



NHỮNG DẤU CHÂN  
TRÊN CON ĐƯỜNG NHIỆM MÀU  
ĐẾN PHẬT QUẢ

*Biên soạn từ tự truyện viết tay của  
Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma*

*Chuyên ngữ:  
Trần Đức Dung và Nhóm Tâm Bình An*

Cuốn sách được biên dịch từ ngôn ngữ Sinhalese tựa đề  
“Asirimat Budumaga Piyasaṭahan”.

In lần đầu:  
2019 Dương lịch.  
2563 Phật lịch.

Có thể được tái bản với sự cho phép bằng văn bản.

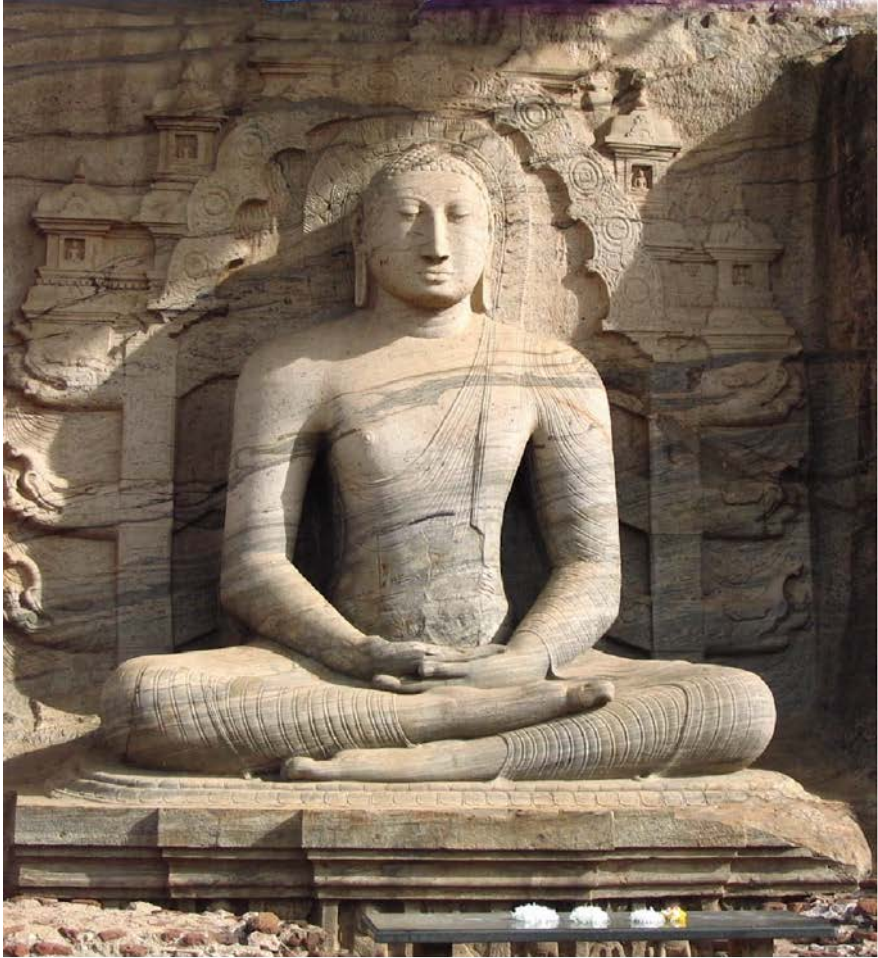
Mọi thắc mắc xin liên hệ:  
Thiền lâm viện Nā Uyana.  
Pansiyagama  
Melsiripura  
Sri Lanka 60554

SĐT: 0718455332  
Email: [nauyana@gmail.com](mailto:nauyana@gmail.com)

Ấn bản pdf có thể tải về tại:

[www.ariyamagga.org](http://www.ariyamagga.org)  
[www.nauyana.org](http://www.nauyana.org)  
[www.buddhadipa.tw](http://www.buddhadipa.tw)  
[www.nauyana.org.tw](http://www.nauyana.org.tw)

*Chỉ phát hành miễn phí*



Galvihara, Polonnaruwa, Sri Lanka

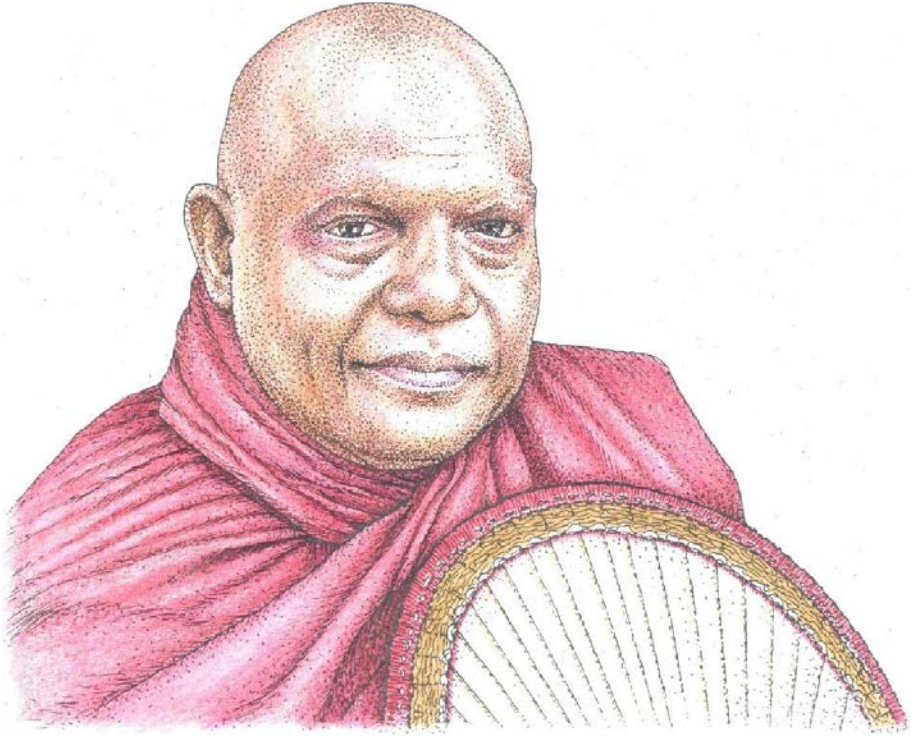
# Cúng Dường

Nguyện mong cuốn tự truyện:  
“NHỮNG DẤU CHÂN TRÊN CON ĐƯỜNG  
NHIỆM MÀU ĐẾN PHẬT QUẢ”  
Của Ngài Bồ Tát để lại,  
Vì lợi ích của thiện tín,  
Là vật phẩm cúng dường lên Tam Bảo Cao Thượng.

မြန်မာ့အလင်းစာတိုက်  
အလင်းစာတိုက်၊ အလင်းစာတိုက်  
အလင်းစာတိုက် အလင်းစာတိုက်  
အလင်းစာတိုက် အလင်းစာတိုက်

“Tôi sẽ hoàn thành mọi nhân tố cần thiết để đạt quả vị Phật không thiếu sót và chứng ngộ Chánh Đẳng Giác trong ngày vị lai.”

Chúng con xin cúng dường món quà Pháp này đến vị Thầy vĩ đại của chúng con, là ân nhân của mọi chúng sinh:  
Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma!



**Phó chánh văn phòng Śrī Laṅkā Rāmañña Nikāya, Y chỉ  
sư, cố Chủ tịch, Người bảo trợ của Śrī Laṅkā Kalyāṇī  
Yogāśrama Saṃsthā, bậc Tam Tạng, Đại Thiên Sư,  
Śrī Jinawaṃsha Nāṇārāma Waṃsāvataṃsha Sāsanadhaja,  
Saddharmavāgīshvarācāriya  
Người nguyện thành Phật quả,  
Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Śrī Ariyadhammābhidhāna**





## *Lời nói đầu ở bản dịch Tiếng Anh*

Chúng con hết sức vui mừng giới thiệu bản Anh ngữ cuốn tự truyện của Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma (1939 -2016). Đại Trưởng Lão viết phần chính của bản thảo này thể theo lời thỉnh cầu của một đệ tử cư sĩ. Ngài chấp thuận nhưng dặn dò không được xuất bản nó khi Ngài còn tại thế. Vì vậy, cuốn tự truyện đầu tiên bằng tiếng Sinhala được phát hành tại Thiền lâm viện Nā Uyana nhân kỷ niệm một năm ngày ra đi của Ngài. Cuốn sách có tên gốc là: “Asirimat Budumaga Piyasaṭahan.”

Không lâu sau đó, với mong muốn cuốn sách được chuyển ngữ thành nhiều thứ tiếng, ấn bản Anh ngữ được hoàn thành nhờ sự hợp tác của nhiều dịch giả người Sri Lanka và nước ngoài. Cuốn sách được phát hành vào 15/07/2019 nhân kỷ niệm 60 năm ngày thọ giới tỳ-kheo của Ngài Đại Trưởng Lão. Một ấn bản Hoa ngữ cũng được phát hành cùng ngày.

Cuốn sách bao gồm hai phần. Phần thứ nhất dịch lại bản tự truyện chép tay của chính Đại Trưởng Lão. Trong phần này, Ngài mô tả chi tiết cuộc đời từ lúc thiếu thời ở quê nhà Sri Lanka cho đến năm 2002, khi Ngài đang trên đỉnh cao trong việc thực hành Pháp. Trong ấn bản gốc, những ghi chép này được sao y từ phần chép tay của Ngài và xuất bản. Trong ấn bản này, một phần trong bản gốc tiếng Sinhala được in ra làm nền sách để dễ dàng nhận dạng cuốn tự truyện của Ngài. Xuyên suốt quyển sách, các ngôn từ của Ngài Đại Trưởng Lão được trình bày theo phong chữ ‘sansserif’ (vd: “Cha tôi trồng lúa và một số hoa màu khác”), còn từ ngữ của ban biên tập được trình bày theo phong chữ như trong lời giới thiệu.

Phần hai của cuốn sách bao gồm một tuyển tập các ghi chép của Đại Trưởng Lão từ thời gian ở Trung tâm Thiền Pa Auk, nơi Ngài thực



hành qua năm giai đoạn khác nhau. Chúng bao gồm các chi tiết ngắn gọn xúc tích về thời khoá hàng ngày, các hướng dẫn thiền mà Ngài nhận được cùng với kinh nghiệm hành thiền của Ngài. Các đoạn trích từ Pháp thoại của Đại Trưởng Lão cũng bao gồm ở đây. Các ghi chép này được một tỳ-kheo biên tập trí thức người Sri Lanka giới thiệu và bình luận. Ở đây, chúng ta có được cái nhìn sâu sắc về việc thực hành thiền của Ngài dưới hướng dẫn của Đại Trưởng Lão Pa Auk Sayadaw Ācīṇṇa.

Việc biên dịch cuốn sách quý báu được một vị tăng phi thường viết đã truyền cho chúng con năng lượng và nguồn cảm hứng tuyệt vời trong tu tập. Chúng con hy vọng quý độc giả cũng được lợi lạc như thế.

**Nhóm biên dịch**  
**Thiền lâm viện Nā Uyana**  
**Sri Lanka**  
**Tháng 07-2019**

## *Hướng dẫn về các dấu thanh điệu*

Tiếng Pāli và Sinhala khi được viết qua bản chữ La-tinh, có chứa nhiều chữ cái đi kèm với dấu thanh điệu. Phần lớn trong sách, các dấu thanh điệu chỉ được giữ lại trong những chữ tồn tại trong cả hai ngôn ngữ.

Chữ ‘ā’ được phát âm như ‘aw’ trong tiếng Anh là từ ‘saw’.  
Chữ ‘ī’ là được phát âm như ‘ee’ trong tiếng Anh là từ ‘see’.  
Chữ ‘ū’ là được phát âm như ‘o’ trong tiếng Anh là từ ‘who’.  
Chữ ‘ñ’ là được phát âm như ‘ng’ trong tiếng Anh là từ ‘sing’.  
Chữ ‘ṇ’ là được phát âm như ‘n’ trong tiếng Anh là từ ‘centre’.  
Chữ ‘ñ’ là được phát âm như ‘nio’ trong tiếng Anh là từ ‘onion’.  
Chữ ‘ṭ’ là được phát âm như ‘t’ trong tiếng Anh là từ ‘trap’.  
Chữ ‘ḍ’ là được phát âm như ‘d’ trong tiếng Anh là từ ‘drop’.  
Chữ ‘ṃ’ là được phát âm như ‘ng’ trong tiếng Anh là từ ‘rung’.  
Chữ ‘ś’ là được phát âm như ‘sh’ trong tiếng Anh là từ ‘she’.

## *Lời giới thiệu*

Vị Thầy đáng kính của chúng con, Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma, là một trong những tỳ-kheo cao quý nhất thời đại này. Ở đỉnh cao trong Phật Giáo Sri Lanka, Ngài sống một cuộc đời xuất gia rạng rỡ với đầy đủ kiến thức về kinh điển cũng như thực hành theo Pháp Phật. Ngài cống hiến cả đời mình cho sự phát triển tâm linh và phụng sự Giáo Pháp trên thế gian.

Ngài Đại Trưởng Lão dành cả cuộc đời từ thời thơ ấu để sống cho ước nguyện tâm linh của mình. Sau khi xuất gia, Ngài kết giao thâm tình với những người bạn đồng tu và gặt hái nhiều lợi ích. Ngài dành trọn tâm tư cho sự tích lũy ba-la-mật mạnh mẽ nhất để đạt đến Phật Quả; được khắp nơi tôn trọng và cung kính như bậc Bồ Tát trong giáo pháp của Đức Phật Chánh Đẳng Giác Gotama. Đến nay đã được gần ba năm Ngài rời khỏi cõi người và trở về Phạm Thiên giới (vì 30 ba-la-mật cần thiết cho Quả vị Phật cần phải được tiếp tục bồi bổ).

Đưa trẻ thiện lành ấy đến với thế gian từ cõi trời, sau khi đủ tuổi, đã từ bỏ cuộc sống gia đình theo đuổi ước nguyện kiên cố được lập ra từ nhiều kiếp trước. Vị ấy đã đến gặp Ngài Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita, lúc bấy giờ đang ở Thiền viện Nā Uyana và nhiệt tâm tinh cần xin theo học dưới sự dẫn dắt tâm linh của Ngài.

Vị ấy được Ngài Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita đào tạo căn bản về kinh điển và thực hành; sau đó được giới gắm cho Ngài Đại Trưởng Lão Kaḍawedduwe Śrī Jinavaṃsa ở Thiền viện Galdūwa Śrī Guṇawardana, nơi Ngài được xuất gia dưới sự hướng dẫn của Đại Trưởng Lão Paṇḍita [tức Ngài Jinavaṃsa] và Đại Trưởng Lão Mātara Śrī Nānārāma, cùng nhiều bậc thầy đáng kính khác.

Ngài có kiến thức và kinh nghiệm dày dặn về kinh điển Pāli, chú

giải, phụ chú giải và nhiều môn học khác. Các học giả nổi tiếng đều xem Ngài là một bậc không thể sánh bì trong thời đại này tại Sri Lanka về mặt Pháp học, một minh chứng về trình độ của Ngài.

Mặc dù thế gian không biết được sự phát triển trong thiền cũng như những chứng đắc của Ngài, nhưng khá nhiều lần mọi người vẫn gọi Ngài là vị ‘A-la-hán’ hay bậc ‘Thượng Nhân đã giác ngộ đạo quả’, theo nhận định của riêng họ, dựa vào dung mạo, phong thái, đức độ và khả năng thuyết Pháp của Ngài.

Theo thỉnh cầu từ một Phật tử thuần thành, Ngài đã để lại một số chi tiết về đời sống của mình và nhắc nhở các đệ tử rằng Ngài “đang ghi lại nhiều sự kiện quan trọng trong đời” và dặn dò họ không được công bố chúng khi Ngài còn tại thế.

Những ghi chú này từ trước đến nay chưa hề được biết đến và là nguồn tài liệu duy nhất giúp chúng ta có được cái nhìn tổng quan về pháp thiền Ngài thực hành, về các trải nghiệm và tri thức Pháp học Ngài tích lũy cũng như trí tuệ vipassanā thâm sâu Ngài đã chứng đắc.

Chúng con sẽ trình bày một cách tốt nhất phần I mang tên “Những dấu chân cuộc đời một Vị Tỳ-Kheo”, trong đó chứa đựng thông tin tiểu sử do chính Ngài Đại Trưởng Lão viết và một mô tả tóm tắt về thiền tập của Ngài. Các ghi chép này thuật lại nhiều thông tin vô cùng hiếm có liên quan đến kinh nghiệm hành thiền.

Chúng con không có đủ khả năng để phân tích trọn vẹn mọi đức hạnh cao cả và năng lực hành thiền của Ngài.

Mong rằng nỗ lực biên soạn cuốn sách này cùng việc ghi lại những cống hiến không tỳ vết của Ngài cho Phật Pháp và thế gian, là nhân duyên để độc giả tích lũy công đức!

Bằng sự suy xét rằng ngay trong thời đại này vẫn còn các vị Bồ Tát cao quý sẽ giúp chúng ta kết giao với nhiều thiện hữu và noi theo học hỏi tấm gương của bậc tỳ-kheo đáng kính ấy. Nguyên cho đức tin Tam Bảo và năng lực tâm linh mạnh mẽ sinh khởi nơi quý độc giả, nguyện cho các vị đi tìm con đường giải thoát không ngần ngại!

Chúng con xin hồi hướng tất cả công đức biên soạn cuốn sách này đến Ngài Đại Trưởng Lão và vừng nguyện rằng điều này sẽ góp phần hoàn thiện tất cả 30 ba-la-mật của Ngài trong 1,800 kiếp sống vị lai cho đạt được Giác Ngộ Tối Thắng!

**Chúng đệ tử tỳ-kheo  
Thiền lâm viện Nā Uyana  
Sri Lanka**



Tượng Đức Phật tại Nā Uyana

## *Chia phước*

Nhân vật đặc biệt như Ngài Đại Trưởng Lão của chúng ta, một người đức độ, là cực kỳ hiếm khi được biết trên thế gian. Học theo được những thiện nghiệp và đức hạnh của vị Bồ Tát ấy là điều khiến cho thế gian tốt đẹp hơn. Chúng con xin chia mọi phước thiện tích lũy được qua việc công bố và ấn tống về cuộc đời của Ngài đến tất cả những ai đã hỗ trợ trong khả năng của mình với nỗ lực nhiệt tình. Ở đây chỉ có thể nhắc đến một số vị.

- Tất cả các Ngài Đại Trưởng Lão, Trưởng Lão và sa-di đã đề xuất và đưa ra lời khuyên cho việc chuẩn bị quyển sách này.
- Tất cả chư vị Phật tử đã cúng dường tịnh tài cho việc ấn tống.
- Họa sĩ thiết kế hình ảnh của Ngài Đại Trưởng Lão.
- Chủ cơ sở in ấn và nhân viên.

Cầu mong cho những ai đã giúp sức và cúng dường đến thiện sự này, tất cả chư Thiên và chúng sinh, hoan hỷ thọ nhận phước thiện. Mong rằng đây là duyên cho các vị thể nhập Pháp!

### **Satam samāgamo hotu – yāva Nibbāna pattiya**

*Mong cho tất cả chúng ta đều được thân cận các Bạc  
thiện trí cho đến khi chứng đắc Niết Bàn.*



# Mục Lục

Lời nói đầu	VII
Hướng dẫn các dấu thanh điệu	IX
Giới thiệu	X
Chia phước	XIII

---

## PHẦN I: DẤU CHÂN CUỘC ĐỜI MỘT TU SĨ PHẬT GIÁO

1. Ra đời	2
2. Nơi sinh	6
3. Gia đình	7
4. Anh chị em ruột	8
5. Dòng dõi gia đình và tên cư sĩ	8
6. Học đọc và viết	9
7. Trường học và thầy cô	9
8. Các ngôi đền đã viếng thăm	10
9. Trụ trì (Nāyaka Thera) của chùa	10
10. Các Ngài Trưởng Lão họ hàng	11
11. Tám giới: Lần đầu tiên	12
12. An cư kiết hạ ở hội trường làng	14
13. Trường Pháp học	14
14. Mẹ yêu quý qua đời	15
15. Thiền viện Nā Uyana được thành lập	16
16. Tuân thủ các nguyên tắc đạo đức	18
17. Xuất gia	20



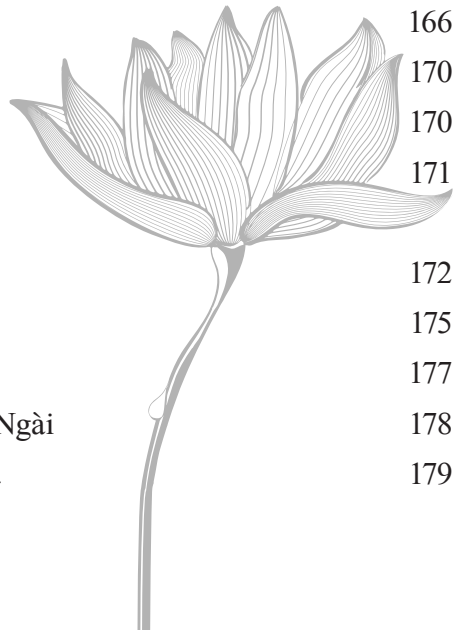
18. Thời kỳ giới tử	24
19. Đền trung tâm Śrī Guṇawardhana Yogāsrama	26
20. Lễ thọ giới trong Phật giáo	28
21. Giai đoạn làm sa-di	29
22. Pūtimutta Bhesajja (Trần khí được)	32
23. Thuốc Pūtimutta Āsava (Trần khí lậu)	33
24. Thầy giáo thọ và thầy tế độ	34
25. Thời gian tu học	35
26. Thọ giới tỳ-kheo	37
27. Thuộc lòng Tam Tạng Kinh	39
28. Nhập hạ và du hành	40
29. Hướng dẫn khoá thiền	44
30. Các cuốn sách Pháp được biên soạn	46
31. Hành hương Ấn Độ	46
32. Ra nước ngoài	48
33. Các buổi lễ và kỷ niệm đặc biệt	55
34. Hạnh đầu đà	60
35. Phát triển các đề mục thiền	60
36. Những người bạn tinh thần	62
37. Sự hộ độ đặc biệt của các nam nữ cư sĩ	63
38. Các chức vị đã nhậm giữ trong Giáo Hội	70
39. Tu tập niệm Ân Đức Phật	70
40. Phương pháp thiền Pa auk	72
41. Quán tưởng tứ vật dụng	76
42. Lời Nguyện	84
43. Dấu hiệu của Ba-la-mật	98



**PHẦN II:**  
**NHỮNG GIẢI THÍCH VÀ GHI CHÚ CỦA**  
**NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO VỀ THIỀN.**

44. Các phương pháp thiền thực hành bởi Ngài Đại Trưởng Lão	102
I. Niệm Ân Đức Phật	102
II. Thiền Tâm từ	102
III. Phương pháp thiền Mahasi và chánh niệm hơi thở	104
IV. Bốn mươi đề mục thiền định	104
V. Phương pháp Thiền Pa Auk	106
45. Tâm tĩnh lặng	115
46. Thư giãn tâm xao động	118
47. Thiền vô sắc	121
48. Ân đức của một vị Bồ Tát	125
49. Sự thật bị che đậy bởi bóng tối của vô minh	129
I. Phân tích sắc	129
II. Phân tích danh	131
50. Chánh niệm của Ngài Đại Trưởng Lão	134
51. Chánh niệm lúc cuối đời	138
52. Con đường chân chính giữa những con đường không chân chính	139
I. Thăm sát các kiếp sống luân hồi	140
II. Thăm sát các kiếp sống quá khứ.	141

III. Các kiếp sống tương lai luân hồi và sự chấm dứt của danh-sắc	141
IV. Pháp duyên khởi: Các kiếp sống quá khứ	142
V. Pháp duyên khởi: Các kiếp vị lai	143
VI. Lời giải thích: Các kiếp sống quá khứ	144
VII. Lời giải thích: Các kiếp vị lai	148
53. Hành thiền trong giai đoạn đầu đời	149
54. Phân tích các hành	150
55. Vipassanā theo 40 khía cạnh	153
56. Thời khoá hằng ngày của Ngài Đại Trưởng Lão	154
57. Bảy pháp danh và sắc	161
I. Sắc bảy pháp	161
II. Danh bảy pháp	162
58. Thiền quán bất tịnh	164
59. Các chướng ngại trong thiền	166
60. Nhìn thấy sự sinh diệt	166
I. Sự sinh	170
II. Sự diệt	170
III. Sinh và Diệt	171
61. Quán sự Diệt	172
62. Hành xả	175
63. Mười bốn cách làm chủ tâm	177
64. Sự phi thường xuất chúng của Ngài	178
65. Hướng dẫn không thể vượt qua	179



66. Con đường đến quả vị Phật	187
I. Lời thọ ký	187
II. Những kiếp sống quá khứ	188
III. Vị Bồ Tát chúng ta được gặp	190
IV. Một đời sống mới ở cõi Phạm Thiên	190
V. Trong giáo pháp của Đức Phật Mettaya tương lai	191
VI. Một ngàn tám trăm kiếp vị lai	192
VII. Trong một đại kiếp hạnh phúc	192
VIII. Trên cõi trời Đâu suất đà (Tusita)	192
IX. Loan báo vui mừng về sự xuất hiện của một vị Phật	192
X. Lời mời	193
XI. Năm sự quán xét vĩ đại	193
XII. Điềm báo về sự Giác ngộ siêu phàm	193
XIII. Phân tích bằng trí tuệ thiền quán	193
XIV. Chứng đắc quả vị Phật	194
XV. Hoằng pháp tám mươi ngàn năm	194
XVI. Cuối cùng trong kiếp sống của một vị Phật khác	194
XVII. Giáo pháp trong ba thời kỳ	195
IXX. Chỉ có Pháp	196
XX. Giáo Pháp là nơi nương tựa duy nhất	197
67. Niềm vinh hạnh, tôn kính và ước muốn	197
68. Chia phước tiếng Pāli	198

**PHẦN I:**

**DẤU CHÂN CUỘC ĐỜI MỘT TU SĨ PHẬT GIÁO**



## **Tự Truyện Của Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma**

### **1. Ra đời**

Phật lịch năm 2482, tháng Vesākha mồng 7 âm lịch.

Nhằm ngày: Thứ hai, ngày 24 tháng 04 năm 1939.

Sự đản sinh của một vị Bồ Tát ‘Bodhisatta’<sup>1</sup> – người đang vun bồi ba-la-mật trong dòng luân hồi dài đằng đẵng đến Giác Ngộ Tối Thượng - là sự kiện thực sự đặc biệt. Nó đánh dấu một bước trên cuộc hành trình không ngừng từ đời này sang đời khác, quyết tâm mạnh mẽ tích lũy công hạnh, cứu độ chúng sinh tu tập phước thiện cho đến khi Đức Bồ Tát đạt được mục tiêu cuối cùng.

Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma là một vị đang trên hành trình hoàn thành ước nguyện cao thượng ấy, vun bồi ba-la-mật trong vô lượng kiếp thiện lành. Ngay kiếp trước đây, Ngài vun bồi ba-la-mật dưới tái sinh của một vị thiên đức hạnh.

Vào dịp nọ, Ngài kể lại một sự kiện quan trọng mà cha Ngài trải qua trong thời gian phụ giúp bảo trì Đại bảo tháp Ruwanweli tại Anurādhapura.

*“Năm 1938, Đại Bảo Tháp Ruwanweli ở Anurādhapura cần được bảo trì. Cha của chúng tôi đến đó bảy ngày để hỗ trợ việc sửa chữa vào*

---

<sup>1</sup> *Bodhisatta*: Người có ước nguyện trở thành Phật Chánh Đẳng Giác.

ban ngày. Ban đêm, ông đi thấp đèn dầu quanh bảo tháp và tụng Ân Đức Phật. Rạng sáng ngày thứ bảy, ông ngủ thiếp đi và nhận được một thông điệp quan trọng, có người nói: ‘Xin hãy về nhà ngay, anh sắp có một người con trai với phẩm chất vĩ đại’. Ngày sinh của tôi là ngày 24 tháng 04 năm 1939, nhờ vào bố mẹ có đức hạnh tuyệt vời.”

Thông điệp về sự ra đời của Ngài như một lời tiên tri. Vào một nhân duyên khác, Ngài hồi tưởng:

*“Tôi đã ở một cõi giới cao hơn phải chăng? Tại sao tôi lại đến đây? Tôi phải quay trở về nơi tôi từng sống. Tôi phải trở thành một tỳ-kheo, vì như thế tôi mới có thể quay lại đó.”*

Những suy nghĩ như vậy thường xuyên khởi sinh trong Ngài khi còn nhỏ. Có lẽ, chúng sinh lên bởi Ngài có khả năng nhớ lại tiền kiếp ở một cõi giới cao hơn, tương tự như Hoàng tử Temiya trong truyện Jātaka<sup>2</sup>. Đó cũng là một trong những năng lực đặc biệt của các vị Bồ Tát. Những sự kiện phi thường này cho thấy sự ra đời của Ngài vô cùng hy hữu và là một món quà đặc biệt.

Thật nhiều cư dân địa cầu được hưởng lợi từ sự kiện đản sinh cao quý đó và vô số chúng sinh rồi sẽ được thực hành Giáo pháp cao thượng là thành tựu kết tinh từ hành trình kỳ diệu của Ngài Đại Trưởng Lão của chúng ta trong vòng luân hồi.

---

<sup>2</sup> Truyện Jātaka: Truyện Tiên thân Đức Phật số 538 - Mūgapakkha Jātaka - Tiểu Bộ Kinh.





### ජනම මූලිකය.

වයඹ පලාතේ සුදුසුකමල දිනාවේ  
මුහුදු වීනොට කෝරළේ, හිටියොල පන්තස්සලේ  
(කැරලෝ කඩවල වයඹේ) යාපහුව ආරක්ෂකයේ,  
තොල්විනිගම ප්‍රදේශීය කොට්ඨාශයේ,  
පන්තියගම ග්‍රාම සේවා වයඹේ (විට පෙර  
කුඩාකොල) මුඩිනාවිත්තේ ගම.

වයඹ පලාතේ සුදුසුකමල දිනාවන්  
වයඹ පලාතේ කොළේ දිනාවන් පුනර  
දිනා සේවාව මුලුතම, ආදියගල - අඩවිවල තව මු  
ගම් පොලොව සේවාව මුලුතම ප්‍රතිපත්තියේ  
කුඩාකොල තව මු අපේ පන්තියගමයේ  
බැවින්, ගම්පහේ මුලු මුලුතම පුද්ගලයන් තවින්  
පැමිණිවි අලු. ගම්පහේ මුලුතම තවින්  
කුඩාකොල පාසල කලෙක තව මුඩිනාවිත්(ලේ)-  
තේ ගම තවින් මානිකයට පත් වී අලු.

විවිධය යන පාසල ගමන්වගන්  
හොඳිලුකු වේ ගමේ තව තමන්ගේ  
වෙන යවට පුද්ගලයන් 5 ක් පවතී  
පවින් යුගලයන් තවින්.

## 2. Nơi sinh

Tôi sinh ra ở Imihāminne Gama, trước đây được biết đến với cái tên là Kuḍāpola, khu vực làng viên chức Pansiyagama, quận bầu cử Yāpahuwa, bộ phận Polpitiyagama, Hiriyāla Hathpattu (Kaeralan Kadawala Wasama), Ihala Othota Korale, tỉnh Kurunegala thuộc miền Tây Bắc.

Ở đó có hai ranh giới đất, khu vực ranh giới đầu tiên nằm giữa huyện Kurunegala vùng Tây Bắc với huyện Mātale miền Trung. Khu vực ranh giới thứ hai nằm giữa làng Āndāgala và làng Aluthwewa. Ngôi làng chúng tôi tên Kuḍāpola. Trưởng làng nơi đây được gọi là ‘Imihā Mudiyanse.’ Về sau, làng Kuḍāpola được đổi tên thành Imihāminne Gama<sup>3</sup>.

Dân làng nơi đây phải đi bộ khoảng 5 dặm để tới thị trấn gần nhất vì không có xa lộ dẫn vào làng. Làng chúng tôi cách chùa và trường ở Nilagama hai dặm. Dân làng nơi đây rất thuần thành. Họ là những người nông dân chăm chỉ một nắng hai sương. Họ coi trọng sự đoàn kết, đạo đức, kính trọng người lớn, hiếu thảo với cha mẹ, ghê sợ tội lỗi và sống với lòng tự trọng.

Ngôi làng có sáu nhà sư đáng kính xuất gia ở Asgiriya của Siyam Mahā Nikāya và đang cư ngụ trong các ngôi chùa tại Rangiridambulla (Talakiriya Gama), Valakumbura Makulemada, Pethigepitiya (Anurāgala), và Nilannoruwa.

Vào thời vương quốc Kandy cổ xưa, làng chúng tôi có nhiều nhà sư vĩ đại như Ngài Kuḍāpola. Ngài Trưởng Lão Imihaminnegame Guṇaratana Nāyaka, Ngài Trưởng Lão Indajoti Nāyaka, Ngài Trưởng Lão Sumāgala Nāyaka, Ngài Trưởng Lão Nāṇaratana Nāyaka và Ngài Trưởng Lão Dhammajoti Nāyaka đều là quyền thuộc của chúng tôi và cũng là niềm vinh dự của cả làng.

---

<sup>3</sup> Imihāminne Gama: Ngôi làng của Imihāmin.

Khi chúng tôi<sup>4</sup> còn nhỏ, ngôi làng chỉ có khoảng ba mươi hộ và bốn dòng họ: Disānāyaka, Wijekone, Minuwangamuwa và Iriyagolla. Điều đáng chú ý là không ai trong ngôi làng này bị câm, điếc, mù, điên, chậm phát triển trí tuệ, tàn tật hay bất cứ vấn đề nào cả.

Từ đó đến nay, ngôi làng đã có nhiều thay đổi. Hiện tại, nó có một trường trung học cơ sở, một ngôi chùa, một tu viện tên là Sudugala Aranya và nhiều đường xe chạy. Nó bao phủ một khu vực rộng lớn với hàng trăm hộ gia đình. Có nhiều sinh viên tốt nghiệp đại học cũng như nhiều sĩ quan chính phủ cấp cao sống tại đây. Đó là niềm vinh hạnh to lớn của chúng tôi, vì ngôi làng hưởng đến sự giàu có, phát triển kinh tế, sức khỏe tinh thần và thể chất, phát triển về mặt đạo đức và luân lý, đạt nhiều thành công, là một ngôi làng hướng thiện như làng Dharmapāla<sup>5</sup>, trên con đường đến Niết bàn.

### 3. Gia đình

Cha tôi<sup>6</sup> tên là D.M. Kalubandāra Disānāyaka Nilame, và là cha của bảy anh chị em nữa. Mẹ chúng tôi là bà M.G.Punchimenike. Cha mẹ tôi có nhiều đức tính tốt, được người dân trong làng kính trọng và là bậc cha mẹ hiền thiện của các anh chị em chúng tôi – tất cả tám người.

Cha tôi trồng lúa cùng nhiều loại cây cỏ và có một trang trại gia súc cùng vài cửa tiệm kinh doanh đơn giản. Dân làng tín nhiệm và có sự kính trọng cao dành cho ông. Ông là một bác sĩ y học cổ truyền và là người bạn tinh thần dẫn dắt các sinh hoạt Phật giáo, là người hết lòng tận tụy, sống theo nguyên tắc đạo đức của Đức Phật.

---

<sup>4</sup> Đại từ ‘*chúng tôi*’ được dùng ở đây như một cách khiêm tốn để Sayadaw Mahāthero tự ám chỉ mình.

<sup>5</sup> JA 447: Truyện Tiên thân Đức Phật số 447 - Mahā Dhammapāla Jātaka - Tiểu Bộ Kinh.

<sup>6</sup> Là từ được Sayadaw Mahāthero dùng để nói về cha, về những người họ hàng khác và những người thầy, là kính ngữ. Khó truyền đạt lại bằng Anh văn, nhưng người đọc nên hiểu như vậy.

Mẹ tôi dường như đã là bậc thánh nhập lưu<sup>7</sup> trong một kiếp sống gần đây. Bà được dân làng này và các làng lân cận tôn trọng, là hình mẫu của một cuộc đời đức hạnh và là bạn tinh thần của họ. Bà là mẹ của tám đứa trẻ may mắn và khỏe mạnh trong suốt bốn mươi năm cuộc đời bà. Lúc cuối đời, bà quỳ dưới chân mẹ mình và sám hối tất cả lỗi lầm. Bà cũng quỳ dưới chân cha tôi và sám hối, sau đó thốt lên những lời đầy trí tuệ: “*Anicce, dukkhe, saṃsāre – Vòng sinh tử luân hồi là vô thường và đau khổ*”<sup>8</sup> chánh niệm ba lần rồi nhắm mắt ra đi vì một căn bệnh<sup>9</sup> đột ngột, như một vị thánh dự lưu thực thụ.

#### 4. Anh chị em ruột

Đấng song thân đức hạnh của tôi đặt tên cho tám người con là:

1. Ông M.B. Disānāyaka (Thẩm phán toà hoà giải).
2. Bà D.M. Lokumenike Disānāyaka.
3. Ông D.B. Disānāyaka.
4. Ông M.B. Disānāyaka (Ngài Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma).
5. Ông R.B. Disānāyaka.
6. Bà D.M. Mutumenike Disānāyaka.
7. Ông U.B. Disānāyaka.
8. Bà D.M. Dingirimenike Disānāyaka.

Trong số tám người con, tôi là người thứ tư.

#### 5. Dòng dõi gia đình và tên cư sĩ

Tôi nghe cha kể dòng dõi gia đình bắt nguồn từ ông tổ Disānāyaka Mahādikāram, là người sống từ thời Đức Vua Parākramabāhu IV trị vì tại Kurunegala. Tôi được nghe kể thêm rằng hồ chứa nước cung cấp cho

---

<sup>7</sup> Giai đoạn đầu của sự giác ngộ.

<sup>8</sup> Vòng lặp lại của sinh và tử là vô thường và đau khổ

<sup>9</sup> Xem thêm tại chương 14.

thành phố Kurunegala được chính ông xây dựng. Tên của tôi đứng thứ tư trong danh sách gia đình ở trên.

## 6. Học đọc và viết

Tôi nhớ có những suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí non nớt của tôi khi còn nhỏ, ký ức về một kiếp sống quá khứ nơi cõi trời: *“Tôi đã từng sống ở cõi trời phải chăng? Tại sao tôi lại đến đây? Tôi phải trở về đó. Tôi phải trở thành một nhà sư nếu tôi muốn quay về.”* Tôi nhớ chúng xuất hiện trong tâm trí tôi rất nhiều lần.

Khi tôi khoảng ba tuổi, vào một ngày tốt lành, cha tôi mặc đồ trắng truyền thống, đặt quyển sách trên bàn thờ cùng với đèn dầu và những bông hoa cúng dường, chuẩn bị dạy những chữ cái đầu tiên cho anh em chúng tôi, từ con trai út đến người anh cả, anh D.B. Disānāyaka. Tôi bước lên đứng trước người anh cả và đọc ngay những chữ cái đó. Cha mẹ tôi và mọi người hết sức bất ngờ và vui mừng khi thấy điều này. Tôi được nhận vào trường học một năm sau anh cả tôi.

## 7. Trường học và thầy cô

Làng Āndāgala cách làng chúng tôi một dặm và Nilagama cách đó khoảng một dặm nữa. Trường học của chúng tôi và Tu viện Nilagiri Rajamahā ở cùng một địa phương. Đó là trường học duy nhất cho sáu ngôi làng và làng chúng tôi ở xa nhất. Ngôi trường này dạy cho cả học sinh nam và nữ với khoảng 300 em. Khi tôi được nhận vào học, nơi đây chỉ có hai giáo viên dạy cả trường, đều là nam. Đó là thầy U.B. Wijekone từ Mādipola, làm hiệu trưởng và thầy U.B. Disānāyaka từ Mātale, làm hiệu phó. 2 – 3 năm sau, trường được bổ sung thêm khoảng năm giáo viên.

Từ lúc tôi vào học cho đến khi ra trường, hai thầy giáo đều đối xử với tôi như con trai. Đó là vì tôi được xem là đứa học trò có kỷ luật và

lễ phép nhất, cũng là người có thành tích học tập giỏi nhất. Tôi đứng đầu trong tất cả các bài kiểm tra học kỳ và hiểu trước bài tập trong lớp, kể cả làm được bài của lớp cao hơn. Tôi được học vượt từ lớp 3 lên lớp 5.

Vào những ngày không có thầy hiệu trưởng và giáo viên khác, tôi được phân công dạy cho lớp. Cả giáo viên và học sinh trong trường đều tin tưởng vào cách giảng bài và kỷ luật của tôi.

## **8. Các ngôi đền đã viếng thăm**

Tu viện Nilagiri Rajamahā nằm cùng khu với trường Nilagama, là một ngôi đền linh thiêng được xây dựng bởi Vua Vaṭṭagāmini Abhaya. Ngôi đền Phật lịch sử, hội trường thuyết Pháp và các kuṭi<sup>10</sup> đều nằm trong một hang động lớn nhìn về hướng đông, được xây dựng dưới tảng đá to trên ngọn đồi, phía sau là hồ chứa nước Nilagama. Nơi cư ngụ của các Sư và cây Bồ Đề linh thiêng nằm trong khuôn viên phía dưới. Các bức tượng và tranh vẽ của Tu viện Nilagiri Rajamahā đều được sáng tác thiết kế bởi các nhà điêu khắc và nghệ nhân Nilagama, những người đã thiết kế và vẽ các bức tượng của Tu viện Rangiri Dambulla Rajamahā.

## **9. Trụ trì (Nāyaka Thera) của chùa**

Vị trụ trì của Tu viện Nilagiri Rajamahā là Hòa thượng Nikula Dhammapāla. Ngài là học trò của Pháp Sư Đại Đức Silvatgala Nāyaka nổi tiếng, vào thời điểm đó đã lớn tuổi và sống tại ngôi chùa cổ ở Silvatgala. Hòa Thượng Nikula Dhammapāla luôn thể hiện lòng từ sâu sắc với làng chúng tôi, đặc biệt là đối với chúng tôi – bởi lẽ chúng tôi có quan hệ quyền thuộc với một số nhà sư đáng kính trong làng. Bức tượng cổ bằng đá granit ở Nilagiri Rajamahā là bức tượng đã từng nằm trong hang động (2000 năm tuổi) của tu viện Sudugala trong làng tôi.

Mặc dù làng tôi xa trường học và chùa nhưng bọn trẻ vẫn có thói

---

<sup>10</sup> Kuṭi: là nơi ở, thường là một phòng, dành cho các nhà Sư.



quen đến trường sớm. Có hôm, khi đi ngang qua khuôn viên chùa, chúng tôi được gặp Đại Đức Nāyaka. Đại đức Nāyaka gọi chúng tôi lại và dạy chúng tôi cách đánh lễ và đọc các bài kệ bằng một giọng hài hoà. Nhiều hôm, Đại đức ghé thăm trường học và truyền năm giới, khuyên bảo chúng tôi và dạy chúng tôi cách tụng kinh chính xác hơn.

## 10. Các Ngài Trưởng Lão họ hàng

Ngài Trưởng Lão Guṇaratana (trụ trì của chùa Petigepitiya tại Kandy, trước đó đã từng giữ vị trí thầy giáo thọ tại Rangiridambulu một thời gian). Ngài Ñānaratana (trụ trì chùa Anurāgala), Ngài Trưởng Lão Dhammajoti của cùng ngôi chùa, Ngài Trưởng Lão Indajoti Nāyaka của Makulemada, Ngài Trưởng Lão Sumaṅgala Nāyaka (trụ trì chùa Talakiriya), trụ trì chùa Nillannoruwa, Ngài Trưởng Lão Kuḍāpola Nāyaka của thời kỳ Kandy; các vị Trưởng Lão thuộc dòng dõi Shyāmapāli này là những vị sư nổi tiếng với khả năng thuyết Pháp, đều là thân quyến từ làng chúng tôi, những người đã xuất ly rời bỏ cuộc sống gia đình.

Ngài Trưởng Lão giáo thọ của Nillannoruwa đã ở lại nhà chúng tôi một ngày khi chúng tôi còn rất nhỏ. Sáng hôm sau đó, khi dùng xong điểm tâm do mẹ chúng tôi chuẩn bị, trước lúc rời đi, Ngài nói chuyện với bà bằng một giọng nhẹ nhàng: *“Ngôi chùa của chúng ta có nhiều đồn điền chè, nhiều đồn điền cao su và nhiều ruộng lúa. Chúng ta cần phải cho một đứa trẻ từ gia đình mình xuất gia để trông nom chúng. Thí chủ có thể cúng dường một trong những người con của thí chủ xuất gia nơi đây không?”* Mẹ của chúng tôi nhanh chóng trả lời: *“Con không thể để cho con của mình đi vào địa ngục được!”*

Ngài Trưởng Lão lặng thinh.

Việc này xảy ra khi tôi còn rất nhỏ, đã để lại ấn tượng sâu sắc và vẫn ở mãi trong tâm trí tôi. Mặc dù ý định xuất gia nảy sinh khi còn thơ ấu, tôi vẫn giữ kín nó trong im lặng, không vội vàng do (đã nghe) trao đổi trên và tiếp tục chăm lo học tập cho đến khi đúng thời điểm.

## 11. Tám giới: Lần đầu tiên

Lễ Độc lập của Sri Lanka là ngày 04/02/1948, vào thời điểm đó tôi đang tiếp tục việc học của mình với sự hăng say và vui vẻ cùng các hoạt động tôn giáo như bố thí<sup>11</sup>, nghe Pháp và thực hành các nghi lễ khác nhau, tất cả đều được tổ chức bởi cha mẹ và người lớn trong gia đình. Nhờ sự truyền thông của chính phủ, chùa và trường học, các hoạt động tôn giáo đặc biệt như việc thọ tám giới được Phật tử tổ chức trên khắp cả nước vào ngày rằm Poson<sup>12</sup> năm 1948.

Trường học của chúng tôi cũng vậy, theo hướng dẫn của giáo viên, những ai muốn sẽ được thọ tám giới. Đã từ lâu cha tôi thường xuyên giữ tám giới nên ông cũng tham gia. Tôi cũng có ước nguyện mạnh mẽ được thọ tám giới nên tôi nói cho mẹ với niềm hạnh phúc lớn, bởi vì bà ngoại của chúng tôi cũng thọ tám giới trong 4 ngày poya<sup>13</sup> – ngày trăng tròn - trong một thời gian dài.

Tôi, lúc đó đang chín tuổi, được tắm rửa vào sáng sớm và mặc quần áo sil<sup>14</sup> màu trắng, cùng với người lớn thọ tám giới do cha tôi truyền tại khuôn viên cội bồ đề, cúng dường và đánh lễ Đức Phật. Bà ngoại của chúng tôi cho tôi một chuỗi hạt rất đẹp và nói: “*Cháu trai, con hãy sử dụng tràng hạt này khi tụng kinh ‘Iti’pi so Bhagavā.*”

Tôi nghe theo lời khuyên và hăng hái hành thiền, đọc thuộc lòng chín ân Đức Phật.

Vào buổi sáng sớm niệm ân Đức Phật, sau đó là cúng dường Phật

---

<sup>11</sup> *Dāna*: cúng dường đến các nhà Sư

<sup>12</sup> Poson: là một tháng trong âm lịch Phật giáo. Sự xuất hiện của Phật giáo ở Sri Lanka được tổ chức vào ngày trăng tròn của Poson.

<sup>13</sup> Poya: trăng tròn, trăng non và hai nửa trăng.

<sup>14</sup> Sil: có nghĩa là những giới luật đạo đức, nhưng cũng là phẩm chất đạo đức cá nhân của mỗi người.

và tụng kinh; sau bữa ăn trưa, tôi đi cùng nhóm người mặc quần áo sil đến Tu viện Nilagama Mahā. Phong tục của nhóm sil trong làng là thọ giới tại cây bồ đề, dùng bữa trưa ở đó và buổi chiều đi chùa, cả đêm không ngủ. Vào buổi sáng, họ sẽ làm lễ trước Đức Phật, xả tám giới, quỳ lạy và cáo biệt Ngài Trưởng Lão<sup>15</sup> rồi quay về làng.

Vào buổi tối, một người lớn trong nhóm tụng kinh ‘Pūjāwaliya’ theo cách truyền thống trọn đêm, bởi vì những ngày đó không có hương dẫn thiền. Tối ngày sil không được ngủ, vì người ta nói kẻ trộm sẽ lấy trộm sil của bạn, nhưng đừng như chẳng ai biết kẻ trộm sil là ai. Tôi cũng được chỉ cách để giữ cho tỉnh, được dặn rằng ngủ là một trong những kẻ cấp sil và được cho uống nước như là cà phê và rau mùi. Tôi thực hành như thế với hạnh phúc và niềm tin lớn lao vào Phật, Pháp, Tăng.

Vào thời điểm đó, tôi khởi lên ý muốn lấy cuốn sách Pūjāwaliya để tụng vì dù còn rất nhỏ nhưng tôi đã có thể đọc được nó. Song, tôi không xin vì biết rằng nó sẽ không được trao cho tôi vì tôi là thành viên nhỏ nhất nhóm. Trong khi chăm chú lắng nghe Pháp thoại, tâm tôi rơi vào một trạng thái kỳ lạ như thể đang ở trong thiền định. Tôi thấy một cảnh tượng tuyệt vời và rõ ràng về việc mình hóa thân thành một bức tượng Phật đẹp, ngồi tựa vào cột gỗ lớn trong Pháp đường, hướng về hướng đông mà thuyết Pháp. Tôi coi sự kiện đáng nhớ này là dấu hiệu cho con đường thành tựu Niết bàn của tôi.

Tối hôm đó, thầy hiệu phó của trường cùng một nhóm khác mang tặng vài món thức uống mát lạnh cùng với trà và gilānpasa<sup>16</sup> đến đại chúng. Thầy tôi rất hoan hỷ với cách tôi giữ tám giới. Thầy đem gilānpasa cho tôi một cách trù mến như thể tôi là con trai thầy. Nhưng tôi không được cho trà, vì thầy dạy rằng học sinh không nên nhai trà. Từ đó trở đi, tôi hằng hái thọ giữ tám giới vào ngày rằm mỗi khi có cơ hội.

---

<sup>15</sup> *Bhikkhu*: một thuật ngữ tôn trọng dành cho một nhà Sư.

<sup>16</sup> Gilānpasa: có nghĩa là hỗ trợ cho người bệnh. Đây là những vật phẩm được phép thọ dụng vào buổi chiều cho những người đang giữ tám giới.

Một vài học sinh đã mời tôi: “*Hãy trở lại làm giáo viên dạy cho chúng tôi đi*”. Tôi đáp: “*Không, tôi sẽ không làm giáo viên, tôi sẽ trở thành một vị tỳ-kheo!*”

## **12. An cư kiết hạ ở hội trường làng**

Hội Phát Triển Nông Thôn sắp xếp mời một vị Trưởng Lão an cư kiết hạ tại hội trường làng. Việc chăm sóc chư Tăng là trách nhiệm của chúng tôi vì cha tôi là chủ tịch hội. Ngài Trưởng Lão Vehera Ñāṇaratana đã nhập hạ tại đây hai lần.

Ngài Trưởng Lão chỉ chúng tôi cách làm thẻ, làm những cái vòng và dây buộc cho y phục tỳ-kheo, cách làm chổi và khăn, cách cắt và khâu y tỳ-kheo cùng một số kỹ năng khác. Ngài còn dạy cách hành lễ, tụng kinh và một số nghi thức khác khi chúng tôi khoảng chín, mười tuổi. Vào cuối mùa an cư kiết hạ, Ngài đi đến chùa Devahuva – Bulanawewa.

## **13. Trường Pháp học**

Một trường Pháp học đã được thành lập cho trẻ em và hoạt động một thời gian tại hội trường làng. Cha chúng tôi cùng hai người anh dạy cho chúng tôi ‘Nampotha’, ‘Magul-lakuna’, ‘Buddha-Gajjaya’, ‘Sakas-Kaḍaya’ và những cuốn sách tương tự. Sau đó, vào các ngày chủ nhật, họ tổ chức thảo luận về Pháp học ngay trong hội trường này. Mọi người đều tham gia với lòng nhiệt tình và có ao ước học hỏi thêm nhiều điều mới mẻ. Bắt đầu là Pháp thoại, sau đó là phần hỏi đáp. Những chủ đề về Pháp rất đáng ghi nhớ đã được đưa ra thảo luận. Có một đoạn kinh tôi học ở thời điểm đó mà vẫn còn nhớ cho đến nay:

**“Hadayataru koṭhara kuṭṭire –  
Kodha kuṇḍali na jātu bahikātabbo  
Apitu titikkhā mantena  
Avipphandattaṃ upanetabbo’ti”**

Có nghĩa là: Một người không bao giờ nên thả con rắn độc tên là “giận dữ” ra. Nó sống trong hốc cây, gọi là “trái tim”. Nếu nó thức dậy vì bất kỳ lý do nào, nó phải được chặn lại và đè xuống bằng cách sử dụng câu thần chú gọi là “kham nhẫn”.

Đoạn này được tìm thấy trong kinh Pāli ‘Attanagaluvamsa’, là một lời dạy mà Ngài Đại Trưởng Lão Nanda gửi cho Hoàng tử Siri Saṅgabo. Những đoạn kinh như thế này luôn để lại dấu ấn trong tâm trí tôi, bởi vì kham nhẫn là một phẩm chất tôi say mê tập luyện.

#### 14. Mẹ yêu quý qua đời

Kỳ nghỉ hè tháng 04 năm 1952 dài hơn một tháng. Tôi tròn 13 tuổi. Những dòng suy nghĩ lạ cứ liên tục xuất hiện trong tâm tôi cho dù lúc đó là khoảng thời gian vui vẻ của Tết cổ truyền: *“Cha mẹ rất yêu quý chúng tôi và chúng tôi cũng yêu quý họ. Nếu cha mẹ qua đời khi tôi còn sống, tôi rất đau lòng. Tốt nhất là tôi nên chết trước họ.”*

Những dòng suy nghĩ như thế cứ xuất hiện thường xuyên trong tâm tôi. Vào thời điểm đó, tôi, cha tôi, hai người anh lớn cùng hai đứa em trai đang sống tại ngôi nhà trên khu trồng dứa và chỉ ghé về nhà nơi mẹ ở để dùng bữa.

Mỗi ngày, mẹ tôi thức dậy sớm lúc 4 giờ sáng để chuẩn bị thức ăn cho gia đình. Thứ sáu, ngày 02/05/1952, như thường lệ, bà thức dậy trước bình minh, chuẩn bị bữa ăn rồi gửi cho chúng tôi. Đột nhiên lúc 9 giờ, chúng tôi nhận được tin báo rằng: *“Mẹ đã bị bệnh! Hãy mau mau về nhà.”*

Lúc đó, mẹ đang cúi đầu dưới chân bà ngoại sám hối và nói những lời từ giã: *“Thưa mẹ, xin mẹ hãy tha thứ cho những lỗi lầm của con”*. Mẹ tôi cũng làm như vậy với cha ngay khi cha vừa về đến.

Sau đó, lúc nằm trên giường, mẹ đã nói với hai anh trai tôi hai ba lần với nhiều sự cố gắng: “*Con trai yêu quý của mẹ, hãy chăm sóc cho các em con thật tốt.*” Ngay sau đó, bà nói ba lần: “*Anicce, dukkhe, saṃsāre!* - *Luân hồi là vô thường và đau khổ*”, rồi nhắm mắt. Việc này cho thấy rõ ràng bà đã có chánh niệm mạnh mẽ trong những giây phút cuối cùng của đời mình.

Mặc dù cái chết của mẹ là điều rất khó chấp nhận đối với những đứa trẻ như chúng tôi, nhưng chúng tôi cảm thấy đỡ hơn phần nào khi được cha lấy Pháp khuyên nhủ cho chúng tôi tiếp tục việc học của mình.

### **15. Thiên viện Nā Uyana được thành lập**

Thiên viện Nā Uyana được khánh thành ngày 23/07/1954 với vị thế là chi nhánh của Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṃsthā thuộc Śrī Laṅkā Rāmañña Nikāya. Saṃsthā được thành lập ngày 18/06/1951 theo đề xướng của Ngài Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa – là vị có phẩm hạnh của một bậc Bồ Tát – cùng với sự chỉ đạo và cố vấn của Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nānārāma.

Vào thời điểm đó, thiên viện duy nhất tại tỉnh Wayamba (Tây Bắc) là Ruwangirikanda. Đại Đức Vigoda Bodhirakkhita đã ghé thăm thiên viện lịch sử Bambaragala được sự hỗ trợ tài chính từ một bác sĩ y học cổ truyền là ông Pahalawalawwe Mutubanda ở vùng Alutwewa, dưới sự chỉ đạo của thiền sư Vipassanā<sup>17</sup> nổi tiếng, Ngài Trưởng Lão Mātale Silarakkhita (trụ trì của Thiên viện Ruwangirikanda). Ông M.P. Amarasingha của Halmillawewa được thông báo về chuyến viếng thăm này và đã hướng dẫn Ngài Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita đến Nā Uyana.

---

<sup>17</sup> Vipassanā : Pháp thiền minh sát nhiều khía cạnh nhằm phát triển trí tuệ



Hang Kuṭi, Nā Uyana

Thiền viện Nā Uyana là một ốc đảo của các vị A-la-hán vào thời cổ xưa sau khi vị A-la-hán vĩ đại Mihindu<sup>18</sup> thành lập Giáo hội Phật giáo tại Sri Lanka. Nā Uyana có những cây gỗ lim khổng lồ, nhiều bóng mát, nguồn nước, những kuṭi trên mỏm đá và chỉ cách làng hơn một dặm. Đó là một môi trường yên tĩnh, một thiền viện. Nhờ những yếu tố này, các kuṭi trên đá được xây dựng lại và Ngài Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita được mời đến đó an cư. Ngài đến thiền viện Nā Uyana ngày 23/07/1954. Khí hậu nơi đây ôn hòa giống vùng nội địa của hòn đảo. Rừng nhiệt đới rậm rạp là nơi cư trú của những chú voi và gấu cùng những suối nước mát mẽ chảy ào ào khiến thiền viện Nā Uyana trở thành nơi lý tưởng cho các hành giả ưu tú thích tìm kiếm sự độc cư.

