

Lời khuyên thích ứng cho các Thiền sinh

Bhikkhu Khantipalo - Dịch Việt : Mỹ Thanh

Khi chúng ta muốn thực tập thiền, chúng ta phải có những lý do chánh đáng cho sự thực tập này. Thiền — một định nghĩa hay hơn từ Samadhi, là sự bình thản — chỉ là một khái niệm của sự thực tập Phật giáo, một điều cần thiết, để thành công cần phải kèm theo những thực tập khác như lòng quảng đại, sự dịu dàng, không bạo động, kiên nhẫn, vui vẻ và nhún nhường.

(PRACTICAL ADVICE FOR MEDITATORS)

Bhikkhu Khantipalo

The Wheel Publication No. 116

Copyright Ó 1986 Buddhist

Publication Society

Dịch Việt : Mỹ Thanh

NỘI DUNG

- . Lời nói đầu
 - . Hai dòng thiền
 - . Lời khuyên hữu ích cho thiền sinh
 - . Sự hoàn hảo siêu phàm vĩnh cửu
 - . Lòng kiên nhẫn và sự hoàn hảo của nó
 - . Năng lượng và sự hoàn hảo của nó
 - . Sự tập trung và sự hoàn hảo của nó
 - . Những nguy hiểm đối với việc thiền định
 - . Phụ lục : 40 bài thực tập thiền định
 - . Ghi chú
-

LỜI NÓI ĐẦU

Những trang sau đây là những phần mới được thêm vào cho quyển sách – "Đạo Phật là gì?" in lần thứ hai. Vì có nhiều người rất hăm mộ việc thực tập thiền và cũng có một số người tách rời khỏi nguồn truyền thống sống động này, và hy vọng rằng những điều sau đây sẽ có giá trị cho những người thực tập thiền, ngoài những quyển sách bổ sung.

Khi chúng ta muốn thực tập thiền, chúng ta phải có những lý do chánh đáng cho sự thực tập này. Thiền — một định nghĩa hay hơn từ *Samadhi*, là sự bình thản — chỉ là một khái niệm của sự thực tập Phật giáo, một điều cần thiết, để thành công cần phải kèm theo những thực tập khác như lòng quảng

đại, sự dịu dàng, không bạo động, kiên nhẫn, vui vẻ và nhún nhường. Nếu những điều tốt này không có nơi một người thiên sinh thì đúng là có điều gì không ổn, và chỉ có một người đại dột mới ráng tiếp tục thực tập. Sự bình thản tự chủ luôn dựa trên nền tảng căn bản đạo đức (*sila*) và một người không thể nào thành công nếu họ không chịu giữ gìn giới luật.

Những dấu hiệu của "sự tiến bộ" nơi lòng tự chủ không phải là những cảnh tượng khác thường, những cảm giác kỳ lạ (mặc dù những điều này có thể xuất hiện khi thiên sinh có sự tiến bộ trong việc thực tập), nhưng mà là một sự bình an hài hoà trên con đường đạo. Nếu một người thực tập không có thầy thì cần phải thật cẩn thận. Nếu không,

một người không bao giờ biết được mình đang đi trên con đường chánh pháp hay tà pháp.

Bài tiểu luận này được trích ra từ quyển sách "*Buddhism Explained*" (Phật giáo giải nghĩa) in lần thứ hai (sửa chữa và bổ túc) của quyển sách "*What is Buddhism?*" (Đạo Phật là gì?) ấn bản của *The Social Science Press* (Báo Khoa Học Xã Hội) ở Thái lan, Phya Thai Road, Chula soi 2, Bangkok.

--Bhikkhu Khantipalo

HAI DÒNG THIỀN

Có hai dòng thiền Phật giáo, cho dù trong khi thực tập thì hai dòng thiền này được xem là bổ túc lẫn nhau.

Rất lợi ích cho một số người có tư tưởng năng động, luôn bị phân tán bởi những ý tưởng lăng xăng lộn xộn. Tư tưởng là một chuỗi dự kiện tinh thần, xuất hiện và biến mất một cách nhanh chóng. Mỗi một dự kiện là một tư tưởng đầy đủ với những yếu tố tinh thần, cho nên trong lúc ban đầu cái tư tưởng, cái tâm trí này là "sự chú ý" và nó quan sát những "tư tưởng" khác (tất cả chỉ là một sự tiếp diễn không ngừng nơi phần tinh thần của một người). Nhờ vậy một người mới dần phát triển được khả năng quan sát tâm trí, tư tưởng, để xem nó đi đâu. Đi về quá khứ, hiện tại hay tương lai. Có phải nó

đang nghĩ đến vật chất hay cảm giác, hoặc đang nhận thức, hay đang ham muốn, hoặc là nó biến mất nơi ý thức? Bằng phương thức hỏi rằng “Nó đã đi đâu?”. Sự phân tán nơi tinh thần sẽ từ từ được kiểm soát cho đến lúc “sự chú ý” hay “chánh niệm” trở nên nền tảng vững vàng cho việc hành thiền tiếp tục. Tâm trí cần được huấn luyện và phát triển theo cách thực tập này, nhưng nó phải được quân bình bởi sự tĩnh lặng thâm nhuần. Khi tinh thần trở nên yên tĩnh thì một người nên bắt đầu thực tập thiền (*jhana*), và đây là bước đầu cho trí tuệ xuất hiện. Phương cách này gọi là “trí tuệ đưa đến tĩnh lặng”.

Những cách thực tập khác dành cho những người mà tinh thần ít bị giao động, bao gồm bốn mươi đề tài cổ điển

về thiền (xem phần phụ lục); và những đề tài thiền này cộng với những cách thực tập khác phát triển hơn, dựa vào một đối tượng để làm đề tài cho sự tập trung. Có thể là thân thể của chúng ta, hay một phần thân thể, màu sắc của một bức tranh, một chữ hay một câu, và sự suy ngẫm trừu tượng, vân vân và vân vân. Tất cả những phương thức này kèm theo sự rèn luyện về tinh thần một cách kỹ càng nhưng vừa phải. Lúc mà tư tưởng chạy sang chỗ khác thì phải từ tốn kéo nó trở về (bằng chánh niệm) để tiếp tục tập trung vào vào đề mục đã chọn. Nhiều người lầm tưởng và cho rằng thực tập như thế này thì nhất định sẽ có được sự tỉnh lặng ngay lập tức. Họ sẽ ngạc nhiên khi bắt đầu thực hành, vì họ sẽ nhận thấy có

nhiều trở ngại hơn họ nghĩ. Lúc đầu là như vậy, vì có bao giờ họ chịu kiểm soát tư tưởng của họ đâu. Kế đó, lúc bắt đầu thực hành cũng giống như lấy một khúc cây khuấy nước đọng trong ao, hoặc khơi đồng lửa tro. Tư tưởng như con voi rừng, quen chạy rong trong khu rừng ham muốn, sẽ không dễ gì để bị huấn luyện, không dễ gì bị cột lại. Nhưng với sự chuyên cần và chú tâm thì dần dần ta có thể dùng dây chánh niệm để cột voi lại, và kết quả là ta sẽ được sự tĩnh lặng.

Bốn mươi đề tài nói đây nằm trong cách thực tập thứ hai này mà khi đã có được sự yên tĩnh nhờ vào thực tập thì trí tuệ sẽ xuất hiện. Vì thế được gọi là "tĩnh lặng đưa đến trí tuệ", và các bài tập này rất quan trọng trong thời buổi

hiện tại điên cuồng này. Để hiểu rõ thêm, một người nên tìm đọc *Path of Purification* (Con đường thanh lọc – *Visuddhi-magga*, bản dịch), cho dù quyển sách này cho ta một kiến thức vĩ đại, nó cũng không thể thay thế được sự liên hệ trực tiếp giữa thầy và trò.

Lời khuyên hữu ích cho các thiền sinh

Từ quan điểm tâm lý đến thực hành, sự thiền định dành cho giới cư sĩ có thể được chia ra làm hai thành phần : nỗ lực thực hành và thực hành trong sinh hoạt hàng ngày. Nỗ lực thực hành cũng có hai phần : ngồi thiền mỗi ngày hay đôi khi ẩn cư (*retreat*).

Ngồi thiền mỗi ngày

Trước hết, chúng ta bàn về việc nỗ lực thực hành thiền mỗi ngày. Có nghĩa là ngày nào cũng ngồi thiền vào một giờ nhất định. Cần phải cân trọng đừng nên ngồi thiền như một nghi lễ, mà phải luôn tự nhủ vì lý do nào mà ta phải thực hành thiền. Những ý kiến sau đây là những gợi ý hữu ích.

Nói về phần vật chất thì nơi thực hành thiền cần phải yên tĩnh. Nếu có được một phòng nhỏ dành cho việc hành thiền thì thật là tốt. Dù sao thực hành thiền một mình vẫn hay hơn trừ khi những người trong gia đình đều cùng thực tập. Một người cần chắc chắn rằng tinh thần của chính mình phải trong sạch trong liên hệ với người chung quanh, như không tham lam,

sân hận, vì những độc chất này sẽ cướp mất kết quả của sự hành thiền.

Muốn yên tĩnh, hay nhất là nên dậy sớm để hành thiền trước khi những người khác thức dậy. Hơn nữa, lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái nhất và cơ thể không bị mệt mỏi. Một thiền sinh hết lòng thực tập sẽ luôn thực hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể sẽ thoải mái và tỉnh táo hơn.

