

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



**NHỮNG PHẦN THIẾT YẾU
ĐỂ TU TẬP THIỀN**

(ESSENTIAL FACTORS FOR MEDITATION PRACTICE)

Padhāniyaṅga Sutta & Meghiya Sutta

Sayadaw U. Kumārābhivamsa

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDHASSA

**HOMAGE TO HIM, THE BLESSED ONE, THE WORTHY ONE,
THE PERFECTLY SELF-ENLIGHTENED ONE**

THÀNH KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN, BẬC ÚNG CÚNG, ĐÁNG CHÁNH TỰ GIÁC



The material in this book may be reproduced for Free Distribution without the author's permission.

It is recommended, however, that unauthorized change and misrepresentation of the content of this book be avoided.

Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ Jināti

The give of truth excels all other gifts.

First Published: 19th February 2019

MahāDāna

Pa-Auk Tawya Meditation Center (Main) Mawlamyine, Mon State
Myanmar

Tác giả cho phép tái xuất bản tài liệu này để phân phát miễn phí.

Tuy nhiên, không được phép thay đổi và tránh bóp méo nội dung của quyển sách này.

Tặng sự thật hơn tất cả các quà tặng khác.

Xuất bản lần đầu: ngày 19, tháng hai, năm 2019

MahāDāna

Trung Tâm Thiền Pa-Auk Tawya (Chính)

Mawlamyine, Mon State

Myanmar

Món Quà Pháp Bảo – Phân Phát Miễn Phí

PDF by Sati (Indonesia) February 2019

CONTENTS

Introduction

Editor's Note

Three Trainings

Sīla Sikkhā

Samādhi Sikkhā

Paññā Sikkhā

The Five Necessary Factors for the practice of Meditation (Padhāniyaṅga).

1. Saddhā (Faith)

[a] Āgama-saddhā (Religious faith)

[b] Adhigama saddhā (Acquired faith)

The Story of the Leper Suppabuddha

The Story of The Householder Sūrambaṭṭha

[c] Okappana-saddhā (Determined faith)

The Story of Venerable Mahākappina

The Story of the Rich Man Anāthapiṇḍika

[d] Pasāda-saddhā (Inspired faith)

2. Appābādha (Health)

The Story of Venerable Godhika

3. Asaṭṭha (Honesty)

The Story of Uruvela

4. Vīriya (Effort)

The Story of Venerable Mahāsīvatthera

The Story of Samaṇa Devaputta

5. Paññā (Wisdom)

The Wisdom of Venerable Sāriputta and

Venerable Mahā Moggallāna

Meghiya Sutta

Unwholesome Thoughts arouse in Venerable Meghiya's mind

The Buddha Gave a Discourse to Venerable Meghiya

Appendix 1

Appendix 2

Appendix 3

Source References

Biography of Sayadaw U Kumārābhivamsa

Sharing of Merit

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	vi
Lời ghi của nhóm Biên soạn	vi
TAM HỌC.....	8
<i>Sīla Sikkhā</i> (Giới Học)	8
<i>Samādhi Sikkhā</i> (Định Học)	10
<i>Paññā Sikkhā</i> (Tuệ Học)	10
Năm Phần Thiết Yếu Để Tu Tập Thiên (<i>Padhāniyaṅga</i>)	16
1. <i>Saddhā</i> (Tín).....	22
[a] <i>Āgama-saddhā</i> (Lòng tin giáo pháp)	24
[b] <i>Adhigama saddhā</i> (Lòng tin chứng đạt).....	24
<i>Chuyện Về Người Bệnh Phong Hủi Suppabuddha</i>	24
<i>Câu Chuyện Về Chủ Hộ Sūrambaṭṭha</i>	28
[c] <i>Okappanā-saddhā</i> (Lòng tin kiên định).....	32
<i>Câu Chuyện Về Tôn Giả Mahākappina</i>	32
<i>Câu Chuyện Về trưởng giả Anāthapiṇḍika</i>	38
[d] <i>Pasāda-saddhā</i> (Lòng tin trong sạch, tinh tín).....	42
2. <i>Appābādha</i> (Sức khỏe ít bệnh).....	42
<i>Câu Chuyện Về Tôn Giả Godhika</i>	44
3. <i>Asaṭha</i> (Chân thật)	46
<i>Câu Chuyện Về Uruvelā</i>	48
4. <i>Vīriya</i> (Tinh cần).....	50
<i>Câu Chuyện Về Tôn Giả Mahāsīvatthera</i>	52
<i>Câu Chuyện Về Samaṇa Devaputta</i>	58
5. <i>Paññā</i> (Trí)	60
<i>Trí Tuệ Của Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahā Moggallāna</i>	60
Meghiya Sutta	66
Những Tâm Bất Thiện Sanh Theo Tâm Của Tôn Giả Meghiya.....	68
Đức Phật Ban Thời Thuyết Pháp Đến Tôn Giả Meghiya	70
Phụ lục 1	88
Phụ lục 2	90
Phụ lục 3	92
Nguồn Tham Khảo	94
Tiểu Sử của Sayadaw U Kumārābhivamsa.....	94
Sharing of Merit - Chia Phước	95

Introduction

The insights found in *Padhāniyaṅga* and Meghiya Sutta relate tremendously to the practice of meditation. I hope this booklet will support many people's meditation practice; to be successful in meditation and experience inner peace, happiness and liberation.

Because I was not satisfied with my talk on these two topics, I did not intend to make this booklet. However, due to requests from some of my disciples, I allowed them to transcribe and write this book.

May all readers and meditators apply The *dhamma* in this booklet for the realization of *Nibbāna* as soon as possible. May all beings be happy!

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

U Kumarābhivamsa
Pa-Auk Tawya (Pyin Oo Lwin)

Editor's Note

This book is based on Sayadaw U Kumarābhivamsa's *dhamma* Talks about *Padhāniyaṅga-Sutta* and Meghiya-Sutta given at Pa-Auk Tawya Tat-Oo *dhamma* Yeikhthar (Extended), Pyin Oo Lwin, Myanmar, as well in other countries such as Singapore, Thailand and Vietnam.

We express our deepest gratitude to Sayadaw U Kumarābhivamsa for all his teachings and giving us permission to transcribe this book.

Some stories and Pāli-English translations are from sources listed in the source reference section. During his talks, Sayadaw U Kumārābhivamsa also provided some Commentary material. Minor language adjustments were made throughout the book to make it easier for English readers to understand. Our appreciations to everyone who helped edit and give suggestions, to all the donors, and whoever participated in making and distributing this book. We apologize for any errors or mistakes made.

May this book be an inspiration for those who have not yet practiced meditation. May this book assist meditators to overcome all difficulties in meditation practice. May all be able to practice The *dhamma* to realize *Nibbāna* in this very life.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.
Editors
Pa-Auk Tawya Dhamma Yeiktha (Extended)
Pyin Oo Lwin,
19th January 2019

Giới thiệu

Tuệ quán đã tìm thấy trong Padhāniyaṅga và Meghiya Sutta liên quan đến tu tập thiền rất lớn. Tôi hy vọng quyển sách này sẽ ủng hộ, khuyến khích nhiều người tu tập thiền để thành công trong thiền và kinh nghiệm sự yên tĩnh, hạnh phúc và giải thoát bên trong.

Vì chưa hài lòng với việc dạy của tôi về hai chủ đề *Padhāniyaṅga* và Meghiya Sutta, nên tôi không có ý định làm tập sách này. Tuy nhiên do yêu cầu từ một số học trò, tôi cho phép họ sao lại và viết thành tập sách này.

Mong tất cả độc giả và thiền sinh ứng dụng pháp *dhamma* trong sách này để biết rõ *Nibbāna* sớm nhất có thể. Mong cho tất cả chúng sanh được an vui.

Sādhu, Sādhu, Sādhu

U Kumarābhivamsa
Pa-Auk Tawya (Pyin Oo Lwin)

Lời ghi của nhóm Biên soạn

Quyển sách này dựa vào lời dạy pháp *dhamma* của Sayadaw U Kumarābhivamsa về Padhāniyaṅga-Sutta và Meghiya-Sutta đã được giảng tại Pa-Auk Tawya Tat-Oo Dhamma Yeikhthar (mở rộng), Pyin Oo Lwin, Myanmar, cũng như những quốc gia khác như là Singapore, Thailand và Vietnam.

Chúng tôi bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất của chúng tôi đến Sayadaw U Kumarābhivamsa vì tất cả lời dạy của Ngài và cho phép chúng tôi sao chép lại quyển sách này.

Việc chuyển ngữ một số tích truyện và Pāli-Anh từ những nguồn đã liệt kê trong phần nguồn tham khảo. Trong lúc nói, Sayadaw U Kumarābhivamsa cũng cung cấp một số tài liệu chú giải. Sự điều chỉnh nhỏ về từ ngữ đã được thực hiện khắp quyển sách để làm cho người đọc dễ hiểu hơn. Sự cảm kích của chúng tôi đến những người đã giúp hiệu đính và đưa những ý kiến, đến những thí chủ, và những ai đã tham gia trong việc làm và phân phát quyển sách này. Chúng tôi xin cáo lỗi về bất cứ những sai sót hay lỗi lầm đã phạm.

Mong cho quyển sách này là một nguồn cảm hứng cho những ai chưa tu tập thiền. Mong cho quyển sách này hỗ trợ những thiền sinh vượt qua tất cả những khó khăn trong tu tập thiền. Mong cho tất cả có thể tu tập pháp *dhamma* để biết rõ *Nibbāna* ngay trong kiếp sống này.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Nhóm biên soạn
Pa-Auk Tawya Dhamma Yeiktha (mở rộng)
Pyin Oo Lwin,
19 tháng Giêng, 2019

THREE TRAININGS

Prior to speaking on the five *Padhāniyaṅga*, do you know what the teachings of the Buddha are? If we summarize the Buddha's Teaching, it consists of three trainings namely: the training of morality (*Sīla Sikkhā*), the training of concentration (*Samādhi Sikkhā*) and the training of wisdom (*Paññā Sikkhā*). Here I will explain in brief.

Sīla Sikkhā

Sīla or morality, is the first training in the Buddha's Teaching. One who observes pure morality will be known as a good person but one who always breaks morality's precepts will not have a good reputation in society.

Many problems in the modern world arise because people do not observe the precepts. People kill each other, steal other people's belongings, commit sexual misconduct, speak lies, drink alcohol, and so on. If people observed and protected the moral precepts, wars and conflicts in the world would cease. *Sīla* is very important in order to create world peace. With continuous fighting and killing for worldly gain, the world will never be peaceful, societies will remain in upheaval and people will continue to live with worry and anxiety. If everybody observed good *Sīla*, the world would be a much happier peaceful place.

The Buddha explained five kinds of advantages for those who accomplished pure morality¹:

- (1) Gain much wealth and riches (*mahantaṃ bhogakkhandhaṃ adhiḡacchati*),
- (2) Gain good reputation (*kalyāṇo kittisaddo abbhuggacchati*),
- (3) Confidently associate with any social class or group of people whether it be Noble, Brahmin, householder or ascetic (*yaññadeva pariṣaṃ upasaṅkamati*),
- (4) Die with a peaceful mind (*asammūḷho kālaṅkaroti*),
- (5) At the breaking up of the body, after death, be reborn in a happy destination, a heavenly world (*kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā sugatiṃ saggam lokam upapajjati*).

Life is impermanent. As soon as we begin life, we need to accept that death will come one day. If we do not attain Arahantship in this life, we will continue the process of rebirth after death. Unlike people with Noble attainments who can choose their remaining rebirths, the rebirth for an ordinary person is uncertain. It could be woeful realms, human realm or celestial heavens. But if people can observe and guard pure morality until the death moment, they need not worry about the next destination. They will have a rebirth in a good destination.

If you can observe pure morality there are many places for you to stay. For example, if you do not have much money, you can come to our Pa-Auk Meditation Center to practice *dhamma*. We can take care and support you to practice meditation. We have many generous donors who are willing to support people who observe good morality. They will support your practice of pure morality and meditation.

Whether you are Buddhists or not, if you transgress precepts and engage in killing and stealing or so on, you sow the seeds of unwholesome *kamma*, you will get painful result. If you have accomplished pure morality, you have sowed the seeds of wholesome *kamma* and will surely experience good and pleasant results. By knowing the advantages of observing *Sīla*, it gives you more inspiration and energy to cultivate this practice. It will give the benefits not only in this life also in future live.

¹ Digha Nikāya, Mahāvagga, Mahāparinibbānasuttaṃ, 'Silavattānisamsā- Suttaṃ' (Advantages of observing the moral precepts Sutta).

TAM HỌC

Trước khi nói về năm ‘chi tinh cần’ (*Padhāniyaṅga*), bạn có biết giáo pháp của Đức Phật là chi hay chẳng? Nếu chúng ta tóm tắt giáo pháp của Đức Phật, nó gồm ba học, đó là: giới học (*sīla sikkhā*), định học (*samādhi sikkhā*) và tuệ học (*paññā sikkhā*). Ở đây, tôi sẽ giải thích tóm tắt.

Sīla Sikkhā (Giới Học)

Sīla hay giới, là phần học đầu tiên trong Phật pháp. Người tuân theo giới được xem là người tốt, còn người luôn phá những điều học của giới sẽ không có tiếng tốt trong xã hội.

Nhiều vấn đề trong thế giới ngày nay phát sanh do người không tuân theo những điều học. Con người giết lẫn nhau, trộm cắp tài sản của người khác, tà dâm, nói dối, uống rượu, và vân vân. Nếu con người tuân theo và bảo vệ những học giới, thì những cuộc chiến tranh và xung đột trong thế giới sẽ diệt. Vì tiếp tục đấu tranh và giết vì lợi ích thế gian, nên thế giới sẽ không bao giờ được yên ổn, xã hội sẽ vẫn trong sự chấn động và con người sẽ tiếp tục sống với sự lo lắng và ước ao. Nếu mọi người tuân theo giới (*sīla*) tốt, thì thế giới sẽ là nơi yên bình hạnh phúc hơn nhiều.

Đức Phật đã giải thích năm loại lợi ích cho những ai hoàn thành tịnh giới¹:

- (1) Đạt tới sự thịnh vượng và giàu sang (*mahantaṃ bhogakkhandhaṃ adhigacchati*),
- (2) Đạt tới sự nổi danh (*kalyāṇo kittisaddo abbhugacchati*),
- (3) Tự tin gia nhập hội chúng hay nhóm người dù đó là Thánh, *Brahma*, chủ hộ hay người tu khổ hạnh (*yaññadeva parisam upasaṅkamati*),
- (4) Chết với một tâm yên tịnh (*asammūḷho kālaṅkaroti*),
- (5) Vào lúc thân suy yếu, sau khi tử, được tái tục ở cõi vui, một thế giới chư thiên (*kāyassa bheda param maraṇā sugatiṃ saggaṃ lokaṃ upapajjati*).

Sự sống là vô thường. Ngay khi chúng ta bắt đầu sự sống, chúng ta cần chấp nhận rằng một ngày tử sẽ đến. Nếu chúng ta không đạt đến Arahant trong kiếp sống này, thì chúng ta sẽ tiếp tục tiến trình tái tục sau khi tử. Không như người có sự đạt đến Thánh cao quý có thể chọn việc tái tục còn lại, việc tái tục đối với một người thường thì không biết rõ. Nó có thể là những cõi khổ, cõi nhân loại, hay những cõi trời. Nhưng nếu người có thể tuân theo và bảo vệ thanh tịnh giới cho đến lúc tử, họ không cần lo lắng về nơi đến kế tiếp. Họ sẽ có một tái tục đến một nơi nhân cảnh.

Nếu bạn có thể tuân theo thanh tịnh giới, thì có nhiều nơi cho bạn lưu trú. Ví dụ, nếu bạn không có nhiều tiền thì bạn có thể đến Trung tâm Thiền Pa Auk của chúng tôi để tu tập Pháp *dhama*. Chúng tôi có thể chăm sóc và ủng hộ bạn để tu tập thiền. Chúng tôi có nhiều thí chủ rộng lượng, là người muốn làm để ủng hộ những người tuân theo giới tốt. Chúng tôi sẽ ủng hộ việc tu tập của bạn đến thanh tịnh giới và thiền.

Dù bạn có là một Phật tử hay không, nếu bạn phạm vào những học giới và làm việc giết, trộm cắp hay vân vân, thì bạn gieo những hạt giống của nghiệp (*kamma*) bất thiện, bạn sẽ chịu quả khổ. Nếu bạn đã thực hiện thanh tịnh giới, thì bạn đã gieo những hạt giống của nghiệp thiện và chắc chắn sẽ có những quả tốt và vừa ý. Bằng cách biết những lợi ích của việc tuân theo giới (*sīla*), nó truyền cho bạn thêm cảm hứng và năng lượng để trau dồi việc tu tập này. Nó không chỉ sẽ cho những lợi ích trong kiếp sống này mà còn ở kiếp sống vị lai.

¹ Digha Nikāya, Mahāvagga, Mahāparinibbānasuttaṃ, ‘Sīlavanttanisaṃsā-Suttaṃ’ (Advantages of observing the moral precepts Sutta).

Eventhough by observing pure morality, you will still find it very difficult to make the mind always in a positive wholesome state. The mind still associates with *lobha* (greed), *dosa* (hatred) and *moha* (delusion). With such defilements, the mind cannot achieve peace and happiness. So, to make mind pure, peaceful and happy, you need to practice the second step of the Buddha's Teaching; the training of concentration (*Samādhi Sikkhā*).

Samādhi Sikkhā

To develop concentration, The Buddha taught forty subjects¹ of *Samatha* (tranquility) meditation. There is no *lobha*, *dosa* and *moha* in the mind when a meditator is absorbed in a meditation object for one hour, two hours, three hours, or longer. With mental defilements temporarily overcome, the mind becomes peaceful, tranquil and still.

Out of the forty subjects of *Samatha* meditation, you may choose one according to your temperament. But at Pa-Auk Meditation Center, we usually start with teaching *ānāpānassati* (mindfulness on the breath). From the experience of many meditators, we know when a meditator practices *ānāpānassati* diligently, concentration will surely develop. *ānāpānassati* can be practiced up to the fourth jhana. When absorption is attained, the mind can stay with one object for long time and becomes very peaceful, tranquil and still. No unwholesome mental states arise at that time.

Even without the pleasures of material wealth, if you have strong concentration, you can stay alone blissfully and happily in the forest. By practice you will directly experience all the power of concentration and its benefits.

However, even with this deep state of tranquility, peace and stillness, a meditator has not uprooted the roots of unwholesome mental states. If a meditator stops practicing meditation, his concentration can and will degrade. *Samatha* concentration or *Lokiya* (worldly) concentration is not a permanent achievement. It can degrade or disappear when practice is stopped. Then the unwholesome mental states may appear again and the meditator is susceptible to transgress moral precepts if not careful. As long as the roots of mental defilements remain, any happiness achieved by *Samatha* meditation is not permanent. That is why the meditator need to continue to practice the last step of the Buddha's Teaching, the training of wisdom (*Paññā Sikkhā*).

Paññā Sikkhā

In Pa-Auk Meditation Center, after developing concentration, Teachers will guide meditators in the practice of Four Elements meditation. Through Four Element meditation a meditator can discern the twenty-eight materialities (*rūpa*). After completing the discernment of materiality (*rūpa*) a meditator will continue to discern mentality (*nāma*). With a strong foundation of *Samatha* meditation, meditator will be able to discern the ultimate realities of mentality-materiality (*nāma-rūpa*) as they really are.

In order to understand this, you need to know that the Buddha taught about four kinds of ultimate realities or *paramattha-dhammas*. What are they?

1. *Citta* (consciousness)
2. *Cetasika* (mental factors)
3. *Rūpa* (materiality)
4. *Nibbāna* (absence of materiality, mentality, and suffering; ultimate and peaceful happiness).

¹ See Appendix 1: 'The Forty Meditation Subjects' [page 94].

Dù là bằng cách tuân theo thanh tịnh giới, bạn sẽ vẫn thấy nó rất khó để làm tâm luôn trong trạng thái tốt, tích cực. Tâm vẫn phối hợp với tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*). Với những phiền não như thế, tâm không thể đạt đến sự yên tịnh và hạnh phúc. Như thế, để làm cho tâm thanh tịnh, yên tịnh hay vui, bạn cần tu tập bước thứ hai của lời Phật dạy; tu tập định học (*samādhī sikkhā*).

Samādhī Sikkhā (Định Học)

Đề tu tập định, Đức Phật dạy bốn mươi đề mục¹ thiền chỉ tịnh (*samatha*). Không có tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*) sanh theo tâm khi một thiền sinh chăm chú miệt mài theo một đề mục thiền đến một giờ, hai giờ, ba giờ đồng hồ, hay lâu hơn. Vì tạm thời vượt qua những danh pháp phiền não, tâm trở nên yên tĩnh, lặng lẽ, tĩnh lặng.

Trong bốn mươi đề mục thiền chỉ tịnh (*samatha*), bạn có thể chọn một đề mục nào phù hợp theo căn tánh của bạn. Nhưng tại Trung tâm Thiền Pa Auk, chúng tôi thường bắt đầu bằng Niệm theo hơi thở vô, hơi thở ra (*ānāpānassati*). Từ kinh nghiệm của nhiều thiền sinh, chúng tôi biết rằng, khi một thiền sinh tu tập siêng năng *ānāpānassati*, định sẽ chắc chắn phát triển. *ānāpānassati* có thể được tu tập lên đến thiền thứ tư (4th *jhāna*). Khi đạt được sự chăm chú miệt mài, tâm có thể đình trụ ở một cảnh trong thời gian dài và trở nên rất yên tĩnh, lặng lẽ, tĩnh lặng. Không có những trạng thái bất thiện sanh theo trong khi ấy.

Ngay cả những ý muốn về sự thịnh vượng vật chất, nếu bạn có định mạnh thì bạn có thể trú một mình một cách vui sướng và hạnh phúc trong rừng. Do tu tập, bạn sẽ trực tiếp trải nghiệm tất cả sức mạnh của định và những lợi ích của nó.

Tuy nhiên, ngay cả với trạng thái định sâu này, sự yên tĩnh, tĩnh lặng, một thiền sinh không có nhỏ bỏ những trạng thái của căn danh bất thiện. Nếu một thiền sinh ngưng tu tập thiền, thì định của vị ấy có thể sẽ giảm. Định an chỉ (*samatha*) hay định hiệp thế (*lokiya*) không phải là một thành tựu vĩnh cửu. Nó có thể suy giảm hay biến mất khi việc tu tập bị ngưng. Kế đến, những trạng thái của danh bất thiện có thể xuất hiện trở lại và thiền sinh dễ phạm những học giới nếu không cẩn thận. Chỉ cần những căn danh phiền não còn, bất cứ hạnh phúc nào đã đạt do thiền chỉ tịnh (*samatha*) là không vĩnh cửu. Đó là tại sao thiền sinh cần tiếp tục tu tập thêm bước cuối theo lời dạy của Đức Phật, đó là tuệ học (*paññā sikkhā*).

Paññā Sikkhā (Tuệ Học)

Ở Trung tâm Thiền Pa Auk, sau khi tu tập phát triển định, các thiền sư sẽ hướng dẫn thiền sinh về tu tập thiền theo bốn giới (*dhātu*). Qua thiền bốn giới, một thiền sinh có thể thấy biết rõ hai mươi tám thứ sắc (*rūpa*). Sau khi hoàn thành việc thấy biết rõ về sắc, một thiền sinh sẽ tiếp tục quan sát thấy biết rõ danh (*nāma*). Với một nền tảng vững chắc của thiền chỉ tịnh (*samatha*), thiền sinh sẽ có khả năng quan sát thấy biết rõ những thực tính siêu lý của danh sắc (*nāma-rūpa*) theo thực tính như vậy.

Để hiểu điều này, bạn cần biết rằng Đức Phật dạy về bốn loại thực tính siêu lý hay pháp siêu lý (*paramattha dhamma*). Chúng là những gì?

1. *Citta* (tâm),
2. *Cetasika* (sở hữu tâm),
3. *Rūpa* (sắc pháp),
4. *Nibbāna* (vắng mặt sắc, danh, và khổ; cùng tột an vui hạnh phúc).

¹ Xem phụ lục 1: 'Bốn Mươi Đề Mục' [trang 108].

Citta and *Cetasika* are the ultimate realities of the mentality (*nāma*). Then we have the ultimate reality of matter (*rūpa*) and *Nibbāna*¹. Without developing deep concentration, a person only sees conventional truths such as a bhikkhu, sayalay, man, woman, boy, girl, etc. According to ultimate reality, there is no such thing as animal, human, *deva*, Brahmā, and so on, there are only ultimate mentalities and materialities. Without concentration one only knows concepts and sees compactness. If you want to see ultimate mentality- materiality, you should practice one of the meditation subjects to develop concentration. Based on this concentration, a meditator proceeds to practice four elements meditation. What are the four elements? They are earth, water, fire and wind. When meditators discern these four elements clearly in their whole body from head to foot and foot to head, again and again, they will experience their body as a block of the four elements². When this happens the perception of ‘self’ temporarily disappears. Meditator experiencing that there is no man, woman, etc.

After can discern the four elements internally in own bodies, externally you can also discern houses, cars, and see them in their ultimate nature as only groups of four elements. When meditators finish with discerning the four elements, they are ready to proceed with the practice of materiality meditation (*rūpa-kammaṭṭhāna*), the discernment of the twenty-eight kinds of materiality³.

In daily life, you may not think that our bodies and minds are changing. This truth that our minds and bodies are always changing may not dawn on you. By reflecting about how you looked this year compared to last year, you can see some general changes. To know and see this changing nature at the deepest level of ultimate realities you must develop enough concentration; only then you will see the truest nature of ultimate realities as they really are.

After discerning materiality, meditators can proceed to discern mentality through the practice of mentality meditation (*nāma-kammaṭṭhāna*). Then after meditators are able to discern *nāma-rūpa*, meditators have to discern their causes, which is discerning Dependent Origination (*Paṭicca- Samuppāda*). Dependent origination is about how causes and effects operate over the three periods of past, present, and future. The Buddha taught four methods to discern dependent origination, according to the character of his listeners, and there is a fifth method taught by the Venerable Sāriputta.

At the Pa-Auk monasteries usually teach only two methods; the First and Fifth Method. The First Method for example recorded at *Mahānidāna-Suttaṃ* (The Great Causation Sutta) of *Dīgha-Nikāya* and the *Nidāna-Vagga* (Causation Section) of *Saṃyutta-Nikāya*. The Fifth Method recorded in the *Paṭisambhidā-Magga*, *Dhamma-ṭṭhiti-ñāṇa-niddeso* (Standing on-Phenomena Knowledge Description).

Only after you are able to discern *nāma-rūpa* and their causes, then you can see their nature. What is their nature? They are always arising and passing away at phenomenal speeds. At this *paramattha* stage, you can start to contemplate *nāma-rūpa* and their causes as *anicca* (impermanent), *dukkha* (suffering) and *anatta* (non-self).

¹ Nibbāna = asañkhata dhātu (unconditioned state or peaceful element).

² Please approach to capable meditation teacher to practice systematically.

³ See Appendix 2: ‘The Twenty-Eight Types of Materiality’ [page 96].

Tâm (*citta*) và sở hữu tâm (*cetasika*) là thực tính siêu lý của danh (*nāma*). Kể đến chúng ta có thực tính siêu lý của sắc (*rūpa*) và *Nibbāna*¹. Ngoài việc tu tập phát triển định sâu, một người chỉ có thể thấy sự thật chế định như là bhikkhu, sayalay tu nữ, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, v.v... Theo thực tính siêu lý, không có pháp như là bàng sanh, người nhân loại, chư thiên, chư Phạm thiên, và v.v..., chỉ có những danh và sắc siêu lý. Không có định, người chỉ có thể biết những pháp chế định và thấy dưới dạng khối, rắn chắc. Nếu bạn muốn thấy những danh và sắc siêu lý, thì bạn phải tu tập một trong những đề mục thiền để phát triển định. Dựa vào định này, một thiền sinh tiến lên tu tập thiền bốn giới (*dhātu*). Bốn giới (*dhātu*) là chi? Chúng là địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*). Khi thiền sinh quan sát thấy biết rõ theo bốn giới này trong toàn thân của họ từ đầu đến bàn chân và từ bàn chân đến đầu, lặp đi lặp lại nhiều lần, họ sẽ kinh nghiệm thân của họ như một khối của 4 giới². Khi điều này xảy ra, tưởng về ‘tự ngã’ tạm thời biến mất. Thiền sinh kinh nghiệm rằng không có đàn ông, đàn bà, v.v...

Sau khi có thể quan sát thấy biết rõ theo bốn giới nội phần trong tự thân, ngoại phần bạn cũng có thể quan sát nhà, xe và thấy chúng theo thực tính siêu lý chỉ là những nhóm của bốn giới. Khi thiền sinh hoàn thành việc thấy biết rõ bốn giới, họ sẵn sàng tiếp tục với việc tu tập về thiền đề mục sắc (sắc nghiệp xứ - *rūpa kammaṭṭhāna*), quan sát theo hai mươi tám thứ sắc³.

Trong cuộc sống hằng ngày, bạn có thể không nghĩ rằng thân và tâm của chúng ta đang thay đổi, sự thật thân và tâm luôn thay đổi này có thể không rõ ràng với bạn. Bằng cách xem lại việc làm sao bạn nhìn năm nay so với năm rồi, bạn có thể thấy một số thay đổi tổng quát. Để biết và thấy tính thay đổi này ở mức sâu nhất về những thực tính siêu lý, bạn phải phát triển định đủ mức, chỉ khi ấy bạn sẽ thấy trạng thái tự nhiên của pháp siêu lý theo thực tính như vậy.

Sau khi quan sát thấy biết rõ sắc, thiền sinh có thể tiến lên quan sát theo danh qua việc tu tập thiền đề mục danh (danh nghiệp xứ - *nāma kammaṭṭhāna*). Kể đến, sau khi thiền sinh có thể thấy biết rõ danh sắc (*nāma rūpa*), thiền sinh phải quan sát các nhân hay duyên của chúng, đó là quan sát theo pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*). Pháp liên quan tương sinh là về các nhân và quả hoạt động ra sao qua ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai. Đức Phật dạy bốn phương pháp để quán theo pháp liên quan tương sinh, tùy theo tính nết của người nghe, và có một phương pháp thứ năm do Tôn giả Sāriputta dạy.

Tại tu viện Pa-Auk thường chỉ dạy hai phương pháp; phương pháp thứ nhất và thứ năm. Phương pháp thứ nhất ví dụ đã ghi lại ở tại Mahānidāna-Suttaṃ thuộc Dīgha-Nikāya và Nidāna-Vagga (Phần Nhân duyên) thuộc Samyutta-Nikāya. Phương pháp thứ năm đã ghi chép trong Paṭisambhidā-magga, Dhammaṭṭhiti-ñāṇa-niddeso.

Chỉ sau khi bạn có khả năng quan sát thấy biết rõ danh sắc (*nāma rūpa*) và các duyên của chúng, thì bạn mới có thể thấy trạng thái của chúng. Trạng thái của chúng là chi? Chúng luôn sanh và diệt với tốc độ phi thường. Ở giai đoạn siêu lý (*paramattha*) này, bạn có thể bắt đầu thiền theo danh sắc (*nāma rūpa*) và các nhân của chúng thì vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*).

¹ Nibbāna – vô vi giới (*asaṅkhata dhātu*) (trạng thái không bị trợ tạo).

² Làm ơn đến gặp thiền sư có khả năng để tu tập theo hệ thống.

³ Xem phụ lục 2: ‘hai mươi tám thứ sắc’ [trang 110].

All *nāma-rūpa* are impermanent (*anicca*) because always arising and perishing. Because they are impermanent, as soon as they arise they pass away so they are suffering (*dukkha*). *Nāma-rūpa* is non-self (*anatta*), because if there is 'self' (*atta*) they will follow according to our desire, not to be sick, not to grow old and not to die. But because of non-self nature, we get sick, old and die. When we contemplate *nāma-rūpa* as *anicca*, *dukkha* and *anatta*, this is the practice of *Vipassanā* (insight), so this is the training of wisdom.

The step by step Insight Knowledges¹ development through the practice of *Vipassanā* gradually and powerfully weakens the defilements until realizing *Magga-Phala* (Path and Fruition) and the goal of enlightenment, *Nibbāna*.

The attainment of *Nibbāna*, means that a meditator has started the complete eradication of the defilements by attaining the subsequent stages of a Noble person. They are:

1. *Sotāpanna* (The Stream Enterer)

Sotāpatti-Magga-Ñāṇa (the Stream-Entry Path Knowledge), destroys three fetters (*saṃyojana*):

- i. the identity view (*sakkāya-diṭṭhi*),
- ii. scepticism (*vicikicchā*) about The Triple Gems, past and future lives, the workings of *kamma*, etc.
- iii. adherence to wrong rites and rituals (*sīlabbataparāmāsa*).

The Stream Enterer has now unshakeable faith in The Buddha, *dhamma*, and *Saṅgha*, unshakeable faith in the threefold training, unshakeable faith in past lives, unshakeable faith in future lives, unshakeable faith in past and future lives, and unshakeable faith in can hold a wrong view about the workings of *kamma* and is not able to transgress the Five-Precepts. A *Sotāpanna* will for sure attain Arahantship within seven lives, either as a human being, *deva* or *Brahma*.

2. *Sakadāgāmi* (The Once Returner)

Sakadāgāmi-Magga-Ñāṇa (the Once-Return Path Knowledge), destroys no defilements, but further weakens the fetters of sensual greed, hatred and delusion. A *Sakadāgāmi* may reborn in the human world only once and for sure attain Arahantship in that life.

3. *Anāgāmi* (The Non-Returner)

Anāgāmi-Magga-Ñāṇa (the Non-Return Path Knowledge), destroys:

- iv. all remaining sensual lust (*Kāmarāga*),
- v. all remaining hatred (*paṭigha*), including remorse.

The Non-Returner is no longer able to engage in sexual conduct, or slander, harsh speech, or ill-will. One will never return to the human or sensual *deva* worlds. An *Anāgāmi* will for sure attain Arahantship as a *Brahma* in a subsequent life.

¹ See Appendix 3: 'The Sixteen of Vipassanā Ñāṇa (Insight Knowledges)' [page 98].

Tất cả danh sắc (*nāma rūpa*) đều vô thường (*anicca*) vì luôn sanh và diệt. Vì chúng vô thường, ngay khi chúng sinh khởi chúng diệt, vì vậy chúng là khổ (*dukkha*). Danh sắc (*nāma rūpa*) thì vô ngã (*anatta*), vì nếu có ngã (*atta*) thì chúng sẽ hiểu theo sự mong muốn của chúng ta, không bị bệnh, không bị già và không bị chết. Nhưng do tính vô ngã, nên chúng ta bị bệnh, già và chết. Khi chúng ta thiền theo danh sắc (*nāma rūpa*) là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*), đây là tu tập về tuệ quán/ minh sát (*vipassanā*), như thế đây là tuệ học (*paññā sikkhā*).

Từng bước tuệ quán¹ qua tu tập minh sát (*vipassanā*) dần phát triển và mạnh mẽ làm suy yếu những phiền não cho đến khi thấy rõ đạo – quả (*magga-phala*) và mục tiêu hiểu biết rõ, giác ngộ, *Nibbāna*.

Đạt được *Nibbāna*, nghĩa là một thiền sinh đã bắt đầu hoàn thành sự trừ diệt những phiền não bằng cách đạt tới những giai đoạn sau của một bậc Thánh. Đó là:

1. *Sotāpanna* (Bậc Nhập lưu)

Tuệ đạo thất lai (*Sotāpatti-magga-ñāṇa*) trừ diệt ba pháp triền (*saṃyojana*):

i. Thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*),

ii. Hoài nghi (*vicikicchā*), là nghi về tam bảo, những kiếp sống quá khứ và vị lai, vận hành của nghiệp, v.v...

iii. Giới cầm thủ (*silabbataparāmāsa*), là bám chặt, giữ chặt vào những nghi thức, lễ nghi sai trái.

Bây giờ, bậc Nhập lưu có tín bất động về Đức Phật, giáo Pháp và Tăng chúng, tín bất động về nhóm tam học, tín bất động về những kiếp sống quá khứ, tín bất động về những kiếp sống vị lai, tín bất động về pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*). Một người là bậc Nhập lưu không thể chấp giữ một tà kiến về sự vận hành của nghiệp nữa và không thể phạm, vượt quá năm điều học. Một bậc Nhập lưu sẽ chắc chắn đạt đến Ứng cúng (*arahant*) trong bảy kiếp sống, hoặc là một chúng sanh nhân loại, chư thiên hay Phạm thiên (*Brahma*).

2. *Sakadāgāmi* (Bậc Nhất lai)

Tuệ đạo nhất lai (*Sakadāgāmi-magga-ñāṇa*) không trừ diệt phiền não nào, mà làm suy yếu thêm những pháp triền về tham dục, sân hận, si mê. Một bậc Nhất lai (*Sakadāgāmi*) có thể tái tục trong thế giới nhân loại chỉ một lần và chắc chắn đạt đến Ứng cúng (*arahant*) trong kiếp sống đó.

3. *Anāgāmi* (Bậc Bất lai)

Tuệ đạo Bất lai (*Anāgāmi-magga-ñāṇa*) trừ diệt:

iv. tất cả những dục ái (*Kāmarāga*) còn lại,

v. tất cả những phần nộ, khuể phần (*paṭigha*), bao gồm hối hận.

Bậc Bất lai không thể tham gia vào hành vi nhục dục, hay phỉ báng, nói cay nghiệt, hay ác ý nữa. Ngài sẽ không bao giờ trở lại kiếp sống nhân loại hay chư thiên dục giới. Một bậc Bất lai (*Anāgāmi*) sẽ chắc chắn đạt đến Ứng cúng (*arahant*) là một Phạm thiên (*Brahma*) trong kiếp sau.

¹ Xem Phụ lục 3: 'Mười sáu Vipassanā Ñāṇa (tuệ quán)' [trang 111].

4. *Arahā* (The Arahant)

Arahatta-Magga-Ñāṇa (the Arahant Path-Knowledge), destroys:

- vi. craving for fine-material existence (*rūparāga*),
- vii. craving for immaterial existence (*arūparāga*),
- viii. conceit (*māna*),
- ix. restlessness (*uddhacca*), and
- x. ignorance (*avijjā*).

In brief, the Arahant has completely destroyed greed (*lobha*), hatred (*dosa*), and delusion (*moha*). the Arahant's actions do not produce *kammās* neither unwholesome *kamma* nor wholesome *kamma*. The Arahant's volition is purely functional (*kiriya*). There is no more rebirth for an Arahant.

When meditators attain *Nibbāna*, then they can live truly peaceful, deeply happy and at ease. This is what is called Lokuttara *dhamma*, the Supramundane *dhamma*. Once people realize *Nibbāna*, they can never lose this attainment due to the power of Magga and *Phala* (Path and Fruition).

Now you understand that *Sīla Sikkhā*, *Samādhi Sikkhā* and *Paññā Sikkhā* are The Buddha's Teaching leading us to be free from suffering. The goal is the highest happiness of *Nibbāna*. You can enjoy the *dhamma* happiness by practicing step-by-step instructions of The Buddha. In order to attain *Nibbāna*, you should practice meditation with the five necessary factors for meditation practice. These five necessary factors are called *padhāniyaṅga* in Pāli.

The Five Necessary Factors for the practice of Meditation (*Padhāniyaṅga*)

I would like to share the *dhamma* about five *padhāniyaṅga*, the five necessary factors for the practice of meditation, quoted from the *Aṅguttara Nikāya*, *pañcakanipāta*, *dutiyaapaṇṇāsakaṃ*, *nīvaraṇavagga*, *padhāniyaṅga* sutta (5.53). What are they?

The first one is,

1. *Saddhā* (Faith)

‘*Saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ*’

“He places faith in the enlightenment of the Tathāgata. That is Faith.”

Meditators should have faith in the Omniscience of The Buddha, with the understanding that the Buddha is endowed with the nine qualities. Also, should have faith in the *dhamma* and the *Saṅgha* and confidence in themselves.

The Nine Qualities of The Buddha

1. *Arahaṃ*, worthy of the highest veneration;
2. *Sammā Sambuddha*, Perfectly Self-Enlightened;
3. *Vijjācaraṇasampanna*, accomplished in true wisdom and conduct;
4. *Sugata*, speaks only what is beneficial and true;
5. *Lokavidū*, knows the three worlds in details.

