

10 ĐẠO BÌNH MA

- ❖ Hành Thiền chẳng khác nào một cuộc chiến tranh giữa Thiện và Ác. Bên ác gồm các lực lượng phiền não, được gọi là "*Mười Đạo Bình Ma*."
- ❖ Đức Phật đã từng nói với Ma vương: "*Này Ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là dã dượi buồn ngủ, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người...*"

1. Dục Lạc

- Nhờ thiện nghiệp, chúng ta tái sinh vào thế giới có nhiều dục lạc như: Sắc đẹp, thanh hay, mùi thơm, vị ngon, xúc dễ chịu, Pháp vừa ý.
- Khi tiếp xúc với sáu đối tượng này, ta phát sinh ham muốn. Vì vậy, thiền sinh cần phải thu thúc lục căn, hạn chế tiếp xúc tối đa với ngoại cảnh bên ngoài để cho tâm dễ an trú trên đề mục thiền.

2. Bất Mãn

- Thiền sinh có khi không hài lòng với đời sống Thánh thiện, cảm thấy chán nản với tọa cụ, thức ăn, thời tiết,... nên không thấy thoải mái, thích thú hành thiền, khiến cho việc hành thiền thụt lùi thì bạn phải tìm cách điều chỉnh hợp lý.
- Nhờ vậy, bạn hứng thú và nhiệt thành tu tập đúng phương pháp, và chế ngự được chướng ngại. An lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi.

3. Đói Khát

- Việc ăn uống cốt yếu không phải để hưởng thụ mà là để có sức khỏe tu tập. Chúng ta đói, không phải chỉ đói thức ăn, mà còn đói nhiều thú vui giải trí, tiềm ẩn trong mọi lĩnh vực và nhu cầu từ vật chất đến tâm linh.
- Chúng ta hãy thiếu dục, tri túc (*ít muốn, biết đủ*). Hãy chỉ làm những gì mình cần, chứ đừng chiều theo những gì mình thích. Nhờ vậy, thiền sinh sẽ tiến tu, sớm nếm được hương vị Pháp Bảo.

10 ĐẠO BÌNH MA

4. Tham Ái

- Khi dục lạc tiếp xúc các giác quan thì tham ái phát sinh nếu ta không chánh niệm kịp thời.
- Đây là đạo bình ma có đông quân số nhất và đánh vào nhiều mặt.
- Cho nên thiền sinh cần phải thu thúc lục căn bằng cách luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác và dừng để si mê chi phối, tạo cơ hội tốt cho tham ái tấn công.

5. Dã Dượi, Buồn Ngủ (Hôn Trầm, Thụy Miên)

- Dã dượi hay hôn trầm nghĩa là tâm yếu kém, co rút lại, đặc cứng, không thể giữ đối tượng thiền chắc chắn, làm cho thân mệt mỏi, thụ động. Do vậy, tư thế ngồi của bạn không còn ngay thẳng và vững vàng, còn đi kinh hành thì chân nặng nề, lê lét. Khi dã dượi thì sẽ kéo theo buồn ngủ nên mí mắt bắt đầu nặng, đầu bỗng nhiên gục về phía trước.
- Khi đó, thiền sinh phải nỗ lực tinh tấn hơn nữa để đốt cháy loại phiền não này. Đức Phật chỉ dạy tám cách để chế ngự như sau:

1. Thay đổi thái độ.

Hãy quyết định: "*Ta sẽ ngồi như vậy dù dã dượi, buồn ngủ có đến nữa.*" Nếu buồn ngủ do hành thiền dễ dàng, êm dịu mà giảm tinh tấn, không cố gắng nhiều thì hãy cố gắng chánh niệm, chú tâm hơn vào đề mục thiền hay quan sát thêm các đề mục khác nổi bật trên toàn thân. Khi tâm tỉnh lại thì hãy đưa tâm về đề mục chính để tiếp tục vun bồi định niệm.