Sau khi thức dậy và làm vệ sinh xong thì nên ngồi thiền với bộ đồ sạch và thông thả. Cũng nên có một bàn thờ nhỏ với những hình ảnh Phật, nhưng cũng không cần thiết lắm. Vài người khác thì dâng hoa cúng Phật, thắp hương trong sự tỉnh thức cao độ. Trong những nước Phật giáo thì thiền

sinh thâm niệm "*Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa*", (*Nam-mô Bạc Ứng cúng, Chánh biến tri, bậc giác ngộ viên mãn*) khẩn nguyện về ba nơi nương tựa và những giới cấm. Nếu một người thuộc những lời kinh tán thán Phật, Pháp, Tăng bằng tiếng Pali thì cũng nên niệm những lời này trong khi hành thiền. Một điều hữu ích khác quan trọng cũng không kém là sự suy ngẫm về những lời tụng niệm, vì chúng giúp ta suy ngẫm về chân lý của pháp.

“Được may mắn có thân người, tôi có hai trách nhiệm trong pháp giới : lợi ích cho chính bản thân và lợi ích cho những người khác. Những chúng sinh khác dù là người hay không phải người, có hình thể hay không có hình

thể, lớn hay nhỏ, xa hay gần, tôi sẽ đối xử với tất cả chúng sinh bằng sự dịu dàng, tử tế và mong rằng tất cả đều được an lành. Mong cho tất cả đều hạnh phúc...! Tôi sẵn sàng giúp đỡ khi thấy họ đau khổ, và sung sướng với họ khi thấy họ hạnh phúc. Mong sao cho tôi phát triển lòng bình đẳng, không phân biệt, có một tâm trí luôn thẳng bằng để không bao giờ tức giận !

Trong lúc lo cho kẻ khác, tôi sẽ không quên sự tiến triển của chính mình trên con đường giáo pháp. Mong sao cho tôi nhận biết được mình đang bị gió nghiệp nào lôi kéo vì đã nhiều lần đau khổ triền miên trong sinh tử! Tôi cũng nên biết rằng cuộc sống này là ngắn ngủi và tạm bợ. Tâm trí và thân thể luôn đổi thay trong từng giây phút. Cả

tâm trí lẫn thân thể này không phải là của tôi hay là tôi. Và nhận thấy rằng tâm trí hay bị dao động vì những khó khăn xảy ra trong cuộc sống ngắn ngủi này. Vì si mê và đầy ham muốn, tôi cần phải biết rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi, già và bệnh là những việc tự nhiên phải đến. Tôi phải cố gắng để biết rằng cái người được gọi là "Tôi" là một tập thể của tinh thần và vật chất và nơi đó không có một thực thể nào gọi là linh hồn hay cái ngã thực sự hiện hữu. Mong sao cho tôi thấu hiểu được rõ ràng ý nghĩa của vô thường và vô ngã. Mong sao cho tôi được ở trong hư vô! Và giác ngộ được chân lý cao tột để sau này có thể dẫn dắt được những người khác!”

Khi ngồi thiền, nên giữ thân thể thẳng nhưng thư thả. Không nên cứng ngắt, bó buộc, đầu không nên gục xuống, thắt lưng phải thẳng. Thân thể phải yên tĩnh và thẳng bằng. Mặc dù tư thế kiết già là tốt nhất khi thiền sinh ngồi trên một gối đệm nhỏ, có thể dùng ghế cho những người không thể hoặc không quen ngồi kiết già. Ngồi kiết già hay bán kiết già sẽ dễ nếu có một gối cứng để dưới bàn tọa. Đầu gối sẽ đụng đất và ba điểm tựa vững chắc (hai đầu gối và bàn tọa) sẽ làm cho việc ngồi thiền được dễ dàng.

Mỗi ngày, một người nên ngồi thiền trong một thời gian nhất định, cho đến khi có được sự tập trung kha khá, lúc ấy ta nên kéo dài thêm thời gian ngồi thiền. Có người đốt một nén nhang để

đo thời gian ngồi thiền. Ngồi cho đến khi nén nhang tàn. Để hai tay theo tư thế thiền, mắt có thể nhắm hay khép hờ tùy ý.

Có nhiều cách thức được sử dụng để tập trung tâm trí, và hai cách thiền chánh đã được nhắc đến như trên. Những cách thức khác như lập đi lập lại một chữ hay một câu và có thể dùng râu chuỗi. Nếu một người thực tập chú ý vào hơi thở, thì có thể dùng chữ "Buddho", hoặc "Araham" để làm yên tĩnh tinh thần. Thì thầm lập lại âm tự đầu khi hít vào và chú tâm vào âm tự sau khi thở ra. Cũng như đếm hơi thở (từ một đến mười - thường không đếm hơn số mười, vì tâm trí sẽ dễ chạy loanh quanh) để giữ sự tập trung. Nhưng các phương cách này cần được

bỏ đi khi đã bắt đầu có được sự tập trung cao. Khi thực tập vào một câu thì xâu chuỗi được sử dụng để đánh dấu mỗi câu bằng một hạt trên chuỗi. Sự thực tập thiền được tiến triển tốt đẹp khi sự tập trung vào một đối tượng được gia tăng. Nhưng cũng không nên cho rằng thực tập thiền là vô ích khi có những lúc ta bị xao lãng, lo ra hay buồn ngủ. Đây là những trở ngại cần được đối diện. Và nếu chúng được nhận diện bằng sự chú tâm, không phải bằng sự bực bội hay chán nản, thì những khó khăn này sẽ được khắc phục. Để thành công, điều cần thiết là ta phải luôn kiên trì và quân bình trong sự cố gắng.

Khi xả thiền, ta nên tụng một bài kinh và hồi hướng công đức cho tất cả

chúng sanh. Trong lúc này, nên tụng Kinh Từ Bi – Metta Sutta (Bài kinh về lòng từ) , vì bài kinh không dài nên rất dễ nhớ. Vì có nhiều cách tụng, cho nên nếu có được một cuộn băng của bài kinh này được đọc tụng bởi các thầy thì rất tốt.

Trong vấn đề tụng kinh, việc hữu ích là nên biết rằng một vài bài giảng của Đức Phật được nói ra bằng ngôn ngữ cổ điển của Phật giáo. Một khi tâm trí bị phân tán thì bài kinh tụng có thể giúp một người trở lại sự chú tâm. Vào những lúc bị xao lãng , thiền sinh không nên thất vọng nhưng nên tiếp tục ngồi và tụng những bài kinh cho chính mình nghe. Đây là một cách thực tập của các thầy ngày hai lần để phát triển tinh thần. Đồng thời cũng là

cách củng cố niềm tin và để quân bình trí tuệ. Một cách thực tập khác là thiền hành, có thể được thực tập ngay trong nhà hay trong khu vườn. Chiều dài khoảng hai mươi hoặc ba mươi bước là đủ, vì nếu khoảng cách dài hơn tâm trí sẽ chạy nơi khác, và nếu ngắn quá thì sự phân tâm sẽ dễ gia tăng. Một người nên đi theo nhịp đi bình thường của mình, hai tay nối nhau để thông thả trước thân. Vào cuối con đường thì nên quay lại theo chiều kim đồng hồ.

Vài lời tâm nguyện cũng rất cần thiết cho việc thực tập. Không có một người Phật tử thành tâm nào mà không thực tập thiền. Để tâm thực tập thiền, người đó phải có những lý tưởng Phật giáo trong tâm. Nhờ nương tựa vào giáo pháp, người Phật tử sẽ dễ vượt qua

những trở ngại trong lúc thực tập. Bất cứ một trở ngại nào xảy đến đều bị khuất phục nhờ vào sự thành tâm của một người. Nếu trên bước đường tu tập, thiên sinh nhận thấy bị bít lối, sự tu tập không tiến bộ, và người này không có vị thầy bên cạnh. Họ không nên chán nản, hay bỏ cuộc, mà phải nghĩ rằng : "Tôi đang nhận lấy những quả không tốt mà tôi đã gieo trong quá khứ". Và rồi người này nên nhớ lại lời cuối của đức Phật : "Tất cả những gì giả hợp đều sẽ tan rã. Với chánh niệm, các người hãy tinh tấn". Tất cả những khó khăn cũng là những giả hợp và rồi chúng sẽ thay đổi, trong lúc này hãy mãnh liệt, tận tâm sử dụng chánh niệm để nhận thấy sự thật này.

Nếu một người không mệt lắm sau một ngày làm việc và có cơ hội vào buổi tối, hoặc một lúc nào đó rảnh rỗi thì nên ngồi thiền. Dầu sao đi nữa, nên tập có thói quen ngồi thiền trước khi đi ngủ. Nên nghĩ rằng : “một khi ta đã nằm xuống thì chắc gì ta sẽ lại thức dậy”. Vì thế, một người có thể nằm xuống để chết và cách này là cách hay nhất để nhắc nhở ta loại bỏ những tánh xấu và để thực tập sự tỉnh thức. Nếu một người thực tập điều này, “nằm xuống để chết”, cách này rất hay để tập cho ta sẵn sàng cho cái chết có thể đến bất cứ lúc nào trong tương lai. Để giúp ta dần dần từ bỏ không bám víu vào những gì không thuộc về mình, chẳng hạn, thân và tâm này. Một câu kinh hay một chữ nào trong giáo pháp đều

có thể được sử dụng, lập đi lập lại nhiều lần trước khi đi vào giấc ngủ. Bằng cách này, một người bắt đầu và kết thúc một ngày bằng sự thực tập giáo pháp của đức Phật. Ngoài việc thành tâm thực tập cả ngày, đâu có gì tốt hơn nữa ?

