

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	7
1. NGƯỜI THỰC HÀNH GIÁO PHÁP	14
2. BÀI PHÁP ĐẦU TIÊN	23
3. HIỂU BIẾT TRỌN VẸN.....	41
4. KINH PATTHANA GELAÑÑA.....	53
5. MÁ NHÀ VỤNG LỢP	76
6. NGƯỜI BÁN THỊT VÀ NGHIỆP BÁO.....	85
7. NGHIỆP TÁI SINH VÀ ĐAU KHỔ.....	97
8. NHỮNG HẠT CHÂU NGỌC TRONG TƯ TƯỞNG NGÀI MAHASI	110
9. ĐỀ MỤC HÀNH THIỀN CỦA RAHULA.....	123
10. CÂU CHUYỆN VỀ TRƯỞNG LÃO MEGHIYA ..	132
11. ĂN CHÁNH NIÊM	142
12. NHỮNG TẦNG MỨC THANH TỊNH ĐẦU TIÊN TRONG THIỀN MINH SÁT	152
13. BẦY KHO BÁU TINH THẦN	162
14. KINH SUSIMA	172
15. SỰ CÂN BẰNG NGŨ CĂN	183
16. BỒ TÁT ĐẠO	197
PHỤ LỤC.....	
Đoạn trừ phiền não	215
Hương dẫn hành thiền.....	259
Thiền Tha Thứ	260
Thiền Từ Ái	261
Thực Hành Thiền Tha Thứ và Từ Ái.....	264
Thực Tập Thiền Quán.....	269
Bài Về Minh Sát	297
Hướng Dẫn Trình Pháp	300
Tóm Lược Cách Trình Pháp	319

Tiểu sử Tỳ Khưu Khánh Hỷ



– Tỳ Khưu Khánh Hỷ sanh năm 1943 tại Thành Phố Quy Nhơn.

– Học lực: Năm 1967 tốt nghiệp Cử Nhân Luật Khoa Huế. 1968 - 1972, tốt nghiệp Ban Hoa Ngữ Đại học Sài Gòn, tốt Nghiệp Cao học Luật khoa, và Dự Tuyển Tiến Sĩ Kinh Tế Học ở trường Đại Học Luật Khoa, Sài Gòn.

– Làm việc đạo: 1967-1975, Phó Giám Đốc Phật Học Viện Phật Bảo, Trưởng Phòng Phát Thanh Tiếng Chuông Chùa.

– Ở Việt Nam, đã học thiền với Quý ngài thiền sư: Hòa Thượng Hộ Tông, Hòa Thượng Thiện Luật, Hòa Thượng Giới Nghiêm.

– Ở hải ngoại, đã học thiền với Ngài Tangpulu (Từ năm 1982) Upandita (Từ năm 1986), Sīlānanda (Từ năm 1982), Hòa Thượng Kim Triệu (Từ năm 1982), Hòa Thượng Hộ Pháp (Từ năm 1990) v.v... Hành thiền tích cực tại Huê kỳ, Mã lai, Singapore, Thái lan, Miến Điện.

– Trước tác và biên dịch hơn 10 tác phẩm kinh điển Phật giáo rất quan trọng như: *Ngay Trong Kiếp Sống Đây, Kinh Đại Niệm Xứ, Mặt Hồ Tĩnh Lặng, Chân Đế Tục Đế* v.v...

– Chủ tịch công trình phiên dịch Tam tạng Pāli Miến sang Pāli Latinh.

– Năm 2005, người Việt Nam đầu tiên được Chính Phủ và Bộ Tôn Giáo Miến Điện phong tặng danh hiệu Quang Huy Phật Pháp Đại Biểu Tượng (Mahā Saddhamma Jotikādājā).

– Nhiều năm qua làm thiền sư giảng dạy nhiều nơi trên thế giới Huê Kỳ, Canada, Miến Điện, Thái Lan, Mã Lai, Nam Dương, Úc, Anh, Pháp, Nhật, Mỹ Canada, Úc. Thường xuyên dạy thiền ở Bát Nhã Thiền viện (Canada), Như Lai Thiền Viện, Thích Ca Thiền Viện, Ananda Thiền Viện (Mỹ), Thiền Viện Phước Sơn, Chùa Bửu Quang (Việt Nam).

HIỂU BIẾT TRỌN VẸN I

**Những Bài Pháp Ngắn do
Hòa Thượng Silānanda giảng**

**Hòa thượng Kim Triệu
hiệu đính
Tỳ Khưu Khánh Hỷ**

Dịch giả và Ānanda thiền viện
1661 w. Cerritos Ave Anaheim
CA 92802 USAgiữ bản quyền

In lần thứ nhất tại Hoa Kỳ

Phật lịch 2550 - 2006

In lần thứ hai tại Việt Nam

Phật lịch 2558 - 2014

Này các thầy tỳ khuru

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (Tâm) chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo, và chúng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ (bốn nền tảng chánh niệm).

Bốn nền tảng Chánh Niệm đó là gì?

Này các thầy tỳ khuru, ở đây (theo lời dạy này).

Thầy tỳ khuru trú trong Thân quán sát Thân, tinh cần, tỉnh giác (ý thức sáng suốt), và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thân.

Thầy tỳ khuru trú trong Thọ quán sát Thọ, tinh cần, tỉnh giác (ý thức sáng suốt), và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thọ.

Thầy tỳ khuru trú trong Tâm quán sát Tâm, tinh cần, tỉnh giác (ý thức sáng suốt), và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Tâm.

Thầy tỳ khuru trú trong Pháp quán sát Pháp, tinh cần, tỉnh giác (ý thức sáng suốt), và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Pháp.

LỜI NÓI ĐẦU

Đây là cuốn sách soạn dịch từ những bài pháp ngắn mà Hòa thượng Sīlānanda đã giảng trong những khóa thiền ngắn ngày, và dài ngày ở nhiều nơi trên thế giới rất hữu ích cho những người mới hành thiền cũng như đã hành thiền lâu ngày. Người mới hành thiền biết hành thiền đúng theo những lời dạy của Đức Phật. Người hành thiền lâu ngày biết điều chỉnh việc hành thiền của mình để đi đúng đường và chóng đạt kết quả. Sách đề cập đến nhiều đề tài nhưng đa số đều nói về Thiền Minh Sát. Thiền Sinh và Phật Tử sẽ được Hòa thượng hướng dẫn đầy đủ về giáo pháp và cách thực hành, sẽ được học những điều căn bản sau đây:

Người thực hành giáo pháp sẽ được giáo pháp bảo vệ khỏi rơi vào bốn ác đạo, sẽ được sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức mạnh, có biện tài, và có trí tuệ.

Bài pháp căn bản đầu tiên Đức Phật dạy chúng ta phải tránh xa hai thái cực lợi dưỡng và khổ hạnh, phải thực hành trung đạo để thấy rõ chẳng có gì trên thế gian này đáng để chúng ta nắm giữ, dính mắc. Phải thực hành Bát Chánh Đạo để thấy rõ bốn chân lý cao thượng là khổ, nguyên nhân khổ, loại trừ khổ, và con đường đi đến nơi dứt khổ.

Tóm lại, mục đích của hành Thiền Minh Sát không phải chỉ nhằm luyện tâm, không để tâm bất loạn, hay làm cho tâm tạm thời vắng bóng tham sân si, mà để diệt tận gốc rễ phiền não: tham, sân, và si. Muốn diệt tham sân si phải thấy rõ chân tướng vô thường, khổ, bất toại nguyện, vô ngã không có cốt lõi, nằm

ngoài, trống rỗng, không có giá trị, không đáng để nắm giữ của mọi sự vật hay của vật chất và tâm.

Trong bài pháp nhắc đến chuyện Đức Phật đến bệnh xá của chư tăng để tắm rửa cho các vị tăng bị bệnh cho ta thấy thời Đức Phật còn tại tiền chư tăng cũng phải nằm bệnh xá để thầy thuốc chữa trị, và chính Đức Phật cũng được thầy thuốc Jivaka chữa trị những khi bị bệnh. Chư Phật chỉ có khả năng trị bệnh phiền não của chúng sinh chứ các Ngài không chữa trị bệnh thân.

Trong bài pháp nhắc đến câu pháp cú:

“Nư mưa thấm qua mái nhà vụng lợp, phiền não xuyên thấu tâm của kẻ chưa thuần thực”.

“Nư mưa không thể thấm qua mái nhà khéo lợp, phiền não không thể xuyên thấu tâm kẻ thuần thực”.

Khi mái nhà được lợp kỹ càng, khéo léo nước mưa không thể thấm vào. Cũng vậy, khi tâm đã được phát triển tốt đẹp, đã được thuần thực nhờ thực hành Thiền Minh Sát thì tham ái, dính mắc, phiền não không thể xuyên thấu, không thể xâm nhập. Bài pháp này nhắc lại chuyện Ngài Nanda tinh tấn thực hành Thiền Minh Sát, và cuối cùng đã tận diệt được phiền não, như mái nhà khéo lợp mưa không thể thấm vào được.

Qua cuốn Hiểu Biết Trọn Vẹn thiền sinh được học hỏi về luật nghiệp báo. Trong các bài giảng về nghiệp báo và tái sinh, cũng được biết một vài câu chuyện về nghiệp báo hiện tiền xảy ra vào thời Đức Phật, hiểu rõ được nguyên nhân của sự bất đồng giữa các chúng sinh, nhờ thế biết nhận lãnh trách nhiệm về những hành vi của mình, biết tạo tương lai cho chính mình.

Thiền sinh cũng được học về cách cân bằng Ngũ Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, và Huệ) đây là điều rất quan trọng trong việc hành thiền minh sát. Không biết cách cân bằng ngũ quyền việc hành thiền sẽ khập khiễng, không tiến triển tốt đẹp.

Trong bài pháp nhắc lại những lời dạy dỗ căn bản của Ngài Mahasi, thiền sinh sẽ học được kinh nghiệm về cách đối trị với những chướng ngại mà những người mới hành thiền thường gặp phải đó là sự nghi ngờ: nghi ngờ Phật Pháp Tăng, nghi ngờ phương pháp hành thiền, nhất là nghi ngờ khả năng của chính mình. Do bị hoài nghi chi phối khiến thiền sinh không có hứng thú trong việc hành thiền nên sinh ra lười biếng, và không tiến bộ. Do không tiến bộ nên càng sinh ra nghi ngờ hơn. Bài này cũng dạy cho ta cách đối trị với sự xuống tinh thần, sự chán nản trong lúc hành thiền. Thiền sinh được học cách hành thiền đúng đắn theo đúng những lời dạy của Đức Phật.

Thiền sinh được học hỏi những tầng mức thanh tịnh đầu tiên trong Thiền Minh Sát để thực hành, để đi đúng đường, và để biết các tầng mức đầu tiên trong Thiền Minh Sát chỉ là luyện tâm và thiền định, ngay ba tuệ giác đầu tiên là tuệ "Phân Biệt Vật Chất và Tâm" tuệ "Nhân Quả" và tuệ "Thấy Rõ Tam Tướng" cũng chỉ là Thiền Định thôi. Nhờ vậy, những người muốn hành Thiền Định trước khi hành Thiền Minh Sát thấy rõ khi hành Thiền Minh Sát vẫn có hành Thiền Định trước.

Qua bài Bồ Tát Đạo thiền sinh hiểu rõ, hiểu chính xác hạnh Bồ Tát, hiểu rõ những điều kiện để trở thành một vị Bồ Tát, hiểu rõ Bồ Tát phải hành mười Ba La Mật (bố thí, trì giới, tinh tấn, xuất ly, trí tuệ, nhẫn nhục, quyết định, chân thật, tâm từ, và tâm xả) ít nhất

bốn A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất mới thành Phật Toàn Giác. Bởi vậy sống trong thời kỳ có Phật Pháp mà không thực hành Giáo Pháp là bỏ qua một cơ hội quý báu lớn lao.

Thiền sinh phải thực hành như thế nào để đạt sự hiểu biết trọn vẹn về giáo pháp. Thế nào là có trí tuệ hay hiểu thấu đáo giáo pháp. Thấy rõ những đặc tính riêng, những đặc tính chung của vật chất và tâm, loại trừ ý niệm sai lầm, chấp cứ vào linh hồn, tự ngã, tôi, ta.

Đức Phật dạy: Khi Như Lai còn là người thế tục, chưa giác ngộ đạo quả khi làm việc gì, nói điều gì, suy nghĩ chuyện gì ta đều chú tâm, tỉnh giác, chánh niệm để biết mình đang làm với tâm gì; đang làm với tâm thiện hay tâm bất thiện; đang làm với tâm tham, tâm sân, tâm hại, hay đang làm với tâm vô tham, vô sân, vô hại; thấy rõ sáu bất lợi của tâm bất thiện: tham, sân, hại; thấy rõ tham, sân, hại hay các bất thiện tâm làm hại mình; thấy rõ tham, sân, hại làm hại người; thấy rõ tham, sân, hại làm hại cả hai; thấy rõ tham, sân, hại là tà tư duy; thấy rõ tham, sân, hại làm khổ tâm và khổ thân; thấy rõ tham, sân, hại không đưa đến giải thoát.

Thấy rõ khi còn duy trì những tâm bất thiện này thì sẽ gặp nhiều tai hại nên Như Lai thay thế chúng bằng tâm vô tham, vô sân, và vô hại. Vì duy trì những tâm bất thiện thì khi có cơ hội chúng sẽ khởi sinh. Như Lai liên tưởng: như người chăn trâu dẫn trâu đi trên bờ ruộng trong khi lúa đang chín tới thì sẽ khó khăn để ngăn giữ chúng ăn lúa. Nếu để trâu ăn lúa thì người chăn trâu sẽ bị đánh đập, đuổi việc, hay đền bù. Nếu dẫn trâu đi trên bờ ruộng đã gặt hết lúa thì người chăn trâu sẽ không bận tâm về việc trâu có thể làm hại mùa màng. Cũng vậy, khi tâm tràn đầy vô tham, vô sân, vô

hại, khi gặp cơ hội có thể phát khởi bất thiện tâm thì bất thiện tâm không thể phát khởi được. Nhờ tinh tấn quán sát tâm như thế Như Lai kiểm soát được thân và khẩu khiến tâm Như Lai được thanh tịnh, an lạc, nhưng Như Lai vẫn không giác ngộ.

Những việc làm này đã giúp cho Ngài trở thành người có giới hạnh có đạo đức nhưng chưa giác ngộ. Khi thực hành Ba La Mật, nhờ quán sát tâm như vậy nên Bồ Tát có thể hy sinh tất cả tài sản không dư sót, luôn cả tay chân và tánh mạng của Ngài trong nhiều kiếp sống, nhưng Ngài vẫn không giác ngộ đạo quả vì Ngài chỉ mới tạm thời chế ngự phiền não qua suy tư mà thôi. Bởi vậy, theo dõi tâm như vậy không phải là Thiền Minh Sát như nhiều người đã hiểu lầm. Đến kiếp chót, khi Ngài quán sát vật chất và tâm hay Ngũ uẩn, thấy rõ chúng vô thường, khổ, vô ngã, trống không, vô vị, không bản chất, không có giá trị, không đáng để nắm giữ thì Ngài mới giác ngộ.

Như vậy, hành Thiền Minh Sát không phải chỉ chú tâm chánh niệm để biết thân, khẩu, ý đang bị bất thiện tâm chi phối hay đang có thiện tâm ngự trị. Theo dõi tâm, hiểu biết tâm như thế không phải là Thiền Minh Sát, cũng không phải là Pháp Niệm Tâm trong Thiền Minh Sát. Đó chỉ là cách suy tư, theo dõi tâm để thanh lọc thân, khẩu, hay để loại trừ hai loại phiền não: phiền não bộc phát ra ngoài và phiền não tư tưởng. Nghĩa là chỉ tạm thời giúp ta thoát khỏi phiền não bộc phát và phiền não trong tư tưởng, nhưng chưa dứt hẳn phiền não tiềm ẩn, chưa nhổ tận gốc rễ của phiền não. Chỉ khi nào hành Thiền Minh Sát đúng thì mới thấy rõ bản chất thật sự của vật chất và tâm; đó là vô thường, khổ, vô ngã lúc đó mới chấm dứt hoàn toàn phiền não.

Bởi vậy thiền sinh phải hành Thiền Minh Sát cho đến khi đạt được sự hiểu biết trọn vẹn, thấy rõ những đặc tính đặc thù của vật chất và tâm, thấy rõ những đặc tính chung của vật chất và tâm, thấy rõ nhân duyên, thấy rõ tam tướng của vật chất và tâm, loại trừ ý niệm tôi ta, lúc đó mới chấm dứt tận gốc rễ phiền não. Đó mới gọi là hiểu biết trọn vẹn.

Đây là một cuốn sách gồm những bài pháp chú trọng đến phần thực hành nên ở phần Phụ Lục có thêm phần Hướng Dẫn Hành Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Ái, Thiền Minh Sát, Bài Về Minh Sát và Cách Trình Pháp. Vì đây là những bài pháp giảng cho thiền sinh trong khóa thiền nên có nhiều chỗ lặp đi lặp lại, nhưng sự lặp lại này rất cần thiết nên chúng tôi vẫn giữ nguyên.

Bằng những lời dạy ngắn gọn, súc tích, dễ hiểu, hòa thượng Silānanda đã trình bày cho thiền sinh phần lý thuyết và thực hành trong cuốn Hiểu Biết Trọn Vẹn này. Mong các bạn đọc đi đọc lại cuốn sách để nắm vững phương pháp hành thiền và chăm chỉ thực hành để thấy rõ giáo pháp ngay trong kiếp sống này.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn quý vị đã bỏ công sức vào việc hoàn thành bản soạn dịch. Đầu tiên chúng tôi xin dâng quả phước đến Hòa thượng Sīlānanda, Ngài đã không ngại thân già yếu đuối từ Miến Điện sang Mỹ Quốc và đến nhiều quốc gia khác để hướng dẫn thiền và giảng giải những bài pháp giản dị dễ hiểu và dễ thực hành. Tiếp đến Hòa Thượng Kim Triệu đã tận trọng hiệu đính và chỉ dẫn những khiếm khuyết. Sư Cô Tịnh An ghi lại và giúp phần đánh máy, Sư Tuệ Thắng, Sư cô Tịnh Như, Tịnh Nguyên, Các đạo hữu Thiện Trí, Trần Minh Lợi, Đỗ Văn Học, Cao Hoàng

Tân, Phù Đồng, Lan Anh, Sĩ Vân, đã sửa chữa những sai sót về chính tả và kỹ thuật, Cô Lan Anh, cô Nguyễn Ngọc Yến và cô Trần Thị Kim Cúc đã lo phần in ấn. Cuối cùng xin chân thành ghi nhận công đức chư Phật Tử bốn phương đã khuyến khích, đóng góp tịnh tài để cuốn sách sớm đến tay thiện sinh và Phật Tử.

Mặc dù đã hết sức cố gắng, nhưng vì bận tu học và chia sẻ Giáo Pháp với thiện sinh và Phật Tử nhiều nơi, nên chúng tôi không có đủ thì giờ để sửa chữa thật chu đáo, do đó bản soạn dịch này chắc chắn còn nhiều khuyết điểm. Chúng tôi chân thành xin các bậc trưởng thượng hoan hỉ chỉ điểm cho những chỗ sai lầm và rất hân hoan đón nhận những ý kiến xây dựng của Phật Tử bốn phương để lần tái bản được hoàn hảo hơn.

Tỳ khưu Khánh Hỷ
(Aggasāmi Trần Minh Tài)

01. NGƯỜI THỰC HÀNH GIÁO PHÁP (DHAMMACHARI)

Khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian này thì *Dhamma* cũng xuất hiện với Ngài. *Dhamma* có nghĩa là những gì mà Đức Phật đã hiểu được, biết được vào lúc Ngài giác ngộ, đồng thời cũng là những gì Ngài dạy trong suốt bốn mươi lăm năm truyền bá Giáo Pháp. Chữ *Dhamma* trong tiếng *Pāli* có rất nhiều nghĩa: *Dhamma* có nghĩa là tất cả mọi chuyện, nhưng trong buổi thuyết giảng hôm nay tôi muốn nói đến chữ *Dhamma* với nghĩa là điều phước thiện hay hành động phước thiện.

Một người thực hành những việc phước thiện hay làm những việc phước thiện được gọi là *Dhammachari*, có nghĩa là người thực hành *Dhamma*. *Dhamma* ở đây chỉ có nghĩa tổng quát là việc phước thiện hay việc tốt. Như vậy, khi chúng ta thực hành việc phước thiện, như bố thí là chúng ta đã thực hành *Dhamma*. Khi bạn nói chuyện với một người nào đó một cách thân thiện, dễ thương với ý niệm tốt thì bạn đã thực hành *Dhamma*. Khi bạn giữ giới luật như không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu là bạn đã thực hành *Dhamma*. Khi bạn giúp đỡ mọi người làm việc tốt hay khi bạn làm những việc cộng đồng bạn đã thực hành *Dhamma*. Cũng vậy, khi bạn hành thiền bạn cũng thực hành *Dhamma*. Có một câu thơ xuất hiện nhiều lần trong kinh và trong chú giải như sau:

“Dhamma bảo vệ người thực hành Dhamma.

Dhamma được thực hành tốt đẹp sẽ mang lại hạnh phúc.

Đó là những lợi ích từ sự thực hành tốt đẹp của Dhamma.

Người thực hành Dhamma không sinh vào những cảnh giới đau khổ”.

Câu đầu tiên nói rằng:

Dhamma bảo vệ người thực hành Dhamma.

Sự bảo vệ ở đây có nghĩa là bảo vệ không để rơi vào bốn cảnh khổ. Chúng ta là những người Phật Tử, chúng ta tin rằng có rất nhiều kiếp sống trong quá khứ cũng như trong tương lai. Những kiếp sống này có thể tốt đẹp, hạnh phúc hay là không tốt đẹp, không hạnh phúc. Nếu bạn không hoàn tất việc thanh lọc tâm trong đời sống hiện tại có nghĩa là bạn không thành *A La Hán* ngay trong kiếp sống này thì bạn còn phải tái sinh trong những kiếp sống tương lai. Nếu còn phải tái sinh trong tương lai và muốn tái sinh nơi tốt đẹp, hạnh phúc, tránh tái sinh vào những cảnh khổ thì chúng ta phải thực hành *Dhamma*. Thực hành *Dhamma* giúp chúng ta không rơi vào cảnh xấu, được tái sinh vào những cảnh an vui, tốt đẹp.

Như vậy, *Dhamma* (Giáo Pháp) bảo vệ chúng ta khỏi rơi vào bốn cảnh khổ. Nếu chúng ta muốn thực hành *Dhamma* để thoát ra khỏi vòng luân hồi thì nỗ lực này sẽ đưa ta đến mục tiêu ta mong muốn. Những hành vi phước thiện như bố thí, cúng dường, giữ gìn giới luật chỉ giúp chúng ta được tái sinh vào cảnh an lạc, hạnh phúc, nhưng những hành vi phước thiện không thể đưa chúng ta đến Niết Bàn. Muốn đạt đến Niết Bàn, muốn thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Thiền Minh Sát có thể đưa chúng ta đến mục tiêu Niết Bàn. Tuy nhiên, những hành động thiện lành như bố thí, trì giới sẽ giúp

chúng ta tái sinh với những điều kiện thật tốt, thật thuận lợi để chúng ta có cơ hội hành Thiền Minh Sát.

Như vậy, làm việc thiện như bố thí, trì giới từng bước đưa chúng ta đến việc hành thiền. Những việc thiện chúng ta làm luôn luôn bảo vệ chúng ta khỏi rơi vào bốn đường ác và trực tiếp đưa chúng ta ra khỏi vòng sinh tử luân hồi, cho nên có thể nói hành vi phước thiện là duyên hỗ trợ mạnh mẽ cho chúng ta giải thoát.

Câu thứ hai:

Dhamma được thực hành tốt đẹp sẽ mang lại hạnh phúc.

Thực hành tốt đẹp có nghĩa thực hành với sự hiểu biết về nghiệp và quả của nghiệp. Người Phật Tử tin tưởng vào luật nghiệp báo. Người Phật Tử tin tưởng có nghiệp và quả của nghiệp. Kamma (nghiệp) có thể tốt hay xấu. Như vậy, quả của nghiệp cũng có thể tốt hay xấu. Người Phật Tử tin tưởng vào luật nghiệp báo và sự tin tưởng này không phải là sự tin tưởng mù quáng mà đặt trên nền móng hiểu biết. Người Phật Tử làm điều thiện với đức tin được gọi là thực hành Giáo Pháp đúng hay thực hành Giáo Pháp tốt đẹp. Đồng thời, khi thực hành người Phật Tử sẽ thận trọng và tôn trọng Giáo Pháp. Khi Giáo Pháp được thực hành tốt đẹp, người ta gọi đó là sự thực hành Giáo Pháp tốt đẹp, điều này mang lại hạnh phúc cho người thực hành. Hạnh phúc ở đây có nghĩa là hạnh phúc thế gian và hạnh phúc siêu thế. Hạnh phúc trong thế gian có nghĩa là trong cảnh tốt, tái sinh trong cảnh người, cảnh trời, hạnh phúc siêu thế là giải thoát, giác ngộ. Như vậy, người thực hành Giáo Pháp tốt đẹp có thể hưởng được hai loại hạnh phúc này. Nhưng bạn muốn đạt

được hạnh phúc siêu thế, hạnh phúc tối thượng, bạn không những chỉ làm những hành động thiện lành như bố thí, trì giới mà bạn còn phải hành Thiền Minh Sát.

Đức Phật trong phần khởi đầu kinh Đại Niệm Xứ đã nói: Hành Thiền Minh Sát là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh. Chánh niệm là con đường duy nhất để giải thoát. Bởi vậy, muốn đạt mục đích này chúng ta phải hành thiền. Thực hành chánh niệm theo những lời chỉ dẫn trong kinh Đại Niệm Xứ và trong chú giải chúng ta sẽ chứng ngộ đạo quả và tâm sẽ hoàn toàn trong sạch.

Câu thứ ba và bốn:

Đó là những lợi ích từ sự thực hành tốt đẹp Dhamma (Giáo Pháp).

Người thực hành Dhamma (Giáo Pháp) không sinh vào những cảnh giới đau khổ.

Chẳng khác nào một vật đã được nắm chặt, khi thực hành *Dhamma* thì *Dhamma* sẽ giữ chúng ta, nắm chặt chúng ta, không để chúng ta tái sinh vào bốn ác đạo. Người thực hành Giáo Pháp không để cho bốn cảnh khổ có cơ hội chen vào. Người thực hành Giáo Pháp chắc chắn thoát khỏi bốn cảnh khổ trong kiếp tới.

Khi thực hành những Giáo Pháp thông thường như: bố thí, trì giới hay khi thực hành Giáo Pháp cao hơn như: tham thiền bạn sẽ hưởng được nhiều hạnh phúc. Khi bỏ công của vào việc phước thiện bạn sẽ có niềm hỷ lạc của sự bố thí. Bạn cảm thấy hạnh phúc vì người được bạn giúp đỡ đã vui mừng khi nhận được sự giúp đỡ của bạn. Đó là hạnh phúc hay niềm vui nhờ sự thực hành bố thí. Một lợi ích nữa trong bố thí là bạn có thể loại trừ tham ái, dính mắc vào vật sở hữu của mình.

Bản chất tự nhiên của chúng ta là hay dính mắc vào cái mình có. Con người luôn luôn dính mắc, luôn luôn bất an về của cải của mình. Khi cho những của cải thì người cho không những cho ra một vật gì, mà còn loại trừ được tâm tham ái, dính mắc vào vật đó. Khi tham ái, dính mắc đã được khử trừ thì sự trong sạch, thanh tịnh, và hạnh phúc sẽ đến.

Như vậy, khi làm bất cứ hành vi phước thiện nào bạn đều có niềm vui: Niềm vui được giúp kẻ khác, và niềm vui không dính mắc, tham ái. Đó là một loại hạnh phúc mà bạn nhận được từ sự thực hành Giáo Pháp. Một niềm vui khác là: ngoài việc hưởng được hạnh phúc trong khi làm phước thiện trong hiện tại, quả phước này cũng sẽ trả cho bạn trong những kiếp sống sau nữa. Phần lớn người ta nghĩ rằng: khi làm việc phước thiện sẽ nhận được quả lành trong kiếp tới, nhưng theo sự giải thích trong chú giải thì phước báu không những đem lại kết quả trong kiếp tới mà còn cho quả ngay trong kiếp sống này.

Thật vậy, sự thực hành Giáo Pháp cho quả ngay trong kiếp sống này. Một dòng họ nọ sống ở Ấn Độ thuở xa xưa. Những người trong dòng họ này luôn luôn trường thọ, chẳng bao giờ chết yểu. Một cậu bé trong dòng họ này được gởi đến một nơi xa để học. Lúc đó, có một người bạn học chung trường với cậu bé bị bệnh chết, cậu bé lấy làm ngạc nhiên nói:

“Tại sao một người trẻ như vậy mà phải chết?”

Người ta hỏi cậu ta rằng:

“Phải chăng trong xứ của anh chẳng có ai chết trẻ bao giờ sao?”

Chàng thanh niên nói:

“Trong dòng họ tôi không có ai chết yếu cả”.

Mọi người không tin. Vị thầy bèn thử lấy một ít xương dê đem đến gia đình cậu bé và nói với cha mẹ cậu ấy rằng:

“Con của ông bà đã chết, đây là xương của cậu ta”.

Nghe thế, cha của cậu ta nói:

“Không, tôi không tin điều đó đâu, vì không có ai trong dòng họ tôi chết yếu cả, đây là xương của một người nào đó chứ không thể nào là xương của con tôi được”.

Vị thầy hỏi:

“Tại sao dòng họ ông không có người chết trẻ”.

Cha người học trò trả lời:

“Bởi vì chúng tôi thực hành Giáo Pháp, chúng tôi giữ giới luật, chúng tôi giúp đỡ lẫn nhau, giúp đỡ những bà con thân quyến kể cả người làm, và người nô lệ. Tất cả chúng tôi đều thực hành Giáo Pháp (Dhamma). Đó là lý do dòng họ của chúng tôi không có ai chết yếu”.

Như vậy, sự thực hành Giáo Pháp đem lại kết quả ngay trong kiếp sống này. Chúng ta không cần phải đợi đến kiếp sống tới mới hưởng được quả của việc làm phước thiện. Hành Thiền Minh Sát giúp ta loại trừ một phần hay hoàn toàn các loại phiền não. Đó là lý do tại sao chúng ta phải tích cực hành Thiền Minh Sát. Hành Thiền Minh Sát là sự chú tâm, chánh niệm vào vật chất và tâm. Khi hành Thiền Minh Sát ta thấy thực tướng của vật chất và tâm. Thấy thực tướng của vật chất và tâm là thấy rõ ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã. Chỉ khi nào thấy được ba đặc tính này, chúng ta mới không dính mắc với thân tâm này, và cuối cùng

giải thoát mọi phiền lụy. Chúng ta cần phải quán sát sự vật để thấy rõ bản chất thật sự của chúng. Phải nhìn vào sự vật để thấy rõ thật sự chúng là gì. Những đối tượng trong phút giây hiện tại là những đề mục mà chúng ta cần phải theo dõi. Người hành thiền không chú tâm theo dõi những đối tượng đã qua hay sắp đến. Không quán sát những đối tượng quá khứ, tương lai vì chúng không hiện diện ngay bây giờ. Trong khi hành Thiền Minh Sát đối tượng trong giây phút hiện tại là đối tượng quan trọng nhất.

Chúng ta cần phải cố gắng chánh niệm theo dõi đối tượng trong hiện tại này. Một khi đã "trực tiếp" thấy rõ bản chất thật sự của sự vật ngay trong giây phút hiện tại này, chúng ta mới "gián tiếp" thấy rõ bản chất thật sự của sự vật trong quá khứ và trong tương lai. Như vậy, sau khi đã thấy bản chất thật sự của sự vật hay thấy tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã một cách trực tiếp thì chúng ta cũng thấy vô thường, khổ, vô ngã của sự vật trong quá khứ và trong tương lai một cách gián tiếp. Nhưng để thấy trực tiếp tam tướng, chúng ta phải quán sát chánh niệm trên đề mục trong giây phút hiện tại.

Thế nên, trong Thiền Minh Sát, chúng ta phải chánh niệm để ghi nhận đối tượng hiện tại. Cố gắng ghi nhận chánh niệm đối tượng trong hiện tại thì chúng ta sẽ thấy đối tượng một cách rõ ràng, thấy rõ bản chất của sự vật và tiến đến giác ngộ, loại trừ phiền não. Khi hành Thiền Minh Sát là chúng ta thực hành Giáo Pháp (*Dhamma*). Nhờ thực hành Giáo Pháp chúng ta gặt hái được lợi ích, hạnh phúc trong hiện tại, và sẽ được tái sinh vào nơi tốt đẹp trong tương lai. Nếu thành công trong việc thực hành, chúng ta sẽ giải thoát, giác ngộ,

hoàn toàn loại trừ mọi phiền não, và không còn tái sinh trong tương lai nữa.

Nhằm mục đích giải thoát nên chúng ta hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát chúng ta phải quán sát những gì đang xảy ra trong thân và tâm ta, hiện diện rõ ràng trong giây phút hiện tại. Tinh tấn hành Thiền Minh Sát, chúng ta sẽ dần dần loại trừ mọi phiền não trong tâm, tâm sẽ đạt đến chỗ hoàn toàn được thanh lọc, thanh tịnh, hạnh phúc. Dù cho không đạt được mục đích tối thượng là hoàn toàn thanh tịnh thì chúng ta cũng đạt được một phần sự thanh tịnh giải thoát này. Được thanh tịnh một phần, còn hơn chẳng được thanh lọc chút nào. Như vậy, với tâm nguyện đạt đến chỗ hoàn toàn thanh tịnh tâm, hoàn toàn hạnh phúc, chúng ta hãy nỗ lực hành Thiền Minh Sát.

Khi hành Thiền Minh Sát các bạn cần hiểu biết một số căn bản về việc hành thiền. Tôi không thể giảng giải cho các bạn nghe ngày hôm nay, nhưng tôi sẽ phát cho quý vị một tài liệu mỏng tôi đã viết cách đây vài năm để các bạn có thể đem về nhà đọc. Đây là một bài ngắn nói đến căn bản của Thiền Minh Sát, và hướng dẫn bạn thực hành: phải quán sát theo dõi cái gì? Theo dõi như thế nào? Ai theo dõi? Và điều gì sẽ xảy ra nếu không quán sát theo dõi? v.v... Như vậy, căn bản về Thiền Minh Sát sẽ được giải thích trong tập tài liệu mỏng này (xin xem phần phụ lục).

Khi hành Thiền Minh Sát, có ba điều quan trọng cần phải nhớ:

1. Chú tâm theo dõi đối tượng trong hiện tại.
2. Thuần quán sát đối tượng, không thêm gì vào: Nghĩa là quán sát đối tượng đúng theo thực tướng của nó, đừng thêm gì vào trong đối tượng như:

phán đoán, suy tư, phân tích, cảm xúc v.v...

3. Không kỳ vọng, không mong ngóng điều gì. Đây là điều quan trọng nhất. Trước khi làm một điều gì chúng ta phải có kỳ vọng, phải biết kết quả trước khi làm, nhưng trong lúc hành thiền, kỳ vọng, mong ngóng là một trở ngại.

Nếu bạn luôn luôn ý thức được ba điều trên, thì việc hành thiền của bạn sẽ đạt kết quả.

Như vậy, nếu bạn quá muốn đạt được kết quả thì bạn sẽ không đạt được bởi vì đã có sự ham muốn, dính mắc trong đó. Nếu bạn để sự tham muốn, dính mắc qua một bên, để sự kỳ vọng qua một bên, và chỉ thuần chú tâm quán sát đối tượng trong giây phút hiện tại thì kết quả sẽ đến với bạn.

Hành Thiền Minh Sát là như vậy đó. Tôi hy vọng tất cả chúng ta, không riêng một ai, không riêng tôi, không riêng bạn, tất cả đều có thể đạt được kết quả tốt đẹp trong việc hành Thiền Minh Sát.

02. BÀI PHÁP ĐẦU TIÊN

Sau khi Đức Phật đã giác ngộ vào ngày rằm tháng tư, Đức Phật để bảy tuần ngồi dưới cây bồ đề và khu vực quanh đó để nhập định hưởng quả an tịnh Niết Bàn. Đến tuần lễ thứ tám, Ngài nghĩ đến việc dạy Giáo Pháp. Ngài quyết định dạy pháp cho năm người đệ tử đầu tiên của Ngài. Năm thầy Kiều Trần Như lúc ấy đang ở một nơi khá xa chỗ Ngài giác ngộ. Theo chú giải, Đức Phật đi bộ đến gặp năm thầy vào ngày rằm tháng sáu. Vào đêm hôm đó, Ngài bắt đầu thuyết pháp dạy năm thầy Kiều Trần Như. Bởi vì đây là bài pháp đầu tiên của Đức Phật, nên bài pháp này rất quan trọng đối với Phật Tử chúng ta. Tôi sẽ giới thiệu và phân tích bài pháp đầu tiên này.

Trong phần mở đầu bài pháp, Đức Phật dạy: *“Những kẻ xuất gia không theo hai thái cực”*. Ngài dạy các thầy tránh hai thái cực, đó là: hưởng thụ dục lạc và ép xác khổ hạnh. Tiếp theo, Ngài dạy thực hành trung đạo.

Đức Phật đã giác ngộ, đã tìm ra Trung đạo. Ngài đã thực hành Trung đạo và trở thành một vị Phật. Đức Phật muốn năm đồ đệ của mình học và thực hành theo Ngài. Một số các bạn ở đây đã biết thực hành Trung đạo. Bát Chánh Đạo và Trung đạo là một. Đức Phật cũng dạy Tứ Diệu Đế hay bốn chân lý cao thượng, bốn sự thật tuyệt đối. Thật ra Bát Chánh Đạo là phần thứ tư của bốn chân lý cao thượng này.

Cuối bài giảng về Tứ Diệu Đế, Kondañña, người học trò lớn nhất trong nhóm năm người đắc Tu Đà Hoàn, tăng giác ngộ thứ nhất. Chư thiên hoan hỉ với bài pháp của Đức Phật và với sự thành tựu của thầy Kondañña. Bốn người học trò còn lại đắc quả Tu Đà Hoàn trong những ngày kế tiếp. Ngày thứ năm Đức Phật giảng giải cho năm thầy Kiều Trần Như kinh vô ngã tướng (Anatta-lakkhana). Sau khi bài pháp chấm dứt, cả năm thầy Kiều Trần Như đều đắc quả A La Hán. Bài pháp đầu tiên này được giảng dạy vào ngày rằm tháng sáu âm lịch. Đây là ngày khởi đầu ba tháng nhập hạ của Chư Tăng. Tôi muốn giảng bài pháp vào khóa thiền đầu hạ này.

Mở đầu bài pháp, trước tiên Đức Phật dạy: người xuất gia phải tránh hai thái cực, và phải thực hành trung đạo.

Tại sao Đức Phật dạy tránh hai thái cực mà đi theo trung đạo?

Muốn hiểu điều này chúng ta phải trở lại đời sống Đức Phật trước và sau lúc Ngài xuất gia.

Như chúng ta đã biết vào kiếp cuối Bồ Tát là một hoàng tử, Ngài có tên là Siddhatta. Phụ thân Ngài là vua *Suddhodhana* (Tịnh Phạn), mẫu thân Ngài là hoàng hậu *Mahā māyā*. Bảy ngày sau khi sinh thái tử, hoàng hậu *Māyā* qua đời. Ngài được nuôi dưỡng bởi mẹ kế vừa là dì ruột là bà *Pajāpati Gotamī*. Đức Phật không nói nhiều về chính mình, nhưng chúng ta có thể biết được đời sống của Ngài qua những bài pháp mà Ngài đã giảng.

Trong một bài pháp, Ngài cho biết phụ thân Ngài đã xây dựng cho Ngài ba lâu đài, một cho mùa đông, một cho mùa hạ, và một cho mùa mưa. Ba tòa lâu đài

này được xây dựng theo từng mùa để Ngài cư ngụ. Bởi vì xứ Ấn Độ chia làm ba mùa, Ngài sống trong mỗi lâu đài thích hợp cho từng mùa trong năm.

Ngài đã sống một đời sống xa hoa của một vị hoàng tử. Hàng ngày những cô gái đẹp thay phiên nhau ca múa giúp vui. Ngài lập gia đình và có một người con là *Rāhula*. Chú giải nói rằng Ngài kết hôn vào năm mười sáu tuổi và Ngài xuất gia vào năm hai mươi chín tuổi. Trong mười ba năm, Ngài đã hưởng thụ đầy đủ một đời sống xa hoa.

Theo chú giải, Bồ Tát không nhớ đến sứ mạng của mình, Ngài chìm đắm trong việc hưởng thụ dục lạc thế gian. Thế nên, những vị trời quyết định không chờ đợi lâu hơn nữa, phải nhắc nhở Ngài. Bởi thế, trên đường hoàng tử dạo chơi trong vườn Thượng Uyển, các vị trời đã cho Ngài thấy bốn dấu hiệu lớn:

Một người già, một người bệnh, một tử thi, và một kẻ xuất gia.

Trong cuộc sống, Ngài chưa bao giờ thấy một người già, một người bệnh, một tử thi, và một kẻ xuất gia. Ngài đã hỏi người đánh xe ngựa về những điều mà Ngài đã gặp và biết được người già, người bệnh, người chết, và nhà tu.

Tại sao Đức Phật chẳng hiểu gì về cảnh già, đau, chết, và kẻ xuất gia? Bởi vì phụ thân Ngài không muốn Ngài trở thành một vị Phật, một người ẩn dật, sống đời sống của kẻ không nhà. Phụ thân Ngài muốn con mình trở thành một vị chuyển luân thánh vương. Bởi thế, vua cha đã an bài mọi việc để cho *thái tử Siddhatta* không thấy được cảnh già, bệnh, chết v.v... Không cho thái tử thấy những cảnh này để thái tử an tâm hưởng thụ đời sống dục lạc và trở thành một vị

vua cai trị toàn thế giới. Các vị trời đã phá hỏng kế hoạch của nhà vua khi cho thái tử thấy rõ cảnh tượng người già, người bệnh, người chết, và một vị đạo sĩ. Là con người thì Ngài không thể nào thoát khỏi già, đau, và chết. Nhưng khi thấy một vị ẩn sĩ đang ngồi dưới gốc cây hành thiền, Ngài rất vui với đời sống của một nhà tu. Ngài quyết định: "*Mình phải sống như một ẩn sĩ*". Ngài biết rằng muốn trở thành một nhà tu thì Ngài phải từ bỏ đời sống thế gian, từ bỏ cung điện, cha mẹ, vợ, con v.v... Rồi thì tin tức đến cho Ngài biết rằng: Ngài vừa có một đứa con. Đối với người thường thì đây là một tin mừng, nhưng đối với *Siddhatta*, đây là một tin buồn. Ngài không vui và nói rằng: "*Rāhu*" đã sinh ra (*Rāhu*, tiếng Pāli, có nghĩa là "ràng buộc"). Ngài đánh giá con là một sự ràng buộc. Ngài thấy rằng có một đứa con khiến Ngài khó khăn hơn trong việc từ bỏ đời sống thế tục.

Vua *Suddhodana* khi nghe được *Siddhatta* thốt lên chữ "*Rāhu*" bèn đặt tên cho cháu nội của mình là *Rāhula*, có nghĩa là ràng buộc, vì muốn con sẽ ràng buộc thái tử khiến Ngài không thể rời bỏ đời sống gia đình được. Ngay trong đêm người con sinh ra đời, *Thái tử Siddhatta* quyết định rời bỏ thế gian. Ngài không muốn gặp, không muốn thấy đứa bé mới sinh và vợ vì ngại rằng khi nhìn thấy vợ con Ngài sẽ động tâm mà quên đi mục đích cao thượng của mình. Nửa đêm hôm ấy, Ngài ra khỏi kinh thành, vào rừng, cắt tóc, mặc y, và trở thành ẩn sĩ.

Ngài từ khước tất cả để tìm ra con đường bất tử, chấm dứt đau khổ. Ngài đi tìm thầy học đạo. Người đầu tiên Ngài gặp là *Ālāra Kālāma*, một vị thầy nổi tiếng thông thái, sống trong rừng và dạy học trò hành thiền.

Alāra Kālāma đạt được tầng thiền vô sắc thứ ba. Bồ Tát đến gặp *Alāra Kālāma* và yêu cầu vị này dạy thiền cho mình.

Có bốn hay năm tầng thiền hữu sắc và bốn tầng thiền vô sắc. Sau khi đạt các tầng thiền hữu sắc, thiền sinh tiếp tục hành thiền để đạt các tầng thiền vô sắc.

Tầng Thiền (Jhāna) là trạng thái cao sâu của định tâm, thiền sinh chỉ đạt được các tầng thiền khi có định tâm mạnh mẽ. *Alāra Kālāma* dạy cho *Siddhatta* đến tầng thiền vô sắc thứ ba. Chẳng bao lâu *Siddhatta* đạt được tầng thiền thầy đã dạy. Sau khi đạt tầng thiền này và sống với thầy một thời gian, Bồ Tát kết luận rằng: Dù đây là một tầng thiền cao nhưng vẫn không dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. *Siddhatta* hỏi *Ālāra Kālāma* có thể dạy cho mình tầng thiền cao hơn nữa không? Vị thầy trả lời:

“Những gì ta biết thì bạn cũng biết, và những gì bạn biết thì ta cũng biết. Bạn là người rất thông minh. Hãy cùng ta hướng dẫn nhóm học trò này”.

Có thể *Siddhatta* ở lại với thầy một thời gian nhưng sau đó đã từ giã thầy ra đi. Bởi vì cái mà *Siddhatta* muốn tìm không phải là tầng thiền này mà là phương pháp thực hành để chấm dứt mọi đau khổ.

Về sau Bồ Tát gặp một vị thầy khác tên là *Udaka* con của *Rāma*. *Udaka* có thể hiểu biết hay có thể hướng dẫn để đạt tầng thiền vô sắc thứ tư. Mặc dầu chỉ có phụ thân của *Udaka* đắc tầng thiền vô sắc thứ tư, nhưng *Udaka* có thể biết cách thực hành để đạt tầng thiền này. Với lời chỉ dẫn của *Udaka*, Bồ Tát thực hành và đắc tầng thiền vô sắc cuối cùng. Mặc dầu đây là tầng thiền cao nhất, nhưng Bồ Tát vẫn không thỏa mãn với tầng thiền này bởi vì đây vẫn chưa phải là mục

đích tìm kiếm của Ngài. Mục đích tìm kiếm tối thượng của Bồ Tát là giải thoát khỏi mọi đau khổ. *Udaka* muốn Bồ Tát ở lại làm thầy để dạy dỗ đám học trò, nhưng Bồ Tát vẫn rời bỏ vị thầy thứ hai này để tìm đường giải thoát.

Sau khi rời bỏ vị thầy thứ hai, Bồ Tát đi theo hướng của mình. Bồ Tát đến một khu rừng đẹp đẽ, an tịnh, tĩnh lặng, nơi đây có một con sông nhỏ nước trong veo, và cách đó không xa là một ngôi làng nhỏ. Vào thời bấy giờ, người ta chọn lối tu khổ hạnh. Bồ Tát quyết định ở lại chỗ này để thực hành khổ hạnh. Bồ Tát nghĩ rằng: thực hành khổ hạnh, tu ẩn cư là phương pháp rất đúng đắn có thể dẫn đến giải thoát. Ngài không có thầy dạy nên chỉ thực hành những gì mà Ngài nghĩ là đúng. Lúc đó phương pháp khổ hạnh được nhiều người tán dương, người ta nghĩ rằng chỉ có khổ hạnh mới có thể dẫn đến giải thoát khỏi đau khổ. Thế là Ngài ở lại nơi đây để thực hành khổ hạnh.

Trong Trung bộ kinh có ghi lại rằng: Trước tiên Ngài dùng tâm để đè nén tư tưởng, có thể là đè nén tâm lang bạc. Nhưng thực hành theo cách này, Ngài chỉ thấy khổ sở, khó chịu vì đau đớn. Ngài đã cố gắng ngăn chặn không cho tâm mình vọng động nhưng làm như thế Ngài chỉ thấy đau khổ mà không đạt được gì cả. Đây là điều mà chính Ngài đã nhắc lại trong kinh điển về sau. Theo Ngài *Mahasi*, mặc dầu Đức Phật đã diễn tả thời kỳ Ngài nỗ lực loại trừ vọng tâm trong lúc hành thiền khổ hạnh, với phương pháp loại trừ vọng tâm sau này bằng những chữ giống nhau, nhưng phương pháp loại trừ của Bồ Tát áp dụng vào lúc hành khổ hạnh khác với phương pháp loại trừ vọng tâm mà Ngài đã dạy sau khi Ngài thành Phật. Nếu việc thực

hành của Ngài lúc hành khổ hạnh là đúng đắn, thì trong lúc hành khổ hạnh Ngài đã thành Phật rồi. Vậy đây là một phương pháp loại trừ vọng tâm không đúng như sau này Đức Phật đã nói trong các kinh điển.

Lúc hành khổ hạnh, trước tiên Ngài cố gắng đè nén tâm mình, đè nén sự suy nghĩ của mình. Tiếp sau đó Ngài cố gắng kiểm soát hơi thở bằng cách tiết chế hơi thở. Ngài không thở bằng mũi cũng không thở bằng miệng. Ngài nghĩ làm như thế là loại trừ được vọng tâm. Nhưng khi kèm hơi thở như thế Ngài cảm thấy thân thể rất đau đớn. Ngài cảm thấy hơi chạy ra khỏi lỗ tai, nghe những tiếng gầm gừ như sấm dội. Ngài bèn bịt luôn lỗ tai; gió lại chạy ngược lên đầu. Ngài cảm thấy như có ai dùng kim chích xuyên qua đầu, như có ai quấn một sợi dây bằng da vào đầu và siết mạnh. Ngài vô cùng đau đầu khi thực hành phương pháp nín thở này. Về sau Ngài quyết định nhịn ăn, không dùng một chút thực phẩm nào. Lúc bấy giờ, một số các vị trời đến nói với Ngài:

“Nếu Ngài không ăn uống gì thì chúng tôi sẽ rót thực phẩm cõi trời vào những lỗ trên cơ thể Ngài”.

Bồ Tát trả lời:

“Nếu ta nhịn đói mà chấp nhận để cho các vị đưa chất bổ dưỡng vào trong cơ thể như vậy là ta đã nói dối. Ta sẽ không nhịn ăn hoàn toàn nữa”.

