





Thiền Sư  
U SILANANDA

CHÁNH NIỆM,  
GIẢI THOÁT và BỒ TÁT ĐẠO

#### 4 ❖ CHÁNH NIỆM, GIẢI THOÁT và BỒ TÁT ĐẠO

- Tranh trang bìa: Tâm Hân
- Trang Phụ bản: Thanh Sơn

CHÁNH NIỆM,  
GIẢI THOÁT và BỒ TÁT ĐẠO

## 6 ❖ CHÁNH NIỆM, GIẢI THOÁT và BỒ TÁT ĐẠO

## Lời giới thiệu của Như Lai Thiền Viện

Sách “Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ Tát Đ-o” là tuyển tập những Pháp tho-i đã được Hòa Thượng Thiền Sư U Silananda diễn giảng t-i Như Lai Thiền viện gồm 16 bài căn bản về Thiền Minh sát, Chánh Niệm, Tỉnh Giác, Tâm, Tâm Sở, Thiền Hành, Tứ Diệu Đế, Niết Bàn, Giác Ngộ và Bồ Tát Đ-o...

Đây là một số trong hàng trăm bài Pháp do Ngài Thiền Sư thuyết bằng tiếng Anh và được dịch sang tiếng Việt ngay trong các khóa thiền. Một số môn sinh của Ngài qua sự yêu cầu của Thiền Viện đã phát tâm chọn lọc và hiệu đính để in thành sách hầu phổ biến rộng rãi đến Phật tử và thiền sinh Việt Nam.

Do dùng lời văn nói trực tiếp trước các thiền sinh Ngài Thiền Sư đã sử dụng những danh từ đơn sơ, mộc mạc, dễ hiểu, những nguyên lý căn bản được lập đi lập lại nhiều lần cốt cho người nghe dễ nắm vững phương pháp hành trì. Vì nguyên thủy không phải là những bài viết nên dù công trình phiên dịch và hiệu đính có cố gắng đến đâu đi nữa cũng còn phảng phất sắc thái của những bài Pháp tho-i.

Khi nhấn m-nh đến đề mục của Thiền Minh Sát phải là chân đế, Ngài Thiền Sư đã giải thích về sự khác biệt giữa “ý niệm và thực t-i”. Về thực t-i hay chân đế, Ngài giảng về Tâm, Tâm Sở, và Niết Bàn là ba trong bốn chân đế hay những sự thật tuyệt đối. Sách tuy không được giảng riêng thành một bài nhưng được bao quát trong hầu hết

các bài khác về pháp niệm “thân trong thân”. Do đó, tuyển tập này cũng nhằm nêu rõ phương pháp thực hành ở Như Lai Thiền Viện nói riêng đồng thời hàm ý nhấn m-nh rằng khi quan sát thân thật đúng theo lời hướng dẫn thì thiền sinh cũng sẽ thấy được Thọ, Tâm, và Pháp như Kinh Đ-i Niệm Xứ d-y. Ngoài ra, lợi ích về pháp môn thiền hành cũng được đề cập đến. Giác Ngộ là một đề tài khó hiểu đã được Ngài Thiền Sư giải thích rõ ràng và có hệ thống qua nhiều bài giảng khác nhau. Và nhất là Bồ Tát Đ-o được Ngài làm sáng tỏ bởi Phật Giáo Nguyên Thủy thường hay bị ngộ nhận là chỉ biết tu giải thoát cho chính mình qua sự thành đ-t đ-o quả A La Hán mà thôi.

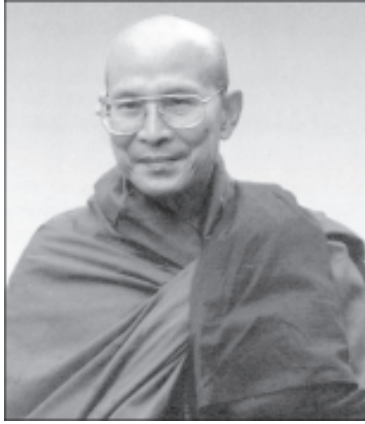
Đây là tuyển tập đầu tiên trong nhiều tuyển tập sẽ được Thiền Viện ấn tống trong tương lai. Toàn thể thiền sinh và Phật tử chân thành cảm t- công ơn sâu dày của Thiền Sư U Silananda đã hướng dẫn cả pháp học lẫn pháp hành trong thời gian gần hai thập niên qua. Thiền Viện cũng xin thành thật tri ân mọi sự hỗ trợ công sức và tài lực của các Phật tử và thiền sinh xa gần để Thiền Viện có đủ phương tiện hoàn thành tuyển tập này. Thiền Viện hy vọng sẽ tiếp tục nhận được sự ủng hộ của quý vị cho những dự án ấn tống kế đến. Cầu mong pháp thí cao thượng này sẽ là duyên lành trên đường tu tập và thành đ-t trí tuệ giải thoát của quý vị trong tương lai.

Thiền Viện xin được hân h-nh giới thiệu tuyển tập “Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ tát Đ-o” đến tất cả thiền sinh và Phật tử Việt Nam.

Trong tâm từ,

Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện





## **Thiền Sư U SILANANDA**

Hòa thượng thiền sư U Silananda sinh ngày 16 tháng 12 năm 1927 t-i Mandalay, Miến Điện. Cha mẹ của ngài ông Saya Hsaing và bà Daw Mone. Cha của Ngài là một phật tử thuần thành và là vị kiến trúc sư nổi tiếng với nhiều công trình xây cất xuất sắc các cơ sở tôn giáo trên toàn quốc.

Ngài theo học t-i trường trung học Kelly High School của phái bộ truyền giáo Hoa Kỳ American Baptist Mission School ở Mandalay. Vào năm 16 tuổi, Ngài thọ giới Sa di t-i tu viện Mahavijjodaya Chaung, Sagaing Hills với hòa thượng pháp sư danh tiếng U Pannavanta và nhận pháp hiệu là Shin Silananda.

Được sự hỗ trợ và khuyến khích của cha mẹ, Ngài thọ Tỳ kheo giới vào năm 1947 với hòa thượng U

Pannavanta. Được sư phụ và những bậc cao tăng danh tiếng ở Sagaing Hills và Mandalay hướng dẫn học Tam T-ng Kinh Điển, Ngài trúng tuyển ba kỳ thi khảo h-ch về Giáo pháp của chính phủ Miến Điện, đỗ đầu bậc hai và đứng thứ nhì bậc ba. Sau đó hoàn tất văn bằng Pháp sư (Master of Dhamma) năm 1950 .

Năm 1954, Ngài trúng tuyển kỳ thi Phật Pháp được xem là khó nhất t-i Miến Điện của hội Pariyattisanahita Association ở Mandalay, đ-t danh hiệu “Abhivamsa”. Do đó, pháp hiệu đầy đủ của Ngài là hòa thượng U Silanandabhivamsa.

Cũng từ năm này, Ngài sang Tích Lan (Sri Lanka) và dự kỳ thi khảo h-ch thâm cứu (Advanced Level Examination) và hoàn tất chứng chỉ G.C.E. (General Certificate of Education) của trường đ-i học University of London với sự xuất sắc về các cổ ngữ Pali và Sankskrit. Thời gian ở Tích Lan, trong các chuyến về thăm Miến Điện, Ngài đã hành Thiền Minh Sát theo truyền thống của Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw.

Trong kỳ Kiết Tập Kinh Điển Lần Thứ Sáu (Sixth Buddhist Council) t-i Ngưỡng Quang, Miến Điện năm 1954, Ngài là thành viên của Ban Kiết Tập hiệu đính kinh điển. Năm 1957, Ngài được bổ nhiệm Trưởng Bộ Tự Điển Tam T-ng Pali — Miến (Tipitaka Pali — Burmese Dictionary Department) t-i Hội Đồng Phật Pháp Buddha Sasana Council.

Năm 1960, sau khi sư phụ Ngài viên tịch, Ngài trở thành vị trụ trì của tu viện Mahavijjodaya Chaung kiêm

giảng sư t-i đ-i học Atithokdayone Pali University ở Sagaing Hills. Năm 1968, Ngài dời đến tu viện Abhayarama Shwegu Taik ở Mandalay. Sau đó trở thành viện phó tu viện này, giảng d-y Giáo Pháp và các cổ ngữ Pali, Sanskrit và Prakrit. Ngài cũng kiêm nhiệm chức khảo h-ch cấp bậc cử nhân và cao học cho bộ Đông Phương Học Department of Oriental Studies của trường Arts and Sciences University ở Mandalay. Hiện nay Ngài là hòa thượng trưởng tràng của tu viện này.

Năm 1979, Ngài tháp tùng Đ-i Lão Hòa Thượng Mahasi Sayadaw, vị thiền sư danh tiếng bậc nhất ở Miến Điện, sang Hoa Kỳ. Theo lời thỉnh cầu của phật tử Miến Điện ở Cựu Kim Sơn và vùng Vịnh Bay Area, Hòa Thượng Mahasi để Ngài và Sayadaw U Kelatha ở l-i hoàng pháp t-i Hoa Kỳ và các nơi khác trên thế giới. Với sứ m-ng này, Ngài đã hướng dẫn các khóa Thiền Tứ Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát và giảng d-y Giáo Pháp, đặc biệt là môn Vi Diệu Pháp, môn tâm lý học của Phật Giáo, trên toàn quốc Hoa Kỳ và các quốc gia khác như Gia Nã Đ-i, Mễ Tây Cơ, Jamaica, Nhật Bản, Mã Lai, Singapore, Đ-i Hàn, Tích Lan và Úc Đ-i Lợi. Với kinh nghiệm thực chứng thâm sâu và kiến thức bao la về Phật Pháp, Ngài giảng giải Giáo Pháp, hướng dẫn thiền tập một cách rành m-ch trong tinh thần từ bi và độ lượng của một bậc thầy đáng kính. Ngài là tác giả của nhiều sách viết bằng tiếng Miến và tiếng Anh trong đó có cuốn *The Four Foundations of Mindfulness* (Tứ Niệm Xứ), *Volition — An Introduction to the Law of Karma* (Định Luật Nghiệp Báo), và *No Inner Core — An Introduction*

to the Doctrine of Anatta (Thuyết Vô Ngã), và Silavanta.

Hòa Thượng U Silananda là vị sáng lập và cũng là hòa thượng trụ trì tu viện Dhammananda Vihara ở Half Moon Bay, California. Ngài là cố vấn tối cao cho hội Phật Giáo Nguyên Thủy Hoa Kỳ Theravada Buddhist Society of America, trung tâm thiền Dhammachakka Meditation Center, California, trung tâm Phật Pháp Bodhi Tree Dhamma Center ở Largo, California và hội phát triển Phật Giáo Society for Advancement of Buddhism ở Ft. Myers, Florida. Ngài cùng các đệ tử Mỹ Tây Cơ thành lập Dhamma Vihara ở Mỹ Tây Cơ từ năm 1999 và là vị hướng dẫn tinh thần của thiền viện này.

Năm 1993, Ngài được hội đồng tôn giáo Miến Điện trao tặng tước hiệu Aggamahapandita (Bậc Đ-i Trí Tuệ). Ngài l-i nhận được tước hiệu Aggamahasaddhamma Jotika (Diệu Trí Đ-i Pháp Sư) từ chính phủ Miến Điện vào năm 1999. Cũng từ năm này, Ngài đảm nhận chức vụ viện trưởng Viện Đ-i Học Phật Giáo Nguyên Thủy Quốc Tế (ITBMU) t-i Ngưỡng Quang, Miến Điện.

Hòa Thượng U Silananda là Thiền Sư Trưởng Như Lai Thiền Viện từ 1992 cho đến nay. Dưới bóng mát từ bi và trí tuệ của Ngài, Thiền Viện tăng trưởng trong sứ m-ng truyền bá Giáo Pháp Nguyên Thủy của Đức Phật.

***Ban Tu Thư Như Lai Thiền viện***

**Namo Tassa Bhavagato Arahato  
Sammāsambuddhassa**



**Thành Kính Đảnh Lễ Đức Thế Tôn  
Bậc A La Hán Cao Thượng  
Đấng Chánh Biến Tri**



## CĂN BẢN THIỀN MINH SÁT

Dù đề tài “Căn bản về thiền Minh Sát” đã được giảng dạy rất nhiều lần trong các khóa thiền, nhưng việc nhắc lại những lời chỉ dẫn này luôn quan trọng và cần thiết. Đối với những ai chưa từng nghe, bài pháp này mang đến cho quý vị nhiều hiểu biết hữu ích. Với những ai nghe rồi, nghe lại đề tài này là cơ hội cho quý vị suy nghiệm và củng cố kiến thức cũng như kinh nghiệm thực tập của mình.

Phạn ngữ ‘Vipassana’ được dịch là ‘Thiền Minh Sát’, trong đó, ‘vi’ có nghĩa là ‘bằng nhiều cách’ và ‘passana’ là ‘thấy’. Vậy ‘Vipassana’ là ‘thấy bằng nhiều cách’, tức thấy được ba đặc tính chung Vô thường, Khổ và Vô ngã của mọi pháp hữu vi hay pháp có điều kiện kể cả thân và tâm.

Trong Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), những đặc tính, chức năng và nguyên nhân gần của sắc (rupa), tâm vương (citta) và tâm sở (cetasika) tức là những pháp hữu vi hay là những pháp có điều kiện bị áp chế bởi vô thường, khổ và vô ngã được phân tích thật cặn kẽ. Mọi pháp hữu vi (sankhara) đều có đặc tính chung và riêng. Trong khi hành thiền Minh Sát, thiền sinh cần hiểu rõ đặc tính chung và riêng này. Thí dụ: Trong thiền đường này có nhiều thiền sinh, tất cả các thiền sinh đều là con người, vậy con người là đặc tính chung; và ở mỗi người có đặc tính riêng, chẳng hạn như một số trong quý vị là người Mỹ, một số khác là người Miến, người Việt v.v. Những hiện tượng hay sự vật làm điều kiện cho các pháp hữu vi khác sanh khởi đồng thời cũng là các pháp hữu vi và tất cả các pháp hữu vi đều có ba đặc tính chung là Vô thường-Khổ-Vô ngã. Các pháp hữu vi là Vô thường vì chúng liên tục sanh diệt, và cái gì liên tục sanh diệt đều bất toại nguyện nên chúng mang đặc tính Khổ. Bởi chúng vô thường, khổ mà chẳng ai có thể thay đổi chúng theo ý muốn nên chúng mang đặc tính Vô ngã có nghĩa là không thể kiểm soát được. Và mục đích việc thực hành thiền Minh Sát là để nhận ra được ba đặc tính chung này trong mọi pháp hữu vi.

Khi quán sát hơi thở vào ra, thiền sinh nhận ra Vô thường trong sự sanh diệt của từng hơi thở. Vì hơi thở tự nó cứ liên tục sanh diệt nên tạo ra cảm giác khó chịu vì



tế và ta cũng không thể điều khiển nó theo ý ta muốn nên nó mang đặc tính Khổ và Vô ngã. Hơi thở, do vậy, có ba đặc tính chung là Vô thường, Khổ và Vô ngã. Và chỉ có ai thấy được ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong mọi pháp hữu vi, người ấy mới thực sự đang hành thiền Minh Sát; nếu chưa thấu đáo được điều này, thiền sinh vẫn chưa thực sự bước vào lãnh vực Minh Sát.

Trong tiến trình tu tập, thiền sinh Minh Sát trước hết sẽ đạt được Tuệ Biện Biệt Danh-Sắc tức là thấy được sự phân biệt giữa thân và tâm thật rõ ràng. Kế đến, thiền sinh đạt được Tuệ Nhân-Quả tức là thấy được mối liên hệ giữa các pháp: cái này sanh khởi làm điều kiện cho cái khác khởi sanh, cái này hoại diệt tạo điều kiện cho cái khác hoại diệt hay sanh khởi v.v Đến đây, thiền sinh vẫn chưa được xem là thực sự bước vào Minh Sát. Ở giai đoạn cao hơn, thiền sinh sẽ đạt đến Tuệ thấy được Vô thường, Khổ và Vô ngã trong mọi pháp hữu vi, rồi Tuệ Sanh-Diệt v.v Trong các tuệ thì hai tuệ đầu tiên không được kể là tuệ Minh Sát và do vậy Vi Diệu Pháp chỉ đề cập đến mười một tuệ Minh Sát mà thôi. Tuy nhiên, hai tuệ đầu tiên này được nhắc đến trong chú giải bởi lẽ chúng là nền tảng căn bản ban đầu giúp thiền sinh đạt đến các tuệ giác cao hơn.

Thường có vài câu hỏi sau đây về việc hành thiền Minh Sát:

### **Bạn làm gì trong khi hành thiền Minh Sát?**

Ta có thể trả lời là: tôi quán sát, tôi theo dõi, tôi niệm thầm đối tượng đang quan sát hay tôi chánh niệm ghi nhận đề mục hành thiền. Sự muốn nhấn mạnh rằng việc niệm thầm đề mục hành thiền phải song hành với sự chú tâm quán sát, chánh niệm trên đề mục đó, chứ không phải niệm thầm một cách hời hợt máy móc và thiếu chánh niệm. Trong thiền Minh Sát việc duy nhất thiền sinh phải làm là hết sức chú tâm chánh niệm trên bất cứ đề mục nào nổi bật nhất trong hiện tại. Đối với thiền sinh sơ cơ, sự niệm thầm (noting) khẩn khít và đồng thời với đề mục đang sanh khởi là một phương pháp hữu hiệu để canh giữ tâm và duy trì chánh niệm ví như ta dùng cây kim ghim để ghim chặt mảnh giấy lên tường. Tuy nhiên, một khi phương pháp niệm thầm trở thành chướng ngại cho sự chú tâm theo dõi đề mục thì thiền sinh không cần duy trì sự niệm thầm này nữa, nhưng phải luôn luôn cố gắng chánh niệm quán sát đối tượng. Khi quán sát đề mục với chánh niệm liên tục như thế, thiền sinh sẽ thấy được đối tượng ngày càng rõ ràng, thấy được tiến trình sinh diệt của nó trong từng giây phút và do đó nhận ra ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của đối tượng. Và khi nhận ra ba đặc tính này, bạn mới thật sự đang hành thiền Minh Sát.

### **Bạn quan sát gì trong khi hành thiền Minh Sát?**

Bạn có thể trả lời bằng hai cách. Để 'làm oai' bạn

có thể trả lời một cách bài bản dựa theo sách vở là ‘tôi quán sát ngũ uẩn’. Nhưng có những người chẳng biết ngũ uẩn là gì nên nhân đây, Sư xin nói sơ lược về Ngũ Uẩn.

Theo quan điểm của Phật giáo, vũ trụ này chẳng qua là sự hợp thành của ngũ uẩn gồm: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Loài hữu tình (con người, thú vật) là do ngũ uẩn cấu thành. Riêng loài vô tình (cây cối, nhà cửa, đồ vật) chỉ có sắc uẩn mà thôi. Chúng sinh hữu tình và vô tình được gọi chung là ngũ uẩn. Ngũ uẩn khi làm đối tượng cho sự dính mắc hay chấp thủ được gọi là ngũ uẩn thủ. Nói cách khác, ngũ uẩn thủ là nắm uẩn làm đối tượng cho tâm tham, là đối tượng của tâm tham.

Theo Vi Diệu Pháp, có ít nhất là hai nguyên nhân sinh ra dính mắc hay chấp thủ: tà kiến và tham ái. Tà kiến (ditthi: wrong view) và tham hay chấp thủ (lobha) là hai trạng thái của tâm hay tâm sở. Do tà kiến cho rằng vật này bền vững mà ta dính mắc vào chúng, hoặc khi nhìn thấy đối tượng mà sinh lòng thích thú tham đắm nơi đối tượng nên dính mắc vào đối tượng. Và một khi sự dính mắc hay chấp thủ vào ngũ uẩn xảy ra, ngũ uẩn có tên là ngũ uẩn thủ. Do vậy, ngũ uẩn thủ hay mọi hiện tượng trong vũ trụ này, đều có thể làm đối tượng của sự dính mắc vì tà kiến hoặc tham lam chấp thủ.

Cách trả lời thứ hai là: ‘Khi sáu căn tiếp xúc với sáu

trần tức là khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý căn tiếp xúc với sắc tướng, âm thanh, mùi hương, vị, sự xúc chạm hay ý tưởng, tôi chỉ chú tâm quán sát đối tượng nào nổi bật nhất ngay trong giây phút ấy’. Cách trả lời thứ hai này mộc mạc khiến người nghe dễ hiểu hơn. Tóm lại, trong khi hành thiền Minh Sát, ta cần phải chánh niệm quán sát bất cứ đề mục nào nổi bật nhất trong giây phút hiện tại.

Điều cần nhớ là khi hành thiền Minh Sát, ta quán sát những đối tượng thuộc về chân đế chứ không phải thuộc về tục đế. Quý vị cần biết rằng thế giới này có thể được nhìn theo hai khía cạnh chân đế và tục đế. Tục đế chỉ là những khái niệm, và nó không thật hiện hữu nên không thay đổi. Do đó, ta không thể thấy được ba đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã nơi chúng. Khi các bạn quán sát hơi thở, thấy chúng như “hai thanh gỗ” di chuyển ra vào nơi mũi thì khi ấy bạn đang trong thiền Chỉ hay thiền Vắng Lặng chứ không phải thiền Minh Sát (hình ảnh hai thanh gỗ di chuyển chỉ do tưởng tượng mà ra chứ không thực có). Khi quán sát sự chuyển động cũng như đặc tính căng phồng của yếu tố gió trong hơi thở thì bạn đang hành thiền Minh Sát. Trong thiền Chỉ, những khái niệm, hay tục đế là đề mục hành thiền. Nhìn thấy một người đàn ông và niệm thầm ‘đàn ông, đàn ông’ có nghĩa là quý bạn chỉ chú tâm đến tục đế và như thế không phải là thiền Minh Sát; vì theo chân đế thì ngoài

thân và tâm ra, chẳng có một người đàn ông nào thật sự hiện hữu, đàn ông chỉ là một khái niệm mà thôi. Vì vậy Sư hướng dẫn bạn niệm thầm ‘thấy, thấy, thấy’. Khi niệm thầm ‘thấy’, bạn chỉ chú tâm quán sát tâm thấy hay nhãn thức (eye consciousness) hoặc chú tâm đến dữ kiện vật chất hay thành tố (physical data, small component) ở ‘người đàn ông’ chứ không phải tổng thể dáng vẻ của người ấy. Vậy khi hành thiền Minh Sát, ta lấy thân (sắc), tâm vương, tâm sở tức chân đế làm đề mục. Như thế ta mới có thể kinh nghiệm được ba đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã của đề mục quán sát.

### **Vì sao phải quán sát ngũ uẩn thủ?**

Câu trả lời là để ta không bị dính mắc vào ngũ uẩn này. Vì sao phải tránh dính mắc với chúng? Vì khi dính mắc rồi chúng ta muốn chiếm hữu chúng. Và để chiếm giữ, ta có thể hành động hoặc thiện hoặc bất thiện. Khi hành động, dù là thiện hay bất thiện, ta tạo nghiệp. Nghiệp dẫn đến luân hồi sanh tử. Và ngày nào còn sanh tử, ta còn khổ mãi không thôi. Vì vậy, muốn chấm dứt luân hồi, chấm dứt khổ ta không nên dính mắc vào chúng. Muốn vậy, ta phải hết sức chánh niệm quán sát ngũ uẩn thủ.

Ví như có người muốn được tái sanh thành chư thiên trên cõi trời để được hưởng những lạc thú, đến gặp một vị thầy để học hỏi phương pháp và vị thầy này dạy người

ấy nên làm lễ giết thú tế thần. Hành động như thế, người ấy sẽ tạo ra nghiệp bất thiện và nghiệp bất thiện này rồi sẽ trở quả bất thiện với nhiều bất hạnh cho người đó. Nếu gặp vị thầy khuyên người ấy nên giữ giới, bố thí và khi người ấy thực hành theo thì sẽ tạo được thiện nghiệp. Thiện nghiệp trở thiện quả và nhờ đó người ấy được sanh vào cõi trời. Cho dù là ở địa ngục hay cõi trời, những nơi này đều khổ vì cuộc sống ở cõi trời rất cục cựa chỉ tạm thời và không bền vững. Vì dính mắc, ta tạo tác hoặc thiện hoặc bất thiện nghiệp. Quả dù thiện hay bất thiện đều dẫn đến đau khổ. Vậy nếu không muốn sanh tử luân hồi, ta phải liên tục chánh niệm trên mọi đối tượng để tâm dính mắc tham ái không có cơ hội sanh khởi.

### **Phải quán sát ngũ uẩn vào lúc nào?**

Quán sát chúng ngay vào thời điểm chúng đang xảy ra để thấy được những đặc tính chung và riêng của chúng. Ví như đối với sấm chớp, chỉ nhìn thấy rõ ràng ánh chớp ngay khi nó đang hiển hiện, ta mới có thể mô tả được tia chớp ấy. Ta không thể thấy ánh chớp trước hoặc sau khi nó xảy ra.

**Bạn có thể tự hỏi chẳng lẽ ta không hề quán sát một đối tượng thuộc về quá khứ hay tương lai hay sao?**

Khi hành thiền Minh Sát, thiền sinh thấy được ba

đặc tánh vô thường, khổ, và vô ngã của đối tượng mà mình đang quan sát. Đây là một loại ‘Minh Sát trực tiếp’ tức thiền sinh thấy vô thường, khổ và vô ngã qua sự quan sát trực tiếp đối tượng ngay khi nó xảy ra. Trong một vài trường hợp, bạn nhận ra tính vô thường, khổ và vô ngã của đối tượng đang quan sát, rồi bạn suy diễn vô thường, khổ và vô ngã hiện diện trong mọi đối tượng cho dù đối tượng thuộc về quá khứ, tương lai hay hiện tại. Loại minh sát này gọi là ‘Minh Sát suy diễn’. Chẳng hạn như quán sát thấy được vô thường, khổ và vô ngã nơi cơn đau mà bạn đang ghi nhận khiến bạn tư duy rằng cái đau của ngày hôm qua cũng vô thường như cái đau mà ta đang quan sát hôm nay, và cái đau ngày mai cũng vô thường tương tự như vậy. Do đó, khi đạt đến giai đoạn thấy ba đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã rồi, thiền sinh có thể áp dụng kiến thức Vi Diệu Pháp của mình vào nhiều đối tượng khác nhau liên quan đến quá khứ, hiện tại hay tương lai để nhận ra ba đặc tánh này trong mọi pháp hữu vi.

Hành thiền Minh Sát là quán sát bất cứ đối tượng nào nổi bật trong hiện tại bởi cái gì nổi bật thì rõ ràng và dễ quan sát. Ở giai đoạn đầu, khi sức định và tuệ chưa đủ mạnh, ta không nên tìm kiếm đối tượng vi tế mà chỉ nên ghi nhận những đối tượng nào nổi bật nhất ngay trong giây phút hiện tại. Đức Phật dạy: ‘Chánh niệm ngay trong hiện tại, đừng quay về quá khứ và cũng

đừng hướng đến tương lai’. Thanh Tịnh Đạo và Chú giải cũng dạy rằng: Minh Sát là quán sát những gì xảy ra trong hiện tại để không bị tham lam và tà kiến lôi kéo. Do vậy thiền sinh sơ cơ nên chú tâm quan sát đề mục về thân nổi bật trong hiện tại (chẳng hạn như hơi thở hoặc sự phồng xẹp nơi bụng) và một khi định và tuệ đủ mạnh, ta sẽ dễ dàng quán sát những đối tượng vi tế hơn (về tâm).

### **Quán sát Ngũ Uẩn như thế nào?**

Quán sát trung thực bằng cách không thêm vào đối tượng những điều không có hay không thật (chẳng hạn đẹp, xấu, hay, dở) cũng như không lấy đi những điều có thật ra khỏi đối tượng (vô thường, khổ). Phải quán sát đối tượng như chúng đang là, nghĩa là không tưởng tượng, không phỏng định, không so sánh, không suy luận, không phê phán hay không đánh giá đối tượng

Cách thực tập này tương hợp với lời chỉ dạy của Đức Phật trong bài kinh Bāhiya Sutta. Một hôm khi Ngài đang đi khất thực trong làng, có một vị ẩn sĩ Bāhiya đến hỏi đạo và xin Ngài chỉ cho phương pháp hành thiền. Sau ba lần bị từ chối, cuối cùng vị này nói: ‘Thưa Tôn giả Gautama, chẳng biết việc gì có thể xảy ra cho con trong giờ phút sắp tới. Vậy kính xin Ngài từ bi chỉ cho con một đề mục hành thiền’. Đức Phật bèn cho ông một lời dạy rất ngắn ngủi. Ông thọ lãnh rồi vào rừng thực hành và đắc đạo quả A-la-hán. Sau đó trên đường đi tìm



y bát để được trở thành tỳ kheo trong tăng đoàn, chẳng may ông bị bò húc chết. Theo bài kinh này thì câu dạy của Đức Phật rất cô đọng: *‘Khi thấy thì chỉ có sự thấy đối với sắc, khi nghe chỉ có sự nghe đối với thanh cùng thế ấy đối với hương, vị, xúc, pháp’*. Do nhờ có đủ ba la mật nên vị ẩn sĩ đã lãnh hội và thực hành thật đúng lời chỉ dạy của Đức Thế Tôn.

Ngài Nyanaponika trong cuốn ‘The Path of Meditation’ giải thích lời dạy này là ‘cách ghi nhận đơn thuần’ về đối tượng nghĩa là khi nghe, thấy một sự vật nào, phải ngừng ngay ở tâm nghe, tâm thấy bằng cách ghi nhận ‘nghe, thấy, biết,’ đừng thêm hay bớt gì vào sự vật ấy. Tương tự như cái máy photocopy chỉ cho ra những bản sao y hệt như bản chính. Hoặc như với người chụp ảnh thì quang cảnh, người, vật như thế nào, bức hình chụp ra sẽ in như thế ấy. Không như một họa sĩ vẽ một bức tranh có thể thêm vào nhiều chi tiết mình muốn hay bỏ bớt đi những chi tiết mình không muốn. Tâm ghi nhận của người hành thiền phải như một tấm gương phản chiếu sự vật hay như bức hình chụp, phải ngừng ngay chỗ thấy, nghe, mà thôi.

Lời dạy thật đơn giản nhưng khi thực hành lại thật khó vì tâm ta đã quá quen thuộc, quá máy móc với sự thêm bớt, lựa chọn, suy đoán, đánh giá. này từ bao đời rồi. Chẳng hạn khi tai mới vừa nghe một âm thanh là ta nhận ra ngay đây là tiếng xe hơi, đôi khi ta đi xa hơn

đây là tiếng xe Toyota, đây là tiếng xe của ai nữa. Một thí dụ nữa về đồng hồ đếm tiếng mỗi giờ. Các bạn vừa nghe một tiếng thì nghĩ ngay đây là tiếng thứ nhất, nghe đến hai tiếng thì nghĩ ngay đây là tiếng thứ nhì. Như vậy là ta đã không dừng ngay ở sự nghe bằng cách niệm ‘nghe, nghe,’ (chân đế) mà đã thêm vào đó ý niệm ‘thứ nhất, thứ nhì’, nghĩa là ta đã cộng thêm vào đối tượng một điều khác nữa chứ không thuần chỉ nghe nó đương là một âm thanh. Lý do vì chánh niệm, tỉnh giác chưa đủ mạnh, chưa có được sự ghi nhận đơn thuần.

Tuy nhiên với công phu thực tập kiên trì, chánh niệm sâu sắc và định tâm vững mạnh thì ta có thể dừng được ngay ở sự thấy, sự nghe... Nghĩa là nhờ có tỉnh giác ta chỉ nhận biết đối tượng ở mặt chân đế mà thôi.

Ích lợi của việc thực tập Chánh niệm Khi tiếp xúc với một đối tượng, nếu thiếu chánh niệm ngay trong giây phút hiện tại ấy, hai điều có thể xảy ra: hoặc do tham ưu (thích, không thích) hoặc do tà kiến (cho là tốt đẹp, bền vững, hạnh phúc, là của ta) làm sanh khởi tâm dính mắc, chấp thủ Tâm này tạo ra đủ loại nghiệp dẫn dắt ta trôi lăn mãi trong vòng luân hồi.

Nói rõ hơn, khi đối diện với một sự vật, do thiếu chánh niệm ta sẽ khởi tâm chấp thủ vào vật ấy. Để rồi từ đó, mỗi lần nhớ hay gặp lại đối tượng này, tức thì tâm chấp thủ liền sanh khởi. Như vậy mầm mống bám níu đã tiềm ẩn trong đối tượng từ khi tâm không chánh niệm

và tỉnh giác tiếp xúc với nó lần đầu. Thật ra đối tượng tự nó không tiềm ẩn sự dính mắc nhưng chính vì tâm thiếu khả năng ghi nhận đơn thuần nên chấp thủ ngay vào đối tượng. Do đó, đối tượng có vẻ như tiềm ẩn sự dính mắc.

Khuynh hướng tiềm ẩn này được gọi là những ô nhiễm ngủ ngầm của sự chấp thủ nơi đối tượng. Có nghĩa là khi hội đủ điều kiện (nhớ lại hay tiếp xúc lại đối tượng) là ta bị ngay trạng thái tham chấp này chế ngự vì điều kiện dính mắc đã có sẵn.

Trái lại khi nhìn, nghe, hay nhận biết một sự vật trong giây phút hiện tại với sự ghi nhận đơn thuần hay chánh niệm, trạng thái tâm chấp thủ vào sự vật ấy sẽ không có cơ hội sanh khởi. Vì vậy ta sẽ không có hành động, phản ứng hay thành kiến với đối tượng nghĩa là sẽ không tạo nghiệp thiện hay bất thiện từ đối tượng ấy.

Do đó, hành thiền là tập đối diện với mọi đối tượng bằng sự ghi nhận đơn thuần, tập nhìn chúng đúng như chúng đương là bằng ánh sáng của chánh niệm để dần dần buông bỏ được sự dính mắc vào đối tượng. Tập được cách ghi nhận đơn thuần sẽ tự nhiên thấy được thực tướng của sự vật, tẩy sạch tâm khỏi mọi ô nhiễm, bớt được nhiều phiền não khổ đau.

Tất cả thiền sinh đến đây thực tâm vun bồi chánh niệm, trau dồi khả năng tập trung tâm ý là để mong chấm dứt các ô nhiễm ngủ ngầm, rút ngắn bớt vòng

luân hồi sinh tử.

Sư giảng sâu vào chi tiết về đề tài này với mục đích giúp các bạn nắm vững nguyên tắc và phương pháp hành thiền Minh Sát. Từ đó các bạn coi thử mình đã thực hành đúng theo những lời hướng dẫn về hành thiền hay chưa. Đồng thời, Sư cũng mong qua bài này cũng như qua căn bản kiến thức và kinh nghiệm bản thân, các bạn sẽ có khả năng giải thích cho những người đang muốn tìm hiểu về phương pháp thiền này.

NLTV - 11/20/00

## Ý NIỆM VÀ THỰC TẠI

(Tục đế và Chân đế)

Là những người thực hành thiền Vipassana, quý vị cần phải hiểu rõ ràng sự khác biệt giữa ý niệm hay tục đế (pannati) và thực tại hay chân đế (paramatta), vì chỉ một trong hai điều này mới là đối tượng của thiền Vipassana.

Khi hành thiền Minh Sát, thiền sinh được hướng dẫn phải chú tâm ghi nhận bất cứ đối tượng nào đang sanh khởi và *nổi bật* trong thời điểm hiện tại. Với lời chỉ dẫn này, hình như mọi thứ đều có thể là đề mục thiền quán hay thiền Minh Sát. Nhưng chữ ‘bất cứ’ có nghĩa là gì? Đó là những gì thuộc *sự thật tối hậu*, hay chân đế. Nói một cách khác, đó là thực tại hay những gì thật sự hiện hữu, không qua trí tưởng tượng. Ví dụ: trong tâm ta có một tư tưởng đang sanh khởi. Khi quán sát tư tưởng này ta sẽ thấy nó đến rồi đi. Vậy tư tưởng này là

một đề mục thiền Minh Sát vì nó thực sự hiện hữu.

Một đề mục hành thiền phải thực sự hiện hữu nghĩa là nó có sanh khởi, kéo dài rồi chấm dứt (sanh, trụ, diệt). Vì có sanh diệt nên đề mục này mang bản chất vô thường, khổ, và vô ngã. Vipassana là pháp hành thanh lọc tâm có mục đích giúp ta thực chứng được ba đặc tính *vô thường, khổ, và vô ngã* của mọi hiện tượng thân tâm. Đây là điều kiện cần để hành giả có thể đi đến sự chấm dứt phiền não. Những gì chỉ hiện hữu qua sự suy nghĩ, hay trí tưởng tượng của chúng ta thì chỉ là ý niệm nên không bao giờ thay đổi, do đó không thể là đề mục thiền Minh Sát được.

Hãy lấy một ví dụ về ‘chiếc xe hơi’. Chiếc ‘xe’ thoát trông như có thật, nhưng khi ta tháo rời từng bộ phận thì không còn cái gọi là ‘xe’ mà chỉ còn những bộ phận phụ tùng rời rạc. Cái mà ta gọi là xe, thật sự chỉ là một ý niệm hiện hữu qua suy nghĩ tưởng tượng của ta. Danh từ ‘xe’ chỉ là một ý niệm quy ước được tạo ra để tiện lợi giao dịch chứ không là một thực tại hiện hữu.

Một ví dụ khác là khi Sư đưa bàn tay lên và hỏi các bạn đây là cái gì? Các bạn trả lời đây là bàn tay. Thật ra việc nhận ra bàn tay là kết quả của một diễn trình tâm bắt đầu từ tâm thấy (nhãn thức).

1. Tâm thấy dữ kiện của cái gọi là bàn tay. Tâm Thấy là thực tại có thật.

2. Tâm sắp xếp lại các dữ kiện và phối hợp dựa theo tưởng và cho đó là bàn tay. Bàn tay chỉ là ý niệm.

Hai tâm này xảy ra rất nhanh vì bình thường sự định tâm của ta yếu ớt, không đủ bén nhạy để thấy rõ được những chấp tâm khác nhau đang nối tiếp sanh khởi không ngừng. Do đó đối với ta cả hai dữ kiện và ý niệm được xem như một và ta nói : Tôi thấy bàn tay.

Ý niệm gồm có hai loại : *danh ý niệm* (name concept) hay ý niệm về tên gọi và *vật ý niệm* (thing concept) hay ý niệm về sự vật. Trở lại với ví dụ ‘bàn tay’, danh từ ‘bàn tay’ là ý niệm về tên gọi, trong khi đó chính “bàn tay năm ngón” này là ý niệm về sự vật. Tên gọi là những danh từ được đặt ra và gán cho một vật hoặc một người, trong khi đó vật ý niệm chính là vật hay người được gọi bằng những danh từ kia.

Ta không biết được điểm khởi đầu của một danh từ, một ý niệm về tên gọi cũng như điểm chấm dứt của danh từ ấy. Làm sao ta có thể thấy được sự sinh diệt của một đối tượng khi chính nó không sinh cũng chẳng diệt ? Vì vậy, ý niệm không thể dùng làm đề mục trong thiền Minh Sát Vipassana.

Vậy khi thấy một bàn tay, ta phải ghi nhận thế nào? “Bàn tay, bàn tay...” hay là “thấy, thấy...”? Ta phải niệm ‘thấy, thấy...’. Nếu ta niệm ‘bàn tay’ là ta đang niệm về một ý niệm, ta không thấy được sự sanh diệt

cái gọi là bàn tay. Nếu ta niệm ‘thấy, thấy ...’ là ta đang ghi nhận ‘tâm thấy’. Tâm thấy sinh rồi diệt, là một sự thật tuyệt đối, một chân đế mà ta có thể kinh nghiệm được, có thể dùng làm đề mục thiền quán. Đây là một điểm rất quan trọng.

Hầu hết mọi vật đều mang hai loại ý niệm : danh ý niệm và vật ý niệm. Con người cũng vậy, cũng mang hai loại ý niệm trên. Danh từ ‘con người’ là danh ý niệm, con người bằng xương bằng thịt là vật ý niệm. Vậy trong con người, có sự thật tuyệt đối chằng, có chân đế chằng? Thân (rūpa) và tâm (bao gồm tâm vương, citta, và tâm sở, cetasika) là những sự thật tuyệt đối trong con người. Trong sự phân tích rốt ráo, chỉ có thân và tâm (hoặc sắc và danh) là thật sự hiện hữu, là những sự thật tuyệt đối, ngoài ra không có gì khác.

Thực tại là gì? Ngoại trừ Niết Bàn, thực tại là cái gì có thật, hiện hữu, có sanh có diệt và được kinh nghiệm đúng y như vậy, không sai không khác. Ví dụ như khi thấy một vật. Sự thấy này do nhãn thức đưa đến, có sanh có diệt, vậy nó là một thực tại.

Qua thực hành thiền Minh Sát, ta có thể kinh nghiệm được thân tâm một cách rõ ràng, thấy được sự sinh diệt của chúng. Ta biết được thân tâm là những thực tại, những sự thật tuyệt đối vì ta có thể thực chứng, có thể kinh nghiệm được chúng qua thiền tập. Ta có thể đọc sách hoặc nghe giảng về những sự thật tuyệt đối, hoặc



nghe giảng về chúng, nhưng điều mà các bạn tưởng là mình biết thật ra chỉ là ý niệm mà thôi cho dù rằng đó là về một thực tại có thật vì các bạn chưa hề kinh nghiệm nó.

Một ví dụ khác: Ta học Vi Diệu Pháp, về 121 loại Tâm vương và 52 Tâm sở. Chúng là những sự thật tuyệt đối. Khi nào ta chưa thực sự kinh nghiệm từ chính bản thân qua thiền tập của mình, lúc đó đối với ta, những loại tâm này vẫn chỉ là những ý niệm, vì ta chỉ biết đến chúng qua từ ngữ trong kinh điển. Ví dụ: Tâm tham tương ứng với tâm sở tham. Cho đến khi ta kinh nghiệm rõ ràng trạng thái tham là một thực tại làm cho tâm mình ham thích đối tượng thì tâm sở này vẫn còn trên bình diện ý niệm mà thôi.

Đọc sách thiền, ta nghe nói đến trạng thái tâm hay tâm sở hỷ (piti). Trong sự hiểu biết từ sách vở, hỷ vẫn chỉ là một ý niệm cho đến khi hành thiền và thực chứng hỷ. Lúc đó ta mới kinh nghiệm được hỷ là một thực tại có thật. Do đó, bất cứ chân lý nào ta chưa thực chứng qua kinh nghiệm bản thân thì với ta nó vẫn còn trên bình diện ý niệm.

Trong thực tế có nhiều điều mà ta tưởng là thật nhưng chúng chỉ là những thực tế ‘bề ngoài’ (apparent realities). Ví dụ, khi nhìn một đàn kiến từ xa thì chúng trông chẳng khác nào là một đường đen không dứt đoạn, hoặc khi một cây đuốc được xoay tròn thì nó tạo ảo ảnh

của một vòng lửa, hoặc một dòng cát chảy từ một túi treo trên cao tạo hình ảnh một cột cát nối liền từ túi cát đến mặt đất. Người ta thường hay nói “có thấy thì mới tin”. Tuy nhiên, có rất nhiều cái thấy mà lại không đúng với thực tại, như cái thấy ở những ví dụ nêu trên. Những hình ảnh tạo ra do ảo tưởng này chỉ là những “thực tại bề ngoài”. Chính vì thấy qua ảo tưởng mà ta không thấy được sự thật tuyệt đối, chúng che lấp thực tại của sự vật, chúng cũng chỉ là những ý niệm. Chỉ khi nào ta hành thiền Quán Vipassana, ta mới có khả năng xuyên qua những lớp vỏ bề ngoài này và thấu suốt vào sự thật tuyệt đối bên trong.

Do đó, khi hành thiền Minh Sát, ta phải cố gắng thấu triệt Chân đế, dùng ‘thực tại tối hậu’ này làm đề mục hành thiền. Có như vậy ta mới phá được những lớp vỏ ‘thực tế bề ngoài’ hoặc “toàn khối” (compact) và xuyên thấu vào Chân đế từng bị che lấp. Chỉ có sự quán niệm liên tục và sắc bén mới có khả năng xuyên thấu chân đế mà thôi.

Hành giả sơ cơ rất dễ lầm lộn một đối tượng thuộc ý niệm và nghĩ rằng mình đang quán sát một đối tượng thuộc chân đế. Hoặc đôi khi thì ghi nhận đối tượng ý niệm, có lúc lại ghi nhận đối tượng thuộc chân đế, không phân biệt được rõ ràng là do chánh niệm chưa được sâu sắc.