The three worlds are:

- a) the world of sentient beings (*satta-loka*),
- b) the world of conditioned phenomena (*saṅkhāra-loka*),
- c) the world as the bases of various planes of existence (*okāsa-loka*);

4. *Arahā* (Bậc Ứng cúng)

Tuệ đạo Ứng cúng (*Arahatta-Magga-Nāṇa*) trừ tiệt:

- vi. ái về sắc (*rūparāga*)
- vii. ái về vô sắc (*arūparāga*)
- viii. ngã mạn (*māna*)
- ix. điều cử (*uddhacca*) và
- x. vô minh (*avijjā*)

Tóm lại, bậc Ứng cúng (*arahant*) đã hoàn toàn trừ tiệt tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*). Hành động của bậc Ứng cúng (*Arahant*) không trợ sanh nghiệp (*kamma*) dù nghiệp bất thiện (*akusaka kamma*) hay nghiệp thiện (*kusaka kamma*). Tư (*cetanā*) của bậc *Arahant* chỉ là làm. Không còn tái tục nữa đối với một bậc *Arahant*.

Khi thiền sinh đạt *Nibbāna*, thì họ có thể sống thực sự yên tĩnh, vui và thanh thản một cách sâu sắc. Đây được gọi là pháp siêu thế (*lokuttara dhamma*). Một khi người thấy rõ *Nibbāna*, họ có thể không bao giờ mất sự đạt được này do sức mạnh của đạo và quả (*magga - phala*).

Bây giờ, bạn hiểu rằng giới học (*sīla sikkhā*), định học (*samādhi sikkhā*) và tuệ học (*paññā sikkhā*) là lời dạy của Đức Phật đưa chúng ta đến sự thoát khỏi khổ. Mục tiêu này là hạnh phúc cao nhất, *Nibbāna*. Bạn có thể đạt được hạnh phúc bằng cách từng bước tu tập theo sự hướng dẫn của Đức Phật. Để đạt được *Nibbāna*, bạn nên tu tập thiền với năm chi phần cần thiết để tu tập thiền. Năm chi phần cần thiết này được gọi là “*Padhāniyaṅga*” theo Pāli.

Năm Phần Thiết Yếu Để Tu Tập Thiền (*Padhāniyaṅga*)

Tôi muốn chia sẻ pháp (*dhamma*) về năm chi tinh cần (*padhāniyaṅga*), là năm chi phần cần thiết để tu tập thiền, đã trích từ *Āṅguttara Nikāya*, *Pañcakanipāta*, *dutiya paṇṇāsakaṃ*, *nīvaraṇavagga*, *padhāniyaṅga sutta* (5.53). Chúng là gì?

Chi thứ nhất là,

1. *Saddhā* (Tín)

‘*Saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ*’

“Vị ấy đặt lòng tin vào sự giác ngộ của Như lai (*Tathāgata*). Đó là tín”.

Thiền sinh nên có lòng tin vào trí toàn tri của Đức Phật (*Buddha*), với sự hiểu biết rằng Đức Phật vốn có đầy đủ chín ân đức. Cũng thế, nên có lòng tin vào giáo pháp (*dhamma*) và Tăng chúng (*Saṅgha*) và tin tưởng vào các pháp ấy.

Chín Ân Đức Của Phật (*Buddha*)

1. *Arahamaṃ* - Ứng cúng, xứng đáng ở sự tôn kính cao nhất;
2. *Sammā Sambuddha* - Chánh đẳng giác, hoàn toàn tự giác ngộ;
3. *Vijjācaraṇasampanna* - Minh hạnh túc, trọn vẹn về chánh trí và hạnh;
4. *Sugata* - Thiện thế, chỉ nói những điều lợi ích và sự thật;
5. *Lokavidū* - Thế gian giải, biết ba thế gian một cách tường tận.

Ba thế gian là:

- a) Thế gian của chúng sanh hữu tướng, ‘chúng sanh thế gian’ (*satta-loka*),
- b) Thế gian của hiện tượng bị trợ tạo, ‘pháp hành thế gian’ (*saṅkhāraloka*),
- c) Thế gian làm cơ sở của những cõi hiện hữu khác nhau, ‘hư không thế gian’ (*okāsa-loka*);

6. *Anuttaro purisadamma-sārathi*, an incomparable tamer to others that are fit to be tamed;
7. *Satthā deva-manussānaṃ*, teacher of devas and humans;
8. *Buddha*, the Enlightened One realizes the Four Noble Truths by Himself and teaches others to realize it;
9. *Bhagavā*, endowed with the six exalted qualities (unattainable by the disciples) of glory (*bhaga*), namely:
 - i. *Issariya* (Highest, Supreme),
 - ii. *dhamma* (Knowledge of the Nine Supramundane Factors, i.e four Magga, four *Phala* and *Nibbāna*),
 - iii. *Yasa* (Fame and Followership),
 - iv. *Sirī* (Splendour of Physical Perfection),
 - v. *kāma* (Power of accomplishment), and
 - vi. *Payatta* (unrivalled diligence).

2. Appābādha (Health)

‘*Appābādho hoti appātāṅko*’ - “He is healthy, free from disease.”

The practice of meditation requires a general condition of good health. Ideally, one is free from diseases, does not have any pains in the body, endowed with good digestion, not too cold, not too hot, and with suitable digestion. These provide conducive conditions for meditation practice. Nowadays some people try to improve their health by eating a healthy diet and using natural detox treatments.

3. Asaṭha (Honesty)

‘*Asaṭho hoti amāyāvī*’ - “He is honest and sincere.”

Meditators must be honest and sincere and declare themselves in line with who they really are to teachers or to their observant companions in the holy life.

4. Vīriya (Effort)

‘*Āraddhavīriyo viharati*’ - “He is provided with great effort.”

Meditators should make great effort to abandon unwholesome qualities and to acquire wholesome qualities. One should make solid effort in fulfilling perfections (*pāramī*) and never stop performing wholesome *dhamma*. This means you must have strong energy or make great effort. But the effort here is especially the effort related to meditation. One should practice meditation with great effort and not stop practice. If you stop practicing, you will not attain deep concentration and will not realize *Nibbāna*.

5. Paññā (Wisdom)

‘*Paññavā hoti*’ - “He is wise.”

Meditators should possess wisdom of Insight Knowledge (*Vippasanā-Ñāṇa*); the insight knowledge here specially refer to Arise and Perish Knowledge (*Udayabbaya-Ñāṇa*) of mentality and materiality (*nāma-rūpa*) and their causes. For example, now you are reading a *dhamma* dissertation. Your mind is associated with wisdom, but it is only normal wisdom not yet *Vippasanā* wisdom.

These five *padhāniyaṅga*, can be also called the five factors required for practice meditation to realize *Nibbāna*. When you have these five factors in full, you can realize *Nibbāna*. If you have not cultivated these five factors then realizing *Nibbāna* is not possible. You will still need to practice more. Before we discuss them in detail, I will tell you one story first. Do you know Prince Bodhi¹? (*Bodhirājakumāra*).

¹ Majjhima Nikāya, Majjhimapaṇṇāsa, Rājavagga, 'Bodhi-Rāja-Kumāra Suttaṃ' (The Royal-Son Bodhi Sutta).

6. *Anuttaro purisadamma-sārathi* - Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu;
7. *Satthā deva-manussānaṃ* - Thiên nhân sư, thầy của trời (*deva*) và người;
8. *Buddha* - Phật, Bậc đã tự giác ngộ thấy rõ bốn Thánh đế và dạy người khác thấy rõ nó;
9. *Bhagavā* - Thế tôn, có đức tính với sáu phẩm chất cao quý (học trò không thể đạt được) huy hoàng (*bhaga*), đó là:
 - i. *Issariya* (cao nhất, tối cao),
 - ii. *dhamma* (tuệ về chín pháp siêu thế, tức là bốn đạo, bốn quả và *Nibbāna*),
 - iii. *Yasa* (danh tiếng và nhiều môn đồ),
 - iv. *Sirī* (sự chói lọi của thân hoàn hảo),
 - v. *kāma* (sức mạnh của việc hoàn thành), và
 - vi. *Payatta* (cần cù vô song).

2. Appābādha (Sức khỏe, ít bệnh)

‘*Appābādho hoti appātāṅko*’ - “Vị ấy mạnh khỏe, thoát khỏi bệnh.”

Tu tập thiền cần phải có một điều kiện sức khỏe tổng quát tốt. Theo lý tưởng, người tu thiền thoát khỏi những bệnh, không có bất cứ sự đau nào trong thân, có khả năng tiêu hóa tốt, không quá lạnh, không quá nóng, và tiêu hóa thích hợp. Những điều này cung cấp những điều kiện có lợi cho tu tập thiền. Ngày nay, một số người cố gắng cải thiện sức khỏe của họ bằng cách ăn kiêng lành mạnh và dùng phương pháp trị giải độc tự nhiên.

3. Asatha (Chân thật)

‘*Asaṭho hoti amāyāvī*’ - “Vị ấy chân thật và không xảo trá.”

Thiền sinh phải chân thật, không xảo trá và tự bày tỏ phù hợp với người thầy sự thật hoặc tuân theo những bạn đồng tu của họ trong đời sống thanh tịnh.

4. Vīriya (Tinh Cần)

‘*Āraddhavīriyo viharati*’ - “Vị ấy được cung cấp tinh cần đủ lớn.”

Thiền sinh phải hết sức cố gắng từ bỏ những pháp bất thiện và đạt được những pháp thiện. Thiền sinh nên lập sự tinh tấn vững chắc trong việc hoàn thành pháp tròn đủ (*pāramī*) và không bao giờ ngưng thực hiện pháp thiện. Đây có nghĩa là bạn phải có nghị lực mạnh mẽ hay cố gắng hết sức. Nhưng sự tinh cần ở đây nhất là sự tinh cần liên quan đến thiền. Thiền sinh nên tu tập thiền với sự tinh tấn hết sức và không ngưng tu tập. Nếu bạn ngưng tu tập, thì bạn sẽ không đạt đến định sâu và sẽ không biết rõ *Nibbāna*.

5. Paññā (Trí)

‘*Paññavā hoti*’ - “Vị ấy là bậc trí”.

Thiền sinh phải có trí của tuệ quán/ minh sát (*vippsanā-ñāṇa*); tuệ quán ở đây nhất là nói đến ‘sanh diệt/ tiến thoái tuệ’ (*Udayabbaya ñāṇa*) của danh và sắc (*nāma-rūpa*) và các nhân của chúng. Ví dụ, bây giờ bạn đang đọc một bài luận về pháp (*dhamma*). Tâm bạn phối hợp với trí, nhưng nó chỉ là trí bình thường, không phải là tuệ quán (*vippsanā-ñāṇa*).

Năm chi tinh cần (*padhāniyaṅga*) này cũng có thể được gọi là năm phần cần đến cho tu tập thiền để biết rõ *Nibbāna*. Khi bạn có năm chi phần này đầy đủ, bạn có thể biết rõ *Nibbāna*. Nếu bạn không có trau dồi năm chi phần này thì việc biết rõ *Nibbāna* là không thể. Bạn sẽ vẫn cần tu tập thêm. Trước khi chúng ta thảo luận chi tiết về chúng, trước tiên tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện. Bạn có biết hoàng tử Bodhi¹ hay chăng? (*Bodhirājakumāra*).

¹ *Majjhima Nikāya, Majjhimapaṇṇāsa, Rājavagga, 'Bodhi-Rāja-Kumāra Suttam'* (The Royal-Son Bodhi Sutta).

Prince Bodhi was the son of King Udena. He learned the art of riding elephants and wielding goad from his royal father. As such, he became an expert in elephant taming. One day, Prince Bodhi invited The Buddha and His *Saṅgha* to the inauguration of his palace. On that occasion, The Buddha explained step by step the way of how He practiced the Three Trainings, the training of morality, concentration and wisdom (*Sīla, Samādhi, Paññā*) or the Noble Eightfold Path¹ until He became Enlightened.

After He finished the talk, Prince Bodhi asked a question to The Buddha:

“Most Exalted Buddha, for one who has a leader and teacher such as You, how long does he need to practice to attain Arahantship fruition stage and enjoy peace and tranquillity?”

The Buddha replied:

“Prince, in this connection I would ask you a question and you may answer as you like: Are you skillful in riding elephant and wielding the elephant goad?”

The Prince replied:

“Yes Lord, I am skilful in riding elephant and wielding the elephant goad².”

The Buddha went on to ask the Prince:

“Prince, suppose a person, knowing that you are skillful in the art of riding elephants and wielding the goad, comes to learn the art of riding elephants under you with these defects:

- 1) Lacking in faith: He lacks sufficient faith to attain the desired standard or goal.
- 2) Disease: He is suffering from a disease bad enough to prevent him from attaining the desired goal.
- 3) Dishonesty: He is dishonest or puts on vain and boastful airs that deters him from attaining the desired goal.
- 4) Lacking in effort: He is lacking in earnest effort to attain the desired goal.
- 5) Lacking in intelligence: He is not intelligent enough to attain the desired goal.

Would that person be able to learn the art of riding elephants and wielding the goad from you?”

The Prince replied:

“Most Exalted Buddha, it will not be possible to train a person with any one of the five defects to attain the desired goal, let alone training one with all five defects.”

Again, The Buddha asked:

“Prince supposing, the person who comes to you to learn the art of riding elephants and wielding the goad has the following qualifications:

- (1) Faith: He has sufficient faith that enables him to reach the desired objective.
- (2) Healthy: He is free from any disease or is with good health to enable him to reach the desired objective.
- (3) Honesty: He does not make false pretensions, or he is one with an honest mind that enables him to attain the desired objective.
- (4) Effort: He is one with earnest effort that enables him to reach the desired objective.
- (5) Intelligence: He is a man of intelligence capable of attaining the objective.

¹ The Noble Eightfold Path is composed by: Right View, Right Thought, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration.

² Angkusha or bullhook

Hoàng tử Bodhi là con trai của vua Udena. Ông ta đã học nghệ thuật cưỡi voi và dùng gậy nhọn của người cha hoàng tộc của ông ấy. Như thế, ông ấy trở nên thành thạo trong việc thuần hóa voi. Một ngày nọ, hoàng tử Bodhi thỉnh Đức Phật (*Buddha*) và Tăng chúng (*Saṅgha*) của Ngài đến khánh thành lâu đài của ông ấy. Nhân cơ hội đó, Đức Phật (*Buddha*) đã giải thích từng bước về cách làm sao Ngài đã tu tập Tam Học, đó là giới học (*sīla sikkhā*), định học (*samādhi sikkhā*) và tuệ học (*paññā sikkhā*) hay nhóm tám Thánh đạo¹ cho đến khi Ngài trở nên giác ngộ.

Sau khi Ngài đã hoàn thành thời thuyết pháp, hoàng tử Bodhi đã hỏi Đức Phật một câu hỏi: “Hầu hết Đức Phật cao thượng, đối với người có một người dẫn đầu và người dạy như là Ngài, Ngài cần tu tập bao lâu để đạt đến giai đoạn Arahant và được hưởng sự yên tịnh và khinh an?”

Đức Phật đáp rằng:

“Này hoàng tử, trong mỗi liên quan này ta muốn hỏi ngài một câu hỏi và ngài có thể trả lời như ngài thích: Ngài có khéo léo trong việc cưỡi voi và dùng gậy nhọn điều khiển voi phải chăng?”

Hoàng tử trả lời:

“Vâng, bạch Ngài, tôi khéo léo trong việc cưỡi voi và dùng gậy nhọn điều khiển voi”.

Đức Phật tiếp tục hỏi hoàng tử:

“Này hoàng tử, giả sử một ngài biết người khéo léo về nghệ thuật cưỡi voi và dùng gậy nhọn, đến học nghệ thuật cưỡi voi dưới sự giảng dạy của ngài với những nhược điểm này:

- 1) Thiếu lòng tin: Vị ấy không đủ tin để đạt đến mức hay mục tiêu mong muốn.
- 2) Bệnh tật: Vị ấy đang khổ do bệnh nặng đủ để ngăn vị ấy không đạt đến mục tiêu mong muốn.
- 3) Không chân thật: Vị ấy không chân thật hay làm ra vẻ tự đắc và thái độ khoác lác ngăn chặn vị ấy khỏi sự đạt đến mục tiêu mong muốn.
- 4) Thiếu tinh cần: Vị ấy thiếu sự tinh cần nghiêm chỉnh để đạt đến mục tiêu mong muốn.
- 5) Thiếu trí: Vị ấy không đủ trí thông minh để đạt đến mục tiêu mong muốn.

Người đó có thể học nghệ thuật cưỡi voi và dùng gậy nhọn từ ngài hay chăng?”

Hoàng tử đáp:

“Thưa Đức Phật Tối thượng, sẽ không thể đào tạo một người có bất cứ một trong năm khuyết điểm để đạt đến mục tiêu mong muốn, nói chi đến việc đào tạo người có cả năm khuyết điểm”.

Lần nữa, Đức Phật hỏi :

“Này hoàng tử, giả sử có người đến ngài học nghệ thuật cưỡi voi và dùng gậy nhọn có những phẩm chất sau:

- (1) Tín: Vị ấy có đủ lòng tin làm cho vị ấy có thể vươn tới mục tiêu mong muốn.
- (2) Sức khỏe: Vị ấy không có bất cứ bệnh tật nào hay là có sức khỏe tốt để làm cho vị ấy có thể vươn tới mục tiêu mong muốn.
- (3) Chân thật: Vị ấy không làm cho kỳ vọng sai, hay vị ấy là người có một tâm chân thật làm cho vị ấy có thể vươn tới mục tiêu mong muốn.
- (4) Tinh cần: Vị ấy là người có sự tinh cần nghiêm chỉnh làm cho vị ấy có thể vươn tới mục tiêu mong muốn.
- (5) Trí: Vị ấy là một người thông minh có khả năng đạt đến mục tiêu.

¹ Nhóm tám Thánh đạo bao gồm: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

² Angkusha or bullhook.

Will it be possible for you to train a person with such qualifications to achieve the desired objective?”

Prince Bodhi replied:

"Most Exalted Buddha, it will be quite possible for me to train a person to achieve the desired objective even if he only has one out of the five qualifications, the more so if he possesses all five qualities."

"Prince in a similar manner, there are five factors to be striven after by one who practices meditation."

Then, The Buddha proceeded to preach about the five *padhāniyaṅga* like I already mentioned before and is recorded in the *Padhāniyaṅga Sutta* as follows:

“Pañcimāni, bhikkhave, padhāniyaṅgāni. Katamāni pañca? Idha, bhikkhave, bhikkhu saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ – ‘itipi so bhagavā Arahaṃ sammāsambuddho vijjācaranasampanno sugato Lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’ti. Appābādho hoti appātaṅko; samavepākiniyā gahaṇiyā samannāgato nātisītāya nāccuṇhāya majjhimāya padhānakkhamāya; asaṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikattā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu; Āraddhavīriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmavā dalhaparakkamo anikkhattadhuro kusalesu dhammesu; paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Imāni kho, bhikkhave, pañca padhāniyaṅgāni.”

“Bhikkhus, there are these five factors that assist the practice of meditation. What five?

- (1) Here, a bhikkhu is endowed with faith. He places faith in the enlightenment of the Tathāgata thus: ‘The Blessed One is an Arahant, Perfectly Self-Enlightened, accomplished in true Knowledge and Conduct, speaks only what is beneficial and true, knower of the world, unsurpassed trainer of persons to be tamed, teacher of devas and humans, the Enlightened One, the Blessed One.’
- (2) He is healthy, free from disease, possessing an even digestion that is neither too cool nor too hot but moderate and suitable for the practice of meditation.
- (3) He is honest and sincere, one who reveals himself as he really is to the Teacher and his wise fellow monks.
- (4) He is provided with great effort for abandoning unwholesome qualities and acquiring wholesome qualities; he is strong, firm in exertion, not casting off the duty of cultivating wholesome qualities.
- (5) He is wise; he possesses the wisdom that discerns arising and passing away, which is noble and penetrative and leads to the complete destruction of suffering.

These, bhikkhus, are the five factors that assist the practice of meditation.”

So, you should consider with reflection, whether you have these five factors or not. If you do not have these five factors, you cannot attain *Nibbāna*. You should practice continuously, develop and fulfill these five factors.

Let us study them one by one according to what is explained in The Commentary.

1. *Saddhā* (Faith)

The Commentary explains confidence or faith (*saddhā*) by dividing it into four classes:

- a. *Āgama-saddhā* (religious faith),
- b. *Adhigama-saddhā* (acquired faith),
- c. *Okappana-saddhā* (determined faith),
- d. *Pasāda-saddhā* (Inspired faith).

I will explain further about these four kinds of faith, in following next section.

Điều đó sẽ có thể xảy ra đến cho ngài để đào tạo một người có những phẩm chất như vậy đạt đến mục tiêu mong muốn hay chăng?

Hoàng tử Bhodhi đáp:

“Thưa Đức Phật Tối thượng, điều đó sẽ hoàn toàn có thể xảy ra đến cho con việc đào tạo một người đạt đến mục tiêu mong muốn, dù nếu vị ấy chỉ có một trong năm phẩm chất, hơn thế nếu vị ấy có cả năm phẩm chất”.

“Này Hoàng tử, theo cách tương tự có năm chi phần để cố gắng đạt bởi người tu tập thiền”.

Kế đến, Đức Phật tiếp tục giảng về năm ‘chi tinh cần’ (*padhāniyaṅga*) như tôi đã đề cập trước và được ghi chép trong *Padhāniyaṅga Sutta* như sau:

“*Pañcimāni, bhikkhave, padhāniyaṅgāni. Katamāni pañca? Idha, bhikkhave, bhikkhu saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ – ‘itipi so bhagavā Arahaṃ sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato Lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’ti. Appābādho hoti appātaṅko; samavepākiniyā gahaṇiyā samannāgato nātisītāya nāccuṇhāya majjhimāya padhānakkhamāya; asaṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikattā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu; Āraddhavīriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃva dalhaparakkamo anikkhattadhuro kusalesu dhammesu; paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Imāni kho, bhikkhave, pañca padhāniyaṅgāni.*”

“Này chư Bhikkhu, có năm chi trợ giúp tu tập thiền, những chi nào là năm?”

- (1) Ở đây, một bhikkhu có đầy đủ tín. Vị ấy đặt lòng tin vào sự giác ngộ của Như Lai (*Tathāgata*) như vậy: ‘Thế tôn là một bậc Ứng cúng (*Arahant*), hoàn toàn tự giác ngộ. Đã có đầy đủ minh và hạnh, chỉ nói những điều lợi ích và thật, người biết rõ thế gian, người dạy không ai hơn cho những người đã được dạy thuần (vô thượng sĩ điều ngự trượng phu), thầy của trời và người, bậc đã giác ngộ, Thế tôn.
- (2) Vị ấy khỏe mạnh, không bị bệnh tật, có sự tiêu hóa đều đều, đó là không quá lạnh hay không quá nóng mà vừa phải và phù hợp tu tập thiền.
- (3) Vị ấy chân thật và thành khẩn, người bộc lộ bản chất thật của anh ấy cho thầy và những Tăng sĩ đồng tu.
- (4) Vị ấy được chuẩn bị với sự cố gắng hết mình cho việc từ bỏ những pháp bất thiện và đạt được những pháp thiện; vị ấy mạnh mẽ chắc chắn trong việc ráng sức, không từ bỏ nhiệm vụ trau dồi những pháp thiện.
- (5) Vị ấy là bậc trí; vị ấy đạt được trí quan sát thấy biết rõ sự sanh và diệt, đó là sự cao quý thâm nhập thấu rõ và đưa đến sự phá vỡ hoàn toàn khổ.

Này chư Bhikkhu, đây là năm chi phần trợ giúp tu tập thiền”.

Vì vậy, bạn nên cân nhắc bằng sự xem lại, dù bạn có năm chi này hay không. Nếu bạn không có năm chi này, bạn không thể đạt được *Nibbāna*. Bạn nên tu tập liên tục, phát triển và hoàn thành năm chi phần này.

Chúng ta hãy nghiên cứu chúng từng pháp một theo những gì được giải thích trong Chú giải.

1. *Saddhā* (Tín)

Chú giải giải thích sự tin chắc của tín (*saddhā*) bằng cách chia chúng thành 4 loại:

- a. *Āgama-saddhā* (lòng tin giáo pháp),
- b. *Adhigama-saddhā* (lòng tin đạt được, chứng đạt),
- c. *Okappana-saddhā* (lòng tin kiên định),
- d. *Pasāda-saddhā* (lòng tin trong sạch, tịnh tín).

Tôi sẽ giải thích thêm về bốn loại tín này, ở phần kế sau.

[a] *Āgama-saddhā (Religious faith)*

“*Tattha sabbaññubodhisattānaṃ saddhā, abhinīhārato paṭṭhāya āgatattā Āgamasaddhā nāma*”.

“Faith of *Bodhisattas* that has remained unshaken since the time of making the resolution to become a Buddha, this is called *Āgama-saddhā*.”

Our *Bodhisatta* made the aspiration to become a *Buddha* in the time of Dīpaṅkara Buddha, four incalculables (*asaṅkheyya kappa*¹) and one hundred thousand aeons ago (*kappa*²). Since that time until His last life as Prince Siddhattha, He never lost His faith. The *Bodhisatta* needs to fulfill ten perfections (*pāramī*). For example, *dāna pāramī*; sometimes He offered His family or His bodily parts to those that needed or wanted them. Sometimes you can reflect on the *Bodhisatta*'s great inner qualities. Is it possible for you to do the same things as the *Bodhisatta*?

Among all ten *pāramī*³, *dāna pāramī* is the easiest one in order to become a Buddha. Even though it is the easiest to practice out of the ten, very few people can practice so devotedly and continuously. If one is not able to practice like that, one will stop along the way and will not become a Buddha. Our *Bodhisatta* never failed to fulfill necessary *pāramīs* for Buddhahood. Throughout many rebirths, He countlessly offered His wife, His daughter, His son, his various body parts and life. If someone made a request to Him, He would offer. If someone asked you to offer your eyes, would you be willing to offer? Yes, it would be very difficult for you to do that. Although it is very difficult, the *Bodhisatta* never failed to fulfill His *pāramī*. From the moment of receiving the definite prophecy for Buddhahood and until His Enlightened, He never lost His faith. Because of this reason, this kind of faith is called *Āgama-saddhā*.

[b] *Adhigama saddhā (Acquired faith)*

“*Ariyasāvakaṇaṃ paṭivedhena adhigatattā adhigama-saddhā nāma*”.

“Faith of the Noble disciples that remains unshaken since the time they realize *Nibbāna*, this is called *adhigama-saddhā*.”

This is not like an ordinary person's or ordinary disciple's faith. For example; you may have faith now, but some unfortunate experience may happen which may cause you to lose your faith. On the other hand, Noble disciples or Noble persons, ones who have attained Path Knowledge (*Magga-Ñāṇa*) or realized *Nibbāna*, have unshakeable and irreversible faith in the Buddha, in the *dhamma*, in the *Saṅgha* and in themselves. This will never disappear for the rest of their life no matter what circumstance. This kind of faith is called *adhigama-saddhā* which is acquired by realization of a Path and Fruition (*Magga-Phala*).

Related to this kind of *saddhā*, I will tell the story of the leper Suppabuddha, have you ever heard it before?

The Story of the Leper Suppabuddha

On one occasion the Buddha was staying near Rājagaha at the Bamboo Grove, the Squirrels' Sanctuary. And on that occasion, there was a leper named Suppabuddha, a poor and miserable person.

¹ Incalculable aeons.

² The duration of a aeon (*kappa*) cannot be calculated by the number of years. It is known only by inference. Suppose there is a big granary which is one yojana [see foot note 19] each in length, breadth and height and which is full of tiny mustard seeds. One seed is thrown out once a century pass. When all the mustard seeds have been thrown out, the period called *kappa* will not yet have ended.

³ Ten *pāramīs* are: Generosity (*dāna*), virtue (*sīla*), renunciation (*nekkhamma*), wisdom (*paññā*), energy (*vīriya*), patience (*khanti*), truthfulness (*sacca*), determination (*adhiṭṭhāna*), loving-kindness (*mettā*), and equanimity (*upekkhā*).

[a] Āgama-saddhā (Lòng tin giáo pháp)

“*Tattha sabbaññubodhisattānaṃ saddhā, abhinīhāro paṭṭhāya āgatattā Āgamasaddhā nāma*”.

“Tín của chư Bồ tát (*Bodhisatta*) vẫn không lay chuyển từ khi ra ý quyết định trở thành một vị Phật (*Buddha*), đây được gọi là lòng tin giáo pháp - *Āgama-saddhā*”.

Bồ tát (*Bodhisatta*) của chúng ta đã lập nguyện trở thành một vị Phật (*Buddha*) vào thời Phật *Dīpaṅkara Buddha*, bốn a-tăng-kỳ (*asaṅkheyya kappa*)¹ và một trăm ngàn kiếp (*kappa*)² qua. Từ lúc đó cho đến kiếp sống cuối của Ngài là hoàng tử *Siddhattha*, Ngài không bao giờ mất đức tin. *Bodhisatta* cần hoàn thành mười pháp tròn đủ (*pāramī*). Ví dụ, xả thí tròn đủ (*dāna pāramī*); đôi khi ngài xả thí gia đình hay những phần thân thể đến những ai cần hay muốn chúng. Đôi khi bạn cần xem lại những đức tính tinh thần cao cả của *Bodhisatta*. Bạn có thể nào làm những việc giống như *Bodhisatta* hay chăng?

Trong tất cả mười pháp tròn đủ (*pāramī*)³, xả thí tròn đủ (*dāna pāramī*) là pháp dễ nhất cốt để trở thành một vị Phật (*Buddha*). Dù là pháp dễ tu tập nhất trong mười pháp, nhưng rất ít người có thể tu tập như vậy tận tình và liên tục. Nếu bậc tu tiến không thể tu tập như vậy, thì vị ấy sẽ ngưng dọc đường và sẽ không trở thành một vị Phật (*Buddha*). Bồ tát (*Bodhisatta*) của chúng ta không bao giờ quên hoàn thành những pháp *pāramī* cần thiết với mục đích đến trạng thái giác ngộ (*Buddhatta*). Suốt nhiều lần tái tục, Ngài xả thí vợ, con gái, con trai của ngài, nhiều thân phần khác nhau và mạng sống của Ngài. Nếu có ai hỏi bạn xả thí cặp mắt của bạn, bạn có sẵn sàng xả thí hay chăng? Vâng, sẽ rất là khó cho bạn làm điều đó. Dù nó rất khó, *Bodhisatta* không bao giờ quên hoàn thành pháp *pāramī* của Ngài. Từ lúc tiếp nhận lời tiên tri xác định về trạng thái giác ngộ và cho đến khi giác ngộ, Ngài không bao giờ mất đức tin của ngài. Vì lý do này, loại đức tin này được gọi là lòng tin giáo pháp - *Āgama-saddhā*.

[b] Adhigama saddhā (Lòng tin chứng đạt)

“*Ariyasāvakaṇaṃ paṭivedhena adhigatattā adhigama-saddhā nāma*”.

“Lòng tin của các Thánh đệ tử vẫn không lay chuyển từ khi họ thấy rõ *Nibbāna*, đây được gọi là lòng tin chứng đạt - *adhigama-saddhā*”.

Lòng tin này không như lòng tin của người phàm hay phàm đệ tử. Ví dụ, bây giờ bạn có thể có lòng tin, nhưng một số kinh nghiệm bất hạnh có thể xảy ra làm cho bạn mất lòng tin của bạn. Mặt khác, các Thánh đệ tử hay chư Thánh là người đã đạt ‘tuệ đạo’ (*maggāñāna*) hay thấy rõ *Nibbāna*, có lòng tin bất động và không thể thay đổi vào Đức Phật (*Buddha*), vào giáo Pháp (*dhamma*), vào Tăng chúng (*Saṅgha*) và vào chính họ. Điều này sẽ không bao giờ biến mất trong cả kiếp sống của họ bất kể hoàn cảnh nào. Loại lòng tin này được gọi là lòng tin chứng đạt (*adhigama-saddhā*) bằng sự thấy rõ đạo và quả (*magga-phala*).

Liên quan đến loại lòng tin (*saddhā*) này, tôi sẽ kể một câu chuyện về người bệnh phong hủi *Suppabuddha*, bạn có bao giờ nghe nó trước đây hay chăng?

Chuyện Về Người Bệnh Phong Hủi Suppabuddha

Vào một dịp Đức Phật đang trú gài *Rājagaha* tại khu rừng tre, nơi trú ẩn của những con sóc. Và vào dịp đó, có một người bệnh phong hủi tên *Suppabuddha*, là một người nghèo và khôn khéo.

¹ Khoảng thời gian vô tận không thể tính.

² Khoảng thời gian của một Kappa không thể tính được bằng số năm. Nó chỉ được biết bằng sự suy luận. Giả sử có một kho thóc lớn một yojana (xem footnote 19) mỗi chiều dài, rộng và cao và đầy những hạt mù tạc (mustard) nhỏ xíu. Quan 100 năm, một hạt được lấy ra một lần. Khi tất cả những hạt mù tạc (mustard) được lấy ra, thời gian gọi là kappa sẽ chưa hết.

³ Mười pháp tròn đủ (*pāramī* – pháp độ) là: xả thí (*dāna*), giới (*sīla*), xuất ly (*nekkhamma*), trí tuệ (*paññā*), tinh cần (*vīriya*), nhẫn nại (*khanti*), chân thật (*sacca*), chí nguyện (*adhiṭṭhāna*), lòng từ (*mettā*), hành xả (*upekkhā*).

The Buddha was teaching the *dhamma* surrounded by a large assembly. There were many beings in the audience such as bhikkhus, bhikkhunis, *upasakas*, *upasikas* and others. From far away the leper Suppabuddha¹ saw that assembly. He went over to the large gathering, saw the Buddha there and thought to himself, “That is Master Gotama, teaching the *dhamma*. Why don’t I listen to it?” He seated a bit far from the audience at one corner of the monastery. Because of his leprosy, he did not dare to go near the others.

The compassionate *Buddha*, having encompassed the entire assembly with his awareness, saw that Suppabuddha was capable of understanding the *dhamma*. Directing the nature of His talk to Suppabuddha, He gave a gradual discourse on generosity (*dāna-kathā*), on virtue (*sīla-kathā*), on heaven (*sagga-kathā*); he declared the drawbacks, degradation, defect of sensual pleasure (*kāmānaṃ - ādīnavaṃ - okāraṃ - saṅkilesaṃ - kathā*), and the advantages of renunciation (*nekkhamma-ānisaṃsaṃ-kathā*). Then when the *Buddha* knew that Suppabuddha’s mind was ready, free from hindrances and clear, He expounded on The Four Noble Truths. Suppabuddha, comprehended the Four Noble Truths deeply and became a *Sotāpanna*. Desiring to inform the Buddha of his achievement but not daring to force his way into the midst of the assembly, he waited until people finished paying homage to the Buddha. Once the crowd cleared, he approached the Buddha.

At that moment Sakka, king of gods, thought to himself, “The leper Suppabuddha desires to make known his achievement in the Buddha’s Dispensation. I will test him.” So, he went to him, poised in the air, and spoke thus to him:

“Suppabuddha, you are a poor man, a man afflicted with misery. I will give you limitless wealth if you will say,

“*Buddho na buddho*, “The Buddha is not The Buddha
dhammo na dhammo, The *dhamma* is not The *dhamma*
saṅgho na saṅgho, The Saṅgha is not The Saṅgha
alaṃ me buddhena, I have had enough of The Buddha
alaṃ me dhammena, I have had enough of The *dhamma*
alaṃ me saṅghena.” I have had enough of The Saṅgha.”

What do you think? How would Suppabuddha answer Sakka?

The leper said to him:

“Who are you?”

“I am Sakka.”

“Poor Sakka, you are not fit to talk to me. You say that I am poor and afflicted.”

Then he recited the stanza to reply to Sakka:

“*Saddhādhanam sīladhanam,*
hirī ottappiyam dhanam;
Sutadhanañca cāgo ca,
paññā ve sattamam dhanam.”

“*Yassa ete dhanā atthi, itthiyā purisassa vā; ‘Adaliddo’ ti*
taṃ āhu, amogham tassa jīvita’nti.

Tassimāni me satta Ariyadhanāni santi. Yesañhi imāni
dhanāni santi, na tveva te buddhehi vā paccekabuddhehi
vā ‘daliddā’ ti vuccantī.”

¹ Udana, Soṇavagga, ‘Suppabuddha-Kuṭṭhi-Suttam’ (The Leper Suppabuddha Sutta); described also in Dhammapada, Bālavagga, ‘Suppabuddha-Kuṭṭhi-Vatthu’ (The story of the Leper Suppabuddha).

Vào lúc Đức Phật đang dạy pháp đến hội chúng lớn vây quanh. Có nhiều người trong thính chúng như là bhikkhu, bhikkhunī, cận sự nam (*upasaka*), cận sự nữ (*upasika*) và những người khác. Từ xa, người bệnh phong hủi Suppabuddha¹ đã thấy hội chúng đó. Vị ấy đi qua đến hội chúng lớn, thấy Đức Phật ở nơi đó và tự nghĩ: “Đó là bậc thầy Gotama dạy pháp. Tại sao tôi không lắng nghe pháp?” Vị ấy ngồi hơi xa cách thính chúng ở một góc của tu viện. Do bệnh phong hủi của vị ấy, vị ấy không dám đến gần những người khác.

Lòng ‘bi’ của Đức Phật (*Buddha*) bao trùm cả hội chúng với trí toàn giác của Ngài thấy rằng Suppabuddha có khả năng hiểu pháp. Hướng lời nói của Ngài đến Suppabuddha, Ngài ban thời pháp, dần dần nói về xả thí (*dāna-kathā*), nói về giới (*sīla-kathā*), nói về cõi trời (*sagga-kathā*); Ngài trình bày những điều trở ngại, sự thoái hóa, nhược điểm, tội lỗi của Dục dục (*kāmānaṃ - ādīnavaṃ - okāraṃ - saṅkilesaṃ - kathā*), và những phước báu, thuận lợi của sự từ bỏ (*nekkhamma-ānisaṃsaṃ-kathā*). Kế đến, khi Đức Phật (*Buddha*) biết rằng tâm của Suppabuddha đã sẵn sàng thoát khỏi những pháp cái và trong sáng, Ngài giải nghĩa về Bốn Thánh Đế. Suppabuddha đã lĩnh hội Bốn Thánh Đế một cách sâu sắc và trở thành một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*). Mong muốn trình Đức Phật về thành tựu của mình nhưng không dám mạnh dạn bước vào giữa hội chúng, vị ấy chờ cho đến khi mọi người tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật xong. Một khi hội chúng đã giải tán, vị ấy đến gần Đức Phật.

Vào lúc ấy, vua trời Sakka tự nghĩ: “Người bệnh phong hủi mong muốn làm cho biết sự thành tựu của anh ấy trong giáo pháp của Đức Phật. Tôi sẽ kiểm tra anh ấy”. Vì vậy, vua trời đến anh ấy, lơ lửng trên không, và nói anh ấy như vậy:

“Suppabuddha, bạn là người đàn ông đáng thương, một người đàn ông khổ sở với những điều bất hạnh. Tôi sẽ cho bạn sự giàu sang vô hạn nếu bạn nói,

“*Buddho na buddho*, “Phật không là Phật
dhammo na dhammo, Pháp không là Pháp
saṅgho na saṅgho, Tăng không là Tăng
alaṃ me buddhena, Tôi đã chán ngấy Phật
alaṃ me dhammena, Tôi đã chán ngấy Pháp
alaṃ me saṅghena.” Tôi đã chán ngấy Tăng”.

Bạn nghĩ sao? Suppabuddha trả lời vua Sakka ra sao?

Người bệnh phong hủi nói với vua Sakka:

“Bạn là ai?”

“Tôi là Sakka”.

“Sakka đáng thương, bạn không xứng để nói với tôi, bạn nói rằng tôi là người đáng thương và khổ sở.”

Kế đến Suppabuddha ngâm kệ để đáp lại vua Sakka:

“*Saddhādhanam sīladhanam,*
hirī ottappiyaṃ dhanam;
Sutadhanañca cāgo ca,
paññā ve sattamaṃ dhanam.”

“*Yassa ete dhanā atthi, itthiyā purisassa vā; ‘Adaliddo’ ti*
taṃ āhu, amogaṃ tassa jīvita’nti.

Tassimāni me satta Ariyadhanāni santi. Yesañhi imāni
dhanāni santi, na tveva te buddhehi vā paccekabuddhehi
vā ‘daliddā’ ti vuccantī.”