Bồ Tát không nhịn ăn hoàn toàn, nhưng giảm thức ăn xuống. Cuối cùng, mỗi ngày Ngài chỉ dùng một nắm đậu. Khi bắt đầu giảm thức ăn xuống, cơ thể Ngài trở nên ốm yếu, mắt sâu thóp vào trong như hai đáy giếng, những bắp thịt sau lưng khô lại nên các khớp xương lòi ra. Chắc các bạn đã thấy bức tranh Bồ Tát khi thực hành khổ hạnh với những khớp xương lòi ra

và Ngài không còn có bụng. Ngài nói rằng: *“Khi ta muốn sờ vào bụng thì ta sờ trúng xương sống, khi ta muốn sờ lưng thì ta sờ trúng bụng.”* Ngài rất ốm và khô héo. Da Ngài biến thành đen sạm. Thấy Ngài như vậy, người ta nói rằng: *“Siddhatta là người da đen”*. Thật ra, theo kinh điển ghi lại thì da tự nhiên của Ngài có màu vàng ròng hay màu vàng. Khi đi tiểu tiện, Ngài cảm thấy rất đau đớn đến nỗi Ngài ngã xuống đất nhưng Ngài vẫn kiên trì thực hành khổ hạnh với kỳ vọng sẽ giác ngộ, giải thoát. Có thể Ngài đã thực hành sáu năm trong rừng. Sau sáu năm thực hành khổ hạnh như vậy Ngài tự nghĩ:

“Ta đã thực hành khổ hạnh như thế này nhiều năm, những người đã thực hành khổ hạnh trước đây, những vị Bà la môn, những ẩn sĩ... không ai có thể thực hành khổ hạnh hơn ta bây giờ, những người thực hành khổ hạnh trong tương lai cũng không có ai có thể thực hành được như ta, những người thực hành khổ hạnh trong hiện tại cũng không có ai có thể thực hành như ta. Do lối thực hành này ta đã đau khổ rất nhiều mà chẳng có chút tiến bộ nào. Có thể sự thực hành của ta là sai lầm. Chắc có lối thực hành nào khác để đạt sự giác ngộ”.

Khi ôn lại sự thực hành của mình và biết chúng sai lầm, Ngài nhớ lại một sự kiện đầu tiên trong đời Ngài; đó là lúc Ngài được một hai tháng tuổi vào lễ hạ điền. Lúc bấy giờ vua *Tịnh Phạn* tham dự lễ hạ điền. Trong buổi lễ, nhà vua cùng với triều thần cày những nhát cày đầu tiên để khích lệ dân chúng nông thôn. Khi nhà vua đến dự lễ, *Thái tử Sĩ Đạt Ta* cũng được đem theo. Thái tử được các cô bảo mẫu trông nom và được đặt trong nôi dưới những cây táo hồng. Những cây táo

hồng được rào quanh và bảo vệ. Trong buổi lễ có ca hát, nhảy múa, hội hè vui chơi, và nhà vua cũng tham gia vào các lễ hội này. Các cô bảo mẫu muốn đi xem lễ hội nên để Bò Tát nằm một mình dưới cây táo hồng, nghĩ rằng Bò Tát đang nằm ngủ; các cô say mê với các trò chơi nên quên mất thái tử. Một lúc lâu sau các cô mới chợt nhớ là đã để cậu bé một mình dưới cây táo bèn vội vã trở về. Lúc trở lại chỗ đặt Bò Tát nằm, các cô rất ngạc nhiên thấy Bò Tát đang ở tư thế ngồi thiền. Bò Tát đang ở tầng thiền thứ nhất.

Kinh điển ghi lại rằng: Khi Bò Tát không thấy ai bên cạnh, Ngài bèn ngồi dậy và ngồi xếp bằng, rồi quán sát hơi thở ra vào, chẳng bao lâu sau, Bò Tát đạt được tầng thiền thứ nhất. Thật là điều khó tin và khó xảy ra cho một đứa bé hai ba tháng tuổi hành thiền đạt được tầng thiền thứ nhất. Nhưng khi nghĩ đến vô lượng *Ba la mật* mà Bò Tát đã tích lũy trong những kiếp trước: tôi nghĩ rằng, chuyện này không thể không làm được. Thấy Bò Tát đang ngồi thiền, các cô bảo mẫu rất kinh ngạc bèn đến tường trình cho nhà vua. Nhà vua vội vã đến nơi. Thấy con mình ngồi trong tư thế như vậy, nhà vua quỳ xuống đánh lễ và nói rằng:

“Đây là lần thứ hai ta đánh lễ người”.

Lần đầu tiên nhà vua đánh lễ con mình khi Bò Tát sinh ra chưa được bao lâu. Khi nghe tin thái tử ra đời, một vị đạo sĩ cố vấn cho nhà vua đến thăm. Nhà vua cho người bồng đứa trẻ ra, xoay cậu bé về hướng đạo sĩ để đánh lễ, nhưng trước sự ngạc nhiên của mọi người, cậu bé xoay mình trở lại và đặt hai chân lên đầu của vị đạo sĩ. Vị đạo sĩ bèn đánh lễ đứa bé, và nhà vua cũng đánh lễ theo.

Bồ Tát nhớ lại hiện tượng xảy ra dưới gốc cây táo hồng, và Ngài nhớ rằng lúc bấy giờ Ngài đạt được sự thanh tịnh và hạnh phúc vô cùng. Ngài tự nghĩ: phải chăng hành thiền là đường lối tốt nhất để đạt được sự giải thoát, Ngài lại tự hỏi:

“Người có sợ phải cố gắng hành thiền lại không?”.

Câu trả lời là:

“Không”.

Thế là Ngài quyết định thực hành phương pháp niệm hơi thở để đạt đến các tầng thiền, nhưng lúc bấy giờ cơ thể Ngài rất gầy còm, ốm yếu. Ngài yếu đến nỗi không thể hành thiền trong các điều kiện như vậy. Thế là Ngài quyết định dùng thực phẩm trở lại. Khi Bồ Tát thực hành khổ hạnh, có năm thầy đạo sĩ làm học trò hỗ trợ cho Ngài. Một trong năm vị đó là Bà la môn Kondañña, trước đây đã tiên đoán *Sĩ Đạt Ta* sẽ trở thành Phật. Khoảng bảy ngày sau khi thái tử được sinh ra, tám vị Bà la môn nổi tiếng được mời vào cung điện để thăm, đặt tên, và tiên đoán tương lai cho thái tử. Có bảy vị đưa lên hai ngón tay tiên đoán rằng:

“Thái tử sau này, nếu làm vua sẽ trở thành một vị Chuyển Luân Thánh Vương, nếu xuất gia sẽ trở thành một vị Phật.”

Nhưng vị Bà la môn trẻ nhất trong tám vị, chỉ đưa lên một ngón tay, và nói rằng:

“Người sinh ra với những dấu hiệu như thái tử chắc chắn sẽ trở thành một vị Phật. Thái tử sẽ không sống trong cung điện. Thái tử chắc chắn sẽ thành Phật”.

Một thời gian sau Kondañña, vị bà la môn trẻ tuổi, rủ các vị đạo sĩ cùng mình vào rừng tu niệm. Và năm vị Bà La Môn vào rừng trở thành các đạo sĩ ẩn cư. Đó là năm vị học trò đã săn sóc Bồ Tát trong rừng.

Năm vị đạo sĩ chờ mong Bồ Tát trở thành Phật để có thể giúp đỡ các ông dễ dàng giác ngộ. Khi Bồ Tát hành khổ hạnh, năm thầy rất tán phục, và họ nghĩ rằng đó là phương pháp đúng đắn dẫn đến giác ngộ. Bởi vậy, khi *Sĩ Đạt Ta* quyết định ăn uống trở lại như thường, họ lấy làm thất vọng. Họ nghĩ rằng *Sĩ Đạt Ta* đã thất bại, đã bỏ phương pháp thực hành tốt đẹp và trở lại đời sống xa hoa. Họ nghĩ rằng chỉ ăn đồ ăn trong rừng cũng là sống đời sống xa hoa. Thế là họ quyết định rời *Sĩ Đạt Ta*, đến ở một nơi gần thành phố *Baranasi*. *Sĩ Đạt Ta* còn lại một mình. Ngài ăn uống bình thường trở lại. Sau mười lăm ngày, *Sĩ Đạt Ta* có đủ sức khỏe để hành thiền. Vào ngày rằm tháng tư, lúc Sĩ đạt Ta đang ngồi dưới cội cây bồ đề, một thiếu nữ tên là Sujātā cùng cô tớ gái đem cơm sữa đến dâng cúng cho Ngài. Nguyên trước đây, Cô Sujātā thường đến đứng dưới cội cây lớn và ước nguyện với vị thần cây: *“Nếu tôi lấy được một người chồng có cùng giai cấp, và sinh con đầu lòng là trai, tôi sẽ cúng Ngài một bữa ăn thịnh soạn”*.

Không biết có phải nhờ quyền lực của vị thần cây hay không mà cô đã có một người chồng cùng giai cấp và có con đầu lòng là trai. Cô bèn sữa soạn cúng dường cho thần cây. Sáng hôm đó Sĩ Đạt Ta đang ngồi thiền dưới gốc cây mà nàng định đến cúng. Sujātā bảo một cô tớ gái đến quét dọn, sữa soạn gốc cây cho sạch sẽ. Đến nơi, nhìn thấy Sĩ Đạt Ta, (lúc đó chưa thành

Phật), cô ta tưởng đó là thần cây hiện hình bèn trở về nói với Sujātā rằng:

“Thần cây đã hiện hình”.

Sujātā và đầy tớ gái đem cơm sữa đến cúng dường Bồ Tát. Sĩ Đạt Ta nhận thực phẩm và vắt thành bốn mươi chín vắt. Ngài ăn hết bốn mươi chín vắt đó. Đây là buổi ăn cuối cùng trong bốn mươi chín ngày sắp đến. Một vắt cơm chịu đựng cho một ngày, và Ngài trải qua bốn mươi chín ngày không ăn uống nữa. Chiều hôm đó Ngài đến gần cây bồ đề, một người cắt cỏ đã dâng cho Ngài một ít cỏ. Theo phong tục bấy giờ; một vị ẩn sĩ thường ngồi hay nằm trên đệm cỏ. Bồ Tát trải cỏ ra và ngồi lên. Ngài phát nguyện trong tâm:

“Cho đến khi thành Phật ta không bỏ tư thế ngồi này. Ta sẽ không đứng dậy, ta sẽ không nhúc nhích, ngồi xếp bằng cho đến khi trở thành Phật”.

Rồi Ngài thực hành phương pháp quán sát hơi thở. Ngồi một lát, Ngài đạt tầng thiền thứ nhất, tiếp theo là tầng thứ hai, rồi tầng thứ ba, thứ tư. Trong suốt canh đầu Bồ Tát đạt được *“Túc Mạng Thông”*. Do năng lực của thần thông này, Bồ Tát thấy được tiền kiếp của mình. Bồ Tát có thể thấy được vô số kiếp sống của Ngài như vô số hình ảnh trên màn bạc. Đó là tuệ giác thứ nhất: Túc Mạng Thông, Ngài đạt được trong canh đầu.

Bồ Tát tiếp tục hành thiền và trong canh hai Ngài đạt được *“Thiên Nhãn Thông”*. Ngài thấy được chúng sinh chết ở cõi này và tái sinh vào cõi khác. Ngài thấy chúng sinh làm tốt trong đời sống này, tái sinh vào một kiếp sống khác tốt hơn. Ngài thấy một số khác làm những hành vi không tốt đẹp trong đời này, và tái sinh vào kiếp khác chịu nhiều đau khổ. Do đạt được tuệ

giác thấy rõ chúng sinh chết đi và tái sinh giúp cho Ngài thấy rõ “*luật nghiệp báo*”. Những lời dạy của Ngài về “*luật nghiệp báo*” (*kamma*) không phải đặt căn bản trên sự suy nghĩ hữu lý mà y cứ trên sự trực tiếp thấy rõ chúng sinh sống, chết tái sinh vào kiếp sống khác. Đó là tuệ giác thứ hai: Thiên Nhãn Thông, Ngài đạt được trong canh hai.

Trong canh ba, Đầu tiên, Ngài quán sát “*Lý duyên sinh*”. Như vậy *Lý duyên sinh* hay *Thập nhị nhân duyên* đã được Ngài biết trước khi thành Phật. Ngài đi vào từng tầng mức khác nhau, có nghĩa là từng móc nối của *Thuyết duyên sinh* và hành Thiền Minh Sát trên những móc liên kết đó. Chẳng hạn như móc xích đầu tiên là Vô minh. Ngài thực hành Thiền Minh Sát trên Vô minh, và thực hành Thiền Minh Sát trên Hành Nghiệp, quán sát tới rồi quán sát lui, và đến cuối canh ba (vào khoảng bình minh) Ngài trở thành một vị Phật. Do đạt quả Phật Ngài trở thành đáng “*Chánh Biến Tri*” hay đáng “*Đại Bi*”. Như vậy đúng đêm rằm hay rạng ngày mười sáu tháng tư, Ngài trở thành một vị Phật, đáng *hoàn toàn giác ngộ*.

Sau khi thành Phật, Ngài trải qua bảy tuần lễ dưới cội cây bồ đề và khu vực chung quanh cây bồ đề. Trong thời gian đó Ngài không dạy ai cả bởi vì Ngài không gặp ai cả. Cho dù có hai thương gia đến gặp Ngài, nhưng Ngài cũng không dạy cho họ bài pháp nào. Ngài dùng bảy tuần dưới cội bồ đề để hưởng quả vị giải thoát. Tuần thứ tám Ngài nghĩ đến sẽ dạy cho người khác những gì Ngài đã kinh nghiệm và chứng đắc. Ngài thấy rằng chúng sinh bị tham ái, dính mắc bao phủ khó thấy được Giáo Pháp cao thượng như Ngài đã thấy. Lúc bấy giờ có Phạm thiên Sahampati

đến gặp Đức Phật và xin Ngài dạy đạo. *Sahampati* thưa với Đức Phật:

“Có chúng sinh có thể hiểu được những điều Ngài dạy, có chúng sinh có ít bụi bặm trong mắt. Xin Ngài hãy dạy dỗ”.

Đức Phật nói:

“Ta cũng nghĩ như vậy, nên ta sẽ giảng dạy”. Sau khi hứa với Phạm thiên *Sahampati*, Đức Phật nghĩ đến người để dạy. Trước tiên, Ngài nghĩ đến *Ālāra Kālāma*, người đã dạy cho Ngài đắc tầng thiền vô sắc thứ ba, nhưng khi nghĩ đến ông, Ngài thấy rằng ông đã chết cách đó bảy ngày. Sau khi chết *Ālāra* tái sinh vào cõi trời vô sắc. Ở cõi trời này chỉ còn tâm mà không có mắt, có tai v.v... nên *Ālāra* không đạt được lợi ích vì không gặp được Phật và nghe những lời giảng dạy của Ngài.

Tiếp theo đó Ngài nghĩ đến *Udaka*, vị thầy đã hướng dẫn Ngài đắc tầng thiền vô sắc thứ tư, nhưng vị này cũng mới mất ngày hôm qua. Ngài nghĩ đến năm người học trò trước đây, là những người đã chăm sóc cho Ngài khi Ngài còn tu khổ hạnh. Ngài nghĩ: *“Họ là những người tốt đã giúp đỡ cho ta trong lúc ta tu khổ hạnh”*. Thế là Ngài quyết định đi bộ tới gặp những người này. Trong kinh ghi lại rằng, Ngài đã đi bộ mười tám *Yoyanā*, khoảng hai trăm năm mươi cây số. Chú giải nói rằng Đức Phật bắt đầu đi từ sáng sớm ngày rằm tháng sáu âm lịch và đến nơi vào lúc chiều tối.

Nhưng theo Ngài *Mahasi* thì trường hợp này không thể xảy ra vì sau khi Đức Phật đắc đạo Ngài không dùng thần thông bay đến gặp năm thầy Kiều Trần Như như các vị Phật quá khứ đã làm bởi vì Ngài muốn đi bộ để gặp một người khác. Nếu đi bộ Ngài

không thể trong một ngày đi hết hai trăm năm mươi cây số. Nếu mỗi ngày Ngài chỉ có thể đi được khoảng bốn đến năm mươi cây số thì Ngài đi mất bốn, năm ngày. Chú giải nói rằng Đức Phật đến nơi trú ngụ của năm thầy Kiều Trần Như vào chiều rằm tháng sáu.

**** Sau khi đắc quả vào ngày rằm tháng tư, Đức Phật hưởng hạnh phúc niết bàn dưới và gần cây bồ đề trong bảy tuần, bốn mươi chín ngày. Ngài đến gặp năm thầy Kiều Trần Như vào chiều rằm tháng sáu, như vậy Đức Phật có mười ngày để đi bộ một đoạn đường dài hai trăm năm mươi cây số, mỗi ngày trung bình Ngài đi hai mươi lăm cây số.*

Khi năm thầy thấy Đức Phật đến từ xa, họ nói với nhau:

“Kìa Sĩ Đạt Ta đến, ông ta đã bỏ việc tu khổ hạnh để đến đây, vậy chúng ta đừng đánh lễ ông ta, cũng không chào hỏi ông ta, chúng ta chỉ để một cái ghế, nếu ông ta muốn ngồi thì ông ta ngồi”.

Tất cả đều đồng ý làm như vậy, nhưng khi Đức Phật đến gần, họ không thể thực hành được điều họ đã hứa với nhau từ trước. Họ lảng xảng, người thì chào hỏi, người thì mang y bát, người thì mang nước cho Ngài rửa chân v.v... rồi mời Ngài ngồi vào chỗ đã dọn sẵn. Chú giải nói rằng Đức Phật hiểu rõ tâm của các vị đó nhưng Ngài đã rải tâm từ đến họ, Ngài đã rải tâm từ một cách riêng biệt đến năm thầy.

Có hai loại rải tâm từ:

1. Rải tâm từ đến tất cả chúng sinh.
2. Rải tâm từ đến từng người, từng nhóm (rải tâm từ riêng biệt).

Đức Phật đã rải tâm từ riêng biệt đến năm thầy Kiều Trần Như. Đó là lý do tại sao năm thầy không giữ được những điều đã ước định với nhau trước đây. Mặc dầu năm thầy đón rước Đức Phật rất sốt sắng, nhưng họ vẫn chưa có vẻ thân thiện với Ngài. Khi nói chuyện với Ngài, họ gọi Ngài là bạn và gọi thẳng tên của Ngài. Đức Phật nói:

“Bây giờ ta đã trở thành một vị Phật, không nên dùng từ bạn để gọi Phật hay Như Lai, đừng gọi Phật bằng tên tộc của Ngài”.

Năm thầy Kiều Trần Như trả lời:

“Làm sao bạn có thể trở thành một vị Phật được. Ngay cả tu khổ hạnh như thế kia mà bạn chưa có thể thành Phật, huống hồ bạn đã bỏ lối tu khổ hạnh để trở về với đời sống dục lạc, bạn làm sao mà trở thành Phật được”.

Đức Phật nói với năm thầy Kiều Trần Như ba lần là Ngài đã thành Phật, nhưng họ vẫn không tin. Ngài bèn nói:

“Trước đây, lúc các ông còn chăm sóc cho ta khi ta thực hành khổ hạnh, có bao giờ ta nói như thế chưa?”.

Các thầy bèn nghĩ rằng:

“À, trước đây ông ta chưa bao giờ nói với chúng ta như thế, có thể ông nói sự thật”.

Từ lúc đó, họ bắt đầu đặt niềm tin nơi Đức Phật, rồi từ tin tưởng họ đi đến kính trọng. Họ nói rằng:

“Thưa Ngài từ trước đến nay, Ngài chưa bao giờ nói vậy”.

Bây giờ họ bắt đầu gọi Đức Phật là Ngài. Trước đây họ gọi Đức Phật là bạn, nay họ đã đổi cách xưng

hồ. Đức Phật đã chinh phục được họ bằng sự giác ngộ của mình. Đêm hôm đó, Ngài giảng cho họ nghe bài kinh đầu tiên và đây là bài kinh thường được gọi là Kinh Chuyển Pháp Luân có nghĩa là quay bánh xe pháp. Chú giải nói rằng:

Lúc Đức Phật bắt đầu dạy thì mặt trời đang lặn nửa chừng, và mặt trăng cũng đang lên nửa chừng. Lúc đó mặt trăng ở hướng đông mọc lên ở chân trời và mặt trời ở hướng tây bắt đầu lặn xuống. Đây là lúc Đức Phật giảng bài kinh đầu tiên cho năm thầy Kiều Trần Như. Đến cuối bài pháp *Kondañña* đặt quả Tu Đà Hoàn, những vị tiếp theo đều lần lượt đặt quả Tu Đà Hoàn. Vào ngày thứ năm, Đức Phật giảng kinh Vô Ngã Tướng và tất cả năm thầy đều đặt quả *A La Hán*.

Qua một giờ đồng hồ mà chúng ta chưa nói gì đến bản kinh chính, đây chỉ là phần giới thiệu thôi.

Trong bài pháp đầu tiên Đức Phật mô tả một cách tóm lược về việc thực hành hai thái cực khổ hạnh và hưởng thụ dục lạc, tiếp theo Ngài dạy về Trung đạo, Tứ Diệu Đế. Vì đây là bài pháp đầu tiên, nên Đức Phật đã dạy cho năm thầy Kiều Trần Như Tứ Diệu Đế (bốn chân lý cao thượng). Sau khi thuyết bài kinh này, trong suốt bốn mươi lăm năm trường chu du giảng đạo, bất kỳ ở đâu và lúc nào các lời dạy của Đức Phật cũng chứa đựng Tứ Diệu Đế. Không có bài dạy nào của Đức Phật ra ngoài Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế là đề tài quan trọng trong những bài giảng dạy của Ngài. Cũng vậy trong bài kinh này Đức Phật đã dạy:

“Bao lâu ta chưa thấy, chưa biết Bát Chánh Đạo, chưa thấy chúng với mười hai yếu tố, bấy giờ ta chưa tuyên bố ta trở thành một vị chánh giác. Chỉ khi ta thấu

rõ Tứ Diệu Đế với mười hai yếu tố ta mới tuyên bố rằng, chính ta đã hoàn toàn giác ngộ”.

Muốn biết một người nào đã trở thành một vị Phật hay chưa, ta phải thấy họ có thấy Tứ Diệu Đế chưa? Người nào thành Phật cũng thấy Tứ Diệu Đế. Phải thật sự thấy rõ Tứ Diệu Đế với tất cả mười hai yếu tố mới là một vị Phật.

Bảng kinh Chuyển Pháp Luân này là một bài kinh rất quan trọng. Tôi không biết phải dùng bao nhiêu ngày để giảng bài kinh này. Trong một cuốn sách gọi là (*Three cardinal discourses of Buddha*) có bản kinh đầu tiên là Kinh Chuyển Pháp Luân. Bài kinh thứ hai là bài kinh Vô Ngã Tướng. Bài kinh thứ ba là bài kinh nói về lửa.

Cuốn sách được giảng bởi Ngài *Mahasi*. Thực ra, đây là những bài giảng trong các pháp thoại của Ngài *Mahasi*, sau đó người ta viết ra thành sách. Bản chính của bài kinh này dài chưa được bốn trang, nhưng cuốn sách Ngài *Mahasi* giảng giải về bài kinh này thì rất dày. Khi Ngài *Mahasi* giảng giải những bài kinh, Ngài có một khả năng đáng khâm phục là đã rút ra những điểm chính trong bài kinh để áp dụng vào việc thực hành. Những bài pháp của Ngài luôn luôn chú trọng đến việc thực hành Thiền Minh Sát. Ngài là một vị thầy dạy *Vipassanā* thành công và nổi tiếng. Bất kỳ bài pháp nào Ngài giảng dạy, Ngài đều rút ra từ sự thực hành *Vipassanā*.

03. HIỂU BIẾT TRỌN VẸN

Chúng ta đang thực hành Thiền Minh Sát, trên nền tảng chánh niệm, có nghĩa là thiết lập chánh niệm vững chắc trên bốn nền tảng thân, thọ, tâm, và pháp. Vậy khi thực hành, đặt căn bản trên chánh niệm, chúng ta quán sát sự vật tức là quán sát vật chất và tâm (ngũ uẩn). Chữ Pāli thường dùng để chỉ chánh niệm là Vipassanā hay Satipaṭṭhāna. Chữ Vipassanā có nghĩa hẹp hơn chữ Satipaṭṭhāna nhưng đôi khi chúng ta dùng hai chữ này cùng nghĩa.

Ai cần phải hành Thiền Minh Sát?

Thực hành Vipassanā hay thực hành Thiền Minh Sát là để thanh lọc bệnh của tâm có nghĩa là để thanh lọc tâm khỏi các phiền não. Bởi vì mọi người đều có phiền não, nên ai cũng cần hành Thiền Minh Sát. Nhưng một khi chúng ta đã chế ngự hay loại trừ phiền não trong tâm rồi, tâm chúng ta hoàn toàn trong sạch, lúc đó chúng ta có cần hành Thiền Minh Sát nữa không? Nói rõ hơn, khi đã trở thành một vị A La Hán, chúng ta có cần chánh niệm, có cần hành Thiền Minh Sát nữa không? A La Hán được mô tả là một bậc thánh đã làm những gì cần phải làm (những gì cần phải làm ở đây là loại trừ phiền não trong tâm). Vị A La Hán đã làm xong nhiệm vụ này rồi nhưng Đức Phật nói rằng: *“Một vị A La Hán cũng phải hành thiền chánh niệm”*. Ngay khi bạn trở thành A La Hán bạn cũng còn cần phải hành Thiền Minh Sát.

Trong một bài pháp giảng cho các đệ tử, Đức Phật dạy Chư Tăng phải khuyến khích các vị mới vào tu hành Thiền Minh Sát; Đức Phật dạy: *“Đối với những*

vị Sư mới tu, cần phải được khuyến khích, thiết lập và vun bồi bốn nền tảng chánh niệm”.

Như vậy, những vị Sư mới tu phải được khuyến khích hành thiền Tứ Niệm Xứ. Chúng ta phải nói với những vị Sư mới tu như vậy: *“Hãy thực hành việc quán sát thân. Trú trong thân, quán sát thân với nhiệt tâm, tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt), chánh niệm, định tâm mãnh liệt, để thấy rõ thực tướng của thân.*

Trú trong thọ, quán sát thọ với nhiệt tâm, tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt), chánh niệm, định tâm mãnh liệt, để thấy rõ thực tướng của thọ.

Trú trong tâm, quán sát tâm với nhiệt tâm, tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt), chánh niệm, định tâm mãnh liệt, để thấy rõ thực tướng của tâm.

Trú trong pháp, quán sát pháp với nhiệt tâm, tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt), chánh niệm, định tâm mãnh liệt, để thấy rõ thực tướng của pháp”.

Ở đây Đức Phật nói với tăng chúng: "Phải khuyến khích các vị Sư mới tu thực hành Tứ Niệm Xứ. Khuyến họ phải nhiệt tâm, nỗ lực với sự tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt). Phải khuyến khích các vị Sư mới tu nỗ lực, kiên trì, hết sức tinh tấn để thấy rõ bản chất của sự vật. Khuyến khích họ thực hành cho kỳ được những sát na chánh niệm. Trong một số trường hợp, hãy khuyến khích họ thực hành Thiền Định để đạt cận định, và các tầng định cao hơn, sau đó chuyển sang hành Thiền Minh Sát".

Mục đích Đức Phật muốn nói ở đây là phải thấy rõ thực tướng của thân, thấy thân vô thường, sinh rồi diệt, chất chứa sự suy tàn, hoại diệt, đau khổ, bất toại nguyện, không có cốt lõi, không thể điều khiển, không

thể kiểm soát được, chẳng có giá trị, chẳng đáng để ta tham luyến dính mắc vào.

Thực hành chánh niệm là để hiểu rõ các đề mục thân, thọ, tâm, pháp, hay một cách đơn giản, là để hiểu rõ các đề mục đúng theo thực tướng của chúng. Khi hành Thiền Minh Sát, trước tiên, thiền sinh đạt sát na định. Thiền sinh tinh tấn theo dõi khấn khít đề mục trong từng khoảnh khắc, không để tâm hướng đi nơi khác. Dần dần thiền sinh đạt được nhiều sát na định hơn, sát na này liên tiếp sát na kia, và thiền sinh đạt được tạm thời định. Trong từng sát na một, tâm thiền sinh khắng khít trên đề mục không thoái chuyển. Khi đạt được sát na định, thiền sinh bắt đầu thấy rõ đề mục vật chất và tâm. Tiếp theo đó, thiền sinh thấy rõ điều kiện và sự tương quan nhân quả của vật chất và tâm. Dần dần thiền sinh thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm v.v...

Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của đối tượng, thiền sinh sẽ thấy đối tượng vô thường, bất toại nguyện, và không có bản chất, không thể kiểm soát hay điều khiển được. Thấy rõ đối tượng là vô thường, bất toại nguyện, và không có bản chất đó là thấy đối tượng đúng theo thực tướng của chúng. Những Phật Tử mới, những Nhà Sư mới, phải được khuyến khích hành thiền Tứ Niệm Xứ để thấy rõ sự vật đúng theo thực tướng của chúng. Nghĩa là thấy rõ sự vật là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã hay không có bản chất, không có cốt lõi, không thể kiểm soát hay điều khiển được.

Đức Phật dạy ngay cả các vị Sư đã đạt được tầng mức tiến bộ cao cũng phải cố gắng để đạt đến tầng mức cuối cùng. Thầy Tỳ Khưu bất kỳ ở tầng mức

giác ngộ nào cũng luôn luôn tinh cần, tỉnh giác (ý thức sáng suốt) và chánh niệm, để hết tâm vào việc quán sát thân, hiểu đề mục thân trọn vẹn, để hết tâm vào việc quán sát thọ, hiểu đề mục thọ trọn vẹn, để hết tâm vào việc quán sát tâm, hiểu đề mục tâm trọn vẹn, để hết tâm vào việc quán sát pháp, hiểu đề mục pháp trọn vẹn.

Những vị đạt được ba tầng mức giác ngộ đầu tiên thì còn gọi là bậc hữu học (sekkha), bởi vì các vị này còn phải tu tập. Do đó các vị này cần phải tiếp tục hành thiền. Chỉ khi nào trở thành A La Hán mới không cần phải học nữa. Những vị chưa đạt đến A La Hán phải tiếp tục hành thiền để đạt đến sự hiểu biết trọn vẹn. Các Ngài tiếp tục nỗ lực để thấy rõ bản chất của sự vật. Và mục đích nỗ lực của các Ngài là để đạt được hiểu biết trọn vẹn.

Chúng ta cần hiểu rõ thế nào là hiểu biết trọn vẹn? Hiểu biết trọn vẹn tiếng Pāli là Paññā. Hiểu biết trọn vẹn có ba mức độ:

1. Hiểu biết những đặc tính riêng hay đặc thù của vật chất và tâm. Vật chất có đặc tính riêng là cứng mềm, kết hợp, nóng lạnh, chuyển động (đất, nước, lửa, gió), tâm có đặc tính riêng là hay biết.

2. Hiểu biết những đặc tính chung hay hiểu biết đặc tính tổng quát của vật chất và tâm. Những đặc tính chung của vật chất và tâm là *đặc tính nhân duyên* hay điều kiện và *đặc tính sinh diệt* của sự vật.

3. Loại trừ ý niệm sai lầm sau khi đã hoàn toàn hiểu biết các đặc tính chung.

Mỗi khi chúng ta gặp chữ hiểu biết trọn vẹn hay trí tuệ (paññā) thì chúng ta phải hiểu rằng có ba mức độ hiểu biết.

1. Hiểu biết những đặc tính riêng hay đặc tính đặc thù khi quán sát một sự vật: Khi tinh tấn hành thiền, chúng ta sẽ thấy đặt tính đặc thù của vật chất và tâm một cách rõ ràng. Thật vậy, khi hành thiền chúng ta cố gắng chánh niệm trên đối tượng, và khi sự tập trung tâm ý có đà, chúng ta sẽ thấy đối tượng một cách rõ ràng. Khi thấy đối tượng một cách rõ ràng, chúng ta sẽ thấy, sẽ biết đối tượng này là gì? Đối tượng có đặc tính như thế nào? Có dấu hiệu như thế nào? Chẳng hạn, khi bạn quán sát tâm mình, bạn thấy tâm mình hướng đến vật này hay vật kia.

Thật sự thì tâm chẳng đi đâu cả, nhưng chúng ta thấy dường như tâm đi đến đối tượng, dường như tâm có khuynh hướng hướng về đối tượng đó. *Hướng về đối tượng, chạy đến đối tượng, nắm lấy đối tượng, đó là đặc tính của tâm.* Khi quán sát tâm, chúng ta sẽ thấy tâm của chúng ta luôn luôn hướng đến đối tượng, đi đến đối tượng, chụp lấy đối tượng. Biết được điều này có nghĩa là ta đã hiểu biết được đặc tính riêng của tâm. Đây là một đặc tính đặc biệt của tâm mà những đối tượng khác không có. Hiểu biết như vậy là chúng ta đạt được mức độ hiểu biết trọn vẹn, hiểu biết đúng đắn đối tượng, ở đây là hiểu biết tâm.

Nếu bạn theo dõi sự đau, bạn sẽ thấy rằng *đau là một kinh nghiệm về "cảm giác tiếp xúc" không tốt đẹp.* Như vậy, đặc tính của sự đau là: *kinh nghiệm về đối tượng cụ thể "không dễ chịu" hay "khó chịu".*

Nếu bạn theo dõi yếu tố gió thì bạn thấy *yếu tố gió có đặc tính bành trướng, hỗ trợ hay nâng đỡ. Bành trướng, hỗ trợ hay nâng đỡ cho ta thấy đặc tính đặc thù hay đặc tính riêng của yếu tố gió, hay đặc tính riêng của vật chất.*

2. Hiểu biết đặc tính nhân quả hay điều kiện của sự vật và hiểu biết sự sinh diệt của sự vật:

- a. Sau khi thấy được đặc tính đặc thù của sự vật, tức là thấy đặc tính tứ đại của vật chất và đặc tính hay biết của tâm, đặc tính riêng của từng đại một, đặc tính riêng của thọ, tưởng, hành, và thức ta sẽ thấy sự vật khởi sinh bởi những điều kiện. Không có gì khởi sinh mà không tùy thuộc vào những điều kiện khác. Khi bạn nhìn một vật nào đó, bạn sẽ hiểu điều này. Bởi vì có vật gì đó để thấy thì mới có sự thấy. Không có vật thấy thì không có sự thấy. Bởi vì bạn có ý định duỗi tay nên bạn mới duỗi tay ra. Có ý định duỗi tay, nên tay ta mới duỗi, nếu không có ý định duỗi tay thì sẽ không có sự duỗi. Như vậy, duỗi tay phải có điều kiện, trước tiên là muốn duỗi tay. Sự duỗi tay không phải tự nhiên mà đến, cũng chẳng phải do thần thánh nào điều khiển, nhưng duỗi tay chịu điều kiện là tâm, tâm muốn duỗi. Nếu bạn thấy rằng bất cứ vật gì khởi sinh đều có một sự vật khác làm điều kiện thì bạn thấy được điều kiện của sự vật.
- b. Sau khi thấy điều kiện (hay Duyên) của sự vật, bạn sẽ thấy sự vật khởi sinh rồi hoại diệt. Dù cho đối tượng nào thiền sinh chú tâm đến đều thấy rằng chúng khởi sinh rồi biến mất ngay tức khắc. Thật ra, không có sự vật nào hiện hữu trong hai sát na liên tiếp nhau. Trong sát na sự vật khởi sinh, thì cũng chính trong sát na này, sự vật biến mất và chấm dứt. Thế vào chỗ đó có một sự vật khác khởi sinh, cứ như thế, đối tượng cũ biến mất và đối tượng mới thế chỗ. Khi quán sát đối

tượng trong khoảnh khắc hiện tại, bạn cũng thấy đối tượng xuất hiện rồi biến mất. Khi quán sát tư tưởng của bạn, bạn sẽ thấy rằng một số tư tưởng xuất hiện rồi biến mất ngay tức khắc. Chẳng hạn như tiếng tích tắc của đồng hồ. Vừa tích tắc một cái là mất liền. Nếu quán sát một cách chăm chú, tinh tế, bạn sẽ thấy rõ sự vật vừa mới khởi sinh liền biến mất ngay. Khi bạn thấy sự vật khởi sinh liền biến mất ngay thì bạn thấy được vô thường. Bởi vì cái gì bị biến mất, bị hoại diệt thì cái đó gọi là vô thường. Nếu sự vật luôn luôn trường cửu thì chúng ta phải vĩnh viễn tồn tại, nhưng chẳng có cái gì tồn tại vĩnh viễn cả. Tất cả sự vật trên thế gian đều vô thường, và vô thường là đặc tính chung của tất cả mọi đối tượng mà bạn quán sát dầu cho đó là tư tưởng hoặc cảm giác của bạn, dầu cho đó là chuyển động phồng xẹp của bụng hay hơi thở ra vào; tất cả các hiện tượng này đều có đặc tính vô thường như nhau. Khi bạn thấy đặc tính vô thường của sự vật, bạn cũng thấy được bản chất đau khổ của chúng, đau khổ có nghĩa là luôn luôn bị áp chế, đàn áp bởi sự sinh diệt. Như vậy, mọi sự vật luôn luôn đến rồi đi, đến rồi đi. Bạn sẽ thấy điều này khi bạn quán sát đối tượng. Bất kỳ đối tượng gì bạn chú tâm đến, bạn đều thấy chúng bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Một khi thấy được bản chất vô thường và khổ của sự vật thì bạn sẽ thấy chúng vô ngã. Vô ngã có nghĩa là không thể điều khiển, kiểm soát được. Sự vật đến và đi một cách tự nhiên không kiểm soát được. Chúng là những hiện tượng diễn biến mãi mãi. Vì không có bản chất, không có cốt lõi nên chúng không phải là một thực thể trường

cửu, không có linh hồn, không có tự ngã. Như vậy, chỉ cần chú tâm một cách khẩn khít vào đề mục, bạn sẽ thấy ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã của sự vật. Đây là ba đặc tính phổ thông của các pháp hữu vi hay các hiện tượng có điều kiện.

Tất cả vật chất và tâm hay các hiện tượng có điều kiện đều có ba đặc tính:

- Vô thường.
- Luôn luôn bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt.
- Không có bản chất.

Hiểu biết ba đặc tính này là bạn đã đạt được tầng mức hiểu biết trọn vẹn thứ hai (thấy được nhân quả của sự vật, thấy được vô thường, khổ, và vô ngã).

3. Loại trừ ý niệm sai lầm:

Sau khi đã đạt được tầng mức thứ hai, thiền sinh sẽ đạt được hiểu biết trọn vẹn thứ ba là loại trừ ý niệm sai lầm về sự vật. Trước đây, khi chưa thấy được ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã của sự vật, thiền sinh nghĩ rằng sự vật là thường còn. Đây là ý niệm sai lầm hay tà kiến. Khi thiền sinh thấy được tam tướng, đạt được tầng mức hiểu biết trọn vẹn thứ hai, thiền sinh có thể loại trừ được ý niệm sai lầm này. Thiền sinh không còn thấy sự vật thường còn, tốt đẹp, toại nguyện và có bản chất. Như vậy, nhờ thấy được ba đặc tính của các pháp hữu vi hay các pháp có điều kiện, thiền sinh có thể loại trừ được ý niệm sai lầm về sự vật, không còn thấy sự vật là thường còn, đáng yêu và có bản chất nữa.

Đối với những bậc thánh hữu học, những vị đạt được tầng thánh thứ nhất, thứ hai, và thứ ba, Đức Phật

đã thường xuyên nhắc bảo là phải tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ để đạt đến mục tiêu cuối cùng là A La Hán. Lúc đó mới gọi là có sự hiểu biết trọn vẹn.

Đối với các bậc A La Hán thì thế nào? Các Ngài còn phải hành thiền Tứ Niệm Xứ nữa không?

Đối với những vị đã trở thành A La Hán, đã hoàn toàn thoát khỏi mọi bợn nhớ, sống đời sống thánh thiện cho đến giờ phút cuối cùng. Những vị ấy đã hoàn thành những gì cần phải hoàn thành, đã trút bỏ gánh nặng xuống, đã đạt được mục tiêu tối thượng, đã hủy diệt mọi yếu tố đưa đến sự tái sinh, đã hoàn toàn giải thoát, và có trí tuệ tuyệt hảo; thế nhưng các Ngài cũng phải tinh cần, tỉnh giác (ý thức sáng suốt), chánh niệm, định tâm vào việc trú trong thân quán sát thân, trú trong thọ quán sát thọ, trú trong tâm quán sát tâm, trú trong pháp quán sát pháp. Ở đây Đức Phật không nói đến lý do tại sao vị A La Hán phải tiếp tục hành Thiền Minh Sát, Ngài chỉ nói rằng: “Vị A La Hán phải tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ, quán sát thân, thọ, tâm, pháp”.

Vị A La Hán đã loại trừ hoàn toàn mọi phiền não trong tâm, Ngài không còn tham ái, dính mắc, sân hận, phiền não. Ngài thực hành quán sát thân, thọ, tâm, và pháp với tâm hoàn toàn trong sạch, không bợn nhớ. Có nghĩa là Ngài không còn dính mắc vào thân, thọ, tâm, và pháp. Trong bài kinh này Đức Phật đã nói: Ngay một vị A La Hán trong sạch thoát khỏi các bợn nhớ vẫn còn phải thực hành Thiền Minh Sát. Như vậy, chánh niệm dành cho tất cả mọi người chứ không phải chỉ những người còn phiền não.

Các Ngài A La Hán, hành thiền chánh niệm để làm gì?

Trong một bài kinh khác trưởng lão Sāriputta đã dạy: “Các vị A La Hán thực hành Tứ Niệm Xứ để hưởng được sự an tịnh, hưởng quả vị A La Hán 'ngay trong kiếp sống này' và để luôn luôn có ý thức sáng suốt và chánh niệm. Mặc dầu các Ngài A La Hán không còn phiền não trong tâm, nhưng các Ngài vẫn còn đau thân, bệnh hoạn v.v... nhờ hành Thiền Minh Sát các Ngài có thể sống với cơn đau, chịu đựng được cơn đau, có thể khiến cho sự đau không trầm trọng. Hành Thiền Minh Sát cũng là cách để làm giảm cơn đau của thân.

Khi Đức Phật bị bệnh nặng, Ngài cũng thực hành Thiền Minh Sát. Nhờ hành Thiền Minh Sát nên Ngài hết bệnh. Nhờ hành Thiền Minh Sát, khi đạt được tầng mức cao hơn, bạn có thể hy vọng trừ khử được một số bệnh hoạn trong thân. Trong kinh cũng nói rằng một vị A La Hán luôn luôn thực hành chánh niệm để có thể vào hưởng quả Niết Bàn (Phalasamāpatti) một cách nhanh chóng trong đời sống hàng ngày. Chẳng hạn như khi các Ngài thuyết pháp quá mệt, các Ngài vào hưởng quả Niết Bàn, các Ngài sẽ tỉnh táo trở lại. Những vị A La Hán bận nhiều việc phải làm ở chùa chiền, không thường trực hành thiền chánh niệm thì không thể vào hưởng quả Niết Bàn một cách nhanh chóng, dễ dàng được.

Như vậy, một vị A La Hán cũng còn phải hành thiền minh sát để hưởng được hương vị giải thoát ngay trong kiếp sống này. Chánh niệm của các Ngài cũng phải luôn luôn đi kèm với tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt), và phải luôn luôn thực hành thường xuyên thì các Ngài mới vào quả Niết Bàn một cách dễ dàng, nhanh chóng. Như vậy, Thiền Minh Sát cần thiết cho

tất cả mọi người. Mọi người đều phải thực hành một cách tinh tấn và nghiêm túc.

Đức Phật một lần nữa vào cuối bài pháp nhắc nhở chúng ta:

Người mới bước chân vào Phật Giáo hay những vị Tỳ Khưu mới tu cần phải được khuyến khích thực hành Thiền Minh Sát, có nghĩa là phải động viên, khuyến khích cho những người mới tu thực hành Tứ Niệm Xứ. Các bạn phải luôn luôn nhớ rằng: Không những lúc còn phiền não các bạn phải hành thiền mà khi đã hết phiền não các bạn cũng phải hành thiền. Dù chưa giác ngộ hay đã giác ngộ đều phải hành thiền minh sát trong mọi lúc.

Trong bài pháp này điều tôi muốn nhấn mạnh là: “hiểu biết trọn vẹn”. Hiểu biết trọn vẹn là thấy được đặc tính riêng, đặc tính chung, và loại trừ ý niệm sai lầm. Ý niệm sai lầm rằng các pháp hữu vi hay vật chất và tâm là thường còn, vĩnh cửu, toại nguyện, và dưới quyền điều khiển kiểm soát của mình.

1. Hiểu biết trọn vẹn đầu tiên là Nāṭapariññā, có nghĩa là hiểu biết trọn vẹn những gì cần phải biết đó là: hiểu biết đặc tính khác biệt của vật chất và tâm.

2. Hiểu biết trọn vẹn thứ hai là Tīraṇapariññā, có nghĩa là: hiểu biết trọn vẹn về sự truy tầm, nhưng truy tầm ở đây là truy tầm tìm kiếm đặc tính chung của vật chất và tâm, thấy rõ thực tướng của chúng: thấy rõ đặc tính nhân duyên, đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của vật chất và tâm.

3. Hiểu biết trọn vẹn thứ ba là Pahānapariññā, có nghĩa là hiểu biết trọn vẹn về sự loại trừ: Loại trừ tà kiến hay ý niệm sai lầm rằng các pháp hữu vi hay vật chất và tâm là thường còn, vĩnh

cửu, toại nguyện, và dưới quyền điều khiển hay kiểm soát của mình.

Như vậy, hiểu biết trọn vẹn không có nghĩa là sự hiểu biết thông thường những gì cần phải biết mà là hiểu biết chân tướng: vô thường, khổ, vô ngã của sự vật (vật chất và tâm, hay ngũ uẩn thủ).

04. KINH PAṬṬHAMA GELAÑÑA

Hôm nay tôi sẽ giảng cho các bạn nghe bài kinh *Paṭṭhama Gelañña*. Bạn đừng lẫn lộn kinh này với kinh *Gilāna*. Có ba bài kinh *Gilāna*. Trong những bài kinh này nói đến chuyện Ngài *Moggallāna*, *Kassapa*, Đức Phật bị bệnh, và nói đến việc đức Phật đã dạy Thất Giác Chi hay Bảy Pháp Trợ Bồ Đề như thế nào. Bởi vậy, những bài kinh này có tên là kinh *Gilāna* thứ nhất, kinh *Gilāna* thứ hai, kinh *Gilāna* thứ ba. Nhưng bài kinh tôi giảng là bài kinh được gọi là *Gelañña* vì bài kinh này được Đức Phật giảng dạy khi Ngài đi thăm **Bệnh Xá Dành Cho Chư Tăng Bị Bệnh (*Gilāna sāla*)**.

Kinh này không khởi đầu bằng chữ: “*Tôi nghe như vậy...*” bởi vì Kinh *Gelañña* nằm trong bộ *Samyutta Nikāya*. Trong bộ này có rất nhiều kinh nên người tụng đọc đã bỏ đi câu: “*Tôi nghe như vậy*” ở phần đầu bài kinh. Mặc dầu bản kinh này không khởi đầu bằng chữ: “*Tôi nghe như vậy...*” nhưng chúng ta phải hiểu đây là bài kinh được Trưởng lão *Ānanda* đọc lại trong kỳ kết tập tam tạng lần thứ nhất. Bởi vậy tôi để chữ “*Tôi nghe như vậy*” trong ngoặc kép. Bài kinh khởi đầu như sau:

Một thuở nọ Đức Phật ngụ trong một nhà khách, ở khu rừng lớn gần thành Vesālī. Sau khi ra khỏi trạng thái an cư, tĩnh lặng, Đức Phật đến bệnh xá dành riêng cho Chư Tăng. Khi đến bệnh xá, Ngài ngồi vào nơi đã dọn sẵn...

Như vậy, bài kinh này đã được giảng dạy gần thành Vesālī. Và tại đây, sau khi ra khỏi trạng thái an cư, tĩnh lặng Đức Phật đến gặp Chư Tăng. Theo truyền thống ngày xưa, các Nhà Sư thường vào trạng thái an cư, tĩnh lặng, và khi cần thiết họ ra khỏi trạng thái an

cư, tĩnh lặng đó. Cũng vậy, Đức Phật ra khỏi trạng thái an cư, tĩnh lặng và đến bệnh xá.

Chú giải ghi rằng: có hai lý do Đức Phật đến thăm bệnh xá.

Thứ nhất: Nay đã là một vị Phật, Ngài muốn đến bệnh xá để chăm sóc Chư Tăng bị bệnh. Thấy Ngài làm như vậy, Chư Tăng biết các Nhà Sư cần được chăm sóc khi đau ốm nên các vị sẽ noi theo gương Ngài đến chăm sóc các Nhà Sư bị bệnh.

Một lần nọ, có một vị Sư ở trong bệnh xá bị đau bao tử, có thể bệnh rất nặng. Nhà Sư quần quai trên đồng phân dơ và nước tiểu. Lúc bấy giờ Đức Phật cùng với *Ānanda* và Chư Tăng đi quanh bệnh xá nhìn thấy vị Sư bị bệnh.

Đức Phật hỏi: *Con đau gì?*

Vị Sư đau trả lời: *Bạch Đức Thế Tôn con đau bụng.*

Đức Phật hỏi: *Không ai chăm sóc cho con sao?*

Vị Sư đau trả lời: *Bạch Đức Thế Tôn không ai chăm sóc cả.*

Đức Phật hỏi: *Sao không ai chăm sóc cho con?*

Vị Sư đau trả lời: *Bạch Ngài, con chẳng làm gì cho cộng đồng Chư Tăng, con không làm gì cho người khác nên con không được ai chăm sóc.*

Đức Phật bèn gọi *Ānanda* đến. Ngài dạy *Ānanda* đi xách nước, chính tay Đức Phật dội nước, và *Ānanda* tắm rửa cho vị Sư.

Sau khi tắm rửa cho Nhà Sư bị bệnh xong, Đức Phật gọi Tăng Chúng lại và dạy:

Các con có biết một vị Sư nằm trong bệnh xá đó không?

Các Sư trả lời:

Bạch Đức Thế Tôn, chúng con biết.

Đức Phật hỏi:

Vị đó đau bệnh gì?

Các Sư trả lời:

Bạch Đức Thế Tôn, vị đó đau bao tử.

Đức Phật hỏi:

Có ai săn sóc cho vị Sư đó không?

Các Sư trả lời:

Bạch Đức Thế Tôn, dạ không.

Đức Phật hỏi:

Tại sao vậy ?

Các Sư trả lời:

Bạch Đức Thế Tôn, bởi vì vị Sư đó chẳng làm gì ích lợi cho người khác, do đó không ai chăm sóc cho Sư.

Đức Phật nói:

Các con không có mẹ, các con không có cha để chăm sóc các con. Nếu các con không chăm sóc, giúp đỡ cho nhau thì ai vào đây chăm sóc. Ai muốn chăm sóc Như Lai, người đó phải chăm sóc các vị Sư bị bệnh.

Và Đức Phật đặt ra điều luật:

Khi một vị Sư bị bệnh, nếu vị Sư đó còn thầy thì vị thầy phải chăm sóc cho đến khi vị này hết bệnh. Nếu vị Sư đó không có thầy, không có ai cả, thật sự cô đơn, thì Chư Tăng phải săn sóc cho vị đó. Nếu Chư Tăng

không chăm sóc cho vị Sư bị bệnh sẽ bị tội vì có hành động sai lầm.