---

<sup>18</sup> Mihindu: Pāli là Mahinda trong *Kinh Milindapañhapāli - Milinda Vấn Đạo*.

## 16. Tuân thủ các nguyên tắc đạo đức

Cha của chúng tôi thường thọ bát quan trai giới trong bốn ngày poya và đã có cơ hội tuyệt vời trong việc mở thiền viện Nā Uyana. Ngoài việc giữ giới vào những ngày này, cha còn giữ thêm vào một ngày trước và sau rằm, trước và sau mồng một, và cả ba ngày trong Tết Sinhala. Cha học được nhiều phương pháp thiền từ các Ngài Trưởng Lão ở thiền viện và thực hành với nhiệt tâm. Biết được điều đó, trong tôi cũng nảy sinh ước muốn mạnh mẽ đối với việc thực hành Pháp.

Một ngày nọ, trên đường đến Bambaragaswewa thuyết pháp, Ngài Đại Trưởng Lão Rājakīya Paṇḍita Mātara Śrī Nānārāma, Ngài Vigoda Bodhirakkhita và Ngài Jalthara Dhammika nghỉ ngơi tại khu vực cây Bồ Đề trong làng. Chúng tôi đến đánh lễ và cúng dường gilānpasa đến các Ngài. Đó là lần đầu tiên chúng tôi gặp các vị sư ẩn cư trong rừng. Ngày hôm sau, khi thuyết pháp xong và trên đường quay lại Nā Uyana, các Ngài ghé lại và thuyết một bài pháp thoại tại hội trường làng.

Một dịp khác, có bảy vị do Ngài Trưởng Lão Rājakīya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinawamsa dẫn đầu trở về từ buổi thuyết Pháp tại Bambaragaswewa. Cùng ngày đó, chúng tôi cúng dường gilānpasa trong hội trường làng. Buổi tối, một nhóm chúng tôi đi nghe Pháp thoại về bài kinh ‘Pahārāda’ do Đại Trưởng Lão Kaḍawedduwe thuyết, và một bài Pháp thoại dựa trên đoạn “Patirūpa desa vāso’ca” (38 Pháp hạnh phúc) trong Mahā Maṅgala Sutta – Kinh Hạnh Phúc, do Ngài Trưởng Lão Meegahatenne Mettānanda thuyết.

Vào ngày trăng tròn Pōson năm 1948, năm 9 tuổi, tôi thọ bát quan trai giới<sup>19</sup> lần đầu tiên. Tại thiền viện Nā Uyana, chúng tôi được phép duy trì sự thực hành này. Cha của chúng tôi thiền khoảng hai tiếng tại nhà và thường đọc sách Pháp, chẳng hạn như ‘Thanh Tịnh Đạo – Visuddhimagga’, ‘Vi Diệu Pháp – Abhidhammacandrikāwa’, ‘Upāsaka

---

<sup>19</sup> *Uposatha*: Có bốn ngày ‘*Uposatha*’ trong một tháng: trăng tròn, trăng non và hai quý.



Janāṅkārāya’, ‘Vidarshanā Bhāvana Mārgaya’, ‘Chaturārya Satya’ và ‘Pháp duyên khởi - Paṭicca Samuppāda’, rồi giảng giải kiến thức này lại cho các đạo hữu đến tham gia thảo luận Phật pháp. Sau khi nghe thảo luận và đọc những cuốn sách này, tôi khởi ao ước lớn lao trong tâm, là sẽ hành thiền theo phương pháp của ‘Thanh tịnh đạo - Visuddhimagga’, có lẽ là do kinh nghiệm quá khứ với các pháp thiền này, cùng nhân duyên hiện tại với các bạn thiện lành.

Tôi đọc những cuốn sách do Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṁsthā phát hành mà cha nhận được từ thiền viện Nā Uyana. Tôi tự thực hành trong thế kiết già theo hướng dẫn của cuốn cẩm nang “*Con đường hành thiền*” của Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma. Tôi có thể ngồi yên trong tư thế kiết già khoảng 30 phút chỉ sau khi luyện tập một thời gian ngắn.

Có một bài học về thiền tâm từ trong cuốn sách của Ngài Trưởng Lão Vaturagama Atulavamsa. Tôi học thuộc nó bởi vì phương pháp rải tâm từ đến mười phương đã được giải thích rõ ràng bằng tiếng Pāli trong ‘Thanh tịnh đạo’. Mỗi ngày sau bữa tối, tôi ngồi trên giường trong tư thế kiết già, tụng tám giới của người cư sĩ, tụng kinh Karaniya Metta (Kinh Tâm Từ) và sau đó đọc kỹ càng chậm rãi bài Kinh Tâm Từ lan tỏa đến mười phương trước khi đi ngủ.

Tất cả cảm giác trên thân biến mất trong vài phút, tâm trí rất tĩnh lặng và cảm giác như đang bay lơ lửng trên bầu trời. Cảm giác hoan hỷ và ánh sáng mát mẻ kéo dài cho đến cuối thời thiền. Cuối cùng, tôi chia phước với bài kệ “Ākāsaṭṭhā’ca bhummaṭṭhā...” (Kinh Hồi hướng Chư Thiên) rồi đi ngủ. Đồng hồ báo thức được đặt đồ chuông lúc 5 giờ sáng nhưng tôi luôn thức giấc trước khi đồng hồ reng. Việc đó diễn ra một cách tự nhiên. Đó là một giấc ngủ không mộng mị và tôi thức dậy với tứ chi ở vị trí như lúc ban đầu, tươi mới và tỉnh táo như thể vừa ra khỏi trạng thái định tâm. Ngày hôm sau ngập tràn hỷ lạc. Tôi tụng các bài kệ và Kinh Hộ Trì trong lúc làm việc với niềm hạnh phúc vô bờ. Những

điều tuyệt vời này là kết quả của thiền tâm từ mỗi tối và đó là những chuỗi ngày không hề có sự đau ốm như là cảm lạnh hay bệnh sốt.

Tôi nghĩ, nếu thiền tâm từ mang lại kết quả tốt đẹp như vậy trong khi tôi chưa hiểu hết nghĩa các từ Pāli, vậy thì lợi ích sẽ lớn hơn biết bao nếu tôi dành trọn đời mình để tu tập tại thiền viện dưới tư cách một vị sư? Cứ thế mỗi ngày sau thời thiền tâm từ, tôi hồi hướng đến chư thiên “Ākāsaṭṭhā’ca bhummaṭṭhā” với quyết tâm: “*Cầu mong cho con có được nhân duyên và trú xứ thích hợp để thực hành phạm hạnh cao thượng của vị tỳ-kheo.*”

## 17. Xuất gia

Trong khi theo đuổi lối sống thuần Pháp, với một cái tâm điềm tĩnh, tôi đã nhiều lần quán xét theo cách này:

*Tôi có thể giữ gìn phạm hạnh của vị Tỳ-Kheo, sống trong rừng và xa cách cha tôi chăng?*

Vâng, tôi có thể.

*Tôi có thể giữ gìn phạm hạnh của vị Tỳ-Kheo, sống trong rừng và xa cách anh chị em tôi chăng?*

Vâng, tôi có thể.

*Tôi có thể giữ gìn phạm hạnh của vị Tỳ-Kheo, sống trong rừng, xa cách ngôi làng, họ hàng và tất cả mọi thứ mà tôi được thừa hưởng chăng?*

Vâng, tôi có thể.

*Tôi có thể tiến bộ khi thực hành phạm hạnh của vị Tỳ-Kheo sống*

trong rừng, với chỉ một bữa ăn hoặc ăn duy nhất lá rừng và dây leo chẳng?

Vâng, tôi có thể.

Tôi có thể tiến bộ khi thực hành phạm hạnh của vị Tỳ-Kheo sống trong rừng, hỗ trợ Tăng đoàn bằng cách chuẩn bị củi, nước và những nhiệm vụ khác chẳng?

Vâng, tôi có thể.

Tôi có thể phát triển phạm hạnh trang nghiêm của vị Tỳ-Kheo trong khi giao tế với nhiều người cùng nhiều loại tư tưởng khác nhau mà không bị dẫn đi lạc hướng chẳng?

Vâng, tôi có thể.

Tôi có thể sống như một vị Tỳ-Kheo và hành thiền suốt đời dù cho có khó khăn trái ý nào xảy ra mà không hoàn tục trở về nhà chẳng?

Vâng, tôi có thể.

Mặc dù những quyết định như vậy đã được đưa ra và thời gian trôi qua đầy hạnh phúc và phấn khởi, tôi vẫn không chia sẻ những suy nghĩ này với bất kỳ ai qua lời nói hay hành động để không bị phản đối hoặc cản trở trên con đường của tôi.

Phật lịch năm 2500<sup>20</sup>, những người mộ đạo kỷ niệm 2500 năm Phật giáo. Có một công cuộc chấn hưng lớn đối với Đạo Phật. Nhiều hoạt động Phật sự khác nhau được tổ chức và tiến hành với niềm tin và sự nhiệt thành to lớn.

Đại thí chủ của Thiền Viện Nā Uyana, ông M.P. Amarasingha,

---

<sup>20</sup> Năm 1956

chọn ba đứa trẻ ở độ tuổi 10, 11 và 12 và gửi chúng cho Ngài Đại Trưởng Lão của Thiền Viện Nā Uyana. Chúng được xuống tóc, mặc quần áo nhuộm màu nâu xỉn và thọ mười giới. Ngày 25/10/1956, trên đường đi đến thiền viện Nāgolla, ngang qua làng chúng tôi, họ ghé thăm nhà tôi và được cúng dường thức uống gilapasa.

Tôi mừng quỳnh lên khi nhìn thấy những đứa trẻ này thọ mười giới và dành cả ngày để lập kế hoạch lên đường từ bỏ cuộc đời cư sĩ – một quyết định vững chắc nảy sinh trong tôi để được xuất gia mà không trì hoãn thêm phút giây nào nữa.

Ngay sau buổi trưa ngày hôm sau, ngày 26, tôi đánh lễ dưới chân cha và thưa: *“Thưa cha, nếu không bận việc gì, cha có thể cùng con đến Thiền Viện Nā Uyana hôm nay được chăng?”*

*“Sao vậy con trai, sao lại đi đến Nā Uyana ngày hôm nay?”*

*“Thưa cha, con muốn trở thành một vị tỷ-kheo.”*

Sau một phút, cha tôi trả lời với nụ cười tươi trên gương mặt: *“Được”*.

Rồi tôi nói: *“Ngày hôm nay chúng ta nên đi ạ”*.

Cha hỏi tôi: *“Con trai, sao lại muốn đi ngay hôm nay?”*

*“Vì các anh em của con sẽ không đồng ý, phải không cha?”*

*“Không, cha sẽ lo liệu việc đó. Con trai, chúng ta sẽ cúng dường thức ăn và đi đến thiền viện vào sáng mai.”*

Câu trả lời thật cảm động. Kế hoạch của tôi chắc chắn đã thành công.

Ngày 27/10/1956, sau khi chuẩn bị sẵn sàng vào sáng sớm và đánh lễ tất cả người lớn trong nhà, tôi nhận được sự chúc phúc rồi rời khỏi làng, tiến bước vào con đường về Niết Bàn, hoan hỷ niệm Ân Đức Tam Bảo và lau sạch những giọt lệ hạnh phúc trong đôi mắt mình.

Khoảnh khắc ấy thật khó quên trong cuộc đời tôi, vui mừng và hạnh phúc tràn ngập mỗi khi hồi tưởng lại cơ duyên xuất gia này.

Một vài người bạn của gia đình từ làng Āndāgala cũng đi cùng chúng tôi, mang vật phẩm cúng dường đến Thiền Viện Nā Uyana. Chúng tôi đi vào kuti trong một hang động dài, gọi là “hang Voi” nơi Ngài Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita trú ngụ. Sau khi cúng dường và đánh lễ, cha nắm hai bàn tay tôi, đặt vào đôi tay đức hạnh của Ngài rồi bạch: *“Bạch Ngài, đây là con trai con. Con xin giao phó đứa con này cho Giáo pháp trước sự chứng minh của Ngài. Con xin Ngài chấp thuận, chỉ dạy, rèn luyện và làm lễ xuất gia cho đứa trẻ này.”*

Sáng hôm sau, cha tôi đến thiền viện cùng với nhiều thân quyến, mang thức ăn đến cúng dường Tăng đoàn. Sau khi hoàn mãn một vài nghi lễ tôn giáo, khoảng 12 giờ trưa, cha gọi tôi sang một bên và xác nhận lại lời thỉnh cầu ngày hôm kia, như một người cha đầy trí tuệ và trung thực: *“Con trai, nếu con đến đây để xuất gia vì một quyết định vội vàng thì thời gian sau tâm con có thể thay đổi. Nếu con quay trở về nhà vì bất kỳ lý do nào thì đó là một điều vô cùng xấu hổ cho chúng ta. Nếu là như vậy thì chúng ta hãy trở về ngay hôm nay.”*

Cha nói những lời này nhằm thăm dò ý chí của tôi. Điều này là do tôi đã chưa từng thể hiện ý muốn xuất gia của mình dưới bất cứ hình thức nào cho đến ngày hôm kia, mặc dù tôi đã âm thầm kiểm nghiệm và thực hành như thể đã xuất gia trong thời gian dài.

Sau những lời dò hỏi đầy trí tuệ của cha, tôi chấp hai bàn tay lại với nhau để tỏ sự tôn kính và thành thật nói: *“Thưa cha, con đã không chọn cuộc hành trình này nếu mong muốn quay trở về nhà.”*

Sau khi nghe lời này, cha tôi chấp tay lại đưa lên đầu và thốt rằng: *“Sādhu! Sādhu!”*. Điều này đã tạo ra năng lượng, sự quyết tâm và sức mạnh ý chí trong tôi. Cha thật sự là một người bạn tinh thần đúng nghĩa. Cầu mong cho cha có khả năng đắc thành Phật quả cao thượng trong tương lai!

Chiều hôm đó, bộ quần áo trắng của tôi được nhuộm lại với một loại thuốc nhuộm pha chế bằng vỏ cây velan đun sôi<sup>21</sup> và đầu tôi được cạo.

Ngày 29/10/1956, tôi mặc bộ quần áo giới đã nhuộm màu và tụng mười giới. Bữa trưa, có ba cư sĩ nam<sup>22</sup> nhỏ ở Nā Uyana, mặc quần áo nhuộm, trở về từ Thiên Viện Nāgolla cùng vị đại thí chủ. Trước sự chứng kiến của nhóm, Ngài Trưởng Lão Nāyaka cầm một cái ly chứa giấy cuộn nhỏ trước mặt tôi và bảo tôi lấy ra một gói. Một mảnh giấy cuộn được mở ra, trên đó có ghi chữ “Maitrī” (Tâm Từ). Từ đó, tôi được gọi là cư sĩ Maitrī<sup>23</sup> trong suốt thời gian thọ mười giới của mình. Vì tôi hành thiền tâm từ rất nhiều ở nhà nên tôi hết sức hoan hỷ với cái tên mới của mình.

Ngày 30/10/1956, sau bữa sáng, Ngài Đại Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita đi từ Nā Uyana đến Vigoda với đại thí chủ M.P. Amarasingha cùng bốn người chúng tôi sau khi đưa ra gợi ý chuẩn bị bữa trưa. Chuyến viếng năm này đã lên kế hoạch từ trước để Ngài Trưởng Lão đi chữa bệnh bằng phương pháp y học cổ truyền tại chính ngôi làng Ngài. Trưa hôm đó, vật thực được dâng ngay tại nhà bà thân của Ngài Trưởng Lão. Các thân quyến của Ngài đã dựng lên ba kuṭi tạm cho chúng tôi trên một đôn điền dừa gọi là “Vilegedarawatta”.

### **18. Thời kỳ giới tử**

Từ bỏ cuộc sống thế tục với quyết tâm vững vàng, thọ giữ mười giới và tu tập ở một vùng đất xa quê, tất cả mọi việc diễn ra thuận theo Pháp. Môi trường bình an và tĩnh lặng của Vilegedarawatta có gió mát trong lành thổi khắp cánh đồng, được thân cận với đạo hữu là Ngài Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita, đã tạo điều kiện thuận lợi cho sự tu tập của bốn chúng tôi.

---

<sup>21</sup> Velan: tạo ra một màu không tươi

<sup>22</sup> *Upāsakas*: nam cư sĩ.

<sup>23</sup> *Maitrī* - Pāli: *Mettā*: Tâm Từ.

Một ngày được bắt đầu lúc 3:50 sáng. Chúng tôi thức dậy, vệ sinh cá nhân rồi 4:00 tập hatha yoga và hành thiền. Từ 5:00 - 6:00, chúng tôi đánh lễ Đức Phật, tụng Kinh Hộ Trì rồi dành 15 phút hành thiền trong tư thế kiết già. Các lao tác xung quanh thiền viện được thực hiện từ 6:00 – 7:00. Sau khi nhận cúng dường bữa sáng, phần đầu tiên sẽ dâng lên Đức Phật rồi chúng tôi mới thọ dụng. Sau đó các công việc trong thiền viện được tiếp tục như quét dọn vệ sinh. Chúng tôi học bài từ 8:00 – 9:00, tắm rửa từ 9:00 – 10:00 và đi bát từ 10:00 – 11:00. Sau đó chúng tôi trở về kuṭi lúc 11:00, cúng dường Đức Phật, dùng bữa trưa và lại tiếp tục công việc thiền viện.

Chúng tôi hoàn thành nhiệm vụ và tụng các bài Kinh Hộ Trì lúc gần 12:00 và thiền 15 phút trong tư thế kiết già. Sau đó, chúng tôi thuyết Pháp giống như cách Ngài Trưởng Lão thuyết giảng sau bữa ăn. Sau đó chúng tôi đem tất cả chiếu ngủ và gối từ kuṭi ra phơi nắng, dọn dẹp kuṭi và học bài từ 1:00 – 4:00. Chúng tôi phải học thuộc lòng mỗi ngày một bài kinh ‘Pāli Pathamanjariya’ và một bài kinh ‘Pāli Bhāṣhāvataranaya.’

Vào một số buổi tối, tôi được bà Hemalatā Karuṇaratna<sup>24</sup>, một hiệu trưởng đã nghỉ hưu, giảng cho nghe bộ kinh “Catu Bhānavāra”<sup>25</sup>. Từ 4:00 – 5:00 đi kinh hành; 5:00 – 6:00 làm lao tác thiền viện; 6:00 – 7:00 đánh lễ Đức Phật và tụng kinh, sau đó 15 phút hành thiền trong tư thế kiết già. Chúng tôi tăng thời gian ngồi từ 15 phút, thêm 5 phút mỗi tuần, cho đến khi có thể duy trì thiền hơi thở trong tư thế ngồi liên tục từ 7:00 – 8:00. Các buổi học được tiếp tục từ 8:00 – 9:00 và sau đó là giờ nghỉ ngơi. Trong thời gian này, các sinh hoạt trong ngày đều được ghi lại vào nhật ký.

Sau khi thực hành chánh niệm trên hơi thở liên tục khoảng hai tháng, khả năng tập trung sâu được phát triển. Khả năng tập trung này được đạt đến ngay cả trong lúc đi kinh hành lần ngồi thiền. Sự rèn luyện

---

<sup>24</sup> Mrs. Hemalatā Karuṇaratna: Dì của Mahāthero, đến từ Doranegoda.

<sup>25</sup> *Catu Bhānavāra*: là một cuốn sách trong Kinh Hộ Trì.

theo phương pháp thiền Mahasi cũng được áp dụng. Theo cách đó cũng đạt được sự tập trung cao độ. Đôi khi những cảm nhận về cơ thể biến mất và tâm trở nên vi tế như một giọt nước, dường như vươn tới tận cùng hệ mặt trời. Tôi không sao quên được sự rèn luyện căn bản liên tục trong bốn tháng đó. Nó trở thành nền tảng vững chắc, là căn bản của sự thành công trong giáo pháp.

Trong thời gian này, tôi được đào tạo để thuyết Pháp cho các thí chủ vào bữa trưa khoảng 15 - 20 phút và một thời Pháp khác dài 1 giờ. Tôi cũng tiến bộ trong kiến thức Pāli căn bản, được huấn luyện để ngồi thiền 1 tiếng trong tư thế kiết già, dành khoảng 1 giờ đi kinh hành và học cách hoàn tất mọi lao tác trong thiền viện.

Ngày 15/01/1957, vào buổi tối rằm Duruthu, tôi thuyết bài Pháp thoại dài 1 tiếng về Tứ Niệm Xứ cho các phật tử. Vào ngày rằm Navam tháng hai, tôi thuyết một bài Pháp thoại khác ở Mattegoda cho các thí chủ thọ tám giới với cùng thời lượng. Thính chúng đánh giá cao hai bài Pháp thoại này và thể hiện lòng hoan hỷ. Tôi đã trải qua thời gian 4 tháng tu tập đầy thú vị, mạnh khỏe cùng với sự nhiệt thành và quyết tâm.

Các nghi lễ thờ cúng Phật được thực hành tại Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṁsthā, cách tụng Kinh Hộ Trì, bốn thiền bảo hộ, quán tưởng tứ vật dụng, các nghi thức chăm sóc và tôn kính<sup>26</sup>, đạo đức và hạnh kiểm, cách đắp y, cách nhuộm y, cách giặt y và cách thực thi mọi công tác trong thiền viện cũng được hoàn tất.

### **19. Đến trung tâm Śrī Guṇawardhana Yogāśrama**

Ngài Đại Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita phải tham gia một chuyến hành hương đến Śrī Pāda theo thỉnh cầu của bà con trong làng. Trước đó, tôi đã ngỏ lời thỉnh xin thọ giới bằng thư tay vào tuần thứ b a của tháng Hai và gửi đến Ngài Đại Trưởng Lão Rājākīya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma.

---

<sup>26</sup> Đức Phật, người lớn tuổi, các giáo viên, vv...



Chuyến hành hương của Ngài Vigoda đến Śrī Pāda và chuyến đi của bốn cư sĩ tại gia đến chi nhánh chính Śrī Guṇawardhana Yogāśrama phía Nam hòn đảo được lên kế hoạch vào ngày 02/03/1957. Sáng sớm hôm đó, Ngài Trưởng Lão hướng dẫn, khuyên dạy và chúc phúc cho chúng tôi một cách hiền từ. Bữa ăn trưa được sắp xếp trong nhà của thân quyến Ngài là ông Wijesingha, được biết đến là Ārachchi Mahātā sống làng lân cận. Ông có nhiều tín tâm và đã giúp đỡ chúng tôi rất tận tình suốt bốn tháng ở đây.

Sau bữa trưa, một bài Pháp thoại được thuyết lên về phước thiện của sự cúng dường rồi chúng tôi chia phước và đi đến trạm xe lửa gần nhất (Bemmulla) cùng với ông M.P. Amarasingha và ba cư sĩ nhỏ tuổi. Chúng tôi đến trạm Maradāna ở Colombo bằng xe lửa và đón chuyến tàu tốc hành Ruhunu Kumari đi về Mātara ở phía nam, cuối cùng đến Ambalangoda. Chúng tôi đi dọc theo đường ray xe lửa đó đến trung tâm thiền Galdūwa Guṇawardhana vào khoảng 6 giờ chiều. Sau khi lễ bái Đức Phật, chúng tôi đến đánh lễ Ngài Đại Trưởng Lão Rājākīya Paṇḍita Mātara Śrī Nānārāma và Ngài Đại Trưởng Lão Rājākīya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa rồi nghỉ ngơi. Các Ngài Đại Trưởng Lão rất ấn tượng bởi cung cách và thái độ của chúng tôi bèn nói: *“Những đứa trẻ này rất thích hợp để xuất gia ngay hôm nay.”*

Sau đó, vào ngày 03/03, Ngài Trưởng Lão Paṇḍita Geṭamāne Śrī Vimalavaṃsa của Thiền Viện Nāthagāne đến Galdūwa cùng với một cư sĩ lớn tuổi sắp xuất gia. Ngoài ra còn có một cư sĩ trung niên ở Galdūwa mà Ngài Paṇḍita Piyadassi của Balapitiya Mahākarāwa Pahathamulla cũng dẫn đến để xuất gia. Bên cạnh chương trình ở Galdūwa, chúng tôi vẫn giữ thời khoá hàng ngày như thường lệ. Cả ba Ngài đều đồng ý nhất trí tổ chức lễ truyền giới vào ngày 27/03.

## 20. Lễ thọ giới trong Phật giáo

Người cha hiền từ của chúng tôi chuẩn bị tất cả vật dụng cần thiết cho một tu sĩ Phật giáo theo lời dặn của Ngài Kananke Mudita của Thiền Viện Nāgolla, nhuộm những y cần thiết và đem chúng đến Galdūwa. Lễ thọ giới được tổ chức vào giờ lành lúc 8:00 sáng, thứ Tư, ngày 27/03/1957, một sự kiện được ghi nhớ suốt cuộc đời tôi với niềm hạnh phúc vô bờ.

Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma ngồi ở vị trí Thầy tế độ và Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa, Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Pahatamale Piyadassi và Ngài Đại Trưởng Lão Paṇḍita Geṭamāne Śrī Vimalavaṃsa ngồi theo đúng thứ tự. Ngài Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita và Ngài Trưởng Lão Kananke Mudita ngồi cùng với các tỳ-kheo khác của thiền viện.

Cha tôi, người anh lớn (anh M.B. Disānāyaka, Thẩm phán toà hoà giải), Ông M.P. Amarasingha và chú D.M. Abasingbanda đã dự lễ cho tôi. Nữ đại thí chủ của thiền viện (Bà Samalin Wickramaratna Senānāyaka) cùng các thí chủ khác cũng có mặt.

Sau lời giới thiệu mở màn của Ngài Kaḍawedduwe Jinavaṃsa, Ngài Mahopadyāya Mātara Śrī Nāṇārāma thắt đai lưng cho từng người trong ba chúng tôi bằng đôi bàn tay cao quý của Ngài rồi cho chúng tôi đề mục thiền và truyền mười giới sa-di. Lúc đó, tôi tràn ngập trong hạnh phúc và duy trì niềm tin kiên cố, chánh niệm sắc bén, đặc biệt là quyết tâm mạnh mẽ. Vị nam cư sĩ lớn tuổi nhất từ Nāthagane được nhận vào Tăng đoàn với Pháp danh là “Đại đức Māniyaṃgama Saddhāsāra”. Người thứ hai đến từ Balapitiya có Pháp danh là “Đại đức Mahākarāwe Saddhāvimala”.

Tôi nhận được pháp danh “Đại đức Nā Uyane Ariyadhamma”. “Nā Uyane” được chấp thuận theo ý của tôi, vì các bậc giác ngộ cao

thượng thời cổ xưa cũng thường dùng tên quê quán để đặt Pháp danh cho mình. Lý do nữa là vì đã có khoảng sáu vị tỳ-kheo cũng mang tên ngôi làng này sống tại các ngôi chùa thuộc Asgiriya Chapte của Siyam Mahā Nikāya. Ngoài ra, việc lấy tên ngôi chùa đặt cho tôi cũng được xem là hợp lý bởi vì tôi xuất gia ở một thiền viện trong rừng. Sau khi bàn bạc với tôi, Ngài Trưởng Lão Paṇḍita Geṭamāṇne Vimalavaṃsa quyết định cho tôi Pháp danh “Nā Uyane Ariyadhamma” tại Nāthagāṇe.

## **21. Giai đoạn làm sa-di**

Hai năm, ba tháng và mười tám ngày từ 27/03/1957 đến 15/07/1959 là thời gian tôi học việc. Hai ngày sau khi thọ giới, Đại Trưởng Lão Geṭamāṇne hỏi tôi sau buổi tụng kinh trưa: “*Vị sa-di nhỏ tuổi này có muốn đi với ta đến Nāthagāṇe không?*”.

“*Con xin đi nếu Đại Trưởng Lão Paṇḍita cho phép ạ,*” tôi trả lời

Hai vị Trưởng Lão bàn bạc và chấp thuận cho tôi đi đến Nāthagāṇe. Ngày 30/03/1957, năm vị tỳ-kheo, trong đó có tôi và một thị giả khởi hành từ Galdūwa bằng xe buýt. Chúng tôi đến Colombo và dùng bữa trưa mang theo từ Galdūwa tại Trung tâm Phật Giáo. Từ đó, chúng tôi khởi hành đến Kurunegala, đến thiền viện Nāthagāṇe khoảng 6 giờ chiều. Tôi được chỉ định ở kuṭi trong hang nhỏ nằm phía trên kuṭi hang động dùng làm phòng ăn.

Vào thời điểm đó, ở Nāthagāṇe chỉ có tám kuṭi hang động, bao gồm cả kuṭi trong hang làm phòng ăn và một phòng dùng để thờ. Trong số tám phòng này, kuṭi “ennoru” ở xa nhất.

*Thời khoá trong ngày của chúng tôi tại Nāthagāṇe:*

3:50 sáng:	Thức chúng. Hành thiền.
5:30 sáng:	Lễ kính và tụng Kinh Hộ Trì, hành thiền.
6:15 sáng:	Chấp tác.
7:00 sáng:	Ăn sáng.
8:00 sáng:	Học tập.
10:00 sáng:	Khất thực, vệ sinh.
11:00 sáng:	Độ ngộ.
12:00 trưa:	Lễ bái và tụng kinh.
1:00 - 5:00 chiều:	Nghiên cứu chú giải, trả bài cho Thầy giáo thọ, đọc, viết và học.
5:00 chiều:	Chấp tác.
7:30 - 9:30 tối:	Hành thiền tại kuṭi. (Vào buổi tối, thời thiền kéo dài 2 tiếng, niệm Ân Đức Phật được hành thuộc lòng theo bản dịch Sinhala của ‘Visuddhimagga - Thanh tịnh đạo’).
10:00 tối:	Chỉ tịnh.

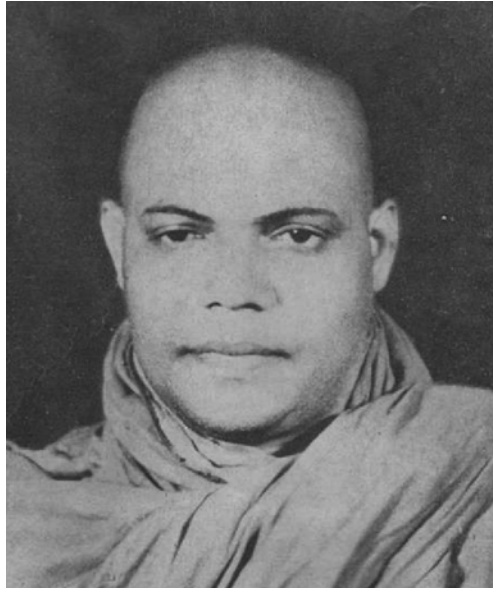
Ở Nāthagāṇe, tôi dành trọn sáu tháng tại kuṭi “ennoru” để học thuộc tất cả các bài “Satara Bhaṇavara”, “Satipaṭṭhāna Sutrāya”, “Sūtrasaṃgrahaya”, “Dhammapadaya”, “Kāyavirati Gātāpota”, “Abhidhammartha Saṃgrahaya” và “Bālāvatāraya”. Đó là quãng thời gian đầy khó khăn. Thỉnh thoảng, tôi hành hạnh đầu đà thọ thực ngồi yên tại một chỗ<sup>27</sup>, dùng thức ăn trong bát và không dùng vật chứa nào khác<sup>28</sup>, và nguyện không thọ tứ thế nằm<sup>29</sup>.

Ông thân đưa tôi đến Nā Uyana và sắp xếp điều trị cho tôi suốt ba tháng vì bệnh đau dạ dày mà tôi mắc phải ở Nāthagāṇe. Tại Nā Uyana,

<sup>27</sup> *Ekāsanikaṅga*: chỉ thọ thực trong một chỗ ngồi.

<sup>28</sup> *Pattapiṇḍikaṅga*: chỉ thọ thực trong bát.

<sup>29</sup> *Nesajjikaṅga*: nguyện không nằm.



tôi bị bắt uống thuốc hạt dẻ lên men bằng nước tiểu bò<sup>30</sup>. Ông thân đã làm thuốc này và thỉnh thoảng đưa nó cho tôi trong khoảng tám đến mười năm. Thuốc này giúp chữa lành bệnh và có tác dụng giảm đau đáng kể.

Lúc ở Nā Uyana, tôi dành nhiều thời gian với Ngài Sumanasena và Ngài Saraṇatissa. Tôi cũng đã dành thời gian với Ngài Uttaravaṃsa lúc Ngài ghé thăm Nā Uyana vài ngày và học được ý nghĩa của nhiều chương trong ‘Abhidhammarthasaṃgrahaya – Vi Diệu Pháp toát yếu’ cho đến chương có tên ‘Prakirṇaka’. Tôi học thuộc lòng giới luật tỳ-kheo (Pātimokkha)<sup>31</sup> trong một tuần. Tôi được Ngài dạy quán tưởng 32 thân phần bất tịnh mỗi ngày nhằm giữ gìn đời sống phạm hạnh một cách thanh tịnh. Tôi tiếp tục giữ gìn nó cho đến ngày nay.

Trong thời gian thọ mười giới, Ngài Trưởng Lão Bodhirakkhita khuyên tôi quán tưởng như sau:

---

<sup>30</sup> *Pūtimutta bhesajja*: trần khí dược.

<sup>31</sup> *Bhikkhu Pātimokkha*: Giới bốn Tỳ-Kheo – *Tạng Luật*.

“Con chết. Xác trương sinh lên và trở nên xanh lè. Các con giò bò loi nhoi ra khỏi miệng, mũi, hai tai và các lỗ hồng khác. Xác chết thối rửa và mủ chảy ra. Nhiều loài động vật khác, chim chóc và côn trùng gặm nhấm thịt xương ấy. Bất kỳ phần thịt, gân và mạch máu nào thừa lại đều bị phân huỷ; một mùi hôi thối khó chịu bốc lên xung quanh. Xác chết bị tan rã, xương văng rải rác chỗ này chỗ kia, và cuối cùng, chúng bị hư hoại và trở thành một phần của đất. Tương tự như thế, hãy nhìn những người đàn ông và phụ nữ mà con thích theo cách này.”

Tương tự như vậy, tôi được dạy nên quán tưởng sự chết, mối nguy hiểm liên quan đến thân thể, sự bất tịnh, bản chất vô thường, khổ, vô ngã, hão huyền và trống rỗng của nó. Tôi thực hành lời dạy này và giữ gìn đời sống phạm hạnh cho đến ngày nay.

## 22. Pūtimutta Bhesajja (Trần khí dược)



### Công thức:

Quả chiêu liêu, không hạt: 1lb = 0.45 kg.

Nước tiểu bò: 1 neli (1/2 chai).

Muối Epsom: 2 kalang (khoảng 2gm).

Đường mía: ½ lb.

Bơ Ghee: ¾ chai.

Mật ong: ¼ chai.

### Chuẩn bị:

Lấy nước tiểu bò (không phải trâu) vào sáng sớm, lọc và đổ vào bình chứa. Ngâm quả chiêu liêu và để trong 24 tiếng. Vớt các mảnh quả chiêu liêu và phơi khô dưới nắng. Ngâm vào nước tiểu bò lần nữa và phơi khô dưới nắng thêm một ngày. Lặp lại quy trình này trong vài

ngày cho đến khi nước tiểu bò khô hết, tiếp theo phơi khô dưới nắng, giã thành bột, lọc, trộn với muối Epsom, đường, mật ong, bơ ghee rồi cất giữ.

#### Liều lượng và lợi ích:

Dùng cả sáng và tối. Lấy một muống cà phê pha với chút nước ấm. Thuốc trị bệnh trĩ, bệnh giun, bệnh còi xương, chướng bụng đầy hơi, đau bao tử, táo bón và các bệnh liên quan đến dạ dày và bệnh ngoài da. Thuốc cải thiện làn da, trí nhớ, phát triển trí lực; một loại thuốc quý, đặc biệt với hành giả.

Số lượng trong công thức có thể tăng giảm theo tỷ lệ đã cho ở trên.

Phương pháp điều chế pūtimutta āsava<sup>32</sup> cũng được nêu ra bên dưới, bởi vì đây là thuốc quý dành trị cho tất cả bệnh bao tử, chất độc và thậm chí nọc rắn.

### **23. Thuốc Pūtimutta Āsava (Trần khí lậu)**

#### Công thức:

Quả chiêu liêu, có hạt: 1lb = 0.45 kg.

Nước tiểu bò: 6 chai (4 neli).

Muối Epsom: 2 kalang (khoảng 2gm).

#### Chuẩn bị:

Lấy nước tiểu bò (không phải trâu) vào sáng sớm, lọc và đổ vào nồi đất. Rửa sạch quả chiêu liêu, cho vào nước tiểu bò cùng muối Epsom. Đây nồi bằng miệng vải sạch và bịt kín. Đây thêm lớp nữa bằng thân dưới của một nhánh cau, sau đó dùng đất sét trét lại cho kín hơi.

Đào một hố đủ lớn trên mặt đất không bị ẩm ướt, đặt ba hòn đá dưới đáy hố rồi đặt chiếc nồi đất lên trên sao cho nồi không chạm vào thành hoặc đáy hố. Đóng cái hố lại bằng ván gỗ, phủ đất kỹ và để trong ba tháng. Sau ba tháng, lọc lấy thuốc.

<sup>32</sup> Pūtimutta āsava: Một loại thuốc lỏng lên men theo phương pháp Ayurvedic.

### Cách sử dụng:

Trong trường hợp khó tiêu, đầy bụng, đau bụng, hoặc rấn cắn, thì uống như arishta<sup>33</sup> khác, ngày hai lần (sáng, tối) là đủ. Không nên dùng thường xuyên. Đây là thuốc quý dành trị các bệnh bao tử. Rất hữu ích cho thiền sinh.

## **24. Thấy giáo thọ và thầy tế độ**

Vào thời điểm xuất gia sa-di, Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nānārāma là thầy truyền giới và Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinawaṃsa là thầy giáo thọ của tôi.

Ở lễ thọ đại giới, Ngài Đại Trưởng Lão Vidarshanācāriya Maḍawala Dhammatilaka, trụ trì chùa Nimalawa được bổ nhiệm làm thầy truyền giới. Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nānārāma, Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinawaṃsa, Ngài Đại Trưởng Lão Paṇḍita Geṭamaṇne Śrī Vimalawaṃsa, Ngài Đại Trưởng Lão Munagama Sirisumana và Ngài Đại Trưởng Lão Devagoda Maṅgalasiri là những vị chứng minh lễ xuất gia.

Trong suốt thời gian tu học, ngoài các vị Thầy đáng kính được kể trên, Ngài Đại Trưởng Lão Rerukāne Candavimala và Ngài Đại Trưởng Lão Devinuwara Nānāvāsa cũng được bổ nhiệm làm thầy giáo thọ của tôi.

Về thiền sư, Ngài Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita là vị thiền sư trong giai đoạn tôi giữ mười giới và những vị sau đây đóng vai trò thầy giáo kể từ đó:

- Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nānārāma.
- Ngài Đại Trưởng Lão Vidarshanācāriya Mātale Śrī Sīlarakkhita của Ruwangiri.

---

<sup>33</sup> Arishta: Một loại thuốc lỏng lên men theo phương pháp Ayurvedic.



- Ngài Đại Trưởng Lão Vidarshanācāriya Maḍawala Dhammatilaka của Nimalawa.
- Ngài Trưởng Lão Jaṭila ở Trung tâm Thiền Mahasi ở Myanmar.
- Ngài Trưởng Lão Kuṇḍalābhivaṃsa ở Saddhammaramsi Yeiktha.

Tại Thiền viện Mawlamyine Pa-Auk Cittalapabbata, Ngài Agga Mahā Kammaṭṭhānācāriya Pa-Auk Sayadaw Āciṇṇa đã giúp đỡ tôi rất nhiều.

Cầu mong cho tất cả các Ngài Đại Trưởng Lão, những vị đã hỗ trợ tôi nhiều vô kể, cùng các thầy tế độ đạt đến Phật Quả cao thượng!

## 25. Thời gian tu học

Trong thời gian giữ mười giới với tư cách là giới tử (giai đoạn trước khi thọ giới sa-di) tại ẩn thất ở Vilegedarawatta, tôi nhận được sự hướng dẫn căn bản từ các vị trưởng lão mà tôi kể trên. Khi là sa-di ở thiền viện Nāthagāṇe và thiền viện Asoka, tôi học tiếng Sinhala, ngữ pháp Pāli, từ vựng Pāli, tiếng Sanskrit (bao gồm “Candas-alamkāra”), giới và luật, “Prātimoksha Varṇaṇāva”, “Sikhavalanda”, “Sikhavalanda Vinisa”, các sách Saṅgi của Tạng Kinh cũng như các kỹ năng của tỳ-kheo như lâm y, thất buộc chổi xơ dừa, chổi ekel<sup>34</sup> và đóng sách cho Ngài Trưởng Lão Geṭamāṇe Paṇḍita Śrī Vimalavaṃsa.

Ở trung tâm thiền Puhulwella Rohana Śrī Yogāśrama, tôi được Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa và Ngài Trưởng Lão Devagoda Maṅgalasiri đào tạo thêm môn ngữ pháp Pāli, từ vựng Pāli, Vinaya Piṭaka (Tạng Luật) và Sutta Piṭaka (Tạng Kinh). Cụ thể hơn là học thuộc lòng hai cuốn sách “Pārājika Pāli” và “Pācittiya Pāli”.

<sup>34</sup> Chổi truyền thống dùng để quét bên trong và bên ngoài.

Tôi đã học “Rūpasiddhi”, “Kaccāyana Vyākaraṇa”, mẫu thức tên là “Mukhamattāḍipani”, “Mahāmogallāna Vyākaraṇaya”<sup>35</sup> và Abhidhamma Piṭaka (Tạng Vi Diệu Pháp) từ Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma ở Danavukanda tại trung tâm Mellagala Yogārāma. Tôi học thuộc ba cuốn sách còn lại của Vinaya Piṭaka (Tạng Luật), ấy là “Mahāvagga Pāli”, “Cullavagga Pāli” và “Parivāra Pāli”. Bộ “Dhammasaṅgani Prakaraṇaya” của Abhidhamma Piṭaka (Tạng Vi Diệu Pháp) cũng được tôi học thuộc lòng.

Tại Trung Tâm Galdūwa Guṇawardhana Yogāsrama, tiếng Sinhala, tiếng Pāli, Tạng Kinh và Tạng Luật đều được học trong một khóa học đặc biệt của Ngài Trưởng Lão Geṭamāne Paṇḍita Vimalavaṃsa và Ngài Trưởng Lão Devagoḍa Maṅgalasiri. Bộ ‘Vibhaṅga’, ‘Dhātukathā’, ‘Puggalapaññatti và bộ ‘Kathāvattu Prakaraṇa’ cũng được học thuộc lòng. Thêm nữa, tại Danuvukanda và Gotama Tapovanaya, dưới sự chỉ dạy của Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma, tôi cũng đã thuộc bộ ‘Yamaka Prakaraṇa’ và ‘Paṭṭhāna Mahāprakaraṇa’.

Trong thời gian lưu trú tại Gotama Tapovanaya, Ngài Đại Trưởng Lão Rerukāne Candavimala tại Pokunuwita Śrī Vinayālankāra Ārāmaya dạy tôi bộ ‘Abhidharma Paramārtha Swarūpa Bhedaniya’ cũng như chú thích về những điểm khó khác trong ‘Vi Diệu Pháp’. Tôi được Ngài Đại Trưởng Lão Devinuwara Nāṇāvāsa Mahā Nāyaka của Mahāvisuddhārāma Dematagoḍ từ Colombo đào tạo đặc biệt về các bộ Vi Diệu Pháp như ‘Abhidharma Mātrūkā Swarūpa’, ‘Dhātu Kathā Swarūpa’ và ‘Yamaka Swarūpa’.

Tại Śrī Nāṇārāma Vivekaśrāma Kahagolla ở Diyatalawa, trong thời gian học tiếng Myanmar với Ngài Nāṇinda, một vị Trưởng Lão người Miến, tôi đã nghiên cứu dịch thuật nhiều sách tiếng Myanmar.

---

<sup>35</sup> Đây là những cuốn sách ngữ pháp Pāli.

## 26. Thọ giới tỳ-kheo

Ngày 02/03/1958, tôi cùng thầy, Ngài Đại Trưởng Lão Geṭamāṇne đi từ Nāthagāṇe đến thiền viện Asoka ở Ranwala theo một lời mời đặc biệt.

Ngày 25/11/1958, theo thỉnh cầu của vị đại thí chủ D.D. Senānāyaka Muhandiram Ralahamy, lễ thọ giới tỳ-kheo ở Thiền viện Nimalawa được gấp rút lên kế hoạch vào. Lúc đó, tôi đã hoàn thành xong mọi chương trình học cần thiết cho lễ thọ giới tỳ-kheo.

Một ngày nọ, thầy tôi, Ngài Đại Trưởng Lão Geṭamāṇne hỏi tôi: *“Hiền giả<sup>36</sup> Ariyadhamma có muốn sớm thọ giới tỳ-kheo hay không?”*

*“Thưa Ngài, con chưa cần thọ giới tỳ-kheo sớm như vậy. Con sẽ thọ bất cứ ngày nào mà các thầy quyết định cho con”,* tôi thưa.

*“Sādhū! Sādhū! Đó là một câu trả lời xuất sắc. Vì nếu ham muốn quá mạnh mẽ thì chính điều đó sẽ dẫn đến đau khổ”,* Ngài trả lời tôi.

Tôi ngẫm hiểu câu trả lời đó, nghĩa là Ngài Đại Trưởng Lão đã đồng ý với những lời tôi nói vì một lý do đặc biệt. Ngày 25/11, lễ thọ giới tỳ-kheo được diễn ra như dự định.

Ngài Đại Trưởng Lão Geṭamāṇne không tham gia buổi lễ gấp gáp này; thay vào đó, Ngài đề xuất cho tôi một lễ thọ giới tỳ-kheo ở Thiền viện Asoka. Một khu vực Sīma<sup>37</sup> bao quanh bởi nước đã được dựng lên tại Kuḍā Oya ở Ranwala với sự chấp thuận của Ngài Đại Trưởng Lão Rājākīya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa.

---

<sup>36</sup> Đây là thuật ngữ một Vị cao hạ dùng để gọi một Vị thấp hạ. ‘Bhante’ là thuật ngữ mà một Vị thấp hạ sử dụng để gọi một Vị cao hạ.

<sup>37</sup> Một khu vực có thể thực hiện các nghi thức chính thức của Saṅgha.

Các thí chủ của Thiền viện Ranwala Asoka với tín tâm lớn, đã chuẩn bị một sīma vuông với lòng nhiệt thành như thể họ được hưởng phước báu thù diệu. Có mưa liên tục trong tháng Esala, cả Kuḍā Oya và Mahā Oya đều ngập nước, nhưng trong những ngày lễ thọ giới tỳ-kheo quan trọng, mưa ngừng rơi và bầu trời trong xanh, tín hiệu cho thấy chư thiên cũng đang hoan hỷ ủng hộ.

Vào ngày 15/7/1959, đại lễ của chư Tăng được diễn ra từ thiền viện Asoka đến Ranwala Kuḍā Oya trong một đám rước lớn. Lễ thọ giới tỳ-kheo diễn ra hoành tráng và tôn nghiêm, tạo sức mạnh tinh thần khó quên, đồng thời quyết tâm trong tôi được củng cố hàng trăm ngàn lần.

Hai mươi bảy vị đã thọ giới tỳ-kheo tập trung trong sảnh sīma để dự buổi lễ tôn nghiêm này, có năm vị sa-di sắp được thọ giới tỳ-kheo. Năm vị đó là:

1. Đại đức Bulathsinhala Dhammavimala.
2. Đại đức Nā Uyane Ariyadhamma.
3. Đại đức Kodāgoda Jinānanda.
4. Đại đức Deraniyagala Meghiya.
5. Đại đức Ahaṅgama Vinīta.

Ba vị tỳ-kheo thọ giới trong phiên đầu tiên bao gồm tôi, được thọ giới lúc 3:50 chiều. Thầy tế độ là Ngài Đại Trưởng Lão Vidarshanācarya Madawala Dhammatilaka.

Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nānārāma, Ngài Đại Trưởng Lão Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa, Ngài Đại Trưởng Lão Paṇḍita Geṭamāṇne Śrī Vimalavaṃsa, Ngài Đại Trưởng Lão Munagama Sirisumana và Ngài Đại Trưởng Lão Devagoda Maṅgalasiri được bổ nhiệm làm người tụng kinh tại lễ thọ giới. Sự kiện này diễn ra vào tháng Esala Phật lịch 2503, mùng 11 (thứ Tư), tức ngày 15/7/1959 Tây lịch.



Ngài Đại Trưởng Lão cùng với Ngài Kaḍavedduwe Jinavaṃsa.

## **27. Thuộc lòng Tam Tạng Kinh**

Tại Thiền viện Ranwala Asoka, các cuốn sách trong Tạng Kinh đã được học thuộc lòng theo từng phần. Việc học thuộc Tạng Luật được bắt đầu từ tháng 08/1960 ở Trung tâm thiền Puhulwella Śrī Rohana và kết thúc vào ngày 02/03/1962. Hôm đó, quyển ‘Vinayaṭṭhakathāva’ được nhận như một món quà. Việc học thuộc tạng Vi Diệu Pháp bắt đầu từ ngày 06/03/1962 và tất cả bảy quyển đã được hoàn tất vào tháng 08/1963. Giờ đây nhìn lại thấy niềm hoan hỷ vô hạn của Pháp cứ khởi lên, bởi vì việc học thuộc lòng này được diễn ra song song với việc học Pháp và Luật, cùng với việc giữ gìn thời khoá, thời gian rất giới hạn.

Ngày nọ, có một vị sa-di viết cho tôi lá thư thỉnh cầu này: “Bạch Ngài, xin Ngài hãy cho con thuộc học thuộc bài với.”

Tôi hồi đáp rằng: “Ta không biết một loại thuốc nào để giúp học thuộc bài cả, nhưng có một phương pháp mà ta đã sử dụng. Thức dậy vào sáng sớm 3:50 và ngồi thiền niệm hơi thở từ 4:00 đến 5:00. Làm tất cả các công việc trong ngày với chánh niệm. Hãy giữ lấy thuốc này mà dùng.”

## 28. Nhập hạ và du hành

Tôi nhập hạ đầu tiên của mình tại Tu viện Nāthaga với tư cách là một sa-di. Hạ thứ hai với tư cách là sa-di và năm đầu tiên sau khi thọ đại giới là tại Tu viện Ranwala Asoka. Cuối tháng 12/1959, Đại Trưởng Lão Paṇḍita Geṭamāṇne rời đến tu viện Rambapokuna ở Nikaweratiya theo lời mời đặc biệt. Ngài ấy cho tôi một vài lời khuyên và sau đó, theo lời chỉ dẫn ân cần của Đại Trưởng lão Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa, tôi sắp xếp đến thăm Trung tâm Thiền Rohana ở Puhulwella.

Vào ngày 7/1/1960, tôi rời Tu viện Asoka ở Ranwala để đến Nā Uyana. Ngày 9/1, rời Nā Uyana, tôi đến Trung tâm thiền Śrī Rohana ở Puhulwella, Mātara ở phía Nam hòn đảo. Lần nhập hạ thứ hai của tôi được diễn ra dưới sự dẫn dắt của Đại Trưởng lão Kaḍawedduwe cùng sự hỗ trợ của Đại Trưởng lão Devagoda Maṅgalasiri. Trong thời gian này tại Śrī Rohana, một lễ kỷ niệm đáng nhớ được tổ chức tại chi nhánh chính - Tu viện Nimalawa - để kỷ niệm 10 năm Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṃsthā.

Việc thiết lập ranh giới sīma cùng với lễ thọ giới sa-di và tỳ-kheo tại Nimalawa được tổ chức vào ngày 16, 17 và 18/07/1961. Những vị tỳ-kheo nào đã học thuộc Tam Tạng Kinh điển được trao nhận phần thưởng danh dự và nhiều món quà để vinh danh. Vì tôi đã thuộc hai phần theo thứ tự của Luật tạng vào thời điểm đó nên tôi được nhận giải thưởng ‘Vibhaṅgācariya’ và một bộ y đôi bằng vải mịn làm quà. Cuối hạ năm 1962, tôi dâng bộ y đó làm lễ vật Kathina<sup>38</sup> tại Tu viện Weweldeniya.

Ngày 17/07/1961, Ngài trụ trì của Ruwangirikanda đến tham gia buổi tụng giới (*vinayakamma*)<sup>39</sup> của Tăng đoàn. Tôi được sắp xếp một chỗ ngồi kế bên Ngài trong hàng động lớn ở Nimalawa. Trước khi đi

---

<sup>38</sup> *Kathina*: Một buổi lễ kết thúc ba tháng nhập hạ, trong đó gồm y hoặc tám vải y được cúng dường đến Tăng chúng.

<sup>39</sup> *Vinayakamma*: Một buổi trì tụng hợp luật của Tăng chúng.

ngủ, Ngài cho biết một tin tuyệt vời là sẽ hưởng dẫn thiên cho chúng tôi trong thời gian tới.

\*\*\*

Không lâu sau khi Ngài (trụ trì Ruwangirikanda) thọ giới tỳ-kheo, lúc còn ở chùa, Ngài thực hành thiền mỗi đêm và cầu nguyện: Cầu mong cho con tìm được nơi yên tĩnh thích hợp để hành thiền và thực hành phạm hạnh! Một đêm nọ, Ngài mơ thấy một ẩn thất trong rừng. Có một dãy bậc thang cổ kính, một kuti trong hang động, một bức tượng Phật, một biểu tượng bàn tay trên đá và một cây đa. Tất cả những điều này được nhìn thấy trong giấc mơ, nhưng Ngài không biết nó ở đâu hoặc làm sao để đến đó.

Kể từ đó, Ngài để ý tìm kiếm một nơi như vậy trong ba năm. Ngài đến thăm nhiều tu viện và thánh địa ở các khu vực như Anurādhapura, Mātale, Kandy và Kurunegala, tìm kiếm theo dấu vết mà Ngài thấy trong giấc mộng nhưng không thành công. Thời gian này, Ngài ở lại khoảng hai tuần tại một địa điểm cổ xưa linh thiêng được dân làng gọi là ‘Vihāra Hīna’. Một buổi sáng nọ, khi các sư đi khát thực trong làng, có một nam cư sĩ trung niên bảnh bao mặc áo trắng đến gần Ngài đánh lễ rồi đứng sang một bên và nói: “Con đến đây để gặp các vị tỳ-kheo đáng kính. Xin hỏi các vị sẽ ở đây trong bao lâu? Con cũng muốn biết cách hành thiền mà các vị đang thực hành.”

Ngài trả lời: “Hai chúng tôi sẽ ở đây hai tuần rồi đi nơi khác. Chúng tôi thực hành chánh niệm, chánh niệm về hơi thở, chánh niệm về thân, thiên tâm từ và một số pháp thiền khác”.

Sau đó vị nam cư sĩ nói, “Bạch Ngài, trong thời Đức Phật, hành giả được nhận đề mục thiền phù hợp từ chính Đức Phật. Năng lực của Ân Đức Phật vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay! Nếu câu kệ ‘Iti’pi so bhagavā...’ được tụng 100.000 lần trong vòng 21 ngày, Đức Phật sẽ xuất hiện trước mặt chúng ta. Như vậy, ta có thể thỉnh xin một đề mục thích hợp và tu tập pháp thiền đó”. Nói xong vị cư sĩ bỏ đi về hướng khu rừng. Không kịp hỏi xem anh ta là ai.

Hai vị tỳ-kheo mô tả sự xuất hiện của nam cư sĩ đó cho dân làng, nhưng dân làng trả lời rằng trong làng họ và các làng xung quanh không có ai trông như vậy cả. Sau đó các Ngài kết luận rằng, có thể đó là một vị thiên đã đạt được những thành tựu nhất định, vị ấy đến dưới hình tướng của một nam cư sĩ để giúp đỡ.

Không lâu sau đó, Ngài tìm thấy tu viện trong giấc mơ. Đó là Tu viện Ruwangirikanda gần Nārammala.

Ngài và một số người khác bắt đầu tụng “Iti’pi so” 100.000 lần trong 21 ngày. Ngài không thể hoàn thành mục tiêu vì bận rộn quá nhiều công việc, nhưng 5 vị khác, bao gồm cả tỳ-kheo và cư sĩ, vẫn tiếp tục tụng. Khi họ tụng được khoảng 75.000 đến 80.000 vòng, một hình ảnh Đức Phật xuất hiện như thể còn sống. Họ ngập tràn niềm tin và cúi mình xuống đất ngay lập tức mà quên hỏi đề mục thiền. Hình ảnh Đức Phật biến mất. Nếu một hành giả thỉnh xin đề mục thiền trong khi vẫn duy trì được sức định của mình thì người ấy sẽ nhận được nó.

\*\*\*

Thông tin này được đưa ra bởi trụ trì chùa Ruwangirikanda khi ở trong hang động lớn tại Nimalawa, được thuật lại ở đây cho lợi ích của số đông có thể đọc được cuốn sách này.