Ẩn cư

Cách thực tập cao độ là sự ẩn cư. Một thiên sinh sôt sáng có thể đi ẩn cư nếu những tiện nghi cho phép. Ở phương tây chỉ có vài nơi để thực tập. Điều quan trọng là làm sao nhận được lời chỉ dẫn trực tiếp nơi một người thầy có kinh nghiệm (sách chỉ là bước đầu, vì đôi lúc kẻ cả có thầy cũng vẫn chưa đủ). Một khi tìm được vị thầy rồi thì một người phải hết lòng chuyên cần để thực tập và để thể nghiệm lấy những gì

mình đã học được. Nếu một người có được một người thầy và có điều kiện để thực tập thì người này là người may mắn nhất.

Nhiều người sẽ không có cơ hội có được một người thầy, và vài người khác sẽ cố gắng đi ẩn cư để thực tập thiền ở vài nơi yên tĩnh ở miền quê. Chỉ nên thực hành việc ẩn cư khi mà thiền sinh đã được sự chú tâm cao. Nếu không thì việc ẩn cư sẽ không có lợi ích, đôi lúc còn có vẻ tăng cường những trần cấu của tinh thần.

Sinh hoạt hàng ngày

Đã có rất nhiều bài viết về những cách thực tập thiền khác nhau. Sau đây là những lời chỉ dẫn. Trước hết, một người không nên tự dối mình khi nói

về sự chú tâm. Không lợi ích gì khi mình tự dối mình và những người khác là cuộc sống của mình là thiền trong sinh hoạt hàng ngày — trừ khi một người đã có được sự chú tâm cao độ. Chỉ có những người từng ngồi thiền trong nhiều năm và giữ giới như những tu sĩ thì mới có thể nói họ sống với "Thiền" trong sinh hoạt hàng ngày; mà nếu thật sự có như thế thì thông thường người này cũng không nói điều này ra cho người khác biết. Từ chối không cho sự hãnh diện có cơ hội để làm méo mó trạng thái của tâm thức, một người nên giữ quân bình và biết chấp nhận giới hạn của chính mình. Và đây là một bước lớn để tiếp tục. Nếu một người cư sĩ tự nghĩ rằng mình là một vị A-la-hán thì điều này sẽ ngăn

cản bước tiến của mình; trong khi một người thành thật thì ít ra cũng có được sự hiểu biết để trở nên khiêm tốn hơn.

Nếu không có chánh niệm, thì khó lòng có hy vọng sống được với thiền trong sinh hoạt hàng ngày. Những việc bình thường vẫn có thể trở nên những đề tài cho sự thực tập thiền. Chánh niệm là sự chú tâm, biết mình đang làm việc gì ngay trong hiện tại. Chẳng có gì thú vị hết cho nên cần phải có sự cố gắng lúc ban đầu để tránh không mất “chánh niệm”. Thường khi nào muốn tránh những cảnh nhàm chán hay việc gì không thích hợp thì chúng ta hay hướng về những thế giới không tương, nghĩ về quá khứ hoặc tương lai và trốn tránh hiện tại. Nhưng nếu một người thật sự muốn hiểu rõ về mình,

thì những việc nói trên không có lợi ích gì hết, bởi vì chúng được tổng hợp bởi những ảo tưởng, như sợ hãi, si mê. Trong khi chúng ta thực hành thiền một cách nghiêm ngặt thì chánh niệm có thể theo dõi tất cả những gì đang xảy ra trong tâm trí; trong công việc hàng ngày, ta nên đem chánh niệm đến với việc làm của chúng ta. Một người không nên "gởi" tâm trí đi lông bông, không để nó mơ tưởng về quá khứ hoặc tương lai. Đức Phật ngày xưa có nói như sau :

"Quá khứ như một giấc mơ,

Tương lai tựa ảo tưởng

Trong khi hiện tại như đám mây".

Sự so sánh này rất cần thiết để giữ sự chú tâm, vì tâm trí hay chạy lăng xăng.

Sự thực tập thiền giúp cho tâm trí “nằm trong” cơ thể, nghĩa là luôn có sự chú tâm, nhận biết về một việc gì. Chỉ có người thiền sinh hết lòng mới thấy được lợi ích của việc thực tập. Bởi vì sự thực tập này cắt đứt mọi hứng thú đối với bên ngoài, và làm ngưng bật sự suy nghĩ viển vông. Cái hay của chánh niệm là giúp ta tìm thấy được sự hứng thú trong công việc hàng ngày. Mỗi ngày qua đưa chúng ta gần kề với cái chết và cho dù với sự tái sinh ta cũng không biết mình sẽ đi về đâu. Chỉ có hiện tại cho chúng ta cơ hội để thực tập giáo pháp thay vì sống trong ảo tưởng hay chán ghét những gì mình không thích (hoặc dễ dãi với lòng tham của chính mình), với chánh niệm, chúng ta có thể chuyển hướng

những thói quen cũ. Không phải bị kềm chế bởi tham lam hay sân hận, và bị thống trị bởi những ảo tưởng, và chỉ có chánh niệm mới có thể chỉ cho chúng ta đến con đường giải thoát.

Trong sự thực tập hàng ngày, chúng ta phải để chánh niệm có mặt luôn luôn để giúp chúng ta dần dần tách khỏi sự ràng buộc. Chúng ta cũng nên khôn ngoan lợi dụng những cơ hội “nghịch” như : chờ đợi xe lửa hay xe buýt, trong lúc chờ đợi ai, bất cứ lúc nào ta một mình trong vài phút. Thay vì chúng ta đọc báo, nói chuyện điện thoại, hay tán dóc với người khác, sẽ có lợi ích hơn nếu chúng ta cho tâm mình được "nghỉ ngơi". Tách rời sự chú tâm nơi những vật bên ngoài, tập hít thở trong chánh niệm, hoặc lập lại những câu trong

giáo pháp, hoặc những chữ như "Buddho" (*Phật*) hoặc "Arahat" (*A-la-hán*), làm như vậy cho đến khi chúng ta trở lại với công việc của mình. Trở về bên trong thường thường là một việc làm hết sức lợi ích, nó giúp ta củng cố việc ngồi thiền, và ngồi thiền giúp chúng ta mạnh thêm về khả năng quay lại bên trong. Chú tâm vào hơi thở là một cách tập trung rất tốt trong lúc chúng ta đi du lịch hoặc đang chờ xe buýt hay xe lửa. Tại sao ta phải hấp tấp và thiếu kiên nhẫn? Một chút thực tập về hơi thở nên dành cho những lúc như thế này, chú tâm vào hơi thở giúp tâm trí ta bớt lảng xãng và giúp cho cơ thể ta bớt dao động. Một du khách phải cứ nhìn ra ngoài cửa sổ trong lúc phi cơ đang bay! Tại sao ta phải làm nô lệ

cho cặp mắt trong khi một chút thực tập có thể lợi ích hơn. Một người không cần phải nghe những người chung quanh tán ngẫu, tại sao lại làm nô lệ cho "lỗ tai" ? Người ta không thể đóng hai tai lại, nhưng ai ai cũng có thể đem sự chú tâm của mình vào việc thực tập chánh niệm.

Cũng chính chánh niệm giúp cho sự tập trung trong lúc ngồi thiền. Chẳng hạn như ham muốn nhục dục có thể bị tan biến khi ta nghĩ đến sự mục rữa của thân ma. Nhan sắc được ban tặng cho các cô gái xinh xắn (hoặc anh chàng đẹp trai) trở nên lố bịch khi ta nghĩ đến những ông bà già có hấp dẫn ai đâu. Chỉ khi nào ta nhận thấy chính dục vọng sẽ đốt cháy kẻ ham muốn, lúc ấy ta mới thấy nên từ bỏ nó. Cũng

như vậy, sự tham ăn dù chỉ chút chút cũng có thể từ bỏ được khi ta tập trung sự suy nghĩ về những tiến trình của đồ ăn. Đồ ăn đã nhai rồi dù có bày trên đĩa đẹp cách mấy cũng chẳng thấy ngon. Ói mửa cũng là những thức ăn đó nhưng đâu có ai ham. Cả đến phân để trên đĩa bằng vàng cũng không hấp dẫn được ai – nhưng đây lại là những gì còn lại của những món ngon đã ăn ! Khi một người đã suy ngẫm về thức ăn trong ba giai đoạn kể trên, lòng tham sẽ biến mất, và khi một người ăn, họ dùng thức ăn như là một món thuốc để giữ gìn thân thể này.

Trong lúc đang tức giận, chánh niệm có trách nhiệm để biết rằng ta nên đem sự chú ý qua một đề tài khác hay một người khác. Chính chánh niệm cảnh

giác chúng ta khi chúng ta sắp sửa tức giận, và chính chánh niệm sẽ giúp ta chuyển hướng và giữ được thể quân bình.

Khi ganh tỵ xuất hiện, chánh niệm giúp ta thấy bằng tâm trí là "ganh tỵ đang xuất hiện", và nếu ta không vui mừng với niềm vui của kẻ khác thì chánh niệm cũng cho ta biết rõ điều đó để giúp ta giữ thể quân bình hoặc giúp ta hướng sự chú ý của mình đến những đề tài khác. Đức Phật thật sự đã nói, "Chánh niệm, ta tuyên bố, rất là lợi ích ở mọi nơi".