Từ việc xảy ra này, Đức Phật đã quy định điều luật: *Chư Tăng hay vị thầy phải chăm sóc cho các Nhà Sư bị bệnh.*

Có một câu chuyện khác nói đến Đức Phật cùng Ānanda đã săn sóc cho một Nhà Sư bị bệnh. Câu chuyện được ghi trong *Dhamma-pāda* nói đến Đức Phật chăm sóc cho những vị Sư bị bệnh, nhưng không nói đến chuyện Ngài đặt ra điều luật hay nói câu: *Các con không có mẹ, các con không có cha để chăm sóc các con...* mà chỉ nói đến chuyện Đức Phật săn sóc cho bệnh nhân, và khi được các vị Sư khác hỏi thì Ngài nhắc đến câu chuyện liên quan đến vị Sư đó.

Lý do thứ hai Đức Phật đến bệnh xá bởi vì ngay trong bệnh xá cũng có những Nhà Sư đang hành thiền. Ngài đến đó để dạy họ hành những đề mục thích hợp.

Như vậy, Đức Phật đến bệnh xá thăm các vị tăng bị bệnh bởi hai lý do:

Thứ nhất: để Chư Tăng, noi theo gương Ngài, chăm sóc cho những vị Sư bị bệnh.

Thứ hai: để dạy Chư Tăng ở đó hành thiền theo những đề mục thích hợp.

Đức Phật đến bệnh xá, và ngồi vào nơi đã dành sẵn. Đó là một thông lệ vào thời kỳ Đức Phật. Bất kỳ Chư Tăng hội họp ở nơi đâu, bàn thảo hay làm một việc gì, đều dọn một chỗ ngồi cho Đức Phật để khi Ngài đến đã có sẵn chỗ ngồi cho Ngài. Đức Phật đi đến những chỗ nào thì Ngài chỉ việc ngồi vào những chỗ đã dọn sẵn, và sau khi ngồi, dầu không ai hỏi Ngài, Ngài vẫn dạy:

Này chư Tỳ Khuru, hãy chánh niệm và có sự hiểu biết sáng suốt, Nhà Sư không nên chờ đợi đến lúc. Đây là điều Như Lai nhắc nhở các thầy.

Đức Phật đã nói đến hai điều: **chánh niệm và ý thức sáng suốt**. Hãy chánh niệm, mà không nên “đợi chờ đến lúc”. Chú giải không giải thích câu “*đợi chờ đến lúc*”, cho nên chúng ta không hiểu những chữ này có nghĩa là gì. Có thể câu này có nghĩa là “*đợi chờ đến lúc chết*”, bởi vì đây là bệnh xá. Cũng có nghĩa là khi săn sóc những Nhà Sư bị bệnh thì chính vị Sư săn sóc cũng hành thiền.

Sau khi đã dạy chư Tỳ Khuru tinh cần chánh niệm, tỉnh giác (ý thức sáng suốt) và đừng chờ đợi, Đức Phật dạy tiếp:

Và một vị Tỳ Khuru phải chánh niệm như thế nào?

Ở đây, trong lời dạy này, thầy Tỳ Khuru trú trong thân quán sát thân, nỗ lực đốt cháy phiền não (nhiệt tâm), tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt) và chánh niệm, loại trừ tham ái, ưu phiền trên thân.

Và như vậy, tại bệnh xá, Đức Phật đã dạy Tứ Niệm Xứ cho các Tỳ Khuru bị bệnh. Khi một vị Tỳ Khuru thực hành Tứ Niệm Xứ thì được gọi là Tỳ Khuru chánh niệm.

Các bạn đã nhiều lần nghe tôi giảng bài kinh này, nên tôi không muốn lặp lại đây.

Và vị Tỳ Khuru phải có sự tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt) như thế nào?

Này các thầy Tỳ Khuru, Nhà Sư đi tới, đi lui với sự hiểu biết sáng suốt v.v...

Đây cũng là những lời dạy trong kinh Đại Niệm Xứ, chương *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)*. Như vậy, khi một vị Sư thực hành chánh niệm trong khi đi tới, đi lui thì vị Tỳ Khưu đó được xem như đã thực hành *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)*. Sau khi nhắc đến chánh niệm và *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)*, Đức Phật dạy đến quán sát chánh niệm trên cảm thọ.

Này các thầy Tỳ Khưu, một Nhà Sư chánh niệm và tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt) với nhiệt tâm đốt cháy phiền não, hướng tâm đạt đến sự thành công, và khi lạc thọ khởi sinh trong thầy, thầy biết: “bây giờ, lạc thọ khởi sinh trong ta”...

Ở đây, trước tiên một Nhà Sư chánh niệm và *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)* có nghĩa là vị Sư đó đã thực hành chánh niệm và *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)*, và phải có sự nỗ lực để đốt cháy phiền não.

*Chữ thứ nhất trong lời dạy này cần tìm hiểu là “*nỗ lực đốt cháy phiền não*”, được dịch từ tiếng Pāli “*Atāpi*”, có nghĩa là nhiệt tâm. Ở đây, tôi muốn nói một cách rõ ràng cho các bạn, cho nên tôi dịch là: “*Nỗ lực đốt cháy phiền não*”. Sự nỗ lực hay sự tinh cần làm cho phiền não biến mất hay không khởi sinh. Các bạn đều hiểu rằng, đốt cháy không phải là đốt cháy một cái gì ở bên ngoài mà *Atāpi* ở đây có nghĩa là có sự nỗ lực đốt cháy phiền não.

*Chữ thứ hai trong lời dạy của đức Phật trong câu này là được dịch là “*hướng tâm đạt đến thành công*” tiếng Pāli là “*Pahitatta*”. Chữ “*Pahitatta*” đã được học giả hiện đại và các vị chú giải ngày xưa hiểu mỗi người mỗi cách. Các học giả hiện đại thì đã cho chữ này có gốc là “*dhā*” và tiếp đầu ngữ là “*Pa*” nên chữ *Pahitta* được dịch là **quyết tâm** hay một nghĩa tương

tự như vậy. Nhưng hiểu theo lối này thì chữ *atta* rất khó giải thích. Đối với các nhà chú giải cổ điển thì chữ này từ gốc “*hi*”, tiếp đầu ngữ là “*pa*” và tiếp vĩ ngữ là “*ta*”. Như vậy là chữ này gồm *Pahita* và *atta*. *Pahita* có nghĩa là hướng đến và *atta* có nghĩa là tâm. Như vậy, *Pahitta* có nghĩa là **tâm hướng thẳng đến...** đến một cái gì, đến sự thành tựu, đến Niết Bàn. Như vậy, có hai sự diễn giải ở đây về chữ này. Hợp chung hai lối giải thích trong đoạn văn này cho ta thấy phải có sự “**tinh tấn vững chắc**” và “**hướng tâm thẳng đến Niết Bàn**”, nói cách khác **người hành thiền phải có sự “tinh tấn vững chắc” không màng đến thân thể hay mạng sống của mình mà “hướng tâm thẳng đến Niết Bàn”**.

Cho nên, khi thầy Tỳ Khưu chánh niệm *tỉnh giác* (*hiếu biết sáng suốt*), có nỗ lực để đốt cháy phiền não, hướng tâm đến sự thành đạt hay Niết Bàn, và khi đó nếu lạc thọ khởi sinh trong thầy, thầy biết: “bây giờ lạc thọ đang khởi sinh trong ta”. Bởi vì vị này luôn luôn chánh niệm bất kỳ những gì xảy ra trong giây phút hiện tại nên vị này đã ý thức lạc thọ khởi sinh trong tâm. Bây giờ lạc thọ khởi sinh trong ta, nhưng lạc thọ bị lệ thuộc, không phải độc lập. Vị này xem lạc thọ này là lệ thuộc. Lệ thuộc ở đây là lệ thuộc vào một số nguyên nhân hay điều kiện nên lạc thọ không có độc lập.

Bây giờ lạc thọ ở đây tùy thuộc vào gì? Tùy thuộc vào chính cơ thể này.

Vậy lạc thọ mà vị này cảm giác được tùy thuộc vào chính cơ thể này. Đúng vậy, **cơ thể này là vô thường, nên lạc thọ tùy thuộc vào cơ thể này mà khởi sinh nên lạc thọ này cũng vô thường.**

Khi bạn ghi nhận cảm thọ, ở đây là lạc thọ, thì bạn sẽ thấy rằng lạc thọ này không tồn tại lâu dài. Lạc thọ này biến mất nên nó là vô thường. Khi bạn ghi nhận lạc thọ là: *lạc, lạc* hay *tốt, tốt v.v...* thì bạn sẽ thấy lạc thọ này là vô thường bởi vì nó có sự khởi sinh và sự biến mất. Mặc dầu ta thấy lạc thọ dường như tồn tại một lát, nhưng thật ra nó không tồn tại, nó vừa khởi sinh ở sát na nào liền diệt ngay ở chính sát na đó. Như vậy, lạc thọ vô thường và cơ thể này cũng vô thường.

Khi thầy Tỳ Khưu chú tâm vào cơ thể mình thì sẽ thấy **cơ thể này là vô thường. Và cơ thể này chịu điều kiện bởi nghiệp, bởi tâm, bởi nhiệt độ, bởi thức ăn và những điều kiện khác** nữa. Như vậy, cơ thể này chịu điều kiện (*saṅkhata*) nó tùy thuộc mà khởi sinh. Điều này có nghĩa là khi có điều kiện phối hợp với nhau thì cơ thể này khởi sinh. Vì nó tùy thuộc vào điều kiện (*saṅkhata*) nên nó là “tùy thuộc khởi sinh”. Có nghĩa là nó khởi sinh tùy thuộc vào một số nguyên nhân hay điều kiện khác. Khi quán sát cơ thể, thầy Tỳ Khưu sẽ thấy rằng cơ thể này là vô thường, chịu điều kiện, và tùy thuộc vào các yếu tố khác mà khởi sinh. Thầy Tỳ Khưu sẽ thấy những điều này qua việc hành Thiền Minh Sát. Mặc dù bạn có thể nghĩ rằng cơ thể vật chất này tồn tại lâu dài, nhưng thật ra cơ thể vật chất này thay đổi từng sát na hay từng khoảnh khắc. Như vậy, cơ thể này bị điều kiện và tùy thuộc khởi sinh. Bởi thế có lạc thọ, có cơ thể này.

“Lạc thọ tùy thuộc chứ không độc lập”. Lạc thọ tùy thuộc vào cơ thể mà cơ thể này là vô thường và bị điều kiện. Bị điều kiện có nghĩa là do những nguyên nhân hay những điều kiện phối hợp tạo nên. **Cơ thể này tùy thuộc khởi sinh, nhưng không phải chỉ tùy**

thuộc có nghiệp, tâm, thời tiết, thức ăn mà còn tùy thuộc vào vô minh trong quá khứ, tham ái trong quá khứ, và nghiệp trong quá khứ nữa. Bởi vì cơ thể này tùy thuộc khởi sinh, bị điều kiện, và vô thường cho nên cảm thọ tùy thuộc vào cơ thể này cũng bị điều kiện và vô thường, không thể tự khởi sinh và thường còn được. Nếu lạc thọ tùy thuộc vào cơ thể này mà cơ thể này kết hợp bởi những thành phần vô thường, bị điều kiện và tùy thuộc để khởi sinh thì các lạc thọ làm sao có thể thường còn được? Đó là một loại suy tư hữu lý. Bởi vì cảm thọ tùy thuộc vào cơ thể mà cơ thể này là vô thường thì làm sao lạc thọ này là thường còn được. Do đó, lạc thọ phải vô thường.

“Dựa vào thân và lạc thọ thầy Tỳ Khưu quán sát sự vô thường”.

Như vậy, dựa vào cả hai, thân và lạc thọ, *“Thầy Tỳ Khưu quán sát sự vô thường, sự hoại diệt, sự loại trừ các phiền não, sự chấm dứt, sự diệt tắt. Như vậy, dựa vào cả hai, thân và lạc thọ, Thầy Tỳ Khưu quán sát sự vô thường”.*

Các bạn thấy sự vô thường khi các bạn thấy sự sinh diệt của sự vật. Cho đến khi bạn thấy được sự sinh và diệt của sự vật thì các bạn mới thấy được vô thường. Muốn thấy sự vô thường các bạn phải thấy sự sinh diệt. Khi người ta nói về vô thường theo chữ nghĩa người ta nói rằng: *“Không hiện hữu sau khi có mặt”.* Câu này có nghĩa là: *“vừa mới sinh ra thì diệt ngay”.*

Như vậy, trước tiên chẳng có gì cả, và rồi có sự khởi sinh, và sau đó là hoại diệt. Bởi vì cái gì khởi sinh rồi hoại diệt thì cái đó là vô thường. Bạn sẽ thấy vô thường khi bạn hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền

Minh Sát bạn thấy sự vật sinh diệt thì tự động bạn hiểu rằng sự vật là vô thường.

Khi đạt đến Tuệ Diệt (*Bhaṅga ñāṇa*) bạn chỉ thấy sự diệt mất, và khi đó bạn quán sát sự diệt. Tuệ Diệt sẽ đến sau Tuệ Sinh Diệt. Sau khi thấy sự sinh diệt của sự vật, bạn sẽ tiến đến giai đoạn **chỉ thấy sự diệt của sự vật thôi mà không thấy sự sinh**. Chữ Pāli gọi đây là *Vāya anupassanā*: Quán Sát Sự Diệt. Khi tuệ giác “thấy sự sinh diệt” chín muồi bạn sẽ thấy chỉ sự diệt hay sự biến mất. Lúc đó bạn quán sát sự diệt. Rồi bạn quán sát sự diệt trừ phiền não. Diệt trừ phiền não tiếng Pāli là “*virāga*”, (*rāga*: phiền não, *vi*: loại trừ).

Có hai sự loại trừ: Loại trừ do Thiền Minh Sát (*Vipassanā*) và loại trừ do Đắc Đạo (*Magga*).

Thầy Tỳ Khưu chú tâm vào loại trừ phiền não có nghĩa là thầy Tỳ Khưu chú tâm loại trừ bằng *vipassanā* và *magga*. Cả hai loại loại trừ cũng đều gọi là loại trừ phiền não. *Vipassanā* loại trừ phiền não từng sát na, khi không thực hành *vipassanā* thì phiền não này quay trở lại. Đó là loại trừ phiền não qua *vipassanā*. *Magga* là hoàn toàn loại trừ, loại trừ phiền não theo *magga* thì phiền não không quay trở lại trong tương lai nữa. Tham ái là phiền não, Sân hận là phiền não, Si mê là phiền não. Khi các phiền não này được loại trừ thì chúng ta gọi đó là loại trừ phiền não.

Thầy Tỳ Khưu quán sát sự diệt (*nirodha*). *Virāga* và *nirodha* thật ra giống nhau. Chẳng qua có hai loại *virāga* nên có hai loại *nirodha*: Diệt do minh sát, và diệt vào lúc đắc đạo. Khi hành thiền *vipassanā* thì thiền sinh được gọi là chú tâm quán sát sự diệt. Khi thiền sinh đạt đạo, thiền sinh cũng quán sát sự diệt lần nữa. Như vậy, trong lúc hành Thiền Minh Sát thì sự diệt ở đây là sự

diệt tạm thời, diệt trong sát na. Diệt vào lúc đắc đạo là sự diệt hoàn toàn.

“*Thầy Tỳ Khưu trú trong sự diệt tắt*”, điều này có nghĩa là sự dứt bỏ. Diệt tắt ở đây cũng có hai loại: *vipassanā* diệt tắt và *magga* diệt tắt. *Vipassanā* diệt tắt phiền não từng sát na, và *Magga* diệt tắt phiền não hoàn toàn. Như vậy, khi bạn hành Thiền Minh Sát, bạn quán sát sự diệt tắt. Khi bạn đạt đạo thì bạn cũng quán sát sự diệt tắt.

“*Và người ấy trú trong sự diệt tắt tham ái tiềm ẩn (rāgānusaya) đối với thân và đối với lạc thọ*”. Như vậy, người ấy trú trong sự diệt tắt tham ái, và tham ái tiềm ẩn đó là lạc thọ. Bởi vì khi có lạc thọ thì ta có khuynh hướng giữ lạc thọ và ta luyến ái vào lạc thọ đó. Như vậy, khi dính mắc vào lạc thọ thì tham tiềm ẩn khởi sinh trong bạn. Nhưng khi bạn hành Thiền Minh Sát, và bạn thấy lạc thọ vô thường, bạn quán sát vào sự diệt v.v... thì lúc bấy giờ bạn có thể ngăn ngừa được tham tiềm ẩn khởi sinh trong bạn, và bạn đã thành công trong việc ngăn ngừa tham tiềm ẩn khởi sinh. Như vậy, thiền sinh đã trú trong sự diệt của tham tiềm ẩn về thân và lạc thọ, thiền sinh sẽ không có tham ái cả thân và lạc thọ.

Như vậy, trước tiên là có lạc thọ, lạc thọ này tùy thuộc, không độc lập v.v... Và thân này là vô thường, bị điều kiện, và tùy thuộc khởi sinh. Nếu cảm thọ này tùy thuộc vào thân, mà thân là vô thường, bị điều kiện, và tùy thuộc khởi sinh thì làm sao lạc thọ có thể là thường còn được. Bạn có thể suy tư một cách hữu lý như vậy. Nhưng thật ra, không phải là suy tư một cách hữu lý mà còn thật sự thấy rõ sự lệ thuộc cũng như bị điều

kiện của sự vật. Do đó, sau khi thấy rõ cơ thể và lạc thọ, thiền sinh quán sát sự vô thường v.v...

Thiền sinh trú trong sự vô thường, trú trong sự diệt, trú trong sự loại trừ phiền não, trú trong sự diệt tắt. Vậy khi thấy rõ lạc thọ là vô thường thì không còn tham ái trong lạc thọ cũng như không có tham ái với cơ thể. Như vậy, tham tiềm ẩn trên thân và lạc thọ sẽ bị loại trừ khi thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát. Đó là cách thức để đương đầu với lạc thọ.

Nếu bạn biết đương đầu với lạc thọ thì bạn cũng biết cách đương đầu với khổ thọ và vô ký thọ.

Chúng ta đã xét tới cách đương đầu với lạc thọ. Bây giờ chúng ta hãy xét đến khổ thọ và vô ký thọ. Nếu bạn biết đương đầu với lạc thọ thì bạn cũng biết cách đương đầu với khổ thọ và vô ký thọ. Chỉ có một sự khác biệt ở đây là thay vì đương đầu với tham tiềm ẩn là lạc thọ thì nay đương đầu với sân tiềm ẩn là khổ thọ và si tiềm ẩn là vô ký thọ (vô minh).

“Một vị Tỳ Khưu biết chánh niệm, có tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt), có sự nỗ lực để diệt trừ phiền não, có tâm hướng đến sự giải thoát, khi khổ thọ khởi sinh trong thầy, thầy biết: “bây giờ, khổ thọ khởi sinh trong ta”...

Như vậy, khi vị Tỳ Khưu chánh niệm, tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt), có nỗ lực, hướng tâm đến sự thành đạt kết quả, khi khổ thọ khởi sinh thì thầy Tỳ Khưu biết rằng: *“Khổ thọ đang khởi sinh ở trong ta”*.

Trước tiên, thiền sinh chỉ ghi nhận cảm thọ *“đau, đau, đau v.v...”* “Khổ thọ bị lệ thuộc, không độc lập, và khổ thọ này lệ thuộc vào chính cơ thể này. Ngay cơ thể này thật ra vô thường, bị điều kiện và tùy thuộc khởi sinh. Vì khổ thọ này lệ thuộc vào cơ thể, mà cơ thể này

mang đặc tính vô thường, bị điều kiện và tùy thuộc mà khởi sinh thì làm sao khổ thọ có thể thường được". Như vậy, khổ thọ cũng phải vô thường.

Khi bạn ghi nhận “đau, đau, đau” v.v... thì bạn sẽ thấy rằng khổ thọ không phải chỉ là một cảm thọ liên tục mà là một loạt cảm thọ, nhưng vì sự tập trung tâm ý của bạn còn yếu nên không thể thấy được điều này, nhưng khi định tâm phát triển, và trí tuệ phát triển bạn sẽ thấy rằng có hàng loạt khổ thọ, và bạn thấy rằng một khổ thọ khởi sinh và tâm ghi nhận khổ thọ khởi sinh. Rồi chúng biến mất, một khổ thọ khác khởi sinh, và một tâm ghi nhận khổ thọ khác khởi sinh, sau đó chúng cũng biến mất v.v...

Khi bạn thấy sự khởi sinh và sự hoại diệt của khổ thọ này thì bạn thấy vô thường trong khổ thọ đó. Trước đây, bạn nghĩ rằng khổ thọ chỉ có một và chỉ một khổ thọ này tiếp tục diễn biến liên tục; nhưng bây giờ bạn thấy rằng khổ thọ này là những phần vỡ vụn và vô thường, rồi bạn cũng sẽ thấy sự ghi nhận cũng hoại diệt nữa.

Khi bạn tiếp tục hành Thiền Minh Sát, dần dần bạn sẽ thấy sự diệt mất của khổ thọ thay vì thấy khởi sinh rồi hoại diệt. Bây giờ bạn chỉ thấy một mình sự hoại diệt, và bạn trú trong sự loại trừ phiền não mà quán sát. Và ở đây cũng có hai sự loại trừ phiền não: Loại trừ phiền não qua Thiền Minh Sát và loại trừ phiền não do đạt Đạo Quả. Quán sát sự diệt (Nirodhānupassī) cũng có hai loại loại trừ: Loại trừ phiền não qua Thiền Minh Sát và loại trừ phiền não do đạt Đạo Quả.

Quán sát sự từ bỏ (dứt bỏ) tiếng Pāli là Paṭinisaṅgānupassī, quán sát dứt bỏ trên cơ thể và trên cảm

thọ theo hai cách: Vipassanā và Magga, và quán sát như vậy nên sân tiềm ẩn (paṭigha) biến mất. Như vậy, khi quán sát khổ thọ, sân tiềm ẩn sẽ bị loại trừ. Loại trừ có nghĩa là không để cho khởi sinh, không để cho khổ thọ có cơ hội khởi sinh.

“Như vậy thầy Tỳ Khưu trú trong sự diệt mất của sân tiềm ẩn trên thân và trên khổ thọ (thầy Tỳ Khưu đã quán sát khổ thọ nên diệt được sân tiềm ẩn). Sự biến mất của sân tiềm ẩn có nghĩa là không còn sân hận, ác tâm, xuống tinh thần và từ chối khổ thọ nữa (đối với khổ thọ không để cho sân hận, ác tâm, xuống tinh thần hiện khởi)”. Như vậy thầy Tỳ Khưu quán sát khổ thọ với tâm quân bình và nhiều khi quán sát khổ thọ với lạc thọ. Kết quả là thầy Tỳ Khưu sẽ không sân hận, không ác tâm, không từ chối khổ thọ và thân.

Trong đoạn văn Đức Phật dạy trên đây bạn có tìm thấy chỗ nào nói đến sự đau biến mất không? Không. Bởi vậy, **khi khổ thọ khởi sinh thầy Tỳ Khưu quán sát sự đau không nhằm mục đích làm cho cái đau biến mất mà để hiểu biết xuyên thấu vào cảm thọ đó**. Hiểu biết xuyên thấu rằng khổ thọ cũng vô thường. Bởi vậy, khi hành thiền bạn thấy khổ thọ phát sinh đừng khởi tâm mong muốn khổ thọ biến mất. **Muốn cho khổ thọ biến mất có nghĩa là đã tham ái dính mắc vào lạc thọ**. Như vậy, khi muốn khổ thọ biến mất là đã có tham ái (lobha) trong đó.

Dầu cho đó là khổ thọ, lạc thọ, hay vô ký thọ thì việc mà bạn phải làm là chỉ quán sát theo dõi và ghi nhận những cảm thọ đó, để hiểu xuyên thấu các cảm thọ này, hiểu rõ những cảm thọ này là vô thường...

Bây giờ hãy xét đến vô ký thọ.

“Khi vô ký thọ khởi sinh, thầy Tỳ Khuru biết: Vô ký thọ này lệ thuộc, không độc lập, và vô ký thọ này lệ thuộc vào chính cơ thể”.

Như vậy, vô ký thọ cũng được quán sát như các thọ khác. Thật khó diễn tả thế nào là vô ký thọ. Nhưng đối với thiền sinh, tôi nghĩ rằng kinh nghiệm vô ký thọ không khó khăn. Như vậy, khi thiền sinh có vô ký thọ, thiền sinh phải quán sát vô ký thọ để thấy rằng chúng lệ thuộc, không độc lập.

“Thầy Tỳ Khuru quán sát thân và vô ký thọ để thấy chúng là vô thường. Thầy Tỳ Khuru quán sát vào sự vô thường của thân và vô ký thọ”.

Lại nữa, dù cho đó là vô ký thọ hoặc bất kỳ cảm thọ nào đi nữa, khi các bạn chú tâm chánh niệm ghi nhận bạn cũng thấy rằng: Vô ký thọ cũng khởi sinh rồi biến mất. Như vậy, vô ký thọ là vô thường, nếu bạn tiếp tục hành thiền bạn sẽ thấy sự diệt của vô ký thọ, rồi bạn thấy sự loại trừ phiền não, sự dừng nghĩ, sự loại bỏ.

“Và thầy Tỳ Khuru trú trong sự biến mất của si tiềm ẩn trong thân và vô ký thọ”. Như vậy, si tiềm ẩn trong vô ký thọ đã được loại trừ, si tiềm ẩn là xả (upekkhā). Upekkhā này đi kèm với Moha (si) thì được gọi là **“si tiềm ẩn”**. Bạn phải loại trừ si tiềm ẩn để tiến xa hơn. Khi hành Thiền Minh Sát, chánh niệm trên vô ký thọ, bạn sẽ biết một cách rõ ràng thế nào là vô ký thọ, đồng thời cũng thấy được sự sinh và sự diệt của nó v.v... Cuối cùng, si tiềm ẩn đối với cơ thể và vô ký thọ không có cơ hội khởi sinh.

Như vậy, chúng ta đã nói đến phương pháp thực tập quán sát từng cảm thọ khi chúng phát sinh.

Đức Phật tiếp tục dạy: “*Thầy Tỳ Khưu kinh nghiệm được lạc thọ, thầy Tỳ Khưu biết lạc thọ là vô thường. Thầy Tỳ Khưu biết rằng lạc thọ không phải là cái mà ta phải ‘ăn hết’. Thầy Tỳ Khưu biết đây không phải là cái mà ta mong cầu*”. Thầy Tỳ Khưu biết lạc thọ không phải là cái mà ta ăn cho xong có nghĩa là thầy Tỳ Khưu không nắm giữ, bám chặt vào lạc thọ.

Tiếng Pāli là anajjositā có nghĩa là làm cho xong, chấm dứt. Đó là lý do tại sao: *Thầy Tỳ Khưu biết rằng đây là cái mà ta không phải nuốt, không phải ăn hết*.

Thầy Tỳ Khưu biết rằng đây là cái không phải để mong cầu; có nghĩa là không có tham đắm, dính mắc (tham ái, tà kiến, và mạn). Đôi khi bạn cho lạc thọ là của ta, đôi khi bạn cho lạc thọ là tự ngã hay linh hồn của ta. Nếu làm như thế bạn mong cầu vào lạc thọ. Nếu bạn không nghĩ rằng đây là ta, đây là của ta, đây là tự ngã của ta. Như vậy, bạn không có ao ước, mong cầu lạc thọ. Đối với khổ thọ và vô ký thọ cũng vậy.

“Khi thầy Tỳ Khưu kinh nghiệm khổ thọ, thầy Tỳ Khưu biết khổ thọ là vô thường. Thầy Tỳ Khưu biết rằng khổ thọ không phải là cái mà ta phải nuốt, ta phải ăn cho xong. Có nghĩa là thầy Tỳ Khưu không dính mắc vào. Và thầy Tỳ Khưu biết rằng đây không phải là cái mong cầu, có nghĩa là khổ thọ không phải là cái mà ta cho là của ta, là ta, hay tự ngã của ta”.

Khi kinh nghiệm vô ký thọ cũng vậy, “*thầy Tỳ Khưu biết vô ký thọ là vô thường, thầy Tỳ Khưu quán sát vô ký thọ không phải là **cái để nuốt, để ăn cho xong, không phải là cái mà ta mong cầu** (tham ái, tà kiến, và mạn). Khi thầy Tỳ Khưu kinh nghiệm lạc thọ, thầy Tỳ Khưu không để lạc thọ dính mắc gì đến phiền não*”. Nếu kinh nghiệm lạc thọ, và bạn tham ái vào nó

thế là bạn có lạc thọ đi liền với phiền não. Nếu bạn kinh nghiệm khổ thọ mà bạn sân hận, xuống tinh thần, thế là bạn có khổ thọ đi liền với phiền não. Nếu bạn không cảm thấy như vậy, nghĩa là không cảm thấy sân hận hay từ chối khổ thọ thế là bạn có lạc thọ không đi liền với phiền não.

Và cảm thọ vô ký cũng không có phối hợp với những cái khác. Nghĩa là nếu tâm phối hợp với si mê thế là bạn có cảm thọ đi liền với phiền não. Nếu cảm thọ không kết hợp với si mê thế là bạn có cảm thọ không đi liền với phiền não. Như vậy, với bất kỳ cảm thọ nào bạn cũng đừng để nó phối hợp với cái gì cả. Thật là dễ dàng khi nói: Bạn đừng để cảm thọ dính mắc vào một cái gì cả. Nhưng thật ra điều này rất khó khăn, bởi vì khi có lạc thọ thì bạn có khuynh hướng muốn cho lạc thọ kéo dài. Khi có khổ thọ thì bạn muốn khổ thọ qua đi một cách nhanh chóng. Và về vô ký thọ cũng giống như lạc thọ, bạn muốn nó ở lâu hơn nữa. Không muốn vô ký thọ kéo dài, không muốn vô ký thọ đi ngay, hoặc kinh nghiệm cảm thọ với tâm vô ký thì thật khó khăn. Nhưng nếu cố gắng hành hành thiền một thời gian lâu thì thiền sinh sẽ kinh nghiệm cảm thọ với tâm vô ký.

Khi có cảm thọ “cơ thể có giới hạn”, thầy Tỳ Khưu biết: Tôi có cảm thọ cơ thể này có giới hạn. Khi có cảm thọ: “Đời sống có giới hạn”, thầy Tỳ Khưu biết: Tôi có cảm thọ đời sống có giới hạn.

Như vậy, ở đây có hai cảm thọ: *“Cảm thọ cơ thể này có giới hạn”* và *“cảm thọ đời sống có giới hạn”*. Cảm thọ cơ thể này có giới hạn là cảm thọ kinh nghiệm xuyên qua “ngũ căn” và cảm thọ đời sống này có giới hạn là cảm thọ kinh nghiệm xuyên qua “ý môn” hay qua

cửa tâm. Có sáu cửa hay sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Như vậy, những cảm thọ cơ thể giới hạn là những cảm thọ, những kinh nghiệm qua năm cửa của thân và cảm thọ có đời sống giới hạn là cảm thọ được kinh nghiệm qua cửa tâm hay “ý môn”. Chú giải nói rằng cảm thọ thấy cơ thể giới hạn (cảm thọ qua năm cửa vật chất) đến sau cảm thọ thấy đời sống giới hạn (cảm thọ qua cửa tâm). Cuối cùng, cảm thọ thấy cơ thể giới hạn chấm dứt trước cảm thọ thấy đời sống giới hạn. Nói cách khác “cảm thọ qua năm cửa vật chất” chấm dứt trước “cảm thọ qua cửa tâm”. Như vậy, cảm thọ cơ thể giới hạn ngắn hơn cảm thọ đời sống giới hạn (có nghĩa là cảm thọ qua năm cửa vật chất ngắn hơn cảm thọ qua cửa tâm). Cần phải hiểu về Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) để có thể hiểu về điều này.

Khởi đầu một đời sống mới (đặc biệt là đối với con người) vào lúc Tâm Tái Sinh (còn gọi là Thức Nối Liền) khởi sinh; Tâm Tái Sinh nối hai kiếp sống. Sau Tử Tâm là một tâm mới đó là Tâm Tái Sinh (còn gọi là Kiết Sinh Thức hoặc Thức Nối Liền) khởi sinh cùng với một số vật chất, lúc đó gọi là Tái Sinh. Tiếp theo đó là một tiến trình của tâm diễn biến. Lúc bấy giờ những yếu tố vật chất rất là nhỏ nhoi, chưa được một giọt. Và yếu tố vật chất này lớn dần đến một giai đoạn nào đó thì các cơ phận của thân tượng hình: có tai, mắt, mũi v.v... Như vậy, vào lúc khởi sinh Tâm Tái Sinh (paṭisandhi) chẳng có “cảm thọ xuyên qua năm cửa” nhưng có “cảm thọ ở tâm” (ý môn). Như vậy, đời sống là một yếu tố vật chất khởi sinh vào lúc hoài thai. Cảm thọ đời sống giới hạn (tức cảm thọ qua cửa tâm) khởi sinh vào lúc có Tâm Tái Sinh và tiếp tục diễn biến. Cảm thọ về cơ thể giới hạn (tức cảm thọ xuyên qua năm

cửa) có thể đến một thời gian sau này. Cảm thọ đời sống giới hạn đến trước cảm thọ cơ thể giới hạn; nói cách khác “cảm thọ ở tâm” (ý môn) đến trước “cảm thọ xuyên qua năm cửa”.

Và rồi trong cuộc sống, yếu tố vật chất sẽ tăng trưởng dần. Con người vào năm hai mươi tuổi cảm thọ rất mạnh. Vào khoảng hai mươi tuổi, dầu chúng ta thích cảm thọ hay ghét cảm thọ, hoặc không thích cũng không ghét v.v... thì cảm thọ cũng rất mạnh. Khi chúng ta được năm mươi tuổi thì cảm thọ này sẽ dừng lại. Khoảng sáu mươi tuổi cảm thọ giảm dần. Khi chúng ta đến tuổi tám mươi hay chín mươi, cảm thọ càng giảm dần hơn nữa. Vào lúc bảy giờ mặc dầu ngồi với ai trong chốc lát chúng ta cũng nói rằng: *“Tôi không nhớ, tôi không biết”* bởi vì trí nhớ đã mất. Hoặc chúng ta có thể nói: *“Tôi không ý thức được điều này hay tôi không biết, không hiểu điều kia. Tôi không ngửi thấy mùi v.v...”* Như vậy, “cảm thọ xuyên qua năm cửa” phát triển rồi dần dần thoái hóa cho đến khi gần chết. Vào lúc gần chết cơ thể vật chất bị thoái hóa nên không có cảm thọ, không còn gì nữa, nhưng “cảm thọ ở tâm” (ý môn) tiếp tục diễn biến cho đến lúc chết, bởi vì “cảm thọ ở tâm” (ý môn) là một yếu tố diễn tiến cho đến khi cái chết xảy ra. Đó là lý do tại sao “cảm thọ ở tâm” (ý môn) diễn tiến cho đến lúc chết, còn “cảm thọ xuyên qua năm cửa” diễn tiến cho đến một thời gian trước khi chết. Như vậy, “cảm thọ xuyên qua năm cửa” ngắn hơn “cảm thọ ở tâm” (ý môn). Thầy Tỳ Khưu, dầu cho có cảm thọ nào đi nữa, thầy cũng biết rằng: đây là “cảm thọ xuyên qua năm cửa” và đây là “cảm thọ ở tâm” (cảm thọ ở ý môn).

Khi bạn thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, khi các căn tiếp xúc với đối tượng tương ứng thì bạn sẽ có cảm thọ. Đối với bốn căn: mắt, tai, mũi và lưỡi bạn luôn có vô ký thọ. Riêng đối với thân bạn sẽ có lạc thọ hay khổ thọ. Đó là cảm thọ qua năm cửa. Và tiếp theo những cảm thọ này, bạn có nhiều loại phiền não. Khi bạn kinh nghiệm những cảm thọ như vậy thì bạn sẽ biết rằng: Đây là những cảm thọ xuyên qua năm cửa vật chất (cảm thọ cơ thể giới hạn). Khi bạn cảm thấy hạnh phúc hay buồn rầu không xuyên qua ngũ môn thì đó là cảm thọ xuyên qua tâm (cảm thọ đời sống giới hạn). Khi bạn có kinh nghiệm những cảm thọ như vậy thì bạn phải biết rằng: tôi cảm nhận được cảm thọ của đời sống giới hạn (cảm thọ xuyên qua năm cửa vật chất).

"Thầy Tỳ Khưu biết rằng khi cơ thể này tan rã, tiếp theo sau là sự tan rã về đời sống, tất cả những cảm thọ không đáng mong ước trở thành êm lẳng, nguội lạnh ngay tại đây".

Thật ra, đây là Niết Bàn (Parinibbāna) của một vị A La Hán.

Vậy khi bạn trở thành một vị A La Hán, sự tan rã của cơ thể kéo theo sự tan rã của đời sống, hay là đến cuối đời sống thì tất cả những cảm giác không đáng mong muốn trở nên nguội lạnh. Có nghĩa là tất cả những cảm giác sẽ không còn khởi sinh nữa. Như vậy, *"trở nên nguội lạnh"*, thật ra, có nghĩa là không khởi sinh nữa. Tại sao vậy? Bởi vì chúng là những cái không đáng mong cầu. Bởi vì chúng không bị hiểu lầm, không bị cho là của tôi, tôi, hay là tự ngã của tôi. Khi những cảm thọ không được xem là của tôi hay tự ngã của tôi thì những cảm thọ này chẳng khác nào cây đèn

mà dầu đã cạn, tim đã lụn. Khi dầu cạn, tim lụn thì đèn tắt, và khi đó sẽ không còn tái sinh nữa. Và thế là những cảm giác này trở nên nguội lạnh. *“Trở nên nguội lạnh có nghĩa là trở nên dừng nghỉ, không khởi sinh, và không xảy ra nữa”.*

“Chẳng khác nào ngọn đèn được cháy sáng nhờ dầu và tim. Khi dầu hết, tim cạn thì ngọn lửa tắt, bởi vì không có gì để nuôi dưỡng ngọn đèn.”

Như vậy, ngọn đèn được cháy sáng bởi dầu đầy và tim tốt; nhưng khi dầu cạn, tim lụn thì ngọn đèn cũng bị tắt vì nó không có gì để nuôi dưỡng. Cũng vậy, với sự tan rã của cơ thể và sự tàn lụi của đời sống, tất cả mọi cảm giác không đáng nắm giữ trở nên nguội lạnh ngay ở đây. Có nghĩa là chúng không được nuôi dưỡng thì chúng không khởi sinh nữa. Chúng tắt ở đây. Ở đây, có nghĩa là đời sống. Vào cuối đời sống, chúng trở nên nguội lạnh, ngừng lại, chúng không còn nữa. Không còn cảm thọ, không còn bất cứ cái gì khởi sinh. Đây là Niết Bàn (Parinibbāna) của vị A La Hán.

Bài kinh này cho chúng ta thấy các thầy Tỳ Khuru thực hành để dẫn đến giải thoát, dẫn đến Đạo (Magga). Bởi vì sự thực hành Thiền Minh Sát dẫn đến Đạo (Magga) nên kinh này nói trước tiên đến *satipaṭṭhāna* hay *vipassanā* hoặc *vipassano sampajāna*. *Aniccānupas-sanā, vāyānupassanā, virāgānupassanā,*

Anicca: có nghĩa là vô thường.

Vāya: là sự diệt, sự chấm dứt.

Virāga: có nghĩa là loại trừ phiền não.

Ba tuệ giác này là ba tuệ giác nói đến trước tiên của *vipassanā*. Tiếp đó là *niroghanupassanā* và *paṭinissag-gānupassanā*. Hai tuệ giác này được pha

trộn với nhau. “trộn với nhau” có nghĩa là cả hai vipassanā và magga. Đó là điều được chú giải nói đến. Theo chú giải *aniccānupassanā*, *vayānupassanā*, *virāganupassanā* là những tuệ giác đầu tiên, và *nirodhaviṇṇaṇa* và *paṭinissaggā nupassanā* là hai tuệ giác vừa là đầu tiên vừa là magga (Đạo).

Nhưng như tôi đã nói *virāgānupassanā* (loại trừ phiền não) cũng chia làm hai loại: Minh Sát (vipassanā) và Đạo (magga). Đó là theo một bản chú giải khác. Bởi vì *Virāga* (loại trừ phiền não) có hai loại: đó là sát na loại trừ phiền não và hoàn toàn loại trừ phiền não. Sát na loại trừ phiền não cùng đi với *vipassanā* (Thiền Minh Sát) và hoàn toàn loại trừ phiền não đi cùng với magga (đạo). Bởi thế, loại trừ phiền não phải đi với cả hai vipassanā và magga, nhưng theo bản chú giải này *virāgānupassanā* chỉ là khởi đầu loại trừ (*pubbabhāga*) mà thôi. Đó là sự khác nhau.

Ở đây nói đến sự thực hành đối với cảm thọ nên mặc dầu nói đến chánh niệm (sati) và ý thức sáng suốt (sampajanna) nhưng điểm chính ở đây là muốn nói đến ba loại cảm thọ. Khi ba loại cảm thọ này khởi sinh chúng ta chỉ cần chánh niệm vào chúng. Cần phải chánh niệm để thấu hiểu cặn kẽ các cảm thọ. Chúng ta hiểu cảm thọ là vô thường v.v... để chúng ta không dính mắc vào chúng và cuối cùng tiến tới giải thoát, Niết Bàn.

Trong bài kinh này chỉ nói tới ba loại cảm thọ mà không nói đến những đối tượng tâm (citta) khác, cũng không nói đến đối tượng pháp (Dhamma) v.v...

Khi hành thiền đầu cho bạn không quán sát tất cả những yếu tố đã trình bày trong kinh này, thì bạn cũng có thể giác ngộ đạo quả. Ở đây thiền sinh đạt đạo

quả xuyên qua sự quán sát ba cảm thọ, cảm thọ nào cũng được. Mặc dầu, có ba loại cảm thọ, nhưng thật ra chỉ một cảm thọ thôi. Bạn hãy cố gắng tập trung tâm ý quán sát một trong ba cảm thọ này: lạc thọ, khổ thọ, và vô ký thọ. Nếu bạn chú tâm một cách tốt đẹp và tiến bộ đúng theo Bát Chánh Đạo thì bạn sẽ giác ngộ. Như vậy, kết quả cuối cùng là đạt chân lý. Đạt chân lý từ chỗ kinh nghiệm quán sát hoặc là lạc thọ, khổ thọ, hay vô ký thọ. Nhưng khi hành thiền bạn không cần phải lựa chọn gì cả, bạn chỉ ghi nhận những gì đang nổi bật trong giây phút hiện tại. Có thể đôi lúc bạn ghi nhận lạc thọ, đôi lúc khổ thọ, đôi lúc vô ký thọ... Nhưng vào lúc giác ngộ, bạn chỉ chú tâm vào một cảm thọ mà thôi. Như vậy, không cần thiết là bạn phải biết tất cả mới có thể giác ngộ. Bạn chỉ cần biết một thứ và tập trung tâm ý vào đó. Nếu bạn làm đúng thì bạn sẽ giác ngộ.

Tóm lại kinh này dạy chúng ta làm thế nào để đương đầu với cảm thọ (Vedanā). Một lần nữa, bất kỳ bạn có cảm thọ nào bạn chỉ chú ý vào cái nổi bật nhất trong hiện tại. Bạn đừng để cho tham tiềm ẩn, sân tiềm ẩn, hoặc si tiềm ẩn khởi sinh trong bạn. Để tránh những phiền não tiềm ẩn này bạn phải cố gắng thấy rõ đặc tính vô thường của sự vật, cuối cùng bạn giác ngộ. Nếu sự giác ngộ này là giác ngộ lần thứ tư thì với sự vỡ vụn của cơ thể tiếp theo sẽ là sự diệt tắt của đời sống. Tất cả những cảm thọ không đáng được mong cầu sẽ trở nên nguội lạnh ngay tại đây.

05. MÁI NHÀ VỤNG LỢP

Sáng nay, tôi sợ mái nhà sẽ bị dột nhiều, nhưng may mắn, trời chỉ mưa nhẹ thôi. Bây giờ khí hậu đã hoàn toàn thay đổi. Chúng ta thấy được mặt trời rồi. Sáng hôm nay khí hậu thật khác biệt. Trời âm u và có gió lớn, tôi ngại rằng mái nhà có thể bay mất. Mỗi lần nhìn thấy mái nhà dột này, tôi lại nhớ tới một câu kinh pháp cú... đúng ra là hai câu. Câu đầu tiên mô tả tình trạng của căn nhà, nhưng hy vọng câu thứ hai sẽ không áp dụng cho chúng ta, hay chỉ áp dụng ít thôi. Câu kệ này Đức Phật nói ra có liên hệ đến người anh em cùng cha khác mẹ của Đức Phật là Nanda.

Đúng một năm sau ngày Đức Phật thành đạo, theo lời thỉnh mời của phụ thân, Đức Phật trở về thành phố quê hương của Ngài. Theo lịch sử ghi lại thì Ngài trở về cùng với hai chục ngàn vị tăng. Đức Phật đã đi từ Rājagaha đến Kapilavatthu. Ngài trải qua một đoạn đường dài tám trăm cây số. Mỗi ngày Đức Phật và tăng đoàn đi bộ được khoảng mười ba hay mười bốn cây số, nên phải mất sáu mươi ngày mới đến Kapilavatthu, đúng vào ngày rằm tháng tư. Trở về quê quán của mình, Ngài được thân nhân và quần chúng đón tiếp trọng thể. Ngài trú tại ngôi chùa có tên là Nigrodharāma (Chùa Cây Đa). Mặc dầu được thân nhân và phụ thân đón tiếp trọng thể, nhưng có lẽ theo phong tục thời bấy giờ chẳng ai thỉnh mời Ngài dùng cơm vào ngày hôm sau. Bởi thế, ngày hôm sau Đức Phật cùng Chư Tăng ra khỏi chùa, đi khát thực. Nhìn thấy Đức Phật đi khát thực trong thành phố, vua Suddhodana cảm thấy khó chịu và mắc cỡ nên đến nói với Đức Phật rằng:

“Xin Ngài đừng đi khát thực vì làm như thế khiến tôi bất an và xấu hổ lắm”.

Đức Phật trả lời rằng:

“Như Lai theo đúng truyền thống của mình”.

Nhà vua sửng sờ nói:

“Truyền thống của dòng vua Sakya đâu phải là đi ăn xin”.

Đức Phật trả lời:

“Như Lai không nói đến truyền thống của dòng vua Sakya. Như Lai nói đến truyền thống của chư Phật trước đây”.

Tất cả chư Phật, và tất cả môn đệ của các Ngài mỗi sáng đều đi khát thực, và Đức Phật đã theo đúng truyền thống của các Ngài. Nhân dịp này Đức Phật nói lên một câu kệ hướng dẫn cho vua *Suddhodana* (Tịnh Phạn). Nghe xong câu kệ, nhà vua bùng nổ trí tuệ và đắc quả Tu Đà Hoàn. Vua *Suddhodana* đưa Phật về hoàng cung. Và tại hoàng cung Đức Phật đã nói lên câu kệ thứ hai. Nghe câu kệ thứ hai, vua *Suddhodana* đắc quả Tư Đà Hàm và bà mẹ kế của Đức Phật, *Mahapachāpāti Gotami* đắc quả Tu Đà Hoàn. Trong dịp này nhà vua nói đến nàng *Yasodharā*, ca tụng phẩm hạnh và thái độ của nàng suốt thời gian Đức Phật vắng hoàng cung. Đức Phật bèn nhắc lại một chuyện tiền thân về nàng *Yasodharā* rồi rời hoàng cung. Đó là ngày thứ hai Đức Phật ở Kapilavatthu.

Ngày thứ ba là lễ đăng quang, lễ tân gia và lễ cưới của hoàng tử *Nanda*. Bởi vì Đức Phật đã trở thành một vị Phật, không thể làm vua, nên ông Hoàng *Nanda* được chọn kế vị. Sau khi độ ngộ tại hoàng cung theo lời thỉnh mời của vua *Suddhodana* xong, Đức Phật trao bát cho *Nanda*. *Nanda* rất kính trọng Đức Phật nên khi nhận bát từ tay của Đức Phật, *Nanda*

không dám trả bát lại. Bởi thế, *Nanda* ôm bát theo sau Đức Phật và nghĩ rằng đến đầu cầu thang thì Đức Phật sẽ lấy lại bát. Nhưng đến đầu cầu thang Đức Phật không nhận bát lại. *Nanda* lại nghĩ: có lẽ sau khi xuống hết cầu thang, Đức Phật nhận lại bát, và cứ thế ông đi theo Đức Phật lần lần ra khỏi hoàng cung. Các cô giúp việc trong nhà cô dâu thấy *Nanda* đi với Đức Phật bèn vội vã vào thưa lại với cô dâu. Cô dâu mở cửa sổ nhìn xuống la lớn:

“Chàng ơi! hãy mau mau trở về”.

Nanda quay lại nhìn nàng nhưng vẫn không dám trao bát lại cho Đức Phật. Thế là Đức Phật đi trước, *Nanda* theo sau, dần dần đi đến chùa. Khi đến chùa Đức Phật hỏi *Nanda*:

“Nanda! Nanda có thích xuất gia hay không?”

Đây là câu hỏi khó trả lời. *Nanda* vừa mới cưới một cô gái đẹp nhất nước. Nay Đức Phật, người anh cả mà *Nanda* kính trọng đang hỏi câu hỏi rất khó trả lời: *“Nanda, em có muốn xuất gia hay không?”* *Nanda* kính trọng Đức Phật đến độ không dám nói: *“Em không muốn xuất gia”*. do đó, *Nanda* nói:

“Dạ, em muốn”.

Thế là Đức Phật bảo Chư Tăng cho *Nanda* xuất gia. *Nanda* trở thành một vị Sư ngoài ý muốn của mình. Sau khi trú ngụ tại chùa Cây Đa một thời gian, Đức Phật trở về *Rajagaha* rồi *Sāvāthi* để nhận ngôi chùa *Jetavāna* do Cấp Cô Độc dâng cúng. *Nanda* và các vị Sư khác đến ở chùa *Jetavāna*. *Nanda* không hoan hỷ trong đời sống một Nhà Sư nên không ngần ngại thổ lộ điều này với các vị Sư khác:

“Tôi không thỏa mãn, tôi không hài lòng với đời sống một Nhà Sư. Tôi cảm thấy không phù hợp sống đời sống một Nhà Sư. Tôi sẽ trở về đời sống thế tục.”

Các vị Sư nói lại chuyện này với Đức Phật. Ngài gọi Nanda đến hỏi rằng:

“Có phải thật sự Nanda nói như vậy không?”

Nanda trả lời:

“Bạch Đức Thế Tôn, thật vậy”.

Đức Phật bèn nói:

“Tại sao Nanda muốn trở về đời sống thế tục?”

“Bạch Ngài, khi con ôm bát đi sau Ngài, cô dâu nói với con: ‘Chàng ơi! hãy mau mau trở về’. Câu nói đó đã ghim vào tim con và ngự trị trong đó, nó xâm chiếm trọn vẹn trái tim con. Bởi vậy, con muốn trở về đời sống thế tục”.