Ví dụ đề mục hành thiền là hơi thở. Thiền sinh

không quán sát về hình dáng của hơi thở vào ra (ý niệm) mà phải chú tâm theo dõi đặc tính của hơi thở như là căng dẫn, di chuyển, nâng đỡ ... Đó là đặc tính của yếu tố gió. Yếu tố gió là một thực tại, là chân đế.

Đối với đề mục phồng xẹp nơi bụng cũng tương tự như vậy. Khi hành giả theo dõi được sự chuyển động, sự căng phồng và thư giãn nơi bụng tức là hành giả đang có chánh niệm trên chân đế của đối tượng đang quán sát. Chân đế đó chính là nguyên tố gió (phong đại). Đặc tính của nguyên tố gió là sự chuyển động. Lúc đó hành giả cảm nhận rõ ràng sự chuyển động và sự căng dẫn chứ không phải là hình dáng của bụng hoặc màng bụng. Lý do là vì sự định tâm của hành giả lúc này khá mạnh, có khả năng xuyên thấu vào chân lý tuyệt đối, nên tâm không chú vào những gì thuộc khái niệm.

Các thiền sư bên Miến Điện vẫn thường nói : “chừng nào mà ý niệm còn được cảm nhận rõ ràng thì Chân đế đang bị che khuất và khi Chân đế được hiển lộ thì ý niệm biến mất”. Trong tiến trình tu quán niệm, sự định tâm càng vững chắc, chân đế càng rõ ràng. Chân đế càng rõ ràng, ý niệm càng mờ nhạt.

Chúng ta đang sống trong thế giới của ý niệm, của chế định. Từ ngôn ngữ ta nói, âm thanh ta nghe, tư tưởng ta suy nghĩ... biết bao nhiêu là ý niệm trong cuộc đời. Do đó, khi hành thiền Vipassana và bắt đầu có kinh nghiệm về chân lý tuyệt đối, ta thường hay bỏ ngỡ

hoặc cảm thấy bất an như có gì không ổn. Sở dĩ ta có cảm giác như vậy chẳng qua là vì trong giai đoạn này, ý niệm bắt đầu mờ phai mà thực tại thì chưa thể hiện rõ ràng.

Nhưng khi hành thiền Vipassana ta cần phải cố gắng ghi nhận cho được thực tại, chứ không phải ghi nhận ý niệm. Nếu dùng ý niệm làm đề mục thiền quán, ta sẽ không thực chứng được bản chất sinh diệt của đối tượng, sẽ không thấy được tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng. Điều quan trọng là hành giả phải thiền tích cực mới mong thấu suốt được chân đế, thực tại có thật.

Theo Vi Diệu Pháp, có bốn loại thực tại tối hậu: Tâm (citta), Tâm sở (cetasika), Thân hay Sắc (Rūpa) và Niết Bàn (Nibbāna).

- Niết Bàn không thể làm đề mục cho thiền Minh Sát bởi vì Niết Bàn không có khởi đầu cũng không có chấm dứt, không sinh không diệt. Chỉ có tâm, tâm sở, và thân mới có thể dùng làm đề mục thiền Vipassana mà thôi.
- Tâm vương (citta) được định nghĩa là sự ‘nhận biết đơn thuần về sự có mặt của đối tượng’. Tâm vương là sự nhận biết đơn thuần chớ không phải là sự ghi nhận theo dõi (chánh niệm, sati) khi ta hành thiền Quán. Các thiền sư vẫn thường nhắc nhở : “Hãy để

tâm ghi nhận, hãy có chánh niệm trên đề mục.” Tâm nhận biết đơn thuần (citta) được phiên dịch qua Anh ngữ là ‘bare Awareness’, mà tâm ghi nhận (chánh niệm, sati) cũng được dịch là ‘awareness’. Do đó quý vị nên hiểu sự khác biệt giữa tâm nhận biết đối tượng và tâm sở chánh niệm ghi nhận theo dõi đối tượng.

- Khi tâm vương chỉ đơn thuần nhận biết sự có mặt của đối tượng thì những đặc tính của đối tượng chưa được nhận rõ. Ví dụ trong cái thấy, có tâm thấy (nhãn thức). Ngay lúc này ta chưa biết được màu sắc của đối tượng, hay đối tượng kia là đàn ông hay đàn bà, v.v...
- Tâm sở là trạng thái tâm đồng sanh đồng diệt và có cùng đối tượng với tâm vương. Có 52 tâm sở tất cả. Các tâm sở luôn luôn sanh khởi với tâm vương là xúc, thọ, tưởng, tác ý, nhất tâm, mạng căn và chú ý. Do đó, không phải lúc nào tất cả 52 tâm sở này cũng đồng sanh khởi với tâm vương. Có những nhóm tâm sở khác nhau đồng sanh khởi với những loại tâm vương khác nhau. Gọi là ‘tâm sở’ bởi vì những trạng thái tâm này tùy thuộc tâm vương để có mặt, do đó mà kinh điển có dạy ‘tâm dẫn đầu mọi tâm sở’, hay tâm vương được xem như yếu tố cầm đầu. Không có tâm vương ta không thể có tâm sở.
- Tâm vương và tâm sở gọi chung là Tâm (hoặc Danh),

Phạn ngữ Pali gọi là *Nāma*. Trong lúc thiền, khi một âm thanh sanh khởi, ta niệm ‘nghe, nghe...’, đó là ta đang niệm tâm – tâm nghe hoặc nhĩ thức. Hoặc khi ta mong cầu ham muốn điều gì, ta niệm ‘ham muốn, ham muốn...’. Đó là ta đang ghi nhận sự có mặt của tâm sở tham ái, *lobha*. Khi cảm thấy có sự giận dữ, ta niệm trạng thái tâm ‘giận, giận...’ ta đang niệm tâm sở Sân, *dosa*, đó là ta đang niệm pháp vì Sân là một trong năm triền cái.

Sắc (gọi là Thân đối với thân thể con người): Phạn ngữ Pali là *Rūpa*. Sắc hoặc vật chất là cái gì bị thay đổi vì sự nóng lạnh, đói khát, muỗi mòng... Sắc không có khả năng nhận biết.

Sắc gồm 28 yếu tố: 4 yếu tố chính hoặc tứ đại (đất, nước, gió, lửa) và 24 yếu tố phụ tùy thuộc vào tứ đại này để sanh khởi. Sắc là một chân đế. Sắc thật sự hiện hữu, mang trọn ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã. Khi thực hành, thiền sinh Vipassana quán sát theo dõi đề mục về sắc nhiều nhất.

Khi ta hành thiền quán Vipassana với đề mục hơi thở ra vào nơi đầu mũi, hoặc sự phồng xẹp nơi bụng, đó là ta đang dùng Thân làm đề mục thiền. Khi ghi nhận hơi thở ra vào hoặc sự phồng xẹp nơi bụng, ta đang quán thân. Và khi một âm thanh sanh khởi, nếu ta ghi nhận ‘nghe, nghe...’ ta đang niệm tâm, nếu ta chú vào ghi nhận ‘âm thanh, âm thanh...’ ta đang niệm pháp, vì âm

thanh chính là đối tượng của tâm nghe (nhĩ thức).

Khi hành thiền Quán Vipassana, để thấy được chân đế chớ không phải ý niệm, hành giả cần áp dụng chánh niệm, tức là tâm sở ghi nhận theo dõi đơn thuần đối tượng đang nổi bật trong giây phút hiện tại. Sự chánh niệm ghi nhận này phải là chính xác và liên tục, chớ không là một sự ghi nhận rời rạc. Một sự ghi nhận nông cạn, rời rạc không thể được gọi là chánh niệm vì danh từ Phạn ngữ Pali của chánh niệm là *sati*, và *sati* có nguyên nghĩa là “không nổi bông bênh trên mặt”. Do đó, chánh niệm là tâm sở ghi nhận đơn thuần xuyên thẳng vào đối tượng, chẳng khác nào viên sỏi chìm sâu vào đáy hồ.

Chỉ với chánh niệm vững chắc, sắc bén, và xuyên thấu như vậy, hành giả mới có khả năng vượt qua những lớp vỏ ý niệm để đi vào chân đế, là đối tượng thực sự của thiền Vipassana. Hành giả sẽ kinh nghiệm được sự sinh diệt của chúng và thấy rõ được bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của những chân đế này. Sau đó, tiếp tục nỗ lực ghi nhận, từng bước một, từng giai đoạn một, hành giả tiến gần đến mục tiêu tối thượng là thực chứng Tứ Diệu Đế.

Đến đây, Sư xin nói thêm về đề tài ‘thiền sư và đề mục thiền’.

Khi hành thiền và dạy thiền, thông thường mỗi vị

thầy dùng đề mục hay kinh nghiệm riêng đã đem kết quả cho chính mình. Những vị này suy nghiệm rằng đề mục tốt cho mình thì có thể hợp với đa số các thiền sinh. Do đó, chúng ta có những vị thầy dạy thiền với những đề mục khác nhau.

Hòa thượng Mahasi, khi dạy thiền Tứ Niệm Xứ, lấy chuyển động phồng xẹp nơi bụng làm đề mục chính. Thật ra, Hòa thượng không phải là người đầu tiên khám phá ra đề mục ‘phồng xẹp’. Chính Hòa thượng trước tiên cũng không hành thiền Minh Sát với đề mục này. Đề mục phồng xẹp do một thiền sư cư sĩ áp dụng và giảng dạy. Vị này là bạn đồng môn của Ngài Mahasi, cùng là đệ tử của thiền sư danh tiếng Mingun Sayadaw. Vị thiền sư cư sĩ này dạy môn đệ quán sát hay theo dõi sự phồng xẹp nơi bụng và nhận thấy đa số các thiền sinh dễ bắt rõ đề mục này hơn là đề mục hơi thở ra vào nơi đầu mũi. Ngài Mahasi đồng ý về điểm này qua kinh nghiệm dạy thiền và nhận xét của chính mình. Do đó về sau, Ngài luôn luôn dùng chuyển động phồng xẹp nơi bụng làm đề mục chính để dạy thiền Minh Sát. Trong khi đó, những thiền sư khác có thể chưa bao giờ áp dụng đề mục phồng xẹp này nên dùng những đề mục khác để dạy thiền Minh Sát.

Đề mục chẳng qua chỉ là một phương tiện để hành giả có được sự định tâm. Một vị thầy có thể dùng bất cứ đề mục gì để dạy pháp môn thiền Quán, miễn là đề



mục đó là một chân đế, một thực tại hiện tiền chứ không phải là một ý niệm. Mục đích của sự lựa chọn *đề mục chính* (home object) ở đây là giúp thiền sinh có được sự định tâm dễ dàng và mau chóng. Do đó, ta không thể cho rằng đề mục này sai hay đề mục kia đúng. Nếu đề mục đó thuộc chân đế, quý vị thử tu tập và thấy thích hợp với chính mình, giúp định tâm phát triển một cách dễ dàng, thì đây là đề mục tốt nhất cho quý vị. Không có đề mục thiền Minh Sát nào tốt hơn đề mục nào, chúng đều chỉ là những phương tiện để đưa đến sự định tâm mà thôi.

Câu hỏi được đặt ra ở đây là tại sao Hòa thượng Mahasi lại dùng chuyển động nơi bụng làm đề mục dạy thiền Vipassana? Trong bản chú giải của kinh Đại Niệm Xứ có ghi, “thiền quán niệm hơi thở dẫn đến nhập các tầng thiền Jhana, đây là phương pháp thiền Chỉ Samatha” và khi giảng về phương pháp quán niệm hơi thở, chú giải diễn giảng thiền Chỉ Samatha rất cặn kẽ. Thiền chỉ dùng *ý niệm* hơi thở làm đề mục. Nhưng khi ta chú tâm ghi nhận *bản chất* của hơi thở, ví dụ yếu tố gió trong hơi thở, sự chuyển động của hơi thở nơi đầu mũi, ta đang hành thiền Vipassana, vì yếu tố Gió, một trong bốn yếu tố Đất Nước Gió Lửa, là một thực tại tuyệt đối, một chân đế. Nếu chọn đề mục hơi thở nơi đầu mũi để dạy thiền, Hòa thượng cứ phải lập đi lập lại sự khác biệt giữa *ý niệm hơi thở* với *bản chất thật sự của*

*hơi thở.* Do đó, Ngài dùng sự thông xẹp nơi bụng làm đề mục dạy thiền để tránh cho thiền sinh khởi lẩn lộn.

Sư mong quý vị cố gắng vun bồi chánh niệm, tỉnh giác và phát triển sự định tâm để kinh nghiệm được chân đế !

NLTV 1999

## TÂM

Từ khi mới sanh ra đời chúng ta đã có Tâm rồi nhưng chính chúng ta lại không muốn tìm hiểu xem Tâm là gì, Tâm gồm những thành tố nào hay Tâm hoạt động ra sao?

Con người thường cho Tâm là cái gì đã sẵn có và vốn nó đã như thế rồi nên họ hay thờ ơ với việc phát triển tinh thần, trau dồi tâm ý. Đối với phần đông nhân loại, Tâm là một cái gì rất khó hiểu, bí mật, huyền bí nên họ thường thiếu động cơ và nỗ lực trong việc tiến bước vào con đường rèn luyện tâm linh.

Ngày nay, dựa vào môn Tâm lý học, chúng ta có thể nghiên cứu Tâm con người ở một số lãnh vực, giới hạn nào đó. Tuy nhiên những kiến thức trên căn bản tâm lý học hiện đại này không đủ để dẫn dắt, soi sáng hành giả trên con đường tu tập, hiểu được chính mình. Như vậy

con người phải làm những gì để thấy rõ được Tâm? Thật may mắn là chúng ta đã được Đức Phật chỉ dạy cho một phương cách rất hữu hiệu để tìm hiểu Tâm, công năng của Tâm và cách hành hoạt của nó. Phương cách đó là sự thực hành chánh niệm. Trong giáo pháp của Đức Phật, chánh niệm được xem như một phương tiện để nhìn ra Tâm, một khí cụ để đối trị và rèn luyện Tâm.

Khi một khoa học gia muốn nghiên cứu hay thực nghiệm một hiện tượng sinh vật lý gì, họ phải sử dụng nhiều máy móc, khí cụ tân kỳ, đắt giá để thăm dò, quan sát rồi thử nghiệm về bản chất thực sự của hiện tượng đó qua nhiều giai đoạn khác nhau.

Đối với công trình tìm hiểu tâm ý con người theo đạo Phật thì khác. Chúng ta không cần đến những dụng cụ phức tạp ấy vì khi sinh ra, con người đã có một khả năng tự nhiên là chánh niệm (sati). Tuy nhiên vì không biết đến vai trò cũng như giá trị của chánh niệm nên chúng ta đã không biết cách khai triển và sử dụng nó để nhận ra và thấu triệt được nội tâm mình.

Chú giải có ghi: chỉ khi nào đối tượng được quán sát chính xác bằng chánh niệm mới mong có trí tuệ soi thấu. Câu này có nghĩa là trước tiên ta phải dùng chánh niệm để ghi nhận đối tượng thật kỹ càng rồi trí tuệ quán chiếu về nó mới có thể phát sanh.

Như vậy chánh niệm (sati) là gì? Chánh niệm được

định nghĩa là sự nhớ hay trí nhớ. Nhớ đây không chỉ nhớ về quá khứ mà còn có nghĩa là trạng thái tâm ghi nhận theo dõi những đối tượng nổi bật đang sanh khởi trong hiện tại. Nhiệm vụ của chánh niệm là không quên, nghĩa là không để mất đối tượng. Chánh niệm vững mạnh sẽ nắm bắt lấy đối tượng – không cho vượt đi – cho đến khi đối tượng tự nhiên diệt mất. Thực hành chánh niệm là quan sát đối tượng như nó đang là một cách toàn vẹn nghĩa là không thêm những yếu tố ngoại lai hay trộn lẫn những ý niệm sẵn có của chúng ta vào đối tượng. Khi thực hành, thiền sinh thường được nhắc là không nên phán đoán, phân tích hay đánh giá đối tượng để cho sự quán sát được khách quan và sự hiểu biết đối tượng được rõ ràng. Đây cũng chính là lời dạy từ kim khẩu của Đức Phật. Đó là “khi thấy chỉ có cái thấy, khi nghe chỉ có cái nghe khi suy nghĩ chỉ có sự suy nghĩ”. Điều này có nghĩa là khi thấy, nghe một đối tượng phải dừng ngay ở sự thấy, nghe mà không đi thêm vào phán xét chủ quan làm lệch lạc đối tượng.

Về lý thuyết thì lời dạy trên có vẻ đơn giản nhưng khi thực hành lại rất khó vì tâm ta đã quá quen với việc đánh giá, phê phán, phân tích từ lâu rồi. Tuy nhiên qua công phu thực tập cần mẫn, tinh tấn thì chúng ta có thể quán sát đối tượng như chúng đang là trong giây phút hiện tại. Theo dõi đề mục như vậy đến một lúc nào đó chúng ta sẽ thấy bản chất thực sự của chúng như là chúng

tự động phô bày trước mắt ta.

Như thế, muốn ghi nhận đối tượng một cách trung thực, ta phải chuẩn bị đối tượng để trí tuệ thẩm thấu và hiểu biết chúng chính xác. Do đó chánh niệm chuẩn bị đối tượng là chánh niệm giữ cho đối tượng “sạch sẽ” không bị pha trộn bởi yếu tố ngoại lai nào. Đối tượng “sạch sẽ” (clean) thì sức định mới có thể bám chặt vào chúng và như thế trí tuệ mới có thể xuyên thấu vào để thấy chúng như thực. Như vậy trong ba yếu tố cần phải hội đủ là: Niệm, Định và Huệ thì chánh niệm làm công việc chuẩn bị đề mục bằng cách ghi nhận đơn thuần, khách quan. Khi hành thiền Tứ Niệm Xứ, ta vun bồi chánh niệm, tạo sức định tâm để hiểu rõ các hiện tượng thân và tâm.

Trong đời sống hằng ngày, vô số hiện tượng, đề mục chen lẫn nhau nhưng ta ít hiểu rõ chúng vì ta không chú ý chúng một cách đúng đắn. Chỉ khi theo dõi chúng bằng chánh niệm ta mới bắt đầu khám phá ra bản chất thật sự của chúng.

Làm thế nào ta biết là chánh niệm giúp ta hiểu được thực tướng của sự vật?

Nếu đối tượng ở đây là Tâm thì làm thế nào để thấy và hiểu được nó khi ta hành thiền Minh Sát? Ta sống với Tâm từ lúc sơ sanh nhưng ta không hề biết về sự cấu tạo của Tâm. Khi hành thiền và theo dõi Tâm, từ từ ta

sẽ nhận rõ ra là Tâm gồm 2 phần: **tâm vương** hay **thức** (consciousness) và **tâm sở** (mental factors). Cả hai đồng sanh và đồng diệt và liên lập với nhau.

Khi quan sát tâm ta thấy tâm có vẻ như đang đi đến đối tượng. Thật ra tâm không đi, không phóng đến đâu hết, tâm chỉ hướng đến đối tượng mà thôi. Qua đó, ta hiểu được đặc tánh của tâm vương là hướng đến đối tượng và nhận biết đơn thuần sự có mặt của đối tượng đó. Sự ghi nhận này có vẻ hầu như lúc nào cũng có mặt, có vẻ như luôn thường hằng ở đó. Song song với sự ghi nhận đối tượng này là những trạng thái tâm hay tâm sở đồng sanh khởi. Khi quán tâm, ta cũng thấy được rằng có những trạng thái tâm sanh khởi lúc này mà không sanh khởi lúc khác. Thí dụ: các tâm sở tham, sân, tự tín, chánh niệm sanh rồi diệt.

Dùng chánh niệm để quán sát đối tượng tâm thật cẩn thận và khi sự định tâm vững mạnh, ta sẽ thấy rằng diễn trình tâm tưởng chừng như là một khối, một dòng liên lạc, thật ra được cấu tạo bởi nhiều tâm vương nối tiếp nhau và mỗi刹那 tâm có những tâm sở đi kèm. Nếu không hành thiền sẽ không có được kinh nghiệm này.

Thí dụ: ta đang kinh nghiệm (thấy, nghe, suy nghĩ) một điều gì, ta nghĩ điều đó tốt và làm mình thích thì lúc đó trong tâm đang có một trạng thái thích thú đối tượng đó. Hay khi ta kinh nghiệm một đối tượng xấu làm

mình không thích thì trong tâm lúc đó có một trạng thái không thích đối tượng đó. Do đó nhờ chánh niệm, ta thấy được trước đây ta chỉ cảm nhận mình thích hay không thích mà thôi. Bây giờ theo dõi được các trạng thái tâm sanh khởi, ta thấy chúng là động lực thôi thúc đi đến kết quả thích hay không thích.

Như vậy mỗi kinh nghiệm mà chúng ta nghĩ là đơn giản thật sự là một tiến trình tâm gồm nhiều giai đoạn diễn ra liên tục và nhanh chóng.

Tùy định lực, nếu sức định mạnh sẽ thấy được nhiều kinh nghiệm nhỏ, nếu định yếu hơn chỉ thấy được vài “mảnh” kinh nghiệm mà thôi. Tuy nhiên dù chỉ thấy được một vài đơn vị trong một kinh nghiệm lớn cũng đủ cho ta hiểu được rằng “một khối kinh nghiệm” được hợp thành bởi những phần tử nhỏ hơn. Những phần tử nhỏ này chính là những tâm khác nhau, sanh khởi từng cái một đi kèm với các tâm sở khác. Ta sẽ phân biệt được tâm và tâm sở một cách rõ ràng cùng với đặc tánh của chúng. Chẳng hạn như tâm vương là nhận biết về sự có mặt của đối tượng, tâm sở tham có đặc tánh bám vào đối tượng, tâm sở sân thì chống lại đối tượng. Những đặc tính của tâm sẽ thể hiện rõ ràng khi ta dùng chánh niệm (sati) quán sát đối tượng một cách như thật. Định giúp tâm nằm trên đối tượng vững chắc nhờ đó trí tuệ sẽ phát sanh để thấy rõ từng đặc tánh riêng của đối tượng.

Sau khi thấy được các đặc tánh riêng, ta tiến đến



một hiểu biết khác là các hiện tượng tâm sanh khởi khi hội đủ điều kiện. Vì có mắt và vật thấy nên nhãn thức phát sanh, vì có tai và âm thanh nên tâm nghe hay nhĩ thức phát sanh

Hiểu được tương quan nhân quả trên về các hiện tượng tâm rồi, ta đi vào một lãnh vực khác là sẽ thấy được tánh chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của chúng. Khi kinh nghiệm được ba đặc tính chung này của tâm, hành giả được xem là đối diện trực tiếp với sự vô thường nghĩa là khi vừa thấy một đối tượng thuộc tâm sanh khởi thì liền đó nó cũng diệt tận liền.

Nhưng muốn kinh nghiệm cho được tánh vô thường của tâm vương thì rất khó vì tâm sinh diệt rất nhanh (gấp 17 lần hiện tượng vật chất). Chú giải có ghi: “Tâm vương bề mặt có vẻ như bất biến, thường hằng, trường cửu”. Đó là vì tâm vương (hay thức) sinh diệt quá nhanh tạo thành một luồng tâm hình như liên tục nên dễ cho ta có khuynh hướng nghĩ rằng tâm nhận biết (thấy, nghe, xúc chạm...) của chúng ta bây giờ cũng giống hệt như tâm nhận biết của chúng ta lúc còn trẻ nhỏ.

Ngoài ra, tâm nhận biết qua sáu thức lúc nào cũng như luôn luôn có mặt, tạo cho chúng ta cảm tưởng nó luôn thường hằng. Hoặc nhiều khi ta nghĩ rằng mình vừa nghe vừa thấy cùng một lúc chẳng hạn. Thực tế nhĩ thức phải sanh rồi diệt đi, rồi nhãn thức mới thay vào nhưng vì chúng sinh diệt xen kẽ rất nhanh khiến ta tưởng

chúng xảy ra đồng thời.

Đối với các tâm sở, ta dễ nhận biết hơn vì chúng đôi lúc có mặt, đôi lúc vắng mặt. Chẳng hạn nội tâm ta có lúc tham, sân, vui, buồn, tinh tấn, dã dượi. Các tâm sở này không hiện diện cùng lúc nên sau khi sanh lên rồi diệt nên sau đó mới có trạng thái tâm khác sanh khởi. Do đó, ta dễ nhận biết sự hiện diện, tánh sanh diệt của chúng hơn là của tâm vương.

Tuy tâm vương (thức) có vẻ thường hằng, bất biến, khó nhận diện nhưng với nỗ lực kiên trì vun bồi chánh niệm, dần dần hành giả cũng sẽ nhận ra được tánh sanh diệt của chúng. Thí dụ như khi vừa thấy vật gì, lúc ấy nhãn thức khởi sanh. Khi vừa nghe tiếng gì, lúc ấy nhĩ thức khởi sanh. Khi ngửi mùi gì, lúc ấy tỉ thức hiện diện. Nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức là những tâm vương khác nhau. Nhãn thức thì không thể nghe hoặc ngửi. Tương tự như vậy tỉ thức không thể thấy hoặc nghe. Do cố gắng theo dõi quán sát đến một lúc nào đó ta sẽ khám phá được rằng cái mà xưa nay ta ngỡ là một tâm vương cố định, liên tục và trường tồn thật ra chỉ là một dòng kết nối không ngừng của nhiều tâm vương khác nhau. Cái này phải sanh lên rồi diệt đi, cái khác mới tiếp nối sanh khởi được. Như vậy tâm vương (thức) cũng có đặc tánh vô thường.

Bao lâu mà chúng ta còn thấy tâm vương thường hằng bất biến thì bấy lâu ta sẽ không nhận ra được bản

chất vô thường của chúng. Sở dĩ xưa nay chúng ta khó nhận ra đặc tánh vô thường của các tâm vương vì đặc tánh này bị ẩn dấu từ ngàn xưa dưới lớp vỏ có vẻ liên tục và vững chắc của chúng. Cho nên công việc của hành giả phải làm là phá vỡ cho được cái vỏ dường như liên tục của tâm vương.

Muốn thấy được sự vô thường ẩn núp dưới lớp vỏ liên tục thì ta cần phải ghi nhận rõ ràng sự sanh diệt của các đối tượng, ở đây là các hiện tượng về thân và tâm. Thí dụ với nỗ lực và chánh niệm khi ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng, dần dần ta thấy rõ tiến trình sanh diệt của chúng đồng thời ta cũng thấy được tiến trình sanh diệt của tâm ghi nhận (noting mind) chúng. Lúc ấy là ta đã từ từ phá vỡ được lớp vỏ che dấu bản chất vô thường của cặp hiện tượng thân – tâm này.

Một khi kinh nghiệm được đặc tánh vô thường của các hiện tượng thân tâm thì đồng thời ta cũng sẽ thấy được bản chất bất toại nguyện của chúng. Bản chất “khổ” này gây ra bởi sự áp đặt, khống chế, khó chịu do sự sinh diệt liên tục không ngừng của đối tượng thân – tâm.

Khi kinh nghiệm được bản chất “khổ” (bất toại nguyện) của các hiện tượng, ta cũng sẽ kinh nghiệm được tánh vô ngã. Do thấy được sự bất lực của mình trước sự áp bức của vô thường nơi các đối tượng quán sát ta mới nhận ra mình không thể điều khiển hay làm

chủ được chúng. Trạng thái bất lực, không làm chủ được này là một khía cạnh của đặc tánh vô ngã kinh nghiệm được qua thiền tập.

Vô ngã cũng có thể thấy được một khía cạnh khác, chẳng hạn như khi quán sát về tâm vương, ta hiểu biết được công năng của chúng chỉ thuần là nhận biết đối tượng, ngoài ra không có một cái gì khác, không có cái Ta, không có một cái ngã, một linh hồn hay Thượng đế. Cho nên vô ngã có thể thấy bằng nhiều cách. Ở đây khi hành thiền, ta thấy được qua sự bất lực không làm chủ được các hiện tượng sinh diệt, qua hiểu được công năng của tâm chỉ là nhận biết hay nói cách khác chỉ có tiến trình của thân và tâm, ngoài ra không có bản ngã nào, linh hồn nào.

Sự hiểu biết hay tuệ giác về ba đặc tánh Vô thường, Khổ và Vô ngã này là một bước tiến rất quan trọng và căn bản trong thiền Minh Sát. Nếu chưa qua các kinh nghiệm tiên khởi này, hành giả sẽ không đạt được tiến bộ nào xa hơn nữa.

Khi thấu đạt được ba đặc tánh này rồi, ta mới có thể từ bỏ được tâm bám níu vào năm uẩn (ngũ uẩn thủ), mới tích cực nỗ lực thực tập để đạt thêm nhiều tiến bộ khác.

Tóm lại, khi thực hành, ta phải nỗ lực tinh tấn để kinh nghiệm cho được các đặc tánh riêng cũng như đặc

tánh chung của các đối tượng quan sát.

Có thấy rõ được Tâm cùng các đối tượng của Tâm một cách khách quan, chính xác và toàn vẹn bằng chánh niệm, ta mới có thể dần dần buông bỏ được các uẩn thủ để sau cùng có thể chấm dứt được mọi khổ đau.

NLTV - 24/7/99



## TÂM SỞ

Theo Vi Diệu Pháp, có bốn sự thật tuyệt đối (ultimate realities):

1. Tâm Vương (citta, consciousness)
2. Tâm sở (cetasika, mental factor)
3. Sắc hay vật chất (rūpa, matter)
4. Niết Bàn (Nibbana)

Tâm vương và tâm sở hợp chung thành tâm (mind) thuộc về danh pháp (nama). Thân hay vật chất thuộc về sắc pháp (rūpa).

Sư đã giảng về tâm vương. Tâm vương là sự nhận biết đơn thuần về sự có mặt của đối tượng. Do đó, không thể có tâm vương mà không có đối tượng. Tâm vương luôn có với ta trong suốt kiếp sống, không giây phút nào mà ta l-i không có tâm vương.

Hôm nay Sư xin nói qua về sự thật tuyệt đối thứ hai. Đó là các tr-ng thái tâm hay còn được gọi là các tâm sở. Tâm sở (cetasika) có đặc tánh:

- tùy thuộc tâm vương mà sanh khởi và có cùng đối tượng với tâm vương.
- cùng sanh và cùng diệt với tâm vương
- vài tâm sở luôn luôn sanh khởi với tâm vương
- vài tâm sở chỉ sanh khởi với tâm vương này mà không sanh khởi với tâm vương khác.

Tâm vương ví như nước trong, tâm sở như màu. Khi để màu xanh vào trong nước, ta có nước màu xanh. Cũng như vậy, tâm sở cho tâm vương các sắc thái khác nhau. Tâm vương tự nó không thiện hay bất thiện. Khi có một tâm sở bất thiện đồng sanh khởi với tâm vương thì tâm vương trở thành tâm bất thiện.

Có tất cả 52 tâm sở bao gồm hai tâm sở thọ và tưởng. Hai tâm sở này đứng riêng thành thọ uẩn và tưởng uẩn. Còn 1-i 50 tâm sở họp thành hành uẩn. Ba uẩn này cùng với thức uẩn (tâm vương) và sắc uẩn (thân) họp thành hợp thể Ngũ uẩn là con người. Ngũ uẩn làm đối tượng cho sự dính mắc là ngũ uẩn thủ.

52 tâm sở được liệt kê như sau:

- Bảy tâm sở luôn luôn có mặt với bất cứ tâm vương



nào được gọi là bảy “*biến hành tâm sở*”: xúc, thọ, tưởng, tác ý, nhứt tâm, m-ng căn, và chú ý.

- Sáu tâm sở chỉ sanh khởi với một số tâm vương mà thôi được gọi là “*biệt cảnh tâm sở*”: tầm, tứ, quyết định, tinh tấn, hỷ và dục.

13 tâm sở trên có thể cùng sanh khởi với các tâm sở thiện hay bất thiện và được gọi là “*đồng bất đồng tâm sở*”. Sau đây là vài tâm sở chính trong nhóm này:

### **Cảm thọ** (Vedānā)

Cảm thọ là tr-ng thái tâm kinh nghiệm đối tượng. Chúng ta luôn luôn có cảm thọ. Khi nào có sự nhận biết đối tượng (tâm vương), khi đó có cảm thọ. Chẳng h-n khi thấy một đối tượng đẹp đẽ làm ta hài lòng, trong tâm ta lúc bấy giờ có tr-ng thái thích thú hay l-c thọ. Khi gặp một đối tượng xấu làm ta phật ý, lúc ấy tâm ta có tr-ng thái không ưa thích hay khổ thọ. Khi gặp một đối tượng trung tính, tr-ng thái tâm ta bấy giờ bàng quan, không ưa không ghét gọi là xả thọ hay thọ trung tính.

Trên đây là ba lo-i cảm thọ thuộc tâm mà hầu như lúc nào ta cũng kinh nghiệm được. Ngoài ra, còn có hai lo-i cảm thọ khác thuộc thân. Ví dụ như khi tự đánh vào tay ta thấy đau, khó chịu hay khi ngồi trên gối mềm ta cảm thấy êm ái, dễ chịu. Tóm tắt, ta có năm lo-i cảm thọ và cảm thọ là một tr-ng thái tâm hay tâm sở.

### **Tưởng** (Sañña)

Tưởng là tr-ng thái tâm ghi dấu để nhận biết l-i đối tượng trong tương lai. Giả sử vài vị ở đây có lần đã thấy Sư. Bây giờ gặp l-i, quý vị biết đây là một vị tăng người Miến tên là U Silananda. Hiện giờ quý vị đang nghe Sư nói. Sau này, nếu có dịp nghe l-i bài giảng của Sư, cho dù không thấy mặt Sư nhưng quý vị cũng sẽ nhận ra được đây là tiếng nói của Sư U Silananda.

Như vậy qua lần đầu gặp Sư, quý vị có ghi dấu l-i hình ảnh hay giọng nói của Sư không? Quý vị có tự nói: “ô, mình phải nhớ về Sư này để lần sau gặp l-i mình mới biết đó là Sư U Silananda” không? Nếu không có sự ghi dấu thì làm sao quý vị nhớ l-i được.

Thật ra, có sự ghi dấu nhưng việc này diễn ra rất nhanh chóng và “tự động” đến nỗi ta không nhận ra là ta đang ghi dấu. Tr-ng thái ghi dấu này luôn luôn sanh khởi với tâm vương và được gọi là Tưởng. Tưởng là một tâm sở.

### **Chú ý** (Manasikara)

Đôi khi có một vật gì trong tầm nhìn của ta nhưng ta l-i không thấy nó. Hoặc có khi ta không nghe tiếng ai đang gọi mình. Lý do là ta không chú ý. Chú ý là một tâm sở.

### **Xúc** (Phassa)

Nghĩa đen của xúc là sự xúc ch-m, tiếp xúc. Thí dụ khi hội đủ ba yếu tố vật thấy, mắt và nhãn thức thì tr-ng thái tâm xúc sẽ sanh khởi. Mặc dù xúc là kết quả của ba yếu tố trên, nhưng xúc cũng sanh khởi đồng thời với nhãn thức hay tâm thấy (tâm vương). Cũng giống như khi ta cho sợi dây điện ch-m vào thanh sắt thì tia lửa sẽ bật ra ngay lúc hai thứ trên vừa tiếp xúc với nhau. Tương tự như vậy khi có ba yếu tố mắt, vật thấy và nhãn thức thì xúc sanh khởi. Xúc là một tâm sở.

Thọ, Tưởng, Chú ý, và Xúc là bốn trong bảy biến hành tâm sở kể trên luôn luôn sanh khởi với tâm vương. Chúng không thiện cũng không bất thiện. Đây là các tâm sở trung tính.

- *14 tâm sở bất thiện* gồm có tham, sân, vô minh, vô tầm, vô quý, chao động, tà kiến, ngã m-n, ganh tị, ích kỷ, hối hận, đã dục, buồn ngủ, và hoài nghi.

Có đôi khi ta dính mắc vào vật hay người. Ngay giây phút tham ái sanh khởi trong tâm, ta kinh nghiệm tâm sở tham. Hay khi đang giận hay ghét ai là tâm ta có tr-ng thái sân hận. Sân hận là một tâm sở. Ta đang tự hào về chính mình, về thành quả hay quốc tịch của mình. Tự hào là một tâm sở. Con người thường cho mọi vật là bền vững. Họ hay tin tưởng rằng có một cái ngã trường tồn hay một linh hồn vĩnh cửu. Theo giáo pháp của Đức Phật, sự tin tưởng như vậy là tà kiến hay sai lầm. Đôi khi có người nghĩ rằng bố thí, cúng dường chẳng đem l-i

lợi ích, kết quả gì cả. Đó cũng là tà kiến. Tà kiến là một tâm sở. Đôi khi ta cảm thấy bất an. Tr-ng thái chao động hay tr-o cử trong tâm là một tâm sở. Có khi quý vị cảm thấy nghi ngờ về Phật, Pháp, Tăng hay về pháp hành đang thực tập. Hoặc có khi quý vị tự hỏi là “có thật mình đã có kiếp quá khứ? Mình sẽ tái sinh trong tương lai không?” Những nghi vấn này là tr-ng thái nghi ngờ của tâm hay là tâm sở hoài nghi. Có những lúc cảm thấy ganh tỵ, không muốn ai giàu hay có danh vọng hơn mình. Đây là tr-ng thái tâm hay tâm sở ganh ghét. Ta không thích người khác sử dụng đồ vật của mình. Tr-ng thái tâm không muốn chia sẻ vật sở hữu của mình là tâm sở ích kỷ. Tâm sở này cũng giống như tr-ng thái tâm bòn sẻn, keo kiệt do luôn dính mắc vào vật sở hữu của mình.

Trên đây là một số tâm sở bất thiện mà mỗi khi sanh khởi cùng tâm vương khiến tâm trở nên bất thiện. Khi hành thiền, chúng ta cố gắng lo-i bỏ các tâm bất thiện vì chúng sẽ đưa dẫn ta xuống các cảnh giới thấp kém.

- *25 tâm sở thiện*: tín, chánh niệm, tầm, quý, vô tham, vô sân, xả, thanh tịnh thuộc tâm sở, thanh tịnh thuộc tâm vương, nhẹ nhàng thuộc tâm sở, nhẹ nhàng thuộc tâm vương, nhu nhuyễn thuộc tâm sở, nhu nhuyễn thuộc tâm vương, thích ứng thuộc tâm sở, thích ứng thuộc tâm vương, tinh luyện thuộc tâm sở, tinh luyện thuộc tâm vương, chánh trực thuộc tâm sở, chánh trực thuộc tâm vương, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh

m-ng, bi, hỷ, và huệ.

Khi thiền tập, ta có lòng tin vào Đức Phật, giáo pháp và pháp hành. Đó là đức tin và đức tin này không phải là lo-i tin tưởng mù quáng. Đức tin là một tâm sở. Trong khi hành thiền Minh Sát, ta cố gắng ghi nhận hơi thở vào ra nơi mũi hay chuyển động phòng xẹp của bụng. Để có thể theo dõi hay có chánh niệm vào đề mục thiền tập đang sanh khởi ngay trong giây phút hiện t-i đó, ta phải có nỗ lực hay tinh tấn. Tinh tấn là một tâm sở. Sự ghi nhận quán sát đề mục nổi bật ngay giây phút hiện t-i là tr-ng thái tâm hay tâm sở chánh niệm. Khi có chánh niệm liên tục thì tâm sẽ an trụ trên đề mục một thời gian. Đây là sự định tâm và tr-nh thái định tâm này là một tâm sở. Sự định tâm trên đề mục sẽ dẫn đến kết quả là ta bắt đầu thấy rõ đặc tánh của đề mục. Ta sẽ thấy đề mục sanh khởi rồi diệt tận, đến rồi đi. Sự kinh nghiệm này được gọi là sự thấu suốt hay là trí tuệ hay huệ. Huệ là một tâm sở. Đó là một số tâm sở thiện.

Như vậy, trong khi hành thiền, chúng ta sẽ trực diện với nhiều tâm sở khác nhau. Ta luôn cố gắng phát triển các tâm sở thiện và lo-i bỏ các tâm sở bất thiện.

Trong 50 tâm sở thuộc hành uẩn, tâm sở tác ý (cetana) đứng đầu bởi vì nó là tâm sở t-o điều kiện m-nh mẽ nhất hay t-o nghiệp. Tác ý luôn đồng sanh khởi với tâm vương và một số tâm sở khác. Trước khi làm một việc gì, dù thiện hay bất thiện, luôn luôn có một động lực,

một ý định thúc đẩy. Đó là ý muốn làm hay tác ý. Tác ý còn có một từ đồng nghĩa là nghiệp (kamma). Do đó, nghiệp được gắn liền với mọi hành động có tác ý. Khi hỏi nghiệp là gì, ta có thể trả lời là những hành động thiện và bất thiện. Tuy nhiên, đó chỉ là một cách định nghĩa tổng quát hay thông thường mà thôi. Chính xác hơn thì nghiệp chính là tác ý vì tác ý t-o nghiệp.

Trong các khóa thiền Sư hay nhắc các thiền sinh nên ghi nhận tác ý trước khi làm bất cứ việc gì. Chẳng hạn, trong các động tác hay các tư thế, nên ghi nhận tác ý như muốn co tay, muốn duỗi chân, muốn gãi, muốn đứng dậy, muốn mở cửa...Hoặc khi đi kinh hành, thiền sinh phải ghi nhận từng tác ý nhỏ nhiệm như muốn đỡ, bước, đ-p, xoay, đứng...Hay niệm tác ý trong khi ăn, uống, mang giày, thay áo quần...Ghi nhận tác ý càng chính xác càng giúp thiền sinh mau chóng thấy được mối liên hệ nhân quả giữa thân và tâm cũng như thấu suốt được các đặc tính vô thường, bất to-i nguyện hay khổ, và vô ngã của các hiện tượng danh sắc.

Trong khi hành thiền, phần lớn các tr-ng thái tâm sanh khởi là thiện chứ không phải luôn luôn như vậy bởi vì đôi khi các tâm sở bất thiện có thể sanh khởi xen kẽ giữa các tâm thiện một cách nhanh chóng và bất chợt. Khi trường hợp này xảy ra, ta dùng chánh niệm để ghi nhận sự có mặt của các tâm sở bất thiện ngay khi chúng sanh khởi thì chúng sẽ biến đi. Nói một cách khác là ta

đã dùng một tâm sở thiện là chánh niệm để thay thế các tâm sở bất thiện. Và nếu các tâm sở thiện được trau dồi, thường xuyên có mặt, để thay thế và ngăn ngừa các tâm sở bất thiện thì tâm sẽ được trong s-ch, thuần tịnh. Khi tâm được trong s-ch, ta cảm thấy an l-c, tĩnh lặng. Tr-ng thái tâm tĩnh lặng là một tâm sở.

Sáng nay khi hành thiền từ ái, khi rải tâm từ đến khắp chúng sanh, quý vị có thấy giận ai, ghét ai không? Dĩ nhiên là không. Và tr-ng thái tâm vô sân này là một tâm sở. Lát nữa đây, quý vị sẽ cúng dường. Khi cúng dường, những gì sẽ diễn ra trong tâm quý vị? Hãy thực tế xem xét chính mình là có dính mắc vào số tiền dâng cúng ấy không? Nếu không thì quý vị có tr-ng thái tâm vô tham. Đây là tâm sở thiện.

Tóm l-i, ta luôn luôn kinh nghiệm đủ lo-i tâm sở, thiện hay bất thiện. Tất cả những gì ta đang làm, ta đều đối diện với các tâm sở. Khi Sư hỏi quý vị có biết tâm sở là gì không, quý vị trả lời là không. Nhưng kỳ thực là quý vị đang kinh nghiệm các tâm sở suốt ngày, từng giây từng phút.

Như thế, nếu muốn hiểu biết về sự thực tuyệt đối thứ hai này, quý vị có cần nhờ đến sách vở hay kinh điển không? Quý vị có thể đọc để có nhận thức về các tâm sở nhưng sự hiểu biết như thế không giống như chính kinh nghiệm của quý vị. Chẳng h-n cái mà chúng ta thường gọi là cảm xúc (emotions) như tham, giận thì Vi Diệu

Pháp gọi là tâm sở. Hành thiền Minh Sát là để đối trị các tâm sở này bằng chánh niệm ghi nhận chúng một cách khách quan và chính xác. Bất cứ tâm sở nào sanh khởi, thiện hay bất thiện, ta chỉ cần ghi nhận chúng, chúng sẽ tự động ra đi. Nếu chánh niệm tốt, chúng sẽ biến mất chỉ sau một khoảnh khắc ngắn ngủi. Và khi quý vị có chánh niệm là quý vị đã có một mức định tâm nào đó. Với mức định tâm này, khả năng thấu suốt đối tượng sẽ ngày càng tăng trưởng.