2. Nhớ lại và suy nghiệm ý nghĩa những đoạn Kinh hay giáo lý đã biết.

3. Đọc lại một số đoạn Kinh đã thuộc.

Nếu đang hành thiền chung nhóm thì thiền sinh nên đọc thầm hay vừa đủ mình nghe để không phiền người khác.

4. Dùng biện pháp mạnh hơn như: kéo tai, chà xát chân, tay, mặt... để kích thích làm cho máu chạy đều khiến tâm tỉnh táo.

5. Hãy từ từ chánh niệm đi rửa mặt.

6. Nhìn vào ánh sáng như ánh sáng mặt trăng, ánh đèn, nhưng đừng nhìn vào mặt trời, vì sẽ làm hại mắt.

7. Hãy thử đi kinh hành trong chánh niệm.

8. Hãy đi ngủ. Nếu vào giường mà không ngủ được thì hãy tiếp tục hành thiền. Nếu buồn ngủ kéo dài nhiều ngày do bệnh hay ăn uống, sinh hoạt, ngủ nghỉ không hợp lý thì hãy chữa bệnh, điều chỉnh lại.

10 ĐẠO BÌNH MA

6. Hoài Nghi

Sự buồn ngủ, đã dưng, thiếu trí tuệ khiến thiền sinh nghi ngờ khả năng của mình. Khi buông thả hành thiền, thiền sinh sẽ nghi ngờ về khả năng của mình, về Pháp tu, về vị Thầy.

❖ **Tâm Gai Góc**

Có năm loại hoài nghi khiến tâm trở nên gai góc:

- Nghi ngờ Phật, vị Thầy dạy con đường giải thoát.
- Nghi ngờ Pháp, con đường thoát khổ.
- Nghi ngờ Tăng, những bậc Thánh đã giác ngộ một phần hay toàn thể, rồi nghi ngờ giới luật và cách hành thiền của mình.
- Nghi ngờ các thiền sinh, bao gồm cả Thiền sư.
- Nghi ngờ và không tin tưởng cả vào việc hành thiền. Khi có nhiều nghi ngờ, tâm sẽ tràn ngập sân hận, phản kháng, trở nên gai góc và không muốn hành thiền.
- Cách tốt nhất để triệt hạ hoài nghi là phải gặp một vị Thầy đáng tin cậy để được giải thích, chỉ dẫn, khuyến khích và phải kiên nhẫn thực hành để có cơ hội tự mình chứng nghiệm chân lý và lợi ích hành thiền.
- Khi đó, hoài nghi sẽ tự tan biến. Nếu không hành thiền hợp lý, đúng đắn, thiền sinh sẽ không tự mình kinh nghiệm, rồi hoài nghi gia tăng và trở nên sân hận, bất mãn, và chống đối.

❖ **Năm Dây Trói Buộc**

Tâm gai góc còn sinh ra từ năm loại dính mắc:

- Tham ái vào ngũ dục: Chỉ thích những đối tượng khả ái, không hài lòng những gì đang thực sự diễn ra.
- Quá luyến ái, chăm sóc thân thể mình nên không chấp nhận các cảm giác khó chịu.
- Luyến ái vào kẻ khác hay thân thể của họ.
- Dính mắc vào thực phẩm.
- Hành thiền với mục đích được tái sinh vào cõi trời.
- Để vượt qua 5 trói buộc này, trước tiên, thiền sinh phải nhận diện chúng, rồi nỗ lực, chăm chỉ hành thiền thì sẽ chế ngự được hoài nghi và sân hận.
- Khi đó, tâm sáng suốt, hoan hỷ, tái lập lại sự tinh tấn ban đầu trong việc hành thiền.
- Tiếp theo là sự tinh tấn đều đặn hay duy trì giúp cho Chánh niệm và Chánh định tiến triển, và sự tinh tấn vượt bậc ở mức độ thiền cao hơn đưa đến giải thoát.