Những người có ý tưởng lệch lạc cho rằng Phật giáo khuyến khích sự thiên định cá nhân, cho nên không làm gì lợi ích cho xã hội. Họ nên hiểu rằng người Phật tử tin là xã hội có thể tốt hơn, nếu

mỗi người biết tự sửa đổi. Một xã hội lý tưởng theo người Phật tử đã được đức Phật giảng trong những bài pháp dành cho người cư sĩ, và luôn nhấn mạnh sự phát triển của cá nhân là quan trọng và là một yếu tố cần thiết. Một xã hội lành mạnh là nơi mà có những người dân sống hoà bình với chính bản thân mình. Sự phát triển về trí tuệ và từ bi của một người có ảnh hưởng đến những người chung quanh, như là bột nôi bỏ vào trong bột bánh. Vì vậy người Phật tử luôn kêu gọi hãy cố gắng đạt sự an bình trong tâm mình, một khi mọi người có an bình trong tâm họ thì hoà bình sẽ có mặt trên thế giới. Nếu chỉ muốn có hoà bình mà không tự tu tâm thì không làm sao có được hoà bình miên viễn, vì gốc rễ

tham, sân, si vẫn còn nằm trong tim mọi người. Không thực tế ? Chỉ dành cho những người không thực tập. Những người có thực tập nhận thấy sự lợi ích của thiền, đã giúp họ giải quyết được một số vấn đề trong cuộc sống.

Cho dù có tham gia nhiều ngày để thực tập thiền, con đường đưa đến Niết bàn vẫn cần nhiều nỗ lực. Đôi lúc gặp phải trở ngại trên đường, nhưng với chánh niệm làm ngọn đèn soi sáng, ta hiểu được rằng mục đích của mình là đáng giá và huy hoàng, không phải chỉ cho riêng ta mà cho tất cả mọi chúng sanh.

Thiền đường (*Brahma-vihara*) và sự hoàn hảo của nó

Con đường dẫn đến Niết bàn có qua những nơi chốn gọi là "Thiền đường",

nơi để ta luyện tập từ dở trở thành hay trên con đường tu tập giáo pháp. Như đã nhấn mạnh ở trên, mục đích là hạnh phúc cho mình và cho tất cả chúng sanh. Vì thế một người phải hành động như thế nào để có được một kết quả hạnh phúc. Trong trường hợp này, một người cần phải đối xử với những người khác như họ muốn được đối xử. Bởi vì mỗi một chúng sanh đều quý trọng chính mình, và mong ước được hạnh phúc. Một người không thể nào có được hạnh phúc riêng rẽ và không có nguyên nhân của nó, cũng không thể có được hạnh phúc khi mà ta đối xử tệ với những người khác, hay những chúng sanh khác. Mọi chúng sanh đều tham sống, sợ chết, đây là một điều rất

thật đối với chúng ta cũng như đối với các sinh vật khác.

Một người luôn luôn hành động đúng và sống một cuộc sống từ bi là người thực sự thương chính bản thân mình, vì họ làm những việc có lợi ích, có hạnh phúc. Những người khác, cho dù họ nghĩ rằng họ rất thương bản thân họ, nhưng thật ra họ lại là kẻ thù tệ nhất của chính họ vì họ làm những việc không có lợi cho họ cũng như những việc mà kẻ thù của họ muốn làm cho họ.

Phẩm hạnh tốt dựa trên sự thuần thực của tâm trí, một khi tâm trí được giải thoát khỏi sự kèm kẹp của tham, sân, si. Đối xử với người láng giềng như đối xử với chính mình, nói thì dễ nhưng làm thì khó. Những bài giảng

của đức Phật có một giá trị đặc biệt là chỉ cho thấy làm thế nào một phương cách được dịch giảng bằng kinh nghiệm, với phương cách thực tập về thiên đường có tính cách tinh thần. Khi chúng ta nói đến “tinh thần”, chữ này không nên được hiểu trong một ý nghĩa nhỏ hẹp của những tiến trình có tính cách tri thức, nhưng mà là gồm có tinh thần – và – con tim, tri thức và tình cảm.

Có bốn trạng thái thuộc về thiên đường : thân thiện, từ bi, vui vẻ và bình thản. Tất cả những điều này, nhất là điều thứ nhất, là những thực tập thiền rất phổ biến ở những đất nước Phật giáo. Tiếp theo là một giải thích ngắn cho mỗi trạng thái. Sự thân thiện (*metta*) là một tình thương không ích kỷ và có thể lan

rộng đến tất cả mọi người. Điều này trở nên dễ dàng một khi thấm nhuần trong thiên định, khi mà phẩm chất của sự thân thiện trở thành một phần của cá tánh nơi một người. Theo thói thường, con người chỉ "thương yêu" một số người nào mà có liên hệ gia đình, v... v... một tình thương yêu như vậy chỉ là sự bám víu của nhục dục, một tình thương bị hạn chế, và những người đứng ngoài tình thương đó thường bị làm ngơ hoặc bị ghét bỏ. Như vậy, tình thương yêu có tính cách nhục dục không những liên hệ với sự bám víu (tham), mà còn liên hệ với giận hờn (sân) và ảo tưởng (si), và như vậy người nào cảm thấy hài lòng với tình thương kiểu này, sẽ phải trả một giá rất đắt. Rất ít người có được tình

thương không có sự bám víu, tình thương có thể trở nên vô tận và không cần phải bị thu hẹp trong nhóm này hoặc người nọ. Vì tình thương có thể là vô biên, không chừa ai hết, và như thế không có liên hệ gì đến ba độc, tham, sân, si. Sự thân thiện có thể được phát triển dần dần nơi sự thực tập hàng ngày của một người; nhưng nếu muốn nó hữu hiệu, thì cần phải thể hiện nó trong sinh hoạt hàng ngày. Để làm cho cuộc sống dễ chịu hơn bằng cách, ban đầu hãy đối những người trước đây mình ghét thành những người mình không để ý, và rồi khi sự thực tập được củng cố, chuyển đổi chúng thành những đối tượng để phát huy sự tử tế. Đây là phương thuốc mà đức Phật đã đề ra để chữa bệnh giận hờn và ghét

bỏ. Cuối cùng, một người cần nên cảnh giác với hai kẻ thù : "một kẻ thù 'gần' là sự bám víu có tính cách nhục dục, mà thường bị làm lẫn gọi là "thương yêu", trong khi kẻ thù 'xa' là sự ghét bỏ. Trong tiến trình phát triển sự thân thiện, một người cần phải đề phòng hai trạng thái này.

Từ bi (*karuna*) là đề ý đến những đau khổ của mọi người trên thế giới. Nó khắc phục sự lãnh đạm thờ ơ đối với nỗi khổ của chúng sanh. Như thế, lòng từ bi cần được thể hiện trong cuộc sống bằng cách sẵn sàng giúp đỡ, và lo lắng cho những người đang khốn đốn. Đây có được một lợi ích là làm giảm đi sự ích kỷ bằng cách thông cảm những nỗi khổ của kẻ khác. Đây là phương thuốc trị bệnh độc ác, vì làm sao một

người có thể làm thương tổn những kẻ khác khi thấy họ đang đau khổ ? Đây cũng có hai kẻ thù : "gần" là sự hối tiếc trong khi kẻ thù "xa" là ác độc. Cùng vui (*mudita*) là vui với mọi người khi người thành công, sung sướng. Điều này khắc phục thái độ khó chịu với kẻ khác, và sự ganh tỵ có thể xuất hiện khi nghe kẻ khác sung sướng. Nơi đây trong cuộc sống một người cần phải bày tỏ niềm vui mỗi khi biết được rằng người khác được lợi ích về vật chất hay tinh thần. Ở đây, điều lợi ích là mở rộng lòng đối với kẻ khác, và dẹp bỏ tính đố kỵ. Một người phát triển được sự vui vẻ, sẽ hấp dẫn vô số bạn hết lòng với mình, và với những người bạn này hay những người khác, người này luôn sống trong sự hài hoà. Đây là

thuộc của đức Phật dành trị sự ganh tỵ và tỵ hiềm, và có thể ngăn chặn chúng phát triển. Hai kẻ thù của sự vui vẻ là sự sung sướng cá nhân, nghĩ về những gì mình có được - - đây là kẻ thù "gần"; trong khi kẻ thù "xa" là sự ghét bỏ, hoặc chán nản .

Sự bình thản (*upekkha*) cần được phát triển để đương đầu với những trạng thái mà một người phải chấp nhận là mình phải bó tay, không thể chuyển đổi được cái gì. Sự bình thản khắc phục được sự lo lắng và sự sao lãng không cần thiết về những việc có liên quan đến mình hoặc mình không thể sửa đổi nó. Điều này được phản ánh trong cuộc sống của một người bằng khả năng đối diện với những tình trạng khốn khó bằng sự trầm tĩnh và một

tình thần không dao động. Sự lợi ích được nhận thấy nơi sự phát triển là làm cho cuộc sống của một người thêm đơn sơ bằng cách rời xa những hoạt động vô bổ. Đây là thuốc của đức Phật dành trị bệnh sao lãng, và lo lắng, và kẻ thù của chúng, "gần" là sự thờ ơ, lãnh đạm, trong khi kẻ thù "xa" là tham lam, oán giận đưa đến những việc làm không thiện lành.

Ba sự hoàn hảo (*parami*) hoặc phẩm chất được nhiều Phật tử thực tập và mong được giác ngộ - tiến trình được trình bày ở đây, và những người này cũng tu tập thiền định.