Bây giờ quý vị đã hiểu được thế nào là cách đối trị các tâm sở bất thiện bằng chánh niệm. Còn đối với các tâm sở thiện, quý vị phải cố gắng thiết lập và tăng trưởng chúng.

Sư mong quý vị luôn cố gắng thiền tập để có thể chế ngự được các tâm sở bất thiện cùng phát triển các tâm sở thiện.

NLTV ngày 15 tháng 7 năm 1989.



## THAM, SÂN, SI

Mục đích rốt ráo của việc hành thiền Minh Sát là qua các giai đoạn thanh lọc mọi ô nhiễm, phiền não trong tâm sẽ được tẩy sạch hoàn toàn. Ô nhiễm, phiền não ở đây là các tâm sở bất thiện, là những trạng thái tâm không tốt lành.

Có ba tâm sở bất thiện tối quan trọng là tham, sân và si. Trong một bài kinh, Đức Phật có giảng về tính chất, nguyên nhân đưa đến sanh khởi và tận diệt của ba nhân bất thiện này. Ngài dạy:

- ◆ Tham ít bị chê trách nhưng khó gột rửa.
- ◆ Sân hay bị chê trách nhưng dễ gột rửa hơn.
- ◆ Si bị chê trách nhiều và rất khó gột rửa.

### **Tham (Lobha)**

Tham (raga hay lobha) là một nhân bất thiện, so

sánh với sân và si thì ít bị chê trách hơn nhưng khó tẩy trừ. Đặc tính riêng của tham là bám níu lấy đối tượng. Tham theo kinh điển, thuộc về appāsava có nghĩa là tham thuộc lỗi nhỏ.

Có hai loại lỗi: lỗi lầm dưới mắt mọi người và hậu quả của lỗi lầm đó. Chẳng hạn chú giải có đưa thí dụ về hôn nhân: Xã hội không chê trách chuyện hôn nhân mặc dù nó có gốc rễ từ tham ái về sắc dục (sexual desire). Với một người có gia đình và sắc dục chỉ giới hạn trong phạm vi vợ chồng thì hệ quả của cuộc sống lứa đôi không dẫn người này đi vào bốn đường ác đạo. Nhưng chúng sanh tái sinh bằng tâm tham ái. Tâm này bám rễ rất sâu dày trong mỗi chúng sanh nên rất khó nhổ bỏ tận gốc. Tâm tham đắm sắc dục có thể theo đuổi một chúng sanh đến nhiều kiếp liên tiếp và do đó kéo dài thêm vòng luân hồi của chúng sanh ấy.

### **Sân (Dosa)**

So với nhân tham, sân dễ thấy hơn, dễ bị chê trách hơn nhưng cũng dễ gột rửa hơn. Sân bao gồm nhiều hình thái khác nhau như giận, sợ, ghét, bực, chán, sợ hãi, lo âu, bồn chồn, trầm cảm (depression). Đặc tính của sân là chối bỏ, xô đuổi đối tượng.

Khi có nhân sân sanh khởi, tâm con người dễ đổi thay theo chiều hướng không tốt, giống như một thực phẩm bị hư thối. Người có tâm sân dễ phạm phải lỗi

lầm trầm trọng, có thể bị người khác chê bai chỉ trích hay bị xã hội lên án hoặc bị luật pháp trừng phạt.

Ví dụ một người đang cơn giận dữ có thể hành hung cha mẹ, xúc phạm thầy tổ hoặc thánh nhân. Hậu quả sẽ phải đọa vào ác đạo, khổ cảnh.

Khác với tâm tham hay dai dẳng theo đuổi chúng sanh dài lâu, tâm sân sau khi bộc phát một thời gian sẽ nguôi ngoai và mất dần. Khi phạm lỗi với ai mà biết sám hối và chịu xin người ấy tha thứ thì hậu quả tâm sân hận của ta sẽ được giảm thiểu phần nào. Vì vậy trong các khóa thiền, muốn tâm thanh thản để dễ có sự định tâm, chúng ta hay hành thiền tha thứ để nội tâm không bị vướng mắc bởi ân hận, hối tiếc về các lỗi lầm đã phạm phải. Ta xin người khác tha thứ cho ta, ta cũng sẵn lòng tha thứ cho người khác và cho chính ta.

### Si (Moha)

Trong ba nhân bất thiện, si đáng bị chê trách nhất và khó tẩy trừ nhất. Mỗi khi tâm tham sanh khởi đều có tâm sở si đi kèm. Mỗi khi tâm sân sanh khởi đều luôn có tâm sở si đi kèm. Như vậy si mê lúc nào cũng có mặt trong tham và sân. Tà kiến và ngã mạn đi từ rễ si. Đặc tính của Si là mù mờ, không biết rõ đối tượng. Hành giả khi đạt đến tầng giác ngộ thứ ba (A-na-hàm) mới gột rửa hoàn toàn được tâm sân. Nhưng phải đến tầng giác ngộ cuối cùng (A-la-hán) mới diệt trừ tận gốc được

tâm tham và si.

### **Nguyên nhân nào làm Tham sanh khởi và tăng trưởng**

Đó là do sự chú ý thiếu trí tuệ đối với những gì ưa thích, vừa lòng, xứng ý như sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc êm, ý hợp. Đối tượng mà ta cho là đẹp, tốt, hay làm sanh khởi tâm tham đắm, chấp thủ nơi chúng ta.

Có hai loại đối tượng đẹp: Đẹp với tất cả mọi người và đẹp riêng với cá nhân đó mà thôi. Trên thế gian này có biết bao nhiêu đối tượng đẹp. Nếu nói rằng đối tượng đẹp làm sanh khởi tâm tham đắm thì như thế chúng sanh sẽ tham đắm hoài hoài. Thật sự là do sự chú ý thiếu trí tuệ về đối tượng này mới làm tâm tham thủ sanh khởi. Sự nhận biết thiếu trí tuệ là một tâm sở bất thiện và là một loại tà kiến (hiểu sai lầm về đối tượng).

Chú ý thiếu trí tuệ: (Ayoniso manasikara) có nghĩa là nhận một đối tượng vô thường cho là thường, không đẹp cho là đẹp, không nên bám giữ lại cố bám giữ. Khi tiếp cận với một vật mà thiếu cái nhìn trí tuệ thì liền cho vật ấy là khả ái, là trường tồn, là đem lại hạnh phúc. Từ đó dính mắc vào nó, muốn chiếm hữu nó bằng mọi cách. Như vậy cái nhìn thiếu trí tuệ về đối tượng ưa thích là nguyên nhân sanh khởi và tăng trưởng của tâm tham.

### **Nguyên nhân nào làm Sân sanh khởi và tăng trưởng**

Khi nhìn thiếu trí tuệ vào một đối tượng mà ta cho là thô xấu, không vừa lòng, hợp ý, tâm sân sẽ phát khởi. Như vậy không phải vì đối tượng không đẹp mà chính sự chú ý thiếu trí tuệ vào nó mới là nguyên nhân sanh khởi và phát triển của tâm sân. Chúng sanh thường chỉ thích đối tượng khả ái, nên khi tiếp cận với đối tượng không vừa ý chỉ muốn chối bỏ, xua đuổi hay quay lưng.

### **Nguyên nhân nào làm Si sanh khởi và phát triển**

Đó cũng là do chú ý thiếu trí tuệ. Và chú ý thiếu trí tuệ chính nó cũng là si. Vậy chú ý thiếu trí tuệ sẽ làm si tăng trưởng song song với tham hay sân.

### **Nguyên nhân nào làm Tham không sanh khởi và nếu đã sanh khởi sẽ bị diệt trừ**

Để đối trị với tâm tham đắm vào các dục lạc (sensual desires), Đức Phật có dạy pháp Quán Bất Tịnh. Đó là cách quán tưởng hay quán sát vào các đối tượng không trong sạch (objects of bodily impurity) như 32 thể trước hoặc quán tử thi nơi bãi tha ma. Pháp quán này cốt cho hành giả nhìn vào khía cạnh bất tịnh, ô trước của thân để bớt dính mắc vào chúng. Đức Phật cũng dạy ta phải thường xuyên quán niệm về sự chết để giảm trừ tâm bám níu vào sự hiện hữu, ham sống.

### **Nguyên nhân nào làm Sân không sanh khởi và nếu đã sanh khởi sẽ bị loại trừ**

Đó là tâm từ, là tâm sở không sân (vô sân). Tâm từ có năng lực giải phóng tâm ra khỏi sự nóng giận, bực bội, thù hằn Như vậy nếu muốn loại trừ tâm sân hận, ta hãy thường xuyên thực tập ban rải tâm từ. Khi hành thiền từ ái, tâm chúng ta sẽ đầy thiện ý với tất cả chúng sanh nên tâm sân sẽ không có dịp sanh khởi và nếu đã khởi rồi sẽ tự đoạn diệt. Từ ái (metta) là mong muốn mọi điều tốt lành đến với mọi người kể cả chính ta. Khi rải tâm từ đến người khác, họ có thể nhận hoặc không nhận được nhưng trước hết tâm chúng ta được hoan hỷ bình an. Kết quả tức thì của thiền từ ái là sự an lạc, thanh thản, vắng bóng sân hận, phiền não.

Thực hành thiền từ ái (metta meditation) đem lại 11 điều hạnh phúc (phước báu):

1. Ngủ bình yên.
2. Không ác mộng.
3. Thức dậy được an vui.
4. Được người người thương mến.
5. Được các chúng sanh khác thương mến.
6. Được chư thiên bảo vệ.
7. Lửa, chất độc, vũ khí không hại được.
8. Có sự định tâm dễ dàng.

9. Nét mặt trong sáng, nhẹ nhàng.

10. Thác không mê muội.

11. Tái sanh vào cõi phạm thiên.

**Nguyên nhân nào làm Si không sanh khởi và đã sanh khởi sẽ được đoạn trừ**

Đó là do chú ý có trí tuệ (yoniso manasikara). Đây là chìa khóa ngăn chặn Tham và Sân. Manasikara thường có nghĩa là chú ý, lưu tâm. Yonisomanasikara có nghĩa là chú ý đúng đắn. Vậy chú ý đúng đắn có nghĩa là trí tuệ. Khi chú ý có trí tuệ thì không có si mê. Như vậy chú ý có trí tuệ là nguyên nhân ngăn ngừa tâm si phát khởi và tăng trưởng.

Trong ý nghĩa chặt chẽ nhất thì cái nhìn có trí tuệ là do kinh nghiệm thực tập thiền Minh Sát đem lại. Khi có các tuệ giác, tâm được thanh lọc qua từng giai đoạn để sau cùng thấy rõ được chân tướng của mọi đối tượng. Thấy được đặc tánh vô thường, khổ, vô ngã của đối tượng là ý nghĩa căn bản của cái nhìn có trí tuệ. Tóm lại:

- ♦ Nhìn với trí tuệ được áp dụng trong đời sống hằng ngày đem cho ta nhiều lợi lạc, hiểu biết, thông cảm, từ mẫn với mọi người, tăng trưởng đạo đức, cuộc sống an vui.
- ♦ Trong sự tu tập thiền định, cả 3 tâm bất thiện - tham, sân, si - đều có thể được ngăn ngừa và đối trị bằng

sự chú ý với trí tuệ hay ghi nhận với chánh niệm cho đến khi chúng tự đoạn diệt. Tâm tham cũng có thể ngăn ngừa bằng cách quán niệm về sự ô trược hay về sự chết. Tâm sân có thể đoạn trừ bằng cách thực hành thiền tâm từ và thiền tha thứ.

Nhân nói về sân, Sư sẽ đọc một vài trích đoạn trong bài giảng của Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi về cách đối trị tâm sân do Ngài Nyanaponika sưu tập.

1. Sân hận (Anger) là 1 trong 5 pháp chướng ngại trên đường tu tập của hành giả. Người sân hận như kẻ đang bị bệnh, vị giác thay đổi, không thưởng thức được thức ăn. Sân hận cũng làm người ấy khó chịu, cáu kỉnh, ngờ vực ngay chính đến người thân. Thông thường khi bị thân bệnh là ai cũng mau đi tìm thầy, kiếm thuốc để điều trị. Nhưng con người đang bị bao nhiêu là bệnh về tâm thì lại hờ hững, coi như không có gì cần phải chữa trị. Họ không biết rằng không chế ngự được tâm sân hận sẽ đưa đến những hậu quả tai hại.

Cách đối trị hữu hiệu nhất với tâm sân hận là dùng tâm chánh niệm ghi nhận tâm sân hận đang sanh khởi cho đến khi nó tự biến mất đi.

2. Trầm cảm (Depression) - Thông thường khi gặp phải nghịch cảnh hay điều bất hạnh, con người hay ưu phiền, chán nản có khi dẫn đến suy nhược thần kinh, trầm uất. Có hai cách để vượt qua tình trạng này:



- a. Suy niệm về luật nghiệp báo để chấp nhận rằng bất hạnh là kết quả của nghiệp mình đã tạo ra trong quá khứ nên không than trách, đổ lỗi cho ai, kể cả chính mình.
- b. Phương cách tốt nhất là phải biết nội tâm đang có sự buồn chán, và dùng chánh niệm để ghi nhận tâm buồn chán đó. Những khi bị ưu phiền do nghịch cảnh đem tới, hãy cố gắng thực hành thiền chỉ hay thiền quán để chế ngự trạng thái phiền muộn này. Thiền quán hữu hiệu hơn vì không những có công năng đưa ta ra khỏi sự áp chế của tâm buồn chán lúc đó mà còn có thể tiêu trừ mầm móng của những tâm bất thiện này.

Thật là kỳ diệu khi có chánh niệm thì các trạng thái tâm bất thiện như sân hận, buồn phiền, u uẩn đều được chế ngự. Nhiều người lầm lẫn cho rằng khi mình niệm về cơn giận, giận sẽ tăng trưởng. Điều đó không đúng. Nếu ta có chánh niệm vững mạnh, ghi nhận chính xác các tâm bất thiện này thì chúng sẽ dần dần biến mất.

Sở dĩ như vậy vì ở mỗi thời điểm, tâm chỉ nhận một đối tượng mà thôi. Nhưng vì tâm sanh diệt rất nhanh, bắt lấy đối tượng này xong đến đối tượng khác, liên tục làm ta tưởng lầm là tâm nhận nhiều đối tượng trong cùng một lúc. Khi hành thiền Minh Sát đến mức thuần thục, định tăng trưởng, ta sẽ thấy rõ là tâm không thể lấy hai đối tượng cùng một thời điểm.

Khi đang giận, đối tượng của tâm sân lúc này là một người hay một việc nào đó mà chính nó là nguồn gốc hay nguyên nhân của sự giận (đối tượng của tâm sân). Nếu ta cứ tiếp tục lưu tâm đến đối tượng của tâm sân thì sân sẽ tăng trưởng. Nhưng nếu ta cố gắng tỉnh thức hướng về quan sát chính tâm sân hay trạng thái sân thì nguồn gốc, nguyên nhân của sân bị vắng bóng. Tự động cơn giận (kết quả) sẽ giảm dần cường độ và cũng bị biến đi.

Có đôi khi tâm bất thiện quá mạnh, không thể khắc phục được liền ngay đó. Ta phải kiên trì theo dõi quán sát nó trong 5 phút, 10 phút, thấy nó sanh diệt, sanh diệt, rồi yếu dần. Khi chế ngự được nó, tâm ta sẽ thăng bằng bình thản.

3. Căng thẳng (Stress) – Xã hội càng phức tạp, văn minh, con người càng căng thẳng. Con người càng ngày càng bị ràng buộc chằng chịt với đủ thứ nhu cầu, liên hệ, trách nhiệm Ở thời bán khai, xã hội ít văn minh, khoa học chưa phát triển, con người ít lo toan, ít căng thẳng. Như vậy nếu không muốn bị hệ lụy, bị căng thẳng thì phải bỏ hết tất cả vào rừng sống một mình sao? Không cần phải làm như vậy. Chúng ta phải tập sống chung với căng thẳng, phải học cách sống chung này và đừng để nó chế ngự ta.

Căng thẳng có hai loại: thể xác và tinh thần. Cả hai loại đều có liên quan và ảnh hưởng với nhau. Như

vậy muốn giảm trừ căng thẳng phải chú ý cả hai mặt thân và tâm.

- a. Giảm căng thẳng thân bằng các lối tập thư giãn hay dùng tâm để thư giãn từng cơ bắp từ đầu ngón chân đi dần lên đầu. Gồng từng cơ bắp rồi giãn ra sẽ cảm giác được thế nào là thư giãn. Dùng cách này để buông thư toàn thân giúp ngủ được. Khi thân buông thư, tâm cũng buông thư theo.
- b. Căng thẳng tâm thần là hậu quả của các trạng thái khắc khoải, lo âu, bồn chồn, bực bội. Các trạng thái tâm này được nói rất nhiều trong Phật giáo và cách đối trị hữu hiệu nhất là chánh niệm. Chánh niệm ở đây là sự chú ý đơn thuần, kiên trì ghi nhận những trạng thái tâm này cho đến khi chúng biến mất. Nhưng thông thường chúng ta hay mong cầu rằng áp dụng chánh niệm như vậy thì tình trạng căng thẳng sẽ hết đi. Bao lâu mà chúng ta có tâm mong cầu như vậy thì chánh niệm sẽ tự nhiên bị yếu ớt và kết quả sẽ không được như ước muốn. Mong cầu, ước muốn là các hình thái vi tế của tâm tham, tâm bất thiện. Ta phải cố gắng có tâm chú niệm đơn thuần không pha trộn với mong cầu, ước muốn và tâm niệm có vững mạnh mới mang lại kết quả tốt.

Có hai cách đối trị căng thẳng

- ♦ Chánh niệm quan sát hơi thở ra vô hoặc chuyển động

phồng xẹp của bụng một thời gian thì tâm sẽ lắng xuống và bớt căng thẳng.

- ♦ Chánh niệm vào ngay sự căng thẳng: khi căng thẳng là đối tượng chính của tâm chú niệm thì nguyên nhân của căng thẳng (người, việc) sẽ không có mặt. Khi nguyên nhân biến mất thì căng thẳng (kết quả) cũng biến mất. Áp dụng chánh niệm trong trường hợp này phải là một sự quán sát khách quan và đơn thuần, không dính mắc, không chống đối hay xua đuổi đối tượng.

Hiện nay có nhiều y viện dùng phương pháp chánh niệm để chữa trị chứng căng thẳng nhưng các nhà điều trị ấy nói rằng chánh niệm được dùng song song với nhiều cách trị liệu khác. Họ không nói (hoặc không dám nói) rằng chánh niệm là phương cách duy nhất. Nhưng đối với các chứng căng thẳng về tâm, thật không có phương pháp nào hữu hiệu hơn là áp dụng chánh niệm.

Càng ngày con người càng thấy sự lợi ích và giá trị của chánh niệm. Có một điều là y học chỉ biết dùng chánh niệm như một phương pháp trị liệu mà thôi. Hy vọng rằng dần dần nhân loại sẽ hiểu biết rằng chánh niệm không những chỉ có hiệu quả trong việc giảm trừ căng thẳng mà còn có thể gột rửa được hết tất cả những trạng thái tâm ô nhiễm khác, đem đến cho con người một đời sống tâm linh cao đẹp và hạnh phúc.

## SỰ ĐỊNH TÂM TRONG THIỀN QUÁN VIPASSANA

Trước khi đi vào vai trò của sự định tâm trong phương pháp thiền Quán hay thiền Minh Sát Vipassana, ta cần phải phải hiểu rõ sự định tâm là gì qua đặc tính, công năng, nguyên nhân kế cận và cách thể hiện của nó dựa theo định nghĩa của Vi Diệu Pháp.

- Đặc tính của sự định tâm là *ở yên trên đề mục*, không phóng đi lang thang đây đó.
- Công năng của sự định tâm là *giữ cho các tâm sở khác đồng sanh khởi nằm yên trên đề mục, không bị các đối tượng khác lôi cuốn*. Công năng của tâm sở nhất tâm được so sánh như của nước. Khi nước được hòa vào những hạt bột khô đang rời rạc sẽ làm cho bột dính chung lại, quyện vào nhau thành một khối dẻo.

- Do đâu có sự định tâm? Nguyên nhân gần của sự định tâm là *do có sự an bình, thoải mái, hỷ lạc trong thân và tâm*, dẫn đến kết quả là tâm an trụ trên đề mục.
- Làm thế nào biết đang có sự định tâm? Sự định tâm được *thể hiện qua sự an tịnh và quân bình của thân và tâm*. Do cố gắng giữ tâm trên đề mục, dần dần tâm ít dao động phóng dật hơn nên đề mục được hiện rõ và tâm an trụ trên đề mục. Đó là dấu hiệu ta đã đạt được sự định tâm.

Sự định tâm thường được so sánh như một ngọn đèn ở một nơi không có gió hoặc được che chở bao bọc để gió không thể làm lung lay ngọn đèn, khiến đèn có thể tỏa sáng đều đặn và vững chãi. Một điểm cần lưu ý khi so sánh sự định tâm với một ngọn đèn đều đặn không lay động là chúng ta phải hiểu theo sự so sánh quy ước. Có nghĩa là nếu ta quan sát thật kỹ càng một ngọn đèn đang cháy sáng, ta sẽ thấy và hiểu rằng ngọn lửa này không phải là một ngọn duy nhất trước sau như một. Thật sự, nó gồm vô số nhiều tia lửa cháy liên tiếp, hết tia nọ đến tia kia, tia lửa sau thế chỗ tia lửa trước tạo thành một ngọn lửa liên tục, nhìn vào có vẻ như một ngọn duy nhất không bị gió lay động.

Cũng vậy, sự định tâm liên tục sanh diệt. Theo chú giải thì chỉ trong thời gian một búng tay, có hàng tỉ các

tâm liên tục sanh diệt với vận tốc rất nhanh tạo cho ta ảo tưởng sự định tâm kéo dài trong một thời gian nào đó. Sự định tâm rất thiết yếu cho sự hiểu biết chính xác về các hiện tượng danh sắc và thành đạt chánh kiến. Do đó, sự định tâm là một yếu tố rất quan trọng trong pháp môn thiền Quán. Không có sự định tâm, những tuệ Minh sát không thể phát triển, và hành giả không thể thấu suốt được bản chất thật sự của vạn vật, không thể thực chứng được ba đặc tánh vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của Thân, Tâm.

Trong bước đầu tu tập thiền quán, thiền sinh có thể gặp khó khăn trong việc giữ chánh niệm<sup>1</sup> trên đề mục vì tâm phóng đi đây đó, bắt lấy những đối tượng khác hoặc những ý nghĩ khác từ quá khứ cho đến tương lai. Dù cố gắng nhưng tâm thiền sinh vẫn chưa được an tịnh vì còn vướng mắc nhiều chướng ngại.<sup>2</sup> Nếu tiếp tục kiên trì không bỏ cuộc, các chướng ngại trong tâm sẽ bớt dần, tâm trở nên tĩnh lặng và có thể quán sát đối tượng rõ ràng hơn.

Thời gian đầu, hành giả có thể nghĩ mình đã thấy rõ đối tượng nhưng thực ra, sự ghi nhận chưa được chính xác lắm. Chỉ khi nào những chướng ngại trong tâm yếu đi, hành giả mới dần dần quán sát đối tượng một cách liên tục hơn, khấn khít hơn do tâm chánh niệm trước được theo liền bởi tâm chánh niệm sau.

Trước kia, tâm còn lao xao mờ đục như nước hồ bị khuấy động, không thể quán sát rõ ràng đối tượng, nhưng khi đã có được chánh niệm và giữ tâm nằm yên trên đề mục, tâm hành giả trở nên trong sáng như mặt hồ tĩnh lặng sau khi cặn bùn đã được lắng đọng. Đối tượng tự nổi bật một cách rõ nét, tinh tế với những đặc tính của nó. Với tâm tịch tĩnh, hành giả thấy rõ được tâm là một cái gì luôn hướng đến đối tượng và thân là cái gì mà chính nó không có khả năng nhận biết. Một thiền sinh từng học hỏi kinh điển Giáo Pháp sẽ nhận thức rằng đây là Tâm luôn hướng đến đối tượng và kia là Thân không có khả năng nhận biết.

Khi các chướng ngại tinh thần càng lắng dịu, hành giả càng dễ dàng biện biệt được những hiện tượng Thân và Tâm. Lúc này hành giả phát triển ‘*Tuệ phân biệt Thân Tâm*’. Còn đối với hành giả nào dù chưa từng đọc qua kinh điển, người này vẫn thấy biết rõ ràng có sự hướng tâm đến đối tượng và thân kia không có khả năng nhận biết.

Càng vun bồi tâm chú niệm, hành giả nhận thức một cách chính xác là một tâm chánh niệm sanh khởi vì sự có mặt của một đối tượng. Không có đối tượng thì không có tâm ghi nhận. Tiến xa hơn, hành giả sẽ tinh tế ghi nhận được sự hiện diện của tác ý (cetana) trước khi làm một động tác hay sinh hoạt gì, và biết rõ ràng rằng vì có tác ý nên có cử động tiếp theo sau. Nhất nhất



trong mỗi cử động, luôn luôn có tác ý đi trước đó. Hành giả liên tục theo dõi: “...ý muốn đưa tay, tay đưa ra; ý muốn đỡ chân, chân đỡ lên ...”. Cứ ghi nhận như vậy, để rồi hành giả thấy rõ *liên hệ nhân quả* giữa các hiện tượng Thân Tâm, và kinh nghiệm ngay trong chính bản thân rằng không có gì sanh khởi mà không có nguyên nhân của nó.

Tiến thêm bước nữa, hành giả sẽ kinh nghiệm được *sự sinh diệt* của những đối tượng đang được quán sát. Lúc đầu hành giả có thể thấy rõ cái ‘sinh’ của đối tượng nhưng chưa bắt được cái ‘diệt’ của nó, hoặc thấy rõ được ‘diệt’ nhưng không bắt được cái ‘sinh’. Dần dần, với sự định tâm được phát triển, hành giả có khả năng ghi nhận ngay đối tượng khi nó vừa sanh khởi hay hoại diệt. Khi có chánh niệm sắc bén thấy được sự sinh diệt của những hiện tượng mình đang ghi nhận, hành giả thực chứng *đặc tính vô thường* của đối tượng. Thấy được đặc tính vô thường, hành giả cũng thấy được *bản chất bất toại nguyện* và *vô ngã* của chúng. Bất toại nguyện vì chúng cứ sanh rồi diệt, diệt rồi sanh tạo nên sự bức xúc khó chịu. Vô ngã vì không ai có thể kiểm soát hay chủ động cũng như không có một thực thể thường còn nào trong bất cứ đối tượng gì mình đang quán sát.

Thấy được ba đặc tánh vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của những đối tượng thân tâm quán sát, hành giả mới thực sự *bắt đầu* bước vào giai đoạn Minh Sát

Vipassana. Những đặc tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã này của các sự vật vẫn luôn hiện hữu, luôn có mặt, nhưng ta sẽ không kinh nghiệm được chúng khi ta chưa hành thiền quán. Càng nỗ lực thực tập, hành giả càng có nhiều kinh nghiệm khác nhau, hết hiện tượng này đến hiện tượng khác, thân cũng như tâm.

Với kinh nghiệm thân chứng, hành giả tuần tự qua các giai đoạn thanh lọc tâm khác nhau, để sau cùng đạt giác ngộ khi các tuệ minh sát được viên mãn. Giác ngộ là có được sự hiểu biết chính xác về Thân Tâm, sẽ có cái nhìn hoàn toàn đổi mới về cuộc sống. Soi biết được Thân Tâm vì hành giả đã tinh tấn nỗ lực giữ được tâm chánh niệm ghi nhận đối tượng một cách liên tục, khẩn khít và tỉnh giác.

Do đó, điều quan trọng khi thực hành thiền Vipassana là cần phải cố gắng kềm chế các chướng ngại tinh thần để phát triển sự định tâm. Gọi là kềm chế (subdue) vì ta chưa có đủ khả năng diệt tận những ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm mà chỉ có thể tạm thời giữ chúng không sanh khởi để tâm được tạm thời trong sạch, dễ dàng soi thấu đối tượng.

Khi một người hành thiền Chỉ hay thiền vắng lặng Samatha, cố gắng giữ tâm an trụ trên một đề mục duy nhất, người ấy đang phát triển *Cận định*. Cận định là một sự định tâm khá vững mạnh dù không thâm sâu

bằng *Nhập định* nhưng cũng có khả năng giữ không cho những chướng ngại tinh thần sanh khởi.<sup>3</sup>

*Chập định* trong thiền quán cũng vậy, cũng có khả năng gạt ra ngoài tâm những chướng ngại tinh thần, cũng có khả năng an trụ trên đối tượng không dứt đoạn. Chập định không khác gì Cận định, nhưng ta không gọi nó là Cận định vì nó không sinh khởi kế trước tâm Nhập định.

Cận định an trụ trên một đề mục duy nhất mà thôi. Trong khi đó, đối với hành giả thiền Quán Vipassana, tâm Chập định vẫn an trụ trên đối tượng trong một thời gian dài, nhưng đối tượng của Chập định thay đổi, có lúc là hơi thở, có lúc là ý nghĩ và có lúc là cảm giác trên thân... Tâm Chập định tự động bắt lấy và an trụ trên những đối tượng khác nhau trong những thời khắc khác nhau. Đây là sự khác biệt duy nhất giữa Cận định trong thiền Chỉ và Chập định trong thiền Quán.

Khi một hành giả hành thiền Quán, người ấy phát triển được trạng thái Chập định, và trạng thái Chập định này chính là Chánh Định - Samma Samadhi - một trong tám yếu tố Bát Chánh Đạo. Chính điểm này đã trở nên một vấn đề bàn luận nan giải vì trong bài kinh Đại Niệm Xứ, Chánh Định được định nghĩa là tâm Định<sup>4</sup> của bốn tầng thiền thuộc Sắc giới.<sup>5</sup> Dựa vào những dữ kiện này, có người cho rằng Chánh Định chỉ gồm có bốn tầng thiền thuộc Sắc giới mà thôi. Vậy người hành

thiền Quán mà không hành thiền Chỉ để đắc các tầng thiền là không phát triển Chánh Định? (Ở đây ‘người hành thiền Quán’ chỉ những thiền sinh tu tập đơn thuần thiền Quán Vipassana chớ không xen kẽ với thiền Chỉ Samatha<sup>6</sup>.) Sự định tâm của hành giả thiền Quán cũng thật sự là trạng thái chánh Định, Samma Samadhi.

Một bên, nếu ta khư khư chấp giữ vào định nghĩa của Chánh Định như được ghi lại trong kinh điển thì chỉ có tâm Định trong bốn tầng thiền thuộc Sắc giới mới được gọi là Chánh Định. Một bên, trong thực tế, các thiền sinh hành thiền Quán cũng kinh nghiệm Chánh Định nhưng Chánh Định này là Chập định (Kanika samadhi) chớ không là Nhập định (Jhana samadhi).

Ta có thể giải quyết được vấn đề gay go này với một cái nhìn hòa giải không nên cho định nghĩa của Chánh Định như được ghi trong kinh Đại Niệm Xứ là định nghĩa duy nhất bất di bất dịch không thể thêm bớt. Vì nếu vậy thì tâm Định thuộc các tầng thiền Vô sắc giới (Arupavacara Jhana) thì sao? Những tầng thiền này cũng có thể làm nền tảng cho thiền Quán. Một người với khả năng nhập vào những tầng thiền Vô sắc giới có thể nhập định, sau đó xuất định, bắt qua thiền Quán, lấy tầng thiền vừa xuất hoặc những tâm sở liên hệ hoặc các thiền chi làm đề mục và tiếp tục thiền Quán

<sup>7</sup> Nhưng bốn tầng thiền thuộc Vô sắc giới cũng không được nói đến trong đoạn kinh về Chánh Định trong bài

*Đại Niệm Xứ. Vậy các tâm Định thuộc Vô sắc giới này cũng không được cho là Chánh Định hay sao?*

Do đó ta nên hiểu rộng ra về định nghĩa của *Chánh Định* trong kinh Đại Niệm Xứ trên căn bản lý thuyết cũng như thực hành thiền quán. Hòa thượng Mahasi vẫn từng dạy rằng, khi đọc đến định nghĩa của Chánh Định trong bài kinh Đại Niệm Xứ, ta nên hiểu Đức Phật chỉ một tâm ‘cao’ nhất đó là tâm Nhập định, tâm này ‘cao’ hơn là tâm Cận định hay Chập định, nhưng Chánh Định bao gồm cả ba trạng thái cận định và nhập định trong thiền sắc giới và vô sắc giới trong thiền chỉ và chập định trong thiền quán nói trên.

Khi hành thiền Quán, không nên suy tư là tâm Chập định có phải là Chánh Định hay không. Chúng ta chỉ cần hành thiền để chính tự mình kinh nghiệm tâm Chập định. Tâm Chập định này một khi được vun bồi và viên mãn chắc chắn sẽ đưa chúng ta đến trí tuệ soi thấu thực tánh của vạn vật. Được người khác chấp nhận với danh gọi là Chánh Định hay không, đây không phải là vấn đề. Ta chỉ cần biết rằng tâm Chập định có khả năng đưa đến sự xuyên thấu bản chất thực sự của mọi sự vật và nó là Chánh Định. Chúng ta chỉ cần chú tâm hành thiền, đạt được sự định tâm và với định lực này, chúng ta sẽ xuyên thấu chân lý của sự vật để cuối cùng tận diệt mọi ô nhiễm, phiền não trong tâm.

Hôm nay Sư giảng về đề tài này với mục đích chia sẻ cùng quý vị một sự hiểu biết đúng đắn, để khi có ai lên tiếng và cho rằng trong thiền tập của quý vị không có Chánh Định, quý vị sẽ sẵn sàng có câu trả lời thích đáng. Rất nhiều thiền sinh đã kinh nghiệm qua những giai đoạn phát triển sự định tâm nói trên và thực chứng được những hiện tượng Thân Tâm. Khi một thiền sinh có được trí tuệ phân biệt Thân Tâm, thấy được ba đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của chúng, ta có thể khẳng định người đó đã phát triển được sự định tâm, vì nếu không, người này không thể có những kinh nghiệm trên.

Tại Như Lai Thiền Viện, chúng ta tu tập thiền Quán Vipassana dựa vào sự chỉ dạy của Hòa thượng Mahasi. Trong quá khứ, biết bao thiền sinh tại Miến Điện cũng như những quốc gia khác thực tập theo phương pháp Mahasi, đã thành tựu các tuệ Minh sát và viên mãn mục tiêu tối hậu của pháp Tứ Niệm Xứ. Tất cả đều phải qua quá trình vun bồi và phát triển sự định tâm mới có thể thấy đúng bản chất đích thật của sự vật và thực chứng được Tứ Diệu Đế.

Có những người dựa vào sách vở, kinh điển để không ngần ngại lên tiếng chê bai phương pháp hành thiền này. Nếu họ thật sự có hành và đem lý thuyết đã đọc qua áp dụng với chính bản thân mình, họ sẽ thực chứng được những tầng tuệ như được dạy, và tự kinh nghiệm

được rằng Chánh Định thật sự hiện hữu trong pháp hành thiền Quán Vipassana. Nếu họ được cơ duyên hành thiền Quán với phương pháp của Hòa thượng Mahasi, họ sẽ tự biết thế nào là kinh nghiệm được những tầng tuệ Minh sát, là tâm Định đưa đến sự xuyên thấu thực chất của mọi vật.

Chúng ta hay nói tôi tu học với thầy này, hành theo phương pháp kia. Thật ra tất cả những phương pháp thiền trong Phật giáo đều được chỉ dạy bởi Đức Phật và tất cả những vị thầy chân chính đều dạy lại những phương pháp này. Họ có thể bỏ tức, chia xẻ kinh nghiệm bản thân của họ nhưng cốt tủy vẫn là pháp hành từ Đức Bổn sư. Và trong pháp hành Vipassana, sự định tâm là một yếu tố tối cần, là sợi chỉ xuyên suốt quá trình thiền tập vì nhờ định lực này mà hành giả mới có được khả năng thấy đúng được thực tánh của sự vật.

Như vậy, tóm lại có những loại định tâm nào? Các bản chú giải có ghi nhiều loại định tâm khác nhau: tâm Nhập định, Jhana (absorbtion concentration), trong các tầng thiền chỉ và trước tâm Nhập định là tâm Cận định. Gọi là Cận định (neighborhood concentration) vì tâm này sanh khởi rất gần với tâm Nhập định Jhana. Hành giả phải đi qua tâm Cận định rồi mới vào được tâm Nhập định. Chưa có tâm Cận định ta không thể có tâm Nhập định. Chỉ có ai tu tập thiền chỉ mới phát triển tâm Cận định và Nhập định mà thôi. Người hành thiền quán

Vipassana phát triển một loại định không phải Nhập định mà cũng chẳng phải Cận định nhưng gần giống như Cận định. Đó là Sát-Na định hay Chập định, Kanika samadhi (momentary concentration).

Cuối cùng, Sư muốn nhắc lại vị trí tối quan trọng của Chập định trong thiền Quán Vipassana. Không có Chập định, ta sẽ không có được tuệ phân biệt Thân Tâm, sẽ không thấy được liên hệ Nhân và Quả, sẽ không kinh nghiệm được sự Sinh Diệt của đối tượng, sẽ không thấu suốt được ba đặc tánh vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của sự vật ... Tâm Chập định chẳng khác nào cánh cổng mở lối cho ta tiến bước vào tiến trình các tầng tuệ Minh sát. Không có nó, ta sẽ không thực chứng được những kinh nghiệm nói trên. Hơn nữa trong hai Phụ chú giải khác nhau, có ghi rõ ràng rằng, không có sự hiện diện của Chập định, tuệ Minh sát không thể khởi sanh.

Danh từ Vipassana có nghĩa là ‘thấy sự vật như chúng đương là’. Quý vị chỉ có thể ‘thấy sự vật như chúng đương là’ với tâm Chập định mà thôi, chớ không phải với tâm Cận định hoặc Nhập định.

Đến đây Sư chấm dứt bài Pháp. Mong quý vị thiền sinh cố gắng hành trì thiền quán, phát triển Chập định, thấy rõ được tất cả mọi hiện tượng do điều kiện tạo thành, để cuối cùng chấm dứt được mọi khổ đau.



---

Chú Thích

<sup>1</sup> Chánh niệm (*sati*) là một trong 52 tâm sở (*cetasika*). Chánh niệm là sự ghi nhận đơn thuần đối tượng đang sanh khởi trong thời điểm hiện tại.

<sup>2</sup> Các chương ngại tinh thần hay Triền cái (*Nirvana*) gồm 5: ái dục, sân hận, dã dượi buồn ngủ (hôn trầm thụy miên), chao động hối tiếc (trạo hối), và hoài nghi.

<sup>3</sup> Trong thiền Chỉ *Samatha*, có 3 trạng thái định tâm, từ cạn đến sâu: (1) Định Dự Bị – *Parakamma samādhī*, (2) Cận Định – *Upacāra samādhī*, và (3) Nhập Định – *Appanā Samādhī*.

<sup>4</sup> *Ekaggata* : tâm sở nhất tâm, yếu tố định có mặt trong tất cả các tâm.

<sup>5</sup> Bốn tầng thiền thuộc Sắc giới (*Rupavacara Jhana*) gồm :

- Sơ thiền với năm thiền chi: (1) tâm hướng đến đối tượng, *tâm*; (2) tâm áp trên đối tượng, *tứ* hay sát; (3) *hỷ*; (4) *lạc*; và (5) *nhất tâm*.
- Nhị thiền với (1) *hỷ*; (2) *lạc*; và (3) *nhất tâm*.
- Tam thiền với (1) *lạc* và (2) *nhất tâm*.
- Tứ thiền với (1) *xả* và (2) *nhất tâm*.

<sup>6</sup> Một hành giả chỉ hành thiền Quán chớ không xen kẽ với thiền Chỉ, người này được gọi là người hành *Sukha Vipassana* (đơn thuần thiền quán, *dry Vipassana*).

<sup>7</sup> Trong kinh điển có ghi rằng Đại đức Xá Lợi Phất vẫn thường lấy những tầng thiền thuộc Vô sắc giới làm đề mục cho thiền Quán.



Này chư tỳ kheo, đây là con đường độc nhất  
đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh,  
vượt khỏi sự sầu não,  
diệt trừ khổ ưu,  
thành tựu chánh trí,  
chứng ngộ Niết Bàn,  
đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế nào là bốn?

Này các tỳ kheo, ở đây vị tỳ kheo  
sống quán thân trên thân,  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
để chế ngự tham ưu ở đời,

sống quán thọ trên các thọ,  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
để chế ngự tham ưu ở đời,

sống quán tâm trên tâm,  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
để chế ngự tham ưu ở đời,

sống quán pháp trên các pháp,  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
để chế ngự tham ưu ở đời,

*(Trích Kinh ĐẠI NIỆM XỨ)*

**Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo**

**sattānaṃ visuddhiyā,  
sokaparidevānaṃ samatikkamāya,  
dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya,  
ñāyassa adhiḅgamāya,  
Nibbānassa sacchikiriyāya,  
yad idaṃ cattāro Satipaṭṭhānā.**

**Katame cattāro?**

**Idha bhikkave bhikkhu**

**kāye kāyānupassī viharati  
ātāpī sampājāno satimā  
vineyya loke abhiḅjhā-domanassaṃ;**

**vedanāsu vedanupassī viharati  
ātāpī sampājāno satimā  
vineyya loke abhiḅjhā-domanassaṃ**

**citte cittānupassī viharati  
ātāpī sampājāno satimā  
vineyya loke abhiḅjhā-domanassaṃ**

**dhammesu dhammānupassī viharati  
ātāpī sampājāno satimā  
vineyya loke abhiḅjhā-domanassaṃ**

*(Excerpt from Mahā Satipaṭṭhana Sutta)*

## CHÁNH NIỆM, CON ĐƯỜNG DUY NHẤT

Hôm nay Sư sẽ giải thích tóm lược về kinh Đại Niệm Xứ. Là những người đã thực hành thiền Minh Sát nhiều năm, bạn cần phải hiểu rõ kinh này. Do đó, mỗi buổi sáng trong các khóa thiền Sư thường cho các bạn đọc đoạn đầu kinh Đại Niệm Xứ. Đoạn kinh này rất quan trọng đối với các thiền sinh hành thiền Minh Sát vì có hiểu rõ ràng, chính xác mới có thể hành thiền đúng đắn và có kết quả tốt đẹp.

Chúng ta đã biết phương pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ do chính Đức Phật khám phá ra. Đức Phật đã tự mình thực hành và sau khi đạt được kết quả tốt đẹp, Ngài đã đem phương pháp này ra giảng dạy nhiều lần trong suốt bốn mươi lăm năm hoằng pháp. Sau khi Ngài nhập diệt, pháp hành này được chư tăng đọc tụng lại và

sau đó được ghi lại bằng chữ viết và xếp vào Tạng Kinh. Vì vậy muốn hành thiền Minh Sát một cách nghiêm túc phải dựa trên căn bản của đoạn kinh này hay dựa trên toàn thể kinh Đại Niệm Xứ để thực hành.

Tiếng Pāli gọi tên bài kinh này là Maha Satipatthana Sutta (Đại Niệm Xứ), có nghĩa là: “Bài pháp lớn về căn bản của sự chánh niệm” hay “Bài pháp lớn về sự thiết lập chánh niệm”. Theo lời dạy trong kinh, có bốn nền tảng, hay bốn lãnh vực, hoặc bốn nơi để thiết lập chánh niệm. Chữ sati được định nghĩa và giải thích trong Chú giải có nghĩa là: Chánh niệm được thiết lập một cách vững chắc. Đặc tính của chánh niệm là không hời hợt trên bề mặt mà phải xuyên thẳng đối tượng. Chú giải giải thích là chánh niệm không giống như một vật nhẹ nổi trên mặt nước mà phải xuyên vào đối tượng như một viên sỏi chìm sâu trong nước. Khi thực tập thiền Minh Sát, chúng ta phải thiết lập chánh niệm vững chắc trên đề mục chánh hay trên đề mục nổi bật nhất trong giây phút hiện tại.