10 ĐẠO BINH MA

❖ **Đức Tin Khai Sáng Tâm**

Đặc tính của đức tin là quét sạch hoài nghi và khiến tâm trong sáng. Một thiền sinh không hiểu được những đặc tính quý báu của Phật, Pháp, Tăng sẽ nghi ngờ giá trị của Tam Bảo và hiệu năng của việc hành thiền.

Nhưng khi tìm hiểu bài giáo lý, được Thiền Sư giảng giải, thiền sinh này sẽ bớt dần hoài nghi và tăng trưởng đức tin. Nhờ vậy, thiền sinh hứng thú, tích cực hành thiền và thực sự chứng nghiệm sự thật, nếm được hương vị Pháp Bảo.

Khi đó, đức tin mới thực sự vững chắc, xóa bỏ hoàn toàn hoài nghi, rồi trở nên trong sáng, trong sạch, đầy an lạc và sáng suốt.

Đức tin chân chánh có công năng tập trung và làm sáng tỏ ngũ lực: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Ngũ lực sẽ trở thành đạo binh tinh nhuệ, tỉnh giác và đầy hiệu năng đánh bại tất cả mười đạo binh ma.

❖ **Bốn Sức Mạnh Giúp Hành Thiền Hiệu Quả**

Bốn sức mạnh hỗ trợ hay Tứ Như Ý Túc gồm có: **Dục** là ý chí tu tập nhiệt tâm; **Cần** là tinh tấn nỗ lực; **Định** là sự kiên định, vững chắc, không thoái chuyển và **Quán** là Trí tuệ, hay sự hiểu biết thấu đáo. Nếu bốn yếu tố này trọn vẹn, thiền sinh sẽ sớm thấy rõ Niết bàn.

❖ **Sự khôn khéo**

- Thiền sinh nên hướng tâm vào trong để theo dõi, quan sát đề mục thiền hay những hiện tượng của thân tâm mình một cách liên tục, cẩn thận mà không nên phân tích, nhận xét, đánh giá hay điều khiển các hiện tượng đó theo ý mình.
- Không có bất cứ kinh nghiệm nào tốt hay xấu mà tất cả chỉ là kinh nghiệm mà thôi. Những hiện tượng đó sinh diệt tùy theo các điều kiện nhân duyên chi phối. Điều quan trọng nữa là thiền sinh không nên hướng tâm ra ngoài để ý, phê bình, chỉ trích người khác hay bất mãn với ngoại cảnh.
- Chúng ta nên biết rằng mục đích chính mình hành thiền bây giờ là hiểu và sửa thân tâm của mình, chứ không phải tìm lỗi, sửa lỗi người khác. Việc đó không phải là nhiệm vụ của mình. Hãy biết kham nhẫn, chấp nhận ngoại cảnh, thông cảm cho người và sáng suốt, chuyên tâm hành thiền để thoát khỏi khổ đau.

10 ĐẠO BINH MA

7. Sợ Hãi, Khiếp Nhược hay Hèn Nhát

- Đạo binh sợ hãi này dễ tấn công thiền sinh hành thiền ở nơi hẻo lánh, đặc biệt là khi tinh tấn yếu sau khi bị dă dươi, buồn ngủ tấn công.
- Sự hiểu biết rõ ràng về Giáo Pháp và dũng cảm, tinh tấn thực hành Giới – Định – Tuệ sẽ đẩy lùi sợ hãi.
- Thiền sinh nên nhìn vấn đề với một tâm cởi mở và thoải mái, thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy.
- Khi gặp bất kỳ vấn đề gì trong lúc hành thiền, hãy can đảm và thành thật trình cho Thiền Sư biết để được hướng dẫn vượt qua chướng ngại.

