào việc hành thiền.

Tuy nhiên, hãy yên tâm! Không có gì mất mát cả. Trí tuệ và sự hiểu biết là thần dược để điều trị hoài nghi. Một trong những loại hiểu biết quan trọng là nhận được sự chỉ dẫn thích đáng. Thường những lời chỉ dẫn, giải thích, và sự hiểu biết của thiền sư có thể giúp cho thiền sinh vượt qua khỏi đám gai góc đầy đặc của hoài nghi này. Những câu khuyên nhủ thích đáng, những bài pháp đúng chân lý, khích lệ và đi sâu vào tâm trạng của thiền sinh có khả năng đưa thiền sinh trở về con đường sáng. Con đường sáng này không gì khác hơn là sự quan sát trực tiếp, đối diện với thực trạng. Thiền sinh sẽ thở một hơi dài nhẹ nhõm và đầy biết ơn. Bấy giờ thiền sinh có cơ hội để thấy rõ sự vật đúng theo thực tướng của nó. Thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác, và những tuệ giác cao hơn sẽ là linh dược để điều trị bệnh tâm đầy gai góc.

Nếu không trở về đường chính mà để cho nghi ngờ tiếp tục phát triển, e rằng bệnh sẽ trở thành bất trị.

Năm Dây Trói Buộc

Tâm gai góc không phải chỉ bắt nguồn từ hoài nghi mà còn sinh ra từ năm loại thằng thúc khác nữa. Khi năm dây trói buộc này có mặt thì tâm bị sân hận, thoái hóa và phản kháng dày vò. Nhưng vẫn có phương pháp để trị các giây trói buộc này. Thiền Minh Sát sẽ tự động quét sạch chúng và làm cho tâm sáng sủa. Nếu năm thằng thúc này xâm nhập vào việc hành thiền của ta, thì việc đầu tiên là phải nhận diện chúng. Có thể mới có thể tháo

gỡ được những dây ràng buộc dài nhằng và dai dẳng bền chặt này.

(1) Ràng buộc đầu tiên là *bị trói buộc vào ngũ dục*. Vì chỉ thích những đối tượng tốt đẹp nên thiền sinh không hài lòng với những gì đang thực sự diễn ra trong giây phút hiện tại. Đối tượng chính là sự chuyển động của bụng không đủ sức hấp dẫn và thích thú so với những đối tượng hợp với thị hiếu và mong mỏi của thiền sinh. Nếu sự không hài lòng này xuất hiện thì việc hành thiền bị phá hủy.

(2) Dây ràng buộc thứ hai là *quá luyến ái vào thân thể mình*. Sự luyến ái này nhiều khi được hiểu là quá yêu chuộng thân xác. Quá yêu chuộng tự thân có thể được thấy rõ là phiền não chướng ngại khi bạn hành thiền. Khi bạn ngồi một thời gian dài, nhiều loại khổ thọ phát sinh. Nhiều loại thật khó chịu. Lúc ấy, bạn bắt đầu nghĩ đến cái chân thảm thương của bạn. Không biết nó có còn đi được nữa không? Có thể bạn quyết định mở mắt và duỗi chân ra. Thế là sự liên tục chú tâm bị phá vỡ. Bạn bị mất đà giống như xe lên dốc nửa chừng mà dừng lại nên mất trớn. Quan tâm đến thân xác một cách nhẹ nhàng hợp lý nhiều lúc có thể giúp ta có đủ can đảm cần thiết để nhìn sâu vào bản chất của sự đau, nhưng quan tâm quá nhiều là một trở ngại.

Chú trọng đến sự săn sóc bề ngoài của thân thể mình cũng là cơ hội để sợi dây ràng buộc thứ hai này phát khởi. Nhiều người cảm thấy vui vẻ hạnh phúc với những loại áo

quần đúng kiểu hay các loại mỹ phẩm đắt tiền. Nếu vì lý do nào đó không thể trang điểm và ăn mặc theo ý mình, thì họ sẽ cảm thấy có cái gì mất mát. Dĩ nhiên, trong khi hành thiền thì việc trang điểm và áo quần thời trang là một thú tiêu khiển không thích hợp. Đây là một trở ngại tạo cơ hội cho bản khoăn lo lắng xen vào việc hành thiền.

(3) Dây ràng buộc thứ ba là *luyến ái vào kẻ khác hay thân thể của họ*. Đây là một tình trạng phổ thông cần phải được loại bỏ.

(4) Dây ràng buộc thứ tư là *dính mắc vào thực phẩm*. Nhiều người thích ăn nhiều. Nhiều người thích ăn món này món nọ hợp với khẩu vị mình. Những người mà quan tâm đầu tiên của họ là thỏa mãn cái bụng thường có khuynh hướng tìm lạc thú trong việc ngủ hơn là thực hành chánh niệm. Nhiều thiền sinh lại có vấn đề ngược lại. Họ sợ bị lên cân. Những người này cũng bị trói buộc vào sự ăn uống.

(5) Dây trói buộc thứ năm là *hành thiền với mục đích được tái sanh vào cõi trời*. Việc hành thiền đặt căn bản trên tham ái với mục đích để hưởng thụ dục lạc trên các cõi trời là một dây ràng buộc và cũng là một quan niệm chật hẹp và thấp kém.

Nếu nỗ lực chăm chỉ hành thiền thì sẽ chế ngự được năm dây trói buộc này, và như thế, sẽ chế ngự được hoài nghi và sân hận theo sau nó. Khi tâm thoát khỏi đám rừng gai góc trói buộc thì sẽ trong sáng như pha lê. Tâm sáng

suốt này sẽ giúp bạn hoan hỉ, tạo nên sự tinh tấn đầu tiên trong việc hành thiền.

Tiếp theo, sự tinh tấn đều đặn hay tinh tấn duy trì giúp cho chánh niệm và chánh định của bạn tiến triển sâu xa thêm, và sự tinh tấn vượt bậc ở mức độ thiền cao hơn đưa đến giải thoát. *Ba loại tinh tấn này: tinh tấn khởi đầu, tinh tấn duy trì và tinh tấn vượt bậc cao cấp* giúp thiền sinh chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm. Đây là một loại chiến thuật tự nhiên và hữu hiệu nhất để đánh bại đạo quân hoài nghi. Chỉ khi nào tâmหลุด khỏi đề mục, nghĩa là lúc thiếu tinh tấn, thì sự mơ hồ, mờ tối của hoài nghi mới có cơ hội nhảy vào.

Đức Tin Khai Sáng Tâm

Đặc tính của đức tin hay **Saddha** là có sức mạnh quét sạch đám mây hoài nghi và khiến tâm trong sáng. Như nước bùn dơ được đánh phèn, bao nhiêu cặn bẩn lắng xuống và ta có được nước trong sạch để dùng. Đức tin cũng có hiệu năng tương tự. Đức tin loại trừ mọi dơ bẩn và đem lại sự trong sáng cho tâm.

Một thiền sinh không hiểu được những đặc tánh quý báu của **Phật, Pháp, Tăng** sẽ nghi ngờ giá trị của **Tam Bảo** và hiệu năng của việc hành thiền. Thiền sinh này dễ bị đạo binh ma thứ bảy chinh phục và tâm họ chẳng khác nào nước bùn dơ. Nhưng sau khi được đọc những bài giáo lý, hay được nghe những lời dạy thích hợp của thiền sư, thiền sinh này sẽ dần dần giảm bớt hoài nghi và đức tin được củng cố vững chắc.

Nhờ có đức tin, thiền sinh sẽ thích thú trong việc hành thiền. Sự thiết tha này sẽ tạo năng lực cho thiền sinh tiến đến mục tiêu cuối cùng. Một đức tin mạnh mẽ sẽ tạo nên thiện chí, chân thành và lòng tin nhiệm. Có thiện chí và chân thành trong việc hành thiền, có tín nhiệm sâu xa vào giáo pháp là con đường dẫn đến tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Thế rồi trí tuệ sẽ hiển bày dưới hình thức các tuệ minh sát.