Ngày 27/07/1961, tôi rời Trung tâm Thiền Śrī Rohana ở Puhulwella để đến Trung tâm Thiền Danawukanda Sirisumaṅgala theo lời dặn ân cần của ân sư tôi, Đại Trưởng lão Kaḍawedduwe Jinavaṃsa, để được học với Ngài Đại Trưởng lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrīrama Nānātara. Theo đó, tôi nhập hạ thứ ba sau khi thọ đại giới tại Danawukanda. Tôi đến Mellagala với ngài Đại Trưởng lão sau khi ra hạ, ở đó vài tuần rồi quay về Danawukanda và cuối cùng đi đến Galdūwa ngày 25/03/1962.

Trong ba ngày 27, 30/03 và 01/04, một loạt các buổi lễ trang trọng tại Galdūwa, Nimalawa và Mahiyangana được tổ chức để kỷ niệm ngày sinh của ân sư chúng tôi, Ngài Đại Trưởng lão Kaḍawedduwe Jinavaṃsa.



Năm đó, tôi đã ở lại Galdūwa. Hạ thứ tư của tôi được nhập tại chi nhánh chính Galdūwa.

Tôi trở lại Danawukanda vào tháng 12/1962 và chuyên chú hành thiền từ tháng 4/1963 cho đến cuối tháng 5 tại Mellagala. Ngày 07/07/1963, tôi cùng Ngài Trưởng lão đến Gotama Tapovanaya ở Kalapaluwāwa để nhập hạ. Hạ thứ năm của tôi đã diễn ra tại Gotama Tapovanaya. Tôi rời Tapovanaya ngày 24/07/1964 và cùng với Đại đức Nāninda người Miến Điện đến Śrī Nāṇārāma Vivekāshramaya ở Kahagolla, Diyatalāwa, thuộc miền thượng lưu. Hạ thứ sáu của tôi đã trải qua ở Śrī Nāṇārāma Vivekāshramaya.

Tôi quay về lại Tapovanaya ngày 06/12/1964 và rời đi vào ngày 12/07/1965 để đến Tripiṭaka Dharmāyanaya ở Koggala. Mục đích là để trợ giúp Đại Trưởng lão Geṭamāne đào tạo các sa-di ở đó. Hạ thứ bảy của tôi đã trải qua ở Tripiṭaka Dharmāyanaya.

Tôi trở lại Śrī Nāṇārāma Vivekāshramaya vào ngày 06/12/1965 và nhập hạ thứ tám ở đó, giảng dạy cho hai, ba vị tỳ-kheo.

Tôi rời Śrī Nāṇārāma Vivekāshramaya ngày 22/03/1967 và đến chùa Daluggala, Rambukkana. Ngày 25/03, tôi đến Trung tâm Yogārama Galdūwa Śrī Guṇawardhana cùng thầy tôi, Ngài Trưởng lão Kaḍawedduwe và tham gia các hoạt động đào tạo. Hạ thứ chín và thứ mười của tôi đã diễn ra ở chi nhánh chính Galdūwa.

Tôi giữ hạnh đầu đà và hành thiền tại Tu viện Ruwangirikanda từ ngày 24/07/1969 đến tháng 12 năm đó. Hạ thứ mười một của tôi đã diễn ra tại Ruwangirikanda. Tôi trở lại Galdūwa và đến Śrī Nāṇārāma Vivekāshramaya, nơi tôi nhập hạ thứ mười hai. Từ tháng 12/1970 đến cuối tháng 01/1971, tôi lưu lại Bệnh viện Trung ương Colombo để chăm sóc Ngài Trưởng lão Mātara Śrī Nāṇārāma lúc đó đang bị ốm rồi đi đến Galdūwa. Kể từ đó trở đi, sáu mùa hạ tiếp theo được diễn ra tại Galdūwa.

Từ ngày 17/05/1977 đến ngày 08/12, tôi ở lại Học viện Sư phạm Phật giáo Mīrigama để hướng dẫn các chương trình thiền tập cho giáo viên đang được đào tạo tại đó. Hạ thứ mười chín của tôi đã được trải qua tại Học viện Sư phạm Phật giáo, Mīrigama.

Tôi hướng dẫn một khoá thiền tại Viện Đào tạo Sư phạm từ tháng 01 - 04/1978 rồi đi đến Galdūwa. Từ hạ thứ mười tám của tôi cho đến năm 1995 đều diễn ra tại Galdūwa. Hai hạ kế tiếp, năm 1996 và 1997, tôi đã trải qua tại Trung tâm Thiền Pa Auk ở Mawlamyine, Myanmar. Hạ năm 1998, tôi về lại Galdūwa, và hai hạ năm 1999 và 2000 tại Tu viện Nā Uyana. Hạ năm 2001, một lần nữa tôi ở lại Pa-Auk Cittalappabata, Mawlamyine, Myanmar.

Tôi dành thời gian từ ngày 20/04 đến 25/06/1967 tại Deraniyagala Shailagiri Yogāśrama để chữa bệnh theo y học Sinhala cổ truyền.

Có đôi lần, tôi ở lại Mītirigala Nissaraṇa Vanaya, Mītirigala Śrī Nānārāma Dharmāyatana, Tu viện Nimalawa và Tu viện Devagolla ở Kandy để tổ chức một vài Phật sự đặc biệt. Tôi cũng nhiều lần ở lại Tu viện Mellagala với Đại Trưởng lão Mātara Śrī Nānārāma. Tôi thực hành phương pháp thiền Mahasi ở đó liên tục trong các tháng 04 và 05 năm 1963.

## **29. Hướng dẫn khoá thiền**

Khi tham gia các hoạt động đào tạo tại Trung tâm Galdūwa Guṇawardhana Yogāśrama, tôi đã hướng dẫn các lớp thiền cho học viên theo ‘Thanh tịnh đạo - Visuddhimagga’.

Tôi tổ chức một khóa huấn luyện ba tháng tại Viện Đào tạo Sư phạm Phật giáo, Mīrigama, cho các giảng viên Phật học (cả nam lẫn nữ) ba lần và một lần hướng dẫn một lớp thiền đặc biệt kéo dài hai tuần (trong mùa hạ năm 1977-1978). Đây là thể theo lời mời của Hội đồng

Cổ vấn Phật giáo thuộc Bộ Giáo dục, do Trưởng lão Mabyihe Paññāsīha đứng đầu. Chương trình bao gồm hướng dẫn chi tiết về bốn thiên bảo hộ và chánh niệm hơi thở.

Tại Koggala Tripiṭaka Dharmayātanaya, tôi hướng dẫn một khoá thiền mỗi tháng một lần trong bốn năm, bắt đầu từ năm 1982. Từ ngày 06/06/1984, tôi tổ chức một lớp thiền theo lời mời đặc biệt của Hiệp hội Phật giáo Dịch vụ Chính phủ mỗi tháng một lần trong bốn năm. Khoá bao gồm bốn thiên bảo hộ, 21 nền tảng của thiền chánh niệm và 40 đề mục thiền — hướng dẫn thiền vipassanā chi tiết theo ‘Thanh tịnh đạo’ (*Visuddhimagga*) và ‘Vi diệu pháp’ (*Abhidhamma*). Chương trình này đã được thực hiện trong 18 năm (đến năm 2002). Theo lời mời của Trưởng Đại diện Chính phủ Galle, ông Percy Abeysingha, tôi hướng dẫn mỗi tháng một khoá thiền tại Toà thị chính thành phố Galle trong mười năm (1987 đến 1997).



### 30. Các cuốn sách Pháp được biên soạn

Theo yêu cầu của Ngài Trưởng Lão Vaṅgisa, tại Gotama Tapovanaya, tôi đã biên soạn một tập sách có tựa đề ‘Amāmīḍu’. Dựa trên cơ sở của kinh ‘Karaṇīya Metta’, tôi soạn thảo một tập sách có tựa đề ‘Shānti Prārtaṇāya’ theo lời thỉnh cầu của Ngài Sumana Karuṇaratna.

Tôi dịch quyển ‘Yamakawācanā Mārgaya’ từ tiếng Miến theo lời thỉnh cầu của Chánh án đã nghỉ hưu, ông Pārinda Ranasingha. Với yêu cầu của Hội Phật giáo Dịch vụ Chính phủ ở Colombo, tôi soạn thảo một loạt sách: ‘Thiền niệm Ân Đức Phật’, ‘Thiền niệm Ân Đức Pháp’, ‘Thiền niệm Ân Đức Tăng’, ‘Tâm từ’, ‘Quán bất tịnh’, ‘Niệm sự chết’, ‘Thiết lập chánh niệm’, ‘40 đề mục thiền định’, ‘Thiền quán Vipassanā’, ‘Thiền theo Vi Diệu Pháp 1’, ‘Thiền theo Vi Diệu Pháp 2’, ‘Thiền theo Vi Diệu Pháp 3’.

Tôi cũng đã soạn quyển ‘*Tiếp cận phân tích thảo luận về sự tồn tại trung gian*’ theo yêu cầu của Chánh án đã nghỉ hưu, ông Parinda Ranasingha. Nhiều sách Pháp khác cũng được biên soạn. Tất cả những cuốn sách này được thực hiện thể theo nhiều lời thỉnh cầu riêng biệt và được cúng dường như những món quà Pháp bảo.

### 31. Hành hương Ấn Độ

Ngài Đại trưởng lão Geṭamāne, Đại trưởng lão Mawatagama, Trưởng lão Vinīta, chúng tôi cùng Ngài Mudalige đã được tài trợ bởi ông Albert Ediagingha để tham gia vào đoàn hành hương của Ngài Nimal Nānāyakkāra thăm viếng các thánh tích ở Ấn Độ lần đầu tiên từ 26/2 đến 24/03/1981.

Lần thứ hai là từ ngày 03-24/02/1995. Tôi viếng thăm các thánh địa cùng với tám vị hòa thượng và các cư sỹ đệ tử. Chuyến hành hương này

do bà S.M. Hemā Premadāsa Meniyo<sup>40</sup> và ông Surawīra của Kelaniya tổ chức.

Bốn vị tỳ-kheo trong số chúng tôi cùng 23 cư sĩ đặc lực đã đến đánh lễ các thánh địa ở Ấn Độ lần thứ ba với Công ty Hemās từ ngày 10-22/11/1995. Chuyến đi được tài trợ bởi ông B.S. Perera Kalumahatmayā của Homāgama.

Vào 07/05/1999, tôi đến Ấn Độ cùng hai anh em ông Supun Perera và Hemantha Kumara, đánh lễ dấu chân thiêng tại Saccabanda rồi đến thăm bệnh viện Apollo ở Madras để tụng kinh bảo hộ ‘Paritta’<sup>41</sup> cho bà Hemā Premadāsa Meniyo đang được điều trị tại đó.

Từ ngày 21/02 đến 17/03/2000, tôi viếng thăm thánh tích ở Ấn Độ lần thứ tư với sự hỗ trợ tài chính của Bà Shriya Karuṇadāsa Meniyo và một nhóm tín đồ của chúng tôi.

Trong mười ngày từ 20/02 đến 02/03/2001, tôi hành hương đến Ấn Độ lần thứ năm với sự hỗ trợ tài chính từ ông Upāli Senarath và ông HG Āriyaratna cùng 23 tín đồ khác đi lễ bái các thánh tích. Đợt hành hương lần 4 phát sinh thêm một số địa điểm khác là tham quan Rishikesh Yogi Āshram và thành phố Kathmandu ở Nepal (21/02/2000).

Trong tất cả năm chuyến hành hương đến Ấn Độ chiêm bái thánh tích, việc truyền giới, tụng kinh, dạy thiền, thuyết Pháp, niệm Ân Đức Phật và những hoạt động tương tự đều được thực hiện dưới sự chỉ dẫn của tôi. Niệm Ân Đức Phật và thuyết Pháp được diễn ra ngay cả khi đang đi trên xe buýt.

Tôi tụng về bảy mươi ba trí tuệ của Đức Phật tại khuôn viên thánh

---

<sup>40</sup> “Meniyo” nghĩa là ‘Mẹ’, và một từ xưng hô bày tỏ sự kính trọng với cư sĩ nữ Phật giáo lớn tuổi.

<sup>41</sup> “Paritta”: Những bài kinh hộ trì để ngăn ngừa những điều rủi ro tai hại.

tích cây Bồ Đề ở Bồ Đề Đạo Tràng hai lần. Trong chuyến viếng thăm lần thứ năm (2001), tôi tham gia thời thiền kéo dài một giờ với một nhóm thiền sinh của Ngài Sri Nārāyan Goenkā khoảng 1500 người.

Khi hướng dẫn các lớp thiền tại Sri Lanka, giảng Pháp và tụng kinh paritta, tôi thường bắt đầu bằng cách nhớ lại khu vực thánh tích cây Bồ Đề, hình dung và đánh lễ với trán đặt trên pháp toà Đức Phật ngồi và đi nhiều quanh cây Bồ Đề ba lần. Hồi ức này tạo ra nhiều năng lượng và phước lành. Tập trung tâm ý vào sự hiện diện của Đức Phật tại gốc cây Bồ Đề, những tia sáng bảy màu toả ra từ thân Ngài.

### **32. Ra nước ngoài**

Theo lời mời của vị tỳ-kheo người Miến Điện, Trưởng lão Nāṇinda, chúng tôi cùng với năm tỳ-kheo và năm cư sĩ đã đến thăm Thái Lan và Myanmar trong chuyến hành hương từ ngày 16/12/1991 đến ngày 25/01/1992 do Bà S.M. Hema Premadāsa Meniyo phụ trách tài trợ. Chúng tôi ở lại Thái Lan năm ngày. Đến Myanmar, chúng tôi ở tại Pashchimārama thủ đô Rangoon và viếng lễ nhiều nơi linh thiêng như Rangoon, Pegu, Mandalay, Amarapura, Sagayin Mumva, Bagāṃ, Puppha và Oila. Chúng tôi hành thiền mười ngày tại Trung tâm Thiền Saddhammaṃsi Yeikthā ở Rangoon.

Từ ngày 28/07 đến ngày 12/08/1993, tôi đến thăm Myanmar lần thứ hai để giới thiệu các tỳ-kheo đệ tử của chúng tôi đến trung tâm thiền và gửi họ cho Takshilā. Trưởng lão Meetalawe Vinita, Trưởng lão Saṅghasubhadra và hiệu trưởng đã nghỉ hưu của Trường Cao đẳng Mahinda, ông Guṇasekara, đã đồng hành cùng chúng tôi trong chuyến đi này. Mọi chi phí đều do ông N.G.P. Paṇḍitaratna đảm nhận. Tôi nhận được sự hộ độ đầy đủ bởi ông Chānaka Silva và ông Ganegoda Ārachchi. Tôi gửi bảy vị tỳ-kheo tại Trung tâm Thiền Mahasi, ba vị ở Paṇḍitarāma và hành thiền tại Trung tâm Mahasi chín ngày. Năm vị tỳ-kheo khác được nhận vào Kabād Takshilā trong tháng 12/1993. Hai vị sư nữa đã

đến Myanmar và hành thiền cùng tôi trong bảy và chín tháng.

Tôi đến thăm các thành phố Brisbane và Sydney của Úc từ ngày 01 - 22/03/1994 cùng với ông V.L.N. Liyanage theo lời mời và sự bảo trợ của Bà Gunaratna Meniyo tại Brisbane. Tôi thuyết Pháp và thực hiện các nghi lễ tôn giáo suốt ba tuần.

Sau hai chuyến hành hương Ấn Độ vào tháng 02 và tháng 11/1995, ngày 27/12 năm đó, sáu vị tỳ-kheo lên đường đến Myanmar với tôi là người dẫn đoàn. Chuyến đi này có hai mục đích. Đầu tiên là đưa bốn vị tỳ-kheo đệ tử của chúng tôi về Sri Lanka. Các vị ấy đã được đào tạo hai tháng tại Kabād Takshilā. Chi phí cho bốn vị tỳ-kheo này cùng hai tỳ-kheo khác (trong đó có tôi) do ông N.G.P. Paṇḍitaratna hộ độ. Mục tiêu thứ hai là tham gia hành thiền tại trung tâm Mahasi chính và trung tâm Pa-Auk chính ở Mawlamyine trong khoảng ba tháng.



Tại cổng Wat Pah Nanachat, Thái Lan



Trưởng lão Galle Saṅghasubhadra, một trong ba vị tỳ-kheo đến Myanmar cùng tôi vào năm 1993, đã đi thăm nhiều trung tâm thiền ở Myanmar rồi quay về Sri Lanka. Sự mô tả của ông về Trung tâm thiền Pa-Auk ở Mawlamyine đã khiến tôi nảy sinh mong muốn được đến đó vào một ngày không xa.

Ngài ấy bảo rằng việc đi đến Mawlamyine rất khó khăn. Sốt rét thường xuyên xảy ra ở vùng này. Nó cách thủ đô Rangoon hơn 200 dặm. Phương pháp thiền được dạy hoàn toàn theo sát ‘Thanh tịnh đạo – Visuddhimagga’. Rất nhiều tỳ-kheo và cư sĩ đã đạt tám thiền chứng, cũng như đạo và quả. Ngài thiền sư đáng kính vô cùng kỷ luật, chỉ sử dụng y bát được chuẩn bị theo đúng luật, không dùng tiền và có vẻ đặc biệt phù hợp với các nguyên tắc của chúng tôi, vì vậy tôi bị thu hút mạnh mẽ để đi đến trung tâm thiền đó.

Khi đến Myanmar lần thứ hai, mười người chúng tôi bao gồm cả các đệ tử, rời Rangoon trên một chuyến xe buýt đặc biệt 6 giờ sáng ngày 02/01/1996. Buổi tối chúng tôi qua sông Mawlamyine lớn bằng đường tàu, đến Trung tâm Thiền Pa-Auk và đánh lễ Ngài Pa-Auk Sayadaw.

Việc gặp gỡ Trưởng lão Udugampola Dhammaramsi, người đến đó vào tháng 05/1995 theo lời khuyên của chúng tôi và Trưởng lão Ataragalle Saṅkicca, người đến sau đó, đã rất hữu ích cho chúng tôi trong việc thích nghi với các điều kiện tại Trung tâm Thiền Pa-Auk. Ngoài ra chúng tôi còn gặp sáu vị tỳ-kheo Sri Lanka tại đó.

Sáng hôm sau, tất cả mười người chúng tôi đến trước vị thiền sư khả kính, đánh lễ và xin được hướng dẫn thiền niệm hơi thở. Thời khoá ngồi thiền là từ: 4:00 - 5:30 sáng, 7:00 - 8:30 sáng, 12:00 trưa đến 1:30 chiều, 2:15 - 4:00 chiều và 5:15 - 7 giờ tối. Thời gian còn lại dành cho tắm rửa, ăn sáng, ăn trưa, kinh hành và các hoạt động khác; khoảng thời gian từ 7 - 10 giờ tối phải được lấp kín.



Ngày 04/01 là ngày rằm Duruthu. Tôi cảm thấy mệt vì đồ ăn sáng quá nhiều dầu mỡ. Sau khi được chữa trị, tôi hồi phục phần nào nhưng rồi lại bị ốm nặng một lần nữa. Bác sĩ dặn dò ban hộ tăng sắp xếp thức ăn chay không dầu và mang đến kuṭi tôi theo lệnh Ngài thiền sư. Sau khoảng ba tuần trị liệu, tôi hồi phục hoàn toàn và có thể hành thiền trở lại. Sau đó, trong vòng hai, ba tuần, tôi đã hoàn tất bốn tầng thiền (*jhānas*)<sup>42</sup> sắc giới, dựa trên nền tảng sơ thiền của việc quán 32 thân phần bất tịnh; hoàn thành bốn tầng thiền kasina trắng dựa trên bộ xương và thiền rải tâm từ theo 528 cách.

Một nhóm các tỳ-kheo của chúng tôi từ Sri Lanka sắp đi hành hương với chúng tôi đến Myanmar nên tôi phải quay về Sri Lanka vào tháng ba, vì vậy chúng tôi đến đánh lễ và giã từ Ngài Pa-Auk Sayadaw để đi Rangoon ngày 11/02. Tuy nhiên, vì sự thôi thúc thiền mạnh mẽ và những lời vô cùng tử tế “*hãy quay trở lại đây*” của Ngài Pa-Auk Sayadaw, tôi quyết định chắc chắn sẽ quay trở lại Pa-Auk trong năm đó.

Tôi đi đánh lễ nhiều khu thánh tích cùng nhóm các vị tỳ-kheo từ Sri Lanka đến Myanmar ngày 11/02, dành khoảng hai tuần tại Trung tâm Thiền Mahasi và trở lại Sri Lanka ngày 08/03.

Tôi tổ chức lễ xuất gia hàng năm cùng nhiều hoạt động tôn giáo khác, lễ bái và nhận được sự gia trì từ ân sư tôi rời Sri Lanka cùng với Trưởng lão Hidogama Sirivimala ngày 27/07/1996. Tôi quay lại Trung tâm Thiền Pa Auk lần thứ hai. Một kuṭi mới với cơ sở vật chất rộng rãi vừa xây xong đã được bố trí cho chúng tôi sử dụng.

Trưởng lão Sirivimala và một phật tử người Miến Điện, ông Sunsuwe đã hỗ trợ mọi nhu cầu của chúng tôi. Tôi có thể tu tập thành công tất cả các đề mục thiền mà không bị ốm cho đến ngày 20/12.

Bắt đầu bằng chánh niệm hơi thở, quán 32 thân phần bất tịnh, quán

---

<sup>42</sup> “*Jhāna*”: là một trạng thái thiền định sâu

bộ xương trắng, tứ vô lượng tâm, niệm Ân Đức Phật, mười thiên quán xác chết, niệm sự chết, 10 thiên kasina, các tầng thiền vô sắc và tám thiền chứng, tôi đã hoàn thành tất cả các đề mục thiền định (*samatha*)<sup>43</sup> và phát triển tuệ minh sát, bắt đầu từ thiền tứ đại cho đến hành xả trí một cách thành công.

Tôi sắp xếp cho năm vị tỳ-kheo Miến Điện do Ngài Pa-Auk Sayadaw dẫn đầu, hai cô tu nữ, hai cư sĩ thân cận cùng một thị giả (tổng cộng mười người) đến thăm Sri Lanka. Việc này được thực hiện nhờ sự hỗ trợ của các đạo hữu Sri Lanka, cả nam và nữ cư sĩ.

Nơi ở thích hợp, các chuyến hành hương, sự chăm sóc y tế cùng các nhu cầu thiết yếu khác cho nhóm trong thời gian từ 27/01 đến 15/03/1997 đã được sắp xếp một cách chu đáo nhất. Các khoá thiền theo hệ thống thiền Pa-Auk đã được tổ chức tại Galdūwa và Mītirigala Dharmāyanaya nhân chuyến thăm này. Thật là một thành công tốt đẹp khi sắp xếp được cho Ngài Đại Trưởng lão Aggañña ở lại Mītirigala Dharmāyanaya.

Tôi trở lại Trung tâm Thiền Pa-Auk ở Myanmar lần thứ ba ngày 10/07/1997 cùng với Trưởng lão Sirivimala. Tất cả cơ sở vật chất tại Myanmar đều được sắp xếp giống năm trước. Cũng trong dịp này, tất cả các đề mục thiền định đều được tu tập [với các đề mục thích hợp] đến tầng thiền vô sắc thứ tám. Các tuệ minh sát cũng được phát triển cho đến hành xả trí; và tôi thực hành mười bốn cách làm chủ tâm theo hướng dẫn của ‘Thanh tịnh đạo - Visuddhimagga’.

Cả ba lần đều là những trải nghiệm tuyệt vời và khó quên khi nhận được sự dạy dỗ từ Ngài thiền sư Pa-Auk, người đã đến thăm kuṭi của tôi và hướng dẫn thiền cho tôi với lòng từ bi lớn. Vào những ngày Uposatha, việc tụng Pātimokkha hầu hết đều được giao cho tôi. Các vị tỳ-kheo nước ngoài và Ngài Pa-Auk Sayadaw mời chúng tôi làm vậy vì

---

<sup>43</sup> *Samatha*: thiền định.

các Ngài đánh giá cao cách phát âm Pāli của chúng tôi. Trong các buổi lễ xuất gia, việc đọc xướng giới luật đầu tiên cũng được giao cho chúng tôi. Chúng tôi trở về Sri Lanka ngày 25/10.

Tôi đến thăm Malaysia từ ngày 19/11 đến 14/12/1999 cùng với Trưởng lão Āṅgulgamuwe Ariyananda và Trưởng lão Kandededara Vimaladhamma theo lời mời của Ngài Vajiradhamma từ Malaysia. Mục tiêu của chuyến đi là để kiết giới sīma, tham gia một buổi lễ dâng y kathina và dự lễ xuất gia tỳ-kheo tại Trung tâm Thiền Bhaddekaratta, gần Batu Pahat, quận Johor. Sau khi những việc này kết thúc, tôi có nhiều buổi giảng Pháp đặc biệt tại các thành phố như Penang, Ipoh, và tại các quận Sabah, Kota Kinabalu, Sandakan, Makhalahadhā, Tawāwu, Kundasan và sau đó là Singapore rồi trở về Sri Lanka ngày 14/12.

Trưởng lão Vajiradhamma người Malaysia trú tại Trung tâm Thiền Pa-Auk, Myanmar và sau đó trở về Sri Lanka. Tại đây, Ngài hành thiền ở Mītirigala Śrī Nānārāma Dharmāyanaya và tu viện Nā Uyana, phát triển thiền định của mình. Ngài thành lập một trung tâm thiền trên quê hương mình và đang tổ chức các khoá thiền tại đó. Ngài sắp xếp cho một nhóm ba vị tỳ-kheo của chúng tôi đến đó và tiến hành nghi lễ dâng y kathina và thuyết Pháp mỗi năm một lần.

Tôi đến thăm Oman và Dubai cùng với Trưởng lão Pahalavitiyala Janānanda để giảng Pháp trong 12 ngày từ 15 - 27/05/2000, thể theo lời mời của ông Somabandu Koḍikāra, hiệu trưởng của Sri Lanka Vidyālaya. Việc này được bảo trợ bởi Hội Phật giáo của trường.

Trong cùng chuyến thăm, tôi giảng một số Pháp thoại trong hai ngày ở Dubai theo lời mời đặc biệt của ông Kamal Paraṇavitāna rồi trở về Sri Lanka ngày 27.

Từ ngày 09 - 27/11/2000, tôi cùng Trưởng lão Ariyananda đến thăm Singapore, nơi Ngài Pa-Auk Sayadaw đang điều trị một cơn bệnh hiểm nghèo. Chuyến đi được tài trợ bởi ông Yon Yi.

Chúng tôi cảm thấy thật hạnh phúc và an tâm vì Ngài Pa Auk Sayadaw đã hồi phục sau duyên lành của 12 ngày tụng kinh paritta. Cùng chuyến đi đó, chúng tôi đến thăm Tu viện Bhaddekaratta (Batu Pahat) tại thành phố Malacca, tổ chức khoá thiền ở Penang và thuyết Pháp rồi trở về Sri Lanka ngày 27/11.

Tôi trở lại Trường thiền Pa-Auk Myanmar ngày 15/7/2001 cùng Trưởng lão Hidogama Sirivimala. Chuyến đi này được thể theo lời mời thân tình của Ngài Pa-Auk Sayadaw khi còn ở Singapore. Lá thư mời đặc biệt của Ngài được gửi từ Đài Loan và vì tôi cũng cần nghỉ ngơi ít lâu. Ngài Trưởng lão Silavimala của Tu viện Nāgalakanda - Minneriya, anh trai của Ngài là ông Podiratna Jayakody và ông Siriwardana Kalumahatā ở Mīgaleva, đã cùng tham gia với chúng tôi một cách tự nguyện.



Từ trái sang phải: Ven. Aṅgulgamuwe Ariyananda Mahāthera, Ven. Sayadaw Aggañña of Myanmar, [??] và Most Ven. Nā Uyane Mahāthera

Chúng tôi được bố trí cho một kuṭi mới xây trong khuôn viên Cittalapabbata của Trường thiền Pa-Auk. Mặc dù tôi bị ‘trúng gió’<sup>44</sup> khi rời Sri Lanka, tôi vẫn thuần thục tất cả các bài thiền định, tám thiền chứng và đạt đến hành xả tuệ một cách nhanh chóng khi hành minh sát, giống như trước đây.

Đang khi phát triển 14 cách làm chủ tâm, chúng tôi đột ngột có việc phải quay về Sri Lanka. Ngài Pa-Auk Sayadaw đặc biệt chú ý đến chúng tôi. Nhiệm vụ tụng giới ‘Pātimokkha’ vào những ngày bát quan trai ‘uposatha’ cũng như tụng tự tứ ‘pavāraṇa’<sup>45</sup> đều được giao cho chúng tôi. Trong tất cả các buổi xuất gia sa-di và tỳ-kheo, chúng tôi đều được giao vị trí thầy tế độ. Trước sự hiện diện của 200 đến 300 vị sư, Ngài Pa-Auk Sayadaw, Ngài Kuṇḍadāna và Ngài Candima đã rất tin tưởng chúng tôi<sup>46</sup>. Ngài luôn bảo vệ chúng tôi bằng cách ra thông báo yêu cầu giữ im lặng quanh khu vực kuṭi chúng tôi ở. Ngài còn sắp xếp đưa chúng tôi từ Mawlamyine đến Rangoon bằng máy bay cho được thoải mái. Ngài luôn ân cần mời chúng tôi quay trở lại Trường thiền Pa-Auk.

### 33. Các buổi lễ và kỷ niệm đặc biệt

Tôi tham gia vào buổi lễ trọng đại mừng ngày sinh Đại Trưởng lão Rājākīya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa 01/04 hàng năm từ năm 1960 đến nay và chia phước đến Ngài. Ban đầu, nó được tổ chức ở Puhulwella, Kiriwehera, Nimalawa và tại Đền Răng ở Kandy; từ năm 1976 trở đi, nó được tổ chức tại Trung tâm Yogārama Galdūwa Guṇawardhana.

Hàng năm, một lễ kỷ niệm đặc biệt cũng được tổ chức vào ngày tôi xuất gia 27/03. Ban đầu nó chỉ diễn ra nơi tôi cư ngụ, rồi từ năm 1962 nó được tổ chức liên tục hằng năm tại Trung tâm Yogārama Galdūwa

---

<sup>44</sup> Là chẩn đoán theo y học cổ truyền Ayurveda.

<sup>45</sup> *Pavāraṇa*: Lễ cuối mùa mưa/nhập hạ.

<sup>46</sup> *Daḷhikamma*: Đây là một buổi lễ làm cho kiên cố phẩm chất của người thọ giới Tỳ-kheo, trong trường hợp có thiếu sót trong thủ tục thọ giới ban đầu.

Guṇawardhana. Từ năm 1975, hai hoạt động thiện pháp này được kết hợp thành một chuỗi các chương trình lớn kéo dài bảy ngày: từ 26/03 - 01/04. Tất cả vật phẩm cúng dường đến tôi trong năm đều được cúng dường đến toàn thể Saṅgha ngày 27/03, với ước nguyện rằng tôi có thể sống đời phạm hạnh của một tỳ-kheo cho đến khi chứng đắc Niết bàn.

Tôi tham gia một buổi lễ được tổ chức vào tháng 12/1961 tại Galdūwa, Danawukanda và Mellagala, với những lễ vật đặc biệt dâng lên Saṅgha để chia phước đến Ngài Đại Trưởng lão Rājākīya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma khi Ngài 60 tuổi.

Tôi tham gia buổi lễ kỷ niệm tại Nimalawa trên Yogāsrama Saṃsthā.

Vào ngày rằm Vesak năm 1964, tôi tụng kinh khoảng ba tiếng trong sự kiện ‘Bảy mươi ba Tuệ’ tại Gotama Tapovanaya. Tôi tụng những đoạn Pāli có liên quan trong lễ cúng dường ‘Hai mươi bốn Vivaraṇa’ ở Puhulwella năm 1966. Năm 1967, tôi tham gia cúng dường tịnh xá mới tại Nāthagāne. Vào các ngày 16, 17 và 18/6/1972, tôi tham dự buổi lễ tại bốn thánh địa ở Anurādhapura nhân dịp kỷ niệm hai mươi năm Śrī Kalyāṇī Yogāsrama Saṃsthā, chủ yếu là để hỗ trợ sắp xếp. Tôi tổ chức một buổi lễ cúng dường ‘Bảy mươi ba Tuệ’ và tụng kinh tại cây Bồ đề thiêng. Tôi chuẩn bị một cuốn sách kỷ niệm hai mươi năm cho sự kiện này.

Ngày 18/06/1976, nhân dịp tròn hai mươi lăm năm của Śrī Kalyāṇī Yogāsrama Saṃsthā, tôi tổ chức và thực hiện khóa thiền bảy ngày để cúng dường sự thực hành Pháp tại tất cả các tu viện của Saṃsthā.

Tôi tổ chức một buổi lễ cùng một hội nghị ba ngày cho Tăng đoàn (16, 17 và 18/07/1978) để kỷ niệm 25 năm lễ xuất gia tỳ-kheo đầu tiên của Śrī Kalyāṇī Yogāsrama Saṃsthā.

Tôi còn soạn thảo một cuốn sách ghi lại lịch sử Yogāsrama. Tôi chuẩn bị và sắp xếp in bằng chứng nhận cho các Trưởng lão, Đại Trưởng lão và các nhà sư trẻ, các quy tắc và chỉ định của Yogāsrama. Tôi biên soạn một cuốn kinh tụng để kính lễ Đức Phật bao gồm những giáo lý căn bản dành cho người mới.

Tôi tham gia vào tất cả các lễ thọ đại giới của Sri Kalyāṇi Yogāsrama từ năm 1961. Tôi đứng ra tổ chức các lễ thọ đại giới từ năm 1968, bởi vì lúc đó tôi đang đảm nhiệm chức vụ thư ký.

Các lớp thiền được tổ chức tại Học viện Đào tạo Sư phạm Phật giáo ở Mīrigama và một cuốn sách có tựa đề ‘Thiền’ được biên soạn dựa trên khóa thiền đó. Sau đó nó đã được tái bản nhiều lần.

Năm 1963, một loạt các bài Pháp thoại về ‘bảy mươi ba tuệ’ được bắt đầu giảng bởi Đại Trưởng lão Rājakiya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma trong mùa an cư kiết hạ. Pháp thoại được giảng trong một tiếng mỗi Chủ nhật tại Tapovanaya nhưng rồi được ngưng lại. Sau đó chúng được tiếp nối lại từ phần ‘Tuệ Diệt Thọ Tướng’(số 34) và vào mỗi Chủ nhật, tôi giảng tất cả loạt bài đó cho đến hết tất cả các tầng Tuệ.

Tôi tổ chức đánh lễ và tụng ‘bảy mươi ba tuệ’ tại Galdūwa, Dharmodaya Pirivena ở Wellawatte, Tapovanaya, Thūpārāmaya, hai lần tại khu Đại bảo tháp Ruwanweli, tại Đền Kelani và hai lần tại thánh tích Bồ đề ở Bodhgaya, Ấn Độ.

Tôi đến thăm ân sư tôi khi Ngài bị ốm nặng và nhập viện vào các năm 1970, 1974, 1991 và 1992.

Tôi đến đánh lễ Đại trưởng lão Kaḍawedduwe khi Ngài ốm nặng và nhập viện vào những năm 1989 và 1998.

Trong những năm 1987 và 1991, tôi sắp xếp chữa trị cho ông thân

lúc đó lâm bệnh nặng và tổ chức hai hoạt động lớn để chia phước là thỉnh khoảng 35 vị tỳ-kheo đến thăm nhà. Việc này đã giúp chữa khỏi cho ông hoàn toàn. Tôi làm lễ xuất gia cho ông trong hai tháng kể từ ngày 28/09/1992 và để ông ở cùng kuti tôi. Tôi chăm sóc ông những ngày trước khi ông qua đời vào tháng 12/1993.

Bắt đầu từ ngày 06/06/1984, tôi tổ chức một hoạt động lớn như món quà Pháp, khóa thiền minh sát bao gồm 40 đề mục thiền. Khóa thiền này được sắp xếp bởi Hội Phật giáo Chính phủ hàng tháng trong 18 năm, chủ yếu tại khán phòng của Thư viện cộng đồng Colombo.

Ngày 28/2/1993, tôi dẫn lễ cho các buổi tụng kinh và thuyết giảng về Duyên hệ (*Paṭṭhāna*)<sup>47</sup>, tại ‘Buổi lễ tưởng niệm công đức to lớn’ do ông K.B. Bandāranāyaka tổ chức với sự đóng góp của doanh nhân Akman cùng nhiều tín đồ khác tại Đại bảo tháp Ruwanweli.

Tôi thuyết Pháp và chia phước, chứng minh sự cúng dường và tặng quà cho các bệnh viện ở Kurunegala, Wāriyapola, Nikaweratiya, Ānamaḍuwa, Mīgalewa, Eppāwala, bệnh viện Phục hồi chức năng ở Rāgama, Kandy, Welimada và Colombo. Ngày 04/10/1994, tôi sắp xếp quyên góp một máy thở trị giá 800.000 rupee Sri Lanka cho Đơn vị Chăm sóc Đặc biệt của Bệnh viện Cơ sở Kurunegala.

Tôi tái cấu trúc trung tâm thiền trên đường Kachcheri để trở lại hoạt động theo thỉnh cầu của Bà Shrāwasthi Hamine từ Kurunegala và sắp xếp tiến hành một khoá thiền dưới sự dẫn dắt của vị Trưởng lão trụ trì Nāthagaṇe. Chương trình này bắt đầu từ năm 1975, đến nay vẫn còn đang hoạt động và được cải tiến theo thời gian.

Năm 1986, tôi tổ chức xây dựng nhà cho người tàn tật tại Thiền viện Nimalawa với sự hỗ trợ tài chính từ Bà Alahakon Meniyo ở Colombo. Tôi cũng sắp xếp việc xây dựng và quyên góp cho một con đường kinh hành tại đó năm 1991.

---

<sup>47</sup> *Paṭṭhāna*: là bộ thứ 7 trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*).



Thiền viện Nimalawa gặp khó khăn trong 40 năm do thiếu hệ thống cấp nước phù hợp. Một thiện pháp lớn đã được thực hiện là lắp đặt các bể chứa nước và đường ống với sự hỗ trợ tài chính từ ông Munasingha ở Ratmalāna và được thực hiện bởi ông Sunil Seneviratna ở Kalutara.

Vì lợi ích của Tăng đoàn và thiện sinh, tôi sắp xếp để ông N.G.P. Paṇḍitaratna xây dựng và cúng dường bảy kuti trong hang động ở Tammenna Tapobhumi của Nimalawa.

Trong năm 1992-1993, được sự chấp thuận đặc biệt của Tổng thống R. Premadasa, thông qua sự trợ giúp của Bộ trưởng Gamini Athukorala và Thư ký Jaṭila Perera, một khu đất với tổng diện tích là bốn dặm vuông của Tu viện Nimalawa hình thành từ năm 1965, được công bố là khu bảo tồn.

Con đường hiểm trở từ Trung tâm Puhulwella Śrī Yogāśrama dẫn đến chùa đã được tu sửa thành một con đường thông thoáng có bậc thang nhờ sự hỗ trợ tài chính của ông M.D.S. Perera Kalumahatā từ Homāgama và được cúng dường ngày 02/08/1992.

Cũng tại thiền viện này, tôi sắp xếp xây dựng một hội trường hai tầng có chỗ ngồi với chi phí hơn 700.000 Rupee. Số tiền được bà S.M. Hema Premadāsa Meniyo và ông Upāli Senarat Premadāsa quyên góp và cúng dường cho Tăng đoàn vào tháng 07/1995.

Năm 1999, tại Thiền viện Nā Uyana, tôi sắp xếp xây dựng một phòng ăn và một thiền đường hai tầng để cúng dường Tăng đoàn ngày 27/05/1999. Nguồn tài chính này được đóng góp bởi nhiều thí chủ.

Tôi sắp xếp thay xương hông cho Ngài Trưởng lão Koṭikāpola Vāchinda của Budugallena ở Buttala theo lời khuyên của bác sĩ với chi phí là 80 nghìn rupee. Phần cúng dường đến từ ông N.G.P. Paṇḍitaratna và một vài thí chủ khác.

Tôi trồng cây bồ đề ở các thiền viện Kahagolla Śrī Nāṇārāma ở Diyatalāwa, Śrī Nāṇārāma Tripiṭaka Dharmāyatana ở Mītrigala, Śrī Nāṇārāma Tripiṭaka Dharmāyatana ở Koggala, Thiền viện Rajavangala ở Opāth và thiền viện Aangala ở Dellawa. Tôi cũng bố trí một cây bồ đề ở lối vào Thiền viện Nā Uyana.

Ngày 07/07/1982, tôi hiến máu giúp chữa bệnh cho vị trụ trì chùa Ruwangiriya. Ngài bị bệnh nặng và nằm trong một bệnh viện tư ở Karudugashandiya. Tôi cũng đã hiến máu cho ngân hàng máu nhân ngày sinh nhật tại Galdūwa với ước nguyện mong cho Ngài Đại Trưởng lão Paṇḍita được khỏi bệnh.

### 34. Hạnh đầu đà

Khi còn là một sa-di, tôi quán tưởng những điều sau:

Chỉ ăn ngày một bữa.

Ăn chỉ từ bát khất thực.

Không thọ tư thế nằm, kể cả ban đêm.

Sau khi thọ đại giới, tôi thọ mười trong số mười ba hạnh đầu đà, trừ việc sống dưới gốc cây, sống ngoài trời và sống trong nghĩa địa.

Tôi thọ giữ các hạnh này tùy thời điểm và quán tưởng các điều sau:

Chỉ mặc vải y đã bỏ đi.<sup>48</sup>

Hài lòng với bất kỳ trú xứ nào được chỉ định.<sup>49</sup>

### 35. Phát triển các đề mục thiền

Tôi thực hành niệm ân Đức Phật và rải tâm từ khi còn là một học trò trước lúc xuất gia. Trong thời kỳ giới tử, tôi thực hành niệm hơi thở

---

<sup>48</sup> *Pamsukūlikaṅga*: hạnh phân tảo y, vị tỳ-kheo chỉ mặc loại y may từ vải lượm.

<sup>49</sup> *Yathāsanthatikaṅga*: hạnh cư ngụ theo chỉ định

và phương pháp thiền Mahasi. Sau khi thọ giới sa-di, tôi tiếp tục thiền niệm ân Đức Phật, Pháp, Tăng, rải Tâm từ, quán bất tịnh, niệm sự chết, niệm hơi thở và phương pháp thiền Mahasi. Tôi quán 32 thân phần bất tịnh mỗi ngày. Sau khi thọ đại giới, với tư cách là một tỳ-kheo, tôi dành nhiều thời gian hơn để phát triển phương pháp thiền Mahasi. Sau đó, với tư cách là một nhà sư có thâm niên trung bình, tôi tu tập tất cả đề mục thiền định, trừ các tầng thiền vô sắc. Tôi cũng dạy nhiều người khác và phát triển thiền định thâm sâu hơn khi trở thành một tỳ-kheo lớn hạ.

Ba mươi tám năm sau khi thọ đại giới, khi tu tập tại Trường Thiền Pa-Auk, tôi phát triển chánh niệm hơi thở, 32 thân phần, thiền kasina trắng dựa trên bộ xương, tứ vô lượng tâm, quán bất tịnh trên 10 loại xác chết, mười kasinas và bốn thiền vô sắc ở mức độ cao nhất. Tôi phát triển niệm ân Đức Phật và niệm sự chết để đạt đến cận định.

Tôi thiện xảo trong thiền vipassanā, bắt đầu từ thiền Tứ đại cho đến hành xả trí một cách chi tiết, hoàn toàn, không thiếu sót, theo đúng ‘Thanh tịnh đạo - Visuddhimagga’.

Tôi cũng đã khai triển hoàn chỉnh chi tiết 21 đề mục thiền được nêu trong Kinh đại niệm xứ ‘Mahāsatipatṭhāna Sutta’.

### 36. Những người bạn tinh thần



Trước khi xuất gia, cha mẹ, anh chị em, các vị trưởng làng và giáo viên nhà trường chính là những người bạn tinh thần của tôi. Chư tôn đức trong chùa, bà con thân quyến và sự trụ trì chùa Nilagama cũng là thiện hữu của chúng tôi.

Trưởng lão Vigoda Bodhirakkhita của Tu viện Nā Uyana thực sự là một vị thiện hữu trong thời kỳ tôi còn là cư sĩ.

Là một tỳ-kheo, tôi may mắn khi được kết giao với các đồng đạo như:

- o Đại Trưởng lão Rājakīya Paṇḍita Mātara Śrī Ñāṇārāma
- o Đại Trưởng lão Rājakīya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa
- o Đại Trưởng lão Paṇḍita Geṭamāṇne Śrī Vimalavaṃsa
- o Đại Trưởng lão Vidarshanācāriya Medawala Dhammatilaka
- o Đại Trưởng lão Vidarshanācāriya Mātale Śrī Sīlarakkhita
- o Đại Trưởng lão Paṇḍitacāriya Bembiye Śrī Vimalavaṃsa
- o Đại Trưởng lão Tripiṭākacāriya Munagama Srisumana
- o Đại Trưởng lão Devagoda Maṅgalasiri
- o Đại Trưởng lão Kehelpannala Sumana
- o Đại Trưởng lão Miniwangamuwe Nāgita
- o Đại Trưởng lão Rerukāne Candavimala
- o Đại Trưởng lão Devinuwara Ñāṇāvāsa

- o Đại Trưởng lão Madihe Paññāsīha
- o Đại Trưởng lão Vajirārāmaye Piyadassi
- o Đại Trưởng lão Paṇḍita Aturugiriye Ñāṇavimala
- o Đại Trưởng lão Vidyāvishārada Paṇḍita Induruwe Uttarānanda
- o Đại Trưởng lão Paṇḍita Baṭuwiṭa Nandārāma
- o Đại Trưởng lão Pottevela Paññāsāra
- o Đại Trưởng lão Māvataḡama Guṇānanda
- o Đại Trưởng lão Mahakumbukwewa Uttaravaṃsa
- o Đại Trưởng lão Attanagalle Sambodhi

Tôi thực sự quá may may mắn khi có được những người bạn tâm linh tài ba như vậy.

### **37. Sự hộ độ đặc biệt của các nam nữ cư sĩ**

Ông M.P. Amarasingha, Trưởng Ban hộ tự của Thiền viện Nā Uyana đã giúp đỡ đặc biệt trong thời kỳ tôi còn là giới tử. Khi ở Vigoda, ông Ārachchi ở Vilegedarawatta và hiệu trưởng trường đã về hưu, cô Hemalata của Doranegoda cũng giúp đỡ tôi rất nhiệt tình.

Khi là sa-di tại Nāthagāṇe, ông Premachandra Piyasena ở Thiền viện Ranwala Asoka, ông P.D. Amarasingha Podiappuhamy ở Puhulwella, ông Samaratunga ở Bothuragoda, ông Kandu ở Pānaduwa (nay là Trưởng lão Pānaduwa Khemānanda) là những người đã giúp đỡ chúng tôi.

Tại Danawukanda, ông bà Bosath Ranamuni của Danawukanda và bác sĩ y học cổ truyền, ông B.S. Alwis.

Tại Mellagala, ông Lewke Bandāra, ông Atugala, bác sĩ y học cổ truyền của Aemunugalle.

Tại Gotama Tapovanaya, ông bà Sumana Karuṇāratna, ông W.L. Dābare, bà Bāasūriya và bà Rūpasingha.

Tại Koggala, ông Abraham Silva (sau này là Đại đức Dodanduwe Sāsanasobhana Thera).

Tại Trung tâm Śrī Ñāṇārāma ở Kahagolla, ông Arsakulasūriya

Renda, ông P.G. Guṇawardhana của Trại quân đội Diyatalāwa, ông bà E.D. Guṇasekara của Diyatalāwa.

Tại Trung tâm Galdūwa Guṇawardhana Yogāśrama, ông Sumana Karuṇaratna và bà Janette Karuṇaratna, ông Nelson Senānāyaka, ông Wilson Wijewardane, ông và bà Milton Guṇasekara.

Bà K.K. de Silva, giáo viên Trường Valentine, ông Āriyadāsa Vitāna, thư ký, ông K.A. Piyasena. ông Savumadāsa, bác sĩ y học cổ truyền, bác sĩ của Belideniya và bà Karuṇaratna ở Elpitiya.

Ông Bandula Rājapaksa và bà Champa Rājapaksa ở Balapitiya, ông D.M. Guṇaratna, hiệu trưởng đã nghỉ hưu của Kalutara, ông Sunil Seneviratna của Kalutara, kỹ sư.

Tiến sĩ y học cổ truyền, ông Amarasena Jayasingha, B.R. Disānāyaka hāmumahatā, ông Sirisena Silva, ông Guṇasekara, hiệu trưởng đã nghỉ hưu của Trường Cao đẳng Mahinda và bà Guṇasekara, ông Jayasingha Giám đốc Điều hành Giáo dục Đại học (nay là Đại đức Māpalagama Ariyasīha Thera).

Ông M.A. de Silva, hiệu trưởng đã nghỉ hưu, ông G. Jāgoda, hiệu trưởng đã nghỉ hưu và bà Jāgoda, ông Don Peter, Trợ lý Giám đốc Cảnh sát và bà Wirasekara.

Ông bà Katgodārachchi, Āriyapāla, gurun'nānse<sup>50</sup> và vợ. Bà S.M. Hemā Premadāsa Meniyo ở Colombo, ông bà J.G. Upāli Senarat Premadāsa, ông H.G. Āriyaratna và bà Chandra Āriyaratna, bà Grace Guṇaratna.

Bà Swarnā Abeguṇawardana, ông Anura Abeguṇawardana, ông U.S. Mudalige, ông Albert Edinatingha (nay là Trưởng lão Devamitta).

Đại diện Chính phủ ông Percy Abeysingha, bà Chandrikā Abeysingha và các con trai ông Janaka Abeysingha và ông Chandima Abeysingha.

Ông bà KaruṇāNāyaka. Ông Dharmasekara Perera, Bác sĩ Keerthi Guṇasekara, Bác sĩ Indunil Wijewīra, Bác sĩ Parākrama Disānāyaka, Bác sĩ Lalith Wijeratna, Bác sĩ Rohana Hattotuwa và Bà Chandrikā Hattotuwa.

Ông R.P.C. Rājapaksa, ông bà L.H.L. Haradāsa và các con trai,

---

<sup>50</sup> Y sỹ, một địa vị được kính trọng ở Sri Lanka

con gái.

Ông Pubudu Ranjith Wirasingha và mẹ của ông. Anh N.G.P. Panditharathna, ông Guṇasekara của Liên Hiệp Quốc, ông Amarapāli Tilakaratna, Sil Meniyo Paññāsīli, ông Alfred Perera và gia đình, bà Ayomā Wickramasingha.

Ông Percy Silva và bà Silva. Kỹ sư ông Vidāna Pathirana và bà Pathirana. Ông B.A. Dayānanda và bà Dayānanda. Bà Indrāni Bodaragama, Chánh án Pārinda Ranasingha và thành viên.

Ông M.D.S. Perera Kalumahātmayā và gia đình, ông P.S. Kotalāwala, bác sĩ y học cổ truyền, ông Y.B. Akman, doanh nhân.

Ông Maitri Sirimāna và bà Sirimāna. Ông Mitra Wettamuny và bà Kān̄thi Wettamuny.

Ở Kurunegala, Swarnā Guṇaratna Meniyo, ông Rex Guṇasekara và bà Guṇasekara. Bác sĩ Tudor Fernando, Bác sĩ Wimalaratna, Bác sĩ Mahīpāla Kottagoda.

Sugūṇa Sil Meniyo và nhóm bạn, ông Sirisena của New Pharmacy và bà Sirisena. Ông D. R. Yahampath và gia đình, Elsy Guṇasiri Meniyo và gia đình.

Bà Shrāwasti Hāmine và gia đình, ông Prematilaka Bandāra và bà Kumāri Bandāra.

Chủ tịch, ông Rājapaksa, các thành viên gia đình của Spectra Industries, ông Kottayāwatta, bác sĩ y học cổ truyền và gia đình.

Ông Sisil Paṇḍita người Nhật Bản, K.W.D. Guṇaratna Meniyo người Úc, bà Nayanā Action của Anh, ông và bà Kannangara ở Sydney.

Bà Malkānti Seneviratna và ông Channa Seneviratna người New Zealand.

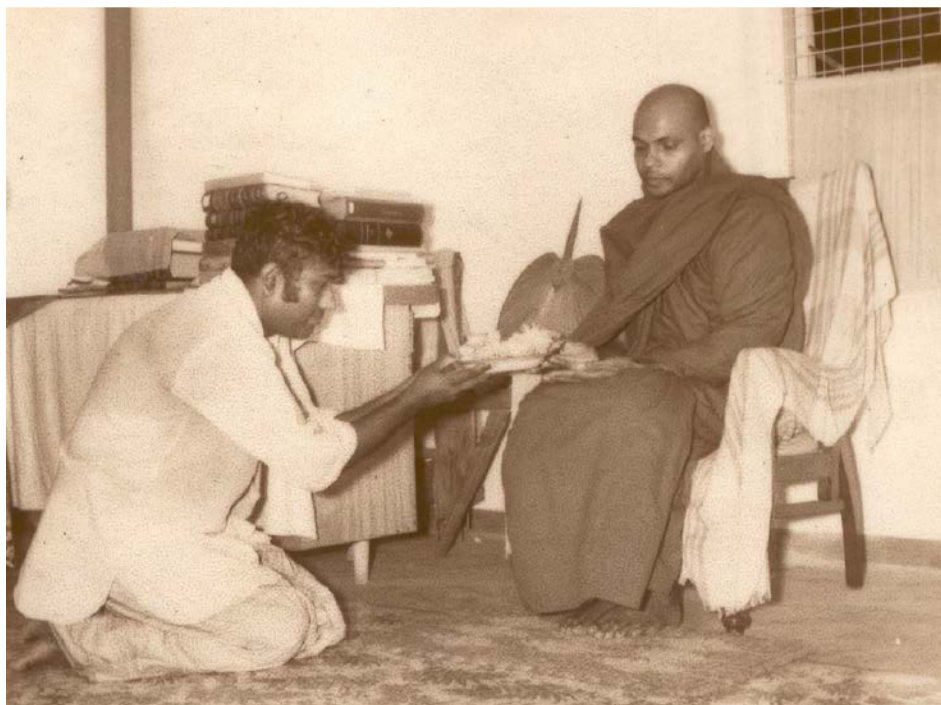
Vợ chồng anh P.L.N. Quản lý Núi Lavinia, Bà E.D. Liyanage Meniyo của Nugegoda, bà Pushpikā Liyanage, giáo viên.

Bà Kamalā Atukorala và gia đình, ông bà Hemsiri Wijeratna, ông Nihal Rājapaksa, ông bà Jayasingha, chủ sở hữu Công ty Cấp Ruhunu.

Bà D.J. Alahakon và gia đình.

Ở đây chúng tôi xin phép đề cập đến nhóm các vị thiện hữu trên là những người bạn tinh thần đã hỗ trợ cho chúng tôi



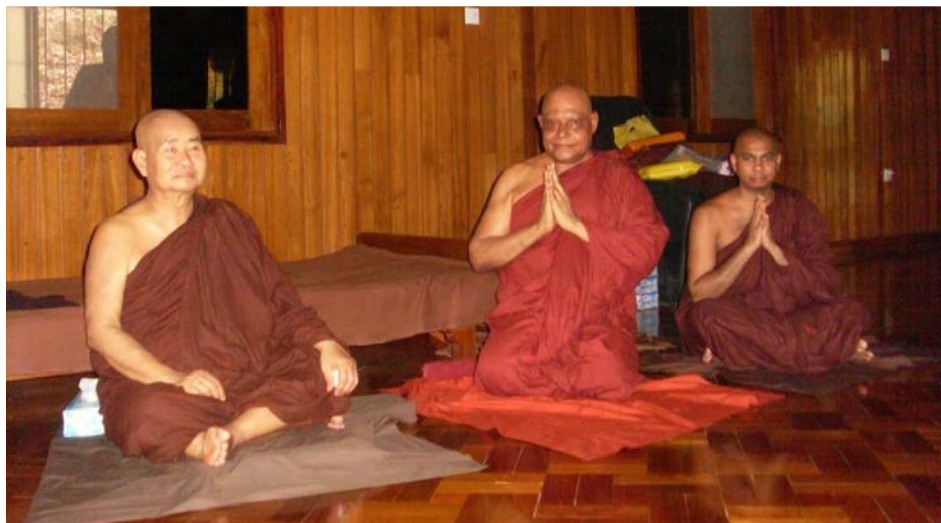


Ngài Đại Trưởng Lão nhận cúng dường thời còn trẻ.



Đi chân trần với dù lá truyền thống





Hình trên: Với Ngài Pa Auk Sayadaw và thị giả.  
Hình dưới: Tại Na Uyana thiền lâm viện





### **38. Các chức vị đã nhậm giữ trong Giáo Hội**

Thư ký Hội đồng Học thuật Phật giáo và Thư ký Hội đồng Tư pháp Phật giáo năm 1966<sup>51</sup>. Thư ký Liên hiệp và Thư ký Thông tin của Ủy ban Bổ sung gồm mười thành viên của Śrī Kalyāṇī Yogāśrama, được thành lập ngày 4/7/1968. Tôi tiếp tục giữ các chức vụ này cho đến nay. Chức vụ Tổng thư ký được giao cho tôi từ năm 1998. Người đứng đầu tại Nissaraṇa Vanaya từ năm 1992.

### **39. Tu tập niệm Ân Đức Phật**

Trước lúc xuất gia, tôi đã học thuộc phương pháp thiền Niệm Ân Đức Phật một cách chi tiết từ bản dịch tiếng Sinhala của cuốn ‘Thanh tịnh đạo – Visuddhimagga’ (của Đại Trưởng lão Mātara Paṇḍita Dhammavaṃsa). Tôi hoan hỷ hành mỗi tối từ 7:30 - 9:30 tại Tu viện Nāthagāṇe. Tôi đã đạt được nhiều lợi ích đặc biệt từ nó.