Ta hãy xét từng câu của đoạn kinh này:

**“Này chư tỳ khưu, đây là con đường độc nhất để thanh lọc tâm chúng sanh, chấm dứt phiền não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn”.**

Ý nghĩa chữ Bhikkhu (tỳ khưu)

Đức Phật thường gọi các tu sĩ là Bhikkhu (tỳ khưu). Bhikkhu có nhiều nghĩa trong đó có một nghĩa là khát sĩ, là những người xin ăn. Nhưng xin ăn ở đây không có nghĩa như người hành khất thông thường. Lúc đi khát thực thầy tỳ khưu đứng trước nhà thí chủ và không hỏi xin gì cả. Người thí chủ có tâm thành tự nguyện đem thực phẩm cúng dường cho vị khát sĩ để tạo duyên lành. Như vậy Bhikkhu là vị khát sĩ cao thượng, thánh thiện. Chữ Tỳ khưu còn có nghĩa là những người thấy rõ hiểm nguy trong sanh tử luân hồi. Căn cứ trên định nghĩa này thì không phải chỉ có nhà sư mới được gọi là Tỳ khưu mà bất kỳ người cư sĩ nào thấy rõ hiểm nguy của sanh tử luân hồi đều được gọi là Tỳ khưu. Bởi vậy, trong khi giảng giải kinh Đại Niệm Xứ, Sư thường dùng chữ Tỳ khưu mà không dùng chữ Nhà Sư, vì nếu Sư dùng chữ này thì một số người sẽ nghĩ rằng kinh này chỉ dành riêng cho các vị xuất gia mà thôi. Tại sao Đức Phật thường dùng chữ Bhikkhu trong các bài giảng của Ngài? Bởi vì Đức Phật sống trong tu viện với các Thầy Tỳ khưu nên mỗi khi dạy đạo, Ngài gọi các thầy là Bhikkhu.

Đức Phật thuyết kinh Đại Niệm Xứ tại xứ Kuru (một xứ gần New Delhi, Ấn Độ ngày nay) được rất nhiều cư sĩ nghe và hành theo. Theo Chú giải thì dân chúng trong xứ Kuru tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ. Khi gặp nhau họ thường hỏi: Trong bốn pháp chánh niệm của Tứ Niệm Xứ, bạn thực hành pháp nào? Nếu gặp người trả lời không

thiền tập thì họ sẽ khiển trách. Nhưng nếu ai trả lời rằng đã quán sát thân, quán sát thọ như thế này, thế này thì sẽ được mọi người khen ngợi: “Lành thay! Lành thay! Đời sống bạn thật nhiều phúc lạc, thật giá trị. Bạn đã sử dụng tốt đẹp kiếp sống làm người của mình. Chính vì những người như bạn mà Đức Phật đã xuất hiện trên thế gian này”. Như vậy, khi dùng chữ Bhikkhu Đức Phật không chỉ nói đến những tu sĩ mà bất kỳ ai chấp nhận và thực hành lời dạy của Đức Phật đều được gọi là Bhikkhu.

Đây là con đường duy nhất. Chữ “Đây” ở đây là Tứ Niệm Xứ. Như vậy câu này được hiểu là: Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất

Muốn hiểu rõ câu này bạn phải hiểu danh từ Pli về chữ “Con đường duy nhất”. Tiếng Pāli gọi con đường duy nhất là “ekāyāna” được giải nghĩa theo năm cách.

- Nghĩa đầu tiên: đây là *con đường “đơn độc” không có ngã rẽ*. Vì không có ngã rẽ nên khi đi thẳng trên con đường này bạn được bảo đảm từ lúc bắt đầu cho đến lúc giải thoát.
- Nghĩa thứ hai: *phải đi “một mình” trên con đường này*. Trong lúc hành thiền bạn phải thực hiện hành trình một cách đơn độc, không người đồng hành. Bạn có thể ở trong nhóm, bạn có thể ở chung trong một khóa thiền tập, nhưng thật sự bạn đi trên con đường riêng của mình. Bạn đơn độc. Không ai đi chung với



bạn. Không ai có thể ban tặng cho bạn sự định tâm và trí tuệ của họ, và bạn cũng không thể tặng sự định tâm và trí tuệ của bạn cho ai được cả. Do đó, con đường bạn phải đi một mình.

- Nghĩa thứ ba: có nghĩa là “*con đường của Đấng Cao thượng*”. Đức Phật là người cao thượng nhất trong tất cả chúng sanh nên tôn xưng Ngài là Đấng cao thượng. Đây là con đường do Đức Phật khám phá và dạy dỗ cho chúng sanh. Đức Phật là chúng sanh đầu tiên tìm ra con đường này. Bởi thế được gọi: “Đây là con đường của Đấng cao thượng”.
- Nghĩa thứ tư: “*Đây là con đường dẫn đến một mục tiêu duy nhất, đó là Niết Bàn.*” Bởi thế khi đi trên con đường này chắc chắn bạn sẽ đạt đến mục tiêu duy nhất là Niết Bàn.
- Nghĩa thứ năm: “*Đây là con đường duy nhất đưa đến Niết Bàn*”. Satipatthāna hay con đường chánh niệm là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sanh, chấm dứt phiền não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí và chứng ngộ Niết Bàn. Ngoài ra, không có con đường nào khác.

Khi nói “Đây là con đường duy nhất” thì chữ “duy nhất” ở đây là để chỉ cho Tứ Niệm Xứ có nghĩa là Chánh Niệm là con đường duy nhất. Nhưng Chánh Niệm là một yếu tố của Bát Chánh Đạo. Như vậy những yếu tố

khác trong Bát Chánh Đạo không phải là con đường để thanh lọc tâm chúng sanh hay sao? Câu trả lời là: những yếu tố khác của Bát Chánh Đạo cũng là những yếu tố trong con đường để thanh lọc tâm chúng sanh, nhưng con đường này không thể thiếu vắng chánh niệm. Khi chánh niệm được đề cập đến thì bảy yếu tố kia cũng được bao gồm trong đó rồi.

Chánh niệm là con đường duy nhất để đạt Niết Bàn, nhưng chánh niệm được thực hành qua nhiều cách khác nhau, có thể niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp hay niệm từng phần của cơ thể v.v Kinh Đại Niệm Xứ nói đến hai mươi một cách thực hành khác nhau để chúng ta lựa chọn.

Chánh niệm ví như một người lính gác. Nếu không có lính gác, ai cũng có thể đi vào cổng một cách tự do, không kiểm soát được. Như vậy, bao lâu chánh niệm còn bảo hộ, ngăn giữ các giác quan thì tâm chúng ta còn trong sáng, bởi vì không một tâm sở bất thiện nào có thể sanh khởi nơi tâm chúng ta được. Khi chánh niệm không còn canh giữ các giác quan, chánh niệm đã dời đi nơi khác hay chúng ta mất chánh niệm thì mọi phiền não sẽ đi vào. Như vậy, chánh niệm là con đường duy nhất bảo vệ tâm trong sạch.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật khẳng định rằng: “Đây là con đường duy nhất và không có con đường nào

khác để thanh lọc chúng sanh”. Như vậy, chúng ta không thể cho rằng Đức Phật đã nói còn có một con đường khác. Nếu lấy sự thực tập để minh chứng, chắc chắn chúng ta sẽ thấy cụ thể hơn. Khi bạn cố gắng tích cực hành thiền bạn sẽ thấy rõ ràng chánh niệm là con đường duy nhất. Cần ghi nhận một điều ở đây: chánh niệm là yếu tố chủ yếu trong Bát Chánh Đạo, con đường thoát khổ. Khi Đức Phật nói trong kinh Pháp Cú: Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất, thì cũng có nghĩa: chánh niệm là con đường duy nhất vậy.

- Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sanh

Tâm của tất cả chúng sanh bị ô nhiễm bởi nhiều loại phiền não. Tâm chúng ta hầu như không lúc nào trong sạch, luôn luôn bị tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn chế ngự. Trong khi bạn hành thiền Minh Sát thì các phiền não này tạm thời vắng bóng. Khi bạn đạt đến cứu cánh Niết Bàn thì tâm bạn hoàn toàn thoát ly khỏi mọi phiền não. Đi trên đường này chúng ta sẽ đạt đến tầng mức giác ngộ cao nhất và tâm sẽ hoàn toàn trong sạch.

- Đây là con đường duy nhất để chấm dứt phiền não

Muốn chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc phải thực hành chánh niệm. Khi hành thiền Minh Sát bạn phải nhận biết mọi chuyện xảy ra nơi thân tâm bạn trong giây phút hiện tại. Khi bạn nhận biết, quán sát

mọi chuyện trong lúc hành thiền thì phiền não không thể sanh khởi.

- Đây là con đường duy nhất để diệt trừ khổ ưu hay khổ thân và khổ tâm

Khổ thân ở đây là sự đau nhức trong cơ thể, những sự khó chịu trong thân, và khổ tâm là những trạng thái tâm đau khổ, xuống tinh thần, thất vọng, giận dữ, ghét bỏ v.v. Khi ngồi thiền một thời gian lâu bạn cảm thấy đau nhức. Lúc đầu có thể bạn không vượt qua sự đau nhức, nhưng nếu bạn kiên nhẫn quán sát hay ghi nhận sự đau, và khi tâm định mạnh hơn thì đau nhức sẽ biến mất và bạn chế ngự được cơn đau. Có thể sự đau nhức kéo dài nhưng nhờ chánh niệm bạn có thể sống với cơn đau và chấp nhận sự đau nhức. Như Đại Đức Anuruddha nói: “Khi bạn có thể sống với sự đau nhức, chấp nhận đau nhức thì tâm của bạn sẽ không bị quấy nhiễu, loạn động. Một khi tâm bạn không còn bị quấy nhiễu bởi sự đau nhức của cơ thể thì có thể nói đau nhức không còn nữa”. Bạn cũng có thể chế ngự được khổ tâm: xuống tinh thần, thất vọng, giận dữ, ghét bỏ, sợ hãi v.v. nhờ áp dụng chánh niệm. Và khi việc hành thiền của bạn tiến triển, tâm bạn đạt đến tầng mức cao nhất thì khổ thân và khổ tâm sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn.

Mỗi thời điểm tâm chỉ nhận một đối tượng. Tâm không thể nhận hai đối tượng cùng lúc. Nếu tâm có thể nhận hai hay nhiều đối tượng một lúc thì đau khổ của

chúng ta còn lớn hơn nhiều. Nhờ ở chỗ mỗi thời điểm tâm chỉ ghi nhận một đối tượng nên chúng ta mới có thể chế ngự khổ tâm và lo âu phiền muộn bằng cách áp dụng chánh niệm. Chẳng hạn tôi đang giận ông A. Càng nghĩ đến ông A thì cơn giận tôi càng gia tăng bởi vì tôi đã lấy ông A làm đối tượng của tâm. Nhưng khi tôi đã chuyển tâm tôi từ sự nghĩ đến ông A, nguồn gốc của sự giận dữ sang chính sự giận dữ, nghĩa là thay vì chú tâm vào ông A, tôi chú tâm vào chính sự giận dữ. Vào lúc tôi chuyển sự chú tâm vào chính sự giận dữ thì lúc ấy ông A không còn hiện diện trong tâm tôi nữa. Ông A, đối tượng của sự giận dữ, không còn ở trong tâm tôi nữa thì sự giận dữ cũng biến mất luôn. Đây là phương cách có hiệu quả để điều phục những tâm sở bất thiện. Phương pháp này có vẻ đơn giản nhưng rất hiệu quả vì chúng ta đã áp dụng chánh niệm một cách mạnh mẽ để đối trị với phiền não.

- Đây là con đường duy nhất để thành đạt Chánh trí hay Thánh Đạo.

Khi đọc sách về Phật Giáo bạn sẽ gặp chữ Đạo nhiều lần. Đôi lúc chữ Đạo được viết bằng chữ thường nhưng phần lớn được viết bằng chữ hoa. Đạo là một thuật ngữ để chỉ cho một nhóm gồm tám yếu tố hay còn gọi là Bát Chánh Đạo (Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định). Tám chi của Bát Chánh Đạo khởi

sinh vào lúc đạt Thánh Đạo hay Giác Ngộ. Vào lúc đạt Thánh Đạo hay Giác Ngộ, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo cùng khởi sinh với một tâm được gọi là “Đạo tâm”. Chữ Giác Ngộ cũng là một thuật ngữ khó hiểu. Người ta đã dùng chữ Giác Ngộ một cách tự do, thoải mái, nhưng chỉ một số ít có thể thực sự hiểu được chữ này là gì.

Theo Phật Giáo, Giác Ngộ có nghĩa là: “cùng lúc loại trừ phiền não và trực tiếp thấy rõ Niết Bàn, thấy rõ Niết Bàn như mặt đối mặt với Niết Bàn”. Đối với một thiền sinh hành thiền Minh Sát, khi họ có tiến bộ từ thấp lên cao, ngày càng đạt được các tuệ giác cao hơn. Nhờ liên tục tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác như vậy, đến một lúc nào đó, một loại tâm từ trước đến nay chưa từng có, xuất hiện trong tâm họ. Tâm này, được đi kèm với một số tâm sở thích hợp tức là tám chi của Bát Chánh Đạo, có một cường lực cực kỳ mạnh mẽ loại trừ tận gốc mầm mống phiền não, nghĩa là phiền não sẽ không bao giờ sinh khởi được nữa. Cùng lúc ấy tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy, Giác Ngộ hay đạt Thánh Đạo là những gì xảy ra vào thời điểm mà Đạo tâm này khởi sinh, loại trừ mọi mầm mống phiền não và lấy Niết Bàn làm đối tượng.

- Đây là con đường duy nhất để chứng ngộ Niết Bàn  
 Chứng ngộ Niết Bàn hay đạt Thánh Đạo là một.  
 Chúng ta có thể nói rõ hơn là đạt Thánh Đạo nghĩa

là đạt Đạo tâm và chứng ngộ Niết Bàn là đạt Quả tâm. Sau Đạo tâm thì Quả tâm đến ngay. Tức khắc theo sau Đạo tâm là hai hay ba sát na của Quả tâm. Nếu có sự hiểu biết chút ít về Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) thì bạn sẽ hiểu rõ ràng về vấn đề này. Cần phải nói thêm là cả Đạo tâm và Quả tâm đều lấy Niết Bàn làm đối tượng và “thấy” Niết Bàn một cách trực tiếp. Cả hai thời điểm trên đều được gọi là thời điểm chứng ngộ Niết Bàn.

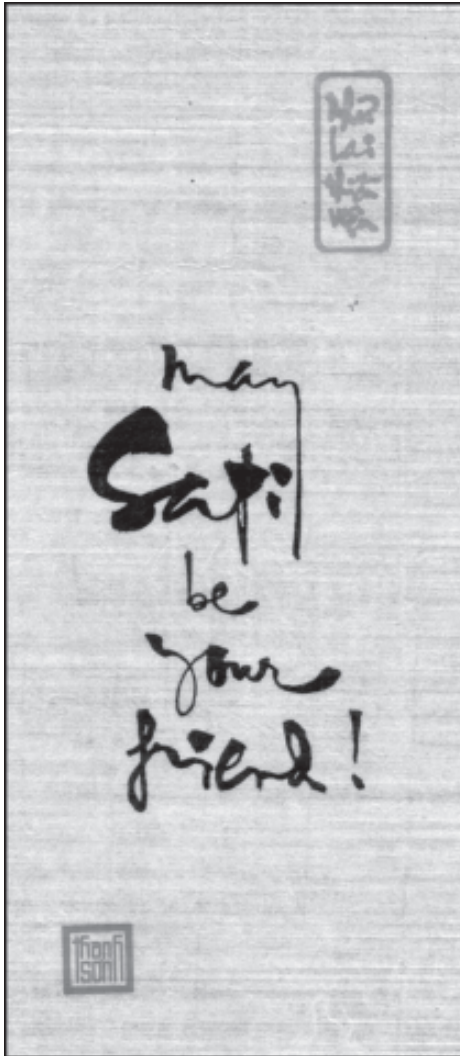
Tóm lại qua phương pháp Tứ Niệm Xứ Đức Phật đã dạy: “Chánh Niệm là con đường duy nhất, để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt mọi khổ đau, đạt Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn”. Cầu mong các bạn có niềm tin mạnh mẽ vào giáo pháp này, hiểu rõ cách hành trì và tinh cần tu tập để đạt được mục tiêu cao cả nhất.

NLTV – 11/16/00





Chánh  
Niệm  
tam  
Bản  
Đáp



## CHẾ NGỰ THAM ƯU Ở ĐỜI

Hôm nay chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu thêm về câu kinh kệ trong đoạn tóm lược kinh Đại Niệm Xứ:

“Ở đây vị tỳ kheo sống quán thân trên thân ( ) tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”.

Trong câu này, có 3 chữ cần giải thích cặn kẽ: chế ngự, tham ưu và ở đời.

Ta đã biết khi năm yếu tố: tín, tấn, niệm, định, huệ hoạt động điều hòa thì sẽ đạt được tỉnh giác, thấy rõ được mọi khía cạnh chân đế của đối tượng và chế ngự được tham ái, ưu phiền.

Sự chế ngự này sẽ đến một cách tự nhiên, ngoài nỗ lực hay mong cầu của thiền sinh bởi vì bao lâu trong tâm thiền sinh có tỉnh giác chánh niệm thì đồng thời các tham ưu sẽ bị loại trừ một cách tự động.

Điểm quan trọng cần phải hiểu thật rõ ở đây rằng chế ngự hay loại trừ có nghĩa là ngăn chặn phiền não phát khởi trong tâm chứ không phải phiền não đã đến rồi sau đó ta mới chế ngự hay đoạn trừ nó. Tuy nhiên nếu tham ưu đã sanh khởi rồi thì ta cũng có thể lấy chúng làm đề mục chú niệm để loại trừ chúng.

### **Tham ưu được loại trừ như thế nào?**

Khi tiếp xúc (nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm...) một đối tượng nào, ta có thể sinh tâm dính mắc hay xua đuổi đối tượng ấy. Như vậy là tham ưu đã sinh khởi và xâm nhập tâm ta. Để ngăn ngừa tham ưu phát khởi, tâm cần có sự bảo vệ của chánh niệm.

Ta thường nói: “Vào giây phút Giác Ngộ thì phiền não bị loại trừ”. Loại trừ ở đây có nghĩa là loại trừ gốc nguồn, mầm mống nguyên nhân tạo ra phiền não để nó không còn khả năng tạo tác trong tương lai. Ví như một cây có trái độc. Nếu ta không muốn cây ra trái độc nhưng không thể giết cây, ta có thể dùng một hóa chất nào đó khiến cây không đơm trái được mặc dù cây vẫn còn sống. Vậy những gì được loại trừ vào lúc Giác Ngộ không phải là phiền não (kilesa) mà là tiềm năng hay khả năng phát sinh phiền não (anusaya).

Như vậy làm thế nào để tránh không cho phiền não phát sinh? Câu trả lời là phải hành thiền Minh Sát thì mới bảo vệ được tâm, chế ngự được tham ưu trên các

đối tượng.

## **Chế Ngự**

Theo Chú giải, có ba giai đoạn chế ngự: trong khoảnh khắc, tạm thời và vĩnh viễn.

1. Chế ngự trong khoảnh khắc: nghĩa là thời điểm nào ta có chánh niệm thì tham ưu sẽ vắng bóng trong tâm ta.

Thí dụ căn phòng này đang tối. Ngay giây phút bật đèn lên, ánh sáng sẽ thay thế liền cho bóng tối. Nhưng nếu tắt đèn lại thì bóng tối sẽ bao trùm ngay. Cũng vậy, bằng nguyên tắc này, chánh niệm loại trừ được tham ưu trong từng khoảnh khắc rất ngắn ngủi. Cũng còn gọi là sát na loại trừ hoặc loại trừ bằng cách thay thế, có nghĩa là ta dùng tâm sở thiện (tâm sở chánh niệm và các tâm sở thiện khác) để thay thế vào các tâm sở bất thiện hay không có chúng cơ hội sanh khởi.

Khi sự định tâm vững mạnh, những khoảnh khắc chế ngự này có thể sinh khởi liên tục từ giây phút này đến giây phút kế tiếp. Nhưng khi mất chánh niệm thì phiền não có thể phát sinh trở lại.

2. Chế ngự tạm thời: Có khả năng ngăn ngừa các bất thiện tâm trong một thời gian dài hơn bằng cách đẩy chúng đi nơi khác. Giống như khi ta đẩy đám bèo trên mặt ao qua một bên thì phải sau một thời gian bèo mới

trôi lại về chỗ cũ.

Cách chế ngự này đạt được bằng cách hành thiền chỉ hay thiền vắng lặng (samatha) nhập vào các tầng thiền định (jhanas). Tâm hành giả có thể trong sạch trong khoảng thời gian cả ngày, cả tuần hay tháng nhưng rồi tham ưu cũng sẽ trở lại khi hội đủ điều kiện sinh khởi.

3 Chế ngự vĩnh viễn hay đoạn diệt hoàn toàn: là loại trừ bằng cách cắt đứt mầm mống như ta cắt lìa hết rễ cây hay nhổ sạch tận gốc khiến cây không thể mọc lại nữa. Sự loại trừ này được thành tựu khi ta đạt được Giác Ngộ hoàn toàn.

Ngay giây phút Giác Ngộ, sẽ sanh khởi trong tâm hành giả một loại tâm có cường lực rất mạnh mẽ gọi là Đạo tâm diệt trừ được tất cả tiềm năng bất thiện (anusaya). Đạo tâm này bắt đối tượng là Niết Bàn. Do đó một vị A-la-hán được xem là đã chế ngự tất cả các sự ô nhiễm ngủ ngầm còn lại bằng cách cắt đứt hoàn toàn, không bao giờ chúng có thể trở lại nữa.

Bây giờ hãy hiểu sâu hơn về loại chế ngự thứ hai hay loại trừ tạm thời trong thiền Minh Sát. Khi hành thiền tốt đẹp, có thể loại trừ tham ưu trên đối tượng đang quán sát thì bạn cũng có thể loại trừ tham ưu trên đối tượng không được quán sát.

Ví dụ: Bạn đang ngồi xếp bằng, chú niệm vào chuyển động của bụng. Vậy lúc bấy giờ chuyển động của bụng là đề mục đang quán sát, còn cảm giác hai tay đang để chồng lên nhau, cảm giác hông đụng sàn nhà, cảm giác toàn thân đang ngồi, là những đề mục bạn không chú niệm. Khi tham ưu trên đối tượng chuyển động ở bụng được loại trừ thì tham ưu trên đối tượng ở tay, hông, toàn thân cũng được loại trừ. Đây gọi là loại trừ tạm thời.

Cố Hòa thượng Mahasi cũng nói rõ thêm về loại chế ngự tạm thời trên như sau: Khi thiền sinh đạt được sự tỉnh giác (clear comprehension) nghĩa là đang thấy được rõ ràng các đặc tánh của đối tượng quán sát thì tâm tư thiền sinh lúc bấy giờ rất trong sạch thuần tịnh có thể kéo dài một khoảng thời gian. Lý do vì các trạng thái tâm bất thiện không sinh khởi nơi đề mục đang quán sát cũng như nơi đề mục không quán sát. Do đó trạng thái thuần tịnh được kéo dài đến nỗi hành giả tưởng rằng mình đã chấm dứt được phiền não dù mình không hành thiền nữa.

Tóm lại nếu thực hành thiền Minh Sát tốt đẹp, bạn sẽ thành tựu được hai loại chế ngự đầu tiên là sát na loại trừ và tạm thời loại trừ. Nhưng thiền Minh Sát không thể loại trừ vĩnh viễn các tham ưu. Chỉ có Đạo tâm ở giây phút giác ngộ mới hoàn toàn đoạn diệt được mọi tiềm năng phát sinh phiền não.

## **Ở đời**

Trong câu “để chế ngự tham ưu ở đời” thì chữ “ở đời” phải được hiểu đúng theo ý nghĩa của nội dung đoạn kinh là “ở trên đối tượng đang được quán sát”.

Chẳng hạn trong câu: “quán sát thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để loại bỏ tham ưu ở đời” thì ở đời có nghĩa là “trên thân”, “nơi thân”.

Có bốn loại đối tượng quán sát do đó có bốn nơi thiết lập chánh niệm: thân, thọ, tâm, pháp.

### **1. Quán Thân hay niệm Thân trong Thân:**

Đức Phật đặc biệt lập lại chữ “thân trong thân” là muốn nhấn mạnh về tính cách rõ ràng, chính xác của pháp hành Thân Quán Niệm Xứ này. Quán Thân trong Thân chứ không phải quán Thân trong Thọ, trong Tâm hay trong Pháp.

Thân không chỉ có nghĩa là toàn bộ cơ thể vật chất mà còn có nghĩa là một nhóm yếu tố hay thành phần của vật chất. Chữ thân ở đây phải được hiểu là tất cả những gì liên hệ tới thân, chẳng hạn như hơi thở, tứ oai nghi hay các thể trước.

Đức Phật dạy có 14 pháp quán thân trong thân: quán hơi thở ra vào, quán bốn oai nghi, tỉnh giác về các động tác nhỏ nhiệm khi đi, đứng, nằm, ngồi, như co tay, duỗi



chân, chớp mắt, quán 32 thể trước của cơ thể, quán về tứ đại, quán về sự biến hoại của tử thi trong nghĩa địa.

Khi lấy đề mục về thân trong thân như quán phòng xẹp chẳng hạn thì ta phải theo dõi, ghi nhận được đặc tính chuyển động của bụng. Ta sẽ thấy được chuyển động này là biểu hiện của yếu tố gió (tức phong đại trong tứ đại). Phong đại có đặc tính là bành trướng hay di chuyển. Thấy được đặc tính này là thấy được thực tánh của đề mục tức là của thân trong thân.

## 2. Quán Thọ trên Thọ:

Thọ là một tâm sở. Trạng thái tâm kinh nghiệm được đối tượng tiếp xúc được gọi là cảm thọ.

Khi những tính chất vật chất trong cơ thể ta hoạt động một cách bình thường và hài hòa thì ta ít có cảm nhận gì rõ ràng. Nhưng khi các tính chất vật chất này thay đổi hay suy hoại thì ta cảm thấy khó chịu chẳng hạn như kinh nghiệm một cơn đau nhức. Cái đau trong thân thuộc về vật chất (sắc) nhưng kinh nghiệm về cái đau thì thuộc về tâm (danh). Kinh nghiệm về cái đau này là một trạng thái tâm (tâm sở) được gọi là cảm thọ.

Quán thọ trên thọ là quán sát về kinh nghiệm đó nên thuộc về tâm chứ không phải về thân. Sở dĩ ta dễ lẫn lộn vì khi có một cơn đau (hoặc một cảm giác khác) thì tâm kinh nghiệm cơn đau nên ta ngỡ là đang kinh

nghiệm cái đau thuộc thân. Thật ra là ta phải quán sát cái tâm sở đang kinh nghiệm cơn đau đang xảy ra. Đó là quán thọ trên thọ.

Có 3 loại thọ: lạc thọ, khổ thọ và thọ trung tính (neutral). Ba loại thọ này được xếp loại theo hai phương diện: thế tục và không thế tục:

- ◆ Cảm thọ thế tục khi đang làm các công việc bình thường trong đời sống thế gian.
- ◆ Cảm thọ không thế tục khi đang bố thí, hành thiền.

Cho dù là loại cảm thọ nào thì khi chúng sinh khởi và nổi bật trong nội tâm, ta đều phải có chánh niệm về cảm thọ đó. Nếu không ta sẽ dễ bị dính mắc vào lạc thọ hoặc ghét bỏ, xua đuổi các khổ thọ hay mong cầu các khổ thọ biến đi.

Vậy mục đích của việc quán thọ trên thọ là để hiểu biết được rõ ràng bản chất đến rồi đi (vô thường) của các cảm thọ chứ không phải để an trú vào những cảm thọ tốt đẹp hoặc chối bỏ những cảm thọ không tốt đẹp đang sinh khởi. Từ đó ta sẽ không đồng hóa với các thọ (lạc hay khổ) ấy để có thể chế ngự tham ưu trên các cảm thọ.

### 3. Quán Tâm trên Tâm:

Khi đang quán thân (đề mục chính là phòng xẹp

chẳng hạn) thì một lúc sau, tâm có thể phóng đi đây đó. Nếu chú niệm được kịp thời sự phóng tâm này thì ta đang quán sát tâm.

Trong Tâm Lý học Phật giáo (Vi Diệu Pháp) tâm là sự phối hợp của tâm vương (hay thức) và tâm sở:

- ♦ Tâm vương (hay thức) được định nghĩa là sự nhận biết đơn thuần sự có mặt của đối tượng (bare awareness). Chẳng hạn tôi nhận biết (awareness) có người nào đang đứng đó (tức là chỉ biết đơn thuần về người đó mà chưa biết thêm về hình dáng, tuổi tác...). Tuy nhiên, trong Anh ngữ, danh từ awareness cũng dùng để chỉ tâm sở chánh niệm (sati) là trạng thái tâm ghi nhận đề mục một cách chính xác và khách quan. Như vậy chữ awareness có hai nghĩa rất khác nhau.

- ♦ Cùng sanh khởi với tâm vương (thức) này còn có một hay nhiều (trong 52) tâm sở. Tâm sở có thể bất thiện như tham, sân, ngã mạn, nghi ngờ, hoặc thiện như đức tin, tâm từ, chánh niệm. Khi tâm vương tương ứng với một tâm sở thiện thì ta có tâm thiện. Khi nó tương ứng với một tâm sở bất thiện thì nó trở thành tâm bất thiện. Tuy tâm vương và tâm sở sanh khởi đồng thời nhưng tâm được xem như dẫn đầu. Đức Phật với trí tuệ cao siêu có thể phân tách rõ ràng tâm vương và tâm sở. Với thiền tập tiến triển, dần dần ta có thể nhận rõ được sự hoạt động của tâm.

Do đó quán tâm trên tâm là quán sát đề mục Tâm đang sinh khởi trong giây phút hiện tại để có sự hiểu biết về các đặc tánh của tâm và nhờ vậy chế ngự được tham ưu nơi tâm.

#### 4. Quán Pháp trên Pháp:

Danh từ Pháp (Dhamma) khó có thể dịch một cách chính xác vì bao hàm nhiều nghĩa. Trong nội dung bài kinh Đại Niệm Xứ, chữ Dhamma dùng để chỉ: năm chướng ngại tâm (năm triền cái), ngũ uẩn, sáu căn, sáu trần, bảy pháp giác ngộ, bốn chân lý cao thượng. Như vậy, đề mục quán sát thuộc Pháp rất rộng lớn và đôi khi cũng khó phân biệt với các đề mục thuộc Tâm. Chẳng hạn, khi đang hành thiền bỗng nghe tiếng động lớn bên cạnh làm bạn bực mình. Nếu lúc ấy bạn niệm “giận, giận.” (angry, angry.) là bạn đang chú niệm về tâm vì tâm bấy giờ đang tương ứng với một trạng thái tâm (giận). Còn nếu ta ghi nhận được một sự giận đang sinh khởi và niệm “anger, anger.” tức là lúc đó ta đang ghi nhận về pháp vì sự giận đây là một tâm sở thuộc đối tượng Pháp.

Thực ra trong khi hành thiền ta không cần phân biệt đang niệm về Niệm Xứ nào. Điều quan trọng là cố gắng giữ chánh niệm trên bất cứ đề mục nào đang nổi bật trong giây phút hiện tại để khỏi bị dính mắc hay ưu phiền trên đối tượng ấy.

Và do đó bạn cũng tự thấy được là không phải thực hành bốn Niệm Xứ trên theo thứ tự ghi trong kinh sách mà chỉ cần ghi nhận đề mục nào đang sanh khởi rõ nhất, không có sự lựa chọn.

Có thiền sinh nghĩ rằng nếu không định tâm được trên đề mục chính là thực hành không đúng nên họ không cần ghi nhận các đề mục khác. Điều quan trọng phải nhớ là bao lâu bạn chú niệm vào những đối tượng nào nổi bật trong giây phút hiện tại là bấy lâu bạn đã hành thiền đúng. Đôi khi bạn quên chánh niệm, hãy lấy sự thất niệm này làm đề mục và ghi nhận “quên, quên.” rồi trở về với đề mục chính.

Ngoài lúc hành thiền (ngồi và đi) bạn phải cố gắng giữ tâm chú niệm ở mọi lúc, mọi nơi, mọi sinh hoạt. Tâm ghi nhận (noting mind) phải liên tục, đồng thời và khấn khít với đối tượng đang xảy ra thì bạn sẽ tiến bộ nhanh chóng, có nghĩa là bạn sẽ bắt đầu thấy rõ bản chất của sự vật. Thấy được đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của sự vật để không nắm bắt chúng, không chấp thủ chúng là mục tiêu rốt ráo của thiền Minh Sát.

Cầu mong các bạn cố gắng thực hành chính xác những lời chỉ dẫn này một cách tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác để có thể chế ngự mọi tham ưu ở đời.



## QUÂN BÌNH NĂM CĂN

Sau khi chỉ dạy về ích lợi của việc hành thiền Tứ Niệm Xứ, Đức Phật nêu rõ phương pháp hành thiền trên bốn lãnh vực quán niệm (thân, thọ, tâm, pháp) với sự tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm. Sự hành thiền sẽ kết quả khi có sự quân bình ngũ căn là tín, tấn, niệm, định, và huệ.

### **Tinh Cần**

Tinh cần hay tinh tấn được dịch từ chữ *vātāpi*". Nguyên gốc *vātāpi* là *vātāpi*. *ātāpā* có nghĩa là "sức nóng của mặt trời". Sức nóng của mặt trời có thể làm cho các vật bị nung nóng, bị héo úa và có thể bị cháy luôn. Cũng vậy, sự tinh tấn sẽ nung nóng hay đốt cháy phiền não. Do đó, *vātāpi* có nghĩa là người có nỗ lực chánh niệm và tỉnh giác thật sự để thanh lọc tâm ý.

Khi Đức Phật còn là Bồ Tát, Ngài ngồi dưới cội cây Bồ Đề và có tâm nguyện thật vững chắc: “Dầu cho máu cạn, thịt khô, và thân này chỉ còn da bọc lấy gân xương, ta sẽ không rời khỏi chỗ này nếu không giác ngộ, ta sẽ nỗ lực tinh tấn cho đến khi đạt thành chí nguyện”.

Như vậy, muốn có Chánh Tinh Tấn phải có một ý chí dũng cảm, quyết tâm thực sự, và sự dũng cảm tinh tấn này là để thiêu đốt các ô nhiễm trong tâm, loại trừ những tâm sở bất thiện bằng cách vun bồi những tâm sở thiện. Các bạn đã thể hiện nỗ lực tinh tấn bằng cách đến đây tham dự một khóa thiền dài hạn như thế này. Nhưng không phải chỉ tham dự khóa thiền là đủ, bạn phải thực tâm nỗ lực tinh tấn liên tục trong suốt khóa thiền, qua các oai nghi và sinh hoạt trong ngày.

### **Chánh niệm (Sati)**

Chánh niệm là có trí nhớ. Trong thực hành, chánh niệm là ghi nhận đối tượng đang sinh khởi trong giây phút hiện tại. Chánh niệm cần phải sâu sắc, liên tục và khẩn khít đồng thời với đề mục. Một sự ghi nhận hời hợt không thể gọi là chánh niệm mà phải đi thẳng và xuyên suốt vào đối tượng. Nhờ tinh tấn, ta ghi nhận được đối tượng và do đó chánh niệm được vun bồi. Nói khác đi, giây phút nào ta có chánh niệm là giây phút đó ta có tinh tấn.



Trong câu kinh Đại Niệm Xứ, chánh niệm được đặt sau tỉnh giác nhưng thực ra trong khi thực hành phải được đặt ngay sau tinh tấn.

### **Tỉnh giác (Huệ)**

Ý thức sáng suốt hay tỉnh giác là thấy một cách rõ ràng. Bất kỳ đề mục nào được ghi nhận, thiền sinh sẽ thấy một cách chính xác. Chẳng hạn, khi chú tâm vào hơi thở, sẽ thấy hơi thở một cách rõ ràng, thấy rõ hơi thở vào khác hẳn hơi thở ra, và hơi thở ra cũng khác hơi thở vào, thiền sinh cũng trực nhận được hơi thở chẳng qua là yếu tố gió với đặc tính bành trướng, di chuyển, cứng mềm, nặng nhẹ. Thiền sinh cũng thấy rõ hơi thở khởi sinh và hoại diệt và lúc bấy giờ chỉ có hơi thở và sự ý thức về hơi thở mà chẳng có cái gì gọi là người, chúng sanh, đàn ông, đàn bà gì cả.

Sự hiểu biết rõ ràng như vậy gọi là tỉnh giác hay trí tuệ. Khi có tỉnh giác hay có sự hiểu biết rõ ràng về một vật nào đó thì bạn sẽ hiểu rõ mọi khía cạnh của vật đó. Như vậy, tỉnh giác hay sự thấy biết rõ ràng không đến ngay từ lúc đầu, nhưng sẽ đến sau khi bạn đã đạt được một số kinh nghiệm thực hành. Nói cách khác, bằng tỉnh giác, thiền sinh sẽ thấy được đối tượng trên mặt chân đế (ultimate realities) chứ không phải trên mặt tục đế hay ý niệm (concept) nữa.

## **Định**

Muốn sự hiểu biết rõ ràng hay tỉnh giác khởi sanh, cần phải có sự định tâm. Không có Định tâm thì sẽ không có sự thấy biết rõ ràng. Định tâm là một tâm sở giữ cho những thành phần của tâm trụ vào đối tượng, không để chúng tản mạn bên ngoài. Định tâm thường được mô tả là trạng thái của tâm có thể trụ trên đối tượng một thời gian dài. Chẳng hạn, nếu lấy hơi thở làm đối tượng, thì lúc có định tâm, tâm sẽ ở trên đối tượng là hơi thở mà không hướng đến một nơi nào khác. Vào mỗi thời điểm, tâm sở Định đều giữ tâm và những tâm sở liên kết hội tụ vào đối tượng. Định tâm gom giữ tâm chặt chẽ, không để cho chúng hướng đi nơi khác. Định tâm là một điều kiện cần thiết để Tỉnh giác hay sự hiểu biết sáng suốt khởi sinh.

Do đó, mặc dù có ba yếu tố được nói đến là tỉnh cần, tỉnh giác và chánh niệm nhưng chúng ta phải hiểu là định tâm đã được bao gồm trong đó.

## **Tín**

Khi hành thiền, bốn yếu tố tấn, niệm, định, huệ hay tỉnh giác phải hoạt động một cách hài hòa. Nhưng còn một tâm sở khác cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc hành thiền là Đức tin. Không có đức tin chúng ta sẽ không hành thiền. Đức tin ở đây không phải là Đức tin mù quáng mà là sự tin tưởng vào Đức Phật, giáo

pháp và pháp hành mà Đức Phật đã dạy.

Chúng ta tin tưởng rằng khi chú tâm vào những đề mục thân, thọ, tâm, pháp này thì tâm ta sẽ không loạn động, phiền não sẽ không chi phối. Và một khi tâm đã an tịnh tĩnh lặng thì ta sẽ thấy rõ bản chất thực sự của mọi sự vật trên thế gian là Vô thường, Khổ và Vô ngã. Khi thấy được chân tướng của sự vật thì chúng ta sẽ không còn bám níu vào chúng nữa. Đây là một loại Đức tin thật sự, một loại tin tưởng căn bản, và những điều tin tưởng này có thể được minh chứng qua sự thực hành. Bởi thế Đức tin là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền tuy không hiển lộ một cách rõ ràng, nhưng đức tin vẫn tiềm tàng trong đó và hoạt động một cách hài hòa với những yếu tố khác.

### **Quân Bình Năm Căn**

Như vậy, có tất cả năm yếu tố chủ yếu trong việc hành thiền. Tiếng Pàli gọi là Indriya nghĩa là năm lực hay năm căn (Tin, Tấn, Niệm, Định, Huệ). Các thiền sư khi dạy thiền thường hay nhắc đến năm yếu tố này. Năm lực này đều là những tâm sở phải hoạt động đồng thời và quân bình với nhau thì việc hành thiền mới có kết quả tốt đẹp.

- Quân bình giữa Tấn và Định: Khi hành thiền, hai yếu tố quan trọng là Tinh tấn và Định tâm cần được quân bình. Nếu yếu tố này trội hơn yếu tố kia, việc

hành thiền sẽ thất bại. Tinh tấn phải vừa đủ, không quá nhiều cũng không quá ít. Đôi lúc, chúng ta cố gắng hết sức bởi vì chúng ta muốn mau đạt được kết quả. Vì tham muốn mau đạt được kết quả nên chúng ta cố gắng nỗ lực, nhưng vì có quá nhiều nỗ lực nên tâm bị giao động và bất an. Bị giao động và bất an chi phối thì định tâm cũng mất luôn. Như vậy, quá nhiều tinh tấn cũng không tốt. Nhưng nếu ít tinh tấn thì sao? Chúng ta sẽ bị buồn ngủ và làm biếng chi phối nên cũng không thể định tâm được. Như vậy, tinh tấn không được nhiều quá cũng không được ít quá. Cần nhớ một điều về sự tinh tấn và định tâm: khi yếu tố này quá trội thì yếu tố kia bị giảm sút. Có quá nhiều tinh tấn, định tâm bị giảm sút, nhưng không có đủ tinh tấn, định tâm cũng bị giảm sút. Định tâm cũng không được nhiều quá. Khi định tâm quá nhiều chúng ta trở nên biếng nhác, có khuynh hướng muốn được nhàn nhã thoải mái nên tinh tấn bị sụt giảm.

Giả sử chúng ta đang hành thiền và định tâm đang tốt đẹp. Khi định tâm tốt ta không cần nhiều nỗ lực tinh tấn nhưng tâm vẫn ở trên đề mục. Do ở chỗ không cần cố gắng nhiều vẫn định tâm dễ dàng khiến ta có khuynh hướng lơ là tinh tấn. Vì tinh tấn lơ là nên sức mạnh tinh tấn sụt giảm khiến tâm ta trở nên trì độn, lười biếng, giải đãi dẫn đến dã dượi, buồn ngủ. Trong trường hợp này chúng ta cần phải thúc đẩy tinh tấn bằng cách chú tâm khẩn khít vào đề mục hơn hoặc đôi khi cần phải

liên tiếp ghi nhận nhiều đề mục. Khi phải ghi nhận nhiều đề mục khác nhau liên tiếp như vậy tâm sẽ hoạt động hơn và tinh tấn sẽ gia tăng để quân bình với tâm định.

Theo Hòa Thượng Mahasi thì lúc ghi nhận nhiều đề mục ta có thể ghi nhận cảm giác ngồi và cảm giác tại nhiều nơi trong cơ thể như sau:

- chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng,
- kế đến chú tâm vào cảm giác ở hông tiếp xúc với sàn nhà;
- rồi lại chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng,
- kế đến chú tâm vào cảm giác ở chân tiếp xúc với sàn nhà;
- rồi lại chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng,
- kế đến chú tâm vào cảm giác ở đầu gối;
- rồi lại chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng,
- kế đến chú tâm vào cảm giác ở vai;
- rồi lại chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng,
- kế đến chú tâm vào cảm giác hai tay đụng nhau;
- rồi lại chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng,

Cứ như thế chú tâm hết bên phải lại sang bên trái, chỗ nào không có cảm giác thì cũng chú tâm một lát, sau đó, lại chú tâm đến điểm khác. Chỗ chú tâm chỉ bằng cỡ đồng xu.

Như vậy, tinh tấn và định phải được quân bình để việc hành thiền được tốt đẹp và tỉnh giác phát triển.

Có một điều thiền sinh thường gặp phải là khi thấy tâm định tốt đẹp liền cố gắng tinh tấn thêm lên nghĩ rằng làm như thế định tâm càng tốt đẹp hơn và tuệ giác càng phát sinh nhiều hơn. Nhưng vì thêm quá nhiều tinh tấn nên tinh tấn và định thiếu quân bình do đó kết quả đã đi ngược lại những gì ta muốn.

- Quân bình giữa Tín và Huệ: Trong đời thường, một người có đức tin quá mạnh thì dễ tin tưởng vào bất cứ điều gì hoặc dễ bị lợi dụng. Một Phật tử với tín căn thái quá dễ trở nên quá khích và khó thể phát triển trí tuệ thấu suốt thực tướng của sự vật. Trong thiền tập, thì tâm sở tín vượt trội sẽ làm chao động các tâm sở khác do đó làm đình trệ sự thực tập của hành giả.

Trái lại một người khôn lanh, bén nhạy ngoài đời dễ trở thành đạo đức giả, hay dùng lý luận cực đoan để tránh làm các việc thiện như bố thí, trì giới, tu tập. Họ cũng hay dùng hiểu biết, biện tài để thuyết phục kẻ khác thay vì để tâm lực thực hành giáo pháp. Trong thiền tập, nếu huệ căn vượt trội thì dễ có khuynh hướng vận dụng hiểu biết và kinh nghiệm để phân tích, phán đoán, phê bình và ít đức tin để chịu kiên trì tinh tấn hành tập. Do đó tín căn phải song song và cân bằng với

huệ căn.