Khi có đủ điều kiện và hoàn cảnh thích nghi, hoa trí tuệ sẽ tự động khai mở. Tuệ minh sát sẽ xuất hiện khi thiền sinh thấy rõ những đặc tính đặc thù và phổ thông của tiến trình thân tâm. Mỗi hiện tượng phát khởi trong tâm đều có những đặc tính riêng của chúng, nhưng những hiện tượng này chịu sự chi phối của định luật chung, đó là vô thường, khổ và vô ngã. *(Các đặc tính đặc thù hay đặc tính riêng của thân là nóng lạnh, dính hút, cứng mềm, chuyển động, v.v... và các đặc tính đặc thù hay đặc tính riêng của tâm là sự nhận biết bao gồm các cảm xúc giận hờn, tham muốn, vui buồn, v.v.... Các đặc tính chung hay đặc tính phổ thông của cả hai tiến trình thân tâm là vô thường, khổ và vô ngã.)*

Khi tuệ minh sát phát sinh, thiền sinh sẽ thấu hiểu một cách rõ ràng, tường tận hai đặc tính riêng và chung của mọi hiện tượng giới. Đây là kết quả của công trình chánh niệm thuần túy. Một đóng góp của trí tuệ này là sự sáng tỏ rõ ràng. Trí tuệ thấp sáng cho chánh niệm. Trí tuệ chẳng khác nào ngọn đèn sáng xua đuổi bóng đêm tăm tối làm hiển lộ mọi vật. Nhờ ánh sáng trí tuệ, ta thấy rõ đặc tính chung và đặc tính riêng của thân và tâm. Thấy rõ các

khía cạnh của từng hoạt động mà ta tham gia vào: *nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và cảm giác, hay tư tưởng.*

Đặc tính của trí tuệ là không lẫn lộn. Khi tuệ minh sát hiện diện thì tâm không còn lẫn lộn, mê muội, và không còn hiểu lầm danh và sắc, hay thân và tâm nữa.

Nhờ thấy rõ ràng, trong sáng, và không lẫn lộn, tâm sẽ bắt đầu đầy ấp đức tin, được gọi là chân tin. Một đức tin sáng tỏ chứ không mù quáng, mê mờ, lẫn lộn. Đức tin này đến trực tiếp từ kinh nghiệm sự thật của cá nhân. Ta có thể so sánh đức tin này với sự tin tưởng rằng: hai với hai là bốn. Đó là điều đương nhiên. Một cách đúng nghĩa, thì đức tin ở đây là thấy và hiểu rõ ràng chính xác. Kinh điển gọi đức tin này là căn bản quyết định để hướng dẫn sự chứng nghiệm cá nhân. Như vậy, đức tin ở đây rất gần nghĩa với trí tuệ.

Chân tin không phát sinh ở sự thừa nhận một điều gì mà ta đã nghe được; cũng không đến từ sự nghiên cứu, so sánh hay phán đoán, lý luận; không xuất phát từ kim khẩu của một vị thượng tọa, đại đức, học giả, hay một nhóm trí thức nào. Chân tin đến trực tiếp từ trực giác chiêm nghiệm cá nhân và từ một trí tuệ vững chắc, thấy rõ, hiểu rõ.

Điều quan trọng nhất để phát triển và có được một đức tin chân chánh là phải thực hành theo sự chỉ dẫn trong kinh điển. Đối với những người mới hành thiền, thì phương pháp thiền tứ niệm xứ có vẻ quá đơn giản và giới

hạn. Nhưng khi thực hành sâu xa, trí tuệ bắt đầu hiển lộ, thiền sinh sẽ do kinh nghiệm của chính mình mà phá vỡ được sự đơn giản và giới hạn này.

Trong sự hiện diện của đức tin, thiền sinh có thể nhận biết tức thì, là tâm đã trở nên trong sáng và không bị ô nhiễm. Cũng ngay lúc ấy, tâm thiền sinh tràn đầy an lạc và sáng suốt. Đức tin chân chánh có công năng tập trung và làm sáng tỏ ngũ lục: tín, tấn, niệm, định, huệ. Ngũ lục sẽ trở thành đạo bình tinh nhuệ, tỉnh giác và đầy hiệu năng. Đạo bình này sẽ đánh mạnh để mở rộng chiến trường giúp cho tâm tập trung an lạc và dững mãnh - không những thắng được đạo bình thứ bảy, mà còn phá tan cả chín đạo bình ma kia.

Bốn Sức Mạnh Giúp Việc Hành Thiền Có Hiệu Quả

Trong việc hành thiền, cũng như trong mọi công việc ở đời, người có nỗ lực và tâm kiên định ắt hẳn sẽ hoàn thành những gì mình mơ ước. Kiên định và dững cảm là hai trong bốn sức mạnh giúp việc hành thiền có kết quả.

Bốn sức mạnh hỗ trợ hay **tứ như ý túc** này gồm có:

1. **Dục**, là có ý muốn, ý chí nhiệt tâm;
2. **Cần**, là tinh tấn nỗ lực;
3. **Tâm**, là sự kiên định vững chắc không thoái chuyển;

4. **Quán**, tức là trí tuệ, hay sự hiểu biết thấu đáo. Nếu bốn yếu tố này tròn đủ thì thiền sinh sẽ sớm đạt được ước mơ của mình và thấy rõ Niết Bàn.

Đức Phật đã đưa ra một thí dụ giản dị để thấy rõ phương thức hành thiền có hiệu quả. Đó là hình ảnh một con gà mái ấp trứng. Nếu gà để trứng và muốn cho trứng nở, nhưng gà cứ để trứng đó, phó mặc cho thiên nhiên, thì chắc chắn trứng sẽ thối. Ngược lại, nếu gà quan tâm đến việc ấp trứng, nằm ấp suốt ngày, thì sức nóng của thân thể gà sẽ làm cho trứng nở. Nằm ấp trứng là một bổn phận quan trọng của gà. Gà phải biết ấp đúng cách. Đôi cánh phải trải rộng vừa phải đủ để che trứng khỏi bị mưa. Gà phải thận trọng để nằm lên trứng mà không làm cho trứng vỡ. Nếu gà nằm ấp đúng cách và đúng thời gian thì trứng sẽ nhận đủ sức nóng để phát triển. Bên trong quả trứng, tròng đỏ và tròng trắng bắt đầu biến dạng, và gà con tượng hình. Một thời gian sau vỏ trứng bắt đầu mỏng đi, gà con bên trong thấy được ánh sáng lờ mờ bên ngoài. Rồi một con gà con lông vàng muốt ra khỏi vỏ trứng tù túng. Công việc của gà là chuyên cần nằm ấp trứng, còn trứng có nở hay không, bao giờ nở, phát triển như thế nào, gà chẳng phải bận tâm đến.

Gà mẹ rất chuyên cần và nhiệt tâm trong nhiệm vụ của mình. Nếu gà mẹ cảm thấy đói hay khát, gà tạm thời dời tổ trong một thời gian ngắn, rồi lại trở về với ổ trứng của mình.

Tôi không đòi hỏi các bạn bỏ ăn hay ngưng uống hoặc nhịn việc tiêu tiểu. Tôi chỉ mong các bạn học lấy bài học nhiệt tâm và chuyên cần của gà. Hãy tưởng tượng xem, nếu gà mẹ lười biếng và thiếu nhiệt tâm, cứ ấp được vài phút rồi lại dời tổ làm việc khác, thì trứng chắc chắn sẽ bị thối, và gà con sẽ không có cơ hội chào đời.