Kinh điển kể lại rằng, Đức Phật bèn nắm lấy tay Nanda, dùng thần thông đưa Nanda lên cõi trời Đao Lợi. Trên đường đi, Đức Phật chỉ cho Nanda thấy một con khỉ cái có mũi, tai, đuôi bị sứt, đang ôm một cội cây. Khi đến cõi trời, vào cung điện vua trời, Nanda thấy những cô tiên nữ xinh đẹp đang hầu hạ nhà vua. Nanda thích thú ngẩn nhìn những cô tiên nữ xinh đẹp ấy. Đức Phật thấy vậy bèn hỏi Nanda:

“Nanda, cô dâu của con so với các cô tiên nữ này, ai đẹp hơn?”.

Nanda trả lời:

“Bạch Ngài, nếu so sánh cô dâu của con với những cô tiên nữ này thì cô dâu của con chẳng khác nào con khỉ cái mà con thấy trên đường đi đến đây”.

Thật ra, tên của cô dâu là *Janapāracalyani* có nghĩa là “*nữ hoàng diễm lệ*”. Cô ta rất xinh đẹp và nổi tiếng, nhưng so sánh với những cô tiên này thì Nanda nói cô ta chẳng khác nào con khỉ cái bị sút mũi, sút tai, sút đuôi. Đức Phật nói với Nanda:

“Nếu con chịu khó thực hành Giáo Pháp, ta bảo đảm rằng con sẽ có được những vị tiên nữ này”.

Đức Phật và Nanda trở lại thế gian. Một thời gian sau đó, một số các vị Sư khác biết câu chuyện này chế diễu nói đùa với Nanda: *“Nanda là người thực hành Giáo Pháp nhằm mục đích để có được các cô tiên nữ. Nanda chẳng khác nào người làm mướn. Nanda làm việc bởi vì muốn được cái gì đó.”*

Nhiều vị Sư thường lấy câu chuyện này ra làm trò đùa khiến Nanda hổ thẹn. Vì hổ thẹn nên Nanda quyết định nỗ lực thực hành Giáo Pháp. Chúng ta biết rằng, thoát đầu, tâm Nanda luôn luôn hướng về nàng dâu, nhưng Đức Phật đã khôn khéo tách rời sự luyến ái của Nanda vào cô dâu bằng cách cho Nanda thấy những cô tiên nữ. Hiện nay tâm Nanda đang hướng về các cô tiên nữ. Bị các vị Sư đùa cợt, chọc ghẹo, Nanda cảm thấy hổ thẹn nên không còn ham thích các cô tiên nữ nữa. Nanda đi đến một nơi vắng lặng để hành thiền. Nhờ nỗ lực tinh tấn thực hành không thoái chuyển, Nanda đã đạt tầng mức giác ngộ cao nhất, trở thành một vị A La Hán. Sau khi đắc quả A La Hán, trong đêm đó Nanda đến gặp Đức Phật:

“Bạch Ngài, trước đây, Ngài hứa với con là con sẽ được các cô tiên nữ nếu con sống trong Giáo Pháp. Bây giờ xin Ngài khỏi làm điều đó nữa”.

Đức Phật trả lời:

“Nanda, Như Lai đã biết điều đó rồi, khi tâm con thoát khỏi mọi bận nhơ, phiền não thì lời hứa sẽ được giải trừ”.

Nhưng các vị Sư khác chưa biết Nanda đã trở thành một vị A La Hán. Ngày nọ, các vị Sư hỏi Ngài Nanda:

“Bây giờ hiền hữu thế nào? Hiền hữu có còn thích đời sống của một Nhà Sư không?”

Nanda trả lời:

“Các hiền hữu, tôi không còn tham muốn trở về đời sống thế tục nữa”.

Các vị Sư không tin lời nói đó vì nghĩ rằng: *“Nanda đã nói lời không thật. Bởi vì khi trả lời rằng: Tôi không còn tham muốn trở về đời sống thế tục thì câu này hàm nghĩa: Tôi không còn tham ái, tôi đã trở thành một vị A La Hán”.*

Bởi thế, các vị bèn bạch lại với Đức Phật:

“Bạch Ngài, Nanda nói rằng: Nanda không còn ham muốn trở lại đời sống thế tục, phải chăng Nanda tự tuyên bố rằng mình đã trở thành một vị A La Hán”.

Đức Phật dạy:

“Những điều Nanda nói là sự thật. Trước đây, tâm của Nanda giống như căn nhà có mái vụng lợp, tham ái có thể xuyên qua tâm Nanda. Nhưng nay tâm Nanda giống như căn nhà có mái khéo lợp nên phiền não, tham ái không còn đi vào tâm của Nanda nữa. Nanda đã thoát khỏi mọi bận nhơ, mọi phiền não, đã trở thành một vị A La Hán.”

“Như mưa thấm qua mái nhà vụng lợp,

phiền não xuyên thấu tâm của kẻ chưa thuần thực”.

(Pháp Cú Kinh, câu 13)

“Như mưa không thể thấm qua mái nhà khéo lợp,

phiền não không thể xuyên thấu tâm kẻ thuần thực”.

(Pháp Cú Kinh, câu 14)

Khi mái nhà được lợp kỹ càng, khéo léo nước mưa không thể thấm vào. Cũng vậy, khi tâm đã được phát triển tốt đẹp, có nghĩa là khi tâm đã được thuần thực nhờ thực hành Thiền Minh Sát thì tham ái, dính mắc, phiền não không thể xuyên thấu, không thể xâm nhập vào tâm được.

Ở đây, Đức Phật chỉ nói đến tham ái, tham ái dưới mọi hình thức, mà không nói đến các phiền não khác. Nhưng khi tâm thật sự phát triển và thuần thực thì không những tham ái mà cả sân hận, si mê và tất cả các phiền não khác đều không thể nào xâm nhập, xuyên thấu vào tâm được. Như vậy, điều quan trọng là chúng ta phải lợp mái nhà cho thật kỹ càng, khéo léo để nước mưa không thể thấm vào. Chúng ta phải siêng năng thực tập, phải phát triển tâm mình bằng cách luôn luôn chánh niệm, luôn luôn hành thiền để cho phiền não không thể xuyên thấu hay xâm nhập vào tâm ta. Tinh tấn thực tập để ít nhất phiền não, tham ái không hoàn toàn tràn ngập tâm ta. Muốn phát triển tâm trở nên hoàn hảo, thoát khỏi mọi phiền não, chúng ta cần phải hành Thiền Minh Sát.

Như vậy, chú tâm chánh niệm, tinh tấn trong việc hành thiền luôn luôn là chìa khóa để mở mang tâm trí.

Trong một bài kinh khác, Đức Phật dạy Nanda chánh niệm về thân. Ngài dạy Nanda chú tâm vào từng bộ phận của cơ thể để thấy chúng đáng ghê tởm, không đáng dính mắc. Sau đó, thực tập Thiền Minh Sát, dùng trí tuệ quán sát cơ thể để thấy chúng vô thường, khổ, và vô ngã. Ở đây, ta thấy Đức Phật đầu tiên dạy cho Nanda hành Thiền Định, là quán sát thân ô trược, sau đó chuyển qua Thiền Minh Sát bởi vì chỉ có Thiền Minh Sát mới đưa đến giác ngộ đạo quả. Chúng ta phải biết rằng, ở đây Ngài Nanda nỗ lực tinh tấn hành thiền với quyết tâm loại trừ tham ái chứ không phải để được các nàng tiên nữ như trước đây nữa nên mới giác ngộ đạo quả. Trong bản chú giải Kinh Pháp Cú không thấy nói đến Đức Phật đã dạy đề mục gì cho Nanda, chỉ nói là Nanda thấy Chư Tăng chế giễu mình nên đã hồi tâm, tinh tấn nỗ lực hành thiền và trở thành một vị A La Hán.

Ngày nay, chúng ta cố gắng thực tập, cố gắng huấn luyện, phát triển tâm. Chúng ta cố gắng loại trừ phiền não trong tâm bằng cách thực hành chánh niệm. Khi tâm chánh niệm thì phiền não không có cơ hội để xuyên thấu hay tràn ngập tâm. Căn nhà có mái lợp vụng hay thưa, nước có thể thấm vào mái, lọt vào căn nhà và làm thiệt hại đồ đạc bên trong. Cũng vậy, khi phiền não lọt vào tâm thì tâm sẽ bị ô nhiễm. Khi tâm bị ô nhiễm sẽ đem lại cho ta những kết quả thật tai hại, đau đớn, sầu khổ, và nhiều điều đáng tiếc khác. Hiện tại, chúng ta đang đau khổ vì có thân ngũ uẩn này. Những hiện tượng xảy ra trên thân ta là những hiện tượng tự nhiên, thuận theo nghiệp lực và các nhân duyên khác. Sở dĩ chúng ta đau khổ vì chúng ta nhận chịu kết quả của phiền não trong quá khứ. Những chuyện đã xảy ra khiến chúng ta đau buồn khổ sở là kết quả của nghiệp quá khứ, kết quả của tham lam, sân

hận, và si mê trong quá khứ. Để phiền não quấy nhiễu, làm ô nhiễm tâm trong hiện tại sẽ đưa đến kết quả là chúng ta sẽ gặt hái đau khổ trong tương lai. Nếu chúng ta không muốn đau khổ nữa, muốn an toàn thoát khỏi mọi phiền não trong tâm, thì hãy cố gắng làm một mái nhà cho tâm thật tốt để nước tham ái khỏi thấm vào nhà tâm. Hành Thiền Minh Sát là chúng ta đã làm một mái nhà an toàn cho tâm, ngăn ngừa nước mưa phiền não, tham ái thấm vào nhà tâm.

Sáng hôm nay, dù thời tiết xấu, chúng ta cũng đã cố gắng tiếp tục hành thiền như thường lệ. Tôi rất hoan hỉ vì bây giờ trời quang mây tạnh. Hy vọng rằng các bạn cũng rất hoan hỉ đạt được những kết quả tốt đẹp trong việc hành thiền chánh niệm ngày hôm nay.

06. NGƯỜI BÁN THỊT VÀ NGHIỆP BÁO

Không biết các bạn có chú ý đến câu Phật ngôn trên cửa của cô Sarah không? Đó là một câu kệ trong kinh Pháp Cú. Tối hôm qua một thiền sinh gặp tôi và hỏi rằng: *“Hôm nay Sư sẽ thuyết pháp đề tài gì? Không biết Sư có thuyết về nghiệp báo không? Tôi xem đây là một lời yêu cầu nên hôm nay tôi muốn nói đến ý nghĩa của câu pháp cú trên cửa của cô Sarah, đồng thời cũng nói về nghiệp báo. Tôi muốn nói hai vấn đề này, bởi vì ít nhất có một khía cạnh liên quan đến nghiệp. Tôi sẽ kể câu chuyện liên quan đến câu pháp cú và sẽ nói đến ba câu kệ khác có liên quan đến một người, suốt cuộc đời chẳng làm một việc thiện nào.*

Trong thành Savatthi, có một người sống bằng nghề giết bò và bán thịt. Hằng ngày ông chủ hàng thịt cùng gia đình ăn thịt bò. Ông ta rất thích ăn thịt. Không bữa cơm nào mà không có thịt. Không có thịt ông không ăn cơm được. Một hôm nọ, ông bán hết thịt chỉ còn giữ lại một miếng cho mình. Ông đưa miếng thịt cho vợ nấu rồi đi xuống sông tắm. Khi ông đi tắm, một người bạn thân đến nhà ông hỏi mua thịt. Mặc dầu vợ người bán thịt nói thịt đã bán hết rồi, nhưng người bạn của hai vợ chồng cứ năn nỉ mãi:

“Không còn miếng thịt nào hay sao?”

Vợ người bán thịt nói:

“Chỉ còn có một miếng thịt để lại cho bạn của anh ăn thôi. Ông ta chẳng bao giờ ăn cơm mà không có thịt cả”.

Người đàn ông nghĩ rằng: *“Cô ta nói chỉ còn một miếng thịt, để dành cho chồng cô ta, mà chồng cô ấy không thể nào ăn cơm mà không có thịt. Vậy thì chắc*

chấn cô ta không thể nào bán thịt cho mình. Chi bằng ta giết miếng thịt rồi chạy đi ngay. Chỗ bạn bè quen biết, chắc bạn mình cũng không phiền trách lắm.”

Thế là ông giựt miếng thịt bỏ chạy. Khi người chủ hàng thịt đi tắm về, người vợ dọn cơm với thức ăn, chỉ có rau không có thịt. Chủ hàng thịt hỏi:

“Sao bữa nay không có thịt”.

Cô vợ trả lời:

“Hôm nay không có thịt, bởi vì bạn anh đã giựt miếng thịt bỏ chạy rồi”.

Chủ hàng thịt nói:

“Ta không thể ăn cơm mà thiếu thịt”.

Người vợ năn nỉ:

“Bây giờ không có thịt anh hãy ăn những gì đang có đây”.

Người chủ hàng thịt bảo vợ dọn đồ ăn xuống. Ông ta rời khỏi bàn ăn, cầm dao chạy ra chuồng bò ở sau nhà. Ông thò tay vào miệng bò, một tay nắm lưỡi bò, một tay cầm dao, cắt lưỡi bò đến tận sát gốc. Con bò la rống thảm thiết, nhưng ông vẫn thản nhiên. Ông ướp lưỡi bò với gia vị rồi nướng trên lửa và ăn với cơm. Ông bốc một cục cơm bỏ vào miệng, tiếp theo là bốc một miếng thịt. Khi ông bỏ miếng thịt vào miệng thì lưỡi ông bị đứt lìa, rớt xuống đĩa cơm, máu từ miệng ông chảy ra lai láng.

Chú giải nói rằng, người hàng thịt đã nhận lấy hậu quả của việc làm của mình liền sau đó, qua một loại nghiệp được xem như *“cực trọng nghiệp”*. Người bán thịt rất đau đớn, hai tay chống xuống đất, nhảy quanh nhà, vừa nhảy vừa rống to như con bò. Hai vợ chồng người con trai của ông chủ hàng thịt nhìn thấy

cảnh rừng rợn, nhưng không biết làm thế nào để cứu cha. Vợ của người con trai ông chủ hàng thịt nói với chồng:

“Tôi nghĩ rằng chuyện này cũng sẽ xảy ra với anh đó, vậy anh hãy mau mau rời khỏi nơi này, đừng theo cha làm nghề này, để mặc tôi ở đây tính sau”.

Người con trai thu góp một ít đồ đạc rồi chạy đi ngay. Sau khi người con đi rồi, người hàng thịt chết và bị đọa xuống địa ngục A Tỳ, địa ngục sâu thẳm nhất. Con bò cũng chết. Con của người hàng thịt đi đến sinh sống tại Takkasila, nay là một thành phố ở Pakistan.

Đến Takkasila, anh ta học nghề thợ bạc. Một hôm nọ, ông thầy dạy nghề thợ bạc có việc phải đi xa, dặn dò anh ta ở nhà làm một món đồ trang sức theo kiểu mẫu ông ta dặn dò. Người thầy trở về, thấy món đồ trang sức làm rất đẹp, đúng theo ý ông ta. Vị thầy lấy làm hài lòng khi thấy học trò đã rành nghề có thể tự nuôi sống được, bèn gả con gái mình cho anh ta. Từ đấy anh trở thành người thợ bạc nổi tiếng tại Takkasila.

Vợ chồng người thợ bạc, con ông chủ hàng thịt, sống với nhau thật hạnh phúc. Họ sinh được mấy người con trai và mấy người con gái. Con trai và con gái ông lần lượt lớn lên và có gia đình riêng. Trong số con của người thợ bạc, có vài đứa con trai trở về sinh sống tại thành Savatthi. Những người con này có tâm đạo nhiệt thành, thường đi chùa dâng cúng đến Đức Phật và Chư Tăng. Các con thấy người thợ bạc, cha mình đã già, nên rước cha về Savatthi để sống chung với con cái.

Kinh điển ghi lại rằng, mặc dầu chứng kiến cảnh cha mình là người chủ hàng thịt bị trả nghiệp hiện tiền, nhưng người thợ bạc chẳng biết gì đến đạo pháp, và

suốt đời chưa bao giờ làm phước hay bố thí. Người con thỉnh Đức Phật và Chư Tăng về nhà trai tăng. Một người con bạch với Đức Phật rằng:

“Bạch Đức Thế Tôn, buổi trai tăng cúng dường thực phẩm hôm nay của chúng con làm nhằm mục đích chia phước cho ba con. Cầu mong cho ba con sống trường thọ. Ba con từ xưa đến nay chưa bao giờ làm việc phước thiện, xin Ngài từ bi giảng giải, khích lệ cho ba con biết tu hành”.

Đức Phật thuyết bài pháp bằng hai câu kệ:

“Ông chẳng khác nào một chiếc lá đã úa tàn. Thần chết đang chờ ông đấy. Ông đang đứng trước ngưỡng cửa của sự hủy hoại. Ông chẳng có chút hành trang nào cả (hành trang vào vòng tử sinh).

Hãy tự tạo cho mình một hải đảo. Hãy gấp rút nỗ lực. Hãy thông minh, sáng suốt gột rửa mọi ô nhiễm và tham đắm. Ông sẽ đi vào chốn thiên đàng của bậc thánh (ngũ tịnh cư, năm cõi an tịnh của bậc thánh A na hàm). (pháp cú kinh 235 -236).”

Sau khi nghe xong hai câu kệ, người cha đắc quả Tu Đà Hoàn. Mặc dầu từ trước đến nay ông chưa hề làm một chút phước báu nào, nhưng ông đã tạo ra nhiều phước báu trong các kiếp trước nên sau khi nghe hai câu kệ của Đức Phật ông đắc quả Tu Đà Hoàn. Ngày hôm sau, các người con lại thỉnh Đức Phật và Chư Tăng đến cúng dường và cũng cung thỉnh Đức Phật thuyết pháp chia phước báu cho người cha. Đức Phật đã thuyết hai câu kệ khác:

“Ông đã đi đến đoạn cuối cuộc đời. Trên hành trình (trong vòng luân hồi tử sinh) không nơi ngơi nghỉ.

Hãy tự tạo cho mình một hải đảo. Hãy gấp rút nỗ lực không chậm trễ. Hãy thông minh, sáng suốt gạt bỏ mọi ô nhiễm và tham đắm, không còn trở lại cảnh sinh già nữa”.

Trong hai câu pháp cú đầu tiên chữ "bạc thánh" Đức Phật hàm nghĩa bậc thánh thứ ba, vì sau khi chết vị thánh thứ ba sinh về năm cảnh tịnh cư thiên. Trong hai câu cuối Đức Phật nói đến A La Hán, bậc đã thoát khỏi sinh lão. Người thợ bạc, cha của nhóm con hiếu thảo này không đắc quả A La Hán, nhưng đắc quả thánh thứ ba (Anāgami). Đây là những câu kệ rất hữu ích và tốt đẹp cho chúng ta. Nhất là những người đến tuổi xế chiều, bước đến tuổi già, có thể từ năm mươi tuổi trở lên.

Chúng ta phải gấp rút tinh cần, đừng phung phí thời giờ với chuyện thế gian nữa, hãy chuẩn bị hành trang cho chuyến lữ hành trong vòng sinh tử. Điều này có nghĩa là chúng ta hãy cố gắng làm những việc phước thiện càng nhiều, càng tốt, hãy tinh tấn: bố thí, trì giới, và tham thiền.

Câu chuyện về người hàng thịt cho ta thấy hậu quả của nghiệp dữ mà ông ta đã tạo. Qua chuyện này, chúng ta thấy nghiệp xấu đã đưa đến kết quả xấu ngay trong kiếp sống hiện tại. Mỗi khi nói đến nghiệp, phần lớn chúng ta thường nghĩ đến một kiếp sống khác. Chúng ta thường nghĩ: tạo nghiệp trong kiếp sống hiện tại và gặt hái kết quả trong kiếp sống tương lai. Nhưng nghiệp cũng có thể trả quả ngay trong kiếp sống này chứ không đợi đến kiếp sống tương lai. Trong câu chuyện về người bán thịt, chúng ta thấy nghiệp đã đem lại kết quả trong hiện tại.

Nghệp bất thiện đem lại kết quả đau khổ trong hiện tại còn nghiệp thiện có đem lại kết quả tốt trong kiếp sống này không? Có rất nhiều câu chuyện về nghiệp lành đã đem đến quả tốt. Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện đang xảy ra trong hiện tại.

Tôi có biết một tín nữ nhiệt thành ở Florida. Một ngày nọ, tôi đến địa phương này, bà đưa tôi đi trên một chiếc xe Mercedes mới. Bà nói với tôi rằng:

“Đây là quà người con rể tặng cho con trong dịp sinh nhật của con. Con tin rằng con có được chiếc xe Mercedes này là kết quả những gì mà con đã làm trong hiện tại.”

Bà cho biết: Hàng tuần bà chở hai ông bà cụ già không có xe hơi đi chợ và đưa về tận nhà. Bà đã liên tục làm việc này trong hơn mười năm. Bà nói với tôi là bà có được chiếc xe này, đó là kết quả của việc giúp đỡ phương tiện di chuyển cho hai vợ chồng già trong thời gian dài.

Thông thường trong đời sống này, nghiệp lành đem đến quả tốt và nghiệp dữ đem đến quả xấu. Chúng ta có thể chứng kiến được ngay trong kiếp sống này nghiệp lành và dữ trả quả như thế nào. Đối với những người gặp đau khổ mặc dầu họ không bao giờ làm điều xấu, thì giải thích như thế nào? Chẳng hạn như trường hợp của công nương Diana. Cô đã chết một cách đáng thương. Phải chăng cái chết của cô đúng với nghiệp báo? Phải chăng cái chết của cô xứng đáng với những gì cô đang làm và đã làm? Tôi nghĩ rằng cô không đáng để chịu cái chết thảm khốc như vậy, nhưng thật sự cô ấy đã chết rất thảm khốc thì tại sao?

Tôi không biết chết như vậy có thuận lý không? Chúng ta khó biết được vì chuyện đó vượt ra ngoài sự hiểu biết của chúng ta. Chúng ta không thể nào biết chắc chắn được. Chỉ có Đức Phật với trí tuệ siêu việt Ngài mới thấy rõ. Theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta biết rằng tai nạn thảm khốc đó phải là kết quả của những gì mà cô ta đã làm trong quá khứ. Cô phải làm điều gì đó cũng thật khủng khiếp trong kiếp sống quá khứ nên nghiệp quá khứ có cơ hội trả quả trong hiện tại và cô ấy đã gặp tai nạn đau thương như vậy; dầu cho trong đời sống hiện tại, cô chẳng làm nghiệp gì dữ dội đến nỗi nhận hậu quả như thế.

Đối với nghiệp phải trả quả trong đời sống hiện tại, có nghĩa là nghiệp làm trong đời sống hiện tại ở kiếp sống này thì chúng ta có thể biết được, hiểu được. Nhưng đối với nghiệp trong quá khứ mà nhận quả ngay trong kiếp sống này thì chúng ta không thể nào biết chắc được. Điều này chúng ta phải dựa vào Đức Phật. Theo giáo huấn của Đức Phật, chúng ta có thể nói rằng, người nào làm nghiệp dữ trong quá khứ sẽ nhận hậu quả đau khổ trong kiếp hiện tại. Công nương Diana đã làm điều gì đó thảm khốc trong quá khứ và do kết quả của nghiệp xấu đó cô ta phải chịu đau khổ trong kiếp hiện tại.

Hiểu biết một cách trọn vẹn Nghiệp báo hay kamma là lãnh vực của Đức Phật. Chỉ có Đức Phật mới hiểu tất cả mọi chuyện về nghiệp báo. Những gì mà ta biết về nghiệp báo theo lời dạy của Đức Phật chỉ như một giọt nước nhỏ trong đại dương to lớn. Tuy nhiên, sự hiểu biết chút ít của chúng ta về luật nghiệp báo cũng đem lại nhiều lợi ích lớn lao. Chúng ta có thể sử dụng sự hiểu biết về luật nghiệp báo để đem lại lợi

ích cho chính chúng ta. Trong cuộc sống hiện tại, khi gặp nghịch cảnh, thất bại, thất vọng, chúng ta thường trách cứ người khác. Như trước cái chết của công nương Diana, nhiều người trách các nhiếp ảnh viên theo săn ảnh, khiến cho tài xế xe phải lái xe nhanh mà sinh ra tai nạn. Nếu chúng ta chỉ nhìn vào kiếp sống hiện tại thì các nhiếp ảnh viên là nguyên nhân. Nhưng nếu nhìn toàn thể dưới cặp mắt về nghiệp báo, chúng ta có thể hiểu rõ vấn đề hơn. Chúng ta sẽ biết rằng nguyên nhân chính của tai nạn xảy ra là do nghiệp. Hiểu theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta biết nghiệp trả quả: nghiệp lành cho quả lành, nghiệp dữ trả quả dữ.

Luật về nghiệp báo được Đức Phật khám phá ra mà không phải nhờ vào ai cả. Nhiều người nói rằng Đức Phật mượn luật nghiệp báo từ đạo Bà La Môn, sau này là Ấn Độ Giáo. Nói như vậy là không hiểu biết. Mặc dầu trong Ấn Độ Giáo có nói đến luật nghiệp báo, nhưng luật nghiệp báo của Ấn Độ Giáo khác hẳn với luật nghiệp báo đã được Đức Phật dạy. Trong Ấn Độ Giáo, luật nghiệp báo cần có một đấng tối thượng nắm quyền thưởng phạt. Luật nghiệp báo trong Ấn Độ Giáo không phải thuần túy là luật tự nhiên. Có một tác nhân hay một con người ở trong luật nghiệp báo đó.

Trong luật nghiệp báo được Đức Phật dạy dỗ, không có một tác nhân nào trong đó cả. Luật nghiệp báo là luật thuần túy thiên nhiên. Bởi vì đó là luật thiên nhiên nên không cần đến người làm luật hay người ban phát luật. Đức Phật không phải là người làm luật hay người ban phát luật. Ngài khám phá ra luật nghiệp báo trong khi ngồi thiền dưới cội cây bồ đề. Ngài chỉ là người khám phá ra luật nghiệp báo (kamma), chứ

không ai tạo ra luật nghiệp báo cả. Vào canh hai, khoảng nửa đêm, Đức Phật đạt được một loại trí tuệ cao thượng là “Sinh Tử Minh hay Thiên Nhân Minh”. Ngài thấy được chúng sinh chết từ kiếp sống này và tái sinh ở kiếp sống khác. Đồng thời Đức Phật cũng thấy rõ rằng chúng sinh sinh ra trong kiếp sống khác là do kết quả của nghiệp lành và dữ họ đã tạo. Như vậy, Luật nghiệp báo được Đức Phật dạy không căn cứ hay đặt căn bản trên sự suy tư thuần lý hay suy diễn mà dựa vào trực giác của Đức Phật. Đây không phải là loại trực giác thường mà là trực giác kết hợp với công phu tu tập qua nhiều đời, nhiều kiếp. Luật nghiệp báo này như chúng ta đã nói trước đây là một luật thuần túy tự nhiên, chẳng có gì chen vào trong luật nghiệp báo. Không có ai can thiệp vào luật nghiệp báo. Mọi người, ngay cả Đức Phật, cũng chịu sự chi phối của luật nghiệp báo này.

Vậy kamma hay nghiệp là gì?

Thông thường nghiệp được giải thích là hành động. Hành động tốt đưa đến quả tốt, hành động xấu đưa đến quả xấu, nhưng đúng theo nguyên nghĩa kamma là sự cố ý. Cố ý là một yếu tố hay một thành phần (tâm sở) khởi sinh trong tâm ta mỗi khi ta làm việc thiện hay bất thiện. Và sự cố ý hay năng lực tâm này là cái ta gọi là kamma. Luật nghiệp báo có năng lực (tiềm năng) trả quả trong tương lai. Chúng ta biết rằng khi nhân tốt thì cho quả tốt, khi nhân xấu thì cho quả xấu. Như vậy, theo luật nghiệp báo của Đức Phật nghiệp lành mang lại quả an vui, hạnh phúc; nghiệp dữ mang lại quả bất hạnh đau thương. Sự hiểu biết về luật nghiệp báo như thế này dầu rất ít ỏi nhưng đem lại lợi ích cho chúng ta trong đời sống hiện tại. Luật nghiệp

báo dạy chúng ta phải dựa vào chính mình; chúng ta phải chịu trách nhiệm về những gì tốt xấu xảy ra cho chính chúng ta.

Nhờ hiểu luật nghiệp báo nên chúng ta không trách cứ kẻ khác. Hiểu biết luật nghiệp báo cũng an ủi chúng ta khi chúng ta gặp nghịch cảnh, hay những điều bất như ý. Bất kỳ hoàn cảnh khó khăn nào, chúng ta cũng có thể tự an ủi chính mình rằng: đây là kết quả của nghiệp xấu mà ta đã làm trong quá khứ, là chuyện không thể tránh được. Chúng ta phải cố gắng chấp nhận và cố gắng làm bất cứ những gì để có thể cải thiện hay ra khỏi tình trạng đen tối đó. Tóm lại, nhờ biết luật nghiệp báo, chúng ta sẽ cố gắng tìm đủ cách để tránh hay làm cho hoàn cảnh bớt xấu đi. Cuối cùng, nếu tránh không được chúng ta đành phải chấp nhận mà không đau khổ, buồn chán, than vãn v.v... Như vậy, luật nghiệp báo giúp chúng ta tự an ủi những khi gặp đau buồn, khổ hận gặp nghịch cảnh trái ngang.

Hiểu biết luật nghiệp báo cũng giúp cho chúng ta tránh được sự thù hận, ghét bỏ kẻ khác. Khi bạn giận dữ người nào, bạn hãy nghĩ đến luật nghiệp báo. Sân hận là một nghiệp xấu đã đưa đến kết quả xấu, nên khi sân hận là bạn đã để cho nghiệp xấu khởi sinh trong tâm mình. Sân hận là bạn đã mời gọi đau khổ đến, mời gọi buồn rầu đến. Nhờ hiểu biết luật nghiệp báo bạn có thể loại trừ được thù ghét kẻ khác. Vậy hiểu biết về luật nghiệp báo rất có ích lợi cho chúng ta. Càng hiểu biết về luật nghiệp báo thì chúng ta càng có đủ khả năng để đối diện với mọi hoàn cảnh, mọi thăng trầm của cuộc sống.

Những điều tôi nói với các bạn về luật nghiệp báo chỉ nhỏ nhoi như một giọt nước trong đại dương

mênh mông. Như tôi đã nói trước đây, chúng ta không thể hiểu luật nghiệp báo một cách trọn vẹn, nhưng chúng ta cần phải hiểu luật nghiệp báo, tin vào luật nghiệp báo để chúng ta có được “những điều kiện thiết yếu đầu tiên” cho việc hành Thiền Minh Sát. Nếu bạn muốn hành Thiền Minh Sát bạn phải tin vào luật nghiệp báo.

Thông thường, trong khi giảng giải cho mọi người, nhất là những người không phải là tín đồ Phật giáo, tôi **thường thay thế luật nghiệp báo bằng luật nhân quả**. Khi tôi nói bạn hãy tin vào luật nghiệp báo, có thể có nhiều người không muốn nghe, không thích chữ đó. Nhưng khi tôi nói bạn hãy tin vào luật nhân quả thì mọi người có thể chấp nhận bởi vì mọi người đều hiểu được điều này. Bất kỳ những gì xảy ra đều có nguyên nhân dù cho chúng ta không biết đến nguyên nhân. Như vậy, tin vào luật nghiệp báo và tin vào luật nhân quả giống nhau. Tin tưởng vào luật nhân quả là điều kiện hay yếu tố cần thiết đầu tiên chúng ta phải có khi hành Thiền Minh Sát. Với một quan niệm đứng đắn về nghiệp báo, chúng ta sẽ giữ giới trong sạch, chúng ta sẽ tinh tấn hành thiền.

Sự hiểu biết về luật nghiệp báo là điều rất cần thiết và tốt đẹp giúp chúng ta có đủ điều kiện cần thiết để hành thiền đồng thời cũng giúp chúng ta nhiều mặt trong đời sống của mình. Khi hành thiền, chúng ta tạo được nhiều nghiệp lành, chúng ta tích lũy được một số lớn việc tốt đẹp. Đức Phật dạy rằng: Chỉ trong một chớp mắt hay trong một tia chớp có hàng tỷ tỷ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt. Các bạn có biết hôm nay có bao nhiêu sát na

tâm sinh và diệt không? Hằng tỷ tỷ sát na tâm! Hằng tỷ sát na tâm này là những sát na tâm tốt hay xấu? Tốt phải không? Chắc các bạn chấp nhận là tốt.

Như vậy, chỉ hành thiện trong một ngày thôi mà các bạn đã gặt hái được thật là nhiều phước báu. Đức Phật dạy rằng, chánh niệm đem lại phước báu lớn lao. Chúng ta không giữ phước báu này cho riêng mình. Chúng ta sẽ chia phước báu này cho tất cả chúng sinh. Khi chia phước báu chúng ta càng có nhiều phước hơn nữa đồng thời những người khác cũng có cơ hội nhận lãnh phước báu. Như vậy, chia phước báu càng nhiều khiến cho phước báu của chúng ta gia tăng.

07. NGHIỆP, TÁI SINH VÀ ĐAU KHỔ

Hôm nay, tôi sẽ giải thích về luật nghiệp báo, tái sinh, và đau khổ.

Tất cả những điều này rất kỳ diệu không những đối với người Phật Tử mà còn cho những người của các tôn giáo khác nữa. Tôi thích dùng chữ Pāli hơn chữ Sankrit. Bởi vì chữ Pāli có vẻ phổ thông hơn đối với người phương Tây, Pāli là ngôn ngữ ghi lại những lời dạy của Đức Phật, thế nên Pāli trở thành ngôn ngữ thiêng liêng của Phật Giáo Nguyên Thủy.

Kamma (Nghiệp)

Chữ Kamma là một từ Pāli tương đương với Karma là một từ Sanskrit.

Kamma là gì? Theo nguyên gốc, nghĩa của kamma là một cái gì đó đã được làm nên. Kamma theo nghĩa đen là một cái gì đó đã được làm hay tác động. Kamma cũng có nghĩa là một tâm sở, là dụng cụ để làm nên việc tốt hay xấu, thiện hay ác. Như vậy, theo nghĩa chuyên môn từ ngữ này có nghĩa là một tâm sở khởi sinh khi người ta làm một việc gì đó. Bất kỳ lúc nào làm việc ác hay thiện thì đều có một tâm sở phát sinh ở trong tâm và tâm sở này đã tổ chức và phối hợp những tâm sở khác và chính nó tham gia vào công việc đó. Tâm sở này như một trưởng lớp. Người trưởng lớp này là một học trò như những học trò khác, nhưng đồng thời đóng vai trò chỉ đạo người khác làm việc. Đúng vậy, tâm sở nghiệp chính nó tác động trên đối tượng đồng thời khích lệ và tổ chức những tâm sở khác cùng khởi sinh với nó, và tác động trên đối tượng. Tâm sở này tiếng Pāli gọi là “cetanā” và được dịch là “cố ý”. Như vậy, khi nói đến kamma, ta không nói đến

hành động tốt hay xấu mà nói đến tâm sở cùng khởi sinh trong tâm của một người khi họ làm điều tốt hay xấu, thiện hay ác. Bởi vì đây là một tâm sở nên nó khởi sinh và chấm dứt nhanh chóng. Theo lời dạy của Đức Phật dầu là tâm hay vật chất, chúng đều khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc. Nhưng khác với những tâm sở khác, tâm sở cố ý hay nghiệp này sau khi biến mất còn để lại tiềm năng, đem lại kết quả trong luồng tồn sinh của chúng sinh. Mặc dầu chúng ta không thể nói hay không thể biết tiềm năng này đã cất chứa ở chỗ nào, nhưng một khi có đủ điều kiện thuận lợi, thì nghiệp sẽ cho quả, hay quả đã được tạo ra.

Ví dụ: Một cây xoài cho trái, trước khi trái mọc trên cây, chúng ta không thể biết những trái xoài nằm ở đâu? Phải chăng ở dưới gốc cây, trong thân, trong cành hay trong lá? Chúng ta không biết chúng ở đâu nhưng khi hội đủ điều kiện như ánh nắng, độ ẩm, nước thì trái được tạo ra. Tương tự như vậy, nghiệp có tiềm năng tạo thành quả. Nghiệp có khả năng cho quả và sẽ cho quả khi có điều kiện thuận lợi, đó là cái mà ta gọi là kamma, và kamma có thể tốt, có thể xấu, có thể thiện, có thể ác. Bởi vì kamma là một luật tự nhiên cho nên kamma sẽ cho quả tốt xấu tùy theo hành động của ta có chủ ý tốt hay xấu. Nghiệp tốt cho quả tốt, nghiệp xấu cho quả đau thương. Những người Phật Tử như chúng ta phải tin tưởng vào luật nghiệp báo.

Khám Phá ra Luật Nghiệp Báo

Luật nghiệp báo được chính Đức Phật khám phá không cần một vị thầy nào cả. Vào đêm trước khi trở thành Phật, Bồ Tát ngồi hành thiền dưới gốc cây Bồ Đề trọn đêm. Vào canh hai, từ mười giờ đêm đến hai giờ sáng, Bồ Tát đạt trí tuệ siêu việt. Ngài có thể thấy được

chúng sinh chết đi từ kiếp sống này và sinh ra trong kiếp sống khác. Ngài thấy chúng sinh mất ở cảnh giới này sinh vào cảnh khổ vì họ đã làm việc xấu trong quá khứ. Ngài cũng thấy chúng sinh mất ở cảnh giới này sinh vào cảnh an vui, như cõi trời, vì họ đã làm những việc lành trong quá khứ.

Như vậy, trong suốt canh hai, lúc còn là Bồ Tát, Đức Phật đã khám phá ra luật nghiệp báo. Những lời dạy của Đức Phật về luật nghiệp báo không vay mượn từ bất kỳ một tôn giáo hay lý thuyết nào, nhưng đến từ trí tuệ trực giác, sự hiểu biết siêu việt của Ngài. Chỉ có Đức Phật mới có thể hiểu biết tất cả mọi chuyện về kamma. Học trò Ngài, dầu người học giỏi nhất, cũng không thể nào hiểu biết luật nghiệp báo một cách trọn vẹn. Bởi thế nếu chúng ta không hiểu mọi chuyện về luật nghiệp báo, chúng ta cũng đừng thất vọng, vì luật nghiệp báo nằm ngoài lãnh vực và khả năng của chúng ta.

Các Loại Nghiệp

Có nhiều loại nghiệp: nghiệp trả quả ngay trong kiếp sống này, nghiệp trả quả trong kiếp tới, nghiệp trả quả trong kiếp kế tới nữa cho đến khi chúng ta đi hết vòng luân hồi. Ba loại nghiệp trên sẽ bất động khi chúng không có cơ hội cho quả trong một thời gian nào đó. Tóm lại, nghiệp có thể đến trong những kiếp sống tương lai, nghiệp cũng đem đến kết quả ngay trong kiếp sống hiện tại. Một số người nói rằng chính họ đã gặt hái quả của nghiệp ngay trong kiếp sống này.

Lợi Ích của sự Hiểu Biết Luật Nghiệp Báo

Hiểu biết luật nghiệp báo giúp chúng ta tự lực, tự hỗ trợ, và tự chịu trách nhiệm về chính mình, bởi vì quả tốt xấu chúng ta nhận được ngày hôm nay có nguyên

nhân là những gì ta đã làm trước đây. Những gì chúng ta vui hưởng trong kiếp sống hiện tại là kết quả của nghiệp tốt chúng ta đã làm trong quá khứ. Những đau khổ chúng ta nhận chịu ngày hôm nay là kết quả nghiệp xấu chúng ta đã làm trong quá khứ. Do đó, chúng ta không trách cứ, không đổ lỗi cho một ai về những thất bại, những đau khổ của chúng ta trong cuộc sống này. Nếu bạn có trách cứ thì hãy trách cứ nghiệp của bạn.

Như vậy, kamma là cái đã tạo ra quả, bởi vì chúng ta tạo ra kamma nên chúng ta phải nhận chịu. Chúng ta là nhân của quả đã tạo ra. Chúng ta là chủ nhân ông của chính chúng ta. Chúng ta tạo ra hình dáng, làm ra khuôn đúc, bóp méo, vo tròn tương lai của chúng ta. Bởi thế, chúng ta hoàn toàn tự do tạo tương lai tốt đẹp của chúng ta mà không phải nhờ vào một người nào khác, vì chính chúng ta, một mình chúng ta, tạo ra tương lai của chúng ta, tốt hay xấu đều do chúng ta cả.

Khi chúng ta hiểu rằng chính chúng ta chịu trách nhiệm về những đau khổ và hạnh phúc của chúng ta, khi chúng ta biết rằng mình có thể tạo nên tương lai của chính mình thì chúng ta sẽ làm những gì cần làm trong hiện tại để gạt hái hạnh phúc trong tương lai. Nếu không muốn gạt hái những kết quả xấu, đau thương, chúng ta chỉ cần tránh làm điều ác trong hiện tại. Sự hiểu biết luật nhân quả sẽ giúp chúng ta tránh làm những điều xấu xa, những gì đem lại đau khổ cho chúng ta và cho người khác. Như vậy, nhờ hiểu biết luật nhân quả, chúng ta có thể cải thiện đời sống chúng ta trong hiện tại và tạo cho mình một đời sống tốt đẹp trong tương lai.

Tái Sinh

Khi nào có nghiệp thì sẽ có quả. Chúng ta không thể tránh khỏi hậu quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ trừ khi chúng ta trở thành Phật hay A La Hán. Như vậy, một người tái sinh vào kiếp sống mới, sự tái sinh này là kết quả của nghiệp mà người đó đã tạo ra trong quá khứ, có thể đó là nghiệp trong kiếp sống vừa qua hay nghiệp trong kiếp sống trước đây. Như vậy, khi một người tái sinh thì người đó tái sinh do hậu quả của nghiệp mà người đó đã làm trong quá khứ.

Theo lời dạy của Đức Phật thì tái sinh diễn ra tức khắc sau cái chết có nghĩa là chết thì tái sinh ngay; không có một thời gian chuyển tiếp giữa cái chết và tái sinh ở kiếp sống mới, có nghĩa là từ khi chết đến kiếp sống mới không có đoạn trung gian ở giữa. Một người khi chết đi có thể tái sinh vào một nơi xa ngàn dặm. Theo những bằng chứng cho thấy, có người chết ở nước Anh mà tái sinh ở Úc, dù cho khoảng cách giữa nước Anh và Úc cách xa hàng ngàn dặm. Nơi chết và nơi tái sinh có thể xa ngàn dặm, nhưng giữa cái chết và sự tái sinh vào đời sống mới không có một khoảng thời gian nào cả.

Theo Vi Diệu Pháp, sau khi chết là tái sinh ngay, nhưng chúng ta phải hiểu rằng "tái sinh" ở kiếp sống mới không phải là kết quả của cái chết trong kiếp trước. Tái sinh trong kiếp tới là kết quả của nghiệp trong kiếp vừa qua. Rất nhiều người hiểu lầm về điều này, nhiều người nghĩ rằng tái sinh là sản phẩm của cái chết. Chúng ta có thể nói tái sinh bị điều kiện bởi cái chết hay chính cái chết tạo điều kiện đưa đến tái sinh. Bởi vậy, trong Vi Diệu Pháp nói: Sau khi "tử thức"

chấm dứt thì "thức tái sinh" khởi sinh (điều này trong Paṭṭhāna gọi là cận duyên hay điều kiện gần).

Chết chỉ là một sát na hay một khoảnh khắc trong đời sống, là khoảnh khắc cuối cùng của một cuộc sống. Trước khoảnh khắc cuối cùng, tâm của người chết bị chiếm ngự bởi một số đối tượng, một số cảnh, những cảnh này là hậu quả của những nghiệp mà họ đã làm trước đây, và đặc tính của cảnh này, (của đối tượng trong tâm này), đóng vai trò rất quan trọng, vai trò quyết định tạo điều kiện cho sự tái sinh. Như vậy, nghiệp trong quá khứ, có thể là nghiệp trong kiếp vừa rồi hay nghiệp trong kiếp trước nữa là điều kiện hay cái tạo ra sự tái sinh trong kiếp kế tiếp sau khi chết.

Sát Na hay Khoảnh Khắc

Thật ra khoảnh khắc này mất đi khoảnh khắc khác sinh ra, tiếp tục diễn biến trong suốt đời sống của chúng ta. Theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta chết rồi tái sinh, tái sinh rồi chết trong từng sát na hay từng khoảnh khắc của cuộc đời. Khi tôi nói một câu, và bạn nghe tôi nói. Trong câu nói của tôi gồm nhiều chữ. Mỗi chữ tôi vừa nói ra liền chấm dứt nhanh chóng ngay, và chữ bạn nghe cũng chấm dứt nhanh chóng ngay. Mỗi chữ đến và đi nhanh chóng, và tâm nghe cũng đến và đi nhanh chóng. Như vậy, mỗi một khoảnh khắc qua có một cặp vật chất và tâm mới khởi sinh rồi mất đi ngay. Trong khoảnh khắc tới lại có một cặp vật chất và tâm đến rồi đi. Diễn biến đến đi liên tục như vậy trong suốt đời sống của chúng ta. Một khi đã thấy rõ trong đời sống chúng ta, sát na thân tâm này tiếp tục theo sát na thân tâm khác không gián đoạn, không có khoảng hở thì chúng ta có thể hiểu được kiếp sống này và kiếp sống kế tiếp.

Kiếp Sống Nay và Kiếp Sống Kế Tiếp

Thật ra kiếp sống này và kiếp sống kế tiếp cách nhau bởi một khoảnh khắc vào sát na chết. Và sát na kế tiếp ngay tức khắc sau sát na chết này gọi là kiếp sống mới hay kiếp kế tiếp. Đó là chúng ta dùng ngôn ngữ chế định để diễn tả. Đúng ra, chết trong kiếp sống này, và tái sinh trong kiếp sống khác chẳng khác nào sát na này nối tiếp sát na kia trong cuộc sống hiện tại thôi. Chẳng hạn, một giây sau đêm giao thừa chúng ta gọi đó là một ngày mới, một tháng mới, một năm mới, nhưng đúng ra, đó chỉ là một giây xê xích giữa năm cũ và năm mới thôi. Chúng ta có thể nói rằng: một khoảnh khắc cũ là năm cũ và một khoảnh khắc sau đó là năm mới. Khoảnh khắc trước là năm cũ và khoảnh khắc sau là năm mới, nhưng chúng ta đã đồng ý với nhau gọi đó là năm cũ và kế tiếp sau đó là năm mới. Khi chúng ta nói “chúng ta đã ở trong năm mới”, nhưng thật ra năm mới chỉ cách giao thừa có một giây thôi.

Cũng vậy, khi chúng sinh tái sinh sau khi chết chỉ có một sát na. Vì thế, sự khởi sinh và hoại diệt của vật chất và tâm liên tiếp mãi cho đến khi ta trở thành A La Hán hay một vị Phật. Khi đã thành Phật hay A La Hán thì không còn có sự sinh diệt của vật chất và tâm, không còn tái sinh nữa. Nhưng khi chưa giải thoát, sự liên tục sinh diệt của vật chất và tâm vẫn diễn tiến mãi không ngừng.

Tóm lại, tái sinh là kết quả, là sản phẩm của nghiệp mà chúng ta tạo ra. Chúng ta có thể tạo ra những nghiệp thiện trong đời sống hiện tại để tái sinh vào kiếp sống tốt đẹp ở tương lai.

Khi nói về thuyết tái sinh, người ta muốn biết cái gì đi tái sinh. Để trả lời câu hỏi này, chúng ta dùng câu thành ngữ sau:

“Không phải nó, và cũng không phải cái khác”.

Người mà ta gọi là tái sinh trong kiếp sống mới không phải cùng là người chết ở kiếp sống trước, cũng không phải là một người mới hoàn toàn. Người tái sinh trong kiếp sống mới không hoàn toàn độc lập hay không hoàn toàn chẳng có liên hệ gì đến người chết trước đây. Bởi thế, chúng ta dùng câu ngạn ngữ:

“Không phải nó, mà cũng chẳng phải cái khác”.

Cái xảy ra vào lúc tái sinh là nghiệp tạo ra tâm và một ít vật chất, ta gọi đó là tái sinh. Vì thế, vật chất và tâm được tạo ra hay khởi sinh vào lúc tái sinh là đúc kết của sự nối tiếp từ đời sống trước.

Ví Dụ về Chuỗi Hột

Theo lời dạy của Đức Phật, không có cái gì chuyển từ đời sống này sang đời sống khác, đó chỉ là những gì đã làm trong đời sống trước tạo ra kết quả trong tương lai. Như vậy từ đời sống này đến đời sống kế tiếp có liên hệ nhân quả. Chúng ta hãy nghĩ đến một chuỗi hột; hột này khác biệt với hột kia, nhưng người ta dùng sợi dây luồn bên trong để nối chúng lại. Nhìn chuỗi hột, chúng ta có ý niệm rằng đó là một chuỗi dính liền với nhau, nhưng thật ra chúng chỉ là những hạt riêng biệt. Cũng vậy, thân và tâm ở mỗi sát na đều mới, chúng sinh và diệt từng sát na. Chẳng khác nào khâu chuỗi hột, hột này liên kết với hột kia. Đó là sự liên hệ nhân quả. Như vậy, khi kết quả tạo ra bởi một nguyên nhân nào đó thì nó phải có liên hệ đến nhân đó. Không có một sự hỗn loạn trong khởi sinh và hoại diệt và không hề có chuyện: “Nghiệp tôi trả quả cho

anh, nghiệp anh trả quả cho tôi”. Có một dây liên lạc giữa nhân và quả xuyên qua sự sinh diệt của vật chất và tâm trong từng sát na.

Tái Sinh và Đau Khổ

Khi vật chất và tâm được tạo ra, hay khi vật chất và tâm khởi sinh vào sát na tái sinh ta gọi đó là tái sinh. Đức Phật nói tái sinh là đau khổ. Đây là chữ mà nhiều người không thích và họ thường nói rằng: “Người Phật Tử các bạn luôn luôn nói đến đau khổ”. Theo lời Phật dạy, tái sinh cũng là đau khổ. Sinh ra làm người, làm trời hay làm thú cũng đều đau khổ. Mọi chuyện trên thế gian đều đau khổ.

Trước tiên, bạn phải hiểu về chữ “khổ”. Chúng ta phải trở về với tiếng Pāli và xét chữ “dukkha” mà ta thường dịch là khổ. Gọi dukkha là khổ thì không thể nào diễn tả đúng và chính xác ý nghĩa của chữ dukkha. Bởi vậy, mỗi lần nghe đến chữ “dukkha” trong tiếng Pāli hay chữ “khổ” trong tiếng Việt, ta liền liên tưởng đến đau khổ, đau khổ về thân hay đau khổ về tâm.

Đau khổ về thân tâm rất dễ thấy, nhưng chữ dukkha Đức Phật dùng có ý nghĩa sâu xa hơn. Theo lời dạy của Đức Phật, tất cả mọi sự trên thế gian này đều khổ, ngay cả khi bạn hưởng thụ những điều tốt đẹp, hưởng thụ dục lạc thế gian, mọi hỷ lạc đó cũng đều được Đức Phật gọi là dukkha.

Cái Gì Vô Thường thì Cái Đó Đau Khổ

Chúng ta phải hiểu chữ này theo nghĩa của Đức Phật. Đức Phật nói:

“Cái gì vô thường thì cái đó là dukkha”.

