

## Pháp Thiền Nguyên thủy của đức Phật (P.1)

ISSN: 2734-9195 23:13 27/06/2024

Thiền là một pháp môn do sáng kiến của đức Phật, do kinh nghiệm tu tập bản thân của Ngài, không một ai dạy cho Ngài.....

Thiền là một pháp môn do sáng kiến của đức Phật, do kinh nghiệm tu tập bản thân của Ngài, không một ai dạy cho Ngài, và chính nhờ kinh nghiệm bản thân ấy mới giúp cho Ngài xây dựng một pháp môn giải thoát và giác ngộ, rất độc đáo, tuyệt diệu; đó là pháp môn: Giới - Định - Tuệ.

Tác giả: **Hòa thượng Thích Minh Châu** Nguồn: Budsas.net

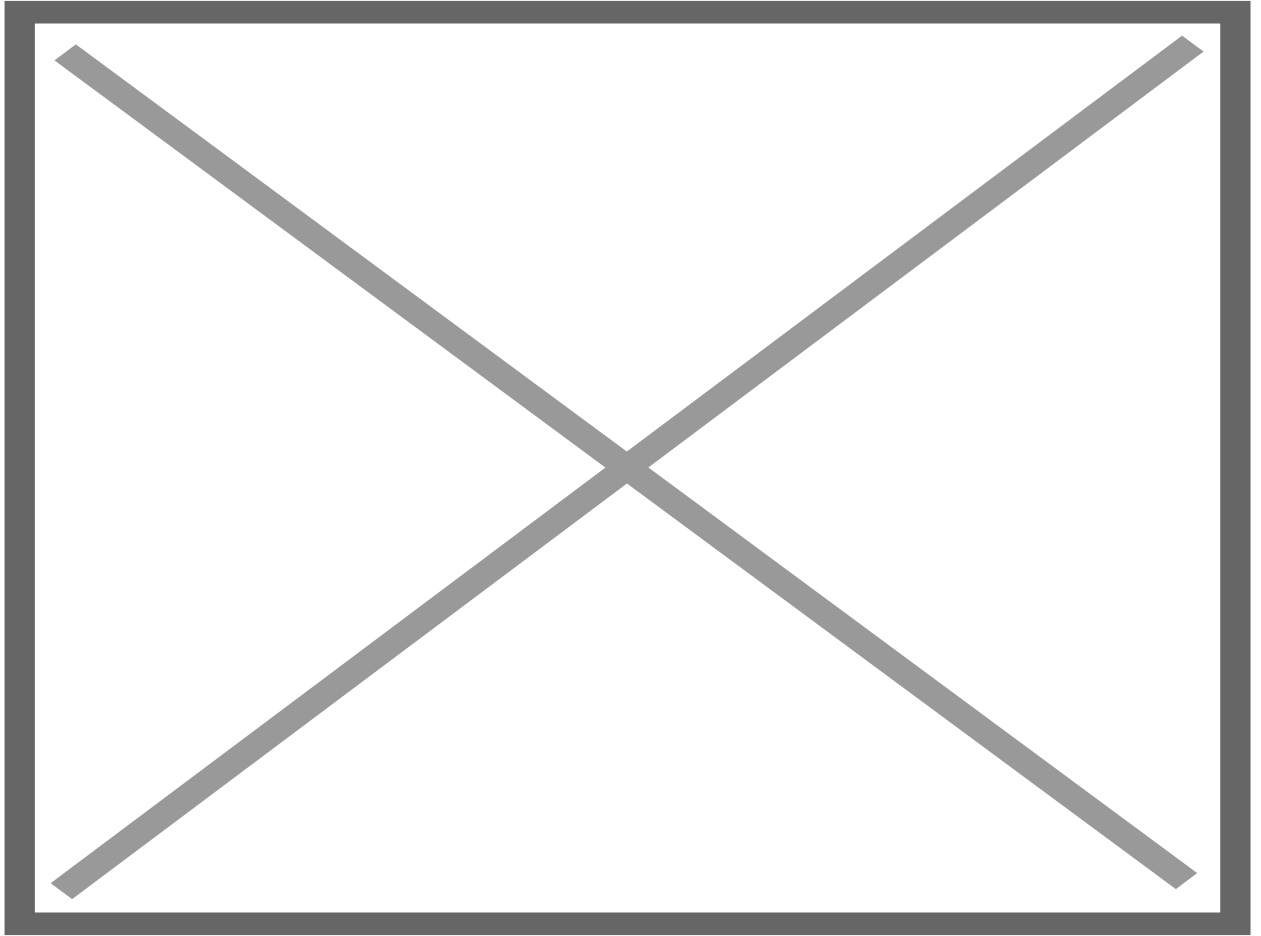
Như Lai Thiền trong kinh tạng Pàli, hay "*Hành Thiền, một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng*", là một công trình nghiên cứu chỉ đề cập đến Như Lai Thiền mà không đề cập đến Tổ Sư Thiền. Ở đây chúng tôi hạn chế trong Kinh Tạng Pàli mà không đề cập đến A-tỳ-đàm - Tạng Pàli, với chủ đích muốn giới thiệu cho các Phật tử hiểu rõ Thiền nguyên thủy là gì, trước hết là ngang qua kinh nghiệm bản thân của đức Phật khi ngài chưa thành Đạo, khi Ngài thành Đạo, trong suốt 45 năm thuyết pháp và cuối cùng khi Ngài nhập Niết-bàn.