Ngày 04/02/1960, Đại Trưởng lão Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa và một số tỳ-kheo cao hạ lên đường hành hương Ấn Độ. Vào tuần đầu tiên của tháng Ba, khi trở về Sri Lanka, Ngài tặng tôi một tràng hạt làm bằng gỗ đàn hương từ Bồ Đề Đạo Tràng ở Ấn Độ và hướng dẫn tôi: “Tỳ-kheo Ariyadhamma hãy tụng câu “ Iti’pi so” lên tràng hạt này 100.000 lần. Nó sẽ mang lại cho ông sức khỏe tốt và sự bền bỉ để chăm lo các hoạt động của Giáo pháp.”

Thời gian này tôi ngụ tại Śrī Rohana Yogāśrama ở Puhulwella, nghiên cứu Luật tạng và tận dụng cả ngày không nghỉ, tôi bắt đầu niệm Ân Đức Phật 100.000 lần theo lời dạy bảo.

Khoảng ngày 12/07/1964, tôi hoàn tất 100.000 lần niệm ân Đức Phật bằng cách tụng 300 - 400 lần mỗi ngày. Vào ngày 24 cùng tháng,

---

<sup>51</sup> Những vị trí nằm trong Śrī Kalyāṇī Yogāśrama



Trưởng lão Paṇḍita Geṭamāṇṇe Śrī Vimalavaṃsa trao cho tôi phần thưởng là một ngôi xá lợi Phật. Kể từ đó, tôi tụng ân Đức Phật 100.000 lần mỗi năm.

Tôi hoàn thành 100.000 lần tụng ân đức Tam Bảo với ba đoạn kệ “Iti’pi so ...”, “Svākkhāto...” và “Supaṭipanno...” trong một năm rưỡi, bắt đầu từ năm 1969. Vào thời điểm xảy ra cuộc khủng bố năm 1971, tôi tụng hoàn tất đoạn “Sabba pāpassa akaraṇaṃ ...” 200.000 lần và chia phước cho đất nước. Một lần nữa liên quan đến câu kệ “Iti’pi so”, vào ngày 10/01/1973, tôi tụng được một triệu lần. Ngài Đại Trưởng Lão Baddhiye, lúc đó đang ở Galdūwa, đã hướng dẫn: “Kể từ nay, hãy tụng bài kinh Châu báu ‘Ratana Sutta’ 100.000 lần.”

Sau khi nghe lời chỉ dẫn đó, tôi tụng Kinh Châu báu 137 lần mỗi ngày. Đêm đó, một vị thiên đến nói với tôi trong giấc mơ: “*Bạch Ngài, xin hãy tiếp tục đi trên con đường mà Ngài đang thực hành. Cứ như vậy, Ngài sẽ đến đích nơi Ngài mong muốn mà không gặp phải khó khăn nào.*”

Sáng hôm sau, tôi thuật lại việc này với Ngài Trưởng Lão và được cho phép tiếp tục tụng “Iti’pi so”. Đến ngày 10/09/1975, bài kệ đã được tụng bốn triệu lần. Đêm hôm đó, gần sáng sớm, tôi thấy một giấc mơ: một vị Phạm thiên<sup>52</sup> mặc xiêm y trắng đi đến ngôi đền thiêng nơi tôi ở. Có một nhóm người đưa một bệnh nhân bị phi nhân nhập vào. Vị Phạm thiên thấy vậy bèn nói với tôi: “*Ngài có thể chữa cho bệnh nhân này đờn giản chỉ bằng cách tụng câu ‘Iti’pi so’.*” Tôi nghe lời vị ấy và giữ im lặng. Sau đó vị ấy nói: “*Ngài có biết khi nào ước nguyện của Ngài thành tựu chăng?*” Khi tôi bảo không biết, vị Phạm thiên nói: “*Một nghìn tám trăm*”, rồi biến mất. Ngay lúc đó tôi thức dậy. Không có thời gian để nghĩ hoặc hỏi thêm chi tiết.

Tôi tiếp tục tụng “Iti’pi so” không ngừng nghỉ. Một vài hôm, sau

---

<sup>52</sup> Một chúng sinh ở cõi trời.

khi tụng một vạn lần (*lakh*)<sup>53</sup>, tôi thấy nhiều điều vi diệu trong giấc mơ lúc gần sáng.

Đến ngày 20/02/2002, câu “Iti’pi so” đã được tụng 73,5 triệu lần. Tôi sẽ tiếp tục tụng nó bởi vì tất cả các pháp thiền đều được truyền dạy bởi Đức Phật Toàn Giác; bất cứ ai niệm ân Đức Phật sẽ có sức mạnh và được bảo hộ để phát triển bất cứ đề mục thiền nào một cách đúng đắn và chính xác đến mức độ người ấy mong muốn mà không bị lạc lối.

#### **40. Phương pháp thiền Pa auk**

Thông qua việc đọc sách ‘Thanh Tịnh Đạo’ (*Visuddhimagga*), ‘Phân Tích Luận’ (*Vibhaṅgappakaraṇa*), ‘Vô Ngại Giải Đạo’ (*Paṭisambidhāmagga*) và các chú giải, tôi đã có kiến thức về phương pháp thực hành thiền Định (*Samatha*) và thiền Tuệ (*Vipassanā*) và phát triển quyết tâm cao độ trong việc áp dụng các phương pháp này một cách chính xác khi tham gia các công việc khác. Thông tin về phương pháp thiền Pa Auk đã cung cấp rất nhiều cơ hội để hiện thực hóa kỳ vọng này.

Phật Tử ở Sri Lanka có một nỗi sợ hãi lớn về thiền *kasīna* (*kasīna jhāna*) và những thiền an chỉ định khác, do đó họ chỉ hành thiền Vipassanā. Rõ ràng, lúc đó, sự thanh lọc tâm, cụ thể là cận định và tám thiền chứng (bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc giới), là căn bản cho thiền Vipassanā; bởi vì nó giúp cho tâm có khả năng thể nhập vào các hiện tượng một cách dễ dàng. Điều đòi hỏi là phải có sự hướng dẫn chính xác của một thiền sư, nhưng những thiền sư có khả năng dạy được như vậy thực sự rất hiếm.

Trung tâm thiền tọa lạc giữa hai thành phố Mawlamyine và Mudone ở Myanmar, ‘Vùng Đất Vàng’ có những ngọn núi đẹp như tranh vẽ, cách ngôi làng gần nhất khoảng 3,2 km được biết đến với cái tên là Thiền viện Pa Auk Cittalapabbata. Các đề mục thiền được dạy bởi Ngài Trưởng Lão

<sup>53</sup> “Lakh”: một trăm ngàn. Ở Sri Lanka, số lượng lớn được tính bằng ‘lakhs’.

Thiền Sư U Āciṇṇa (Aggamahākammaṭṭhānācāriya<sup>54</sup> Pa-Auk Sayadaw), người đang giảng dạy cho hàng trăm nghìn vị tỳ-kheo và thiền sinh về các đề mục thiền Định (Samatha) và thiền Tuệ (Vipassanā) dẫn đến sự chứng đạt các tầng thiền (Jhāna) và đắc Đạo-Quả, gọi là phương pháp thiền Pa Auk.

Những thiền sinh đã thanh lọc tâm trí thông qua việc trì giới được hướng dẫn để bắt đầu thiền niệm hơi thở, đến ‘Chuân Bị Tướng’ (*parikamma nimitta*), ‘Học Tướng’ (*uggaha nimitta*) và ‘Tợ Tướng’ (*paṭibhāga nimitta*)<sup>55</sup> và phát triển thiền sắc giới. Trong một số trường hợp, thiền sinh được hướng dẫn để phát triển năm thiền sắc giới. Sau khi làm chủ các tầng thiền này theo năm cách thuần thực, họ sử dụng ánh sáng của Tợ Tướng để quán xét về sự bất tịnh của một trong 32 thân phần trên cơ thể, chẳng hạn như tóc trên đầu và lông trên thân, rồi phát triển từng phần này cho đến sơ thiền.

Sau đó họ được hướng dẫn sử dụng ánh sáng của Tợ Tướng hướng đến bộ xương của chính mình rồi tập trung vào hộp sọ, lấy màu trắng của nó làm đối tượng. Tiếp theo, họ hướng tâm đến hộp sọ của những người khác và phát triển thiền Kasina trắng cho đến hết các tầng thiền sắc giới. Sau đó, họ thực hành thuần thực thiền Kasina trắng theo 5 cách và sử dụng ánh sáng đó để phát triển các tầng thiền tâm từ theo 528 cách, các tầng thiền tâm bi theo 132 cách, các tầng thiền tâm hỷ theo 132 cách, và thiền tâm xả theo 132 cách. Sau đó họ phát triển cận định với thiền niệm ân Đức Phật, mười thiền niệm xác chết bất tịnh (vd: xác chết trương sinh v.v..) lên đến sơ thiền và thực hành thiền niệm sự chết đến cận định.

Thiền kasina đen (hoặc xanh) được phát triển dựa trên tóc, kasina vàng dựa trên mật và mỡ, kasina đỏ dựa trên máu và thịt, mỗi thứ đều

---

<sup>54</sup> ‘Aggamahākammaṭṭhānācāriya’ là danh hiệu cao nhất của một thiền sư tại Myanmar.

<sup>55</sup> Đây là ba giai đoạn thiền sinh phải trải qua khi thực hành thiền định. Mỗi ‘*parikamma nimitta*’, ‘*uggaha nimitta*’ và ‘*paṭibhāga nimitta*’ là ánh sáng được nhận biết bởi tâm, khác biệt về mức ổn định, hình thức và độ sáng.

được quán bên trong lẫn bên ngoài. Tất cả các tầng thiền kasina còn lại cụ thể là đất, nước, lửa, gió, ánh sáng và hư không sau đó cũng được tu tập.

Tiếp theo, chín kasina, không bao gồm kasina hư không, được tiếp tục phát triển bằng cách loại bỏ Tợ Tướng (*patibhāga nimitta*)<sup>56</sup> để phát triển thành ‘Không vô biên xứ’. Cái tâm nhận biết hư không vô biên sau đó được lấy làm đối tượng thiền để đạt đến ‘Thức vô biên xứ’. Quán xét rằng không có thứ gì ở đó, hành giả đạt đến thiền ‘Vô sở hữu xứ’. Ngay sau khi đạt đến tầng này, hành giả lấy tâm đó làm đối tượng để đạt đến thiền ‘Phi tướng phi phi tướng xứ’; theo phương pháp này, mỗi tầng thiền vô sắc đều phải được hành 5 cách thuần thục.

Sau khi hoàn tất: Bốn tầng thiền dựa trên kasina trắng, thiền niệm ân Đức Phật, thiền tâm từ, thiền quán bất tịnh trên cơ thể sống và xác chết, cùng với thiền niệm sự chết, hoặc trong trường hợp của những hành giả đã nỗ lực, sau khi thành tựu tám thiền chứng, hành giả có thể chuyển sang thiền Vipassanā. Bắt đầu bằng thiền phân biệt tứ đại, sau đó phân tích sắc bên trong lẫn bên ngoài, sau đó phân tích sắc tế, rồi đến danh; và cuối cùng là phân tích danh sắc cùng nhau.

Sau khi đã thuần tự phân tích danh sắc và hiểu một cách rõ ràng, hành giả phân biệt nhân duyên theo phương pháp ngũ uẩn (phương pháp thứ 5) và phân biệt theo danh-sắc (phương pháp thứ 1). Hành giả phải phân biệt và hiểu được khoảng bốn hoặc năm kiếp sống quá khứ và vị lai. Sau đó hành giả được hướng dẫn phân biệt danh sắc theo đặc tính, chức năng, biểu hiện và nhân gần. Hành giả được bắt đầu hướng dẫn thiền Vipassanā một lần nữa bằng cách hiểu theo nhóm<sup>57</sup> và sau phương pháp thiền vipassanā gồm “40 cách”, hành giả phân tích theo bảy cách quán sắc và bảy cách quán danh, tiếp theo là một chuỗi các tầng tuệ

---

<sup>56</sup> Ngài Đại Trưởng Lão tóm tắt ở đây các kỹ thuật thiền định giải thích trong Thanh Tịnh Đạo. ‘*Visuddhimagga*’.

<sup>57</sup> Pāli: ‘*Sammasana*’ – nắm bắt, làm chủ.



Vipassanā phân biệt sự sinh và diệt, rồi đến sự diệt và một số cách khác. Hành giả phải kinh nghiệm và hiểu biết những điều này rất rõ ràng. Đối với các hành giả có ít kiến thức về Vi diệu pháp ‘Abhidhamma’, phương pháp thiền này sẽ rất thú vị. Những hành giả nào không có kiến thức về Vi diệu pháp sẽ hiểu từng bước một. Điều này là bởi vì không có Vipassanā nếu không có Vi diệu pháp.

Ví dụ, nếu cứ lặp đi lặp lại rằng “Tóc là vô thường” thì không phải là thiền vipassanā. Tóc là một khái niệm. Chỉ có pháp chân đế mới có thể được phân tích trong thiền vipassanā theo ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã.

Tóc có 44 sắc chân đế hay năm loại ‘Tổng hợp sắc’. Ghi nhận tổng hợp sắc (*Kalāpa*)<sup>58</sup> hoặc ‘Sắc’ (*Rūpa*)<sup>59</sup> và phân tích mỗi sắc chân đế là vô thường, khổ và vô ngã thì gọi là thiền Vipassanā. Vì vậy, việc quán mỗi sắc chân đế riêng biệt rất cần thiết trong thiền vipassanā. Khái niệm về ‘con người’ và ‘chúng sinh’, quan điểm và nhận thức sai lệch sẽ được loại bỏ thông qua việc hành thiền Vipassanā.

Thiền Vipassanā là cách duy nhất để làm giảm và chế ngự phiền não.

Bởi vì Đức Phật đã dạy rằng ‘*samāhito yathā bhūtaṃ passati*’<sup>60</sup> – ‘người có định sẽ thấy sự thật như nó là’, cho nên thiền Định chính là nền tảng cho thiền Vipassanā. Vì vậy, cả hai pháp thiền Định (*Samatha*) và thiền Tuệ (*Vipassanā*) đều phải được tu tập.

Mặc dù có rất nhiều hành giả thực hành thiền Vipassanā và thiền Định tại Trường thiền Pa-Auk ở Myanmar nhưng chúng tôi không hề nghe có bất cứ ai gặp vấn đề rủi ro gì về tâm thần cả. Vì vậy, chúng tôi viết những lời này với mong muốn rằng ngày càng có nhiều hành

---

<sup>58</sup> ‘*Kalāpa*’: là một nhóm

<sup>59</sup> ‘*Rūpa*’: sắc chân đế.

<sup>60</sup> ‘*samāhito yathā bhūtaṃ passati*’: Tâm có định thấy mọi thứ như chúng thực sự là

giả chứng đắc tăng thiên, năng lực thần thông và Đạo-Quả ở Sri Lanka như trong thời cổ xưa. Tất cả chư vị tỳ-kheo cùng cư sĩ hãy thực hành phương pháp thiên này để xây dựng nền tảng Phật Giáo (*Sāsana*) tốt đẹp hơn.

**Bhāvetabbaṃ panicevaṃ—bhāvanādvaya muttama  
Paṭipatti rasasādaṃ—patthayantena sāsane'ti**

Những ai có ước nguyện nếm hương vị của Pháp cần phải phát triển con đường Định-Tuệ này, nó tuyệt hảo trong mọi cách.

—*Abhidhammattha Saṅgaha*

#### 41. Quán tưởng tứ vật dụng

Quán tưởng về tứ vật dụng của một vị tỳ-kheo giúp phát triển giới dẫn đến trí tuệ. Nó cũng liên quan đến thiền minh sát (*Vipassanā*). Cách mà tôi quán tưởng bằng tiếng Pāli và tiếng Sinhala<sup>61</sup> như sau:

#### Quán tưởng về y phục

*Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya  
uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa makasa vātātapa sirīṃsapa  
samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hiri kopīna  
paṭicchādanatthaṃ.*

*Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu mattamev'etaṃ yadidaṃ  
cīvaraṃ. Tadupabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo  
suñño. Sabbāni pana imāni cīvarāni ajigucchānīyāni, imaṃ pūti  
kāyaṃ patvā ativiya jigucchānīyāni jāyanti.*

---

<sup>61</sup> Sinhala đã được dịch sang tiếng Anh. Chú ý là Sinhala đã bao hàm thêm cho câu Pāli.

Tôi thọ dụng những chiếc y này, thuộc về các đấng cao quý, chư Phật Toàn Giác, chư Phật Độc Giác, và các vị A-la-hán, chân chánh quán tưởng rằng: Tôi thọ dụng những y phục này để ngăn ngừa lạnh, để ngăn ngừa nóng, bảo vệ khỏi ruồi và muỗi mòng, nắng, mưa, gió, rấn rết và những côn trùng khác, và đặc biệt là để che thân, tránh những điều hổ thẹn.

Cả chiếc y này và người thọ nhận đều phụ thuộc và hiện hữu do các nhân và (sự kết hợp một loạt) các đại (yếu tố); chỉ có các đại mà thôi, không có thực thể, không có đời sống, trống rỗng (cái ngã/linh hồn). Tất cả những chiếc y này vốn không (chứa) đáng ghê tởm nhưng khi tiếp xúc với thân thể uế trước đây chúng trở nên vô cùng bất tịnh.

### **Quán tưởng vật thực**

*Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi. So neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhītiyā yāpanāya, vihiṃsūparatiyā brahmacariyā nuggahāya, itī purāṇañ'ca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navañ'ca vedanaṃ na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu vihārocā'ti.*

*Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu mattamev'etaṃ yadidaṃ piṇḍapāto. Tadupabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbo panāyaṃ piṇḍapāto ajigucchanīyo, imaṃ pūti kāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyo jāya'ti.*

Tôi thọ dụng thức ăn khát thực này, thuộc về các đấng Cao quý, Chư Phật Toàn Giác, chư Phật Độc Giác, và A-la-hán, chân chánh quán tưởng rằng: Tôi không thọ dụng vật thực này như người đời vui đùa, như lực sĩ tập luyện tăng cơ, như kỹ nữ chăm chút dáng hình, như các cung tâng trang điểm chốn hậu cung.

Tôi thọ dụng vật thực này để nuôi dưỡng và duy trì sắc thân. Tôi

thọ dụng để qua cơn đói, để hỗ trợ đời sống phạm hạnh. Do nhờ sự thọ thực này, cơn đói hiện có sẽ chấm dứt, cơn đói mới sẽ không sanh khởi, cuộc sống tiếp nối an yên và thức ăn sẽ được sử dụng một cách hợp lẽ. Quán chiếu tất cả các điều nói trên, tôi xin nhận và thọ dụng thức ăn này.

Cả vật thực cúng dường và người thọ nhận đều phụ thuộc và hiện hữu do các nhân & (sự kết hợp một loạt) các đại; chỉ có các đại mà thôi, không có thực thể, không có đời sống, trống rỗng (cái ngã/linh hồn). Tất cả vật thực này vốn không (chưa) đáng ghê tởm, nhưng khi tiếp xúc với thân thể uế trước này chúng trở nên vô cùng bất tịnh.

Vật thực thơm ngon này, sau khi dùng thì trở nên nhồm gớm khi trộn lẫn với 32 thân phần bất tịnh. Đúng là, khi chạm tay vào và trộn, thức ăn trông bất tịnh trong chính cái bát này. Đưa một miếng vào miệng, nhai, đảo lưỡi qua lại, lẫn với nước bọt và bọt răng, hỗn hợp này trở nên tởm lợm như phần nôn trong miệng chó ói ra. Khi trượt xuống cổ họng, nó rơi vào dạ dày giống như hổ xí tối tăm, hôi thối, ghê tởm, lẫn với thức ăn đã được tiêu hóa một phần, với mật, máu, mủ rồi bị phân hủy bởi axit dạ dày, chúng được khuấy, trộn và chuyển thành phân.

Dưỡng chất được hấp thụ qua dạ dày và ruột, trở thành tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, cơ hoành, ruột, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dịch khớp, nước bọt, chất nhầy và nước tiểu, 32 thể trượt.

Vật thực trong quá trình tiêu hoá là thức ăn của giun trong ruột già và ruột non, đọng lại trong ruột kết và bàng quang như phân và nước tiểu, biến thành các chất thải, nước bọt, đờm, chất nhầy, phân, nước tiểu, ghèn, nước mắt, ráy tai, bọt bám răng, mồ hôi và chất lỏng hoạt dịch — vậy nên nó gọi là bất tịnh.

Thấy nhồm gớm vì dù ăn trước mặt đám đông mà chẳng sợ hãi hay xấu hổ, nhưng khi được thải ra thì bốc mùi và phải tống chúng ra trong sự xấu hổ. Ngay cả khi một người ăn với niềm vui và thích thú

vì thỏa mãn sự thèm ăn, rồi khi chúng bốc mùi tanh hôi thì lại phải xả ra trong gươngng ngừng. Thế nên thật đáng kinh tởm. Chúng cũng đáng khiếp sợ vì lúc nạp vào thì qua một lỗ, lúc thải ra thì qua chín lỗ. Ghê hơn nữa là sau một đêm hoặc một ngày thì chúng biến thành phân, nước tiểu và các chất thải khác bốc mùi hôi thối. Với chí nguyện giải thoát, tôi thọ dụng vật thực này như thuốc trị vết thương, như dầu dùng cho bánh xe, như ăn thịt đũa con duy nhất của mình trong sa mạc, không sinh ra bất kỳ sự ham muốn nào.

### **Quán tưởng trú xứ**

*Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa makasa vātātapa sirimsapa  
samphassānam paṭighātāya, yāvadeva utu parissaya vinodanam  
paṭisallānāramattham.*

*Yathā paccayaṃ pavattamānam dhātu mattamev’etaṃ yadidaṃ  
senāsanam. Tadupabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto  
nijjīvo suñño. Sabbāni pana imāni senāsanāni ajigucchānīyāni, imaṃ  
pūti kāyaṃ patvā ativiya jīgucchānīyāni jāyan’ti.*

Tôi sử dụng trú xứ thuộc về các đẳng cao quý, chư Phật Toàn Giác, chư Phật Độc Giác và các vị A-la-hán, chân chánh quán tưởng rằng: Tôi sử dụng trú xứ này để tránh lạnh, tránh nóng, tránh tiếp xúc của ruồi muỗi, nắng, mưa và gió, để bảo vệ khỏi rắn độc và các sinh vật khác, để bảo vệ mình trong thời tiết khắc nghiệt và phát triển định tâm cho thiền chỉ và thiền quán.

Cả chỗ ở cúng dường và người thọ nhận đều phụ thuộc và hiện hữu nhờ các nhân & (sự kết hợp của một loạt) các đại; chỉ có các đại mà thôi, không có thực thể, không có đời sống, trống rỗng (cái ngã/linh hồn). Trú xứ này vốn không (chưa) đáng ghê tởm nhưng khi tiếp xúc với thân thể uế trước này chúng trở nên vô cùng bất tịnh.

## **Quán tưởng về thuốc chữa bệnh**

*Paṭisaṅkhā yoniso gilāna paccaya bhesajjaparikkhāraṃ paṭisevāmi.  
So yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ  
paṭighātāya abyāpajja paramatāyā'ti.*

*Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu mattamev'etaṃ yadidaṃ  
gilāna paccaya bhesajja parikkhāro. Tad' upabhuñjako ca puggalo  
dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbo panāyaṃ gilāna  
paccaya bhesajja parikkhāro ajigucchanīyo, imaṃ pūti kāyaṃ patvā  
ativiya jigucchanīyo jāya'ti.*

Tôi thọ dụng thuốc men, thuốc về các đấng cao quý, chư Phật Toàn Giác, chư Phật Độc Giác và các vị A-la-hán, chân chánh quán tưởng rằng: Tôi xin nhận và dùng thuốc men cần thiết này để giảm bớt bệnh tật, đau đớn sinh khởi trên thân và duy trì sức khỏe.

Cả thuốc men cứng đờng và người nhận thuốc trị bệnh đều phụ thuộc và hiện hữu do các nhân và (sự kết hợp một loạt) các đại; chỉ có các đại mà thôi, không có thực thể, không có đời sống, trống rỗng (cái ngã/linh hồn). Thuốc trị bệnh này vốn không (chưa) đáng tởm nhưng khi tiếp xúc với thân thể uế trước này chúng trở nên vô cùng bất tịnh.

## **Quán tưởng tứ vật dụng**

Trong tám loại sắc nền tảng tạo nên tứ vật dụng, thì sắc địa đại có trạng thái là thô, có phạm sự nâng đỡ, biểu hiện bằng sự tiếp nhận và nhân gần của sắc địa đại là thủy đại, hỏa đại và phong đại.

Trạng thái của sắc thủy đại là nhỏ giọt hoặc rỉ ra, có phạm sự là tăng trưởng các vật chất cùng tồn tại, biểu hiện bằng sự gắn kết các hiện tượng vật chất, nhân gần của sắc thủy đại là địa đại, hỏa đại và phong đại.

Trạng thái của sắc hỏa đại là hơi nóng, có phạm sự làm chín hoặc

hoàn thiện các hiện tượng vật chất khác, biểu hiện bằng cung cấp sự mềm mại liên tục. Nhân gần của sắc hỏa đại là địa đại, thủy đại và phong đại.

Trạng thái của sắc phong đại là chuyển động hoặc áp lực, có phận sự là gây ra chuyển động trong các hiện tượng vật chất khác, biểu hiện bằng việc đưa ra các hiện tượng vật chất và nhân gần của sắc phong đại là địa đại, thủy đại và hỏa đại.

Màu sắc có đặc tính là tác động vào mắt, có phận sự là làm cảnh cho nhãn thức và biểu hiện như là nơi đạo của nhãn thức. Nhân gần của cảnh sắc là tứ đại: đất, nước, lửa và gió.

Đặc tính của cảnh khí là tác động vào mũi, có phận sự làm cảnh cho tỷ thức và biểu hiện như là nơi đạo của tỷ thức. Nhân gần của nó là tứ đại: đất, nước, lửa và gió.

Đặc tính của cảnh vị là tác động vào lưỡi, có phận sự là làm cảnh cho thiệt thức, biểu hiện như là nơi đạo của thiệt thức. Nhân gần của vị là tứ đại.

Đặc tính của sắc vật thực là dưỡng chất, có phận sự là duy trì cơ thể vật chất, biểu hiện là bồi bổ cơ thể và nhân gần của nó là vật thực thô.

Tám loại sắc bất ly trong nhóm này là vật chất, gọi là sắc uẩn. Màu sắc là sắc trần, sắc cảnh sắc. Mùi hương là hương trần, sắc cảnh khí. Vị là vị trần, sắc cảnh vị. Đất, lửa và gió là xúc trần, thuộc về cảnh xúc. Nước và dinh dưỡng là pháp trần, sắc cảnh pháp.

Nhóm tám loại sắc này phụ thuộc vào các duyên<sup>62</sup>. Mỗi loại sắc

---

<sup>62</sup> Các duyên là kỹ thuật phân tích theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma). Để tìm hiểu, người đọc có thể xem cuốn ‘Cẩm nang Vi Diệu Pháp’, tác giả: Bikkhu Bodhi, BPS, 1999 .

phụ thuộc vào cảnh duyên, trưởng duyên, cận y duyên, bất tương ứng duyên, hiện hữu duyên và bất ly duyên.

Tứ đại phụ thuộc vào câu sinh duyên, hỗ tương duyên và cận y duyên.

Thức ăn phụ thuộc vào vật thực duyên. Sáu sắc: màu, mùi, vị, đất, lửa và gió phụ thuộc vào cảnh duyên và tiền sanh duyên.

Tứ vật dụng được sử dụng bởi một cặp danh sắc, năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới, 12 nhân duyên và 24 duyên hệ. Chân đế này, được gọi là danh sắc, uẩn, xứ, giới, duyên khởi, 24 duyên hệ, sinh, diệt, bị sụp đổ, không ổn định, rung chuyển, hoại diệt, thay đổi liên tục từng sát-na, trở nên tệ hơn, không có cốt lõi hay bản chất, bị tiêu diệt, chết và do đó là vô thường.

Chúng là đau khổ, nguồn gốc của khổ, giống như những căn bệnh mãn tính gây ra bệnh tật, gây ra đau đớn, như một cái ung nhọt, mới đầu sưng sau đó căng và chảy mủ, giống như một cái gai đâm vào cơ thể, đau đớn và khó lấy ra.

Chúng là quả của sự phiền não, gây ra những khổ ưu mới và có thể mang lại nhiều kẻ thù khó lường như già, bệnh và chết. Chúng là một hồ nguy hiểm mang đến nhiều loại thảm họa khác nhau như lũ lụt và động đất. Chúng luôn luôn được theo sau bởi sự tổn thất với nhiều hình tướng khác. Chúng không an toàn trước những nguy hiểm cũng như không có bất kỳ nơi trú ẩn hay nương tựa. Chúng giống như một kẻ thù xảo quyệt giả làm bạn hữu, là nhân của bất thiện và là gốc rễ của đau khổ. Chúng như một kẻ bạn cùng không nơi nương tựa. Chúng gây ra phiền não ngủ ngầm, là miếng mồi của Ma Vương (Māras)<sup>63</sup> và là đối tượng của sinh, lão, bệnh, tử. Chúng gây ra buồn phiền, lo lắng, than khóc, tuyệt vọng. Chúng làm tăng các phiền não, tham ái, tà kiến, hành vi bất thiện và do

<sup>63</sup> Xem phần giải thích năm Ma Vương (Māras) trang 91.



đó bất mãn và đau khổ. Chúng không nghe theo mong muốn của ta, như một người lạ khó gần, trống rỗng và không có bản chất, vô giá trị, không thuộc sở hữu của ai hoặc bị kiểm soát bởi ai, do đó gọi là vô ngã.

Nhóm các danh sắc bên trong và bên ngoài, các uẩn, các căn môn, các giới, hai mươi bốn duyên hệ, tất cả các pháp chân đế, là vô thường, khổ và vô ngã, dày vò, là khổ và có thể thay đổi liên tục và do đó chắc chắn là sự thật về khổ (Khổ Đế).

Ham muốn được sống từ kiếp trước là nhân của khổ đế, gây ra đau khổ hết lần này đến lần khác, như một căn bệnh khó chữa, đây là sự thật về nguyên nhân của khổ (Tập Đế).

Sự vắng mặt của khổ đế và diệt đế, là Niết-bàn rỗng lặng, không bị lệ thuộc vào bất cứ điều kiện nào, là sự tịch tịnh, vô vi và bất tử, đây chính là chân lý của sự chấm dứt khổ đau (Diệt Đế). Bát Chánh Đạo hoàn toàn phân biệt rõ ràng sự khổ, diệt trừ nguyên nhân của khổ, đạt đến sự chấm dứt khổ do nhờ tác dụng của việc vượt lên và thấu hiểu thực tại, là tối thượng và không thể nghi ngờ, chính là (Đạo Đế).

Mong cho tất cả những phước báu đã thành tựu của tôi sẽ là duyên giúp dễ dàng chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Cầu mong cho tất cả thí chủ cúng dường tứ vật dụng cũng đạt được điều này.

“Chúng ta thấy những điều Đức Phật dạy như: giáo dục, văn hóa, kiến thức phổ quát, tri thức uyên bác và sự hiểu biết thâm sâu về Pháp - có thể đạt được bằng sự tinh cần. Song chúng ta biết rằng đối với nhiều người, cái lý tưởng ‘sống thuận theo Pháp’ thật không dễ làm được. Ấy thế nhưng riêng Ngài đại đức trưởng lão Ariyadhamma Anu Nayaka, đã sống thật hòa hợp với Pháp này.”

—**Ngài Agga Mahā Paṇḍita, Vinayācāriya, Vinaya Vishārada, Rājakīya Paṇḍita, Nāpāna Pemasiri Abhidhāna, Mahā Nāyaka Thera, Rāmañña Mahā Nikāya**

#### 42. Lời Nguyện

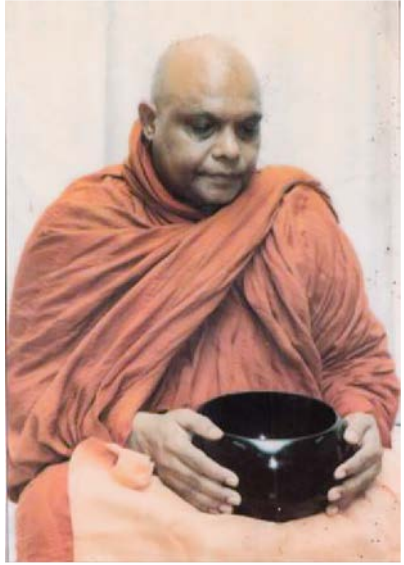
Mong rằng những phước thiện to lớn tích lũy mỗi ngày sẽ dẫn đến sự thành tựu toàn giác trí của tôi. Với mục đích phát triển ba-la-mật để đạt ước nguyện này, mong cho tôi có đủ sức mạnh để thấu suốt Tam Tạng ‘Tipiṭaka’, chứng đắc ngũ thông và bát thiên, phát triển tuệ quán vipassanā cho đến hành xả trí, cố gắng hướng đến sự tấn hoá trong Phật Pháp mà không bị suy giảm các Pháp hạnh ấy. Mong cho tôi có duyên lành để kết giao với những người bạn tâm linh, có môi trường sống an dật, có sức khoẻ tốt và trí tuệ cho mục đích đó. Xin hãy để lợi lộc, sự phục vụ và tưởng thưởng, những lời khen và danh tiếng không bao giờ làm tâm tôi lay động, không bao giờ làm tâm tôi thay đổi và không bao giờ làm tâm tôi tham đắm, mê muội hoặc bị lừa dối. Mong cho tôi có đủ sức mạnh để hoàn thành mục đích cao thượng trong Giáo Pháp, nhờ những lời nguyện thanh tịnh và đạo đức này.

Mong cho tôi không bao giờ phải gán gủi hoặc kết giao với những người bạn không biết xấu hổ, tội lỗi, kém đạo đức. Mong cho tôi luôn gặp những người bạn tâm linh có kỷ luật, đạo đức, giới hạnh và ngay thẳng. Mong cho tôi có tính kỷ luật, đạo đức và danh dự. Mong cho tôi

có đủ năng lực để dẫn dắt những người thiếu đạo đức vào giới hạnh và kỷ luật. Mong rằng tâm tôi không bao giờ bị quyến rũ bởi tham, bị xáo động bởi giận dữ, hoặc bị đánh lừa bởi si mê. Mong cho sự tham lam, ác tâm, sân, hận, vô ơn, nói xấu, vu khống, ganh tị, ham danh lợi, gian dối, lừa đảo, bướng bỉnh, thù hận, tự phụ, tà dâm, ngoại tình, tà kiến, dính mắc, không có khả năng từ bỏ, năm triền cái, năm điều ngoan cố, năm dục, sáu nhân sinh tranh chấp và các phiền não khác không bao giờ khởi lên trong tôi. Mong cho tôi có đủ sức mạnh để giữ chánh kiến với bất kỳ đối tượng nào đi vào tâm trí tôi.

Đặc biệt, mong cho tôi có đủ năng lực để thuyết Pháp, có đủ khả năng gìn giữ sự định tĩnh và năng lực sống khiêm tốn, thật thà, không dục vọng, không phiền não. Mong cho tất cả các cư sĩ và tỳ-kheo đồng liêu với tôi đều là những người đức hạnh, ngay thẳng và sáng suốt, theo đuổi các phẩm chất của Đức Phật và sống không thù hận. Mong cho không ai bị đau đớn và tổn thương bởi bất kỳ một bước đi, oai nghi, hình thái, âm thanh, hương, vị, xúc, lời nói, từ ngữ, hơi thở, hoặc thậm chí chỉ là một suy nghĩ của tôi. Mong cho không một suy nghĩ bất thiện nào khởi lên trong tâm tôi. Mong sao chỉ có suy nghĩ thiện lành khởi lên với những ai nhìn thấy tôi, nói chuyện và nghĩ về tôi. Mong cho những phiền não trong tôi được cuốn đi với mỗi hơi thở ra và mong cho những đức tính cao thượng của Chư Phật Toàn Giác, Chư Phật Độc Giác và các vị A-La-Hán thấm nhuần trong tôi theo mỗi hơi thở vào. Mong cho tôi luôn tràn đầy phẩm chất ngay thẳng và trí tuệ, luôn được bảo vệ bởi đức hạnh của tứ chánh cần trong tất cả mọi oai nghi. Mong cho tôi có thể vượt qua năm triền cái, phát triển ba-mươi-bảy phẩm trợ đạo, như là tứ niệm xứ. Đặc biệt, mong cho tôi là một người luôn có lòng biết ơn và sự rộng lượng.

Bệnh tật, bất hạnh, tai ương, hiểm nguy, tai họa, những hành động của kẻ thù, những rủi ro chết người, chướng ngại, ảnh hưởng của chín cõi xấu, chú thuật, bùa phép, dính mắc, ác nhãn, ác khẩu, ác sắc, ác thanh, sự mất mát, sự chê trách, tiếng xấu, ô nhục, sự kết tội, lời lăng







mạ, sự khiến trách, sự hồ thẹn, sự hành hạ, lời đe dọa: mong cho tất cả những điều này đều bị trục xuất và tiêu huỷ như bóng tối biến mất dưới ánh sáng rực rỡ của mặt trời. Mong cho tôi nhận được sự bảo hộ từ mọi mặt để thành tựu việc thực hành Pháp.

Mong cho năng lực rộng lớn của hai mươi bốn phẩm chất của Tam Bảo bảo vệ tôi toàn diện trên từng bước đi, trong từng hơi thở vào và hơi thở ra, từng phút và từng giây. Mong cho năng lực đó thấm nhuần vào da, thịt, gân, mạch, xương, tuỷ để tôi có thể hoàn thành phận sự trong Giáo Pháp. Với tâm có đủ giới đức, tâm có định, tâm có từ ái, với sức mạnh của những phẩm chất của Đức Phật: mong cho tôi ngủ yên bình, thức dậy thanh thản và không bao giờ gặp ác mộng. Mong cho tôi nhận được lời chúc lành từ Chư Thiên, từ Chư Tăng, từ loài người, từ phi nhân và được Chư Thiên bảo hộ.

Mong cho hiểm nguy, tai hoạ, tai ương từ nhà vua, trộm cắp, kẻ thù, lửa, nước, con người, phi nhân, chất độc, vũ khí, súc sanh, lạnh, nóng, đói, khát, ruồi, muỗi, mặt trời, mưa, gió, rắn và những loài có nọc độc khác, không khí, mật, đờm, ba tật xấu, tà dâm, sân, si, tâm bất tịnh, quả xấu của nghiệp cản trở và nghiệp trở không khiến tôi bị kinh sợ, bị nguy hiểm, bị hoảng hốt, toát mồ hôi lạnh, tai hại, đau khổ, tai ương, rủi ro hoặc hiểm nạn, dù chỉ trong mơ; mong cho tôi được sự bảo hộ để việc thực hành theo Giáo Pháp tấn hoá trong an toàn. Mong cho tôi không bị căng thẳng thân tâm và có sức mạnh để tích lũy ba-la-mật với sự khinh thân và khinh tâm.

Mong cho tôi có đủ năng lực trí tuệ, tinh thần quyết tâm, tịnh tâm, định tâm, nỗ lực và sức mạnh tinh thần không lay chuyển bởi tám pháp thế gian như lợi-suy, hủy-dự, xưng-cơ, khổ-lạc - để hoàn thành sự phát triển của các giác chi.

Mong cho tôi có sức mạnh và năng lực để đắc mười thiền kasina, mười thiền bất tịnh, niệm hơi thở, niệm thân, bốn phạm trí, các thiền

chứng vô sắc, mười đề mục cận định, mười bốn cách làm chủ tâm, năm thần thông, và tất cả các tầng tuệ quán cho đến hành xả tuệ, đến thượng đỉnh của các tuệ quán này và có đủ sức mạnh để hoàn thành sự phát triển các giác chi trong lúc phụng sự tương lai rạng rỡ của Giáo Pháp mà không bị thối thất [những đức tính này].

Nhờ các phẩm chất cao quý, hiểu biết, của cải, nguồn lực, sức khoẻ, niềm vui, sức mạnh, trí tuệ, niềm tin Tam Bảo, giới đức, sự rộng lượng, sự hy sinh, tâm, uý, sự uyên bác, tinh tấn can trường, niệm và trí, an chỉ định, sự tri ân, chăm sóc cha mẹ với lòng biết ơn, ba căn bản của thiện, mười nghiệp đạo, mười phúc hành tông, tứ niệm xử, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, Bát Chánh Đạo, tứ vô lượng tâm, tứ nhiếp pháp, mười ba-la-mật bậc hạ, bậc trung và bậc thượng, ba đại hạnh, năm pháp đại xả thí, tất cả các pháp cần được thực hành<sup>64</sup>, tất cả các pháp đưa đến hạnh phúc và tất cả ba-la-mật cần thiết cho sự chứng đắc Chánh Đẳng Giác Phật, mong cho tôi có thể đạt được sự tiến bộ như một vàng trắng sáng.

Như một viên ngọc như ý, một cây ước nguyện, một lọ may mắn, một mặt trăng tròn, mong cho những ước nguyện chân chính được đạt đến, thành tựu và tấn hoá. Bao lâu kiếp sống này còn tiếp diễn, mong cho tôi có sức mạnh, năng lực, sự quyết tâm, tinh tấn, sự an toàn và phúc lành từ Tam Bảo để hoàn thiện các giác chi, để chinh phục kiếp sống này, kiếp kế tiếp, chinh phục dòng luân hồi, chế ngự phiền não và chiến thắng bản thân. Mong cho tâm tôi như là đất, đầy tình thương và bao dung, như một hồ nước từ ái, ánh sáng từ ái, ngọn gió từ ái, dòng sông từ ái, đại dương từ ái, ngọn núi từ ái như là núi Tu-Di, với lòng từ như không gian vô tận, như mặt trời bác ái, như mặt trăng bác ái, như bốn phạm trú, như một nền tảng vững chắc, như mặt đất để thiết lập vững vàng mọi phẩm chất cần thiết của một vị Phật.

---

<sup>64</sup> Mười sáu được đề cập trong Từ Bi Kinh (Karaniya Metta Sutta) (Tạng Kinh, Tiểu Bộ, Tập I)

Mong cho tôi có thể hoàn thành ba-la-mật hết kiếp này đến kiếp khác, mãi mãi thoát khỏi tái sinh ác đạo như là địa ngục, tránh khỏi ba nạn tai, tám trường hợp bất lợi, năm kẻ thù phá hoại khi tôi vẫn còn trong luân hồi. Mong cho tôi thoát khỏi sợ hãi, đói khát, không bị tái sinh vô nhân, không bị tái sinh nhị nhân, không tái sinh vào cõi vô tưởng, hoặc cõi vô sắc, hoặc vào một hệ thống thế giới khác và có thể bồi bổ ba-la-mật.

Bao lâu tôi còn trong vòng luân hồi, mong cho tôi mãi mãi không phạm năm đại trọng nghiệp, năm ác nghiệp, mười phiền não, không uống rượu và các chất say, không ăn cá thịt, không kết giao ác hữu, không kết giao cái xấu và phiền não, tà kiến, ác nam, ác nữ và có thể bồi bổ ba-la-mật.

Mong cho tôi mãi mãi thoát khỏi dâm dục, ái dục, thèm muốn, khao khát, đau khổ và đốt cháy vì dục; có thể hoàn thành được ba-la-mật. Mong cho tôi có thể thành tựu ba-la-mật với một cái tâm không bị cản trở bởi sự tham lam, ác độc, sân, hận, vô ơn, nói xấu, vu khống, ganh tị, ham danh lợi, gian dối, lừa đảo, bướng bỉnh, thù hận, tự phụ, tà dâm, tà kiến, dính mắc, không có khả năng từ bỏ, năm triền cái, năm sự ngoan cố, ngũ dục, sáu nhân của tranh chấp và những phiền não khác.

Mong cho tôi hoàn thành ba la mật mà không bị cản trở bởi ngũ ma: thiên ma, phiền não ma, uẩn ma, hành nghiệp ma, và tử thân.

Paṇḍaka<sup>65</sup>, chúng sinh vô tính, chúng sinh lưỡng tính, khuyết tật thể chất, mù lòa, què quặt, điên loạn, thiếu năng: mong cho tôi thoát khỏi mọi sự khiếm khuyết này và có thể thành tựu ba-la-mật.

---

<sup>65</sup> Có nhiều hạng paṇḍakas khác nhau, bao gồm cả hoạn quan, và những người mắc vào một số loại tính dục nào đó.



Bao lâu còn trong vòng luân hồi, mong cho tôi không tái sinh làm người nữ, luôn luôn được tái sinh làm người nam và được bồi dưỡng các phẩm chất của Chư Phật. Mong cho tôi tái sinh đủ tam nhân, có khả năng nhớ lại kiếp quá khứ và có chánh kiến. Mong cho tôi được kết giao với những người ngay thẳng, được nghe Pháp chân thật, được thấy mọi sự như chúng là, được thực hành Pháp trong mọi kiếp sống với sự trường thọ, sức khỏe, niềm vui, năng lực, trí tuệ, niềm tin vào Tam Bảo, giới, sự hi sinh và hiểu biết, được phú cho sự tầm, úy, sự uyên bác, tinh tấn can trường, trí nhớ và sáng suốt, đắc an chỉ định và có lòng biết ơn. Mong cho tôi có thể phụng dưỡng cha mẹ với ba căn bản của thiện, mười nghiệp đạo, mười phúc hành tông, tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, Bát Chánh Đạo, tứ vô lượng tâm, tứ nhiếp pháp, mười ba-la-mật bậc hạ, bậc trung và bậc thượng, ba đại hạnh, năm pháp đại xả thí, tất cả các pháp cần được thực hành, tất cả các pháp đưa đến hạnh phúc và tất cả ba-la-mật cần thiết để chứng đắc Chánh Đẳng Giác Phật, mong cho tôi có thể đạt được sự tiến bộ như một vàng trắng sáng.

Trong Giáo Pháp tương lai của Đức Phật Toàn Giác Di Lặc, mong cho tôi được tái sinh làm người trong vương quốc Ketumati và trong suốt giai đoạn đầu tiên của đời sống ấy sẽ được cúng dường tứ vật dụng một cách mạnh mẽ đến Giáo Pháp; được thọ giới sa-di và giới tỳ-kheo, với đầy đủ khả năng thấu suốt Tam Tạng, với ngũ thông, bát thiên và đầy đủ phước lành để được thọ ký trở thành một bậc Chánh Đẳng Giác tương lai.

Cho đến lúc trở thành Phật Chánh Đẳng Giác, mong cho tôi có đủ phước lành để gặp tất cả các Đức Chánh Đẳng Giác, các Đức Phật Độc Giác và các vị A-La-Hán xuất hiện trên thế gian, được cúng dường tứ vật dụng một cách hăng hái, được thọ giới sa-di và giới tỳ-kheo trong Giáo Pháp của tất cả chư Phật và được thọ ký trở thành một bậc Chánh Đẳng Giác tương lai.

**Iminā puññakammena — yāva pappomi nibbutiṃ**

**Tāva saddhādi sampanno — alīna viriyo sadā**

Với quả của nghiệp này, đến lúc chứng đắc Niết Bàn, mong cho tôi luôn có đủ đức tin hoàn toàn vào Tam Bảo và năng lượng tinh tấn, không xao lãng<sup>66</sup>.

**Itthi bhāvā vinimmuttēna — aṭṭha duṭṭhakkhaṇehi ca**

**Bhaveyyāhaṃ appamatto — sattavīsa madehi ca**

Trong tất cả mọi kiếp sống, mong cho tôi luôn luôn chánh niệm, thoát khỏi việc làm một người nữ và thoát khỏi tám trường hợp bất lợi khi không có khả năng bồi bổ phước thiện và tránh khỏi hai mươi bảy pháp trầm luân trở ngại.

**Na kareyyaṃ na kāreyyaṃ — na cinteyyaṃ kudāci’pi**

**Pāpakam appamattam’pi — dukkham vā sabbapāṇinam**

Mong cho tôi không bao giờ làm bất cứ việc ác nào dù là nhỏ nhất, hoặc tổn thương bất cứ chúng sinh nào, không tiếp tay, hoặc mong muốn điều đó.

**Pāpamitte na seveyyaṃ — seveyyaṃ sajjane sadā**

**Rāgadosādayo dosā — tanubhūtā bhavantu me**

Mong cho tôi không kết giao với bạn xấu. Mong cho tôi luôn luôn kết giao với người lành. Mong cho những sự thèm khát, thù hận và phiền não bị suy yếu trong tôi.

**Saheyyaṃ boddhuma bodhetuma — dhammaṃ Buddhena desitaṃ**

**Sadā jātissaraṃ nāṇama — labheyyaṃ jāti jātiyaṃ**

Mong cho tôi có thể thấu hiểu và giúp đỡ người khác thấu hiểu Giáo Pháp đã được tuyên dạy bởi Chư Phật. Trong tất cả các kiếp tái sinh, mong cho tôi có khả năng nhìn thấy tiền kiếp và hậu kiếp.

---

<sup>66</sup> Lời dịch của các biên tập viên, không phải của chính Ngài Đại Trưởng Lão (Mahāthero).

**Yadāhi loke Metteyyo — sambujjhissati tam tadā**

**Sakkaritvā pūjayitvā — sasaddhammaṃ sasāvakaṃ**

Ngày nào Đức Phật Chánh Đẳng Giác Di Lặc xuất hiện trên thế gian, tôi sẽ đánh lễ Đức Chánh Đẳng Giác ấy một cách nhiệt thành, cùng với Pháp Bảo và Tăng Bảo.

**Buddhatta kārake dhamme — sampuretvā asesato**

**Aham’pi sammā sambuddho — bhavissāmi anāgate**

Khi đã hoàn thành mọi điều kiện cần thiết không thiếu sót gì cho quả vị Phật, xin cho tôi được chứng đắc quả Chánh Đẳng Giác trong ngày vị lai.

**Bhavā bhave saṃsaranto — yāva Nibbāna pattiyā**

**Jātissaraṇa nāṇena — tihetu paṭisandhiko**

Lưu lạc trong luân hồi hết kiếp này đến kiếp khác cho đến Niết Bàn, mong cho tôi trong mỗi kiếp sống luôn tái tục tam nhân và có khả năng nhớ lại tiền kiếp.

**Uppannuppanna Buddhesu — puretvā sabba pāramī**

**Dīpaṅkaro vīya Sambuddho — bhavitvā loka nāyako**

Khi đã hoàn thành ba-la-mật dưới thời của những vị Phật đã xuất hiện, mong cho tôi cũng được trở thành một vị dẫn đạo như Đức Phật Dīpaṅkara.

**Saṃsāre saṃsarantānam — sattānaṃ hitamāvahaṃ**

**Dhammanāvāya tenetvā — tārayissaṃ bhavannaṃvā**

Tôi sẽ giúp đỡ chúng sinh bị lưu lạc trong luân hồi, cứu độ họ khỏi đại dương luân hồi và đưa họ đến bờ giác ngộ bằng con thuyền Pháp.

**Buddhoḥaṃ bhodhayissāmi — muttoḥaṃ mocaye pare**

**Tinnoḥaṃ tārayissāmi — saṃsāroghā mahabbhayā**

Tôi sẽ thấu triệt Tứ Diệu Đế và giúp chúng sinh cũng hiểu thấu như vậy. Tôi sẽ thoát khỏi phiền não đau khổ và giúp chúng sinh thoát khỏi phiền não đau khổ.

*Tôi sẽ vượt qua đại dương luân hồi đáng sợ và giúp chúng sinh vượt đại dương luân hồi ấy.*

*Những ai đã chế ngự được bản ngã, là thầy của tôi, Đức Thế Tôn, bậc cao quý - là tịnh hảo nhất và tối thắng nhất.*

*Những ai đã hi sinh tính mạng, những bậc trí đã tường tận sự thật của thế gian, là thầy của tôi, Đức Thế Tôn, bậc cao quý - là tịnh hảo nhất và tối thắng nhất.*

*Mong cho ánh sáng trí tuệ thù thắng của bậc thầy tôi, Đức Phật, bậc đã làm kinh ngạc cả nhân loại và Chư Thiên, sẽ soi sáng tâm tôi.*

*Mong cho tôi có phước lành được che chở trong bóng mát của bậc thầy tôi, Đức Phật, bậc có trái tim mát mẻ nhờ lòng bi mẫn.*

*Đội quân của Ma Vương, nặng hơn mười lần trái đất, đã bị đánh bại bởi thầy tôi, Đức Phật. Mong cho tâm tôi được đánh thức nhờ năng lực thù thắng đó.*

*Thầy tôi, Đức Phật, đã dành trọn cuộc đời cho lợi ích của nhân loại và Chư Thiên. Mong cho tôi cũng nhận được món quà cao thượng đó.*

*Tôi xin cúng dường cuộc đời mình cho thầy tôi, Đức Phật, bậc đã làm việc vì lợi ích của nhân loại và Chư Thiên.*

Mong cho tôi thoát khỏi đau khổ, thoát khỏi bệnh tật và có sức khoẻ tốt. Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ, thoát khỏi bệnh và có sức khoẻ tốt, cũng như tôi.

Hãy để không ai làm tổn thương ai, xúc phạm ai, hoặc phỉ báng ai. Mong cho mọi người đều trân quý hạnh phúc của mọi chúng sinh khác.

Mong cho mọi người đều được hưởng an lạc tuyệt đối, hạnh phúc tối thượng Niết Bàn!

*Sādhu! Sādhu! Sādhu! Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay*

(Hoàn thành vào ngày 01/03/2002)

Tôi viết những dòng này thể theo lời thỉnh cầu chân thành của ông Jinadāsa Hettiārachchi tại viện dưỡng lão Kaltota. Những dòng viết về cuộc đời tôi, không cường điệu hoá, chính là những lời cá nhân tôi viết ra. Dù có một số việc quan trọng không được ghi lại ở đây, nhưng những dòng trên đã được viết từng tí một qua nhiều ngày, đôi khi bị khó khăn bởi vì căn bệnh ở tay, cũng có thể được bổ sung thêm trong tương lai nếu cần.

Tôi mong tất cả những người bạn của tôi không xuất bản lưu bút này khi tôi còn sống. Mong cho tất cả những ai đọc được ghi chép này, một ghi chép được lưu lại hoàn toàn với mục đích thiện lành, có thể nhận được lợi ích từ thiện nghiệp này! Nếu có ai chê bai hoặc chế nhạo phước thiện ghi chép này, tôi xin gửi tâm từ đến họ và cầu mong họ chứng ngộ Niết Bàn!

*Mong cho đáng song thân đức hạnh, người đã nuôi dưỡng tôi  
được chứng ngộ Niết Bàn trong ngày vị lai!*

*Mong cho vị Ân Sư tôi, người hướng dẫn tôi và tất cả các  
Ngài Đại trưởng lão đáng kính sẽ chứng ngộ Niết Bàn trong  
ngày vị lai!*

*Mong cho các bạn đồng tu, các anh chị em cùng thân bằng  
quyến thuộc, những người hộ độ có tín tâm, tất cả các chư  
thiên hộ pháp hộ trì thế gian cùng tất cả mọi chúng sanh thân  
thiện, không thân thiện hoặc trung lập sẽ chứng ngộ Niết Bàn  
tôi thượng theo ước nguyện của họ!*

**Idam me puñña kammaṃ āsvakkhayāvahaṃ hotu  
Sabba dukkhā pamuñcatu**

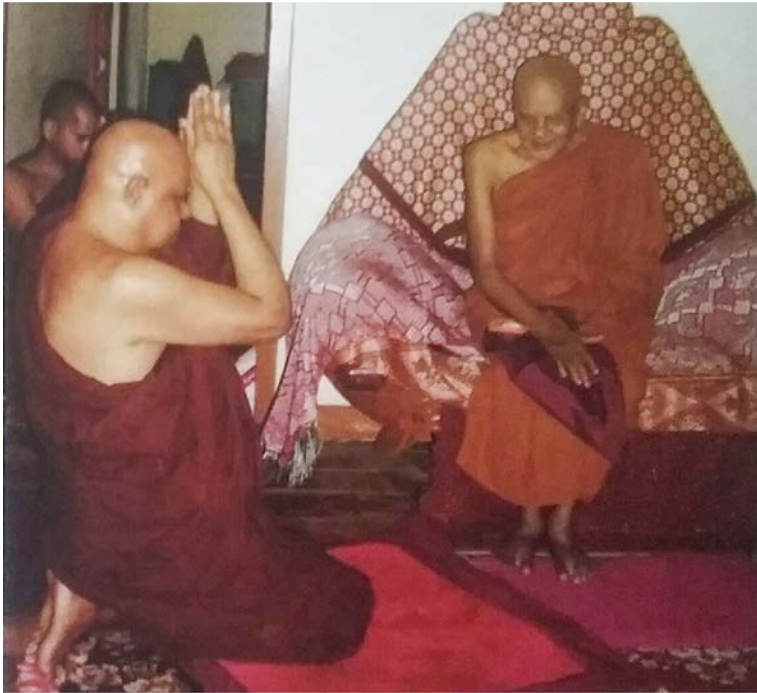
Tiểu sử viết tay của Ngài Trưởng Lão Đáng Kính Nā Uyane, mô tả hành trình một cuộc đời cống hiến cho Giáo Pháp, kết thúc tại đây.

Có những phần chưa rõ ràng đã được giải thích để tiện hơn cho người đọc, được trình bày theo lối diễn đạt tương tự với cách ghi chép của Ngài Nā Uyane. Phần viết tay có chứa giải thích cô đọng về những phước thiện mà Ngài đóng góp cho Giáo Pháp từ năm 2002 đến 2012, được đánh dấu “Ghi Chép Mới”, trong khuôn khổ của phần ghi chép chính.