Tương tự như vậy. Nếu thiền sinh mới ngồi thiền được một lát lại gãi, lại đổi chân, lại uốn éo cựa quậy, chuyển bên này, chuyển bên kia, thì sự tinh tấn không đủ liên tục để giữ tâm tươi mát, thoát khỏi các ảnh hưởng tai hại của các loại phiền não chỉ chực cơ hội để nhảy vào quấy rối.

Thiền sinh cố gắng chánh niệm trong mọi lúc để tạo được một luồng năng lực bền dai giống như sức nóng liên tục được gà mẹ duy trì trong khi ấp trứng. Sức nóng của tinh tấn giúp cho tâm không bị hư thối và phiền não không tìm ra chỗ hư thối để tấn công. Tinh tấn cũng giúp cho trí tuệ phát triển và già dặn trong từng bước tiến bộ.

Năm loại ràng buộc tâm chỉ có thể khởi lên khi chánh niệm vắng bóng. Nếu không thận trọng, thì khi tiếp xúc với đối tượng hài lòng, tâm sẽ đầy tham ái và chấp giữ, dây ràng buộc thứ nhất. Tuy nhiên, sự chánh niệm sẽ chinh phục được loại ái dục này. Cũng vậy, nếu thấy rõ được bản chất của thân, thì luyện ái sẽ biến mất, tiếp theo, sự say mê thân thể người khác cũng tiêu tan. Thế là, dây ràng buộc thứ hai và ba cũng bị tháo gỡ. Sự chú tâm vào toàn thể tiến trình lúc ăn cũng cắt đứt được sự tham lam

trong việc ăn uống, sợi dây thứ tư. Nếu trì chí hành thiền với mục tiêu thấy rõ Niết Bàn, thì sự thèm khát các loại thú vui ở trần tục, ở kiếp sau, dây ràng buộc thứ năm, cũng bị đoạn diệt. Khi năm dây ràng buộc này bị chấm dứt, tâm không còn đen tối và chật hẹp, mà thanh thản, tự do và sáng suốt như pha lê.

Tiếp tục tinh tấn chánh niệm và chánh định, tâm dần dần tràn đầy sự ấm cúng của giáo pháp. Năng lực của giáo pháp giúp tâm luôn luôn tươi mát, và cũng chính năng lực của giáo pháp làm khô héo phiền não. Hương thơm của giáo pháp có thể lan rộng khắp nơi và xuyên suốt qua mọi vật, giúp cho chiếc vỏ vô minh nhốt kín chúng ta dần dần mỏng đi và yếu mềm. Với tâm sáng suốt qua sự tinh tấn chánh niệm, thiền sinh sẽ bắt đầu thấy được thân và tâm cùng nhân, duyên của mọi vật. Nhờ sự hiểu biết này, đức tin đặt căn bản trực tiếp trên kinh nghiệm phát sinh. Thiền sinh hiểu được sự tương quan của tiến trình thân tâm, loại bỏ được tư tưởng có một cái ta độc lập có nhiệm vụ quyết định và hành động. Tiếp đến thiền sinh sẽ hiểu được rằng, trong quá khứ cũng có những quá trình nhân duyên như vậy, và trong tương lai cũng chỉ là những chuỗi nhân duyên tiếp diễn. Càng thực hành thâm sâu, thiền sinh sẽ càng có nhiều tự tin, không còn nghi ngờ vào khả năng hay sự thực tập của chính mình. Không còn nghi ngờ các thiền sinh khác hay thiền sư. Tâm thiền sinh lúc bấy giờ đầy ắp lòng biết ơn Phật, Pháp, Tăng.

Thế rồi thiền sinh bắt đầu thấy sự xuất hiện và sự biến mất của mọi vật. Hiểu được bản chất vô thường, khổ não và vô ngã của chúng. Khi tuệ giác này xuất hiện, thì sự mê mờ hiểu biết sai lầm về những hiện tượng này cũng biến mất.

Giống như gà con đã đủ ngày tháng sắp sửa thoát ra khỏi chiếc vỏ tù túng. Từ đây, thiền sinh bắt đầu thấy được ánh sáng chân lý. Tâm chánh niệm ghi nhận sự vật ngày càng nhanh hơn. Thiền sinh thấy ngập tràn năng lực tinh tấn mà từ trước đến nay mình chưa từng có. Thế rồi một đức tin mạnh mẽ phát khởi.

Nếu bạn tiếp tục tinh tấn hành thiền để duy trì và phát triển trí tuệ, như gà mẹ tiếp tục ấp để duy trì trứng trong điều kiện thuận lợi chờ ngày khai nở, thì bạn đạt được mục tiêu cuối cùng, đó là thấy rõ Niết Bàn, chúng được đạo và quả tâm, thoát ra khỏi cái vỏ tối tăm tù túng giống như chú gà con sung sướng nhìn thế giới bao la, theo chân gà mẹ, tung tăng khắp khu vườn ngập nắng. Tâm bạn sẽ ngập tràn an lạc hạnh phúc. Thiền sinh chứng nghiệm Niết Bàn sẽ cảm nhận được một sự an lạc hạnh phúc mới mẻ. Đức tin, tinh tấn, chánh niệm và chánh định của thiền sinh ở mức độ này sẽ có một sức mạnh đặc biệt.

Hy vọng các bạn lưu tâm đến chuyện gà ấp trứng này để duy trì sự tinh tấn và quyết tâm cho đến lúc đạt được mục tiêu cuối cùng.

Mong bạn tinh cần chánh niệm để khỏi trở thành một quả trứng thối.

Hãy Lèo Lái Thuyền Mình

Tôi đã để ra nhiều thì giờ để nói đến hoài nghi và những rắc rối của nó vì tôi thấy đây là vấn đề cực kỳ nghiêm trọng. Tôi muốn giúp các bạn tránh nó. Chính tôi đã bị hoài nghi gây ra nhiều đau khổ. Khi tôi được hai mươi tám hay hai mươi chín tuổi, tôi bắt đầu hành thiền dưới sự hướng dẫn của hoà thượng **Mahasi**, vị thiền sư trưởng đầu tiên của **Thiền Viện Mahasi**. Sau một tuần ở tại thiền viện, tôi bắt đầu cảm thấy không hài lòng với các vị sư khác, và bắt đầu chỉ trích. Một số dường như không giữ giới luật hoàn hảo. Các vị này, dưới mắt tôi, chẳng có thận trọng nghiêm chỉnh chút nào. Còn các thiền sinh cư sĩ nữa. Dường như họ thích tụ họp chuyện trò, đi đi lại lại, có thái độ kiêu nhả và vô lễ. Thế là hoài nghi bắt đầu tràn ngập tâm tôi. Ngay cả thầy tôi, một vị phụ tá cho hoà thượng **Mahasi** cũng bị tôi chỉ trích. Vị này chẳng bao giờ cười, nhiều lúc cộc lốc và khắc nghiệt. Tôi nghĩ rằng, một thiền sư thì phải luôn luôn dịu dàng và ân cần.

Một vị thiền sư thành thạo nhờ có kinh nghiệm hướng dẫn nhiều loại thiền sinh, cũng như nhờ ở sự học hỏi từ kinh điển, có thể đoán biết được tâm trạng của thiền sinh. Vị thầy dạy tôi cũng là một vị có nhiều kinh nghiệm. Khi thấy việc hành thiền của tôi bắt đầu thoái bộ, và nghĩ rằng hoài nghi đã tấn công tôi, thầy tôi quở trách tôi một cách

nhẹ nhàng và khôn khéo. Sau khi trở về phòng, tôi suy nghĩ những điều thầy nhắc nhở và tự nhủ, *"Tại sao ta đến đây? Ta đến đây để chỉ trích người khác hay để thử thầy? Không!"*

Tôi nhận ra rằng tôi đến thiền viện để loại bỏ càng nhiều càng tốt các phiền não mà tôi đã tích tụ trong suốt hành trình luân hồi của mình. Tôi hy vọng có thể đạt được mục đích nhờ thực hành giáo pháp của Đức Phật trong thiền viện này. Phản tỉnh này là một sự khai sáng lớn lao đối với tôi.