Kiên nhẫn (*Khanti-parami*) và sự hoàn hảo của nó

Kiên nhẫn là một phẩm chất rất được ca ngợi trong kinh điển Phật giáo. Kiên nhẫn có thể phát triển dễ dàng chỉ khi nào sự bòn chòn và ghét bỏ đã lắng đọng nơi tinh thần, như lúc đang thực tập thiền. Sự vô thường có khuynh hướng làm cho một người hấp tấp và như vậy mất đi rất nhiều cơ hội tốt, đây là kết quả của sự không có khả năng ngồi yên và để chờ mọi việc tự chúng giải quyết lấy -- mà đôi lúc chúng có thể tự sáng tỏ mà không cần có người nhúng tay vào. Một người kiên nhẫn nhận được trái táo rớt sẵn xuống đui trong khi người xông xáo lại bị hụt. Một là tinh thần yên tịnh, vì sự thiếu kiên nhẫn làm dao động tinh thần và đem theo những bệnh lo âu của thế giới thương mại hiện đại. Sự kiên nhẫn

lặng yên chịu đựng - - là một phẩm chất rất quý giá trong việc thực tập tinh thần và nhất là trong sự thực tập thiền định. Thật là không hay khi mong đợi sự tỉnh thức tức thời sau năm phút thiền định. Cà-phê thì có thể nhanh chóng, nhưng thiền định thì không, và chỉ có hại khi cố gắng muốn đạt sự tỉnh thức tức thời. Đã bao nhiêu năm rác rưởi đã đầy dẫy, một đồng rác tinh thần khổng lồ, và vì vậy khi một người cầm một cái muỗng rất nhỏ và bắt đầu múc rác, làm sao một người có thể mong chờ là đồng rác biến mất một cách nhanh chóng ? Kiên nhẫn là câu trả lời, cùng với năng lượng kiên quyết. Người thiền sinh kiên nhẫn thật sự đạt kết quả với một giá trị lâu dài; người tìm kiếm "những phương thức

nhANH chóng" hoặc "sự tỉnh thức tức thời" tất phải chịu sự thất bại lớn bởi thái độ của họ.

Thật vậy, điều này cần được nhận thấy rõ ràng nơi người đang tìm hiểu về giáo pháp (*Dhamma*); các bài giảng này không dành cho người thiếu kiên nhẫn. Người Phật tử xem cuộc sống hiện tại của mình như là một thời gian ngắn có thể là tám mươi năm hay hơn nữa, và cuộc sống cuối cùng là rất xa với các kiếp sống như thế này. Ghi nhớ điều này trong tâm, người Phật tử quyết tâm hoạt động tích cực trong kiếp sống này để đạt sự tỉnh thức càng sớm càng tốt. Nhưng người này không đánh giá quá cao khả năng của mình; người này chỉ tiếp tục sống với giáo pháp từ ngày này qua ngày khác một

cách kiên nhẫn và trầm tĩnh. Gấp gáp để đạt sự tỉnh thức (hoặc bất cứ cái gì đó mà mình mong muốn), giống như một con bò rừng trong tiệm bán đồ sứ, và như vậy một người sẽ không thể tiến xa được, trừ khi người này có cá tánh rất đặc biệt để có thể thành công nhanh chóng, và quan trọng nhất là người này phải hết lòng thực tập qua lời chỉ dạy của một vị thiền sư có kinh nghiệm.

Với sự kiên nhẫn một người không làm chính mình bị thương tích, nhưng cẩn thận bước từng bước trên con đường. Chúng ta biết rằng một vị Bồ Tát rất sáng suốt về điều này, và luôn trau dồi tinh thần với sự hoàn hảo để cho tinh thần không bị xáo trộn bởi những việc thông thường hay xảy đến

từ bên ngoài. Vị này quyết định là sẽ kiên nhẫn đối với những tình huống bên ngoài -- không bị bực bội khi mặt trời nóng quá hay thời tiết quá lạnh, không bị dao động bởi những kẻ tấn công thân thể mình, chẳng hạn như các sâu bọ và muỗi. Vị này cũng không bị phiền hà khi bị người chưởi mắng, vu oan hay hành hung mình, dù trước mặt hay sau lưng. Sự kiên nhẫn của vị này vẫn không bị hư hao dù thân thể bị dày vò, chịu những cú đánh, bị đánh bằng gậy hay bị liệng đá, tra khảo, và có thể bị giết chết; vị này vẫn chịu đựng những điều này một cách kiên cường, vẫn kiên nhẫn, không hề nao núng. Các tăng sĩ Phật giáo thường được nhắc nhở như vậy để thực tập.

Trong truyền thống Phật giáo sự hoàn hảo của kiên nhẫn được nhắc đến nhiều hơn những phẩm chất khác. Bởi vì Truyện Tiên Thân đã hết sức đặc biệt miêu tả về sự kiên nhẫn. Vị thầy Khantivadi (Kiên Nhẫn) - Truyện Tiên Thân [5] cần được đọc nhiều lần và là đối tượng thường xuyên của sự suy ngẫm sâu sắc. Chỉ một người đặc biệt cao quý, và trong trường hợp này là đức Phật Gotama, trong một tiền kiếp khi đức Phật là vị thầy Rishi, chỉ dạy về đức tính kiên nhẫn, đã chịu đựng để cho vị vua, đang giận tức và say rượu, cắt thân thể ngài ra từng mảnh. Sự cao quý dịu dàng và sức chịu đựng này chỉ có nơi vị Bồ Tát và đây là điều cần thiết cho tất cả những ai muốn đạt đến mục đích tỉnh thức.

Tinh tấn (*virīya-parami*) và sự hoàn hảo của nó

Sự tỉnh thức chỉ được nhận diện khi một người có kiên nhẫn, vì sự kiên nhẫn không thể có được nếu không có sự cố gắng. Giáo pháp không bao giờ khuyến khích học thuyết định mệnh và người Phật tử chân chánh không bao giờ nghĩ rằng các việc xảy ra là được quyết định trước một cách cứng ngắt. Bằng chánh niệm và sự tinh tấn, ta có thể chiến đấu được với thuyết định mệnh. Sự hoàn hảo này là bản đối chiếu với cái trước đó, và được cân bằng do thực tập, những điều này bảo đảm rằng một Phật tử thành tâm, sẽ không thụ động chấp nhận là phải chiến đấu hay gấp gáp giải quyết sự náo động của chính bản thân hay của

kẻ khác, mà sẽ biết kiên nhẫn. Bằng cách cảnh giác, trong thế giới Phật giáo có rất nhiều "phương cách" hứa hẹn sự phong phú của giáo pháp. Người ta nghe những lời phê bình như "Cần gì phải học và đọc sách?" hoặc "Sự phát triển tinh lạng thật là mất thời giờ! Một người chỉ cần phát triển trí tuệ". Những quan điểm lệch về một phía không thể hiện được trí tuệ mà đức Phật nói đến, đức Phật luôn dạy rằng cần thiết phải có sự phát triển cân bằng nơi tinh thần. Học tập và sách vở hữu dụng cho những người muốn biết rõ đức Phật đã nói những gì trước khi bắt đầu chuyên tâm thực tập. Một khẳng định khác là không có trí tuệ thật sự (chỉ là những ảo tưởng) xuất hiện đối với tâm thức của một người

không có kinh nghiệm về tỉnh lặng. Những quan điểm lệch lạc như thế này thường dựa vào những kinh nghiệm khác thường của những "vị thầy" tạo ra chúng, điều này thường làm cho một số người bị lạc đường vì ham muốn những kết quả nhanh chóng, cộng thêm không thích sự khó nhọc mà ra. Cần phải có sự kiên nhẫn để chấp nhận những điều kiện cần thiết để đạt thành công trong thiên định (như được trình bày ở đây), và kết quả của sự thất bại chỉ vì đi sai đường. Thiên sinh phải áp dụng hết mình vào bất cứ công tác nào được giao phó, và phải hoàn thành công việc đó, không biết mệt mỏi để sẵn sàng bắt tay ngay vào một mục đích mới.

Nói về sự mệt mỏi, có tất cả là hai loại : một là vì cơ thể mệt mỏi; và hai là những yếu tố không khéo léo của sự biếng nhác và uể oải do tinh thần gây ra. Trong khi loại mệt mỏi đầu thì không thể tránh được, nhưng loại sau chỉ xuất hiện khi gốc rễ không khéo léo của si mê (hoặc ù lì) trở thành thống trị nơi tinh thần. Điều này xảy ra khi có một trạng thái như cái này không thú vị đối với "tôi", không thích, không muốn và "tôi" muốn chạy trốn. Con người phàn nàn là họ càng lúc càng mệt mỏi khi ngồi thiền trong lúc thực tập cao độ còn hơn là lúc họ đọc những sách nặng nề. Khi cái ngã cảm thấy bị đe dọa bởi dự kiến tự bộc lộ mình, nó liền phóng ra một màn sương mù uể oải dày đặc bắt nguồn từ

si mê. Ngược lại, nhiều người thực tập thiền nhận thấy rằng họ không cần ngủ nhiều như lúc trước, trong khi năng lực trở nên tự nhiên và không cần sự cố gắng một khi được thực tập và trở nên hoàn hảo như vị Bồ tát.