Ngoài ra còn có một bộ ghi chép tay khác của Ngài Đại Trưởng Lão về khoảng thời gian ở Myanmar thực hành theo phương pháp thiền Pa Auk. Những ghi chép đó bao gồm năm giai đoạn trong những năm 1996, 1997, 2001 và 2010 tại trường thiền Pa Auk - Myanmar. Quá trình thiền tập được Ngài Trưởng Lão phát triển đến cấp độ vô cùng thâm sâu trong năm giai đoạn này, bao gồm ba mùa an cư kiết hạ. Các trích dẫn được chọn để mô tả trải nghiệm đa dạng của các pháp thiền sẽ được trình bày bên dưới, cùng với giải thích ngắn gọn.

Tiểu Sử Bạc Thầy Đáng Kính của chúng tôi là món quà vô cùng quý giá. Thật hy hữu khi được nghe về một cuộc đời như vậy. Bản ghi chép của Đại Trưởng Lão được xúc tiến thể theo một lời mời, đã mang lại lợi ích to lớn cho các tỳ kheo và đại chúng. Những ghi chép này làm nổi bật con đường thực hành Giáo Pháp và lợi ích chân thật của nó, đó là sự chứng ngộ Niết Bàn. Bất kỳ ai nỗ lực một cách tận tụy có thể học ở đây như một bản mô tả từng bước chân trong cuộc đời cao quý của Ngài. Ngài Đại Trưởng Lão thực hiện việc ghi chép giá trị này vì chính mục đích đó.

Như đã nhắc ở trên, mô tả về một số cách hành thiền của Ngài sẽ được trình bày ở đoạn sau. Điều này mở ra một góc nhìn về cách Ngài thực hành theo phương pháp thiền Pa Auk cùng một số trải nghiệm khác. Một vài sự kiện đáng nhớ mà chúng tôi được chứng kiến trong cuộc đời Ngài cũng được thêm vào đây.



### 43. Dấu hiệu của Ba-la-mật

Đức Phật tuyên bố rằng chính Ngài và tất cả mọi chúng sanh đã lang thang trong luân hồi sinh tử từ vô thủy kiếp do không thấu rõ Tứ Thánh Đế và Pháp duyên khởi. Nó là nguyên nhân của sự đau khổ vô hạn trong thời gian dài không sao đo được. Sự đau khổ chỉ có thể chấm dứt khi những sự thật này được giác ngộ.

Các vị Bồ Tát phải trải qua nhiều khó khăn và đau khổ cực độ vượt ngoài sức tưởng tượng của chúng sinh để hoàn thành ba mươi pháp độ ba-la-mật cho sự thành tựu Phật quả của chính mình. Những bậc Cao Thượng như vậy cực kỳ hiếm có trên thế gian và phận sự của các Ngài là truyền bá Giáo Pháp chân thật để đoạn trừ khổ. Khi tuyên thuyết Giáo pháp đến thế gian, Chư Phật không mong đợi lễ vật, sự cúng dường hay tôn thờ, mặc dù không ai có thể ngăn cản các lễ vật và sự cúng dường nhiều vô kể ấy vì ba-la-mật vô lượng mà các Ngài đã bồi bổ được. Các Ngài chỉ mong mọi chúng sinh thực hành Giáo Pháp cực kỳ hiếm có này để chấm dứt sanh tử luân hồi càng sớm càng tốt. Điều này được thấy rõ qua câu chuyện của Ngài Trưởng lão A-la-hán Dhammārāma, cũng như trong lối sống hàng ngày của Đức Phật.

Chúng ta phải thực hành và sống theo Giáo pháp với mục tiêu duy nhất là chứng ngộ Niết bàn.

Sinh ra ở cõi nhân loại hay cõi chư thiên, chúng sinh chưa chắc có cơ hội được nghe Giáo Pháp, huống hồ là thực hành Pháp. Họ phải có đầy đủ sức mạnh và ba-la-mật tích lũy. Những chúng sinh có nghiệp bất thiện hay phiền não nặng nề sẽ không thể hưởng được quả của sự thực hành, ngay cả khi họ được tiếp cận Giáo Pháp. Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma đã phát triển các pháp ba-la-mật một thời gian dài trong vòng luân hồi với sự quyết tâm, vì vậy cuộc đời Ngài là một cuộc đời hoàn toàn đáng tán thán, khen ngợi - một cuộc đời đầy đủ bốn phạm trú cao thượng: từ, bi, hỷ và xả. Cuộc đời Bồ Tát của Ngài tràn đầy phẩm



hạnh cao quý đến nỗi Ngài không còn sự phân biệt nào giữa Ngài và các chúng sinh. Sự phấn đấu để đạt đến quả vị Phật còn cao thượng hơn cả những ai thực hành Giáo Pháp quý báu này.

o Các vị Bồ tát mong cầu sự xuất ly thấy được nguy hiểm trong đời sống gia đình đầy rẫy ham thích ngũ dục.

o Các vị Bồ tát mong cầu trạng thái vô tham thấy được nguy hại của tham lam.

o Các vị Bồ tát mong cầu trạng thái vô sân thấy được nguy hại của sân hận.

o Các vị Bồ tát mong cầu sự ẩn dật cao thượng thấy được nguy hại của việc kết giao.

o Các vị Bồ tát mong cầu sự giải thoát thấy được nguy hiểm của sự tồn tại trong ba cõi<sup>67</sup> và năm loại tái sanh<sup>68</sup>.

Với sáu tác ý như vậy, các vị Bồ tát vượt ra khỏi luân hồi, bồi bổ ba-la-mật. Cũng như vậy, với những ý nguyện cao thượng này, Ngài Đại Trưởng Lão đã huân tập sức mạnh ba-la-mật.

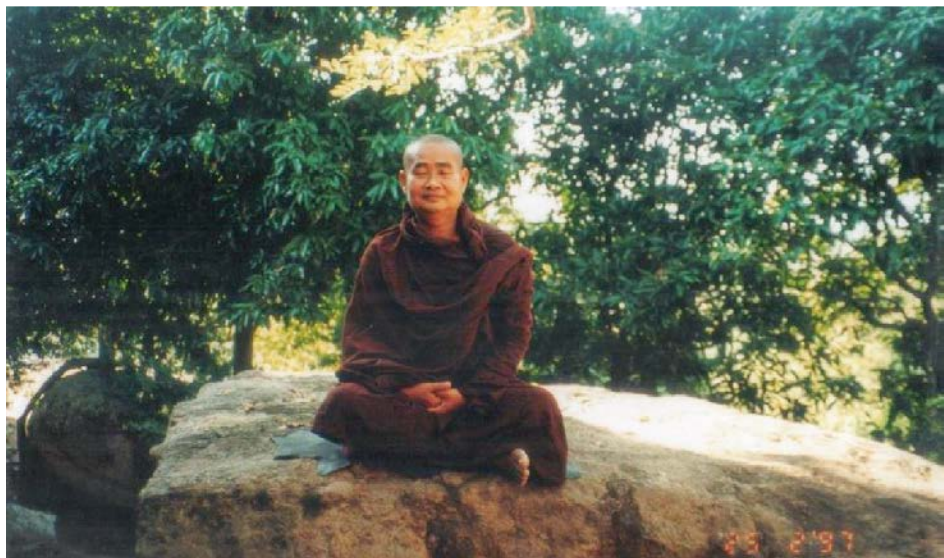
Sự thực hành đáng nể và kinh nghiệm trong vòng luân hồi đã đem đến cho Ngài một khả năng ghi nhớ không ai sánh kịp, làm kinh ngạc tất cả những ai đã gặp gỡ và lắng nghe Ngài. Ngài có thể nhớ toàn bộ Tam Tạng kinh điển một cách chi tiết và có sự hiểu biết đầy đủ về các tài liệu liên quan. Như vậy, Ngài là một vị uyên bác về triết lý Phật giáo và kinh tạng. Ngay từ lúc nhỏ, Ngài thọ trì Bát giới và thực hành thiền tâm từ ở nhà. Ngài tiếp tục phát triển các pháp ba-la-mật suốt cả cuộc đời và cho cả thế gian thấy phẩm chất ‘thực tại hiện tiền’ của Giáo Pháp Tối thượng.

Những mô tả thêm về sự rèn luyện và thực hành thiền của Ngài Trưởng Lão, trích từ ghi chép của chính Ngài, được giới thiệu dưới đây.

---

<sup>67</sup> Cõi dục giới (kāma loka), sắc giới (rūpa loka) và vô sắc giới (arūpa loka).

<sup>68</sup> Sanh vào địa ngục (niraya), làm súc sanh (tiracchāna yoni), làm ngạ quỷ (petti visaya), làm người (manussa loka) hay một vị thiên (deva loka).



Thiền sư Pa Auk Sayadaw Āciṇṇa người Myanmar



**PHẦN II:**

**NHỮNG GIẢI THÍCH VÀ GHI CHÚ CỦA  
NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO VỀ THIỀN.**

#### 44. Các phương pháp thiền thực hành bởi Ngài Đại Trưởng Lão

Ngài Đại Trưởng Lão giải thích các phương pháp thiền mà Ngài thực hành. Lời giải thích như sau.

##### I. Niệm Ân Đức Phật

“Có nhiều điều để nói về thiền, nhưng chúng ta không có thời gian để nói hết. Mọi người biết đấy, chúng tôi bắt đầu giữ giới từ lúc chín tuổi. Đó là năm tôi học lớp ba. Ngoại tôi thường dạy tôi tụng ân Đức Phật. Tôi không biết gì về ý nghĩa của nó, vì vậy, tôi bắt đầu tụng từng đoạn “Iti’pi so”. Ngoại cho tôi một tràng hạt và bảo tôi dùng nó đếm số lần đọc kinh. Tôi duy trì thói quen này đến ngày nay!”

“Năm thứ hai sau khi xuất gia, thầy tôi, Hòa thượng Paṇḍita, đến thăm Ấn Độ ngày 4/2/1960 cùng mười vị tỳ-kheo. Ngài mang về những tràng hạt bằng gỗ đàn hương cho đệ tử chúng tôi. Vào thời điểm đó tôi chỉ là một tỳ-kheo mới xuất gia tham gia nghiên cứu học tập tại Trung tâm Thiền Puhulwella. Hòa thượng Paṇḍita tặng tôi tràng hạt bằng gỗ đàn hương và nói: “Con hãy dùng chuỗi hạt này và tụng “Iti’pi so” 100,000 lần.” Bằng cách tụng khoảng 300 lần mỗi ngày, tôi hoàn tất 100.000 lần tụng vào ngày 4/7/1964, lúc còn đi học.”

“Năm 1961, Tu viện Nimalawa diễn ra một buổi lễ lớn kỷ niệm 10 năm thành lập Yogāsrama Saṃsthā. Vị trưởng lão của Ruwangiriya được dành riêng cho một hang động lớn. Tôi được ở cạnh Ngài ấy và học hỏi nhiều điều quý giá. Đặc biệt, tôi đã tìm ra cách thực hành thiền theo đoạn kinh ‘Iti’pi so’.”

##### II. Thiền Tâm từ

“Sau khi thành lập Tu viện Nā Uyana, chúng tôi được tặng một số cuốn sách về thiền. Vài ngày trước giai đoạn Lễ Jayanti<sup>69</sup>, tôi nhận được

<sup>69</sup>Kỷ niệm 2500 năm sau khi Đức Phật nhập diệt (Vô Dư Niết Bàn - Parinibbāna).

một cuốn sách về thiền tâm từ do tỳ-kheo Atulavamsa viết. Tôi nhớ nó được viết bằng tiếng Pāli, mô tả cách rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong mười phương. Tôi bèn học thuộc lòng.”

“Do đã quen với việc giữ tám giới ‘uposatha’ vào ngày rằm tại Tu viện Nā Uyana, tôi phát nguyện thọ tám giới trọn đời. Tôi tập tư thế kiết già khoảng năm 15 tuổi. Tôi tập theo sách của Hòa thượng Mātara Śrī Nānārāma. Tôi có thể ngồi kiết già khoảng nửa giờ. Mỗi ngày sau bữa tối, tôi học và ngủ ở phòng khác. Tôi ngồi kiết già trên giường trong căn phòng đó, phát nguyện giữ tám giới trọn đời, sau đó tụng Từ Bi kinh ‘Karaniya Metta Sutta’ và hành thiền tâm từ theo hướng dẫn trong cuốn sách. Sau 10 - 15 phút thiền, tôi cảm thấy như thể đang ở trên không trung. Tôi hoàn toàn không thấy mình ở trên giường. Mắt tôi nhắm, nhưng dường như có ánh trăng xung quanh.”

“Toàn bộ theo tôi biết việc đó xảy ra khoảng nửa giờ rồi tôi đi ngủ. Tôi đặt đồng hồ báo thức lúc 5 giờ sáng, nhưng ngay khi đồng hồ báo thức sắp đổ chuông, tôi thức dậy một cách tự nhiên. Cả tay chân và tám trái giường đều không đổi vị trí. Bạn biết đó, giai đoạn này còn trong độ tuổi ham chơi và tinh nghịch, nhưng tôi không ham vui hay tinh nghịch như vậy. Tôi trải qua ngày hôm sau thật hạnh phúc. Tôi học thiền khi còn nhỏ và chỉ mới hành thiền tâm từ vào thời điểm đó. Những lúc khác, tôi tụng Từ Bi kinh ‘Karaniya Metta Sutta’. Tôi tụng những bài paritta ‘Minh Hộ Kinh’ mà tôi nhớ được từ cuốn paritta. Tôi tụng những đoạn trong ‘Kinh Pháp Cú’. Thỉnh thoảng, tôi đọc các cuốn sách mà cha tôi đọc như ‘Visuddhimagga’- Thanh Tịnh Đạo, ‘Upāsaka Janālaṅkāraya’- Bình giải về cận sự nam và ‘Vidarshanā Bhāvanā Pota’- Đạo lộ thiền tuệ. Tôi đọc Thanh Tịnh Đạo ‘Visuddhimaga’ và lắng nghe nhiều cuộc thảo luận của cha về nó. Tôi cảm thấy mình có thể làm những điều này không khó khăn gì. Chính thời gian này, ao ước xuất gia khởi sinh trong tôi khi thấy được lợi ích của thiền. Cứ thế, ước nguyện ấy càng ngày càng vững chắc.”

### III. Phương pháp thiền Mahasi và chánh niệm hơi thở

“Sau đó, tôi hướng đến việc xuất gia và trải qua thời gian giới tử tại ngôi làng của thượng tọa Bodhirakkhita. Tại đó, tôi thực hành phương pháp thiền Mahasi và chánh niệm hơi thở. Tôi có thể duy trì chánh niệm tốt. Sau khi thực hành hai phương pháp thiền này, tôi có thể duy trì định tâm khoảng một giờ. Trong một giờ thiền nhóm, thượng tọa Bodhirakkhita canh thời gian. Vừa trước khi Ngài gọi hết giờ, tôi mở mắt. Thời gian rất chính xác. Ngài hỏi ‘Làm sao con biết chính xác thời gian như vậy?’ Tôi trả lời: ‘Nó chỉ xảy ra với con như vậy thôi ạ’.”

“Tôi được yêu cầu giảng một bài Pháp ở Vigoda trong giai đoạn giới tử. Tôi giảng Pháp trôi chảy trong một giờ đồng hồ cho tín đồ đến thính pháp tối hôm đó mà không hề thay đổi tư thế. Đó là ngày trăng tròn Duruthu. Mọi người đều tỏ lòng biết ơn. Vào một hôm khác, tôi đến thăm chùa Sumanārāma ở Mattegoda để tham dự lễ xuất gia rồi ở đó hai ngày. Tôi được yêu cầu giảng Pháp vào ngày rằm. Tôi thuyết Pháp và duy trì sự chú tâm trong một giờ.”

“Cứ thế, tôi được đào tạo về thiền và có cơ hội phát triển tốt chánh niệm. Tôi có thể duy trì định tâm trong một giờ. Tôi không biết gì về an chỉ định ‘jhāna’ cả. Tôi chỉ duy trì sự chú tâm như thế mà thôi. Tôi thấy thân không còn tồn tại mà ở đó chỉ có ánh sáng. Đó là tất cả những gì tôi cảm nhận được. Thời còn đi học, tôi thực hành phương pháp thiền này trong thời gian dài. Nó giúp ích rất nhiều cho việc học của tôi. Tôi nhớ bài rất tốt. Tôi thuyết pháp với đôi mắt nhắm và tâm trong định. Đó là cách tôi thực hành.”

### IV. Bốn mươi đề mục thiền định

“Tôi thực hành tất cả 40 đề mục thiền định với các học viên tại Galdūwa mà không có sự hướng dẫn của vị thầy nào. Tôi làm việc này nhờ đọc Thanh Tịnh Đạo ‘Visuddhimagga’ và làm theo cách tốt nhất mà tôi hiểu được. Đó cũng là sự thực tập tốt. Năm 1963 tại Mellagala, tôi hành 10 kasīṇas và thực hành phương pháp thiền Mahasi một tháng rưỡi

dưới sự dẫn dắt của ngài Mātara Śrī Nāṇārāma trong một hang động gọi là ‘Cây sa-kê’. Tôi thiền liên tục sáu giờ đồng hồ trong tư thế kiết già không ngắt quãng. Tôi thiền từ 5 giờ chiều đến 11 giờ tối mà không thấy khó chịu. Tôi cảm thấy như thể tâm đi lên cõi Phạm thiên. Tôi không biết gì thêm. Như bạn biết đấy, phương pháp thiền Mahasi không đề cập đến sự phát triển an chỉ định ‘jhāna’.”

“Trong thời gian này, tôi chuyển sang hướng dẫn các lớp thiền. Tôi được chỉ định dạy bốn đề mục thiền bảo hộ gồm: niệm ân Đức Phật, thiền tâm từ, quán bất tịnh, niệm sự chết cùng với thiền niệm hơi thở cho các giáo viên đang học tại Học viện Sư phạm Mīrigama. Một hôm, thượng tọa Madihe Paññāsīha đến thăm lớp học và hết lời khen ngợi: ‘Chuẩn xác. Đây thật là phương pháp hành chính xác’, Ngài nói.”

“Sau đó tôi dạy tất cả các đề mục thiền trong các lớp thiền ở Colombo.”

“Chuyến đi của tôi đến Myanmar vào cùng thời gian này. Lúc đầu, tôi hành thiền khoảng mười ngày, thỉnh thoảng đến thăm Trung tâm Thiền Mahasi. Như bạn biết, nó là phương pháp tôi thực hành trước đây. Tất nhiên, sau khi đến Trung tâm Thiền Pa Auk, thiền định và minh sát mới được tu tập đúng cách. Tôi không muốn thảo luận nhiều về việc thực hành thiền trong thời gian này. Tôi quay trở lại sau khi đã làm tốt mọi nhiệm vụ.”

Các mô tả trên bổ sung cho những chi tiết được ghi lại trong cuốn tự truyện viết tay của Ngài với tiêu đề ‘Các đề mục thiền định được tu tập’. Chúng liên quan đến các pháp thiền được phát triển từ thời thơ ấu cho đến khi Ngài đến Trung tâm Thiền Pa Auk ở Myanmar.

Người ta nói rằng Ngài Trưởng Lão hành thiền rất tốt tại Trung tâm Thiền Pa Auk và Ngài không muốn nói gì thêm. Những trải nghiệm về định mà Ngài không mô tả ở trên sắp được trình bày ngắn gọn tại đây,



trích từ những ghi chú Ngài viết ra ở Myanmar về phương pháp thiền Pa Auk. Mong rằng những ghi chú này sẽ đem lại lợi ích to lớn cho chúng sinh khắp thế gian!

*“Phương pháp thiền mà tôi rất coi trọng là pháp thiền vipassana, được dẫn trước bởi pháp hành thiền định tại Thiền viện Pa Auk. Vipassanā có định làm nền tảng khiến rất nhẹ nhàng và thoải mái. Khi thực hành thiền vipassanā khô, bạn phải trải qua nhiều đau đớn trên thân. Điều này ai cũng gặp phải, kể cả tôi. Còn thiền định ‘samatha’- thực hành trước vipassanā - thì không như vậy. Trong phương pháp này, cả tâm trí và cơ thể đều trở nên an tĩnh nên nó khá dễ dàng.”*

Đó là quan điểm của Ngài về phương pháp thiền Pa Auk.

Phương pháp thiền Pa Auk được làm sáng tỏ bởi ngài Aggamahā Kammaṭṭhānācāriya, Sayadaw Āciṇṇa người Myanmar. Phương pháp này được trao tặng lại cho thế gian cách đây hai, ba thập kỷ, đã nhanh chóng lan truyền khắp toàn cầu, dựa vào kiến thức thâm sâu trong Tam Tạng kinh điển ‘Tīpīṭaka’, các chú giải Pāli, Thanh tịnh đạo ‘Visuddhimagga’ và kinh nghiệm thu thập được từ việc thiền định trong rừng hơn hai mươi năm. Ngài Đại Trưởng Lão của chúng ta cũng thực hành trọn vẹn phương pháp này. Mô tả của Ngài về phương pháp thiền được đưa ra dưới đây.

## **V. Phương pháp Thiền Pa Auk**

*“Chánh niệm hơi thở là đề mục thiền định đầu tiên mà Ngài Trưởng Lão Āciṇṇa người Myanmar đề ra. Sau khi hành giả đắc tứ thiền, họ được dạy 32 thể trước tiếp theo. Hành giả tu tập để phát triển 32 tầng thiền tương ứng với 32 phần thể trước.”*

*“Sau đó, hành giả được cho đề mục bộ xương trắng. Hành giả đưa tâm chú ý đến khung xương và đặc biệt tập trung vào hộp sọ. Tám đến mười hộp sọ của những người đang sống hoặc đã qua đời phải được ghi*



nhận. Sau khi ghi nhận, ý thức về xương phải được đặt sang một bên và chuyển chú tâm sang màu trắng của hộp sọ hoặc ánh sáng màu trắng. Điều này không khó đối với những ai đã đạt được định an chỉ ‘jhāna’ nhờ chánh niệm trên hơi thở. Việc này được thực hành sau khi xuất tứ thiền hơi thở. Khi quan sát thông qua quang tướng đó, học tướng ‘uggaha nimitta’ và tợ tướng ‘paṭibhāga nimitta’ xuất hiện. Những đề mục này sau đó sẽ được luyện đến tứ thiền.”

“Tiếp theo, hành giả chuyển sang thiền tâm từ. Hành giả được huấn luyện để sử dụng tâm từ như một đề mục thiền— trước tiên hướng tới khoảng mười người thiện lành có phẩm hạnh, thân thiện, sau đó hướng tới những người trung lập, rồi những kẻ thù địch. Từ đó, phá bỏ mọi rào cản, lòng từ phải được lan tỏa đến các khu vực khác nhau và đạt đến an chỉ định, bắt đầu từ liêu cốc (kuṭi) mà mình đang ở, sau đó tỏa đến làng xóm, thành phố, đất nước, thế giới và cuối cùng đến tận cùng vũ trụ. Tiếp theo, hướng ra mười phương<sup>70</sup>. Tập trung tâm trí trên tất cả mười hai loại chúng sinh<sup>71</sup> trong mười phương hướng. Tổng cộng có 528 cách phải được luyện tập.”

“Sau đó, hành giả tu tập 132 cách thiền tâm bi, 132 cách thiền tâm hỷ và 132 cách thiền tâm xả, bởi vì chỉ có duy nhất một từ được sử dụng cho mỗi loại trong số đó<sup>72</sup>.”

“Sau đó, hành giả hướng đến sự bất tịnh của tử thi. Đầu tiên, hành giả hành thiền kasiṇa trắng, nhớ lại trong tâm hình ảnh một xác chết mà

---

<sup>70</sup> Thêm hướng trên và hướng dưới vào tám hướng của la bàn.

<sup>71</sup> 12 loại chúng sinh được giới thiệu trong bộ “Vô Ngại Giải Đạo”, và được giải thích cụ thể trong ‘Thanh Tịnh Đạo’.

<sup>72</sup> Trong thiền tâm từ, có 4 chi phần được tu tập (thoát khỏi hiểm nguy, thoát khỏi khổ tâm, thoát khỏi khổ thân, và được bình an), mỗi một chi phần tương ứng với một từ trong tiếng Pali. Như vậy, tổng chi phần cần tu tập đối với thiền tâm từ nhiều gấp bốn lần so với số chi phần trong thiền tâm bi, tâm hỷ và tâm xả, vì mỗi loại này chỉ tu tập một chi phần.

hành giả đã từng thấy rồi quán sát mười giai đoạn của tử thi<sup>73</sup>. Sau khi quán sát mười giai đoạn, hành giả phát triển định an chỉ ‘jāhāna’ riêng biệt cho từng giai đoạn ấy.”

“Pháp niệm ân Đức Phật và niệm sự chết thì đưa đến cận định. Có chín cách để phát triển cận định, mỗi cách được đạt đến bằng việc niệm một trong chín ân Đức Phật và có một số cách dẫn đến cận định khi hành thiền niệm sự chết.”

“Sau khi hoàn tất chúng, hành giả chuyển sang các biến xứ ‘kasīṇas’ màu. Bốn thiền sắc giới được phát triển cho mỗi loại: kasīṇas xanh, kasīṇas vàng và kasīṇas đỏ. Sau đó, các kasīṇas đất, nước, lửa, gió, ánh sáng và hư không cũng được tu tập. Các tướng thực phải được lấy làm đề mục cho mỗi loại này. Chúng không thể được tạo ra từ ánh sáng. Tưởng về đất được tu tập bằng cách nhìn vào một nơi trên mặt đất hoặc bằng cách tạo ra một đĩa tròn kasīṇa đất<sup>74</sup>. Lấy một ít nước đỏ vào bình, hành giả phát triển tưởng về nước. Nhìn vào ánh sáng của ngọn nến, hành giả phát triển tưởng về lửa. Sau đó, hành giả quan sát một thứ gì đó chuyển động, ví dụ như chiếc lá và phát triển tưởng về gió. Nhìn vào một tia sáng, chẳng hạn như ngọn đèn, hành giả phát triển tưởng về ánh sáng. Nhìn lên bầu trời qua một lỗ hổng, hành giả phát triển tưởng về hư không. Sau khi tu tập mỗi đề mục này đến tứ thiền sắc giới, hành giả tiếp tục tu tập thiền vô sắc, trừ kasīṇa hư không.”

“Trong trường hợp kasīṇa đất, hành giả phát triển đến tứ thiền, an trú tứ thiền và sau đó quán tưởng đến những phiền toái của thân. Thân này chịu nhiều căn bệnh. Nó là đối tượng của bệnh tật, thương tích, cãi vã và tranh chấp. Các phiền não khác chẳng hạn như ái dục cũng phát

---

<sup>73</sup> Mười giai đoạn phân hủy của tử thi là: trương sinh, ngả màu, mừng mủ, nứt nẻ, bị thú ăn, các bộ phận tử thi bị phân tán rải rác, bị đứt đoạn, chảy máu, bị côn trùng đục khoét, và còn lại bộ xương.

<sup>74</sup> Một cái đĩa bằng đất (dành cho kasīṇas đất), hoặc một cái đĩa có màu thích hợp (dành cho các loại kasīṇas màu) dùng làm đối tượng ban đầu cho định.

sinh do thân. Hành giả trở nên nhòem góm đối với thân, xem nó đầy đầy nguy hiểm và là mối bất lợi đầy nguy hại. Xét đến hậu quả của việc có thân, hành giả quán tưởng rằng thiên vô sắc không có hình tướng, an tịnh và ưu thắng hơn. Quán thấy kasina trắng tràn ngập bên trên, bên dưới và phủ trùm xung quanh là không gian vô tận, hành giả hành thiền, lấy ‘hư không vô biên’ làm đề mục. Khi tu tập theo cách này, chi thiên xả và nhất tâm phát triển thành an chi tịnh tương tự như tứ thiên sắc giới. Hành giả phải thuần thực nó. Đó là tầng thiền vô sắc không vô biên xứ.”

“Sau khi thuần thực tầng thiền đó, hành giả tập trung vào thức. Quán tưởng nó là ‘thức vô biên’, ‘thức vô biên’, lúc đó thiên ‘thức vô biên xứ’ được phát triển. Sau đó, hành giả đạt đến tầng thiền vô sắc thứ hai, ‘thức vô biên xứ’. Hành giả cũng phải thuần thực nó.”

“Tiếp theo, không có sự bắt đầu hay kết thúc của thức; nó biến mất. Quán tưởng ‘không có gì cả, không có gì cả’, hành giả đạt đến tầng thiền vô sắc thứ ba, ‘vô sở hữu xứ’.”

“Hành giả cũng phải thuần thực nó, sau đó tập trung vào tâm thiên ‘vô sở hữu xứ’ này và tác ý rằng nó là an tịnh, tịch tịnh. Bằng cách này, hành giả đạt đến thiên vô sắc thứ tư, ‘phi tướng phi phi tướng xứ’. Nó phải được thực hành cho đến thuần thực. Tất cả tầng thiền vô sắc này phải được tu tập cho mỗi kasina. Các tầng thiền vô sắc chỉ không áp dụng với kasina hư không mà thôi. Chúng có thể được phát triển thông qua chín kasinas còn lại.”

“Sau khi tu tập tất cả đề mục thiền định, hành giả có định lực cao sẽ được hướng dẫn thiền minh sát ‘vipassanā’. Hành giả nào gặp khó khăn khi phát triển thiên kasina sẽ được hướng dẫn thiền vipassanā sau khi hành tứ thiên hơi thở hoặc một số đề mục khác. Dù sao đi nữa, hành giả cũng phải phát triển bốn đề mục là: niệm Ân Đức Phật, Rải Tâm Từ, Quán Bất Tịnh và Niệm Sự Chết.”

“Các phép thần thông chỉ được tu tập sau khi hành thiền vipassanā. Hành giả không được dạy thần thông nếu không có vipassanā. Điều này là vì thần thông có thể gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng. Ví dụ như, khi hành giả tu luyện thiên nhãn, phiền não có thể phát sinh khi nhìn thấy những sắc tướng khác lạ, gây ra sợ hãi. Sự ám ảnh, tham ái và các phiền não khác cũng có thể phát sinh. Chỉ những hành giả thực tập tốt vipassanā mới được phép luyện thần thông vì họ sẽ không bị lạc lối. Sau rốt, chẳng phải cái mà ta mong chờ chính là thiền vipassanā đó ư? Mục tiêu để đạt được đạo quả, không phải tìm thần thông. Vì vậy, hành giả phải gạt bỏ mọi kỳ vọng về thần thông và tập trung vào thiền minh sát ‘vipassanā’.”

“Thiền vipassanā bắt đầu bằng thiền tứ đại. Đầu tiên, đất, nước, lửa và gió được lấy làm đối tượng và tâm hướng đến 12 đặc tính từng cái một. Như vậy sau đó sẽ có thể quán vào các tổng hợp sắc ‘rūpa kalāpas’<sup>75</sup> với tám sắc căn bản. Tất cả pháp quán này được phát triển bằng cách rọi ánh sáng của kasīna trắng.”

“Sau đó, hành giả phân biệt tám loại tổng hợp sắc do nghiệp sinh và tổng hợp sắc do tâm sinh ở các căn<sup>76</sup>. Hành giả phân biệt bốn sắc do thời tiết sinh và sắc do vật thực sinh. Sau đó, tất cả các sắc trong 32 thân phần, chẳng hạn như tóc, lông, v.v. phải được phân biệt rõ ràng. Tất cả các tổng hợp sắc bên trong được phân biệt rõ theo cách này, nhưng đây vẫn chưa được xem là thiền minh sát. Các sắc ‘rūpa’ được phân tích mới chỉ để chuẩn bị cho thiền minh sát ‘vipassanā’.”

“Tiếp theo hành giả chuyển sang quán danh pháp. Nếu hành giả đã đắc tầng thiền nào đó thì nên hành tầng thiền đó rồi xuất ra và phân biệt các thiên chi cùng tất cả tâm sở câu sanh, phân biệt rõ từng chi pháp một.

---

<sup>75</sup> Các hạt nhỏ hình thành nên vật chất.

<sup>76</sup> Có 6 căn gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Thân môn là bất kỳ nơi nào trên thân có thể cảm nhận được cảnh xúc. Ý môn - phần hỗ trợ vật lý cho Thức - nằm ở đáy trái tim.

Sau đó, các danh pháp trong mỗi tầng thiền đã chứng đắc đều phải được phân tích. Hành giả phải phân biệt rõ ràng danh pháp của các tiến trình tâm thiện và bất thiện bắt nguồn từ sáu căn<sup>77</sup>. Hành giả có thể nhớ lại những thời điểm mà các tâm thiện và bất thiện khởi lên dựa trên ý môn và năm môn còn lại. Phân tích từng tâm và tâm sở<sup>78</sup> trong đó.”

“Sau khi hoàn tất việc phân biệt danh pháp và sắc pháp bên trong, hành giả tập trung vào tổng hợp sắc bên ngoài. Đầu tiên, hành giả tập trung vào tấm áo đang mặc, chiếu ngồi, liêu cốc, các vật dụng bên trong, cây cối bên ngoài và các thực thể vô thức, sau đó tập trung vào các tổng hợp sắc liên kết với tâm. Chúng phải được phân tích rất nhanh. Các sắc pháp bên trong cơ thể động vật và con người được so sánh theo cách này. Sau đó, danh pháp cũng được phân tích như vậy.”

“Sau khi phân biệt tất cả danh-sắc, hành giả sẽ phân biệt tất cả một lần nữa theo đặc tính, chức năng, biểu hiện và nhân gán. Đó là một quá trình dài. Cần phải phân biệt các yếu tố như đặc tính riêng của từng loại danh và sắc.”

“Sau đó, để tìm hiểu xem hành giả đã thực hành thiền định hay vipassanā trong tiền kiếp hay chưa, tâm hướng về dòng danh sắc quá khứ: danh sắc đang sinh trong hiện tại, danh sắc ngày hôm nay [...], ngày hôm qua [...], ngày hôm trước [...], tuần trước [...], danh sắc của năm trước, v.v... Hành giả tiếp tục quán đến giai đoạn vừa thọ thai vào bụng mẹ kiếp này.”

---

<sup>77</sup> Theo Vi Diệu Pháp, Thức không phải một dòng chảy liên tục, mà là một chuỗi các tiến trình. Mỗi tiến trình bao gồm một số lượng hữu hạn những sát na tâm sanh lên và diệt đi nhanh chóng. Tiến trình nhận thức cảnh sắc gọi là ‘tiến trình nhãn môn’, và tương tự như vậy, các tiến trình tâm khác được gọi tên dựa theo loại nhận thức liên quan. Sự kham nhẫn và sự từ bi là những ví dụ về tiến trình tâm thiện; còn xan tham và tật đố là những ví dụ về tiến trình tâm bất thiện.

<sup>78</sup> Tâm chỉ đơn thuần là sự nhận thức; các tâm sở là những tính chất đặc tả một trạng thái tâm. Thí dụ, khi nhìn thấy con rắn, sự sợ hãi phát sinh. Một cái tâm hoảng sợ sẽ có những đặc tính như là cảm giác bất mãn và có một sự rung chuyển nhất định trong tâm.

“Sau khi phân biệt danh-sắc trong tất cả giai đoạn này, hành giả nhập tứ thiền kasīna trắng, an trú và phát nguyện rằng: ‘Mong cho sự ra đi của kiếp trước, cái chết, có thể được nhìn thấy’. Nếu không quán được trong lần đầu tiên, hành giả phải phát nguyện lại lần nữa. Khoảnh khắc ra đi (cận tử) sẽ xuất hiện. Sau đó hành giả tìm kiếm nghiệp nào là đối tượng của khoảnh khắc cận tử. Hành giả phải nhìn vào nghiệp, nghiệp tướng, hoặc thú tướng của chấp tâm đồng lực ở ngay trước chấp tâm tử.”

“Sau đó, hành giả phân biệt lui về danh và sắc quá khứ từng bước một cho đến lúc khởi đầu: tâm tục sinh của kiếp sống đó. Khi tìm kiếm theo cách này, hành giả sẽ bắt gặp một pháp thiền nào đó đã được tu tập trong kiếp trước. Nếu thiền vipassanā được thực hành trong kiếp sống đó, hành giả phải tìm hiểu xem đề mục thiền đó là các uẩn, các đại, các căn môn hay nó là gì. Danh và sắc quá khứ được phân tích để tìm hiểu xem thiền vipassanā đã được tu tập đến mức độ nào. Đây không phải là cách luyện thần thông. Một số hành giả nhìn thấy 30 đến 40 kiếp quá khứ. Ngài Trưởng Lão Āciṇṇa (Ngài Pa auk) người Myanmar đã làm được như thế.”

“Sau khi rà soát theo cách này, hành giả hướng đến vị lai. Danh và sắc của ngày hôm nay, [...] của ngày mai, danh và sắc của ngày kia, v.v..., tiến đến thời điểm cận tử. Sau đó hành giả nhìn vào tâm cận tử và tâm tái tục tiếp theo. Hành giả được khuyến khích quán nhiều kiếp vị lai. Sau đó, hành giả được yêu cầu tiếp tục phân tích cho đến khi chứng đắc Niết-bàn. Một số hành giả không thể thấy đến kiếp sống đắc Niết Bàn vì nó quá xa. Nếu kiếp sống đó không quá xa trong tương lai thì có thể thấy được. Sau đó phân biệt dòng danh sắc quá khứ, hiện tại và vị lai, hành giả cố gắng tìm các nhân đưa đến danh sắc hiện tại.”

“Tiến trình tâm tái tục phát sinh có năm nhân: vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp. Điều này cần được phân biệt theo Lý Duyên Khởi. Sau đó, hành giả quán danh-sắc, các xứ, xúc, thọ, ái, thủ, sinh, lão và tử phát

sinh theo trình tự trên. Sự phân tích về những nguyên nhân và kết quả tuần tự này dẫn đến ‘Đoạn nghi thanh tịnh’. Sau khi hoàn thành bước này, hành giả chuyển sang ‘Tuệ Thẩm Sát’.”

“Bốn mươi khía cạnh (40-to) trong thiền vipassanā được sử dụng cho mục đích này. Có mười (10) khía cạnh của vô thường, hai mươi lăm (25) khía cạnh của khổ và năm (5) khía cạnh của vô ngã, tạo nên tổng cộng bốn mươi (40) khía cạnh được quy cho mỗi danh và sắc. Việc thiền này sẽ khó khăn với những ai chưa phát triển định thông qua thiền chỉ samatha. Người có định tâm mạnh mẽ sẽ làm được một cách dễ dàng. Cần phải chăm chú kỹ lưỡng, giống như chải tóc trên đầu hết sợi này đến sợi khác. Trí tuệ được thành tựu dựa trên sự phân tích và mổ xẻ chi tiết gọi là ‘Tuệ Thẩm Sát’. Nhờ thực hành theo cách này, ‘Tuệ Sinh Diệt’ hiển lộ. Tuệ Sinh Diệt phải được thực hành theo năm mươi (50) cách và cũng phải được phát triển theo bảy (7) cách của sắc pháp và bảy (7) cách của danh pháp. Trong khi tu tập các pháp này sẽ có cơ hội đạt được ‘Tuệ Diệt’.”

‘Tuệ Diệt’ phải được phát triển chi tiết hơn so với giai đoạn trước đó. Nó được quán xét trên mỗi danh pháp và sắc pháp. Khi tu tập tuệ này, ‘Kinh Úy Tuệ’, ‘Yểm Ly Tuệ’, ‘Dục Thoát Tuệ’, ‘Xét Duyệt Tuệ’ và ‘Hành Xả Tuệ’ cũng phát triển theo trình tự. Các tầng tuệ này thậm chí sẽ được thành tựu ngay cả khi hành giả không hề thực hiện bất kỳ phương pháp thiền đặc biệt nào.”

“Hành giả nào đã đạt Hành Xả Tuệ, dù vị ấy là ai, đều sống như thể đang trong tứ thiền. Vị ấy nhập trạng thái định sâu xa. Vị ấy không cần luyện tập bất kỳ pháp thiền minh sát nào nữa. Vị ấy đã hoàn thành tất cả Tuệ Vipassanā. Trạng thái cân bằng này gọi là ‘hành xả’. Những ai có đủ ba-la-mật cần thiết sẽ tiếp tục đi xa hơn và thành công trong việc đạt đạo quả. Những ai không đủ ba-la-mật nên hành thiền lặp đi lặp lại từ Tuệ Sinh Diệt. Phải tra dồi nhiều lần. Có như vậy, các căn, các quyền và các giác chi mới mạnh mẽ hơn. Hành giả nào có nguyện cao hơn sẽ dừng lại



ở Hành Xả Tuệ. Họ chứng đắc tầng tuệ đó hết lần này đến lần khác và an trú trong sự thanh tịnh của Vipassanā. Đó là phương pháp do Đại trưởng lão Ācinna giảng dạy. Rất nhiều người được hưởng lợi ích từ nó.”

Đoạn trên đã kết thúc phần mô tả của Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane về phương pháp thực hành tại Trường thiền Pa Auk.

Ngài Đại Trưởng Lão phát triển phương pháp thiền Pa Auk vô cùng dễ dàng nhanh chóng ngay từ đầu và nhận được sự khen ngợi và gia trì đặc biệt từ Ngài Đại Trưởng Lão Ācinna người Myanmar. Ngài phát triển pháp thiền này dễ dàng bởi Ngài đã tích lũy ba-la-mật vĩ đại hướng đến Quả vị Phật một thời gian dài trong dòng luân hồi, nhờ sức mạnh trí kiến Pháp thâm sâu và sự thực hành tinh tấn ngay kiếp sống hiện tại này<sup>79</sup>. Ngài trưởng lão của chúng ta dành ưu tiên đặc biệt cho việc thực tập phương pháp thiền này. Ghi chép của Ngài để lại về sự phát triển và kinh nghiệm thiền tập là kho tài liệu vô giá cho thế gian. Thông qua những dữ kiện này, chúng ta hiểu sâu hơn về kiếp tái sinh mới đây của Ngài. Chúng minh họa cuộc hành trình tuyệt vời nhất của Ngài trong dòng luân hồi và làm sáng tỏ nhiều vấn đề quan trọng khác. Ghi chép vô giá này giúp chư Tăng và cư sĩ tại gia phát sinh và củng cố đức tin cũng như tích lũy thiện nghiệp thông qua việc làm công đức.

Mặc dù Trưởng lão Ariyananda, đệ tử Ngài Nā Uyane Ariyadhamma, đã cung cấp tất cả lời giải thích và bản dịch tiếng Anh trong các buổi trình pháp ở Myanmar, Ngài vẫn giữ kín kinh nghiệm đặc biệt này của thầy mình cho đến thời điểm thích hợp, tuân theo nguyện vọng của Ngài Đại Trưởng Lão Ariyadhamma.

Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma ghi lại một số chi tiết trong quá trình tu tập tại Pa Auk. Các ghi chú viết tay được xuất bản trong ấn bản tiếng Sinhala của cuốn sách này; bản dịch này được cung cấp ở đây cho độc giả Anh ngữ. Những ghi chú này thuật lại chi tiết về

<sup>79</sup> ‘Kiếp hiện tại của vị ấy’ ám chỉ kiếp làm tỳ kheo Uyane Ariyadhamma.



sự phát triển kinh nghiệm thiền định cùng một số thông tin về cách Ngài Đại Trưởng Lão vun bồi ba-la-mật qua dòng luân hồi. Tuy nhiên, chúng không cấu thành một hướng dẫn chi tiết về các phương pháp thiền tập.

*“Trong tất cả các hành giả đến từ Sri Lanka, duy nhất một người đã phát triển đầy đủ mọi đề mục thiền định theo cùng chuẩn mực mà tôi biết, đó là Ngài Nā Uyane Ariyadhamma”*

—**Aggamahāpaṇḍita - Aggamahā Kammaṭṭhānācāriya**  
**Ngài Đại Trưởng Lão Đáng Kính Pa Auk Āciṇṇa Sayadaw – Trung tâm thiền Pa auk - Mawlamyine, Myanmar**

#### **45. Tâm tĩnh lặng**

Một cái tâm bị kích động, bồn chồn và phóng dật là điều khá bình thường đối với chúng sinh thế gian. Do tâm trí thường ở trong trạng thái như thế, họ không sao thấu hiểu sự thật được dạy bởi Chư Phật. Họ không nhìn thấy Chân Lý và không thể hiểu được nó.

Ngược lại, khi không còn trong trạng thái bị kích thích, bồn chồn, họ có thể phát triển trạng thái tâm vào khuôn phép, bình an, tĩnh lặng; sau đó có thể nhìn ra sự thật của thế gian và khai thông sự hiểu biết về vạn vật như chúng thực sự là.

Sau khi huấn luyện thân và khẩu, chặng quan trọng nhất trên con đường đến Niết-bàn là rèn luyện tâm trí tĩnh lặng. Mức độ tĩnh lặng cao được biết đến là trạng thái thiền ‘jhāna’. Khi một đề mục như hơi thở được lấy làm đối tượng thiền định và đặt sự chú tâm trên nó, thực hành lặp đi lặp lại sẽ phát triển được sự tập trung (nhất tâm). Khi tập trung như vậy, một thứ ánh sáng gọi là học tướng ‘uggaha nimitta’ phát sinh. Tiếp tục luyện tập, ánh sáng này trở nên rực rỡ, gọi là tợ tướng ‘paṭibhāga nimitta’. Khi tâm được rèn luyện trên tợ tướng với sự thuần thực và tập

trung cao độ, các triền cái (chướng ngại) sẽ dần dần được loại bỏ và dập tắt. Năm triền cái này cản trở ngăn chặn con đường đến Niết bàn. Khi chúng được loại trừ, sơ thiền gồm năm chi thiền sinh khởi. Bằng cách thực hành nhiều lần, tầng thiền này trở nên thuần thực và các tầng thiền cao hơn, cụ thể là nhị thiền, tam thiền và tứ thiền cũng thành tựu.

Người sáng lập phương pháp thiền Pa Auk, Trưởng Lão Ācinnā người Myanmar, giải thích rất rõ về cách tu tập các tầng thiền này.

Sau khi đạt bốn tầng thiền sắc giới thông qua niệm hơi thở, thiền sinh được hướng dẫn thiền quán 32 thể trước, bộ xương trắng, tâm tử, thiền niệm ân Đức Phật, mười loại xác chết bất tịnh, niệm sự chết và mười kasiṇas để đắc các thiền chứng liên quan và củng cố bốn tầng thiền đã được tu tập.

Dưới đây là một số điều Ngài Trưởng Lão trải nghiệm khi tu tập các đề mục thiền này (trích từ ghi chú của Ngài):

*Ngày 2, lúc 3:00 sáng — Thức dậy và tắm rửa, tụng Kinh Chuyển Pháp Luân ‘Dhammacakka Sutta’.*

*3:40 — Chánh niệm hơi thở trong tư thế ngồi. Định tâm nhẹ nhàng hơn nhiều ngày trước. Đắc sơ thiền.*

*5:15 — Ghi chép. Dùng bữa sáng. 6:00 — Đi kinh hành. 6:45 — Ngồi thiền đến 8:30. Đạt được tứ thiền. Có thể hành từ sơ thiền đến tứ thiền theo trình tự. 8:30— Tắm và giặt y. 9:00 — Đi bộ. Niệm Ân Đức Phật.*

*9:30— Sayadaw Nāyaka đến thăm và thảo luận về thiền. Được cho phép hành tứ thiền nhiều lần. 10:00 — Ghi chép. 10:30 — Cúng dường buổi trưa. 11:30 — Đi bộ. 12:00 — Đánh lễ Đức Phật. Nghỉ ngơi. 1:00 — Ngồi thiền. 2:15 — Ngồi thiền đến 4:00. Thực hành tứ thiền nhiều lần. 4:15 — Đi bộ. 5:00 đến 7:00— Hành thiền đến tứ thiền. 7:00 — Ghi chép. Xoa bóp chân. 8:45 — Đi bộ. Tụng kinh bảo hộ. Lễ Phật. 9:30. Nghỉ ngơi.*

---

5:00 đến 7:00 — Ngõi thiên. Sau khi đạt đến tứ thiên hơi thở, nhập định trên 32 thân phần theo chiều xuôi rồi chiều ngược theo thứ tự bên trong và bên ngoài, 27 lần an chỉ định đã được hoàn thành tốt.

---

5:15 — Ngõi thiên. Sau khi hoàn thành tứ thiên niệm hơi thở, kết thúc bằng thiền kasina trắng dựa trên bộ xương cho đến tứ thiên. Nhìn thấy ánh sáng rực rỡ và từ đó phát sinh tín tâm mạnh mẽ.

---

Hôm nay thực hành thiền niệm hơi thở, kasinas trắng, xanh, vàng, đỏ. Tất cả các tầng thiên đều thành công. Có thể toả ra ánh sáng đến vô lượng thế giới từ kuṭi.

5:10—Ngõi thiên. Niệm hơi thở 4<sup>80</sup>, kasinas trắng 4, xanh, vàng, đỏ, đất, nước, lửa, gió, ánh sáng: mỗi đề mục 4 tầng, hoàn tất và lần đầu tiên phát triển đến tứ thiên kasina gió.

---

5:15— Ngõi thiên. Niệm ân Đức Phật. Sau khi hoàn thành chánh niệm hơi thở và kasina trắng, rải tâm từ đến ngôi chùa, làng mạc, thành phố, Vùng Đất Vàng<sup>81</sup>, Sri Lanka, Ấn Độ, thái dương hệ này; hoàn thành 84 lần an chỉ định.

---

2:10—Ngõi thiên. Hoàn thành niệm hơi thở, màu trắng, phát triển thiền niệm ân Đức Phật một cách sống động.

---

Phát triển mười đề mục thiên về sự bất tịnh. Đạt sơ thiên trên mỗi đề mục. Cuối cùng, nhìn vào mười xác chết nhồm gớm ấy, so sánh mỗi cái với mười giai đoạn bất tịnh sẽ trải qua sau khi chết bằng cận định.

---

4:00 — Ngõi thiên, quán tưởng, niệm hơi thở, hành kasina trắng<sup>82</sup>, nhập an chỉ định ngay lập tức. Sau đó, phát triển một cách sống

---

<sup>80</sup> Bốn tầng thiên sắc giới.

<sup>81</sup> Miền Điện

<sup>82</sup> Tám thiên chứng.

*động thiên niệm sự chết cho tất cả tám đề mục theo Thanh tịnh đạo ‘Visuddhimagga’.*

Ngài Trưởng Lão đắc bốn tầng thiên sắc giới một cách xuất sắc nhờ ba-la-mật Ngài đã tu tập; Ngài thực hành các tầng thiên tương ứng cho mỗi đề mục thiên. Ngài có nhiều trải nghiệm đặc biệt, nhưng những trải nghiệm này chỉ được ghi lại theo cách đơn giản như trình bày trên. Nhiều chi tiết về các kinh nghiệm này không được trình bày ở đây; một số được đưa vào chương ‘Các phương pháp thiên được thực hành bởi Ngài Đại Trưởng Lão’. Thông tin chi tiết về phương pháp này được trình bày kỹ trong sách về hệ thống thiên Pa Auk.

Trưởng lão của chúng ta chứng đắc các tầng thiên sắc giới vô cùng dễ dàng, thuần thực chúng bằng cách thực hành tinh tấn và tiếp tục chuẩn bị phát triển lên các tầng thiên vô sắc dựa theo hướng dẫn Ngài được cho.

#### **46. Thư giãn tâm xao động**

Tâm trí thay đổi cực kỳ nhanh chóng, trong một giây có vô số suy nghĩ nảy sinh. Song, tâm trí chỉ bận rộn với những đối tượng mà nó ưa thích. Với cái tâm lăng xăng như vậy, ta không thể phát triển Pháp. Ta phải giảm bớt hoạt động của tâm hoang dã chưa được chế ngự này, dần đưa nó vào kỷ luật, ổn định và duy trì chỉ trên một vài đối tượng nhất định. Điều này đòi hỏi nỗ lực lớn, sự cam kết và thực hành liên tục. Một cái tâm kỷ luật có thể bám chắc vào đối tượng Pháp đã chọn, một đề mục thiên, trong thời gian dài.

Ta phải huấn luyện tâm liên tục, nhưng không cho nó những món mà nó thích. Ta phải giao cho nó những đề mục mà ta muốn tu tập. Một cái tâm chưa được chế ngự sẽ ưa thích phiền não, không có gì lạ. Ta phải rèn luyện tâm không nghỉ bằng một đề mục đối nghịch lại các phiền não mà nó ưa thích. Phải rèn luyện liên tục với một đối tượng thiên thích

hợp, một đối tượng Pháp. Thí dụ như tưởng về bất tịnh sẽ đối nghịch với tham ái; tâm từ thì đối nghịch với tâm sân. Một cái tâm trước đây quen nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác sẽ được làm cho an tĩnh bằng cách trụ vào đề mục đã chọn. Trạng thái an tĩnh dần xuất hiện trong tâm. Cái tâm mà trước đây từng đi tìm kiếm hàng ngàn đối tượng, sẽ chậm lại và chỉ di chuyển trên một vài đối tượng mà thôi. Nó trụ lại trên đề mục thiền, một đối tượng lành mạnh. Chính tâm này sẽ giúp chúng ta nhìn ra chân lý và chứng ngộ Niết bàn.

Ngài trưởng lão của chúng ta bắt đầu làm theo lời khuyên của bà ngoại từ khi còn rất nhỏ. Ngài dành nhiều thời gian tụng ân Đức Phật “Iti’pi so”, đếm bằng chuỗi tràng hạt. Ngài tiếp tục thực hành việc này suốt quãng đời tỳ-kheo của mình. Ngài trụ tâm trên ân đức của Đức Phật như mong muốn, không để cho các suy nghĩ không tốt đẹp khởi sinh, giữ tâm trí tránh xa thứ mà nó từng quen thuộc. Ngoại trừ khi hành thiền, tâm Ngài luôn quán tưởng ân Đức Phật - ngay cả khi đi du hành hoặc tham gia công tác thiền viện và những việc tương tự. Ngài không để tâm trí nhàn rỗi. Ngài quán tưởng ân Đức Phật mọi lúc có thể, chỉ trừ khi hành thiền trên một đề mục khác hoặc đi học hay thuyết Pháp. Tâm trí thay đổi nhanh chóng nhờ sự thực hành này. Tâm trí trở nên vững vàng. Thói quen liên tục chạy theo phiền não nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác sẽ thay đổi. Tâm được nghỉ ngơi. Giờ đây nó chỉ duy trì trên một đối tượng thiện lành, một đề mục thiền mà thôi.

Tâm được kỷ luật theo cách này sẽ bám chặt vào bất kỳ đối tượng nào giao cho nó, kể cả đó là đối tượng thiền chỉ samatha hay đối tượng thiền quán vipassanā. Đây là cách thức giúp Ngài Trưởng Lão tiến bộ trên con đường Pháp khi còn trẻ. Nó mang lại một số lợi ích sau:

- o Tâm trí bình an.
- o Tin tưởng mạnh mẽ vào Tam Bảo.
- o Khả năng phát triển bất kỳ đề mục thiền nào.
- o Mở rộng kiến thức về Pháp.

o Ngay cả những kiến thức của Giáo pháp mà Ngài chưa biết cũng tự phát sinh trong tâm trí Ngài.

o Khả năng duy trì liên tục với các đối tượng lành mạnh.

o Khả năng duy trì chánh niệm trên con đường dẫn đến Niết bàn.

Nó có thể mang đến rất nhiều lợi ích như trên.

Ngài Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma liên tục thực hành niệm ân Đức Phật. Ngài làm như vậy suốt cuộc đời Ngài.

Ngài luôn chú tâm đến các đối tượng thiền vipassanā. Bất cứ lúc nào ngoài giờ thiền chính thức, Ngài đều quán tưởng ân Đức Phật. Ngài lấp đầy khoảng trống giữa các thời thiền bằng việc liên tục thực hành niệm ân Đức Phật. Ngài không để bất kỳ một khoảng trống nào trong sự thực hành của mình, dù có chuỗi hạt trong tay hay không. Đó là cách Ngài thực hành.

Những ngày sau đó, Ngài ghi lại số lần niệm ân Đức Phật “Iti’pi so”. Lần đếm cuối cùng được ghi lại vào khoảng năm 2002. Tính đến thời điểm đó, Ngài tụng được 73,500,000 lần. Đó chỉ là số lần Ngài có thể nhớ và viết ra. Con số thực tế có thể cao hơn nhiều.

Ngài tụng ba đoạn kinh Tam Bảo nhiều lần cùng với đoạn “Iti’pi so”. Do thực hành niệm ân Đức Phật như vậy, nhiều lần Ngài gặp một số hiện tượng lạ. Có khi, chư thiên xuất hiện và mách bảo Ngài. Những chi tiết này từng được nhắc đến trước đây. Ngài Trưởng Lão hồi tưởng lại:

*“Một việc bất ngờ xảy ra khi tôi đang giảng dạy Vi Diệu Pháp Abhidhamma cho một nhóm học viên vào năm 1970. Đó là một điều kỳ diệu bắt nguồn từ việc thực hành niệm ân Đức Phật. Nguồn gốc của bộ Vi Diệu Pháp Abhidhamma, như mọi người biết, là do Đức Phật thuyết trên cõi trời Đạo Lợi Tāvātimsa. Tính theo thời gian Trái Đất, độ dài của bài Pháp thoại là ba tháng. Tôi hỏi câu hỏi này đến một vị tỳ-kheo sinh viên, “Ba tháng này dài bao lâu ở cõi chư thiên?” Bạn biết đấy, một*

ngày ở cõi đó là 100 năm trái đất, nhưng bản thân tôi chưa nghĩ ra câu trả lời. Các học viên cũng chưa thể trả lời ngay, vì vậy, với tư cách là thầy giáo, tôi phải trả lời. Tôi nhắm mắt và hồi tưởng lại đoạn ‘Iti’pi so’. Kỳ lạ thay, câu trả lời nhanh chóng xuất hiện trong tâm tôi là chín phút<sup>83</sup>. Tôi đưa ra đáp án cho học viên và sau đó tính toán lại. Đáp án chính xác. Vào lúc đó, tôi đã niệm ân Đức Phật rất, rất nhiều lần.