¹ *Udana, Soṇavagga, ‘Suppabuddha-Kuṭṭhi-Suttaṃ’* (Người Bệnh Hủi *Suppabuddha Sutta*); Cũng đã trình bày trong *Dhammapada, Bālavagga, ‘Suppabuddha-Kuṭṭhi-Vatthu’* (Chuyện về Người Bệnh Hủi *Suppabuddha*).

“On the contrary, I have attained happiness and great wealth: the seven kinds of wealth¹ of Noble person. Those who possess these stores of wealth are not called poor by Buddhas or Paccekabuddhas.”

When Sakka heard him speak thus, he went to the Buddha, and informed about the conversation.

The Buddha said to him, “Sakka, it is not possible, even with a hundred pieces of gold, even with a thousand, to persuade the leper Suppabuddha to say, ‘The Buddha is not the Buddha, the *dhamma* is not the *dhamma*, the Saṅgha is not the Saṅgha.’ Because his faith is unshakable.”

Then Suppabuddha went to the Buddha, and the Buddha received him. And having informed the Buddha of his achievement, he rose from his seat and left the monastery.

Why could not Suppabuddha be persuaded by Sakka? Because a Noble person’s faith is very strong. Their faith will be unshakable as soon as they realize *Nibbāna*. From a common and external point view many will say Suppabuddha is poor. However, Suppabuddha possesses the seven kinds of wealth of a Noble person. It is this inner wealth that truly makes him a rich person. This kind of faith is called *adhigama-saddhā*.

I will share now another story related with *adhigama-saddhā* because many people are interested in the stories and also it will be easy to understand. The next story is about Surambaṭṭha.

The Story of The Householder Sūrambaṭṭha

*Sūrambaṭṭha*² was born into a rich man's family in Sāvatti, during the time of Buddha Gotama. When he was of marriageable age, he married and became a regular supporter of ascetics following other teachings.

In one early morning, the Buddha reviewed of the world for individuals who were ready for Enlightenment and saw the ripeness of *Sūrambaṭṭha*’s merit to gain *Sotāpatti-Magga*. The Buddha went to *Sūrambaṭṭha*'s house for alms-food.

Sūrambaṭṭha thought to himself: “*Samana* Gotama comes from a royal family and has good reputation in the world. Perhaps, it is only proper for me to welcome Him.” Thinking thus, he went to the Buddha, made obeisance at His feet, took His alms-bowl, and conducted Him to a raised couch which was set aside for Noble persons. *Sūrambaṭṭha* offered food, served the Buddha, and sat in a suitable place.

The Buddha preached a discourse which is suited for mental framework of *Sūrambaṭṭha*. At the end of the discourse, he became *Sotāpanna*. After helping *Sūrambaṭṭha* gained Stream-Entry Knowledge, the Buddha returned to the monastery.

Now meditators must not forget about Māra. You are fighting with Māra. Māra is what usually influences people with the five sensual pleasures. If meditators follow Māra's ideas, this means they will lose the fight. All five sensual pleasures are his weapons.

¹ The seven kinds of wealth of Noble persons are: (1) Faith in the Triple Gem (*saddhā*), (2) Virtue (*sīla*), (3) Sense of shame to do unwholesome (*hiri*), (4) Sense of fear to do unwholesome (*ottapa*), (5) Wide learning of the Dhamma (*bāhusacca*), (6) Generosity (*cāga*), (7) Wisdom (*paññā*).

² Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā, Cūlayamakavagga and Aṅguttara Nikāya, Ekakanipāta Aṭṭhakathā, Etadaggavagga ‘Sūrambaṭṭhavatthu’ (Commentary on the story of Sūrambaṭṭha).

“Trái lại, tôi đã đạt được hạnh phúc và sự giàu sang lớn lao: bảy loại Thánh sản¹. Những ai có nhiều sự giàu sang này không được gọi là đáng thương bởi Đức Phật hay Phật Độc giác”.

Khi Sakka nghe vị ấy nói như vậy, Sakka đã đến Đức Phật, và cho Ngài biết về cuộc nói chuyện.

Đức Phật nói với Sakka rằng: “Sakka, điều đó không thể, dù với một trăm miếng vàng, dù với một ngàn, để thuyết phục người bệnh phong hủi Suppabuddha để nói ‘Phật không là Phật, Pháp không là Pháp, Tăng không là Tăng’. Vì Đức tin của vị ấy không thể lay chuyển.

Kể đến Suppabuddha đến Đức Phật, và Đức Phật đã tiếp nhận ông ấy. Và nói cho Đức Phật biết về sự thành tựu của ông ấy, ông ấy đứng dậy từ chỗ ngồi và rời tu viện.

Tại sao vua Sakka không thể thuyết phục Suppabuddha? Vì đức tin của một bậc Thánh rất mạnh. Đức tin của họ sẽ không bị lay chuyển ngay khi họ biết rõ *Nibbāna*. Từ một quan điểm phổ thông bên ngoài, nhiều người sẽ nói Suppabuddha là đáng thương. Tuy nhiên, Suppabuddha có bảy loại Thánh sản. Sự giàu sang bên trong thật sự làm cho vị ấy là một người giàu. Loại đức tin này được gọi là lòng tin chứng đạt (*adhigama-saddhā*).

Bây giờ tôi sẽ chia sẻ một câu chuyện khác với lòng tin chứng đạt (*adhigama-saddhā*) vì nhiều người quan tâm về những câu chuyện và nó cũng sẽ làm dễ hiểu. Câu chuyện kể là về *Sūrambatṭha*.

Câu Chuyện Về Chủ Hộ Sūrambatṭha

*Sūrambatṭha*² sanh vào một gia đình của trưởng giả ở Sāvattthi, trong thời Đức Phật Gotama. Khi vị ấy đủ tuổi kết hôn, vị ấy kết hôn và trở thành một người ủng hộ thường xuyên của các vị tu khổ hạnh theo giáo pháp khác.

Vào một buổi sáng sớm, Đức Phật xem xét thế gian đến những cá nhân nào sẵn sàng để giác ngộ và thấy sự chín mùi quả phúc của *Sūrambatṭha* để đạt tới đạo Nhập lưu (*Sotāpatti Magga*). Đức Phật đã đi đến nhà của *Sūrambatṭha* để khát thực.

Sūrambatṭha tự nghĩ: “*Samaṇa* Gotama xuất thân từ một gia đình quý tộc và có tiếng tốt trong thế gian. Có thể điều này thật đáng cho tôi tiếp đãi Ngài ân cần”. Nghĩ như vậy, vị ấy đã đi đến Đức Phật, bày tỏ lòng tôn kính dưới chân Ngài, nhận bát của Ngài, và dẫn Ngài đến một cái ghế cao để dành cho những người cao quý. *Sūrambatṭha* dâng vật thực, phục vụ Đức Phật, và ngồi ở một nơi thích hợp.

Đức Phật đã giảng một bài pháp phù hợp với căn tánh của *Sūrambatṭha*. Vào cuối bài giảng, vị ấy trở thành bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*). Sau khi giúp *Sūrambatṭha* đạt tới tuệ Nhập lưu, Đức Phật quay trở về tu viện.

Bây giờ, thiên sinh phải không quên về Māra (Ma vương). Bạn đang chiến đấu với Māra. Māra là những gì thường tác động, chi phối con người bằng năm dục. Nếu thiên sinh đi theo ý của Māra, điều này có nghĩa là họ sẽ thua cuộc chiến. Tất cả năm dục là vũ khí của vị ấy.

¹ Bảy loại Thánh sản là: (1) Tin vào Tam Bảo (*saddhā*); (2) Giới (*sīla*); (3) Hổ thẹn làm điều bất thiện (*hiri*); (4) Ghê sợ làm điều bất thiện (*ottapa*); (5) Bác học, hiểu nhiều (*bāhusacca*); (6) Xả bỏ, từ bỏ (*cāga*); (7) Trí (*paññā*)

² Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā, Cūlayamakavagga và Aṅguttara Nikāya, Ekakanipāta Aṭṭhakathā, Etadaggavagga ‘Sūrambatṭhavatthu’ (Chú giải về câu chuyện của Sūrambatṭha).

Māra¹ thought: “This *Sūrambaṭṭha* the householder belongs to my fold, he is a follower of the ascetics which are outside the Buddha's Teaching. But the Buddha visited his house today. Why? Has *Sūrambaṭṭha* become an *Ariya* after hearing the Buddha's discourse? Has he escaped from my domain of sensuality? I must find out.”

Then, with his psychic powers, Māra disguised himself as the Buddha complete with the thirty-two marks of a great man. Māra also completed this impersonation with look-alike Buddha robes and alms bowl. In that form, he stood at the door of the householder *Sūrambaṭṭha*.

Sūrambaṭṭha wondered why the Buddha visited so quickly a second time. When he was informed by his attendants, he replied, “The Buddha never comes without some good reasons,” and approached the impersonated Buddha believing that he was the real Buddha. After making obeisance to the impersonated Buddha, he stood in a suitable place, and asked: “Venerable Sir, the *Bhagavā* just left this house after having a meal. For what purpose does the *Bhagavā* come again?”

The impersonated Buddha (Māra) said:

“*Yaṃ te mayā, Sūrambaṭṭha, rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccaṃ, saññā aniccaṃ, saṅkhāra aniccaṃ, viññāṇaṃ aniccanti kathitaṃ, taṃ anupadhāretvāva sahasā mayā evaṃ vuttaṃ. Tasmā tvaṃ rūpaṃ niccaṃ, vedanā niccaṃ, saññā niccaṃ, saṅkhāra niccaṃ, viññāṇaṃ niccanti gaṇhāhī.*”

“*Sūrambaṭṭha*, I was heedless giving the wrong discourse to you. I said that materiality, feeling, perception, mental formations and consciousness are impermanent. But now you should remember that materiality, feeling, perception, mental formations and consciousness are permanent.”

The Householder *Sūrambaṭṭha*, a Stream-Enterer, was vexed by that statement. He considered thus: “This is a statement of most serious blasphemy. The Buddha would never be heedless giving the wrong discourse. They say that Māra is the opponent of the Buddha. Surely this must be Māra himself.”

Then he asked to Māra:

“Who are you? You are Māra, aren't you?”

Māra was shocked and shaken as if struck with an axe as he was confronted by a Noble Person. His disguise fell off and he admitted:

“Yes, *Sūrambaṭṭha*, I am Māra.”

Then *Sūrambaṭṭha* sternly said to Māra:

“Wicked Māra, why do you speak like that? Even a thousand of your kind will not be able to shake my faith. The Buddha Gotama, in His discourse has said: ‘All conditioned things are impermanent.’ And the Buddha's discourse has led me to *Sotāpatti-Magga*. Get out of here!”

In this way by flicking his fingers, he chased Māra away. With such a rebuke from a Noble person, Māra could not do anything and immediately disappeared.

In the evening, *Sūrambaṭṭha* went to the Buddha and related about Māra's visit, his attempt to shake his faith, and how he dealt with Māra.

¹ Five kinds of māras: (1) The Deva who challenged the Buddha for the seat of wisdom under the Bodhi Tree by surrounding Him with a huge army (devaputta-māra); (2) the mental defilements (kilesa-māra); (3) volitional activities which lead to rebirth (abhisankhāra-māra); (4) the aggregates of nāma and rūpa which materialize in all the existences before attainment of Nibbāna (khandha-māra); (5) death (maccu-māra).

Māra¹ nghĩ: “*Sūrambaṭṭha* chủ hộ này thuộc về tín đồ của ta, vị ấy là một môn đồ của những người tu khổ hạnh ngoài giáo pháp của Đức Phật. Nhưng hôm nay, Đức Phật đã thăm nhà của vị ấy. Tại sao? *Sūrambaṭṭha* có trở thành một bậc Thánh (*Ariya*) sau khi nghe bài thuyết giảng của Đức Phật hay chăng? Vị ấy có thoát khỏi phạm vi dục của ta hay chăng? Ta phải tìm hiểu”.

Rồi bằng sức mạnh phi thường. Māra đã tự nguyện trang như là Đức Phật đầy đủ ba mươi hai tướng của một bậc đại nhân. Māra cũng đã hoàn thành thủ vai này bằng vẻ ngoài tương tự y và bát của Đức Phật. Trong hình dạng đó, vị ấy đã đứng ở cửa của chủ hộ *Sūrambaṭṭha*.

Sūrambaṭṭha ngạc nhiên tại sao Đức Phật đi đến lần hai quá nhanh. Khi vị ấy cho biết bằng sự có mặt, vị ấy đáp lời: “Đức Phật không bao giờ đến mà không có vài lý do tốt”, và đến gần Đức Phật giả, tin rằng vị ấy là Đức Phật thật. Sau khi bày tỏ lòng tôn kính đến Phật giả, vị ấy đứng ở một nơi thích hợp, và hỏi:

“Thưa Thế tôn (*Bhagavā*), Thế tôn vừa rời khỏi nhà này sau khi dùng bữa ăn. Vì mục đích gì khiến Thế Tôn đến lần nữa?”

Phật giả (Māra) nói:

“*Yaṃ te mayā, Sūrambaṭṭha, rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccaṃ, saññā aniccaṃ, saṅkhāra aniccaṃ, viññāṇaṃ aniccanti kathitaṃ, taṃ anupadhāretvāva sahasā mayā evaṃ vuttam. Tasmā tvam rūpaṃ niccam, vedanā niccam, saññā niccam, saṅkhāra niccam, viññāṇaṃ niccanti gaṇhāhī.*”

“*Sūrambaṭṭha*, Ta đã lơ là ban cho thời pháp sai đến ngươi. Ta đã nói rằng sắc, thọ, tưởng, danh hành và thức thì vô thường. Nhưng bây giờ ta nhớ rằng sắc, thọ, tưởng, danh hành và thức thì thường”.

Chủ hộ *Sūrambaṭṭha*, một bậc Nhập lưu, đã phật ý do lời phát biểu đó. Vị ấy cân nhắc như vậy: “đây là một lời tuyên bố báng bỏ đáng sợ nhất. Đức Phật sẽ không bao giờ lơ là ban cho một thời pháp sai. Họ nói rằng Māra là đối thủ của Đức Phật. Chắc chắn đây chính là Māra”.

Kế đến, vị ấy hỏi Māra:

“Ông là ai? Ông là Māra phải chăng?”

Māra bị sốc, choáng và run rẩy như bị đập bằng một cái rìu vì vị ấy bị đương đầu bởi một Thánh nhân. Sự trá hình của vị ấy đã lộ ra và vị ấy thú nhận:

“Vâng, *Sūrambaṭṭha*, tôi là Māra”.

Kế đến, *Sūrambaṭṭha* nghiêm nghị nói với Māra:

“Māra xấu xa; độc ác, tại sao ông nói như thế? Thậm chí một ngàn loại của ông sẽ không thể lay động lòng tin của tôi. Đức Phật Gotama, trong thời thuyết pháp của Ngài đã nói: ‘tất cả pháp bị trợ đều là vô thường’. Và bài thuyết giảng của Đức Phật đã dẫn tôi đến Đạo Nhập lưu (*Sotāpatti-Magga*). Ra khỏi đây!”

Theo cách này, bằng cách búng ngón tay, vị ấy đuổi Māra đi khỏi. Với sự quả trách từ một bậc Thánh như vậy, Māra không thể làm điều gì và tức khắc biến mất.

Vào buổi tối, *Sūrambaṭṭha* đi đến Đức Phật và thuật lại về việc đi đến của Māra, sự mưu hại của Māra để làm lay động lòng tin của *Sūrambaṭṭha*, và vị ấy đã xử lý Māra ra sao.

¹ Năm loại Māra: (1) Vị trời Deva là người thách thức, phản đối Đức Phật cho địa vị trí tuệ dưới cội cây giác ngộ (Bodhi) bằng cách vây quanh Ngài bằng quân đội lớn (thiên tử ma – *devaputta māra*); (2) Danh pháp phiền não (phiền não ma – *kilesa māra*); (3) hành vi cố quyết đưa đến tái tục (pháp hành ma- *abhisaṅkhāra māra*); (4) Các uẩn danh (nāma) và sắc (rūpa) xuất hiện trong tất cả sự hiện hữu trước khi đạt đến *Nibbāna* (ngũ uẩn ma – *khandha māra*); (5) Tử (tử ma – *maccu māra*).

A Noble person's faith is unshakable. Even though Māra tries to deceive them, their faith cannot be changed or shaken. But if Māra persuades you, what will happen? Now, you are practicing meditation diligently but sometimes even after a long time, it is very difficult to get concentration. Then Māra may come to persuade you, "Why not enjoy sensual pleasures?" Will you accept his invitation?

There is one example from a meditator here. Not so long ago, when he arrived here, he told me, "Bhante, I already solved all the problems in my family. My daughter already graduated and now has a job. So, I do not need to worry for her. My wife is also alright, she can stay at home without me. So now I can emphasize on meditation practice. That is why I want to get ordination."

I thought if he ordains, he can practice many years. Then I told him, "Alright, if you have this kind of faith, I will help for your ordination."

Only after some months had passed, he wanted to disrobe.

He said, "Bhante, I need to go back to my country."

He gave me many reasons to me. "I need to take care of my mother, I need to do this, I need to do that." He had many many reasons. This kind of faith is not *adhigama-saddhā*. An ordinary person's faith is susceptible to change.

Continuing the story of Sūrambaṭṭha ...

The Buddha on one occasion, declared:

"Etadaggaṃ, bhikkhave, mama sāvakaṇaṃ upāsakaṇaṃ paṭhamaṃ Aveccappasannānaṃ yadidaṃ sūrambaṭṭho."

"Bhikkhus, among my lay disciples who have unshakable faith in my teaching, *Sūrambaṭṭha* is the foremost."

That is the story of *Sūrambaṭṭha*. Now we should continue with the next kind of *saddhā*.

[c] Okappana-saddhā (Determined faith)

"Buddho dhammo saṅghoti vutte acalabhāvena okappanaṃ okappanasaddhā nāma."

"Steady faith in the Buddha, in the *dhamma*, in the *Saṅgha* remain firm properly, this is called *okappana-saddhā*."

When one hears the words 'Buddha', 'dhamma' and 'Saṅgha', one's faith becomes powerful. When meditators admire a Buddha image, joy (*pīti*) arises together with strong faith. If this faith persists and remains very strong although a meditator is an ordinary person, this kind of faith is called *okappana-saddhā*. This *saddhā* is a necessary factor for the of practice meditation. I will share the story of King Mahākappina which is related to this kind of faith.

The Story of Venerable Mahākappina

Mahākappina¹ was king of Kukkuṭavatī. He had a queen named Anōjā and one thousand ministers to help him rule the country. The king and queen always try to find news about the *Buddha*, the *dhamma* and *Saṅgha*. One day, the king accompanied by his ministers, was out in the park. There, they met some traders from Sāvatti and inquired them:

"Atthi pana vo padese kiñci sāsanaṃ uppannaṃ"

"Is there any kind of news at the place you are coming from?"

¹ Khuddaka Nikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, Paṇḍita Vagga, 'Mahākappinattheravatthu' (Commentary on Verse 79, about King Mahākappina).

Đức tin của bậc Thánh không lay chuyển. Dù là Māra cố gắng lừa gạt chư Thánh, đức tin của chư Thánh không thể thay đổi hay rung động. Nhưng nếu Māra thuyết phục bạn, điều gì sẽ xảy ra? Bây giờ, bạn đang siêng năng tu tập thiền nhưng đôi khi mặc dù sau một thời gian dài, nó rất khó đạt đến định, thì Māra có thể đến thuyết phục bạn: “Tại sao không hưởng dục?” Bạn sẽ chấp nhận lời mời của vị ấy hay chẳng?

Có một ví dụ từ thiền sinh ở đây. Không lâu trước đây, khi vị ấy đi đến đây, vị ấy nói với tôi: “Bhante, tôi đã giải quyết tất cả những vấn đề trong gia đình tôi. Con gái của tôi đã tốt nghiệp và bây giờ có một việc làm. Vì vậy, tôi không cần lo lắng về cô ta. Vợ của tôi cũng đồng ý, cô ấy có thể ở nhà không có tôi. Vì vậy, bây giờ tôi có thể chuyên tâm vào việc tu tập thiền. Đó là lý do tại sao tôi muốn được thọ giới”.

Tôi nghĩ nếu vị ấy thọ giới, thì vị ấy có thể tu tập nhiều năm. Rồi tôi nói với vị ấy: “Được, nếu ông có lòng tin này, thì tôi sẽ giúp để ông thọ giới”.

Chỉ sau một vài tháng trôi qua, vị ấy muốn xả y.

Vị ấy nói: “Bhante, tôi cần đi về quê hương của tôi”.

Vị ấy cho tôi nhiều lý do: “Tôi cần chăm sóc mẹ của tôi, tôi cần làm điều này, tôi cần làm điều kia”. Vị ấy có nhiều lý do. Thứ lòng tin này không phải là ‘lòng tin chứng đạt’ (*adhigama-saddhā*). Một lòng tin của người phàm dễ bị thay đổi.

Tiếp tục câu chuyện của Sūrambatṭha...

Vào một dịp, Đức Phật tuyên bố:

“*Etadaggaṃ, bhikkhave, mama sāvakaṇaṃ upāsakaṇaṃ paṭhamam Aveccappasannānam yadidaṃ sūrambatṭho.*”

“Này chư Bhikkhu, trong số các đệ tử cư sĩ của ta ai có lòng tin không lay chuyển trong giáo pháp của ta, Sūrambatṭha đứng đầu”.

Đó là câu chuyện về Sūrambatṭha. Bây giờ chúng tôi sẽ tiếp tục với loại lòng tin (*saddhā*) kế tiếp.

[c] *Okappanā-saddhā* (Lòng tin kiên định)

“*Buddho dhammo saṅghoti vutte acalabhāvena okappanaṃ okappanasaddhā nāma.*”

“Tín hay lòng tin vững vàng vào Phật (*Buddha*), vào Pháp (*dhamma*), vào Tăng (*Saṅgha*) vẫn hoàn toàn chắc chắn, đây được gọi là ‘lòng tin kiên định’ (*okappanasaddhā*)”.

Khi người (có lòng tin kiên định) nghe những từ Phật (*Buddha*), Pháp (*dhamma*), Tăng (*Saṅgha*), lòng tin của vị ấy trở nên mạnh mẽ. Khi thiền sinh ngưỡng mộ một ảnh Phật, pháp hỷ (*pīti*) sinh khởi cùng với lòng tin mạnh. Nếu tín/ lòng tin này bền bỉ và vẫn duy trì thật mạnh mặc dù một thiền sinh là một người phàm, thì loại lòng tin này được gọi là ‘lòng tin kiên định’ (*okappanasaddhā*). Lòng tin (*saddhā*) này là chi phần cần thiết cho tu tập thiền. Tôi sẽ kể câu chuyện về Vua Mahākappina liên quan đến loại lòng tin này.

Câu Chuyện Về Tôn Giả Mahākappina

Mahākappina¹ từng là vua của Kukkuṭavatī. Vị ấy có một hoàng hậu tên Anojā và một ngàn bộ trưởng để giúp vị ấy cai trị quốc gia. Vua và hoàng hậu luôn cố gắng tìm tin tức về Phật (*Buddha*), Pháp (*dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*). Một ngày nọ, vua đi cùng các bộ trưởng ngoài khu vườn. Ở đó, họ gặp một số thương nhân từ Sāvatti và hỏi thăm họ:

“*Atthi pana vo padese kiñci sāsanaṃ uppannaṃ*”

“Có loại tin tức nào ở nơi người khởi hành hay chẳng?”

¹ Khuddaka Nikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, Paṇḍita Vagga, ‘Mahākappinattheravatthu’ (Chú giải kệ 79, về Vua Mahākappina).

“*Deva, aññaṃ kiñci natthi, sammāsambuddho pana uppanno.*”

“Master, there is nothing other than The Sammāsambuddha appeared in the world.”

As soon as he heard the word ‘*Buddha*’, strong faith arose in his mind so strongly that he nearly became unconscious.

The King asked:

“*Tātā, kiṃ vadethā*” - “What did you say?”

They replied:

“*Buddho, deva, uppanno.*” - “Master, The Buddha appeared in the world.”

And again, the king was overwhelmed by strong faith. Three times he asked the same questions to the traders. Then the king instructed his ministers to give the traders one hundred thousand gold coins.

Then the king asked again:

“*Aññaṃpi kiñci sāsanaṃ atthī*” “Do you have any other news?”

“*Atthi, deva, dhammo uppanno.*”

“Yes, master, The *dhamma* appeared in the world.”

As soon as he heard the word ‘*dhamma*’, very strong faith arose in his mind and the same thing happened as before. The king asked the traders three times and gave another one hundred thousand gold coins to them.

The king asked again:

“*Aparampi sāsanaṃ atthi, tātā*” - “Do you have any other kind of news?”

“*Atthi, deva, saṅgharatanā uppannaṃ.*” - “Yes, master, The *Saṅgha* appeared in the world.”

As soon as he heard the word ‘*Saṅgha*’, very strong faith arose in his mind and as happened before. And again, the king asked the trader three times and proceeded to give another hundred thousand gold coins to them.

As soon as the king and his retinue heard the news about the Triple Gem, they did not return to the palace. Instead the king and his ministers immediately set out for Sāvatti to meet The Buddha. Most people will have many things to manage beforehand thinking, “Oh, first I will settle all things in my country, then later I will come to practice meditation”. Mahākappina was not like that. The strong faith of the king propelled him to immediately see The Buddha without returning to his palace.

Before leaving the traders, the king requested them to pass the same news to his queen. The traders did as instructed by Mahākappina and also received the same prize from the queen.

The king and his retinue sped away riding their horses to Sāvatti. On the way, the group needed to cross a deep river without a bridge. The ministers informed the king: Then the king and all ministers determined and inclined their minds to the supreme qualities.

“*Gambhīrato gāvutaṃ, puthulato dve gāvutāni, devā.*” “The river is very deep about one gāvuta¹ and about two gāvuta wide Master”. Then the king and all ministers determined and inclined their minds to the supreme qualities.

“*Itipi so bhagavā Arahaṃ sammāsambuddho.*”

‘*Buddhānussatiṃ anussaranto saparivāro assasahassena udakapiṭṭhiṃ pakkhandi.*’

¹ *Gāvuta* = a little less than two miles, a league. [DUBD]

“*Deva, aññaṃ kiñci natthi, sammāsambuddho pana uppanno.*”

Thưa ngài, không có gì khác sự xuất hiện của bậc Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*) trong thế gian”.

Ngay khi vị ấy nghe từ ‘*Buddha*’, lòng tin mạnh mẽ sinh khởi trong tâm của vị ấy một cách mạnh mẽ như vậy, mà vị ấy gần như trở nên bất tỉnh.

Vua hỏi:

“*Tātā, kiṃ vadethā*” – “Người đã nói gì?”

Họ đáp:

“*Buddho, deva, uppanno*— “Thưa ngài, ‘*Buddho* – Phật’ đã xuất hiện trong thế gian”.

Và lần nữa, vua bị lòng tin mạnh mẽ lấn át. Ba lần vị ấy hỏi những vị thương gia cùng câu hỏi. Kế đến, vua chỉ thị các bộ trưởng của ông cho những thương gia một trăm ngàn đồng tiền vàng.

Rồi vua hỏi lần nữa:

“*Aññaṃpi kiñci sāsanaṃ atthī*” – “Người có tin tức nào khác hay không?”

“*Atthi, deva, dhammo uppanno.*” – “Vâng, thưa ngài, ‘*Dhammo*’ - pháp đã xuất hiện trong thế gian”.

Ngay khi vị ấy nghe từ ‘*Dhammo*’ – Pháp, lòng tin mạnh mẽ sinh khởi trong tâm của vị ấy và việc xảy ra giống như trước. Vua hỏi những thương gia ba lần và cho họ một trăm ngàn đồng tiền vàng nữa.

Rồi vua hỏi lần nữa:

“*Aparaṃpi sāsanaṃ atthi, tātā*” – “Người có loại tin tức nào khác hay không?”

“*Atthi, deva, saṅghatanam uppannam.*” – “Vâng, thưa ngài, ‘*Saṅgho*’ – Tăng đã xuất hiện trong thế gian”.

Ngay khi vị ấy nghe từ ‘*Saṅgho*’ – Tăng, lòng tin mạnh mẽ sinh khởi trong tâm của vị ấy và việc xảy ra như trước. Và lần nữa, vua hỏi những thương gia ba lần và tiếp tục cho họ một trăm ngàn đồng tiền vàng nữa.

Ngay khi vua và đoàn tùy tùng của vị ấy đã nghe tin tức về Tam Bảo, họ không quay về cung điện, thay vào đó vua và các bộ trưởng của vua tức khắc sắp đặt, bắt đầu lên đường đi đến Sāvatti để gặp ‘*Buddho*’ – Phật. Hầu hết người ta sẽ có nhiều việc để chuẩn bị trước: “Ồ, trước tiên tôi sẽ giải quyết, ổn định tất cả việc trong quốc gia của tôi, rồi sau đó tôi sẽ đi đến tu tập thiền”. Mahākappina thì không như vậy. Lòng tin mạnh mẽ của vua đẩy vị ấy đi tức khắc gặp ‘*Buddha* – Phật’ mà không quay lại cung điện của vị ấy.

Trước khi rời khỏi những thương gia, vua yêu cầu họ truyền cùng tin tức đến hoàng hậu. Những thương gia đã làm như chỉ thị của Mahākappina và cũng nhận phần thưởng từ hoàng hậu.

Vua và đoàn tùy tùng của vua tăng tốc cưỡi những con ngựa của họ đến Sāvatti. Trên đường, nhóm cần băng ngang sông sâu mà không có cầu. Các bộ trưởng cho vua biết. Rồi vua và tất cả bộ trưởng kiên quyết và tâm của họ thiên về những ân đức cao cả.

“*Gambhīrato gāvutaṃ, puthulato dve gāvutāni, devā.*” -- “Sông rất sâu khoảng một gāvuta¹ và rộng khoảng hai gāvuta, thưa ngài”. Rồi vua và tất cả bộ trưởng kiên quyết và hướng tâm họ về những ân đức cao cả.

“*Itipi so bhagavā Arahaṃ sammāsambuddho.*”

‘*Buddhānussatiṃ anussaranto saporivāro assasahassena udakapiṭṭhiṃ pakkhandi.*’

¹ ¼ yojana - do tuần; league = một dặm, chiều dài lối ít hơn hai dặm Anh.

They reflected on the qualities of The Buddha (*Buddhānussati*): “The Blessed One, worthy of the highest veneration, Perfectly Self-Enlightened One”, and with such deep reflection, the horses very easily carried the retinue across the water.

Their faith was immensely strong and powerful; they were fearless of death because of *Buddhānussati*. Then they continued the journey. Many people do not possess such extraordinary faith like Mahākappina. They may think, “Oh, I cannot cross this river, it is better to go back or wait for the boat”. Their journey to see The Buddha would be delayed or even stopped mid-journey. Mahākappina and his retinue possessed powerful faith that helped them overcome obstacles. Because of faith and deep reflection of *Buddhānussati* the horses could cross the river as if treading on solid ground.

Later in the journey, they also found two more rivers deeper and wider than the first. In the same epic way, they crossed the watery obstacles by recollecting the qualities of the *dhamma* (*Dhammānussati*) and the Saṅghā (*Saṅghānussati*).

When the Buddha surveyed the world that day with his supernormal power, He saw in His vision Mahākappina and his ministers coming towards Sāvatti. The Buddha knew that they would attain Arahantship after seeing him. To meet this courageous band, The Buddha went to a place one hundred and twenty yojanas¹ (leagues) away from Sāvatti and waited under a banyan tree on the banks of the Candabhāga River.

King *Mahākappina* and his ministers arrived at the place where the Buddha was waiting for them. When they saw the Buddha with six-colored rays radiating from his body, they approached the Buddha and paid homage to Him. The Buddha then delivered a *dhamma* discourse to them. After listening, the king and all his ministers attained Stream- Enterer Fruition (*Sotāpatti-Phala*), and they asked the Buddha permission to join the *Saṅgha*. The Buddha, said to them, “*Ehi Bhikkhu*”, which means “Come monk”, and they instantly all became monks.

In the same way Queen *Anōjā* and the wives of the one thousand ministers came to the place where the Buddha was waiting. The Buddha then expounded another *dhamma* discourse to which the king and his ministers attained Arahantship and the queen and the ministers’ wives attained *Sotāpatti-Phala*. The ladies also asked permission from the Buddha to enter the *Saṅgha* and were directed to proceed to Sāvatti. There they entered the *Saṅgha* and very soon they also attained Arahantship. The Buddha returned to Jetavana Monastery accompanied by one thousand monks.

Their faith in the Buddha, in the *dhamma*, and in the Saṅgha was powerful, stable and steady. This kind of faith is called *okappana-saddhā*. This kind of *saddhā* is necessary for the practice of meditation. You also need to believe in Buddha’s teachings and the Three Trainings by reflecting thus, “If I practice the Buddha’s teaching properly, I will surely realize Nibbāna”. With this kind of faith, you should continue practice without stopping and giving up. To give you more inspiration and encouragement, I will share with you another story about the donor of Jetavana Monastery, 'Anāthapiṇḍika'.

¹ Yojana = a measurement of a distance. Some are translated about seven miles [PTS], some are translated about ten miles.

Họ niệm theo ân đức Phật (*Buddhānussati*): “Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác”, và với việc tùy niệm như vậy, các con ngựa đã mang đoàn tùy tùng sang sông rất dễ dàng.

Đức tin của họ vô cùng mạnh mẽ và quyền lực; họ không sợ chết do niệm theo ân đức Phật (*Buddhānussati*). Rồi họ tiếp tục cuộc hành trình. Nhiều người không có đức tin phi thường như Mahākappina. Họ có thể nghĩ: “Ồ, tôi không thể vượt qua sông này, tốt hơn là quay trở về hay chờ con tàu”. Hành trình gặp ‘Buddho – Phật’ của họ sẽ bị chậm trễ hay thậm chí ngưng giữa hành trình. Mahākappina và đoàn tùy tùng của vị ấy có sức mạnh đức tin quyền lực đã giúp họ vượt qua những trở ngại. Do đức tin và niệm theo ân đức Phật (*Buddhānussati*) miệt mài, các con ngựa có thể băng qua sông như bước đi trên mặt đất cứng.

Vào cuối cuộc hành trình, họ cũng gặp hai dòng sông sâu hơn và rộng hơn ban đầu. Theo cùng cách thiền sử, họ đã băng qua chướng ngại nước bằng cách niệm theo ân đức Pháp (*Dhammānussati*) và ân đức Tăng (*Saṅghānussati*).

Khi Đức Phật quan sát thế gian vào ngày đó bằng mãnh lực siêu phàm của Ngài, Ngài đã thấy trong tầm nhìn của ngài Mahākappina và các bộ trưởng đang đi hướng về Sāvattī. Đức Phật biết rằng họ sẽ đạt đến Ứng cúng (*Arahant*) sau khi gặp Ngài. Để gặp nhóm người dừng cảm này, ‘Buddho’ – Đức Phật đã đi đến một nơi cách Sāvattī một trăm hai mươi yojana¹ và chờ dưới một cây banyan trên bờ sông Candabhāga.

Vua Mahākappina và các bộ trưởng của vị ấy đã đến một nơi mà Đức Phật đang chờ họ. Khi họ thấy Đức Phật với những tia hào quang sáu màu xuất ra từ thân của Ngài, họ đến gần Đức Phật và bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài. Kế đến, Đức Phật ban thời thuyết pháp đến họ. Sau khi nghe, vua và tất cả bộ trưởng của vua đạt đến quả Nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*), và họ xin phép Đức Phật nhập vào Tăng chúng (*Saṅgha*). Đức Phật nói với họ: “*Ehi Bhikkhu*”, có nghĩa là “Hoan nghênh đến [thiện lai] Bhikkhu”, và tất cả họ tức khắc thành Bhikkhu.

Cũng vậy, hoàng hậu Anojā và những người vợ của một ngàn bộ trưởng đến nơi Đức Phật đang chờ, Đức Phật giảng chi tiết thời pháp khác mà vua và các bộ trưởng đạt đến Ứng cúng (*Arahant*) và hoàng hậu cùng những người vợ của bộ trưởng đạt đến quả Nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*). Các bà cũng xin phép Đức Phật nhập vào hội chúng *Saṅgha* và được hướng dẫn đi đến Sāvattī. Ở đó họ nhập vào hội chúng *Saṅgha* và rất sớm họ cũng đạt đến Ứng cúng (*Arahant*). Đức Phật quay trở về Tu Viện Jetavana cùng một ngàn Tăng sĩ.

Đức tin của họ vào ‘Buddho – Phật’ mạnh mẽ, kiên định, vững vàng. Loại tín (*saddhā*) này được gọi là ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*). Loại tín hay lòng tin này cần thiết để tu tập thiền. Bạn cũng cần tin vào giáo pháp của Đức Phật và tam học bằng cách xem lại như vậy: “Nếu tôi thực hành theo giáo pháp của Đức Phật đúng đắn, thì tôi sẽ chắc chắn thấy rõ *Nibbāna*”. Với loại tín này, bạn nên tiếp tục tu tập không ngưng nghỉ và từ bỏ. Cho bạn thêm cảm hứng và can đảm, tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện khác về thí chủ của Tu Viện Jetavana, ‘Anāthapiṇḍika’.

¹ Yojana – do tuần = khoảng bảy miles [PTS], một số dịch khoảng mười miles.

The Story of the Rich Man Anāthapiṇḍika

The rich man Anāthapiṇḍika¹, who was to become the donor of Jetavana monastery was born as the son of Sumana, a rich man of Sāvatti. He was named Sudatta. Later in his life he was known as Anāthapiṇḍika, the one who feeds the poor.

Anāthapiṇḍika of Sāvatti and the rich man of Rājagaha were brothers-in-law. On the occasions when the rich man of Rājagaha found the prices of goods in Rājagaha were far below to those at Sāvatti, he used to buy and travel to Sāvatti. He would go with five hundred carts loaded with goods for sale. Usually, one yojana before his arrival, he would send a message of his visit to Anāthapiṇḍika. And Anāthapiṇḍika would arrange a grand reception for his brother-in-law and enter the city together in the same carriage. If the goods found a ready market in Sāvatti, the rich man of Rājagaha disposed of them at once. In case they did not find a ready market, he left them in the house of his sister and went back to his city. Anāthapiṇḍika, also used to do likewise.

Around the time of the second rainy season (*vassa*), Lord Buddha granted permission to the bhikkhus to use the monastery as a requisite in accordance with the request made by the rich man of Rājagaha.

At that time Anāthapiṇḍika had five hundred carts loaded with products and left for Rājagaha. As usual, he sent a message of his arrival to the wealthy man of Rājagaha from a distance of one yojana but this time his friend gave no heed to it.

The rich man of Rājagaha, having returned from Sitavana monastery where he listened to a discourse by The Buddha, invited The *Buddha* and His *Saṅgha* to receive alms-food on the following day. He then busily engaged himself arranging the next day's reception and food provision.

Finally, Anāthapiṇḍika approached the city expecting a welcoming reception. Normally his brother-in-law would await his arrival as on previous occasions, but Anāthapiṇḍika found no reception neither at the city's gate nor at his brother-in-law's house. Even when Anāthapiṇḍika entered the house, there was not much effusive words from his brother-in-law but only, "Wealthy man of Sāvatti, how are your children? Are they in good health? I hope you have had an easy and comfortable journey." And the wealthy man of Rājagaha continued with his busy work preparing the next day's ceremony for the food offering.

Anāthapiṇḍika felt very strange with the unusual behavior of his brother-in-law. He thought to himself that maybe this was a wedding preparation or invitation for King Bimbisāra. Later when the work was finished, Anāthapiṇḍika received attention and he inquired what was going on.

The rich man of Rājagaha replied:

"Rich man, I do not have a wedding ceremony for my daughter and my son. Nor have I invited King Bimbisāra. But I have been making necessary arrangements for a grand alms-giving ceremony. I have invited the Buddha and His *Saṅgha* for a meal tomorrow in order to accumulate meritorious deeds."

When Anāthapiṇḍika heard the word 'Buddha' his entire body was full of joy (*pīti*)² and again asked to the rich man of Rājagaha:

"*Buddhoti tvam, gahapati, vadesi*"

¹ Vinaya Cūlavagga, Senāsanakkhandhakam, Dutiyabhāṇavāra, 'Anāthapiṇḍikavattu' (The story of Anāthapiṇḍika).