Chúng ta phải hiểu chữ dukkha theo nghĩa này. Chúng ta có thể tìm thấy cái gì trên thế gian này thường còn chẳng? Bạn có thể tìm thấy cái gì chỉ có khởi sinh mà không hoại diệt chẳng? Chẳng có gì trường tồn vĩnh viễn cả. Tất cả đều đi đến chỗ chấm dứt, bởi vì chúng có sự khởi đầu. Như vậy, bất kỳ khi nào có sự khởi đầu thì có sự chấm dứt. Đó là luật tự nhiên. Chúng ta không thể nào tránh khỏi định luật đó. Sinh ra làm người chúng ta có khởi đầu là con người, chúng ta không thể sống mãi mãi, một ngày nào đó chúng ta sẽ chết, đó là chỗ chấm dứt cuộc sống của chúng ta.

Như vậy, bất kỳ khi nào có điểm khởi đầu thì phải có điểm chấm dứt; và cái gì có bắt đầu, có chấm dứt thì không thể gọi là trường tồn. Đức Phật dạy: *“Cái gì vô thường cái đó là dukkha”*. Điều này có nghĩa là cái gì bị áp chế, bị đè nén bởi sự sinh diệt, bị hành hạ bởi sự sinh diệt đều gọi là dukkha. Như vậy, không phải chỉ có đau nhức trên cơ thể, lo âu phiền muộn, uất ức, than khóc mới là dukkha. Dầu hạnh phúc hay khổ đau, vui vẻ hay buồn rầu, may mắn hay bất hạnh; cái gì có khởi đầu có chấm dứt đều gọi là dukkha. Bạn sẽ thấy rõ điều này khi bạn hành thiền. Khi hành thiền, bạn cố gắng chú tâm vào bất kỳ những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, bạn sẽ thấy bất kỳ cái gì bạn chú tâm đến đều bị sinh diệt, đều không tồn tại lâu dài.

Lấy thí dụ về tiếng nói. Khi tôi nói một câu, bạn thấy chữ này nối tiếp chữ kia, chúng đến rồi đi, đến rồi đi mãi. Như vậy, khi bạn chú tâm vào bất kỳ đối tượng nào mà bạn thấy chúng đến và đi khi đó bạn sẽ có ý niệm về sự áp chế, đàn áp bởi sự sinh diệt. Khi bạn đang nghe tôi nói chuyện, bạn cũng bị áp chế bởi sinh

diệt. Bạn không phải là chính bạn trong vài phút trước đây. Vì thế, sự sinh diệt có trong mọi lúc, không có khoảng hở, không có sự ngừng nghỉ, chúng ta và sự vật luôn luôn bị sự sinh diệt đàn áp. Đó là ý nghĩa mà Đức Phật muốn nói về chữ dukkha.

Ngũ Uẩn Thủ là Dukkha

Nếu hiểu rõ nghĩa của chữ dukkha thì chúng ta không khó khăn để hiểu ngũ uẩn là dukkha. Ngũ uẩn là tất cả sự vật trên thế gian. Sự vật trên thế gian có khởi đầu, có chấm dứt, đó là dukkha. Khi chúng ta cố gắng hiểu những lời dạy của Đức Phật, nhất là chân lý đầu tiên là Khổ trong Tứ Diệu Đế, thì chúng ta phải hiểu chữ khổ theo nghĩa dukkha chứ đừng hiểu chữ khổ theo nghĩa thông thường. Khi giải thích về chân lý đầu tiên là khổ đế Đức Phật dạy:

“Sinh là khổ, già là khổ, đau bệnh là khổ, chết là khổ.”

Khi nghe Đức Phật nói về chân lý đầu tiên thì điều này chẳng gì khó hiểu. Không cần hành thiền chúng ta cũng biết sinh, lão, bệnh, tử... đều là khổ. Nhưng khi Đức Phật nói tiếp đoạn cuối cùng: *“Tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ”*. Điều này có nghĩa là tất cả mọi chuyện trên thế gian đều là khổ thì nhiều người không hiểu rõ ý nghĩa mà Đức Phật muốn nói:

“Tất cả mọi sự vật trên thế gian đều là dukkha”.

Khi Đức Phật nói như thế là Ngài muốn nói chữ dukkha với nghĩa là luôn luôn bị đàn áp bởi sự sinh diệt, không có sát na vật chất và tâm nào thoát khỏi sự sinh diệt. Đó là lý do tại sao chúng ta nói mọi sự vật trên thế gian đều là khổ. Khi chúng ta cố gắng hiểu mọi sự vật đều đau khổ thì chúng ta sẽ hiểu lời dạy của Đức Phật. Nếu chúng ta không hiểu ý nghĩa chữ

dukkha ở tầng mức này thì chúng ta không thể hiểu lời dạy của Đức Phật, và chúng ta sẽ nói Ngài bi quan.

Thực tế, Đức Phật không bi quan, cũng không lạc quan. Ngài là người thực tế. Ngài dạy chúng ta những gì có thật. Ngài không che dấu điều gì dù cho điều che dấu như thế là để an ủi chúng ta đi nữa. Khi Đức Phật tìm thấy rõ thế gian này là đau khổ, thì Ngài nói:

“Thế gian này là đau khổ”, thế thôi.

Nhưng Đức Phật không dừng ngay tại đó, Ngài nói rằng:

“Đau khổ này có nguyên nhân”.

“Muốn hết khổ phải diệt nguyên nhân sinh ra đau khổ này.”

Và tiếp đến, Ngài đã chỉ cho chúng ta “con đường để chấm dứt đau khổ”

Giống như một vị thầy thuốc giỏi chỉ cho ta thấy rõ:

- *Bệnh của chúng ta,*
- *Nguyên nhân của bệnh này,*
- *Bệnh này có thể chữa trị được,*
- *Và đây là thuốc phải uống để chữa trị bệnh.*

Đức Phật dạy:

“Là chúng sinh các con phải đau khổ”.

Nguyên nhân của đau khổ là tham ái. Có phương pháp để chấm dứt sự đau khổ này, và đau khổ này có thể chấm dứt qua sự thực hành Bát Chánh Đạo. Đức Phật không những chỉ cho chúng ta thấy khổ mà còn dạy cho chúng ta thoát khổ.

Như vậy, thoát khổ hay không tùy thuộc vào chúng ta. Nếu chúng ta thật sự muốn thoát khổ, chúng ta phải thực hành theo Tứ Diệu Đế. Đó là con đường dẫn đến sự thoát khổ.

Kết Luận

Như vậy, mục đích của việc nghiên cứu, tìm hiểu những lời dạy của Đức Phật, không phải chỉ để hiểu biết mà để thực hành hầu thoát khổ. Những lời dạy của Đức Phật giống như thuốc, thuốc chỉ đem lại kết quả khi chúng ta uống. Bạn có một lọ thuốc chữa được bệnh của bạn, nhưng bạn không uống thì bệnh của bạn sẽ không lành. Hiệu quả của thuốc nằm ở chỗ là bạn uống thuốc. Nếu không uống thuốc bạn sẽ không nhận được hiệu quả của thuốc. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật rất tốt để chúng ta học hỏi, nhưng như thế chưa đủ. Chúng ta phải đem những lời dạy này ra thực hành để diệt trừ ô nhiễm, diệt trừ phiền não và thoát khổ. Đó là lý do tại sao trong Giáo Pháp của Đức Phật thực hành là điều rất quan trọng. Xuyên qua sự thực hành chúng ta mới thành đạt được những gì mà chư Phật đã đạt được.

Chúng ta đã tìm hiểu thế nào là nghiệp (kamma), thế nào là quả của nghiệp, và chúng ta cũng đã biết rằng quả của nghiệp dù tốt hay xấu cũng đều là dukkha vì đều chịu sự đàn áp, đè nén của sinh diệt.

08. NHỮNG HẠT CHÂU NGỌC TRONG TƯ TƯỞNG NGÀI MAHASI

Tôi muốn đọc một số những bài tuyển chọn trong cuốn sách này. Đây là cuốn sách tuyển lựa từ những bài giảng của Ngài Mahasi. Có rất nhiều sách của Ngài Mahasi. Phần lớn những cuốn sách của Ngài là những bài thuyết pháp mà Ngài đã dạy trong nhiều trường hợp khác nhau. Phần lớn những bài giảng của Ngài được viết ra, sửa sang lại, xuất bản thành sách vì thế mà sách của Ngài rất dễ đọc.

Đây là phần tuyển lựa từ cuốn sách bằng tiếng Anh được xuất bản ở Srilanka, “Con Đường Duy Nhất”. Cuốn sách này ghi lại những lời dạy của Ngài Mahasi dưới nhiều đề tài khác nhau. Thật ra, những bài giảng dạy của Ngài Mahasi căn cứ trên Giáo Pháp của Đức Phật và được Ngài Mahasi giảng giải rộng hơn, chi tiết hơn với những dẫn chứng về sự thực hành. Đó là lý do tại sao những bài giảng của Ngài Mahasi là những bài giảng đặc biệt liên quan đến sự thực hành. Sau đây là một số trích dẫn lời dạy của Ngài mà chúng ta tạm gọi là “Những Hạt Châu Ngọc trong Tư Tưởng Ngài Mahasi”.

Trước tiên, tôi muốn đọc cho các bạn nghe phần gọi là “*Đem hiểu biết vào thực hành*”.

Đối với người Phật Tử, thực hành là điều quan trọng nhất, bởi vì lời dạy của Đức Phật giống như thuốc. Chúng ta phải uống thuốc nếu chúng ta muốn hưởng lợi ích từ thuốc. Chỉ có thuốc, hay chỉ có sự hiểu biết về thuốc không giúp chúng ta thoát khỏi bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật là để thực hành, chỉ khi thực hành những lời dạy của Đức Phật

chúng ta mới hưởng được lợi ích từ sự thực hành này. Ở đây Ngài Mahasi đã nói về việc đem hiểu biết ra thực hành như sau:

“Theo lời dạy của Đức Phật, sự hiểu biết liên quan đến thánh đạo, đưa chúng ta đến chỗ chấm dứt tất cả đau khổ, nhưng chúng ta phải luôn luôn ghi nhớ rằng đạo giải thoát chỉ có được đối với người thực sự thực hành.

Khi đi từ nơi này đến nơi khác bạn dùng xe, xe chở bạn đến nơi bạn muốn, người nào không lên xe sẽ bị bỏ lại đằng sau. Hiểu biết đạo cao thượng giống như chiếc xe. Nếu bạn ngồi lên xe thì bạn sẽ được chở đến đích. Nếu bạn chỉ đứng nhìn xe thì bạn sẽ bị bỏ lại đằng sau. Người nào muốn thoát khỏi đau khổ thì phải lên xe. Điều này có nghĩa là phải đem sự hiểu biết của mình ra thực hành để đạt đến mục tiêu. Bạn đã được diễm phúc sinh ra trong Giáo Pháp của Đức Phật, điều quan trọng nhất bạn cần phải làm là: thực hành Giáo Pháp để đạt đến Niết Bàn, nơi đó tất cả mọi khổ đau đều chấm dứt.”

Những lời dạy của Đức Phật luôn luôn giúp chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Nếu chúng ta muốn thoát khỏi đau khổ, chúng ta phải thực hành những lời dạy của Đức Phật. Có thực hành giáo huấn của đức Phật chúng ta mới gặt hái lợi ích thực sự.

Trong khi thực hành, đôi lúc chúng ta có sự phân vân nghi ngờ: *“Không biết có phải chỉ cần chú tâm vào đối tượng trong hiện tại là chúng ta có thể thấy rõ hay xuyên thấu vào bản chất của sự vật v.v...”* Tôi nghĩ rằng mọi người đều có sự nghi ngờ như vậy. Trong một bài pháp, Hòa Thượng Mahasi nói rằng: trước đây,

chính Ngài cũng có nhiều nghi ngờ về sự thực hành. Ngài nói:

“Một số người chưa bao giờ hành thiền nên thường có những sự nghi ngờ như vậy. Bởi vì chỉ khi nào thấy mới tin... và sự nghi ngờ của họ còn tồn tại vì họ chưa gặt hái được kinh nghiệm trong lúc hành thiền”.

Khi chính bạn chưa đạt được kinh nghiệm thì bạn có thể nghi ngờ về sự thực hành.

Hoà Thượng đã nói:

“Một đạo, chính tôi cũng có nhiều nghi ngờ, bởi vì tôi hiểu lầm rằng sự thực hành mà thầy tôi dạy chẳng đề cập gì đến vật chất và tâm, vô ngã... (nāma, rūpa, anatta...) nhưng tôi biết thầy tôi là một vị Sư uyên thâm Giáo Pháp nên tôi quyết định đi thử xem sao. Lúc đầu tôi ít tiến bộ, bởi vì tôi vẫn còn nghi ngờ vào phương pháp. Theo tôi phương pháp này chẳng nói gì đến "chân đế". Chỉ sau này, khi tôi tuân theo phương pháp hành thiền một cách nghiêm túc, tôi mới hiểu được đây là phương pháp thực hành tốt nhất bởi vì phương pháp này buộc chúng ta phải chú tâm vào tất cả những gì cần phải biết, không bao giờ để tâm rỗng không, không đề mục, thiếu chánh niệm. Bởi vậy, Đức Phật đã mô tả chánh niệm là con đường duy nhất (Ekāyano Maggo)”.

Vào thời bấy giờ mọi người nghĩ rằng: Khi nói về Giáo Pháp hay khi dạy Giáo Pháp thì phải dùng từ chuyên môn thật cao thâm trong sách, nếu bạn dùng ngôn ngữ thông thường thì người ta ít quan tâm đến những điều bạn nói. Trong việc thực hành cũng vậy, người ta thích nghe những chữ dùng trong sách như danh, sắc hay vật chất và tâm, vô thường v.v... (nāma-rūpa, anicca...) nhưng vị thầy của Ngài Mahasi

dường như không đề cập đến những chữ này. Ngài dùng ngôn ngữ thông thường để giảng dạy. Thoạt đầu, người ta không thích Ngài bởi vì họ nghĩ rằng: Vị thầy đã giảng giải Giáo Pháp rẻ tiền. Về sau, khi họ thực hành theo những điều Ngài hướng dẫn và đạt kết quả nên họ theo Ngài.

Thoạt đầu Hòa Thượng Mahasi cũng nghi ngờ phương pháp hành thiền này, bởi vì vị thầy Ngài không dùng ngôn từ kinh điển, nhưng vị thầy của Ngài Mahasi là một Nhà Sư thông thái và nổi tiếng. Bởi thế Ngài cố gắng thực hành thử. Như Ngài đã nói, thoạt đầu Ngài ít tiến bộ, bởi vì sự nghi ngờ về phương pháp hành thiền chưa được giải tỏa. Nhưng về sau Ngài thực hành theo phương pháp của thầy một cách nghiêm túc và tích cực nên Ngài đã thấy phương pháp của thầy dạy có hiệu quả lớn lao.

Điều quan trọng trong khi thực hành là chúng ta đừng nghi ngờ về phương pháp. Nếu có sự nghi ngờ về phương pháp, chúng ta cần phải loại trừ sự nghi ngờ này bằng cách đọc sách, bàn luận với thiền Sư hay những người hiểu biết pháp học, pháp hành.

Nếu sự nghi ngờ khởi sinh trong lúc bạn đang hành thiền thì bạn phải làm thế nào?

Phải lấy sự nghi ngờ làm đối tượng hành thiền, có nghĩa lấy sự nghi ngờ này làm đề mục và chánh niệm trên nó, hoặc có thể vừa chánh niệm vừa niệm thầm: *nghi ngờ, nghi ngờ...* đây là cách duy nhất để đối trị với hoài nghi chứ không còn cách nào khác. Nhưng nếu trước khi hành thiền mà bạn có sự nghi ngờ về phương pháp thì bạn có thể đọc sách hay hỏi những người hiểu biết để loại trừ hoài nghi.

Một phần khác trong những lời dạy của Ngài Mahasi nói đến sự đau của thân. Ngài dạy rằng: Thực hành chánh niệm là phương thuốc có hiệu quả để điều trị khổ thân. Ngài nói:

“Nếu bạn đau khổ vì sức khỏe yếu hay bệnh tật, và nếu bạn không có phương thuốc nào để trị liệu được nữa thì sự hành thiền chánh niệm trên sự đau hay trên bệnh hoạn là điều thích nghi, bệnh tật nếu không chữa trị hoàn toàn thì ít nhất cũng giảm được phần nào. Nếu cái đau và sự khổ vẫn còn trên cơ thể thì sự hành thiền cũng làm giảm phần nào cái đau của tâm. Nếu bạn giận dữ hay tức bực về sự đau khổ của thân, thì tâm của bạn cũng đau khổ theo. Đức Phật so sánh sự đau khổ về tâm khi đau thân chẳng khác nào bị đâm bởi hai gai nhọn cùng lúc. Giống như trường hợp một người bị gai đâm vào thịt và anh ta muốn lấy gai ra bằng cách chọt vào đó thêm một cây gai nữa, cây gai sau gãy trong thịt mà cây gai trước không thể lấy ra được. Cũng vậy, nếu không thể ghi nhận được sự đau của thân trong lúc hành thiền thì sẽ bị đau cả thân lẫn tâm. Nhưng nếu thiền sinh có thái độ đúng đắn về sự đau thân, có nghĩa là thiền sinh có thể thực tập chánh niệm trên sự đau thân thì thiền sinh chỉ chịu đau thân mà thôi.”

“Giống như sự đau thân của Đức Phật và vị A La Hán. Các Ngài cũng còn đau thân, các Ngài cũng bị ảnh hưởng bởi nóng lạnh, côn trùng cắn và những loại khó chịu khác. Dù cho các Ngài bị đau về thân nhưng tâm các Ngài vẫn ổn cố, các Ngài không bị khổ về tâm. Phương pháp hành thiền là một phương pháp rất hiệu quả để chữa trị thân đau mà tâm không đau.”

Ở đây Ngài Mahasi nói:

“Khi bạn đau mà không có thuốc nào để chữa (Ngài không muốn phải thay thế thuốc men thông thường bằng việc hành thiền) thì hãy cố gắng thực tập chánh niệm.” Như vậy, bạn bị đau thân thì bạn phải dùng thuốc, đó là phương pháp chữa trị thông thường, nhưng nếu đau mà không còn thuốc chữa thì hãy cố gắng thực tập chánh niệm. Nhờ thực tập chánh niệm trên sự đau, cái đau có thể biến mất. Nếu bạn tinh tấn kiên trì ghi nhận sự đau và khi định tâm của bạn đạt được mạnh mẽ hơn, sự đau có thể sẽ biến mất, ngay cả những bệnh kinh niên cũng có thể chữa trị được bởi việc hành Thiền Minh Sát.

Khi bạn cố gắng chánh niệm vào chỗ đau, bạn sẽ bắt đầu thấy cái đau một cách rõ ràng, biết nó là thể nào, và bạn cũng thấy được chúng sinh diệt, thấy chúng vô thường v.v... Nhờ quán sát như vậy nên tâm bạn không đau. Bạn quán sát ghi nhận, kinh nghiệm sự đau trong cơ thể nhưng tâm không ảnh hưởng, không bị rối loạn, xáo trộn... Khi tâm bạn không bị khuấy động thì bạn chỉ bị đau bởi một cây gai thôi. Nếu tâm bạn bị rối loạn, lay động, phiền muộn, xuống tinh thần thì bạn đã đau gấp đôi. Bởi vậy, Đức Phật so sánh những người thân đau mà để tâm đau giống như bị hai cây gai cùng đâm vào một chỗ.

Khi bạn đau khổ bởi một loại bệnh nào đó mà không còn thuốc chữa, bạn hãy cố gắng hành Thiền Minh Sát. Các bác sĩ ngày nay đã thấy rõ lợi ích của việc hành thiền đối với bệnh nhân. Họ đã khuyên những người bệnh kinh niên, những người bị xuống tinh thần và ngay cả những người bị ung thư v.v...đi hành thiền. Họ đã thấy phương pháp chánh niệm là đường lối hay nhất để chữa trị bệnh kinh niên. Hiện nay

một số bệnh viện đã tổ chức các lớp hay các khóa thiền dạy cho bệnh nhân.

Buồn Chán

“Chúng ta phải luôn luôn nhớ đến luật nghiệp báo hay những lời dạy của Đức Phật là: Mọi sự vật xảy ra tùy thuộc vào nghiệp mà ta đã tạo. Nhớ đến luật nghiệp báo giúp chúng ta bình thản trước nghịch cảnh. Phương thuốc để đối trị nghịch cảnh là hành Thiền Minh Sát hoặc hành Thiền Vắng Lặng. Nếu lo âu, phiền muộn, buồn chán, xuống tinh thần kéo đến trong những giờ hành thiền thì phải ghi nhận trạng thái tâm này để loại trừ. Đức Phật đã dạy rằng: “Thiền Minh Sát là con đường duy nhất để chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân khổ tâm, chấm dứt mọi đau khổ”. Bao lâu chúng ta chánh niệm trên đề mục đúng theo kinh Đại Niệm Xứ đã dạy thì chúng ta sẽ không buồn chán, xuống tinh thần. Nếu buồn chán, xuống tinh thần khởi sinh, chúng ta chú tâm chánh niệm thì chúng sẽ ra đi.”

Đó là cách thức để đương đầu với mọi xúc cảm, với tất cả các loại khổ tâm, chứ không phải chỉ với buồn chán, xuống tinh thần, nhưng nơi đây Hòa Thượng chỉ nhắc tới sự đương đầu với buồn chán, xuống tinh thần mà thôi.

Khi bạn cảm thấy lo âu, phiền muộn hay xuống tinh thần thì điều bạn cần làm là biến chúng thành đề mục hành thiền và chú tâm chánh niệm ghi nhận trạng thái tâm này, hoặc vừa chánh niệm ghi nhận vừa niệm thầm: lo âu, lo âu, phiền muộn, phiền muộn, xuống tinh thần, xuống tinh thần... Khi tâm định của bạn trở nên mạnh mẽ, buồn chán sẽ biến mất. Thật ra, khi bạn ghi nhận buồn chán thì buồn chán đã biến mất rồi, nhưng

chúng dường như kéo dài bởi vì sự buồn chán này được lập đi lập lại. Khi buồn chán trở lại lần nữa, bạn tiếp tục ghi nhận thì buồn chán sẽ ra đi. Nhưng buồn chán lại đến nhiều lần nữa. Bạn lại tiếp tục chú tâm ghi nhận nữa khi nó trở lại. Cuối cùng, khi tâm định trở nên mạnh mẽ, bạn có thể loại trừ được chúng. Như vậy, mỗi khi bạn cảm thấy buồn chán hay những cảm giác khác như lo âu, phiền muộn, uất ức than khóc thì hãy cố gắng thực hành chánh niệm trên trạng thái tâm này.

Thất Vọng

Một số thiền sinh cảm thấy khó chịu, xuống tinh thần, thất vọng khi thấy sự tập trung tâm ý của mình quá yếu. Nhưng một số đã nhân cơ hội này mà tăng cường thêm sự tinh tấn và đã đạt được những tuệ giác phi thường. Như vậy, một số thiền sinh có thể hưởng lợi ích khi có sự thất vọng, xuống tinh thần. Dùng sự thất vọng làm đà nhún chứ không phải vì sự thất vọng mà thối chí. Khi lấy sự thất vọng làm đà nhún thì thiền sinh sẽ tinh tấn nhiều hơn, nhờ thế đạt được các tiến bộ về tinh thần, đạt các tuệ giác. Vậy thiền sinh có thể đạt lợi ích bởi sự thất vọng có thể tha thứ này.

Theo chú giải, đừng trách cứ mà hãy坦然 nhiên ghi nhận, chào đón sự thất vọng này. Lý do có sự thất vọng này là thiền sinh muốn tiến bộ trong việc hành thiền, muốn hoàn thành sự ly dục, sự quán tưởng, sự nhập các tầng thiền, nhưng bị thất bại nên sinh ra thất vọng. Sự thất bại này đáng được tha thứ và chào đón vì nó thúc đẩy thiền sinh hành thiền đúng đắn. Đôi khi trong lúc hành thiền chúng ta không được tiến bộ, chúng ta cảm thấy buồn chán hay thất vọng thì chúng ta có thể dùng thất vọng này làm động cơ thúc đẩy

chúng ta hành thiền. Bởi vậy Đức Phật dạy đây là tâm thất vọng buồn chán đáng tha thứ.

“Lo âu phiền muộn là một tâm thiện khi nó khởi sinh do kết quả của sự thất bại trong tiến bộ tinh thần, chẳng hạn như muốn xuất gia, nỗ lực tinh tấn trong sự thoát ly, nỗ lực tinh tấn trong hành Thiền Minh Sát, nỗ lực tinh tấn để đạt tới tuệ giác v.v... Chúng ta hãy hân hoan đón nhận những loại phiền muộn như thế này, vì chúng khích lệ sự tinh tấn của chúng ta và giúp chúng ta đạt tiến bộ trên đường đạo nhưng sự buồn chán này cũng phải được xét lại. Chúng ta cũng không nên mong mỏi những tâm này đến bởi vì trong lúc hành thiền, điều tốt đẹp nhất là có niềm vui, có hỷ lạc trên đường giác ngộ. Trong khi hành thiền hỷ lạc rất quan trọng, giúp cho chúng ta phát triển trên đường giải thoát.”

Đôi khi thất vọng buồn chán khởi sinh trong tâm chúng ta. Khi có thất vọng hay buồn chán vì không thể tập trung tâm ý được thì hãy lấy sự thất vọng hay buồn chán này làm đề mục hành thiền. Sự thất vọng ở đây đáng được tha thứ, không đáng trách, có thể chấp nhận hay tiếp đón được. Như vậy, không phải mọi sự thất vọng, mọi khổ thọ đều xấu. Bản chất của chúng là xấu, nhưng có thể dùng chúng để khích lệ, kích thích chúng ta nỗ lực tinh tấn để loại trừ chúng.

Nỗ Lực Tinh Tấn

“Nỗ lực tinh tấn, không ngừng nghỉ hành thiền để đạt được định tâm và trí tuệ, không thể xem như một sự khổ hạnh, ép xác. Không những lúc hành thiền mà cả lúc giữ giới cũng có khi gặp đau khổ về thân, nhưng đó không phải là khổ hạnh, ép xác.”

Các bạn đã biết Đức Phật dạy chúng ta đi trên Trung Đạo, tránh hai thái cực lợi dưỡng (tham đắm

trong dục lạc thế gian) và ép xác, khổ hạnh. Một số người cho rằng: *"Nếu chúng ta làm một điều gì đó, phải hy sinh một số điều kiện hưởng thụ thì chúng ta đã hành hạ chính mình. Như khi chúng ta giữ giới là chúng ta đã hành hạ chính mình, và đó là khổ hạnh. Khi bạn hành thiền là bạn hành hạ chính mình, đó là khổ hạnh."* Ngài Mahasi nói rằng: *"Đừng có suy nghĩ như vậy, đó không phải là khổ hạnh đâu"*.

"Trong khi thực hành Thiền Định hay Thiền Minh Sát, sự nhẫn nhục tự kiểm (Khanti-samvara) đóng vai trò quan trọng. (Thiền sinh phải kiên nhẫn với mọi thứ). Kiên nhẫn là một yếu tố rất quan trọng trong việc thành tựu Thiền Định cũng như Thiền Minh Sát. Bởi vậy, những khổ thọ trong thân phải được đối xử một cách kiên nhẫn. Thực hành tự kiểm không phải là khổ hạnh, ép xác bởi vì sự kiên nhẫn này không phải nhằm mục đích làm cơ thể đau khổ, hành hạ thân xác mà nhằm mục đích là đạt sự tiến bộ trong việc thực hành giới, định, huệ."

Một số người nói rằng: Khi bạn bị đau mà bạn cố gắng chịu đựng là bạn đã hành hạ chính mình. Đó là khổ hạnh chứ không phải là hành thiền. Nhưng thật ra, chúng ta phải thực tập kiên nhẫn chịu đựng. Khi ngồi thiền bị đau, chúng ta cố gắng chịu đựng, không thay đổi tư thế, như vậy là chúng ta đã tạo được định tâm tốt đẹp, và chúng ta sẽ đạt được định tâm. Nếu chúng ta luôn luôn thay đổi tư thế thì chúng ta sẽ không thể đạt được định tâm. Như vậy, kiên nhẫn rất quan trọng trong việc hành thiền. Kiên nhẫn giúp cho chúng ta đạt được định tâm. Vì vậy, kiên nhẫn được thực hành với ý nghĩa là tự đào luyện, tự kiểm soát. Lúc nào và ở đâu ta cũng phải thực hành pháp nhẫn nhục, đặc biệt là lúc

chúng ta hành thiền. Mặc dầu chúng ta không cố gắng thái quá nhưng ít nhất chúng ta cũng phải nỗ lực tinh tấn một cách mạnh mẽ để đạt định tâm.

Các Tuệ Minh Sát

“Tuệ giác Minh Sát sẽ đạt được bằng cách chánh niệm vào các hoạt động thâm tâm để thấy chúng là vô thường, khổ, và vô ngã. Sự thành tựu này không phải do quán sát một cách hời hợt, khi có khi không, mà phải chú tâm quán sát sâu xa những gì đang xảy ra không bỏ sót. Như vậy, sự quán sát phải thực hành trên tất cả mọi tác động như nghe, thấy, ngửi, nếm, đụng... khi chúng đang diễn ra, không bỏ sót bất kỳ một tác động nhỏ nào”.

Đó là lý do tại sao chúng ta phải ý thức sáng suốt và chánh niệm theo dõi, quán sát mọi tác động dầu nhỏ nhất, bởi vì trong Thiền Minh Sát, không có đối tượng nào là không quan trọng. Tất cả mọi đối tượng đều quan trọng. Bởi vậy, chúng ta phải chánh niệm trên mọi tác động dù lớn nhỏ.

Như vậy, Ngài Mahasi nói Tuệ Minh Sát đạt được khi chúng ta quán sát những tác động của thân và tâm để thấy chúng vô thường, khổ, và vô ngã. Chỉ khi nào bạn quán sát đối tượng, quán sát vật chất và tâm khi chúng khởi sinh, và khi chúng đang hiện hữu, bạn mới thấy chúng một cách rõ ràng, và mới thấy rõ bản chất thật sự của chúng. Như vậy, phải quán sát tất cả mọi tác động thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng... khi chúng đang hiện hữu, không bỏ sót một tác động nào. Chúng ta phải chánh niệm trên mọi tác động dầu nhỏ nhất nhất. thỉnh thoảng có lúc chúng ta quên chánh niệm, sau ba mươi giây hay một phút chúng ta mới

nhớ lại (điều này không có gì sai). Lúc đó, chúng ta ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm: *suy nghĩ, suy nghĩ*, rồi quay về đề mục chính. Hãy nhớ rằng “*quên*” hay “*phóng tâm*”, “*vọng tâm*” cũng là đề mục hành thiền Vipassanā. Phóng tâm là một trạng thái tâm hay một tâm sở, vì thế chúng ta phải chánh niệm trên trạng thái tâm này.

Tôi định đọc tiếp nhưng đã hết giờ pháp thoại rồi. Nếu bạn có cuốn sách này thì bạn hãy đọc. Tôi nghĩ đây là cuốn sách rất quý bạn cần phải đọc. (Cuốn sách này đã được Sư Khánh Hỷ và Sư Pháp Luân dịch ra tiếng Việt với tựa đề là “Con đường duy nhất”).

Hôm nay, chúng ta đã hành thiền từ tám giờ sáng cho đến hơn sáu giờ chiều. Chúng ta có được nhiều phước báu trong việc hành thiền. Đức Phật đã nói rằng hành thiền là tạo một khối phước báu to lớn. Nếu mỗi sát na chánh niệm là một phước báu, vậy chúng ta có bao nhiêu phước báu đây? Không ai biết được. Có hàng tỷ, hàng tỷ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt trong mỗi giây. Hôm nay chúng ta đã hành thiền hơn mười tiếng, vậy chúng ta có rất nhiều phước báu. Đó là điều tốt đẹp. Chúng ta nên chia phước báu này cho tất cả chúng sinh khác. Chia phước là làm cho người khác có phước bằng cách tạo cơ hội cho họ hoan hỷ phước báu của chúng ta. Khi chia phước báu đến chúng sinh các bạn hãy nói:

“Xin tất cả hãy hoan hỷ chia sẻ phước báu với chúng tôi”.

Ai chấp nhận phước báu của bạn, hoan hỷ phước báu của bạn thì người đó sẽ đạt được nhiều phước báu và họ sẽ hưởng được lợi ích của phước báu này. Mỗi khi chia phước cho người khác về những

việc lành của mình đã làm như: giữ giới, bố thí hay hành thiện, nhất là hành thiện, bạn cũng có thêm phước báu cao thượng. Bây giờ chúng ta hãy chia phước cho tất cả chúng sinh. Quý vị hãy đọc bài:

*Chư thiên ngự trên hư không
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều
Long Vương thần lực có nhiều
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng tôi
Hộ trì Phật Pháp tăng bồi
Các bậc thầy tổ an vui lâu dài
Quyển thuộc tránh khỏi nạn tai
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu
Chúng con vui thú đạo mầu
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sinh.*

*Do phước báu mà chúng tôi đã trong sạch làm
đây, hãy là món duyên lành để dứt khỏi những điều ô
nhiễm ngủ ngầm trong tâm, và sớm thấy rõ Đạo, Quả,
Niết Bàn.*

09. ĐỀ MỤC HÀNH THIỀN CỦA RĀHULA

Các bạn đều biết Rāhula là con trai của Đức Phật. Trong đêm Rāhula sinh ra, Bồ Tát đã rời bỏ gia đình. Ngài đã bỏ tất cả lại sau lưng, tìm đường chấm dứt khổ đau, đạt thành quả Phật, để có thể giúp đỡ chúng sinh giải thoát vòng luân hồi tái sinh như Ngài. Sau khi đạt quả vị Phật, Ngài giảng giải Giáo Pháp giúp đỡ chúng sinh biết cách tu tập để thoát vòng sinh tử. Đức Phật đã ở trong rừng sáu năm, và cuối năm thứ sáu Ngài đạt quả Phật vào ngày rằm tháng tư âm lịch. Đúng một năm sau khi thành đạo, Đức Phật trở về quê hương của mình. Bảy ngày sau khi trở về cung điện, lúc Ngài dùng cơm trưa, Yasodharā người vợ trước đây của Ngài, bảo với Rāhula đến gặp Ngài để xin của thừa kế. Lúc bấy giờ Rāhula được bảy tuổi, Yasodharā chỉ Đức Phật và nói với Rāhula:

“Đây là cha của con, con hãy đến và xin gia sản thừa kế của Ngài”.

Cậu bé Rāhula đến gần Đức Phật hỏi gia tài thừa kế trong khi Ngài đang dùng cơm. Đức Phật im lặng, không nói gì cả. Sau khi dùng cơm xong, Đức Phật đứng dậy đi ra, và cậu bé đi theo sau Ngài, kiên trì hỏi xin tài sản. Lúc đến chùa, Đức Phật nói Sāriputta, người học trò đầu đàn của Đức Phật, xuất gia cho Rāhula. Đức Phật nói rằng:

“Rāhula đã hỏi xin tài sản từ Như Lai, tài sản mà ta có thể trao cho Rāhula là tài sản tinh thần, đó là trở thành một Nhà Sư”.

Thế là Sāriputta trở thành người hướng dẫn cho Rāhula xuất gia.

Sau khi xuất gia, Rāhula nhiều lần nhận được những lời dạy dỗ của Đức Phật. Đức Phật đã dạy cho Rāhula nhiều lần về tư cách tốt đẹp và phương pháp thực hành để có tư cách tốt đẹp. Khi Rāhula được mười tám tuổi. Một hôm, trong lúc đang theo sau lưng Đức Phật để khát thực trong thành phố Sāvattthi, Rāhula nhìn Đức Phật lấy làm hài lòng về dáng vẻ của Ngài, và nghĩ rằng:

“Đức Phật thật đẹp trai, ta cũng vậy, bởi vì ta là con của Ngài”.

Như vậy là Rāhula đã luyến ái và dính mắc vào cơ thể hay vào dáng vẻ của mình. Đức Phật trong khi đi khát thực biết được suy nghĩ của Rāhula. Đức Phật thấy rằng tư tưởng luyến ái đã khởi sinh trong Rāhula, nếu không chấm dứt ngay sẽ đem lại nhiều đau khổ cho Rāhula; bởi vậy, Đức Phật quay lại và nói với Rāhula:

“Rāhula, yếu tố đất, dù trong hiện tại hay trong quá khứ, dù ở trong hay ở ngoài, thô hay tế, cao hay thấp, gần hay xa, dù cho nó có thể nào đi nữa con cũng phải nhìn nó với sự hiểu biết thật sự rằng: nó không phải là của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta.”

Nghe Đức Phật nói thế, Rāhula hỏi:

“Bạch Ngài chỉ có đất là như thế thôi sao?”.

Đức Phật nói:

“Không Rāhula, các yếu tố khác cũng phải được nhìn như vậy”.

Nhận sự chỉ dạy của Đức Phật, Rāhula tự nghĩ: hôm nay ta nhận lời khiển trách trực tiếp từ đức Phật, vậy thì không nên đi khát thực nữa. Thế là Rāhula đi

trở về, ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng, sẵn sàng để hành thiền. Khi Rāhula đang ngồi dưới cội cây để hành thiền, đại Đức Sāriputta lúc bấy giờ đi từ chùa ra để khát thực. Theo lịch sử để lại thì Đại Đức Sāriputta chỉ đi khát thực sau khi Đức Phật đã đi khát thực trước rồi. Đại Đức Sāriputta chẳng bao giờ đi khát thực cùng với Đức Phật bởi vì Đại Đức muốn xem xét lại tất cả mọi chuyện trong chùa, xem thử chùa có được giữ gìn sạch sẽ không? Nếu trong chùa có thứ gì không được sạch, hay không được ngay ngắn Đại Đức đều sửa lại. Nếu có rác dơ Đại Đức sẽ quét dọn sạch sẽ. Lu không đủ nước thì đại Đức sẽ đổ cho đầy trước khi đi khát thực. Sau khi chăm sóc chùa sạch sẽ, ngăn nắp đại Đức mới đi bát sau. Như vậy, Đại đức chỉ đi bát sau khi Đức Phật đã rời chùa đi vào thành phố. Khi đại Đức Sāriputta thấy Rāhula ngồi sẵn sàng để hành thiền, Đại Đức nói với Rāhula:

“Rāhula, hãy chánh niệm vào hơi thở, chánh niệm vào hơi thở sẽ đạt được kết quả lớn, lợi ích lớn”.

Ngày hôm đó, Rāhula không nhận được chút thức ăn nào, Rāhula đã nhịn đói nguyên ngày. Tối hôm đó, khi ra khỏi chỗ an cư, Rāhula đến gặp Đức Phật và nói với Ngài:

“Bạch Ngài, tại sao con phải chánh niệm vào hơi thở để đạt kết quả tốt?”.

Đức Phật không chỉ ngay cho Rāhula về niệm hơi thở, nhưng Ngài tiếp tục bài pháp buổi sáng. Đức Phật dạy:

“Đây là yếu tố đất, yếu tố đất có thể ở trong, ở ngoài v.v...”

Rồi Ngài chỉ một số bộ phận của cơ thể, nơi đó yếu tố đất trội hơn cả như tóc, lông, móng, răng, da...”

Đức Phật lại nói rằng:

“Có những đất bên ngoài, và dù cho chúng ở ngoài hay ở trong cũng chỉ là yếu tố đất thôi. Đối với yếu tố đất con phải có sự hiểu biết đúng đắn và hiểu rằng đó không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi.”

Đức Phật nói đến những yếu tố khác, như yếu tố nước, yếu tố lửa, gió, hư không v.v...

Rồi Đức Phật nói với Rāhula:

“Này Rāhula, hãy phát triển tâm giống như đất cho dù người ta ném vật gì trên đất, vật sạch, vật dơ, nước miếng, nước mũi, đờm dãi, mủ máu, nước tiểu v.v... Dù cho người ta vất những vật dơ như vậy trên đất, đất cũng không ghê tởm, đất không bị quấy rối. Cũng vậy con phải hành thiền giống như đất.”

Đức Phật nói như vậy bởi vì Ngài muốn Rāhula phát triển tâm quân bình, không chao động. Có nghĩa là dù cho gặp đối tượng tốt đẹp hay không tốt đẹp cũng phải giữ tâm quân bình, không thích đối tượng đáng yêu và không ghét đối tượng không đáng yêu. Đức Phật muốn Rāhula phát triển tâm không thiên vị, nên Ngài dạy Rāhula hành thiền như đất, như nước.

“Mọi người dùng nước để rửa mọi thứ, vật sạch, vật dơ, ngay cả máu, mủ v.v... nhưng nước không cảm thấy ghê tởm những vật này. Vậy nước có sự khoan dung, đại lượng. Cũng vậy, con phải có thái độ như vậy đối với vật tốt hay xấu”.

Và Đức Phật dạy:

“Con phải hành thiền hay phát triển tâm giống như lửa. Lửa đốt mọi thứ dù sạch, dù dơ nhưng lửa vẫn khoan dung, độ lượng. Con phải hành thiền hay phát

triển tâm giống như gió. Gió thổi bay mọi thứ: dù sạch, dù dơ nhưng gió vẫn khoan dung, độ lượng. Con phải thực tập như không gian, không gian không dính mắc vào bất kỳ điều gì. Không có dấu chân nào trên không gian. Con phải giống hư không gian, không gian không dính mắc vào bất kỳ điều gì.”

Đức Phật đã khuyến khích Rāhula thực hành những điều trên và dạy cho Rāhula hành thiền trên vật chất, lấy yếu tố vật chất làm đề mục hành thiền. Ở đây là lấy năm yếu tố đất, nước, lửa, gió, hư không làm đề mục hành thiền. Đôi khi Đức Phật nói đến bốn yếu tố đất, nước, lửa, gió. Nhưng trong bản kinh này Đức Phật nói đến năm yếu tố. Trong những bài pháp khác Đức Phật nói đến sáu yếu tố. Như vậy, Đức Phật tùy theo nơi mà nói đến những yếu tố nhiều, ít khác nhau. Hôm nay Đức Phật dạy Rāhula năm yếu tố.

Khi Rāhula hỏi Đức Phật về thiền hơi thở. Ngài đã không trả lời ngay vào câu hỏi của Rāhula mà dạy về đề mục đất, rồi Ngài tiếp tục hướng dẫn Rāhula thực hành niệm tâm từ (metta) để loại trừ tâm sân hận (dosa). Sau đó Ngài dạy cho Rāhula phát triển tâm bi để loại trừ tâm hung bạo, tâm hỉ để loại trừ tâm ganh tỵ (không thích kẻ khác có của cải hơn mình, không thích sự thành công của kẻ khác). Cuối cùng, Ngài dạy cho Rāhula tâm xả (Upekkha) để loại trừ tâm ác cảm, tâm không thân thiện. Đức Phật dạy tiếp:

“Con cũng phải chánh niệm về sự ô trược cơ thể”.

Đức Phật dạy Rāhula đề mục ô trược để loại trừ sự dính mắc vào cơ thể. Tiếp theo đó Ngài cũng dạy:

“Con cũng phải quán sát ý niệm về vô thường”
có nghĩa là cố gắng nhìn thấy sự vật là vô thường.

Thực tập như thế sẽ loại trừ được tâm tự hào, tâm kiêu mạn về chính mình và những gì mà mình có. Khi bạn biết rằng chính mình là vô thường, tạm bợ, không bền vững, thì sẽ khiến cho tâm kiêu mạn bị loại trừ. Bao lâu bạn chưa thấy được sự vô thường của vật chất và tâm của chính mình thì bạn vẫn còn có sự kiêu mạn, tự phụ, tự cao, tự đại. Như vậy, Đức Phật dạy cho Rāhula thực hành ý niệm về vô thường. Có nghĩa là Đức Phật dạy cho Rāhula hành Thiền Minh Sát, thấy rõ các hiện tượng vật chất và tâm là vô thường. Cuối cùng Đức Phật dạy:

“Rāhula, hãy chánh niệm vào hơi thở, thực hành niệm hơi thở con sẽ đạt được những kết quả lớn, và con phải thực hành theo cách này”. Tiếp theo đó, Đức Phật dạy mười sáu cách chánh niệm trên hơi thở.

Vào đoạn cuối của bài pháp Đức Phật dạy:

“Nếu con thực hành chánh niệm trên hơi thở thường xuyên, vào lúc chết con sẽ chết một cách chánh niệm”.

Nhưng điều mà Đức Phật muốn nói ở đây là chỗ cuối cùng hay chấm dứt của hơi thở vào và hơi thở ra. Phải biết cái chỗ chấm dứt của hơi thở vào và hơi thở ra, có nghĩa là chúng ta phải hành thiền cho đến giây phút cuối cùng. Điều này có nghĩa là phải chánh niệm trên hơi thở một cách thường xuyên.

Như vậy, trong bài kinh này, Đức Phật khích lệ Rāhula thực hành nhiều loại thiền, nhưng trong kinh không nói Ngài dạy Rāhula phải hành thiền như thế nào, và làm thế nào để thực hành những loại thiền khác. Đức Phật chỉ hướng dẫn chi tiết về niệm hơi thở thôi. Thông thường khi Ngài chấm dứt bài pháp, người nghe đắc quả; nhưng Rāhula không đắc quả, Rāhula

chỉ hoan hỉ với những gì Đức Phật dạy. Về sau, khi Rāhula trở thành một Nhà Sư (thọ đại giới) chưa đầy một hạ, Đức Phật giảng cho Rāhula một bài pháp khác và Rāhula đắc quả A La Hán.

Trong bài này, Đức Phật đã dạy Rāhula bao nhiêu cách hành thiền?

1. Yếu tố đất,
2. Yếu tố nước,
3. Yếu tố lửa,
4. Yếu tố gió,
5. Yếu tố hư không,
6. Từ,
7. Bi,
8. Hỉ,
9. Xả,
10. Cơ thể ô trược,
11. Vô thường, và
12. Hơi thở.

Nếu ta gồm năm yếu tố vật chất (đất, nước, lửa, gió, hư không) và tính là một loại (thiền về vật chất) thì Đức Phật đã dạy cho Rāhula tám loại thiền: vật chất, từ, bi, hỉ, xả, ô trược, vô thường, và niệm hơi thở.

Các bạn nên ghi nhớ điều này: khi đọc những cuốn sách nói về hành thiền bạn thường thấy sách viết tùy theo tâm tánh của từng người mà thiền Sư cho cho các đề mục hành thiền thích hợp. Chúng ta thường dính mắc vào câu này. Nếu bạn là người có nhiều tham ái, bạn hành thiền về cơ thể ô trược. Đúng vậy, nhưng điều này không có nghĩa là bạn không thích hợp với những đề mục hành thiền khác. Chỉ đối với một số người có tâm tánh thế nào đó mới cần phải hành thiền những phương pháp tương hợp, nghĩa là loại đề mục

hay là loại thiền nào thích hợp với những người tâm tánh như vậy nhưng không có nghĩa là đề mục này không tốt cho những người có tâm tánh khác.

Chúng ta có thể thấy ở đây, chỉ một mình Rāhula, Đức Phật dạy đến tám loại thiền khác nhau. Như vậy, khi thực hành chúng ta có thể thực hành bất kỳ loại thiền nào. Có bốn mươi đề mục thiền vắng lặng, chúng ta có thể thực tập đề mục nào cũng được. Nhưng theo những lời chỉ dẫn trong chú giải, bạn có thể tìm xem mình thuộc loại tâm tính nào? Đây là một điều khó. Mặc dầu chú giải nói đến sáu loại tâm tánh, nhưng sáu loại này lẫn lộn với nhau. Do đó, có rất nhiều loại tâm tánh chứ không phải chỉ có sáu loại. Tìm xem mình thuộc loại tâm tính nào không phải là chuyện dễ dàng.

Hiện nay, lúc hành thiền phần đông đều chú tâm vào hơi thở ở mũi hay quán sát sự chuyển động của bụng. Có người chỉ trích rằng chúng ta đã cho mọi người hành thiền cùng một đề mục giống nhau mà không tùy theo tâm tính mỗi người mà cho đề mục thích hợp. Nhưng bài pháp này cho ta thấy rằng: mọi loại thiền đều tốt. Chúng ta có thể hành thiền loại nào cũng được. Không có loại thiền nào không làm suy giảm phiền não, không có loại thiền nào không làm gia tăng thiện tâm. Như vậy, dù hành loại thiền nào đi nữa nếu chúng ta thực hành một cách tích cực với nỗ lực tinh tấn thì sẽ gặt hái được kết quả tốt. Hiện nay dường như mọi người đều thực hành hoặc niệm hơi thở hoặc chú tâm vào chuyển động của bụng. Nhưng nếu muốn thì bạn có thể thực hành những loại thiền khác. Loại thiền mà chúng ta đang thực hành đây là Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ. Đây là loại thiền thiết lập chánh

niệm hay cố gắng thấy rõ ba đặc tính của vật chất và tâm. Bởi vì mục đích của hành Thiền Minh Sát không phải để đạt được các tầng thiền hay để có thần thông, nhưng là để loại trừ phiền não trong tâm.

Để thanh lọc phiền não chúng ta cần phải thấy ba yếu tố vô thường, khổ, và vô ngã của vật chất và tâm hay còn gọi là thấy những đặc tính chung của các pháp có điều kiện. Một khi thấy được ba đặc tính của vật chất và tâm, chúng ta sẽ không còn ảo tưởng về các hiện tượng có điều kiện nữa. Do không còn có ảo tưởng hay không hiểu sai về các hiện tượng có điều kiện này, chúng ta sẽ không dính mắc vào vật chất và tâm nữa, và cuối cùng giác ngộ chân lý hay loại trừ mọi ô nhiễm trong tâm.

Như vậy, chúng ta phải ghi nhớ rằng, mỗi loại thiền đều đem lại lợi ích ít nhiều cho người thực hành, nhưng bạn muốn theo lời chú giải cũng được, bạn có thể lựa chọn loại thiền nào mà bạn nghĩ rằng thích hợp hay tương ứng với tâm tánh của bạn.

Nhưng dầu tâm tánh của bạn là gì đi nữa, khi bạn hành Thiền Minh Sát nếu bạn hành đúng cách, nỗ lực tinh tấn thì bạn sẽ thấy rõ chân tướng của sự vật. Khi thấy rõ chân tướng của sự vật sẽ dẫn bạn đến chỗ thấy rõ Tứ Diệu Đế, bốn chân lý cao thượng. Khi thấy rõ Tứ Diệu Đế thì cùng lúc bạn thanh lọc được phiền não.

10. CÂU CHUYỆN VỀ TRƯỞNG LÃO MEGHIYA

Hôm nay, tôi sẽ nói với các bạn về một Nhà Sư có tên là Meghiya.

Một lần nọ Đức Phật trú tại một nơi với trưởng lão Meghiya. Lúc bấy giờ Đức Phật chưa có thị giả thường trực nên trưởng lão Meghiya là thị giả của Đức Phật. Một hôm Trưởng lão Meghiya muốn vào làng khát thực nên xin phép Đức Phật. Đức Phật đồng ý. Khi khát thực về, trưởng lão đi ngang qua một con sông. Gần sông trưởng lão thấy có một khu rừng thật an tĩnh, an toàn, và đẹp đẽ. Trưởng lão nghĩ rằng, đây là một nơi thích hợp cho một Nhà Sư hành thiền; nếu Đức Phật cho phép trưởng lão sẽ đến đó để hành thiền. Sau khi đi bát về, trưởng lão Meghiya bạch với Đức Phật:

“Bạch Đức Thế Tôn. Có một khu rừng thật an tĩnh, xin Ngài cho con đến đó để hành thiền”.