Chẳng hạn cùng một trường hợp khi đạt được tuệ sinh diệt, kinh nghiệm được nhiều điều mới lạ thì hành giả rất thỏa thích, hân hoan về kết quả thực tập của mình bằng nhiều cách khác nhau. Với một thiền sinh nặng về tín căn, người này sẽ đến đê đầu đảnh lễ trước tượng Phật hay trước vị thầy, đôi khi bật khóc, để tỏ lòng tin tưởng và biết ơn. Hoặc có thể đi kể với bạn bè về những kinh nghiệm vừa đạt được hay nhiều khi còn đứng ra thuyết pháp nữa. Nhưng đối với một thiền sinh thiên nhiều về huệ căn, sau khi đạt kết quả như vậy lại nôn nóng muốn tiến bộ hơn nữa, hoặc sẽ ngồi lại xét duyệt hay quán chiếu nhiều lần các kinh nghiệm mới hoặc nghĩ cách dùng chúng để áp dụng đũa giỡn với các đề mục khác.

Cả hai trường hợp này đều cần phải có chánh niệm điều chỉnh thích nghi.

- Vai trò của Chánh Niệm: Riêng về chánh niệm thì trong mỗi giây phút thực tập, tâm sở này phải luôn luôn có mặt, luôn luôn vững mạnh để điều hòa bốn tâm sở kia. Sở dĩ như vậy vì ba tâm sở Tín, Tấn, Huệ hay có khuynh hướng chao động. Công năng của chánh niệm là bảo vệ, điều chỉnh các tâm sở này để giảm bớt sự chao động ấy. Tâm sở Định trái lại có khuynh hướng lười chậm, trì trệ nghĩa là khi tâm định mạnh thì ta thường

tự động bớt đi nỗ lực, giảm tấn căn xuống thấp. Do đó chánh niệm có công năng nâng cao sức tinh tấn để làm thăng bằng mức cố gắng và mức định tâm.

Như vậy Niệm căn là một yếu tố vô cùng quan trọng điều chỉnh bốn căn kia vận hành nhịp nhàng và hữu hiệu. Do đó, niệm căn không bao giờ có sự giới hạn hay được xem là quá nhiều. Chánh niệm luôn quan trọng và cần thiết ở mọi nơi, mọi lúc như muối cần cho thức ăn, như vị quan tài ba điều hành mọi chức việc nhà vua giao phó. Năm căn cũng được ví như một cỗ xe ngựa mà niệm căn nắm vị trí người cầm cương giữ phương hướng và tốc độ cho bốn ngựa cùng phi đều đặn và thích nghi.

Về quân bình năm căn, chú giải có đưa thêm vài giải thích sau:

(i) Trong Thiền Chỉ (hay Thiền Vắng Lặng) Samatha, Tín căn mạnh mẽ được chấp nhận. Lý do là để đạt các tầng thiền định (Jhanas), cần phải có niềm tin thật mãnh liệt vào lời dạy của Đức Phật mới có đủ động cơ hữu hiệu để hạ thủ công phu nhập các tầng thiền. Định căn sâu mạnh cũng rất thích hợp và cần thiết cho sự thực tập thiền chỉ để có thể nhập vào các tầng thiền định (từ sơ thiền đến tứ thiền hoặc cao hơn)

(ii) Trong thiền Minh Sát Vipassana, Tuệ căn mạnh mẽ thích hợp và cần thiết để đẩy mạnh khả năng xuyên



thấu thực tướng của các hiện tượng hữu vi vì Minh Sát cũng có nghĩa là trí tuệ. Định căn mạnh, nếu không được niệm căn kiểm soát hữu hiệu thì dễ khiến cho hành giả thụ động, dễ duôi, thả lỏng tinh tấn. Niệm căn càng vững mạnh càng tốt vì khi các căn khác vượt trội hay yếu ớt, chánh niệm sẽ điều chỉnh thích nghi, hữu hiệu.

Tóm lại, trong thiền Chỉ cũng như thiền Quán, chánh niệm luôn là một yếu tố tối quan trọng giữ quân bình cho tất cả các căn. Khi ngũ (năm) căn được thiết lập thăng bằng và vững vàng sẽ trở thành một sức mạnh ngăn ngừa được các pháp triền cái, các chướng ngại của tâm không cho chúng có cơ hội sanh khởi.

Ngũ căn cũng được thấy trong Thất Giác Chi:

Niệm giác chi	→	niệm căn
Trạch pháp giác chi	→	huệ căn
Tinh tấn giác chi	→	tấn căn
Định giác chi	→	định căn

Bốn căn trong Ngũ căn cũng có mặt trong Bát Chánh Đạo là Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến. Như vậy lãnh vực nào về phương diện thực hành cũng đòi hỏi các căn phải hoạt động đồng thời và hài hòa mới có thể dẫn đến kết quả viên mãn.

Tóm lại, có hiểu biết về chức năng và sự vận hành của năm căn, các bạn mới thấy được là hành thiền quán không phải dễ. Sự không muốn làm nản lòng các bạn

nhưng quả thật việc hành thiền rất tinh tế đòi hỏi một công phu bền bỉ, một kỹ năng chính xác. Chỉ cần các tâm sở không cân bằng một ít thôi cũng có thể gián đoạn công trình tập trung tâm ý mà bạn đã cố gắng thiết lập.

Cầu mong các bạn luôn giữ được niềm tin mạnh mẽ và tâm quyết định vững chãi để tiếp tục trau giồi miên mật khả năng quân bình các căn trong khi thiền tập.

NLTV – 11/17/00

## TỈNH GIÁC

Trong Kinh Đ-i Niệm Xứ, đề tài về Tỉnh Giác được nêu rõ ở phân đo-n 3 của 14 phân đo-n thuộc phần “Niệm Thân”. Tuy ngắn gọn nhưng đây là một đo-n Kinh rất quan trọng cho những hành giả thực tập Thiền Minh Sát:

*“L-i nữa, này chư tỳ kheo, thầy tỳ kheo tỉnh giác trong khi đi tới đi lui. Thầy tỉnh giác khi nhìn thẳng tới trước, khi nhìn sang hai bên. Thầy tỉnh giác trong khi co tay hay duỗi tay. Thầy tỉnh giác trong khi mặc y tăng già lê và các y khác và trong khi mang bát. Thầy tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, mút. Thầy tỉnh giác trong khi đ-i tiện, tiểu tiện. Thầy tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng và im lặng...”*

Một đo-n khác trong kinh mô tả vị tỳ kheo hành thiền “tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”. Trong kinh điển Pali, hai chữ “sati” (chánh

niệm) và “sampajanna” (tỉnh giác) thường đi đôi với nhau nhưng ta phải hiểu rằng giữa chánh niệm và tỉnh giác phải có định tâm bởi vì nếu không có định tâm sẽ không thể có tỉnh giác. Chánh niệm dẫn đến định tâm và định tâm dẫn đến tỉnh giác. Do đó, ta cần phải hiểu rõ tỉnh giác.

**Tỉnh giác** (sampajanna) có nghĩa là “thấy hay hiểu hoặc biện biệt một cách đúng đắn, chính xác, trọn vẹn và quân bình”:

- **Đúng hay chính xác:** thiền sinh phải quán sát đề mục một cách rõ ràng, không được lầm lẫn đối tượng đang theo dõi với một đối tượng khác. Phải phân biệt thân với tâm thật minh bạch, chính xác.
- **Trọn vẹn:** thiền sinh phải hiểu, thấy mọi khía cạnh của các hiện tượng thân và tâm nghĩa là phải hiểu rõ đặc tính, công năng và sự biểu hiện của đối tượng quán sát.
- **Quân bình:** thiền sinh phải nắm vững cách quân bình ngũ căn: Tín, Tấn, Niệm, Định và Huệ. Tín phải cân bằng với Huệ. Tấn quân bình với Định. Niệm càng nhiều càng tốt. Sự quân bình giữa Tấn và Định đóng vai trò đặc biệt. Khi năm căn không hài hòa thì tâm rối loạn, phân tán và hậu quả là thiền sinh không thấy rõ được bản chất của sự vật. Vậy áp dụng tỉnh giác có nghĩa là ghi nhận đối tượng với sự chú tâm

tinh tế, chính xác và trọn vẹn trong sự quân bình ngũ căn.

Chú giải có đề cập đến bốn lo-i tỉnh giác trong đó ta đặc biệt chú trọng đến “chánh kiến tỉnh giác” vì đây là yếu tố rất quan trọng trong khi hành Thiền Minh Sát:

1. Lợi ích tỉnh giác: trước khi làm điều gì phải cân nhắc xem điều đó có đem l-i lợi ích hay không. Nếu thấy không đem l-i lợi l-c thì đừng làm.

2. Thích nghi tỉnh giác: đôi khi việc làm có ích lợi nhưng l-i không thích nghi vì không đúng lúc đúng chỗ thì cũng không nên làm. Áp dụng hai lo-i tỉnh giác đầu tiên này vào sự thực tập, thiền sinh sẽ tránh được nhiều sai lầm và do đó gặt hái được kết quả tốt.

3. Giới vực tỉnh giác: giới vực của thiền sinh là những nơi thanh vắng, không bị quấy rối hay phiền toái. Do đó, Đức Phật thường nhắc nhở các thầy tỳ kheo hãy sống trong giới vực của mình là Tứ Niệm Xứ. ở đây giới vực tỉnh giác chỉ có một nghĩa đơn giản là hành thiền Tứ Niệm Xứ.

4. Chánh kiến tỉnh giác (hay không tà kiến tỉnh giác): khi sự áp dụng các lo-i tỉnh giác trên, nhất là giới vực tỉnh giác, được thuần thục, chín muồi thì b-n chỉ thấy có hai yếu tố Danh và Sắc (Tâm và Thân) đang làm các công việc mà không có một thực thể hay một chúng sanh nào đang tác động. Như thế là b-n đang có “chánh

kiến tỉnh giác” (non-delusion clear comprehension).

Chẳng h-n như khi ăn, b-n áp dụng chánh niệm tỉnh giác vào những động tác đang ăn thì dần dần lo-i tỉnh giác thứ tư tức “chánh kiến tỉnh giác” phát sinh. B-n sẽ thấy chỉ có tâm này muốn ăn và thân này đang ăn, ngoài ra chẳng có gì khác.

Hoặc trong lúc co tay, duỗi tay b-n áp dụng giới vực tỉnh giác để ghi nhận liên tục từ đầu đến cuối các động tác co duỗi ấy cho đến lúc b-n trực tiếp thấy được rằng chỉ khi nào có ý định co mới có sự co. Chỉ có tác ý co và động tác co mà chẳng có cá nhân hay tự ngã nào cả. Đó là chánh kiến tỉnh giác.

Hàng ngày trong khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh không nên bỏ sót một động tác nào, một sinh ho-t nào. Ngay cả khi vào nhà cầu b-n cũng phải chánh niệm tỉnh giác vào các cử động nhỏ nhặt của mình để thấy được rằng không có “tôi” đang làm các việc này mà chỉ có tiến trình của tác ý và yếu tố gió (phong đ-i) t-o nên sự bài tiết. Và đây chính là chánh kiến tỉnh giác.

Cũng thế, thiền sinh luôn đi, đứng, ngồi, nằm với chánh niệm. Khi nằm xuống, chưa rơi vào giấc ngủ, thiền sinh tiếp tục hành thiền. Tiếp tục theo dõi hơi thở hoặc ghi nhận đề mục hoặc cảm giác buồn ngủ cho đến khi giấc ngủ đến.

Khi thức dậy thì những giây phút tỉnh giác đầu tiên

rất khó ghi nhận nhưng ta phải cố gắng chánh niệm càng sớm càng tốt bằng cách niệm “thức dậy, thức dậy” Khi đang nói phải ghi nhận mình đang nói. Khi ngừng nói và giữ yên lặng cũng phải ghi nhận liên tục. Trong những tác động trên, chỉ có Tâm và Thân tức là chỉ có tác ý làm một điều gì và động tác thể hiện ý định đó. Ngoài hai điều này chẳng có một chúng sanh hay thực thể vĩnh cửu nào tham dự vào. Đó là chánh kiến tỉnh giác.

Tóm l-i, công việc của thiền sinh là chú tâm theo dõi các đề mục một cách chính xác và khách quan mà không băn khoăn suy nghĩ gì về chánh kiến tỉnh giác. Khi nào b-n áp dụng đúng ba loại tỉnh giác đầu tiên nhất là giới vực tỉnh giác hay khi công phu thiền tập của b-n được thuần thực, chín muồi thì chánh kiến tỉnh giác sẽ tự động đến với b-n.

Như vậy ta phải thực hành nghiêm túc và đầy đủ những lời chỉ dẫn trong các khóa thiền vì sự hướng dẫn hành thiền luôn luôn đặt căn bản trên các lời d-y của chính Đức Phật, đặc biệt trong mục này và hai mục cuối.

*“Như vậy, tỳ kheo quán sát thân trong nội thân hay trong ngo-i thân hoặc quán sát thân trong nội thân và ngo-i thân.*

*Tỳ kheo quán sát yếu tố sinh khởi của thân hay quán sát yếu tố diệt tận của thân hoặc quán sát yếu tố sanh*

*khởi và diệt tận của thân.*

*Hoặc tỳ kheo chỉ thuần chánh niệm “trên thân mà thôi”.*

Khi quán sát các oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm và các tác động nhỏ nhất của mình là thiền sinh đang ”quán sát thân trên nội thân”. Đôi khi trong lúc đang thành thiền, ta có thể nghĩ đến một người nào đó đang đi, đứng, ngồi, nằm: “Sự đi, đứng, ngồi, nằm của ta là vô thường và gây ra bởi tác ý thì sự đi, đứng, ngồi, nằm của người khác cũng vậy”. Quán sát như thế là b-n đã “quán sát thân trên ngo-i thân”. Điều này không có nghĩa là b-n phải cố ý nhìn người khác mà chỉ là trường hợp b-n nghĩ đến người khác trong khi b-n đang hành thiền mà thôi. Đó gọi là “suy diễn minh sát”.

Đo-n kinh “tỳ kheo quán sát yếu tố sinh khởi hay yếu tố diệt tận hoặc cả hai yếu tố sinh khởi và diệt tận trong thân” được lập đi lập l-i nhiều lần. “Yếu tố sinh khởi” ở đây có nghĩa là nguyên nhân sinh khởi của thân hay vật chất và “chính sự sinh khởi đó”. Đôi khi trong lúc hành thiền, ta có thể suy nghĩ hay quán sát nguyên nhân sinh khởi của thân: “cơ thể khởi sinh ở đây là do ta có nghiệp hay do ta có tham ái hoặc si mê”.

“Tính chất diệt tận” là sự vắng bóng của si mê, tham ái, nghiệp, thực phẩm. Chỉ có hành thiền mới thấy được sự diệt tận. Khi quán sát tính chất diệt tận, thiền sinh sẽ



thấy được tác ý của mình và ghi nhận “muốn, muốn, muốn”. Niệm thầm như vậy, ý muốn sẽ biến mất. Đối với các hiện tượng khác, khi chú tâm theo dõi thiền sinh cũng sẽ thấy sự biến mất hay sự diệt tận của chúng. Như thế, thiền sinh được xem như là thấy sự diệt tận của thân.

Theo hòa thượng thiền sư Mahasi, khi hành thiền chỉ cần thấy được sự sinh khởi và sự diệt tận của các hiện tượng thân tâm là đủ. Điều này bao hàm sự quán sát trực tiếp các đặc tính sinh khởi và diệt tận của đối tượng. Trong khi thực hành thì cách quán sát này thích hợp và dễ dàng hơn là quán sát trực tiếp nguyên nhân sinh khởi và diệt tận.

“Hoặc tỳ kheo chánh niệm rằng chỉ có thân mà thôi. Và sự chánh niệm này được thiết lập để giúp cho sự phát triển chánh niệm kế tiếp về sau.

Vị ấy sống không dính mắc vào bất cứ vật gì do tham ái và tà kiến gây ra, không chấp trước vào bất cứ một vật gì trên thế gian do ngũ uẩn thủ hợp thành này.

Như vậy là tỳ kheo quán sát thân trên thân.”

Khi ý thức trọn vẹn những gì đang diễn ra trong thân thì thiền sinh sẽ thấy rằng chỉ có thân mà thôi, chẳng có một cá nhân hay một thực thể vĩnh cửu nào. Điều này càng giúp cho chánh niệm được thiết lập càng lúc càng vững chắc hơn.

Do thấy trực tiếp được sự sinh khởi và diệt tận của mọi hiện tượng nên thiền sinh không còn tham ái hay dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian. Bây giờ bằng trí tuệ thiền sinh trực giác rõ ràng rằng mọi vật đều vô thường, đến rồi đi, sinh rồi diệt.

Chỉ có thiền minh sát mới giúp ta thấy được sự sinh diệt. Khi quán sát sự sinh khởi và sự diệt tận, b-n sẽ hiểu rõ ý nghĩa và mục đích của thiền minh sát. Thiền vắng lặng hay thiền chỉ không giúp ta thấy được sự sinh diệt vì đối tượng của thiền vắng lặng là ý niệm (tục đế) nên không bao giờ thay đổi và mục đích của thiền vắng lặng chỉ nhằm đ-t các tầng thiền. Tuy nhiên, sau khi đ-t các tầng thiền rồi có thể chuyển sang thiền minh sát bằng cách quán sát trên các thiền chi của các tầng thiền định để thấy sự sinh diệt của các thiền chi này vì chúng là thực t-i tối hậu (chân đế) có sinh có diệt. Như vậy, thiền chỉ hay thiền vắng lặng hỗ trợ cho thiền minh sát.

Tóm lại khi hành thiền minh sát, thiền sinh phải luôn luôn áp dụng chánh niệm tỉnh giác vào các đối tượng từ các oai nghi chính đến các động tác nhỏ nhất vi tế để có thể thấy chúng một cách chính xác, rõ ràng. Kế đến, thiền sinh sẽ thấy chúng sanh rồi diệt, có nghĩa là thấy được đặc tánh vô thường của chúng. Thấy rõ ràng và trọn vẹn như vậy thì sẽ không còn chỗ nào cho hành giả bám níu vào các đối tượng này và cho chúng là trường cửu, tốt đẹp... Như vậy, pháp chánh niệm tỉnh giác sẽ đưa

dẫn đến sự buông bỏ mọi tham thủ trên đời. Sự hiểu biết và khả năng xả bỏ này sẽ tăng trưởng dần theo công phu thiền tập của mỗi người.

Trên đây là những lời d-y về tỉnh giác (sampajanna). Trong khi hành thiền ta phải áp dụng chánh niệm tỉnh giác vào mọi sinh ho-t, động tác trong ngày từ lúc sáng thức dậy cho đến lúc tối đi ngủ mới có thể kinh nghiệm được bản chất đích thực của các hiện tượng. Chỉ khi thấy được sự thật này thì mới đ-t được chánh kiến tỉnh giác đối với các ho-t động đó. Và chính chánh kiến tỉnh giác này sẽ từng bước một đưa thiền sinh đến sự giác ngộ giải thoát.

NLTV 1998



## Lợi ích của Thiền Hành

Trong các khóa thiền tập, các thiền sinh phải thực tập chánh niệm trong cả bốn tư thế, đi, đứng, ngồi, nằm. Họ phải luôn luôn duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, mọi tư thế. Tư thế chính trong khi thực tập chánh niệm là ngồi với chân xếp chéo. Tuy nhiên, vì cơ thể con người không thể chịu đựng cách ngồi này trong nhiều giờ, nên các thời thiền ngồi được xen kẽ với các thời thiền đi. Vì pháp thiền hành hay kinh hành này rất quan trọng, nên Sư muốn thảo luận ở đây về ý nghĩa và lợi ích của nó.

Công phu thực hành quán niệm có thể ví như việc đun nước. Khi đun nước, ta đổ nước vào nồi, đặt nồi lên bếp, rồi vặn lửa lên. Nếu ta tắt lửa, dù chỉ tắt trong một thời gian ngắn, nước sẽ không sôi, cho dù sau đó ta lại vặn lửa trở lại. Nếu cứ mãi tắt rồi vặn lên, tắt rồi vặn

nhiều lần như thế thì khó mà làm cho nước sôi sục. Cũng thế ấy, nếu có những khoảng cách gián đoạn giữa các thời khắc chánh niệm thì ta sẽ không tạo được một xung lực và sẽ không thể đạt Chánh Định. Vì vậy trong các khóa thiền của chúng ta, thiền sinh được hướng dẫn thực tập Chánh niệm liên tục khi họ tỉnh thức, từ lúc mở mắt thức giấc vào buổi sáng cho đến khi nằm xuống ngủ vào ban đêm. Từ đó, pháp thiền hành được dung hợp vào công phu phát triển chánh niệm của mỗi hành giả.

Một điều đáng buồn mà Sư được nghe là có người chỉ trích pháp kinh hành, cho rằng qua pháp thiền này hành giả không thể thu thập lợi ích hoặc thành quả nào tốt đẹp. Tuy nhiên, chính Đức Phật là người đầu tiên dạy pháp thiền hành. Trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật đã dạy về pháp kinh hành hai lần. Trong đoạn “Các Oai Nghi”, Ngài giảng rằng vị tỳ kheo biết “đang đi” khi đi, biết “đang đứng” khi đứng, biết “đang ngồi” khi ngồi, và phải biết “đang nằm” khi người ấy nằm.

Trong đoạn “Tĩnh Giác” Đức Phật dạy, “Vị tỳ kheo phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui.” Tỉnh giác ở đây có nghĩa hiểu chính xác những gì đang quán sát. Để được tỉnh giác những gì đang quan sát, hành giả phải đạt chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết áp dụng chánh niệm. Vì vậy khi Đức Phật nói, “Này các tỳ kheo, hãy áp dụng tỉnh giác” thì ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải

áp dụng chánh niệm và chánh định.

Như thế, Đức Phật đã dạy hành giả áp dụng chánh niệm, chánh định, và tỉnh giác khi bước đi, khi “đi tới, và đi lui”. Do đó, kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền định.

### **Đi Kinh Hành Như Thế Nào?**

Mặc dù kinh Đại Niệm Xứ không có ghi lại các chỉ dẫn chi tiết của Đức Phật về pháp thiền hành nhưng chúng ta tin rằng khi Ngài còn tại thế Ngài đã dạy các đệ tử thực hành pháp này. Các hướng dẫn đó đã được các môn đệ của Ngài học, hành, và trao truyền lại từ đời này sang đời khác. Hơn nữa, các thiền sư thời xưa cũng đã thiết lập các công thức giảng dạy dựa vào sự thực tập của các Ngài. Ngày nay, chúng ta thừa hưởng toàn bộ các lời chỉ dẫn với đầy đủ chi tiết về phương cách thực tập pháp thiền kinh hành.

Bây giờ ta hãy đặc biệt đề cập đến những phương cách thực tập đi kinh hành. Nếu bạn hoàn toàn là người mới bắt đầu, vị thiền sư sẽ dạy cho bạn sự chánh niệm về một đề mục duy nhất khi đi kinh hành là: phải tập trung chú niệm động tác bước chân bằng cách ghi nhận thầm lặng trong tâm “bước, bước”, hoặc “trái bước, phải bước; trái bước, phải bước”. Trong giai đoạn thực tập này, có thể bạn sẽ bước chậm hơn thường ngày.

Sau vài giờ thực tập, hoặc sau một hay hai ngày

thiền tập, bạn sẽ được chỉ dẫn đặt chú niệm vào hai động tác: (i) bước chân tới, và (ii) đặt chân xuống, cùng lúc ấy ghi nhận trong tâm “bước tới, đặt xuống” hoặc “bước, đạp, bước, đạp”. Bạn phải cố gắng chú tâm vào hai giai đoạn của một bước: “bước tới, đặt xuống; bước tới, đặt xuống”. Sau đó, bạn sẽ được dạy đặt chú niệm vào ba giai đoạn: (i) đỡ chân lên, (ii) đưa chân tới, (iii) đặt chân xuống. Sau đó, bạn sẽ được dạy đặt chú niệm vào bốn giai đoạn: (i) đỡ chân lên, (ii) đưa chân tới, (iii) đặt chân xuống, và (iv) chạm hoặc ấn bàn chân hay đạp xuống đất. Lúc đó, bạn sẽ được chỉ dẫn là phải ghi nhận trong tâm bốn động tác của chân là đỡ lên, đưa tới trước, hạ xuống, và đạp đất, bằng cách niệm thầm: “đỡ, bước, hạ xuống, đạp”.

Lúc ban đầu, thiền sinh sẽ cảm thấy khó bước chậm lại. Tuy nhiên, sau khi được hướng dẫn để tâm theo dõi chặt chẽ mọi cử động của chân, và khi thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên họ sẽ bước chậm lại. Họ không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi theo dõi bám sát, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với họ. Khi lái xe trên xa lộ, ta có thể phóng với tốc độ 100 km/giờ. Với tốc độ như thế, không thể nào quan sát tất cả dấu hiệu bên đường. Nếu muốn có thể đọc được các dấu hiệu đó thì ta phải lái xe chậm lại. Không cần phải có ai ra lệnh “Chạy xe chậm lại!” Người tài xế sẽ tự động lái chậm lại nếu người ấy muốn đọc các dấu hiệu



bên đường. Cũng như thế, khi thiền sinh theo dõi bám sát các cử động đỡ chân lên, đưa chân ra trước, đặt xuống, và ấn chân xuống đất, họ sẽ tự động bước chậm lại. Khi bước chậm lại, họ mới có thể có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức, tức hay biết các động tác này một cách rõ ràng.

Mặc dù thiền sinh theo dõi bám sát và bước chậm lại, có thể họ vẫn chưa thấy rõ tất cả động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa minh định trong tâm thức, và hình như là chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, thiền sinh sẽ nhận rõ hơn về sự khác biệt của một bước đi, và sẽ phân biệt bốn giai đoạn của động tác đó. Thiền sinh cũng sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động đỡ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và họ cũng biết rõ ràng cử động đưa chân ra phía trước không lẫn lộn với cử động hạ chân xuống hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Họ sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được các cử động này. Những gì họ quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm thức của họ.

### **Nhận Thức Được Tứ Đại**

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp kinh hành, họ sẽ quán sát nhiều sự kiện. Khi đỡ chân lên họ sẽ kinh nghiệm được sự nhẹ của chân. Khi đưa chân tới trước họ kinh nghiệm được sự chuyển động từ nơi này sang

nơi khác. Khi đặt chân xuống, họ kinh nghiệm được sự nặng của chân, bởi vì bước chân sẽ trở nên nặng nề hơn khi nó từ từ đưa hạ xuống đất. Khi bàn chân chạm đất, họ cảm nhận được sự chạm xúc của gót chân với mặt đất. Do đó, cùng lúc quán sát sự đỡ chân, đưa tới trước, hạ xuống, và đập đất, thiền sinh cũng sẽ cảm nhận được sự nhẹ của bàn chân đưa lên và chuyển động của chân đưa tới, cùng với sự nặng khi hạ chân xuống, và sự chạm xúc của bàn chân.

Khi thiền sinh cảm nhận các tiến trình này là họ cảm nhận được bốn yếu tố cơ bản (tứ đại, dhatu). Bốn yếu tố cơ bản đó là: *đất, nước, gió, lửa*. Bằng cách theo dõi bám sát bốn giai đoạn của bước đi kinh hành, hành giả có thể cảm nhận bản chất của bốn yếu tố này, không phải chỉ như những ý niệm (tục đế), mà là tiến trình thật sự của các thực tại đang hiện tiền (chân đế).

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào chi tiết hơn về đặc tính của các yếu tố này khi đi kinh hành. Trong động tác thứ nhất, khi đỡ chân lên thiền sinh cảm nhận được trạng thái nhẹ nhàng; và khi cảm nhận được trạng thái nhẹ nhàng, hầu như họ cảm nhận yếu tố lửa của vật chất. Một đặc tính của yếu tố lửa là làm cho sự vật nhẹ nhàng hơn, vì khi nhẹ nhàng hơn thì chúng ta sẽ đưa đỡ lên. Trong khi cảm nhận trạng thái nhẹ nhàng của động tác đưa lên, thiền sinh cảm nhận được bản chất của yếu tố lửa. Tuy nhiên khi đỡ chân lên, bên cạnh sự nhẹ nhàng

còn có sự chuyển động. Chuyển động là một đặc tính của yếu tố gió. Tuy nhiên sự nhẹ nhàng của yếu tố lửa thì nổi bật bao trùm hơn. Cho nên ta có thể nói rằng giai đoạn đỡ chân lên, yếu tố lửa là chánh yếu và yếu tố gió là phụ thuộc. Hai yếu tố này được thiền sinh cảm nhận khi họ theo dõi bám sát động tác đỡ chân lên.

Giai đoạn kế tiếp là đưa chân tới trước. Khi di chuyển chân ra trước, yếu tố nổi bật bao trùm là yếu tố gió, bởi vì chuyển động là một trong các đặc tính chủ yếu của yếu tố gió. Vì vậy, khi thiền sinh chú tâm vào sự chuyển động đưa chân tới trước trong khi đi kinh hành, họ hầu như sẽ cảm nhận được bản chất của yếu tố gió.

Giai đoạn tiếp theo là tác động đặt chân đạp xuống. Khi thiền sinh đặt chân xuống, có một sự nặng nơi bàn chân. Nặng là một đặc tính của yếu tố nước, như thể đang nhỏ giọt và sền sệt. Khi một chất lỏng có tính nặng, nó trở nên sền sệt, dẻo nhờn. Như thế, khi thiền sinh cảm nhận sự nặng của bàn chân, họ hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố nước.

Khi đạp ấn bàn chân xuống đất, thiền sinh cảm nhận được tính chất cứng hoặc mềm của bàn chân trên mặt đất. Điều này đưa đến thể tính của yếu tố đất. Bằng cách chú tâm vào sự đè ấn của bàn chân xuống đất, thiền sinh hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố đất.

Như vậy, chỉ trong một bước đi, thiền sinh nhận thức được nhiều tiến trình. Họ cảm nhận được bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa, và thể tính của chúng. Chỉ có những thiền sinh nào thực tập tinh cần mới hy vọng nhận thấy được các điều này.

### **Danh-Sắc Và Tuệ Giác Đầu Tiên**

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp thiền kinh hành, họ sẽ nhận thức rằng cùng với mỗi cử động, sẽ có một tâm thức ghi nhận, một sự tỉnh giác về cử động đó. Có một sự chuyển động dể chân lên và cũng có một cái tâm để nhận thức, tức hay biết sự dể bước đó. Trong thời khắc kế tiếp, có một chuyển động đưa chân tới trước và cũng có một cái tâm hay biết, nhận thức được sự chuyển động. Hơn nữa, thiền sinh sẽ thấy rằng cả sự chuyển động và sự nhận thức cùng sinh khởi và cùng hoại diệt trong thời khắc đó. Qua giai đoạn kế tiếp, có một chuyển động đưa chân hạ xuống và cũng có một cái tâm nhận thức được sự chuyển động; và cả hai cùng sinh khởi và cùng hoại diệt ngay khi chân xuống đất. Một tiến trình tương tự xảy ra khi đạp chân ấn xuống đất; có sự đè ấn và nhận thức về sự đè ấn. Bằng cách này, thiền sinh hiểu biết rằng song song với sự chuyển động của chân có những chấp tư tưởng hay biết, nhận thức được sự chuyển động ấy. Những chấp tư tưởng hay biết như thế gọi là Danh (nama) hay Tâm, và sự chuyển của chân gọi là sắc (rupa) hay vật chất. Như thế, thiền

sinh sẽ cảm nhận rằng tâm và vật chất khởi sinh rồi hoại diệt trong mỗi giai đoạn. Giai đoạn này có sự đỡ bước chân và sự hay biết, nhận thức tác động do chân lên, và giai đoạn kế là có sự chuyển động đưa chân tới trước và sự nhận thức chuyển động đó, và cứ tiếp tục như thế. Điều này được cảm nhận như là một cặp, danh và sắc, khởi sinh và hoại diệt trong từng giai đoạn. Như thế nếu thiền sinh theo dõi chặt chẽ, họ sẽ tiến đến sự cảm nhận về sự hiện diện của cặp danh-sắc, tâm và vật chất, trong mỗi lúc quan sát.

Một điều khác nữa mà thiền sinh sẽ khám phá là vai trò của tác ý chi phối từng động tác. Họ sẽ trực nhận được rằng họ đỡ chân lên là vì họ muốn như thế, họ hạ thấp chân xuống là vì họ muốn như thế, họ đạp bàn chân ấn xuống đất là vì họ muốn như thế. Có nghĩa là họ sẽ trực nhận rằng có một tác ý xảy ra trước mỗi động tác. Sau khi có tác ý đỡ chân, là tác động đỡ chân xảy ra. Từ đó họ hiểu được tính duyên sinh của mọi sự kiện – các động tác này không thể tự mình xảy ra nếu không có những điều kiện. Các động tác này không do thần linh hay một quyền lực nào tạo ra, và các động tác này không bao giờ xảy ra nếu không có nguyên nhân. Có nguyên nhân hay điều kiện cho mỗi động tác, và điều kiện chính là tác ý tiên khởi xảy ra trước mỗi động tác. Đây là điều mà thiền sinh sẽ khám phá được khi họ chuyên tâm chú niệm.

Khi thiền sinh thông hiểu tính duyên sinh của mỗi động tác, và các động tác này không do thần linh hay quyền lực nào tạo ra, họ sẽ thông hiểu được rằng các động tác *sinh khởi* là do tác ý. Họ thông hiểu được rằng tác ý là điều kiện để động tác được xảy ra.

Từ đó, sự liên hệ giữa cái tạo điều kiện và cái bị điều kiện hóa được hiển lộ. Trên căn bản của sự hiểu biết này, thiền sinh gỡ bỏ mọi hoài nghi về Danh và Sắc qua sự nhận thức rằng danh và sắc không thể khởi sinh nếu không có điều kiện.

Với sự thông hiểu rõ ràng về tính duyên sinh của vạn vật, và với tình trạng vượt thoát ra khỏi mọi hoài nghi về danh và sắc, người thiền sinh được xem là đã gần đến mức độ của vị “cận Tư Đà Hoàn” hay “tiểu Tư Đà Hoàn” (lesser Sapatana)

Tư Đà Hoàn là người bước chân vào dòng suối chảy đến Niết Bàn, người đã “nhập dòng” (dự lưu), đã đạt đến giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ. Vị “cận Tư Đà Hoàn” không phải thật sự là “dự lưu”, nhưng được xem như chắc chắn sẽ được sanh vào những cảnh giới tương đối sung sướng, như cõi người và cõi trời. Một người đã tiến đến mức “cận Tư Đà Hoàn” không thể tái sinh vào một trong bốn cảnh khổ như a-tu-la, ngạ quỷ, cảnh thú và địa ngục.

Mức độ “cận Tư Đà Hoàn” có thể đạt được bằng

cách hành trì pháp thiền hành, luôn luôn chú tâm vào các động tác của bước đi. Đây là lợi ích quan trọng nhất của pháp thiền hành. Sự kinh nghiệm này không dễ thành đạt, nhưng một khi đã đạt đến đó rồi thì biết chắc rằng sẽ được tái sinh trong cảnh giới sung sướng nhàn lạc, trừ phi họ còn dễ dãi tạo nghiệp ác và do đó, phải bị sa đọa.

### **Tam Pháp Ấn**

Khi thiền sinh thông hiểu rằng danh sắc sinh khởi và hoại diệt trong mỗi khoảnh khắc, họ sẽ thông hiểu rằng danh và sắc là vô thường, họ cũng sẽ thông hiểu tính cách vô thường của các tiến trình đỡ chân lên, và họ cũng sẽ thông hiểu tính cách vô thường của sự hay biết tác động đỡ chân lên. Sự hiện hữu của trạng thái “hoại-diệt-tiếp theo sinh-khởi” là dấu hiệu, hay đặc tính, biểu lộ cho biết rằng nó không trường tồn. Nếu muốn xác định một vật gì là thường còn hay vô thường biến chuyển, ta phải cố gắng xem xét – qua năng lực của pháp thiền hành – rằng vật đó có phải là đối tượng của một tiến trình sinh khởi rồi hoại diệt không? Nếu khả năng thiền định của ta có đủ năng lực giúp ta thấy được sự sanh diệt của hiện tượng, thì lúc đó ta mới có thể quyết định một cách chắc chắn rằng hiện tượng được quán sát là vô thường. Bằng cách đó, thiền sinh có thể quán sát sự hiện hữu của tác động đỡ chân lên và sự nhận thức chuyển động đó. Rồi chúng lại tan biến,

nhường chỗ cho chuyển động đưa chân tới trước và sự nhận thức chuyển động đưa chân tới trước. Các động tác này sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, và thiền sinh tự mình thông hiểu tiến trình này – không cần phải chấp nhận hay tin tưởng qua một quyền lực ngoại vi nào, mà cũng không cần phải dựa vào lời tường thuật của một người nào khác.

Khi thiền sinh thông hiểu danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, họ thông hiểu rằng danh và sắc là vô thường. Khi thấy danh và sắc là vô thường thì họ sẽ thấy tiếp theo rằng chúng là những gì bất toại ý, tức đau khổ, bởi vì luôn luôn bị trạng thái sinh diệt áp bức đè nén. Sau khi thông hiểu bản chất vô thường và bất toại ý của vạn vật, thiền sinh thấy rằng họ không thể làm chủ được, không thể kiểm soát cũng không thể cản ngăn không cho chúng khởi sanh. Điều này có nghĩa là hành giả trực nhận rằng không có bản ngã hay một linh hồn bên trong để ra lệnh cho chúng được trường tồn. Sự vật chỉ sinh khởi rồi hoại diệt theo định luật thiên nhiên. Nhờ thấu hiểu như thế, thiền sinh thấu hiểu được đặc tính thứ ba của các hiện tượng hữu vi (tức là hiện tượng tùy thế, chỉ hiện hữu tùy thuộc điều kiện), đặc tính vô ngã (anatta), một đặc tính của mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của anatta, vô ngã, là không có chủ nhân – nghĩa là không có một thực thể nào, linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được định luật



thiên nhiên của vạn pháp.

Như thế, đến lúc đó, thiên sinh đã thông hiểu được tam Pháp Ấn hay ba đặc tính của mọi hiện tượng hữu vi là vô thường (annica), khổ (dukkha), và vô ngã (anatta). Thiên sinh có thể thông hiểu ba đặc tính này bằng cách theo dõi bám sát các động tác “bước chân đi” và “sự giác tỉnh hay biết” mỗi động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, họ sẽ thấy vạn vật khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, họ sẽ tự mình nhận thức được tính vô thường, khổ, và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

### **Tâm Xả Ly**

Bây giờ chúng ta hãy khảo sát chi tiết về các động tác của pháp đi kinh hành. Giả sử ta quay phim, thu hình tác động bước chân đỡ lên. Giả sử thêm rằng khi đỡ chân lên thì mất một giây đồng hồ, và giả sử rằng máy quay phim có thể chụp được ba mươi sáu (36) ảnh trong mỗi giây. Sau khi quay phim, nhìn lại những tấm ảnh riêng rẽ trong cuộn phim, ta sẽ thấy rằng mặc dù đỡ bước chân lên có vẻ chỉ là một động tác, nhưng thực ra đó là 36 sự chuyển động. Mỗi tấm ảnh cho ta thấy các cử động khác nhau, mặc dù sự khác biệt này rất nhỏ mà ta thường không để ý đến. Nếu máy quay phim đó có thể chụp được một ngàn tấm ảnh trong một giây thì sao? Lúc đó, ta lại sẽ thấy có một ngàn động tác trong một chuyển động đỡ bước chân, cho dù động tác này hầu

như khó phân biệt được. Nếu máy quay phim có thể chụp được một triệu tấm ảnh trong một giây – điều này chưa xảy ra, nhưng một ngày nào đó sẽ có như thế – thì lúc đó, ta sẽ thấy có một triệu động tác trong một hiện tượng mà ta cho rằng chỉ có một chuyển động duy nhất.

Nỗ lực trong pháp môn thiền hành là để thấy các chuyển động của ta như máy quay phim ghi lại từng tấm ảnh một. Ta cũng muốn quán sát sự hay biết tác động và ý định muốn bước tới xảy ra trước mỗi động tác. Như thế, ta mới khâm phục năng lực trí tuệ minh sát của Đức Phật, qua đó Ngài đã thấy tất cả mọi chuyển động. Khi dùng chữ “thấy” hay “quán sát” trong tình huống của chúng ta thì đó chỉ có nghĩa là ta có thể thấy một phần qua lối trực tiếp, một phần qua lối suy diễn; ta không thể nào thấy trực tiếp cả triệu chuyển động như Đức Phật đã thấy.

Trước khi thiền sinh tập pháp đi kinh hành, họ tưởng rằng một bước đi chỉ là một động tác. Sau khi thiền quán về động tác đó, họ thấy có ít nhất là bốn động tác. Nếu quán sát sâu xa hơn, họ sẽ hiểu rằng mỗi động tác này lại bao gồm cả triệu động tác nhỏ khác. Như thế họ thấy danh và sắc (nama và rupa), tâm và vật chất, khởi sinh rồi hoại diệt, là vô thường. Bằng cảm nhận thông thường, chúng ta không thể thấy vô thường của vạn vật vì tính vô thường đó bị che phủ bởi một ảo tưởng của sự liên tục. Ta tưởng rằng chỉ có một động tác liên tục,

nhưng nếu nhìn kỹ hơn, ta sẽ thấy rằng cái ảo tưởng về liên tục đó có thể bị phá vỡ. Ảo tưởng đó bị phá vỡ bằng cách quán sát trực tiếp các hiện tượng vật lý, từng phần, từng chút, khi chúng khởi sinh và hoại diệt. Giá trị của thiền quán là ở khả năng của ta để gỡ bỏ màn ảo tưởng liên tục và khám phá thực chất vô thường. Thiền sinh có thể khám phá bản chất vô thường này qua nỗ lực của chính họ.

Sau khi trực nhận rằng mọi vật được cấu tạo bởi nhiều phần nhỏ, rằng chúng xảy ra rồi rạc, và sau khi quán sát từng mảnh vụn một, thiền sinh trực nhận rằng không có gì trên đời để họ tham thủ, bám níu, để họ thêm muốn. Nếu thấy vật gì mà một thời nào trước kia ta tưởng là tốt đẹp, đang bị băng hoại và hủy diệt, ắt chúng ta không còn chú ý đến nó nữa. Thí dụ như khi xem một bức tranh sơn dầu thật đẹp. Ta nghĩ rằng nước sơn và tấm vải dường như là một thực thể rắn chắc, đồng nhất. Nhưng nếu đưa bức tranh qua một kính hiển vi cực mạnh, ta sẽ thấy bức tranh có nhiều lỗ hổng và khoảng trống. Sau khi thấy bức tranh được cấu tạo bởi những khoảng trống, ta không còn chú ý đến nó, và không còn tham luyến nó nữa. Các nhà vật lý học hiện đại biết rất rõ ý tưởng này. Họ đã quan sát sự vật với những dụng cụ cực mạnh, và thấy rằng vật chất chỉ là giao động của các hạt tử và năng lượng luôn luôn thay đổi – không có bản thể thường còn nào trong đó cả.

Bằng cách trực nhận sự vô thường bất tận đó, thiền sinh thông hiểu rằng không có gì đáng để thèm muốn, không có gì đáng để chấp thủ trong thế giới hiện tượng này.

### **Kết luận**

Giờ đây chúng ta hiểu được các lý do của pháp thiền hành. Ta hành trì thiền Minh Sát vì muốn gỡ bỏ mọi chấp thủ và mọi luyến ái về sự vật. Qua sự thông hiểu ba đặc tính của kiếp sinh tồn – vô thường, khổ, và vô ngã – ta gỡ bỏ được sự luyến ái. Ta bỏ luyến ái vì không muốn phiền não. Khi nào còn chấp thủ và luyến ái, thì luôn luôn còn đau khổ. Nếu ta không muốn đau khổ thì phải loại trừ chấp thủ và luyến ái. Ta phải thông hiểu rằng mọi vật chỉ là danh và sắc khởi sinh và hoại diệt, và chúng không có tự tánh. Khi trực chứng được điều này, ta sẽ có thể buông bỏ tâm chấp thủ vào mọi vật. Nếu không thực chứng được như thế – cho dù chúng ta có đọc nhiều sách, đi nghe nhiều buổi thuyết giảng, hoặc tham dự nhiều cuộc thảo luận về sự từ bỏ tâm chấp thủ – ta sẽ không thể nào thoát khỏi tâm chấp thủ. Điều cần thiết là chính ta phải có một kinh nghiệm trực tiếp để thật sự thấy rằng vạn vật hữu vi đều mang dấu hiệu của vô thường, khổ, và vô ngã.