² There are five grades of joy (*pīti*), namely: (1) slight sense of interest (*khuddakā-pīti*), (2) momentary joy (*khanikā-pīti*), (3) absorbing interest with flood of joy (*okkantika-pīti*), (4) interest amounting to thrilling point (*ubbegā-pīti*) and (5) fully developed, intensive rapture or zest suffusing the whole body and mind (*pharanā-pīti*).

Câu Chuyện Về trưởng giả Anāthapiṇḍika

Trưởng giả Anāthapiṇḍika¹ trở thành thí chủ của Tu Viện Jetavana được sanh làm con của Sumana, một trưởng giả của Sāvatti. Vị ấy được đặt tên là Sudatta. Về già, vị ấy được biết đến là Anāthapiṇḍika, người nuôi dưỡng người nghèo.

Anāthapiṇḍika ở Sāvatti và trưởng giả ở Rājagaha là anh em rể. Vào dịp khi trưởng giả ở Rājagaha đã tìm thấy hàng hóa giá trị trong Rājagaha thấp dưới xa so với những hàng ở Sāvatti, vị ấy thường mua và đưa đến Sāvatti. Vị ấy thường đi với năm trăm xe hàng hóa để buôn bán. Thông thường, cách một yojana trước khi đến nơi của vị ấy, vị ấy thường gửi tin nhắn về chuyến thăm của vị ấy đến Anāthapiṇḍika. Và Anāthapiṇḍika thường sắp đặt tiếp đón trang trọng đối với người anh (em) rể của vị ấy và cùng đi vào thành phố trong cùng một xe ngựa. Nếu hàng hóa tìm được nơi tiêu thụ dễ dàng ở Sāvatti, trưởng giả ở Rājagaha chuyển nhượng chúng một lần. Trong trường hợp họ không tìm được nơi tiêu thụ dễ dàng, vị ấy để chúng lại trong nhà chị (em) của mình và đi trở về thành phố của vị ấy. Anāthapiṇḍika cũng thường làm như vậy.

Vào khoảng an cư mùa mưa (*vassa*) thứ hai, Đức Phật tối thượng cho phép chư bhikkhu dùng tu viện làm một điều kiện cần thiết phù hợp với yêu cầu được đưa ra bởi trưởng giả Rājagaha.

Khi ấy Anāthapiṇḍika có năm trăm xe đầy những hàng hóa và để lại Rājagaha. Như thường lệ, vị ấy gửi tin nhắn về chuyến hàng hóa mới đến của vị ấy đến trưởng giả ở Rājagaha từ khoảng cách một yojana, nhưng lần này anh của vị ấy không chú ý đến nó.

Trưởng giả ở Rājagaha, đã quay về từ tu viện Sītavana nơi vị ấy nghe Đức Phật thuyết pháp, đã thỉnh mời Đức Phật (*Buddha*) và hội chúng Tăng (*Saṅgha*) nhận vật thực đặt bát vào ngày kṛ. Lúc đó vị ấy bận sắp đặt sự tiếp đón và cung cấp vật thực cho ngày kṛ.

Cuối cùng, Anāthapiṇḍika đã đến thành phố trông đợi một sự hoan nghênh đón tiếp. Thông thường anh (em) rể sẽ chờ vị ấy đến như những dịp trước, nhưng Anāthapiṇḍika thấy không có sự đón tiếp ở cổng của thành phố hay ở nhà của anh (em) rể của vị ấy. Ngay cả khi Anāthapiṇḍika đã vào nhà, không có nhiều những lời dạt dào tình cảm từ người anh (em) rể mà chỉ “Trưởng giả của Sāvatti, các con của anh (em) ra sao rồi? các cháu khỏe chứ? Tôi hy vọng anh (em) có một cuộc hành trình dễ dàng và không lo lắng”. Và rồi trưởng giả Rājagaha tiếp tục với việc bận rộn chuẩn bị cho ngày lễ dâng vật thực kṛ.

Anāthapiṇḍika cảm thấy rất lạ với cách cư xử thất thường của người anh (em) rể. Vị ấy tự nghĩ rằng có thể đây là một sự chuẩn bị lễ cưới hay thỉnh mời vua Bimbisāra. Sau đó khi việc đã hoàn thành, Anāthapiṇḍika đã nhận được sự chú ý và vị ấy hỏi thăm điều gì đang xảy ra.

Trưởng giả ở Rājagaha đáp:

“Trưởng giả, tôi không có một lễ cưới cho con gái của tôi hay con trai của tôi, tôi cũng không có mời vua Bimbisāra. Mà tôi chuẩn bị sắp xếp những điều cần thiết cho một lễ đặt bát lớn. Tôi đã thỉnh mời Đức Phật (*Buddha*) và hội chúng Tăng (*Saṅgha*) của Ngài đến cho một bữa ăn ngày mai để tích lũy thiện nghiệp”.

Khi Anāthapiṇḍika nghe từ ‘*Buddha*’ – Phật, toàn thân của vị ấy tràn đầy pháp hỷ (*pīti*)² và lần nữa hỏi trưởng giả ở Rājagaha:

“*Buddhoti tvam, gahapati, vadesī?*”

¹ *Vinaya Cūlavagga, Senāsanakkhandhakaṃ, Dutiyabhāṇavāra, 'Anāthapiṇḍikavatthu'* (Câu chuyện về Anāthapiṇḍika – cấp cô độc).

² - Khuddaka pīti (thiếu hỷ) là cảm giác thích thú nhẹ. - Khaṇika pīti (quang thiểm hỷ) là vui trong chốc lát, thoáng qua. - Okkantikā pīti (lâng hỷ) là vui say sưa, thích thú chảy tràn ra. - Ubbēṅgā pīti (khinh thân hỷ) là cách vui mừng làm rung mình. - Pharaṇā pīti (sâm thấu hỷ) đã phát triển đầy đủ, sung sướng mạnh mẽ hay thích thú lan ra toàn thân và tâm (*pharaṇā-pīti*).

“*Buddho tyāhaṃ, gahapati, vadāmī*”.

“Rich man, did you say the ‘Buddha’?”

“Yes, I did say the ‘Buddha’.”

Thrice he asked and thrice he received the same reply. Then he said:

“*Ghosopi kho eso, gahapati, dullabho lokasmiṃ yadidaṃ – buddho buddhoti.*”

“Rich man, in this world, even to hear the word ‘*Buddho*’ is a very rare opportunity.”

Anāthapiṇḍika then inquired about The Buddha, “Now is it possible for me now to go and pay homage to The Buddha, the Homage-Worthy, the Perfectly-Self Enlightened?” But he was told to wait until the next morning as it was already dark. It was too late to go to Sitavana monastery which was located outside the gates of the city where the corpses were thrown during the night.

After hearing this, Anāthapiṇḍika went to sleep with no other thought or object in his mind except the Buddha. From the moment he heard the word ‘Buddha’ his mind always inclined to the Buddha and wished to see Him as soon as possible. Therefore, Anāthapiṇḍika could not sleep well. He woke up many times and finally just before dawn, he decided to walk to see The Buddha.

As he went near the city gate, Sivaka (a guardian *deva* who was an *Ariya*), kept the gate open in advance. He knew that Anāthapiṇḍika wished to meet, serve and pay homage to The Buddha. Sivaka also knew that Anāthapiṇḍika would be established in the *Sotāpatti-Phala*. Wanting to help Anāthapiṇḍika, Sivaka kept the city gate open for him.

Because of past kamma and because of deep faith towards the Buddha supported by strong *pīti*, Anāthapiṇḍika’s body emitted a radiance as if the full moon rose in the sky. But as soon as he went out of the city, fear and trembling arose in him and the radiance emitting from his body disappeared. Therefore, he wanted to go back from that very spot but Sivaka encourage Anāthapiṇḍika to continue his journey. Sivaka approached him and recite this stanza:

“*Sataṃ hatthī sataṃ assā, sataṃ assatarīrathā;*

Sataṃ kaññāsahassāni, āmukkamaṇikuṇḍalā;

Ekassa padavītiḥārassa, kalamā nāgghanti soḷasiṃ.”

“*Abhikkama gahapati abhikkama gahapati;*

Abhikkantaṃ te seyyo no paṭikkanta.”

“O! Rich man, one hundred royal elephants, one hundred royal horses, one hundred royal chariots drawn by special breed of horses, assatara, and one hundred thousand royal maidens with priceless jewels are not worth sixteenth part of the good volition (*cetanā*) behind each step that takes you to pay homage to the Buddha. Go forward and your journey will be better and excellent. Don’t step backward.”

Upon hearing this Anāthapiṇḍika became brave and courageous. His powerful devotional faith in Buddha began to strengthen once again. Therefore, his radiance reappeared. Everytime he encountered difficulties, Sivaka encouraged devotional faith in Anāthapiṇḍika until he arrived at Sitavana monastery near daybreak.

At that time The Buddha was walking up and down the passage in the open space. Anāthapiṇḍika was wondering how to differentiate the real Buddha, the truly Self-Enlightened One, from other sectarian teachers who also declared themselves as Enlightened Buddhas. Then a thought appeared in his mind. If the Buddha was the truly Self-Enlightened One, He will call him by the name given by his parents, ‘Sudatta’ which except himself, no one knew.

“*Buddho tyāham, gahapati, vadāmi*”.

“Trưởng giả, ông đã nói ‘*Buddho*’ – Phật?”

“Vâng, tôi đã nói ‘*Buddho*’ – Phật.”

Ba lần vị ấy hỏi và ba lần vị ấy nhận cùng câu trả lời. Rồi vị ấy nói:

“*Ghosopi kho eso, gahapati, dullabho lokasmiṃ yadidaṃ – buddho buddhoti.*”

“Trưởng giả, trong thế gian này, dù cho nghe từ ‘*Buddho* – Phật’ là một cơ hội rất hiếm”.

Kể đến Anāthapiṇḍika tìm hiểu về *Buddho* – Phật: “Bây giờ có thể nào tôi đi và bày tỏ lòng tôn kính đến ‘*Buddho*’ – Phật, bậc Đáng Tôn Kính, bậc Toàn giác hay chẳng?” Nhưng ông đã được nói chờ cho đến sáng mai vì trời đã tối. Nó cũng quá muộn để đi đến Tu viện Sītavana nằm ở ngoài cổng của thành phố, nơi có tử thi bị quăng bỏ trong đêm.

Sau khi nghe như vậy, Anāthapiṇḍika đi ngủ mà không có ý nghĩ hay cảnh nào khác trong tâm ngoại trừ ‘*Buddho*’ – Phật. Từ lúc vị ấy nghe từ ‘*Buddho*’ – Phật, tâm của vị ấy luôn hướng về ‘*Buddho* – Phật’ và mong gặp Ngài càng sớm càng tốt. Cho nên, Anāthapiṇḍika không thể ngủ ngon. Vị ấy đã thức dậy nhiều lần và cuối cùng ngay trước bình minh, vị ấy quyết định đi bộ để gặp ‘*Buddho*’ – Phật.

Khi vị ấy đi gần đến cổng thành phố, Sivaka (một vị Trời *Deva* hộ trì là một bậc Thánh - *Ariya*) đã giữ cổng mở trước. Vị ấy biết rằng Anāthapiṇḍika mong gặp, phụng sự và bày tỏ lòng tôn kính đến ‘*Buddho*’ – Phật. Sivaka cũng biết rằng Anāthapiṇḍika sẽ được an lập vào quả Nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*). Muốn giúp Anāthapiṇḍika, Sivaka đã giữ cho cổng thành phố được mở.

Do nghiệp quá khứ và do đức tin sâu sắc hướng về Đức Phật đã ủng hộ bởi pháp hỷ (*pīti*) mạnh, thân của Anāthapiṇḍika phát ra hào quang ví như trăng tròn mọc trên bầu trời. Nhưng ngay khi vị ấy đi ra khỏi thành phố, sự sợ hãi và run sợ sinh khởi trong vị ấy rồi hào quang phát ra từ thân vị ấy biến mất. Cho nên, vị ấy muốn đi trở lại ngay từ chỗ đó nhưng Sivaka động viên Anāthapiṇḍika tiếp tục hành trình của vị ấy. Sivaka đến gần vị ấy và đọc bài kệ:

“*Sataṃ hatthī sataṃ assā, sataṃ assatarīrathā;*

Sataṃ kaññāsahassāni, āmukkamaṇikuṇḍalā;

Ekassa padavītihārassa, kalamā nāgghanti soḷasiṃ.”

“*Abhikkama gahapati abhikkama gahapati;*

Abhikkantaṃ te seyyo no paṭikkanta.”

“Này trưởng giả, một trăm con voi hoàng gia, một trăm con ngựa hoàng gia, một trăm xe ngựa hoàng gia thuần chủng bởi giống ngựa đặc biệt, assatara, và một trăm ngàn thiếu nữ hoàng gia với những đồ trang sức vô giá, không xứng phần thứ mười sáu của ‘*tư*’ (*cetanā*) thiện sau mỗi bước chân đưa bạn đến bày tỏ lòng tôn kính Đức Phật (*Buddho*). Đi về phía trước và hành trình của ngài sẽ được tốt hơn và trội hơn, đừng bước lùi về phía sau”.

Vào lúc nghe như vậy, Anāthapiṇḍika trở nên gan dạ và can đảm. Sức mạnh đức tin mộ đạo của vị ấy vào ‘*Buddho* – Phật’ bắt đầu trở nên mạnh mẽ lần nữa. Cho nên, hào quang xuất hiện lần nữa. Mỗi khi vị ấy gặp phải những khó khăn, Sivaka động viên đức tin mộ đạo Anāthapiṇḍika cho đến khi vị ấy đến Tu viện Sītavana gần rạng đông.

Vào lúc đó ‘*Buddho* – Phật’ đang đi kinh hành lối đi ở khoảng trống. Anāthapiṇḍika đã tự hỏi làm sao phân biệt Đức Phật thật, bậc Tự Giác Ngộ với các vị thầy môn phái khác, họ cũng tự tuyên bố là những vị Phật giác ngộ. Rồi một ý nghĩ đã xuất hiện trong tâm vị ấy. Nếu ‘*Buddho* – Phật’ thật sự là một Bậc Tự Giác Ngộ, thì Ngài sẽ gọi vị ấy bằng tên do cha mẹ đặt, ‘*Sudatta*’ ngoại trừ bản thân, không ai biết.

Then the Buddha called him: “Come, dear Sudatta.” Anāthapiṇḍika was rejoiced when he heard the Buddha calling him by this name given by his parents. After paying homage and listening to a discourse from The Buddha, Anāthapiṇḍika became established in *Sotāpatti-Phala*. Later, Anāthapiṇḍika invited the Buddha to Sāvatti city and offered the Jetavana monastery. The Buddha spent about nineteen *vassa* at Jetavana.

Okappana-saddhā is unreserved or absolute conviction by which one relies and depends on The Buddha, *dhmma*, and *Saṅgha*. Now you know about how *okappana-saddhā* helped former King Mahākappina and Anāthapiṇḍika in their paths to enlightenment. This is why *okappana-saddhā* is very important for the practice of meditation and to realize *Nibbāna*. Let's continue to the last kind of *saddhā*.

[d] *Pasāda-saddhā* (Inspired faith)

“*Pasāduppatti pasādasaddhā nāma*”.

“Simple faith by the sight and sound of what is pleasing to the heart, this is called *pasāda-saddhā*.”

This is the regular faith in something or in a person. It is present in a religious or non-religious person. For example, your teacher's appearance or behavior is good and because of that you have faith in him. But if you see him making some mistake or if he makes you angry, then your faith is gone. You lose your faith in him. So, this kind of faith is called *pasāda-saddhā*. It cannot support full commitment to the threefold training, although it can support great offerings, and even ordination, but not possible to attain *Nibbāna* based solely on this kind of faith.

Ordinary peoples can develop *okappana-saddhā* and *pasāda-saddhā*. But among these two kinds of faith *okappana-saddhā* is the one is essential for full commitment to the threefold training (the training of morality, concentration, and wisdom). It is the one to include as one of the *Padhāniyaṅga*. Therefore, you must try to cultivate *okappana-saddhā* in meditation in order to realize *Nibbāna*.

After faith¹, the second *Padhāniyaṅga* is health or *Appābādha*.

2. *Appābādha* (Health)

“*Appābādho hoti appātaṅko; samavepākinīyā gahaṇīyā samannāgato nātisūtāya nāccuṅhāya majjhīmāya padhānakkhamāya*.”

“He is healthy, free from disease, possessing an even digestion that is neither too cool nor too hot but moderate and suitable for the practice of meditation.

This means that you must be healthy and free from disease. If you have some kind of serious illness, you cannot practice meditation and cannot focus on the breath or *Kasiṇa*. To achieve higher concentration, you must be healthy. For those who have good health, meditation practice will be easier. For example, healthy meditators can generally sit for longer time compared to those who have some disease or bad health. Generally speaking, meditators with poor health have a more difficult time maintaining good concentration. Health is a factor that may delay the improvement of meditation practice. Good health is highly beneficial to practice meditation.

¹ The only real difference between the English 'faith' and the Pāli 'saddhā' is that 'faith' can refer to belief in religions that are based on wrong view, whereas 'saddhā' refers only to faith in the religion based on the view of a Fully Enlightened Buddha. The objects of such faith are eight: The Triple Gems (The Buddha, Dhamma, Saṅgha), the Threefold Training, past lives, future lives, past and future lives, and dependent origination.

Rồi Đức Phật đã gọi vị ấy: “Hoan nghênh đến, Sudatta đáng quý”. Anāthapiṇḍika vui mừng khi vị ấy nghe Đức Phật gọi vị ấy bằng tên do cha mẹ đặt cho. Sau khi bày tỏ lòng tôn kính và nghe một thời thuyết pháp từ Đức Phật, Anāthapiṇḍika trở thành bậc Nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*). Về sau, Anāthapiṇḍika đã thỉnh mời Đức Phật đến thành phố Sāvattthi và dâng Tu viện Jetavana. Đức Phật trải qua khoảng mười chín mùa mưa (*vassa*) tại Jetavana.

‘Lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) không hạn chế hay hoàn toàn tin chắc bởi người tin và nương vào Phật (*Buddha*), Pháp (*dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*). Bây giờ, bạn biết về ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) giúp cựu vương Mahākappina và Anāthapiṇḍika ra sao trên con đường đến giác ngộ. Đây là tại sao ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) rất quan trọng để tu tập thiền và biết rõ *Nibbāna*. Chúng ta hãy tiếp tục đến loại tín hay lòng tin (*saddhā*) cuối.

[d] *Pasāda-saddhā* (Lòng tin trong sạch, tịnh tín)

“*Pasāduppatti pasādasaddhā nāma*”. -- Tín hay lòng tin đơn giản bằng thấy và nghe những gì làm tâm dễ chịu, đây được gọi là ‘tịnh tín’ (*pasāda-saddhā*)”.

Đây là lòng tin thông thường vào điều gì đó hay vào một người. Đó là quà biếu đến một người mộ đạo hay không mộ đạo. Ví dụ, sự xuất hiện của người thầy của bạn hay thái độ là tốt và do vậy bạn có lòng tin vào vị ấy. Nhưng nếu bạn thấy vị ấy phạm vào một số lỗi hay nếu vị ấy làm bạn tức giận, thì lòng tin của bạn mất hết. Bạn mất lòng tin của bạn vào vị ấy. Vì vậy loại lòng tin này được gọi là ‘lòng tin trong sạch’ (*pasāda-saddhā*). Nó không thể hoàn toàn ủng hộ chuyển sang nhóm tam học, mặc dù nó có thể ủng hộ đại thí, và ngay cả thọ giới, nhưng không thể đạt đến *Nibbāna* nếu duy nhất dựa vào loại lòng tin này.

Những người bình thường có thể phát triển ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) và ‘lòng tin trong sạch’ (*pasāda-saddhā*). Nhưng trong hai loại lòng tin này, ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) là loại thiết yếu để hoàn toàn chuyển sang ‘nhóm tam học’ [*giới học* (*sīla sikkhā*), *định học* (*samādhī sikkhā*) và *tuệ học* (*paññā sikkhā*)]. Đó là một loại gồm trong những ‘chi tinh cần’ (*Padhāniyaṅga*). Cho nên, bạn phải cố gắng trau dồi ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) về thiền để biết rõ *Nibbāna*.

Sau ‘tín hay lòng tin’ (*saddhā*)¹, ‘chi tinh cần’ (*Padhāniyaṅga*) thứ hai là ‘sức khỏe ít bệnh’ (*Appābādha*).

2. *Appābādha* (Sức khỏe ít bệnh)

“*Appābādho hoti appātāṅko; samavepākinīyā gahaṇīyā samannāgato nātisītāya nāccuṇhāya majjhimāya padhānakkhamāya.*”

“Vị ấy khỏe mạnh, không bệnh, có sự tiêu hóa đều đều đó là không quá lạnh hay không quá nóng mà vừa phải và thích hợp cho việc tu tập thiền”.

Đây có nghĩa là bạn phải được khỏe mạnh và không bệnh. Nếu bạn có một loại bệnh trầm trọng, bạn không thể tu tập thiền và không thể tập trung vào hơi thở hay biến xứ (*kaṣiṇa*). Để đạt đến định cao hơn, bạn phải được khỏe mạnh. Đối với những ai có sức khỏe tốt, tu tập thiền sẽ được dễ dàng hơn. Ví dụ, những thiền sinh khỏe mạnh thường có thể ngồi trong thời gian dài so với những người có một số bệnh hoặc hơi thở không tốt. Nói theo thông thường, những thiền sinh với sức khỏe kém gặp khó trong việc duy trì định tốt. Sức khỏe là một chi phần có thể cản trở sự tiến bộ của việc tu tập thiền. Sức khỏe tốt rất có lợi để tu tập thiền.

¹ Điều khác biệt thật sự giữa ‘lòng tin’ trong tiếng Việt và ‘saddhā’ trong Pāli là ‘lòng tin’ có thể nói đến tin vào tôn giáo mà dựa vào cái thấy sai trái, trong khi ‘saddhā’ chỉ nói đến lòng tin trong tôn giáo dựa vào cái thấy biết của Phật Toàn Giác. Những đối tượng của lòng tin như vậy có tám: Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), nhóm Tam học, những kiếp sống quá khứ, những kiếp sống hiện tại, những kiếp sống quá khứ và hiện tại, và pháp Liên quan tương sinh.

Xin xem lại pháp thực tính “*Saddhā – Tín*” trong Chương 2: *Cetasika*, quyển “*Vô Tỷ Pháp Tập Yếu*” (*Abhidhammatthasariṅgaha*).

Sometimes some disciples say “Bhante, I can’t practice meditation, because I’m not so healthy, I feel pain, I feel dizziness.”

But if I ask, “Can you eat the food? Can you still go here and there?”, they answer “yes”.

So, that means they are healthy and I only ask them continue the practice according to their ability. One may attain any achievement one day if one continues to practice.

So please don’t worry. Try to improve your health for better practice of meditation.

Related to this factor, I will share the following story to illustrate how health affects *dhamma* practice.

The Story of Venerable Godhika

Venerable Godhika¹ resided at Black Rock in Mount Isigili and heedfully practiced *Vipassanā* based on *jhāna* concentration with ardent resolution. During this time, he was assailed by a certain disease that hindered his ability to enter *jhāna*.

Venerable Godhika was not the type to give up easily. He tried six times to attain *jhāna* concentration but due to his illness he fell away from *jhāna* again and again. In his seventh attempt, he thought to himself, “Six times I have fallen away from *jhāna* concentration. My future life is uncertain. If I die while entering into *jhāna*, I will be reborn as a Brāhma. However, if I die without entering *jhāna*, it is not sure. I might be reborn in a woeful state. Now is the time for me to use the razor.” After this reflection he ended his life using his razor.

We do not know what conditioned this kind of drastic action but it must have some connection with his *kamma* in his previous lives. His bad health affected his ability to practice and caused much mental consternation. Even if one’s health has been chronically poor, it is definitely not right to commit suicide². Please do not follow this example. I use this story to highlight the importance of good health for practice.

Before Godhika ended his life, Māra tried to induce the Buddha to prevent him, because if Godhika died in this way, he is the one who has detachment to life. Such person might have attained insight penetration and win Arahantship. Māra did not want people to enter into *Nibbāna*. Then the Buddha perceiving Māra, said, “Godhika has uprooted craving and has attained *Nibbāna*.”

The Buddha, accompanied by many monks, went where Venerable Godhika had lain down and pointed to the pillar of smoke and mass of darkness inside the room. The Buddha then said to them, “Monks, that is Māra, the Evil One, searching for the next destination of Godhika”. If an ordinary person passes away, Māra has power to know where their next destination is. Since Venerable Godhika had attained Arahantship and entered into *Parinibbāna*, Māra could not find where he took rebirth. There was no rebirth for Māra to find.

¹ Samyutta Nikāya, Sagāthāvagga, Mārasamyutta, ‘Godhikasuttaṃ’ (The Godhika Sutta) also can found in Khuddhaka Nikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, ‘Godhikattheraparinibbānavatthu’ (Commentary on Verse 57, about Venerable Godhika).

² The Buddha declared suicide to be blameful. After the incident of the five hundred bhikkhus (Vinayapīṭaka, Tatiya-Pārājikāṃ), The Buddha declares that it is improper (ananucchavikāṃ), irregular (ananulomika), unsuitable (appaṭṭirūpaṃ), not the ascetic’s way (assāmaṇakaṃ), unallowable (akappiyaṃ), it is not to be done (akaraṇiyaṃ).

Đôi khi có một số học trò nói “Bhante, tôi không thể tu tập thiền, vì tôi không khỏe lắm, tôi cảm giác đau, tôi cảm giác chóng mặt”.

Nhưng nếu tôi hỏi: “Bạn có thể ăn hay không? Bạn có thể vẫn đi đây đó hay không?” Họ trả lời “Vâng”.

Vì vậy, đó có nghĩa họ khỏe và tôi chỉ yêu cầu họ tiếp tục tu tập theo khả năng của họ. Thiền sinh có thể đạt đến thành tựu vào một ngày nào đó, nếu họ tiếp tục tu tập.

Vì vậy, xin đừng lo. Cố gắng cải thiện sức khỏe của bạn để tu tập thiền tốt hơn.

Liên quan đến chi phần này, tôi sẽ kể câu chuyện sau để minh họa sức khỏe ảnh hưởng đến việc tu tập pháp (*dhamma*) ra sao.

Câu Chuyện Về Tôn Giả Godhika

Tôn giả Godhika sinh sống tại Đá Đen ở núi Isigili và chú tâm tu tập thiền quán/ minh sát (*vipassanā*) dựa trên thiền định với sự quyết tâm mãnh liệt. Trong lúc này, vị ấy bị một bệnh nào đó tấn công đã ngăn trở khả năng của vị ấy nhập thiền (*jhāna*).

Tôn giả Godhika không phải là hạng người dễ dàng từ bỏ. Vị ấy đã cố gắng sáu lần để đạt đến thiền định nhưng do căn bệnh của vị ấy, vị ấy rút khỏi thiền nhiều lần. Ở lần cố gắng thứ bảy, vị ấy tự nghĩ: “sáu lần ta rút khỏi thiền định. Kiếp sống vị lai của ta không chắc chắn. Nếu ta chết trong lúc nhập vào thiền (*jhāna*), ta sẽ được tái tục là một Phạm thiên (*Brāhma*). Tuy nhiên, nếu ta chết không có nhập thiền, đó là không chắc chắn. Ta có thể được tái tục ở một cõi khổ. Bây giờ là lúc để ta dùng dao cạo”. Sau sự xét lại này, vị ấy đã dùng dao cạo để kết thúc mạng sống của vị ấy.

Chúng ta không biết điều gì đã trợ cho loại hành động quyết liệt này, nhưng nó phải có một số kết nối với nghiệp của vị ấy ở những kiếp sống trước của vị ấy. Sức khỏe xấu của vị ấy đã ảnh hưởng đến khả năng tu tập của vị ấy và gây ra nhiều sự khiếp đảm của danh pháp. Dù cho sức khỏe của thiền sinh thường xuyên kém nhưng việc phạm tội tự sát¹ dứt khoát không đúng. Xin đừng làm theo ví dụ này. Tôi dùng câu chuyện này để làm nổi bật tầm quan trọng của sức khỏe tốt cho việc tu tập.

Trước khi Godhika kết thúc mạng sống của vị ấy, Māra đã cố gắng xui khiến Đức Phật ngăn vị ấy, vì nếu Godhika chết theo cách này thì vị ấy là người có sự thờ ơ với sự sống. Người như vậy có thể đạt tuệ thấu rõ và chiến thắng Arahant. Māra không muốn ai *Nibbāna*. Rồi Đức Phật hiểu được Māra, nói “Godhika đã nhờ bỏ ái và đã đạt *Nibbāna*”.

Đức Phật cùng nhiều Tăng sĩ đã đi đến nơi Tôn giả Godhika đã nằm xuống, chỉ cột khói và khói đen bên trong phòng. Rồi Đức Phật nói với họ: “Này chư bhikkhu, đó là ác ma Māra, tìm kiếm nơi đi tới của Godhika”. Nếu một người bình thường qua đời, Māra có quyền lực để biết nơi đi tới kế tiếp của họ là ở đâu. Vì Tôn giả Godhika đạt đến Ứng cúng (*Arahant*) và đã hoàn toàn *Nibbāna* (*Parinibbāna*), nên Māra không thể tìm thấy vị ấy đi tái tục ở đâu. Không có tái tục để Māra tìm thấy.

¹ Đức Phật tuyên bố tự sát đáng bị khiển trách. Sau sự kiện năm Bhikkhu (Vinayapitaka, Tatiya-Pārājikam), Đức Phật tuyên bố rằng đó là điều không phù hợp (ananucchavikam), không thuận lý, không thích đáng (ananulomika), không phù hợp (appaṭirūpaṃ), không là cách xứng đáng của tu sĩ (assāmaṇakam), không thể chấp nhận (akappiyam), không được làm (akaraṇiyam).

Just before Venerable Godhika died, he successfully entered into jhāna. And emerging from it, he continued to practice *Vipassanā* and realized Arahantship. At that moment he became a *Samasīsī Arahant*¹, one whose defilements and life span ends at the same time and attains *Parinibbāna*.

Meditators should not compare this monk with themselves. If a meditator attempts suicide, death without attainment and rebirth in a woeful realm is the most likely outcome. We also know that at the time of his death, he had fulfilled enough *pāramī* to become an Arahant. This is only an example of how your health influences your practice. To make a comparison, he could not enter into jhāna concentration while he was very sick. But while he was healthy, he was able to enter into jhāna concentration and proceeded to *Vipassanā* meditation. Health is a necessary factor for the practice of meditation.

Going back to Māra, I want to remind everyone that Māra always tempts people with sensual pleasures. That is because Māra opposes people attaining enlightenment.

So, you should be aware, “Oh, Māra is trying to tempt me” and try to avoid the various sensual distractions. Nowadays there are many new devices. I usually do not ask people not to use them, but I ask you to consider your personal condition and circumstance. If you are able to control your own minds, maybe you can use the devices properly. For instance, like using them to read *dhmma*, contact your family abroad from time to time, or send an important email. If you are not skillful in controlling your minds, it is better not to use any devices. Electronic devices are very detrimental for meditation practice and the realization of *Nibbāna*. So, it’s best if you put aside electronic devices and practice *Vipassanā* until realizing *Nibbāna*. After reaching this assurance, it is safe to use devices for beneficial and useful purposes. Before you realize *Nibbāna*, it is better not to use any devices. Can you do that? Continue the struggle against Māra. You may lose a battle here and there, but the important thing is to continue to try and practice.

You may know there are two ways of wrong practicing, the first one is torture or extreme austerities, the second is to enjoy or indulge in sensual pleasures. I think these two ways are Māra’s ideas to prevent people from realizing *Nibbāna*. If you follow Māra’s ideas, realizing *Nibbāna* is impossible. To realize *Nibbāna*, you should avoid enjoying sensual pleasures. This is the nature of Māra. Māra does not want people to attain *Nibbāna*. Māra will prevent this through many enticing ways. If you find your minds following the two ways of wrong practicing, it means Māra is disturbing you.

Meditators must be careful and not follow Māra’s idea. For the Noble persons, they can easily chase away Māra like *Sūrambatṭha* did. Just by a flick of his finger, Māra went away. If you want to conquer Māra, you should try to realize *Nibbāna*. As long as you stay with *Nibbāna* as your object, you are conquering Māra.

Having understood the importance of good health, I will present the factor of Honesty for the practice.

3. *Asaṭṭha* (Honesty)

“*Asaṭṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikattā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu*”

¹ Samasīsī = Individual whose cessation of cankers (āsava) and cessation of life occur simultaneously. There are three types: (1) Iriyapatha samasīsī (Attaining parinibbāna with certain posture while making the resolution and having absorbed in Fruition-attainment/ Phala-samāpatti); (2) Roga samasīsī (Attaining parinibbāna while having absorbed in Phala- samāpatti after the disease has cured); (3) Jīvita samasīsī (Attaining parinibbāna when life faculty and Arahatta- Magga occur simultaneously).

Ngay trước khi Tôn giả Godhika tử, vị ấy đã nhập vào thiền thành công. Và xuất khỏi thiền, vị ấy tiếp tục tu tập minh sát (*vipassanā*) và đạt được Arahant. Tại sát-na đó, vị ấy trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahant*) đồng thời tận (*Samāsīsī Arahant*)¹, người mà những phiền não và thọ mạng dứt cùng lúc và hoàn toàn *Nibbāna* (*Parinibbāna*).

Thiền sinh không nên so sánh Tăng sĩ này với bản thân. Nếu một thiền sinh cố gắng tự sát, tử mà không chứng đắc và tái tục ở cõi khổ là hậu quả có vẻ phù hợp. Chúng ta cũng biết rằng vào lúc tử của vị ấy, vị ấy đã hoàn thành pháp tròn đủ (*pāramī*) để trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahant*). Đây chỉ là một ví dụ về sức khỏe của bạn chi phối việc tu tập của bạn ra sao. Để so sánh, vị ấy có thể nhập vào thiền định trong khi vị ấy bệnh nặng. Nhưng trong khi vị ấy khỏe mạnh, vị ấy có khả năng nhập vào thiền định và tiến tới thiền quán/ minh sát (*vipassanā*). Sức khỏe là một chi phần cần thiết cho tu tập thiền.

Trở lại vấn đề Māra, tôi muốn nhắc mọi người rằng Māra luôn xúi giục mọi người bằng các Dục. Đó là vì Māra ganh đua với người đạt đến sự giác ngộ.

Vì vậy, bạn nên ý thức: “Ồ, Māra đang cố gắng chống đối tôi” và cố gắng ngăn ngừa nhiều thứ tham dục khác nhau làm sao lãng. Thời nay có nhiều thiết bị mới. Tôi thường không yêu cầu người ta không dùng chúng, nhưng tôi yêu cầu bạn cân nhắc điều kiện và hoàn cảnh cá nhân của bạn. Nếu bạn có khả năng điều khiển chính tâm bạn, thì bạn có thể dùng thiết bị một cách thích hợp. Chẳng hạn, như dùng chúng để đọc pháp (*dhamma*), thỉnh thoảng liên hệ gia đình ở xa, hay gửi một thư điện tử quan trọng. Nếu bạn không thuận thực trong việc điều khiển tâm bạn, thì tốt hơn là không dùng bất cứ thiết bị nào. Các thiết bị điện tử thì rất bất lợi cho việc tu tập thiền và biết rõ *Nibbāna*. Vì vậy, tốt nhất nếu bạn đặt thiết bị điện tử một bên và tu tập quán/ minh sát (*vipassanā*) cho đến khi biết rõ *Nibbāna*. Sau khi đạt được sự chắc chắn này, mới an toàn dùng thiết bị vì mục đích có ích. Trước khi bạn thấy rõ *Nibbāna*, tốt hơn là không dùng bất cứ thiết bị nào. Bạn có thể làm điều đó hay chẳng? Tiếp tục đấu tranh chống lại Māra. Bạn có thể thua cuộc chiến ở đây và đó, nhưng điều quan trọng là tiếp tục cố gắng và tu tập.

Bạn có thể biết có hai cách tu tập sai, thứ nhất là hành hạ hay khổ hạnh cực độ, thứ hai là thọ hưởng hay thỏa mãn trong các dục. Tôi nghĩ hai cách này là ý tưởng của Māra để ngăn bậc tu tiến khỏi biết rõ *Nibbāna*. Nếu bạn theo ý tưởng của Māra, việc biết rõ *Nibbāna* là không thể. Để biết rõ *Nibbāna* bạn nên tránh hưởng các dục. Đây là tính chất của Māra. Māra không muốn người đạt đến *Nibbāna*. Māra sẽ ngăn điều này qua nhiều cách lôi cuốn. Nếu bạn thấy rằng tâm bạn theo hai cách tu tập sai trái này, đó có nghĩa là Māra đang quấy rầy bạn.

Thiền sinh phải cẩn thận và không theo ý tưởng của Māra. Đối với chư Thánh nhân, họ có thể dễ dàng xua đuổi Māra như *Sūrambaṭṭha* đã từng làm. Chỉ bằng một cái búng ngón tay của vị ấy, Māra đã đi mất. Nếu bạn muốn chiến thắng Māra, bạn nên cố gắng biết rõ *Nibbāna*. Ngay khi bạn trú với *Nibbāna* làm cảnh của bạn, bạn đang chinh phục Māra.

Đã hiểu tầm quan trọng về sức khỏe tốt, tôi sẽ trình bày chi phần Chân thật cho việc tu tập.

3. *Asaṭṭha* (Chân thật)

“*Asaṭṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikattā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu*”

¹ *Samāsīsī* = người đã dứt các pháp lậu và dùng sự liên tiếp của kiếp sống. Có ba loại:

(1) *Iriya-patha samāsīsī*: thân oai nghi đồng thời tận (đạt tới hoàn toàn *Nibbāna* – *Parinibbāna* với oai nghi nào đó trong khi lập quyết tâm và miệt mài nhập quả *Phalasarāpatti*); (2) *Roga samāsīsī*: Bệnh đồng thời tận (đạt tới hoàn toàn *Nibbāna* – *Parinibbāna* trong khi miệt mài nhập quả *Phalasarāpatti* sau khi bệnh đã khắc phục). (3) *Jīvita samāsīsī*: Mạng quyền đồng thời tận (đạt tới hoàn toàn *Nibbāna* – *Parinibbāna* khi mạng quyền và đạo Arahant – Arahantmagga xảy ra liên tục).

“He is honest and sincere, one who reveals himself as he really is to the Teacher and his wise fellow monks.”

There are people pretending to have some achievement without any real attainments. In a meditation center, the yogis practicing meditation should report to their teachers about their meditation progress. When reporting, they should speak honestly and truthfully about their meditation experience. Only then can the teacher give suitable advices and instructions.

For example, “Bhante, I can concentrate in the object for about one hour, etc.” Then the teacher may reply, “That is good, you can continue to meditate in this way to develop longer and deeper concentration.”

But teachers have experienced dishonesty from meditators. Even though they cannot concentrate on their object, meditators report that they can. This is not telling the truth. Honesty is essential in developing meditation and *dhamma* practice. If meditators express their meditation experiences honestly, then the teacher can give suitable instructions to continue the practice. Without being honest to the teacher, it is impossible to progress.

There are also some people who have committed some mistakes but do not confess them. The Buddha teaches us to be honest, if lay meditators have made mistakes, wrong doings or broke the precepts, they should confess them to a teacher and then take precepts again.

If meditators continue practicing without being honest, they cannot be successful in meditation practice. Honesty and sincerity are necessary factors to progress in meditation. The story of Uruvelā will give more understanding about the factor of *asaṭha*.

The Story of Uruvelā

Do you know Uruvelā¹ forest in India? Prince Siddhattha went to the Uruvelā forest after renouncing the world. What is the meaning of Uruvelā? Uru mean sand, velā mean boundary. The literal meaning of the word Uruvelā is 'heap of sand or sand mountain'. The place received the name because there was a big heap or mountain of sand. How did that mountain appear in that place?

“*Atīte kira anuppanne buddhe dasasahassā kulaputtā tāpasapabbajjaṃ pabbajitvā.*”

“A long time ago, before The Buddha appeared in the world, a group of ten thousand men wanted to renounce the world and live as ascetics.”

Those ascetics later stayed in this forest. One day, they had a meeting and together made one agreement about their practice:

“*kāyakammavacīkammāni nāma paresampi pākaṭāni honti, manokammaṃ pana apākaṭaṃ. Tasmā yo Kāmavitakkaṃ vā byāpādavitakkaṃ vā vihiṃsāvitakkaṃ vā vitakketi, tassa añño codako nāma natthi; so attanāva attānaṃ codetvā pattapuṭena vālikaṃ āharitvā imasmim̐ ṭhāne ākiratu, idamassa daṇḍakammaṃ.*”

“Bodily actions and verbal actions are seen by everybody, but mental actions are not obvious to others. When thoughts of sensual pleasures, thoughts of ill-will and thoughts of cruelty appear in the mind, nobody can complain or remind us. Therefore, if these kinds of thoughts appear in our mind, we should complain to and remind ourself and as penance, we should take some sand by using a small basket made of leaves and put it in a certain place.”