Ngài Trưởng Lão chỉ ra rằng sự kiện đặc biệt này cùng nhiều trải nghiệm tuyệt vời khác đều nhờ thực hành niệm ân Đức Phật mà có được.

Áp dụng đề mục thiền quý giá này vào cuộc sống sẽ thực sự lợi lạc. Chúng ta phải thay đổi thói quen của tâm để không bị cuốn theo suy nghĩ bất thiện. Nếu tâm trí không được rèn luyện, nó sẽ mãi chạy theo đối tượng của các giác quan. Nó sẽ không ngừng tìm kiếm điều vô bổ, liên tục đào sâu vào những vấn đề vô giá trị và giết chết thời gian bằng cách đắm chìm trong ảo tưởng. Chúng ta phải thay đổi thói quen này của tâm, nếu không chúng ta sẽ không thể đạt được lợi ích thực sự từ lời dạy của Chư Phật. Ngay cả khi sống dưới nhiều áp lực của công việc và trách nhiệm xã hội, ta hoàn toàn có thể sử dụng phương pháp này và thu được lợi ích.

Ngay cả khi bị ốm và nằm trên giường bệnh, các ngón tay của Ngài vẫn cử động như đang đếm tràng hạt. Điều này chứng tỏ rằng ngay cả khi cơ thể yếu ớt, nếu thực hành liên tục, thiền vẫn có thể hoạt động trong tâm trí. Vào những thời điểm khó khăn như thế, tiếp tục phát triển thiền — thực hành lâu dài trên một đề mục thiền — là cách để duy trì tâm tinh tảo. Do đó, chúng ta hãy sống theo Pháp. Hãy để Giáo pháp trở thành một phần cuộc đời mình.

#### **47. Thiền vô sắc**

Sự phát triển thiền vô sắc giới được thiết lập dựa trên năng lực

---

<sup>83</sup> Theo truyền thống Sinhala, 1 ngày = 60 tiếng, một tiếng = 60 phút.

của thiền sắc giới. Đầu tiên, nhập thiền sắc giới bằng cách tập trung vào một trong chín đề mục kasīṇa (trừ kasīṇa hư không), xuất tầng thiền đó và quán xét sự nguy hiểm của sắc và ưu điểm của các tầng thiền vô sắc. Sau đó, loại bỏ đối tượng kasīṇa ra khỏi tâm, lấy khái niệm ‘hư không vô biên’ làm đề mục thiền. Phát triển nó đến cấp độ của tầng thiền vô sắc thứ nhất: ‘không vô biên xứ’.

Sau khi nhập tầng thiền ‘không vô biên xứ’, hãy chuyển sự tập trung từ hư không vô biên đó sang tâm thức đang ghi nhận hư không vô biên. Tâm thức này chính nó là vô hạn.

Với đối tượng này, phát triển tầng thiền vô sắc thứ hai là: ‘thức vô biên xứ’.

Vì ‘thức’ đó không có bất cứ gì trong nó, đối tượng tiếp theo sẽ bắt lấy sự vắng mặt của chính ‘thức’ đó và phát triển tầng thiền vô sắc thứ ba là: ‘vô sở hữu xứ’.

Bước tiếp theo, lấy tâm an tịnh, tịch tịnh của ‘vô sở hữu xứ’ làm đối tượng và phát triển tầng thiền vô sắc thứ tư: ‘phi tưởng phi phi tưởng xứ’.

Sau khi phát triển bốn tầng thiền vô sắc này, hành giả xem như hoàn tất tám thiền chứng.

*2:15— Hoàn thành bốn tầng thiền niệm hơi thở, màu trắng, kasīṇa đất và nhập vào không vô biên xứ và thức vô biên xứ. Làm điều này một cách dễ dàng.*

---

*2:15— Ngồi thiền. Hoàn thành bốn tầng thiền niệm hơi thở, màu trắng, kasīṇa đất. Dễ dàng nhập cả ba tầng thiền vô sắc.*

---

*2:05— Ngồi thiền. Hoàn thành ba tầng thiền vô sắc sau khi chánh niệm về hơi thở, màu trắng, kasīṇa đất và nhập tứ thiền vô sắc lần đầu tiên.*



Đây là những ghi chép viết tay của Ngài Nā Uyane Ariyadhamma mô tả việc thực hành các tầng thiền vô sắc. Nhờ tâm thiền sáng ngời của Ngài, sau khi phát triển bốn tầng thiền sắc giới và bốn tầng thiền vô sắc giới, tức là tám thiền chứng, Ngài thuần thục chúng bằng cách hành lại nhiều lần và tạo nên một công hiến vĩ đại cho tất cả chúng sanh trên thế gian cũng như trong Phật Giáo.

Đạt được những tầng thiền này là việc cực kỳ hy hữu trong thời đại nay, khi mà tâm trí của chúng sinh ngày càng bị đầy nghẹt bởi quá nhiều đối tượng hấp dẫn, nguy hiểm và bất thiện.

Sự đe dọa gia tăng của các đối tượng tha hóa như vậy sẽ đi cùng với chất lượng đạo đức xã hội suy đồi mạnh. Hoàn cảnh tu hành liên tục xuống cấp, do đó, nó khiến cho sự tu tiến của chúng ta trong Giáo pháp ngày một khó khăn.

Vào thời Đức Phật, năm mươi trong số bảy mươi triệu dân ở kinh thành Sāvatti đều là Bạc Thánh. Cũng vậy ở Sri Lanka, vào thời các vị vua cổ xưa có rất nhiều thánh A-la-hán, rất nhiều vị đạt được đạo quả đến nỗi rất khó nói vị tỳ-kheo nào là A-la-hán và vị nào không phải. Tình hình hiện nay đã thay đổi hoàn toàn. Mặc dù vậy, một người có thể tạo ra ‘con đường thành công’ cụ thể bằng cách tu tập định trên một đối tượng thiện lành, với sức mạnh tâm trí, nỗ lực mạnh mẽ và quán xét, có thể vượt qua mọi cản trở, chướng ngại và tiến bộ trên con đường chân chánh của Giáo pháp ngay cả trong thời đại này. Cuộc đời Ngài Trưởng Lão là minh chứng rõ ràng cho điều đó.

Mặc dù Ngài tích lũy rất nhiều công đức trong dòng luân hồi nhưng Ngài không thể đạt được điều này nếu không tinh tấn nỗ lực. Đó là kết quả của nhiệt tâm mạnh mẽ ngay từ bé, tu tập liên tục và nghị lực không ngừng. Các ghi chú viết tay của Ngài là minh chứng rõ ràng nhất. Ngài may mắn đạt được kết quả quý giá từ việc chú tâm thực hành Giáo pháp cả đời, bất chấp mọi khó khăn của thời đại, thể hiện phẩm chất thực tại hiện tiền ‘sanditṭhika’ của Giáo pháp — biểu hiện qua chính cuộc đời

Ngài. Ngài có khả năng nhập và an trú trong thiền cả ngày và sống với tâm hoàn toàn thanh tịnh như vị thiên vương cao quý hay một Đại Phạm Thiên.

Ngài hướng bản thân không chỉ nghĩ đến ước nguyện của riêng mình mà còn đóng góp vào lợi ích thế gian và hạnh phúc của chúng sinh. Để đạt được mục tiêu này, Ngài cống hiến hết mình với tất cả năng lực và sức mạnh Ngài có được cho sự trường tồn của Giáo Pháp. Điều này chứng tỏ rằng nếu ai thực hành theo lời Phật dạy thì sức mạnh đó không chỉ dành cho riêng một người. Sức mạnh và năng lực của Giáo pháp sẽ lan tỏa đến tam giới<sup>84</sup>; mọi chúng sinh đều được lợi ích từ nó.

Bất kỳ nỗ lực nào để tu dưỡng nội tâm an tịnh, định tĩnh, một cái tâm bất khuất trước chướng ngại, là vô cùng quý giá, cho dù nó không thể đến tầm mức như Ngài Trưởng Lão. Sau khi thấy được cuộc đời của những bậc vĩ nhân như Ngài, thấy được những phẩm chất cao quý ấy, chúng ta nên nỗ lực định hướng cho tâm mình một hướng đi tương tự, không phải vì lợi ích của Ngài hay các bậc vĩ nhân ấy mà vì lợi ích của chính chúng ta. Nếu một vị tỳ-kheo hay cư sĩ tu tập trên một đối tượng thiền thích hợp liên tục và chuyên chú sẽ đạt được định tâm, mang lại thay đổi có thể thấy được ngay trong kiếp sống này.

Lợi ích đích thực của Giáo pháp vẫn còn cách xa. Đây mới chỉ là việc nếm qua những vị ngon ngọt tiềm tàng của Pháp vị mà thôi. Thấy được giá trị của định tâm khi chướng ngại lắng xuống và nếm hương vị bình an thì chúng ta có thể hình dung Niết bàn còn an lạc và hạnh phúc hơn dường nào. Những suy nghĩ này sinh khởi trong Ngài khi còn nhỏ đưa đến việc xuất gia tỳ-kheo, trau dồi đạo đức và các phẩm hạnh siêu phàm khác, đồng thời phát triển trạng thái định thâm sâu đưa đến tái sinh trong các cõi chư Thiên và Phạm Thiên. Định tâm trong thiền cho phép Ngài đạt đến tầng bậc sâu nhất của Pháp, tận hưởng Pháp lạc và sống một đời đầy công đức.

---

<sup>84</sup> Thiên giới, đọa giới và nhân giới.

Chúng ta cũng có thể trau dồi tâm tĩnh lặng, tập trung, không bị chướng ngại thay cho tâm trí đầy ô nhiễm, kích động, bồn chồn bằng cách bước vào con đường Pháp với sự tự tin và nghị lực, từ bỏ sự dễ dãi.

#### 48. Ân đức của một vị Bồ Tát

Các vị Bồ Tát bồi dưỡng để có đủ nhân tố cần thiết nhằm đạt được Phật quả, do đó có được một số ưu thế trong bất kỳ cõi giới nào Ngài sinh ra: Các Ngài trở thành nhà lãnh đạo, được chọn vào những vị trí cao nhất trong một tổ chức, có quyền lực, năng lực đặc biệt và phẩm hạnh cao cả. Nếu sinh ra trong thế giới loài người vào thời kỳ có Phật Pháp, các vị sẽ xuất gia, có thẩm quyền và đi đầu trong việc truyền bá và duy trì Phật Pháp.

Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma là một vị trong những vị có phát nguyện cao thượng như vậy, Ngài có đầy đủ phẩm chất của một vị Bồ Tát:

o Ngài trau dồi phẩm hạnh của một tỳ kheo — có giới đức, thiên định và trí tuệ — ở cấp độ cao.

o Ngài đứng đầu về Tam Tạng ‘Tipitaka’.

o Ngài tu tiên cho đến cho đến Hành Xả Trí.

o Ngài hoàn thành mười Ba-la-mật đến mức độ siêu việt.

o Ngài phụng sự rộng rãi với tư cách là một thiện hữu của tứ chúng<sup>85</sup>. Trong những trường hợp, khi một nhóm tỳ-kheo nói: “*Bạch Ngài, xin cho chúng con có được tình bạn hữu thiêng liêng quý báu của Ngài cho đến ngày chúng con thành tựu Niết bàn,*” Ngài nhẹ nhàng chấp thuận, “*Sẽ là như vậy.*” Chúng ta hiểu rằng đó là phản ứng của một vị Bồ Tát, người thấu hiểu nội lực của chính mình. Người có vị thế thấp kém thật khó mà đưa ra lời tuyên bố như vậy.

o Ngài có tài lãnh đạo xuất chúng và hướng tế độ cho tất cả chúng sinh.

---

<sup>85</sup> Tỳ-kheo tăng, tỳ-kheo ni, cư sĩ nam và cư sĩ nữ.



o Ngài đưa ra giải pháp cho mọi vấn đề theo quan điểm của Giáo pháp, phù hợp với Tam tạng. Với trí tuệ về Pháp và sự hiểu biết thế gian, Ngài hướng đệ tử đi theo con đường đúng đắn và phù hợp nhất.

o Khi đối diện với lợi dưỡng to lớn, lời khen ngợi, danh tiếng, danh dự, địa vị xã hội, hay kể cả những lời cáo buộc, lăng mạ và sỉ nhục, Ngài luôn bình tĩnh, vững vàng như một cội cây được cắm chặt trong lòng đất.

Ngài đích thực là một vị Bồ Tát vì nhiều lý do. Ngài sống cuộc đời mình như một người luôn khao khát đạt được giác ngộ tối thượng. Chúng ta thấy Ngài mô tả cuộc đời của các vị Bồ tát và cuộc đời Đức Phật với niềm tôn kính, tin tưởng và hoan hỷ vô biên.

Dưới đây là một số chi tiết khác liên quan đến các phẩm chất Bồ Tát của Ngài:

o Ngài trở thành mục tiêu buộc tội của những kẻ thiếu trí trong nhiều hoàn cảnh.

o Ngài nhận được nhiều lời tán dương từ các nhân vật quan trọng trong và ngoài nước, kể cả từ vị thầy đáng kính của Ngài.

o Chính thầy Ngài tuyên bố rằng phẩm hạnh của Ngài cao hơn tất cả các tỳ-kheo khác của trung tâm Yogārama cộng lại.

o Ngài nhận được nhiều lễ vật và lời khen ngợi từ trong và ngoài nước.

o Ngài được bổ nhiệm làm Cố vấn của trung tâm Yogāsrama, mặc dù có những vị tỳ kheo xứng đáng có hạ lạc nhiều hơn Ngài.

o Được các vị tỳ kheo đáng kính và uyên bác như Ngài Madihe Mahā Nāhimi ca ngợi là thiền sư hàng đầu ở Sri Lanka.

o Ngài được ban tặng danh hiệu ‘Mahopadyāya’, nghĩa là ‘Người thầy vĩ đại’, được bổ nhiệm làm ‘Phó trưởng ban của Rāmañña Mahā Nikāya’ và được chính phủ Myanmar trao tặng danh hiệu ‘Mahā Kammaṭṭhānācāriya’ – ‘Đại Thiền Sư’.

Ngài Đại Trưởng Lão của chúng ta có được nhiều phần thưởng và

danh dự nhưng Ngài đón nhận chúng với sự bình thản, xem chúng là tự nhiên. Tất cả điều này đều thể hiện phẩm chất của một vị Bồ Tát thực thụ.

Ân đức này đóng góp to lớn cho nhân loại. Ngài Trưởng Lão của chúng ta tiếp tục tích lũy ba-la-mật không ngừng. Ngài không bao giờ hướng ra ngoài giáo pháp. Ngài cống hiến cho sự phát triển của Phật giáo theo tiêu chí của Pháp bằng sáng kiến và chỉ đạo của mình, phụng sự Đạo theo đúng nghĩa vụ một vị Bồ Tát. Tất cả điều này thể hiện bản chất Bồ Tát bên trong Ngài Trưởng Lão của chúng ta.

*“Chúng tôi cũng phải cúi đầu khi ngài Ariyadhamma đến đánh lễ chúng tôi.”*

—**Ngài Đại trưởng lão Rājākīya Paṇḍita  
Geṭamāṇṇe Vimalavaṃsa Mahāthera  
Tỳ khuru trưởng  
Kurunegala, Māspota  
Tu viện trong rừng Nāthagana  
Cụu Viện Trưởng Sri Kalyāṇi  
Yogāśrama Saṃsthā**

## 49. Sự thật bị che đậy bởi bóng tối của vô minh

Nhìn vào thế giới theo phương diện con người, muôn thú và vạn vật, trên thực tế, chỉ là nhìn thấy một bức tranh bị bóp méo bởi ống kính của vô minh. Quan điểm này hoàn toàn khác với cái nhìn của chư Phật. Khi chấp giữ quan điểm như vậy, trí tuệ không thể nào phát sinh dù cho có sống qua nhiều A tăng kỳ kiếp. Cái nhìn về sự vật theo con người-muôn thú-vật thể không phải là nền tảng để phát triển tri kiến phi thường gọi là Minh sát ‘Vipassanā’ như lời Phật dạy. Sự trực ngộ, thông qua kinh nghiệm trực tiếp, rằng tất cả mọi đối tượng như người, thú, vật thể, hữu tình và vô tình, cho đến tất cả các khái niệm, chỉ đơn thuần là danh và sắc, là cách duy nhất để phát triển ‘Vipassanā’. Quan điểm đặc biệt này là thiết yếu để phát triển Thiền Minh Sát.

### I. Phân tích sắc

Sự thật là, tất cả mọi thứ, hữu tình và vô tình, súc sinh và loài người, hàng hóa và vật chất đều được tạo nên bởi sắc. Sự phân chia nhỏ nhất của vật chất được gọi là nhóm tám sắc<sup>86</sup>. Nó bao gồm bốn sắc đại chủng: đất, nước, lửa, gió và bốn loại sắc y đại sinh gồm: màu, mùi, vị và dưỡng chất. Có tổng cộng 24 loại sắc y đại sinh và 4 sắc đại chủng, như vậy có tất cả 28 loại sắc. Tất cả muôn thú, con người và vật thể vô tri đều được cấu thành bởi 28 loại sắc này. Sự sinh sôi mới của bất kỳ mọi thứ đều bắt nguồn từ đây.

Cái chúng ta gọi là ‘tôi’ bao gồm tinh thần và thể xác. Thân xác là một tập hợp nhiều loại sắc khác nhau. Chúng ta phải hành thiền để thấy rõ sự thật này. Thực hành như vậy, chúng ta có thể phân tích ngoại phần, phân tích sắc ở bên ngoài, phát triển khả năng phân biệt sắc, hay còn gọi là ‘Tuệ phân biệt sắc’. Tuệ này là thiết yếu khi bước vào con đường thực hành dẫn đến Niết Bàn.

---

<sup>86</sup> Ở đây ám chỉ cho những hạt đơn giản nhất (tổng hợp sắc) được tìm thấy trong vật chất.



2:15- Ngồi thiền. Hành thiền niệm hơi thở, kasīna trắng và tứ đại. Thiền tập với sự quan sát tinh tường; đạt được định và nhìn vào các đại. Không nhìn thấy thân, chỉ nhìn thấy màu trắng. Nhìn sâu vào tứ đại bên trong.

-----

2:15- Ngồi thiền. Hoàn thành thiền niệm hơi thở, sau đó hành thiền tứ đại và phân tích tất cả 42 thân phần chi tiết. Phân tích tứ đại và những tổng hợp sắc ‘rūpa kalāpas’. Đã phát triển rất tốt.

-----

Hoàn tất việc phân biệt sắc ‘rūpa’ trong ngày nay<sup>87</sup>.

-----

Ngày 10. Các đề mục thiền đã được thực hành thành công trong tất cả 5 thời thiền. Bốn tầng thiền của thiền niệm hơi thở, tám thiền chứng Kasīna trắng. Hoàn tất phân biệt sắc ‘rūpa’ nội phần.

Cách Ngài Trưởng Lão thực hành thành công ‘tuệ phân biệt sắc’ được thể hiện rõ ràng trong ghi chú trên. Mọi bằng chứng về cuộc đời Ngài cho thấy Ngài có trí tuệ hiểu biết sâu sắc về bản chất bên trong thân thể mình cũng như thế giới bên ngoài. Những lúc ốm đau, Ngài quan sát mọi thứ diễn biến trong thân, hiểu rõ nó, kham nhẫn, bình tĩnh và lắng nghe ý kiến bác sĩ cùng các đệ tử của mình. Rõ ràng, Ngài xem sự thoái hoá và thay đổi trên cơ thể chỉ đơn thuần là quá trình tự nhiên của vạn vật.

Năng lực của Pháp không chỉ dành riêng cho Ngài mà bất kì ai cũng có thể phát triển thiền và gặt hái kết quả. Song, mức độ mạnh mẽ, sự hiểu biết và cảm nhận đúng đắn về cuộc sống và thế giới khác biệt tùy theo mức độ phát triển của từng người. Đây là bản chất Pháp.

Chỉ đơn thuần nghe một vài bài Pháp thôi thì không mấy tác dụng. Chúng ta chỉ có thể giác ngộ bằng cách thực hành đúng đắn, tùy Pháp và thông qua kinh nghiệm thực chứng. Từ trước đến nay, ta chỉ nhìn vào

---

<sup>87</sup> Điều đó có nghĩa là đã quán sát và hiểu rõ từng sắc pháp riêng biệt.



thân thể thông qua lăng kính của vô minh và méo mó vì si mê. Nhận thức của chúng ta về thân này không hề đúng đắn. Ta chăm chuốt cơ thể, trang sức và cố gắng làm thoả mãn nó bằng lắm cách, sống theo bất thiện trong thời gian dài, ngày càng tích lũy nhiều nghiệp bất thiện chồng chất thêm trên khổ đau sẵn có hiện tại. Nếu, mặt khác, chúng ta chuyển sang thực hành Pháp và phân biệt sắc, ta sẽ thấy được sự thật của thân thể bằng trí tuệ chân chính. Thay vì tích lũy thêm phiền não, ta cố gắng từ bỏ chấp thủ vào thân thể này hoàn toàn.

## II. Phân tích danh

Cái được gọi là ‘chúng sinh’ trong ý nghĩa tục để bao gồm thân và tâm. Thuật ngữ ‘danh’ được sử dụng để ám chỉ tất cả mọi kinh nghiệm tâm lý, thí dụ như: suy nghĩ, nhận thức và cảm xúc. Mọi phân tích chi tiết liên quan đến các cụm từ ‘tâm’, ‘tâm sở’ và ‘thức’ được sử dụng theo chuyên môn nhằm mô tả cái thường gọi là ‘tâm trí’. Ý thức là cái nhận ra ấn tượng về cảm giác và nhận ra những yếu tố tinh thần khiến một người biết tư duy suy nghĩ<sup>88</sup>. Một chúng sinh không có gì khác hơn ngoài một dòng danh và sắc thay đổi liên tục, không chỉ trong cõi người mà các cõi chư thiên và cõi thấp hơn đều như vậy<sup>89</sup>. Ngoài những thứ đó ra thì không còn gì khác. Ngoài sắc, sự hiểu biết về bản chất thực sự của tâm và tâm sở là lĩnh vực trí tuệ thiết yếu thứ hai của thiền minh sát ‘Vipassanā’. Lý do là vì hai thực tại cùng tột<sup>90</sup> của thế gian chính là tâm và tâm sở. Nắm bắt những sự thật căn bản này là nền tảng cho trí tuệ cao hơn, vì vậy chúng ta phải hiểu biết danh một cách chính xác.

Phân biệt danh liên quan đến phân tích các tâm sở riêng biệt tồn tại trong những tâm thiện và bất thiện. Các tâm phát sinh tại một trong sáu căn được xác định riêng rẽ và thẩm sát chi tiết; tương tự với các tầng

---

<sup>88</sup> Một ví dụ về tâm sở là sở hữu sân. Trong trường hợp tâm sân, ‘Thức’ chỉ là sự nhận biết đơn thuần, và ‘sân’ là một trong những tâm sở quyết định bản chất của tâm trạng đó. Có tất cả 52 tâm sở.

<sup>89</sup> Hai trường hợp ngoại lệ là: các hạng chúng sinh chỉ có tâm, và các chúng sinh vô tưởng chỉ có sắc mà không có tâm xuyên suốt thọ mạng của chúng sinh ấy.

<sup>90</sup> Thiên Minh Sát chỉ được quán trên thực tại cùng tột, không dựa trên khái niệm.

thiền. Thực hành xác định chi tiết và phân tích danh gọi là ‘tuệ phân biệt danh’.

Ngày 30. Bắt đầu phân tích danh. Hoàn thành việc phân tích danh trong ngày hôm nay.

-----

Ngày 12. – Năm thời thiền hoàn thành mỹ mãn. Thực hành và hoàn tất phân tích danh pháp của tất cả tầng thiền sắc giới, thiền niệm ân Đức Phật, thiền niệm xác chết bất tịnh, thiền niệm sự chết và tám thiền chứng *kaṣiṇa* xanh.

-----

2:15-Ngồi thiền. Nhập các tầng thiền hơi thở, *kaṣiṇa* trắng, thiền tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, bộ xương, xác chết và phân tích danh của mỗi đề mục. 4:40pm - Đi kinh hành. Thiền niệm ân Đức Phật.

-----

5:20 - Ngồi thiền. Nhập thiền niệm hơi thở, thiền tâm từ, bi, hỷ, xả rải đến mười phương và phân tích danh từng tầng thiền.

Sau khi quán sát và thấu hiểu các hiện tượng danh và sắc một cách riêng biệt, nói cách khác, sau khi phân tích sắc rồi phân tích danh, cả hai được gộp lại và thẩm sát chung. Đến đây gọi là ‘Tuệ phân biệt danh sắc’ hoặc ‘phân biệt các đối tượng vật chất và phi vật chất’<sup>91</sup>. Danh và sắc được thẩm sát và thấu hiểu từng cái một trong một tiến trình gọi là ‘Tuệ phân biệt danh sắc’<sup>92</sup>; khi nó được tu tập sẽ phát sinh trí tuệ rộng lớn.

5:15 - Ngồi thiền. Quan sát danh và sắc theo phương pháp phân tích danh sắc. Ghi chú, định rất mạnh.

-----

Ngày 31- Được cho phép thực hành phân tích danh sắc, đã phân tích các danh sắc ấy. Hoàn tất toàn bộ bài thực hành rất tốt.

---

<sup>91</sup> Trong trường hợp này, phi vật chất ám chỉ tâm thức, thay vì vật chất.

<sup>92</sup> Mục đích của việc phân tích này là để thực chứng rằng không có người, chúng sinh, hay một linh hồn thường hằng. Ở mức độ rốt ráo thì sự hiện hữu chỉ là một dòng chảy liên tục của danh và sắc.

-----

Ngày 15- Hoàn tất năm thời thiền. Phân tích danh sinh lên khi quán sắc<sup>93</sup>, chẳng hạn như quán sắc ý vật, quán các lộ tâm thiện, quán các lộ bất thiện ở sáu căn, sau đó hoàn tất việc quán danh và sắc bên ngoài. Tâm trở nên định thâm sâu khi quán danh-sắc nội phần và ngoại phần ở vô lượng thế giới, mười phương, khắp mọi nơi.

-----

2:20- Ngồi thiền. Quán danh sắc bên trong, bên ngoài và phân tích từng chi pháp của chúng một cách thuận lợi.

Rõ ràng, Ngài Trưởng Lão hoàn thành tất cả mọi đề mục thiền một cách dễ dàng. Một cái tâm bình thường không thể hiểu rõ danh và sắc đến như vậy. Đó là vì vô minh, hay còn gọi là si mê. Đức Phật dạy phương pháp thiền quý giá này nhằm mục đích giúp ta thấy danh và sắc một cách sắc sảo, thoát khỏi si mê và thấu hiểu vạn vật như chúng thực sự là. Ngài Thiền Sư vô vàn đáng kính Ācinna người Myanmar đã mô tả lại phương pháp thực hành này một cách rành mạch theo hướng dẫn của Tam Tạng ‘Tipitaka’. Ngài Trưởng Lão của chúng ta hành thiền dựa theo phương pháp này.

Khi thực hành phương pháp này, danh sắc chân đế được thâm sát sử dụng ánh sáng của định làm nền tảng. Khi cái được nhắc đến như là ‘danh và sắc’ bằng khái niệm quy ước được khảo sát một cách sâu sắc, trí tuệ về danh sắc chân đế như chúng thực sự hiện hữu được thành tựu. Đó chính là ‘tuệ phân biệt danh sắc’.

Chúng sinh làm việc bất thiện và tích lũy nhiều điều ác, nhiều bất thiện nghiệp do bởi không hiểu biết sự thực này mà đưa đến đau khổ. Nếu chúng ta chứng đắc trí tuệ quý giá ngay trong kiếp sống này, ngày đó ta sẽ nhận ra những sai lầm nghiêm trọng mà mình mắc phải do tự tưởng tượng ra những khái niệm như ‘tôi’, ‘đó là tôi’ và ‘của tôi’, trong

---

<sup>93</sup> Có nghĩa là các sắc pháp ấy được sử dụng làm đề mục hành thiền lúc ban đầu, và sau đó, tâm sinh lên bắt lấy sắc làm đề mục được phân tích.

khi sự thật chỉ có hàng loạt danh và sắc sinh lên rồi diệt đi. Như vậy, ta phải cố gắng tránh xa thói quen đó, phải trở nên nhàm chán với lối tư duy dốt nát đó. Chúng ta ghê tởm, thờ ơ và lánh xa nó. Nếu ta thực hành phát triển thiền phân biệt danh sắc này và có được một ít chánh tri kiến và hiểu biết, nó sẽ giúp ta rất nhiều trong việc chứng ngộ Niết Bàn. Trí hiểu biết về bản chất thực sự của danh-sắc là một cột mốc quan trọng trên con đường đến Niết Bàn.

Rõ ràng, sự hiểu biết về Pháp và trí tuệ hành thiền chính là yếu tố tạo nên sự siêu phàm và tôn quý của Ngài Đại Trưởng Lão, giúp Ngài làm rạn vỡ Tăng đoàn và hoàng dương Giáo Pháp nhiệm màu, thu phục tâm tư chúng sinh trên khắp thế gian.

Chúng ta cũng nên cố gắng đi trên con đường này để phát triển trí tuệ về Pháp, có được sự hiểu biết về bản chất chân thực của vạn vật và đời sống bằng cách thực hành thuần thục những kỹ năng pháp hành này.

## **50. Chánh niệm của Ngài Đại Trưởng Lão**

Những trạng thái thiện cũng như bất thiện phát sinh trong tâm có thể yếu. Trong số những trạng thái sinh lên và được kích hoạt, một vài trong số đó có thể có ích nếu được liên tục tăng trưởng, trong khi một số khác thì nên được loại bỏ và bứng gốc. Một số trạng thái tâm khác chỉ nên được duy trì ở một mức độ nhất định mà không cần hạ thấp hoặc tăng cường nhằm đạt được thành công cao hơn trên con đường tu tập. Chánh niệm là động lực cần thiết để duy trì mọi trạng thái tâm ở mức tối ưu. Chánh niệm phải được duy trì trong mọi lúc, mọi khoảnh khắc, trong bất kỳ hoạt động nào ta làm. Tâm sở niệm cực kỳ hữu ích giúp tránh khỏi các lỗi lầm, thiếu sót và các hành động bất thiện xảy ra khi mất sự chú ý.

Mặc dù mọi người có thể không nhìn thấy mọi tính cách tuyệt vời bên trong Ngài nhưng nhiều người đã hết sức kinh ngạc vì chánh niệm của Ngài và nhờ đó tăng trưởng đức tin nơi Tam Bảo. Nhiều lần, họ bày tỏ nhận xét như: “*Tôi chưa từng thấy ai có chánh niệm như Ngài Trưởng*

Lão. Ngài phải là người cuối cùng trong Giáo Pháp này có chánh niệm như vậy. Chắc chúng tôi sẽ không bao giờ gặp được một ai khác với chánh niệm như thế.” Đây là lời nhận xét của một vị tỳ-kheo nước ngoài khi quan sát Ngài Đại Trưởng Lão đi kinh hành ở Myanmar, là một thí dụ điển hình.

Ngài Đại Trưởng Lão ưa thích thực hành chánh niệm từ nhỏ. Sự chánh niệm xuyên suốt không thể tu tập chỉ trong một ngày. Ban đầu, chánh niệm phải được rèn luyện chậm rãi, với quyết tâm mạnh mẽ và hết mình, không gián đoạn để tạo thành thói quen. Ngay cả sự chánh niệm mà ta đang nhắc đến đây cũng được Ngài tu tập trong thời gian dài. Ngài luôn hành thiền với nhiệt tâm to lớn, duy trì bền bỉ ngay từ những ngày đầu xuất gia.

Vào thời Ngài ở thiền viện Nāthagaṇe là một vị sa-di, Ngài gặp một con rắn hổ mang lớn trên đường đi về kuṭi. Ngài đi lùi lại chậm chậm để con rắn bò khỏi lối đi, vẫn duy trì chánh niệm với suy nghĩ: đi lùi lại, đi lùi lại. Trong khi đang lùi bước, Ngài ngã xuống nhưng vẫn chánh niệm trong lúc ngã, nghĩ rằng: đang ngã, đang ngã. Ngài vẫn duy trì mức độ chánh niệm như vậy từ lúc bắt đầu thực hành.

Ngài sắp xếp đời sống của mình theo thời khoá để tăng cường chánh niệm. Ngài ghi lại hoạt động hàng ngày. Ngài phải trả bài thuộc lòng Tam Tạng với thầy mình. Mỗi ngày, Ngài tụng một phần rất nhiều trong Tam Tạng dù chỉ học trong một tiếng. Ngài Đại Trưởng Lão có trí nhớ phi thường. Nguyên nhân góp phần cho trí nhớ siêu phàm này chính nhờ chánh niệm trong đời sống hàng ngày.

Chánh niệm mạnh mẽ bắt lấy bất kỳ đối tượng nào có tiềm năng gây ra phiền não ngay khi nó đi vào tâm trí. Cách này ngăn ngừa phiền não phát sinh, hướng tâm đi đến đối tượng thiện lành. Việc duy trì chánh niệm liên tục giúp tâm giữ suy nghĩ thiện, không ngừng tiến triển trên đường đến Niết-bàn. Lịch trình làm việc của Ngài cho phép Ngài luôn

giữ tâm ý trên đối tượng thiện lành không gián đoạn. Điều đó khả thi nhờ sự thực hành chánh chuyên sâu sắc. Thêm vào đó để làm gương, Đại Trưởng Lão của chúng ta đã đề nghị: *“Ta dành thời gian trên con đường thực hành Pháp không gián đoạn. Các vị đồng tu hãy cố gắng tinh tấn liên tục không gián đoạn như thế.”*

Một lần khác, Ngài Đại Trưởng Lão kể lại, vào mùa an cư kiết hạ nọ, Ngài không để cho bất kỳ một đối tượng bất thiện nào đi vào tâm trí. Đó chính là sức mạnh của Pháp, sức mạnh đó đến từ việc thực hành Pháp. Ngài Đại Trưởng Lão đã chứng minh giá trị của Pháp, của việc thực hành Pháp bằng tấm gương của chính mình. Mặc dù có nhiều tình tiết đặc biệt nhưng Ngài hiếm khi nhắc đến chúng và chỉ nói ra nhằm khuyến khích mọi người tinh tấn thực hành chánh niệm.

Chính Ngài nhắc rằng, trí nhớ sẽ tiến bộ nhờ chánh niệm. Đó là trải nghiệm thực tế của Ngài. Khi có chánh niệm, ta có thể nhớ lại dễ dàng mọi sự kiện xảy ra. Ngược lại, khi không có chú tâm, ta không thể nhớ lại nhiều việc một cách rõ ràng. Chúng ta có thể hiểu thêm mức độ chánh niệm của Ngài Trưởng Lão bằng cách nhìn vào trí nhớ của Ngài trong lĩnh vực kiến thức phổ thông. Trong đời sống, Ngài có thể nhớ tất cả mọi thứ từ thưở bé, kể cả ngày tháng và thời điểm, tên người và nơi chốn. Đại Trưởng Lão của chúng ta có lần phát biểu, *“Tôi có thể nhớ toàn bộ cuộc đời mình như thể nó chỉ mới ngày hôm nay. Tôi có thể kể lại tất cả mọi thứ.”*

Điều thể hiện rõ nhất khả năng ghi nhớ của Ngài là kiến thức Pháp học. Tưởng tượng một trí nhớ phi thường cần có để học thuộc Tam Tạng ‘Tipitaka’ khổng lồ, Thanh Tịnh Đạo ‘Visuddhimagga’ và nhiều cuốn sách khác.

Có một số khả năng đặc biệt chứng minh trí nhớ hiếm có của Ngài. Khi giải thích bất kỳ điều gì trong Tam Tạng ‘Tipitaka’, Ngài có thể trích dẫn nó nằm trong quyển sách nào và trang mấy trong chú giải Pāli.

Một vị tỳ-kheo thuật lại trải nghiệm của mình. Vào dịp nọ, vị ấy đến gặp Ngài Trưởng Lão để hỏi thăm một số vấn đề Pháp học. Ngài Trưởng Lão giải thích chi tiết và chỉ ra cuốn sách cùng số trang tương ứng trong chú giải Pāli liên quan đến những đề tài này. Vị tỳ-kheo kể rằng, *‘tâm vị ấy sinh nghi là Ngài Trưởng Lão đã sử dụng thần thông để tìm ra những điều này.’*

Dù cho đó là việc liên quan đến Giáo Pháp, các thiện sự khác nhau hay những cái tên và nơi chốn liên quan đến hoạt động hàng ngày, Ngài đều có thể nhớ hết mọi thứ cho đến hôm nay. Đó là vì Ngài thực hành và áp dụng chánh niệm trong mọi thời. Kết quả là, tất cả mọi thứ diễn ra trong lúc làm việc và các hoạt động Ngài tham gia đều được lưu lại trong trí nhớ.

Chúng ta có thể quên đi một vài chuyện cũ rồi nói rằng, *“Tôi già rồi. Tôi không thể nhớ những chuyện đó nữa.”* Nhưng việc này không hề xảy ra với chánh niệm hay trí nhớ của Ngài Trưởng Lão. Ngài giữ chánh niệm mạnh mẽ cho đến khoảnh khắc cuối cùng. Trí nhớ Ngài cũng vậy. Mỗi năm Ngài đều hồi tưởng lại các sự kiện quan trọng. Dưới đây là vài thí dụ:

*“Tôi đến thiền viện để xuất gia sa-di vào thứ bảy, ngày 27 tháng 10 năm 1956.”*

*“Tôi được truyền giới vào thứ tư, ngày 27 tháng 03 năm 1957.”*

*“Thọ đại giới vào thứ tư, ngày 15 tháng 07 năm 1959.”*

*“Nay đã 40 năm từ khi tôi đến đây. Tính theo tháng là 480 tháng. Là 2,085 tuần. Là 14,600 ngày.”*

*“Làm một cử sĩ nam trong 150 ngày. Sa-di 850 ngày. Thời gian thọ đại giới cách ngày thọ giới sa-di là 1,000 ngày. Từ khi thọ đại giới đến nay đã được 13,600 ngày.*

*“Ân Đức Phật đã được tụng 55,500,000 lần.”*

Ngay cả khi ở Myanmar, Ngài vẫn nhớ những ngày quan trọng,

sắp xếp cúng dường đến Tăng đoàn và thực hiện các việc công đức khác. Ghi chép của Ngài về một ngày như vậy đã được đề cập ở trên.

Một ngày kia, Ngài đột ngột ngã bệnh và bất tỉnh trên đường đến Thiền viện Nimalawa. Trên đường đến bệnh viện Tissamahārāma, Ngài tỉnh lại và ngay lúc đó nói rằng: “*Đây không phải là đường đến Nimalawa.*” Ngài có chánh niệm mạnh mẽ ngay cả khi bệnh nặng.

### **51. Chánh niệm lúc cuối đời**

Lúc bệnh trở nặng Ngài phải nhập viện. Tại đó Ngài vẫn duy trì chánh niệm rõ ràng và quan sát mọi thứ với tâm quân bình và hiểu biết. Vào những ngày cuối đời, tâm Ngài vẫn tỉnh táo và nói chuyện với các môn đồ bên giường bệnh: “*Thực sự không có ý nghĩa gì khi sống như thế này. Thầy muốn từ bỏ thân xác này.*”

Ngài Đại Trưởng Lão của chúng ta có rất nhiều phẩm hạnh đặc biệt trong cuộc đời quý báu của Ngài. Ngài phát triển Pháp, áp dụng và thực hành Pháp. Trong số các phẩm chất này, nếu có một phẩm chất duy nhất hỗ trợ cho mọi phẩm hạnh còn lại, một phẩm chất được duy trì liên tục, không gián đoạn mọi lúc mọi nơi, ở mức độ cao nhất, đó phải là chánh niệm.

Cuộc đời chánh niệm của Ngài quả thật là một tấm gương tuyệt vời cho mọi người. Một cái tâm đã biết cách chánh niệm, một cái tâm phối hợp với niệm, thiết lập, phát triển và ứng dụng chánh niệm liên tục, chắc chắn sẽ bền bỉ trên con đường đến Niết-bàn. Nó giữ cho vị ấy vững vàng trong Đạo. Đó là phẩm chất quan trọng nhất trong cuộc đời một vị tỳ-kheo hay cư sĩ để nắm bắt được những suy nghĩ bất thiện, thấy được chúng và đoạn trừ chúng; đồng thời nhận ra và làm tăng trưởng các tâm thiện lành. Chúng ta phải xem nó là điều quan trọng nhất, hữu ích nhất và giá trị nhất trên đời.



## 52. Con đường chân chính giữa những con đường không chân chính

Vũ trụ được tạo ra bởi hai nguồn lực không thể tách rời, một hữu hình và một vô hình. Chúng ta có thể gọi chúng là hoạt và bất hoạt. Trái đất, mặt trời, mặt trăng và các vì sao là những vật thể có thể thấy được. Chúng tồn tại cùng với các lực vô hình, hay còn gọi là năng lượng. Nếu không có những lực vô hình này, chúng không thể nào tồn tại. Ngay cả trái đất cũng quay tròn dựa vào nguồn năng lượng vô hình. Tương tự như thế, cuộc sống của động vật hay con người cũng tồn tại dựa vào hai nguồn lực này. Khi một nguồn lực mới tác động đến các yếu tố này, sự biến đổi sẽ xảy ra.

Thí dụ, khi một lực mới xâm nhập vào cơ thể một chúng sinh, cơ thể đó sẽ trải qua sự biến đổi. Tương tự, nếu một dạng năng lượng hoặc lực tác động vào tâm trí, tâm trí đó cũng sẽ thay đổi. Chúng được gọi là ‘nhân’. Cơ thể thay đổi khi nó được cung cấp thức ăn lúc đói. Nó trở thành một cơ thể tràn đầy năng lượng. Khi cơ thể bị thiếu ăn, nó sẽ yếu đi. Khi được nạp thức ăn, nó mạnh mẽ trở lại. Tương tự như vậy, khi năng lượng đi vào tâm trí, nó sẽ trở nên mạnh mẽ. Khi không có năng lượng, nó trở thành yếu ớt. Nó lại mạnh mẽ lên khi được cung cấp năng lượng. Cái chúng ta cần hiểu là quá trình nhân và quả này, sự thật là mọi hiện tượng phát sinh đều phụ thuộc lẫn nhau.

Cả hai cái hữu hình và vô hình đều trở nên mạnh hoặc yếu phụ thuộc vào các điều kiện (nhân duyên) khác nhau. Pháp duyên khởi nhằm hiểu biết các nhân duyên này, ở cấp độ khái niệm cũng như chân đế. Thí dụ, từ góc nhìn của chân đế, ngay cả những tổng hợp sắc nhỏ nhất cũng phải tuân theo quy luật nhân và quả căn bản này. Khi một tổng hợp sắc nhận được năng lượng từ một tổng hợp sắc khác, nó trở nên mạnh mẽ. Khi nó không nhận được chút năng lượng nào, nó trở nên yếu ớt. Quy luật này cũng được ứng dụng trong một tiến trình tâm ngắn nhất. Khi một sát na tâm nhận được năng lượng từ một sát na tâm khác, nó sẽ trở nên mạnh mẽ. Nếu thiếu đi một sát na tâm mới, sát na tâm trước đó sẽ

yếu đi. Tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ đều thay đổi phụ thuộc vào nhân. Phân tích Pháp Duyên Khởi là cách để thấu hiểu quy luật này.

Ngài Trưởng Lão có trí tuệ thấu suốt danh và sắc. Ngài hiểu biết rõ ràng rằng đời sống và hành trình luân hồi này chỉ đơn thuần là một vòng xoay của danh sắc.

Thiền được thực hành để phân biệt duyên khởi dựa theo ‘phương pháp căn cứ vào các uẩn’ và ‘phương pháp thứ nhất’, nhằm khám phá những nguyên nhân tiềm ẩn của danh sắc và hệ quả phát sinh từ các nguyên nhân ấy. Mỗi quan hệ nhân quả sẽ được thấu hiểu thông qua phép phân tích duyên khởi trong ba thời: quá khứ, hiện tại và vị lai. Nhờ đó hành giả đạt được ‘Đoạn nghi thanh tịnh’. Cần phải thấy ít nhất một vài kiếp quá khứ và một vài kiếp tương lai thông qua phép thực hành duyên khởi để hiểu thấu các nhân và quả này.

### **I.Thẩm sát các kiếp sống luân hồi**

Đức Bồ Tát vĩ đại đã thấu triệt sự thật của vòng luân hồi dưới chân cội Bồ đề. Trong khi hành thiền để chứng đạt Toàn Giác Trí, Ngài đắc Túc Mạng Minh – thấy rõ mọi kiếp sống quá khứ của chúng sinh và sau đó hiểu được mối quan hệ nhân quả giữa sự chấm dứt kiếp sống này và sự tái sinh ở kiếp sống khác. Cuối cùng, bằng sự thấu hiểu vai trò của các hành trong duyên khởi, Ngài đạt giác ngộ tối thượng.

Đại Trưởng Lão Ācīṇṇa người Myanmar làm sáng tỏ phương pháp thiền quán về kiếp quá khứ cho thiền sinh và giải thích cách áp dụng trí tuệ đó để hành thiền minh sát ‘Vipassanā’ dựa theo phương pháp của Đức Bồ Tát vĩ đại. Việc quán các kiếp sống quá khứ, hiện tại và vị lai rất cần thiết, thông qua lăng kính của thiền minh sát ‘Vipassanā’. Đầu tiên, thiền sinh phải kiểm tra các kiếp quá khứ của họ.

## II. Thăm sát các kiếp sống quá khứ.

Thiền sinh tiến hành từng bước một, quán sát các lộ danh và sắc đã sinh lên trong cuộc đời mình, bắt đầu từ khoảnh khắc hiện tại rồi phân tích ngược về quá khứ, cho đến lúc bắt đầu kiếp sống. Khi quán về quá khứ, hành giả phân tích sát na tâm tái tục của kiếp người<sup>94</sup> và sát na tâm cuối cùng của kiếp kế trước<sup>95</sup>. Cứ như vậy, hành giả quán đến một vài kiếp quá khứ. Các kiếp sống quá khứ có thể được nhìn thấy theo trình tự mà chúng sinh lên, hoặc không theo thứ tự thời gian cũng được. Hành giả còn có thể phân tích những kinh nghiệm thiền trong quá khứ để hiểu mối quan hệ nhân quả giữa các kiếp sống quá khứ và hiện tại này. Nhờ vậy, thiền sinh có thể vượt qua hoài nghi liên quan đến đời quá khứ. Có thể thấy từ những ghi chú của Ngài Trưởng Lão là Ngài đã có phước lành thu thập được nhiều kinh nghiệm quý giá và hiếm có thông qua pháp hành này.

## III. Các kiếp sống tương lai luân hồi và sự chấm dứt của danh-sắc

Tương tự như vậy, hướng sự chú ý đến tương lai. Thiền sinh phải hiểu các kiếp vị lai theo Pháp duyên khởi; như vậy, hoài nghi về tương lai được đoạn trừ. Sự chấm dứt của danh sắc có thể được thấy bằng cách quán danh sắc sinh lên trong tương lai. Danh và sắc dừng lại, sự chứng ngộ Niết Bàn có thể xảy ra chỉ sau một vài kiếp hoặc có thể rất xa. Hành giả sẽ thấy được bao giờ và bằng cách nào danh sắc diệt hoàn toàn, cách nào để chứng ngộ Niết Bàn. Do vậy, hành giả tiến bộ trong sự hiểu biết về duyên khởi bằng cách khám phá sự vận hành của danh sắc trong luân hồi thông qua tuệ hiểu biết về mối quan hệ nhân quả qua các thời kỳ đó. Chính vì mục đích này, các kiếp quá khứ và vị lai phải được khám phá.

Đại Trưởng Lão của chúng ta thăm sát các kiếp quá khứ và vị lai cực kỳ chi tiết dựa theo phương pháp thiền quán này. Ngài ghi lại cuộc hành trình kỳ diệu của mình qua dòng luân hồi cho đến Phật Quả trong

---

<sup>94</sup> Tâm tục sinh

<sup>95</sup> Tâm tử

một bộ ghi chú. Dưới đây là ghi chép về những điều Ngài thực hành được.

#### **IV. Pháp duyên khởi: Các kiếp sống quá khứ**

7:05- Ngồi thiền. Quán danh sắc bên trong và bên ngoài, quán tâm tử và tâm tục sinh<sup>96</sup>. Thấy tâm tục sinh rất rõ ràng. Đối tượng của tâm tục sinh và tâm hữu phần<sup>97</sup> chính là Đại bảo tháp Ruwanweli. Kiếp trước tôi là một vị trời hộ trì cho Đại bảo tháp này. Tên là Maitrī. Tái sinh trong kiếp sống này với tam nhân câu hành hỷ.

-----

2:15- Ngồi thiền. Thẩm sát toàn bộ các nhân quá khứ và hiện tại của ngũ uẩn tái tục kiếp này, dựa vào pháp duyên sinh.

-----

9:30- Lời dạy. (Quán danh sắc ngược về quá khứ, từng bước một, đến tâm tử-tâm tục sinh và quán các kiếp quá khứ dựa trên tâm tử và tục sinh, hành minh sát ‘Vipassanā’ theo pháp duyên sinh và xem các tiến trình tâm thiện và bất thiện trong các kiếp sống đó.)

12:45- Ngồi thiền. Nhập thiền tâm tử, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả, sau đó theo danh sắc phân tích tâm tục sinh - thông qua việc hành thiền minh sát, thấy kiếp trước là một vị trời, trước đó là một vị phạm thiên, trước đó nữa là một vị ân sĩ tu trong rừng ở Ấn Độ. 1:30 đi kinh hành. Thiền niệm ân Đức Phật.

-----

7:00- Ngồi thiền, niệm hơi thở đến tứ thiền và khám phá ba kiếp sống trước. Thiên nam, Phạm Thiên, rāja rishi<sup>98</sup> thuộc dòng họ Makhādeva, phát triển thiền tứ vô tứ vô lượng tâm và quán tưởng về vô thường.

-----

5:10- Ngồi thiền, niệm hơi thở, tứ vô lượng tâm, thiền minh sát

---

<sup>96</sup> Sát na tâm tử và sát na tâm tục sinh.

<sup>97</sup> Tâm hộ kiếp.

<sup>98</sup> Một vị vua từ bỏ thế gian để trở thành ân sĩ hành thiền.

đanh-sắc. Quán tuần tự các kiếp quá khứ. Thấy một vị thiên, phạm thiên, ân sĩ, một vị thiên, xuất gia trong Giáo pháp của Đức Phật Toàn Giác Kassapa, thấy rằng đã học Tang tạm, thực hành thiền định và minh sát đến tầng tuệ Hành Xả.

-----

7:00-Ngôi thiên. Sau khi quán sát các kiếp quá khứ theo trình tự, thực hành phân tích duyên khởi, thiền minh sát, phân tích các uẩn của một kiếp sống mà tôi xuất gia trong Tăng đoàn của Đức Phật Kassapa.

-----

Ngày 16. Vào ngày trăng tròn Binara. Hành thiền buổi sáng sớm, lúc thực hành minh sát, thấy được 14 kiếp quá khứ tính đến kiếp sống trong thời kỳ Đức Phật Kassapa; thấy rõ ràng dòng luân chuyển tái sinh và được thọ ký bởi Đức Phật Dīpankara. Vào lúc đó, sự vô thường trở thành đối tượng minh sát, hơi thở dừng lại và tôi trú sâu trong định một thời dài.

## **V. Pháp duyên khởi: Các kiếp vị lai**

9:30-Lời dạy. (Thực hành thâm sát<sup>99</sup> và xem lại đối tượng cận tử<sup>100</sup>, tâm tử, và tâm tái tục vị lai. Tìm nhân vô minh và các nhân duyên khác thông qua việc hành thiền minh sát.)

-----

5:15-Ngôi thiên. Thiện niệm hơi thở, tử vô lượng tâm, thâm sát danh sắc, tâm tử và tâm tái tục vị lai. Nhập sơ thiền kasiṇas trắng, tái sinh tại cõi Đại Phạm Thiên, thâm sát nhân vô minh và liên quan tương sinh.

-----

9:30- Lời dạy. (Thực hành thiền minh sát trên danh-sắc của các kiếp sống vị lai theo trình tự cho đến kiếp cuối cùng trong vòng luân hồi.)

-----

5:15- Ngôi thiên. Thiện niệm hơi thở, tử vô lượng tâm, hành minh sát ‘Vipassanā’ phân tích danh sắc các kiếp vị lai. Với cách này, đã

---

<sup>99</sup> Quán danh-sắc là vô ngã.

<sup>100</sup> Cảnh cận tử.

*nhìn thấy sự xuất gia trong Giáo Pháp của Đức Phật Chánh Đẳng Giác Metteyya và quán đến kiếp cuối cùng là kiếp vị lai thứ 1800, chứng đắc quả Chánh Đẳng Giác Phật.*

*Trong thời thiên sáng hôm đó, quán minh sát trên tất cả các kiếp sống vị lai bằng phương pháp duyên khởi, với ba đặc tính, thấy sự chứng đắc Quả Chánh Đẳng Giác tương lai vào thời kỳ có tuổi thọ là 100,000 năm, vô minh chấm dứt hoàn toàn cùng với các nhân khác; nhập một trạng thái định thâm sâu.*

## **VI. Lời giải thích: Các kiếp sống quá khứ**

Thẩm sát về những kiếp sống quá khứ khi thực hành phương pháp duyên khởi, đối tượng cận tử của tâm Ngài kiếp trước là Đại bảo tháp Ruwanweli. Vì là một cảnh thiện, Ngài tái sinh vào đời này với tâm tục sinh tam nhân câu hành hỷ. Đại bảo tháp Ruwanweli trở thành đối tượng cận tử có lẽ vì kiếp trước Ngài là một vị thiên trông coi thánh tích ấy, có tên là ‘Maitrī’.

Kiếp trước đó Ngài sinh ở cõi Phạm Thiên.

Trước kiếp sống Phạm Thiên, Ngài là một ần sĩ thuộc gia tộc Makhādeva ở Ấn Độ. Ngài thực hành bốn phạm trú, quán về vô thường và hành khổ hạnh trong kiếp sống ần sĩ đó.

Trước kiếp quá khứ thứ ba là ần sĩ, kiếp quá khứ thứ tư, một lần nữa, Ngài là một vị thiên nam.

Trước đó, Ngài xuất gia trong giáo pháp của Đức Phật Kassapa và tu tập chân chánh theo phạm hạnh của một tỳ-kheo.

Kiếp làm tỳ-kheo đó cũng là một kiếp sống đầy phạm hạnh như kiếp sống này. Ngài học thuộc lòng Tam Tạng Kinh Điển và hành thiền cho đến Hành Xả Trí. Điều này chứng tỏ rằng vào một thời điểm xa xôi









nào đó trong dòng luân hồi, Ngài Trưởng Lão đã có ước nguyện mạnh mẽ, một đại nguyện, để trở thành Phật Chánh Đẳng Giác.

Trong lần thăm sát này, Ngài nhìn thấy 14 kiếp sau kiếp làm tỳ-kheo trong giáo pháp Đức Phật Kassapa. Hành trình kỳ diệu của Ngài xuyên qua dòng luân hồi được thể hiện rõ ở đây bởi Ngài quán về quá khứ từng kiếp một. Ngài phát triển công hạnh của mình với hết lòng nhiệt thành qua nhiều thời kỳ chư Phật, trong vòng 14 kiếp.

Ngài Đại Trưởng Lão thấy lại giai đoạn này trong cuộc hành trình kỳ diệu của Ngài qua luân hồi, với sự đảm bảo chắc chắn sẽ chứng đắc quả vị Chánh Đẳng Giác, bắt đầu từ giai đoạn được thọ ký dưới chân Đức Phật Dīpaṅkara, sau khi tích lũy những ba-la-mật cần thiết.

Theo đó chúng ta có thể thấy rằng, Ngài Đại Trưởng Lão đã tích lũy đầy đủ công hạnh để chứng đắc Niết Bàn vào thời kỳ Đức Phật Toàn Giác Dīpaṅkara nếu Ngài muốn, bằng cách chỉ lắng nghe một đoạn kệ bốn câu. Như thế<sup>101</sup>:

1. Vào thời điểm đó, Ngài đã đắc tám thiền chứng và năm thần thông.
2. Ngài đã thành tựu bát thành.
3. Ngài có ước nguyện cao thượng liên quan đến bát thành.
4. Ngài có bốn lực để nhận được ‘thọ ký’.
5. Ngài có bốn phẩm chất phi thường.
6. Ngài có bốn Phật địa.
7. Ngài có thập chủng ý liên quan đến các công hạnh.
8. Ngài đã có lực chủng ý để thành tựu các công hạnh.

Ghi chú Ngài Trưởng Lão để lại cho thấy những phẩm chất vĩ đại của bậc Bồ Tát đã bắt nguồn trong tâm Ngài kể từ lúc nhìn thấy Đức

---

<sup>101</sup> Những phẩm chất này được giải thích chi tiết trong quyển ‘*Pāramitā Prakaraṇaya*’ của Đại Đức Rerukāne Candavimala (phiên bản tiếng Sinhala).

Phật Toàn Giác Dīpaṅkara. Ngài sống cuộc đời này như một bậc Bồ Tát đầy tôn kính, tu tập hành thiền đến đỉnh cao và sống một đời vô lượng công đức.

Ngài quán sát các mối quan hệ nhân quả thâm sâu bằng cách phân tích từng yếu tố như các uẩn trong mỗi kiếp sống, phân tích các kiếp quá khứ theo trình tự. Sức mạnh đặc biệt của Ngài Trưởng Lão có thể được nhìn thấy thông qua mô tả về tiền kiếp sau khi quán sát chúng chỉ đơn thuần chỉ là danh sắc. Sức mạnh được phát triển vô số lần trước đây trong luân hồi hỗ trợ cho khả năng phi thường của kiếp sống này. Ngài cũng thực hành minh sát khi quán về nhân và quả.