Tiếp đến chúng tôi giới thiệu pháp môn Thiền ngang qua những lời dạy của Ngài trong kinh điển, chú trọng giới thiệu pháp môn Thiền như là một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng có thể ứng dụng ngay trong đời sống hiện tại, vừa là một tiến trình đưa đến giải thoát và giác ngộ.

Cuối cùng, chúng tôi xin giới thiệu một pháp môn Thiền: Pháp môn Anapànasati, niệm hơi thở vào hơi thở ra, một Pháp môn Thiền nguyên thủy do đức Phật giảng dạy, một pháp môn Chỉ quán, Định Tuệ song tu mà mọi người có thể thực hành, ngay trong hiện tại đối với bản thân mình.

Mọi trình bày của chúng tôi đều nêu rõ xuất xứ, trích từ trong Kinh tạng Pàli nào, để xác chứng đó là những lời dạy của đức Phật, chứ không phải là những

sản phẩm tưởng tượng của diễn giả, và giúp cho những ai muốn tự mình nghiên cứu tư liệu cũng có thể truy nguyên đến nguồn gốc một cách chính xác.



## Những kinh nghiệm cá nhân của đức Phật về Thiền

Thiền là một pháp môn do sáng kiến của đức Phật, do kinh nghiệm tu tập bản thân của Ngài, không một ai dạy cho Ngài, và chính nhờ kinh nghiệm bản thân ấy mới giúp cho Ngài xây dựng một pháp môn giải thoát và giác ngộ, rất độc đáo, tuyệt diệu; đó là pháp môn: Giới Định Tuệ.

Kinh nghiệm Thiền đầu tiên của đức Phật là khi Ngài đến học đạo với Alara Kalama về pháp môn Vô-sở-hữu-xứ, và học đạo với Uddaka Ramaputta về pháp môn Phi-tưởng Phi-phi-tưởng-xứ. Hai pháp môn Thiền ngoại đạo, Ngài học, Ngài hành, Ngài chứng và được hai vị ngoại đạo sư xác nhận là đã thật chứng. Nhưng Ngài nhận thấy hai pháp môn ấy không đem đến giải thoát nên Ngài đã bỏ đi. Hai vị ngoại đạo sư ấy xác nhận:

*"Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố, chính pháp ấy hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú. Pháp mà hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú, chính pháp ấy tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố. Pháp mà tôi biết, chính pháp ấy hiền giả biết; Pháp mà hiền giả biết, chính Pháp ấy tôi biết. Tôi như thế*

*nào, hiền giả là như vậy; hiền giả như thế nào, tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, hiền giả! Hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này".*

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Alara Kalama là đạo sư của Ta, lại đặt Ta, đệ tử của người ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng Ta với sự tôn sùng tối thượng. Này các Tỷ-kheo, rồi ta tự suy nghĩ: "Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô sở hữu xứ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta không tôn kính Pháp này, và từ khước pháp ấy, Ta bỏ đi" (Trung Bộ Kinh).