¹ Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Atthakathā, Opammavagga, Pāsārāsīsuttavaṇṇana (under Commentary on The Mass of Snares Sutta, explanation about *Uruvelā*).

“Vị ấy chân thật và chân thành, người bộc lộ bản thân thật như vậy với thầy và các Tăng sĩ đồng tu”.

Có người làm ra vẻ có một số thành tựu mà không có bất cứ sự chứng đạt thật sự nào. Ở một trung tâm thiền, thiền sinh tu tập thiền nên tường thuật đến thầy của họ về sự tiến triển thiền của họ. Khi tường thuật, họ nên nói chân thật và chính xác về kinh nghiệm thiền của họ. Chỉ như thế người thầy mới có thể cho lời khuyên, hướng dẫn phù hợp.

Ví dụ, “Bhante, tôi có thể tập trung theo cảnh đề mục khoảng một giờ đồng hồ, v.v...” thì người thầy có thể đáp: “Vậy thì tốt, bạn có thể tiếp tục thiền theo cách này để phát triển lâu hơn và định sâu hơn”.

Nhưng người thầy đã có kinh nghiệm về sự không chân thật của các thiền sinh. Dù là họ không thể tập trung theo cảnh đề mục của họ, thiền sinh tường thuật rằng họ có thể. Đây là không nói thật. Chân thật là pháp thiết yếu trong việc tu tập phát triển thiền và pháp. Nếu thiền sinh nói rõ những kinh nghiệm thiền của họ một cách chân thật, thì người thầy có thể cho lời hướng dẫn phù hợp để tiếp tục tu tập. Không có sự chân thật với người thầy thì không thể tiến bộ.

Cũng có một số người đã phạm vào một số lỗi mà không thú nhận về những lỗi đó. Đức Phật dạy chúng ta chân thật, nếu thiền sinh đã phạm vào những lỗi, làm sai hay phá những học giới, họ phải nên thú nhận những lỗi ấy với một người thầy và rồi xin nhận những học giới lại lần nữa.

Nếu thiền sinh tiếp tục tu tập mà không chân thật, họ không thể được thành công trong tu tập thiền. Chân thật và thành khẩn là những chi phần cần thiết để tiến bộ trong thiền. Câu chuyện về Uruvelā sẽ làm cho bạn hiểu thêm về chi phần chân thật (*asaṭha*).

Câu Chuyện Về Uruvelā

Bạn có biết rừng Uruvelā¹ ở India hay chẳng? Hoàng tử Siddhattha đã đi đến rừng Uruvelā sau khi từ bỏ thế gian. Ý nghĩa của Uruvelā là chi? Uru nghĩa là cát, velā nghĩa là đường biên giới, ranh giới. Theo nghĩa của từ, Uruvelā là ‘đồng cát hay núi cát’. Nơi được tên gọi như vậy bởi vì có đồng hay núi cát lớn. Làm sao núi ấy xuất hiện ở nơi đó?

“*Atīte kira anuppanne buddhe dasasahassākulaputtā tāpasapabbajam pabbajitvā.*”

“Từ xa xưa, trước khi Đức Phật xuất hiện ở thế gian, một nhóm mười ngàn người đàn ông muốn từ bỏ thế gian và sống làm những người tu khổ hạnh”.

Những người tu khổ hạnh đó sau đó ở trong rừng này. Một ngày nọ, họ có một cuộc họp và cùng đạt được một thỏa thuận về việc tu tập:

“*kāyakammavacīkammāni nāma paresampi pākaṭāni honti, manokammaṃ pana apākaṭam. Tasmā yo Kāmavitakkaṃ vā byāpādavitaṅkaṃ vā vihiṃsāvitakkaṃ vā vitakketi, tassa añño codako nāma natthi; so attanāva attānaṃ codetvā pattapuṭena vālikaṃ āharitvā imasmim̐ thāne ākiratu, idamassa daṇḍakammaṃ.*”

“Những thân nghiệp và những khẩu nghiệp được mọi người nhận ra, nhưng những ý nghiệp không được rõ với người khác. Khi những ý nghĩ về tham lam dục vọng (dục tâm), ý nghĩ về ác ý, sân hận (sân độc tâm) và ý nghĩ về sự tàn ác (ác hại tâm) xuất hiện trong tâm, không ai có thể khiển trách, kêu ca hay nhắc nhở chúng ta. Cho nên, nếu những loại ý nghĩ này xuất hiện trong tâm của chúng ta, chúng ta nên tự khiển trách và nhắc nhở bản thân và hối lỗi, chúng ta nên lấy một ít cát bằng cách dùng một cái rổ nhỏ làm bằng lá và đặt nó ở một nơi nào đó”.

¹ *Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā, Opammavagga, Pāsārāsīsuttavaṇṇana* (Chú giải về Kinh khôi cảm dỗ, giải thích về Uruvelā).

Not long after the meeting, whenever those kinds of thoughts appeared in their minds, they brought a basket of sand to a certain place. Soon it grew to a very big heap of sand. A veritable sand mountain. Generations passed, peoples transformed this sand mountain into a Pagoda (*Cetiya*) for veneration and called that place Uruvelā.

By seeing your wrong bodily or verbal action, others can remind you because it is obvious. But for mental actions, only those who possess great psychic abilities to read other's mind (*Paracittavijānana* or *Cetopariyañāṇa*) may see your unwholesome mentalities. Generally, no one will see and complain you if unwholesome thoughts appear in your mind.

That story is a good example of honesty for our present time. If we have a similar agreement in our monastery, for example, whenever unwholesome thoughts arise, we clean this room or that kuti, toilet, or meditation hall, then the monastery will probably become very clean within a short time. If we had the same agreement as in the story, our monastery might become a sand mountain within a short time.

Those ascetics were very honest, whenever unwholesome thoughts appeared in their minds, they brought some sand to a certain place, so that it will be obvious for other people to see their faults. They were very honest and sincere. They readily admitted their unwholesome thoughts and underwent the penance for themselves. Therefore, it will be rare for these kinds of persons to commit bodily and verbal wrong actions. If they practice according to The Buddha's Teachings, they can easily realize *Nibbāna*. If meditators wish to realize *Nibbāna*, honesty and sincerity should be whole-heartedly observed.

We also have one story in Myanmar. There was one famous Sayadaw who lived about two hundred years ago. Whenever the defilements appeared in his mind, he went to The Buddha statue and shouted, "Bhante, I have such kinds of defilements, please help me!"

He did it again and again until the defilements did not dare to appear in his mind. Can you do that? Please do not do this in the Meditation Hall. Shouting will disturb others and nobody will be able to meditate. If you wish to do this, you can do it by yourself. If you do not want others to know, do it privately in a kuti.

Let us now study the factor of effort (*vīriya*).

4. *Vīriya* (Effort)

“Āraddhavīriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃvā dalhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu.”

“He is provided with great effort for abandoning unwholesome qualities and acquiring wholesome qualities; he is strong, firm in exertion, not casting off the duty of cultivating wholesome qualities.”

In order to cultivate meditation practice, meditators must try to cultivate only wholesome states and abandon any other things that causes the mind to accumulate unwholesome states. This is necessary because the mind will associate with defilements. In order to do this, meditators need strong energy or effort. Meditators practice with the intention to fulfill all ten *pāramī* until the realization of *Nibbāna*. *Nibbāna* cannot be realized without fulfilling all ten *pāramī*. If One does not realize *Nibbāna*, it is impossible to be free from all sufferings.

Không lâu sau cuộc họp, khi nào những loại ý nghĩ đó xuất hiện trong tâm của họ, họ mang một rổ cát đến một nơi nào đó. Chẳng lâu sau, nó tảng thành một đồng cát rất lớn, như một núi cát thực thụ. Qua nhiều thế hệ, con người thay đổi núi cát này thành một cái tháp (*Cetiya*) để tôn kính và gọi nơi đó là Uruvelā.

Do nhận thấy rõ thân nghiệp và khẩu nghiệp sai trái của bạn, người khác có thể nhắc nhở bạn vì nó bị nhận ra rõ. Nhưng đối với ý nghiệp, chỉ những ai có khả năng phi thường đọc tâm của người khác (*Paracittavijānana* hay *Cetopariyañāṇa*) có thể nhận ra những danh pháp bất thiện của bạn. Thông thường, nếu những danh pháp bất thiện xuất hiện theo tâm bạn thì không ai sẽ nhận ra và khiển trách bạn.

Câu chuyện đó là một ví dụ hay về sự chân thật cho thời hiện tại của chúng ta. Nếu chúng ta có một sự đồng thuận tương tự trong tu viện của chúng ta, ví dụ, khi nào những ý nghĩ bất thiện sinh khởi, chúng ta vệ sinh phòng này hay kuṭi, phòng vệ sinh hay thiền đường kia, thì tu viện có thể sẽ trở nên rất sạch trong một thời gian ngắn. Nếu chúng ta có cùng sự đồng thuận như trong câu chuyện, thì tu viện của chúng ta có thể trở thành một núi cát trong một thời gian ngắn.

Những người tu khổ hạnh đó rất chân thật, khi nào những ý nghĩ bất thiện xuất hiện trong tâm của họ, họ mang một ít cát đến một nơi nào đó với mục đích là nó sẽ được rõ ràng cho người khác nhận thấy rõ những sai lỗi của họ. Họ rất chân thật và thành khẩn. Họ sẵn sàng thú nhận những ý nghĩ bất thiện của họ và chịu hồi lỗi vì bản thân họ. Cho nên, đó sẽ là điều rất tốt cho những người phạm vào những loại thân và khẩu nghiệp sai trái này. Nếu họ tu tập theo giáo pháp của Đức Phật, thì họ có thể dễ dàng biết rõ *Nibbāna*. Nếu thiền sinh mong muốn biết rõ *Nibbāna* thì Pháp chân thật và thành khẩn phải được tuân theo toàn tâm.

Chúng tôi cũng có một câu chuyện ở Myanmar. Có một Sayadaw nổi tiếng khoảng hai trăm năm trước. Khi nào những phiền não xuất hiện trong tâm của vị ấy, vị ấy đi đến tượng Phật và thét: “Bhante, tôi có những loại phiền não như vậy, làm ơn giúp tôi!”

Vị ấy làm như vậy lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi những phiền não không dám xuất hiện trong tâm của vị ấy. Bạn có thể làm như vậy hay chẳng? Xin đừng làm điều này trong thiền đường. Thét lớn sẽ làm náo động người khác và không ai sẽ có thể thiền. Nếu bạn mong muốn làm điều này, thì bạn có thể thực hiện một mình. Nếu bạn không muốn người khác biết, thì làm riêng trong kuṭi.

Bây giờ chúng ta hãy nghiên cứu chi phần tinh cần (*vīriya*).

4. *Vīriya* (Tinh cần)

“*Āraddhavīriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃvaḥ dalhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu.*”

“Vị ấy được chuẩn bị với sự tinh cần hết sức cho việc từ bỏ những pháp bất thiện và đạt được những pháp thiện; vị ấy mạnh mẽ, vững vàng trong việc cố gắng, không bỏ rơi phạm sự trau dồi những pháp thiện”.

Để chuyên tâm tu tập thiền, thiền sinh phải cố gắng chỉ trau dồi những trạng thái thiện và từ bỏ bất cứ những pháp nào khác làm cho tâm chông chênh những trạng thái bất thiện. Đây là điều cần thiết vì tâm sẽ phối hợp với những phiền não. Để làm được điều này, thiền sinh cần nghị lực hay tinh cần mạnh mẽ. Thiền sinh tu tập với mục đích đáp ứng hoàn thành cả mười pháp tròn đủ (*pāramī*) cho đến khi biết rõ *Nibbāna*. *Nibbāna* không thể được thấy rõ một khi không hoàn thành cả mười pháp *pāramī*. Nếu bậc tu tiên không thấy rõ *Nibbāna*, thì không thể được thoát khỏi tất cả khổ.

Meditators should not give up on practice. They should try hard to persevere. Gradually, concentration will become stronger and stronger. With enough concentration, meditators can practice insight meditation (*Vipassanā*). When someday the *pāramīs* mature, they will attain *Nibbāna* like in the example of Venerable Mahāsīva Thera.

The Story of Venerable Mahāsīvatthera

Venerable Mahāsīva Thera¹ was a teacher of many monks. He taught meditation and The Buddha's Teaching for a long time. Under his guidance, thirty thousand of his disciples attained Arahantship.

One day, one of his disciples emerged from Arahant fruition attainment (*Arahatta-Phala-Samāpatti*) and remembered his teacher reflecting: "I have experienced this kind of happiness, what about my teacher?"

Wishing to know about his teacher's attainment, he found that his teacher was still an ordinary person (*puthujjana*).

"Oh, our teacher is a refuge for other people but not for himself. He only busied himself to teach but did not practice meditation. I should remind him."

Then he flew through the sky and went to his teacher's place. Seeing his disciple, Mahāsīva Thera inquired the reason of the visit and the bhikkhu informed that he wanted to listen to the *dhamma* from his teacher.

The disciple requested: "Bhante, I want to receive the *dhamma* from you."

Venerable Mahāsīva answered: "You don't have a chance to listen to The *dhamma* from me."

(Disciple): "Bhante, when you go to the hall, I will ask you a question"

(Venerable Mahāsīva): "When I arrive there, other people will ask me questions."

(Disciple): "Bhante, when you go to the village for alms foods, I will ask you a question on the way."

(Venerable Mahāsīva): "When I go for alms food, many bhikkhus will ask questions, I do not have time to answer your question."

To which the disciple replied:

"Antarāmagge, bhante, bhojanasālāyaṃ bhattakiccapariyosāne, bhante, divāṭṭhāne, pādadhovanakāle, mukhadhovanakāle, bhanteti? Tadā aññe pucchantīti."

"Bhante, may I ask you a question on the way to monastery? Bhante may I ask at the dining hall, after you finish eating when you are at your kuti, when you wash your feet, or Bhante when you wash your face?"

Venerable Mahāsīva answered:

"There is no free time to answer your question."

In this way the bhikkhu inquired through his teacher's entire time table but Mahāsīva Thera gave the same kind of answer, "Āvuso, after this and until dawn time, many people will ask me many questions, I do not have time." Finally, the disciple straight forwardly said to his teacher:

¹ Dīgha Nikāya, Mahāvagga-Aṭṭhakathā, Sakkapañhasuttavaṇṇanā, 'Mahāsīvattheravattu' (The story of Venerable Mahāsīva).

Thiền sinh không nên từ bỏ tu tập. Họ nên hết sức cố gắng kiên trì. Dần dần, định sẽ trở nên mạnh hơn và mạnh hơn. Với định đủ mức, thiền sinh có thể tu tập tuệ quán (*vipassanā*). Khi một ngày nào đó pháp *pāramī* tròn đủ, họ sẽ đạt *Nibbāna* như trong ví dụ về Tôn giả Mahāsīva.

Câu Chuyện Về Tôn Giả Mahāsīvatthera

Tôn giả Mahāsīva Thera¹ từng là thầy của nhiều Tăng sĩ, vị ấy dạy thiền và Phật pháp trong thời gian dài. Dưới sự hướng dẫn của vị ấy, ba mươi ngàn học trò của vị ấy đạt Ứng cúng (*Arahant*).

Một ngày nọ, một trong số học trò của vị ấy nhập vào thiền quả Ứng cúng (*Arahatta-Phala-Samāpatti*) và nhớ xem xét về thầy của vị ấy: “Ta có kinh nghiệm loại hạnh phúc này, còn thầy của ta thì sao?”

Mong biết về sự chứng đạt của thầy vị ấy, vị ấy đã thấy rằng thầy của mình vẫn là một người phàm (*puthujjana*).

“Ồ, thầy của chúng ta là một nơi nương tựa cho người khác nhưng không cho bản thân. Vị ấy bận dạy mà không tu tập thiền. Ta nên nhắc nhở thầy.”

Rồi vị ấy bay xuyên qua bầu trời và đến nơi của thầy mình. Gặp học trò của vị ấy, Tôn giả Mahāsīva Thera hỏi thăm lý do của việc thăm viếng và vị Bhikkhu nói cho biết rằng vị ấy muốn nghe pháp (*dhamma*) từ thầy của mình.

Học trò thỉnh cầu thầy: “Bhante, tôi muốn tiếp thu pháp từ Ngài”.

Tôn giả Mahāsīva trả lời: “Ông không có cơ hội nghe pháp từ tôi”.

(Học trò): “Bhante, khi Ngài đi đến giảng đường, tôi sẽ hỏi Ngài một câu hỏi”.

(Tôn giả Mahāsīva): “Khi tôi đến đó, người khác sẽ hỏi tôi những câu hỏi”.

(Học trò): “Bhante, khi Ngài trên đường đi vào làng để khát thực, tôi sẽ hỏi Ngài một câu hỏi”.

(Tôn giả Mahāsīva): “Khi tôi đi khát thực, nhiều Bhikkhu sẽ hỏi, tôi không có thời gian để trả lời câu hỏi của ông”.

Người học trò đáp lại:

“*Antarāmagge, bhante, bhojanasālāyam bhattakiccapariyosāne, bhante, divāṭṭhāne, pādadhovanakāle, mukhadhovanakāle, bhanteti? Tadā aññe pucchantīti.*”

“Bhante, tôi có được phép hỏi Ngài một câu hỏi trên đường đến tu viện hay chăng? Bhante, tôi có được phép hỏi Ngài tại nhà ăn, sau khi Ngài ăn xong, khi Ngài ở kuṭi, khi ngài rửa bàn chân, hay khi Bhante rửa mặt hay chăng?”

Tôn giả Mahāsīva trả lời:

“Không có thời gian trống để trả lời câu hỏi của ông”.

Bằng cách này, Bhikkhu tìm hiểu suốt cả bảng thời gian của thầy vị ấy nhưng Tôn giả Mahāsīva đã cho cùng loại câu trả lời: “Āvuso, sau đây cho đến tối, nhiều người sẽ hỏi tôi nhiều câu hỏi, tôi không có thời gian”. Cuối cùng, người học trò nói thẳng thắn với thầy của vị ấy:

¹ Dīgha Nikāya, Mahāvagga-Atthakathā, Sakkapañhasuttavaṇṇanā, ‘Mahāsīvattheravatthu’ (Câu chuyện về Tôn giả Mahāsīva).

“*Bhante, nanu mukhaṃ dhovitvā senāsanam pavisitvā tayo cattāro pallaṅke usumaṃ gāhāpetvā yonisomanasikāre kammaṃ karontānaṃ okāsakālena bhavitabbaṃ siyā, maraṇakhaṇampi na labhissatha, bhante, phalakasadisattha bhante parassa avassayo hotha, attano bhavituṃ na sakkotha, na me tumhākaṃ anumodanāya atthoti.*” ākāse uppatitvā agamāsi.

“Bhante after washing your face, sitting at your kuti, you should meditate three or four times. If you are too busy, how can you be prepared for your death? Oh, you are a refuge for other people, but not for yourself. I did not come here to ask you a question.”

After those words he flew away in the sky.

Then Mahāsīva Thera thought to himself, “Oh, my disciple came here, not to ask a question, but to remind me to have sense of urgency.” He continued his teaching that night. After all his disciples went back at dawn time, he followed them to the forest to practice meditation and nobody noticed him.

Thero kira “mādisassa arahattaṃ nāma kiṃ, dvīhatīheneva pāpunītvā paccāgamissāmī.”

The Thera thought, “I am the teacher of many Arahants, I am a very knowledgeable person, within two or three days I will attain Arahantship. After attaining Arahantship I will go back to teach my disciples again.”

But after two or three days, he could not attain Arahantship. Then he thought, “I need to continue practicing for one month, or two months.”

Then again, his pre-determined time passed and yet he did not attain any high attainments. He determined again, “I will do *visuddhi-pavāraṇā*¹ after *vassa*.” Then he practiced meditation diligently but at the end of *vassa* he could not achieve anything. Much sadness arose in him and he wept much.

When practicing meditation, you wish to attain *Nibbāna*. But you may not yet have attained *Nibbāna* even though you have practiced meditation diligently. In such cases, you may get sad, disappointed and cry because of not attaining *Nibbāna*. It is alright, even Venerable Mahāsīva cried. Some people say ‘such kind of tears are medicine’. But please do not stop practicing after crying. You should continue to practice diligently like Venerable Mahāsīva.

Venerable Mahāsīva thought, “I will attain Arahantship in the next *vassa*.” But still he could not achieve anything after the second *vassa* and he cried again. He tried for twenty-nine years again and again in this way. He practiced very hard and decided not to lie down since the second *vassa*. Even though he did not reach his goal of achieving Arahantship according to his plans, he never stopped his practice. Such kind of effort is called *Āraddha vīriya*. This effort is a necessary factor to be developed for meditation practice.

Then in his thirtieth practicing year before the *vassa* ended, he cried again thinking, “Maybe in this life it is impossible for me to realize *Nibbāna* with this body.”

Then more tears poured from his eyes. Nearby one female *Deva* (Devi) also wept. When Venerable Mahāsīva heard the sound, he approached and asked the Devi:

“Ko ettha rodasī?” - “Who is crying there?”

“Ahaṃ, bhante, devadhītā.” - “I’m a Devi who stays near here.”

¹ Pure invitation by Arahant.

“*Bhante, nanu mukhaṃ dhovitvā senāsanam pavisitvā tayo cattāro pallaṅke usumaṃ gāhāpetvā yonisomanasikāre kammaṃ karontānaṃ okāsakālena bhavitabbaṃ siyā, maraṇakhaṇampi na labhissatha, bhante, phalakasadisattha bhante parassa avassayo hotha, attano bhavitum na sakkotha, na me tumhākaṃ anumodanāya atthoti.*” ākāse uppatitvā agamāsi.

“*Bhante, sau khi rửa mặt, ngồi ở kuội của Ngài, Ngài nên thiền ba hay bốn lần. Nếu Ngài quá bận, làm sao Ngài có thể chuẩn bị cho sự chết của Ngài? Ồ, Ngài là nơi nương tựa cho những người khác, nhưng không cho chính Ngài. Tôi không đến đây để hỏi Ngài một câu hỏi.*”

Sau khi nói như vậy, vị ấy bay mất trong bầu trời.

Rồi Tôn giả Mahāsīva Thera nghĩ đến bản thân: “Ồ, học trò của ta đến đây không hỏi câu hỏi, mà nhắc nhở ta có cảm giác gấp rút”. Tôn giả tiếp tục việc dạy của Ngài vào tối hôm đó. Sau khi tất cả học trò của Ngài trở về vào đêm, Ngài đã theo họ đến một khu rừng để tu tập thiền và không ai nhận ra ông ấy.

Thero kira “mādisassa arahattaṃ nāma kiṃ, dvīhatīheneva pāpunītvā paccāgamissāmī.”

Trưởng lão nghĩ: “Ta là thầy của nhiều vị Ứng cúng (*Arahant*), ta là người rất am hiểu, trong vòng hai hay ba ngày ta sẽ đạt đến Ứng cúng (*Arahant*). Sau khi đạt đến Ứng cúng (*Arahant*), ta sẽ trở lại dạy học trò của ta”.

Nhưng sau hai hay ba ngày, vị ấy không thể đạt đến Ứng cúng (*Arahant*). Rồi vị ấy nghĩ: “Ta cần tiếp tục tu tập trong thời gian một hay hai tháng”.

Rồi lần nữa, thời gian định trước của vị ấy đã qua và vị ấy chưa đạt đến sự chứng đắc pháp cao nào. Lần nữa vị ấy kiên quyết: “Ta sẽ làm *visuddhi-pavāraṇā*¹ sau an cư mùa mưa (*vassa*)”. Rồi vị ấy tu tập thiền siêng năng nhưng vào lúc cuối an cư mùa mưa (*vassa*) vị ấy không thể hoàn thành bất cứ điều gì. Sự buồn bã lớn đã sanh với vị ấy và vị ấy đã khóc thật nhiều.

Khi tu tập thiền, bạn mong muốn đạt đến *Nibbāna*. Nhưng bạn có thể chưa đạt đến *Nibbāna* mặc dù bạn đã siêng năng tu tập thiền. Trong những trường hợp này, bạn có thể buồn, thất vọng và khóc do không đạt được *Nibbāna*. Đó là điều tốt, dù Tôn giả Mahāsīva đã khóc. Một số người nói ‘loại nước mắt như vậy là liều thuốc’. Nhưng xin đừng ngưng tu tập sau khi khóc. Bạn nên tiếp tục siêng năng tu tập như Tôn giả Mahāsīva.

Tôn giả Mahāsīva nghĩ: “Tôi sẽ đạt đến Ứng cúng (*Arahant*) vào lần an cư mùa mưa (*vassa*) kế”. Nhưng vị ấy vẫn không thể đạt được gì sau lần an cư mùa mưa thứ hai và vị ấy lần nữa đã khóc. Vị ấy cố gắng hai mươi chín năm lặp đi lặp lại nhiều lần theo cách này. Vị ấy đã tu tập rất tích cực và quyết định không nằm xuống từ lần an cư mùa mưa (*vassa*) thứ hai. Dù vậy, vị ấy đã không với tới mục tiêu đạt được *Arahant* theo kế hoạch của mình, vị ấy không bao giờ ngưng việc tu tập của mình. Loại tinh cần như vậy được gọi là ‘chuyên cần hay hết sức tinh cần’ (*Āraddha vīriya*). Tinh cần này là một chi phần cần được phát triển để tu tập thiền.

Kế đến trong năm tu tập thứ ba mươi của vị ấy trước khi kết thúc an cư mùa mưa (*vassa*), lần nữa vị ấy đã khóc và nghĩ: “Có thể trong kiếp sống này, với thân này tôi không thể thấy rõ *Nibbāna*”.

Rồi lệ càng tuôn ra từ mắt của vị ấy. Cách đó không xa, một vị thiên nữ (*Devī*) cũng rơi lệ. Khi Tôn giả Mahāsīva nghe được âm thanh đó, vị ấy đã đến hỏi thiên nữ (*Devī*):

“*Ko ettha rodasi?*”- “Ai đang khóc ở đó?”

“*Ahaṃ, bhante, devadhītā.*”- “Tôi là một thiên nữ (*Devī*) ở gần đây.”

¹ Thịnh mới thanh tịnh bởi *Arahant*.

“Kasmā rodasī?” - “Why are you crying?”

“*Rodamānena maggaphalaṃ nibbattitaṃ, tena ahampi ekaṃ dve maggaphalāni nibbattessāmīti rodāmi, bhante.*”

“By crying, one can attain Path-Fruition and *Nibbāna*. So, I am crying in order to attain Path-Fruition and *Nibbāna*.”

Venerable Mahāsīva thought to himself, “Oh Mahāsīva, even this devi makes fun of you, you should be ashamed.”

Thereafter, he continued his *Vipassanā* practice diligently and achieved Arahantship that year.

His thirty thousand disciples came to know about their teacher’s Arahantship attainment and came to pay respect and wash his feet. Sakka, the king of the devas, also found out about this news. He thought, “The Great monk Venerable Mahāsīva has attained Arahantship. All his disciples want to wash his feet. I have no chance to get close to him. I will ask my wife Devi Sujā to accompany me so that I have a chance to wash Venerable Mahāsīva’s feet. It is not easy to get close to Venerable Mahāsīva if I come alone.”

Then he went with his wife Devi Sujā to pay respect to Venerable Mahāsīva.

Sakka asked Sujā to pass through the whole Bhikkhu *Saṅgha* while he was saying “Bhantes, please move aside, there is a woman here.” All the Arahants moved away because it is not proper for a bhikkhu to touch women. Finally, Sakka got the chance to reach Venerable Mahāsīva. Then he said,

“Bhante, I would like to wash your feet.”

“Kosiya (Sakka), for thirty years I have not washed these feet. The smell is very loathsome, the devas cannot stand the smell of human beings even from one hundred yojanas away. How can you wash my feet?”

That is why the highest *Deva* [not lower *Deva*] do not want to approach human beings, because they can smell human beings from one hundred yojanas away.

Then Sakka answer, “Bhante, your *Sīla* is very pure. The fragrance of the *Sīla* is the highest fragrance in the world. There is nothing superior than the fragrance of *Sīla*. Bhante, please let me wash your feet,” and Sakka washed Venerable Mahāsīva’s feet.

Venerable Mahāsīva never stopped his practice. In the beginning, he only wished to practice a few days and then go back to his place. But results did not happen according to what he wished. So, he continued to practice for one, two, three and up to thirty *vassas*, all the while making continuous effort to realize Arahantship.

How many years have you practiced here? When will you go back to your own country? It must be after realizing *Nibbāna*, after reaching the attainment of Arahantship. If one has this kind of *vīriya*, then one can attain *Nibbāna*. You should practice as much as you can without stopping until the realization of *Nibbāna*. You must develop this kind of *vīriya*.

We have another example of *vīriya* in the story of the *Samaṇa* Devaputta.

“*Kasmā rodasi?*” - “Tại sao ngươi khóc?”

“*Rodamānena maggaphalaṃ nibbattitaṃ, tena ahampi ekaṃ dve maggaphalāni nibbattessāmīti rodāmi, bhante.*”

“Bởi do khóc, bậc tu tiên có thể đạt đến Đạo-Quả và *Nibbāna*. Vì vậy, tôi khóc để đạt đến Đạo-Quả và *Nibbāna*”.

Tôn giả Mahāsīva tự nghĩ: “Ồ, Mahāsīva, ngay cả thiên nữ (*Devī*) này cũng chế nhạo ngươi, ngươi nên hổ thẹn”.

Sau đó, vị ấy tiếp tục siêng năng tu tập pháp quán (*vipassanā*) và đã hoàn thành Ứng cúng (*Arahant*) trong năm ấy.

Ba mươi ngàn học trò của vị ấy đến để biết về sự chứng đạt Arahant của người thầy, bày tỏ lòng tôn kính và rửa bàn chân của Ngài. Sakka, vua của chư thiên (*deva*) cũng biết được tin này, vị ấy nghĩ: “Đại Tôn giả Mahāsīva đạt được Arahant. Tất cả học trò của vị ấy muốn rửa chân của vị ấy. Ta không có cơ hội đến gần vị ấy. Ta sẽ hỏi vợ của ta, thiên nữ *Devī Sujā* đi cùng ta để ta có cơ hội rửa chân của ngài Mahāsīva. Nếu ta đi một mình thì không dễ đến gần ngài Mahāsīva”.

Rồi vị ấy đi với vợ, thiên nữ *Devī Sujā* của vị ấy để bày tỏ lòng tôn kính Tôn giả Mahāsīva.

Sakka yêu cầu *Sujā* đi lên qua toàn bộ chư Tăng (*Bhikkhu Saṅgha*) trong khi vị ấy nói “*Bhante*, xin xê dịch sang một bên, ở đây có một người nữ”. Tất cả chư Arahant xê dịch ra vì chạm người nữ là điều không thích hợp. Cuối cùng, Sakka có cơ hội được đến gần tôn giả Mahāsīva. Rồi vị ấy nói:

“*Bhante*, Tôi muốn rửa chân của Ngài”.

“*Kosiya* (*Sakka*), trong ba mươi năm tôi không có rửa chân. Mùi rất ghê tởm, chư thiên (*deva*) không thể chịu nổi mùi của chúng sanh nhân loại dù cách xa 100 yojana. Làm sao ông có thể rửa bàn chân của tôi?”

Đó là (lý do) vì sao chư thiên (*deva*) cao nhất [*không phải chư thiên thấp hơn*] không muốn đến gần chúng sanh nhân loại, vì họ có thể ngửi mùi của chúng sanh nhân loại cách xa một trăm yojana.

Rồi Sakka đáp: “*Bhante*, Giới (*Sīla*) của Ngài rất thanh tịnh. Hương của *Sīla* là hương cao nhất trong thế gian. Không có pháp nào cao hơn hương của *Sīla*. *Bhante*, xin hãy để tôi rửa chân của Ngài,” và Sakka đã rửa chân của Tôn giả Mahāsīva.

Tôn giả Mahāsīva không bao giờ ngưng việc tu tập của vị ấy. Lúc bắt đầu, vị ấy chỉ mong muốn tu tập một vài ngày và rồi trở lại nơi của vị ấy. Nhưng kết quả không xảy ra theo những gì vị ấy mong muốn. Vì vậy, vị ấy tiếp tục tu tập trong thời gian một, hai, ba và cho đến ba mươi an cư mùa mưa (*vassa*), suốt thời gian liên tục cố gắng để đạt Arahant.

Bạn đã tu tập ở đây bao nhiêu năm? Khi nào bạn sẽ trở về quốc gia của bạn? Nó phải là sau khi thấy rõ *Nibbāna*, sau khi vươn tới đạt Arahant. Nếu bậc tu tiên có loại tinh cần (*vīriya*) này, thì bậc tu tiên có thể đạt *Nibbāna*. Bạn nên tu tập càng nhiều càng tốt không ngưng nghỉ cho đến khi biết rõ *Nibbāna*. Bạn phải phát triển loại tinh cần (*vīriya*) này.

Chúng tôi có ví dụ khác về sự tinh cần (*vīriya*) trong câu chuyện của *Samana Devaputta*.

The Story of Samana Devaputta

Samana Devaputta¹, *samana* means bhikkhu, devaputta means male *deva*. Before he was reborn as a *deva*, he was a bhikkhu in his previous life. As a bhikkhu he diligently practiced meditation to realize *Nibbāna*. Before he could attain *Nibbāna*, he passed away while sitting in meditation posture because of some disease. He was immediately reborn as a *deva*. As a result of his *kamma*, a big mansion and one thousand devis were waiting for him and surrounded him when he took rebirth as a *deva*.

After the bhikkhu was reborn as a *deva*, he was still sitting in meditation with his eyes closed and did not notice he had died. Devas are beings whose birth is by spontaneously arising and not by a mother's womb. Growing in the mother's womb for nine months is not necessary. He thought he was still a bhikkhu who was meditating. His appearance automatically looked like a twenty or twenty-five years old man. And such male devas will have many female devis who will serve him. Because he continued meditating, all the female devis realized that maybe this *deva* was a bhikkhu in his previous life. So, they tried to awake him from meditation by making different noises.

Samana Devaputta thought, "What kind of female devotees have come to our monastery? Why are they so noisy? It is shameful."

Therefore, he opened his eyes and told the devis around him, "Why are all of you here? I am practicing meditation now."

Then he closed his eyes again. They brought a mirror before him and showed him his new appearance to make him understand. When he realized that he was reborn a male *deva*. He became very disappointed.

He said, "I practiced meditation for the realization of *Nibbāna*, not with intention to be reborn as a *deva*."

It is very lucky to take rebirth as a human being because humans can avoid sensual pleasures. But it is very difficult to avoid sensual pleasures in the *deva* realms. There is no place to hide from the enjoyment of sensual pleasures and no opportunity to see old age, sickness, and death. Therefore, it is difficult and rare to arouse the sense of urgency (*samvega*). It is very easy to see a dead person in our human realm. People can go to the hospital or cemetery. You can also easily see the burning of dead bodies in our realm.

Samana Devaputta understood all these conditions. He thought, "I should go to see The Buddha and listen to His *dhamma* before I break my morality (*abrahmacariya sīla*)."

So, he urgently went to see the Buddha in the human realm and listened a discourse from the Buddha. He became a *Sotāpanna* at the end of the discourse and went back to his *deva* realm. He does not need to worry about rebirth in woeful states as a *Sotāpanna*. And can enjoy both sensual pleasures and *dhamma* happiness.

These are examples for the factor of *Vīriya*. In this way, they never stop their practice until they realize *Nibbāna*. *Vīriya* is a necessary factor for the practice of meditation.

¹ Saṃyutta Nikāya, Sagāthāvagga, Devatāsaṃyutta, Ādittavagga, 'Accharāsuttavaṇṇanā' (Commentary on Accharā sutta).

Câu Chuyện Về Samana Devaputta

*Samana Devaputta*¹, *samana* nghĩa là bhikkhu, Devaputta nghĩa là vị trời (*deva*) nam. Trước khi ông ấy tái tục làm một vị trời (*deva*), ông ấy từng là một vị Bhikkhu ở kiếp sống trước của mình. Là một Bhikkhu, vị ấy siêng năng tu tập thiền để thấy rõ *Nibbāna*, vị ấy qua đời khi trong tư thế đang ngồi thiền do một số bệnh. Ngay lập tức, vị ấy được tái tục làm một vị trời (*deva*). Do quả của nghiệp (*kamma*) của vị ấy, một lâu đài lớn và một ngàn vị trời nữ (*devī*) đang chờ vị ấy và vây quanh vị ấy khi vị ấy tái tục làm một vị trời (*deva*).

Sau khi vị bhikkhu được tái tục làm một vị trời (*deva*), vị ấy vẫn ngồi trong thiền với đôi mắt khép và không nhận ra vị ấy đã tử. Chư thiên là những người sanh bằng hóa sanh và không qua tử cung của người mẹ. Không cần lớn lên trong tử cung của người mẹ trong thời gian chín tháng. Vị ấy nghĩ vị ấy vẫn là một bhikkhu đang ngồi thiền. Sự xuất hiện của vị ấy tự động giống như một người nam hai mươi hay hai mươi lăm tuổi. Và những thiên nam (*deva*) như vậy sẽ có nhiều chư thiên nữ (*devī*) phục vụ. Vì vị ấy tiếp tục thiền, tất cả thiên nữ (*devī*) nhận thấy rằng có thể vị thiên nam (*deva*) này từng là một bhikkhu ở kiếp sống trước của vị ấy. Vì vậy, họ cố gắng đánh thức vị ấy khỏi thiền bằng cách gây ra những tiếng ồn khác nhau.

Samana Devaputta nghĩ: “Loại cận sự nữ gì đến tu viện của ta? Tại sao họ quá ồn ào? Thật xấu hổ”.

Cho nên, vị ấy mở mắt và nói với chư thiên nữ quanh vị ấy: “Tại sao tất cả các vị ở đây? Bây giờ tôi đang tu tập thiền”.

Rồi vị ấy khép mắt lại lần nữa. Họ mang một miếng gương để trước vị ấy và chỉ cho vị ấy diện mạo mới của mình để làm cho vị ấy hiểu. Khi vị ấy hiểu rõ rằng mình đã tái tục làm một thiên nam (*deva*). Vị ấy trở nên rất thất vọng.

Vị ấy nói: “Tôi đã tu tập thiền để thấy rõ *Nibbāna*, không có chủ ý để được tái tục làm một thiên nam (*deva*)”.

Điều thật may mắn tái tục làm một người nhân loại vì người nhân loại có thể tránh những tham dục. Nhưng nó rất khó để tránh những tham dục ở cõi trời (*deva*). Không có nơi nào để trốn khỏi việc hưởng tham dục và không có cơ hội để thấy già, bệnh, và chết. Cho nên, nó rất khó và ít có gọi cảm giác gấp rút (*samvega* – động tâm). Nó rất dễ để thấy một người chết ở cõi nhân loại của chúng ta. Người có thể đi đến bệnh viện hay nghĩa địa. Bạn cũng có thể dễ dàng thấy thiêu xác chết ở cõi của chúng ta.

Samana Devaputta hiểu tất cả những duyên này. Vị ấy nghĩ: “Tôi nên đi gặp đức Phật và nghe Pháp (*dhamma*) của Ngài trước khi tôi phá giới của tôi (*abrahmacariya sīla*)”.

Vì vậy, vị ấy gấp rút đi gặp đức Phật ở cõi nhân loại và nghe một thời thuyết pháp từ Đức Phật. Vị ấy trở thành một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*) vào cuối thời thuyết và đi trở về cõi trời của mình. Là một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*), vị ấy không cần lo về việc tái tục ở những cõi khổ. Và có thể hưởng cả hai dục lạc và pháp hỷ.

Đây là những ví dụ về chi ‘tinh cần’ (*vīriya*). Theo cách này, họ không bao giờ ngưng việc tu tập của họ cho đến khi họ biết rõ *Nibbāna*. ‘Tinh cần’ (*vīriya*) là một chi phần cần thiết cho việc tu tập thiền.

¹ *Samyutta Nikāya, Sagāthāvagga, Devatāsamyutta, Ādittavagga, ‘Accharāsuttavaṇṇanā’* (Chú Giải *Accharā sutta*).