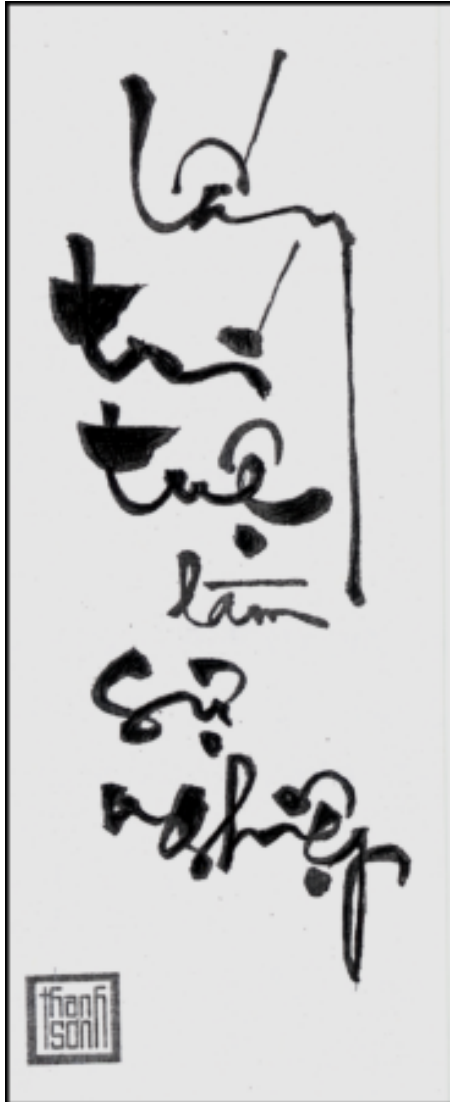
Vì thế, ta phải chú tâm quán niệm khi đi, cũng như khi ngồi hoặc nằm xuống. Sự không chủ trương cho rằng chỉ có thiền hành là đưa đến thực chứng tối hậu và

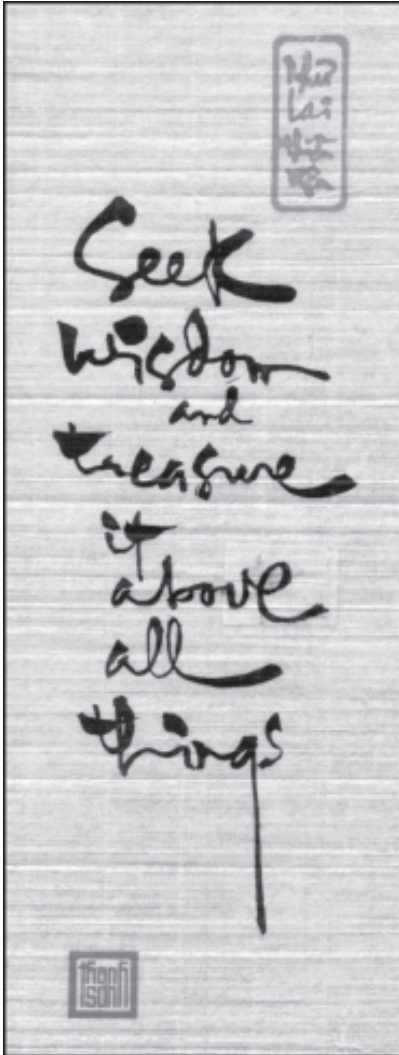
khả năng hoàn toàn từ bỏ lòng tham thủ. Tuy nhiên, đi kinh hành là một pháp môn hành thiền có giá trị như pháp thiền tọa và các pháp thiền Minh Sát (Vipassana) khác. Đi kinh hành giúp ta phát triển tâm ý. Pháp này có nhiều sức mạnh như là pháp quán niệm hơi thở hoặc các pháp quán niệm phòng xẹp của bụng. Đây là một dụng cụ hữu hiệu để ta loại bỏ tâm bất thiện. Đi kinh hành để đạt được tuệ giác, để thấy được thực chất của vạn vật. Vậy ta phải nỗ lực hành trì pháp này cũng như pháp tọa thiền hay các pháp thiền khác.

Qua sự hành trì pháp thiền Minh Sát trong mọi tư thế, kể cả trong lúc bước đi, Sư cầu mong các bạn đạt được thanh tịnh viên mãn ngay trong kiếp sống này.

NLTV 1995









## TỨ DIỆU ĐẾ

Tứ Diệu Đế là giáo lý cốt tủy của đạo Phật. Trong suốt bốn mươi lăm năm truyền bá giáo pháp, tất cả những lời Phật dạy đều đặt trên nguyên lý căn bản của Tứ Diệu Đế, không một bài pháp nào của Ngài lại ra ngoài giáo lý cốt lõi này. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

Đức Phật dạy: *“Vì không thấy được bốn điều này mà Như Lai cũng như các con phải trôi lăn mãi trong vô số cõi giới luân hồi, phải chịu bao đau khổ trong chuỗi dài sanh tử qua vô lượng kiếp”*. Bốn điều này được gọi là Tứ Diệu Đế vì chúng là bốn chân lý cao thượng được khám phá bởi Chư Phật, thấu suốt và kinh nghiệm bởi các vị giác ngộ và bất cứ ai thực chứng được bốn điều này đều trở thành bậc thánh nhân cao thượng.

Thường người ta hay nói “Chân lý chỉ có một” và những vị giáo chủ của các tín ngưỡng đã tuyên thuyết

chân lý một cách khác nhau. Nhưng Đức Phật dạy có bốn chân lý tất cả. Theo đạo Phật, chân lý không nhất thiết phải là một điều gì cao siêu hay thiện mỹ nhưng chỉ là sự thật. Thí dụ như trong Tập Đế, chân lý thứ hai, thì Tham ái là nguyên nhân của Khổ. Tham ái là một trạng thái tâm hay tâm sở bất thiện, nhưng nó là một thực tại, là gốc rễ đích thực của mọi khổ đau, ô nhiễm nên là chân lý hay là sự thật về nguyên nhân của Khổ.

Bốn chân lý này luôn luôn hiện hữu trong cõi nhân gian. Chúng sanh vì si mê lầm lạc nên không thấy được chúng cho đến khi có một vị Phật ra đời, khám phá ra sự có mặt của bốn sự thật này rồi truyền dạy lại cho những ai có tai muốn nghe, có tâm muốn học. Các vị Phật trước Đức Phật Cồ Đàm cũng đã từng khai thị Tứ Diệu Đế nhưng sau khi các Ngài nhập diệt, giáo pháp của các Ngài dần dần bị mai một. Đến khi Đức Phật Cồ Đàm ra đời, cũng theo hành trạng của Chư Phật quá khứ, Ngài đã tự mình khai ngộ Tứ Diệu Đế không thầy chỉ dạy. Đức Bồ-tát lìa bỏ cuộc sống xa hoa khi Ngài vừa hai mươi chín và tu khổ hạnh trong suốt sáu năm trường. Ngài thành đạo sau khi thực hành Trung Đạo, từ bỏ hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh. Ngay trong giây phút Giác ngộ, Ngài chứng nghiệm được Tứ Diệu Đế. Sau đó Ngài tuyên giảng giáo lý này để hóa độ chúng sanh.

Chúng ta sẽ có khái niệm rõ hơn về bốn chân lý

này qua thí dụ sau. Một bác sĩ giỏi chẩn bệnh cho một người, kết luận người này bị bệnh, cho biết nguyên nhân của căn bệnh cùng khả năng trị lành bệnh bằng cách kê toa thuốc và căn dặn cách dùng thuốc. Đức Phật chính là vị y sĩ. Ngài đã chẩn đoán được căn bệnh khổ đang hoành hành chúng sanh. Ngài biết rõ nguyên nhân nào đưa đến chứng bệnh này cũng như Ngài đã cho ra phương thuốc để dứt trừ bệnh khổ.

Trong kinh Chuyển Pháp Luân, bài kinh đầu tiên, tuyên giảng cho năm vị đệ tử đầu tiên, Đức Phật gọi phương thức để chấm dứt khổ này là Trung Đạo vì nó xa lìa hai cực đoan: chìm đắm trong dục lạc và miệt mài trong khổ hạnh. Trung Đạo chính là Bát Chánh Đạo, là liều thuốc cứu khổ chúng sanh.

Người bệnh nhận thuốc từ tay vị y sĩ nhưng không tự mình uống vào thì làm sao hết bệnh? Dem thuốc về nhà để nhìn, để cất thì làm sao hưởng được lợi ích đích thực của vị thuốc kia. Tương tự khi thọ lãnh giáo pháp từ Đức Phật, ta phải hiểu rằng giáo pháp là để thực hành, để tự mình kinh nghiệm chứ không phải để bàn luận, đọc tụng hay chỉ để học qua cho thỏa mãn tri thức. Chỉ khi nào ta y cứ theo lời dạy của Đức Bổn Sư, áp dụng đúng đắn, chính xác và trọn vẹn phương pháp thực hành của Ngài vào công phu tu tập của chính bản thân, lúc đó ta mới đích thực hưởng được lợi lạc của giáo pháp.

Tóm lại Tứ Diệu Đế bao gồm bốn chân lý về Khổ,

Tập, Diệt và Đạo:

### Chân lý về Khổ (Khổ Đế)

Đã mang kiếp người thì thân ta ngày càng già nua suy hoại theo từng năm tháng, ngày giờ, phút giây. Cho dù bề ngoài ta trông vẫn còn trẻ trung khỏe mạnh nhưng bên trong, tiến trình của lão hóa vẫn lặng lẽ xảy ra. Chính cái sự phải chịu già này là Khổ mà ai cũng có thể nhận biết được dễ dàng. Bệnh hoạn là Khổ, điều này ai cũng hiểu. Chết là Khổ. Không ai có thể tránh được cái chết. Tất cả mọi người đến một ngày nào đó phải đối diện với cái chết của chính mình. Phải sống gần người mình không ưa, phải ở nơi mình không thích là Khổ. Xa lìa người mình thương, mất mát điều mình quý, mong cầu mà không được toại nguyện tất cả đều là Khổ.

Đức Phật dạy mọi sự trên thế gian này đều mang tính chất Khổ. Nhưng có người đặt câu hỏi như sau: “Thế những khi đang hưởng hạnh phúc với người thân thương, đang được ăn no mặc ấm, sức khỏe dồi dào, cuộc sống an vui như vậy sao gọi là Khổ được?”. Về điều này Đức Phật cũng có dạy rằng cho dù các hạnh phúc thế gian có tốt đẹp đến mấy, nhưng trong sự phân tích tuyệt đối, chúng vẫn mang bản chất Khổ vì có lúc sẽ chấm dứt, sẽ làm cho người hưởng hạnh phúc bị đau

khổ vì mất mát, lo sợ

Do đó Đức Phật dạy: *“Bám níu, chấp thủ vào ngũ uẩn là Khổ”*. Ngũ uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, tức là thân và tâm, của mọi chúng sanh hữu tình.

Để thật hiểu về Khổ, ta cần biết qua định nghĩa của Khổ (Dukkha). Thường khi nghe hay nói về Khổ, ta nghĩ ngay đến những đau đớn nơi thân hoặc phiền não trong tâm. Nhưng chữ Dukkha bao gồm ý nghĩa rộng lớn và sâu sắc hơn nhiều. Đức Phật dạy: *“Cái gì vô thường, cái đó là Khổ”*. Vô thường là điều kiện cần và đủ của Khổ. Trong thế gian này có cái gì là trường tồn vĩnh cửu, là không phải chịu sự đổi thay?

Nhưng vô thường nghĩa là gì? Vô thường là cái gì sanh rồi diệt, có bắt đầu và rồi có chấm dứt. Và cái gì nằm trong vòng áp chế của sanh và diệt, cái đó là Khổ. Ở đây ta có thêm một định nghĩa khác về Khổ: *“Khổ là bị áp chế bởi sanh diệt”*.

Do đó từ những định nghĩa trên, tất cả các pháp (ngoại trừ Niết Bàn) là Khổ (Dukkha) vì đều bị áp chế bởi vô thường, sanh diệt.

### **Chân lý về Nguyên Nhân của Khổ (Tập Đệ)**

Sanh vào cõi người, chúng ta phải gánh chịu nhiều đau khổ của kiếp nhân sinh: sanh, già, bệnh chết, bất

toại nguyện Nếu chúng ta không sanh làm người, ta sẽ không phải chịu những khổ đau này.

Nhưng Sanh do đâu mà có? Là do tham ái, bám níu vào sự sống. Tham ái, chấp thủ thúc đẩy chúng sanh tạo nghiệp thiện hoặc bất thiện để rồi sẽ nhận lãnh quả báo của những nghiệp này ngay trong kiếp hiện tại hay ở những kiếp tương lai. Nếu không còn tham ái, chúng ta sẽ không tạo nghiệp. Các vị Phật và A-la-hán đã dập tắt mọi ô nhiễm trong tâm, trong đó có tham ái, nên không còn tạo nghiệp, không phải tái sanh.

Tham ái không phải là nguyên nhân duy nhất đưa đến sự tái sanh vì tham ái luôn đi kèm với Vô minh. *Vô minh là không thấu hiểu được bản chất của sự vật, không thấy được sự vật đúng như chúng là.* Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, khi Đức Phật giảng về Tập Đế, Ngài chỉ nêu Tham ái là nguyên nhân của Khổ. Nhưng ta phải hiểu là Tham ái và Vô minh luôn luôn đi đôi với nhau và là nguồn gốc của mọi đau khổ.

Tham ái, dịch từ Phạn ngữ Tanhā, nghĩa sát là “*sự khát*”. Chúng sanh khao khát sự sống còn, dưới mọi hình thức, như người khát nước và vì cái khát này, chúng sanh tạo tác bao nghiệp thiện và bất thiện để rồi nhận lãnh quả báo của chúng. Thấy và chấp nhận được Tham ái là nguyên nhân của Khổ, của tái sanh quả là điều không mấy dễ dàng. Để xuyên thấu được gốc rễ của Khổ, của tái sanh ta phải hành thiền, phải đạt đến những

tầng thiên cao đủ để có một trí tuệ nhìn rõ được chúng sanh chết từ kiếp này rồi tái sanh qua kiếp kế. Các vị Phật và A-la-hán đã từng thấy như vậy nhờ thấu suốt được lý duyên sinh, quán chiếu được Khổ là do Tham ái và Vô minh tạo tác.

Tuy nhiên chúng ta cũng có thể hiểu được liên hệ nhân quả giữa Tham ái và Khổ qua thí dụ đơn giản như sau: Ta xem báo thấy tin một tai nạn máy bay vừa xảy ra, có thể ta nhủ thầm “thật tội nghiệp thay cho các nạn nhân”. Nếu họ hoàn toàn không có chút liên hệ gì với ta chắc chắn ta sẽ không buồn khổ. Nhưng nếu có một trong những nạn nhân kia là bạn của ta, ta sẽ cảm thấy thương tâm nuối tiếc hơn. Và nếu nạn nhân đó lại là người thân trong gia đình như cha, mẹ, vợ, chồng, con, cháu ta sẽ đau khổ đến mức nào! Chúng ta khổ nhiều hay ít thật sự không vì nghe tin tai nạn kia mà do sự thương yêu, dính mắc của ta dành cho người trong cuộc. Khi ta đánh mất một kỷ vật từ người ta yêu quý hay từ một người không thân thiết, nỗi tiếc rẻ của ta sẽ rất khác nhau dù hai tặng vật có giống như nhau. Có sự khác biệt ấy chẳng qua vì tâm luyến ái ta dành cho người tặng mà thôi. Nguyên nhân của Khổ là tham ái. Càng ít tham ái, càng ít Khổ. Không còn tham ái, ta không còn Khổ.

### **Chân lý về Sự Chấm Dứt Khổ (Diệt Đế)**

Đức Phật dạy về chân lý thứ ba như sau: “*Sự chấm*

*dứt hoàn toàn tham ái là Sự chấm dứt khổ*". Ngài không nói muốn chấm dứt khổ phải chấm dứt ngũ uẩn tức chấm dứt thân tâm này. Vì sao? Vì tham ái là nguyên nhân. Khi ta diệt được cái nhân, ta sẽ diệt luôn được cái quả. Khi tham ái bị tận diệt thì quả của nó không còn. Chân lý thứ ba này, Diệt Đế, còn được gọi là Niết Bàn, là sự dập tắt Khổ hoàn toàn.

Niết Bàn thực sự không thể mô tả qua ngôn từ bình thường. Sống trong một thế giới quy ước, con người phải dùng từ ngữ chế định để trao đổi ý nghĩ. Trong khi đó Niết Bàn vượt ra ngoài mọi ý niệm quy ước nên từ ngữ không thể diễn đạt trọn vẹn được Niết Bàn.

Nếu nói Niết Bàn là cái gì vượt thoát mọi khổ đau, vậy "*cái gì*" này là gì? Khi nói "*cái gì*" tức là nói về một thực tại có sanh có diệt. Còn bảo rằng Niết Bàn là một trạng thái hoàn toàn trống vắng thì "*trạng thái*" ấy cũng phải có sanh có diệt. Nếu nói Niết Bàn là một nơi mà Khổ không có mặt, vậy "*nơi*" này là một cõi, một cảnh giới, một nơi chốn nào chăng?

Vì không thể tránh dùng ngôn từ quy ước nên ta phải dùng chữ "*cái gì*" để diễn tả Niết Bàn: Niết Bàn là "*cái gì*" mà nhờ đó mọi ô nhiễm trong tâm được tận diệt. "*Cái gì*" mà khi tâm bắt được "*nó*" làm đối tượng, tâm có khả năng diệt tận ô nhiễm. Do căn cơ chín muồi và ba-la-mật tròn đủ, ta có khả năng thành tựu sự diệt tận này. Trong tâm của các vị Phật và A-la-hán, các ô



nhiễm đã đoạn tận sẽ không bao giờ có cơ sanh khởi trở lại. Diệt tận ô nhiễm ở đây có nghĩa là *diệt tận nguồn gốc của chúng để chúng không còn khả năng trở lại trong tương lai*.

Một khía cạnh khác của Niết Bàn là sự chấm dứt tái sanh, sự không còn trở lại của thân và tâm. Sau khi một vị Phật hay A-la-hán nhập diệt, thân và tâm các Ngài sẽ không còn hiện hữu. Còn chúng sanh phàm nhân trái lại luôn bám níu vào sự sống còn, luôn ham sống sợ chết cho nên khi biết rằng Niết Bàn (vô dư) là sự chấm dứt hoàn toàn của thân và tâm, có nhiều người sẽ không mấy ưa thích Niết Bàn.

Niết Bàn là sự không hiện hữu, trong khi đó con người luôn luôn muốn hiện hữu ở cõi người hay cõi trời. Niết Bàn quả thật khó hiểu, khó thành tựu và cũng có lúc khó ham thích.

### **Chân lý về Con Đường Chấm Dứt Khổ (Đạo Đế)**

Chân lý thứ tư, Đạo Đế, con đường đưa đến Sự chấm dứt Khổ chính là Bát Chánh Đạo. Phần giảng này sẽ không đi vào chi tiết của tám yếu tố nhưng ta cần biết là khi tám yếu tố này có mặt trong tâm ta, lúc đó ta đang vun bồi Bát Chánh Đạo.

Hành thiền Minh Sát Vipassana là cách chúng ta tu tập Bát Chánh Đạo đúng đắn, trọn vẹn và cụ thể nhất. Người hành thiền Vipassana được hướng dẫn phải luôn

chú tâm ghi nhận đối tượng đang sanh khởi và nổi bật trong giây phút hiện tại như hơi thở, chuyển động phồng xẹp của bụng, cảm giác trên thân. Khi chú tâm ghi nhận các hiện tượng thân tâm đó là hành giả đang có *Chánh Tinh Tấn*. Không có sự tinh tấn này, chánh niệm hay sự ghi nhận, theo dõi đối tượng sẽ không có mặt. *Chánh Niệm* sanh khởi khi tâm được hướng đến và tiếp xúc với đối tượng một cách chính xác.

Với sự cố gắng giữ tâm trên đối tượng, chánh niệm sẽ càng lúc càng vững vàng hơn, dần dần *Chánh Định* sẽ sanh khởi trong tâm hành giả. Khi tâm định tăng trưởng hành giả sẽ thấy được rõ ràng tiến trình sanh diệt của các hiện tượng thân và tâm. Hành giả sẽ tự mình kinh nghiệm được đặc tính vô thường của chúng, sẽ tự thấy chúng là bất toại nguyện và vô ngã. Lúc đó, *Chánh Kiến* đang có mặt trong tâm hành giả.

Chánh kiến là sự hiểu biết rõ ràng về bản chất đích thực của sự vật do kinh nghiệm thân chứng chứ không vay mượn từ kinh sách hay nghe lại từ thầy tổ. Như vậy, đến giai đoạn này, hành giả đang vun bồi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định và Chánh Kiến.

Chánh hướng tâm hay *Chánh Tư Duy* là một tâm sở có nhiệm vụ hướng tâm đến đối tượng. Không được sự nhắm hướng (aiming) này, tâm sẽ không gặp được đối tượng, sẽ không ghi nhận chính xác đối tượng (niệm) sẽ không an trụ trên đối tượng (định) sẽ không thấy rõ được

bản chất của đối tượng (tuệ). Trong khi thực hành thiền Minh Sát, Chánh hướng tâm không phải là tư duy đúng, suy nghĩ đúng nhưng là một *tâm sở* riêng biệt với phạm sự riêng biệt của nó. Như trường hợp một du khách đến một thành phố lạ nếu không có người dẫn đường, người ấy sẽ không tìm được người mình cần gặp.

Vậy khi hành thiền tốt đẹp, trong tâm hành giả đã hội đủ *năm yếu tố hoạt động* của Bát Chánh Đạo là Chánh Hướng Tâm, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định và Chánh Kiến.

Trong khi đang hành thiền, *ba yếu tố: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng* thật sự không có mặt trong tâm hành giả, nhưng đã được giữ vẹn tròn trước khi người ấy ngồi xuống hành thiền. Mỗi ngày trong khóa thiền, các thiền sinh đều thọ tám giới hoặc năm giới và quyết tâm giữ giới trong sạch. Thường thiền sinh thực hành “*Tịnh khẩu*” (*Noble silence*), khi trình pháp với vị thầy, chỉ nói lời chân thật, không thêm bớt, tưởng tượng đó là đang giữ Chánh Ngữ. Ngoài ra thiền sinh cũng không phạm các giới sát sanh, trộm cắp, tà dâm, dùng chất say tức là đang có Chánh Nghiệp và Chánh Mạng.

Do đó, một hành giả khi thực tập thiền quán Vipassana là đang hành trì Bát Chánh Đạo tích cực, cụ thể nhất để tiến đến mục tiêu tối thượng là chứng ngộ Tứ Diệu Đế. Mỗi chân lý trong Tứ Diệu Đế đòi hỏi

chúng ta phải làm một việc khác nhau. Đối với chân lý thứ nhất về Khổ, ta cần *thấy, hiểu tường tận và sâu sắc*. Trong đời sống hằng ngày, thấy được Khổ là điều không mấy khó nhưng đó chỉ là những hiểu biết hời hợt bên ngoài. Ai thật sự hiểu về Khổ sẽ thấy Khổ khắp nơi, Khổ ngay trong giây phút đang hưởng hạnh phúc trên thế gian này. Nhất là khi hành thiền tích cực, với bất cứ đối tượng nào hành giả chú tâm chánh niệm, hành giả chỉ thấy nó liên tục sanh diệt không ngừng nghỉ. Đó mới thực sự là cách thấu triệt sâu sắc nhất về cái Khổ. Đối với chân lý thứ hai, ta phải tận lực *diệt bỏ* tham ái, nguyên nhân của Khổ. Với chân lý thứ ba, ta phải cố gắng *tự mình kinh nghiệm* cho được Niết Bàn, sự dập tắt của Khổ. Muốn thành đạt được cứu cánh cao thượng ấy ta phải viên mãn chân lý thứ tư bằng cách không ngừng *hành trì và phát triển Bát Chánh Đạo*.

Trong suốt bốn mươi lăm năm hóa độ, cứu giúp chúng sanh, tất cả những phương thức giảng dạy của Đức Phật không bao giờ xa rời giáo lý Tứ Diệu Đế. Ngài khẳng định: *“Như Lai chỉ dạy duy nhất có một điều: Đó là Khổ và Dứt Khổ”*.

Đối với thiền sinh chúng ta, điều cần thiết và quan trọng là phải tự chính mình bước lên con đường đưa đến sự chấm dứt Khổ, phải ráo riết tu tập cho đến khi chứng ngộ được Tứ Diệu Đế, tẩy trừ mọi ô nhiễm trong tâm. Không ai khác có thể thanh lọc tâm cho ta. Không ai

khác có thể truyền trao sự giác ngộ cho ta.

Để học hiểu chuyên sâu hơn về Tứ Diệu Đế, các bạn nên tìm đọc cuốn *“The Word of The Buddha”* của Đại Đức Nyanatiloka, một vị cao tăng người Đức tại Sri Lanka, mất năm 1956. Trong cuốn *“The Word of The Buddha”*, tác giả ghi chép và kết tập từ rất nhiều bài kinh khác nhau những lời giảng dạy về Tứ Diệu Đế do chính Đức Phật dạy chứ không từ một vị thầy tổ nào khác. Với cuốn sách này, các bạn có thể học qua chính Phật ngôn chi tiết về giáo lý Tứ Diệu Đế.

NLTV 1993



## NIẾT BÀN QUA BÁT CHÁNH ĐẠO

Hôm nay Sư sẽ giới thiệu một bài pháp lớn của Hòa thượng Mahasi được in thành sách bằng tiếng Miến và sau đó được chuyển dịch sang Anh ngữ có tựa đề là “Đường đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo”.

Đối với những ai chưa có dịp tìm hiểu gì về thiền Minh Sát thì các quyển sách của Ngài Mahasi không có gì là đặc sắc, cũng chẳng mang lại hứng thú nào cả. Nhưng với người nào đã hành thiền Minh Sát thì kinh sách của Ngài vừa là nguồn tài liệu phong phú vừa là những lời sách tấn quý báu trên bước đường tu tập. Nhiều người học thiền cũng từng nói là một khi đã đọc được những bài pháp của Ngài rồi thì họ không còn muốn tìm đọc thêm các sách Phật pháp nào khác nữa. Đặc điểm của Ngài Mahasi là khi thuyết giảng bất cứ một đề tài nào, Ngài luôn luôn giải thích thật khúc chiết, tường tận những điểm được trích dẫn trong kinh điển cũng như

trong Chú giải đồng thời minh họa bằng các kinh nghiệm thân chứng, đan kết thật sinh động giữa lý thuyết và thực hành.

Trong phạm vi của buổi pháp thoại hôm nay, Sư sẽ lược qua các phần căn bản đã được giảng nhiều trong những bài pháp trước và chỉ nêu lên đây vài chi tiết đặc biệt về Bát Chánh Đạo ít khi được đề cập tới.

Ngay phần mở đầu, Hòa thượng Mahasi đã nhấn mạnh rằng Bát Chánh Đạo là con đường dẫn đến Niết Bàn, là con đường Trung Đạo, trong bài kinh Chuyển Pháp Luân mà Đức Phật đã thuyết cho năm vị đệ tử đầu tiên. Trong suốt bốn mươi lăm năm hoằng pháp, Ngài đã giảng dạy bài kinh này rất nhiều lần. Thậm chí chỉ còn vài giờ trước khi nhập Đại Niết Bàn, Ngài cũng còn nhắc đến bài kinh này cho một ẩn sĩ ngoại đạo.

Thế nên giáo lý về Bát Chánh Đạo được xuyên suốt qua giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối trong toàn thể những lời dạy của Đức Bổn Sư. Do đó, bài kinh Chuyển Pháp Luân có một tầm quan trọng vô cùng đặc biệt mà bất cứ ai muốn hành thiền Minh Sát cho có kết quả tốt cũng cần phải học và hiểu thật đúng đắn và chính xác.

Ngài Mahasi có thể chọn những bài kinh khác để làm nền tảng cho bài pháp lớn này nhưng Ngài đã dùng thời pháp mà Đức Thế Tôn đã giảng cho ẩn sĩ Subhadda,



vì đây là thời pháp cuối cùng trước khi Đức Phật nhập diệt. Ngoài ra, Hòa thượng cũng muốn lồng vào đó nhiều chi tiết khác ngoài việc thực hành Bát Chánh Đạo.

Qua lịch sử, chúng ta đã biết Đức Phật sau khi thành đạo đã cùng các đệ tử đi khắp nơi trên đất nước Ấn Độ, giảng dạy cho đủ mọi tầng lớp dân chúng. Ngài giáo hóa chúng sinh ngày đêm không ngừng nghỉ cho đến tuổi tám mươi. Một ngày nọ khi dừng chân tại một thành phố nhỏ Bāvā, Ngài được một người thợ bạc tên Cunda dâng cơm và đây là buổi ăn cuối cùng của Đức Phật. Sau khi dùng xong, Ngài bị thổ tả rất nặng, mệt lã và đau đớn nhiều.

Tuy vậy Ngài vẫn cố gắng chịu đựng để đi bộ suốt quãng đường sáu dặm đến một thị trấn nhỏ khác là Kusināra và nhập diệt tại đó. Tuổi cao lại đang cơn bệnh nặng mà phải đi bộ một quãng đường dài như vậy thì quả là một nỗ lực phi thường. Đức Phật đã làm như vậy vì Ngài muốn hoàn tất hai việc: một là giảng một bài về lịch sử thành phố có tên Māhāsudassana mà nay là thành phố Kusināra (Câu-thi-na), hai là thuyết bài kinh về Bát Chánh Đạo cho ẩn sĩ Subhadda. Chiều hôm đó Đức Phật mới đến Kusināra, chư Tăng trải một chỗ nằm cho Ngài giữa hai cây long thọ. Trong lúc mọi người đang quây quần chăm sóc Ngài thì vị ẩn sĩ ngoại đạo tình cờ có mặt gần đó. Vị này đang mang nặng trong tâm một nỗi hoài nghi và nghĩ rằng chỉ có Đức

Phật, từ kim khẩu của Ngài, mới giải tỏa được nghi vấn này.

Thế nên đến gần nửa đêm Subadda mới tới được nơi Đức Phật ngự và xin phép ngài Ananda được tham vấn Đức Thế Tôn. Ngài Ananda nghĩ Subhadda cũng giống như bao ẩn sĩ ngoại đạo khác, chỉ cốt tìm đến để tranh luận trong lúc Đức Thế Tôn lại đang đau yếu nên Ananda một mực chối từ. Biết được sự tình, Đức Phật dạy Ananda hãy để cho Subhadda được vào thưa chuyện.

- Kính bạch Tôn giả Gautama, hiện nay đang có rất nhiều đạo sĩ, giáo chủ tự xưng họ đã đạt Trí Tuệ Toàn Giác. Bạch Ngài, điều này có xác thực không hoặc giả không hề có điều này hoặc không ai có được Trí Tuệ Chánh Đẳng Chánh Giác? Hoặc chỉ vài người có được mà thôi?
- Nay Subhadda, hãy tạm gác câu hỏi ấy sang một bên, Như Lai sẽ dạy cho con điều này, hãy lắng nghe đây: “Này Subhadda, bất kỳ giáo lý nào mà không bao hàm Bát Chánh Đạo thì sẽ không có mặt những bậc tu hành sống đời phạm hạnh, những vị đạt được tầng giác ngộ thứ nhất, thứ nhì, thứ ba và thứ tư”
- “Và này Subhadda, bất kỳ giáo lý nào hàm chứa Bát Chánh Đạo thì sẽ không thiếu các bậc tu hành phạm hạnh, đạt được những tầng giác ngộ thứ nhất, thứ nhì, thứ ba và thứ tư”

Ở đây Đức Phật không đề cập đến một giáo phái, tông môn nào. Ngài chỉ nói bất cứ cách dạy của một đạo giáo nào mà không chứa đựng Bát Chánh Đạo thì sẽ không sản sinh ra một ai thành tựu được việc tẩy trừ ô nhiễm trong tâm, sẽ không có sự hiện diện của những vị tu hành chân chính.

- Đức Phật dạy tiếp, “Này Subhadda, giáo pháp của Như Lai bao gồm Bát Chánh Đạo, vì thế trong giáo chúng này mới có thể tìm thấy được các bậc phạm hạnh thành đạt đủ mọi tầng bậc giác ngộ. Nếu các vị này luôn sống đời tu hành chân chính thì thế gian này sẽ không vắng bóng những bậc A-la-hán.”

Căn cứ vào những lời dạy trên của Đức Bốn Sư, nếu có ai hỏi chúng ta rằng các tôn giáo khác có những bậc giác ngộ không, chúng ta phải trả lời như thế nào? Nương theo lời dạy trên, ta có thể trả lời rằng tôn giáo nào có giảng dạy và thực hành Bát Chánh Đạo thì sẽ có các bậc A-la-hán. Vì vậy Đạo Phật có một phương trình (equation) rất giản dị: “Không có Bát Chánh Đạo = không có bậc giác ngộ” (trong giáo pháp của Đức Phật, bậc giác ngộ là người đã chứng nghiệm được Tứ Diệu Đế, đã tẩy trừ được mọi lậu hoặc trong tâm).

Như chúng ta đã biết trong kinh điển có ghi là Phật Pháp sẽ tồn tại trong năm ngàn năm. Với những ai không thích, không muốn Giáo Pháp chỉ tồn tại có năm ngàn năm, họ có thể vận dụng lời Phật dạy trên để chứng

minh rằng ngày nào còn những vị thực hành chân chính Bát Chánh Đạo thì ngày ấy Phật Pháp vẫn còn được lưu truyền trên thế gian này. Và nếu một mai không còn có ai sống đúng, tu đúng theo Bát Chánh Đạo thì lúc ấy Giáo Pháp của Đức Phật sẽ bị mai một.

Nơi đây, ta cần phải hiểu thật chính xác thế nào là sống một đời phạm hạnh đúng nghĩa? Một vị sống đời phạm hạnh có nghĩa là luôn khuyến khích, sách tấn người khác hành thiện, tu tập để được giác ngộ như mình.

Thí dụ: Một vị đã thành tựu được Đạo quả thứ nhất sẽ luôn hỗ trợ người khác tu trì, thực hành giáo pháp để thân chứng được Đạo quả cũng như mình. Người giác ngộ rồi không phải hết quan tâm đến kẻ khác. Trái lại vị này sẵn sàng nâng đỡ, hướng dẫn bạn hữu, người thân tu tập, hành trì để đạt kết quả như mình. Một vị Tư-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán luôn khuyến khích tạo điều kiện cho người khác viên mãn giác ngộ như chính mình, được coi như sống một đời phạm hạnh đúng nghĩa.

Tuy nhiên, những người dù chưa giác ngộ cũng có thể sống đời phạm hạnh. Không phải bất cứ người phàm nào, nhưng chỉ những ai hành thiện Minh Sát mới làm được điều này. Trong chú giải có một Phạn ngữ ta cần phải quen thuộc, đó là danh từ Araddhavipassaka. Từ này có nghĩa là một người nỗ lực tu tập thiền Minh Sát và đã đạt được Tuệ giác kinh nghiệm được sự sinh diệt của thân và tâm.

Lúc mới hành thiền, ta chưa thấy rõ được tiến trình sanh diệt của các hiện tượng danh sắc với nhiều giai đoạn khác nhau. Chỉ khi nào thực sự kinh nghiệm được các tiến trình này rồi thì người ấy mới được xem là bắt đầu thực hành thiền Minh Sát và được gọi là Araddhavi-passaka. Vị này bắt đầu có thể nói với người khác về kinh nghiệm thực tập của mình để sách tấn, giúp đỡ họ trên đường thực hành giáo pháp.

Do đó tương ứng với bốn tầng giác ngộ sẽ có bốn hạng Araddhavi-passaka. Và nói chung, tất cả các hạng Araddhavi-passaka đều được gọi là sống đời phạm hạnh chân chính khi chia sẻ sự hiểu biết và kinh nghiệm với các người đồng tu khác để họ đạt được kết quả như mình.

Tóm lại, lời dạy trên của Đức Phật đã khẳng định rằng giác ngộ chỉ có thể đạt được bằng thực hành Bát Chánh Đạo mà thôi.

Chỉ chuyên lo bố thí, cúng dường và trì giới không thôi cũng chưa đủ dù đó là những công hạnh căn bản cần phải vun bồi không ngừng nghỉ. Nhưng không nên dừng lại, không nên mãn nguyện chỉ ở chừng đó mà phải tiến thêm một bước nữa là hành thiền. Muốn thế ta phải thực hành và phát triển từng bước những yếu tố trong Bát Chánh Đạo chứ không phải chỉ học hiểu trên lý thuyết, kinh điển mà thôi.

Sư hy vọng quý bạn ở đây đều đã nghe, biết nhiều

về Bát Chánh Đạo nên Sư chỉ lược qua các điểm chính.

- Trước hết ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng cần phải được thực hành cụ thể và đầy đủ bằng cách giữ giới cho thật trong sạch trước và trong khi hành thiền. Nếu giới không trong sạch sẽ không thể nào được sự định tâm.
- Chánh Ngữ là giữ không nói lời dối gạt, lời chia rẽ, lời độc ác và lời vô ích.
- Chánh Nghiệp là giữ không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh.
- Chánh Mạng là giữ không làm những nghề nuôi sống một cách không chánh đáng, hay không lương thiện.
- Ba chi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định có thể thực hành và phát triển khi hành thiền Minh Sát (Vipassana). Khi cả ba yếu tố này được phát triển mạnh mẽ, tâm định vững và sâu thì hành giả sẽ bắt đầu thấy rõ bản chất thực sự của đối tượng, của sự vật.

Tâm định vững mạnh có nghĩa là tâm không bị các pháp triền cái che áng, có thể an trụ trên đề mục liên tục, khẩn khít, không xao lãng. Với tâm định này, dần dần mỗi khi ghi nhận đề mục, thiền sinh đều thấy được từng cặp hiện tượng thân và tâm sinh khởi, do đó sẽ có sự biện biệt rõ ràng giữa thân và tâm.

Niệm và định càng mạnh mẽ, thiền sinh thấy rõ ràng giữa danh và sắc (hay thân và tâm) có mối liên hệ tất yếu về nhân quả: cái này là điều kiện cho cái kia và cái kia bị điều kiện bởi cái này. Chẳng hạn vì có vật thấy nên mới có sự thấy, vì có âm thanh nên sự nghe mới sanh khởi, hoặc vì có tác ý co tay nên mới có sự co tay.

Tiếp tục đẩy mạnh niệm và định, đến giai đoạn tiếp theo, thiền sinh sẽ thấy được trạng thái sinh và diệt của các đối tượng thân tâm đang quan sát. Từ đó trực nhận được đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của chúng. Sự hiểu biết qua kinh nghiệm thực chứng này được gọi là Chánh Kiến.

• Để chánh kiến có thể sinh khởi và phát triển, ta cần một tâm sở khác là Chánh Tư Duy hay còn được gọi là Chánh Hướng Tâm (Right Aiming). Chánh Tư Duy ở trong thiền tập không phải là sự chú ý có trí tuệ (Yoniso manasikara) mà là một tâm sở hướng ngay đến đề mục (vitakka: tầm). Chánh Kiến và Chánh Tư Duy chỉ có thể phát triển được trọn vẹn khi ta hành thiền Minh Sát mà thôi.

Tóm lại:

- Ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc nhóm Giới tương ứng với các hoạt động của khẩu và thân.
- Ba chi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định

thuộc nhóm Định tương ứng với các hoạt động thuộc tâm.

- Hai chi Chánh Kiến, Chánh Tư Duy thuộc nhóm Huệ đối trị các khuynh hướng ô nhiễm ngũ ngã.

Hành thiền Minh Sát là vận dụng tròn đủ tám chi của Bát Chánh Đạo.

Riêng năm chi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy hoạt động không ngừng trong khi chúng ta hành thiền Minh Sát nên chúng được gọi là năm yếu tố làm việc tích cực.

Mỗi yếu tố có công năng, phận sự riêng biệt không lẫn lộn nhau và khi chúng phát triển hài hòa, thăng bằng và liên tục thì việc hành thiền xem như đang tiến triển tốt đẹp.

Vậy ba chi: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thì sao? Thật sự ba yếu tố này không sanh khởi khi ta đang hành thiền, nhưng trước khi hành thiền, chúng ta đã thọ giới và quyết tâm giữ giới trong sạch. Như vậy thiền sinh xem như đã có tròn đủ ba yếu tố thuộc nhóm Giới.

Tám yếu tố trên đây được gọi là các yếu tố tiên khởi khi hành thiền Minh Sát để đưa đến Thánh Đạo. Tuy nhiên trước khi phát triển các yếu tố này, ta cần phải biết phát khởi và vun bồi các yếu tố căn bản sau đây:



- Yếu tố căn bản thứ nhất là sự tin hiểu vào luật Nghiệp báo: “Nghiệp là gia tài, là sở hữu duy nhất của chúng sanh”. Khi hành động thiện hay bất thiện, trong tâm chúng sanh đều có một tâm sở gọi là tác ý (cetanà). Tác ý này chính là nghiệp. Chỉ có nghiệp, tốt hay xấu, mới đi theo chúng sanh từ kiếp này sang kiếp khác nên được gọi là sở hữu duy nhất của chúng sanh.

Tuy nhiên có nhiều người không tin về luật Nghiệp báo, thậm chí có người không biết là có một định luật thiên nhiên như thế. Cho nên nếu chúng ta bảo rằng: “Trước khi hành thiện bạn phải có niềm tin vào luật Nghiệp báo”, họ có thể nghi ngại rằng nếu tin như vậy họ sẽ trở thành một Phật tử chẳng? Với những người này, ta chỉ cần nhắc đến luật Nhân quả, một tên khác của luật nghiệp báo, họ sẽ dễ dàng chấp nhận hơn. Thiên sinh thiên Minh Sát cần phải có niềm tin vào phương pháp thực hành này, tin rằng hành thiện (nhân) sẽ mang đến sự thanh tịnh, an lành và tẩy rửa mọi ô nhiễm trong tâm (quả).

- Yếu tố căn bản thứ hai là phải có một đời sống lành mạnh, đạo đức, phải chuyên tâm gìn giữ giới hạnh trong sạch, không phải chỉ lúc hành thiện mà thôi.

Đối với cư sĩ, việc thọ Ngũ giới để tránh làm điều sai quấy về thân khẩu có thể xem như giới đức được tròn đủ. Nếu thọ trì được Tám giới càng tốt vì thu thúc lục căn khá hơn cũng như có thì giờ để hành thiện nhiều

hơn. Vì vậy các thiền sinh, Phật tử trong thiền viện thường được hưởng dẫn thọ bát quan trai giới.

Tin vào luật nghiệp báo và trau dồi đức hạnh là nền tảng thiết yếu để làm sanh khởi và tăng trưởng các yếu tố tiên khởi khi hành thiền vắng lặng hay Minh Sát. Khi các yếu tố này làm việc tích cực và hài hòa, thiền sinh sẽ có tâm định vững mạnh, thấy được bản chất của các đối tượng.

Sư đã giảng nhiều về tâm định, nay chỉ nhắc về hai loại thiền sinh:

1. Loại thứ nhất bắt đầu thực hành thiền vắng lặng (thiền chỉ: Sàmatha) cho đến khi đạt cận định và nhập định rồi chuyển qua Minh Sát, lấy chính các tâm sở của cận định hay nhập định này làm đề mục quán sát.

2. Loại thứ hai thực hành thẳng vào thiền Minh Sát không qua thiền Chỉ như các bạn ở đây. Loại này chỉ vun bồi sự định tâm bằng chập định mà thôi. Khi chập định được sanh khởi mạnh mẽ và liên tục, đối tượng sẽ hiển lộ rõ ràng các đặc tính của chúng.

Hoà thượng Mahasi thường hay đưa ra các chỉ dẫn vấn tắt qua hình thức các câu kệ cho thiền sinh dễ nhớ, dễ thuộc.

- Chẳng hạn câu kệ đầu tiên: “Phải quán sát đề mục ngay khi nó sanh khởi”. Có nghĩa là muốn thấy được đối tượng một cách rõ ràng, khách quan đúng với

thực tại như nó đang là, ta phải ghi nhận tức thì ngay chính thời điểm nó sinh khởi.

Thí dụ khi nhìn lên bầu trời, ta thấy được một ánh chớp vụt lóe sáng, ánh chớp vụt đến rồi đi trong náy mắt. Khi đó ta không cần phải hỏi là ánh chớp kia có thường còn hay thay đổi không. Chính mắt ta đã thấy sự khởi đầu và chấm dứt của sự vật đó.

- Câu kệ thứ hai:

“Thấy đặc tính vô thường

Sẽ thấy bất toại nguyện

Cùng thấy luôn vô ngã

Và khi thấy vô ngã

Sẽ tiến thấy Niết Bàn”

Ngài Mahasi không dùng chữ chứng đạt Niết Bàn mà lại dùng từ gợi hình: tiến tới, chạy đến, nhào vào là những từ tiếng Miến để diễn đạt sự chứng nghiệm Niết Bàn. Đây là điều kiện quyết định: mỗi người phải nỗ lực hành thiền để tự mình kinh nghiệm thực tánh của mọi hiện tượng mới có thể thấu đạt Niết Bàn.