Một sự so sánh đập mạnh vào tâm tôi. Tôi đang ở trên một con thuyền nằm ngoài khơi đang lâm vào cơn bão. Những lượn sóng lớn làm thuyền tôi nghiêng ngửa. Tôi bấp bênh giữa biển nước không gì hỗ trợ. Quanh tôi, nhiều thuyền khác cũng đang ở trong tình trạng khó khăn. Thay vì cố gắng lèo lái thuyền mình qua cơn bão tố, tôi la hét, chỉ dẫn các thuyền khác, *"Này, hãy nâng buồm lên cao một chút. Còn thuyền kia, hãy hạ thấp buồm xuống một chút!"*. Nếu tôi cứ mãi bận rộn vì thuyền mọi người, tôi sẽ bị chìm xuống biển sâu.

Đó là một bài học rút ra từ kinh nghiệm bản thân. Sau đó, tôi chăm chỉ hành thiền, không để tâm gì đến người khác. Nhờ thích thú trong việc hành thiền, tôi chẳng còn hoài nghi nữa và lại trở thành người học trò cung của thầy. Hy vọng các bạn có thể gặt hái được chút ít lợi ích qua kinh nghiệm của tôi.

Đạo Bình Ma Thứ Tám Kiêu Mạn và Vô Ôn

Chinh phục được hoài nghi, thiền sinh bắt đầu hiểu được một vài khía cạnh của giáo pháp. Bất hạnh thay, Đạo Bình Ma Thứ Tám đang sẵn chờ dưới hình thức kiêu mạn và vô ôn. Kiêu mạn khởi sinh khi thiền sinh bắt đầu cảm nhận được an lạc, thư thái, khinh khoái, và những lợi lạc khác trong việc hành thiền. Đến đây, thiền sinh phân vân không biết thầy mình có đạt được thành quả kỳ diệu như mình chưa. Không biết các thiền sinh khác có hành thiền tích cực như mình không, vv...

Kiêu mạn phần lớn xảy ra khi thiền sinh ở vào giai đoạn nhất thời thấy được sự sanh diệt của các hiện tượng. Đây là một kinh nghiệm kỳ diệu ngay trong hiện tại, thấy rõ sự sinh ra rồi diệt ngay tức khắc của các đối tượng dưới ánh sáng chánh niệm. Ở giai đoạn này, hàng loạt phiền não sẽ kéo đến. Chúng được gọi là **Vipassana Kilesa**, phiền não của minh sát, bởi vì các loại phiền não này có thể trở nên những chướng ngại tai hại. Vì vậy, thiền sinh cần phải hiểu chúng một cách rõ ràng. Mêna, hay kiêu mạn, mang đặc tính của một tâm tinh tấn tràn đầy hỉ lạc và nhiệt tâm cao độ. Khi thiền sinh tràn đầy năng lực, tràn đầy hỉ lạc, cảm thấy mình thành công lớn lao, nên có ý nghĩ, *"Ta thật vĩ đại, không ai bằng được mình"*.

Một khía cạnh trội hẳn của kiêu mạn là sự thô cứng, ngưng đọng, tâm của thiền sinh sẽ căng phồng và cứng ngắc như con trăn vừa nuốt một con vật nào. Khía cạnh này của kiêu mạn cũng tạo nên sự căng thẳng trong cơ thể và trong tư thế của thiền sinh. Nạn nhân của kiêu mạn có cái đầu rất to, nhưng có cái cổ cứng ngắt nên rất khó cúi đầu thi lễ người nào.

QuênƠn Người Đã Giúp Đỡ Mình

Kiêu mạn là một tâm sở đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn, làm cho ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người. Nó khiến ta quên đi những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho ta trước đây. Ta coi thường các vị ân nhân và chê bai, dèm pha đức hạnh của họ. Không những thế, ta còn tìm cách che dấu đức hạnh của ân nhân mình để không ai coi trọng họ. Thái độ đối với ân nhân như thế này là khía cạnh thứ hai của kiêu mạn.

Tất cả chúng ta đều có ân nhân. Đặc biệt là lúc còn bé, cha mẹ thương yêu nuôi nấng, dạy dỗ và hỗ trợ ta những khi cần thiết. Thầy giáo giúp ta có kiến thức. Bạn bè giúp ta những lúc ta gặp khó khăn. Hãy nhớ những món nợ mà ta đã nhận từ các bậc ân nhân này. Luôn luôn khiêm nhường biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân là vũ khí lợi hại để chiến thắng đạo binh ma kiêu mạn.

Thật là dễ dàng tìm thấy những kẻ vô ơn này. Một người được bạn giúp đỡ trong lúc khó khăn. Nhờ sự giúp đỡ này, họ đã giải quyết được những bế tắc đương thời, nhưng về sau, họ lại phỉ ơn và còn thốt lên những lời bạc nghĩa. *"Bạn đã giúp tôi được gì nào?"* Đây là thái độ thường gặp trên thế gian này.

Ngay cả một nhà sư cũng trở thành kiêu mạn. Cảm thấy đã nổi tiếng và được mọi người biết mình là một giáo sư qua sự nỗ lực của mình, vị sư này quên mất thầy tế độ và giáo thọ, những vị ân sư đã giúp đỡ lúc mình mới bước chân vào chùa làm chú sa di. Những vị ân sư này có thể đã chỉ dẫn vị sư kia học hỏi, cung cấp những phương tiện cần thiết khi nhà sư tu học, hoặc chỉ dẫn nhà sư hành thiền, khuyên bảo hay quở trách những lúc thích nghi để sau này nhà sư trở thành một vị đại đức trẻ tuổi có trách nhiệm, hiểu biết và đức độ.

Lúc đứng tuổi có thể ra sống một mình nơi khác. Có thể nhà sư này lúc bấy giờ mới phát triển tài năng. Nhà sư trở thành một vị pháp sư tài ba được nhiều người mến mộ. Mọi người kính nể nhà sư, dâng cúng nhà sư nhiều lễ vật và mời nhà sư đi đến nhiều nơi để giảng dạy. Khi đạt được địa vị cao trọng, nhà sư có thể sẽ trở thành kiêu mạn.

Có thể một ngày nào đó, vị thầy cũ của nhà sư đến gần nhà sư và vui mừng nói: *"Chà, mới đây mà mau quá. Mới lúc nào sư còn là chú sa di, tôi lo dạy dỗ cho sư, giúp đỡ sư mọi điều. Nay thấy sư thành công như vậy, tôi thật là vui mừng hết sức".*

Nhà sư trẻ có thể cười mỉa trả lời: *"Lúc nhỏ chỉ học với thầy vậy thôi, chứ tôi chưa biết được gì nhiều. Sau này nhờ tôi tự cố gắng học hỏi đó chứ".*

Chuyện tương tự như vậy có thể xảy ra trong cộng đồng tăng lữ hay gia đình người đời. Trong mỗi gia đình, mỗi người đều mang ân của người khác: từ tình thương yêu cho đến những cảm thông giúp đỡ lúc gặp khó khăn. Thử tưởng tượng một cá nhân trong gia đình sống với các người khác trong tình thương yêu đùm bọc và tương trợ, rồi một ngày nào đó có sự bất hoà xảy ra...