## VII. Lời giải thích: Các kiếp vị lai

Ngài Trưởng Lão của chúng ta hành thiền sắc giới và vô sắc giới một cách xuất sắc. Tâm cận tử của Ngài kiếp này an trú trong sơ thiền kaṣiṇa trắng. Nhờ quả của sơ thiền, Ngài tái sinh về cõi Đại Phạm Thiên<sup>102</sup>.

Khi quán về tương lai và thâm sát tuần tự kiếp này sang kiếp khác cho đến thời kỳ Giáo Pháp Đức Phật Toàn Giác Metteya, Ngài thấy rằng thời kỳ đó, Ngài sẽ sống đời vị tỳ-kheo trong Giáo Pháp.

Bằng cách phân tích toàn bộ như vậy cho đến khi danh sắc diệt trong tương lai, Ngài thấy cuộc hành trình tích lũy ba-la-mật sẽ kết thúc sau 1800 kiếp nữa, khi đó tuổi thọ loài người là 100,000 tuổi và Ngài trở thành Bậc Toàn Giác<sup>103</sup>.

Ngài nhập trạng thái định thâm sâu khi quán đến sự đoạn diệt của mọi phiền não trong tương lai.

Đây là sự kiện kỳ diệu nhất trong toàn vũ trụ. Không thể có một

---

<sup>102</sup> Chúng sinh tái sinh trong cõi này đã phát triển Sơ Thiền ở mức độ cao nhất.

<sup>103</sup> Có nghĩa là vị này sẽ đạt được mục tiêu trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác.

sự kiện nào khác kỳ diệu hơn. Chúng ta đã được học về Đức Phật vị lai Metteya trong Đại Phật Sử ‘Anāgatawaṃsa’. Chắc chắn sẽ có rất nhiều Đức Phật Chánh Đẳng Giác trong ngày vị lai. Nhưng nếu hôm nay chúng ta học được những mô tả về chính một đấng Bồ Tát vĩ đại, thì phải chăng đây là lần đầu tiên có được một tự truyện như thế?

Ngài Đại Trưởng Lão tìm ra những điều này bằng con đường chân chính, bằng việc hành thiền tinh tấn liên tục. Ngài phân tích mối quan hệ nhân quả, thấy rõ mọi kiếp sống quá khứ và vị lai. Điều này được thực hành thông qua pháp thiền minh sát. Ngài phân tích và thấy được chúng nhờ công đức mà Ngài bồi bổ trong vòng luân hồi và sức mạnh to lớn của ba mươi ba-la-mật Ngài tích lũy được.

Đây là sự thật của Pháp. Ngay cả các Bậc Toàn Giác cũng đề cao Chánh Pháp làm thầy của mình. Do đó, Pháp chính là sự cứu rỗi cho tất cả mọi người. Cầu mong tất cả chúng sinh thực hành Pháp cao thượng, học hỏi từ việc thân cận một vị Bồ Tát như Ngài, cho đến khi được giải thoát! Cầu mong tất cả chúng sinh quyết tâm bền bỉ không ngừng và tiếp tục con đường này cho đến khi đạt được ước nguyện của mình! Cầu mong cho những ghi chép về tiểu sử của Ngài giúp mọi người thành tựu mọi ước nguyện chân chính!!

### **53. Hành thiền trong giai đoạn đầu đời**

Ngài Đại Trưởng Lão theo đuổi con đường hành thiền cao quý cả cuộc đời. Ngài duy trì sự thực hành mạnh mẽ không gián đoạn cùng niềm yêu thích hành thiền ngay từ lúc chưa xuất gia. Ngài thực hành liên tục và ghi lại kết quả của giai đoạn ấy như sau:

*“Một trạng thái định thâm sâu sinh khởi từ việc tu tập niệm hơi thở suốt hai tháng. Ngay cả lúc đi kinh hành và ngồi thiền đều an định. Sau đó thực hành pháp thiền Mahasi. Phương pháp ấy cũng đưa đến định tâm sâu sắc. Có lúc cảm giác như thân này biến mất và tâm như một giọt*

*nước, bốc lên và trở nên thanh tịnh dường như đang vươn đến tận cùng vũ trụ.”*

Ngài thiết lập khả năng này trước lúc xuất gia và càng ngày càng mạnh mẽ hơn. Ngài đạt nhiều lợi ích lớn từ sự hành thiền chuyên chú này.

Ngài Đại Trưởng Lão có kinh nghiệm sâu sắc trong cả thiền định lẫn minh sát trước khi hành phương pháp thiền Pa Auk. Một hôm, có một vị tỳ-kheo trình pháp với Ngài: “Bạch Ngài, con quán mọi vật chỉ là các hiện tượng của sắc. Sau đó, khi phân tích các đại là trống rỗng, con cảm nhận tâm vô cùng nhẹ nhàng”

*“Được, tốt lắm. Hãy luyện tập thêm. Hãy nhìn vào các hiện tượng của sắc và sau đó nhìn vào các tâm và tâm sở. Chú ý đến các hiện tượng danh pháp, quán các tâm hành trong đó và thâm sát vipassanā. Như vậy chúng sẽ trở nên trống rỗng.”* Đó là câu trả lời của Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma. Ngài khuyên vị tỳ-kheo ấy hãy hành thiền vipassanā theo cách mà chính Ngài thực hành nhằm phát triển trí tuệ thâm sát trọn vẹn.

Những chi tiết này cùng sinh hoạt hằng ngày của Ngài, cho thấy rằng Ngài phát triển định và tuệ ngày từ thưở nhỏ và dành cả cuộc đời mình cho việc hành thiền.

#### **54. Phân tích các hành**

Tất cả các hành, danh-sắc và nhân quả đều được thấu hiểu rõ ràng bằng cách phân tích dựa trên đặc tính, chức năng, biểu hiện và nhân gần của chúng trong phương pháp thiền về ‘đặc tính - chức năng’.

2:25—*Ngồi thiền. Quán vipassanā trên sáu căn, quán sắc, phân tích đặc tính, chức năng và các ý nghĩa khác, bên trong lẫn bên ngoài.*

Sáng sớm, 3:00, thức dậy. Ngồi thiền—quán vipassanā theo đặc tính, chức năng và các ý nghĩa khác của lộ tâm thiện tại năm căn môn (bên trong và bên ngoài).

---

Ngày 21, Thứ Sáu. Hoàn tất năm thời thiền. Quán về đặc tính và các ý nghĩa khác của sắc bên trong lẫn bên ngoài, của tất cả các tâm sở tịnh hảo.

---

Ngày 22, Thứ Bảy. Hoàn tất năm thời thiền một cách thành công. Tất cả các tâm cùng các sở hữu thiện và bất thiện, tất cả chi pháp trong Pháp Duyên Khởi đều được quán sát theo đặc tính, chức năng, biểu hiện và nhân gần.

---

Ngày 23, Chủ Nhật. Hoàn tất năm thời thiền một cách hài lòng. Hoàn tất việc phân tích đặc tính, chức năng cùng các ý nghĩa khác.

Ngài Đại Trưởng Lão phân tích đặc tính, chức năng và ý nghĩa của tất cả sắc bên trong, bên ngoài, của tất cả danh pháp thiện và bất thiện, các tâm sở trong thiện và chi pháp của pháp duyên khởi một cách đầy đủ. Ngài ứng dụng vipassanā khi quán sát các hiện tượng này một cách nhanh chóng, bởi Ngài đã huấn tập kỹ năng này từ sự thực hành sâu sắc trước đây.

Thiền sinh phải sở hữu nhận thức nhạy bén và rõ ràng để hiểu được tất cả tâm và tâm sở, các sắc và chi pháp duyên sinh cùng mọi hiện tượng pháp hành có liên quan. Sự hiểu biết đó phát sinh do phân tích và thâm thấu mọi hiện tượng trong tâm dựa theo đặc tính và các ý nghĩa riêng biệt của từng chi pháp. Không những vậy, tính ‘khối’ trong danh sắc, nhân quả và các hiện tượng khác cũng biến mất khi chúng được thấu hiểu thông qua phân tích tứ ý nghĩa. Khi đó thiền sinh nhận ra rằng cái được gọi là ‘trái đất’ cũng chỉ là như vậy. Cái được gọi là ‘nước’ cũng chỉ là như vậy. Cái được gọi là ‘xúc’ cũng chỉ là như vậy. Cái được gọi là ‘thọ’ cũng chỉ là như vậy. Các loại sắc và danh cũng chẳng có gì khác

hơn. Như vậy thiền sinh thấu rõ ý nghĩa các hành. Thiền sinh hiểu được thông qua trí tuệ thực chứng rằng ngoài danh-sắc và nhân-quả thì chẳng có ‘chúng sinh’. Thiền sinh phát triển tuệ quán sâu sắc hơn bằng cách thẩm sát vipassanā trên danh-sắc và nhân-quả.

Con đường này dẫn ta đến Niết Bàn ngay cả trong thời đại ngày nay. Không còn cách nào khác là đi theo con đường này không ngừng nghỉ.



## 55. Vipassanā theo 40 khía cạnh

Trong kỹ thuật quán vipassanā này, sự vô thường, khổ và vô ngã được chia thành 40 đặc tính nhỏ.

*Ngày 07—Được dặn phải áp dụng mỗi trong 40 khía cạnh này, quán tất cả tổng hợp sắc xuất phát từ bốn nhân<sup>104</sup>, 42 thân phần và các sắc liên quan, tất cả danh và sắc pháp từ lúc tái tục cho đến lúc tử, các lộ ý cùng các lộ ngũ môn thiện và bất thiện, quán danh pháp của tất cả tầng thiên đã chứng đắc.*

*Ngày 30, Chủ Nhật— Hoàn thành năm thời thiền một cách thành công. Phát sinh định mạnh khi quán ngũ uẩn từng cái một theo tam tướng của 40 khía cạnh vipassanā.*

*Ngày 01, Thứ Hai— Trong cả năm thời thiền, quán tất cả danh sắc, ngũ uẩn, quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong và bên ngoài theo 40 khía cạnh vipassanā.*

*7:15—Ngồi thiền. Quán ngũ thủ uẩn của quá khứ, hiện tại và vị lai theo 40 khía cạnh vipassanā.*

Ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã phải được in sâu trong tâm và hiểu biết một cách thấu đáo. Kết quả và lợi ích của phương pháp này tương ứng với trí tuệ của thiền sinh. Chỉ khi có hiểu biết và nhận thức sâu sắc thì việc thiền tập mới phát triển đúng đắn. Niết Bàn sẽ được nhận ra khi trí tuệ và hiểu biết về tam tướng thực sự chín mùi vào đúng thời điểm. Hành thiền theo 40 khía cạnh vipassanā giúp in sâu ba đặc tính này, những đặc tính phải được thẩm sát chuyên chú trên con đường đến Niết Bàn, thông qua nhiều loại ẩn dụ, chi tiết, tính chất và cách thức mà ba đặc tính ấy thể hiện.

---

<sup>104</sup> Nghiệp, nhiệt, tâm và dưỡng chất.

Tổng số bốn mươi (40) khía cạnh được chia thành mười (10) khía cạnh của vô thường (có bản chất sinh lên rồi diệt đi, bản chất thay đổi theo từng phần, bản chất thay đổi khi các nhân thay đổi, v.v...), hai mươi lăm (25) khía cạnh của khổ (giống như một căn bệnh, là đối tượng của trộm cướp và tội phạm, bị huỷ hoại, v.v...), và năm (5) khía cạnh của vô ngã (không thể kiểm soát theo ý muốn, trống rỗng, v.v...). Phân tích ba đặc tính của pháp theo bốn mươi khía cạnh này làm phát sinh hiểu biết rộng lớn và trí tuệ thâm sâu. Hành giả phải phân tích chúng theo bốn mươi cách riêng biệt. Khi từng đặc tính trong bốn mươi đặc tính này được ứng dụng trong thiền vipassana để thẩm sát tất cả danh sắc, nhân quả, nó sẽ phát sinh định mạnh mẽ và trí tuệ hiểu biết sâu sắc hơn.

Ngài Đại Trưởng Lão trình bày rằng Ngài quán sát 40 khía cạnh này vô cùng kỹ lưỡng và đạt định tâm mạnh mẽ trong quá trình hành trì chúng.

### **56. Thời khoá hằng ngày của Ngài Đại Trưởng Lão**

Một lịch trình hằng ngày hợp lý là yếu tố quan trọng góp phần vào sự tăng trưởng, phát triển và thành công trong đời sống thế tục lẫn tâm linh. Tuân theo nề nếp như vậy có nghĩa là sắp xếp cuộc sống theo kế hoạch hợp lý và thời gian biểu cố định. Một vị Bồ Tát đang bồi bổ ba-la-mật để đạt được quả vị Chánh Đẳng Giác phải xây dựng thói quen tu dưỡng ba-la-mật mỗi ngày. Các Ngài luôn phải quán sát xem ngày đó cần làm gì để tăng trưởng ba-la-mật và cống hiến hết mình cho mọi thiện sự cần thiết góp phần thành tựu ước nguyện cao cả không lãng phí dù chỉ một phút giây. Đây là cách một vị Bồ Tát tận dụng thời gian của mình.

Một vị Phật Chánh Đẳng Giác phải bố trí mọi việc theo thời khoá hằng ngày. Đức Phật Gotama của chúng ta, vì lòng từ bi với tất cả đồ chúng, cũng dạy cách sắp xếp mọi việc sao cho thật chính xác để sống một cuộc đời ý nghĩa. Việc này được mô tả trong kinh ‘Sa Môn Quả’ –



‘*Sāmaññaphala Sutta*’<sup>105</sup>. Tại Śrī Kalyāṇi Yogāśrama Saṃsthā, thiền sinh cũng được yêu cầu phải tuân theo thời khoá hằng ngày đầy đủ. Điều này được đề ra rõ ràng trong giáo trình quản lý. Một yếu tố khác góp phần tạo nên thành công cho cuộc sống là viết nhật ký. Duy trì việc viết nhật ký hằng ngày làm tăng trưởng chánh niệm và giúp xác minh rằng thời gian trong ngày đã được tận dụng hiệu quả.

Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma sống một đời chánh trực và có quy tắc từ thưở bé giống như đấng song thân và người lớn trong gia đình Ngài. Về sau, khi đến ở tu viện, trong giai đoạn giới tử<sup>106</sup>, Ngài cũng có thời khoá hằng ngày, tu dưỡng theo sự hướng dẫn của Đại Trưởng Lão Vigoda Bodhirakkhita và tận dụng toàn bộ thời gian cực kỳ hợp lý. Thời khoá đó như sau:

“Sáng sớm, 3:50 -- Thức dậy và vệ sinh cá nhân. 4:00-5:00 – Ngồi thiền. 5:00-6:00 – Đánh lễ Đức Phật, Pháp, Tăng, tụng kinh bảo hộ, tiếp tục thiền 15 phút trong tư thế kiết già để khởi động ngày mới. 6:00-7:00 – Lao tác trong thiền viện và đi bát, cúng dường Đức Phật, dùng bữa sáng rồi tiếp tục làm việc. 8:00-9:00 – Đọc sách và 9:00, tắm rửa. 10:00 – Đi bát. 11:00 – Về kuti, cúng dường Đức Phật, dùng bữa trưa, dọn dẹp. 12:00 – Đánh lễ Đức Phật, tụng kinh bảo hộ và hành thiền 15 phút trong tư thế kiết già. Sau đó thuyết lại bài Pháp mà Thầy đã thuyết vào bữa trưa. Tiếp tục đi phơi chiếu, gối và chiếu lá<sup>107</sup> ra nắng rồi hoàn tất nốt các việc dọn dẹp 3 kuti. Từ 1:00-4:00 – Đọc sách. Mỗi ngày học thuộc một bài trong cuốn ‘*Pāli Paṭhamam Jariya*’ và một bài trong cuốn ‘*Pāli Bhāshāvataranaya*’.

“Vào một vài buổi chiều, đi học với cô Hiệu trưởng đã nghỉ hưu

---

<sup>105</sup> Kinh Trường Bộ II.

<sup>106</sup> Những người xuất gia tập sự mặc quần áo nhuộm màu bùn xỉn, thọ mười giới, học phần của tạng Kinh và Luật dành cho sa-di, và được huấn luyện để hoàn thành các công tác khác nhau trong tu viện.

<sup>107</sup> Thảm làm bằng lá rộng.

- cô Hemalata Karunaratna (cô của Ngài trụ trì chùa Doranegoda), về ý nghĩa cuốn ‘Catu Bhānavāra’. 4:00-5:00 – Đi kinh hành. 5:00-6:00 – Lao tác quanh thiền viện. 6:00-7:00 – Cúng dường, đánh lễ và tụng kinh bảo hộ. Thiền 15 phút. Tăng giờ ngồi trong tư thế kiết già thêm 5 phút mỗi tuần. 7:00-8:00 – Thiền niệm hơi thở trong tư thế kiết già. Buổi tối 8:00-9:00 – học bài và nghỉ ngơi. Thời gian này cũng duy trì việc viết nhật ký.”

Ngài Đại Trưởng Lão viết rằng nội tâm Ngài được soi sáng nhờ trí tuệ và sự thực hành Phật Pháp, bám sát thời khoá chặt chẽ, tận dụng mọi thời gian trong giai đoạn giới tử học hỏi với Thầy Ngài. Giá trị của việc chấp hành thời khoá được ghi lại như sau:

“Có lúc cảm nhận về thân biến mất và tâm trở nên vi tế như giọt nước, bốc lên và vươn đến tận cùng vũ trụ. Bốn tháng liên tục thực hành theo thời khoá căn bản là giai đoạn khó quên. Nó trở thành nền tảng vững chắc cho mọi thành tựu trong Pháp.”

Có lần Ngài cho biết, khi chấp hành thời khoá hằng ngày theo lịch trình chặt chẽ như vậy, không còn thời gian để suy nghĩ, hưởng hờ quan tâm đến bất kỳ việc phù phiếm nào phát sinh lên. Một lịch trình đúng đắn, một thời gian biểu hợp lý là cực kỳ hữu dụng để xây dựng đời sống ý nghĩa, tránh khỏi việc vô ích.

Ngài tiếp tục thực hành như vậy khi trở thành tỳ-kheo dưới sự dẫn dắt của vị thầy đáng kính, gìn giữ lịch trình nghiêm túc và tận dụng mọi thời khắc một cách trọn vẹn nhất.

“Sáng sớm 3:50 – Thức dậy. Ngồi thiền. 5:30 – Đánh lễ Đức Phật, tụng kinh bảo hộ, hành thiền. 6:15 – Lao tác. 7:00 – Dùng bữa sáng. 8:00 – Học hành. 10:00 – Đi bát, tắm rửa. 11:00 – Dùng bữa trưa và lao tác. 12:00 – Đánh lễ buổi trưa, tụng kinh bảo hộ. 1:00 – 5:00 – Học ý nghĩa của Tam Tạng Pali, trả bài cho thầy giáo thọ<sup>108</sup>. Đọc sách, viết bài và học

<sup>108</sup> Có nghĩa là người đệ tử tụng đọc lại những kiến thức đã học thuộc cho vị thầy.

các môn khác. 5:00 – Lao tác. 6:00 – Đánh lễ Đức Phật, tụng kinh tối và hành thiền, thuyết Pháp. 7:30 – 9:30 – Tự ngồi thiền tại kuti. 10:00 – Nghỉ ngơi. (Hành toàn bộ các ân Đức Phật trong trí nhớ, theo bản dịch Sinhala của cuốn ‘Thanh Tịnh Đạo’ mỗi đêm hai tiếng).”

Giai đoạn sau đó, Ngài Đại Trưởng Lão dạy Pháp và dạy thiền. Ngài vẫn duy trì thời khoá chặt chẽ và tận dụng mọi thời gian để phụng sự Giáo Pháp.

“Thức dậy lúc 3:30, sáng sớm. Tắm rửa. 4:00 – Ngồi thiền. 5:00 – Đánh lễ Đức Phật, tụng kinh bảo hộ, thiền tâm tử. 6:00 – Lao tác. 7:00 – Dùng bữa sáng và lao tác. 8:00 – Học thuộc bài và trả bài cho Thầy giáo thọ. 9:30 – Đi bát. 11:00 – Dùng bữa trưa. 12:00 – Đánh lễ Đức Phật, tụng kinh bảo hộ. 12:30 – Học ý nghĩa Tam Tạng Pali. 1:00 – Dạy học. 5:00 – Lao tác. 6:00 – Đánh lễ Đức Phật, tụng kinh bảo hộ, thiền (ân Đức Phật), giảng Pháp theo lịch, cúng dường Đức Phật. 7:30 – Dùng gilānpasa. 8:00 – Hành thiền, tụng kinh, quán tưởng tứ vật dụng. 10:00 – Nghỉ ngơi.”

---

“Sau khi thọ đại giới, là một tân tỳ-kheo, tôi dành thời gian hành pháp thiền Mahasi. Thời gian sau, sau khi đã có chút thâm niên, tôi phát triển tất cả đề mục thiền định, trừ các tầng thiền vô sắc. Khi lớn hạ hơn, tôi dạy cho mọi người và tu tập các pháp thiền này sâu sắc hơn.”

“Ba mươi tám năm sau khi thọ đại giới, khi tạm trú tại thiền viện Pa auk...”

Theo ghi chú của Ngài, dù làm Phật sự ở trong hay ngoài nước, với vị trí chức trách cao hay bất kỳ công tác nào, Ngài luôn giữ thời khoá ổn định ở thời điểm đó. Điều này chứng tỏ rằng Ngài gìn giữ thói quen kỷ luật từ bé, tôn trọng thời khoá và điều chỉnh tùy thuộc vào tình hình mỗi giai đoạn.

Thời khoá Ngài duy trì tại trường thiên Pa auk, Myanmar cực kỳ tuyệt vời. Cả ngày Ngài đều dành cho việc tu tập liên tục. Ngài ghi lại thời gian biểu như sau.

Ngày 16--- Sáng sớm thức dậy lúc 3:30, vệ sinh cá nhân, tụng kinh ‘Chuyên Pháp Luân’ – ‘Dhammacakka Sutta’. 4:40--- Ngồi thiền. Thiền hơi thở <sup>4</sup><sup>109</sup>, hành kasiṇa lửa. 5:00--- Lao tác, viết bài. 5:30--- Dùng bữa sáng. 6:00--- Đi kinh hành, thảo luận, ghi chép. 6:40---Ngồi thiền: thiền hơi thở, hành kasiṇa trắng 4; đạt được tợ tướng kasiṇa lửa. 8:30--- Đi bộ, niệm ân Đức Phật. 9:10--- Tắm bằng nước ấm. 9:30--- Được hướng dẫn về thiền kasiṇa lửa, rằng có thể đạt được nimitta kasiṇa lửa bằng cách nhìn vào ngọn lửa trước đó. 10:00---Ghi chép. 10:30--- Dùng bữa trưa. 11:15---Đánh lễ Đức Phật, nghỉ ngơi. 12:20---Đi bộ, niệm ân Đức Phật. 12:20---Ngồi thiền. Chánh niệm hơi thở. Hành kasiṇa trắng. 1:30--Đi bộ, niệm ân Đức Phật. 2:00---Ngồi thiền, niệm hơi thở, kasiṇa trắng, vàng, đỏ. 4:00---Đi bộ, niệm ân Đức Phật. Hoàn thành 54,700,000 lần tụng “iti’pi so”. 5:10---Ngồi thiền, niệm hơi thở. Kasiṇa trắng. Hoàn tất và đăc 4 tầng thiền kasiṇa lửa ba lần như vậy. Cuối cùng an trú trong tứ thiền. 7:00---Lao tác, ghi chép. Dùng gilānpasa, xoa bóp chân, vv. 8:45--Đi bộ, quán vipassanā, tụng kinh bảo hộ, thiền tâm từ, vv. 9:30---Nghỉ ngơi.”

Ngài Đại Trưởng Lão là tấm gương sáng, tuân giữ thời khoá từ thời cử sỹ đến lúc thọ giới tỳ-kheo, ngay cả trong khi đảm nhận nhiều chức vụ khác nhau với trách nhiệm nặng nề, phụng sự đại chúng và kể cả lúc Ngài lâm bệnh. Ngài giữ thời khoá chặt chẽ, có phương pháp, tinh cần và không lãng phí một giây phút nào. Ngài gặt hái nhiều lợi ích quý báu thông qua một đời sống có kỷ luật và minh chứng rằng cách thức này góp phần cho sự thành tựu tâm linh của Ngài.

Sống theo thời khoá đúng phương pháp, có cách thức, hợp thời là rất quan trọng và quý giá để xây dựng cuộc đời ý nghĩa. Khi chúng ta

<sup>109</sup> Có nghĩa là vị ấy nhập tứ thiền của đề mục đó.

không làm việc có ích, ta sẽ bị cuốn theo lối lầm, gieo nghiệp bất thiện. Việc này thường xuyên xảy ra. Nếu ta có kế hoạch và liên tục thực hành thiện nghiệp sẽ không còn thời gian để dính vào việc bất thiện nữa. Vì vậy hãy áp dụng thói quen quý báu này để làm cho đời sống được tốt đẹp và tràn đầy thiện pháp. Hãy liên tục thực hành như thế.







## 57. Bảy pháp danh và sắc

### I. Sắc bảy pháp

Phân chia Sắc thành bảy nhóm theo những khía cạnh phù hợp rồi sau đó thâm sát sắc pháp gọi là ‘Bảy pháp của sắc’ trong vipassanā.

Các sắc sinh lên trong kiếp hiện tại của thiên sinh được thể hiện bên dưới. Quán vipassanā trên mỗi cách.

1. Sắc từ sát na tái tục cho đến sát na tâm tử<sup>110</sup> - toàn bộ cuộc đời (ādānanikkhepanato).

2. Sự diệt của sắc từng bước một theo tuổi tác (vāyo vuddhatthagāmito).

3. Sự diệt của sắc do vật thực sinh (āhārato).

4. Sự diệt của sắc do nhiệt sinh trong lúc nóng và lạnh (ututo).

5. Sự diệt của sắc do nghiệp sinh (kammato).

6. Sự diệt của sắc do tâm sinh (cittato).

7. Sự diệt của tự nhiên sắc (dhammatā).

Hành thiền vipassanā bằng cách quán sát các sắc đã tồn tại trong nhiều giai đoạn thời gian rồi sau đó diệt đi được gọi là quán vipassanā theo ‘Bảy pháp của sắc’.

*1:00---Ngồi thiền. Quán vipassanā trên ādānanikkhepanato. 1:30---Đi bộ, niệm ân Đức Phật. 2:30---Ngồi thiền quán vipassanā theo từng giai đoạn tuổi tác bằng cách chia 100 năm ra thành 3 giai đoạn, 10 giai đoạn, 50 giai đoạn, 100 giai đoạn (vāyo vuddhatthagāmito). 4:00---Đi bộ, niệm ân Đức Phật. 4:30---Ghi chép. 5:15---Ngồi thiền. Theo giai đoạn của tuổi, chia 100 năm thành 200 giai đoạn, 400 giai đoạn<sup>111</sup>.*

---

<sup>110</sup> Từ ‘tâm tục sinh’ đến ‘tâm tử’.

<sup>111</sup> Xét rằng họ mạng của một người là một trăm năm, chia thành từng giai đoạn dài 6 tháng và thâm sát 200 giai đoạn ấy. Chia mỗi giai đoạn dài 3 tháng thì thâm sát 400 giai đoạn ấy.

02. Thứ Ba--- Ngồi thiền, quán vipassanā theo bảy pháp của sắc trong năm thời thiền, asādānanikkhepanato và vāyo vuddhatthagāmito. Theo giai đoạn của tuổi, 10 năm x 10 giai đoạn, 5 năm x 20 giai đoạn, 4 x 25, 3 x 33, 2 x 50, 1 x 100, và chia theo ba thời<sup>112</sup>.

04. Thứ Năm---Quán vipassanā trong năm thời thiền. Sau khi hoàn thành phân tích sắc theo bảy pháp, thực hành bảy pháp của danh. Hoàn tất kalāpato, yamakato, khaṇato và một phần của paṭipāṭito.

## II. Danh bảy pháp

Phân chia Danh thành bảy nhóm theo những khía cạnh phù hợp rồi sau đó thẩm sát danh pháp được gọi là ‘Bảy pháp của Danh’ trong vipassanā.

1. Thực hành bảy pháp của sắc như mô tả ở trên, sau đó lấy xúc (phasso)<sup>113</sup> và các tâm sở còn lại khởi lên và diệt đi lúc đang hành bảy pháp của sắc làm đối tượng, quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã (kalāpato).

2. Thực hành bảy pháp của sắc, lấy tâm quán sắc là vô thường, khổ và vô ngã ấy làm đối tượng rồi thẩm sát chính tâm đó, đây là giai đoạn thứ hai của vipassanā (yamakato).

3. Tương tự, thực hành vipassanā bằng cách lấy tâm quán vô thường, khổ và vô ngã trước đó làm đối tượng, rồi tiếp tục như thế, quán vipassanā trên tâm thứ tư bằng tâm thứ năm (khaṇikato).

4. Tiếp tục như vậy, quán vipassanā trọn vẹn suốt toàn bộ quá trình đến tâm thứ mười, là đối tượng của tâm thứ mười một (paṭipāṭito).

5. Thực hành vipassanā bằng cách thẩm sát vô ngã nhằm đoạn trừ tà kiến về cái ‘tôi’ sinh lên trong quá trình quán vipassanā trước đó (ditṭhiugghātanato).

6. Thực hành vipassanā bằng cách thẩm sát vô thường theo cùng

---

<sup>112</sup> Xét rằng thọ mạng của một người là một trăm năm, chia ra 10 giai đoạn - mỗi giai đoạn dài 10 năm và thẩm sát 10 giai đoạn ấy.

<sup>113</sup> Giữa tâm và tâm sở



cách trên nhằm đoạn trừ ngã mạn so sánh với kẻ khác về hơn, kém hoặc bằng.

7. Sau đó thực hành vipassanā bằng cách thâm sát khổ nhằm đoạn trừ tà kiến và ngã mạn. Thực hành vipassanā để buông xả, đoạn trừ dính mắc vào tà kiến và ngã mạn (nikantipariyādānato).

Thiền quán vipassanā phải được thực hành theo bảy pháp như trên.

*“Ngày 2---Thực hành quán tam tướng chi tiết bằng phương pháp kalāpatoyamakato của bảy pháp quán danh.*

*Ngày 3---Thực hành quán tam tướng chi tiết bằng phương pháp khaṇato và một ít của phần paṭipāṭito.*

*Ngày 4---Thực hành quán tam tướng chi tiết bằng phương pháp paṭipāṭito.*

*Ngày 5---Hoàn tất bảy pháp quán Danh trọn vẹn trong buổi sáng<sup>114</sup>.”*

Như vậy, sắc được thâm sát theo bảy cách và danh được thâm sát theo bảy cách nhờ năng lực của thiền minh sát vipassanā. Hành giả nhắm đến sự đoạn trừ tà kiến, ngã mạn và tham ái thông qua thiền quán vipassanā trên danh và sắc sinh lên trong cả kiếp sống bằng cách phân nhóm cho chúng và quán sát lặp đi lặp lại. Hành thiền trên các pháp hữu vi bằng cách phân loại chúng thành từng nhóm rồi thâm sát nhiều lần theo các đặc tính Pháp. Nó thực sự hữu ích cho sự giác ngộ Niết Bàn. Không chỉ riêng Ngài Đại Trưởng Lão mà bất kỳ ai theo đuổi con đường Pháp một cách chân chính tinh cần đều sẽ gặt hái lợi lạc quý giá. Các kết quả sẽ có mức độ khác nhau. Sự tinh tấn phải được duy trì không dính mắc ngay với chính những thành tựu đã đạt được.

---

<sup>114</sup> Hoàn thành ba phương pháp còn lại trong số bảy phương pháp.

“Tôi phải nói rằng Ngài Đại Trưởng Lão Ariyadhamma là một bậc tỷ kheo vô song, là minh chứng hoàn hảo cho ‘supaṭipanna’-‘sự khéo huấn luyện’ và các ân đức của Tăng bảo. Ngài là bậc trí thức, nổi tiếng khắp thế giới, được tôn kính ở mọi nơi, theo đuổi con đường chánh Đạo đến Niết bàn và an trú duy nhất trong đó mà thôi”

—**Ngài Trưởng Lão Wegama Piyaratana**  
**Thầy Tế Độ**  
**Giáo Sư Cấp Cao**  
**Đại Học Pali & Phật Giáo Sri Lanka**

## 58. Thiền quán bất tịnh

9:30---Lời dạy. (Quán tam tướng trên danh sắc và ngũ uẩn trên sáu căn nội phần, trên ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Phát triển ‘tướng bất tịnh’ bằng cách quan sát khía cạnh bất tịnh của mười loại xác chết, áp dụng cho chính thân mình, sau đó phát triển ‘tướng về các đại’<sup>115</sup> rồi thiền quán theo tam tướng. Nhìn vào các xác chết bằng cách phân tích tứ đại, rồi quán trên sắc do nhiệt sinh và so sánh với chính thân này. Nhìn vào 32 thân phần của mình, sau đó nhìn thân xác bên ngoài và quán tam tướng theo tứ đại. Quán tam tướng tiếp tục trên sắc chân đế. Quán tướng về giòi bọ bất tịnh trong thân mình và cơ thể bên ngoài là hôi thối, dơ bẩn, bị già, bệnh, chết và quán tam tướng trên các pháp đó.)

7:15—Ngồi thiền. Quán vipassanā trên thân nội phần và ngoại phần là hôi thối, dơ bẩn, chịu sự già, bệnh và chết. Định, hỷ và lạc phát triển mạnh mẽ. Bằng cách rọi ánh sáng vào thân, thấy thân này phải chịu sự hoại diệt, nó chỉ tồn tại như một đồng giòi bọ; khái niệm về chúng sinh và con người không còn nữa, chúng biến mất.

<sup>115</sup> Cảm nhận rằng cơ thể chỉ đơn thuần là sự kết hợp của các yếu tố vật chất.

Trong phương pháp thiền Pa Auk, thiền sinh được hướng dẫn quán xét tính bất tịnh trong khi hành vipassanā. Chúng ta phải xem Ngài Āciṇṇa người Myanmar, bậc trí tuệ và thấu hiểu sâu sắc về các pháp thiền cũng như về thiền sinh, là bậc thầy hàng đầu trên thế giới ngày nay. Đây chính là do sự mạch lạc trong cách giảng dạy và thiện xảo trong thiền của Ngài.

Ghi chú của Ngài về đề mục quán bất tịnh được viết ở trên. Ngài còn chia sẻ kinh nghiệm khi tu tập thiền bất tịnh như sau: “Thiền quán bất tịnh và quán tam tướng trên sự bất tịnh khiến phát sinh định mạnh.”

Hành giả thiền quán 32 thân phần bất tịnh, 10 loại xác chết theo từng giai đoạn phân huỷ, bên trong và bên ngoài, trên thân sống cũng như xác chết. Có 5 cách để quán các khía cạnh bất tịnh này: là hôi thối, dơ bẩn, bị già, bệnh và chết. Trong giai đoạn này, thiền về sự bất tịnh được tu tập chi tiết hơn so với giai đoạn trước.

*“Chúng tôi không biết ở các nước khác có ai như Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma hay không, nhưng ở Sri Lanka thì không có một vị tỳ-kheo nào sánh bằng Ngài cả.”*

**—Ngài Trưởng Lão Nābirittankadawara Ñāṇaratana  
Trưởng Ngành Học Thuật Pali, Giáo Sư Cấp Cao  
Đại Học Kelani**

## **59. Các chướng ngại trong thiền**

Đôi lúc, chúng ta bị kích động khi gặp phải chướng ngại hoặc cản trở trong lúc làm việc thiện, như khi hành thiền, hoặc khi tham gia vào một công tác quan trọng nào đó. Chúng ta phản ứng. Đôi khi chúng ta từ bỏ cả việc thiện đó, từ bỏ thiền hoặc công tác chỉ vì chướng ngại. Điều này không phù hợp với Pháp.

Chướng ngại thường xuyên xảy ra với các vị Bồ Tát khi bồi bổ ba-la-mật. Cũng vậy, có lúc Ngài Trưởng Lão của chúng ta bị sức khoẻ yếu và bệnh tật ảnh hưởng đến việc thiện. Ngài ghi lại rằng thời khoá hành thiền mỗi ngày đã từng bị ảnh hưởng do những khó khăn đó. Nhiều lúc, Ngài viết rằng Ngài đã không thể nhập thiền đúng cách vì mệt mỏi sau những chuyến đi dài. Ngay cả trong sinh hoạt hằng ngày, Ngài cũng gặp phải nhiều chướng ngại như thế. Tất cả đều là Pháp. Chúng ta phải sống thuận theo thực tại trước mặt. Chấp nhận chúng. Ta không thể bước trên cuộc hành trình mà không có rào cản. Thay vì từ bỏ việc thiện lành và sự tu tập, chúng ta hãy ứng xử nhiệt tình và có quyết tâm khi đối mặt với chúng, đó là cách Ngài Trưởng Lão đã làm. Từ đó ta có thể nhận ra ước nguyện của mình.

## **60. Nhìn thấy sự sinh diệt**

Kế tiếp là phân biệt sự sinh và diệt của các pháp duyên sinh. Giai đoạn này được xem là cột mốc trên con đường đến Niết-bàn. Thiền sinh đạt đến giai đoạn này có cơ may thành tựu trí tuệ thâm sát và phát triển tri kiến thanh tịnh, hiểu được con đường nào là đúng, con đường nào là sai. Đây là bước thiết yếu cho thiền sinh tìm kiếm Niết-bàn. Kể từ đây, thiền sinh phải tập trung cao độ; tâm trí bây giờ sẽ đặt hoàn toàn vào việc tiếp tục thực hành con đường Thánh đạo đầy gian nan. Động lực duy nhất từ đây trở đi là theo đuổi việc thẳng tiến Niết-bàn, thực hành như vậy với sự hiểu biết, không bị khuấy phục bởi bất kỳ chướng ngại bên trong hay bên ngoài, không gì có thể cản trở.

Trí hiểu biết về sinh và diệt phát triển thông qua sự quán chiếu sâu sắc để chuẩn bị cho chúng ta bước vào con đường thực hành đúng đắn. Đó là bước cần thiết để nhận ra trí tuệ chân thật và tầm nhìn về con đường hoàn toàn giải thoát khỏi phiền não. Hơn nữa, ta được dạy rằng tri kiến này là cơ sở để đắc đạo quả; các tuệ vipassanā sinh lên theo trình tự bắt đầu từ tuệ sinh diệt này. Do đó, sự hiểu biết về sinh và diệt là điều tối quan trọng.

Có ba giai đoạn mà tất cả pháp hữu vi phải trải qua, đó là: sinh, trụ và diệt. Trong quá trình phân biệt sinh và diệt, trước tiên nguồn gốc các pháp hữu vi phải được quán sát chi tiết trong thời gian dài nhằm phân biệt rõ ràng giai đoạn sinh khởi. Đó cũng là khía cạnh đầu tiên của vô thường. Trong bước đầu, việc phân biệt giai đoạn trụ có thể khó khăn, nhưng quá trình đó sẽ dần dần rõ ràng khi tiếp tục thiền quán.

Giai đoạn thứ hai của phép quán là sự diệt đi của các pháp. Điều này cũng phải được quán sát trong thời gian dài. Đó là giai đoạn thứ hai của vô thường. Trong giai đoạn thứ ba, cả hai được gộp lại và sự sinh diệt được phân biệt cùng nhau.

Bản chất vô thường, khổ, vô ngã của danh sắc và các yếu tố của Pháp Duyên Khởi được phân biệt trong ba giai đoạn mô tả ở trên: sự sinh, sự diệt và sự sinh diệt.

Trong pháp thiền này, trước hết các hiện tượng liên quan đến kiếp sống hiện tại phải được phân tích. Thiền sinh thực hành vipassanā, thấy sự sinh lên và diệt đi của các pháp hiện tại. Sau đó, các hiện tượng trong quá khứ và vị lai cũng phải được quán xét. Theo cách này, sự sinh và diệt được phân biệt trong cả ba thời. Sự biến đổi của các hiện tượng cũng được nhận ra.

Những hiện tượng này sinh diệt không ngừng. Thiền sinh thực hành vipassanā nhìn thấy sinh diệt với hiểu biết đúng đắn. Nó được gọi

là thấy trong từng sát-na. Hơn nữa, thiền sinh còn phải thực hành bằng cách quan sát sự sinh và diệt của các hiện tượng trong đời sống hiện tại (tất cả đều sinh và diệt phụ thuộc vào nhiều điều kiện khác nhau), theo cùng cách. Trong Pháp Duyên Khởi, thiền sinh quán chiếu về sự sinh và diệt không chỉ của các hiện tượng liên quan đến đời sống hiện tại, mà còn phải quán các hiện tượng hữu vi liên quan đến kiếp sống quá khứ và vị lai.

Thực hành theo cách này, thiền sinh không những hiểu được sự sinh diệt, mà còn thấy sự diệt không có sự phát sinh mới, cũng như sự thay đổi tiếp nối bởi sự diệt. Các nhân và quả đều được nhìn thấy, sự sinh diệt của chúng cũng được quán rõ. Sự sinh diệt liên tục này của các hiện tượng gọi là ‘uppāda-nirodha’. Sau khi đạt được A-la-hán đạo và quả, các nhân như vô minh được diệt trừ. Đó là khi các hành nghiệp ô nhiễm chấm dứt; từ đó về sau những phiền não này không còn khởi lên trong dòng danh - sắc nữa. Chúng chấm dứt hoàn toàn và không có hy vọng phát sinh trở lại. Đây gọi là sự vô sinh ‘anuppāda nirodha’. Thiền sinh nhìn thấy sự diệt cuối cùng này bằng cách phân tích hành nghiệp vị lai cho đến thời điểm bát niết bàn.

Thiền sinh phát triển tuệ này sẽ nhìn thấy đối tượng thiền một cách sắc nét rõ ràng. Đôi khi, trong lúc quan sát sự sinh diệt của các hiện tượng, tính liên tục của chúng biến mất. Vào lúc khác, sự diệt hiện lên rõ ràng hơn, sự sinh và trụ không được nhìn thấy nữa. Đôi khi, chỉ khía cạnh nào được quán xét mới thể hiện rõ. Tâm trụ ổn định trên sự sinh, hoặc sự diệt, hoặc cả hai.

Khi sự sinh diệt của các hiện tượng được nắm bắt, hiểu biết về bản chất các pháp duyên sinh ngày càng phát triển, đồng thời trí tuệ về Pháp của hành giả mở rộng hơn.

Nhờ hiểu biết về sự sinh của các pháp hữu vi, cái khổ của tái sinh được thấu tỏ và từ hiểu biết về sự diệt đi của các hiện tượng, sự khổ

như cái chết cũng được thấu tỏ. Theo cách này, hiểu biết về Khổ để phát triển. Thông qua việc quán Lý Duyên Khởi, hành giả nhận thức rằng các pháp được sinh lên do bởi nhiều nguyên nhân khác nhau.

Khi thấy các nhân làm phát sinh hiện tượng thì chân lý về nguồn gốc của Khổ xuất hiện. Hành giả thấy rằng quả không thể phát sinh khi nhân, chẳng hạn như vô minh, đã bị diệt ở giai đoạn anuppāda nirodha và từ đó hiểu được Diệt đế - sự chấm dứt của khổ. Bằng cách thực chứng sự sinh diệt của các pháp hữu vi là các hiện tượng nhân và quả, hành giả phát triển nhận thức đúng đắn về con đường Bát Chánh Đạo và thấu hiểu Đạo đế là con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ.

Tuệ hiểu biết sâu sắc về sự sinh diệt của pháp hữu vi cho phép hành giả chứng ngộ Tứ Diệu Đế và nhiều khía cạnh của con đường tu tập. Ngài Đại Trưởng Lão của chúng ta đã phát triển các tầng tuệ này một cách trọn vẹn như sau.



## I. Sự sinh

9:30 — Lời dạy. Nhìn vào sự sinh khởi của các thủ uẩn, sắc tái tục, ái, thủ, hành nghiệp do vô minh sinh; sắc tại thời điểm tái tục, thọ, tưởng, hành và thức do nghiệp sinh. Nhìn vào sáu căn. Quan sát cách tăng tiến kasiṇa sinh lên do các nhân. Tiếp tục phân biệt cách mà đối tượng của các căn sinh lên. Sau đó, nhìn vào sự sinh của năm thủ uẩn do các nhân trong quá khứ và hiện tại.

---

12.50 — Ngồi thiền. Phân biệt sự sinh khởi của tâm tục sinh theo năm nhân.

---

7.15 — Ngồi thiền. Phân biệt sự sinh khởi của năm uẩn trong ba thời: hiện tại, quá khứ và vị lai.

---

Ngày 20 — Được phép hành thiền vipassanā về ba đặc tính chung, bên trong và bên ngoài, của các nhân theo ‘phương pháp thứ 1’ Lý Duyên Khởi; hoàn tất phần vipassanā đó.

## II. Sự diệt

9:35—Lời dạy. Phân biệt sự diệt của năm thủ uẩn từ lúc tái tục. Phân biệt cách mà sự diệt của vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp dẫn đến sự diệt<sup>116</sup> của các uẩn, bên trong và bên ngoài trong ba thời: hiện tại, quá khứ và vị lai

---

5:15—Ngồi thiền. Quán vipassanā trên tất cả các lộ tâm và quán sự diệt trong hai thời: quá khứ và vị lai

---

Ngày 21— Phân biệt sự diệt theo ‘phương pháp thứ 1’ của Lý Duyên Khởi. Được cho phép hành thiền vipassanā trên tam tướng giống như ngày hôm qua. Hoàn thành như ý. Định của vipassanā rất mạnh trong cả hai thời.

---

<sup>116</sup> Sự thay đổi theo sau bởi sự diệt



### III. Sinh và Diệt

12:40—Ngồi thiền. Hành Vipassanā trên sự sinh diệt của các uẩn và quán sự khổ. 1:30—Đi kinh hành, niệm ân Đức Phật. 2.20---Ngồi thiền. Thiền Vipassanā trên sự sinh diệt và đặc tính khổ của năm uẩn trên sáu căn từ lúc sinh ra. Ánh sáng, hỷ lạc và bình an khởi sinh mạnh mẽ trong tâm suốt thời thiền vipassanā.

-----

7:20---Ngồi thiền. Hành vipassanā trên sự sinh diệt của sắc uẩn, lộ ngũ môn, bên trong và bên ngoài, các uẩn quá khứ và vị lai, quán đặc tính vô ngã.

-----

Ngày 07. Chủ nhật---Phân biệt thành công sự sinh diệt của quá khứ theo ‘phương pháp thứ 5’ và ‘phương pháp thứ 1’ của Lý Duyên Khởi, quán tam tướng.

Cách Ngài Đại Trưởng Lão phát triển thiền về sự sinh diệt của các hiện tượng được ghi lại trong nhật ký hành thiền. Các đoạn trích trên là thí dụ. Những ghi nhận như “định, ánh sáng, hỷ lạc và sự an tĩnh sinh lên mạnh mẽ” trong các thời thiền cho thấy chúng đã được thực hành thành công. Chúng tôi cho rằng Ngài đã phát triển thiền quán về sự sinh diệt đến một mức độ rất cao.

Hành giả phải hết sức thận trọng khi những khả năng và trí tuệ này được phát triển. Ngài thiền sư Āciṇṇa của Miến Điện đã căn dặn rất kỹ về giai đoạn này trong Pháp. Ngài khuyên rằng không nên dính mắc vào ánh sáng khi nó trở nên rực rỡ mà ngược lại hãy quán sát nó bằng trí tuệ vipassanā. Ngài dạy hãy nhìn vào các sắc do tâm-sinh và nhiệt-sinh bên trong lẫn bên ngoài khi ánh sáng trở nên mạnh mẽ. Vào lúc khác, Ngài dạy quán vipassanā trên chính tâm đang quán vipassanā ấy.



Như vậy, thiền sinh phát triển tuệ vipassanā sâu sắc về sự sinh diệt, tránh được phiền não của các hiện tượng sinh lên như thế. Hành giả thành tựu vipassanā có sự hiểu biết rõ ràng về các con đường đúng, sai. Khi tri kiến thanh tịnh và tầm nhìn về con đường đã rõ, tránh được tà đạo, hành giả sẽ thuận lợi dần tiến về phía của trí tuệ và hiểu biết sự tu tập chân chánh.

### **61. Quán sự Diệt**

Cùng với sự phát triển về phép quán sinh diệt một cách có hệ thống, sự diệt đi không ngừng của các pháp hữu vi ngày càng trở nên nổi trội dẫn đến sự phát triển về tuệ Diệt trên các pháp. Tuệ này đã được phát triển một phần trong khi quán sinh diệt. Khi giai đoạn này chín muồi, hoặc có thể ở một số giai đoạn khác, sự chú ý của thiền sinh có xu hướng nghiêng về sự Diệt nhiều hơn. Đây là kết quả tự nhiên của việc thiền quán chứ không do một sự cố gắng đặc biệt nào. Tâm quen với việc chỉ thấy sự Diệt mà thôi.

Tại điểm này, tâm sở trí tuệ, yếu tố chủ đạo trên con đường đến Niết-bàn, được hoàn thiện và các tuệ quán vipassanā phát triển. Hành giả chỉ quán xét duy nhất sự diệt trong ba trạng thái của sinh, trụ và diệt. Đó là khía cạnh cuối cùng của vô thường.

Thấy sự hoại diệt liên tục gọi là ‘Tuệ Diệt’. Sau tầng tuệ này, ở các tuệ vipassanā cao hơn, hành giả sẽ chỉ thấy sự hoại diệt của các hành mà thôi. Nó được ghi lại rằng sự thực hành vipassanā tiếp tục dựa trên sự diệt thay vì sự sinh và trụ của các hành, đặc tính của pháp hữu vi hay trên nhân quả. Bất kể hiện tượng nào được tuệ vipassanā soi đến, dù là quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, danh hay sắc, nhân hay quả, tâm chỉ thấy giai đoạn diệt mà thôi. Hành giả thấy rõ ràng sự hoại diệt liên tục của các hành được lấy làm đề mục quán sát.

Trong lúc quán xét sự diệt, hành giả tập trung vào sự biến mất của các đối tượng, sau một hồi, cái tâm quán sát ấy sẽ bắt đầu trở nên nổi trội. Khi đó hành giả quán lấy cái ‘tâm’ đang thực hành vipassanā ấy. Nói cách khác, bắt cái tâm đang ghi nhận đối tượng và liên tục quán vipassanā trên cái tâm ghi nhận ấy.

Trong khi quán sự diệt của các pháp hữu vi là vô thường, khô và vô ngã, sự diệt của các pháp xuất hiện ngày càng nhanh. Vào lúc đó, hành giả nên xin sự hướng dẫn kỹ càng và tiếp tục phát triển lên các tầng tuệ vipassanā cao hơn: Kinh Úy Tuệ, Hiềm Ngụy Tuệ và Yêm Ly Tuệ.

*2:30- Ngòi Thiên. Quán vipassanā trên tâm thiên về sự hoại diệt của các chi trong Lý Duyên Khởi trong ba thời, bên trong và bên ngoài*

*5:15- Ngòi thiên. Hành vipassanā như trước. Từ đầu đến cuối, một cấp độ vô cùng cao của định tâm và ánh sáng tràn ngập.*

*5:15- Ngòi Thiên. Trong khi phân tích các uẩn của tứ thiên và quán sự diệt của chúng, đạt được định thâm sâu tương đương định tứ thiên.*

Tâm định và ánh sáng tràn ngập trong vòng 25 phút khi quán sát mọi thứ diệt đi.

Phân tích danh pháp của tầng thiền *kasīṇa* đất là vô biên. Trong lúc phân tích danh tứ thiền, tập trung vào đặc tính vô ngã, định rất mạnh trong vòng nửa tiếng. Ánh sáng cũng cực mạnh. Phát sinh sự hiểu biết rằng tất cả pháp hữu vi là không có ngã và Niết Bàn chính là sự thật cùng tột.

Ngày 28---Nhập tứ thiền niệm hơi thở vào thời sáng sớm, phân tích các tâm và tâm sở của tầng thiền theo thứ tự. Định *vipassanā* sinh lên mạnh mẽ như trước. Định *vipassanā* phát sinh vào thời thiền sáng trong lúc phân tích danh sơ thiền. Vào cuối thời quán danh, nhiều loài chúng sinh hiện lên trong tâm qua ánh sáng, cả hàng ngàn thái dương hệ, từ A-tỳ địa ngục đến tận cùng vũ trụ, vô lượng thế giới, cực kỳ nhanh chóng, liên tục, quán là vô ngã. Định tâm mạnh mẽ cả thời thiền. Hôm nay được cho phép thực hành như thế, tiếp tục quán *vipassanā* theo cách này.

Chủ Nhật – Quán sự diệt, quá khứ, vị lai, hiện tại, trong, ngoài, sắc 7 pháp, danh 7 pháp, 40 khía cạnh quán chiếu, trong bốn thời thiền. Khi quán *vipassanā* trên danh, quán xét nó là vô ngã, định tâm mạnh.

Ngài Đại Trưởng Lão ghi lại sự phát triển của thiền quán sự diệt như trên. Những mô tả này cho thấy Ngài đã trải nghiệm ánh sáng đặc biệt và trạng thái định thâm sâu, rằng Ngài đã phát triển thiền quán theo cách này và thể nhập được trí tuệ cùng nhiều khả năng đặc biệt.

*“Tôi nghĩ rằng Đại Trưởng Lão Na Uyane Ariyadhamma là một trong những thiền sư xuất sắc nhất Sri Lanka trong thời đại này.”*

**Cố Trưởng Lão, Tăng thống Sri Lanka Sama Sangha  
Sabhawa Aggamahapandita - Ngài Madihe Pannasiha**



## **62. Hành xả**

Các vị Bồ Tát nguyện thành tựu quả vị Phật Chánh Đẳng Giác trải tâm từ vô lượng và đối xử bình đẳng với mọi chúng sinh. Các Ngài hoàn thiện ba-la-mật nhằm đạt đến ước nguyện cao thượng giải thoát chúng sinh khỏi khổ đau. Các Ngài phát triển thiền vipassanā đến hành xả trí mà không vượt xa hơn cho đến khi các Ngài thành tựu Chánh Đẳng Giác, bởi vì sự thành tựu của chặng đường trở thành Đức Phật Chánh Giác là chắc chắn. Các Ngài thực hành đến tầng tuệ này trong nhiều kiếp xuyên qua dòng luân hồi. Ngài Đại Trưởng Lão của chúng ta - Đức Bồ Tát cao thượng, đã phát triển pháp hành với cách như vậy.

Như được trình bày trước đây, Ngài Trưởng Lão đã phát triển thiền liên tục, thậm chí sau khi quán sự diệt. Những ghi chép sau đây mô

tả cách Ngài phát triển giai đoạn tiếp theo của tri kiến thanh tịnh vipassanā: Kinh Úy Tuệ, Hiêm Ngụy Tuệ và Yêm Ly tuệ.

*“Ngày 3- Sáng sớm, hành đến tứ thiên kasīna hư không. Quán danh tầng thiên. Lặp lại vào buổi sáng, nhập sơ thiền kasīna ánh sáng và quán danh pháp của nó. Trong lúc thực hành, có định trong vipassana và hiểu biết mạnh mẽ về sự hoại diệt của pháp, kéo dài 45 phút. Thắc mắc và học được rằng giai đoạn này của tuệ gọi là “Dục Thoát Tuệ và Hành Xả Tuệ”.*

Hành Xả Tuệ là trí hiểu biết về sự không dính mắc và có thiên hướng dẫn đến sự buông bỏ tất cả pháp hữu vi và mọi kì vọng. Đặc tính ví dụ như ‘sinh khởi’ cũng là một trong những hình thái của pháp hữu vi. Hành giả duy trì sự không dính mắc, nhìn thấy sự hoại diệt của các hành một cách rõ ràng. Khi tâm mong muốn thoát khỏi các hành, hành giả tu tập, thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã trong sự diệt của chúng. Bằng cách này, hành giả sẽ thoát khỏi thái cực sợ hãi đối với các hành.

Khi không còn thấy bất kì thứ gì đáng để ưa thích hoặc dính mắc, hành giả từ bỏ thái cực còn lại về sự thích thú với các hành. Nhờ hiểu biết thực tại và lập trường trung lập này, sự quân bình không rơi vào một trong hai thái cực phát triển ở giai đoạn hành xả trí.

Giống như mọi vị Bồ Tát mong muốn đạt Chánh Đẳng Giác, Ngài Trưởng Lão cũng đã phát triển thiền tuệ Vipassanā đến giai đoạn hành xả trí nhiều lần nhưng không đi xa hơn. Hành giả có thể đạt đạo-quả Niết bàn bằng cách tiếp tục hành Vipassanā vượt qua tầng tuệ đó, nhưng mục tiêu của một vị Bồ Tát không phải là để đạt Niết Bàn ngay tức khắc.

Ngài Đại Trưởng Lão nhìn thấy cuộc đời mình chẳng qua chỉ là pháp hữu vi và sống bình thản đối với các pháp ấy. Đây là giai đoạn cực kỳ quan trọng trong hành trình qua dòng luân hồi. Những ai đã được nghe Pháp bảo hiếm có và cao quý nhất định phải nỗ lực nhanh chóng

đạt đến trạng thái cao thượng này và phát triển đúng cách từ đây cho đến khi giác ngộ đạo quả Niết bàn.

### 63. Mười bốn cách làm chủ tâm

Sự thành tựu sức mạnh của tâm thông qua thiên định có khả năng đem lại nhiều quyền năng đặc biệt. Kết quả quan trọng và giá trị nhất là nó giúp cho sự phát triển thiền Vipassanā tương đối dễ dàng.