Đức Phật nói:

“Hãy đợi đã, chúng ta chỉ có hai người ở đây. Hãy đợi cho đến khi có một vị Sư khác đến con hãy đi”.

Nhưng trưởng lão Meghiya xin lần thứ hai. Đức Phật từ chối. Trưởng lão lại xin lần thứ ba. Khi trưởng lão xin đến lần thứ ba, Đức Phật nói:

“Meghiya, trước đây khi con hỏi về thiền và việc thực hành thiền, Như Lai thường nói với con những gì? Con hãy làm những gì con thấy thích nghi.”

Sau đó, trưởng lão Meghiya vào trong khu rừng hành thiền. Khi ở trong rừng, trưởng lão bị những dục lạc thế gian tràn ngập trong tâm. Trưởng lão rất ngạc nhiên khi có những tư tưởng này, bởi vì trưởng lão đi

xuất gia với lòng tin tưởng nhiệt thành, muốn bỏ tất cả dục lạc thế gian, nhưng vừa vào khu rừng, ngồi xuống, những tư tưởng phiền não tới quấy rối. Thế là, ngay tối hôm đó trưởng lão Meghiya trở về gặp Đức Phật.

Đức Phật nói:

“Khi tâm thiếu thuần thực, chưa chín mùi giải thoát cần có năm điều kiện để vun bồi giúp cho tâm thuần thực chín mùi.”

Đức Phật biết tâm của trưởng lão Meghiya chưa chín mùi nên không cho phép trưởng lão vào rừng hành thiền, nhưng vì trưởng lão Meghiya khẩn khoản mãi nên Đức Phật để trưởng lão đi. Nghe trưởng lão trở về kể lại những tình tiết và diễn biến của tâm mình, Đức Phật dạy:

“Khi tâm chưa thuần thực, chưa chín mùi giải thoát, cần có năm điều kiện để vun bồi, giúp cho tâm thuần thực, chín mùi.”

Và Đức Phật đã dạy cho Meghiya từng điều kiện một. Vì vậy, khi hành thiền mà tâm chưa được thuần thực đầy đủ để đạt đạo giải thoát, chúng ta phải tu tập phát triển năm điều kiện này.

1. Phải có một người bạn tốt, người bạn cao thượng, người đồng hành thánh thiện hay người hợp tác cao thượng. Người bạn cao thượng là người bạn dạy cho chúng ta Giáo Pháp và hướng dẫn chúng ta hành thiền. Nếu chúng ta không có người bạn tốt như vậy thì chúng ta sẽ đi trật đường, sẽ đi đến nơi tệ hại. Thật vậy, một người bạn tốt hay một người bạn thánh thiện là điều kiện rất quan trọng. Nếu chúng ta có điều kiện đó thì chúng ta dễ dàng đạt được tâm chín mùi giải thoát.

2. Phải có giới luật trong sạch: Đức Phật dạy Nhà Sư phải có đức hạnh, phải có giới luật trong sạch. Nhà Sư phải có giới luật bao gồm: không phạm giới, giữ thái độ thích hợp, đến nơi thích hợp để thăm viếng. Như vậy điều kiện thứ hai là phải có giới luật trong sạch. Đây là điều kiện cần thiết để hành thiền bởi vì giới luật trong sạch là căn bản cho sự thực hành thiền, dầu đó là thiền Định hay Thiền Minh Sát. Không có giới luật trong sạch thì không hy vọng đạt được tâm định, không hy vọng hiểu rõ bản chất thật sự của sự vật. Điều kiện thứ hai Đức Phật nói với Meghiya là: “Phải trở thành một người đức hạnh có giới luật trong sạch”. Đối với cư sĩ giữ tròn năm giới, không đứt giới nào, thì được xem như là giới hạnh trong sạch.
3. Phải nói những lời nói tốt đẹp. Đó là những lời nói thích hợp và lợi ích cho đời sống độc cư, những lời nói giúp cho tâm trí sáng suốt, những lời nói giúp vào sự phát triển Phật Pháp. Đặc biệt, ở đây Đức Phật muốn nhắc đến những lời nói mà Chư Tăng rất dễ thực hành. Đó là nói về sự thiếu dục, tri túc, (ít ham muốn, biết đủ) nói đến sự bằng lòng, sự độc cư, ẩn cư, nỗ lực tinh tấn v.v... Như vậy, lời nói tốt đẹp rất quan trọng. Khi có lời nói không tốt đẹp, không thích hợp, chúng ta hãy cố gắng loại trừ chúng đi. Hãy nói về sự biết đủ, sự hài lòng, sự phát triển tinh thần. Như vậy, nghe những lời nói thích hợp, nói những lời nói thích hợp là điều kiện thứ ba.
4. Phải nỗ lực tinh tấn. Đó là nỗ lực tinh tấn loại trừ những tâm bất thiện và thực hành những tâm thiện. Phải có tâm kiên định, vững chắc, siêng năng tinh tấn, không chạy lười biếng nhác, tích cực làm

những việc thiện và lợi ích. Như vậy, điều kiện thứ tư hay đặc tính thứ tư là sự tinh tấn. Có hai yếu tố về tinh tấn: loại trừ bất thiện, và vun bồi những điều thiện. Loại trừ bất thiện là loại trừ những điều xấu đã làm trong quá khứ và tránh những việc làm xấu trong hiện tại, trong tương lai. Vun bồi những việc thiện nghĩa là phải làm những điều thiện chưa làm và phát triển những điều thiện đã làm. Tóm lại, phải nỗ lực tinh tấn tránh xa điều ác và vun bồi những điều thiện.

Khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta cố gắng chánh niệm trên những đối tượng đang xảy ra trong hiện tại và tránh dính mắc ghét bỏ hay không ưa thích những đối tượng đó. Như vậy, nhờ chú tâm vào đề mục bằng chánh niệm khắng khít, chúng ta có thể tránh được hai loại tâm sở bất thiện đối với đề mục. Nếu chúng ta không nỗ lực chánh niệm, nếu chúng ta không cố gắng ghi nhận đề mục khi chúng xuất hiện hay diễn biến thì chúng ta không thể tránh được hai loại tâm sở bất thiện là tham lam, và sân hận đến quá nhiều. Cùng lúc, khi tâm chúng ta tránh được các phiền não trên thì tâm sẽ tràn ngập những tâm sở thiện như tín, niệm, định, huệ, xả v.v... Như vậy, khi hành thiền chúng ta cố gắng tuân theo lời Phật dạy, nỗ lực chánh niệm, nỗ lực tránh xa ác pháp, và nỗ lực trao dồi, tích lũy thiện pháp.

5. Phải có trí tuệ. Đức Phật dạy cho Meghiya là phải có trí tuệ thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm. Đây là trí tuệ cao thượng và xuyên thấu vào sự vật để hoàn toàn chấm dứt mọi đau khổ. Ở đây Đức Phật muốn nói đến sự thực hành Tứ Niệm xứ, mặc dầu chữ Vipassanā không dùng khi Đức Phật nói:

“Thầy Tỳ Khưu có trí tuệ, được trang bị trí tuệ xuyên thấu vào sự vật để thấy rõ sự sinh diệt.”

Như vậy, chỉ khi nào hành Thiền Minh Sát bạn mới có thể thấy rõ sự sinh diệt của các đối tượng ghi nhận, sự sinh diệt của vật chất và tâm. Đó là một trong những tầng mức của Tuệ Minh Sát mà thiền sinh sẽ trải qua trên đường thực hành.

Chỉ khi nào thiền sinh đạt được tầng mức này, thiền sinh mới được gọi là người bắt đầu thực hành Thiền Minh Sát (*Āraddha visassaka*). Ở tầng mức thấy được sự sinh diệt của vật chất và tâm này thì mới gọi là đạt được tầng mức vững chắc trong việc hành Thiền Minh Sát. Đây là tầng mức được Đức Phật gọi là cao thượng, thánh thiện hay trong sạch, không lẫn lộn những tâm sở bất thiện, và có đặc tính xuyên thấu. Xuyên thấu ở đây là xuyên thấu vào bản chất thật sự của sự vật. Được gọi là xuyên thấu vào bản chất thật sự của sự vật vì khi thấy được sự sinh diệt thì cũng thấy được sự vô thường, khổ và vô ngã, và sự hiểu biết này sẽ đưa đến chỗ hoàn toàn tận diệt mọi đau khổ. Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của sự vật, nếu tiếp tục thực hành, thiền sinh sẽ thấy được sự diệt mất của tất cả sự vật. Rồi thiền sinh sẽ thấy tất cả sự vật đều đáng sợ, đáng chán v.v... Như vậy, thiền sinh đã tiến bộ từng tầng mức, từ tầng mức này đến tầng mức khác của trí tuệ cho đến khi trí tuệ chín muồi đạt được sự giác ngộ.

Mặc dầu bài kinh này Đức Phật dạy cho trưởng lão Meghiya, nhưng chúng ta phải hiểu rằng những lời dạy trong kinh này dành cho tất cả chúng ta, đặc biệt là những người đang hành thiền. Bởi vậy, chúng ta phải

phát triển năm đặc tính này cho đến lúc chín muồi, thuần thực đạt đến mục tiêu giải thoát cuối cùng.

Tóm lại năm điều kiện cần thiết hay năm đặc tính cần có của một thiền sinh là:

1. Có người bạn lành, người bạn thánh thiện.
2. Giữ gìn giới luật trong sạch.
3. Nói những lời nói đưa đến thiếu dục, tri túc, tĩnh lặng, độc cư, lời nói giúp ta tinh tấn thực hành giới, định, huệ.
4. Nỗ lực loại trừ điều ác và vun bồi điều thiện.
5. Hành Thiền Minh Sát để đạt đến chỗ thấy được sự sinh diệt của các hiện tượng.

Nếu bạn tu tập vun bồi năm điều kiện như Đức Phật đã dạy, tâm của bạn sẽ thuần thực, chín muồi và sẽ giải thoát mọi đau khổ.

Đức Phật lại dạy tiếp tục:

“Này Meghiya người nào có được một người bạn thánh thiện, người đồng hành cao thượng, người hợp tác cao thượng thì có thể kỳ vọng rằng người đó cũng giữ giới trong sạch”.

Nếu một vị Sư có bạn lành, bạn thánh thiện thì có thể kỳ vọng rằng vị Sư sẽ đó có đạo đức, vị Sư đó sẽ nói những gì thích hợp cho đời sống độc cư, giúp cho tâm trong sáng, vị Sư đó sẽ tinh tấn, định tâm, loại trừ bất thiện pháp và vun bồi thiện pháp, vị Sư đó sẽ có trí tuệ xuyên thấu, dẫn đến sự chấm dứt khổ đau. Như vậy, trong năm điều kiện trên, có người bạn lành là điều kiện căn bản. Một người có bạn lành thì sẽ hy vọng có được những điều kiện khác. Vậy chúng ta cần có một người bạn thánh thiện, một người bạn lành hay một vị thầy. Chúng ta có thể học hỏi nhiều từ người

bạn lành, người bạn lành có thể dẫn dắt chúng ta trên chánh đạo và có thể giúp ta khỏi lạc đường. Vì vậy có một người bạn lành là một điều rất quan trọng.

Một lần đại đức Ānanda bạch với Đức Phật:

“Bạch Ngài, theo thiên ý con, người bạn lành đã hướng dẫn, hỗ trợ cho chúng ta một nửa đời sống”.

Đức Phật trả lời:

“Ānanda đừng nói vậy, Người bạn lành không phải hướng dẫn, hỗ trợ một nửa mà là hướng dẫn và hỗ trợ toàn thể đời sống thánh thiện”.

Không có người bạn lành nào bằng Đức Phật bởi vì Ngài đã khám phá ra Tứ Diệu Đế, bốn chân lý cao thượng bao gồm Bát Chánh Đạo. Và Đức Phật đã đem Bát Chánh Đạo ra hướng dẫn cho thế gian. Như vậy, Đức Phật là người bạn tốt nhất, thánh thiện nhất trong số các bạn tốt, bạn thánh thiện. Mặc dầu Đức Phật không còn tại thế, nhưng những lời dạy của Ngài còn đó. Điều tốt lành nhất là chúng ta hãy thân cận với chính Đức Phật. Đối với Đức Phật tôi không dám dùng chữ người bạn tốt. Chúng ta có Ngài là bậc thầy tốt, bậc thầy cao thượng, bậc thầy đáng tin cậy. Nếu chúng ta theo lời dạy dỗ của Ngài, chắc chắn chúng ta sẽ hết đau khổ.

Tiếp theo đó Đức Phật dạy:

“Khi một Nhà Sư đã vững chắc trên năm điều kiện này cần phải vun bồi bốn điều khác nữa.”

Đó là:

1. *Phải quán tưởng đến sự ô trược của cơ thể (Asubha).*

Vậy Đức Phật cũng đã khuyên Meghiya thực hành niệm thân ô trược để loại trừ tham ái, dính mắc vào cơ thể ta hay cơ thể người khác.

2. Phải vun bồi và phát triển tâm từ.

Vậy Đức Phật cũng đã khuyên Meghiya thực hành thiền niệm tâm từ để loại trừ sân hận. Hành thiền niệm tâm từ sẽ giúp chúng ta loại bỏ được sân hận, ác tâm, buồn rầu, chán ghét.

3. Phải tu tập pháp niệm hơi thở.

Như vậy, Đức Phật cũng dạy cho Meghiya thực hành niệm hơi thở Anapanasati. Niệm hơi thở để chấm dứt tư tưởng bông lung, lang bạt thường đến với chúng ta. Khi chánh niệm vào hơi thở có thể chấm dứt sự phóng tâm hay vọng tâm. Vậy chánh niệm vào hơi thở là phương pháp chấm dứt sự loạn tâm một cách tốt đẹp.

4. Phải tu tập để thấy rõ vô thường.

Muốn thấy rõ vô thường chúng ta phải hành Thiền Minh Sát, chỉ có Thiền Minh Sát mới giúp giác ngộ lý vô thường. Khi thiền sinh hành Thiền Minh Sát, thiền sinh thấy đối tượng một cách rõ ràng. Thiền sinh sẽ thấy đối tượng sinh diệt, và sẽ hiểu được sự vật là vô thường. Khi có tri giác về vô thường, thiền sinh có thể loại trừ được ngã mạn, tự cao tự đại. Đức Phật dạy rằng: “Người nào thấy được vô thường thì ý niệm vô ngã sẽ được thiết lập vững chắc”. Có nghĩa là khi thấy bản chất vô thường của sự vật, bạn cũng thấy bản chất vô ngã của sự vật. Bản chất vô ngã là không thể kiểm soát, không thể điều khiển được. Ở đây, Đức Phật nói rằng: “Người nào thấy được vô thường thì thấy được vô ngã”. Khi bản chất vô ngã thấy rõ thì ngã mạn “tôi, ta” sẽ được loại trừ hoàn toàn. Khi ngã mạn đã được loại

trừ hoàn toàn thì người đó đã đạt quả A La Hán, giác ngộ Niết Bàn.

Trong bài này đầu tiên Đức Phật nói về năm điều kiện giúp cho tâm đi đến chín muồi giải thoát. Đức Phật nhấn mạnh đến người bạn tốt, người bạn thánh thiện. Khi có người bạn tốt thì hy vọng sẽ có bốn điều kế tiếp. Sau đó Đức Phật dạy Tỳ Khưu Meghiya Niệm Thân Ô Trược, Niệm Tâm Từ, Niệm Hơi Thở và cuối cùng là hành Thiền Minh Sát để thấy được vô thường của sự vật. Khi thấy được bản chất vô thường thì sẽ loại trừ được ngã mạn, tự kiêu, tự đại. Khi thấy vô thường của sự vật thì cũng thấy được vô ngã của sự vật. Khi thấy được bản chất vô ngã của sự vật thì sẽ loại trừ hoàn toàn ngã mạn nghĩa là sẽ đạt đến quả A La Hán.

Tóm lại, trong khi hành thiền chúng ta phải cố gắng phát triển năm đặc tính:

1. Có bạn lành.
2. Giữ giới trong sạch.
3. Nói lời thích hợp (là lời nói giúp ta tinh tấn thực hành giới, định, huệ).
4. Nỗ lực loại trừ điều ác và vun bồi điều thiện.
5. Hành Thiền Minh Sát đạt đến chỗ thấy được sự sinh diệt.

Tiếp theo, chúng ta phải hành thiền trên những đề mục được Đức Phật khuyến khích. Trong bài giảng này Đức Phật khuyến khích chúng ta:

1. Niệm Thân Ô Trược,
2. Niệm Tâm Từ,
3. Niệm Hơi Thở, và cuối cùng là
4. Hành Thiền Minh Sát để thấy được vô thường của sự vật.

Chỉ khi thấy được vô thường thì ta mới thấy bản chất vô ngã của sự vật. Khi thấy được bản chất vô ngã ta mới đạt Niết Bàn hay A La Hán đạo.

Với sự kiên trì hành thiền, với sự nỗ lực tinh tấn tôi hy vọng các bạn sẽ đạt được mục đích tối thượng, giải thoát khỏi mọi đau khổ ngay trong kiếp sống này.

11. ĂN CHÁNH NIỆM

Hôm nay đề tài mà tôi muốn nói với các bạn là tỉnh giác hay hiểu biết sáng suốt trong khi ăn.

Cơ thể chúng ta cần thức ăn mỗi ngày, bởi vậy hàng ngày chúng ta cần phải ăn để sống. Thức ăn trở thành một nhu cầu thiết yếu và lớn lao của cuộc sống. Chúng ta phải bỏ ra nhiều thì giờ để ăn, nghĩa là phải tốn thì giờ để kiếm thức ăn, để nấu, để ăn, rồi phải rửa dọn sơn, nồi, chén, bát nữa. Nhưng không phải mọi người đều ăn một cách tỉnh giác hay sáng suốt.

Một số người ăn kiêng theo sức khỏe của họ, và họ phải trả một số tiền cho việc ăn uống kiêng khem này. Chúng ta được may mắn hơn vì chúng ta biết hành Thiền Minh Sát. Thiền Minh Sát đã dạy cho chúng ta phải ăn một cách thông minh, sáng suốt. Thiền Minh Sát dạy chúng ta phải chú tâm vào mọi tác động bao gồm trong sự ăn. Nhờ chú tâm như thế nên chúng ta có thêm sức khỏe đồng thời có thể đạt được những tuệ giác minh sát do nhờ quán sát xuyên thấu vào bản chất của sự ăn.

Trong kinh Đại Niệm Xứ, có một chương Đức Phật dạy về Tỉnh Giác hay Ý Thức Sáng Suốt. Trong chương này, Đức Phật dạy chúng ta áp dụng tỉnh giác trong khi đi tới, tỉnh giác trong khi đi lui, tỉnh giác trong khi duỗi tay, tỉnh giác trong khi co tay...

"... Tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, nếm".

Có bốn loại thực phẩm:

- Thực phẩm lỏng có thể uống như cháo.
- Thực phẩm mềm phải nhai như cơm hay thức ăn mềm.
- Thực phẩm cứng hơn phải cắn và nhai nhiều hơn

như trái cây, bánh.

- Thực phẩm phải dùng lưỡi mà thưởng thức (nếm, liếm) như mật ong.

Như vậy, có bốn loại thực phẩm: thực phẩm uống, thực phẩm mềm, thực phẩm cứng, thực phẩm dùng lưỡi để tiêu thụ. Đức Phật dạy chúng ta, dầu dùng loại thực phẩm nào, cũng phải tỉnh giác hay ý thức sáng suốt trong khi dùng. Thật ra, muốn có tỉnh giác hay ý thức sáng suốt trong khi ăn, chúng ta cần phải chánh niệm, nếu không có chánh niệm thì không có sự định tâm, không có định tâm thì cũng không có tỉnh giác hay ý thức sáng suốt. Như vậy, một cách cơ bản chúng ta phải chánh niệm vào việc ăn. Những lời hướng dẫn của Đức Phật rất ngắn, chỉ một câu:

“Thầy Tỳ Khưu áp dụng tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, nếm...”

Chắc chắn rằng Đức Phật dạy nhiều hơn, từng chi tiết trong sự ăn, nhưng điều này không được ghi lại trong kinh Đại Niệm Xứ. Những điều chỉ dẫn của Đức Phật được Đại Đức Ananda, thị giả của Ngài, nhớ và nói lại, rồi được các người kế thừa sau này tiếp nối nhau truyền tụng bằng cách đọc thuộc lòng. Và về sau, người ta viết thành sách gọi là những lời giảng giải linh tinh (rải rác, ngắc gợn). Các nhà chú giải viết ra chú giải, làm sáng tỏ những lời dạy của Đức Phật, rồi truyền tụng từ thế hệ này sang thế hệ khác. Như vậy, trong chú giải có nhiều chi tiết được đưa ra.

Trước khi cố gắng tìm hiểu về tỉnh giác hay ý thức sáng suốt trong khi ăn, chúng ta phải hiểu tỉnh giác hay ý thức sáng suốt là gì. Tỉnh giác hay ý thức sáng suốt là sự hiểu biết đúng đắn. Chú giải đưa ra bốn loại tỉnh giác hay ý thức sáng suốt: ý thức sáng

suốt về sự lợi ích hay lợi ích tỉnh giác, ý thức sáng suốt về sự thích nghi hay thích nghi tỉnh giác, ý thức sáng suốt về lĩnh vực hay lĩnh vực tỉnh giác, và ý thức sáng suốt về sự không si mê hay không si mê tỉnh giác.

1. Lợi ích tỉnh giác:

Tìm hiểu xem thức ăn mà chúng ta ăn có đem lại lợi ích cho cơ thể, cho sức khỏe không?

2. Thích nghi tỉnh giác:

Sau khi tìm ra lợi ích của thức ăn, chúng ta coi thử thức ăn đó có thích nghi cho ta không? Có những loại thực phẩm khi ăn ta thấy khó chịu thì thực phẩm đó không thích hợp với ta. Nếu ăn một số loại thực phẩm mà tâm bất thiện khởi sinh, và những tâm sở thiện bị giảm sút thì đó là thực phẩm hoàn toàn không thích hợp. Như vậy, chúng ta phải tìm xem thức ăn nào có lợi ích và thích hợp, thức ăn nào không lợi ích và không thích hợp. Chỉ khi nào thấy thức ăn vừa lợi ích vừa thích hợp chúng ta mới ăn.

Hai loại ý thức sáng suốt này có thể áp dụng cho người hành thiền và người không hành thiền. Khi hành thiền chúng ta có thể dùng hay áp dụng hai loại ý thức sáng suốt đầu tiên này.

3. Lĩnh vực tỉnh giác:

Có nghĩa là không bỏ hành thiền trong khi ăn. Tức là ăn với chánh niệm hay áp dụng chánh niệm vào những tác động bao gồm trong sự ăn. Đó là điều mà thiền sinh đã làm trong lúc hành thiền.

Khi ăn chúng ta đã làm những tác động gì? Theo những lời chỉ dẫn ghi trong chú giải, trước tiên ta bưng bát cơm lên, rồi cầm muỗng, múc thức ăn vào trong bát, múc muỗng cơm đưa lên miệng, há miệng nuốt

thức ăn vào, nhai và nuốt xuống, thức ăn vào bụng rồi tiêu hóa, và sau đó được cơ thể hấp thụ. Chú giải nói những hoạt động hay những tác động đó chúng ta phải làm trong chánh niệm.

Khi nhìn vào thức ăn, hãy chánh niệm vào sự nhìn. Khi lấy thức ăn để vào bát, hãy chánh niệm ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm “lấy, lấy, lấy”.

Khi đưa thức ăn vào miệng hãy chánh niệm ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm “đưa, đưa, đưa”

Khi thực phẩm sẵn sàng nuốt xuống hãy chánh niệm ghi nhận, hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm “nuốt, nuốt, nuốt”.

Chúng ta chánh niệm như thế được lợi ích gì?

Ngoài việc đem lại kết quả về tinh thần, ăn có chánh niệm còn giúp chúng ta không ăn quá độ. Bởi vì khi ăn bạn ghi nhận từng tác động một thì bạn sẽ không muốn ăn quá mức cần thiết. Nhờ chánh niệm, dần dần khi ăn các bạn thấy đây là gánh nặng. Lúc bấy giờ bạn sẽ không có khuynh hướng ăn quá độ, nhờ đó bạn cải thiện được cơ thể mình và sức khỏe của mình.

Như vậy, ăn chánh niệm đem lại lợi ích cho ta. Khi ăn với chánh niệm bạn phải chú ý vào các tác động nhỏ nhất bao gồm trong sự ăn nhờ đó bạn đạt được sự tập trung tâm ý. Khi định tâm phát triển, bạn sẽ thấy được bản chất thật sự của những động tác trong sự ăn này. Vậy khi bạn thực hành lĩnh vực tỉnh giác, nghĩa là bạn chánh niệm trên sự ăn và tất cả các tác động bao gồm trong sự ăn. Khi lĩnh vực tỉnh giác chín muồi, có nghĩa là khi bạn đạt được định tâm cao. Bạn bắt đầu thấy một cách đúng đắn các tác động bao gồm trong sự ăn. Bạn bắt đầu thấy được chân tướng của sự vật.

Như vậy, bạn có được tỉnh giác thứ tư. Đó là không si mê tỉnh giác.

4. Không si mê tỉnh giác.

Không si mê có nghĩa là hiểu được, hiểu một cách rõ ràng, đúng đắn. Bạn thấy rằng trong sự ăn chỉ bao gồm những yếu tố tứ đại: đất, nước, lửa, và gió. Hầu hết chúng ta đều quen thuộc với bốn yếu tố này, nhưng ở đây chú giải thêm vào hai yếu tố nữa. Yếu tố thứ năm là hư không, yếu tố thứ sáu là thức tánh. Chú giải nói rằng sáu yếu tố trên đều bao gồm trong tác động của sự ăn. Thật ra, những tác động này không có gì cả mà chỉ là những yếu tố làm chức năng của chúng mà thôi. Khi bạn cầm bát lên, sự cầm này gây ra bởi yếu tố gió, và sự cầm này cũng gây ra bởi tâm hay hoạt động của tâm. Bạn có tâm muốn nắm lên, và do hoạt động của tâm muốn nắm lên, bạn mới nắm lên. Vậy ‘sự nắm lên’ được tạo ra bởi hoạt động của ‘tâm có ý muốn nắm lên’. Khi đã có ý muốn nắm lên thì sự muốn nắm lên này tạo nên yếu tố vật chất là gió trong cơ thể. Tác động này là tác động của yếu tố gió mà ta gọi là sự chuyển động.

Thật ra, đó chỉ là sự khuếch tán hay bành trướng của yếu tố gió mà chúng ta gọi là sự di chuyển. Khi chúng ta thực hiện một sự di chuyển thì trong mỗi một tác động đều luôn luôn có yếu tố gió bao gồm trong đó. Bạn nắm lên do lực của yếu tố gió. Bạn đưa thực phẩm lên miệng, bỏ thực phẩm vào miệng; những tác động đó đều là yếu tố gió. Do sự bành trướng hay khuếch tán của yếu tố gió, bạn đưa thực phẩm đến miệng, bỏ vào miệng. Khi bạn làm những tác động này, bạn có thể thấy: Chẳng có gì gọi là cái ngã trong khi ăn. Tất cả đều chỉ là yếu tố gió làm nhiều nhiệm vụ khác nhau.

Chính yếu tố gió đã lấy thức ăn, yếu tố gió đưa thức ăn lên miệng, yếu tố gió đã mở miệng v.v...

Những gì bao gồm trong tác động ăn không phải chỉ có yếu tố gió mà còn bao gồm những yếu tố khác như yếu tố đất. Yếu tố đất có bản chất nhận chịu những gì đặt lên nó. Khi bạn đưa thức ăn vào miệng, khi bạn mở miệng v.v... thì đều có yếu tố đất bao gồm trong đó. Sau khi thức ăn được nhai nhuyễn bởi hàm trên và hàm dưới, rồi được đưa đến bao tử thì cũng nhờ yếu tố gió. Khi thức ăn được đưa vào bao tử tiêu hóa thì sự tiêu hóa này tạo bởi yếu tố lửa. Yếu tố lửa nấu thức ăn và tiêu hóa chúng.

Sau đó, thức ăn đã được tiêu hóa chạy xuống ruột cũng được làm ra bởi yếu tố gió. Yếu tố nước làm cho thực phẩm ẩm ướt. Nếu yếu tố nước không làm nhiệm vụ của nó thì thực phẩm trở nên khô vì yếu tố lửa hiện diện. Để giữ cho thực phẩm không cứng, yếu tố nước có nhiệm vụ làm thực phẩm ẩm ướt. Trong tiến trình của sự ăn ta thấy có bốn yếu tố, bốn yếu tố này đã làm chức năng của chúng. Chúng làm nhiều chức năng khác nhau mà chúng ta gọi là ăn. Vì thế, trong tác động của sự ăn, chúng ta không thể thấy cái gì khác hơn là bốn yếu tố. Chúng ta không thấy có một người nào, một 'ngã' nào đang ăn, chỉ có những yếu tố đang thực hiện các chức năng thích ứng.

Trong sự ăn cũng còn bao gồm yếu tố hư không. Yếu tố hư không biểu hiện là một khoảng trống, một con đường, dẫn thực phẩm tiêu hóa vào phần dưới cơ thể. Không có ai cầm một cái cây đẩy thức ăn xuống, đó chỉ là yếu tố gió di chuyển thực phẩm đã được tiêu hóa xuống. Để cho thực phẩm chạy xuống thì yếu tố hư không làm chức năng như một con đường cho thực

phẩm đi xuống. Tất cả các tác động bao gồm trong sự ăn, ngay cả lúc đầu như kiểm thức ăn v.v... cũng cần phải có tâm, cần phải có yếu tố hoạt động của tâm cùng làm việc. Như vậy, trong mỗi tác động của sự ăn ta tìm thấy sáu yếu tố đã làm những nhiệm vụ tương ứng. Ngoài sáu yếu tố đó ra, chúng ta không còn tìm thấy cái gì khác.

Khi chúng ta thấy rằng không có cái gì gọi là con người hay một tự ngã đang ăn mà chỉ có sáu yếu tố đang cùng nhau làm nhiệm vụ thì chúng ta có thể nói rằng: chúng ta đã có sự hiểu biết đúng đắn về những tác động trong khi ăn. Sự hiểu biết đúng đắn này chỉ có được khi chúng ta áp dụng chánh niệm vào các tác động trong sự ăn. Khi chánh niệm đã được thiết lập, chúng ta sẽ có định tâm. Khi tâm an tịnh, ổn cố sẽ giúp cho thiền sinh thấy rõ chân tướng.

Khi nước có chất bẩn ta không thể nhìn xuyên suốt qua nó, nhưng khi chất bẩn đã được lắng xuống, nước trở nên trong, chúng ta có thể thấy xuyên suốt qua nó. Cũng vậy, khi có ô nhiễm trong tâm chúng ta không thể thấy sự vật một cách rõ ràng, nhưng khi các chướng ngại trong tâm đã được chế ngự, đã lắng xuống chúng ta bắt đầu thấy sự vật một cách rõ ràng. Khi các chướng ngại đã được bình ổn, lắng xuống, chúng ta đạt được một số định tâm. Khi có định tâm, chúng ta sẽ thấy rõ bản chất thật sự của sự vật. Và khi chúng ta thấy rõ sự vật chỉ là sáu yếu tố làm những chức năng khác nhau vào lúc xảy ra tác động ăn mà không có một tác nhân hay một người nào cả thì chúng ta sẽ có được sự hiểu biết đúng đắn về các tác động của sự ăn.

Sự hiểu biết đạt được xuyên qua sự thực hành, không phải do đọc sách hay do ai nói. Bởi vì chính chúng ta phải thực hành mới thấy được nên chính chúng ta phải cố gắng, không ai có thể cố gắng thay cho chúng ta, không thể nào có chuyện một người thiện mà một người khác được lợi ích. Như vậy, chúng ta phải tự mình giúp cho chính mình. Chúng ta phải hành thiện, phải áp dụng chánh niệm trong tất cả mọi sự việc mà chúng ta đang làm. Chúng ta áp dụng ý thức sáng suốt vào trong tất cả mọi tác động. Đó là lý do tại sao khi hành Thiền Minh Sát chúng ta phải luôn luôn chánh niệm, phải luôn luôn chú tâm vào tất cả những đối tượng nổi bật trong giây phút hiện tại, nhất là trong lúc ăn chánh niệm. Ăn rất quan trọng, vì trong lúc ăn tất cả mọi hoạt động đều nổi bật, bởi thế nên chúng ta phải chánh niệm trong lúc ăn.

Nhưng đây là điều khó khăn đối với những người không có kinh nghiệm áp dụng chánh niệm vào các tác động trong lúc ăn. Những người không có kinh nghiệm chú tâm vào những tác động trong lúc ăn thì có thể cảm thấy chán nản trong khi chú tâm vào các tác động này. Nhưng muốn thấy rõ bản chất thật sự của các tác động trong lúc ăn, chúng ta phải quán sát kỹ càng, chúng ta phải quán sát một cách chánh niệm với ý thức sáng suốt, bởi vì có chánh niệm kháng khí vào đề mục chúng ta mới đạt được sự định tâm. Nhờ có sự định tâm, chúng ta mới đạt được sự hiểu biết đúng đắn về tiến trình của sự ăn. Tiến trình này chẳng có gì khác hơn là sáu yếu tố cùng tham dự trong tiến trình ăn. Sự hiểu biết như thế giúp chúng ta tránh được tham ái, dính mắc vào sự ăn hay vào thức ăn.

Khi tránh được tham ái, dính mắc vào thức ăn là chúng ta loại trừ phiền não trên từng sát na một. Sát na loại trừ phiền não này sẽ dẫn đến tạm thời loại trừ phiền não. Tạm thời loại trừ phiền não cuối cùng sẽ dẫn đến loại trừ phiền não hoàn toàn khi chúng ta đạt đạo quả giải thoát. Để đạt được giải thoát giác ngộ, chúng ta cần thấy rõ bản chất thật sự của sự vật. Chúng ta cần phải loại trừ tham ái đối với vật chất và tâm. Để loại trừ tham ái đối với tất cả hiện tượng có điều kiện vật chất và tâm, chúng ta cần thấy rõ bản chất thật sự của chúng.

Để thấy rõ bản chất thật sự chúng ta cần phải quán sát, cần phải áp dụng chánh niệm và tỉnh giác (ý thức sáng suốt) vào sự ăn. Ăn là một phần của cuộc sống chúng ta. Chỉ cần áp dụng chánh niệm vào việc ăn chúng ta có thể xuyên thấu sâu xa vào bản chất của sự ăn. Chúng ta sẽ hiểu rõ rằng chẳng có gì có thể gọi là một con người hay tự ngã đang ăn mà chỉ là những yếu tố đang làm công việc của chúng. Chúng ta đạt được sự hiểu biết đúng đắn nhờ quán sát trực tiếp các tác động bao gồm trong sự ăn.

Bây giờ tôi sẽ đọc cho các bạn nghe những điều giải thích trong chú giải.

“Bên trong chẳng có cái ngã đang ăn. Sự thu nhận thức ăn xảy ra xuyên qua sự bành trướng của yếu tố gió, và yếu tố gió này là kết quả của tâm tác động. Hoạt động của tâm tạo ra yếu tố gió, và do sự bành trướng của yếu tố gió khiến cái tay đặt vào trong bát”.

Khi bạn đặt tay vào trong bát là bạn có ý muốn ăn (nhiều xứ Á Châu người ta thường ăn bằng tay). Bạn đưa tay vào bát lấy cơm, vo thành viên tròn, đưa lên miệng, bỏ vào miệng.

"Qua sự bành trướng của yếu tố gió, yếu tố gió này có nguyên nhân là hoạt động của tâm, khiến cho cái tay đặt vào trong bát lấy cơm, vo thành viên tròn, đưa lên miệng, và miệng mở ra." Không ai mở miệng cho mình cả. Do tâm khởi sinh ý muốn khiến yếu tố gió đặt tay vào bát lấy cơm, vo tròn, đưa đến miệng, miệng mở ra, và bỏ cơm vào miệng. Hàm trên đứng yên giống phần dưới của cối xay bột, hàm dưới xoay quanh giống như phần trên của cối xay tác động bởi tay quay. Như vậy, thức ăn đã được trộn với nước miếng, được trộn bởi cái lưỡi. Trong tác động của sự ăn, không có ai tham dự vào. Tất cả do hoạt động của yếu tố gió. Yếu tố lửa tiêu hóa thức ăn, không ai nấu nó. Sau khi thức ăn được tiêu hóa, nó biến thành chất thải, không ai dùng cây để vớt nó ra ngoài mà do yếu tố gió tống nó ra ngoài.

Tóm lại: *"Yếu tố gió đưa thực phẩm vào miệng, yếu tố gió trộn lẫn, nghiền nát, thấm nước, yếu tố gió đẩy nó xuống bụng, tiêu hóa và tống khứ ra ngoài. Yếu tố đất giúp đỡ cho yếu tố gió trong các công tác trên. Yếu tố nước, thấm ướt thực phẩm, giữ nó ở tình trạng ướt. Yếu tố lửa tiêu hóa thức ăn và đưa nó vào bên trong cơ thể. Yếu tố hư không tạo con đường đi để thực phẩm đi vào, yếu tố gió trộn lẫn, và tống khứ ra ngoài. Yếu tố tâm tùy theo sự thích hợp tương ứng tham dự vào mọi nơi".* (Theo bài pháp về Thực Phẩm của Người Ăn Cư).

12. NHỮNG TẦNG MỨC THANH TỊNH ĐẦU TIÊN TRONG THIỀN MINH SÁT

Hôm nay tôi sẽ nói cho các bạn nghe về những tầng mức đầu tiên của sự thanh tịnh trong việc hành Thiền Minh Sát. Thật ra, đối với Thiền Minh Sát, có bảy tầng mức của thanh tịnh được mô tả. Tầng mức đầu tiên và thứ hai thực ra không phải là tầng mức Thiền Minh Sát, nhưng hai tầng này là căn bản của Thiền Minh Sát. Cho nên người ta cũng tính luôn hai tầng này trong bảy tầng mức thanh tịnh của Thiền Minh Sát.

Tầng mức đầu tiên của sự thanh tịnh là giới tịnh hay giới luật trong sạch. Giới luật trong sạch là điều rất quan trọng đối với người hành Thiền Minh Sát bởi vì không có giới tịnh thì không hy vọng đạt sự định tâm. Giới tịnh có nghĩa là giữ giới trong sạch:

1. Không sát sinh,
2. Không trộm cắp, không lấy của không cho,
3. Không tà dâm,
4. Không nói dối,
5. Không uống rượu.

Những giới này mặc dầu được Đức Phật dạy nhưng không phải dành riêng cho Phật giáo, bởi vì những giới này có trước khi Đức Phật ra đời và đã được nhiều người nói đến trong những câu chuyện tiền thân về giữ giới. Không những giữ ngũ giới người ta còn giữ tám giới, mười giới nữa.

Nhưng đối với người tại gia cư sĩ, năm giới là đủ, có nghĩa là giữ năm giới là vừa đủ để đạt đến giới tịnh. Như vậy, nếu giữ năm giới thì được xem là thanh tịnh giới. Nhưng trong một khóa thiền dài ngày, thiền sinh nên giữ tám giới. Bởi vì giữ tám giới tốt hơn là giữ

năm giới. Nhờ giữ tám giới thiền sinh có nhiều thì giờ hơn để hành thiền đồng thời cũng giảm thiểu hay không để cho tâm bất thiện khởi sinh. Bởi vậy, chúng tôi khuyến khích thiền sinh giữ tám giới trong suốt thời gian hành thiền. Đối với người hành thiền điều quan trọng trước tiên là phải giữ giới trong sạch. Câu hỏi đặt ra ở đây là:

“Thiền sinh phải đạt được thanh tịnh giới bao lâu mới hành Thiền Minh Sát?”.

Khi đọc những câu chuyện trong sách Phật, chúng ta đi đến kết luận rằng: Đối với thiền sinh thì không cần thiết phải thanh tịnh giới một thời gian lâu trước khi hành thiền. Lấy trường hợp của tên cướp nổi tiếng Aguli-māla, ông không những là một tên cướp, ông còn là kẻ sát nhân, ông giết chết rất nhiều người. Nhưng một ngày nọ Đức Phật đến với ông và thuần hóa ông. Đầu tiên ông trở thành một Nhà Sư, sau đó ông hành Thiền Minh Sát và giác ngộ đạo quả. Đối với trường hợp của ông thì giới luật của ông không trong sạch được bao lâu trước khi ông hành Thiền Minh Sát. Ông ta ở trong rừng giết người và thu thập những ngón tay.

Nhưng sau khi gặp Đức Phật, ông ta đã bỏ hết tất cả những hành động ấy, ông trở thành Nhà Sư rồi giác ngộ đạo quả. Như vậy, đối với người hành thiền không cần bắt buộc phải giữ giới hạnh trong sạch một thời gian lâu trước khi hành thiền. Nhưng giữ giới luật luôn luôn trong sạch là một điều tốt đẹp. Tôi không bao giờ khuyên hay khuyến khích các bạn không giữ giới luật, và đợi đến trước khi hành thiền rồi mới giữ giới, nhưng tôi muốn nói với các bạn rằng:

“Giữ giới luật trong sạch có nghĩa giữ những thói quen tốt đẹp trước khi bạn hành thiền. Khi bạn giữ giới luật trong sạch thì bạn sẽ không bị cảm giác hối hận hay ân hận, không bị đau khổ vì hối hận, luyến tiếc. Tâm của các bạn sẽ an tịnh, dễ dàng đạt sự định tâm. Giới thanh tịnh là điều quan trọng nên bạn phải xin giới và giữ giới vào lúc bắt đầu khóa thiền”.

Xin giới và giữ giới giúp bạn chấp nhận một cách chắc chắn rằng giới luật của bạn trong sạch. Và bạn sẽ không có lo lắng về việc không biết giới luật mình có trong sạch hay không. Nhờ thế, bạn có thể an tâm hành thiền một cách tốt đẹp. Thanh tịnh đầu tiên mà thiền sinh phải có là “giới thanh tịnh”. Giới thanh tịnh chưa phải là hành thiền. Đó chỉ là xin giới và giữ giới thôi. Nhưng đó là căn bản vững chắc cho việc hành thiền. Bởi thế giới nằm trong bảy giai đoạn của sự thanh tịnh trong việc hành Thiền Minh Sát.

Thanh tịnh thứ hai là tâm tịnh. Tâm tịnh được giải thích là đạt cận định và đạt các tầng thiền định. Nếu đạt được cận định hay các tầng thiền định thì bạn phải thực hành thiền định (samatha). Có hai loại thiền được dạy trong Phật giáo: Thiền Định (samatha) và Thiền Minh Sát (Vipassanā). Bạn chỉ có thể đạt được cận định hay các tầng thiền khi bạn thực hành Thiền Định. Có bốn mươi đề mục để hành Thiền Định, chỉ có ba mươi đề mục có thể đạt được các tầng thiền, nhưng tất cả bốn mươi đề mục đều có thể đạt được cận định. Cận định là mức định tâm đạt được trước khi vào các tầng thiền. Không có cận định thì sẽ không đạt được các tầng thiền. Muốn đạt được hai loại định tâm này chúng ta phải hành một trong bốn mươi đề mục Thiền Định.

Được gọi là cận định vì nó gần các tầng định hay bên cạnh tầng thiền định. Theo nghĩa này thì muốn đạt được tâm tịnh phải hành Thiền Định (samatha). Về sau khi đã đạt được cận định hay các tầng định (Jhāna) thiền sinh sẽ chuyển qua Thiền Minh Sát. Khi chuyển qua Thiền Minh Sát, thiền sinh có thể lấy cận định hay các tầng thiền làm đối tượng cho việc hành thiền. Nói một cách khác thiền sinh có thể thực hành Thiền Minh Sát trên cận định hay trên các tầng thiền. Thiền sinh cố gắng quán sát để thấy thấy cận định và các tầng thiền định là vô thường, khổ, và vô ngã. Có nghĩa là thiền sinh chú tâm vào sự chuyển biến hay sự thay đổi của cận định hay các tầng thiền để thấy chúng là vô thường, khổ, và vô ngã. Đó là cách thức hành Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Định trước rồi chuyển qua hành Thiền Minh Sát sau.

Những thiền sinh như vậy tiếng Pāli gọi là samathayānika (định thừa) có nghĩa là lấy thiền định (thiền vắng lặng) làm xe. Chúng ta có thể gọi những người hành thiền như vậy là "những lữ khách của thiền định". Có những người dùng xe lửa của thiền định để đạt được cận định hay các tầng thiền, rồi sau đó chuyển sang xe lửa minh sát để đi đến đích Niết Bàn. Khi gọi một người là samatha-yānikha (định thừa hay người đi xe định), điều này không có nghĩa là người đó chỉ hành thiền định thôi mà giác ngộ Niết Bàn. Bởi vì không thể đạt được Niết Bàn giải thoát mà không hành Thiền Minh Sát.

Như vậy, Samathayānika là người hành thiền Samatha trước, và khi đạt được cận định hay các tầng thiền định thì sẽ chuyển qua hành Thiền Minh Sát bằng hai cách. Một là chú tâm vào đặc tính vô thường, khổ,

và vô ngã của cận định và các tầng thiền; và một cách khác là ra khỏi cận định hay các tầng thiền rồi tiếp tục giữ tâm thanh tịnh này chuyển qua hành Thiền Minh Sát.

Đối với chúng ta ở đây thì sao?

Chúng ta không hành Thiền Định, nên chúng ta không đạt cận định cũng như các tầng thiền. Bởi vì cận định và các tầng thiền được mô tả là tâm tịnh. Vậy thì làm sao những người hành Thiền Minh Sát đạt được tâm tịnh khi không có cận định hay các tầng thiền. Có thể chúng ta bỏ qua hai tầng mức này lên tầng mức thứ ba là kiến tịnh không?

Không thể được. Bởi vì những tầng thiền này phải đạt được từng cái một theo thứ tự. Như vậy, chúng ta, những người chỉ hành Thiền Minh Sát đã bỏ qua hai giai đoạn này hay sao? Thật ra chúng ta không bỏ qua hai giai đoạn “giới tịnh và tâm tịnh”. Tâm tịnh thật sự có nghĩa là sự thanh tịnh của định tâm. Người chỉ thuần hành Thiền Minh Sát cũng cần có định tâm, bởi vì không có định tâm thì chúng ta không thể xuyên thấu vào bản chất của sự vật. Đức Phật dạy:

“Này các Tỳ Khưu, hãy thực hành hay phát triển định, khi tâm đã được phát triển thì các thầy thấy được thực tướng của sự vật. Muốn thấy rõ thực tướng của sự vật là vô thường, khổ, vô ngã v.v... chúng ta cần có một số tâm định”.

Trong khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta không có cận định và định trong các tầng thiền, nhưng trong khi hành Thiền Minh Sát chúng ta có một sự định tâm khác đó là sát na định. Người chỉ hành Thiền Minh Sát thì thay thế cho cận định và các tầng thiền bằng sát na định. Như vậy đối với thiền sinh chỉ hành Thiền Minh

Sát thôi thì sát na định được gọi là tâm tịnh. Khi thiền sinh đạt được sát na định thì thiền sinh đã hoàn thành được tầng mức thanh tịnh thứ hai là “Tâm tịnh”.

Khi nào thiền sinh đạt được sát na định?

Lúc khởi đầu, thiền sinh hành Thiền Minh Sát cố gắng chánh niệm trên đối tượng, chánh niệm trên hơi thở, hay trên chuyển động của bụng và chú tâm chánh niệm trên đề mục nổi bật trong hiện tại. Nhưng mặc dầu cố gắng nhưng tâm của thiền sinh vẫn chạy lang thang đây đó. Đó là chuyện thường xảy ra đối với tất cả thiền sinh. Tâm chạy ra khỏi đề mục nhưng với sự kiên trì, nỗ lực không thối chuyển, chú tâm vào đề mục hiện tại. Khi mà chánh niệm của thiền sinh được phát triển mạnh mẽ và tích cực thì tâm thiền sinh bắt đầu ổn định trú vững chắc trên đề mục. Dần dần tâm lang bạt ngày càng ít đi cho đến lúc nó hoàn toàn ở trên đối tượng, hiếm khi chạy lung tung ra ngoài.

Khi thiền sinh đạt đến tình trạng này, đạt đến loại tâm định này thì đã hoàn thành bước thanh tịnh thứ hai. Chúng ta gọi đây là sát na định, sát na định tương đương với cận định. Khi thiền sinh thực hành thiền vắng lặng đạt được cận định thì tâm thiền sinh sẽ định trên đề mục mà không vọng tâm. Lúc bấy giờ những chương ngại của tâm được chế ngự, mặc dầu phiền não chưa được loại trừ nhưng chìm lắng xuống và không còn nổi trên bề mặt nữa. Vào lúc bấy giờ định tâm rất tốt đẹp, tâm thiền sinh luôn luôn ở trên đề mục. Cũng vậy, trong khi hành Thiền Minh Sát khi thiền sinh đạt được sát na định, tâm thiền sinh luôn luôn ở trên đề mục minh sát. Mỗi sát na định tâm được theo sau bởi những sát na định tâm khác, rồi một sát na định tâm khác lại nối tiếp theo, cứ như thế diễn tiến, không có

khoảng hở giữa các sát na định tâm và luồng tâm định không bị ngắt đoạn. Sự khác biệt giữa cận định và sát na định, cận định là tâm trụ trên đề mục duy nhất, trên đề mục chọn sẵn, còn sát na định thì tâm có thể ở trên nhiều đề mục a,b,c...khác nhau trong từng sát na một. Như vậy, đề mục tuy khác nhau nhưng định tâm luôn luôn ở đó, định tâm luôn luôn ở trên đề mục. Mặc dầu, đối tượng có thể khác nhau từ sát na này đến sát na khác, nhưng chánh niệm và định tâm luôn luôn có mặt, không bị gián đoạn bởi sự đứt quãng bởi tâm lang bạt ra ngoài. Như vậy, sát na định có cường lực như cận định. Vào lúc bấy giờ những chướng ngại về tâm như sân hận, tham ái, đã dục vọng buồn ngủ, bất an hối hận cùng hoài nghi đều được chế ngự.