Trên thế gian này có nhiều cách giải quyết vấn đề chẳng có hiệu quả chút nào, nhưng bất hạnh thay, lại có tánh cách phổ biến. Thay vì giải quyết vấn đề một cách trực tiếp với nhau trong tình thương, những người trong gia đình lại đem chuyện bất hoà ra bên ngoài với thiên hạ. Họ than trách, nguyên rủa hoặc coi thường anh chị em hay bà con trong gia đình một cách trực tiếp hay gián tiếp.

Trước khi nhục mạ hay kết tội một người nào đó trong gia đình mình, hãy xem kỹ tâm mình và hoàn cảnh lúc bấy giờ. Những hình thức nói móc, đá hậu, bẻ giò lái, hạ uy tín, hay coi thường người khác là một khía cạnh của kiêu mạn. Kinh điển đưa ra hình ảnh một người nổi nóng bốc phân ném vào người khác. Người này đã tự bôi bẩn mình trước khi làm bẩn đối phương. Vậy khi có chuyện bất hoà

trong gia đình thì hãy cố gắng giải quyết với thiện tâm trong kham nhẫn, tha thứ và từ ái.

Thử tưởng tượng một khách lữ hành, với một hành trình vất vả, vào một buổi trưa nóng bỏng, đến nghỉ chân dưới một cội cây rợp bóng bên đường. Người lữ hành cảm thấy thoải mái dựa vào gốc cây ngủ một giấc ngon lành. Bạn sẽ nghĩ thế nào nếu lúc thức dậy, trước khi tiếp tục hành trình, người lữ hành đốn ngã cội cây. Kinh điển gọi đây là một kẻ vô ơn. Người như vậy thì chẳng biết gì đến ơn nghĩa. Không phải chỉ tránh làm hại ân nhân mình là đủ, chúng ta phải có bốn phận đền ơn trả nghĩa nữa.

Cũng có trường hợp chúng ta không có dịp để đền ơn người đã giúp đỡ mình. Tuy vậy, chúng ta cũng được coi như kẻ biết ơn, nếu ít nhất chúng ta nhớ đến những việc mà họ đã giúp đỡ chúng ta trước đây. Nếu có dịp để đền ơn thì ta hãy thực hiện. Chuyện đền ơn nghĩa chẳng liên quan gì đến đức hạnh hay tư cách của người thi ơn. Dầu ân nhân có đức hạnh hơn ta, kém ta, hay bằng ta, chuyện ấy chẳng ăn nhằm gì. Một điều cần thiết để họ trở thành ân nhân của ta đó là họ đã giúp đỡ ta trước đây, thế thôi.

Chuyện xưa có kể lại rằng, có một thanh niên nọ làm việc vất vả để nuôi mẹ, nhưng mẹ chàng thanh niên này là một người đàn bà không đứng đắn. Bà ta muốn giấu con điều này. Nhưng ngày nọ, một kẻ mách lẻo trong làng cho chàng biết rõ sự thật.

Chàng thanh niên trả lời: *"Ông bạn ơi, mẹ tôi muốn làm gì thì làm theo ý thích. Bổn phận của tôi là phải làm việc để nuôi bà ta"*. Đây là một chàng thanh niên rất hiểu biết. Anh ta biết được phạm vi làm việc của mình, đó là đền ơn sanh thành dưỡng dục; còn tánh tình của bà ta thế nào đó là chuyện của bà ta. Người thanh niên này là một trong hai loại người hiếm có và quý báu trên thế gian: người thi ân và người đền ân. Người thi ân là người có hảo tâm và tử tế giúp người khác với lý tưởng cao thượng.

Đức Phật là một trong những người thi ân cao cả. Ngài không ngừng cố gắng giúp đỡ chúng sanh bằng cách chỉ rõ con đường giải thoát để họ có thể tự thực hành hầu thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Mọi người chúng ta đều chịu ơn Ngài nên phải có bổn phận nhớ ơn và đền ơn. Một trong những cách đền ơn và nhớ ơn cao quý là tích cực hành thiện. Người đền ơn là người nhớ đến những việc làm tốt đẹp mà ân nhân mình đã làm cho mình, và cố gắng đền ơn khi có cơ hội. Tôi hy vọng rằng các bạn có được đức tính của hai hạng người hiếm hoi cao quý trên, và chiến thắng vẻ vang Đạo Bình Kiều Mạn Thứ Tám.

Đạo Bình Ma Thứ Chín

Danh Lợi

Khi thực hành thâm sâu thì tác phong và cách cư xử của bạn được cải thiện. Bạn trở nên khả kính và khuôn mẫu. Có thể bạn bắt đầu chia sẻ giáo pháp với người khác, hay kinh nghiệm giáo pháp của bạn sẽ hiển lộ ra ngoài, chẳng hạn như bạn sẽ trình bày giáo pháp một cách rõ ràng. Mọi người có thể có lòng tin sâu xa nơi bạn. Lợi lộc và quà tặng sẽ đến với bạn thật nhiều. Người ta có thể đồn rằng bạn đã đắc đạo, bạn ban bố những bài pháp lớn.

Vào lúc này, bạn dễ bị Đạo Bình Ma Thứ Chín đánh gục. Những lời tán dương và cử chỉ kính trọng của mọi người đối với bạn sẽ in sâu vào tâm bạn. Bạn có thể bắt đầu tìm cách để nhận được quà tặng, lợi lộc nhiều hơn và quý hơn ở tín đồ một cách kín đáo, tinh tế hay công khai, lộ liễu. Bạn có thể tự hào rằng mình xứng đáng được nổi danh bởi vì mình thực sự cao cả hơn người khác. Tham vọng bất chánh có thể vượt trội lòng thành thật giúp đỡ, dạy dỗ hay chia sẻ những kinh nghiệm mà mình có được trong lúc hành thiền. Có thể bạn mong muốn thật sự chia sẻ cho người khác những thành quả mà bạn đã gặt hái được trong lúc hành thiền, nhưng sự phục vụ vị tha này bị lấn át bởi tính tự kiêu và lòng ước muốn được đền bù xứng đáng những gì mình đã bỏ ra.

Có thể là tư tưởng sau đây sẽ đến với bạn, *"Ô, ta thật là vĩ đại đó chứ. Không biết có ai được như ta không. Ta bây giờ là hình ảnh quen thuộc và đáng yêu của mọi người. Ta có thể yêu cầu Phật tử mua cho ta một chiếc xe mới".*

Mặt trận thứ nhất của Đạo Bình Ma Thứ Chín là *lợi lộc vật chất*: quà tặng hay lễ vật từ tín đồ thuần thành. Mặt trận thứ hai là *những lời tán dương và lòng kính trọng* của Phật tử. Mặt trận thứ ba là *danh thơm, tiếng tốt*.

Về phần cư sĩ thì Đạo Bình Ma Thứ Chín *tấn công các thiền sinh đã có được một kết quả tốt trong việc hành thiền*. Đối với các thiền sinh bình thường, đạo bình *danh lợi có thể tấn công họ dưới hình thức mong muốn có được chỗ ở tiện nghi hay có quần áo tốt và thoải mái trong khi hành thiền*. Thiền sinh có thể cảm thấy tự hào về sự hành thiền của mình và muốn được mọi người thừa nhận mình là một thiền sinh cỡ lớn. Nhưng thiền sinh chưa thực hành thâm sâu rất dễ bị tự đánh lừa về những thành đạt của mình. Một thiền sinh có được chút ít kinh nghiệm nhưng chưa sâu có thể trở nên quá tự tin. Thiền sinh này vội vã muốn bước nhanh lên diễn đài Phật giáo và dạy người khác. Làm thế là muốn được tán phục và tán dương. Người loại này sẽ dạy thiền mình sát giả, không phù hợp theo kinh điển, cũng không do ở sự thực hành thâm sâu. Người này sẽ làm hại cho những ai theo học với họ.