Kinh nghiệm thứ hai là kinh nghiệm của đức Phật khi chưa thành Đạo, Ngài muốn đoạn trừ các dục, nhưng vì Ngài chưa hành Thiền, nên chưa đoạn trừ được tham sân si, như đoạn kinh sau đây nêu rõ: "*Này Mahànàma, thuở xưa, khi Ta còn là vị Bồ-tát, chưa chứng được Bồ-đề, chưa thành Chính đẳng, Chính giác, Ta khéo thấy như thật chính kiến: "Các dục, vui ít, khổ nhiều, náo nhiễu, sự nguy hiểm ở đây nhiều hơn".*

*Dầu ta khéo thấy với như thật chính kiến như vậy, nhưng Ta chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sinh, hay một pháp nào khác cao thượng hơn, và như vậy, Ta biết rằng ta chưa khỏi bị các dục chi phối. Và này Mahànàma, khi nào Ta khéo thấy với như thật chính quán: "Các dục, vui ít, khổ nhiều, náo nhiễu, và sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn". Và ta chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sinh, hay một pháp nào cao thượng hơn, như vậy ta mới khỏi các dục chi phối" (Trung Bộ Kinh)*

Kinh nghiệm này nêu rõ, chỉ một mình như thật quán các dục là vui ít khổ nhiều chưa đủ, phải có hành Thiền, tức là chứng được hỷ lạc do ly dục sinh mới có thể nhiếp phục và đoạn trừ các dục. Chính do kinh nghiệm này, đức Phật sau này đã hành Thiền định để nhiếp phục các dục và đã thiết lập pháp môn Giới Định Tuệ, trong ấy có Thiền để đưa hành giả đi đến giác ngộ giải thoát.

Kinh nghiệm thứ ba của Sa-môn Gotama là khi tu hành sáu năm khổ hạnh đã xong, Ngài nhận thấy khổ hạnh không đưa con người đến giác ngộ và giải thoát, nên Ngài đã từ bỏ khổ hạnh và đi đến Uruvela. Tại đây, Ngài tìm thấy một địa điểm khả ái, có con sông trong sáng chảy gần, một khóm rừng thoải mái, một trú xứ thuận tiện để hành Thiền. Ngài chọn lựa địa điểm ấy và quyết định ngồi xuống tại đấy để tu trì. Nhưng ba ví dụ đã khởi lên, giúp Ngài hiểu rõ phải hành Thiền như thế nào mới có kết quả.

Ví dụ thứ nhất, một người cầm lửa lấy một khúc cây đấm ướt đầy nhựa sống, đặt vào trong nước rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhen lửa. Lẽ dĩ nhiên, với

điều kiện này, lửa không thể nhen nhúm được.

Ví dụ thứ hai cũng giống như trên, lần này khúc cây vẫn đắm ướt, vẫn đầy nhựa sống, nhưng được vớt ra khỏi nước, nếu có cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhen lửa, lẽ dĩ nhiên với điều kiện này lửa cũng không thể nhen nhúm được.

Ví dụ thứ ba nói đến khúc cây không có nhựa, được vớt khỏi nước, và đặt trên đất khô. Nếu người này cọ xát khúc cây ấy với dụng cụ làm lửa, thời lửa có thể hiện ra. Ví dụ này giới thiệu cho Sa-môn Gotama rõ là muốn hành Thiền cho có hiệu quả thời phải ly dục, ly bất thiện pháp mới hy vọng chứng quả như đã ghi trong đoạn kinh Trung Bộ:

*"Này Aggivessana, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la môn nào sống không xả ly các dục vọng về thân, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy không có thể chứng được Vô thượng Chính đẳng giác... Nếu tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn nào sống xả ly các dục vọng về thân... và nội tâm đã được khéo đoạn trừ, đã được khéo làm cho nhẹ bớt, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy có thể chứng được tri kiến Vô thượng Chính đẳng Chính giác".*

Ba ví dụ trên đã giới thiệu cho Sa-môn Gotama biết là muốn hành Thiền cho có kết quả thì phải ly dục, ly bất thiện pháp. Do vậy, sau này khi dạy về hành Thiền điều kiện tiên quyết của hành Thiền phải làm là "*ly dục, ly bất thiện pháp*". Còn đắm say các dục, còn làm các hạnh bất thiện, thì không thể hành Thiền cho có kết quả. Những kinh nghiệm quý báu này điều được đức Phật áp dụng khi Ngài giảng dạy về Thiền.