Khi thiền sinh đạt được sát na định, tâm thiền sinh trở nên đứng yên, an tịnh, tĩnh lặng, không lay động. Thiền sinh bắt đầu thấy sự vật một cách rõ ràng. Lúc đầu mới hành thiền bạn nghĩ rằng, mình đã thấy sự vật một cách rõ ràng. Khi đó bạn thấy hơi thở vào ra và thấy rõ sự chuyển động của bụng phồng xẹp. Khi đạt được sát na định thì bạn lại thấy sự vật càng ngày càng rõ ràng hơn. Đề mục xuất hiện trước bạn cũng càng ngày càng rõ ràng hơn. Và bất kỳ đối tượng nào mà bạn đặt tâm đến, bạn thấy chúng một cách rõ ràng trong tâm. Rõ ràng có nghĩa là không lẫn lộn với những đối tượng khác. Vào giai đoạn đầu, đôi lúc thân tâm bị trộn lẫn nhau, bạn không thấy rõ ràng vật chất và tâm riêng biệt, và chúng xuất hiện trong tâm bạn trộn lẫn nhau. Nhưng với sự tiến bộ về định tâm, bạn bắt đầu thấy thân và tâm một cách rõ ràng, bạn thấy thân tâm xuất hiện như một cặp, và tan biến như một cặp. Khi bạn thấy vật chất và tâm một cách rõ ràng thì bạn thấy vật chất và tâm như hai cái gì khác biệt chứ không

nhập một. Đôi lúc thiền sinh trình pháp cho biết: trước đây thiền sinh thấy rằng mình chỉ là một người, bây giờ thiền sinh thấy rõ là hai, ba người. Đó là thiền sinh thấy được vật chất và tâm một cách rõ ràng. Thiền sinh thấy rõ vật chất được ghi nhận và tâm ghi nhận vật chất đó, rồi tâm lại ý thức sự ghi nhận của tâm. Như vậy chúng ta có ba sự vật cùng diễn tiến, cùng xảy ra.

Khi bạn thấy điều này, bạn thấy vật chất và tâm riêng biệt. Khi thiền sinh đạt được tuệ giác đầu tiên của Thiền Minh Sát, thiền sinh loại trừ ý niệm sai lầm về một con người hay một cá nhân, một tự ngã. Những gì mà thiền sinh thấy được chỉ là vật chất và tâm sinh và diệt hay đến và đi từng cặp một. Từng sát na thiền sinh không thấy gì ngoài vật chất và tâm, khi thiền sinh chỉ thấy vật chất và tâm trong từng sát na, thiền sinh mất ý niệm sai lầm rằng có một con người, một cá nhân, một thực thể vĩnh cửu. Như vậy, thiền sinh có khả năng loại trừ tà kiến, cá nhân, về chính mình. Đó là tầng mức thanh tịnh thứ ba đạt được bởi hành Thiền Minh Sát. Thực ra tầng thiền thứ ba này mới bắt đầu nằm trong lĩnh vực của Thiền Minh Sát. Nói một cách chính xác thì tầng thiền này cũng chưa phải là tầng Thiền Minh Sát.

Tại sao vậy? Để hiểu vấn đề này, chúng ta cần phải hiểu rõ nghĩa của chữ Vipassanā. Vipassanā có nghĩa là thấy bằng nhiều cách. Thấy bằng nhiều cách có nghĩa là thấy vật chất và tâm là vô thường, khổ, vô ngã. Sự hiểu biết hay tuệ giác này chỉ có thể có được sau khi đạt được tầng mức cao hơn. Sau khi thấy rõ chỉ có vật chất và tâm thiền sinh sẽ tiến đến mức cao hơn. Ở tầng mức này thiền sinh sẽ thấy sự vật có liên hệ nhân quả với nhau. Và sau khi thấy mọi sự vật bị

điều kiện hóa, tiếp theo thiền sinh sẽ thấy sự vật sinh diệt một cách rõ ràng. Lúc đó, thiền sinh sẽ xác tín được rằng sự vật là vô thường. Khi thấy sự vật là vô thường, thiền sinh cũng thấy được bản chất đau khổ và bất toại nguyện. Khi thiền sinh thấy được bản chất đau khổ hay bất toại nguyện thiền sinh cũng thấy bản chất vô ngã hay không có cốt lõi của sự vật.

Thật ra minh sát chỉ bắt đầu khi thiền sinh thấy rõ vật chất và tâm là vô thường, khổ, vô ngã. Trước đó có hai tầng mức là thấy rõ danh sắc và liên hệ nhân quả, hai tầng mức này là hai loại tuệ giác, hai tuệ giác này cũng được gọi là tuệ minh sát bởi vì chúng tiến hành đến Thiền Minh Sát. Mặc dầu một cách đúng đắn tuệ này không phải là minh sát nhưng tuệ này đã “tiến hành đến minh sát”. Cho nên, chúng cũng bao gồm trong “tuệ minh sát”. Nhưng trước khi đạt được tầng mức này, các bạn phải hành Thiền Minh Sát một cách thật nghiêm túc và thành khẩn. Đó là tuệ giác căn bản của Thiền Minh Sát. Trước khi đạt được sát na định, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát chứ không phải là thiền định. Như vậy, khi đã đạt được sát na định, thiền sinh phải tiếp tục tiến hành việc hành thiền cho đến khi đạt mục tiêu giải thoát.

Trên đây là ba giai đoạn thanh tịnh đầu tiên mà một thiền sinh cần phải kinh nghiệm qua. Tầng mức đầu tiên là giới tịnh, thật ra đó không phải là thiền. Tầng mức thứ hai là tâm tịnh có nghĩa là đạt được định tâm hoặc cận định hay các tầng thiền định hoặc sát na định. Tiếp theo đó thiền sinh đạt đến tầng mức phân biệt vật chất và tâm một cách rõ ràng. Khi thiền sinh phân biệt rõ vật chất và tâm, khi thiền sinh thấy rằng chỉ có vật chất và tâm sinh và diệt trong từng sát na thì

thiền sinh có thể loại bỏ được ý niệm sai lầm về một cá nhân, hay tà kiến về một con người, một linh hồn vĩnh hằng. Đó là ba tầng mức đầu tiên trong Thiền Minh Sát. Tôi muốn các bạn chỉ nhớ ba tầng mức:

1. Giới tịnh
2. Tâm tịnh
3. Kiến tịnh

13. BẦY KHO BẦU TINH THẦN

Yếu tố đầu tiên của Bát Chánh Đạo là chánh kiến, chánh kiến này được gọi là *paññā* (trí tuệ), nhờ có trí tuệ này mà vị Tu Đà Hoàn loại trừ hoàn toàn ba thăng thức (phiền não) đồng thời loại trừ một số năng lực của phiền não khác. Như vậy, sự hiểu biết hay kiến thức mà vị Tu Đà Hoàn có được xem như là kho báu. Tôi nghĩ rằng trí tuệ hay sự hiểu biết này mới thực sự đúng là kho tàng quý báu, và đó là chân trí tuệ bởi vì không ai có thể lấy cắp trí tuệ hay sự hiểu biết này. Đây là của cải riêng của cá nhân, không phải ai cũng có được. Đây là tài sản thật sự, tài sản quý báu nhất bởi vì nó có thể loại trừ phiền não, có nghĩa là loại trừ đau khổ. Tôi nghĩ rằng nếu bạn có được một phần nào tài sản này bạn sẽ nói là: "Tôi không nghèo. Tôi không có tiền, nhưng tôi không nghèo bởi vì tôi làm chủ những kho tàng cao quý." Đây là câu trả lời mà một người bị bệnh cùi đã nói với vị trời Đế Thích lúc Đức Phật còn hiện tiền.

Người bị bệnh cùi này tên là *Suppabuddha*. Ông ta rất nghèo, phải đi ăn xin và bị đau khổ vì bệnh cùi. Ông không có nhà cửa, không nơi trú ngụ. Ban đêm bệnh cùi hành hạ nên ông bị đau đớn, khổ sở vô cùng. Ông không thể ngủ, ông khóc rên to tiếng làm người khác đang ngủ phải thức dậy, hay không ngủ được. Bởi thế, ông được gọi là *Suppabuddha*, có nghĩa là luôn luôn tỉnh thức, còn có nghĩa là luôn luôn làm người khác thức giấc.

Ngày nọ, Đức Phật đến khát thực tại thành phố ông cư ngụ, sau khi đã độ ngụ xong, Ngài đi đến một chỗ để nghỉ ngơi. Lúc bấy giờ một số Chư Tăng cùng cư sĩ tụ họp lại nghe Đức Phật thuyết pháp. Thấy có đông người tụ tập, *Suppabuddha* nghĩ rằng: "Kìa có một số đông người đang tụ tập, có thể người ta đang phát thực

phẩm cho người nghèo, vậy ta hãy đến đó xin thức ăn.” Nhưng khi đến gần, ông thấy chẳng có phát thực phẩm mà chỉ có đám đông đang ngồi yên lặng chăm chỉ nghe Đức Phật thuyết pháp. Thấy vậy, ông suy nghĩ: “Chỗ này chẳng có phát thức ăn gì cả, nhưng ẩn sĩ Gotama đang thuyết pháp. Đây là cơ hội tốt đẹp, vậy ta hãy để tâm nghe Đức Phật thuyết giảng.” Thế là Suppabuddha kính cẩn ngồi xuống một nơi bên ngoài đám đông để lắng nghe Giáo Pháp. Đức Phật thấy ông nên ban một thời pháp đặc biệt thích hợp với ông ta.

Thông thường khi Phật thuyết pháp, Ngài thường nhìn vào tâm các người đang nghe pháp. Ngài quán sát và thấy khả năng của từng người. Khi Ngài thấy người có đủ khả năng hiểu biết những lời dạy của Ngài, người có đủ điều kiện để giác ngộ đạo quả, Ngài hướng tâm trực tiếp đến người đó giống như chỉ thuyết pháp cho riêng người đó thôi. Khi nhìn tâm tính chúng như vậy, Đức Phật hiểu được tâm *Suppabuddha*. Ngài thấy trí tuệ *Suppabuddha* chín muồi vì đã tích tụ nhiều Pāramī trong các kiếp quá khứ, sẵn sàng để giác ngộ nên Đức Phật hướng tâm đến ông ta. Đức Phật thuyết pháp theo tuần tự, chuẩn bị cho tâm người nghe tiến triển từ thấp đến cao. Đầu tiên, Ngài dạy về bố thí: thế nào là bố thí, lợi ích của bố thí. Tiếp theo, Ngài dạy về trì giới, những lợi ích và thành quả của sự giữ gìn giới hạnh tốt đẹp. Rồi Ngài dạy về các cõi trời, là nơi tái sinh của những người bố thí và thực hành giới luật tốt đẹp.

Sau khi cho thấy lạc thú ở cõi trời, Đức Phật nói đến những khiếm khuyết về ngũ dục, những tai hại của dục lạc, và sự thoát ly khỏi thế gian. Khi thấy tâm của Suppabuddha đã an tịnh tĩnh lặng, trong sáng, sẵn sàng tiếp nhận, Đức Phật giảng giải những pháp đặc biệt của

chư Phật, có nghĩa là Đức Phật dạy cho ông ta về Tứ Diệu Đế: khổ, nguyên nhân khổ, sự diệt khổ, và con đường đi đến nơi chấm dứt khổ. Vào cuối bài pháp, Suppabuddha đặc pháp nhãn, nghĩa là có sự hiểu biết hay chứng ngộ Giáo Pháp hay đặc quả Tu Đà Hoàn. Suppabuddha rất hoan hỉ và hạnh phúc, muốn đến gặp Đức Phật để nói cho Ngài biết những thành quả mà mình đã đạt được, nhưng vì bị bệnh cùi nên ông ngại phải đi ngang qua đám quần chúng. Ông không muốn người ta ghê sợ và khó chịu khi nhìn thấy ông, nên ông quyết định đợi cho đến lúc những người nghe pháp đã về hết mới đi gặp Đức Phật. Trên đường đi đến gặp Phật, Suppa-buddha gặp vua trời Sakka. Vua trời Sakka đến gần Suppabuddha và nói:

“Ông chỉ cần nói rằng: Phật không phải là Phật, Pháp không phải là pháp, Tăng không phải là Tăng. Tôi chẳng liên hệ gì đến Phật Pháp Tăng cả thì ta sẽ ban cho ông vô số của cải.”

Suppabuddha nghe vậy bèn hỏi:

“Ông là ai ?”

Trời Đế Thích trả lời:

“Ta là chúa cõi Trời”.

“Ông là Trời Đế Thích mà sao thiếu trí quá vậy, ông đúng là kẻ xấu, ông không xứng đáng để nói chuyện với tôi. Mặc dầu tôi nghèo tiền của, nhưng tôi rất giàu vì tôi là chủ bảy thánh sản. Và người có bảy kho báu tinh thần, Đức Phật không xem họ là người nghèo đâu”.

Rồi ông ta tiếp tục tiến bước.

Trời Đế Thích đến gặp Đức Phật trước ông ta và bạch rằng:

“Tôi có thuyết phục Suppabuddha từ chối Phật, nhưng tôi đã thất bại”.

Đức Phật dạy rằng:

“Dầu cả hàng trăm, hàng ngàn người như trời Đế Thích cũng không thể thuyết phục Suppabuddha bằng cách nói rằng: Phật không phải là Phật, Pháp không phải là Pháp, Tăng không phải là Tăng, bởi vì ông đã có đức tin thật vững chắc vào Giáo Pháp của Đức Phật hay vào Tam Bảo”.

Sau đó, Suppabuddha đến gặp Đức Phật và bạch với Ngài là ông rất hoan hỉ với Giáo Pháp. Giáo Pháp đã mở mắt cho ông ta, Giáo Pháp như người hiền bày ra những gì bị giấu kín, như đốt sáng ngọn đèn trong đêm tối để những người có mắt có thể thấy được. Và Suppabuddha tuyên bố mình là học trò của Đức Phật. Ông nói: "Hãy nhận con là người thiện nam đã qui y Tam Bảo dầu phải nguy hại đến tánh mạng mình." Nói xong ông ra đi.

Đi được một đoạn đường, Suppabuddha bị một con bò cái, đang dẫn con đi, húc chết. Nghe tin Suppabuddha chết, Chư Tăng họp ở giảng đường bạch hỏi Đức Phật rằng tại sao một người rất hoan hỉ với Ngài và Giáo Pháp do Ngài giảng dạy lại bị húc chết, ông ta sẽ sinh về đâu và cuộc sống tương lai của ông sẽ như thế nào.

Đức Phật dạy:

"Này các thầy Tỳ Khưu, Suppabuddha đã dứt bỏ ba thằng thúc là thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ (có nghĩa là đã đắc Tu Đà Hoàn) nên không thể bị rơi vào bốn ác đạo nữa. Chắc chắn ông ta sẽ giác ngộ đạo quả cao hơn."

Vị Tu Đà Hoàn đã dứt bỏ ba thằng thúc đó là:

- Thân kiến (có ý nghĩ sai lầm về con người. Không biết rằng tôi, ta đây chẳng qua chỉ là một khối vật chất và tâm),

- Hoài nghi (lưỡng lự phân vân, nghi ngờ Phật pháp Tăng, nghi ngờ pháp hành, nghi ngờ thiền Sư, nghi ngờ khả năng giác ngộ của chính mình),

- Giới cấm thủ (thực hành những phương pháp sai lầm và nghĩ lầm rằng đó là con đường đưa đến giác ngộ.)

Khi Đức Phật nói như vậy thì một vị Sư hỏi:

“Bạch Ngài tại sao một người có khả năng để giác ngộ đạo quả mà lại nghèo nàn và bị cùi”.

Đức Phật nhắc lại tiền thân của *Suppabuddha*.

Trong quá khứ đã lâu lắm rồi *Suppabuddha* là một người giàu có trong thành phố Rājagaha. Ngày nọ, nhìn thấy Đức Phật độc giác (*Paccekabuddha*) đang đi khát thực trong thành phố, ông nói: *“Ai như người cùi”*.

Chúng ta biết, Đức Phật độc giác không phải là người cùi. Đức Phật độc giác với y bát và tóc cạo sạch sẽ mà ông ta nhìn Ngài như một người cùi, ông ta nói:

“Người cùi nào đang đi quanh thành phố”.

Ông ta nhỏ nước miếng tỏ vẻ khinh miệt vị Phật Độc Giác. Do kết quả của nghiệp bất thiện, ông ta bị tái sinh trong địa ngục nhiều nhiều năm, và do nghiệp bất thiện còn sót lại, kiếp này ông tái sinh thành một người cùi. Ông sinh ra làm người không phải do các nghiệp ác đã tạo, mà nhờ những nghiệp thiện khác ông đã làm trong quá khứ. Ông trở thành người cùi cũng do nghiệp bất thiện đã làm trong quá khứ. Đức Phật đã nhắc nhủ các vị Tỳ Khưu, đừng làm việc ác nào để khỏi rơi vào cảnh khổ đau như vậy.

Trong câu chuyện này *Suppabuddha* đã nói là ông có bảy thánh sản hay bảy gia tài tinh thần. Chúng ta hãy tìm hiểu bảy thánh sản này:

1. Đức tin (Saddhā):

Có đức tin vào Phật hay đáng giác ngộ có nghĩa là tin rằng Phật là người thật sự giác ngộ, Ngài là bậc chánh biến tri. Ngài hiểu biết những gì cần hiểu biết trên thế gian này, không cần thầy dạy dỗ. Đức Phật là người có trí tuệ và giới đức trọn vẹn v.v... Nghĩa là Đức Phật có đầy đủ chín đức tính: Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Những người hiểu biết tin tưởng vào Đức Phật như vậy là người có đủ đức tin hay có sự tín căn vào Đức Phật và sự giác ngộ của Ngài. Do có đức tin vào Đức Phật nên người này có đức tin vào “Pháp” và “Tăng”, và vào “Pháp Hành.”

2. Giới Đức (Sīla):

Có giới đức trong sạch, người giữ giới trong sạch, giữ tròn ngũ giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu, và các chất say. Khi giữ được những giới này thì được gọi là có kho báu tinh thần thứ hai. Đây là một kho báu thật quý giá. Tất cả những người Phật Tử hay những ai là tín đồ Phật giáo, ít nhất phải giữ năm giới. Năm giới căn bản này còn được gọi là *Upāsaka Sīla*: giới của người cận sự nam hay *Upāsikā Sīla*: giới của người cận sự nữ. Đó là giới của người Phật Tử hay những người nương nhờ nơi Phật.

3. 4. Hổ thẹn tội lỗi (Hiri) và ghê sợ tội lỗi (Ottappa)

Hồ thẹn tội lỗi tiếng Pāli là Hiri. Hiri là hồ thẹn khi làm những hành vi bất thiện. Hồ thẹn vì ăn cắp, sát sinh, tà dâm, nói dối, uống rượu. Nhờ biết hồ thẹn nên người Phật Tử không phạm giới: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và các chất say... Nếu chúng ta không có hồ thẹn tội lỗi thì chúng ta sẽ làm những gì mà chúng ta thích. Phần lớn những gì chúng ta làm theo ý thích, ham muốn đều là những điều bất thiện. Như vậy, hồ thẹn tội lỗi là một trong những đặc tính tốt mà người Phật Tử cần phải có. Đó là thánh sản thứ ba. Tiếng Pāli gọi là Dhana.

Khi chúng ta làm điều sai lầm. Ta sẽ bị bậc trí tuệ khiển trách, ta đau khổ vì sự khiển trách đó. Sự hậu quả của những hành động xấu nên chúng ta không làm những điều bất thiện. Đó là tài sản thứ tư. Hồ thẹn và ghê sợ tội lỗi luôn luôn đi chung với nhau. Khi có hồ thẹn tội lỗi thì có ghê sợ tội lỗi. Khi có ghê sợ tội lỗi thì có hồ thẹn tội lỗi. Hai loại hồ thẹn và ghê sợ này được mô tả trong những bài kinh khác là kẻ bảo vệ cho thế giới. Bao lâu chúng sinh hay con người biết có hai kho tàng này thì thế giới và xã hội sẽ tốt đẹp. Khi con người mất một trong hai kho tàng này hay mất tất cả hai kho tàng thì xã hội sẽ bị ô nhiễm. Hai pháp này được gọi là *Lokapāla dhamma* là hai pháp bảo vệ thế gian. Hai pháp bảo vệ thế gian *Lokapāla dhamma* giúp cho thế gian tránh khỏi cảnh phi đạo đức. Đây là hai kho báu tinh thần mà chúng ta phải mến thương và gìn giữ.

5. Hiểu biết (Suta)

Hiểu biết là một kho tàng, tiếng Pāli gọi là Suta có nghĩa là học hỏi hay là hiểu biết những lời dạy dỗ của Đức Phật, ở đây không phải là sự hiểu biết thông thường. “Hiểu biết nhiều” tiếng Pāli gọi là *Bahusuta* (*nghe nhiều hiểu rộng hay đa văn*). Bahu có nghĩa là

nhiều, suta có nghĩa là nghe. Ngày xưa không có sách vở, tất cả những gì hiểu biết là do nghe người khác nói: nghe từ Đức Phật nói, nghe từ thầy giáo nói. Điều này có nghĩa là hiểu những lời dạy của Đức Phật cả lý thuyết lẫn thực hành. Đây là một gia tài tinh thần mà chúng ta cần phải có. Bạn có thể có gia tài này nhờ đọc sách, hỏi, bàn luận với những người khác và bằng sự thực hành những gì bạn đã hiểu.

6. Bố thí (Cāga):

Cāga có nghĩa là “cho ra” giống như chữ Dāna, bố thí cúng dường. Đức Phật dạy chúng ta không nên dính mắc nhiều vào những gì mình có, và nên chia sẻ những gì mình cho kẻ khác. Sự cho ra này phải thực hành với lòng cởi mở, rộng lượng, sẵn sàng giúp đỡ cho người khác. Những người sẵn sàng bố thí hay “cho ra”, được gọi là những người có bàn tay rửa sạch, có nghĩa là bàn tay đã rửa sạch mọi sự ích kỷ, hạ tiện. Những người có ít ích kỷ là những người luôn luôn sẵn sàng chia của cải của mình có cho kẻ khác. Những người đó được gọi là Cāga. Đây cũng là một kho tàng quý giá.

7. Trí tuệ (Paññā)

Paññā ở đây không có nghĩa là sự hiểu biết thông thường, mà là sự hiểu biết về sự sinh và diệt, biết được sự sinh diệt các hiện tượng vật chất và tâm. Bạn chỉ có Paññā hay trí tuệ này qua việc hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát đến tầng mức nào đó, bạn sẽ thấy đối tượng mà bạn chú tâm “đến rồi đi”. Khi bạn thấy rõ ràng trong tâm sự sinh diệt này thì bạn mới được gọi là có tuệ giác thấy rõ sự sinh diệt. Tuệ giác thấy rõ sự sinh diệt này là một tuệ giác dẫn đến chấm dứt hoàn toàn đau khổ. Mặc dầu đây chỉ là một tuệ giác thấp trong Thiền Minh Sát, nhưng tuệ này dẫn đến chấm dứt mọi đau khổ.

Hiểu biết về sự sinh diệt của các đối tượng rất quan trọng. Nếu bạn không thấy sự sinh diệt của các đối tượng thì bạn sẽ không thấy chúng là vô thường, khổ, vô ngã (không thể kiểm soát hay điều khiển được). Nếu chúng ta không thấy được ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của vật chất và tâm thì chúng ta sẽ không thấy vật chất và tâm là đáng chán ngán, ghê tởm. Do đó chúng ta sẽ không tìm cách thoát khỏi chúng nó. Sự hiểu biết sinh diệt xuyên qua việc hành Thiền Minh Sát này là sự hiểu biết quan trọng. Chỉ khi nào bạn hiểu biết hay thấy được sự sinh diệt của các đối tượng thì bạn mới thực sự thực hành Thiền Minh Sát.

Tiếng Pāli để gọi những người này là Āraddha vipassaka. Āraddha có nghĩa là người bắt đầu, người có sự cố gắng. Vipassaka là người thực hành Thiền Minh Sát. Nếu bạn chưa thấy được sự sinh diệt thì bạn không thể gọi là vipassaka. Theo nghĩa đúng đắn vipassaka là người đã thấy ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã. Khi bạn chưa thấy được ba đặc tính: vô thường, khổ, vô ngã thì bạn vẫn là kẻ chưa đi vào Thiền Minh Sát đúng nghĩa, chỉ có thể gọi bạn là người đến gần Thiền Minh Sát hay người thực hành Thiền Minh Sát thôi. Như vậy, nói một cách chặt chẽ theo đúng nghĩa, thì người đã thấy rõ ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã mới gọi là người thực hành Thiền Minh Sát.

Chúng ta phải cố gắng để có được Bảy kho tàng trên. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta đã có được bảy kho tàng tinh thần này. Khi chúng ta có được bảy kho tàng này thì không ai có thể nói là chúng ta nghèo được. Mặc dầu chúng ta có thể nghèo về vật chất, nhưng không thể nghèo về tinh thần, vì thế gọi đây là kho tàng tinh thần là đúng. Những kho báu tinh thần này quý giá hơn hẳn các

kho tàng trên thế gian nên khi có được những kho tàng tinh thần này thì ta là người giàu nhất thế giới. Những kho tàng tinh thần này mới thật sự là kho tàng. Các kho tàng vật chất trong đời thường dễ bị nhiều hiểm nguy: Có thể bị mất cắp, bị cháy, bị nước cuốn trôi, bị tịch thu bởi chính quyền hay nhà vua, cũng có thể bị con trai hay con gái lấy đi hoặc tiêu tán. Bây giờ bạn nhìn lại xem bạn có bảy kho tàng này không? Tôi nghĩ là bạn có đó. Vậy chúng ta hãy vui mừng vì chúng ta có bảy kho báu. Nếu chúng ta chưa có chúng ta phải cố gắng để có.

Trong bảy kho tàng được Đức Phật dạy, bạn có thấy chánh niệm “sati” trong đó không? Không có chánh niệm ở đây. Trong phụ chú giải, bảy kho tàng này được ghi là Đức tin (Saddhā), Hổ thẹn tội (Hiri), Ghê sợ tội lỗi (Ottappa), Hiểu biết, (suta)... những kho tàng khác thì giống nhau.

Chánh niệm (Sati) được thay vào chỗ Giới luật (Silā). Như vậy, theo phụ chú giải chánh niệm là một kho tàng, chúng ta giàu có nhờ chánh niệm.

Hôm nay, chúng ta hành Thiền Minh Sát, chánh niệm trọn ngày, thực hành nhiều giờ, chúng ta đã đặc biệt làm giàu cho kho tàng chánh niệm của chúng ta, đồng thời chúng ta cũng đang làm giàu cho tất cả bảy kho tàng của mình.

Như *Suppabuddha* đã nói: Chúng ta không nghèo, chúng ta là những kẻ giàu có. Chúng ta hãy cố gắng để giàu hơn bằng cách nỗ lực thực hành Thiền Minh Sát.

14. SUSIMA SUTTA

Hôm qua tôi có hỏi bạn một câu hỏi: “*Có mình sát khô hay không?*” Vì thế, hôm nay chúng ta hãy học bài kinh, gọi là kinh Susima. Bài kinh này liên quan đến Tỳ Khưu Susima. Đây là bài kinh có lợi ích vì trong kinh này chúng ta tìm thấy các vị đắc quả A La Hán không qua giai đoạn đắc các tầng Thiền Định. Mặc dầu, chữ Pāli “*Sukha vipassaka*” (*Người hành Thiền Minh Sát khô*) không dùng trong bài kinh, nhưng những vị A La Hán trong bài kinh này không đắc các tầng Thiền Định. Chú giải gọi họ là *sukha vipassaka* có nghĩa là “*Người hành Thiền Minh Sát khô*”. Đây là điểm chính trong bài kinh Susima. Bởi vậy, chúng ta học hỏi kinh này rất là có ích. Susima là một đạo sĩ, ông đến gặp Đức Phật có mục đích là để ăn cắp Giáo Pháp chứ không phải với một tâm trong sạch. Nhưng khi ông nghe được Giáo Pháp của Đức Phật, ông đã thay đổi tôn giáo. Bài kinh này bằng chữ Miến Điện có tám trang, nhưng tôi cô đọng lại khoảng một trang và một đoạn thôi.

Khi Đức Phật còn hiện tiền, Ngài trú tại chùa ở Veluvana gần thành phố Rājagaha và thuyết bài pháp này. Lúc bấy giờ Đức Phật và môn đệ của Ngài rất được dân chúng kính trọng. Họ hoan hỉ trong Giáo Pháp của Đức Phật. Họ tôn vinh Đức Phật. Họ cúng dường tứ vật dụng và các thứ khác đến Đức Phật và tăng chúng. Bởi vậy, Đức Phật và môn đệ của Ngài sống trong điều kiện tốt. Từ lúc Đức Phật xuất hiện nơi đây, những người thuộc tôn giáo khác, mà trong kinh tạm thời gọi là “*nhóm theo tôn giáo khác*”, mất hết quần chúng. Họ không được quần chúng tôn kính nữa. Do đó họ không nhận được sự cúng dường nhiều như trước đây. Một hôm họ các vị thầy này nói với nhau:

“Hiện nay Đức Phật và môn đệ của Ngài được quần chúng kính trọng. Họ được cúng dường những vật dụng cần thiết mà chúng ta thì rất nghèo”.

Bởi vậy họ nói với Susima, thầy của họ, đến gặp Đức Phật để học Giáo Pháp rồi về dạy lại cho họ, lúc đó họ cũng có thể dạy được Giáo Pháp cho quần chúng, sẽ được quần chúng tôn kính và cúng dường đầy đủ. Với ý hướng đó, Susima đến gặp Đức Phật. Trước tiên, Susima gặp Đại Đức Ānanda. Bất kỳ người nào muốn gặp Đức Phật thì trước tiên phải gặp Ānanda. Susima nói với Ngài Ānanda, xin được xuất gia. Ngài Ānanda dẫn Susima đến gặp Đức Phật vì Ngài nghĩ rằng:

“Mình không biết người này vì lý do gì mà đến đây. Đức Phật thì biết tâm mọi người. Như vậy, để cho Đức Phật quyết định là nên cho ông ta xuất gia hay không?”

Khi Ānanda đưa Susima đến gặp Đức Phật, Đức Phật cho Susima xuất gia. Như vậy, Susima được xuất gia trong Giáo Pháp của Đức Phật. Lúc bấy giờ có nhiều vị Sư tuyên bố trước Đức Phật là họ đã đắc quả A La Hán. Những vị Sư này đã nhận đề mục hành thiền từ Đức Phật và đi đến nơi nào đó để hành thiền. Sau khi hành thiền trở thành A La Hán những vị này trở về chùa và thông báo việc đắc quả của họ cho Đức Phật biết. Susima nghe họ tuyên bố họ đắc quả trước sự hiện diện của Đức Phật, ông ta nghĩ rằng:

“Những người tuyên bố đã đắc quả A La Hán trước Đức Phật, chắc họ cũng đắc thiền và thần thông, nhất là thần thông”.

Susima đến gặp các vị Sư này và hỏi các Ngài:

“Phải chăng Đại đức tuyên bố đặc quả A La Hán trước mặt Đức Phật?”.

Các vị này trả lời: *“phải”*.

Susima hỏi: *“Sư có đặc ‘biến hóa thông’ (Iddhividha) không?”.*

Các vị Sư trả lời: *“không”*.

Iddhividha là một loại thần thông, người có thần thông Iddhividha có thể bay trong hư không, có thể chun xuống đất (thăng thiên độn thổ) và có thể thực hiện nhiều cách kỳ lạ.

Khi Susima hỏi các vị ấy có đặc thần thông Iddhividha không thì họ trả lời là không.

Susima hỏi: *“Đại đức có đặc Thiên nhĩ thông” (Dibbasota) không?”.*

Thiên nhĩ thông là loại thần thông có thể nghe tiếng xa ngàn dặm hoặc là những tiếng rất nhỏ mà người thường không nghe được. Được hỏi như thế, các vị cũng trả lời: *“không”*.

Susima hỏi các Ngài: *“Đại đức có Tha tâm thông (Ceto Pariya) không?”*

“Ceto - Pariya” là loại thần thông có thể đọc tâm của người khác.

Các Ngài cũng trả lời: *“không”*.

Susima hỏi các Ngài: *“Các Ngài có Túc Mạng Thông (Pubbeni) không?”*

“Pubbeni” là loại thần thông có thể nhớ được kiếp trước.

Các Ngài trả lời: *“không”*.

Susima lại hỏi các Ngài: *“Các Ngài có Thiên Nhãn Thông (Dibb Cakkhu) không?”*

“Dibb Cakkhu” là loại thần thông có thể thấy xa ngàn dặm, thấy vật nhỏ mà người thường không thấy được, hoặc thấy chúng sinh chết từ nơi này được tái sinh vào nơi khác.

Các Ngài cũng trả lời: *“không”*.

Để diễn tả các loại thần thông này thì phải mất hết ba phần tư bài kinh, đó là lý do tại sao bản kinh này dài tám trang.

Tóm lại, Susima đã hỏi:

“Các Ngài A La Hán có đắc các loại thần thông hay không?”

Ở đây có năm loại thần thông được nói đến. Các Ngài đều trả lời là *“không”*.

Khi các Ngài nói *“không”* về các loại thần thông. Susima nói:

“Các đại đức đã tuyên bố trước mặt Phật là các vị đã đắc quả A La Hán, rồi các đại đức cũng nói rằng mình không có đắc các loại thần thông này nghĩa là sao?”

Qua câu hỏi này chúng ta hiểu Susima nghĩ rằng: *“Người nào đắc quả A La Hán thì phải đắc các loại thần thông”*. Ngay cả thời bây giờ cũng có nhiều người hiểu như Susima. Họ nghĩ rằng ai đắc quả A La Hán cũng có thể bay lên hư không và có các loại thần thông. Không phải vậy. Một người có thể đắc quả A La Hán nhưng có thể không có các loại thần thông này.

Các Ngài A La Hán đã trả lời Susima như thế nào?

Các Ngài chỉ nói: *“Susima hiền hữu, chúng tôi giải thoát về trí tuệ thôi”*.

Susima nói với các Ngài: *“Con không hiểu những gì các Ngài nói, xin các Ngài giải thích thêm”*.

Các Ngài A La Hán trả lời:

“Dù cho hiền hữu có biết hay không biết, nhưng chúng tôi giải thoát nhờ trí tuệ thôi”.

Các Ngài lập lại câu nói ấy rất ngắn và súc tích, các Ngài không nói dài và giải thích chi tiết. Đối với Susima, câu trả lời như vậy giống như một câu đố. Các Ngài không nói nhiều, chỉ nói ngắn gọn nên Susima không hiểu, tôi hy vọng rằng các bạn hiểu. Bởi vì Susima không hiểu câu trả lời của các Ngài A La Hán nên Susima bèn đến gặp Đức Phật. Susima kể lại cho Đức Phật nghe cuộc đối thoại của ông ta với các ngài A La Hán, và xin Đức Phật giải thích chi tiết cho ông ta. Các bạn nghe thử Đức Phật trả lời cho Susima như thế nào? Câu trả lời của Đức Phật cũng rất ngắn, cũng giống như một câu đố vậy. Đức Phật nói:

“Trước tiên là có sự hiểu biết về nguyên nhân, có nghĩa là trước tiên có vipassanā, sau đó là có tuệ giác về Niết Bàn”.

Đức Phật chỉ nói vậy. Susima hoàn toàn không hiểu gì cả nên ông yêu cầu Đức Phật giảng giải. Đức Phật cũng chỉ nói:

“Dẫu con có hiểu hay không hiểu, thì vẫn có vipassanā trước và đạt đạo quả hay chứng ngộ Niết Bàn sau”.

Đức Phật cũng chỉ nói như vậy khiến cho tôi nhớ đến những người hành thiền zen. Những người hành thiền zen thường rất thích nói đến những câu đố hay những câu khiến người ta khó hiểu, khó trả lời. Khi bạn hỏi một câu gì, họ không trả lời thẳng cho bạn, họ sẽ

nói một câu chuyện khác. Bạn phải nghĩ về chuyện đó nhiều lần, bạn phải bỏ ra nhiều thì giờ về câu nói của họ. Sau đó bạn đến gặp thầy và nói cho thầy biết bạn thấy thế nào về câu trả lời, rồi vị thầy sẽ nói: “không, sai rồi”. Đức Phật đã trả lời ngắn gọn ở đây nhưng tôi nghĩ Susima là một người thông minh và ông ta đã tích tụ nhiều Pāramī nên ông ta hiểu. Khi Đức Phật nói:

“Trước tiên là có sự hiểu biết về Vipassanā rồi sau đó là giác ngộ tứ thánh đế”.

Có thể Susima hiểu Đức Phật nói:

“Các vị ấy trở thành A La Hán vì các vị ấy đã hành Thiền Minh Sát chứ không phải là nhờ hành Thiền Định (Samatha), bởi thế các vị ấy không đắc thần thông”.

Đức Phật biết Susima là người thông minh, đồng thời Đức Phật cũng muốn Susima trở thành A La Hán nên Ngài dạy cho Susima về lý thuyết vô ngã. Đức Phật hỏi Susima:

“Con nghĩ thế nào về vật chất; vật chất là thường còn hay vô thường?”

Susima trả lời: *“Bạch Ngài vật chất là vô thường”.*

Đức Phật nói tiếp: *“Như vậy thì vật chất khổ hay vui?”.*

Susima trả lời: *“Bạch Ngài, vật chất là khổ”.*

Đức Phật nói tiếp:

“Cái gì vô thường và khổ thì nó có tuân theo ý muốn của con không?”.

Susima trả lời: *“Bạch Ngài, không”.*

Trong kinh *Vô Ngã Tướng (Anatta)*, Đức Phật cũng hỏi những câu hỏi tương tự về vật chất, thọ, tưởng, hành, thức như vậy.

Sau khi Đức Phật hỏi, và Susima trả lời xong các câu hỏi về ngũ uẩn... có vô thường hay không v.v... Susima giác ngộ đạo quả A La Hán. Susima trở thành A La Hán vào đoạn cuối của câu hỏi. Như vậy Susima trở thành A La Hán sau khi đã trả lời những câu hỏi và nghe những lời giảng về vô ngã “*anatta*”, những lời dạy vô ngã ở đây không những chứa đựng lời dạy về vô thường, khổ, mà còn dạy về sự thực hành Thiền Minh Sát nữa.

Đức Phật dạy:

“Khi các con thấy vô thường, khổ, và vô ngã thì các con sẽ không còn dính mắc vào vật chất và tâm v.v... sẽ dẫn đến đạo quả A La Hán”.

Trong khi nghe lời giảng dạy này, Susima phải từng lúc hành Thiền Minh Sát. Susima đã đạt được tất cả các tuệ giác của Thiền Minh Sát và cuối cùng đạt được tầng mức cao nhất của sự giác ngộ, trở thành một vị A La Hán. Ngài đã trở thành một vị A La Hán mà không đạt các tầng thiền hay thần thông trước. Susima hoàn toàn là “*Người Hành Thiền Minh Sát Khô*.” Đức Phật muốn minh chứng rằng Susima là “người thực hành Thiền Minh Sát Khô”. Sau đó, Đức Phật hỏi thêm một số câu hỏi về “*Lý Duyên Sinh*”.

Theo chiều thuận Đức Phật hỏi:

“Con có thấy rằng già và chết duyên bởi sinh không?”

Susima đã trở thành một vị A La Hán nên Ngài trả lời một cách rõ ràng:

“Dạ thấy”.

“Con có thấy rằng Sinh duyên bởi Hữu không?”.

Susima trả lời:

“Dạ thấy”.

“Con có thấy rằng Hữu duyên bởi Thủ không?”

“Con có thấy rằng Thủ duyên bởi Tham Ái không?”...

Đức Phật tiếp tục hỏi như vậy cho đến giai đoạn khởi đầu. Đức Phật đã hỏi câu hỏi theo chiều thuận, sau đó Đức Phật lại hỏi theo lối phủ định về thuyết duyên sinh.

“Con có thấy rằng do Sinh chấm dứt mà Già và Chết chấm dứt không?”

Susima trả lời:

“Dạ thấy, bạch Đức Thế Tôn”.

Đức Phật hỏi:

“Con có thấy sự chấm dứt của Hữu đưa đến chấm dứt của Sinh không?”.

Susima trả lời:

“Dạ thấy”.

“Con có thấy sự chấm dứt của Thủ đưa đến sự chấm dứt của Hữu không?”

“Con có thấy sự chấm dứt của Hữu đưa đến sự chấm dứt của Ái không?”

Susima bây giờ đã hiểu rõ Lý Duyên Sinh hay Thập Nhị Nhân Duyên. Sự hiểu biết của Susima là do chính mình, không phải từ học hỏi, nghe, có nghĩa là không phải biết Lý Duyên Sinh do nghe, do đọc sách

mà do xuyên thấu vào trong Lý Duyên Sinh. Đức Phật hỏi tiếp:

“Phải chăng nhờ có thần thông mà con hiểu biết Lý Duyên Sinh tốt đẹp chăng?”

“Bạch Ngài không”.

“Con có Thiên Nhãn Thông không?”

“Bạch Ngài không”.

“Con có Tha Tâm Thông không?”

“Bạch Ngài không”.

“Con có thể biết được kiếp trước không?”

“Bạch Ngài không”.

“Con có khả năng thấy xa ngàn dặm không?”

“Bạch Ngài không”.

“Con có thấy kẻ chết từ nơi này và tái sinh vào nơi khác không?”

“Bạch Ngài không”.

Bởi vì Susima chưa bao giờ hành thiền Jhāna nên chẳng đạt được các tầng thiền, bởi vậy không thể đắc thần thông. Do đó Susima trả lời *“không”* trong các câu hỏi của Đức Phật. Cuối cùng Đức Phật hỏi Susima câu hỏi mà ông đã hỏi các vị Sư khác trước đây:

“Con nói rằng con biết rất rõ về lý duyên sinh, nhưng tại sao con không có thần thông?”.

Được hỏi như vậy Susima không trả lời. Nhưng tôi nghĩ rằng lúc bấy giờ Susima hiểu rằng những Nhà Sư này đã giải thoát nhờ Vipassana đơn thuần mà không phải nhờ vào các tầng thiền. Susima im lặng không trả lời mà lại xin Đức Phật tha thứ cho mình. Susima nói:

“Bạch đức thế tôn, xin Ngài tha lỗi cho con. Con đã phạm tội lỗi, con đến với Ngài là để ăn cắp Giáo Pháp”.

Đó là chữ Susima đã tự dùng cho chính mình: *“Kẻ ăn cắp Giáo Pháp”.*

“Con đến để ăn cắp Giáo Pháp từ Ngài. Con đã làm điều sai lầm. Xin Ngài hoan hỉ tha thứ lỗi lầm của con”.

“Như Lai tha thứ cho con. Con có sai lầm mà thấy được sai lầm của mình, biết sửa đổi cho tốt đẹp, con đã biết hối lỗi và xin tha thứ”.

Trong Giáo Pháp của Đức Phật người đã thấy lỗi mình và sửa chữa lại sai lầm của mình, tránh không làm lại điều đó nữa, đó là kẻ tiến bộ. Đó là câu căn bản mà Đức Phật và những vị khác thường nói khi có ai đến xin lỗi.

“Trong Giáo Pháp của ta quan niệm rằng: Một người thấy lỗi lầm của mình, biết xin lỗi và nguyện sẽ ngăn ngừa điều đó trong tương lai, thì đáng được tha thứ”.

Đức Phật đã chấp nhận lời thỉnh cầu của Susima. Trước tiên đến để ăn cắp Giáo Pháp từ Đức Phật. Rồi ông gặt hái được Giáo Pháp và trở hành một vị A La Hán. Trong bài kinh này chúng ta biết rằng Susima trở thành một vị A La Hán mà không cần đắc thần thông trước. Nếu ông không đắc các tầng thiền chỉ thì không thể nào đắc thần thông. Không phải chỉ có Susima mà những vị A La Hán khác trong bản kinh này đã đắc quả mà không qua đắc Thiền Định trước. Họ là những *“người hành Thiền Minh Sát Khô”* hay *“thuần minh sát”*. Khi những vị A La Hán nói rằng họ giải thoát chỉ nhờ một mình trí tuệ thôi, có nghĩa là những vị đó

đã giải thoát chỉ nhờ có Thiền Minh Sát thôi chứ không dựa vào các tầng Thiền Định.

Trong câu hỏi của Đức Phật đối với Susima, tiếng Pāli chỉ dùng có một chữ, nhưng trong tiếng Việt thì có nhiều chữ: Chữ đầu là *“Hiểu biết về nguyên nhân”*, chữ thứ hai là *“hiểu biết về Niết Bàn”*. Chú giải đã giải thích *“sự hiểu biết về nguyên nhân”* có nghĩa là các tuệ giác minh sát. Bởi vì khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh sẽ thấy nguyên nhân của sự vật, thấy được điều kiện hay nhân quả của vật chất và tâm. Như vậy, *“hiểu biết Thiền Minh Sát”* đến trước *“hiểu biết Niết Bàn”*, có nghĩa là hiểu biết về đạo khởi sinh vào lúc cuối của việc hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, và khi các tuệ minh sát chín muồi, thiền sinh sẽ đạt những tầng mức ngày càng cao hơn. Vào tầng mức cuối của Thiền Minh Sát là đạo tâm. Đạo tâm đi kèm với trí tuệ lấy Niết Bàn làm đối tượng. Đạo tuệ này gọi là *“tuệ giác về Niết Bàn”* hay *“hiểu biết về Niết Bàn”*.

Câu *“Tuệ giác về Niết Bàn hay giác ngộ đạo quả đến sau”* có nghĩa là đạo quả khởi sinh sau. Như vậy, có hai loại tuệ giác. Trước tiên là tuệ minh sát, thứ đến là đạo tuệ. Chú giải đã giải thích tại sao Đức Phật nói:

“Dầu cho con có biết hay không biết”.

Câu nói này cho thấy rằng sự khởi sinh trí tuệ không cần có Thiền Định, có nghĩa là đạo và quả không đến từ kết quả của Thiền Định hay các tầng Thiền Định. Đạo và quả khởi sinh là kết quả của Thiền Minh Sát. Khi các Ngài A La Hán nói rằng các Ngài đã giải thoát chỉ nhờ tuệ giác mà thôi là các Ngài muốn nói rằng các Ngài đạt đạo giải thoát nhờ Thiền Minh Sát mà không dựa vào các tầng Thiền Định hay thần thông. Lời chú giải còn giải thích tại sao Đức Phật hỏi Susima

cùng câu hỏi mà Susima đã hỏi những vị A La Hán khác. Câu trả lời là Đức Phật muốn dẫn chứng rõ ràng rằng những vị Sư đó đã đắc quả mà không nhờ các tầng Thiền Định. Các Ngài A La Hán đó là những người hành Thiền Minh Sát khô hay chỉ thuần hành Thiền Minh Sát. Đức Phật muốn nói với Susima là không phải chỉ có mình con mới là người đã đắc quả nhờ Thiền Minh Sát không qua Thiền Định mà những vị A La Hán khác cũng đã đắc quả nhờ Thiền Minh Sát không qua Thiền Định. Để nêu bật sự kiện này nên Đức Phật hỏi Susima cùng câu hỏi mà Susima đã hỏi các vị A La Hán.

Tôi thuyết bài pháp này vì trong bài pháp này chúng ta tìm thấy các vị A La Hán không đắc các tầng Thiền Định hay thần thông trước. Nói cách khác, các vị này là “những người hành Thiền Minh Sát Khô.” Đây là điều quan trọng trong bài kinh này mà chúng ta phải nhớ.

Có người không chấp nhận chú giải là một văn bản có thẩm quyền. Đối với họ, kinh mới có thẩm quyền. Đối với những người này, chúng ta thuyết phục họ bằng bài kinh Susima, đồng thời chúng ta cũng cho họ thấy chú giải có nhiều chỗ nói đến “hành Thiền Minh Sát Khô”. Đây là bài kinh nằm trong kinh tạng chứ không phải chú giải. Một số người nói rằng: “Tôi phải thấy điều này trong bản kinh chính. Tôi không thể chấp nhận những gì trong chú giải.” Vậy ta có thể chỉ cho họ biết những bài pháp thuộc kinh tạng chính trong đó nói đến những vị A La Hán đắc quả mà không cần qua Thiền Định trước. Các Ngài là những người thực hành Thiền Minh Sát Khô.

15. SỰ CÂN BẰNG CỦA NGŨ CĂN

Lúc chúng ta đang hành thiền, có nhiều tâm sở hay yếu tố của tâm cùng hoạt động chung với nhau, những tâm sở hay những yếu tố của tâm này có những chức năng khác nhau. Nếu chúng làm nhiệm vụ của mình một cách hài hòa thì việc hành thiền của chúng ta tốt đẹp. Nếu chúng không làm nhiệm vụ đúng đắn, hoạt động không hài hòa; nếu một yếu tố vượt trội các yếu tố kia thì việc hành thiền của chúng ta sẽ mất quân bình. Những tâm sở hay yếu tố của tâm hoạt động một cách hài hòa là điều rất quan trọng. Chúng phải làm công việc của mình không quá nhiều cũng không quá ít. Khi ta hành thiền có nhiều tâm sở cùng hoạt động, nhưng những tâm sở trong nhóm “ngũ quyền” là những tâm sở quan trọng nhất. Chúng được gọi là ngũ quyền hay các yếu tố điều khiển. Chúng là những tâm sở chiếm ưu thế hay vượt trội. Ngũ quyền là tín, tấn, niệm, định, và huệ. Lúc nào chúng ta hành thiền tốt đẹp thì năm quyền này hài hòa.

1. **Đức tin:** “Tín” hay đức tin ở đây không phải là sự tin tưởng mù quáng mà là đức tin đi kèm với trí tuệ.

Đức tin là tin tưởng vào Phật, tin rằng Đức Phật là một nhân vật lịch sử, đã sống và dạy đạo tại Ấn Độ cách đây hơn 2500 năm.

Đức tin vào Pháp hay những lời dạy của Đức Phật là tin vào chân lý, vào những lời giảng dạy của Đức Phật, về sự thật của cuộc đời, về con đường thoát khổ.

Đức tin vào Tăng là tin tưởng vào những thánh đệ tử của Đức Phật, những vị đã nương theo lời dạy của Đức Phật, và thực hành đạt đạo quả giải thoát.

Đức tin vào pháp hành là tin vào pháp hành. Tin vào pháp hành là một điều rất quan trọng, quan trọng hơn mọi sự tin tưởng khác. Bởi vì nếu bạn không tin vào những gì mình đang làm, không tin vào việc hành thiền mà bạn đang thực hành thì bạn không thể nào thành công. Như vậy, có đức tin vào sự thực hành, tin vào phương pháp hành thiền, tin vào những lời hướng dẫn hay tin tưởng thiền sư cũng là yếu tố quan trọng.

2. Tinh tấn: Muốn cho chánh niệm tốt đẹp, bạn phải tinh tấn. Tinh tấn ở đây không phải là tinh tấn vật chất mà là tinh tấn tinh thần. Không có tinh tấn thì bạn không thành công việc gì cả, dầu đó là công việc ở đời hay việc phát triển tinh thần. Bởi vậy, trong lúc hành thiền bạn cần phải nỗ lực tinh tấn, duy trì chánh niệm lâu dài. Nhưng tinh tấn cũng không được quá nhiều hay quá ít. Tinh tấn quá nhiều sẽ làm cho tâm giao động, tinh tấn quá ít làm cho chúng ta lười biếng, buồn ngủ. Như vậy, tinh tấn phải vừa đủ để chúng ta luôn luôn duy trì chánh niệm hay giữ tâm an trú trên đề mục.

3. Chánh niệm: Chánh niệm là theo dõi, ý thức đối tượng một cách tỉ mỉ, kỹ lưỡng, trọn vẹn, hoàn toàn ý thức đối tượng. Chánh niệm không phải chỉ nổi trôi trên bề mặt, chánh niệm phải chìm sâu vào trong đề mục, vì thế chánh niệm phải trọn vẹn hay xuyên thấu vào đối tượng theo dõi. Khi chúng ta cố gắng chánh niệm vào đề mục thì tâm chúng ta dính chặt vào đề mục. Sự dính chặt vào

đề mục đó là ý nghĩa của chánh niệm. Khi dính chặt vào đề mục thì phải dính chặt bằng một sức lực mạnh mẽ.