Thành Thật

Muốn thắng Đạo Bình Ma Thứ Chín, động cơ đằng sau sự nỗ lực của bạn là phải thành thật. Nếu bạn bắt đầu hành thiền chỉ với mục đích muốn được lợi lộc tán dương hay để nổi tiếng thì bạn sẽ không tiến bộ chút nào. Bạn sẽ gặt hái được nhiều lợi ích nếu bạn thường xuyên thẩm xét lại động cơ thúc đẩy việc hành thiền của mình. Nếu bạn thật sự chân thành, trong sáng trong việc hành thiền, nhưng về sau lại đầu hàng kẻ thù là tham ái về lợi lộc, bạn sẽ trở thành say sưa và chệnh mảng. Một người say sưa và chệnh mảng sẽ có một cuộc sống đầy bất an và đau khổ. Vì say sưa, thỏa mãn với lợi lộc nhỏ nhoi nên họ quên mất mục đích của việc hành thiền. Họ bị các bất thiện pháp chi phối khiến có lời nói và hành động sai lầm, do đó việc hành thiền của họ bị thụt lùi.

Chúng ta tin rằng đau khổ phải có chỗ chấm dứt, và chúng ta có thể đạt được mục tiêu là chấm dứt khổ đau nhờ hành thiền. Đó là động cơ chân thật, chính đáng giúp ta tránh khỏi lòng tham lam, ham muốn được lợi lộc và danh tiếng thế gian. Trở thành một chúng sanh, một con người có đời sống thì phải chịu nhiều đau khổ vì sinh và tử. Tiến trình sinh ra là một đau đớn khốn cùng, và cái chết thì sẵn sàng chờ đón. Giữa hai giai đoạn sinh và tử này là đau ốm, bệnh tật, tai nạn, và tuổi già. Lại còn có những khổ tâm khác: *không đạt được những gì ta thích, buồn rầu, và mất mát. Không được gần gũi những người và vật ta thương, phải gần gũi những người ta không ưa thích, v.v...*

Muốn tránh khỏi những đau khổ này, chúng ta ngồi thiền, thực hành giáo pháp, con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau, giải thoát, Niết Bàn. Một số chúng ta đi hành thiền, bỏ lại sau lưng mọi hoạt động thế tục, như việc làm, việc học, trách nhiệm xã hội và những lạc thú thế gian khác bởi vì chúng ta tin rằng đau khổ sẽ đi đến chỗ chấm dứt. Thực ra, không phải chỉ đi tham dự những khóa thiền ta mới có thể hành thiền được, vì chúng ta có thể hành thiền bất cứ nơi nào và bất cứ lúc nào nếu chúng ta cố gắng loại trừ phiền não. Khi bạn ngồi thiền một nơi nào đó, chẳng hạn ở góc phòng sách, thì bạn cũng được gọi là pabbajita, người viễn ly thế gian để diệt trừ phiền não.

Tại sao chúng ta muốn diệt trừ phiền não? Vì phiền não là một kẻ thù nguy hiểm. Nó hành hạ áp chế những kẻ nằm trong quyền lực của nó. Nó như một ngọn lửa nóng đốt cháy da thịt, tim gan, hành hạ ta đủ điều. Khi phiền não bùng dậy trong người nào, nó sẽ đốt cháy, hành hạ, hủy hoại thân thể và tâm hồn người đó. Trong phiền não không có lấy một chút tốt đẹp nào cả.

Ba Loại Phiền Não

Có ba loại phiền não: phiền não tác động, phiền não tư tưởng, và phiền não ngủ ngầm:

(1) **Phiền não tác động** xuất hiện khi ta không giữ những giới căn bản như sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối, uống rượu và các chất say.

(2) Phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện, chẳng hạn, không phạm ngũ giới, nhưng tâm vẫn bị ám ảnh muốn giết, muốn hủy hoại, muốn làm hại cơ thể chúng sanh khác, muốn lấy, tước đoạt, lừa dối kẻ khác để làm chủ một vài vật mà mình ưa thích. Người nào đã bị phiền não này chi phối sẽ thấy rõ thế nào là đau khổ và đau khổ đã hành hạ ta như thế nào. Một người không kiểm soát được phiền não tư tưởng có khuynh hướng muốn làm hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác.

(3) Phiền não ngủ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài. Nó nằm ẩn bên trong, chờ đợi cơ hội nhảy ra tấn công. Phiền não ngủ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc, tâm người này bắt đầu lay động. Đó là phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người này ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động.

Có thể so sánh ba loại phiền não này với chuyện sau đây. Một người quẹt diêm và sơ ý gây ra cháy rừng. Que diêm là phiền não ngủ ngầm. Lửa phát sinh khi diêm quẹt vào hộp là phiền não tư tưởng. Cháy rừng là phiền não tác động.

Dập Tắt Lửa Phiền Não

Nếu bạn thật tâm thực hành giới, định, huệ, thì bạn có thể chế ngự, dập tắt, và loại trừ tất cả ba loại phiền não.

Giữ giới là loại bỏ phiền não tác động. Thực hành thiền định là chế ngự phiền não tư tưởng, và hành thiền minh sát sẽ nhổ tận gốc rễ phiền não ngủ ngầm. Chính phiền não ngủ ngầm là gốc rễ của hai loại phiền não tư tưởng và phiền não tác động. Khi bạn thực hành giới, định huệ, bạn sẽ có được những loại hạnh phúc mới.

Thực hành giới thì sự thích thú vào ngũ dục sẽ được thay thế bằng sự an lạc tạo bởi giới hạnh thanh tịnh. Nhờ phiền não tác động vắng bóng, người giữ giới hạnh thanh tịnh sẽ có một cuộc sống tương đối trong sạch, an lạc và hạnh phúc. Chúng ta thực hành giới bằng cách giữ năm giới căn bản hay những giới qui định trong phần giới của bát chánh đạo: **chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng**. Tất cả các điều này đều đặt căn bản ở điểm không làm hại người khác và không làm hại chính mình.

Bạn có thể phân vân không biết trên thế gian này có ai thực sự giữ giới luật trong sạch không. Chắc chắn rằng có nhiều người giữ giới trong sạch. Trong những khóa thiền, thiền sinh rất dễ dàng giữ giới trong sạch vì họ sống trong một môi trường thích hợp cho sự giữ giới. Nhiều người tiến xa hơn trong việc giữ ngũ giới. Họ giữ tám giới. Các vị tỳ kheo hay tỳ kheo ni phải giữ nhiều giới hơn. Trong khi đến thiền viện để hành thiền, ta có thể đạt được những thành quả lớn lao nhờ sự cố gắng của chính ta. Những việc ta thấy khó khăn trước đây như *giữ giới luật, khép mình vào kỷ luật, thanh lọc tâm, v.v...*, đều trở thành dễ dàng.

Giữ giới chỉ là bước đầu. Khi ta muốn loại trừ thêm các phiền não cần phải luyện tâm thanh tịnh. Loại phiền não thứ hai, phiền não tư tưởng sẽ được loại trừ nhờ thiền định, hay thực hành phần định trong bát chánh đạo: **chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định**. Sự tinh tấn liên tục và kiên trì rất cần thiết. Muốn ghi nhận các hiện tượng xảy ra trong từng giây phút một không để loạn tâm chi phối, đòi hỏi phải có một sự tinh tấn liên tục và kiên trì. Trong đời sống thường nhật, rất khó duy trì tinh tấn liên tục và tinh tấn kiên trì. Bởi vậy, thời gian ở thiền viện là thời gian thuận lợi nhất. Ta nên tận dụng thời gian này để luyện tâm.