Một kinh nghiệm nữa đến với Sa-môn Gotama: Sau khi tu hành khổ hạnh trong 6 năm không có kết quả, Ngài tự hỏi có con đường nào khác có thể đưa Ngài đến giác ngộ, và sau đây là những lời ghi nhận của Ngài khi Ngài hướng tìm một con đường khác, như đã ghi trong Đại kinh Saccaka, Trung Bộ Kinh:

*"Nhưng ta với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Hay là có con đường nào khác đưa đến giác ngộ?"*

*"Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta biết, trong khi phụ thân Ta, dòng họ Thích Ca, đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây Diêm phù đề. Ta ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ, khi an trú như vậy Ta nghĩ: "Theo con đường này có thể đưa đến giác ngộ chăng"? Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: "Đây là con đường đưa đến giác ngộ".*

Với kinh nghiệm này, Sa-môn môn Gotama thực hành Thiền định chứng Sơ thiền, Thiền thứ hai, Thiền thứ ba, Thiền thứ tư. Rồi đến Thiền thứ tư, Ngài hướng tâm và chứng được ba minh và cuối cùng, Ngài thành Đạo, chứng được Thánh quả, thành bậc Chính giác. Chúng tôi ghi chép sau đây kinh nghiệm hành Thiền, chứng đạo của Ngài như đã được ghi trong Đại Kinh Saccaka:

*"Và này Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh có tầm có tứ. Ngày Aggivessana, như vậy là thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.*

*Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Ly hỷ trú xả, chính niệm tĩnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Ngày Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Xả niệm xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Ngày Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta".*

Rồi với tâm định tĩnh trong Thiền thứ tư ấy, Sa-môn môn Gotama hướng tâm đến Túc mạng minh, đến Thiên nhãn minh, đến Lộ tận minh:

*"Nhờ hiểu biết như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Ta đã biết: "Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành. Việc cần làm đã làm. Không còn trở lui trạng thái này nữa". Ngày Aggivessana, đó là Minh thứ ba, Ta đã chứng được trong canh cuối, vô minh diệt minh sinh, mê tối diệt ánh sáng sinh, do ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần" (Trung Bộ Kinh).*

Sau khi đức Phật thành Đạo, nếp sống đặc biệt của Ngài như đã được diễn ra trong Kinh tạng Pàli là thuyết pháp độ sinh, và hành Thiền giải thoát. Thật sự ở nơi đây hai hình ảnh linh động nhất của bậc giáo chủ đạo Phật là thuyết Pháp và hành Thiền. Trong đời sống hàng ngày của đức Phật, ngoài trách nhiệm thuyết Pháp độ sinh, đức Phật hoàn toàn sống đời sống hành Thiền. Buổi sáng đi khát thực, độ ngộ xong, Ngài đi sâu vào rừng núi để hành Thiền.

Buổi chiều, đức Phật thường từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, tức là buổi chiều Ngài cũng hành Thiền. Ban đêm, trong canh một Ngài đi kinh hành. Trong canh hai, Ngài đi kinh hành và ngồi Thiền. Canh ba, Ngài nằm nghỉ với dáng nằm con sư tử. Ngài thức dậy, lại đi kinh hành và ngồi Thiền. Khi Ngài nhập Niết bàn, Ngài cũng từ nơi cảnh Thiền định mà nhập Niết bàn:

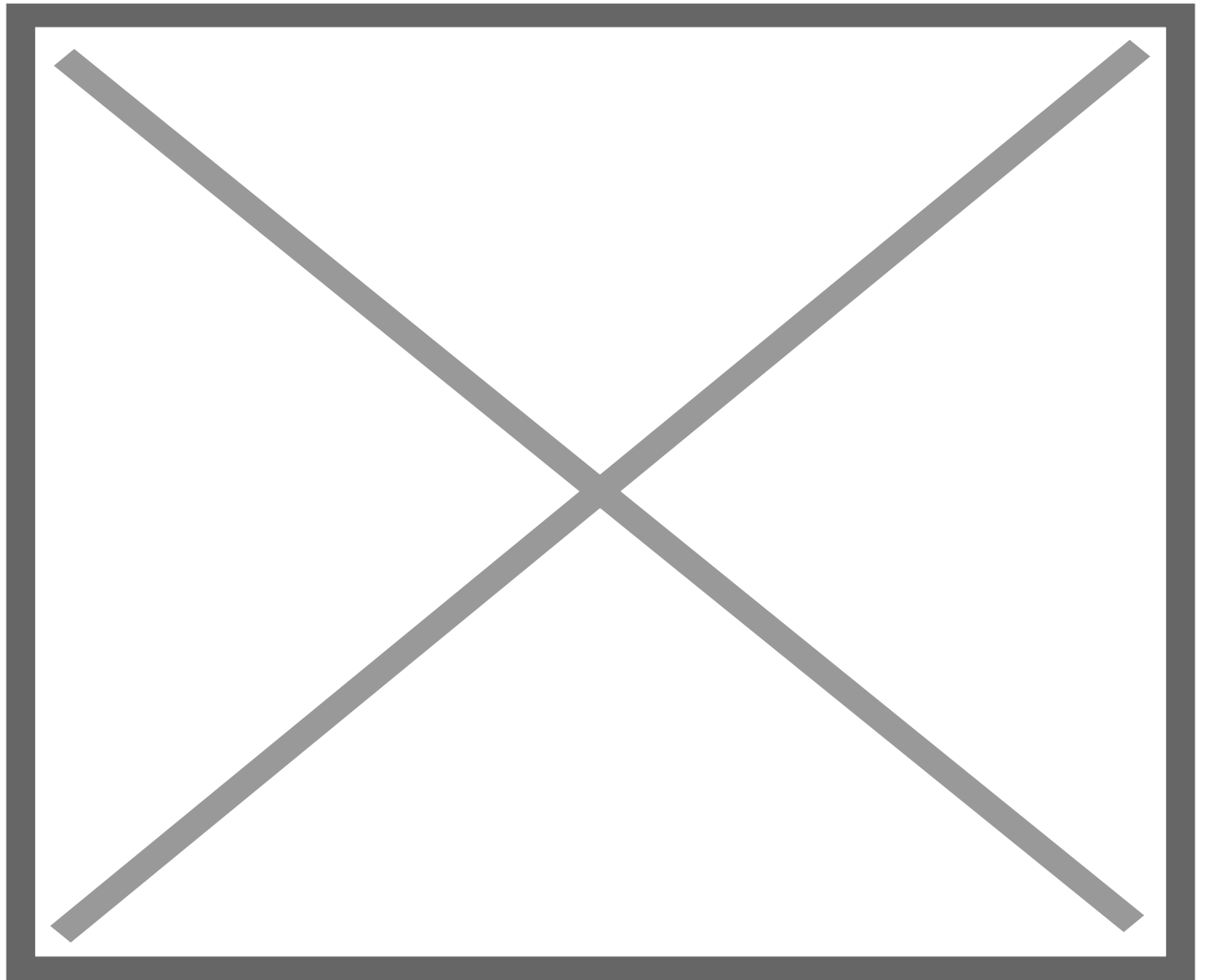
*"Xuất Thiền thứ tư, Ngài nhập định Thiền thứ ba. Xuất Thiền thứ ba, Ngài nhập định Thiền thứ hai. Xuất thiền thứ hai, Ngài nhập định Sơ Thiền. Xuất Sơ Thiền, Ngài nhập định Thiền thứ hai. Xuất Thiền thứ hai, Ngài nhập định Thiền thứ ba. Xuất Thiền thứ ba, Ngài nhập định Thiền thứ tư. Xuất Thiền thứ tư, Ngài lập tức Nhập diệt" (Trung Bộ Kinh).*

Và chúng ta thường gặp hai lời khuyên này của đức Phật cho các Tỷ-kheo xuất gia: *"Này các Tỷ-kheo, khi các người hội họp lại, thường có hai việc phải làm: một là đàm luận về Phật pháp, hai là giữ im lặng của một bậc Thánh" (Trung Bộ Kinh).*

Và sự im lặng của các bậc Thánh ở đây là hành Thiền.

Lời dạy thứ hai là lời khuyên hành Thiền của đức Phật: *"Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống. Này các Tỷ-kheo, hãy tu Thiền, chớ có phóng dật, chớ có sinh lòng hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các người".* Và khi sắp Niết-bàn, đức Phật nhắc đi nhắc lại nếp sống của một Tỷ-kheo tối thắng là tu Thiền định, Thiền quán:

*"Và này Ananda, ở đời Tỷ-kheo quán thân trên thân... quán thọ trên các cảm thọ.... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhiếp phục mọi tham ưu ở đời. Như vậy này Ananda, Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình y tựa chính mình, không y tựa một vị khác, dùng Chính pháp làm ngọn đèn, dùng Chính pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác. Những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta" (Trường Bộ Kinh, Kinh Đại Bát Niết Bàn).*



## **Lời dạy này của đức Phật chính là một lời khuyên tu Thiền và hành Thiền.**

Với một bậc Đạo sư, trước khi thành Đạo đã có nhiều kinh nghiệm về Thiền như vậy, đã khám phá ra con đường Giới Định Tuệ đưa đến giác ngộ giải thoát, trong ấy Thiền chiếm một vị trí quan trọng, cho đến khi thành Đạo và nhập Niết-bàn, cũng đều là những kinh nghiệm bản thân về Thiền định.