Sự hoàn hảo này được miêu tả bằng câu chuyện của người dẫn đầu đoàn lữ hành, đã mạnh mẽ cứu sống những người thương buôn, và thú vật được gởi gắm cho ông. Khi những người khác chịu thua và đầu hàng cái chết khi đoàn lữ hành lạc đường vào nơi sa mạc và thực phẩm không còn; người dẫn đầu đoàn lữ hành bắt buộc một người trong bọn đào đất và tìm được nước. Trong một tiền kiếp, chính đức Phật Gotama là người dẫn đầu đoàn lữ hành, cố gắng không phải chỉ vì mạng

sống của riêng mình mà cho tất cả mọi người khác. Trong các đoạn kinh Pali các tăng sĩ cũng được nhắc nhở như là “người dẫn đầu đoàn lữ hành”, cho thấy rằng chỉ có đức Phật hoặc một vị Bồ tát là có khả năng chỉ dẫn cho những người khác. Nếu chúng ta thực tập một cách hăng hái thì chúng ta cũng sẽ thấy hăng hái đối với sự tiến bộ của những người khác. Vô số mẫu chuyện như trên được tìm thấy trong các tác phẩm Phật giáo, cho thấy rằng năng lực rất là cần thiết, và từ năng lực này mà xuất hiện sự kiên trì và quyết tâm để nhận thấy được chân lý, thấy được Niết bàn.

Sự tự chủ (*samadhi-parami*) và sự hoàn hảo của nó

Hãy ghi nhớ trong tâm chữ này và những ý nghĩa của nó với những chữ chuyên môn như (tâm thức-) phát triển (*bhavana*), định (*jhana*), thấu hiểu sâu sắc (*vipassana*), nhất tâm (*ekaggata*), thực tập thiền (*kammatthana*), bây giờ chúng ta có thể khảo sát cái gì đã cấu tạo nên sự tự chủ hoàn toàn. Cái gì phân biệt được giữa một người Phật tử thuần thực dù cho vị này có là một vị Bồ tát hay không, và một người thiên sinh tâm thường (trong bất cứ một tôn giáo nào). Thường thì vị sau này hay bám víu chặt chẽ vào những niềm vui trong những dục giới cao hơn, hoặc trong những niềm vui thanh tịnh của thế giới có hình thể, và kết quả là, sự tái sinh ở một trong những cõi thiên giới này. Nếu một người để mình bị

hạn chế nơi phạm vi này, nơi mà những khoái lạc và niềm vui rất lớn và những đau khổ rất ít, thì không chắc gì người này có thể tạo ra năng lượng cần thiết để đạt đến sự hoàn hảo của trí tuệ. Vì thế, một thiền sinh giỏi cố gắng thành thạo trong thiền định (khi muốn vào thiền định thì vào, và thâm nhập vào đây khi người này muốn), trong khi đó không để bị bám víu vào những trạng thái đó. Nhưng một người cũng cần nên ghi nhớ rằng đây chỉ là áp dụng cho thiền sinh có kinh nghiệm đã đạt được những trạng thái định nói trên. Nếu một người chưa đạt được những trình độ này thì sự khát vọng mãnh liệt, không phải sự thờ ơ, sẽ là một thái độ đứng đắn.

Sau khi những trạng thái định này được kinh nghiệm qua, chúng có thể được xem là vô thường, không thoả mãn và trống rỗng, không có cái ngã hay linh hồn (*aniccam, dukkham, anatta*), theo thời kỳ sự không tham đắm sẽ xuất hiện một cách tự nhiên và sự thấu hiểu sâu sắc (*vipassana*) sẽ được kinh nghiệm qua. Và như vậy những trạng thái định (và năng lực có thể xuất hiện cùng lúc với chúng) nơi sự thực tập của Phật giáo, không bao giờ là sự kết thúc mà chúng chỉ được xem như một cách để trau dồi sự hiểu biết và trí tuệ sâu sắc, sự kiện này xuất hiện khi tâm thức đã được hợp nhất với nhiệm vụ khảo sát tâm và thân để biết rõ những đặc điểm của chúng.

Một câu chuyện nói về ý nghĩa của sự hoàn hảo này là cuộc đời của Kuddalamuni. Tên của ông có nghĩa là người thông thái Cuốc Chim (*Mattock*), và ông được gọi như vậy vì sự nổi khó khăn mà ông kinh nghiệm qua để thoát khỏi sự tham đắm đối với cái cuốc chim của ông. Nhiều lần rời khỏi nhà để vào rừng tham thiền, ông bị cái cuốc chim và nghề nông lôi ông trở lại. Ngày nọ, sau khi suy nghĩ về tính không kiên định trong lúc hành thiền, ông cầm cái cuốc chim và xoay tít nó quanh đầu của mình, và cuối cùng quăng nó vào đáy sâu của sông Hằng (Ganges). Sau đó, ông bật lên tiếng kêu vui mừng. Một vương tước trong vùng đang đi ngang qua đáy với đội lính, cho người đến hỏi xem vì sao

người nông dân này vui mừng quá đỗi vậy, và nhà hiền triết này liền kể lại kinh nghiệm của mình. Vị vương tước và vài người lính liền theo nhà hiền triết thực tập thiền trong rừng; sau đó, theo chuyện kể, tất cả đều trải qua kinh nghiệm cuộc sống nơi thế giới có hình thể. Nhà hiền triết Cuốc Chim, không ai khác hơn là đức Phật Gotama trong một tiền kiếp, trình bày một khái niệm khác về sự hoàn hảo của thiền định : khả năng chỉ dẫn cho người khác thực tập thiền sau khi đã tự mình thành tựu. Cuối cùng chúng ta có thể cho thêm vài ghi chú ngắn về những nguy hiểm khi thực hành thiền.

**Những nguy hiểm trong lúc thực tập
thiền**

Trong khi thực tập thiền, một thiền sinh có thể bị lạc đường, vì có nhiều lý do. Những điều quan trọng sẽ được nêu ra sau đây để cảnh giác mỗi thiền sinh vì chúng thường hay xảy ra. Trước hết, một nguy hiểm quan trọng là thiếu sự thúc đẩy đứng đắn trong việc thực hành thiền. Khi Bát Chánh Đạo được trình bày, phần "trí tuệ" đứng ngang hàng với (lần đầu) sự hiểu biết trí thức đứng đắn, kế đến là động cơ thúc đẩy chính đáng, và rồi nhấn mạnh về những góc rẽ khéo léo của cảm xúc làm nền tảng cho sự thực hành : những gì có liên quan đến sự từ bỏ (không ham muốn), thiện chí (không ganh ghét) và không bạo động được nhắc đến. Nếu một người đến với thiền Phật giáo mà không có sự hiểu

biết chính đáng về khổ (*dukkha*) và sự chấm dứt của đau khổ, thêm vào đó không có động cơ chính đáng, thì chắc chắn rằng sự thực tập thiền của người này sẽ dễ bị lạc lối.

Thí dụ, có những người thực hành thiền như là một cách để đầu tư quyền lực, họ có thể gây ảnh hưởng hoặc thôi miên các học trò. Những kẻ khác xem đây như là một cách nhanh chóng để có nhiều học trò và mau làm giàu. Để được nổi tiếng cũng là một động cơ không xứng đáng. Tất cả những điều này, như là những động cơ đùa giỡn với thiền định, có thể đưa đến bệnh hoạn cho kẻ không thận trọng, và đôi lúc đưa đến sự rối loạn tâm trí.

Trong thiền Phật giáo, không có gì tệ hơn một người cho rằng kinh nghiệm

của mình là tốt bụng, và cho mình là một vị thầy trong khi kinh nghiệm thiền của họ còn non nớt.

Ở đây cho thấy rõ ràng là điều này có thể đưa đến một nguy hiểm xa hơn nữa - là lòng kiêu hãnh dưới nhiều hình thức. Sự kiêu hãnh của một người nhìn được ánh sáng trong lúc thiền định, và cho rằng đây là một dấu hiệu báo trước của sự nhập định. Kế đó, sự kiêu hãnh của kẻ vừa chạm đến trạng thái định dù chỉ là một khoảnh khắc, và tự cho rằng mình là Người Cao Quý, và đây là một yếu tố rất mạnh mẽ để tự thuyết phục, nếu như không thuyết phục được những kẻ khác. Những người tâm thường khi thực tập thiền có thể để ý đến những thái độ “thánh thiện hơn anh” : “Tôi cố gắng, trong khi anh...”,

hoặc “ Tôi thực tập thiền mỗi ngày, trong khi anh...”. Sự kiêu hãnh là một chướng ngại lớn cho bất cứ sự tiến triển nào, và trong khi chỉ có đức Phật hoặc vị A-la-hán có thể dẹp bỏ nó, mọi người nên dè dặt, và luôn sử dụng chánh niệm để kiểm soát nó.

Một nguy hiểm khác là người luôn tìm kiếm cái gọi là "tiến bộ". Người này tin chắc rằng mình đang "tiến bộ", vì khi thiền định họ thấy những ánh sáng, nghe những âm thanh, hoặc có những cảm giác kỳ lạ. Theo thời gian người này bị những thứ này quyến rũ, và dần dần quên rằng mình thực tập thiền là ước vọng tìm con đường giác ngộ. Sự “thiền định” của người này trở nên thoái hoá, nghiêng về những ảo mộng và biến cố kỳ lạ, đưa kẻ này vào thế

giới của huyền bí và ma thuật. Con đường này là con đường đưa thiên sinh vào những vương mắc. Những hiện tượng này dù có hấp dẫn cách mấy đi chăng nữa, chúng cần được mạnh mẽ dẹp bỏ bằng cách chỉ chú tâm, không để cho ý nghĩ rời rạc chú ý đến chúng, và như vậy sẽ tránh được những sao lãng này.