Mười bốn cách làm chủ tâm có thể được xem là giai đoạn thực hành chỉ tịnh ở cấp độ cao. Căn bản của pháp thiền này dựa vào tám trên mười kasiṇas, trừ kasiṇas ánh sáng và kasiṇas hư không. Trong pháp thiền này, tám kasiṇas và tám tầng thiền (sắc và vô sắc) được tu luyện theo 14 cách. Tám kasiṇas và tám thiền chứng được hành thuần thực bằng cách tu luyện chúng theo chiều xuôi và chiều ngược, sau đó nhập tầng thiền thứ nhất, thứ ba, thứ năm...vv, trong mỗi cách của mười bốn cách như vậy

*Ngày 8 - Sáng sớm và buổi sáng, hoàn thành bài tập nhảy kasiṇas<sup>117</sup>. (Được dạy phải thực tập nhảy tầng thiền kasiṇas đất theo thứ tự 1,3,5,7,2,4,6,8<sup>118</sup>; sau đó cũng hành như vậy với các kasiṇas còn lại). Tối đó đã hoàn thành bài nhảy tầng thiền với 4 kasiṇas.*

*Ngày 9- Hoàn tất bài nhảy tầng thiền. Được cho phép thực hành bài nhảy tầng thiền<sup>119</sup> (kasiṇa đất 1, lửa 3, xanh 5, đỏ 7. Tiếp tục, nước 2, gió 4, vàng 6, trắng 8. Tiếp, đất 2, lửa 4, xanh 6, đỏ 8. Tiếp, nước 1, gió 3, vàng 5, trắng 7). Hoàn tất bài này trong buổi tối. Hôm nay cũng đã hoàn thành 59.100.000 lần tụng “Iti’pi so” trong 8 ngày.*

---

<sup>117</sup> Khi hành phương pháp này, các kasiṇas được nhảy thứ tự và nhảy tầng thiền.

<sup>118</sup> Số 1-4 là sơ thiền đến tứ thiền sắc giới, và 5-8 là bốn tầng thiền vô sắc giới.

<sup>119</sup> Sơ thiền kasiṇa Đất, sau đó tam thiền kasiṇa lửa, và cứ thế, mỗi bước nhập thiền chứng nhảy một kasiṇa và nhảy một tầng thiền.

Với sức mạnh của định tâm đã phát triển thông qua 14 cách, hành giả có khả năng chứng đắc ngũ thông. Mặc dù những thần thông này chỉ thuộc về hiệp thế, hành giả vẫn phải khéo léo cư xử để sử dụng chúng làm cơ sở cho sự chứng đạt siêu thế, là đạo đến Niết bàn, để có sự hiểu biết. Ngài Đại Trưởng Lão đã phát triển 14 cách thuần thực này. 14 cách hoàn toàn làm chủ tâm còn có thể giúp cho sự tu tập của Ngài phát triển hơn.

#### **64. Sự phi thường xuất chúng của Ngài**

Sự phi thường của một con người đến từ những phẩm chất đặc biệt của họ mà người khác không có; hoặc đến từ việc sở hữu những phẩm chất vượt trội. Sự phi thường đến từ nhiều cách khác nhau. Ngài Trưởng Lão của chúng ta, bậc thầy vĩ đại, là một vị tỳ-kheo xuất chúng. Phẩm hạnh Ngài thực sự đặc biệt. Thường thì sự ưu tú của một cá nhân có thể giới hạn trong một thời kỳ nhất định hoặc chỉ trong một khả năng cụ thể hoặc một khía cạnh nào đó trong cuộc sống. Tuy nhiên, Ngài Trưởng Lão phi thường vì Ngài nổi bật suốt từ thời thơ ấu cho đến cuối đời, xuất sắc trong nhiều lĩnh vực và khía cạnh khác nhau.

Cha mẹ Ngài đặc biệt, ngày chào đời của Ngài đặc biệt, thời thơ ấu đặc biệt, quá trình học tập, giảng dạy, trí nhớ, thuyết Pháp, giới hạnh, sự tôn kính thầy tổ, Định, Tuệ, kiến thức về Tam Tạng và chú giải, thành tựu trong Thiền, các giải thưởng được trao, sự xả thí, niệm, kham nhẫn, quân bình, từ bi và mọi phẩm chất khác, tất cả đều đặc biệt. Sự lỗi lạc này thể hiện trong suốt cuộc đời Ngài. Đó là lí do Ngài được xem là phi thường xuất chúng.

Sự ưu việt trong cuộc hành trình tu tập của Ngài minh họa cho sự xuất sắc đó.

o Việc hành thiền của Ngài bắt đầu từ thời thơ ấu và duy trì đến cuối đời, các kinh nghiệm và thành tựu đều phát triển mạnh mẽ sâu sắc.

o Thông qua việc ngồi Thiền, kinh hành và niệm ân Đức Phật, Ngài



tận dụng mọi khung thời gian trong ngày.

o Ngài giữ chánh niệm trọn vẹn suốt ngày

o Ngài hoàn tất phương pháp thiền Pa Auk trong thời gian ngắn.

o Ngài Trưởng Lão Pa Auk người Myanmar hướng dẫn Ngài một cách khá khác biệt so với thiền sinh khác, dành cho Ngài sự quan tâm đặc biệt bởi vì Ngài thực hành các đề mục được cho một cách dễ dàng, thiện xảo và nhanh chóng. Điều đó được ghi rõ trong nhật kí hành thiền của Ngài.

o Có khi, Ngài thực hành còn nhiều hơn những gì được cho. Bên cạnh những bài tập hằng ngày, Ngài thực hành niệm ân Đức Phật, tụng “Iti’pi so” hơn 100.000 lần trong mỗi 8 ngày.

o Ngài tu luyện các đề mục thiền đến mức độ cao cấp. Ngài có thể thực hành và phát triển nhiều đề mục Thiền đến tầng mức thâm sâu chỉ trong 2 giờ ngồi.

Ngoài những gì chúng ta biết về sự hành trì của Ngài, còn có vô số thành tựu khác mà ta chưa biết đến. Ngài đặc biệt vì duy trì sự tinh tấn cả đời không ngưng nghỉ. Đây mới chỉ là một mặt trong cuộc đời cao quý này, những khía cạnh khác trong đời sống tỳ kheo của Ngài cũng ưu việt không kém.

## **65. Hướng dẫn không thể vượt qua**

Nếu một vật giá trị được sản xuất và ban tặng cho thế gian, chỉ khi chúng ta có được và mang ra sử dụng thì mới nhận được lợi ích từ sự đóng góp giá trị của nó. Giáo Pháp cũng vậy. Đức Bồ Tát phát triển vô số ba-la-mật, với tâm Bi vô lượng đến chúng sinh, giác ngộ chân lý và tuyên giảng đến thế gian. Nếu chúng ta không ứng dụng Giáo Pháp vào đời sống, nếu chúng ta chỉ nghe Giáo Pháp mà không thực hành thì ta không thể gặt hái bất kì lợi ích nào dù cho Đức Bồ Tát đã thấy hiểu và truyền dạy lại cho thế gian. Đức Phật Gotama nhận biết lợi ích đích thực của Pháp và dặn dò 60 vị A-la-hán đệ tử đầu tiên hãy truyền bá Giáo Pháp vô giá cho cuộc đời:

**“Carata bhikkhave cārikaṃ! Bahu jana hitāya bahu jana sukhāya ...”**

*“Này chư Tỳ Kheo! Hãy lên đường và du hoá vì sự an vui của số đông, vì hạnh phúc của số đông...”*

Vị thầy đáng kính của chúng ta, Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Mahāthera, đã phụng sự Giáo Pháp không thể hoàn hảo hơn để mở con mắt của thế gian đang chìm trong bóng tối, theo lời dạy của Đức Phật. Giáo Pháp không luôn sẵn có trên thế gian. Các bậc trí rao giảng con đường Giáo Pháp thực sự vô cùng hiếm có. Khi Đức Bồ Tát sinh ra ở cõi người vào thời kỳ Giáo Pháp của một vị Phật, Bồ Tát sẽ xuất gia thành tỳ-kheo. Các Ngài cống hiến cho Giáo Pháp ở mức độ cao nhất. Điều đó không bao giờ thay đổi. Ngài Trưởng Lão của chúng ta đã làm như vậy.

Ngài từng là học sinh giỏi nhất trường. Thậm chí Ngài có thể dạy học khi không có giáo viên trong lớp. Khi những đứa trẻ khác nói rằng: *“Hãy quay lại làm thầy của chúng tôi”*. Ngài nói: *“Không, tôi sẽ không dạy học, tôi sẽ trở thành tỳ-kheo”* – Ngài bày tỏ nguyện vọng cao thượng của mình. Ngoài việc học tập xuất sắc trong trường, Ngài còn tự dạy Pháp cho chính mình và hướng dẫn các vị tỳ-kheo trên con đường tu tập, dạy cho họ Tam Tạng và hướng dẫn họ hành thiền.

Ngài truyền dạy Giáo Pháp cho thế hệ tỳ-kheo hậu học nhằm mục tiêu gìn giữ và tiếp nối tri thức, duy trì Chánh Pháp dài lâu cho đến cuối thời kỳ Pháp độ. Ngài trao cho họ kiến thức về Tam Tạng và phương pháp hành thiền.

Ngài dạy luật lệ và cách thức trong thiền viện, nghi thức lễ kính Phật, tụng kinh bảo hộ, học tụng Luật, giữ giới và dạy cách thuyết Pháp, cách đọc vinayakamma<sup>120</sup> với phát âm chuẩn. Ngài đưa ra hướng dẫn

---

<sup>120</sup> Xem chú thích số 39.

hoàn chỉnh thông qua sự giảng dạy, lời khuyên và các thí dụ. Đối với toàn thể Tăng đoàn, Ngài đưa ra đường hướng cần thiết cho sự phát triển đời sống xuất gia chân chính, một đời sống nghiêm Luật được trưởng dưỡng bởi sự thông hiểu Pháp học và Pháp hành. Ngài giúp đỡ rất nhiều người trở thành tỳ-kheo với đời sống cao thượng, phát triển tốt đẹp định và tuệ. Ngài giúp họ có được trọn vẹn kiến thức trong kinh điển và thực hành, thấu hiểu rõ ràng cốt lõi Giáo Pháp và thiết lập chúng theo tam học dành cho chư Tăng. Đây là cách một vị Bồ Tát cống hiến cho Giáo Pháp.

Mục tiêu nhằm xây dựng thể hệ Tăng chúng mạnh mẽ trong Giáo Pháp của Đức Phật Gotama. Nó sẽ giữ gìn cho toàn bộ thể hệ chư Tăng về sau đi đúng đường và hỗ trợ Phật Giáo về lâu dài nhằm hộ trì Pháp, xây dựng nhiều thể hệ tỳ-kheo có kiến thức và thực hành đúng đắn, nhờ đó duy trì sức mạnh tinh thần giữ vững Giáo Pháp cho đến khi biến mất như lời tiên tri.

Ngài Đại Trưởng Lão mang nhiều ân đức to lớn đến cho hàng tại gia cư sĩ, diễn tả và giải thích mọi điều một cách đơn giản, giúp họ xây dựng đức tin nơi Tam Bảo, thấu hiểu Pháp, an trú và gặt hái nhiều lợi ích trong Pháp. Đối với các tín đồ thuần thành trong đạo, Ngài hướng dẫn thiền Định và thiền Tuệ, dạy họ cách thực hành đúng đắn để tấn hoá trong giới, định, tuệ. Ngài giải thích rõ ràng con đường để đạt được tam hạnh phúc trong Giáo Pháp. Ngài dạy họ hãy nhìn vào ngọn lửa địa ngục mà cấp bách tìm đường giải thoát thông qua tam hạnh phúc. Ngài mở ra cho họ cánh cửa của cõi chư Thiên và cõi người. Ngài định hướng cho họ đi con đường mãi mãi thoát khỏi bốn cõi khổ. Bằng cách đó, Ngài đưa ra chỉ dẫn cho nhiều Phật tử thuần thành, những người có sự hoan hỷ nơi Chánh Pháp.

Ngài hành trì theo con đường của chư Bồ Tát với hạnh phục vụ cao thượng hướng về người tại gia, những người đã và sẽ phục vụ cho Giáo Pháp từ thể hệ này sang thể hệ khác. Ngài sắp xếp rất nhiều hoạt động phước thiện vì sự lợi ích của hàng tại gia. Ngài đã:

o Tổ chức sự kiện to lớn tuyệt vời để tôn kính Đức Phật, ví dụ như tại ngôi Đại tháp Ruwanweli.

o Giảng Pháp và tổ chức hội thảo hàng ngàn lần ở Sri Lanka và nước ngoài.

o Tổ chức vô số buổi thuyết giảng về giữ giới và hành thiền.

o Tổ chức các khóa thiền, ví dụ như Hội Chính Phủ Phục Vụ Phật Pháp, trong 28 năm.

o Nhận xuất gia sa-di và tỳ-kheo cho hàng trăm vị trong nước và ngoài nước.

o Hướng dẫn hành thiền cho vô số thiền sinh.

o Biên tập hàng loạt sách về Pháp và Thiền.

Ngài tổ chức và trực tiếp đem lại nhiều hoạt động cho hàng tại gia cư sĩ. Các hoạt động đó được chan rải đến cho tứ chúng với tất cả lòng tận tụy, song song với việc hoàn thiện ba-la-mật cho đại nguyện của Ngài. Những hướng dẫn và chỉ đạo cho hàng xuất gia và tại gia là không gì so sánh được. Sự phụng sự này không chỉ dành cho Giáo Pháp của Đức Phật Gotama mà còn được thực hiện rất nhiều lần xuyên suốt vòng luân hồi. Nó sẽ vẫn được tiếp tục trong tương lai. Chúng ta của thế hệ ngày nay thật may mắn có được sự hỗ trợ và dạy dỗ của một vị Bồ Tát như Ngài.

Không chỉ dừng lại ở những lợi ích đó, chúng ta phải theo đuổi con đường này không mệt mỏi, không ngừng nghỉ và không được bỏ cuộc cho đến khi đạt đến đỉnh cao mà chúng ta tìm kiếm là Niết Bàn. Chúng ta phải vững bước trên con đường Ngài Trưởng Lão đã dành cả đời làm tấm gương cho ta. Đó là cách cúng dường cao thượng nhất mà chúng ta có thể bày tỏ lòng biết ơn đến Ngài. Ước nguyện của Ngài Trưởng Lão là cứu độ chúng sinh thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Mong cho tất cả chúng sinh phát nguyện thực hành, tinh tấn, nỗ lực và quán xét cho đến cuối cùng.

“Trong Giáo Pháp, tôi đã được nghe về vị xuất chúng nhất trong việc giải nghĩa Tam Tạng: Ngài Đại Trưởng Lão A-la-hán Sariputta; xuất sắc nhất trong việc giải thích chú giải: Ngài Đại Trưởng Lão Buddhaghosa; xuất sắc nhất trong việc giải thích phụ chú giải: Ngài Tīkacāriya người xứ Dimbulāgala. Và bây giờ tôi thấy, trong thời đại này, người xuất sắc nhất về Tam Tạng, chú giải và phụ chú giải: Nguyên phó chủ tịch của Sri Lanka Rāmañña Mahā Nikāya, Viện Trưởng Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṃsthā, Đại Giảng Sư, Tam Tạng, Đại thiền sư, Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma.”

- **Viện Trưởng Mīrigama Minioluwa Vidyāvāsa Pirivena Adikaraṇa - Sri Lanka Rāmañña Mahā Nikāya – Thạc sỹ KHXH&NV, Paṇḍita - Makulewe Vimala**

Như vậy, Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma đã sống một đời đầy thánh thiện và thuận pháp. Ngài trưởng dưỡng cuộc đời mình thông qua Giới, Định, Tuệ và thông qua ba phần của Giáo Pháp: Am hiểu tam tạng kinh điển, hành trì Pháp và tri kiến.

Chính vì đời sống ấy quá quý giá, Ngài nhận được sự tôn kính của mọi người bất kể sắc tộc và lãnh thổ, của cả chư Thiên và Phạm Thiên. Ngài nhận được vô số lễ vật và sự hộ độ. Thậm chí thân thể Ngài sau khi xả bỏ cũng được vinh danh và tôn kính. Có những cơn mưa hoa trong suốt đám tang và quan tài Ngài tràn ngập hoa thơm. Ngài được hỏa thiêu bằng gỗ thơm đàn hương. Tro cốt Ngài được chiêm bái mỗi ngày. Chùa chiền và bảo tháp được xây dựng dưới danh nghĩa của Ngài. Nhiều bức tượng được dựng lên.

Chỉ những bậc vĩ nhân với đức độ cao thượng mới nhận được sự cung kính và cúng dường tuyệt vời như vậy. Đó cũng chính là sức mạnh cao quý của Pháp, sức mạnh kì diệu của Pháp. Đó là sức mạnh phi thường đạt được nhờ sự tu tập cả đời theo Pháp, một cuộc đời vi diệu trên con đường thành Phật. Để thấm nhuần những phẩm chất cao quý ấy vào cuộc đời chúng ta, ta có thể noi theo, lấy đó làm gương và học bài học từ cuộc đời phi thường của Ngài.

Mặc dù thật khó làm cho tâm trong sáng, an tĩnh và tập trung những cách duy nhất để đạt được chân giá trị trong cuộc sống là phải trải qua sự rèn luyện tâm. Điều đó đặc biệt cần thiết hơn nữa cho cuộc đời một vị tỳ-kheo. Nếu một vị tỳ-kheo học Pháp tốt đẹp, đời sống của vị ấy sẽ có giá trị. Nếu vị tỳ-kheo ấy biết bảo vệ những phẩm chất căn bản của mình, đời sống vị ấy còn giá trị hơn nữa. Bên cạnh đó, nếu vị tỳ-kheo nghiêm trì giới hạnh, thực hành tâm tử và có tâm an tĩnh, nếu vị tỳ-kheo phát triển định và đặc thiên, nếu vị tỳ-kheo tu tập tuệ thấu đạt danh-sắc, pháp duyên khởi và những chân lý khác, đạt được ít nhất tuệ quán hành xả trí trên đạo lộ đến Niết Bàn, thì sức mạnh vĩ đại nhất nằm trong chính đời sống của vị tỳ-kheo sở hữu tất cả mọi yếu tố ấy. Đó là một đời sống với sức mạnh của Giới, Định, Tuệ, kiến thức về Giáo Pháp, kinh nghiệm thực hành Pháp, và tri kiến trực tiếp về Pháp.

Ngài Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư của chúng ta, Nā Uyane Ariyadhamma là một vị Bồ Tát cao thượng, xứng đáng thọ nhận lễ bái cúng dường, một trong những vị tỳ-kheo xuất chúng nhất trong thế hệ của chúng ta và của thời đại này. Sinh ra ở cõi nhân loại với phẩm hạnh to lớn, giới đức hoàn hảo, tỏa sáng rực rỡ, thanh cao cả trong lẫn ngoài, Ngài có một tâm hồn không bị vẩn đục bởi phiền não nhờ sự thực hành liên tục và định tâm vững vàng. Ngài vô cùng uyên bác và có trí tuệ thâm sâu về Giáo Pháp nhờ học hỏi, phân tích và trải nghiệm trực tiếp thông qua thiền. Ngài được cung kính bởi chư Thiên và Phạm Thiên; nổi tiếng khắp nơi về giới, định và tuệ sáng ngời. Một vị tỳ-kheo đáng kính như vậy thật vô cùng hiếm có. Chúng tôi đã trình bày mô tả ngắn gọn này về

cuộc đời vĩ đại ấy mặc dù chúng tôi không hề đủ khả năng thấu hiểu tầm vóc thực sự của vị tỳ-kheo ấy, một con người đã sống và phụng sự hoàn toàn cho Chánh Pháp, bậc cống hiến tận tụy cho cả Tăng đoàn và cư sĩ.

Chúng tôi trình bày bên dưới cái nhìn tổng quát về thời vị lai của Ngài Trưởng Lão, khi các ba-la-mật đã được tích lũy trọn vẹn, Ngài thành tựu mục tiêu tối hậu Chánh Đẳng Giác. Mong rằng với chia sẻ này, độc giả sẽ cảm nhận Giáo Pháp nhiều hơn. Chúng tôi xin kính dâng phước thiện này đến Đức Phật Chánh Giác tương lai.

*“Chúng ta có được Ngài Ariyadhamma từ cõi Phạm Thiên và thỉnh Ngài hộ trì Giáo Pháp. Tôi xin thành kính đánh lễ tỳ-kheo Ariyadhamma ấy. Ngài đã luôn quý mến tôi. Tỳ-kheo Ariyadhamma chính là ngọn đèn ngọc chói sáng của Yogāśrama Saṃsthā.”*

**Đại Giáo Thọ Sư, Đồng sáng lập Sri Lanka Rāmañña Mahā Nikāya và Viện trưởng của Śrī Kalyāṇi Yogāśrama Saṃsthā  
Ngài Đại Trưởng Lão Rājākīya Paṇḍita Kaḍawedduwe  
Jinavaṃsa Mahāthera**







## 66. Con đường đến quả vị Phật

Những vị có tâm từ vô biên dành cho tất cả chúng sinh trên thế gian, trì hoãn hạnh phúc giải thoát, Niết bàn mà họ có thể dễ dàng đạt được cho chính mình, thay vào đó bước vào cuộc hành trình gian truân dài vô lượng kiếp để bồi bổ ba-la-mật, tiếp tục ở lại trong vòng luân hồi đầy đáng sợ và nguy hiểm, với quyết tâm vững mạnh và ý chí kiên cường “Tôi sẽ đạt được quả vị Phật một ngày nào đó” là thực sự phi thường ở bất cứ thời đại nào. Được gặp gỡ và gần gũi với một vị Bồ Tát đáng kính như vậy, được ngưỡng mộ phẩm chất cao tốt và được học hỏi với các vị ấy là cơ hội hiếm hoi. Ngài Đại Trưởng Lão Nā Uyane Ariyadhamma, bậc thầy xuất chúng của chúng ta, là một trong những bậc Bồ Tát đáng kính như vậy.

Chúng ta được gặp vị từ-kheo đáng kính ấy. Chúng ta được đánh lễ Ngài. Chúng ta lắng nghe diệu Pháp của Ngài, gần gũi Ngài và được ban ân trạch với tình đạo hữu từ Ngài, một thứ tình đạo hữu chân thành. Nhưng đôi khi ta vẫn không hiểu hết các phẩm chất cao thượng bên trong Ngài. Nhờ có Ngài, ta mới nhận được nhiều lợi ích lớn lao từ Giáo Pháp và tích lũy thiện nghiệp. Đó là khi chúng ta mới chỉ biết một phần rất nhỏ về những phẩm chất của Ngài. Giờ đây, chúng ta được biết nhiều hơn về tâm từ vô lượng và sự chứng đắc của Ngài.

### I. Lời thọ ký

Bây giờ chúng ta mới hiểu được rằng Ngài Trưởng Lão đáng kính đã phát triển mọi nhân tố để trở thành Phật từ vô lượng kiếp. Điều hoàn toàn chắc chắn đó là Ngài đã từng được đảm bảo sẽ chứng ngộ Giải Thoát Tối Thượng bởi một Vị Phật quá khứ xa hơn trước khi nhận được lời thọ ký của Đức Phật Toàn Giác Dīpaṅkara.

Ngài thấy được những kiếp sống quá khứ của mình thông qua thiền quán kết nối nhân quả giữa sự tái sinh ở kiếp này và sự tử ở kiếp trước đó. Những kinh nghiệm hành thiền này đều được nhắc đến ở trên. Ngài

khẳng định đã thấy rõ ràng trong lúc thiền định thâm sâu rằng chắc chắn Ngài đang trong cuộc hành trình để thành Phật bắt đầu từ thời Đức Phật Dīpaṅkara. Những bước đi trên cuộc hành trình nhiệm màu đến Phật quả đã bắt đầu từ rất lâu như thế.

Theo ghi chú của chính Ngài: *“Tôi đã thấy rõ ràng một cuộc hành trình trong vòng luân hồi với lời thọ ký xác định từ thời Đức Phật Dīpaṅkara. Vào lúc đó sự vô thường trở thành đề mục quán sát, hơi thở ngưng lại và tôi nhập vào định rất lâu”*. Ngài được thọ ký từ dịp đó, do đó hành trình của Ngài là một vị Bồ Tát xác định được bắt đầu từ khi gặp Đức Phật Toàn Giác Dīpaṅkara.

## II. Những kiếp sống quá khứ

Trong cuộc hành trình qua luân hồi, sau khi được thọ ký bởi một vị Phật, tất cả các Đức Bồ Tát đều không ngừng vun bồi ba-la-mật với ý chí quyết tâm kiên cố bất thối chuyển cho đến khi thành tựu mục tiêu cao thượng. Ngài Trưởng Lão của chúng ta tiếp tục bồi đắp ba-la-mật qua nhiều kiếp quá khứ. Mặc dù không thể nào chắc chắn được tất cả các kiếp tái sinh đều ở cõi lành, như cõi người hay cõi trời, nhưng khi được tái sinh vào nơi thích hợp, các Ngài đều tích lũy ba-la-mật. Khi thấy các kiếp quá khứ bằng thiền quán, phân tích từ kiếp này sang kiếp khác, Ngài nhìn ngược về thời kỳ giáo pháp Đức Phật Kassapa, một thời điểm gần hơn rất nhiều so với thời kỳ giáo pháp Đức Phật Dīpaṅkara.

- Kiếp quá khứ gần nhất của Ngài là một vị thiên tên ‘Maitrī’. Đây là vị thiên hộ trì Đại bảo tháp Ruwanweli. Như thế Ngài đã tích lũy ba-la-mật khi là một vị thiên. Thông điệp mà cha Ngài nhận được ở tháp Ruwanweli về sự tái sinh của người con trai ‘với phẩm chất vĩ đại’ liên quan đến kiếp quá khứ này.

- Trước khi trở thành vị thiên ở Đại bảo tháp Ruwanweli, Ngài là một Phạm thiên.

- Kiếp quá khứ thứ 3 của Ngài là một ân sỹ hành thiền. Ghi chú

của Ngài cho thấy kiếp sống này ở Ấn Độ. Đặc biệt là, vị ẩn sĩ ấy xuất thân từ gia tộc Makhādeva.

Trước thời kỳ Đức Phật Gotama, khi còn bồi bổ ba-la-mật để trở thành Phật, Ngài tái sinh làm vị chuyển luân vương đầu tiên của đại kiếp trái đất này, tên là Mahā Sammata, khi đó tuổi thọ của con người dài vô hạn. Về sau của kiếp sống đó, Ngài xuất gia tỳ kheo, chứng đắc thiên và tái sinh lên cõi Phạm thiên. Dòng dõi đó được tiếp nối cho đến khi dung mạo và tuổi thọ con người suy giảm, con trai Đức vua Sagara là Makhādeva trở thành đế vương của đô thành Miyulu. Tuổi thọ con người lúc đó khoảng 336.000 tuổi. Khi Đức vua Makhādeva trị vì được 252.000 năm, sợi tóc bạc đầu tiên xuất hiện trên đầu người, người liền xuất gia thành một vị tỳ-kheo, sống đời ẩn sĩ trong 84.000 năm rồi tái sinh lên cõi Phạm thiên. Kể từ đó, dòng dõi các vua tiếp nối được gọi là dòng dõi Makhādeva.

Cũng giống như vị vua đầu tiên, 84.000 vị vua tiếp nối của vương tộc Makhādeva đều trở thành tỳ-kheo sau khi thấy sợi tóc bạc đầu tiên, hành thiên và được tái sinh về cõi Phạm thiên. Tất cả các vị vua này đều có tuổi thọ 336.000 tuổi. Đó là câu chuyện về vương tộc Makhādeva. Ghi chú của Ngài Trưởng Lão liên quan đến dòng lịch sử này được chuyển tải dưới đây.

*12:45---Ngồi thiền. Sau khi nhập vào thiền tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, hướng tâm đến dòng danh sắc kiếp trước ở cõi trời và trước đó ở cõi phạm thiên và thậm chí trước đó là một vị đạo sĩ tu tập trong rừng ở Ấn Độ.*

*7h:00---Ngồi thiền. Sau khi hành đến tứ thiền hơi thở, quán ba kiếp sống trước. Thấy kiếp chư thiên, phạm thiên, kiếp làm vua trong vương tộc Makhādeva. Thấy đã phát triển bốn phạm trú và quán tưởng về vô ngã.*

Từ ‘*rāja rishi*’ nghĩa là một vị vua từ bỏ ngai vàng để trở thành ẩn sĩ. Dòng tộc Makhādeva là dòng tộc vương quyền thứ hai của đại kiếp trái đất này, sau vương tộc Mahāsammata. Do đó theo ghi chú của Ngài Trưởng Lão, nếu đúng là vương tộc Makhādeva này thì Ngài chính là một trong những vị vua nổi dõi và xuất gia sống đời đạo sĩ rồi hành thiên về sau. Ngài đã hành bốn phạm trú và quán về vô thường trong kiếp sống ấy. Ngoài ra:

- Kiếp quá khứ thứ tư Ngài là một thiên nhân.
- Trong kiếp xuất gia làm tỳ-kheo trong giáo pháp Đức Phật Kassapa, Ngài đã thuộc lòng Tam Tạng ‘Tipitaka’. Ngài đắc thiên và phát triển thiên quán đến hành xả trí.

Đó là thông tin liên quan đến bốn kiếp sống quá khứ gần nhất của Ngài và kiếp sống trong giáo pháp của Đức Phật Kassapa. Rõ ràng trong tất cả các kiếp sống thiện lành ấy, Ngài đều tích lũy phước báu và bồi bổ ba-la-mật. Chúng ta tin rằng, cho đến thời điểm này, Ngài đã tích lũy gần đủ ba-la-mật cần thiết. Đại Trưởng Lão của chúng ta đã sống một cuộc đời vô cùng lợi lạc của bậc Bồ tát.

### **III. Vị Bồ Tát chúng ta được gặp**

Trong dòng luân hồi dai dẳng tu tập ba-la-mật, chúng ta được gặp bậc Bồ Tát cao quý như tỳ-kheo Nā Uyana, người dành trọn đời mình cho sự tu tập từ bé, xuất gia khi còn trẻ, trở thành một tỳ-kheo cao quý với học vị Tam tạng danh tiếng, thực hành giáo pháp - giới, định và tuệ - đến tột bậc. Ngài đi hết cuộc đời bằng pháp học và pháp hành một cách xuất sắc và chứng đắc đến hành xả trí trong thiên quán.

### **IV. Một đời sống mới ở cõi Phạm Thiên**

Những ghi chú viết lại cho thấy rằng giờ đây Ngài đang ở cõi Phạm thiên. Ngài tái sinh về đó nhờ năng lực của sơ thiên kasiṇas trắng. Đó là kết quả của phước thiện mạnh mẽ của thiên kasiṇas trắng mà Ngài Nā Uyane Ariyadhamma tu tập được. Hiện giờ Ngài chắc phải là một Đại Phạm thiên trong cõi trời Phạm thiên.

## V. Trong giáo pháp của Đức Phật Mettaya tương lai

**“Yadāhi loke metteyyo — sambujjhissati tam tadā  
Sakkaritvā pūjayitvā — sasaddhammaṃ sasāvakaṃ”**

*“Ngày nào Đức Phật Chánh Đẳng Giác Mettaya xuất hiện trên thế gian, tôi sẽ thành kính đánh lễ Đức Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo ấy.”*

Ngài lập nguyện:

*“Trong giáo pháp của Đức Phật Chánh Đẳng Giác Mettaya tương lai, nguyện cho tôi tái sinh làm người trong vương quốc Ketumati; trong suốt thời gian đầu đời, xin được cúng dường tứ vật dụng đến Giáo Pháp Đức Phật, sau đó xin thọ giới sa-di và tỳ-kheo, có năng lực đầy đủ về Tam Tạng ‘Tipitaka’ cùng năm thần thông, tám thiên chứng và được thọ ký trở thành Phật Chánh Đẳng Giác trong tương lai.”*

Khi quán về các kiếp vị lai trong lúc hành thiền, Trưởng Lão của chúng ta thấy rõ ràng rằng Ngài sẽ tái sinh làm người trong thời kỳ giáo pháp Đức Phật Mettaya; kiếp sống đó Ngài sẽ xuất gia, thông thạo Tam Tạng và tu tập đến hành xả trí thông qua thiền quán vipassanā. Sau khi Đức Phật Mettaya nhập bát Niết Bàn, với tâm từ bao la, Giáo pháp của Ngài sẽ hưng thịnh trong một khoảng thời gian rồi sau đó biến mất, đúng theo bản chất của vạn pháp. Thời kỳ đó, nhiều chúng sinh có đủ ba-la-mật sẽ chứng ngộ Niết bàn. Đó là vị Phật thứ năm và cũng là cuối cùng trong kiếp trái đất may mắn này. Trưởng Lão chúng ta sẽ sống đời tỳ-kheo trong Giáo Pháp ấy, như đã đề cập trước đây và tiếp tục cuộc hành trình trong vòng luân hồi, bồi bổ ba-la-mật cho đến khi Ngài chứng Chánh Đẳng Giác.

## **VI. Một ngàn tám trăm kiếp vị lai**

Trưởng Lão của chúng ta có một giấc mộng vào lúc bình minh ngay sau khi hoàn thành 4 triệu lần niệm ân Đức Phật “Iti’pi so”. Một vị Phạm thiên mặc y phục trắng đến nơi Ngài và hỏi: “Bạch Ngài, Ngài có biết khi nào đại nguyện của mình thành tựu chăng?” Khi Ngài bảo: “Ta không biết,” vị Phạm thiên nói: “Một ngàn tám trăm” rồi biến mất. Điều này đáng chú ý khi thiên quán về danh sắc tương lai, Ngài Trưởng Lão hướng tâm đến tận cùng của dòng danh sắc và thấy nó kết thúc sau 1800 kiếp nữa. Ngài ghi lại: “... sự chứng đắc thành Chánh Đẳng Giác Phật sau 1800 kiếp sống nữa đã được thấy biết.” Điều này cho thấy rằng Ngài còn 1800 kiếp nữa trong cuộc hành trình này. Ngài sẽ tiếp tục vun bồi ba-la-mật trong các kiếp sống ấy. Đó là một con số không nhiều, ít nhất là đối với một vị Bồ tát đang huân tập ba-la-mật để trở thành bậc tự giác ngộ hoàn toàn.

## **VII. Trong một đại kiếp hạnh phúc**

Nhiều đại kiếp sẽ trôi qua và đến cuối cùng của một đại kiếp nào đó, quả địa cầu sẽ bị hoại diệt, rồi thì một đại kiếp sẽ bắt đầu, nơi mà ở đó, Đại Trưởng Lão của chúng ta sẽ chứng đắc Giác Ngộ Cao Thượng. Ngài sẽ sinh ra trong một đại kiếp mới, là một vị Bồ tát cao quý.

## **VIII. Trên cõi trời Đâu suất đà (Tusita)**

Đến lúc thành tựu mọi ba-la-mật cần thiết để đắc thành Phật quả, Ngài sẽ tái sinh về cõi trời Đâu suất đà ‘Tusita’, chờ đợi một thời điểm thích hợp cho sự thành tựu cuối cùng.

## **IX. Loan báo vui mừng về sự xuất hiện của một vị Phật**

Một ngàn năm trước khi một vị Phật mới xuất hiện, Phạm thiên từ cõi Tịnh cư thiên sẽ thông báo đến mười ngàn thế giới rằng một Đức Phật sắp xuất hiện sau một ngàn năm nữa. Sau tin lành đó, khắp các cõi đều vui mừng chấn động<sup>121</sup>.

---

<sup>121</sup> Tiếng Pali gọi là *Buddha kolāhala*.

## X. Lời mời

Khi một ngàn năm trôi qua, chư thiên và Phạm thiên từ mười ngàn thế giới sẽ đến đánh lễ Đức Bồ tát ở cõi Đâu suất đà và thỉnh Ngài chứng đắc Phật quả.

## XI. Năm sự quán xét vĩ đại

Đức Bồ Tát trên cõi Đâu suất đà sẽ xem xét kỹ lưỡng thế gian, quán xét cẩn thận thời điểm thích hợp, lục địa, vùng đất, gia tộc, người mẹ và tuổi thọ còn lại của người mẹ ấy. Đây là năm sự quán xét vĩ đại của tất cả các bậc Bồ Tát.

## XII. Điềm báo về sự Giác ngộ siêu phàm

*“Trong khi chăm chú lắng nghe Pháp thoại, tâm tôi rơi vào trạng thái kỳ lạ như thể đang nhập định. Tôi thấy cảnh tượng tươi sáng và rõ ràng về việc mình hoá thân thành một bức tượng Phật tuyệt đẹp, ngồi tựa vào cột gỗ lớn trong Pháp đường, hướng về hướng đông mà thuyết Pháp. Tôi xem sự kiện đáng nhớ này như dấu hiệu cho con đường Chứng ngộ Niết bàn của tôi.”*

Như được viết ở trên, khi còn là đứa trẻ, Ngài thấy điềm báo về sự chứng ngộ quả vị Chánh Đẳng Giác. Chính Ngài sau khi đắc đạo quả sẽ thuyết Pháp. Chúng ta tin rằng những suy nghĩ như vậy sinh lên khi Ngài còn nhỏ chính là nhờ sức mạnh phước báu của Ngài, hiện bày cảnh tượng này để thúc đẩy Ngài đi theo con đường giác ngộ cao thượng trong tương lai.

## XIII. Phân tích bằng trí tuệ thiên quán

*“...Tôi thấy được sự chứng ngộ quả vị Chánh Đẳng Giác trong tương lai xa cùng với sự đoạn diệt của vô minh và các nhân khác, đưa đến một trạng thái định sâu.”*

Trường Lão ghi lại rằng khi Ngài hướng tâm về tương lai trong thiên quán, Ngài thấy sự đoạn diệt của danh – sắc và chứng ngộ Niết

Bàn. Danh – sắc diệt đi khi chứng ngộ toàn giác trí. Như vậy, Ngài đã thấy sự chứng đắc tối thượng trong đời báo cũng như trong thiên quán của mình.

#### **XIV. Chứng đắc quả vị Phật**

Thấy được sự chứng ngộ toàn giác trong tương lai và năm sự quán xét, vào lúc tuổi thọ của con người là 100.000 năm, Đức Bồ Tát sẽ xuất hiện trên thế gian vì Ngài đã tích lũy tròn đủ 30 ba-la-mật. Ngài sẽ đi đến cõi Bồ đề vào một ngày trọng đại, với đầy đủ tứ chánh cần, ngòi tư thể kiết già và trong canh đầu của đêm, Ngài sẽ chứng đắc Túc mạng minh. Trong canh giữa Ngài sẽ chứng đắc Thiên nhãn minh. Quán về pháp duyên khởi theo chiều thuận và chiều nghịch, Ngài sẽ đắc thành Phật quả vào lúc bình minh, chứng ngộ toàn giác trí, soi sáng cả mười ngàn thế giới, có đầy đủ mười lực, trí tuệ vô biên và năng lực tuyệt vời như tứ tuệ phân tích. Thành tựu lời nguyện trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác và sau khi đọc lên bài kệ khải hoàn “Luân hồi bao kiếp sống, ta tìm nhưng không gặp, người xây dựng nhà này...” Ngài sẽ ở bảy tuần bên cây Đại Bồ đề và nhập hàng triệu lần các tầng thiên liên tục. Sau đó, vì lòng đại bi, Ngài sẽ cứu độ những chúng sinh hữu duyên và hoàn thành đại nguyện của Chư Phật.

#### **XV. Hoảng pháp tám mươi ngàn năm**

Tuổi thọ con người lúc đó là 100.000 tuổi, Ngài sẽ thuyết Pháp với giọng của Phạm thiên tám mặt, đến vô lượng chúng sinh khắp thế gian trong 80.000 năm, giúp cho họ chứng ngộ Giáo Pháp. Như thế, Ngài sẽ hoàn thành nhiệm vụ cao cả vĩ đại vô song mà Ngài đã ước nguyện và nỗ lực qua hàng triệu Đại kiếp.

#### **XVI. Cuối cùng trong kiếp sống của một vị Phật khác**

Sau khi đã mang lợi lạc đến cho vô số phật tử đi theo Ngài từ quá khứ xa xưa, bồi bổ ba-la-mật với ước nguyện của riêng mình, cứu độ vô số chúng sinh chìm đắm trong sào khố, ban cho họ ba loại hạnh phúc và hoàn thành mục tiêu của một vị Phật, một mục tiêu mà Ngài đã nỗ lực



bất thối chuyển qua muôn vàn kiếp sống đau khổ, chịu sự già, bệnh và chết. Sau khi hết tuổi thọ, Đức Phật từ bỏ cuộc đời, là minh chứng cao tột nhất cho lời dạy của Ngài, rằng tất cả pháp hữu vi đều bị hoại diệt. Do đó, Đức Thế tôn sẽ ra đi, nhập Bát niết bàn. Trái đất sẽ rung chuyển, sấm sét sẽ cuộn cuộn đến thiên giới, những người chồng, người vợ và những đứa con, các vị Tỳ khưu và chư thiên chưa giải thoát khỏi tham dục sẽ sầu khổ, than khóc và thương tiếc trong tuyệt vọng. Đức vua và thần dân, chư thiên và phạm thiên sẽ cung kính đánh lễ thân xác Đức Thế tôn, với hương thơm và hoa cúng dường. Một đài hỏa thiêu bằng gỗ trầm hương được dựng lên và thân Ngài được đặt lên đó. Sau lễ trà tỳ, xá lợi Ngài sẽ được cung kính đánh lễ và nhiều thế hệ sẽ tạo được phước báu cho đến khi xá lợi tự tan rã, được xác định bởi Đức Thế tôn. Điều này sẽ kết thúc sứ mệnh của Chư Phật không ai sánh bằng.

## **XVII. Giáo pháp trong ba thời kỳ**

Đó chính là Pháp. Trải qua một hành trình dài trong dòng luân hồi, được chúc phúc và thọ ký là một vị Bồ tát xác định, xuất hiện trong thời đại này là bậc thầy cao quý của chúng ta, và trong tương lai, sẽ thành tựu ba-la-mật của một vị Bồ Tát, đắc toàn giác trí và Chứng Ngộ Tối Thượng, tất cả đều giống nhau: Pháp, là sự vận hành của vạn vật.

## **XVIII. Cách Ngài Trưởng Lão minh họa Giáo Pháp**

Ngài tự mình nói rằng những vị Bồ Tát chứng Ngộ Phật quả sau khi hoàn thành mọi ba-la-mật và sẽ truyền bá Giáo pháp; như thế gọi là thuận.

“...Đức Phật Chánh Đẳng Giác nhập bát niết bàn như một ngọn đèn chiếu sáng đến mười ngàn thế giới đến lúc tắt đi. Các vị A-la-hán cũng sẽ nhập bát niết bàn vào cuối đời mình và những ai có đạo quả sẽ tái sinh vào các cõi cao hơn. Các chúng sinh còn lại chưa chứng đắc bất kỳ đạo-quả nào sẽ tái sinh về nhiều cõi khác nhau tương ứng theo nghiệp của họ. Kinh thành nơi Đức Phật sống, các vườn tược, hồ nước, tất cả những thứ này sẽ hư hoại theo thời gian. Cùng cách đó, các vật thể to

lớn như mặt trời, mặt trăng, các vì sao, trái đất, núi chúa Tu di, các đại dương, và các vật nhỏ hơn như nhà cửa, xe cộ, quần áo, đồ trang sức, tiền bạc và đất đai mà con người sử dụng, tất cả đời sống với thực phẩm, nước uống, quần áo, trang sức và tất cả vật hữu tình và vô tình sinh lên rồi diệt đi trong từng khoảnh khắc đều vô thường.”

“Chúng sanh bị áp bức bởi sự hằng sinh lên và diệt đi theo điều kiện của các hành; các hành do đó là không thỏa mãn, là khổ. Vì chúng không thể được kiểm soát, chúng không phải của ta, chúng không có tự ngã. Tất cả các hành có điều kiện đều phải chịu theo ba đặc tính: đó là sự thật về khổ (Khổ). Nguyên nhân của khổ, tham muốn được hiện hữu, là sự thật về Nhân của Khổ (Tập). Sự đoạn diệt của hai điều này là Niết Bàn, hay còn gọi là sự thật về sự Chấm Dứt Khổ (Diệt). Con đường Bát Chánh cần được tu tập để chấm dứt Khổ là sự thật về con đường dẫn đến sự chấm dứt Khổ (Đạo). Vô số các Vị Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác và các vị A-la-hán đã chứng ngộ Niết bàn, do thấu hiểu Tứ Thánh Đế, tích lũy ba-la-mật về bố thí, giữ giới và hành thiền. Chúng con thành kính đảnh lễ bằng thân, khẩu, và ý đến Chư Phật Toàn Giác, chư Phật Độc Giác, cùng các vị A-la-hán những người đã vượt qua bờ bên kia của khổ, diệt tận ngọn lửa phiền não và chứng ngộ hạnh phúc Niết bàn!”

### **IXX. Chỉ có Pháp**

Bất cứ cách nào ta tiếp xúc với thế giới qua các giác quan, đó chỉ là Pháp. Chúng ta, những người đang ở trong vòng luân hồi bất tận nên hiểu rằng tất cả hiện tượng chỉ là Pháp và hãy nỗ lực để thấy chúng như vậy. Chúng ta đều biết cách Ngài Trưởng Lão, vị thầy vĩ đại của chúng ta, đi con đường này. Ngài có học vấn, thiện xảo trong việc giảng dạy và ghi chép, trí tuệ, kỷ luật, sự vâng lời, kỹ năng lắng nghe cẩn thận, giới đức trong sạch, trí nhớ phi thường và khả năng đạt định và duy trì định thâm sâu. Ngài nhận được nhiều lễ vật, sự kính trọng và hộ độ, tiếng tăm, sự tán dương, địa vị, bằng cấp và danh dự. Ngài cũng từng đối mặt với nhiều sự khiển trách, lăng mạ, tai ương, thảm họa và bệnh tật. Tất cả đều là Pháp. Tâm Ngài được huấn luyện để quán xét tất cả chỉ là Pháp.

Ngài vẫn giữ được bình an trong khi đối diện với mọi sự theo đúng vận hành này. Ngài cho thế gian thấy cách để giữ được sự an lạc theo như vận hành của Pháp. Ngài thuyết phục được mọi người cùng theo con đường này.

## **XX. Giáo Pháp là nơi nương tựa duy nhất**

Giáo pháp là nơi nương tựa duy nhất, bảo vệ cho chúng ta và cho tất cả mọi loài. Tà kiến và sự gằng giũa những người có tà kiến khiến gia tăng khổ đau trong vòng luân hồi. Ngài Trưởng Lão đã khuyên dạy và giảng Pháp, minh chứng bằng thân giáo và khuyến khích chúng ta bằng mọi giá phải từ bỏ tà kiến và mau chóng quy y Pháp.

### **67. Niềm vinh hạnh, tôn kính và ước muốn**

Chúng ta hãy quy y Chánh Pháp, để Pháp bảo vệ, hỗ trợ ta và tăng trưởng trong ta, trải nghiệm sự bình an trong Pháp và tận hưởng an lạc Niết bàn tối thượng. Chúng ta hãy tinh tấn thực hành Pháp.

Nhiệt tâm hành trì Pháp chính là cách thể hiện sự tôn kính chân thành của chúng ta dành cho Ngài Trưởng Lão. Mong rằng những gì được hiển bày trong lối sống phạm hạnh, cách thức thực hành, sự thực chứng trong thiền của Ngài sẽ mang lại lợi ích cho việc hành trì của chúng ta. Cầu mong cho công đức từ pháp bảo này cùng phước thiện lớn lao sinh khởi từ việc áp dụng thực hành của chư tỳ-kheo và cư sĩ theo lời dạy của Ngài, vun bồi đức tin nơi Tam Bảo, nỗ lực phát triển mọi thiện hạnh, sẽ trợ giúp cho Ngài đạt được ước nguyện cao quý là trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác!

Chúng con sẽ mãi luôn tôn kính Ngài, bậc thầy vĩ đại, bậc Bồ Tát, Ngài Đại Trưởng lão Nā Uyane Ariyadhamma bằng chính suy nghĩ, lời nói và hành động!

Cầu mong chúng con nhận được ân đức và sự tha thứ của Ngài

cho mọi sai sót và lỗi lầm của chúng con trong suy nghĩ, lời nói và hành động!

Những ghi chép viết tay, tư tưởng và quan điểm của Ngài Đại Trưởng Lão được thể hiện qua lời nói và chi tiết về cuộc đời Ngài ghi lại ở đây, đều dựa trên Giáo pháp. Nếu có sai sót gì, mong Đức Pháp cao thượng tha thứ cho chúng con! Mong Ngài Đại Trưởng Lão cũng tha thứ cho chúng con!

Nếu có bất cứ sơ sót nào trong ấn bản này, ngưỡng mong quý thiện hữu, quý chư tôn túc lượng thứ bỏ qua. Phạm cách về giới, định và tuệ của Đức Bồ Tát cao thượng là điều vô cùng giá trị mà khi tập trung vào, hằng mong sẽ trợ giúp quý vị trong việc thực hành, khởi phát năng lượng, ngày càng tấn hoá.

Cầu mong tất cả chúng sanh đều được hưởng lợi ích từ Giáo pháp!  
**68. Chia phước tiếng Pāli**

**Sīlādinekagaṇasobhitapuññatejo  
Sabbesu tīsu piṭakesupi kovido yo  
Therāsabho Ariyadhammayathindanātho  
Sabbaññutaṃ labhatu taṃ paramuttamaṃ so**

Nếu có một vị Đại Trưởng Lão xứng đáng, được kính trọng vì giới luật và phạm cách thù thắng, được quý cư sỹ ngưỡng mộ, một vị có công đức thù diệu lẫy lừng, thông lâu Tam Tạng kinh điển, ngưỡng mong vị tỳ-kheo cao quý xuất chúng ấy, với tên Ariyadhamma, chứng quả Toàn Giác Tối Thượng!

**Khīnāsavoti bhuvī patthaṭakittighoso  
Jhānādinekabalapūritadhammakāyo  
Saddho tisāsanadharo yatipuṅgavo yo  
Sabbaññutaṃ labhatu taṃ paramuttamaṃ so**

Một vị A-la-hán vang danh và được ca ngợi khắp đại địa, có đủ đầy các quyền năng, chứng đạt thiền định, có niềm tin bất hoại nơi Tam Bảo, thù thắng trong ba Pháp, Pháp học, Pháp hành và Pháp thành, ngưỡng mong vị tỳ-kheo cao quý xuất chúng ấy, với tên Ariyadhamma, chứng quả Toàn Giác Tối Thượng!

**Jātinamaṭṭhasata ceva saḥassamaṭṭaṃ  
Gantvāna ñāṇapadasā ujubhūtamagge  
Sambodhiñāṇalabhituṃ niyato supañño  
Sabbaññutaṃ labhatu taṃ paramuttamaṃ so**

Trải qua khoảng 1,800 kiếp luân hồi trên con đường bất thối dẫn đến Niết bàn, dụng trí như đôi chân, được thọ ký chứng đạt trí tuệ giác ngộ, ngưỡng mong vị tỳ-kheo cao quý xuất chúng ấy, với tên Ariyadhamma, chứng quả Toàn Giác Tối Thượng!

Bảo tháp được cúng dường trong lễ kỷ niệm một năm ngày Đại Trưởng lão viên tịch. Tháp có chứa xá lợi của Đức Phật, Đại Trưởng Lão và các bảo vật linh thiêng khác.

Cúng dường tháp bảo và chia sẻ công đức với Ngài Đại Trưởng Lão.

Bản gốc cuốn tự truyện: “*Asirimat Budumaga Piyasaṭṭhan*”.







Tượng sáp của Ngài Đại Trưởng Lão, Nā Uyana



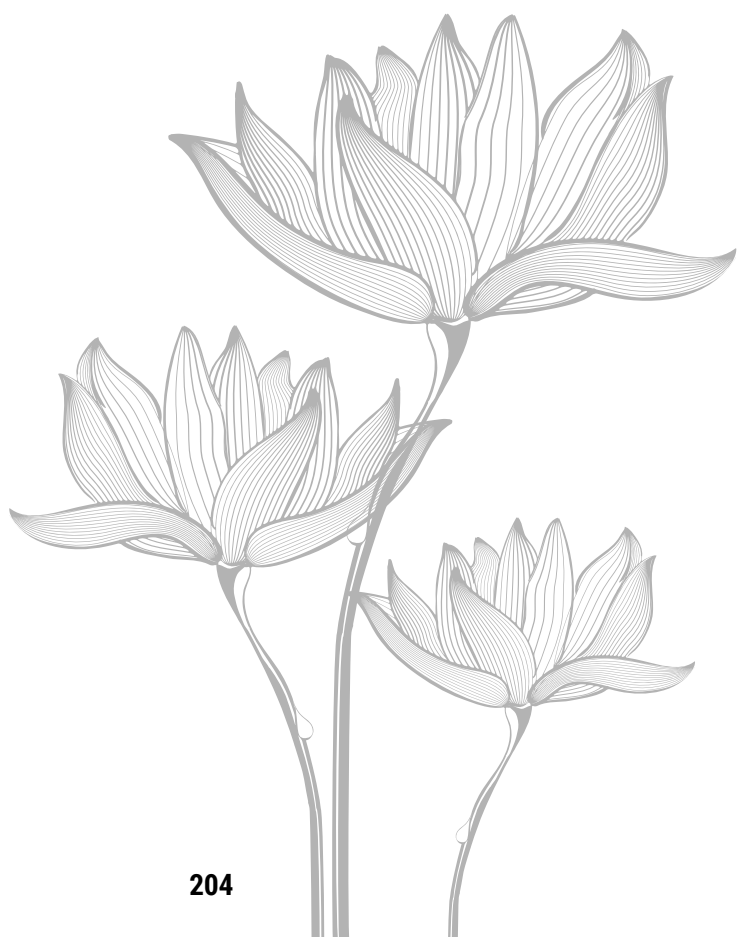
Hình trên: Tháp cúng dường nhân dịp lễ giỗ đầu tiên của Ngài, có chứa xá lợi Phật, xá lợi của Ngài và nhiều món vật linh thiêng khác.  
Hình dưới: Cúng dường tháp và chia phước đến Ngài Đại Trưởng Lão







Bản tự truyện gốc: “Asirat Budumaga Piyasathan”



## LỜI NHÓM DỊCH VIỆT

Nhóm Anh Em Thiện Hữu chúng con cùng tham gia dịch thuật cuốn sách này với mong ước chia sẻ câu chuyện cuộc đời Đức Bồ Tát NĀ UYANE ARIYADHAMMA cao thượng đến với rộng rãi Đạo Hữu hữu duyên trong và ngoài nước, tạo cơ hội học hỏi và gieo duyên với Ngài, đồng thời trưởng dưỡng đức tin nơi Tam Bảo.

Xin chân thành tri ân các Thiện tri thức đã tham gia bản dịch, hiệu đính và ủng hộ công tác này. Trong quá trình dịch thuật, chúng con hết sức cẩn thận với tiêu chí dịch thật sát sao và chính xác từng từ từng ý của bản gốc. Tuy nhiên, vì năng lực chúng con có giới hạn, chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót ngoài mong muốn, ngưỡng mong quý vị độc giả hoan hỷ lượng thứ và góp ý giúp đỡ chúng con hoàn thiện công đức này.

Mọi đóng góp và thắc mắc xin gửi về cho chúng con tại email: [Faihttram@gmail.com](mailto:Faihttram@gmail.com).

### **Idaṃ no nātinam hotu, sukhitā hontu nātayo**

Phước thiện pháp thí thanh cao này, xin hồi hướng đến tất cả thân quyến của chúng con, từ kiếp hiện tại cho đến vô lượng kiếp trong quá khứ, cầu mong quý vị hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện này để thoát khỏi cảnh khổ, được an lạc lâu dài.

### **Imaṃ puññābhāgaṃ mātāpitu-ācariya-nāti-mittānañceva sesasabbasattānañca dema, sabbepi te puññapattim laddhāna sukhitā hontu.**

Chúng con thành tâm hồi hướng, chia phước đến ông bà, cha mẹ, thầy tổ, thân quyến, bạn hữu cùng tất cả chúng sinh từ cõi địa ngục, atula,

ngạ quỷ, súc sinh, nhân loại, chư thiên trong các cõi trời dục giới, chư phạm thiên trong các cõi trời sắc giới,... tất cả quý vị hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện pháp thí thanh cao này, cầu mong quý vị thoát mọi sự khổ, được an lạc lâu dài.

**Idaṃ me dhammadānaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.**

Phước thiện pháp thí thanh cao này của mỗi người chúng con, xin làm duyên lành dẫn dắt mỗi người chúng con chứng đắc Thánh Đạo - Thánh Quả và Niết Bàn, diệt đoạn tuyệt mọi phiền não trầm luân, giải thoát khỏi tử sinh luân hồi trong ba giới bốn loài.

**Ichchitaṃ patthitaṃ amhaṃ  
Khippameva samijjhatu.**

Điều mong ước, ý nguyện của chúng con  
Cầu mong sớm được thành tựu như ý.

**Nhóm biên dịch Việt ngữ  
Hội An, Việt Nam  
Tháng 09-2021**



*“Trong tất cả các hành giả đến từ Sri Lanka,  
duy nhất một người đã phát triển đầy đủ mọi đề mục  
thiền định theo cùng chuẩn mực mà tôi biết,  
đó là Ngài Nā Uyane Ariyadhamma”*

**—Aggamahāpaṇḍita - Aggamahā Kammatṭhānācāriya  
Ngài Đại Trưởng Lão Đáng Kính Pa Auk Āciṇṇa Sayadaw –**

**Trung tâm thiền Pa auk - Mawlamyine, Myanmar.**