Hơn nữa, từ khi thành Đạo cho đến khi nhập Niết-bàn, Ngài sống một đời sống hằng ngày hành Thiền để hiện tại lạc trú và sách tấn các đệ tử tu hành, cho đến trong suốt 45 năm thuyết pháp, lời giảng dạy của Ngài chính là hành Thiền. Đến giờ phút gần nhập Niết-bàn, lời khuyến khích cuối cùng cho các đệ tử cũng là những lời khích lệ hành Thiền. Đối với một bậc Đạo sư như vậy, tự nhiên hành Thiền chiếm một địa vị vừa ưu tiên, vừa quan trọng trong những kinh điển Ngài dạy.

Vậy nay, chúng ta hãy tìm hiểu Thiền là gì, và hành tướng của Thiền là như thế nào? Chữ Thiền từ chữ Pàli là Jhàna, từ chữ Sanskrit là Dhyàna, được Ngài



Buddhaghosa định nghĩa như sau: "*Aramman, ùpanijjhà nato paccanika - jhàpanato và jhapam*" (Thanh Tịnh Đạo, 150) nghĩa là do Thiền trên các đối tượng lựa chọn, và do đốt cháy những gì đối nghịch nên gọi là Thiền. Như vậy, Thiền là có nghĩa lựa chọn một đối tượng rồi Thiền tư trên đối tượng ấy, khiến cho khả năng đốt cháy, thiêu hủy các pháp đối nghịch, ở đây, chỉ cho các triền cái và các kiết sử phiền não.

Định nghĩa về Thiền trong các kinh điển thường lồng vào trong khung cảnh Giới Định Tuệ, và đề cập đến Định tức là Thiền định, tức là Thiền. Những định nghĩa này có rất nhiều chi tiết và ví dụ, và có thể được phân tích thành những giai đoạn như sau:

- Sửa soạn hành Thiền - Đoạn trừ các triền cái - Chứng Sơ thiền cho đến Tứ thiền

#### A. Sửa soạn hành Thiền

Sau khi thành tựu Giới uẩn, nghĩa là thành tựu hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, chính niệm tỉnh giác, hành giả: "*Lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi đi khất thực và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú niệm trước mặt*". (Kinh Trung Bộ).

Trong sự sửa soạn hành Thiền, chúng ta thấy rõ hành giả phải giữ Giới, tức là phải sống một nếp sống trong sạch và lành mạnh, mới có thể hành Thiền. Nói một cách khác, hành Thiền chỉ có hiệu quả khi nếp sống của hành Thiền là phải ly dục, ly bất thiện pháp. Những ai ăn nhiều, ngủ nhiều, tất nhiên khó hành Thiền; những ai say đắm năm dục, say đắm về rượu men rượu nấu, làm các hạnh bất thiện về thân, về lời, về ý, tất nhiên khó hành Thiền. Nói tóm lại, người hành Thiền phải sống một đời sống lành mạnh và trong sạch, thời hành Thiền mới có kết quả.

#### B. Đoạn trừ các Triền cái

"*Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gọi rửa tâm hết dục tham. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gọi rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, với tâm hướng về ánh sáng, chính niệm tỉnh giác, gọi rửa tâm hết hôn trầm thụy miên.*"

"*Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối tiếc, nội tâm trầm lặng, gọi rửa tâm hết trạo cử hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát ly khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gọi rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp*" (Kinh



Trung Bộ).