8. Kiêu Mạn và Vô Ơn

- Chinh phục được hoài nghi, thiền sinh bắt đầu hiểu được Giáo Pháp, cảm nhận được an lạc, lợi lạc hành Thiền. Nhưng cũng chính vì vậy mà tâm kiêu mạn và vô ơn khởi sinh.
- Thiền sinh phân vân không biết Thầy mình có thành quả kỳ diệu như mình chưa, bạn tu khác có hành thiền tích cực như mình không,...
- Kiêu mạn phần lớn xảy ra khi thiền sinh đến giai đoạn nhất thời thấy được sự sinh diệt của các hiện tượng ngay tức khắc dưới ánh sáng chánh niệm.
- Khi đó, hàng loạt phiền não sẽ kéo đến gây chướng ngại tai hại. Với tâm tràn đầy năng lực, hỷ lạc, thiền sinh cảm thấy mình thành công lớn lao, vĩ đại, rồi tâm sẽ bảo thủ, cố chấp, thân sẽ căng cứng.

❖ *Quên Ơn Người Đã Giúp Đỡ Mình*

- Kiêu mạn là tâm đáng sợ, hủy diệt lòng biết ơn nên xem thường các vị ân nhân, rồi chê bai, dèm pha đức hạnh của họ.
- Luôn khiêm nhường, biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân là vũ khí lợi hại để chiến thắng đạo binh ma kiêu mạn.
- Cách báo ân cao cả nhất cho cha mẹ, Thầy Tổ và các chúng sinh là thiền sinh phải cố gắng tu tập và giúp đỡ họ thực hành con đường thoát khổ, ra khỏi luân hồi sinh tử.

10 ĐẠO BÌNH MA

9. Danh Lợi

- Khi thực hành thâm sâu, bạn có tác phong và cách cư xử đứng đắn nên được nhiều người kính trọng, tán dương và lợi lộc cũng sẽ đến thật nhiều. Thậm chí, người ta đồn rằng bạn đã đắc đạo. Khi lời tán dương và cử chỉ kính trọng của mọi người đối với bạn đã in sâu vào tâm thì lúc này, bạn dễ bị gục ngã trước Danh Lợi.
- Những thiền sinh chưa thực hành thâm sâu rất dễ bị tự đánh lừa về những tiến bộ của mình, nên quá tự tin, vội vã muốn chính thức thực hiện công cuộc hoằng Pháp, giảng dạy đại chúng. Làm thế là muốn được thán phục và tán dương. Người loại này sẽ dạy thiền sai trái, không phù hợp theo Kinh điển, cũng không có nhiều kinh nghiệm thâm sâu nên sẽ làm hại những ai theo học.

❖ **Thành Thật**

Thành thật với chính mình, với vị Thầy và với người khác sẽ hạn chế tối đa tâm dính mắc vào Danh Lợi và tiến tu đều đặn. Nếu hành thiền với tham vọng được lợi danh, thiền sinh sẽ không tiến bộ chút nào. *Cho nên, động cơ chính để chúng ta tu tập là chấm dứt khổ đau.*

❖ **Dập Tắt Lửa Phiền Não**

- Nếu thật tâm thực hành Giới – Định – Tuệ, thiền sinh sẽ chế ngự, dập tắt, và loại trừ tất cả các loại phiền não. Giữ giới giúp loại bỏ các phiền não tác động qua lời nói và hành động. Thực hành Thiền Định giúp chế ngự những phiền não tư tưởng ám ảnh trong tâm, và hành Thiền Minh Sát giúp nhổ tận gốc rễ phiền não ngủ ngầm trong vô thức.
- Khi diệt trừ được ba loại phiền não này, thì lợi lộc, danh tiếng sẽ tự động đến một cách tự nhiên mà thiền sinh cũng không bị dính mắc vào chúng vì thấy rằng chúng quá nhỏ nhoi so với kết quả cao quý mà mình đạt được qua nỗ lực hành Thiền của mình.
- Khi đó, thiền sinh sẽ biết cách sử dụng lợi lộc và danh tiếng một cách thích hợp, đồng thời tiếp tục hành thiền để giải thoát rốt ráo.