5. Paññā (Wisdom)

“Paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā”.

“He is wise; he possesses the wisdom that discerns arising and passing away, which is noble and penetrative and leads to the complete destruction of suffering.”

Your minds should always associate with wisdom. All defilements will associate with the mind if the mind does not associate with wisdom. The factor of *paññā* refers especially to the insight knowledge of arising and passing away of mentality-materiality and their causes (*Udayabbaya-Ñāṇa*), in this case as *padhāniyaṅga*.

In order to attain *Udayabbaya-Ñāṇa* according to The Buddha’s teaching, you should practice the trainings of morality, concentration and wisdom (*Sīla Sikkhā*, *Samādhi Sikkhā* and *Paññā Sikkhā*) step-by-step. In this way, *Sīla* will support concentration; with enough concentration it will support you to discern mentality-materiality and their causes. Then you can continue to gradually practice insight meditation up to *Udayabbaya-Ñāṇa* stage. In this stage, it can be said that meditators have the factor of *Paññā*.

For to the factor of wisdom, I would like to relate the story of Venerable Sāriputta and Venerable Moggallāna, taken from *dhamma-pāda*.¹

The Wisdom of Venerable Sāriputta and Venerable Mahā Moggallāna

In the year of the Buddha’s enlightenment, The Buddha went to Migadāya and enter huge Deer Park called Isipatana near Bārāṇasī City. There He delivered the Sermon of *Dhammacakkappavattanasuttaṃ* (The *dhamma*-Wheel Setting-in-Motion) to Pañca-Vaggiya (Group of Five) Bhikkhus. The five bhikkhus were Venerable Koṇḍañña, Venerable Vappa, Venerable Bhaddiya, Venerable Mahānāma and Venerable Assaji. And they all became Arahants after The Buddha expounded the *Anattalakkhaṇasuttaṃ* (The Non-self characteristic).

On the full moon day of Phussa, The Buddha arrived at Rājagaha. At that time, Sañjaya, the great teacher of the wandering ascetics, was residing with two hundred and fifty followers. During this period, the wandering ascetics Upatissa and Kolita (The Buddha’s future Chief Disciples Venerable Sāriputta and Venerable Mahā Moggallāna) happened to be training under Sañjaya in the ascetic practices. Since childhood Upatissa and Kolita were friends. Upon completing Sañjaya’s training course within two or three days, they found Sañjaya’s doctrine not to have any profound element of the Deathless Nibbāna. Then they retraced their steps and returned to their own homes. Before they separated, Upatissa said to Kōlita, “Friend Kōlita, whichever of us first attain the Deathless is to inform the other.” Having made this agreement, they separated.

After a fortnight, on the first waxing moon of Māgha, Upatissa met the Arahant Assaji, Upatissa said to him:

“Bhante, your faculties are calm and serene, your complexion clean and clear. Bhante, for whose sake did you retire from the world? And who is your teacher? And whose doctrine do you profess?”

Venerable Assaji reply:

“Brother, I am a mere novice; it’s not been long since I become a monk. I only recently approached The Buddha’s doctrine and discipline.”

¹ Khuddakanikāya, Dhammapada-Atthakathā, Yamakavagga, ‘Sāriputtattheravattu’ (Commentary on Verses 11 and 12, about The Story of Venerable Sāriputta).

5. Paññā (Trí)

“*Paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā*”.

“Vị ấy là bậc trí, vị ấy có trí quan sát theo sự sanh và diệt, là bậc Thánh, thấu suốt và đưa đến trừ diệt khổ”.

Tâm bạn phải luôn phối hợp với ‘trí hay tuệ’ (*paññā*). Tất cả phiền não sẽ phối hợp với tâm nếu tâm không phối hợp với trí (*paññā*). Chỉ *paññā* đặc biệt nói đến tuệ quán về sự sanh và diệt của danh-sắc và những nhân của chúng (sanh diệt/ tiến thoái tuệ - *udayabbaya-ñāṇa*), trong trường hợp này là ‘chi phần tinh cần’ (*padhāniyaṅga*).

Để đạt đến ‘tiến thoái tuệ’ (*udayabbaya-ñāṇa*) theo Phật pháp, bạn nên từng bước tu tập ‘giới, định và tuệ học’ (*sīla sikkhā, samādhi sikkhā* và *paññā sikkhā*). Theo cách này, giới sẽ ủng hộ định; với định đầy đủ, định này sẽ ủng hộ bạn quan sát theo danh sắc và những nhân của chúng. Rồi bạn có thể tiếp tục dần tu tập thiền quán cho đến ‘tiến thoái tuệ’ (*udayabbaya-ñāṇa*). Ở giai đoạn này có thể nói rằng, thiền sinh có chi phần của ‘trí hay tuệ’ (*paññā*).

Về chi phần của ‘trí hay tuệ’ (*paññā*), tôi muốn kể lại câu chuyện về Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Moggallāna, trích từ *dhamma-pāda*¹.

Trí Tuệ Của Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahā Moggallāna

Vào năm Đức Phật giác ngộ, Đức Phật đi đến Migadāya và vào vườn nai to lớn, gọi là Isipatana gần thành phố Bārāṇasī. Ở đó, Ngài khai thuyết về Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattanasuttaṃ*) đến nhóm năm bhikkhu. Năm bhikkhu là Tôn giả Koṇḍañña, Tôn giả Vappa, Tôn giả Bhaddiya, Tôn giả Mahānāma và Tôn giả Assaji. Và tất cả họ trở thành bậc Ứng cúng (*Arahant*) sau khi Đức Phật thuyết Kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhaṇasuttaṃ*).

Vào một ngày trăng tròn của tháng Phussa, Đức Phật đến Rājagaha. Khi ấy, Sañjaya là thầy của những người tu khổ hạnh sai hướng, đang trú với hai trăm năm mươi tín đồ. Trong giai đoạn này, những người tu khổ hạnh sai hướng Upatissa và Kolita (những học trò đứng đầu sau này của Đức Phật, Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahā Moggallāna) được Sañjaya huấn luyện tu tập theo khổ hạnh. Từ thời thơ ấu, Upatissa và Kolita là bạn. Lúc hoàn thành khóa luyện tập của Sañjaya trong hai hay ba ngày, họ đã thấy học thuyết của Sañjaya không có yếu tố sâu sắc của Nibbāna bất tử. Rồi họ thoái lui và trở về nhà của họ. Trước khi họ tách ra, Upatissa nói với Kolita: “Bạn Kolita, bất cứ người nào trong chúng ta đạt đến bất tử trước thì báo tin cho người kia biết”. Sau khi đã thỏa thuận, họ tách ra.

Sau mười lăm ngày, vào trăng tròn đầu tiên của Māgha, Upatissa gặp Arahat Assaji, Upatissa nói với vị ấy:

“*Bhante, các quyền (indriya) của Ngài yên tịnh và trong sáng, nước da của Ngài đẹp và sáng. Bhante, vì lợi ích của ai mà Ngài từ bỏ thế gian? Và ai là thầy của Ngài? Và Ngài hành theo giáo lý của ai?*”

Tôn giả Assaji đáp:

“*Anh bạn, tôi chỉ là một người mới tu không lâu từ khi tôi trở thành một tu sĩ. Tôi chỉ tiếp xúc pháp và luật của Đức Phật không lâu*”.

¹ Khuddakanikāya, Dhammapada-Aṭṭhakathā, Yamakavagga, ‘Sāriputtattheravatthu’ (Chú giải bài kệ số 11 and 12, về câu chuyện của Tôn giả Sāriputta).

Said the ascetic, I am Upatissa; say much or little according to your ability; I will understand the meaning in a hundred or a thousand ways.” Then Venerable Assaji give the following stanza to Upatissa:

“*Ye dhammā hetuppabhavā;
tesaṃ hetuṃ Tathāgato āha,
Tesañ ca yo nirodho;
evaṃ vādī mahāsamaṇo*”

The five-aggregate are the Truth of Suffering (*Dukkha Sacca*), owe their origin to craving (*taṇhā*) or the Truth of Origin of Suffering (*Samudaya Sacca*). Our Teacher, the Enlightened One has told the Truth of Suffering and the Truth of Origin of Suffering. He has also taught the Truth of Cessation of Suffering (*Nirodha Sacca*) and the Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering (*Magga Sacca*). Such is the pure doctrine held by the Great *Samaṇa*, our Master, who expounds these Four Noble Truths in analytical detail¹.

After hearing the first half of the above stanza, the wanderer Upatissa attained the Path and Fruition stage of *Sotāpanna*; he finished hearing the remaining half of the discourse as *Sotāpanna*.

Then Upatissa saw his friend Kōlita and informed him that he had attained Deathless state. He pronounced the same stanza that Venerable Assaji had pronounced. Kōlita was established in the *Sotāpatti-Phala*, after hearing the stanza in completion.

After that, they decided to visit the Buddha. Then Kōlita and Upatissa saw the Buddha and became His chief disciples. Upatissa became Venerable Sāriputta, and Kōlita became Venerable Mahā Moggallāna.

After his ordination, the Venerable Mahā Moggallāna earnestly practiced the holy life in a forest. He depended on a small village called Kalavalaputta, in the country of Magadha, for his sustenance. After seven days, on hearing The Buddha's instruction on the meditation on the Elements (*Dhātu-Kammaṭṭhāna*) he became an Arahant.

On the full moon day of Māgha, fifteen days after his ordination, while staying with the Buddha at Sūkarakhata cave on mount Gijjha-Kūṭa in Rājagaha, Venerable Sāriputta listened the Buddha's discourse on the Vedāna- Pariggaha Sutta also known as Dīghanakha Sutta (of three- Paribbajaka Vagga, Majjhima Paṇṇāsa) and became an Arahant. He also powerfully discerned the sixteen states of *Vipassanā* knowledge.

Venerable Sāriputta and Venerable Mahā Moggallāna already practice *Samatha* and *Vipassanā* up to *Saṅkhārupekkhā ñāṇa* (Formations-Equanimity Knowledge) including *Udayabbaya-Ñāṇa* state, for many lives in the past². Their wisdom is easily to penetrate the *dhamma* and can realize *Nibbāna* only by listening to one stanza. That is why the factor of wisdom is very important for realization of *Nibbāna*.

¹ Vinayapīṭaka, Mahāvagga-Atṭhakathā, Mahākhandhakaṃ, 'Sāriputta- Moggallāna-Pabbajjā-kathā' (Discussion of Sāriputta-Moggallāna's Going- Forth).

² In their many previous lives they accumulated four causes:

(1) Mastery of the Texts (*pariyatti*): learning The Buddha's Word by heart (Buddha-Vacanassa *pariyāpuṇaṇaṃ*), reciting the Pāli (*Pālyā-sajjhāyo*).

(2) Hearing (*savana*): learning the Dhamma thoroughly with care and respect.

(3) Inquiry (*paripucchā*): discussing knotty passages in the Pāli Texts, Commentaries, etc.

(4) Past practice (*pubba-yoga*): practising *Samatha* and *Vipassanā* up to the Formations-Equanimity Knowledge (*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*).

Người tu khổ hạnh nói: “Tôi là Upatissa; nói nhiều hay ít theo khả năng của bạn; tôi sẽ hiểu ý nghĩa theo một trăm hay một ngàn cách”. Rồi tôn giả Assaji đọc cho Upatissa bài kệ sau:

*“Ye dhammā hetuppabhavā;
tesaṃ hetuṃ Tathāgato āha,
Tesañ ca yo nirodho;
evaṃ vādī mahāsamaṇo”*

Năm uẩn là khổ đế (*dukkha sacca*), là căn nguyên của ái (*taṇhā*) hay sự thật về căn nguyên của khổ là ‘tập đế’ (*Samudaya sacca*). Thầy của chúng tôi, Bạc Giác ngộ đã giảng khổ đế (*dukkha sacca*), và sự thật về căn nguyên của khổ là ‘tập đế’ (*Samudaya sacca*). Ngài cũng dạy sự thật về sự dứt khổ là ‘diệt đế’ (*nirodha sacca*) và sự thật về con đường đưa đến sự dứt khổ là ‘đạo đế’ (*magga sacca*). Như giáo lý thuần khiết giữ vững bởi đại sa-môn (*samaṇa*), thầy của chúng ta giải thích, phân tích Bốn Thánh Đế này chi tiết.¹

Sau khi nghe một nửa trước của bài kệ, du sĩ Upatissa đã đạt đến giai đoạn đạo và quả Nhập lưu (*Sotāpanna*); vị ấy nghe xong một nửa còn lại của bài thuyết là bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*).

Kế đến Upatissa thấy bạn của vị ấy Kolita và nói cho bạn biết rằng vị ấy đã đạt đến trạng thái Bất tử. Vị ấy đọc cùng bài kệ mà Tôn giả Assaji đã đọc. Kolita được vào quả nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*) sau khi nghe hết bài kệ.

Sau đó, họ quyết định đến thăm viếng Đức Phật. Khi Kolita và Upatissa gặp Đức Phật Buddha và trở thành học trò lớn của Ngài. Upatissa trở thành Tôn giả Sāriputta, và Kolita trở thành Tôn giả Mahā Moggallāna.

Sau lễ thọ giới của vị ấy, Tôn giả Mahā Moggallāna tu tập nghiêm chỉnh cuộc sống trong sạch trong một khu rừng. Vị ấy nương vào ngôi làng nhỏ gọi là Kalavalaputta, trong quốc độ Magadha, để duy trì mạng sống của vị ấy. Sau bảy ngày, vào lúc nghe sự hướng dẫn của Đức Phật về thiền theo những giới (giới nghiệp xứ - *Dhātu-Kammaṭṭhāna*) vị ấy trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahant*).

Vào ngày trăng tròn của tháng Māgha, mười lăm ngày sau thọ giới của vị ấy, trong khi đang ở cùng với Đức Phật tại hang Sūkarakhata trên núi Gijjha-Kūṭa trong Rājagaha, Tôn giả Sāriputta nghe Đức Phật thuyết Pháp về Vedāna-Pariggaha Sutta cũng gọi là Dīghanakha Sutta (của ba - Paribbajaka Vagga, Majjhima Paṇṇāsa) và trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahant*). Vị ấy cũng quan sát mạnh mẽ mười sáu giai đoạn của tuệ quán (*vipassanā*).

Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahā Moggallāna đã tu tập pháp ‘chỉ tịnh’ (*samatha*) và ‘quán, minh sát’ (*vipassanā*) lên đến ‘hành xả tuệ’ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) bao gồm giai đoạn ‘sinh diệt/ tiến thoái tuệ’ (*udayabbaya-ñāṇa*), trong nhiều kiếp sống trong quá khứ². Tuệ của họ dễ dàng thấu rõ pháp (*dhamma*) và có thể biết rõ *Nibbāna* chỉ bằng cách nghe một bài kệ. Đó là tại sao đối với chi phần ‘trí tuệ’ (*paññā*) rất quan trọng để biết rõ *Nibbāna*.

¹ Vinayapīṭaka, Mahāvagga-Atṭhakathā, Mahākhandaḥakaṃ, ‘Sāriputta- Moggallāna-Pabbajjākathā’ (Thảo luận về Sāriputta-Moggallāna’s Going- Forth).

² Trong nhiều kiếp sống trước của họ, họ đã tích lũy bốn nhân:

(1) Thuần thực về pháp học (*pariyatti*): Học Phật ngôn bằng tâm (*Buddha-Vacanassa pariyāpuṇanam*), đọc thuộc lòng Pāli (*Pālyā-sajjhāyo*).

(2) Nghe (*savana*): Học pháp Dhamma thấu đáo với sự chăm chú và tôn trọng.

(3) Thăm vấn (*paripucchā*): Thảo luận những đoạn khó trong nguyên bản Pāli, chú giải, v.v...

(4) Trước kia từng tu tập (*pubba-yoga*): tu tập chỉ tịnh (*Samatha*) và ‘quán minh sát’ (*Vipassanā*) lên đến đến ‘hành xả tuệ’ (*saṅkhār-upekkhā ñāṇa*)

In society, people may be considered an educated person if they have degrees and titles. However, according to *padhāniyaṅga* sutta, we cannot say one has the factor of wisdom by worldly achievements. The vast majority of people do not possess the factor of *paññā* because wisdom here is associated with *Vipassanā* Knowledge. This knowledge pertains to knowing and penetrating ultimate truth of *nāma-rūpa* and their causes.

The wisdom of *Udayabbaya-Ñāna* is a paramount factor for the realization of *Nibbāna*. Therefore, meditators cannot realize *Nibbāna* without this kind of wisdom. Realization of *Nibbāna* will come about when insight knowledge matures. *Nibbāna* means being free from all defilements and free from all sufferings. That is the real happiness, the highest happiness.

With the factor of wisdom, we conclude the study of *padhāniyaṅga* or the five necessary factors for the practice of meditation. If you wish to succeed in meditation, want to be free from all sufferings and realize *Nibbāna*, you should develop and maintain these five factors: faith (*asaṭṭha*), health (*appābādha*), honesty (*asaṭṭha*), effort (*vīriya*) and wisdom (*paññā*).

Do you remember when The Buddha was teaching to Prince Bodhi and that at the end of the *dhamma* Talk the prince asked, “Most Exalted Buddha, for one who has a leader in the person of You, how long does he need to practice for the attainment of the Fruition stage of Arahantship and enjoy peace and tranquillity?”

The Buddha answer that a person who has these five- necessary factors for meditation practice is capable to realize *Arahatta-Phala* under the guidance of Him within seven years, one year, seven months, one month, fifteen days, seven days, even if receiving the teaching in the morning the attainment will be in the evening, or if advised in the evening, the attainment will be in the next morning.

Therefore, by fulfilling these five *Padhāniyaṅga*, may all realize *Nibbāna* as soon as possible.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Trong xã hội, con người có thể được coi là một người trí thức nếu họ có bằng cấp và danh hiệu. Tuy nhiên, theo *Padhāniyaṅga* sutta, chúng ta không thể nói người có chi phần ‘trí tuệ’ (*paññā*) qua những thành tựu thế gian. Đa số con người không có chi phần ‘trí’ vì ‘trí tuệ’ ở đây được phối hợp với tuệ quán (*vipassanā*). ‘Trí’ này gắn liền với sự thấu biết rõ thực tính siêu lý của danh sắc (*nāma-rūpa*) và các nhân hay duyên của chúng.

‘Sanh diệt/ tiến thoái tuệ’ (*udayabbaya-ñāṇa*) là một chi tốt bậc để biết rõ *Nibbāna*. Cho nên, thiên sinh không thể biết rõ *Nibbāna* ngoài loại ‘tuệ’ này. Biết rõ *Nibbāna* sẽ xảy ra khi tuệ quán trưởng thành, hoàn thiện. *Nibbāna* nghĩa là thoát khỏi tất cả phiền não và thoát khỏi tất cả khổ. Đó là hạnh phúc thực, hạnh phúc cao nhất.

Với chi phần ‘trí’, chúng ta kết thúc ‘*padhāniyaṅga*’ hay năm chi phần cần thiết để tu tập thiền. Nếu bạn mong muốn thành công trong thiền, muốn được thoát khỏi tất cả khổ và biết rõ *Nibbāna*, thì bạn nên tu tập phát triển và duy trì năm chi phần này: tín (*saddhā*), sức khỏe ít bệnh (*appābādha*), chân thật (*asatha*), tinh cần (*vīriya*) và trí (*paññā*).

Bạn có nhớ khi đức Phật dạy hoàng tử Bodhi, và vào cuối thời thuyết pháp (*dhamma*) hoàng tử hỏi: “Đức Phật Vô thượng, đối với ai có một người dẫn dắt bởi bản thân Ngài, vị ấy cần tu tập bao lâu để đạt đến giai đoạn quả Ứng cúng (*Arahatta phala*) và hưởng sự vắng lặng và yên tịnh?”

Đức Phật trả lời rằng, một người có năm chi phần cần thiết này để tu tập thiền có khả năng thấy rõ quả Ứng cúng (*Arahatta phala*) dưới sự hướng dẫn của Ngài trong bảy năm, một năm, bảy tháng, một tháng, mười lăm ngày, bảy ngày, dù nếu nhận sự hướng dẫn vào buổi sáng, sự chứng đạt sẽ vào buổi tối, hoặc nếu được chỉ dẫn vào buổi tối, thì sự chứng đạt sẽ là vào buổi sáng kè.

Cho nên, bằng cách làm cho tròn đủ năm chi tinh cần (*padhāniyaṅga*) này, tất cả có thể biết rõ *Nibbāna* càng sớm càng tốt.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

I would also like to speak on the Meghiya Sutta for those who wish to progress in meditation practice. By learning and understanding Meghiya Sutta, you will find it to be very helpful for meditation and *dhamma* practice.

Meghiya Sutta¹

The Buddha had no permanent attendant (*upaṭṭhāka*) during His first twenty *Vassas*. This period is known as the First Enlightenment (*Paṭhama bodhi*). Venerable Nāgasamāla, Venerable Nāgita, Venerable Upavāna, Venerable Sunakkhatta (a former Licchavi prince), Venerable Cunda (younger brother of Venerable Sāriputta), Venerable Sāgata, and Venerable Meghiya would serve as The Buddha's attendant from time to time.

In His thirteenth *vassa*, The Buddha was staying at the big monastery on Cālika Hill. At that time Venerable Meghiya was His temporary attendant.

Then one day, Venerable Meghiya approached The Buddha, bowed down to Him, and stood to one side. Venerable Meghiya addressed The Buddha, “Exalted Buddha, I would like to enter the village of Jantu on alms- round.”

The Buddha replied: “You may do so, Meghiya, at your own convenience.”

Then Venerable Meghiya entered Jantu village on alms- round. After finishing his meal, he left Jantu and went to the bank of Kimikālā river. While he was walking to and fro exercising his legs, he saw a pleasing and charming mango grove. Seeing it, he thought to himself, “How pleasing and charming is this mango grove! This mango grove is appealing, pleasant and delightful. It is a proper place for sons of clansmen rightfully gone forth to practice meditation. If the Buddha were to permit me, I should come back here for meditation practice.”

Venerable Meghiya returned to The Buddha and paid homage to Him. He reported the matter in detail from the beginning when he was sitting to when he got the idea to practice meditation at the mango grove.

He requested: “Exalted Buddha, please give me permission. I would like to go back to the mango grove to strive for meditation there.”

Being requested thus, the Buddha replied to prohibit² his going to the mango grove: “As we are alone, Meghiya, wait until another bhikkhu comes along.”

For the second time Meghiya made the request: “The Exalted Buddha has accomplished Arahantship and there is nothing else in need to accomplish. I still have to accomplish the sixteenfold task of the Path for myself. I have not developed further what is left to be accomplished. If the Buddha gives me permission, I would like to go to strive for meditation.”

For the second time too, the Buddha rejected: “As we are alone, Meghiya, wait until another bhikkhu comes along.”

For the third time Meghiya made the request. This time the Buddha did not prohibit him but said:

“Padhānanti kho, Meghiya, vadamānaṃ kinti vadeyyāma! Yassa dāni tvaṃ, Meghiya, kālaṃ maññasī”ti.

“Dear Meghiya, since you speak of strive for meditation, how can we Buddhas prevent it? Meghiya, you may go at your own convenience.”

¹ Aṅguttara Nikāya, Navakanipāta, Sambodhivagga, ‘Meghiyasuttam’ and Khuddaka Nikāya, Udāna, Nandavagga, Meghiyavagga, ‘Meghiyasuttam’ (The Discourse about Meghiya).

² Buddha knew Venerable Meghiya's perfections had not yet matured. That was the reason for His prohibition. He said: “As we are alone, Meghiya, wait until another bhikkhu comes along.” Because He knew, if He told him thus and if Venerable Meghiya's meditation ended in failure, he would come back entirely without embarrassment and with lovingkindness for Him. The Buddha said so in order to soften his mind.

Ngoài ra, tôi muốn nói về Meghiya Sutta cho những ai mong muốn tiến bộ trong tu tập thiền. Bằng cách học và hiểu Meghiya Sutta, bạn sẽ thấy nó rất hữu ích để thiền và tu tập pháp (*dhamma*).

Meghiya Sutta¹

Đức Phật không có người phục vụ (*upaṭṭhāka*) thường xuyên trong hai mươi năm an cư mùa mưa (*vassa*) đầu của Ngài. Giai đoạn này được gọi là giai đoạn đầu giác ngộ (*paṭhama Bodhi*). Tôn giả Nāgasamāla, Tôn giả Nāgita, Tôn giả Upavāna, Tôn giả Sunakkhatta (từng là hoàng tử của Licchavi), Tôn giả Cunda (em trai của Tôn giả Sāriputta), Tôn giả Sāgata, và Tôn giả Meghiya thỉnh thoảng vẫn phục vụ như thị giả của Đức Phật.

Ở năm an cư mùa mưa (*vassa*) thứ mười ba của Ngài. Đức Phật trú ở một tu viện lớn trên đồi Cālīka. Khi ấy Tôn giả Meghiya là người phục vụ tạm thời của Ngài.

Rồi một ngày nọ, Tôn giả Meghiya đến gặp Đức Phật, bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài, và đứng qua một bên. Tôn giả Meghiya trình với Đức Phật: “Đức Phật cao thượng, con muốn vào làng Jantu khất thực”.

Đức Phật đáp: “Meghiya, ông có thể làm như vậy khi thích hợp với ông”.

Rồi Tôn giả Meghiya vào làng Jantu khất thực. Sau khi xong bữa ăn của vị ấy, vị ấy rời khỏi Jantu và đi đến bờ sông Kimikālā. Trong lúc vị ấy đang đi để thể dục chân của vị ấy, vị ấy thấy khu rừng xoài dễ chịu và đẹp. Thấy nó, vị ấy tự nghĩ: “Khu rừng xoài này dễ chịu và đẹp làm sao! Khu rừng xoài này lời cuôn, dễ chịu và thú vị. Nó là nơi thích hợp để những người con trai của thành viên thị tộc đến một cách hợp pháp để tu tập thiền. Nếu Đức Phật cho phép tôi, tôi sẽ trở lại đây để tu tập thiền”.

Tôn giả Meghiya quay trở về đến gặp Đức Phật và bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài. Tôn giả thuật lại vấn đề chi tiết từ đầu khi vị ấy đang ngồi đến khi vị ấy có ý tưởng tu tập thiền tại khu rừng xoài.

Vị ấy thỉnh cầu: “Đức Phật cao thượng, cho con xin sự chấp thuận. Con muốn đi trở lại khu rừng xoài cố gắng thiền ở đó”.

Thỉnh cầu như vậy, Đức Phật đáp lại để ngăn cản² việc đi đến khu rừng xoài của vị ấy: “Meghiya, vì chúng ta một mình, chờ cho đến khi vị bhikkhu khác đến”.

Đến lần thứ hai Meghiya đưa ra lời thỉnh cầu:

“Đức Phật cao thượng đã đạt tới Arahant và không còn gì khác cần đạt tới. Con vẫn phải làm để đạt tới nhóm mười sáu phận sự của con đường cho bản thân. Con phải phát triển thêm những gì còn lại để được đạt tới (mục đích). Nếu Đức Phật cho phép con, con muốn cố gắng để đạt được thiền”.

Lần thứ hai Đức Phật cũng đáp:

“Meghiya, vì chúng ta một mình, chờ cho đến khi vị bhikkhu khác đến”.

Đến lần thứ ba Meghiya đưa ra lời thỉnh cầu. Lần này Đức Phật không ngăn vị ấy mà nói:

“*Padhānanti kho, Meghiya, vadamānaṃ kinti vadeyyāma! Yassa dāni tvaṃ, Meghiya, kālaṃ maññasī*”^{ti}.

“Này Meghiya, vì ông nói cố gắng để đạt được thiền, làm sao chúng ta có thể ngăn việc đó? Meghiya, ông có thể đi khi thích hợp với ông”.

¹ Aṅguttara Nikāya, Navakanipāta, Sambodhivagga, ‘Meghiyasuttam’ và Khuddaka Nikāya, Udāna, Nandavagga, Meghiyavagga, ‘Meghiyasuttam’ (Bài giảng về Meghiya).

² Đức Phật biết pháp tròn đủ của Tôn giả Meghiya chưa được chín mùi. Đó là lý do ngăn cản vị ấy. Ngài nói: “Meghiya, vì chúng ta một mình, chờ cho đến khi vị bhikkhu khác đến”. Vì Ngài biết, nếu Ngài nói vị ấy như vậy và nếu thiền của Tôn giả Meghiya kết thúc thất bại, vị ấy sẽ trở về hoàn toàn không ngưng nghỉ và bằng lòng từ chối với vị ấy. Đức Phật đã nói như vậy để làm cho nhu thuận tâm của vị ấy.

Then the Venerable Meghiya rose from his seat, made obeisance to the Buddha and went to the mango grove.

Unwholesome Thoughts arouse in Venerable Meghiya's mind

That mango grove was the place where Venerable Meghiya enjoyed kingly pleasures in his former five hundred successive existences as a monarch. That was why the desire to stay there arose in him as soon as he saw the mango grove.

Having entered the grove, he sat at the foot of a tree to spend the day. The slab stone at the foot of the tree where Meghiya was then sitting was the same one he had used as a seat, happily surrounded by various dancers, when he was a king in the previous lives. As soon as he sat, it appeared as though his monkhood had slipped away. Venerable Meghiya fell into a dreamy state that he had assumed kingship on the throne accompanied by beautiful dancers.

Then with this attachment to royal luxuries, unwholesome thoughts of sensuality (*kāma-vitakka*) connected with sensual objects (*vatthu-kāma*) gradually arose in him. At that moment too, it was as if he saw two thieves who had been caught by the guards were brought and placed before him. Seeing the thieves, thoughts of ill-will (*byāpāda-vitakka*) arose in him as though he was giving orders to execute one of the thieves. Thoughts of cruelty (*vihimsā-vitakka*) appeared in him as though he was giving orders to torture and imprison the other one. In this way the three kinds of unwholesome thoughts alternately appeared in his mind; thoughts of sensuality, thoughts of ill-will and thoughts of cruelty.

When you practice meditation, do those thoughts also appear in your mind? Now you are listening to The *dhamma*, unwholesome thoughts are probably not arising. But when you practice meditation, these kinds of thoughts may arise. For example, you may think about your family or other sensual pleasures that you previously enjoyed. Or when you quarrelled with your friend, thoughts of ill-will and unpleasant things may appear. Some people, as soon as they close their eyes to meditate, unwholesome thoughts begin to arise. That means they are still fighting with these kinds of thoughts. But gradually after a meditator can concentrate on the breath well, these kinds of thoughts will disappear. That's why we encourage meditators to stay focused on the breath for a long time.

Some meditator can focus on the breath for one hour, or two hours. Then I instruct them to stay mindful on the breath for as long as possible, four hours or five hours. Then they complain to me, "Why should I focus on the breath for a long time?"

Actually, it is because can help you to remove those kinds of thoughts. If those kinds of thoughts always appear in your mind, you will not be able to attain any concentration.

As the Venerable Meghiya was surrounded by those three unwholesome thoughts, he was not able to properly practice meditation. He felt very strange and decided to go back and asked to The Buddha.

The Buddha never instruct His disciple without reason. He knew what would happen to Meghiya. But why did the Buddha permit the Venerable Meghiya to go to the mango grove? Because the Buddha knew Meghiya would go there even without His permission. If he was prevented from going, he would think wrongly and misunderstand The Buddha saying to himself: "The Buddha does not permit me because He desires just one thing which is my service." The Buddha also knew that Meghiya had this misunderstanding he might accuse The Buddha. This misunderstanding would cause long suffering to him and can prevent his attainment. Therefore, the Buddha gave permission.

Rồi Tôn giả Meghiya từ chỗ ngồi đứng dậy, bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật và đi đến khu rừng xoài.

Những Tâm Bất Thiện Sinh Theo Tâm Của Tôn Giả Meghiya

Khu rừng xoài đó là nơi Tôn giả Meghiya hưởng sự thích thú vương giả trong năm trăm kiếp liên tục trước của vị ấy từng làm một quốc vương. Đó là lý do tại sao sự mong muốn lưu lại đó sinh khởi trong vị ấy ngay khi vị ấy thấy khu rừng xoài.

Sau khi đã vào khu rừng, vị ấy ngồi ở một gốc cây qua ngày. Phiến đá ở gốc cây mà Meghiya đang ngồi giống với cái vị ấy từng dùng làm chỗ ngồi, hạnh phúc vây quanh bởi nhiều vũ công khác nhau, khi vị ấy từng là một vị vua trong những kiếp sống trước. Ngay khi vị ấy ngồi, nó xuất hiện như thể là thân phận tu sĩ của vị ấy lẩn trốn. Tôn giả Meghiya rơi vào một trạng thái mơ màng mà vị ấy làm ra vẻ vương quyền trên ngai vàng đồng hành cùng những vũ công xinh đẹp.

Khi ấy, vì sự dính mắc vào sự xa hoa lộng lẫy này, những ý nghĩ bất thiện về ‘dục tâm’ (*kāma-vitakka*) liên quan với ‘vật dục’ (*vatthu-kāma*) dần dần sinh khởi theo vị ấy. Cũng vào lúc ấy, nếu như vị ấy thấy hai tên trộm bị những người canh gác bắt và mang đến trước vị ấy. Thấy những tên trộm, những ý nghĩ ‘sân độc tâm’ (*byāpāda-vitakka*) sinh khởi theo vị ấy như thể là vị ấy ra lệnh xử tử một trong những tên trộm. Những ý nghĩ độc ác hay ‘ác hại tâm’ (*vihimsā-vitakka*) xuất hiện với vị ấy như thể là vị ấy ra lệnh hành hạ và nhốt tên trộm còn lại. Theo cách này, ba loại ý nghĩ hay tâm bất thiện luân phiên xuất hiện theo tâm của vị ấy; dục tâm, sân độc tâm và ác hại tâm.

Khi bạn tu tập thiền, những ý nghĩ hay tâm đó cũng xuất hiện theo tâm bạn phải chăng? Bây giờ bạn đang lắng nghe pháp (*dhamma*), những ý nghĩ hay tâm bất thiện hầu như không sinh khởi. Nhưng khi bạn tu tập thiền, bạn có thể nghĩ về gia đình của bạn hay những dục dục khác mà bạn đã hưởng thụ trước. Hay khi bạn cãi nhau với bạn của bạn, ‘sân độc tâm’ và những điều khó chịu có thể xuất hiện. Một số người, ngay khi họ khép mắt của họ lại để thiền, những ý nghĩ hay ‘tâm bất thiện’ bắt đầu sanh. Đó có nghĩa là họ vẫn đang chiến đấu với những loại ý nghĩ này. Nhưng dần về sau, thiền sinh có thể tập trung theo hơi thở tốt, những loại ý nghĩ hay tâm này sẽ biến mất. Đó là lý do tại sao chúng tôi khuyến khích thiền sinh vẫn tập trung theo hơi thở trong thời gian dài.

Một số thiền sinh có thể tập trung theo hơi thở trong một giờ, hay hai giờ đồng hồ. Rồi tôi hướng dẫn họ giữ niệm theo hơi thở càng lâu càng tốt, trong bốn giờ hay năm giờ đồng hồ. Rồi họ than phiền với tôi: “Tại sao tôi phải tập trung theo hơi thở trong thời gian dài?”

Thật ra, đó là vì có thể giúp bạn loại trừ những loại tâm hay ý nghĩ đó. Nếu những loại tâm hay ý nghĩ đó luôn xuất hiện trong tâm bạn, bạn sẽ không có khả năng đạt đến bất cứ định nào.

Vì Tôn giả Meghiya bị vây quanh bởi ba loại tâm hay ý nghĩ bất thiện đó, nên vị ấy không thể tu tập thiền một cách đúng đắn. Vị ấy cảm giác rất lạ và quyết định đi trở về và hỏi Đức Phật.

Đức Phật không bao giờ hướng dẫn học trò của Ngài mà không có lý do. Ngài biết điều gì sẽ xảy ra với Meghiya. Nhưng tại sao Đức Phật cho phép Tôn giả Meghiya đi đến khu rừng xoài? Vì Đức Phật biết Meghiya sẽ đến đó dù không có sự cho phép của Ngài. Nếu Ngài ngăn không cho đi, vị ấy sẽ nghĩ sai và hiểu lầm Đức Phật và tự nghĩ: “Đức Phật không cho phép tôi vì Ngài chỉ muốn một điều, đó là sự phục vụ của tôi”. Đức Phật cũng biết rằng Meghiya có sự hiểu lầm này vị ấy có thể kết tội Đức Phật. Sự hiểu lầm này sẽ gây ra sự khổ lâu dài đến vị ấy và có thể ngăn sự chứng đạt của vị ấy. Cho nên, Đức Phật đã cho phép.

Sometimes some meditators want to go back to their own country, but I prevent them. This is to help meditators from falling back into unwholesome habits. For example, one meditator from USA wanted to go back to his country. After he goes back, he may return to old habits of enjoying sensual pleasures, going to night clubs, etc. Then he will forget to practice meditation. That's why you should consider not to go back to your country. Our center is a suitable place to practice meditation. Stay and practice here until you attain *Nibbāna*.

After having paid respect to The Buddha, Venerable Meghiya sat at a proper place and related what had happened to him:

“*AcchAriyaṃ vata bho, abbhutaṃ vata bho! Saddhāya ca vatamhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā. Atha ca panimehi tīhi pāpakehi akusalehi vitakkehi anvāsattā, seyyathidaṃ – Kāma vitakkena, byāpāda vitakkena, vihiṃsāvita kkena*” .

“Oh, how strange it is! Oh, how unusual it is! We¹ are the ones who have renounced the world and joined the Order through faith, yet we are overcome by the three evil unwholesome thought; thoughts of sensuality, thoughts of ill will and thoughts of cruelty.”

The Buddha Gave a Discourse to Venerable Meghiya

When the Venerable Meghiya finished relating to The Buddha what had happened, The Buddha gave him an appropriate *dhamma*-talk:

“*Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā pañca dhammā paripākāya saṃvattanti. Katame pañca*”

“Meghiya, when liberation of mind from defilements has not matured, five things lead to its maturation. What are the five?”

“*Idha, Meghiya, bhikkhu kalyāṇamitto hoti kalyāṇasahāyo kalyāṇasampavaṅko. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ paṭhama dhammo paripākāya saṃvattati.*”

(1) “Here, Meghiya, a bhikkhu has good friends, good association, good companions. When liberation of mind from defilements has not matured, this is the first thing that leads to its maturation.”

As long as you associate with good friends, your *pāramī* will become mature.

“*Puna caparaṃ, Meghiya, bhikkhu sīlavā hoti, pātimokkha-saṃvarasaṃvuto viharati ācāragocarasaṃpanno, aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhati sikkhāpadesu. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ dutiyo dhammo paripākāya saṃvattati.*”

(2) “Furthermore, a bhikkhu is virtuous; he dwells restrained in accordance the Pātimokkha², possessed of good conduct and resort, seeing danger in slightest faults. Having undertaken the training rules, he trains in them. When liberation of mind from defilements has not matured, this is the second thing that leads to its maturation.”

“*Puna caparaṃ, Meghiya, bhikkhu yāyaṃ kathā abhisallekhikā cetovivaraṇasappāyā ekantanibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati, seyyathidaṃ – appicchakathā, santuṭṭhikathā, pavivekakathā, asaṃsaggakathā, vīriyārambhakathā, sīlakathā, samādhikathā, paññākathā, vimuttikathā, vimuttiñānadassanakathā; evarūpāya kathāya niKāmalābhī hoti akicchālābhī akasiralābhī. Aparipākāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ tatiyo dhammo paripākāya saṃvattati.*”

¹ For polite manner term usually, they will use as 'we' instead of 'I'.

² 227 precepts for the bhikkhu.

Đôi khi một số thiền sinh muốn đi trở về quốc độ của họ, nhưng tôi ngăn họ. Đây là giúp những thiền sinh khỏi rơi trở lại những nét quen bất thiện. Ví dụ, một thiền sinh từ USA muốn trở về quốc độ của anh ấy. Sau khi vị ấy trở về, vị ấy có thể trở lại những nét quen xưa hưởng những dục lạc, đi đến những câu lạc bộ về đêm, v.v... Rồi vị ấy sẽ quên tu tập thiền. Đó là lý do tại sao bạn nên cân nhắc có nên đi trở về quốc độ của bạn hay không. Trung tâm của chúng tôi là một nơi thích hợp để tu tập thiền. Ở lại và tu tập ở đây cho đến khi bạn đạt *Nibbāna*.