Đặc tính vô thường mà ta cần xuyên suốt qua lớp vỏ liên tục bất biến của sự vật là vô thường thật sự, vô thường trong mỗi mọi khoảnh khắc, thời điểm. Chỉ do hành thiền Minh Sát, ta mới thấy được các hiện tượng thân-tâm đến rồi đi, sanh rồi diệt liên tục trong từng sát

na một. Chẳng khác nào khi xem phim cứ thấy trên màn ảnh các hình ảnh xuất hiện rồi mất đi. Và dòng hình ảnh không ngừng di động này chẳng qua chỉ là sự tiếp nối nhanh chóng của từng hình ảnh rời rạc một, tạo cho người xem một ảo giác chuyển động liên tục.

Cũng vậy, thiên sinh quán sát các hiện tượng sanh khởi trong thân-tâm như hơi thở, cảm giác, ý nghĩ bằng niệm và định mạnh mẽ cho đến khi thấy chúng không hề là một khối hay một dòng liền lạc mà đứt rời ra trong từng khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác.

Dấu hiệu của vô thường được giải thích qua kinh điển là cái gì biến mất đi sau khi nó xuất hiện hoặc cái gì hoại diệt sau khi nó sinh khởi.

Dấu hiệu của khổ (bất toại nguyện) là tất cả các hiện tượng thân tâm đều bị áp chế bởi sinh và diệt trong từng khoảnh khắc một chứ không phải là cái đau nhức nơi thân hay khổ sở trong tâm.

Dấu hiệu của vô ngã là mọi hiện tượng thân-tâm không nằm trong quyền kiểm soát của ta. Chúng tự đi theo tiến trình, theo bản chất của chúng, không kể gì đến ý muốn của ta. Vô ngã còn một ý nghĩa khác để chỉ cho một cái gì không có một bản thể, một linh hồn trường cửu.

Ta chỉ thực sự hành thiền Minh Sát khi đã thấy được các dấu hiệu trên về đặc tính vô thường, khổ não, vô

ngã của sự vật.

Tiếp theo, Hòa thượng Mahasi giải thích vấn đề về các tầng tuệ mà thiền sinh có thể kinh nghiệm được khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp:

1. Tuệ phân biệt danh sắc (hay thân tâm) một cách rõ ràng, chính xác: chỉ có được tuệ này sau khi đã phát triển được chấp định.

2. Tuệ biện biệt nhân duyên: Thấy rõ các hiện tượng thân tâm là do điều kiện tạo thành hay nói cách khác là tuệ thấy được liên hệ nhân quả giữa các hiện tượng thân tâm (danh sắc).

3. Tuệ thấu đạt: Qua kinh nghiệm phân tách được ba đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của các hiện tượng thân và tâm.

4. Tuệ sanh diệt: Thấy rõ được sự khởi đầu và kết thúc của các hiện tượng thân tâm. Trong tầng tuệ này, thiền sinh có thể gặp một trong mười chương ngại của thiền Minh Sát như: thấy ánh sáng khi hành thiền, tâm hỷ lạc tràn ngập. Khi kinh nghiệm được điều này, thông thường là những cảm thọ tốt đẹp, thích thú khiến ta hay dính mắc, bám níu vào đó, tâm hoan hỷ với những gì mới đạt được nên cứ an trú ở đó mà không chịu cố gắng thêm. Gọi là chương ngại của thiền Minh Sát nhưng thật ra nếu biết cách đối trị thì chúng lại là những dấu hiệu tốt thúc đẩy ta nỗ lực thực hành để đạt thêm nhiều

kinh nghiệm thâm sâu hơn nữa.

5. Tuệ diệt: Thấy được sự hoại diệt của đối tượng thật rõ ràng, chính xác từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác dầu chúng có xảy diễn nhanh chóng thế mấy.

6. Tuệ kinh sợ: Thấy sự vật cứ hoại diệt không ngừng, thiền sinh mới cảm thấy chúng thật đáng kinh sợ, chẳng khác nào một người thấy một ngôi nhà đang phút chốc đổ sập trước mắt. Mỗi hiểm nguy khiến ta không dám đến gần căn nhà nói chi đến dám vào bên trong căn nhà. Đây là tuệ về bản chất đáng kinh sợ của danh sắc.

7. Tuệ bất toàn: Nhận diện được bản chất nguy hiểm của sự vật, thiền sinh thấu triệt được tính bất toàn, khiếm khuyết, chẳng đáng ưa thích của chúng.

8. Tuệ chán nản: Thấy nhàm chán, thất vọng với các pháp hữu vi kể cả thân và tâm.

9. Tuệ muốn giải thoát: Do thấy các hiện tượng cứ liên tục sinh khởi và hoại diệt nhanh chóng, tâm mong muốn dứt bỏ các hiện tượng thân-tâm này càng mạnh mẽ và thiền sinh càng gia công hành thiền tinh tấn hơn.

10. Tuệ xét lại: Theo dõi lại các hiện tượng thân tâm với sự gia tăng tinh tấn để biết chắc chắn rằng bản chất của chúng không phải là thường, lạc, ngã, tịnh hay nói cách khác chúng thật sự là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

11. Tuệ xả hành: Đến giai đoạn này, dù thiên sinh không cố tình nỗ lực quán sát bất kỳ cái gì nhưng tâm chú niệm vẫn liên tục và tự động quán sát. Lúc bấy giờ, gặp điều đáng sợ, tâm không chao động, gặp điều ưa thích, tâm không dính mắc. Tóm lại tâm không thiên vị, không nghiêng về bất cứ bên nào dù tốt dù xấu. Tuệ xả là tuệ cao nhất trong các tuệ Minh Sát, là kết quả của công phu phát triển các Tuệ Giác trên.

12. Tuệ vượt tới: Kinh nghiệm thâm sâu hơn bản chất của các hiện tượng thân tâm khiến tâm hành giả muốn vượt ra khỏi vòng luân hồi. Tuệ này đưa hành giả đến cận kề sự giải thoát.

13. Tuệ thuận thứ: Tuệ này bao gồm các tâm chuẩn bị, cận hành và thuận thứ trong bảy tâm thuộc tốc hành tâm. Gọi là thuận thứ vì nó nương theo một cách tùy thuận những tuệ đã có trước cũng như các tuệ sắp tới.

Các tuệ Minh Sát đến đây là hết, các tuệ sau vượt ra khỏi tâm minh sát nhưng được bao gồm trong Minh Sát vì nếu không có Minh Sát thì sẽ không có các tuệ này.

14. Tuệ chuyển tánh: Hành giả chuyển từ phàm sang thánh. Tâm hành giả buông bỏ các pháp hữu vi để lấy Niết Bàn làm đối tượng. Đây là tâm vương thứ tư trong bảy tốc hành tâm.

15. Đạo tuệ: Tuệ giác tiếp theo là Đạo tuệ. Vào lúc này trong tâm hành giả có một tâm đặc biệt chưa hề

sinh khởi trước đây gọi là Đạo tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, có khả năng tận diệt phiền não và bứng nhổ tận gốc rễ mọi tiềm năng ô nhiễm trong tâm.

16. Quả tuệ: hành giả tới được dòng Thánh đạo, sau đó có hai hoặc ba chấp tâm gọi là Quả tâm và vị này được coi như đã bước vào dòng thánh (Nhập Lưu).

Trong lúc hành thiền Minh Sát thì tám chi của Bát Chánh Đạo được gọi là các yếu tố tiên khởi, trong đó có năm yếu tố tích cực làm việc. Còn trong giây phút Đạo và Quả tâm sanh khởi thì tám yếu tố trên trở thành những yếu tố cao thượng nên gọi là Bát Thánh Đạo.

Bây giờ ta hãy trở lại lời Đức Phật dạy cho ẩn sĩ Subadda “Giáo lý nào không thực hành Bát Chánh Đạo sẽ không có ai thành tựu giác ngộ, tận diệt phiền não. Giáo pháp của Như Lai xuyên suốt Bát Chánh Đạo sẽ luôn có mặt những bậc tu hành chân chính, thành đạt giác ngộ”.

Vị ẩn sĩ hoan hỷ tín thọ lời dạy trên và xin được thọ giới tỳ kheo. Sau đó ngài được Đức Phật chỉ cho phương cách và đề mục hành thiền. Ngài tìm một nơi thanh vắng để thực tập kinh hành và chỉ một khoảng thời gian ngắn là đắc đạo quả A-la-hán, trở thành vị thánh đệ tử cuối cùng của Đức Phật.

Phần đầu bài pháp thoại, Sư có đề cập lý do Ngài Mahasi chọn bài kinh này để khai triển về Bát Chánh



Đạo vì đây là bài kinh cuối cùng của Đức Bổn Sư và vì Ngài muốn làm nổi bật thêm nhiều điểm quan trọng khác ngoài việc hành trì Giới-Định-Huệ. Chẳng hạn dựa trên câu nói của Đức Phật “Ngày nào còn những bậc tu hành sống đời phạm hạnh chân chính, thì thế gian này sẽ không vắng bóng các bậc thánh A-la-hán” ta cần phải nhận thức sâu sắc và áp dụng đúng đắn lời dạy này.

Là đệ tử của Đức Phật, chúng ta phải luôn cố gắng thực hành giáo pháp của Ngài để rồi giúp được các người khác tu tập như mình, hưởng lợi lạc như mình. Nỗ lực hành thiền Minh Sát cùng sách tấn, hỗ trợ người khác hành thiền là ta đã dưỡng nuôi, phát triển và bảo tồn Phật Pháp một cách hữu hiệu và tích cực nhất.

Cầu mong các bạn luôn vững tiến trên đường thực hành Bát Chánh Đạo để sớm đạt mục tiêu cao cả nhất là kinh nghiệm được Niết Bàn.

NLTV - 08/24/97



## THẤT GIÁC CHI

Ở các nước theo Phật Giáo Nguyên Thủy, mỗi khi trong gia đình có người bệnh thì thân nhân hay thỉnh chư Tăng đến nhà đọc tụng bài kinh Thất Giác Chi hầu mong người bệnh chóng thuyên giảm. Truyền thống này bắt nguồn từ một đoạn kinh trong Tăng Chi Bộ kinh. Có tất cả là ba bài kinh Thất Giác Chi với nội dung hoàn toàn giống nhau (về sau, các vị đạo sư đã tóm lược ba bài làm một và chuyển sang thể thơ cho dễ đọc tụng). Trong hai bài kinh đầu, Đức Phật thuyết về Thất Giác Chi cho Ngài Ca Diếp và Mục Kiền Liên, còn trong bài thứ ba, khi chính Đức Phật lâm bệnh, Ngài yêu cầu Đại Đức Chunda nhắc lại cho Ngài nghe về Bảy Yếu Tố Giác Ngộ này. Kinh ghi rằng sau khi tập trung tâm ý nghe đọc tụng như vậy, cả ba đều hoan hỷ và nhờ đó, cơn bệnh thuyên giảm lập tức như giọt nước vừa đọng

trên lá sen liền rơi ngay xuống.

Chuyện kể lại ngày nọ, Đức Thế Tôn đang ngụ tại thành Vương Xá, biết được Đại Đức Ca Diếp đang lâm bệnh nặng trong một hang đá nên đến thăm. Ngài hỏi: ‘Này Ca Diếp, con thấy trong người thế nào? Căn bệnh có bớt được phần nào không?’ Đại Đức Ca Diếp thành thực đáp: ‘Bạch Đức Thế Tôn, thân con đau nhức lắm, chẳng có dấu hiệu thuyên giảm mà ngược lại, càng ngày càng đau nặng hơn’. Đức Phật ôn tồn nói: ‘Này Ca Diếp, bảy Yếu Tố đưa đến Giác Ngộ mà Như Lai đã giảng dạy cận kề ấy, nếu được thực hành đúng đắn, sẽ dẫn đến sự thấu triệt được thực tánh của vạn vật, chứng ngộ Niết Bàn’ và Ngài thuyết bài kinh Thất Giác Chi. Bài kinh vừa chấm dứt, Đại Đức Ca Diếp đáp: ‘Quả thật đây là Bảy Yếu Tố đưa đến giác ngộ, bạch Đức Thế Tôn!’ Nói rồi, Đại Đức đứng dậy, hoàn toàn lành bệnh, và căn bệnh này vĩnh viễn không tái phát lần nào nữa.

Câu hỏi được đặt ra ở đây là: Vì sao Đại Đức Ca Diếp chỉ nghe kinh thôi mà được lành bệnh? Quý vị chắc còn nhớ là bảy ngày sau khi xuất gia, Đại Đức Ca Diếp đắc quả A-la-hán, và Ngài tu tập phát triển bảy yếu tố này đến mức độ hoàn hảo. Vì thế khi tập trung tâm ý nghe Đức Phật giảng giải lần nữa, Ngài sinh tâm hoan hỷ, phấn chấn tinh thần. Và nhờ tâm hoan hỷ ấy mà máu huyết được thanh lọc, thần kinh điều hòa nên Ngài lành bệnh. Vì Ngài đã từng tu tập phát triển bảy

Yếu Tố Giác Ngộ rồi, nay đem toàn tâm toàn ý nghe Đức Phật nhắc lại, phát sinh hỷ lạc nên dứt bệnh.

Nhân đây Sư muốn nhắc qua vài nét chính về thân thế của Ngài Ca Diếp. Ngài tên Papali, sinh ra trong một gia đình phú hộ giàu có. Đến tuổi thành hôn, cha mẹ chọn cho Ngài một thiếu nữ tuyệt đẹp, có cùng chung tâm nguyện giải thoát như Ngài. Sau một thời gian chung sống với nhau như anh em, họ quyết định xuất gia và chia tay nhau. Lòng thành của họ đã khiến cho mặt đất rung chuyển và Đức Phật, vì biết được điều này nên đã rời thành Vương Xá đến Nalanda ngồi chờ. Khi thấy Đức Phật, Papali đến cúi đầu đánh lễ, nghe Pháp, và xin xuất gia, trở thành tỳ kheo Kassapa (Ca Diếp). Ngài tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ và chỉ sau bảy ngày thì đắc thánh quả A-la-hán. Ngài giữ 13 hạnh đầu đà, sống đời phạm hạnh, được Đức Phật tuyên dương là ‘Đệ nhất Hạnh Đầu Đà’ (bậc nhất trong những người tu đầu đà). Ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt, Ngài Ca Diếp là vị trưởng lão dẫn đầu trong lễ Kết Tập Tam Tạng lần thứ nhất. Tam Tạng kinh còn lưu truyền đến ngày nay là nhờ công ơn của Ngài, vì lẽ ấy, những ai tu tập theo lời Phật dạy đều thành kính tri ơn Ngài Đại Ca Diếp (Maha Kassapa) .

Bài kinh Thất Giác Chi thứ nhì có nội dung hoàn toàn giống như bài kinh thứ nhất, chỉ khác ở chỗ lần này Đức Phật giảng giải cho Đại Đức Mục Kiền Liên. Ngài

Mục Kiền Liên, Đệ nhất Thần Thông thời bấy giờ, là một trong hai vị Trưởng Đệ tử của Đức Phật. Ngài tích cực hỗ trợ cho Đức Phật trong sự nghiệp hoàng dương Chánh Pháp và hướng dẫn giúp đỡ các chư Tăng.

Trong bài kinh thứ ba, Đức Phật là người lâm bệnh lúc đang ngụ tại thành Vương Xá, Đại Đức Chunda đến hầu Phật, Ngài nói: “Này Chunda, hãy nói lại cho Như Lai nghe về Bảy Yếu Tố đưa đến sự Giác Ngộ”. Trong khi lắng nghe Chunda đọc lại bài kinh này, Đấng Thế Tôn sinh lòng hoan hỷ, cơn bệnh thuyên giảm rồi bớt hẳn.

Điều này dường như hơi lạ, vì chính Đức Phật đã tu tập, chứng ngộ và liên tục giảng giải Thất Giác Chi để mọi người cùng được chứng ngộ như Ngài, nhưng sao Ngài lại muốn nghe lại từ một người khác. Theo lời giải thích của Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi, không phải chỉ nhờ nghe suông mà lành bệnh. Người nghe phải là người đã từng hành trì và thông hiểu bảy yếu tố này thì mới sinh tâm hỷ lạc. Hỷ lạc đưa đến khinh an, và rồi bảy yếu tố dần dà hiển lộ mạnh mẽ và rõ nét. Đây là các tâm sở thiện và các trạng thái tâm thiện này tác động đến thân làm cho các tế bào trong thân được thanh lọc, phục hồi và khởi sắc, có khả năng chống lại được bệnh tật. Vậy, để các yếu tố này hội đủ, hành giả cần phải nỗ lực hành thiền Tứ Niệm Xứ để thấu hiểu giáo pháp qua tu tập và thực chứng được Tứ Diệu Đế. Nhờ

sức tu tập mà Thất Giác Chi sanh khởi nơi tâm, do đó dầu có lâm trọng bệnh, ta cũng dễ dàng lành bệnh. Tuy nhiên, ngày nào còn mang tấm thân ngũ uẩn này thì ngày ấy vẫn còn phải trải qua những suy hoại và bệnh tật. Do vậy, các vị A-la-hán tuy được lành bệnh nhờ nghe bài kinh này, nhưng các Ngài rồi cũng phải chết bởi lẽ Sanh-Lão-Bệnh-Tử là quy luật tự nhiên không thể tránh.

Nhờ nghe kinh mà hết bệnh! Vì vậy Sư muốn nhắc nhở các thiền sinh đừng để mất cơ hội nghe Pháp và học hiểu Pháp. Ngay cả Đức Phật dù đã thuyết giảng biết bao nhiêu lần mà vẫn còn muốn nghe Chunda nhắc lại bài pháp chính Ngài đã dạy. Riêng đối với chúng ta, cần phải hiểu là Phật thuyết bài kinh đó cho chúng ta nhằm chữa bệnh tâm chứ không phải bệnh thân. Chữa bệnh tâm là tẩy trừ các phiền não nơi tâm, nhờ đó có thể chữa lành được nhiều căn bệnh liên quan đến thân.

Thất Giác Chi còn được gọi là bảy Phẩm Trợ Bồ Đề hay bảy cách làm phát sanh trí tuệ. Thất Giác Chi, nguyên ngữ Pali là: ‘Bojjhanga’, một danh từ ghép gồm hai chữ ‘Bodhi’ và ‘Anga’. ‘Bodhi’ là Hiểu biết hay Trí tuệ, tức hiểu biết các pháp hữu vi của thế gian và hiểu biết Tứ Diệu Đế. Đó là Trí tuệ mà ta dần dà lãnh hội được nhờ hành thiền Minh Sát. ‘Anga’ là Thành phần hay Yếu tố. Các tâm sở như Niệm, Trạch pháp, Định, là những thành phần hay yếu tố, mà khi nhóm lại với nhau

trong Thất Giác Chi sẽ có công năng kỳ diệu là giúp hành giả nhìn thấu, xuyên suốt bản chất thực sự của các pháp thế gian, phát triển trí tuệ thấu hiểu Tứ Diệu Đế.

Hai yếu tố đầu tiên trong Thất Giác Chi là hai tâm sở Niệm giác chi và Trạch pháp giác chi, chỉ sanh khởi khi ta hành thiền Minh Sát. Theo chú giải, chỉ khi nào hành giả đạt đến Tuệ Sanh Diệt (tuệ Minh Sát thứ tư) thì Bojjhanga mới phát sinh. Nhưng theo Thiền Sư Mahasi, hành giả được xem như có Bojjhanga khi đạt được tuệ phân biệt Danh-Sắc (tuệ Minh Sát thứ nhất).

Trong tiến trình hành thiền Minh Sát, hành giả sẽ tiến bộ dần theo từng giai đoạn. Đối với hành giả sơ cơ, việc cần phải làm là cố gắng phát triển sự định tâm. Điều này thật không dễ làm vì thói thường ta hay suy nghĩ mông lung. Vọng tâm thường chen vào cắt đứt chánh niệm. Vọng tâm hay những chướng ngại nơi tâm như: tham, sân, hôn trầm, vọng động bất an làm hành giả không thể tập trung hay chú tâm trên đề mục hành thiền.

Sau một thời gian hành thiền, vọng tưởng hay những suy nghĩ viển vông giảm dần, và hành giả có thể trú tâm trên đề mục hành thiền đến 5, 10, hay 15 phút. Trong khoảng thời gian 5, 10, hay 15 phút này, liền khi tâm chánh niệm khởi sanh rồi diệt, một chánh niệm mới lại khởi sanh rồi diệt cứ thế liên tục tạo thành một sức mạnh bảo vệ tâm. Nhờ đó, khi một tâm bất thiện nào vừa



chợt khởi sanh thì hành giả có thể nhận ra ngay, và do đó phóng dật không có điều kiện sanh khởi. Tâm hành giả lúc này trong sáng, không vọng động và hành giả đạt được tiến bộ trong thiền tập.

Dần dà, khi tiến bộ hơn, hành giả sẽ nhận ra rằng: đối tượng được ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng là hai chuyện khác nhau. Chẳng hạn khi quan sát chuyển động phồng xẹp nơi bụng, ta thấy chuyển động phồng xẹp và tâm quan sát chuyển động ấy là hai tiến trình riêng biệt. Tâm quan sát đối tượng được gọi là Nma (Danh) và đối tượng phồng xẹp mà tâm đang theo dõi được gọi là Rkpa (Sắc hay Vật chất). Tâm nhận biết được đối tượng, còn vật chất thì không. Vật chất hay Sắc thay đổi bởi thời tiết và môi trường, v.v (chẳng hạn sự phồng xẹp tự nó khi dài lúc ngắn, khi mạnh lúc nhẹ tùy theo sự khỏe mạnh hay bệnh hoạn nơi thân v.v; thân này khi đói lúc no v.v). Sự phân biệt Danh-Sắc hay Thân-Tâm này là một bước ngoặt lớn giúp hành giả phát hiện ra rằng: chỉ có Thân và Tâm cùng tiến trình của chúng, và nhờ đó, phá bỏ được quan kiến sai lầm về sự hiện hữu của một linh hồn, hay bản ngã.

Tiếp tục quan sát và theo dõi sự phồng xẹp, hành giả sẽ phát hiện ra rằng vì có ‘phồng’ nên có sự ghi nhận ‘phồng’, vì có ‘ngồi, đưng’ (khi ngồi xuống sàn) nên có sự ghi nhận ‘ngồi, đưng’ v.v Khi đi kinh hành, hành giả thường niệm thầm ‘mặt, bước’, ‘trái, bước’ hoặc

‘dở, bước, đạp’ v.v. Khi tâm định phát triển cao hơn, hành giả nhận ra rằng vì có tác ý muốn hành động nên mới có hành động. Có tác ý dở chân lên nên chân mới dở lên, có tác ý bước nên chân mới bước. Vậy chẳng có một năng lực nào từ bên ngoài điều khiển, tạo ra những bước chân dở, đạp.

Khi tâm định phát triển cao hơn chút nữa, hành giả lại ghi nhận được một diễn tiến liên tục từ khởi đầu đến kết thúc nơi đối tượng quan sát. Khi chánh niệm trên sự ‘phồng’, hành giả nhận ra được sự bắt đầu, kéo dài và chấm dứt trong suốt giai đoạn ‘phồng’. Hành giả thực chứng được điều này một cách rõ ràng, chứ chẳng phải do tưởng tượng suy diễn. Tương tự như thế, một thọ khổ hay thọ lạc nơi thân hay bất cứ một diễn tiến nào đầu là nơi thân hay tâm, đều có sự bắt đầu và chấm dứt: sanh diệt rồi lại sanh diệt. Đến đây, hành giả nhận ra được đặc tánh Vô thường trong mọi pháp hữu vi hay sự vật có điều kiện (conditioned things): tự chúng hoạt động như một cỗ máy, tự chúng liên tục sanh diệt, và không có một Đấng Tạo Hóa hay một thần linh nào có thể thay đổi được. Vì mọi sự vật hiện tượng đều liên tục sanh diệt, nên ta nói chúng bị áp chế bởi vô thường hay bất toại nguyện. Thấy được vô thường, bất toại nguyện nơi các sự vật hiện tượng, hành giả đồng thời nhận ra được đặc tánh Vô ngã của chúng nghĩa là không thể kiểm soát được.

Tiếp tục chánh niệm quan sát, hành giả phát hiện ra rằng không phải chỉ có một cái phòng mà là vô số cái phòng nhỏ khi thở vào, và cũng có một chuỗi xẹp liên tục khi thở ra. Tương tự như thế, mỗi một động tác dù nhỏ nhất đến đâu cũng do một chuỗi liên tục những cử động thật nhỏ tạo thành, mỗi một cảm thọ nơi thân mà ta cảm nhận được là do sự hợp thành của vô số những chuyển động li ti trong đó. Ở mức độ cao hơn, hành giả thấy được những khoảng cách giữa những cái li ti đang tiếp nối nhau: cái này khởi sanh-trụ-diệt, rồi có một khoảng cách thật nhỏ trước khi một cái khác lại tiếp tục sanh-trụ-diệt, liên tục tiếp nối mãi như thế. Mỗi sự vật hiện tượng không phải là một khối lớn nguyên vẹn vững chắc mà là một tập hợp của hằng hà sa số những phần nhỏ li ti trong ấy.

Khi chứng nghiệm được điều này, hành giả được xem như đạt đến tuệ Sanh Diệt. Hành giả cảm thấy thật thú vị bởi sự khám phá mới mẻ này, rồi tâm hỷ lạc phát sanh khiến tâm định càng tăng và chánh niệm càng vững vàng. Theo chú giải, chỉ đến lúc này đây Thất Giác Chi mới thật sự khởi sanh nơi tâm hành giả.

Theo kinh điển, Thất Giác Chi được liệt kê theo thứ tự: Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, An tịnh giác chi, Định giác chi, và Xả giác chi. Nhưng khi hành thiền, các giác chi sanh khởi từ: Tấn, Niệm, Định, Hỷ, Tịnh, Xả, và Trạch pháp.

Bây giờ, chúng ta hãy tìm hiểu về vai trò của Thất Giác Chi trong thiền Minh Sát.

Trong khi hành thiền, điều mà hành giả cần phải làm là duy trì chánh niệm một cách liên tục. Mà muốn có chánh niệm thì phải nỗ lực tinh tấn vì không có tinh tấn thì không thể có được chánh niệm. Nói đến *tinh tấn* ở đây là nói đến Tứ Chánh Cần tức: 1. tinh tấn ngăn ngừa những tâm sở bất thiện chưa sanh khởi trong tâm, 2. tinh tấn loại trừ những tâm sở bất thiện đã sanh khởi trong tâm, 3. tinh tấn tạo điều kiện cho các thiện tâm chưa phát sanh có cơ hội phát sanh, 4. tinh tấn duy trì và vun bồi các thiện tâm đã phát sanh. Một khi Tứ Chánh Cần hội đủ, chánh niệm sẽ được thiết lập liên tục trên đối tượng.

Tinh tấn quá mức trong khi hành thiền sẽ làm tâm hành giả vọng động, không nằm yên trên đề mục. Uể oải, thiếu tinh tấn ngược lại sẽ gây buồn ngủ. Vậy hành giả không nên quá tinh tấn hay quá giải đãi mà phải khéo léo quân bình tinh tấn trong khi hành thiền thì việc thiền tập mới có kết quả.

**Chánh Niệm** là một tâm sở giúp ta hướng tâm về đối tượng và ghi nhận đối tượng một cách cặn kẽ, chính xác. Ngài Mahasi ví chánh niệm như một hòn đá ném dính vào bức tường: nó giúp tâm hướng tới đối tượng, nắm giữ đối tượng không để đối tượng vượt mất. Chánh niệm được ví như người gác cửa. Có người gác cửa thì

kẻ trộm không thể đột nhập vào nhà. Tương tự như thế, khi có chánh niệm thì những tâm sở bất thiện không có cơ hội xen vào làm ô nhiễm tâm.

Trong giai đoạn đầu, chánh niệm nơi hành giả còn chưa đủ mạnh, nhưng dần dà qua tu tập, chánh niệm tăng trưởng, và hành giả có thể kịp thời ghi nhận ngay bất cứ đối tượng nào thuộc về tâm trước khi chúng có cơ hội sanh khởi.

Khi chánh niệm phát triển mạnh thì **Định** tăng trưởng. Tâm sở định có công năng giữ tâm nằm yên, bám chặt trên đối tượng. Sư biết chắc rằng quý vị nơi đây đã ít nhiều kinh nghiệm về sự định tâm này dù đôi khi chỉ trong vài giây ngắn ngủi. Nhờ có định mà tâm nằm yên trên đề mục, thấm thấu vào đề mục mà hành giả đang quan sát, do vậy đề mục được nhận thấy thật rõ ràng, cặn kẽ và chính xác. Ta có thể có chánh niệm ghi nhận đối tượng, nhưng lúc ấy đề mục chưa hiện ra rõ ràng, chỉ khi có định tâm, do các pháp triền cái không có cơ hội sanh khởi, đối tượng hiển bày thật rõ nét. Hành giả sẽ nhận ra được đặc tánh chung và riêng của mỗi đối tượng mà hành giả đang quan sát, thấy chúng khởi sanh rồi tan biến, cái này nối tiếp cái kia liên tục không ngừng nghỉ. Sự thấy biết này gọi là Minh Sát tuệ tức thấy được thực tánh của mọi hiện tượng.

Khi kinh nghiệm được điều này thì **Hỷ** phát sanh. Hành giả có thể cảm thấy như toàn thân nổi gai ốc,

hoặc cảm thấy như có những gợn sóng vỗ vào người, hoặc cảm nhận như toàn thân nhẹ tựa bông gòn, hoặc thân tâm đều ngập tràn trong hỷ lạc. Liền sau đó **An tịnh** sanh khởi, hành giả cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng, tĩnh lặng và an lạc.

Kiên trì tu tập, hành giả rồi sẽ đạt đến sự chánh niệm liên tục mà không cần nỗ lực để có. Trong giai đoạn đầu, hành giả phải nỗ lực tinh tấn thực hành chánh niệm; đến giai đoạn này, hành giả chỉ cần một chút nỗ lực lúc đầu, còn sau đó, không cần dụng công mà hành giả vẫn có khả năng ghi nhớ. Lúc này đây, một chi khác của Thất Giác Chi sanh khởi có công năng quân bình sáu chi kia, đó là **Xả**. Cần phải hiểu rằng tâm xả này khác với thọ xả. Thọ xả nghĩa là cảm giác không vui không khổ thuộc thọ uẩn, trong khi Xả giác chi giúp cho sáu giác chi còn lại phối hợp hài hòa với nhau thuộc hành uẩn.

**Trạch pháp** có nghĩa là tìm tòi để am hiểu Phật pháp. Trong quá trình thiền tập, Trạch pháp giác chi là hiểu biết đúng đắn về Danh-Sắc hay Tâm-Thân. Tất cả những hiện tượng khởi sanh nơi thân tâm này mà hành giả thực chứng và thấu suốt được gọi là Trạch pháp giác chi hay Tuệ, tương ứng với Chánh kiến trong Bát Chánh Đạo. Định giác chi tương đương với Chánh định. Vậy bốn yếu tố: tấn, niệm, định và huệ trong Thất Giác Chi cũng được kể đến trong Bát Chánh Đạo. Trong việc

thực hành Tứ Niệm Xứ, hành giả được nhắc nhở phải: tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm. Dầu gọi là ‘tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm’ hay ‘tấn, niệm, định và huệ’ thì các trạng thái tâm đều giống nhau và nhiệm vụ của hành giả là phát triển các thiện tâm sở này để thực chứng được giáo pháp.

Bảy yếu tố giác ngộ này, một khi khởi sanh và phối hợp hài hòa với nhau, sẽ là một nền tảng vững chắc giúp chúng ta thấy được bản chất thực sự của mọi pháp trên thế gian, chứng nghiệm Tứ Diệu Đế và đạt đến Thánh quả giải thoát.

Các tâm sở trong Thất Giác Chi cũng có thể khởi sanh khi ta giữ giới hay bố thí cúng dường, nhưng khi ấy các tâm sở này chỉ được gọi là các thiện pháp (*kusala*) mà thôi chứ chưa được gọi là Bồ-đề phần (*Bodhi*). Các thiền sư nhấn mạnh rằng: chỉ khi nào ta hành thiền Minh Sát, các tâm sở này mới được gọi là ‘Bojjhanga’, bảy yếu tố đưa đến giác ngộ. Vậy Thất Giác Chi chỉ hiện hữu trong tâm những thiền sinh hành thiền Minh Sát.

Tóm lại, hành thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ là ‘phát triển Thất Giác Chi’ hay ‘thực hành Bát Chánh Đạo’. Ngày nào mà thiền sinh còn chưa thực chứng được điều này thì còn phải tinh tấn tu tập để phát triển các yếu tố dẫn đến giác ngộ nói trên. Nếu đã có được các yếu tố ấy rồi thì cần phải tiếp tục tu tập, phát triển

chúng đến mức độ hoàn hảo để đạt đến giác ngộ viên mãn.

Đức Phật đã dày công khám phá, thực chứng và rồi truyền dạy cho chúng ta con đường thoát khổ. Chỉ có những ai đã thực chứng được Thất Giác Chi mới thật sự cảm kích sâu sắc công ơn cao dày của Đấng Thế Tôn. Là những người may mắn có được cơ hội nghiên cứu và thông hiểu Thất Giác Chi qua pháp học, quý vị nên nỗ lực tu tập thực hành Thất Giác Chi cho đến khi nếm được hương vị giải thoát.

NLTV - 11/23/94



## GIÁC NGỘ

Thời nay, nhiều người và nhiều nơi hay nói về giác ngộ. Danh từ “giác ngộ” (enlightenment) có nhiều ý nghĩa khác nhau tùy theo quan niệm, cứu cánh của từng mỗi cá nhân, truyền thống, tôn giáo... Giác ngộ đối với một người theo Thiên Chúa Giáo, Hồi Giáo hay Phật Giáo đương nhiên không giống nhau. Do đó, trước khi đi vào đề tài này, chúng ta cần phải hiểu ý nghĩa “giác ngộ” trên căn bản giáo lý Nguyên Thủy.

### **Giác ngộ là gì ?**

Dựa theo các lời dạy của Đức Phật, *giác ngộ là sự chứng đắc được Tứ Diệu Đế và sự tận diệt được tất cả ô nhiễm hay phiền não trong tâm.*

Chứng đắc được Tứ Diệu Đế có nghĩa là phải thực chứng trực tiếp qua kinh nghiệm bản thân và trong giây phút ấy, tâm thức vị hành giả sanh khởi *Đạo Tâm* hay

tâm thánh đạo (Magga Citta). Đây là một tâm hoàn toàn mới mẻ chưa khi nào kinh nghiệm được trước đó. Tâm này bắt lấy Niết Bàn làm đối tượng và cùng lúc ấy tẩy trừ được mọi ô nhiễm trong tâm. Từ đó trở đi, hành giả trở thành một “người giác ngộ”. Giây phút giác ngộ này được Đại đức Na Tiên (Nagasena) diễn tả trong tập luận “Những câu vấn đạo của Vua Milinda” như sau:

*“Tâm của hành giả đang không ngừng theo dõi các đối tượng danh sắc hay thân tâm bỗng vượt lên trên luồng danh sắc đang trôi chảy để bắt ngay vào điểm chấm dứt của dòng trôi chảy này”.*

Một hành giả đang không ngừng theo dõi dòng danh sắc (hay tiến trình của thân tâm) có nghĩa là vị ấy đang hành thiền Minh Sát lấy thân tâm làm đối tượng. Vị ấy liên tục chánh niệm quán sát các đề mục đang sanh khởi trong giây phút hiện tại. Khi thiền tập chín mùi, hành giả sẽ đạt giác ngộ. Ngay giây phút giác ngộ, tâm hành giả kinh nghiệm được sự chấm dứt của luồng thân tâm đang trôi chảy hay còn gọi là Niết Bàn. Điều này có nghĩa là tâm vị ấy bắt lấy sự chấm dứt (cessation) diễn trình thân tâm (hay Niết Bàn) làm đối tượng. Ngay lúc giác ngộ, dòng tâm Minh Sát cũng ngừng lại, có nghĩa là không có đối tượng Minh Sát vào lúc đó mà chỉ có tâm giác ngộ là Đạo Tâm (Magga Citta) lấy Niết Bàn làm đối tượng mà thôi.

Chỉ có sự thực tập đúng đắn thiền Minh Sát mới

đưa đến kinh nghiệm thân chứng bằng trí tuệ sự chấm dứt luồng thân tâm đang trôi chảy chứ không bằng một phương pháp nào khác. Điều này có nghĩa là tâm trí tuệ sẽ chứng nghiệm được sự ngừng nghỉ của danh sắc. Đó là sự chứng ngộ Niết Bàn.

Nói rõ hơn, giây phút giác ngộ được xảy ra kế tiếp sau các Tuệ Minh Sát hay có thể nói giác ngộ là thành tựu của Minh Sát Tuệ vì không có Minh Sát thì sẽ không có giác ngộ. Theo Vi Diệu Pháp, Đạo Tâm đến ngay sau tâm Chuyển Tánh (hay Chuyển Dòng) và trước tâm Chuyển Tánh thì có các tâm minh sát như Chuẩn Bị, Cận Hành và Thuận Thứ. Tuy nhiên, tâm giác ngộ hay Đạo Tâm không phải là tâm dị thực hay tâm kết quả (Vipaka). Tóm lại giác ngộ là sự thành tựu mỹ mãn các tầng tuệ Minh Sát.

### **Thế nào là Đốn Ngộ hay giác ngộ tức khắc?**

Qua nhiều bài kinh, nhiều tích truyện hay chú giải, ta thường gặp các trường hợp đạt giác ngộ tức thời ngay sau khi nghe một bài pháp. Thí dụ sau khi Đức Phật giảng xong bài kinh đầu tiên là Kinh Chuyển Pháp Luân thì ngài Kiều Trần Như (Kondanna) đắc thánh quả Nhập Lưu. Hoặc qua nhiều tích truyện trong “Kinh Lời Vàng”, có nhiều vị chỉ cần nghe xong một bài pháp, một câu kệ là có thể đạt thánh quả A La Hán. Điều này cho chúng ta cảm tưởng là có một loại đốn ngộ hay giác ngộ nhanh chóng, tức khắc. Nhưng thật ra, mọi giác ngộ đều phải

đi theo sau một loạt các tuệ Minh Sát (Insights). Các vị trên đặc biệt có được sự phát triển thật nhanh chóng các tầng tuệ Minh Sát là do đã tích lũy rất nhiều ba la mật qua bao nhiêu kiếp trong quá khứ. Nay căn cơ đã chín mùi, hội đủ điều kiện trở quả nên chỉ cần nghe một bài pháp của Đức Phật thì nhanh chóng giác ngộ chẳng khác một búp sen chỉ đợi đến tia nắng đầu tiên của mặt trời sẽ lập tức hé mở các cánh hoa.

### **Giới đức của bậc giác ngộ.**

Ngay sau giây phút đạo tâm hay tâm thánh đạo sinh khởi trong tâm hành giả, vị này trở thành bậc thánh nhân. Vị này sẽ tự động giữ giới đức trong sạch và không bao giờ phạm một trong năm giới là sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói láo và dùng chất say. Chú giải có ghi là vị thánh nhân chưa đạt thánh quả A-La-Hán dù có tái sinh trong các kiếp tới cũng không bao giờ phạm ngũ giới. Chẳng hạn như khi còn bé có thể vị ấy chưa biết được bản chất thánh thiện của mình, nhưng đến lúc lớn lên sẽ tự hiểu rõ phẩm hạnh mình có. Và cho dù không biết đi nữa thì vị ấy cũng không bao giờ phạm ngũ giới. Trong kinh điển có cho thí dụ là nếu đưa cho một đứa bé một con cá sống và một con cá chết, nếu kiếp trước đã từng giác ngộ thì bao giờ đưa bé cũng tự động chọn con cá chết. Điều này cho thấy giới đức tránh sát sanh vẫn luôn luôn tiềm tàng trong đứa bé.

Thời nay có những người tự xưng mình đã giác ngộ.

Có lần trên ti-vi một người cho mình là một trong 12 vị giác ngộ trên thế giới. Thật sự cũng khó kiểm chứng được điều này. Nhưng ta có thể suy xét lời tuyên bố đó có đúng hay không bằng cách căn cứ trên giới đức của người này để xem họ có thật là thánh nhân chưa. Ngoài ra, cũng có trường hợp nhiều người hành thiền kinh nghiệm những điều trước đây chưa bao giờ đạt được khiến họ tin rằng mình đã đạt giác ngộ thực sự. Nếu một người có ý nghĩ như vậy, họ phải tự xét lại xem mình có giữ trọn được năm giới không? Nếu không thì nên tự biết là mình chưa giác ngộ. Như vậy, giới đức là điều kiện cần thiết để biết xem một người có giác ngộ hay không.

### **Có phải chỉ có hàng tăng sĩ mới thành đạt giác ngộ ?**

Câu trả lời là không. Trong thời kỳ Đức Phật, có rất nhiều kinh điển ghi lại các câu chuyện về những cư sĩ thành đạt giác ngộ. Thí dụ như chàng thanh niên tên Yassa ngay sau khi nghe Đức Phật giảng bài kinh “Chuyển Pháp Luân” đã đạt giác ngộ, và cha của chàng cũng đạt giác ngộ một cách tương tự. Vua Bình Sa Vương (Bimbisara) trở thành vị Nhập Lưu và tiếp tục trị vì vương quốc của mình. Ông Cấp Cô Độc (Anathapindika), người đã xây cất và dâng cúng Kỳ Viên Tự cho tăng đoàn, Visakha, một vị nữ cư sĩ thuần thành, Nakulapita, vị vua dòng Thích Ca Mahanama, Jivaka, vị danh y chữa

bệnh cho Đức Phật... đều đạt giác ngộ và tiếp tục đời sống cư sĩ của họ cho đến lúc chết. Như vậy, vấn đề giác ngộ không phải chỉ dành riêng cho hàng xuất gia, mà bất cứ ai có quyết tâm tu tập đều có thể thành đạt.

### **Có phải giác ngộ chỉ dành riêng cho nam giới ?**

Không phải như vậy. Đức Phật có người dì, vừa là mẹ nuôi, tên Gotami (Kiều Đàm) muốn được thành tỳ kheo ni và gia nhập Tăng đoàn, nhưng Đức Phật đã nhiều lần từ chối. Tuy vậy bà vẫn không nản lòng. Một hôm, bà cùng 500 vị công chúa dòng Thích Ca đến gặp Đức Phật để tiếp tục thỉnh cầu. Sau một ngày đường đi bộ, ai cũng mệt mệ nhưng họ kiên nhẫn đứng chờ ngoài tu viện. Ngài Ananda thấy vậy mới hỏi nguyên do, rồi vào trình lại lời thỉnh cầu của họ. Sau khi Đức Phật từ chối ba lần, ngài Ananda mới hỏi: “Bạch Đức Thế Tôn, người nữ sau khi xuất gia có thể đạt các tầng giác ngộ như Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai hoặc A La Hán không?” Đức Phật trả lời là họ có thể đạt các quả vị đó. Sự xác nhận của Đức Phật cho ta thấy là mọi người đều có thể đạt giác ngộ và trong thời kỳ Đức Phật, nhiều người nữ đã trở thành bậc thánh nhân khi đang là cư sĩ, như bà Visakha, hoặc đang trong ni đoàn như các bà Gotami, công chúa Yasodara (Gia du đà la, vợ của Bồ Tát Thái Tử Sidharta), Rupananda, Uppalavanna, Khema, Pantacara. Lời tán thán hoan hỉ khi thành đạt giác ngộ của các vị này đã được ghi lại trong bộ kinh “Trưởng Ni

Kê” (Therigatha).

### **Người đạt giác ngộ có tự biết là mình đã giác ngộ không?**

Giác ngộ là một kinh nghiệm thân chứng. Một người đã tự trải qua kinh nghiệm hay trạng thái đó thì tất nhiên họ phải biết. Ngay sau khi đạo tâm hay tâm giác ngộ vừa chấm dứt thì có các quả tâm sinh khởi tiếp theo. Lúc bấy giờ vị thánh nhân sẽ duyệt lại các thánh đạo, thánh quả, những ô nhiễm trong tâm đã đoạn diệt cũng như những ô nhiễm chưa đoạn diệt. Phần đông các vị thánh đạt giác ngộ đều duyệt lại ít nhất là ba kinh nghiệm: thánh đạo, thánh quả và Niết Bàn.

Một người khi đạt Niết Bàn mà nếu không có kiến thức, không có hiểu biết về Phật pháp thì có thể người đó không hay biết được là mình đã được thánh quả trên nhưng vị ấy chắc chắn biết là mình đã đạt được một cái gì đặc biệt. Thí dụ khi một người ghé đến thiền viện này sẽ có kinh nghiệm về nơi chốn này, nhưng người đó có thể không biết chỗ này có tên là gì.