10 ĐẠO BINH MA

10. Khen Mình, Chê Người

Trong lúc hành Thiện, mục đích chính yếu và cao quý của chúng ta có thể bị phá hoại bởi những hiệu quả phụ của việc hành thiện. Tâm ý khen mình và chê người thường xuất hiện khi thiện sinh đạt được một số tiến bộ trong thực hành. Ví như khi cảm thấy giới luật của mình được trong sạch, họ có thể quá tự hào, nên hay phê phán phẩm hạnh người khác.

❖ **Cốt Tủy Của Đời Sống Thánh Thiện**

- Chúng ta có thể thỏa thích về sự trong sạch của mình, nhưng không nên chê bai, hạ thấp người khác xuống để thổi phồng mình lên. Trong Kinh Lối Cây, Đức Phật ví Giới, Định và Tuệ giống như một khúc cây có lõi rất quý. Cành lá là danh thơm và lợi lộc. Vỏ mỏng bên ngoài là Giới hạnh. Vỏ dày bên trong là Định tâm. Phần gỗ là thần thông. Phần lõi là Tuệ giác, Đạo Quả giải thoát. Người chân tu, sáng suốt biết rằng những kết quả tu tập ban đầu chỉ là những bước đệm tạm thời trên bước đường giải thoát.
- Ngay cả thần thông cũng không phải là yếu tố giải thoát thực sự. Ngày nay, nhiều người bị mê hoặc, thu hút bởi những kẻ phô diễn, khoe khoang các phép thần thông mà trong giới luật Tu Sĩ nhà Phật đã cấm. Vì thần thông dễ làm cho người ta tăng trưởng tham vọng, không tin nhân quả, nuôi dưỡng tà kiến, rồi dẫn thân vào Tà Đạo. Dù có cao siêu đến mức nào, thần thông cũng không thể thắng được nghiệp lực hay chi phối nhân quả. Ngay như Đức Phật Toàn Giác có công đức vô lượng, thần thông vô thượng cũng còn phải chịu khổ thân do nghiệp lực cũ. Đức Thế Tôn chỉ ca ngợi loại thần thông đệ nhất đó là năng lực hướng dẫn người khác đi theo Chánh Đạo, hướng tới Tuệ giác thoát khổ.

- Một người có thần thông mà tin rằng mình đạt Đạo Quả thì đó là một sự si mê lớn. Đây là người muốn tìm lõi cây, nhưng lại chỉ thỏa mãn khi được phần gỗ ngoài, vì hiểu lầm đây là điều mà mình muốn tìm. Một người có thần thông, chưa chắc vị ấy là Thánh. Ngược lại, một vị Thánh chưa chắc vị ấy có thần thông (*Nếu vị ấy chỉ tu thuần Thiện Tuệ*). Vì thần thông là kết quả của tu chứng tám tầng Thiền Định, luyện thuần thực 14 cách. Còn Tuệ giác là kết quả do hành Thiện Tuệ đem lại. Một vị Thánh A La Hán có đủ cả Tuệ giác và thần thông khi vị ấy thuần thực cả Thiền Định và Thiện Tuệ.
- Cho nên, sau khi có thần thông, vị ấy phải tiếp tục phát triển Thiền Minh Sát để chứng nghiệm Niết Bàn và tinh tấn liên tục cho đến khi trở thành một vị Thánh A La Hán, giải thoát mọi phiền não.
- Hy vọng tất cả các thiện sinh có đủ sức mạnh, năng lực và can đảm, dũng mãnh để đối đầu với mười đạo binh ma, và tận diệt chúng không chút thương tiếc để thành tựu Đạo Quả, ít nhất là Thánh Quả Nhập Lưu (*Tu Đà Hoàn*) ngay trong kiếp sống hiện tại này. Cầu mong các bạn giải thoát hoàn toàn và chấm dứt mọi khổ đau.