Ngoài những "ảo mộng" mà một người có thể thấy, cho dù chúng ở trong (được tạo ra bởi tâm thức của một người) hay ở ngoài (được tạo ra bởi những sinh vật bên ngoài), đối với vài người học thiên cũng có một kinh nghiệm làm sợ hãi như thấy được thân thể của mình bị tan hoại chỉ còn xương hoặc bị phình ra như một xác chết. Nếu một kinh nghiệm như thế này xảy

ra, hoặc những kinh nghiệm khác tương tự như thế, một người cần thu hồi lập tức cái thấy của mình khỏi ảo giác này, nếu như một người không có thầy hướng dẫn. Những ảo giác đáng sợ như thế này có thể được sử dụng một cách chính đáng và lợi ích, nhưng nếu không có sự chỉ dẫn của một vị thầy thì thiên sinh nên tránh chúng là hơn.

Một nguy hiểm khác nữa là cố gắng thực tập thiền trong khi tâm thần đang bị dao động bởi những cảm xúc, tâm lý mất thăng bằng và chưa chín chắn. Sự hiểu biết về giá trị của những việc làm phước thiện hoặc tạo công đức rất là hữu dụng trong lúc này. Công đức làm thanh tịnh tinh thần, đây là một nền tảng rất tốt cho sự phát triển tinh thần,

và sẽ làm dễ dàng cho việc nhập định và như vậy sự hiểu biết sâu sắc sẽ xuất hiện dựa vào công đức đã gieo. Những việc làm công đức có thể được tìm thấy trong cuộc sống như : bố thí và lòng rộng lượng, giữ gìn những giới cấm, giúp đỡ và phục vụ những người khác, kính trọng, và hết lòng nghe giảng pháp (*Dhamma*), thiết lập sự hiểu biết chính đáng về pháp -- tất cả những điều này là việc làm công đức, đem đến hạnh phúc và những cảm xúc chính chắn. **Công đức**, một người nên luôn nhớ rằng, ***mở tất cả các cánh cửa ở mọi nơi***. Công đức có thể làm được, và mang đến nhiều cơ hội. Hãy để tâm thức luôn nghĩ về việc làm công đức, là sửa soạn cho tâm thức để có thể

thực hành thiền và phát triển sự nhập định cũng như đạt được trí tuệ.

Nếu một người thực tập thiền mà vẫn nắm giữ những tham đắm của mình, những gì mình thích cũng như ghét, rõ ràng là làm cho con đường trở nên khó khăn hơn nếu không muốn nói là nguy hiểm. Thiền định ngụ ý là từ bỏ, và không có một thực tập nào có thể thành công nếu một người không sửa soạn ít nhất là cố gắng giảm bớt tham lam và sân hận, canh chừng sự ham muốn nhục dục, và nhận diện được si mê khi nó xuất hiện và làm mờ tâm tư. Một người chấp nhận từ bỏ cho tới lúc có những thay đổi bên ngoài (chẳng hạn như trở thành một vị tăng hay ni), cũng còn tùy thuộc vào cá nhân và hoàn cảnh chung quanh, nhưng chắc

chấn một điều là : sự từ bỏ từ bên trong, một điều khá quan trọng, đó là thái độ từ bỏ đối với những dự kiện không tốt của tinh thần cũng như sự buông lung dục lạc .

Một nguy hiểm khác cũng thường có liên quan đến những nguy hiểm kể trên là, có một người tự dung có cơ hội để thực tập thiền định trong một thời gian dài hạn. Người này ngồi xuống với quyết tâm là, "Bây giờ tôi sẽ thiền", dù cho người này có một năng lực rất mạnh và họ ngồi và ngồi, và đi và đi, nhưng tâm thần thì xáo trộn và không được an bình. Có thể là vì họ cố gắng quá do đó bị xáo trộn. Hơn nữa, người này nên hiểu rằng khi thiền cần biết đến giới hạn của chính bản tánh mình. Cũng giống như bất cứ người công

nhân nào biết được giới hạn của sức lực mình và cẩn thận không để mình bị mất sức. Với chánh niệm một người cần biết đâu là cực độ của lười biếng và của căng thẳng, để mà tránh.

Sự cố gắng quá độ hoặc thực tập quá mức sẽ tạo nên những trạng thái xáo trộn về mặt cảm xúc. Sự tức giận bất chợt hoặc kéo dài về những việc nhỏ nhặt, những ham muốn nhục dục mãnh liệt, những ảo giác kỳ lạ và những hình ảnh tưởng tượng quái dị có thể xuất hiện từ sự thực tập gay go nhưng thiếu sáng suốt.

Với những nguy hiểm này chỉ có một vị thầy kinh nghiệm mới có thể cho được lời khuyên thích ứng, và như thế tránh được những nguy hiểm nói trên và những đổi hướng sai lệch, và một

người có thể tiếp tục thẳng tới con đường Niết bàn. Những người nào không có thầy cần tiến bước một cách cẩn trọng, và cẩn thận kiểm soát sự phát triển của mình bằng chánh niệm. Nếu người này để ý với chánh niệm và thấy rằng dù cho cố gắng với sự thực tập thiền, vẫn không thay đổi được gì cho cuộc sống hiện tại của họ, họ không có được sự an bình nội tại hoặc sự liên hệ với những người chung quanh cũng không tốt đẹp hơn, như vậy có nghĩa là có gì không ổn. Vì thế nên ngưng tập thiền trong một thời gian, và trong lúc này nên tìm những tài liệu xác thực, tốt nhất là gặp một vị thiền sư có kinh nghiệm, và nên để ý đến những vấn đề đạo đức chưa được hoá giải, nếu không thì tâm thức khó

lòng mà phát triển được; và nên cố gắng sống đời sống giới hạnh căn bản của người Phật tử. Con đường thực tập của Trung Đạo sẽ không có tiến triển nếu một người sao lãng những vấn đề căn bản đạo đức.

Phụ lục

40 bài thực tập thiền như đã được liệt kê trong Con đường Thanh Tịnh hoá

Nếu một người không có thầy để dạy thiền về một đề tài nào đó, thì người này cần dựa vào sự hiểu biết và bản tánh của mình để mà tìm một đề tài thiền thích hợp. Có bốn mươi bài thực

tập thiền(*kammatthana*) thích hợp cho từng loại bản tánh, được vị thầy vĩ đại Buddhaghosa ghi chép ra. Với mục đích thiền, ngài Buddhaghosa lưu ý đến sáu cá tánh: trung thành, thông minh, có tính chất suy đoán (nơi đây những gốc rễ tốt của không tham, không sân, và không si mê có ưu thế khác nhau theo từng trường hợp); tham lam, ghét bỏ, và si mê (nơi đây tham, sân, si chiếm ưu thế). Vấn đề ở đây có hai phần: thứ nhất, rất ít loại “thanh khiết” được tìm thấy, phần đông con người có lẫn lộn cả hai hoặc nhiều cá tánh – hơn nữa những lẫn lộn này luôn trên đà thay đổi; và thứ hai, thật là khó khăn khi phán quyết cá tánh của một người nằm trong thành phần nào, bởi vì sự kiêu ngạo và si mê của một người

sẽ làm mờ đi sự phán đoán của mình. Đây là một vấn đề nhỏ mà giá trị của vị thầy dạy thiền có thể phân biệt được dễ dàng. Tuy nhiên, một người có thể khám phá ra nhiều điều về chính bản thân mình, bằng cách sử dụng chánh niệm của mình vào những dự kiện xảy ra một cách bất ngờ. Ngay lúc ấy, một người có thể nhận diện được phản ứng của mình và những vết nhớ hiện diện trong tâm thức. Những phán xét sau đó không có giá trị nhiều, bởi vì vào lúc này tâm thức đã có lý do để tự bào chữa, và sự việc chính cũng đã ít nhiều không còn chính xác.

Sau đây là danh sách của bốn mươi bài thiền tập với vài ghi chú về việc thực hành, những cá tánh nào lợi ích, và chúng chiến đấu với những cá tánh xấu

nào. Những bài thiền tập được sử dụng nhiều hơn hết được đánh dấu bằng ngôi sao (*).

Mười biến xứ (*kasinas*)

1. đất
2. nước
3. lửa
4. gió
5. xanh
6. vàng
7. đỏ
8. trắng
9. ánh sáng *
10. giới hạn không gian

Thực tập số 5 – 8 dành cho cá tánh ghét bỏ bởi vì màu sắc của chúng dễ chịu và thanh khiết.

Trừ ra số 5 – 8 , không có vết nhơ đạo đức đặc biệt nào bị mười biên xứ kháng cự lại . Vì những biên xứ này được phát triển qua cặp mắt, do đó chúng không thích hợp cho người nào có thị giác yếu (theo ngài Buddhaghosa).

Chỉ có một trong mười biên xứ (*kasinas*) dường như được thực hành nhiều hiện nay là thực hành về ánh sáng, mà một số người cho rằng ánh sáng xuất hiện một cách tự nhiên khi tâm thức họ bắt đầu chú tâm. Trong khi những giải thích nơi Aricaya Buddhaghosa trong ***Con đường Thanh tịnh*** dường như nhấn mạnh đến sự quan trọng trong việc sử dụng những ủng hộ bên ngoài cho việc thực tập (thực tập về biên

xứ đất được miêu tả rất chi tiết), khi người viết nghe đến những thực tập biến xứ được sử dụng (ở Thái lan), chúng luôn nằm trong phạm vi của bản chất thị lực(tướng - *nimitta*) xuất hiện ở bên trong và được phát triển từ nền tảng này. Đây cho thấy rằng sự trầm tư mặc tưởng về những hiện tượng bên ngoài biến xứ đất, nước, gió, v...v... là không được biết đến ở Thái lan.