Năm triển cái này có khả năng làm uế nhiễm tâm và làm yếu ớt trí tuệ, nên phải trừ khử để được sáng suốt và để trí tuệ được phát triển. Trong kinh Tăng Chi, đức Phật có nêu rõ những pháp giúp đoạn trừ năm triển cái này:

*"Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sinh không sinh khởi và dục tham đã sinh được đoạn tận... Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sinh không sinh khởi, và sân đã sinh được đoạn tận... Người tinh cần tinh tấn, này các Tỷ-kheo, hôn trầm nhụy miên chưa sinh không sinh khởi, hôn trầm thụy miên đã sinh được đoạn tận... Người có tâm tịnh chỉ, này các Tỷ-kheo, nghi hoặc chưa sinh không sinh khởi, hay nghi hoặc đã được sinh đoạn tận".*

*"Này các Tỷ-kheo, như một người mắc nợ, liền làm các nghề nghiệp, những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia mắc nợ nên ta làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được các nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi vợ".*

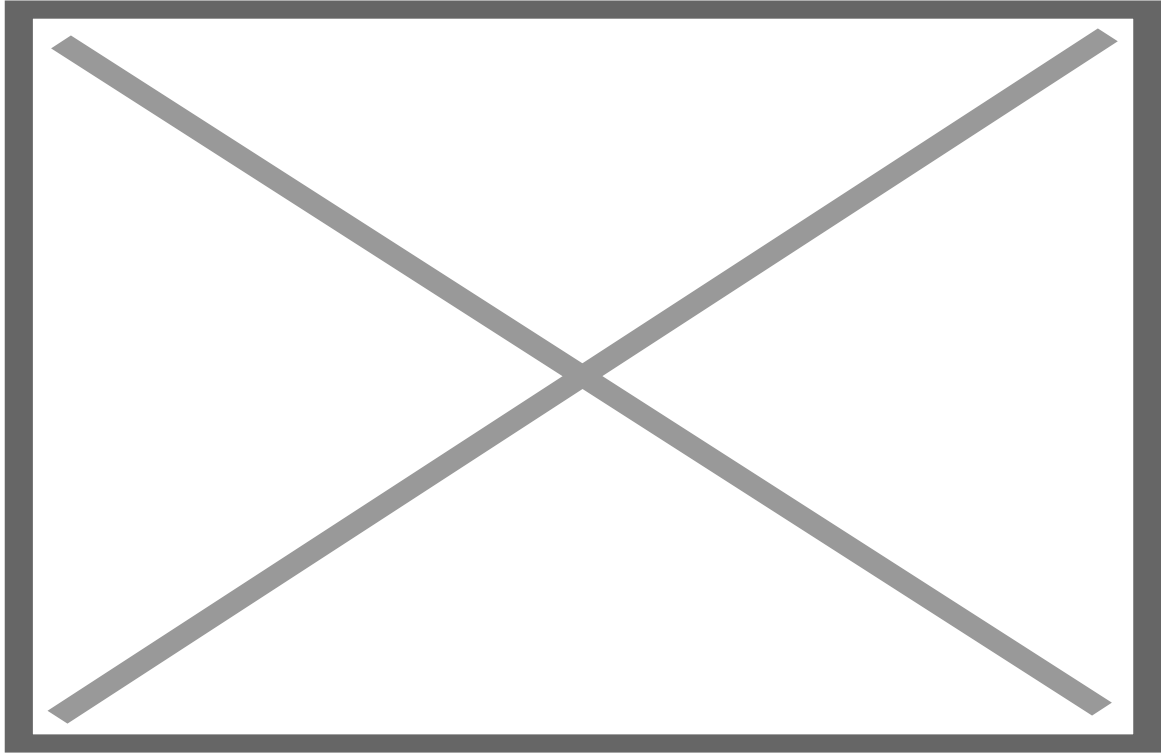
Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người bị bệnh đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian, người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người bị nhốt trong ngục, người ấy sau một thời gian được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người giàu có nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc. Người ấy sau một thời gian đã đi khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng, yên ổn,

không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.



Cũng vậy này các Tỷ kheo, vị Tỷ-kheo tự mình quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc. Này các Tỷ kheo, cũng như không mắc nợ, như không bị bệnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như được đất lành yên ổn, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán năm triền cái, khi chúng được diệt trừ.

Như vậy đối với người hành Thiền, năm triền cái có tác dụng như một gánh nặng, như một trói buộc và giải thoát chúng có nghĩa là làm vơi nhẹ những gánh nặng và làm giải tỏa những trói buộc. Khi năm triền cái đã đoạn trừ, người hành Thiền mới thật sự bước vào Thiền định, do một tiến trình diễn tiến như sau, như được diễn tả trong kinh Trường Bộ: *"Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái, hân hoan sinh. Do hân hoan nên hỷ sinh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an, do thân khinh an lạc thọ sinh. Do lạc thọ, tâm được định tĩnh"*.

(còn tiếp)