### **Giác ngộ của Đức Phật và của các Thánh Đệ Tử có giống nhau không ?**

Đức Phật là người đầu tiên thành đạt giác ngộ và sau đó Ngài đã giảng dạy cho người khác và nhiều người cũng đã thành đạt được như Ngài. Họ được gọi là những Thánh Đệ Tử (Savaka). Tuy nhiên, phẩm chất về giác

ngộ của Ngài và của họ khác nhau.

Sự giác ngộ của chư Phật thường được đi kèm thêm với những trí tuệ hay phẩm hạnh đặc biệt mà chỉ một vị Phật mới có được, như sự Toàn Giác và Đại Bi Tâm. Ngoài ra, tâm của một vị Phật hoàn toàn trong sạch, không còn tì vết trong khi tâm của một vị A La Hán tuy cũng hoàn toàn trong sạch nhưng chưa bỏ hẳn được các tập khí cũ hay còn gọi là tiền khiên tật (vasana).

Một người tuy đã tẩy trừ được mọi ô nhiễm hay phiền não trong tâm nhưng tư cách hành động bên ngoài vẫn có thể giống như một kẻ chưa giác ngộ, tức là vẫn còn bị ảnh hưởng của các tiền khiên tật tích lũy từ bao kiếp trước. Khi Đức Phật đạt giác ngộ thì Ngài đồng thời tẩy sạch hoàn toàn mọi ô nhiễm trong tâm cũng như mọi tiền khiên tật bên ngoài. Tuy nhiên, các vị thánh đệ tử có thể vẫn còn các tập khí ví như một bình rượu tuy đã rửa sạch nhưng vẫn còn phảng phất mùi rượu.

### **Có giác ngộ ở ngoài Phật Pháp không?**

Trước giờ Đức Phật nhập Đại Niết Bàn, có một vị ẩn sĩ ngoại đạo tên là Subhadda đến gặp và hỏi Ngài : “Có những vị thầy ngoại đạo tuyên bố họ là những bậc Giác Ngộ. Thưa Ngài có thật như vậy hay không ?” Đức Phật bảo Subhadda hãy tạm gác câu hỏi này qua một bên và dạy như sau : “Nếu Giáo Pháp nào, gồm Giáo Lý và Giới Luật, mà không có Bát Chánh Đạo thì sẽ



không có những hành giả đạt tầng thánh thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư. Nhưng nếu Giáo Pháp nào có Bát Chánh Đạo thì sẽ có các bậc đạt tầng thánh thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư”. Do đó, chúng ta tuy nên tránh nói là ngoài Phật Pháp thì không có giác ngộ, nhưng ta phải hiểu rằng chỉ trong Phật Pháp mới có Bát Chánh Đạo mà thôi.

### **Những tầng mức giác ngộ**

Nếu nói đến sự chứng ngộ Tứ Diệu Đế thì giác ngộ chỉ có một. Tuy nhiên, nếu đặt vấn đề tận diệt ô nhiễm hay phiền não trong tâm thì giác ngộ có bốn tầng mức.

#### *Tầng Giác Ngộ Thứ Nhất: Nhập Lưu*

Đây chỉ một người đã nhập vào dòng giải thoát. Con suối nào rồi cũng chảy ra biển cả, nên một vị Nhập Lưu sớm muộn gì cũng đạt giác ngộ hoàn toàn.

Một vị Nhập Lưu tận diệt được ba kiết sử hay ba sợi dây trớ buộc đầu tiên trong 10 kiết sử là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Loại trừ thân kiến là không còn ảo tưởng vào một cái ta hay bản ngã trường tồn, bất biến. Dứt bỏ hoài nghi là không còn nghi ngờ Tam Bảo, luật nghiệp báo, pháp môn thiền định. Đoạn trừ giới cấm thủ là không còn hành theo các hình thức cúng bái mê tín dị đoan... Khi ba kiết sử này đã tận diệt thì sẽ không bao giờ sinh khởi trở lại nữa.

*Tầng Giác Ngộ Thứ Hai: Nhất Lai*

Nếu vị Nhập Lưu tiếp tục hành thiền Minh Sát và đạt thánh quả kế tiếp thì được gọi là bậc Nhất Lai có nghĩa là chỉ còn một lần tái sinh vào cõi dục giới nữa mà thôi. Tuy vị này không loại bỏ thêm một kiết sử nào khác nhưng những kiết sử còn lại trong tâm trở nên yếu đi.

*Tầng Giác Ngộ Thứ Ba: Bất Lai*

Nếu vị Nhất Lai tiếp tục hành thiền Minh Sát và đạt được thánh quả kế tiếp thì trở thành bậc Bất Lai có nghĩa là vị này sẽ không còn trở lại cõi dục giới nữa. Vị này đã đoạn trừ thêm hai kiết sử là ái dục và sân hận, tức là không còn bám víu vào bất cứ đối tượng của giác quan và không còn bị chi phối bởi sự giận dữ, sợ hãi hay ưu phiền nữa. Vị này trước khi chết chắc chắn đắc nhiều tầng Thiền (Jhanas) và sau khi chết sẽ tái sinh vào cõi Phạm Thiên là cõi của các bậc hầu như hoàn toàn trong sạch. Vị Bất Lai gần giống như một vị A La Hán, nghĩa là không dính mắc gì vào các đối tượng ở cõi dục giới, chỉ khác có một điểm là tâm của vị Bất Lai còn hướng về cõi trời Phạm Thiên. Do đó mà khi mãn kiếp, họ sẽ tái sinh vào các cõi này.

*Tầng Giác Ngộ Thứ Tư: A La Hán*

Vị Bất Lai tiếp tục hành thiền Minh Sát sẽ đạt được kết quả cuối cùng là tầng thánh giải thoát A La Hán. “A La Hán” nguyên nghĩa là bậc đáng cung kính, đã tận

diệt mọi kiết sử còn lại trong tâm. Các ô nhiễm hay phiền não sẽ không bao giờ trở lại dù vị này vẫn còn mang thân người. Như đã nói ở trên, các vị A La Hán có thể vẫn còn những tiền khiên tật tuy rằng tâm các vị này hoàn toàn không còn bám níu vào tất cả những gì thuộc các cõi người hay cõi Phạm Thiên. Tâm của các vị này trong sạch như vậy nên họ không còn tái sinh. Vô minh và ái dục là những tâm sở cội nguồn cho tái sinh đã hoàn toàn đoạn tận nơi tâm các vị A La Hán. Vị A La Hán được ví như một ngọn đèn dầu sẽ lụi tắt khi dầu cạn. Thân xác vị này mang trong kiếp hiện tại là thân xác cuối cùng và kiếp sống mà họ đạt được quả vị này sẽ là kiếp sống chót.

Trên đây là sự giải thích sơ lược về giác ngộ dựa vào lời dạy của Đức Phật. Mục đích của chúng ta là hành thiền viên mãn để đạt được những tầng giác ngộ trên. Đức Phật luôn luôn dạy rằng khi một người đạt quả vị Nhập Lưu, người đó không nên tự mãn rồi đứng ở quả vị đó, mà phải tiếp tục cố gắng tu tập để đạt đến các tầng giác ngộ kế tiếp. Chúng ta không nên chỉ tự bằng lòng với những hạnh bố thí, giữ giới mà phải tiến đến thiền tập. Rồi cũng không nên dừng lại trong hạnh phúc do thiền định mang lại mà phải nỗ lực đạt được trí tuệ giải thoát.

Giáo Pháp của Đức Phật nhằm giúp chúng sanh vượt thoát mọi nỗi khổ đau. Cho dù có được tái sinh vào cõi

trời Phạm Thiên cao nhất đi nữa, chúng sanh vẫn còn trong vòng luân hồi. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng chính các Phạm Thiên vẫn còn bị trầ luân trong sinh tử. Cho nên muốn hoàn toàn chấm dứt khổ đau, chúng ta phải nghĩ đến cách thoát vượt ra tất cả các cảnh giới trong lục đạo này và nỗ lực thực hiện ý nguyện giải thoát đó.

Vậy Sư cầu chúc cho các bạn thiền tập được tốt đẹp và sớm đạt được sự giác ngộ giải thoát.

NLTV 4-24-1998

## **Bồ Tát Đạo Trong Phật Giáo Nguyên Thủy**

Trong các bài kinh thuộc tạng Pali, khi thuyết pháp Đức Phật thường dùng hai danh từ để chỉ chính Ngài : Bồ Tát (Bodhisatta) và Như Lai (Tathagata). Ngài tự gọi là Bồ Tát trong giai đoạn trước ngày thành đạo. Sau khi đạt quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác rồi thì Ngài thường xưng là Như Lai.

Dựa vào những danh xưng này, ta có thể hiểu rằng Bồ Tát là một vị có đầy đủ điều kiện thành đạt giác ngộ hoặc là một vị đang đi trên con đường chắc chắn dẫn đến quả vị Phật. Trong chú giải, chữ Bồ Tát có ba nghĩa:

1. Là một người có đủ điều kiện, phẩm hạnh cần thiết để trở thành một vị Phật.
2. Là một người luôn luôn có tâm nguyện thật mãnh liệt muốn thành Phật. Ý nghĩa này chỉ thích hợp với

nguyên ngữ Pali “Bodhisatta” vì “satta” là tâm luôn hướng về, luôn hoài bão đắc quả Phật. Còn chữ “Bodhisatva” của Sanscrit (Bắc Phạn) để chỉ các bậc đã phát tâm Bồ đề và đã giác ngộ.

3. Là một người có trí tuệ (Bodhi) và có khả năng chứng ngộ các tầng thánh và quả vị giác ngộ Toàn Giác với tất cả các phẩm hạnh viên mãn của một vị Phật.

Theo giáo lý Nguyên Thủy, có ba quả vị giác ngộ:

- a. Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác hay Chánh Biến Tri.
- b. Đức Phật Độc Giác hay Bích Chi Phật (Pacceka Buddha) hay Đức Phật Im Lặng.
- c. Các thánh đệ tử của Đức Phật gồm 3 hạng :
  - Các trưởng đệ tử : Ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên.
  - Các đại đệ tử như : Kiều Trần Như, Đại Ca Diếp, Ananda, A Nậu Đà La
  - Các đệ tử đã đắc đạo quả A La Hán.

Về mặt phẩm chất và khả năng, mỗi quả vị kể trên có nhiều đặc điểm khác nhau. Các vị Phật Toàn Giác thành đạo giải thoát mà không nhờ sự chỉ dạy của một vị thầy nào. Sau khi giác ngộ, các Ngài trở lại giáo hóa

chúng sanh. Các vị Phật Độc Giác cũng tự chứng ngộ nhưng không có khả năng truyền dạy lại cho chúng sanh. Các ngài được ví như người nằm mơ nhưng không biết cách diễn tả giấc mơ cho người khác nghe. Các vị thánh đệ tử đạt giác ngộ nhờ sự hướng dẫn của một vị thầy như Đức Phật. Họ có thể có hoặc không có khả năng giảng dạy hay giúp đỡ người khác đạt giác ngộ.

Do đó ta thấy có nhiều phương cách cũng như cứu cánh trong việc thành tựu đạo giải thoát. Theo giáo lý Nguyên Thủy, Phật tử có toàn quyền lựa chọn một trong ba phương cách kể trên tùy theo tâm nguyện và khả năng của chính mình. Nhưng theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa thì Phật tử được khuyến dạy nên đi theo đường Bồ Tát Đạo để đạt tới Phật Quả. Vì Sư không có kiến thức đặc biệt về giáo lý Bắc Tông nên ở đây Sư chỉ xin trình bày vấn đề này trên căn bản những gì đã thu thập được trong giáo lý Nguyên Thủy.

Sứ mạng của một vị Phật là cứu giúp và chỉ dạy cho chúng sanh vượt thoát ra mọi khổ đau của vòng luân hồi sanh tử. Nhưng một chúng sanh muốn được trở thành một vị Phật phải trải qua không phải là vài kiếp mà là vô số kiếp trầm luân trong tam giới. Do đó, khuyến khích một ai hãy hành Bồ tát đạo để trở thành Phật có nghĩa là khuyến khích người ấy kiên trì chịu đựng tất cả mọi khổ đau qua muôn ức kiếp sống trong vòng luân hồi này. Trong kinh điển Nguyên Thủy, chưa bao giờ

có ghi lời Đức Phật thẳng thắn thuyết phục một ai nên cố gắng đạt quả Chánh Đẳng Chánh Giác mà Ngài chỉ luôn luôn sách tấn đệ tử Ngài phải nỗ lực thành tựu thánh quả A La Hán càng sớm càng tốt.

Mặc dù con đường đạt thánh đạo luôn luôn được nhấn mạnh nhưng không phải vì vậy mà Phật Thừa và Duyên Giác Thừa không được đề cao và kính ngưỡng trong Phật Giáo Nguyên Thủy. Đối với bất cứ ai có đủ Đại Bi Tâm muốn gánh chịu mọi khổ đau trong vô lượng kiếp để hoàn thành các hạnh nguyện bồ tát đều có thể phát bồ đề tâm, quyết chí đi trọn con đường để tiến đến Phật Quả. Như vậy mục tiêu tối hậu này hoàn toàn là do sự lựa chọn tùy theo lý tưởng và tâm nguyện của từng cá nhân.

### **Phải làm gì để có thể trở thành một vị Phật?**

1. Trước hết, phải là một vị Bồ Tát. Theo giáo lý Nguyên Thủy, muốn trở thành một vị Bồ Tát, một người phải phát thệ những lời nguyện rất lớn và phải hội đủ những điều kiện rất cao :

- Người ấy phát đại nguyện hành Bồ Tát Đạo trước mặt một vị Phật tại thế và được chính Đức Phật ấy chứng minh cho. Nhân đây xin nhắc lại chuyện tiền thân của Đức Phật Cồ Đàm (Gautama). Mặc dù Ngài đã nhập diệt cách đây hơn 2500 năm, chúng ta vẫn gọi Ngài là Đức Phật Hiện Tại vì chúng ta đang hành theo Giáo



Pháp của Ngài.

Trong một kiếp rất xa xôi, Ngài là đạo sĩ Sumedha. Khi được gặp Đức Phật hiện tiền lúc bấy giờ là Phật Nhiên Đăng (Pidancara), Ngài phát tâm muốn đạt quả vị Phật với lời đại nguyện như sau:

“Khi ta vượt thoát đến bờ bên kia rồi, ta sẽ cứu giúp chúng sanh vượt thoát khỏi biển trầm luân này. Nếu ta có thể cắt đứt được vòng sanh tử, lên được thuyền chánh pháp, ta sẽ trợ lực cho chúng sanh cũng làm được như ta”.

Qua các câu thệ nguyện này chúng ta hiểu là Bồ Tát không thể cùng đem chúng sanh qua bờ bên kia với Ngài được. Ngài phải tự thân vượt đến bờ bên kia rồi mới tìm cách chỉ dạy cho người khác thoát được dòng bực lưu như Ngài.

- Muốn phát đại nguyện này và muốn được Đức Phật Hiện Tiền thọ ký, phải hội đủ tám điều kiện như sau:
  - a. Phải là người ở cõi nhân gian chứ không phải là chúng sanh ở cõi giới khác.
  - b. Phải là người nam. Nếu một nữ nhân muốn phát nguyện thì phải chuyển thân nam trước.
  - c. Dù có khả năng đạt thánh quả giải thoát A La Hán

trong kiếp đó và các kiếp tới, vị này vì tâm đại bi vô lượng với chúng sanh cũng tự nguyện bỏ qua cơ hội đó cho đến kiếp cuối cùng khi đạt chánh quả.

- d. Phải tự phát thệ trước mặt một vị Phật Hiện Tiền. Nếu chỉ nguyện trước một vị Phật đã nhập diệt hoặc trước một tôn tượng thì lời nguyện ấy sẽ không có giá trị vì thiếu sự hứa khả của một vị Phật thật sự.
- e. Phải là một ẩn sĩ sống đời phạm hạnh vì nếp sống cư sĩ tại gia không thích hợp với con đường Bồ tát đạo.
- f. Phải đạt năm pháp thân thông và tám tầng thiền (bốn tầng thiền sắc giới và bốn tầng vô sắc giới)
- g. Phải có tâm triệt để xả ly tất cả, ngay cả thân mạng mình cho chư Phật và chúng sanh.
- h. Phải có ý chí vô cùng mạnh mẽ để đạt Phật Quả. Nếu có ai nói rằng cõi trần này là một đại dương vô tận thì vị ấy cũng quyết chí lội qua, hay ai nói thế gian này là một biển than nóng đỏ thì vị ấy cũng sẵn sàng bước lên để vượt đến bờ bên kia.

2. Sau khi đã được Đức Phật Hiện Tiền thọ ký, vị ấy sẽ chính thức trở thành một Bồ Tát và bắt đầu hành trì đầy đủ 10 Ba la mật đến mức viên mãn. Ba la mật (paramis) là những phẩm hạnh toàn hảo mà một vị Bồ Tát tự biết được do trí tuệ đặc biệt của mình.

Mười Ba la mật của các bậc hiền trí là: bố thí, trì

giới, thoát ly, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nhục, chân thật, quyết định, tâm từ, tâm xả.

Một vị Bồ Tát phải hoàn thiện tất cả các phẩm hạnh này qua vô lượng kiếp sống và nhiều chu kỳ thế giới. Còn người bình thường như chúng ta cũng có thể thực hành các hạnh này dù ở mức độ khác nhau.

- Chẳng hạn như Bồ thí ba la mật, người thường chỉ cho ra, giúp đỡ bằng một phần nhỏ những gì mình có, trái lại vị Bồ Tát thì cho ra đến tận cùng ví như lật úp một hũ đầy nước xuống, chẳng còn lại giọt nào bên trong.
- Trì giới ba la mật : Phật tử chúng ta hay bị đứt giới vì nhiều lý do rồi sau đó xin giới lại. Nhưng giới đức của vị Bồ Tát thì không bao giờ bị đứt đoạn cho dù là phải bỏ đi mạng sống của mình.
- Thoát ly ba la mật : vị Bồ Tát lúc nào cũng hướng về hạnh xả ly, sống đời sống phạm hạnh dù đang ở vị trí quyền uy sang giàu.
- Trí tuệ ba la mật: Bồ Tát lúc nào cũng tận lực phát triển trí tuệ đến mức cùng tột. Ngài không từ bỏ bất cứ một cơ hội nào để quán sát, tu học hướng về giải thoát, giác ngộ. Cũng thế, Phật tử luôn luôn được nhắc nhở, khuyến khích là phải năng tham vấn, tra cứu và thực hành giáo pháp để vun bồi trí tuệ.

- Tinh tấn ba la mật : vị Bồ Tát không bao giờ dễ duôi, giải đãi trên đường hành đạo.
- Nhẫn nhục ba la mật: đức kiên trì, kham nhẫn của vị Bồ Tát được ví như đất, luôn luôn bình thản chịu đựng đủ mọi thứ cấu tịnh đổ lên mình.
- Chân thật ba la mật: vị Bồ Tát luôn giữ tâm quang minh, chính trực, không bao giờ dối trá ví như ngôi sao mai trên bầu trời, không bao giờ thay đổi vị trí của mình.
- Quyết định ba la mật: ý chí quyết tâm vững chắc của Bồ Tát được so sánh như núi đá hùng vĩ không sức mạnh nào có thể lay chuyển nổi.
- Tâm từ ba la mật của Bồ Tát trải rộng đến tất cả mọi người oán thân bình đẳng, đến tất cả chúng sanh khắp mọi pháp giới. Ba la mật này được ví như nước, đối với người tốt hay xấu khi dùng đều đem lại cho họ sự mát mẻ như nhau.
- Tâm xả ba la mật cũng được ví như đất, luôn thăng bằng và bình thản, tự tại trước mọi pháp thế gian.

Tất cả 10 Ba la mật này được thực hành ở ba mức độ khác. Chẳng hạn như hạnh bố thí :

- a. ở mức độ căn bản : cho những gì bên ngoài thân như của cải, vợ con...

- b. ở mức độ trung bình : cho những gì trong thân như tay, mắt ...
- c. ở mức độ cùng tột : cho luôn cả mạng sống.

Nhân 10 Ba la mật trên với ba mức độ khác nhau sẽ có tất cả là 30 loại ba la mật. Cùng với 30 loại Ba la mật này, vị Bồ Tát phải thực hiện năm đại xả ly (chân tay, mắt, tiền của, vương quốc, vợ con.) và ba đối tượng thực hành (vì hạnh phúc của chúng sanh, vì sự bảo vệ cho gia đình thân thuộc và vì sự viên thành quả vị Phật).

Tóm lại, một vị Bồ Tát phải hội đủ tất cả phẩm hạnh, điều kiện trên đây và với tâm đại bi vô lượng, phải trải qua vô số kiếp trôi lăn trong tam giới để cứu giúp chúng sanh bớt đau khổ thì mới mong thành đạt Phật quả.

### **Phải cần bao nhiêu thời gian để một vị Phật hoàn tất 10 Ba La Mật?**

Có ba danh vị Phật được tiêu biểu tùy theo các đặc điểm, phẩm hạnh của các Ngài :

1. Trí Tuệ Phật: Vị Phật mà trí tuệ là thù thắng.
2. Tín Tâm Phật: Vị Phật mà đức tin là thù thắng.
3. Tinh Tấn Phật: Vị Phật mà tinh tấn là thù thắng.

Do đó vị Bồ Tát nào mà trí tuệ là phẩm hạnh nổi bật nhất sẽ trở thành Trí Tuệ Phật sau 4 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp. Vị Bồ Tát có đức tin là phẩm hạnh

nổi bật nhất thì trở thành Tín Tâm Phật sau 8 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp. Vị Bồ Tát có tinh tấn là phẩm hạnh nổi bật nhất thì đạt danh vị Tinh Tấn Phật sau 16 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp.

Chắc quý vị sẽ tự hỏi ai là người ấn định các mức thời gian này?

Trong Kinh Buddhavasa kể về Chư Phật trước Đức Phật Gautama có câu: “Vào bốn A tăng kỳ và 100 đại kiếp trước đó, có một đạo sĩ tên là Sumedha...”, các nhà chú giải đã nhân số đó lên hai lần cho các vị Tín Tâm Phật và nhân lên bốn lần cho các vị Tinh Tấn Phật.

### **Có thể rút ngắn thời gian thành đạt Phật quả được không?**

Thí dụ nếu một vị Bồ Tát từng giây từng phút nỗ lực tinh cần phát triển 10 Ba la mật không ngừng nghỉ thì vị này có thể đạt Phật quả sớm hơn không? (cũng giống như ta làm thêm giờ phụ trội để hoàn tất công việc sớm hơn hạn định). Điều này không thể thực hiện được vì trí tuệ chưa chín mùi và vì các yếu tố cần thiết khác cũng chưa đủ để thành tựu các ba la mật kia. Ví như ta gieo một hạt giống, phải đợi đúng thời gian, hạt giống mới thành cây, ra hoa và kết trái. Ta không thể làm cách gì đốt giai đoạn để cây trở quả sớm hơn.

Như vậy thời gian để thực hành viên mãn 10 Ba la mật không thể thay đổi được. Do đó ta có thể nghĩ rằng

chắc không ai muốn thành Tinh Tấn Phật cả vì quả vị này đòi hỏi thời gian lâu dài nhất. Sư xin kể về một vị cao tăng rất nổi tiếng ở Mandalay là thành phố mà Sư sinh trưởng. Vị này nổi tiếng vì học hành rất chậm lụt, trí nhớ kém cỏi, học thuộc một câu kệ phải mất thời gian rất lâu. Nhưng Ngài có hạnh tinh tấn thật dũng mãnh và nhờ cố tâm trì chí nên khi đã học, đã ghi nhớ một điều gì thì không bao giờ quên. Sau đó Ngài trở thành một nhà Phật học tinh thông lỗi lạc. Ngài có viết một bộ sách Phật pháp và ở trang cuối, Ngài đã ghi lời phục nguyện như sau: “Nguyện xin công đức trước tác bộ sách này giúp tôi đạt thành quả vị Tinh Tấn Phật”. Lời mong cầu này cho ta thấy Ngài đã hoan hỷ sẵn sàng trải qua 16 A tăng kỳ và 100 đại kiếp để được trở thành Phật!

### **Một vị Bồ Tát đã đạt giác ngộ chưa?**

Theo kinh điển Phật Giáo Bắc Tông thì nhiều người tin rằng Bồ Tát là vị đã đạt giác ngộ nhưng chưa nhập Niết Bàn vì còn nguyện ở lại và trở lại để cứu độ chúng sanh qua nhiều kiếp sống. Nhưng theo giáo lý Nguyên Thủy thì Bồ Tát chưa giác ngộ. Vị này hoãn lại việc chứng đắc giác ngộ chứ không phải hoãn lại việc nhập Niết Bàn.

Trước hết ta hãy biết qua giác ngộ là gì? Theo giáo lý Nguyên Thủy thì giác ngộ là chứng nghiệm được Tứ

Diệu Đế, kinh nghiệm trực tiếp Niết Bàn và sự thân chứng này là kết quả của sự tu tập thiền Minh Sát. Khi tuệ Minh Sát đạt đến mức viên mãn, trong tâm hành giả sẽ sanh khởi một Đạo Tâm hay tâm thánh đạo bắt lấy Niết Bàn làm đối tượng, thực chứng được Tứ Diệu Đế.

Có bốn tầng bậc giác ngộ : Nhập Lưu (chỉ còn bảy lần tái sanh trong cõi dục giới), Nhất Lai (còn một lần tái sanh trong cõi dục giới), Bất Lai (không còn tái sanh trong cõi dục giới) và A La Hán (hết tái sanh). Cho nên dù đạt được giác ngộ ở bất cứ tầng thánh nào thì thời gian còn lại cũng quá ngắn, không thể đủ toàn thiện các Ba la mật.

Đọc Túc Sanh truyện kể lại các tiền thân của Đức Phật, ta thấy rất nhiều kiếp, Bồ Tát tái sanh làm thú như khỉ, nai, chim, chó... Nếu đã vào các tầng thánh cho dù là tầng thứ nhất, Bồ Tát cũng không thể tái sanh vào bốn khổ cảnh được.

Do đó ta có thể nói là Bồ Tát chưa đạt giác ngộ. Nhưng Bồ Tát luôn luôn là một chúng sanh phi thường, dù trong kiếp người hay kiếp súc sanh, lúc nào cũng nêu gương sáng, giới hạnh mẫu mực luôn làm lợi ích cho chúng sanh khác. Trong kiếp nào, Bồ Tát cũng là vị dẫn đầu một nhóm hay một nước, sống hy sinh và tùy thuận với mọi người chung quanh.

**Bồ Tát có hành thiền Minh Sát không?**



Bồ Tát giữ tâm thuần tịnh và huân bồi Ba la mật bằng hành thiền Minh Sát nhưng ngưng ngay trước khi đạt giác ngộ.

Người hành thiền Minh Sát có thực tập 10 Ba La Mật không?

Ba la mật không chỉ dành riêng cho ai hành Bồ tát đạo mà mọi người đều có thể vun bồi tùy theo khả năng hay mức độ khác nhau. Hãy xét xem khi hành thiền Minh Sát, ta có thực tập được 10 Ba la Mật này không?

1. Bố thí : Thiền sinh đến thiền viện đều cúng dường tài vật, dâng thức ăn cho chư tăng và các bạn tu, chấp tác, công quả ...
2. Trì giới : Mỗi ngày trong khóa thiền thiền sinh đều thọ giới và giữ giới hạnh trong sạch.
3. Thoát ly: Thiền sinh phấn đấu từ bỏ cuộc sống gia đình và xã hội, đến thiền viện vài ngày hay vài tuần để tập sống đời thoát ly, giữ phạm hạnh. Thoát ly (còn gọi là ẩn cư) có hai mặt :
  - a. Thân ẩn cư : viễn ly khỏi các ràng buộc của gia đình hay xã hội bên ngoài.
  - b. Tâm ẩn cư : cố gắng tẩy trừ các ô nhiễm trong tâm.
4. Trí tuệ : Hành thiền Minh Sát là phương cách tốt nhất để phát triển trí tuệ. Sự thấu triệt sự thật về

thân, tâm, và mọi pháp được gọi là trí tuệ. Chúng ta thực sự đang có trí tuệ này vì khi hành thiền Minh Sát, ta không thể không thấy bản chất thực sự của mọi tượng danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã.

5. Tinh tấn: Là điều kiện quyết định cho sự thiền tập nên khi hành thiền, chúng ta vun bồi rất nhiều loại ba la mật này.
6. Nhẫn nhục: Hành thiền Minh Sát đòi hỏi rất cao đức tánh kiên trì, kham nhẫn, chịu đựng với rất nhiều mệt như thời tiết, thức ăn, giờ giấc, cảm thọ khó chịu trong thân và tâm... Hòa thượng Mahasi thường nhắc: “nhẫn nhục dẫn tới Niết Bàn”. Thiền sinh trau dồi hạnh này nhiều nhất trong khi thiền tập.
7. Chân thật: Trong khóa thiền, thiền sinh thọ tám giới trong đó có giới không nói dối, giữ “im lặng cao quý” (noble silence), tuyệt đối không trò chuyện,.. Trong giờ trình pháp với vị thầy, thiền sinh trình bày một cách trung thực những gì kinh nghiệm được, không thêm bớt, không tưởng tượng...
8. Quyết định: Thiền sinh phải giữ quyết tâm hành thiền mới cố gắng hành thiền được và khi đã hành rồi, quyết chí không từ bỏ dù gặp khó khăn hay trở ngại nào.
9. Tâm từ: Trước khi thiền quán, thiền sinh hay thiền

tâm từ để rải tâm từ ái cho chính mình rồi cho tất cả chúng sanh. Tâm từ còn giúp ta dễ đạt định. Trong khi hành thiền Minh Sát, đôi khi tâm từ cũng được áp dụng để đối trị với các tâm sân hận đang sanh khởi.

10. Tâm xả: Khi có cảm giác khó chịu hay đau đớn trong thân hay tâm, thiền sinh áp dụng chánh niệm ghi nhận nó, không để khổ thọ quấy rầy mình thì thiền sinh đang trau giồi tâm xả. Chỉ ghi nhận cảm giác mà không dính mắc, không thiên về thích hay không thích là ta đang phát triển tâm xả để dần dần thấy được đặc tính vô ngã của sự vật.

Tóm lại, hành thiền Minh Sát là một hình thức huân bồi tròn đủ 10 Ba la mật hữu hiệu và tốt đẹp nhất. Do đó Bồ Tát cũng hành thiền nhưng không đi đến chỗ rối ráo mà ngừng ngay khi sắp giác ngộ.

### **Tại sao một người lại muốn trở thành một vị Phật?**

Vị Bồ Tát khi nhìn lại chúng sanh, thấy họ đang bị chìm đắm phiền miên trong biển khổ, không ngừng bức xúc bởi sanh, già, bệnh, chết và tham ưu ở đời. Vì lòng bi mẫn, Ngài muốn cứu giúp chúng sanh và Ngài cũng biết muốn thực hiện việc đó Ngài phải trở thành một vị Phật Toàn Giác. Đó là lý do duy nhất để một người phát nguyện đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác.

## **Một vị Phật có cứu độ được tất cả chúng sanh không?**

Cứu độ chúng sanh là lời nguyện của một vị Bồ Tát nhưng thật sự không có vị Phật nào có thể cứu rỗi chúng sanh được. Trước hết ta cần phải hiểu “cứu độ, cứu rỗi” có nghĩa như thế nào ?

Theo Phật giáo, không một người nào có thể cứu một người khác thoát ra vòng luân hồi được, có nghĩa là không thể ban cho ai sự giác ngộ của chính mình. Đức Phật chỉ có thể giúp chúng sanh phương cách để tự cứu lấy mình. Phải hiểu thật rõ luật nghiệp báo ở đây. Và chúng ta cũng không nên nghĩ rằng sẽ được cứu độ chỉ vì chúng ta có niềm tin nơi Đức Phật. Chính Ngài đã khẳng định là ta phải tinh tấn nỗ lực tu tập mới đạt được giác ngộ cho chính mình. Vậy cứu độ theo Đạo Phật có nghĩa là chỉ rõ con đường hành đạo là Bát Chánh Đạo để chúng sanh tự mình nỗ lực thực hành để đạt được giải thoát.

## **Có ai theo Phật Giáo Nguyên Thủy phát nguyện thành Phật không?**

Nhiều người thiếu hiểu biết căn bản về giáo lý Nguyên Thủy thường cho là hành theo giáo lý này rất ráo chỉ đạt đến Thánh quả A La Hán mà thôi. Như đã trình bày ở trên, việc muốn đạt quả vị Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác hay A La Hán là hoàn toàn do tâm nguyện

của từng mỗi cá nhân. Cho nên nói rằng giáo lý Nguyên Thủy không tin hay không chủ trương thành Phật là lập luận thiếu cơ sở xác đáng. Sư có biết 10 vị Miến Điện đã có lời phát nguyện thành Phật. Ngoài ra, cũng còn có rất nhiều người khác cũng đã phát nguyện như vậy. Trong 10 vị Sư biết, có cố Đại Lão Thiền Sư Tuangpulu Sayadaw thuộc tu viện Taungpulu Monastery ở Santa Cruz. Ngài có rất đông đệ tử người Miến và Mỹ và ai cũng tin rằng Ngài đã đạt thánh quả A La Hán. Nhưng sự thực không phải vậy vì Ngài từng nói rõ là Ngài đã phát nguyện thành Phật. Một vị khác là Quốc Vương Miến Điện vào thời Pagan. Vị vua này đã xây dựng một ngôi chùa thật vĩ đại với một bảng ghi khắc 100 câu kệ Pali rất hay hiện vẫn còn nguyên vẹn, trong đó có câu cuối cùng là : “Do phước báu cúng dường ngôi Tam Bảo này tôi xin nguyện được trở thành Phật để cứu độ chúng sanh”. Hai vị khác là hai vị vua, một Miến Điện, một Thái Lan đều có công lớn với Phật Pháp.

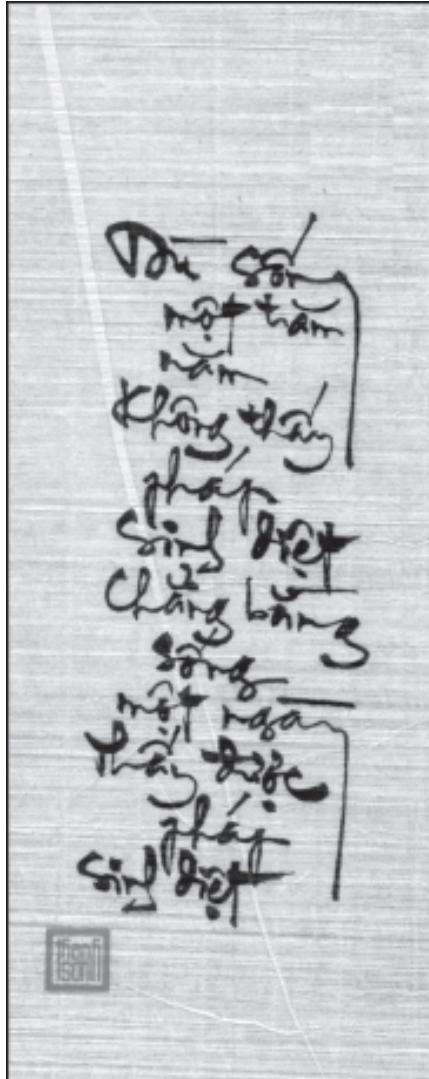
Trên đây là những thí dụ tiêu biểu cho ta thấy ở các nước có quốc giáo là Nguyên Thủy cũng có nhiều vị Sư, vị Vua đã phát nguyện thành Phật. Và trong tinh thần cốt tủy của Đạo Phật, bất cứ lời mong cầu nào muốn thành tựu mỹ mãn cũng phải đi đôi với những hành động cụ thể để thực hiện lời nguyện đó.

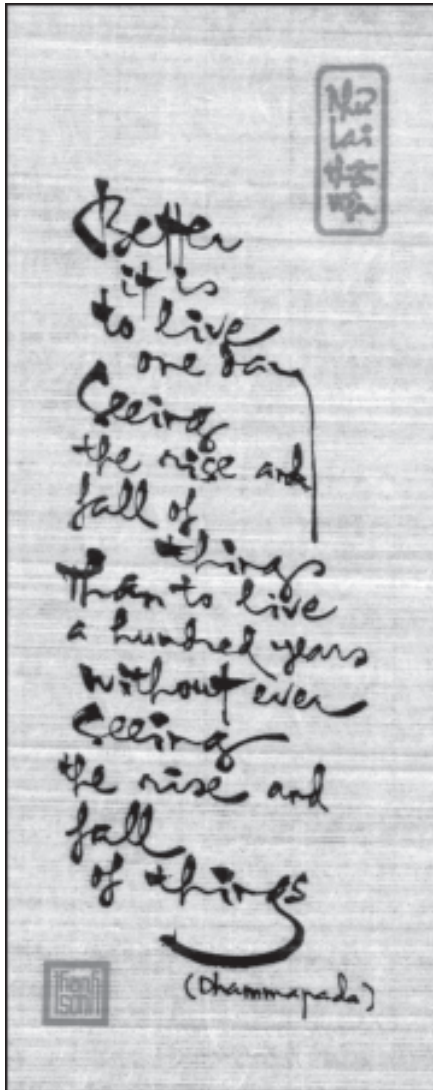
Tóm lại, Bồ Tát là những bậc phi thường với tâm

đại bi vô lượng, trí tuệ cao cả và hạnh nguyện xuất chúng rất đáng kính ngưỡng. Các ngài đã làm những việc mà khó có người thường nào có thể làm được. Tất cả phật tử Phật Giáo Nguyên Thủy đều rất tôn phục các vị Bồ Tát, tuy nhiên họ không đặt các Ngài ngang hàng với Đức Phật vì như trên đã nói, các Ngài chưa đạt giác ngộ và giải thoát.

Khi giảng dạy về đề tài này, Sư chỉ có ý muốn trình bày cho quý bạn một số dữ kiện và hiểu biết chính xác về Bồ Tát Đạo dựa trên kinh điển của Phật Giáo Nguyên Thủy. Sư không có ý đem ra để bàn cãi hay tranh luận với bất cứ ai. Sư chỉ nghĩ đây là một chủ đề rất cần thiết cho những người muốn tìm hiểu, học hỏi về các điều kiện và phương cách thực hành để tiến đến quả vị Phật.

Điểm quan trọng ở đây không phải là để bàn luận hay so sánh mà cốt là để nhìn trở lại chính mình xem tự thân đã giảm thiểu các điều bất thiện, phát triển các hạnh lành và trau giồi tâm ý hay chưa. Và cuối cùng thì phương cách hữu hiệu nhất để thực hiện các điều này vẫn là cố gắng vun bồi các Ba la mật trong cuộc sống hàng ngày, nhất là qua việc hành thiền Minh Sát.







## *Mục Lục:*

- Lời giới thiệu của Như Lai Thiền Viện
- Tiểu sử Thiền Sư U Silananda
- 16 bài Pháp thoại
  1. Căn bản pháp thiền Minh sát
  2. Ý niệm và Thực Tại
  3. Tâm
  4. Tâm sở
  5. Tham, Sân, Si
  6. Sự định tâm trong thiền Vipassana
  7. Chánh niệm
  8. Chế ngự tham ưu ở đời
  9. Quân bình năm căn
  10. Tỉnh giác
  11. Thiền Hành
  12. Tứ Diệu Đế
  13. Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo
  14. Thất Giác Chi
  15. Giác Ngộ
  16. Bồ Tát đạo trong Giáo Lý Nguyên Thủy

## *Sharing Merits*

May all beings share this merit  
Which we have thus acquired  
For the acquisition of  
All kinds of happiness

May beings inhabiting space and earth,  
Devas and nagas of mighty power  
Share this merit of ours  
May they long protect the Teachings!

## *Hồi Hương*

Nguyện cho tất cả chúng sanh  
Cùng chia trọn vẹn phước lành này đây.  
Nguyện mong tất cả nơi nơi  
Mọi điều hạnh phúc, mọi thời bình yên.

Nguyện xin chư vị long thiên  
Trên trời dưới đất oai thiêng phép mầu  
Đồng chia công đức dày sâu  
Hộ trì Phật Pháp, bền lâu muôn đời.

## *Đóng góp và tri ân*

- Tuyển tập “Chánh niệm, Giải thoát và Bồ tát đạo” thực hiện do một số học trò của Hòa Thượng U Silananda (Sư Cô Tịnh Như, Sư Cô Diệu Pháp, Bạch Nhựt, Tâm Hân, Trương Hà, Thanh Hương, Sarah Marks, Nguyễn Khiêm, Phạm Phú Luyện...) để kính dâng lên vị thầy đầy từ bi và trí tuệ cũng là vị hướng dẫn tinh thần khả kính đã gắn bó với nhóm Như Lai Thiên Viện trong gần hai mươi năm qua.
- Ba bài: “Chánh niệm, con đường duy nhất”, “Chế ngự Tham ưu ở đời” và “Quân bình Năm Căn” được trích soạn từ quyển “Giới thiệu Kinh Đại Niệm Xứ” do Tỳ Kheo Khánh Hỷ dịch.
- Bài “Lợi ích của Thiền Hành” do đạo hữu Bình An Sơn dịch.
- Đặc biệt xin trân trọng cảm niệm công đức của hai bạn Vũ Bạch Tuyết (Houston) và Phạm Thành Long (Oakland) đã cống hiến thật nhiều thì giờ và tâm lực, đảm nhận phần đánh máy và kiên trì sửa chữa qua rất nhiều lần các bản thảo tuyển tập.
- Xin chân thành cảm ơn hai anh chị Trần Quang và Trâm Anh (nhà in Papyrus) đã không quản ngại công sức giúp đỡ phần kỹ thuật và thiết kế ấn phẩm này.

Phật tử hùn phước ấn tống sách  
“CHÁNH NIỆM, GIẢI THOÁT và BỒ TÁT ĐẠO”

- Các Thầy và các Sư: Quảng Trung, Phổ Hòa, Pháp Luân, Tinh Tuệ
- Các Sư Cô: Viên Thành, Linh Quả
- Các Phật tử:

**Canada:** Đào Hữu Phan, Lê thị Vân

**Pháp:** Ananda Nguyễn, Nguyễn Ngọc Liên, Nguyễn Tri Tường

**Hoa Kỳ:** Bùi Duy Tân, Cao thị Cúc-Trang Anh, Diệu Thiện Chung Minh Kiến, Chung Lộc-An Tín, Diệu Mỹ, Đoàn Bạch Tuyết, Đoàn Hiếu-Trang, Đoàn Kiều Ngân, Dương Xuân Ý, Đỗ Ngọc Báu, Đỗ Thúy-Khoát, Đỗ Khánh, Đào Trọng Hiệp, Đào Trọng Hưng, Đỗ Đình Lộc, Đặng Trần Phương, Đặng Hoa, Diệp Phương Maser, Hà Thái, Hứa Quế Lan, Huỳnh Muội, Huỳnh Thanh-Xuân, Huỳnh Thanh Sơn, Kim Vũ Trương, Lê Thanh Hồng, Lê Tân Thành, Lương Trân, Lý Mai, Lâm Trần Hồng, Lục Vân, Ngô Liên Hoa, Nguyễn Thăng, Nguyễn Thanh Hương, Nguyễn Thế Phú, Nguyễn Phu, Nguyễn Xuân Thành, Nguyễn Quy-Hiền, Nguyễn Quyên-Cẩm Vân, Nguyễn Cẩm Vân, Nguyễn Hỷ, Nita Truitner, Nguyễn thị Ký, Nguyễn văn Sanh, Nguyễn văn Xiêm, Nguyễn Điệp-Thúy Hồng, Nguyễn Thượng Đào-Vương

Thúy Nga, Phạm Linh, Phạm Long, Phạm Minh Tú, Phạm Phú Luyện, Phạm Hoàngg, Phạm Kevin, Phùng Laura, Phùng thị Thảo, Phạm thị Nga, Phương Lệ Chi, Phạm Cường-Tố Anh, Quách Ngọc Đông, Quảng Thanh, Quảng Tín, Trần Quế Phương, Trần Quốc Định, Trần Minh Lợi, Trần văn Nam, Tâm Minh, Gđ Từ Cát, Thy Thy, Tâm Hân-Hùng, Trần Du, Trần Bạch Tiết, Gđ Trương Hùng, Trương Trâm, Trương Điền, John Trương, Thái Kim Hoa, Tường Huy, Trương văn Hương, Vũ thị Mai, Võ Kim Phụng, Võ văn Nhường, Vũ Bạch Tuyết, Viên Tường, Vương Minh Thu