Sau khi bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật, Tôn giả Meghiya ngồi ở một nơi thích hợp và thuật lại những gì xảy ra với vị ấy:

“*AcchAriyaṃ vata bho, abbhutaṃ vata bho! Saddhāya ca vatamhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā. Atha ca panimehi tīhi pāpakehi akusalehi vitakkehi anvāsattā, seyyathidaṃ – Kāmavitakkena, byāpādavitakkena, vihiṃsāvitakkena*”.

“Ồ, nó kỳ lạ làm sao!Ồ, nó phi thường làm sao! Chúng ta là người đã từ bỏ thế gian và gia nhập những học giới qua lòng tin, chúng ta chưa vượt qua được ba tầm hay ý nghĩ bất thiện; nghĩ về ‘dục tầm’ (*kāma-vitakka*), ‘sân độc tầm’ (*byāpāda-vitakka*) và ‘ác hại tầm’ (*vihiṃsā-vitakka*).

Đức Phật Ban Thời Thuyết Pháp Đến Tôn Giả Meghiya

Khi Tôn Giả Meghiya thuật lại cho Đức Phật nghe xong, điều gì đã xảy ra, Đức Phật ban cho vị ấy một thời thuyết pháp thích hợp:

“*Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā pañca dhammā paripākāya saṃvattanti. Katame pañca*”

“Meghiya, khi sự giải thoát tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, năm pháp đưa đến sự chín mùi của nó. Những gì là năm?

“*Idha, Meghiya, bhikkhu kalyāṇamitto hoti kalyāṇasahāyo kalyāṇasampavaṅko. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ paṭhama dhammo paripākāya saṃvattati.*”

(1) “Ở đây, Meghiya, một Bhikkhu có bạn tốt, sự kết giao tốt, bầu bạn tốt. Khi sự giải thoát tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, đây là điều đầu tiên đưa đến sự chín mùi của nó”. Ngay khi bạn kết giao với bạn tốt, pháp tròn đủ (*pāramī*) sẽ trở nên chín mùi.

“*Puna caparaṃ, Meghiya, bhikkhu sīlavā hoti, pātimokkha-saṃvarasaṃvuto viharati ācāragocarasaṃpanno, aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhati sikkhāpadesu. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ duttiyo dhammo paripākāya saṃvattati.*”

(2) Lại nữa, một bhikkhu thì có giới đức tốt, giới trong sạch; vị ấy trú trong sự kiềm chế theo *Pātimokkha*¹, vị ấy có những hành vi và hành xử tốt, thấy sự nguy hại của những sai lỗi mong manh, nhỏ nhất. Đảm trách những giới học, vị ấy tu tập theo giới. Khi sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, đây là pháp thứ hai để đưa đến sự chín mùi của chúng”.

“*Puna caparaṃ, Meghiya, bhikkhu yāyaṃ kathā abhisallekkhikā cetovivaraṇasappāyā ekantanibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati, seyyathidaṃ – appicchakathā, santuṭṭhikathā, pavivekakathā, asaṃsaggakathā, vīriyārambhakathā, sīlakathā, samādhikathā, paññākathā, vimuttikathā, vimuttiñānadassanakathā; evarūpāya kathāya niKāmalābhī hoti akicchalābhī akasiralābhī. Aparipākāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ tatiyo dhammo paripākāya saṃvattati.*”

¹ 227 học giới cho bhikkhu – giới bốn.

(3) “Furthermore, a bhikkhu gets to hear at will, easily or difficulty, talk concerned with the austere life that is conducive to the opening of awareness, that is, talk on fewness of desires, on contentment, on seclusion, on not getting bound up (non-entanglement) with others, on arousing energy, on morality, on concentration, on wisdom, on liberation, on the knowledge and vision of liberation. When liberation of mind from defilements has not matured, this is the third thing that leads to its maturation.”

“*Puna caparam, Meghiya, bhikkhu Āraddhavīriyo viharati, akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya, kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃva dalhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ catuttho dhammo paripākāya saṃvattati.*”

(4) “Furthermore, he abides with resolute energy for the abandoning of unwholesome qualities, and the acquiring of wholesome qualities, persistent, of steady perseverance, not casting off the duty of cultivating wholesome qualities. When liberation of mind from defilements has not matured, this is the fourth thing that leads to its maturation.”

“*Puna caparam, Meghiya, bhikkhu paññavā hoti udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ pañcama dhammo paripākāya saṃvattati. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ime pañca dhammā paripākāya saṃvattanti.*”

(5) “Furthermore, a bhikkhu is wise; He possessed of wisdom regarding arising and disappearance, that is Noble, penetrating, leading to the complete destruction of suffering¹. When liberation of mind from defilements has not matured, this is the fifth thing that leads to its maturation.”

According to Puggalapaññatti and Aṅguttara Nikāya explanation, good friends are those who are possessed of eight attributes: faith, morality, intellectual knowledge in *dhamma*, generosity, energy, mindfulness, concentration and wisdom.

Then according to Visuddhi Magga, **good friend** (*Kalyāṇamitta*) in descending order (according to availability):

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. The buddha; | 8. One who knows three piṭakas; |
| 2. The buddha’s great disciples; | 9. One who knows two piṭakas; |
| 3. An arahanta; | 10. One who knows one piṭaka; |
| 4. A non-returner; | 11. One who is familiar with one collection |
| 5. A once-returner; | (<i>nikāya</i>) together with its commentary |
| 6. A stream-enterer; | (<i>aṭṭhakathā</i>); and |
| 7. An ordinary man who has obtained | 12. One who is conscientious. |
- jhāna;

Then the Buddha continue to explain further.

“*Kalyāṇamittassetam, Meghiya, bhikkhuno pāṭikaṅkham kalyāṇasahāyassa kalyāṇasampavaṅkassa yaṃ sīlavā bhavissati, pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharissati, ācāragocarasaṃpanno, aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhāpadesu.*”

“Meghiya, when a bhikkhu has good friends, such as good association, good companions, it is to be expected that:

¹ Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā explains that, this means he is able to penetrate the arising and disappearance of the five aggregates, by way of suppression (*vikkhambhana*-*vasena*) with insight-wisdom (*vipassanā*-*paññā*), and by way of uprooting (*samuccheda*-*vasena*) with Path-wisdom (*Magga*-*paññā*).

(3) “Lại nữa, một bhikkhu được nghe theo ý muốn, dễ dàng hay khó khăn, nói đề cập về đời sống khổ hạnh có lợi cho sự mở đầu sự biết rõ, đó là nói ít muốn, bằng lòng (biết đủ), viễn ly (tách biệt), không làm cho bận rộn (không vướng mắc) với người khác, về đánh thức sự siêng năng, về giới, về định, về tuệ, về giải thoát, về biết và thấy sự giải thoát. Khi sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, chưa trưởng thành, đây là điều thứ ba đưa đến sự chín mùi, trưởng thành của nó”.

“*Puna caparam, Meghiya, bhikkhu Āraddhavīriyo viharati, akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya, kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thānavā dalhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayam catuttho dhammo paripākāya saṃvattati.*”

(4) “Lại nữa, vị ấy tiếp tục kiên quyết siêng năng để từ bỏ những thực tính bất thiện, và đạt được những thực tính thiện, bền bỉ, vững vàng, bền chí, không từ bỏ phạm sự tích lũy những thực tính thiện. Khi sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, chưa trưởng thành, đây là điều thứ tư đưa đến sự chín mùi của nó”.

“*Puna caparam, Meghiya, bhikkhu paññavā hoti udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayam pañcamo dhammo paripākāya saṃvattati. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ime pañca dhammā paripākāya saṃvattanti.*”

(5) “Lại nữa, một bhikkhu là bậc có trí; vị ấy có trí về sanh và diệt, đó là cao quý, thấu rõ, đưa đến sự hoàn toàn hoại diệt khổ¹. Khi sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, đây là điều thứ năm đưa đến sự chín mùi của nó”.

Theo sự giải thích của Puggalapaññatti và Ānguttara Nikāya, những người bạn tốt là những người có được tám đức tính: tín, giới, trí hiểu biết trong pháp, rộng lượng, siêng năng, niệm, định và tuệ.

Theo Visuddhi Magga, **bạn tốt (Kalyāṇamitta)** theo thứ tự đi xuống:

- | | |
|---|--|
| 1. Đức Phật (Buddha); | 8. Người biết ba tạng (Piṭaka); |
| 2. Các Đại đệ tử của Đức Phật (Buddha); | 9. Người biết hai tạng (Piṭaka); |
| 3. Bậc Ứng cúng (Arahanta); | 10. Người biết một tạng (Piṭaka); |
| 4. Bậc Bất lai; | 11. Người thân thuộc với một Bộ (Nikāya) cùng với chú giải (Aṭṭhakathā) của bộ đó; |
| 5. Bậc Nhất lai; | |
| 6. Bậc Nhập lưu; | 12. Người không xảo trá. |
| 7. Người phạm đã đắc thiền (jhāna); | |

Đức Phật tiếp tục giải thích thêm.

“*Kalyāṇamittassetam, Meghiya, bhikkhuno pāṭikaṅkham kalyāṇasahāyassa kalyāṇasampavaṅkassa yaṃ sīlavā bhavissati, pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharissati, ācāragocarasaṃpanno, aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhissati sikkhāpadesu.*”

“Meghiya, khi bhikkhu có người bạn tốt, như là sự kết giao tốt, bầu bạn tốt, đó là điều được trông đợi:

¹ Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā giải thích rằng, đây có nghĩa vị ấy có thể thấu rõ sự sanh và diệt của năm uẩn, bằng cách trấn áp (vikkhambhana-vasena) bằng tuệ quán (vipassanāpaññā), và bằng cách đoạn tuyệt (samuccheda-vasena) bằng đạo tuệ (Magga-paññā).

- (6) he will be virtuous, will dwell restrained in accordance the Pātimokkha;
 (7) will be possessed of good or proper conduct and resort;
 (8) will see danger in slightest faults. Having undertaken the training rules, he will train in them.

There are **three** kinds of good or proper **resort** (*gocara*):

- i. [proper] Resort as support (Upanissaya Gocara): The resort which provides the strong sufficing condition for the development of wholesome qualities, such as morality, etc. The good friend who uses ten kinds of speech relating to liberation from the suffering of saṃsāra bringing thus five advantages such as hearing the *dhamma* unheard of before, corrects what has been heard, gets rid of doubt, rectifies one's view, gains faith, or can make others progress in five attributes, such as faith, morality, learning, generosity, and wisdom.
- ii. [proper] Resort as guarding (Ārakkha Gocara): The resort that protects the mind of the bhikkhu from the danger of evil thoughts. A bhikkhu, who takes resort in mindfulness, goes for alms round into the village and town with downcast eyes, seeing the length of a plough yoke, restrained, not looking at an elephant, not looking at a horse, a chariot, a pedestrian, a woman, a man, not looking up, not looking down, not staring this way and that, or towards any of the eight directions and keeps going.
- iii. [proper] Resort as anchoring (Upanibandha Gocara): It is meditation on Four Foundations of Mindfulness (Satipatthāna *Kammattthāna*) on which the mind is anchored¹.

Seeing danger in slightest faults (aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī) refers to having good habit or moral behavior of seeing danger in faults of the smallest measure. This can be the unintentional transgression of Pātimokkha's minor training rules or the arising of unprofitable thoughts. For example, you have desire to go outside, you need to consider; "If I go out, I will see many objects, it will degrade my meditation practice, it will distract my concentration." So, in this way you see the danger even in the slightest things that can obstruct your meditation.

(9) "Meghiya, when a bhikkhu has good friends (Kalyāṇamitta), such as good association (kalyāṇasahāya), good companions (kalyāṇasampavaṅka), it is to be expected that he will get to hear at will, easily and without difficulty, talk that is truly sobering and it leads to complete disenchantment (ekantanibbidāya), to dispassion (virāgāya) to cessation (nirodhāya), to peace (upasamāya), to direct knowledge (abhiññāya), to enlightenment (sambodhāya) and to *Nibbāna* (Nibbānāya). That is talk on fewness of desires, on contentment, on seclusion, on not getting bound up (non-entanglement) with others, on arousing energy, on virtue, on concentration, on wisdom, on liberation, on the knowledge and vision of liberation."

The ten kinds of speech conducive to liberation (*dasakathāvatthūni*)²:

1. *Appicchakathā* [speech about fewness of desires];
2. *Santutthikathā* [speech about contentment with what one has in hand], especially regarding to four requisites such as robe, food, dwelling and medicine;
3. *Pavivekakathā* [speech about living in seclusion];
4. *Asaṃsaggakathā* [speech about not getting bound up with others (non-entanglement)];
5. *vīriyārambha-kathā* [speech about arousing energy];
6. *Sīla-kathā* [speech about morality];

¹ Saṃyutta Nikāya, Mahāvagga, Satipatthānasamyyutta, Ambapālivagga, 'Sakuṇagghi-Suttaṃ' (The Hawk Sutta).

² Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa-Atthakathā, Mūlapariyāyavagga, 'Dhammadāyādasuttavaṇṇanā' (Commentary on Dhamma's heir Sutta).

- (6) Vị ấy sẽ là có giới đức, sẽ trú trong sự kiềm chế theo *Pātimokkha*;
 (7) Sẽ có hành vi và hành xử tốt hay thích hợp;
 (8) Sẽ thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ, mong manh. Đảm trách những học giới, vị ấy sẽ tu tập theo giới.

Có **ba** loại **hành xử** (*gocara*) tốt hay thích hợp:

- i. hành xử [thích hợp] cốt để ủng hộ (*Upanissaya gocara*): hành xử cung ứng duyên hay điều kiện đủ mạnh để phát triển những thực tính thiện, như là giới, v.v... bạn tốt là người dùng mười loại lời nói liên quan đến sự giải thoát khỏi khổ luân hồi (*samsāra*) mang lại năm lợi ích như vậy như là nghe pháp (*dhamma*) chưa từng nghe trước đó, sửa những điều đã được nghe, giữ sạch hoài nghi, cải chánh tri kiến, lấy được lòng tin hay tín, hay có thể làm cho người khác tiến bộ trong năm đức tính, như là tín, giới, sự học tập, rộng lượng, và trí tuệ.
- ii. hành xử [thích hợp] cốt để bảo vệ (*Ārakkha Gocara*): hành xử bảo vệ tâm của bhikkhu khỏi sự nguy hiểm của ác tâm hay ác tư duy. Một bhikkhu thực hiện hành xử bằng niệm, đi để khát thực vào trong làng và thị trấn với cặp mắt nhìn xuống, thấy đoạn dài của một cái đòn cài, kèm chế, không nhìn con voi, không nhìn con ngựa, cỗ xe, người đi bộ, đàn bà, đàn ông, không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn chăm chăm hướng này và kia, hay hướng đến hướng nào trong tám hướng và cứ đi.
- iii. hành xử [thích hợp] cốt để bám chặt, tiếp xúc thân mật (*Upanibandha gocara*): đó là thiền theo bốn niệm xử (*Satipatthāna kammaṭṭhāna*), nhờ vào những xử này, tâm được neo chặt.¹

Việc thấy sự nguy hại trong những lỗi nhỏ (*aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī*) nói đến việc có thói quen hay tư cách tốt về việc thấy nguy hại trong những lỗi ở mức nhỏ nhất. Điều này có thể là lỗi không cố ý thuộc những học giới *Pātimokkha* hay sự sanh những ý nghĩ vô ích. Chẳng hạn, bạn có lòng mong muốn đi ra ngoài, bạn cần xem xét; “Nếu ta đi ra ngoài, ta sẽ thấy nhiều cánh, nó sẽ làm suy yếu việc tu tập thiền của ta, nó sẽ làm sao lãng định của ta.” Như vậy, theo cách này, bạn thấy sự nguy hại dù những điều nhỏ nhất mà có thể gây trở ngại thiền của bạn.

(9) “Meghiya, khi một bhikkhu có những bạn tốt (*kalyāṇamitta*), như là sự kết giao tốt (*kalyāṇasahāya*), bầu bạn tốt (*kalyāṇasampavaṅka*), đó là điều được trông đợi mà vị ấy sẽ được nghe theo ý muốn dễ dàng và không khó, nói đó thật sự đang làm cho tinh táo và nó đưa đến hoàn toàn tỉnh ngộ (*ekantanibbidāya*), ly tham (*virāgāya*), diệt dứt (*nirodhāya*), tịch tịnh, yên lặng (*upasamāya*), thắng trí, biết trực tiếp (*abhiññāya*), chánh giác (*sambodhāya*) và *Nibbāna* (*Nibbānāya*). Đó là nói về số ít muốn, bằng lòng (biết đủ), viễn ly (tách biệt), không làm cho bận rộn (không vướng mắc) với người khác, về đánh thức sự siêng năng, về giới, về định, về tuệ, về giải thoát, về biết và thấy sự giải thoát.”

Mười loại lời nói có ích cho sự giải thoát (*dasakathāvattūni*)²:

1. *Appicchakathā* [lời nói về ít muốn];
2. *Santutthikathā* [lời nói về biết đủ (bằng lòng) với những gì người có trong tay, nhất là về bốn đồ dùng cần thiết như là y phục, vật thực, nơi trú và thuốc trị bệnh];
3. *Pavivekakathā* [lời nói về đời sống viễn ly (tách biệt)];
4. *Asaṃsaggakathā* [lời nói về không bận rộn (không vướng mắc) với người khác];
5. *Vīriyārambhakathā* [lời nói về đánh thức sự siêng năng];
6. *Sīla-kathā* [lời nói về giới];

¹ *Samyutta Nikāya, Mahāvagga, Satipatthānasamyutta, Ambapālivagga, 'Sakuṇagghi-Suttaṃ'* (The Hawk Sutta).

² *Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa-Aṭṭhakathā, Mūlapariyāyavagga, 'Dhammadāyādasuttavaṇṇanā'* (Chú giải về Dhamma's heir Sutta).

7. *Samādhi-kathā* [speech about concentration of the mind];
8. *Paññā-kathā* [speech about *Vipassanā* Insight and the knowledge of the Paths];
9. *Vimutti-kathā* [speech about liberation (the Fruition states)]
10. *Vimuttiñānadassana-kathā* [speech about the Reflective Knowledge of the Path and Fruition (*Paccavekhanā-ñāṇa*)].

There are **four** kinds of “**desiring little**” or nothing (*appiccha*), namely:

1. Having little or no greed concerning the four requisites (*paccaya-appiccha*);
2. Having little or no desire to let others know that you are practising the noble paṭipadā (*dhutaṅga-appiccha*);
3. Having little or no desire to let others know that you possess wide knowledge and learning of the teaching (*pariyatti-appiccha*);
4. Having little or no desire to let others know that you have realised the extra-ordinary *dhamma* of *Magga-Phala* (*adhigama-appiccha*).

There are **three** forms of **seclusion** (*viveka*), namely:

1. physical seclusion (*kāya-viveka*), means keeping aloof from companions;
2. mental seclusion (*citta-viveka*), means being void of sensuous thoughts, especially refer to jhāna concentration;
3. seclusion or detachment from the basis of existence (*upadhi-viveka*), means *Nibbāna*, which is devoid of four *upadhis*.

Four kinds of basis of **existence** (*upadhi*):

1. of sense desire (*kāmupadhi*),
2. of aggregate (*khandhupadhi*),
3. of defilements (*kilesupadhi*),
4. of volitional formation (*abhisankhārūpadhi*).

The Buddha continue to explain:

(10) “Meghiya, when a bhikkhu has good friends, such as good association, good companions, it is to be expected that he will abide with resolute energy (*Āradhāvīriyo viharissati*) for the abandoning of unwholesome qualities (*akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya*), and the acquirement of wholesome qualities (*kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya*), persistent (*thāmaṅgā*), of steady perseverance (*dalhaparakkamo*), and not casting off the duty of cultivating wholesome qualities (*anikkhattadhuro kusalesu dhammesu*).”

You should practice meditation to abandon unwholesome things and to acquire wholesome things. Without practicing meditation, it is impossible to remove defilements from your mind. Although you have difficulties in your practice, you should not stop. You should have strong and unremittingly effort such as, “As long as I haven’t realized *Nibbāna*, I will never give up my practicing.”

(11) “Meghiya, when a bhikkhu has good friends, such as good associations, good companions, it is to be expected that.” He will possess the wisdom regarding arising and passing away (*udayatthagāminiyā paññāya samannāgato*) of mentality-materiality and their causes, which is Noble (*Ariyāya*), penetrative (*nibbedhikāya*), and leads to the complete destruction of suffering (*sammā dukkhakkhaya-gāminiyā*).”

7. *Samādhī-kathā* [lời nói về định tâm];
8. *Paññā-kathā* [lời nói về quán minh sát *vipassanā* và đạo tuệ];
9. *Vimutti-kathā* [lời nói về giải thoát (những trạng thái quả thành tựu)];
10. *Vimuttiñānadassana-kathā* [lời nói về tuệ giải thoát tri kiến hay tuệ xem lại đạo và quả (*Paccavekhanā-ñāṇa*)].

Có **bốn** loại **ít muốn** hay thiếu dục (*appiccha*), đó là:

1. *Paccaya-appiccha*: có ít hay không ham muốn về bốn đồ dùng cần thiết;
2. *Dhutaṅga-appiccha*: có ít hay không ham muốn để người khác biết bạn đang tu tập con đường thanh tịnh cao quý (hạnh đầu đà - *dhutaṅga*);
3. *Pariyatti-appiccha*: có ít hay không ham muốn để người khác biết bạn có học hiểu biết rộng giáo pháp;
4. *Adhigama-appiccha*: có ít hay không ham muốn để người khác biết bạn đã thấy rõ pháp siêu thế về đạo – quả (*Magga-phala*).

Có **ba** dạng **viễn ly** (tách biệt) (*viveka*), đó là:

1. *Kāya-viveka*: thân viễn ly, nghĩa là tách rời khỏi những người bạn.
2. *Citta-viveka*: tâm viễn ly, nghĩa là lia bỏ những ý nghĩ gây thích thú, nhất là nói đến thiền (*jhāna*) định.
3. *Upadhi-viveka*: viễn ly hay tách ra khỏi cơ sở của sự sống, nghĩa là *Nibbāna*, đó là không có bốn cơ sở của sự sống (*upadhi*).

Bốn loại cơ sở của sự sống hay **sanh y** (*upadhi*):

1. Về dục (*kāmapadhi*),
2. Về uẩn (*khandhupadhi*),
3. Về phiền não (*kilesupadhi*),
4. Về tác hành (*abhisāṅkhārūpadhi*)¹.

Đức Phật tiếp tục giải thích:

(10) “Meghiya, khi một bhikkhu có các bạn tốt, như là sự kết giao tốt, bầu bạn tốt, đó là điều được trông đợi mà vị ấy sẽ cố gắng với sự kiên quyết tinh cần (*Āradhāvīriyo viharissati*) để từ bỏ những pháp bất thiện (*akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya*), và thành tựu những pháp thiện (*kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya*), kiên trì (*thāmaṃvā*), tinh tấn mạnh mẽ (*dalhaparakkamo*), không từ bỏ phạm sự tích lũy pháp thiện (*anikkhattadhuro kusalesu dhammesu*)”.

Ông nên tu tập thiền để từ bỏ những pháp bất thiện và đạt được thành tựu những pháp thiện. Không có tu tập thiền, đó là điều không thể đoạn trừ những phiền não khỏi tâm của ông. Dù ông gặp khó khăn trong việc tu tập của ông, ông không nên ngưng. Ông nên có tinh tấn mạnh mẽ và liên tục như là: “Khi nào tôi chưa thấy rõ Nibbāna, tôi sẽ không bao giờ từ bỏ việc tu tập của tôi”.

(11) “Meghiya, khi một bhikkhu có những bạn tốt, như là sự kết giao tốt, bầu bạn tốt, đó là điều được trông đợi”. Vị ấy sẽ có trí về sự sanh và diệt (*udayatthagāminiyā paññāya samannāgato*) của danh sắc và các nhân hay duyên của chúng, mà bậc Thánh (*Ariyāya*), thấu rõ (*nibbedhikāya*), và đưa đến sự đoạn tận khổ (*sammā dukkhakkhayagāminiyā*)”.

¹ sự chất đồng, sự chông chất, sự tích lũy, sự tích lại, sự tích tụ, sự góp nhặt.

To have a good friend is very important. Once the Venerable Ānanda reflected on how one may succeed in the holy life (*Brahmacariya*)¹. He decided that success in the holy life depends half on good friendship, and half on one's own effort. But when he said this to The Buddha, The Buddha corrected him:

“*Mā hevaṃ, ānanda, mā hevaṃ, ānanda! Sakalamevidaṃ, ānanda, Brahmācariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā. Kalyāṇamittassetā, ānanda, bhikkhuno pāṭikaṅkhaṃ kalyāṇasahāyassa kalyāṇasampavaṅkassa – Ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bhāvēssati, Ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bahulīkarissati.*”

“Do not say so, Ānanda, do not say so, Ānanda! The entire holy life, Ānanda, is just this, namely: good friendship, good association, good companionship. With a good friend, Ānanda, this is to be expected of the bhikkhu that the Noble Eightfold Path will be developed and the Noble Eightfold Path will be practiced much.”

“*Tadamināpetā, ānanda, pariyāyena veditabbaṃ yathā sakalamevidaṃ Brahmācariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā. Mamañhi, ānanda, kalyāṇamittaṃ āgamma jātidhammā sattā jātiyā parimuccanti; jarādhammā sattā jarāya parimuccanti; maraṇadhammā sattā maraṇena parimuccanti; sokaparideva-dukkhadomanassupāyā-sadhammā sattā sokaparidevadukkhadomanassupāyāsehi parimuccanti. Iminā kho etaṃ, ānanda, pariyāyena veditabbaṃ yathā sakalamevidaṃ Brahmācariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā.*”

“It may also in this way be understood, Ānanda, how the entire holy life is just this, namely, good friendship, good association, good companionship. Since it is, Ānanda, due to Me as a good friend, that beings (subject to birth) escape from rebirth; beings (subject to ageing) escape from ageing; beings (subject to death) escape from death; (subject to sorrow, lamentation, suffering, displeasure, and despair) beings escape from sorrow, lamentation, suffering, displeasure, and despair. By this method then, Ānanda, it should be understood how the entire holy life is just this, namely, good friendship, good association, good companionship.”

That is why The Buddha explained the importance to have good friends. Then after having established in those things, The Buddha also explain further that the bhikkhu should develop four additional qualities:

“*Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya.*”

(12) “Foulness meditation should be developed for removing of lust.”

For example, some are practice *Vipassanā* meditation, but because not yet able to eradicate all defilements, lust (*rāga*) may appear in their mind. At that time, you should practice *Asubha* meditation. In both the *Samatha* and *Vipassanā* stage, meditators can practice *asubhā* meditation such as thirty-two parts of the body, etc. Then they will be able to remove lust from their minds.

¹ Saṃyutta Nikāya, Maggasāmyutta, ‘Upaḍḍha-Suttaṃ’ (The Half Sutta).

Có một bạn tốt là điều rất quan trọng. Một lần, Tôn giả Ānanda xem xét làm sao một người có thể thành tựu trong phạm hạnh (*Brahmacariya*)¹. Vị ấy xác định rằng thành tựu trong phạm hạnh lệ thuộc một nửa vào tình bạn tốt, và một nửa lệ thuộc vào sự tinh tấn của bản thân. Nhưng khi vị ấy nói điều này đến Đức Phật, Đức Phật đã khiển trách vị ấy:

“*Mā hevaṃ, ānanda, mā hevaṃ, ānanda! Sakalamevidaṃ, ānanda, Brahmācariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā. Kalyāṇamittassetaṃ, ānanda, bhikkhuno pāṭikaṅkhaṃ kalyāṇasahāyassa kalyāṇasampavaṅkassa – Ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bhāveṣṣati, Ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bahulīkarissati.*”

“Không nên nói như thế, này Ānanda, không nên nói như thế, Ānanda! Toàn bộ đời sống phạm hạnh chỉ là như vậy, đó là: tình bạn tốt, sự kết giao tốt, kết thân tốt. Với một người bạn tốt, Ānanda, đây là điều được trông đợi của bhikkhu mà nhóm tám Thánh đạo sẽ được phát triển và nhóm tám Thánh đạo sẽ được tu tập nhiều”.

“*Tadamināpeteṃ, ānanda, pariyāyena veditaḃbaṃ yathā sakalamevidaṃ Brahmācariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā. Mamañhi, ānanda, kalyāṇamittaṃ āgamma jātidhammā sattā jātiyā parimuccanti; jarādhammā sattā jarāya parimuccanti; maraṇadhammā sattā maraṇena parimuccanti; sokaparideva-dukkhadomanassupāyā-sadhammā sattā sokaparidevadukkhadomanassupāyāsehi parimuccanti. Iminā kho etaṃ, ānanda, pariyāyena veditaḃbaṃ yathā sakalamevidaṃ Brahmācariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā.*”

Theo cách này, nó cũng có thể được hiểu, Ānanda, toàn bộ đời sống phạm hạnh chỉ là như vậy ra sao, đó là tình bạn tốt, sự kết giao tốt, kết thân tốt. Này Ānanda, vì lẽ rằng, do Ta là một bạn tốt, mà chúng sanh (đối tượng tái tục) thoát khỏi tái tục; chúng sanh (đối tượng của già) thoát khỏi già; chúng sanh (đối tượng của chết) thoát khỏi chết; chúng sanh (đối tượng của sầu, khóc, khổ, ưu, và ai oán) thoát khỏi sầu, khóc, khổ, ưu, và ai oán. Này Ānanda, bằng phương pháp này thì nó nên được hiểu làm sao toàn thể đời sống phạm hạnh chỉ là vậy, đó là tình bạn tốt, sự kết giao tốt, kết thân tốt”.

Đó là lý do tại sao được Đức Phật giải thích điều quan trọng để có bạn tốt. Rồi sau khi những pháp đó đã được xác minh, Đức Phật cũng giải thích thêm rằng bhikkhu nên phát triển thêm bốn pháp (phẩm chất):

“*Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya.*”

(12) “Thiền bất tịnh nên được tu tập để nhổ bỏ tham ái”.

Ví dụ, một số tu tập thiền quán (*vipassanā*), nhưng do chưa có khả năng trừ diệt tất cả phiền não, tham ái (*rāga*) có thể xuất hiện theo tâm của họ. Khi ấy, bạn nên tu tập thiền bất tịnh (*asubha*). Cả hai giai đoạn chỉ tịnh (*samatha*) và quán (*vipassanā*), thiền sinh có thể tu tập thiền bất tịnh (*asubha*) như là 32 phần của thân, v.v... Rồi họ có khả năng nhổ bỏ tham ái khỏi tâm của họ.

¹ Saṃyutta Nikāya, Maggasaṃyutta, ‘Upaḍḍha-Suttaṃ’ (The Half Sutta).

“*Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya.*”

(13) “Loving-kindness meditation should be developed for removing of ill-will.”

When you practice meditation, hatred may appear in your mind, at that time you should practice *mettā* meditation to remove hatred. For example, when practicing *ānāpāna* meditation stage, if hatred or ill-will (*byāpāda*) appears in the mind, one cannot practice meditation well. Meditators can stop *ānāpāna* meditation for a while and develop *mettā* meditation.

How to develop *mettā*? One should direct attention to all beings in general. Visualize their smiling faces then try to radiate loving-kindness, “May all beings be free from danger, free from mental pain, free from physical pain, may they be well and happy”. In Pāli it is: “*Sabbe sattā avera hontu, abyāpajja hontu, anīgha hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*”.

When you can radiate loving-kindness in this way, you will be able to remove hatred from your mind. But for those who can practice *mettā* meditation up to third-jhāna stage, it will be easier for them to develop *mettā*¹ meditation when hatred appears in their minds.

“*Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya.*”

(14) “Mindfulness on the breath meditation should be developed for removing of various kinds of thought.”

When you practicing meditation, many kinds of thoughts may appear in your mind. For example, in Venerable Meghiya’s case, three kinds of unwholesome appear; thoughts of sensuality, thoughts of ill will and thoughts of cruelty. If it is happened to you, then you can’t continue your meditation well. Then what should you do? You should develop *ānāpāna* meditation. When you try to concentrate on *ānāpāna* meditation again and again, many times, then your concentration will improve further. Then when your concentration become strong, you will be able to remove various kinds of thoughts from your mind. Because of this reason The Buddha also encourage Venerable Meghiya to practice *ānāpāna* meditation.

Some people have wandering thoughts when they practice *ānāpāna* meditation, then they stop their practice, they want to change to other meditation subject. However, The Buddha already explained that *ānāpāna* meditation can remove wandering thoughts. That is why you should continue your practicing, until you can attain strong concentration, you will be able to remove wandering thoughts from your mind.

“*Aniccasaññā bhāvetabbā asmimānasamugghātāya.*”

(15) “Perception of impermanent should be developed for removing of conceit.”

Do you know conceit (*māna*)? For example, some people don’t like it when others remind them of their mistakes or receive admonishments. This is because they have conceit. Actually, when they can reflect like this, “Other people will die someday, in the same way, I will too. Other people are only combinations and groups of elements, in the same way, I am too.” This can temporarily help remove conceit. But for those who can practice up to *Vipassanā*, they can discern all ultimate mentalities and materialities as impermanent. Then the Buddha also said:

¹ Please refer to the Book ‘Knowing and Seeing’ by The Most Venerable Pa-Auk Sayadaw for more detail explanation or from capable meditation teachers.

“*Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya.*”

(13) “Thiền lòng từ (*mettā*) nên được tu tập để nhỏ bỏ sân giận (*byāpāda*)”.

Khi bạn tu tập thiền, lòng căm thù có thể xuất hiện theo tâm của bạn, khi ấy bạn nên tu tập thiền lòng từ (*mettā*) để nhỏ bỏ lòng căm thù. Ví dụ, khi tu tập giai đoạn thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ (*ānāpāna*), nếu lòng căm thù hay sân giận (*byāpāda*) xuất hiện theo tâm, bậc tu tiến không thể tu tập thiền tốt. Thiền sinh có thể ngưng thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ một thời gian và tu tập, phát triển thiền lòng từ (*mettā*).

Tu tập, phát triển lòng từ (*mettā*) ra sao? Bậc tu tiến nên hướng sự chú ý đến tất cả chúng sanh nói chung. Hình dung những vẻ mặt tươi cười của họ rồi cố gắng rải lòng từ (*mettā*): “Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi những nguy hại, thoát khỏi những khổ tâm, thoát khỏi những khổ thân, mong họ được mạnh khỏe và hạnh phúc”. Theo Pāli là “*Sabbe sattā avera hontu, abyāpajja hontu, anīgha hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*”.

Khi bạn có thể rải lòng từ theo cách này, bạn sẽ có thể nhỏ bỏ lòng căm thù khỏi tâm của bạn. Nhưng đối với những ai có thể tu tập thiền lòng từ (*mettā*) lên đến giai đoạn thiền (*jhāna*) thứ ba, nó sẽ dễ hơn đối với họ để tu tập thiền lòng từ (*mettā*)¹ khi lòng căm thù xuất hiện theo tâm của họ.

“*Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya.*”

(14) “Thiền niệm hơi thở nên được tu tập để nhỏ bỏ các loại tâm/ ý nghĩ khác nhau”.

Khi bạn tu tập thiền, nhiều loại tâm/ ý nghĩ có thể xuất hiện theo tâm của bạn. Ví dụ, trong trường hợp của Tôn giả Meghiya, ba loại tâm bất thiện xuất hiện; ‘dục tâm’, ‘sân độc tâm’ và ‘ác hại tâm’. Nếu nó xảy ra với bạn, thì bạn không thể tiếp tục thiền của bạn tốt. Thì bạn nên làm gì? Bạn nên tu tập thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ (*ānāpāna*). Khi bạn cố gắng định theo thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ (*ānāpāna*) lặp đi lặp lại, nhiều lần, thì định của bạn sẽ tiến bộ xa hơn nữa. Rồi khi định của bạn trở nên mạnh mẽ, bạn sẽ có khả năng nhỏ bỏ nhiều loại ‘tâm’ khác nhau khỏi tâm của bạn. Vì lý do này, Đức Phật cũng khuyến khích Tôn giả Meghiya tu tập thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ (*ānāpāna*).

Một số người có những ý nghĩ lan man khi họ tu tập thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ (*ānāpāna*), thì họ ngưng sự tu tập của họ, họ muốn chuyển sang đề mục thiền khác. Tuy nhiên, Đức Phật đã giải thích rằng thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ (*ānāpāna*) có thể nhỏ bỏ những ý nghĩ lan man. Đó là lý do tại sao bạn nên tiếp tục việc tu tập của bạn cho đến khi bạn có thể đạt định mạnh, bạn sẽ có khả năng nhỏ bỏ những ý nghĩ lan man khỏi tâm của bạn.

“*Aniccasaññā bhāvetabbā asmimānasamugghātāya.*”

(15) “Tu tưởng về vô thường nên được tu tập, phát triển để nhỏ bỏ ngã mạn”.

Bạn có biết ngã mạn (*māna*) hay chăng? Ví dụ, một số người không thích nó khi người khác nhắc nhở họ về những sai lỗi của họ hay nhận sự khiển trách. Đây là vì họ có ngã mạn (*māna*). Thật ra, khi họ có thể xem lại như vậy: “Người khác sẽ chết một ngày nào đó, theo cùng cách, tôi cũng sẽ như vậy. Người khác chỉ là sự kết hợp của những giới (*dhātu*), theo cùng cách, tôi cũng vậy”. Điều này có thể tạm thời giúp nhỏ bỏ ngã mạn. Nhưng đối với những ai có thể tu tập lên đến pháp quán (*vipassanā*), họ có thể quan sát tất cả danh và sắc siêu lý là vô thường. Kế đến, Đức Phật cũng dạy:

¹ Xin tham khảo quyển sách ‘Knowing and Seeing’ bởi Tôn giả Pa-Auk Sayadaw cho phần chi tiết hơn hoặc từ các thầy dạy thiền có khả năng.

“*Aniccasaññino hi, Meghiya, anattasaññā saññhāti, anattasaññī asmimānasamugghātā pāpuṇāti diṭṭheva dhamme Nibbānaṃ.*”

“Meghiya, because of perception of impermanent, the perception of non-self will be stabilized. When perception of non-self is stabilized, it will eradicate conceit completely¹, which is *Nibbāna* in this very life.

Then according to Udāna commentary² there are another **fifteen** factors that can support the liberation of mind from defilements become mature (*vimutti-paripācanīyā dhamma*). Or in other words, the factors that lead to the attainment of Arahantship. They are:

[Three factors with reference to **saddhā**]

- (1) Dissociation from faithless persons (*assaddhe puggale parivajjayato*),
- (2) Association with faithful persons (*saddhe puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (3) Reflection on discourses causing faith (*pasādanīye suttante paccavekkhato*)³,

[Three factors with reference to **vīriya**]

- (4) Dissociation from lazy-persons (*kusīte puggale parivajjayato*),
- (5) Association with energetic persons (*āraddhavīriye puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (6) Reflection on qualities causing energy (*sammappadhāne*⁴ *paccavekkhato*),

[Three factors with reference to **sati**]

- (7) dissociation from unmindful persons (*mutṭhassatī puggale parivajjayato*),
- (8) association with mindful persons (*upaṭṭhitassatī puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (9) reflection on things or discourses causing the foundation of mindfulness (*satipaṭṭhāne paccavekkhato*),

[Three factors with reference to **samādhi**]

- (10) dissociation from persons of unconcentrated mind (*asamāhite puggale parivajjayato*),
- (11) association with persons of concentrated mind (*samāhite puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (12) reflection on the result causing jhāna and deliverance (*jhānavimokkhe paccavekkhato*),

[Three factors with reference to **paññā**]

- (13) dissociation from unwise persons (*duppaññe puggale parivajjayato*),
- (14) association with wise persons (*paññavante puggale sevato bhajato payirupāsato*), and
- (15) reflection on profound discourses regarding knowledge and wisdom (*gambhīraññācariyaṃ paccavekkhato*).

¹ Only after one attains Arahantship, one eradicates conceit completely.

² Khuddaka Nikāya, Udāna-Atṭhakathā, Meghiyavagga, ‘Meghiyasutta-vaṇṇanā (Commentary on Meghiya Sutta).

³ Read some Sutta regarding the quality of The Buddha, the Dhamma and the Saṅgha. For example, to increase the faith to The Buddha, the story of Maṭṭhakuṇḍalī, can found in Dhammapada Atṭhakathā, Yamakavagga.

⁴ Read some Sutta regarding the quality of The Buddha, the Dhamma and the Saṅgha. For example, to increase the faith to The Buddha, the story of Maṭṭhakuṇḍalī, can found in Dhammapada Atṭhakathā, Yamakavagga.