Nhờ liên tục tinh tấn, chánh niệm và định tâm trong từng giây phút một, ta chế ngự được phiền não tư tưởng. Tâm không còn tán loạn mà an trụ trên đề mục. Lúc bấy giờ các phiền não không dấy lên được, và tâm đạt được trạng thái gọi là **upasama sukha**, tức là tịnh lạc. Đó là sự an lạc, thanh tịnh, tĩnh lặng có được nhờ phiền não đã bị chế ngự. Tâm không còn bị sân hận, tham ái và giao động chi phối. Khi có được hạnh phúc tuyệt diệu này, ta sẽ thấy tất cả mọi lạc thú của cuộc đời do ngũ dục đem lại đều thấp kém. Ta sẽ thấy tịnh lạc là hạnh phúc siêu việt hơn cả nên sẵn sàng vứt bỏ sang một bên mọi lạc thú thế tục mà ta đã ham muốn và chấp giữ trước đây. Nhưng khi đạt được tịnh lạc như thế này, bạn cũng đừng tự mãn và xem đây là mục tiêu cuối cùng.

Còn có một sự hạnh phúc nữa cao trội hơn hẳn tịnh lạc. Đó là trí tuệ. Vậy hãy tiến thêm một bước nữa để thực hành trí tuệ. Thực hành để phát triển trí tuệ là thiền minh sát. Những tuệ giác do minh sát đem lại có thể loại bỏ tạm thời hay vĩnh viễn các phiền não ngủ ngầm. Khi chánh niệm được phát triển hài hoà với tinh tấn, đức tin, chánh định và trí tuệ, thì bạn bắt đầu trực nhận được bản chất của thân và tâm. Thế là nhóm trí tuệ trong bát chánh đạo là chánh kiến, chánh tư duy bắt đầu phát triển và dần dần tâm tiến đến các tuệ giác cao hơn. Tuệ giác phát triển thì các phiền não ngủ ngầm càng bị yếu đi và tàn lụi dần. Nếu thiền sinh kiên trì hành thiền thì trí tuệ sẽ phát triển lớn mạnh hơn cho đến lúc đạt đạo quả. Lúc bấy giờ, các phiền não ngủ ngầm hoàn toàn bị tiêu diệt.

Đến đây thì lợi lộc, sự kính trọng và tiếng thơm sẽ tự động đến với bạn. Vào lúc bấy giờ, bạn cũng không bị dính mắc vào chúng vì chúng quá nhỏ nhoi so với kết quả cao quý mà bạn đã đạt được qua nỗ lực hành thiền của mình. Dù thực tâm không nghĩ đến lợi lộc, tiếng thơm, nhưng khi thành công thì lợi lộc và danh thơm sẽ đến một cách tự nhiên, và thiền sinh sẽ biết cách xử dụng lợi lộc và tiếng thơm một cách thích hợp, đồng thời tiếp tục hành thiền cho đến khi rời bỏ thân giả tạm này.

Đạo Bình Ma Thứ Mười Khen Mình, Chê Người

Tất cả chúng ta đều ít nhiều đều ý thức được sự đau khổ. Đau khổ hiện diện trong lúc sinh, lúc sống và khi chết. Khổ đau và phiền lụy trong cuộc sống khiến ta có ý muốn chấm dứt khổ đau, sống trong an lạc hạnh phúc. Đó là ý muốn, là đức tin, và có lẽ cũng do ý muốn và đức tin này thúc đẩy nên bạn mới chịu khó đọc những lời giảng dạy này.

Trong lúc hành thiền, mục đích chính yếu và cao quý của chúng ta có thể bị phá hoại bởi những hiệu quả phụ của việc hành thiền. Chúng ta đã nói đến những tác động tai hại của lợi lộc, kính trọng và danh tiếng. Song song với chúng, còn có hai loại phiền não lợi hại khác, đó là khen mình mà chê người. Đó là đạo bình thứ mười. Đạo Bình Ma Thứ Mười được dàn bày để đánh gục các thiền sư.

Khen mình thường tấn công thiền sinh sau khi họ đạt được một số tiến bộ trong thực hành. Chẳng hạn, khi họ cảm thấy giới luật của mình được hoàn hảo, họ có thể quá tự tin, nhìn mọi người chung quanh và nói:

*"Người kia chẳng giữ giới luật.
Họ không được trong sạch và thánh thiện như ta."*

Nếu điều này xảy ra, chúng ta đã sa vào ổ phục kích của Đạo Bình Ma Thứ Mười. Đạo binh cuối cùng này là đạo binh hùng mạnh nhất phá hủy sự tiến bộ của chúng ta. Thời kỳ Đức Phật có **Đề Bà Đạt Đa**, nhờ hành thiền tinh tấn, đạt được một số thần thông. Quá tự đắc với pháp thần thông của mình, **Đề Bà Đạt Đa** sanh ra kiêu mạn nên đã có nhiều hành động sai lầm đến nỗi nhiều lần âm mưu giết Đức Phật. Khi hành động sai trái phát khởi ông ta không còn chánh niệm nên không có gì để bảo vệ chống lại đạo binh ma khen mình chê người.

Cốt Tủy Của Đời Sống Thánh Thiện

Chúng ta có thể thỏa thích về sự trong sạch của chúng ta, nhưng không nên chê bai, hạ thấp người khác xuống và thổi phồng mình lên. **Giới, Định, Huệ** có thể so sánh với một khúc cây có lõi rất quý. Cành lá là danh dự, tiếng thơm, lời khen tặng và lợi lộc. Vỏ mỏng bên ngoài là giới. Vỏ dày bên trong là định. Phần gỗ là thần thông. Phần lõi là trí tuệ bao gồm đạo quả giải thoát.

Giả thử có một cây lớn bị bão ngã đổ trong rừng. Một người thợ rừng thấy vậy bèn lấy rìu chặt cành lá rồi đem cành lá về nhà. Người thợ rừng này chẳng khác nào một thiền sinh thỏa thích trong lợi lộc, lời khen tặng và danh tiếng.

Một người khác có thể lột lấy lớp vỏ mỏng bên ngoài rồi đem chúng về. Người chỉ lấy lớp vỏ mỏng này chẳng

khác nào một thiền sinh bằng lòng với giới luật trong sạch của mình mà không chịu đào luyện tâm.

Người thợ thứ ba cạy lấy phần vỏ dày bên trong. Người thợ này chẳng khác nào thiền sinh thông minh hơn biết rằng giới luật chưa phải là mục đích cuối cùng; phải chú trọng đến việc phát triển tâm. Thiền sinh này có thể học một loại thiền định nào đó rồi cố công hành trì. Sau khi đạt được nhất tâm trong thiền định, thiền sinh này cảm thấy mình đã đạt được điều vĩ đại. Tâm thiền sinh này lúc bấy giờ rất ổn cố và đầy an lạc, hạnh phúc. Thiền sinh này có thể đạt được các tầng thiền hay định tâm sâu xa. Thế rồi một tư tưởng đến với thiền sinh: *"Ta thật là cừ, còn mấy người kia có vẻ luôn luôn bất an, giao động"*. Thiền sinh tưởng rằng mình đã đạt được tinh túy của thiền minh sát và thánh quả, nhưng thật ra thiền sinh này bị đạo binh ma thứ mười là kiêu mạn tấn công.

Người thợ thứ tư đẽo lấy phần gỗ đem về. Người thợ này chẳng khác nào thiền sinh có nhiều tham vọng hơn, cố gắng phát triển thần thông. Sau khi hành thiền một thời gian, thiền sinh có thần thông và đầy tự hào về thành quả của mình. Thêm vào đó, thật là thú vị khi vui đùa với khả năng mới tạo được của mình. Tư tưởng sau đây có thể đến với thiền sinh: *"Ồ, đây là thành quả cao tột, chắc là cốt tủy của giáo pháp. Chẳng ai có thể làm được điều này. Mấy người kia không thể nhìn được ngay trước mắt mình, hình ảnh chư thiên và chúng sanh ở địa ngục"*.