Mười thứ bất tịnh (*asubha*)

11. (xác chết) trương phồng làm mất tác dụng về sự ham thích sắc đẹp
12. tím bầm
..... nét đẹp của màu da
13. thối rửa
hương thơm và nước hoa

14. bị cắt ra sự
nguyên vẹn hoặc rắn chắc
15. bị gặm nhấm
thân thể thịt đầy đặn
16. bị phân tán..... tay
chân lạnh lặn
17. bị hóc hác phân tán..... vẻ
đẹp của thân thể khi còn nguyên
vẹn
18. bị ra máu.....
trang sức và nữ trang
19. bị dò rỉ đục khoét..... sở
hữu thân thể
20. bộ xương khi
còn xương răng tốt

11-20 dành cho những cá tánh *tham lam*.

Những điều này và các danh sách tương tự trong Kinh Bốn Niệm Xứ

(*Satipatthana Sutta*), nhắc về thời mà các xác chết được tập trung ở một mảnh đất chung (*charnel grounds*). Tuy nhiên, hiện giờ nghĩa địa như thế cũng khó kiếm, ngay cả ở những mảnh đất Phật giáo, nói chi ở các nước phương Tây. Hiện giờ các vị Thầy ở Thái Lan nhấn mạnh rằng *thân thể của một người* phải được quan sát bằng những phương pháp này theo cái nhìn của tướng (*nimitta*) để phát triển trí tuệ. Những phương pháp này rất ghê khiếp, một người cần được một vị thầy kinh nghiệm chỉ dẫn về cách đối phó với những tướng trạng như thế, khi thực hiện được thì đây là một hoàn cảnh thuận lợi tốt nhất. Cũng cần nên nhấn mạnh ở đây là

không có gì là không lành mạnh trong khi suy ngẫm những hình ảnh như thế, bên trong cũng như bên ngoài. Tình trạng mục nát của thân thể là một điều rất tự nhiên, nhưng vì theo thói thường thì con người không thích nhìn nhận việc này. Thay vì đối diện với sự mục nát tự nhiên của thân thể và đem việc này ra ngoài ánh sáng, các xác chết lại được các tay ướp xác và mỹ phẩm làm cho đẹp; và khi mà không thể làm được, các xác chết được xếp dọn gọn ghẽ trong những quan tài thật đẹp với những vòng hoa sáng chói, v...v... Thực tập của người Phật tử làm cho người này nhìn chân thật vào những khía cạnh đó của đời sống mà thường(vì tham

đắm) không được xem là “xinh đẹp”, và làm cho người đó đối diện được với những điều này một cách bình tĩnh đặc biệt nói về thân và tâm của một người.

Mười điều tuý niệm (*anussati*)

21. nhờ vào đức Phật *
22. Pháp (*Dhamma*)
23. Tăng (*Sangha*)
24. giới (*sila*).....[chống lại kiết sử (*kilesa*) của hạnh kiểm xấu (*duccarita*)]
25. rộng lượng.....[chống lại tính bủn xỉn (*macchariya*)]
26. thiên đàng.....[chống lại nghi ngờ (*vicikiccha*)]
27. cái chết.....[chống lại sự lười biếng]

28. thân thể *[chống lại ham muốn & nhục dục (*kama-raga*)]

29. hơi thở *[chống lại si mê & lo âu]

30. an lạc.....[chống lại sự xáo trộn]

21 – 26 dành cho cá tính có tín tâm

27..... thông minh

28..... tham lam

29..... lừa dối, suy đoán

30..... thông minh

Nhóm mười điều tùy niệm này có cá tính hỗn hợp nhiều hơn hai nhóm

trước. Trong sự thực tập ba điều đầu (21 – 23) một người thuộc danh sách phẩm chất của từng điều tùy niệm. [6] Tỷ như tinh thần không trở nên nguyên nhất với phương thức này, một người nên chọn một phẩm chất đặc biệt và đọc thuộc lòng một cách thâm lặng và không ngừng nghỉ (chẳng hạn như "Buddho" hoặc "Araham"). Làn chuỗi cũng được sử dụng trong vài trường hợp liên kết với sự thực tập kiểu này. Việc ghi nhớ về đức hạnh và lòng quảng đại thường rất tốt cho việc thực tập trong lúc về già. Một người xét lại những công đức đáng khen (*puñña*) đã làm trong cuộc sống, và ghi nhớ chúng, tinh thần sẽ trở nên yên tĩnh và sung sướng, khi

có được một trạng thái tinh thần như thế này lúc sắp chết, một người chắc chắn sẽ được tái sinh nơi chỗ tốt đẹp. Một người không thể ghi nhớ những vị trời (*deva*) nếu như chưa được thấy qua. Thực tập này chỉ thích hợp cho những người đã thăng tiến về mặt tinh thần và đã có những liên hệ với những sinh vật tinh tế. Những cá tính thông minh có thể ghi nhớ được cái chết bởi vì họ không kinh hãi khi thấy những khía cạnh ghê sợ sẽ xảy ra trong khi thực tập. Đây là một điều khích lệ rất lớn để thực tập ngay bây giờ khi một người không biết được mình sẽ còn sống không trong giây phút tới. Sự ghi nhớ tùy niệm hai mươi tám - - về thân thể - - dành cho cá tính

tham lam, cần phát triển sự lãnh đạ̃m về thân thể. Thành công về mặt này bằng cách phân tách thân thể ra làm ba mươi hai phần không hấp dẫn, và rồi chọn một hay nhiều phần để khảo sát. Tuy nhiên, sự thực tập này trở nên hoàn hảo khi sự thấu hiểu sâu sắc về thân được sáng tỏ và những thành phần khác nhau được nhìn thấy một cách rõ ràng và hiểu được bản chất tự nhiên của chúng. Sự chú tâm vào hơi thở được đề nghị để làm lắng dịu và sáng tỏ tinh thần, và một người dù với cá tính nào cũng có được lợi ích khi thực tập, cũng cần có sự thận trọng trong những phạm vi tinh tế trong lúc thực tập. Hơi thở không bao giờ bị bắt buộc mà chỉ được

quan sát liên tục với chánh niệm, điểm tập trung thường là chót mũi hoặc hai lỗ mũi. Tuy vậy, sự thay đổi tùy thuộc vào các vị thầy. Sự ghi nhớ về an lạc, một bậc Thánh thiện nói, chỉ là một lợi ích hiển nhiên cho những ai đã kinh nghiệm qua Niết bàn, chẳng hạn như những vị Dự Lưu (*stream-enterers*); nhưng các vị khác cần đạt được sự tỉnh lặng từ sự suy ngẫm về an lạc. Sự an lạc nơi đây thật sự là Niết bàn, và một người không thể ghi nhớ về điều mà mình chưa biết, nếu đó là người trần tục (*puthujjana*), vì đây là sự thực tập của các vị Thánh thiện (*ariya*).

Bốn Phạm Trù (*Brahma-vihara*)

31. thân ái *.....[chống lại vết bản của sân hận, ganh ghét]
32. từ bi[chống lại sự lãnh đạm nhẫn tâm]
33. vui mừng (với kẻ khác)..... [chống lại ganh ty]
34. bình thản[chống lại lo âu]

31 dành cho cá tính ganh ghét

Bốn trạng thái không hình thể (*arupa-bhava*)

35. phạm vi của không gian vô hạn
36. ý thức vô hạn
37. hư vô
38. phi tướng phi phi tướng xứ

Những sự thu hút không hình thể này không thể được phát triển trừ

khi người này đã hoàn thành bốn sự thu hút tâm thường của hình thể. Nhóm bốn này có thể khảo sát tỉ mỉ trên phương diện của bốn tầng thiền định (*jhana*). Vì rất ít người kinh nghiệm qua sự thực tập này, chúng ta tiến đến :

Nhận thức về sự chán ghét thức ăn

39. Trong khi một vị tỳ kheo nương nhờ vào sự khát thực (đôi lúc tốt, đôi lúc không tốt), cư sĩ cũng được lợi ích trong thực tập này, vị Thánh thiện Buddhaghosa ghi nhận rằng, đối với những cá tính thông minh, hoặc thấp hơn, sự cúng dường đưa đến việc tiêu diệt tham lam và ham ăn.

Định nghĩa của bốn hợp thể lớn

40. Những hợp thể là đất (tính chất rắn chắc), nước (sự liên kết), lửa (nhiệt độ), và không khí (sự di động), tất cả đều bao gồm trong thân thể của chúng ta. Những hợp thể này có thể được nhận thấy bởi sự phân tách dựa trên việc sử dụng tinh thần. [7] Thực tập này cũng đặc biệt thích hợp cho những cá tính thông minh.

Những thực tập không được nhắc đến trong sự liên kết với cá tính có thể thích hợp cho bất cứ người nào. Vì tất cả những thực tập này đều nhắm đến việc làm giảm dần và tiêu diệt những kiết sử (*kisela*), một người có thể hiểu rõ giá trị quan trọng của những điều này trong sự thực tập của Phật giáo.

Nơi nào mà kiết sử có mặt, thì bóng tối và vô minh cai trị, nhưng chúng luôn bị tìm thấy; nơi đó trí tuệ và lòng từ bi của sự giác ngộ sẽ sáng tỏ.

Hết