45 The four kinds of right-effort (*sammappadhāna*):

(1) The effort to restrain (*saṃvara-padhāna*): with energy and effort to restrain oneself from accomplishing unwholesome kamma through body, speech, and mind.

(2) The effort to abandon (*pahāna-padhāna*): the effort to stop any unwholesome kamma that one does through body, speech, and mind.

(3) The effort to develop (*bhāvanā-padhāna*): with energy and effort one tries to develop and undertake new wholesome kamma through body, speech, and mind. That is, one tries to develop more and more know- ledge (*vijjā*) and conduct (*caraṇa*).

(4) The effort to maintain (*anurakkhaṇa-padhāna*): continue with any wholesome kamma that one does through body, speech, and mind.

“*Aniccasaññino hi, Meghiya, anattasaññā saññhāti, anattasaññī asmimānasamugghātaṃ pāpuṇāti diṭṭheva dhamme Nibbānaṃ.*”

“Meghiya, vì tưởng về vô thường, tưởng về vô ngã được vững vàng. Khi tưởng về vô ngã được vững vàng, nó sẽ đoạn tận¹ ngã mạn (*māna*), là *Nibbāna* ngay trong kiếp sống này.”

Theo chú giải *Udāna*² có **mười lăm** chi khác nữa, là pháp có thể ủng hộ cho sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não trở nên chín mùi (*vimutti-paripācanīyā dhamma*). Hay nói cách khác, những chi phần đưa đến chứng đạt Arahant. Chúng là:

[Ba chi phần liên quan đến ‘**tin**’ (*saddhā*)]

- (1) Tách ra khỏi những người không có lòng tin (*assaddhe puggale parivajjayato*),
- (2) Kết giao với những người có lòng tin (*saddhe puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (3) Xem xét lại những bài giảng tạo nên lòng tin (*pasādanīye suttante paccavekkhato*)³

[Ba chi phần liên quan đến ‘**trí**’ (*paññā*)]

- (4) Tách ra khỏi những người lười biếng (*kusīte puggale parivajjayato*),
- (5) Kết giao với những người siêng năng (*āraddhavīriye puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (6) Xem xét lại những phẩm chất tạo nên sự tinh cần (*sammappadhāne⁴ paccavekkhato*),

[Ba chi phần liên quan đến ‘**niệm**’ (*satī*)]

- (7) Tách ra khỏi những người thiếu niệm, hay quên (*mutṭhassatī puggale parivajjayato*),
- (8) Kết giao với những người có niệm (*upaṭṭhitassatī puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (9) Xem xét lại những bài giảng trợ cho cơ sở của niệm hay niệm xứ (*satipaṭṭhāne paccavekkhato*),

[Ba chi phần liên quan đến ‘**định**’ (*samādhi*)]

- (10) Tách ra khỏi những người tâm không định (*asamāhite puggale parivajjayato*),
- (11) Kết giao với những người tâm định (*samāhite puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (12) Xem xét lại quả trợ cho thiền *jhāna* và giải thoát (*jhānavimokkhe paccavekkhato*),

[Ba chi phần liên quan đến ‘**tuệ**’ (*paññā*)]

- (13) Tách ra khỏi những người không trí (*duppaññe puggale parivajjayato*),
- (14) Kết giao với những người trí (*paññavante puggale sevato bhajato payirupāsato*), và
- (15) Xem xét lại những bài giảng sâu sắc về trí và tuệ (*gambhīraññācariyaṃ paccavekkhato*).

¹ Chỉ sau khi bậc tu tiến đạt Arahant, vị ấy đoạn tận ngã mạn.

² Khuddaka Nikāya, Udāna-Atṭhakathā, Meghiyavagga, ‘Meghiyasutta-vaṇṇanā (Chú giải Meghiya Sutta).

³ Đọc một số Sutta về Ân Đức Phật (Buddha), Pháp (Dhamma) và Tăng (Saṅgha). Ví dụ, tăng thêm lòng tin hướng đến Đức Phật (Buddha), câu chuyện về *Maṭṭhakundali*, có thể tìm thấy trong *Dhammapada Atṭhakathā, Yamakavagga*.

⁴ Bốn loại chánh tinh tấn (*sammappadhāna*):

- (1) Tinh tấn ngăn ngừa (*samvara-padhāna*): với sự siêng năng và tinh tấn ngăn ngừa bản thân khỏi việc phạm vào những nghiệp bất thiện qua thân, khẩu và ý.
- (2) Tinh tấn từ bỏ (*pahāna-padhāna*): tinh tấn dừng bất cứ loại nghiệp bất thiện nào mà bản thân làm qua thân, khẩu và ý.
- (3) Tinh tấn tu tiến (*bhāvanā-padhāna*): bằng sự siêng năng và tinh tấn, bậc tu tiến cố gắng tu tiến và làm nghiệp thiện qua thân, khẩu và ý. Đó là bậc tu tiến cố gắng tu tiến thêm mình (*vijjā*) và hạnh (*caraṇa*).
- (4) Tinh tấn duy trì (*anurakkhaṇa-padhāna*): tiếp tục với bất cứ nghiệp thiện nào mà bậc tu tiến làm qua thân, khẩu và ý.

These fifteen factors will lead to the purities or maturity of five faculties, namely: Faith (*saddhindriyaṃ*), energy (*vīriyindriyaṃ*), mindfulness (*satindriyaṃ*), concentration (*samādhindriyaṃ*) and wisdom (*paññindriyaṃ*).

Besides the above fifteen factors, there are also five penetrative perceptions (*nibbedhabhāgiyā saññā*) namely:

- (1) the perception of impermanence (*aniccasaññā*),
- (2) the perception of suffering (*dukkhasaññā*),
- (3) the perception of non-self (*anattasaññā*),
- (4) the perception of abandonment (*pahānasaññā*), and
- (5) the perception of freedom from lust (*virāgasaññā*); non attachment with anything in the world.

The five factors as taught in the Sutta given to Venerable Meghiya: association with good friends, having morality, listening to and reflection on the ten kinds of speech, having developed energy, and having wisdom as to the perception of arising and passing away nature of things (*udayabbaya-saññā*); the six factors from association with good friends; and another four qualities to be develop (*Asubhā*, *ānāpānassati*, *mettā* and *Aniccasaññā*) these also make the fifteen factors of *Vimutti-paripācanīyā dhamma*.

The Buddha continue gave these two stanzas:

“*Khuddā vitakkā sukhumā vitakkā,
Anugatā manaso uppilāvā.
Ete avidvā manaso vitakke,
Hurā huraṃ dhāvati bhantacitto*”

“Inferior thoughts and subtle thoughts follow the mind and make it agitated. One who does not understand these thoughts is not stable mentally and runs from one sense object to another.”

Inferior thoughts refer to three kinds of evil thoughts; thoughts of sensual pleasure, thoughts of ill-will, thoughts of cruelty. Subtle thoughts refer to the thought regarding family, village, stories of the past, complaining about others, gain, etc.

“*Ete ca vidvā manaso vitakke, Ātāpiyo saṃvaratī satīmā; Anugate manaso uppilāve,
Asesamete pajahāsi buddho*¹”

“Understanding these thoughts, the Noble Disciple, endowed with energy and mindfulness can burn up mental defilements and block the thoughts that follow the mind and make it agitated. The Noble Disciple, who understands the Four Noble Truths, is able to abandon the thoughts of sensuality and others completely.”

Let us continue, according to *dhamma-pāda* Commentary², The Buddha gave the following two verses to Meghiya:

“*Phandanam capalam cittaṃ, dūrakkham dunnivārayaṃ; Ujūṃ karoti medhāvī, usukārova tejanam.*”

“Just as a fletcher straightens an arrow shaft, even so the discerning man straightens his mind – so fickle and unsteady, so difficult to guard.”

¹ Buddho here translate as those who penetrate The Four Noble Truths, such as Noble Disciple and Arahanta.

² Khuddakanikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, Cittavagga, ‘Meghiyattheravatthu’ (Commentary on The Story of Venerable Meghiya).

Mười lăm chi này sẽ đưa đến sự thanh tịnh, chín mùi hay trưởng thành của năm quyền, đó là: Tín quyền (*saddhindriyam*), cần quyền (*vīriyindriyam*), niệm quyền (*satindriyam*), định quyền (*samādhindriyam*) và tuệ quyền (*paññindriyam*).

Bên cạnh mười lăm chi phần trên, cũng có năm tướng thấu triệt hay tướng quyết trạch phần (*nibbedhabhāgiyā saññā*), đó là:

- (1) Tướng về vô thường (*aniccasaññā*),
- (2) Tướng về khổ (*dukkhasaññā*),
- (3) Tướng về vô ngã (*anattasaññā*),
- (4) Tướng về từ bỏ (*pahānasaññā*),
- (5) Tướng về ly tham ái (*virāgasaññā*); không dính mắc với vật chi trong thế gian.

Năm chi phần đã dạy trong Sutta thuyết cho Tôn giả Meghiya: kết giao với bạn tốt, có giới, lắng nghe và xem xét lại mười loại lời nói, đã tu tập cần và có trí về tướng của trạng thái sanh và diệt của các pháp (*udayabbaya-saññā*); sáu chi phần từ kết giao với bạn tốt; và bốn pháp khác để tu tập (*Asubhā, ānāpānassati, mettā* và *Aniccasaññā*) những pháp này cũng làm nên 15 chi phần của *Vimutti-paripācanīyā dhamma*.

Đức Phật tiếp tục cho hai câu kệ này:

“*Khuddā vitakkā sukhumā vitakkā,
Anugatā manaso uppilāvā.
Ete avidvā manaso vitakke,
Hurā huraṃ dhāvati bhantacitto*”

“Tâm/ ý nghĩ hạ liệt và tầm vi tế theo tâm và làm tâm bị khuấy động. Bậc tu tiến không hiểu những tầm này thì danh pháp không vững vàng và chạy từ một cảnh này sang cảnh khác”.

Tâm/ ý nghĩ hạ liệt nói đến ba loại ‘dục tầm’, ‘sân độc tầm’ và ‘ác hại tầm’. Tầm vi tế nói đến ý nghĩ về gia đình, làng mạc, những chuyện quá khứ, phàn nàn về những điều khác, được, v.v...

“*Ete ca vidvā manaso vitakke,
Ātāpiyo saṃvaratī satīmā;
Anugate manaso uppilāve,
Asesamete pajahāsi buddho*¹”

“Thánh đệ tử thấu rõ những tầm hay ý nghĩ này, khả năng tinh tấn và niệm có thể thiêu đốt những danh phiền não và ngăn những tầm theo tâm và làm tâm bị khuấy động. Thánh đệ tử, người hiểu Bốn Thánh Đế có khả năng từ bỏ hoàn toàn những dục tầm và những tầm khác”.

Chúng ta hãy tiếp tục, theo chú giải *Dhammapāda*², Đức Phật cho Meghiya hai câu kệ sau:

“*Phandanam capalam cittaṃ, dūrakkham dunnivārayam;
Ujūṃ karoti medhāvī, usukārova tejanam.*”

“Như một xạ thủ làm thẳng một mũi tên sắc bén, dù vậy quan sát người đàn ông làm ngay thẳng tâm của vị ấy rất hay thay đổi và không vững vàng, rất khó canh giữ”.

¹ *Buddho* ở đây dịch là người thấu rõ Bốn Thánh Đế như là Thánh đệ tử và Arahantta.

² *Khuddakanikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, Cittavagga, ‘Meghiyattheravatthu’* (Chú giải về câu chuyện của Tôn giả Meghiya).

Just as a proud brave fletcher makes the curved arrow straight to his satisfaction by scorching it, even so a man with penetrative knowledge can make the mind upright by scorching it by means of energy, both physical and mental.

The mind which is excited by the six sense objects, such as visible objects, sounds, odours, tastes, tangible objects, and *dhamma* objects, is thus difficult to control. Such a mind can hardly be prevented from wandering about improper sense objects.

“*Vārijoṇa thale khitto, okamokata ubbhato; Paripphandatiḍaṃ cittaṃ, māradheyyaṃ pahātave*”.

“As a fish when pulled out of water and cast on land throbs and quivers, even so is this mind agitated. Hence should one abandon the realm of Māra.”

Just as the fish born in water, when taken out of its water abode and thrown on land, restlessly jumps about. Even so the mind that enjoys the five sense objects, when taken out of sensual pleasures, struggles and jumps about when practicing meditation. It restlessly hops about for sense objects during meditation as a fish struggles on land to go back into water.

At the end of these dhamma-verses, the Venerable Meghiya became a *Sotāpanna* together with many other beings who were there listening to The Buddha.

If you practice meditation again and again, one day your mind will be able to peacefully stay on one meditation object for along time. By taking example from Venerable Meghiya, may you be able to develop your mind with one meditation object. May you be able to fulfil all factors of *Vimutti-paripācanīyā dhamma* (liberation of mind from defilements).

By fulfilling these **fifteen** or **thirty** *Vimutti-paripācanīyā dhamma* may your *pāramī* become mature. At the end of the maturation of your *pāramīs*, may you be able to realize *Nibbāna* as soon as possible.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

“Như một chiến sĩ kiêu hùng, xạ thủ làm thẳng mũi tên cong để làm tròn nhiệm vụ của vị ấy bằng cách thiêu đốt nó, cũng vậy một người đàn ông với tuệ thấu rõ có thể làm tâm ngay thẳng bằng cách thiêu đốt nó bằng tinh tấn, cả hai sắc và danh. Tâm bị kích động bởi sáu cảnh, như là cảnh sắc, thanh, khí, vị, xúc và cảnh pháp, do đó khó điều khiển. Như một tâm có thể khó bị ngăn khỏi lang thang quanh quẩn những cảnh không thích hợp.

“*Vārijoḃa thale khitto, okamokata ubbhato;
Paripphandatiḃaḃ cittam, māradheyyam pahātave*”.

Như một con cá khi kéo ra khỏi nước và ném trên đất, run rẩy và đập mạnh, còn tâm này bị khuấy động cũng vậy. Do đó, bậc tu tiên nên từ bỏ vương quốc của Māra”.

Đúng như con cá sanh trong nước, khi bắt ra khỏi nước và ném trên đất, nhảy khắp không ngưng nghỉ. Cũng vậy, tâm hưởng năm cảnh, khi lấy ra khỏi các cảnh dục, đấu tranh và nhảy khắp khi tu tập thiền. Nó nhảy khắp không ngưng nghỉ về phía cảnh trong lúc thiền như con cá vùng vẫy trên đất để trở lại nước.

Ở cuối những câu pháp cú này, Tôn giả Meghiya trở thành một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*) cùng với nhiều người khác ở đó nghe Đức Phật dạy.

Nếu bạn tu tập thiền lặp đi lặp lại nhiều lần, một ngày tâm của bạn sẽ có khả năng trú yên tịnh theo đề mục thiền trong thời gian dài. Bằng cách lấy ví dụ từ Tôn giả Meghiya, có thể bạn có khả năng tu tập tâm của bạn với một đề mục thiền. Có thể bạn có khả năng hoàn thiện tất cả những chi phần để giải thoát tâm khỏi những phiền não (*Vimutti-paripācanīyā dhamma*).

Bằng cách hoàn thiện **mười lăm** hay **ba mươi** *Vimutti-paripācanīyā dhamma* có thể pháp tròn đủ (*pāramī*) của bạn trở nên chín mùi, trưởng thành. Ở cuối của sự chín mùi của pháp tròn đủ (*pāramī*) của bạn, có thể bạn có khả năng thấy rõ *Nibbāna* càng sớm càng tốt.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Appendix 1

The Forty Meditation Subjects

The Buddha taught Forty meditation subjects to attain concentration:

❖ 10 Kasīṇa objects

1. *Pathavīkasīṇa* (earth kasīṇa),
2. *Āpokasīṇa* (water kasīṇa),
3. *Tejokasīṇa* (fire kasīṇa),
4. *Vāyokasīṇa* (wind kasīṇa),
5. *Nīlakasīṇa* (brown/black/blue kasīṇa),
6. *Pītakasīṇa* (yellow kasīṇa),
7. *Lohitakasīṇa* (red kasīṇa),
8. *Odātakasīṇa* (white kasīṇa),
9. *Ālokakasīṇa* (light kasīṇa),
10. *Ākāsakasīṇa* (space kasīṇa).

❖ 10 Asubha (repulsive objects)

11. *Uddhumātaka* (swollen and bloated corpse).
12. *Vinīlaka* (discoloured corpse which becomes blue and black).
13. *Vipubbaka* (festering corpse).
14. *Vicchiddaka* (corpse which has been cut into two or three pieces).
15. *Vikkhāyitaka* (corpse which has been gnawed and mangled by dogs, vultures, etc.)
16. *Vikkhittaka* (corpse which has been bitten and scattered into pieces by dogs, vultures, etc.)
17. *Hatavikkhittaka* (corpse which has been mutilated and cut by knife, axe, etc., and thrown away as fragments).
18. *Lohitaka* (a bloody corpse).
19. *Puluvaka* (worm-infested corpse).
20. *Aṭṭhika* (a skeleton).

❖ 10 Anussati (Recollection)

21. *Buddhānussati* (Recollection of the Buddha's quality),
22. *Dhammānussati* (Recollection of Dhamma's quality),
23. *Sanṅhānussati* (Recollection of Saṅghā's quality),
24. *Sīlānussati* (Recollection of morality [*sīla*]).
25. *Cāgānussati* (Recollection of generosity [*dāna*]).
26. *Devatānussati* (Recollection of the *Deva*).
27. *Upasamānussati* (Recollection of *Nibbāna*).
28. *Maraṇānussati* (Recollection of death)
29. *Kāyagatāsati* (Recollection of 32 impure parts of the body such as head-hair, body-hair, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, membrane, spleen, lungs, intestines, mesentery, gorge, faeces, brain, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, snot, synovia and urine).
30. *Ānāpānassati* (Mindfulness on the breath).

Phụ lục 1**Bốn Mươi Đề Mục Thiền**

Đức Phật dạy Bốn mươi đề mục thiền để đạt đến định:

❖ 10 Kasiṇa (Đề Mục Biến Xứ)

1. *Pathavīkasiṇa* (kasiṇa biến xứ đất),
2. *Āpokasiṇa* (kasiṇa biến xứ nước),
3. *Tejokasiṇa* (kasiṇa biến xứ lửa),
4. *Vāyokasiṇa* (kasiṇa biến xứ gió),
5. *Nīlakasiṇa* (kasiṇa biến xứ nâu/đen/xanh lục),
6. *Pītakasiṇa* (kasiṇa biến xứ vàng),
7. *Lohitakasiṇa* (kasiṇa biến xứ đỏ),
8. *Odātakasiṇa* (kasiṇa biến xứ trắng),
9. *Ālokakasiṇa* (kasiṇa biến xứ ánh sáng),
10. *Ākāsakasiṇa* (biến xứ hư không).

❖ 10 Asubha (Đề Mục Bất Tịnh)

11. *Uddhumātaka* (tử thi sình).
12. *Vinīlaka* (tử thi biến sắc thành xanh và đen).
13. *Vipubbaka* (tử thi thối rữa).
14. *Vicchiddaka* (tử thi bị cắt thành hai hay ba mảnh).
15. *Vikkhāyitaka* (tử thi bị chó, kền kền gặm, xé, v.v...)
16. *Vikkhittaka* (tử thi bị chó, kền kền cắn thành những mảnh lác đác, v.v...)
17. *Hatavikkhittaka* (tử thi bị xé và cắt bằng dao, rìu v.v... và quăng ra xa như mảnh vụn).
18. *Lohitaka* (tử thi vấy đầy máu).
19. *Puluvaka* (tử thi bị dòi tửa lúc nhúc).
20. *Aṭṭhika* (một bộ xương).

❖ 10 Anussati (Tùy Niệm)

21. *Buddhānussati* (Niệm theo ân đức Phật [Buddha])
22. *Dhammānussati* (Niệm theo ân đức Pháp [Dhamma])
23. *Saṅghānussati* (Niệm theo ân đức Tăng [Saṅghā])
24. *Sīlānussati* (Niệm theo giới [*sīla*])
25. *Cāgānussati* (Niệm theo xả thí [*dāna*])
26. *Devatānussati* (Niệm theo chư thiên [*Deva*])
27. *Upasamānussati* (Niệm theo *Nibbāna*)
28. *Maraṇānussati* (Niệm theo sự chết)
29. *Kāyagatāsati* (Niệm theo 32 phần của thân thể bất tịnh như là: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, vật thực mới, phần, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước nhầy, hoạt dịch, nước tiểu).
30. *Ānāpānassati* (Niệm hơi thở vô hơi thở ra).

❖ 4 *Brahma-vihāra* (sublime abiding)

31. *Mettā* (loving-kindness).
32. *Karunā* (compassion).
33. *Mudita* (sympathetic joy, appreciative joy).
34. *Upekkhā* (equanimity).

❖ 4 *Ārūpa Jhāna* (immaterial jhāna)

35. *Ākāśānañcāyatana* (the Base of Boundless space),
36. *Viññāṇañcāyatana* (the Base of Boundless consciousness),
37. *Ākiñcaññāyatana* (the Base of Nothingness),
38. *Nevasaññānāsaññāyatana* (the Base of Neither- Perception nor Non Perception).
39. *Āhāre-paṭikūla-saññā* (Perception of loathsomeness on Food),
40. *Catudhātu-vavatthāna* (four elements meditation).

Appendix 2**The Twenty-Eight Types of Materiality¹**

The Four great essentials (*cattāro mahābhūtā*) are:

1. Earth element (*pathavīdhātu*)
2. Water element (*āpodhātu*)
3. Fire element (*tejodhātu*)
4. Wind element (*vāyodhātu*)

The fourteen types of concrete derived materiality are first of all the four types of field materiality (*gocara rūpa*):

1. Colour (*vaṇṇa*)
2. Sound (*sadda*)
3. Odour (*gandha*)
4. Flavour (*rasa*)

Colour is cognized by the eye, sound by the ear, odour by the nose, and flavour by the tongue. Tangibles, cognized by the body, are not included here, because tangibility is not derived materiality. Tangibility is the three great essentials: either the earth-, fire-, and wind element.

5. Nutritive essence (*ojā*). It maintains the physical body. We get it from the food we eat.
6. Life faculty (*jīvitindriya*). It maintains animate materiality and is born of kamma. When there is death, it means the life faculty has either been cut off, or the kamma producing it has come to an end.
7. Heart-materiality (*hadaya-rūpa*). It is in the blood in certain place of the heart upon which the mind depends. On the plane of five aggregates, mentality cannot arise independently of materiality.

The two types of sex-materiality (*bhava-rūpa*):

8. Male sex-materiality (*purisa bhava-rūpa*)
9. Female sex-materiality (*itthi bhava-rūpa*)

Male sex-materiality determines a man's material features, the way he moves, etc., and female sex-materiality determines a woman's.

¹ The following details have been taken from Visuddhi-Magga xviii, Section 667 'Ditṭhi-Visuddhi-Niddesa' (Exposition of the View Purification), Path of Purification xviii.13.

❖ 4 *Brahma-vihāra* (Phạm trú)31. *Mettā* (Tù).32. *Karunā* (Bi).33. *Mudita* (Tùy hỷ, vui theo).34. *Upekkhā* (Xả).❖ 4 *Ārūpa Jhāna* (thiền jhāna vô sắc)35. *Ākāsañāncāyatana* (Hư không vô biên xứ),36. *Viññāṇañcāyatana* (Thức vô biên xứ),37. *Ākiñcaññāyatana* (Vô sở hữu xứ),38. *Nevasaññānāsaññāyatana* (Phi tưởng phi phi tưởng xứ).39. *Āhāre-paṭikūla-saññā* (Vật thực bất tịnh tưởng),40. *Catudhātu-vavatthāna* (Thiền xác định bốn giới).**Phụ lục 2****Hai Mươi Tám Thứ Sắc Pháp¹**Bốn Đại Hiện (*cattāro mahābhūtā*) là:1. Địa giới (*pathavīdhātu*)2. Thủy giới (*āpodhātu*)3. Hỏa giới (*tejodhātu*)4. Phong giới (*vāyodhātu*)Mười bốn thứ sắc y sinhBốn thứ sắc cảnh (*gocara rūpa*):1. Sắc màu (*vaṇṇa*)2. Âm thanh (*sadda*)3. Mùi/ khí (*gandha*)4. Vị (*rasa*)

Màu được nhận ra bằng mắt, âm thanh bằng tai, mùi hay khí bằng mũi, và vị bằng lưỡi. Sự xúc chạm được nhận ra bằng thân không được bao gồm ở đây, vì tính xúc chạm không không phải là sắc y sinh. Tính xúc chạm là ba đại chủ: cả địa giới, hỏa giới và phong giới.

5. Vật thực nội (*ojā*) duy trì thân vật chất. Chúng ta nhận được từ vật thực chúng ta ăn.6. Mạng quyền (*jīvitindriya*), duy trì sự sống còn của sắc và được sanh từ nghiệp. Khi có sự chết, đó có nghĩa là mạng quyền bị cắt đứt, hay nghiệp trợ sanh sắc này diệt dứt.7. Sắc ý vật (*hadaya-rūpa*), là sắc trong máu ở nơi cố định trong tim mà tâm nương vào sắc này. Ở cõi ngũ uẩn, danh pháp không thể sanh độc lập, không tùy thuộc vào sắc.Hai thứ sắc tính (*bhava-rūpa*):8. Sắc tính nam (*purisa bhavarūpa*)9. Sắc tính nữ (*itthi bhavarūpa*)

Sắc tính nam quyết định những nét cụ thể của một người nam, cung cách anh ấy di chuyển, v.v..., và sắc tính nữ quyết định những nét cụ thể của một người nữ.

¹ Những chi tiết sau được lấy từ *Visuddhi-Magga* xviii, Phần 667 *’Dīṭṭhi-Visuddhi-Niddesa’* (Trình bày về Tịnh kiến), Thanh Tịnh Đạo xviii.13.

The five types of translucent materiality (*pasāda rūpa*):

10. Eye translucency (*cakkhu pasāda*)
11. Ear translucency (*sota pasāda*)
12. Nose translucency (*ghāna pasāda*)
13. Tongue translucency (*jivhā pasāda*)
14. Body translucency (*kāya pasāda*)

The translucency is the element through which objects are cognized by the respective faculty. For example, colour is cognized through the eye translucency, etc.

The ten types of unconcrete derived materiality are:

1. Space element (*ākāśadhātu*)
2. Bodily intimation (*kayaviññatti*)
3. Verbal intimation (*vacīviññatti*)
4. Lightness (*lahutā*)
5. Softness (*mudutā*)
6. Wioldiness (*kammaññatā*)
7. Generation (*upacaya*)
8. Continuity (*santati*)
9. Ageing (*jaratā*)
10. Impermanence (*aniccatā*)

Appendix 3

The Sixteen of Vipassanā Ñāṇa (Insight Knowledge)

1. Nāmarūpa pariccheda Ñāṇa (Mentality-Materiality Definition Knowledge)
2. Paccaya pariggaha Ñāṇa (Cause-Apprehending Knowledge)
3. Sammasana Ñāṇa (Comprehension Knowledge)
4. Udayabbaya Ñāṇa (Arise & Perish Knowledge)
5. Bhaṅga Ñāṇa (Dissolution Knowledge)
6. Bhaya Ñāṇa (Fearsomeness Knowledge)
7. Ādīnava Ñāṇa (Danger Knowledge)
8. Nibbidā Ñāṇa (Disenchantment Knowledge)
9. Muncitu-kamyatā Ñāṇa (Liberation-Longing Knowledge)
10. Paṭisaṅka Ñāṇa (Reflection Knowledge)
11. Saṅkhārupekkhā Ñāṇa (Formations-Equanimity Knowledge)
12. Anuloma Ñāṇa (Conformity Knowledge)
13. Gotrabhu Ñāṇa (Change-of-Lineage Knowledge)
14. Magga Ñāṇa (Path Knowledge)
15. Phala Ñāṇa (Fruition Knowledge)
16. Paccavekkhaṇa Ñāṇa (Reviewing Knowledge)

Năm thứ sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*)¹:

10. Nhãn thanh triệt (*cakkhu pasāda*)
11. Nhĩ thanh triệt (*sota pasāda*)
12. Tỷ thanh triệt (*ghāna pasāda*)
13. Thiệt thanh triệt (*jivhā pasāda*)
14. Thân thanh triệt (*kāya pasāda*)

Sắc thanh triệt là những giới (*dhātu*) mà qua đó các cảnh bị nhận biết do riêng từng quyền (*indriya*). Ví dụ, các màu bị nhận biết qua nhãn thanh triệt, v.v...

Mười thứ sắc y sinh phi thực tính là:

1. Hư không giới/ giao giới (*ākāśadhātu*)
2. Thân biểu tri (*kayaviññatti*)
3. Khẩu biểu tri (*vacīviññatti*)
4. Nhẹ (*lahutā*)
5. Mềm (*mudutā*)
6. Thích sự (*kammaññatā*)
7. Tích trữ/ sanh (*upacaya*)
8. Thừa kế/ tiến (*santati*)
9. Lão (*jaratā*)
10. Vô thường (*aniccatā*)

Phụ lục 3

Mười Sáu Tuệ Quán (*Vipassanā Ñāṇa*)

1. Nāmarūpa pariccheda ñāṇa (Chỉ định danh sắc tuệ)
2. Paccaya pariggaha ñāṇa (Hiển duyên tuệ)
3. Sammasana ñāṇa (Phổ thông tuệ)
4. Udayabbaya ñāṇa (Sanh diệt/ tiến thoái tuệ)
5. Bhaṅga ñāṇa (Diệt một tuệ)
6. Bhaya ñāṇa (Họa hoạn tuệ)
7. Ādīnava ñāṇa (Tội quá tuệ)
8. Nibbidā ñāṇa (Phiền yếm tuệ)
9. Muñcitu-kamyatā ñāṇa (Dục thoát tuệ)
10. Paṭisaṅka Ñāṇa (Quyết ly tuệ)
11. Saṅkhārupekkhā Ñāṇa (Hành xả tuệ)
12. Anuloma Ñāṇa (Thuận lưu tuệ)
13. Gotrabhū Ñāṇa (Chuyển tộc tuệ)
14. Magga Ñāṇa (Đạo tuệ)
15. Phala Ñāṇa (Quả tuệ)
16. Paccavekkhaṇa Ñāṇa (Phản khán tuệ)

¹ Cũng còn gọi là 'tịnh sắc'.

Source References

All Pāli source references are according to the Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM, Version 3.0, *Vipassanā* Research Institute, *dhamma* Giri, Igatpuri-422 403, India.

In translating, the editor has referred to the following translations of the following Texts:

- Vinaya-Piṭaka ~ Book of the Discipline, various translators, I.B. Horner, M.A., PTS (Pali Text Society, Oxford/London);
- Dīgha-Nikāya ~ Dialogues of The Buddha, various translators, Rhys Davids, PTS, and The Long Discourses of the Buddha, Maurice Walshe, WP (Wisdom Publications, Boston);
- Majjhima-Nikāya ~ Middle Length Sayings, various translators, I.B.Horner, PTS, and The Middle Length Discourses of the Buddha, Bhikkhu Ñāṇamoli/Bodhi, WP;
- Saṃyutta-Nikāya ~ Kindred Sayings, various translators, PTS, and The Connected Discourses of The Buddha, Bhikkhu Bodhi, WP;
- Aṅguttara-Nikāya ~ Gradual Sayings, various translators, PTS, and Numerical Discourses of the Buddha, Nyanaponika Thera/Bhikkhu Bodhi, Vistaar Publications, New Delhi;
- dhamma-pāda-Atthakathā ~ Buddhist Legends, Eugene Watson Burlingame, PTS;
- Udāna and Itivuttaka ~ The Udāna and The Itivuttaka, John D. Ireland, BPS;
- The Great Chronicle of Buddhas, Singapore Edition, by the Most Venerable Mingun Sayadaw. [Some quotations from which have been taken directly with only rare changes].
- The Workings of Kamma by the Most Venerable Pa- Auk Tawya Sayadaw
- Some English Commentaries of the Sutta, are simply taken from Sayadaw U Kumarābhivamsa's direct translation from Burmese-Pāli Tipitaka, during the Dhammatalk.

Biography of Sayadaw U Kumārābhivamsa

Born in 1975 in Kaing Won Village, Kaw Lin Township, Sagaing Division, Myanmar, Ashin Kumāra ordained as a novice monk in Kaw Lin in 1988. He received the higher ordination as a bhikkhu in Bahan, Yangon in 1995. He studied Primary Buddhist Scriptures in Kaw Lin from 1988 - 1993, and Advanced Buddhist Scriptures at Mahāvisuddhāyon Education Centre in Bahan Township, Yangon, from 1994 - 1998. When he obtained The **Dhammācariya** degree in 1998, he became a teacher at Mahāvisuddhāyon Education Centre in Bahan Township, Yangon in 1999.

From 2001 – 2004, he continued to study Advanced Buddhist Scriptures and taught at the new Masoeyein Education Centre in Mandalay. In 2003 he obtained his Abhivamsa degree in Yangon.

In 2004 - 2005, He went to practice meditation at Pa-Auk Tawya Meditation Centre Mawlamyine, Mon State. He then went back to Mandalay and spent more than four years teaching monks at Masoeyein Education Centre. Durings this time, he also went to many forest monasteries for self- practice. In 2010 he returned to Pa-Auk Tawya to practice meditation.

Since 2013 Sayadaw has conducted meditation retreats and dhamma teachings in Indonesia, Thailand, Malaysia, Singapore, PR China, Taiwan ROC, Vietnam, USA, etc.

He is currently one of the Meditation Teachers (KammatṭhānācAriya) at Pa-Auk Tawya Meditation Centre Tat- Oo dhamma Yeiktha (Extended) Pyin Oo Lwin, Myanmar.

Nguồn Tham Khảo

Toàn bộ nguồn tham khảo Pāli là theo Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM, Version 3.0, *Vipassanā* Research Institute, *dhamma* Giri, Igatpuri-422 403, India.

Trong việc chuyển ngữ, người biên tập đã tham khảo theo những bản dịch sau:

- Vinaya-Piṭaka ~ Tạng luật, nhiều dịch giả, I.B. Horner, M.A., PTS (Pali Text Society, Oxford/London);
- Dīgha-Nikāya ~ Trường bộ, nhiều dịch giả, Rhys Davids, PTS, and The Long Discourses of the Buddha, Maurice Walshe, WP (Wisdom Publications, Boston);
- Majjhima-Nikāya ~ Trung bộ, nhiều dịch giả, I.B.Horner, PTS, and The Middle Length Discourses of the Buddha, Bhikkhu Ñāṇamoli/Bodhi, WP;
- Saṃyutta-Nikāya ~ Tương ưng bộ, nhiều dịch giả, PTS, and The Connected Discourses of The Buddha, Bhikkhu Bodhi, WP;
- Aṅguttara-Nikāya ~ Tăng chi bộ, nhiều dịch giả, PTS, và số thời thuyết pháp của Đức Phật Buddha, Nyanaponika Thera/Bhikkhu Bodhi, Vistaar Publications, New Delhi;
- dhamma-pāda-Aṭṭhakathā ~ Buddhist Legends, Eugene Watson Burlingame, PTS;
- Udāna and Itivuttaka ~ The Udāna and The Itivuttaka, John D. Ireland, BPS;
- The Great Chronicle of Buddhas, Singapore Edition, do Most Venerable Mingun Sayadaw. [Một số trích dẫn đã được dẫn trực tiếp với một ít thay đổi].
- The Workings of Kamma by the Most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw
- Một số chú giải Sutta bản Anh ngữ, chỉ là dẫn từ Sayadaw U Kumarābhivamsa's chuyển ngữ trực tiếp từ Burmese-Pāli Tipitaka, trong lúc thuyết pháp Dhammatalk.

Tiểu Sử của Sayadaw U Kumārābhivamsa

Sinh năm 1975 ở làng Kaing Won, thị xã Kaw Lin, phân khu Sagaing, Myanmar, Ashin Kumāra thọ giới Sāmanera ở Kaw Lin vào năm 1988. Vị ấy thọ giới bhikkhu ở Bahan, Yangon vào năm 1995. Ngài học Phật pháp căn bản ở Kaw Lin từ 1988 - 1993, và Phật pháp cao cấp tại Trung Tâm Giáo Dục Mahāvisuddhāyon ở thị xã Bahan, Yangon, từ 1994 - 1998. Khi Ngài đạt được bằng cấp **Dhammācariya** vào năm 1998, Ngài trở thành một giáo sư tại Trung Tâm Giáo Dục Mahāvisuddhāyon ở in thị xã Bahan, Yangon vào năm 1999.

Từ 2001 – 2004, Ngài tiếp tục học Phật pháp nâng cao và dạy tại Trung Tâm Giáo Dục Masoeyein mới, ở Mandalay. Năm 2003 Ngài đạt bằng cấp **Abhivamsa** ở Yangon.

Vào 2004 - 2005, Ngài đi đến tu tập thiền tại Trung Tâm Thiền Pa Auk Tawya Mawlamyine, Bang Mon. Rồi Ngài đi trở về Mandalay và dùng hơn bốn năm dạy chư tăng tại Trung tâm Giáo dục Masoeyein. Trong thời gian này, Ngài cũng đi đến nhiều Lâm viện để tự tu tập. Vào năm 2010 Ngài trở về Pa-Auk Tawya để tu tập thiền.

Từ năm 2013 Sayadaw hướng dẫn nhiều khóa thiền và dạy pháp ở Indonesia, Thailand, Malaysia, Singapore, PR China, Taiwan ROC, Vietnam, USA, v.v...

Hiện nay, Ngài là một trong những thiền sư (Kammaṭṭhānācariya) tại Trung Tâm Thiền Pa-Auk Tawya Tat-Oo dhamma Yeiktha (Mở rộng) Pyin Oo Lwin, Myanmar.

Sharing of Merit - Chia Phước

*Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattanaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.*

By this merit of mine,
may it bring to the cessation of all defilements;
By this merit of mine,
may it bring about the realization of Nibbāna.
I share all my merits with all beings;
May all beings get an equal share of merits shared by me.

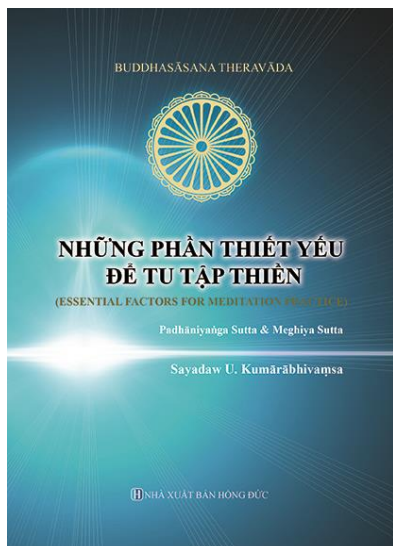
Qua phước này của tôi,
nguyện phước này đưa đến sự diệt dứt tất cả pháp lậu;
Qua phước này của tôi,
nguyện phước này dẫn đến sự thấy rõ Nibbāna.
Tôi chia tất cả phước của tôi với tất cả chúng sanh;
Mong cho tất cả chúng sanh được phước đồng đều.

Xin hồi hướng phước đến thầy

BHIKKHU MAGGABUJJHANO – NGỘ ĐẠO
(1955 – 2020)

Sinh vào ngày rằm tháng 8 năm Ất Mùi
Tử vào mùng 2 tháng giêng năm Canh Tý





NHỮNG PHÂN THIẾT YẾU ĐỂ TU TẬP THIỀN (*Essential Factors For Meditation Practice*)

Sayadaw U. Kumārābhivaṃsa

Bản Việt ngữ: Abhikusala – Siêu Thiện

Hướng dẫn biên dịch: Maggabujjhano - Thầy Ngộ Đạo

In lần I, Phật lịch 2562 - Dương lịch 2019

Số QĐXB của NXB: 343/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 29 tháng 06 năm 2019. Số XNĐKXB: 2062 - 2019/CXBIPH/36 – 32/HĐ. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-89-9297-2.

In lần II, Phật lịch 2563 - Dương lịch 2020

Số QĐXB của NXB: 193/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 26 tháng 03 năm 2020. Số XNĐKXB: 1032-2020/CXBIPH/32 - 15/HĐ. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-9942-65-5.



Website **Sách Phật Pháp** thực hiện bản điện tử Phật lịch 2565 - Dương lịch 2022.

Dịch giả cho phép in lại và phân phát tác phẩm này với điều kiện là bạn phân phát miễn phí.

- W: www.sachphatphap.vn
- E: banbientap@sachphatphap.vn