Nếu không đánh bại được đạo bình ma thứ mười này thì thiền sinh sẽ bị say sưa và bất cẩn trong việc phát triển thiện tâm, và cuộc sống của thiền sinh sẽ đầy đau khổ.

Thần thông không phải là giải thoát thực sự. Ngày nay, nhiều người còn bị thu hút bởi những kẻ có phép thần thông. Bởi lý do đó, chỉ biểu diễn một chút thần thông là đã khiến nhiều người có đức tin. Lúc Đức Phật còn tại thế cũng có những trường hợp tương tự. Thật vậy, lần nọ, có một thiện nam đến gần Đức Phật yêu cầu Ngài dùng thần thông để làm phương tiện truyền bá giáo pháp. Ông ta đề nghị Đức Phật bảo những học trò có nhiều thần thông biểu diễn cho mọi người xem, ông ta nói: *"Khi thấy phép lạ, mọi người đều thán phục và tin tưởng. Làm như vậy, Ngài sẽ có rất nhiều tín đồ."*

Đức Phật từ chối lời yêu cầu này. Ông thiện nam yêu cầu đến ba lần. Cả ba lần Đức Phật đều từ chối. Cuối cùng, Đức Phật nói với người thiện nam: *"Có ba loại thần thông. Một là bay lên không trung hay chun xuống đất, hay biểu diễn những điều kỳ lạ mà người thường không thể nào làm được. Hai, là đọc được tâm người khác. Họ có thể biết được tâm người khác và có thể nói: 'Hôm qua anh đã nghĩ như vậy, và đã làm điều đó như vậy, như vậy...'".* Người ta sẽ thán phục và nể sợ họ. Nhưng có một loại thần thông thứ ba rất quan trọng. Đó là khả năng chỉ dẫn người khác. Chẳng hạn người có thần thông này có thể nói:

"Anh có hành động, cử chỉ, và lời nói như vậy là không tốt. Đó là những điều bất thiện, không đem lại an lạc và hạnh phúc cho chính anh và cho người khác. Anh nên bỏ điều đó và nên làm những điều lành như vậy, như vậy..., và anh nên hành thiền theo cách tôi sắp chỉ dẫn cho anh đây. Năng lực hướng dẫn người khác đi theo chánh đạo là loại thần thông quan trọng nhất".

"Này người thiện nam, nếu hai loại thần thông đầu tiên được biểu diễn cho người có đức tin vào thiền minh sát, thì sẽ không phá hủy đức tin của họ. Nhưng với người chưa có đức tin ở Tam Bảo, ở pháp hành, họ sẽ nói: "Những pháp thần thông này có gì lạ đâu? Tôi biết trong những tôn giáo khác cũng có người đạt được loại thần thông như vậy. Chẳng qua đó là nhờ trì chú và các loại pháp bí truyền khác chứ gì". Những người như vậy sẽ hiểu sai lạc giáo pháp của Như Lai".

"Loại thần thông thứ ba là loại thần thông tốt nhất. Này người thiện nam, khi một người có thể nói đây là điều xấu, đừng làm. Anh nên nói lời chân chánh và có hành động chơn chánh. Đây là cách gội rửa tâm thoát khỏi phiền não. Đây là cách hành thiền. Đây là cách để đạt được an lạc và hạnh phúc Niết Bàn, thoát khỏi đau khổ. Đó là loại thần thông hoàn hảo nhất."

Bằng mọi cách, nếu thích, bạn có thể cố gắng hành trì để đạt thần thông. Hành trì để đạt thần thông không phải là điều thiết yếu, nhưng cũng không có gì đi ngược với thiền minh sát. Không ai cản bạn, và nếu bạn không đạt được thần thông nào, thì cũng không ai chế nhạo bạn đâu. Chỉ cần đừng nhầm lẫn xem thần thông là tinh túy của giáo pháp. Một người có thần thông mà tin rằng mình đã đạt được mục đích tối hậu của đạo là một sự si mê lớn. Đây là một người muốn tìm cái lõi của cây, nhưng mới đến được phần gỗ đã lấy làm thỏa mãn, vì hiểu lầm đây là điều mà mình muốn tìm.

Vậy thì, sau khi có thần thông phải tiếp tục phát triển thiền minh sát để thấy được đạo quả và tinh tấn liên tục cho đến khi đắc A La Hán. Khi chánh niệm và chánh định phát triển tốt đẹp thì trí tuệ nội quán sẽ có đà tiến lên cao và thấu suốt được chân tướng của mọi vật hiện khởi. Đây cũng là một loại thần thông, nhưng chưa phải là mục đích cuối cùng. Cuối cùng, bạn có thể đạt được Tu Đà Huàn, tâm nhập lưu. Đó là sự giác ngộ đầu tiên. Khi đạt thánh đạo đầu tiên này, bạn đi sâu vào Niết Bàn. Lần đầu nhỏ tận gốc rễ một số phiền não. Khi đạt đạo thì quả đến liền sau đó. Bạn có thể tiếp tục hành thiền để khai triển quả tâm. Khi quả tâm đến, bạn sẽ ở trong tịnh lạc của Niết Bàn. Đạo tâm chỉ đến một lần trong đời, nhưng quả tâm có thể đến nhiều lần. Bạn chỉ cần có tâm cố gắng là có thể trở lại quả tâm bất kỳ lúc nào và bao lâu cũng được.

Tuy nhiên, đối với Đức Phật, thì quả đầu tiên cũng còn quá thấp. Phải hành trì thêm để giác ngộ hoàn toàn, vì chỉ khi giác ngộ hoàn toàn, bạn mới tận diệt hết phiền não. Đây là trường hợp của người thợ rừng thứ năm biết lấy lõi cây đem về.

Sau khi so sánh khúc cây với việc hành thiền, Đức Phật kết luận:

"Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở lợi lộc, danh thơm, tiếng tốt v.v... Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở giới luật thanh tịnh. Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở các tầng thiền. Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở việc đắc thần thông. Cốt tủy của giáo pháp Như Lai là giải thoát mọi phiền não, và sự giải thoát này có thể đạt được bất kỳ lúc nào".

Hy vọng các bạn có đủ sức mạnh, năng lực và can đảm, dũng mãnh để đối đầu với mười đạo binh ma, và tận diệt chúng không chút thương tiếc để thành tựu các tuệ minh sát. Cầu mong các bạn đạt được ít nhất quả nhập lưu ngay trong kiếp sống hiện tại này. Cầu mong các bạn giải thoát hoàn toàn và chấm dứt mọi khổ đau.

Trích NGAY TRONG KIẾP SỐNG NÀY

Thiền sư U Pandita

Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch

Như Lai Thiền Viện, San Jose, Hoa Kỳ 1996

MỤC LỤC

Đạo Bình Ma Thứ Nhất Dục Lạc	4
Đạo Bình Ma Thứ Hai Bất Mãn	5
Đạo Bình Ma Thứ Ba Đói Khát	7
Đạo Bình Ma Thứ Tư Tham Ái	10
Đạo Bình Ma Thứ Năm Dã Dượi Buồn ngủ (Hôn Trầm Thụy Miên)	11
Đạo Bình Ma Thứ Sáu Sợ Hãi, Khiếp Nhược hay Hèn Nhát	16
Đạo Bình Ma Thứ Bảy Hoài Nghi	19
Đạo Bình Ma Thứ Tám Kiêu Mạn và Vô Ổn	36
Đạo Bình Ma Thứ Chín Danh Lợi	42
Đạo Bình Ma Thứ Mười Khen Mình, Chê Người	50

SÁCH ẤN TỔNG - THÁNG 7.2013

KỶ NIỆM 1 NĂM THÀNH LẬP NHÓM TÂM BÌNH AN

www.tambinhan.com