4. **Định:** Tâm chuyên chú vào đề mục, chú tâm hay gom tâm vào đề mục một cách trọn vẹn. Định là một yếu tố của tâm hay tâm sở giữ những tâm sở khác trên đề mục. Định giữ tâm trên đề mục, có nghĩa là không để tâm trượt khỏi đề mục, đồng thời giữ các thành phần của tâm gom tụ và liên kết lại, nhưng Định tâm chỉ có kết quả tốt đẹp nhờ ở chánh niệm. Và chánh niệm chỉ hoàn thành nhiệm vụ của mình nhờ ở tinh tấn. Như vậy, những yếu tố này hỗ trợ lẫn nhau. Chánh niệm hỗ trợ cho định tâm. Và chánh niệm cùng định tâm hỗ trợ cho trí tuệ. Khi có định tâm tốt đẹp, chúng ta sẽ bắt đầu thấy được chân tướng hay bản chất thật sự của đối tượng.

Cho nên Định tâm chẳng khác nào sự ổn định hay đứng yên, không lay động của hai ống kính trong một ống nhòm. Khi chúng ta chú ý vào ống nhòm, nếu sức khúc xạ đại của ống nhòm lớn, chúng ta có thể thấy sự vật một cách rõ ràng. Nhưng dầu ống kính có độ khúc xạ đại lớn, nếu lúc nhìn chúng ta không giữ yên ống nhòm thì chúng ta cũng sẽ không thấy rõ sự vật. Chúng ta phải giữ ống nhòm đứng yên không lay động thì mới thấy sự vật một cách rõ ràng. Cũng vậy, trước khi bạn có đủ định tâm thì tâm bạn cũng lay động hay nhúc nhích như ống nhòm. Khi tâm còn lay động, chưa an định một cách tốt đẹp, đi từ đề mục này đến đề mục khác thì ta sẽ không thấy được đối tượng một cách rõ ràng. Nhưng khi tâm

đã được ổn định, đứng yên và thoát khỏi phiền não thì tâm sẽ bắt đầu thấy rõ đối tượng và bản chất thật sự của đối tượng.

- 5. Huệ:** Huệ là sự hiểu biết hay thấy được bản chất thật sự của đối tượng. Khi có trí tuệ thì chúng ta sẽ thấy đối tượng đúng thực. Sự hiểu biết hay thấy đúng thực bản chất của sự vật có nghĩa là thấy rõ sự vật là vô thường, khổ, và vô ngã (không có linh hồn hay tự ngã), nhưng trước khi đạt được kết quả tốt đẹp thì chúng phải hoạt động một cách hài hòa.

Khi chúng hoạt động không quân bình hài hòa thì chuyện gì sẽ xảy ra?

Sự quân bình giữa đức tin và trí tuệ:

Một thiền sinh có nhiều đức tin nhưng thiếu trí tuệ thì thấy cái gì cũng đúng. Do đó, họ có thể không nhận ra được phương pháp hành thiền đúng đắn, và sẽ hành thiền sai lầm. Thêm vào đó, khi đức tin quá trội khiến cho tâm lay động. Tại sao vậy? Khi thiền sinh bắt đầu thấy đối tượng một cách rõ ràng, bắt đầu phân biệt được thế nào là vật chất thế nào là tâm hay khi đến giai đoạn thấy rõ sự sinh diệt của đối tượng, thiền sinh có nhiều đức tin sẽ cảm thấy hân hoan, vui vẻ và trở nên phấn khích.

Thiền sinh có nhiều đức tin cũng rất hài lòng với chính mình và có thể biểu hiện bằng cách cảm ơn Phật đã giúp cho mình có kinh nghiệm này, thiền sinh cũng có thể cảm ơn thiền sư về những kinh nghiệm mà mình đã đạt được này. Thiền sinh có tâm quá nhiệt thành đối với Đức Phật vào lúc hành thiền nên tâm trở nên giao động. Khi tâm trở nên giao động thiền sinh mất sự định tâm. Do mất tâm định nên thiền sinh không thấy rõ đề

mục. Không thấy rõ đề mục ở đây có nghĩa là thiền sinh không thấy rõ đề mục trong tâm mình. Thiền sinh không thấy đề mục một cách rõ ràng, đề mục hành thiền sẽ mờ dần và thiền sinh mất luôn đề mục chánh niệm. Trong những trường hợp này, thiền sinh cần phải hiểu rằng mình có quá nhiều đức tin, và nên làm lắng dịu việc hành thiền của mình lại bằng cách ghi nhận tình trạng có quá nhiều đức tin của mình hoặc là vừa ghi nhận, vừa niệm thầm: *đức tin, đức tin, đức tin*. Một lát sau tâm sẽ ổn định trở lại, và thiền sinh sẽ đạt được định tâm.

Đôi lúc thiền sinh thấy đối tượng một cách rõ ràng, bắt đầu thấy sự sinh diệt của vật chất và tâm. Nếu thiền sinh là loại có nhiều trí tuệ thì thiền sinh có thể nghĩ rằng: không biết đối tượng này là vật chất hay tâm. Hoặc là thiền sinh cố gắng phân tích tìm xem đối tượng này như thế nào đối tượng kia như thế nào v.v... Bởi vì thiền sinh biết quá rõ về đề mục, nhiều trí tuệ khiến sự suy tư phân tích đến làm cho tâm trở nên giao động. Lúc tâm đang định tốt đẹp, thiền sinh bắt đầu suy tư, phân tích nên mất tâm định. Khi tâm lay động thiền sinh không thể thấy đề mục, mất đề mục, mất định tâm và mất luôn cả trí tuệ. Gặp trường hợp này thiền sinh cũng phải chánh niệm, và ý thức rằng mình đã có nhiều trí tuệ, tâm đã hoạt động quá nhiều, nên phải hạ giảm trí tuệ xuống. Khi thiền sinh hạ giảm trí tuệ xuống thì tâm của thiền sinh sẽ ổn cố trở lại. Lúc bấy giờ thiền sinh có thể chánh niệm tốt đẹp trên đề mục hay có thể thấy rõ đề mục trở lại.

Đức tin và trí tuệ phải được cân bằng. Sự cân bằng này phải được áp dụng trong lúc hành thiền và trong đời sống hằng ngày.

Lúc không hành thiền hay trong đời sống hằng ngày cũng phải có sự cân bằng giữa đức tin và trí tuệ. Nếu bạn có quá nhiều đức tin và ít trí tuệ thì bạn trở thành cả tin, cái gì cũng tin. Nếu bạn có quá nhiều trí tuệ mà ít đức tin thì bạn dễ trở nên giả hoạt, mưu mẹo, luôn lách, dễ trở nên dối trá, lừa lọc.

Trong lúc hành thiền nếu đức tin hay trí tuệ quá trội thì tâm bạn cũng đều bị giao động và mất định tâm. Do đó, cần phải quân bình hai yếu tố này.

Sự quân bình giữa định tâm và tinh tấn: Đôi khi việc hành thiền tốt đẹp, bạn có thể chánh niệm khắng khít trên đề mục, và bạn muốn tốt đẹp hơn nữa nên bạn cố gắng tinh tấn nhiều hơn với mục đích để việc hành thiền càng tốt đẹp hơn nữa. Nhưng lúc bạn cố gắng làm cho việc hành thiền tốt đẹp hơn thì bạn mất định tâm. Lúc bấy giờ bạn không thể ghi nhận đối tượng, không thể thấy đối tượng một cách rõ ràng. Đó là bạn đã có tinh tấn quá mức cần thiết.

Như vậy, khi có quá nhiều tinh tấn sẽ khiến cho tâm giao động phát sinh. Tâm giao động là tâm lay động, rung chuyển và lơ lửng bên trên đề mục mà không thấy rõ đề mục. Rung động trên đề mục là không thật sự ở trên đề mục, không dính chặt vào đề mục như nó cần phải dính chặt. Tâm lay động lơ lửng trên đề mục có nghĩa là tâm không dán sát vào đề mục, không ở trên đề mục mà chạy ra khỏi đề mục, chuyển động lơ lửng bên trên đề mục. Khi tâm lay động, nhúc nhích, lơ lửng trên đề mục thì sẽ không thấy đề mục rõ ràng. Như vậy, có quá nhiều tinh tấn thì tâm trở nên giao động mất đề mục, mất định tâm. Một người có quá nhiều tinh tấn thì mức độ tập trung tâm ý bị xuống thấp. Lúc bấy giờ sự định tâm sẽ yếu, không đủ mạnh. Trong

những trường hợp như vậy thì thiền sinh phải thư giản việc hành thiền của mình, đồng thời chánh niệm ghi nhận tình trạng tinh tấn quá nhiều của mình và điều hòa cho thích hợp để có thể thấy đề mục rõ ràng trở lại.

Đôi lúc sự tập trung tâm ý của bạn tốt, bạn có thể ghi nhận đề mục một cách dễ dàng, tâm bạn có thể chánh niệm khắng khít với đề mục. Do việc ghi nhận chánh niệm trở nên dễ dàng nên bạn có khuynh hướng ỷ lại, không chịu cố gắng nhiều khiến sự tinh tấn của bạn giảm thiểu. Như vậy, khi thấy đề mục một cách rõ ràng, thì hãy tiếp tục cố gắng, đừng giảm thiểu sự tinh tấn; bởi vì khi tinh tấn giảm thiểu thì định tâm sẽ vượt trội khiến bạn cảm thấy buồn ngủ.

Đôi lúc thiền sinh cảm thấy buồn ngủ, nhưng không phải thiền sinh buồn ngủ vì có quá nhiều định tâm mà vì thiếu tinh tấn. Gặp trường hợp này, bạn phải gia tăng tinh tấn để chánh niệm, phải chú tâm khắng khít hơn vào đề mục hoặc phải tăng thêm một số đề mục ghi nhận để gia tăng tinh tấn. Giả sử bạn chỉ ghi nhận hai đề mục “vào” và “ra” hay “phồng” và “xẹp”. Bây giờ bạn phải thêm vào một hay hai điểm ghi nhận nữa như “tư thế ngồi” hay “điểm tiếp xúc” để cho mức độ tinh tấn tăng lên. Bạn có thể ghi nhận như sau: *Phồng, ngồi..., xẹp, ngồi...* (ngồi ở đây là tư thế ngồi) hay *phồng, mộng... phồng, mộng...* (mộng ở đây là điểm tiếp xúc của mộng với sàn nhà).

Tại sao không chỉ chú tâm vào một hay ba đề mục mà lại chú tâm vào hai đề mục? Chú tâm vào hai đề mục nhằm quân bình tinh tấn và định tâm. Nếu chỉ chú tâm vào một đề mục thì quá dễ dàng, nhưng vì quá dễ dàng nên khiến bạn ngày càng mất tinh tấn bởi vì

chú tâm vào một đề mục định tâm của bạn rất mạnh đưa đến kết quả là bạn cảm thấy buồn ngủ và không thể hành thiền được. Nếu bạn ghi nhận ba hay bốn đề mục, vào lúc định tâm và tinh tấn của bạn chưa mạnh, thì tâm bạn sẽ trở nên giao động vì bạn đã làm quá nhiều công việc, khi tâm còn giao động thì bạn sẽ mất định tâm. Để cho hai yếu tố tinh tấn và định tâm quân bình nên bạn được hướng dẫn chú tâm vào hai đề mục: *vào ra, vào ra* hay *phồng xẹp, phồng xẹp*.

Thêm vào đó, để cho tinh tấn và định tâm được quân bình, bạn phải thực hành việc ngồi thiền và kinh hành xen kẽ nhau. Nếu đi kinh hành nhiều quá thì bạn đã làm cho tinh tấn quá trội, nếu ngồi thiền nhiều quá thì khiến định tâm quá trội. Do đó; hãy đi kinh hành một tiếng, ngồi thiền một tiếng. Đi kinh hành còn làm cho cơ thể bạn hoạt động, giúp cho sức khoẻ của bạn gia tăng. Như vậy, trong khi hành thiền sự cân bằng các yếu tố đóng vai trò rất quan trọng.

Đối với chánh niệm thì sao? Chánh niệm luôn luôn cần thiết trong mọi nơi. Chánh niệm không bao giờ quá trội, chánh niệm có thể ít nhưng chẳng bao giờ có việc chánh niệm quá nhiều. Một điều cần nhớ là chánh niệm rất cần thiết để giữ cho các yếu tố khác cân bằng. Như các bạn biết, khi có nhiều tinh tấn quá thì ghi nhận vừa ghi nhận vừa niệm thầm: *quá nhiều tinh tấn, quá nhiều tinh tấn*. Nếu nhiều định tâm quá thì ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm *quá nhiều định tâm, quá nhiều định tâm*. Khi ghi nhận chánh niệm như vậy thì các yếu tố sẽ quân bình hài hòa. Vậy chánh niệm đã điều hòa sự quân bình các yếu tố. Chánh niệm là yếu tố điều hòa sự cân bằng của ngũ quyền. Chánh niệm chẳng khác nào muối được thêm

vào trong thức ăn, bởi vì chánh niệm cần khắp mọi nơi. Chánh niệm cũng ví như một vị tể tướng làm tất cả công việc mà nhà vua giao phó. Như vậy, chánh niệm lúc nào cũng tốt và chẳng bao giờ quá trội cả. Phải luôn luôn nhớ kỹ: Chánh niệm điều hòa tất cả yếu tố trong ngũ quyền.

Thật ra còn có một yếu tố nữa cũng giúp cho sự điều hòa ngũ quyền là **“tâm xả”**. Xả là một trong bảy yếu tố giác ngộ. Khi bạn đạt đến mức độ xả thì năm yếu tố tín, tấn, niệm, định, huệ cũng hoạt động hài hòa. Bao lâu năm yếu tố này còn hoạt động hài hòa thì việc hành thiền của các bạn còn tốt đẹp. Bạn sẽ có định tâm và trí tuệ xuyên thấu vào bản chất sự vật. Khi hành thiền, bạn cần để ý đến sự thiếu cân bằng giữa đức tin và trí tuệ, giữa tinh tấn và định tâm. Nếu chúng không quân bình, bạn sẽ không hành thiền tốt đẹp hay không có định tâm tốt. Không có định tâm, do đó sẽ không có đủ trí tuệ để xuyên thấu vào bản chất của sự vật. Như vậy, năm yếu tố, đặc biệt là bốn yếu tố hay hai cặp "tín, huệ" và, "tấn, định" cần phải được quân bình trong khi hành thiền. Và để đạt được mục tiêu này, chúng ta phải ghi nhận hai đối tượng thô, mỗi lần một đối tượng. Đồng thời cũng phải thực hành việc đi và ngồi xen kẽ nhau để tránh trường hợp có quá nhiều tinh tấn, hay có quá nhiều định tâm.

Nhờ sự quân bình hài hòa năm yếu tố, chúng ta sẽ sớm có được định tâm tốt. Với sự giúp đỡ của định tâm, chúng ta có thể thấy rõ bản chất của sự vật mà chúng ta đang quán sát. Bản chất thật sự của sự vật là vô thường, khổ, vô ngã (không có linh hồn). Ba bản chất trên gọi là tính chất phổ thông của các pháp hữu vi hay các pháp có điều kiện. Tất cả các pháp trên thế

gian là pháp có điều kiện. Bởi vậy, tất cả pháp trên thế gian đều chịu ba điều kiện hay có ba đặc tính này: *Mọi sự vật đều vô thường, mọi sự vật đều bất toại nguyện, mọi sự vật đều vô ngã (không có bản chất hay linh hồn).*

Thấy bản chất vô thường qua việc hành Thiền Minh Sát là một sự thấy rõ, một sự hiểu biết sâu xa về vô thường. Đây không phải là sự hiểu biết cạn cợt và bề mặt. Khi bạn đánh rơi một cái ly, cái ly bể và bạn nói: “vô thường”. Sự hiểu biết về vô thường như vậy rất là cạn cợt, hiểu biết này không thể giúp bạn ý thức sự vật thật là đáng chán, thấy rõ ngũ uẩn là đáng chán. Sự hiểu biết cạn cợt không dẫn ta đến giải thoát. Cái chúng ta cần thấy là từ sát na này đến sát na kia là vô thường. Bây giờ chúng ta trở về với cái ly bị rơi lúc này.

Bạn có nghĩ rằng:

“Trước khi cái ly bị bể, bạn có nghĩ rằng nó thường còn không?”

Dầu nó bị bể hay không bị bể, cái ly cũng vô thường. Thật ra mỗi sát na, những hạt tử bên trong cái ly đang thay đổi. Khi ta nói rằng: “thay đổi” điều đó không có nghĩa là có một sự chuyển đổi, một sự dời chỗ, một sự thay đổi từ cái này sang cái khác. Thật ra chẳng có gì thay đổi cả. Đó chỉ là những hạt tử cũ biến mất, rồi các hạt tử mới khởi sinh tại chỗ đó. Có thể đó là những hạt tử cùng loại hay những hạt tử đồng dạng với nhau, nhưng cái này mất đi và cái kia thế chỗ, ta gọi chúng là vô thường. Như vậy, phải thấy rõ loại vô thường này thì chúng ta mới thấy chán ngán ngũ uẩn hay giác ngộ sự thật qua việc hành Thiền Minh Sát. Chỉ nhờ ở sự quán sát các đối tượng trong lúc hành thiền,

chúng ta mới thấy được sự vô thường. Đó là lý do tại sao chúng ta phải hành thiền.

Nếu chúng ta có đủ định tâm, chúng ta sẽ thấy sự vật từ sát na này qua sát na khác là vô thường. Khi thấy được như vậy, chúng ta cũng thấy được sự bất toại nguyện của sự vật. Sự vật luôn luôn bị áp chế bởi sinh diệt. Khi bạn thấy sự vật vô thường, bạn không thể thay đổi chúng thành thường còn được. Bạn không thể thay đổi chúng từ bất toại nguyện thành toại nguyện. Đó là hiểu biết về vô ngã. Vô ngã có nghĩa là không thể kiểm soát được. Chúng ta không thể kiểm soát được vật chất và tâm. Chỉ có hành Thiền Minh Sát, chúng ta mới có thể thật sự thấy được ba đặc tính của sự vật một cách sâu xa, thấy rằng vật chất và tâm thật đáng chán thật đau khổ. Không thể nào nhờ đọc sách hay nghe giảng mà thấy rõ được thực tánh của sự vật được một cách sâu xa. Và khi thấy được thực tánh của sự vật: sự đáng chán, sự đau khổ của vật chất và tâm lúc đó ta mới đạt tầng mức đầu tiên của sự thanh tịnh trong Thanh Tịnh Đạo.

Đó là lý do tại sao khi hành Thiền Minh Sát ta cố gắng phát triển những yếu tố trong tầng mức thế tục. Những yếu tố mà chúng ta sử dụng trong lúc hành Thiền Minh Sát được gọi là những yếu tố tiên khởi hay những tầng mức đầu tiên. Không có những tầng mức đầu tiên thì bạn không thể đi đến sự giác ngộ được. Trong việc hành thiền chúng ta cần phải quan tâm đến năm yếu tố, xem chúng có hài hoà trong từng sát na của việc hành thiền hay không? Những yếu tố này cần phải hài hòa với nhau không để một yếu tố nào trội hơn, giống như trong một cái máy có nhiều bộ phận. Mỗi bộ phận làm công việc riêng của mình. Nếu có bộ

phận nào làm việc nhiều quá cái máy sẽ không chạy. Cũng vậy, các yếu tố của ngũ quyền giống như những bộ phận của một máy, mỗi bộ phận có một nhiệm vụ riêng, mỗi bộ phận làm công việc riêng của mình một cách đúng đắn. Trong khi hành Thiền Minh Sát các yếu tố của ngũ quyền phải hoạt động đúng đắn. Mỗi bộ phận có nhiệm vụ khác nhau nhưng phải làm tròn bổn phận của mình, đồng thời phải hài hòa với các yếu tố khác. Phải vừa đủ, không nhiều cũng không ít. Khi những yếu tố này hoạt động một cách hài hòa thì thiền sinh sẽ thành công. Tất cả yếu tố đều quan trọng, nhưng Đức Phật đã chỉ dạy hay đã khích lệ các thầy Tỷ Khưu định tâm là yếu tố quan trọng nhất, Ngài Mahasi đã nói về định tâm rất nhiều lần trong các bài pháp của Ngài cũng như trong sách của Ngài. Thật vậy, mỗi thiền sư đều không đánh giá thấp tầm quan trọng của chánh định.

Chánh định là gì?

Cận định, an chỉ định và sát na định. Cận định và an chỉ định được sử dụng trong thiền Định. Sát na định dành cho Thiền Minh Sát bởi vì có nhiều người chỉ hành Thiền Minh Sát thôi mà không hành thiền Định. Vào thời kỳ của Đức Phật và một số thế kỷ sau này, người ta hành cả hai loại thiền: thiền Định và Thiền Minh Sát. Họ hành thiền Định trước rồi chuyển sang hành Thiền Minh Sát.

Bạn có thể đi theo một trong hai lối đó. Một lối là hành thiền Định trước rồi chuyển sang minh sát. Một lối khác là đi thẳng vào Thiền Minh Sát và chỉ hành Thiền Minh Sát thôi bằng cách phát triển định tâm. Khi định tâm đủ mạnh trở thành sát na định thì bạn có thể thấy bản chất thật sự của sự vật.

Chánh định là yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Không có thiền sinh nào đánh giá thấp hay ít chú tâm đến tầm quan trọng của chánh định. Nhờ định tâm đúng đắn, chúng ta có thể đạt được sự hiểu biết đúng đắn. Sự hiểu biết đúng đắn bản chất như thực của sự vật dẫn chúng ta đến sự hiểu biết đúng đắn về bốn chân lý cao thượng hay Tứ Diệu Đế.

16. BỒ TÁT ĐẠO

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Bạc A La Hán, Đấng Chánh Biến Tri.

Ngày rằm tháng tư còn gọi là ngày lễ Tam Hợp. Đó là ngày Bồ Tát sinh ra, ngày Bồ Tát thành đạo, và ngày Phật Niết Bàn. Ba ngày này đều xảy ra vào ngày rằm tháng tư âm lịch (hay ngày trăng tròn tháng năm dương lịch).

Hôm nay, ngày trăng tròn đã qua. Đúng ra chúng ta làm lễ đản sinh, thành đạo, Niết Bàn (còn gọi là Lễ Tam Hợp) vào đúng ngày rằm tháng tư âm lịch; nhưng trong vùng vịnh Cựu Kim Sơn có nhiều chùa Nguyên Thủy, và mỗi chùa đều có làm lễ kỷ niệm. Để Phật Tử có thể tham dự lễ ở nhiều chùa, nên các chùa chia nhau lần lượt tổ chức lễ Tam Hợp đầu cho đã quá ngày rằm hay chưa đến ngày rằm. Bởi thế, hôm nay ngày rằm đã trôi qua, chúng ta mới cử hành lễ Tam Hợp tại Như Lai Thiền Viện.

Trong ngày Lễ Tam Hợp chúng ta kỷ niệm ba ngày quan trọng trong lịch sử của Đức Phật: Ngày Bồ Tát đản sinh, Bồ Tát thành đạo, và Phật Niết Bàn.

Cách đây trên 2600 năm Thái Tử Tất Đạt Đa được sinh ra đời vào ngày rằm tháng tư, ba mươi lăm năm sau, cũng vào ngày rằm tháng tư, Ngài giác ngộ đạo quả Phật, và bốn mươi lăm năm sau đó, cũng vào ngày rằm tháng tư Đức Phật Niết Bàn. Hôm nay chúng ta đã tổ chức một lần ba buổi lễ trọng đại đó. Trước khi đắc đạo hay thành Phật thì Đức Phật của chúng ta vẫn còn là một vị Bồ Tát. Từ lúc Ngài thệ nguyện dưới chân Đức Phật Nhiên Đăng và được Đức Phật Nhiên Đăng

thọ ký cho đến khi đạt thành quả Phật thì Ngài được gọi là Bodhisatta (Bồ Tát).

Hôm nay, tôi sẽ giảng giải cho bạn biết thế nào là một vị Bồ Tát. Vị Bồ Tát phải phát triển tu tập những điều gì để có thể trở thành một vị Phật.

Sau đây là một số vấn đề mà bạn cần biết về Bodhisatta.

Bodhisatta là gì?

Định nghĩa chữ Bodhisatta (tiếng Pāli) hay Bodhisattva (tiếng Sanskrit).

Định nghĩa thứ 1: Bodhisattva là người có trí tuệ hay là người sở hữu trí tuệ, “bodhi” có nghĩa trí tuệ và “sattva” có nghĩa là chúng sinh. Như vậy, Bodhisattva theo nguyên ngữ là chúng sinh có trí tuệ. Điều này có nghĩa là Bodhisattva luôn luôn thông minh sáng suốt, có trí tuệ dù Ngài sinh vào kiếp sống nào. Đôi khi Bodhisattva sinh làm con vật, nhiều lần sinh làm con người. Nhưng dầu sinh làm người hay súc vật, Bodhisattva luôn luôn có trí tuệ.

Định nghĩa thứ 2: Bodhisatta có nghĩa là người chắc chắn sẽ trở thành Phật, cuối cùng Ngài sẽ trở thành Phật. Trong ý nghĩa này chữ “Bodhi” có nghĩa là hiểu, biết, hay giác ngộ. Giác ngộ ở đây có nghĩa là giác ngộ thành một vị Phật. “Satta” có nghĩa là chúng sinh. Vậy Bodhisatta theo nghĩa thứ hai là một chúng sinh chắc chắn sẽ trở thành Phật hay đạt sự giải thoát, hoặc đạt quả Phật.

Định nghĩa thứ 3: Bodhisatta là kẻ có lòng mong muốn mãnh liệt hay ước nguyện mãnh liệt thấy rõ Tứ Diệu Đế, hoặc là người có mong muốn mãnh liệt vào sự đạt thánh đạo. Có nghĩa là Ngài có ước nguyện

mãnh liệt trở thành một vị Phật. Theo nghĩa này thì chữ satta có nghĩa là kẻ có ước muốn mãnh liệt hay có hạnh nguyện trở thành Phật. Như vậy, người có hạnh nguyện trở thành Phật được gọi là Bodhisatta. Khi Bodhisatta có hừng khởi trở thành một vị Phật thì Ngài có sự mong muốn mãnh liệt hay say mê vào đạo quả Phật. Ngài thật sự muốn trở thành Phật. Như vậy, theo định nghĩa thứ 3 này, Bồ Tát là người có lòng mong muốn mãnh liệt vào sự giải thoát hay mong muốn mãnh liệt vào sự trở thành một vị Phật.

Trong Phật Giáo Nguyên Thủy, Bodhisatta được xem là một vấn đề rất nghiêm túc. Và trở thành một vị Bồ Tát là một điều thật sự rất khó khăn. Muốn trở thành một vị Bodhisatta, trước tiên phải có hạnh nguyện thành Phật, và Bodhisatta phải nói lên hạnh nguyện trước mặt một vị Phật còn hiện tiền và phải được vị Phật này tiên đoán hay thọ ký là sẽ trở thành một vị Phật trong tương lai. Sau khi được thọ ký, vị có hạnh nguyện Bồ Tát này phải phát triển và tích lũy Pāramī (ba la mật) hay những đặc tính cần thiết để trở thành một vị Phật. Muốn được một Đức Phật thọ ký và tiên đoán sẽ trở thành một vị Phật, người có hạnh nguyện đó phải cần có tám đức tính hay điều kiện sau đây:

1. Phải là con người, chỉ con người mới có thể thệ nguyện trở thành một vị Phật. Nếu không phải là người mà là một vị trời hay long vương v.v... thì lời thệ nguyện này không được thành công. Như vậy, muốn thệ nguyện trở thành một vị Phật điều kiện trước tiên phải là một con người.

2. Phải là một người đàn ông. Vị này phải là con người, phải là một người đàn ông. Phụ nữ có hạnh nguyện trở thành Phật họ sẽ trở thành đàn ông trước.

3. Phải là người có tiềm năng trở thành A La Hán ngay trong kiếp sống này, nhưng vị này không muốn trở thành A La Hán ngay vì có thế nguyện trở thành một vị Phật, và quyết tâm đi trong vòng luân hồi trong nhiều A tăng kỳ.

4. Phải gặp một vị Phật còn sống và thực hành lời thế nguyện trước mặt vị Phật hiện tiền này. Chỉ có thế nguyện trước mặt một vị Phật trong hiện tại mới thành công. Nếu thế nguyện trước một bảo tháp, trước một tượng Phật, trước một vị Phật đức giác, trước một vị học trò của Đức Phật thì lời thế nguyện này không thành tựu. Như vậy, muốn thế nguyện trở thành một vị Phật phải thế nguyện trước sự hiện diện của một vị Phật trong hiện tại.

5. Khi thực hiện lời thế nguyện vị đó phải là một đạo sĩ, một Nhà Sư, hay một người ở ẩn. Vị đó có thể ở trong một tôn giáo khác, nhưng phải tin tưởng vào luật nghiệp báo và tin tưởng vào quả của nghiệp.

6. Người thế nguyện thành Phật phải đạt tám tầng thiền định và năm loại thần thông gọi là “Abhiññā”. Khi có Abhiññā, vị này có thể bay trên không trung, có thể nhớ đến kiếp quá khứ, có thể đọc được tâm kẻ khác...

7. Vị này phải có một quyết tâm dāng hiến mạnh mẽ, có nghĩa là sẵn sàng dāng hiến cả tính mạng mình để đạt thành đạo quả Phật. Như vậy, chỉ khi nào có một tâm nhiệt thành trở thành một vị Phật thì hạnh nguyện này mới thành công.

8. Vị này phải có một sự mong muốn mãnh liệt, có thể sẵn sàng đi bộ từ đầu thế giới này đến đầu thế giới kia trong lửa đỏ để đạt thành chí nguyện. Giả sử thế giới được bao phủ bằng lửa than đang nóng

cháy và một vị Phật nói với người có hạnh nguyện thành Phật rằng: “Nếu bạn có thể đi từ đầu này cho đến đầu kia của thế giới thì bạn sẽ thành Phật”, thì người có ý muốn thành Phật sẽ đi mà tâm không do dự, lay chuyển hay rung động.

Khi có một người nào đó có đủ tám đức tính này và có lời thệ nguyện trước một vị Phật hiện tiền thì vị Phật hiện tiền sẽ nhìn vào tương lai và tìm xem người có lời thệ nguyện này có đủ duyên để trở thành một vị Phật không. Nếu vị Phật hiện tiền thấy người này đúng là sẽ trở thành một vị Phật thì Ngài sẽ tuyên bố rằng: người này sẽ trở thành một vị Phật như ta trong tương lai. Được Đức Phật tiên đoán sẽ trở thành một vị Phật trong tương lai khi phát lời thệ nguyện là một điều rất quan trọng. Chỉ khi nào được Đức Phật hiện tiền tiên đoán hay thọ ký trở thành một vị Phật trong tương lai thì vị đó mới chính thức trở thành một vị Bồ Tát.

Sau đó vị Bồ Tát phải làm gì? Vị Bồ Tát phải phát triển những đặc tính gì để có thể đủ điều kiện trở thành một vị Phật. Kinh điển ghi rằng: Sau khi được một vị Phật thọ ký, vị Bồ Tát cố gắng tìm xem mình phải làm tròn những điều gì. Trong kinh ghi lại rằng: Lúc đó trong tâm của vị Bồ Tát xuất hiện mười Ba la mật, hay mười điều cần phải kiện toàn để trở thành một vị Phật. Từng Ba la mật một sẽ xuất hiện trong tâm vị Bồ Tát. Như vậy, không cần ai dạy cho các Ngài, các Ngài tự biết mình phải làm gì để trở thành một vị Phật.

Tôi nghĩ là các bạn đã quen thuộc với các Ba la mật. Trong Phật Giáo Nguyên Thủy có mười Ba la mật, hoặc mười đức tính hoàn hảo, hay mười điều vị Bồ Tát cần phải thực hành tròn đủ để trở thành một vị Phật. Đó là:

1. Bồ thí: cho ra mà không hề lưu giữ lại một chút nào. Như lật úp hủ đựng nước, không còn giữ lại một giọt nước dư.

2. Trì giới: có phẩm hạnh, giới luật trong sạch, duy trì kỷ cương, làm tròn bổn phận.

3. Xuất gia: từ bỏ đời sống gia đình hay khước từ tham ái, những lạc thú trần gian.

4. Trí tuệ: phát triển trí tuệ giải thoát, thấy rõ chân tướng sự vật đồng thời trong đời sống thường nhật luôn luôn tìm tòi học hỏi những điều cần thiết và hữu ích.

5. Tinh tấn: luôn luôn nỗ lực tinh tấn trong việc hành đạo giải thoát, quyết tâm thành đạt mục tiêu, và trong mọi công việc không chây lười biếng nhác.

6. Nhẫn nhục: chịu đựng những phiền não do người khác hay hoàn cảnh bên ngoài gây ra cho mình, luôn luôn thấy cái tốt của người khác.

7. Chân thật: chánh trực, thành thật và trong sạch, không giả dối, luôn luôn giữ tròn hạnh nguyện hay lời hứa; nói sao làm vậy, làm sao nói vậy.

8. Quyết định hay nguyện lực: lập tâm vững chắc, ý chí kiên cường không hề lay chuyển, tâm cương quyết cứng chắc vững bền như kim cương. Rất dễ khuyên Ngài làm điều thiện, nhưng không thể nào xúi Ngài làm điều ác. Có lúc ngài mềm mại như một tai hoa nhưng có khi cứng rắn như một tảng đá.

9. Tâm từ: là tình thương vô hạn, bao la rộng lớn, lòng thành thật mong muốn cho tất cả chúng sinh không phân biệt ta người, thân sơ đều được an vui hạnh phúc.

10. Tâm xả: chân chánh, thẳng bằng, không

thiên vị, bình thân, an nhiên tự tại trước mọi tốt xấu, hơn thua, được mất, trước mọi thăng trầm của thế gian. Cố gắng giúp đỡ mọi người, mọi loài; nhưng biết rõ mỗi chúng sinh đều có nghiệp riêng của họ nên mặc dù luôn luôn giúp đỡ chúng sinh, nhưng nếu chúng sinh không đủ duyên để hưởng những gì mình giúp, thì họ vẫn an nhiên tự tại

Muốn được tròn đủ Ba la mật, các vị Bồ Tát phải tích lũy nhiều đời nhiều kiếp, nhiều thời gian dài, không phải chỉ một đời, trăm đời, ngàn đời, mà phải là bốn A tăng kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất. Một chu kỳ quả đất kéo dài vô số năm. Bạn có thể tưởng tượng một vị Bồ Tát thực hành Ba la mật trọn vẹn để trở thành một vị Phật phải lâu đến bao nhiêu.

Ba hạng Bồ Tát

Có ba hạng Bồ Tát:

1. Trí Tuệ Bồ Tát
2. Đức Tin Bồ Tát
3. Tinh Tấn Bồ Tát

Trí Tuệ Bồ Tát là vị Bồ Tát có trí tuệ lớn vượt trội hơn hai yếu tố đức tin và tinh tấn, phải tu hành trong bốn A tăng kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Đức Tin Bồ Tát là vị Bồ Tát có đức tin vượt trội hơn hai yếu tố kia, phải tu hành trong tám A tăng kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Tinh Tấn Bồ Tát là vị Bồ Tát có tinh tấn vượt trội hơn hai yếu tố kia, phải thực hành mười sáu A tăng kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Nếu bạn có hạnh nguyện trở thành một vị Phật thì bạn sẽ chọn thực hành hạnh Bồ Tát nào? Hạnh đầu tiên, hạnh thứ hai hay hạnh thứ ba?

Đối với chúng ta, thời gian một vị Bồ Tát tinh tấn thực hành thì quá dài. Nhưng tôi có biết một vị Sư có hạnh nguyện trở thành một vị Phật và thực hành theo hạnh Bồ Tát Tinh Tấn thứ ba này. Một vị Sư học hành rất chậm lụt. Sư không thể học thuộc lòng nhanh chóng được. Muốn thuộc lòng một đoạn kệ vị Sư này phải đọc đến một trăm lần. Sư thường cầm một chuỗi hạt trong khi học bài. Khi đọc xong đoạn kệ, vị Sư này lần một hạt, cứ như thế đọc một trăm lẻ tám lần, xong một chuỗi hạt, mới thuộc một đoạn kệ. Nhờ nỗ lực tinh tấn học hành nên Sư trở thành một Nhà Sư rất giỏi. Sư viết rất nhiều sách, và trong phần cuối của cuốn sách Sư viết câu:

“Do phước báu của việc viết cuốn sách đem lại mọi ích cho mọi người này, tôi nguyện trở thành một vị Phật có hạnh tinh tấn nổi bật”.

Như vậy, vị này có tâm nguyện trở thành một vị Phật với thời gian dài nhất. Thật đáng khâm phục!

(Tại Việt Nam, trước đây có ba vị Sư nguyên thủy đã có hạnh nguyện trở thành Phật toàn giác, đã nguyện ra miệng và ghi lời nguyện này trong sách mình viết, đó là Hòa Thượng Hộ Tông, Hòa Thượng Bửu Chơn, Hòa Thượng Giới Nghiêm. Cả ba đều nguyên là Tăng Thống Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam).

Ba La Mật (Pāramī)

Khi một vị Bồ Tát hoàn thành Pāramī thì Ngài hoàn thành đủ tất cả các loại Pāramī. Có mười loại

Pāramī, và mỗi loại được chia ra làm ba mức độ hay ba hạng:

Hạng thường.

Hạng trung bình.

Hạng cao nhất.

Vị Phật tương lai phải thực hành trọn vẹn cả ba hạng Pāramī

- Hạng thường: Quyết tâm hoàn thành Pāramī dầu phải hy sinh toàn bộ tài sản hay của cải của mình.

- Hạng trung bình: Quyết tâm hoàn thành Pāramī dầu phải hy sinh tay chân hay các bộ phận trong cơ thể như tai, mắt, mũi...

- Hạng cao nhất: Quyết tâm hoàn thành Pāramī dầu phải hy sinh cả tính mạng của mình.

Vị Bồ Tát phải hy sinh ngay cả tính mạng của mình vì lợi ích của người khác. Bởi vậy, sự thực hành tròn đủ các Pāramī thật là điều cực kỳ khó khăn.

Đối với chúng ta, ngay cả tầng mức thứ nhất cũng là khó thực hiện rồi. Chúng ta không thể cho hết của cải của chúng ta cho người khác. Khi cho, có thể chúng ta cho một ít, chứ không cho hết bởi vì chúng ta còn nghĩ đến sự sống còn của chính chúng ta, nhưng vị Bồ Tát không giống vậy. Khi vị Bồ Tát cho thì Ngài bố thí tất cả giống như một bình đựng nước đã lật úp không còn một giọt nào trong đó nữa. Do hoàn thiện hạnh nguyện Bồ Tát như vậy nên Bồ Tát mới trở thành một vị Phật. Nếu bạn cố gắng trở thành một vị Bồ Tát giống như Bồ Tát Sumedho, và sau thành Phật Gotama thì bạn có thể đọc hai cuốn sách: Chuyện tiền thân (Jataka) và Cariyā Pitaka:

****Chuyện tiền thân (Jataka).**

Chuyện tiền thân gồm có 547 chuyện quá khứ nói về Đức Phật, nhưng chuyện tiền thân không ghi lại tất cả đời sống quá khứ của Ngài. Đây là những câu chuyện Đức Phật đã nói cho quần chúng trong nhiều trường hợp khác nhau. Nếu kể cho hết tiền thân của Đức Phật thì không thể nào kể hết được.

****Cariyā Pitaka:**

Đây là cuốn sách ngắn có nhiều chuyện nói đến Bồ Tát đã hoàn thành Pāramī của mình như thế nào. Và Bồ Tát đã phải thực hành trong một thời gian dài: Bốn A tăng kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất, hoặc tám A tăng kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất, hoặc mười sáu A tăng kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất thì Pāramī mới chín muồi. Như vậy, một vị Bồ Tát sẽ không trở thành Phật trước thời gian nêu trên. Chẳng hạn, Bồ Tát bậc trí tuệ không thể trở thành một vị Phật sau hai hay ba A tăng kỳ. Ngài phải hoàn thiện Pāramī đầy đủ bốn A tăng kỳ và một trăm ngàn kiếp trái đất cho Pāramī chín muồi mới trở thành một vị Phật.

Bất kỳ sinh vào kiếp nào, Bồ Tát cũng luôn luôn làm những công việc đem lại lợi ích và an vui cho tất cả chúng sinh.

Một vị Bồ Tát có thể đạt quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán trước thời hạn đó không?

Bồ Tát không thể nào trở thành một vị Tu Đà Hoàn. trong thời gian trên. Nếu Bồ Tát trở thành một vị Tu Đà Hoàn thì Ngài chỉ còn bảy kiếp để giác ngộ hoàn toàn. Bảy kiếp thì quá ngắn. Pāramī không thể hoàn thiện chỉ trong vòng bảy kiếp. Như vậy, vị Bồ Tát không

thể đắc đạo trước khi tròn đủ thời gian để trở thành một vị Phật. Bồ Tát không phải là kẻ giác ngộ. Ngài vẫn còn là bậc hữu học, là người chưa giác ngộ. Ngài hoàn thành Pāramī khi Ngài còn luân lưu trong vòng luân hồi. Bởi vậy, Bồ Tát không được tôn kính như một vị Phật. Tôn kính Đức Phật, chúng ta dành lễ tượng Phật hay những gì biểu tượng cho Đức Phật, nhưng chẳng hề có tượng Bồ Tát. Trong Phật Giáo Nguyên Thủy bạn không hề thấy tượng một vị Bồ Tát nào, bởi vì mặc dầu Bồ Tát có hạnh nguyện đặc biệt đáng kính trọng, nhưng Bồ Tát vẫn còn là kẻ thế tục. Do đó, Bồ Tát không được tôn kính như một vị Phật.

Vị Bồ Tát có hành Thiền Minh Sát không?

Khi bạn thực hành Thiền Minh Sát, và bạn thành công thì bạn sẽ trở thành kẻ giác ngộ. Bạn chỉ có thể hành Thiền Minh Sát khi vị Phật hiện tiền còn sống hay khi Giáo Pháp của Ngài vẫn còn đang tồn tại. Nói cách khác Thiền Minh Sát chỉ có thể tìm thấy trong Phật giáo hay trong những lời dạy của Đức Phật chứ không tìm thấy nơi nào khác.

Khi một vị Bồ Tát tái sinh làm người hay làm súc vật v.v... và trong một số kiếp Ngài có thể gặp một vị Phật. Nếu kiếp nào đó Ngài là một con người gặp Đức Phật và Ngài xuất gia tu hành. Khi xuất gia tu hành Ngài cũng phải giữ giới luật của Nhà Sư và Ngài có thể thực hành mười ba pháp đầu đà. Khi trở thành bậc xuất gia, Bồ Tát sẽ không bao giờ làm biếng, luôn luôn tinh tấn thực hành Thiền Minh Sát. Nhưng khi hành Thiền Minh Sát, Ngài ngừng ngay ngưỡng cửa của bậc thánh. Khi hành thiền đến chỗ gần giác ngộ, Ngài sẽ dừng lại đó mà không đi xa hơn. Nếu Ngài tiếp tục đi xa hơn và đạt đạo quả thì mục đích trở thành một vị

Phật của Ngài không còn nữa. Như vậy, một vị Bồ Tát hành Thiền Minh Sát, các Ngài dừng ngay ở chỗ gần giác ngộ. Trong Trung Bộ Kinh cũng như trong Vi Diệu Pháp nói rằng vị Bồ Tát dừng trước ngưỡng cửa giác ngộ và không đạt đến Tuệ Chuyển Tánh (Anuloma Ñāṇa). Bởi vì đến tuệ giác này thì không thể trở lại thế tục nữa. Bởi vì giữa tuệ này và giác ngộ đạo quả chỉ có một tâm sát na. Như vậy, vị Bồ Tát thực hành Thiền Minh Sát nhưng sẽ không đi quá xa, ngài chỉ đạt đến Tuệ Thuận Thứ (Gotrabhū) rồi dừng lại.

Một vị Bồ Tát có thể cứu độ chúng sinh thoát khỏi vòng luân hồi không?

Khi Bồ Tát Gotama phát lời thệ nguyện trước đức Phật Nhiên Đăng (Dipankara) thì trong tâm Ngài có tư tưởng sau đây:

“Sau khi vượt ra khỏi vòng luân hồi, con nguyện giúp đỡ người khác vượt ra khỏi vòng luân hồi”.

“Sau khi đã thấy rõ Tứ Diệu Đế, con nguyện giúp đỡ kẻ khác thấy rõ Tứ Diệu Đế”.

“Sau khi giải thoát khỏi vòng luân hồi, con nguyện giúp cho những người khác giải thoát khỏi vòng luân hồi ...”

Qua lời nguyện này ta thấy rõ một vị Bồ Tát không thể cứu độ chúng sinh thoát khỏi vòng luân hồi. Chỉ khi nào giải thoát khỏi vòng luân hồi, nghĩa là chỉ khi nào trở thành một vị Phật, Ngài mới có thể giúp người khác thoát khỏi vòng luân hồi.

Trước tiên, vị Bồ Tát phải cố gắng chính mình để trở thành một vị Phật. Chỉ sau khi trở thành một vị Phật Ngài mới cứu độ chúng sinh khác, nghĩa là giúp chúng sinh tự cứu lấy mình. Bạn không thể trị bệnh cho người

khác nếu bạn không phải là bác sĩ. Trước tiên, bạn phải trở thành bác sĩ, sau đó bạn mới có thể chữa bệnh cho người khác. Cũng vậy, bạn phải trở thành một vị Phật trước khi bạn muốn cứu vớt chúng sinh khác ra khỏi vòng luân hồi. Như vậy, theo Phật giáo, Bồ Tát không thể cứu chúng sinh khỏi vòng luân hồi. Trong suốt thời gian dài làm một vị Bồ Tát, Ngài tích lũy Pāramī; những đặc tính cần thiết để trở thành một vị Phật. Chúng ta không thể mong mỗi hay kỳ vọng một vị Bồ Tát giúp chúng ta ra khỏi vòng luân hồi. Bồ Tát không phải là người đã giác ngộ và dời ngày “vào” Niết Bàn để đi cứu độ chúng sinh. Bồ Tát vẫn còn là phàm nhân chưa giác ngộ. Các Ngài đang vun bồi, tích lũy Pāramī để trở thành một vị Phật. Bồ Tát chỉ là một chúng sinh phi thường nhưng chưa giác ngộ.

Khi nhắc đến những kiếp sống trước khi Ngài thành Phật. đức Phật thường nói rằng:

“Trước khi giác ngộ đạo quả, khi vẫn còn là một vị Bồ Tát, một người chưa giác ngộ, ta đã...”

Ta có thể tìm thấy câu này rất nhiều lần trong các bài giảng của đức Phật. Mỗi lần Đức Phật muốn nói đến tiền kiếp của Ngài, lúc còn là một vị Bồ Tát, Ngài thường hay nói:

“Trước khi thành đạo, khi còn là một vị Bồ Tát, một kẻ chưa giác ngộ, ta đã là một v.v...”

Như vậy, theo lời dạy của Đức Phật, Bồ Tát vẫn còn là kẻ thế tục, vẫn còn đang tích lũy Pāramī, nhưng Bồ Tát là kẻ kỳ diệu, có hạnh nguyện tốt đẹp, đáng ngưỡng mộ, đáng khâm phục, nhưng Ngài vẫn còn là một kẻ thế tục. Quan niệm rằng Bồ Tát là kẻ giác ngộ, nhưng chưa chịu vào Niết Bàn, đợi cứu độ tất cả chúng cho đến khi tất cả chúng sinh đã được thành Phật rồi

mới vào Niết Bàn là sai. Điều đó không thể nào xảy ra được.

Một vị Phật có thể cứu độ tất cả chúng sinh được không?

Nếu Đức Phật có thể cứu độ tất cả chúng sinh thì sẽ không có nhiều vị Phật, chỉ một vị Phật là đủ. Chúng ta không được Đức Phật Gotama cứu độ. Vì thế chúng ta còn ở đây. Như vậy, ngay Đức Phật không thể cứu độ tất cả chúng sinh. Theo Phật Giáo, cứu độ có nghĩa là giúp chúng sinh tự cứu. Dầu cho có nhiều vị Phật đã ra đời, nhưng luôn luôn lúc nào cũng vẫn còn những chúng sinh chưa được Phật cứu. Do đó, sẽ có nhiều vị Phật xuất hiện trên thế gian này. Có hạnh nguyện cứu độ tất cả chúng sinh, đó là một hạnh nguyện tốt, nhưng trong thực tế điều này không thể thực hiện được. Mặc dầu bạn có hạnh nguyện thành Phật, bạn cũng không thể cứu độ tất cả chúng sinh. Trong quá khứ rất nhiều vị Phật đã ra đời, nhưng chúng sinh vẫn còn đau khổ.

Trong tương lai sẽ có nhiều vị Phật ra đời, và các Ngài sẽ cứu độ được nhiều người, nhưng vẫn sẽ còn nhiều chúng sinh chưa được cứu độ. Nếu chỉ khi nào tất cả chúng sinh đều được cứu độ, sau đó bạn mới vào Niết Bàn thì bạn chẳng bao giờ bạn Niết Bàn được. Đây là những điều nói về Bồ Tát theo kinh điển của Nguyên Thủy. Tôi chỉ muốn cho các bạn biết Phật Giáo Nguyên Thủy nói đến Bồ Tát như vậy, ngoài ra không có ý gì khác. Lúc Đức Phật của chúng ta còn là một vị Bồ Tát tên là Sumedha nguyện trở thành một vị Phật, và được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký, cho đến khi đạt thành chánh quả Ngài đã trải qua biết bao nhiêu

thời gian luân lưu trong vòng luân hồi không đếm được để tích lũy Pāramī.

Khi Pāramī được đầy đủ, vào kiếp chót, Ngài sinh làm con vua Suddhodana và có tên là Siddhatta. Hoàng tử Siddhatta sinh ra đời vào ngày rằm tháng tư âm lịch, tức ngày trăng tròn tháng năm dương lịch.

Hoàng Tử lớn lên trong nhung lụa giàu sang. Năm mười sáu tuổi, Ngài thành hôn, và mười ba năm sau Ngài xuất gia tu hành. Ngài đi vào rừng sâu thực hành thiền và trở thành một vị Phật vào ngày rằm tháng tư âm lịch, tức ngày trăng tròn tháng năm dương lịch.

Hai tháng sau ngày thành đạo, Ngài ra công dạy dỗ chúng sinh ngày đêm. Trong chú giải có ghi lại công việc hàng ngày của Đức Phật. Nếu bạn đọc thời khóa biểu này bạn sẽ thấy Đức Phật làm việc rất tích cực. Mỗi ngày Đức Phật chỉ nghỉ hai đến ba tiếng. Như vậy, Đức Phật phải làm việc ngày đêm nhằm đem lại an vui, hạnh phúc cho chúng sinh. Ngay lúc chỉ còn vài giờ trước khi tịch diệt, vào tuổi tám mươi, đang nằm trên giường bệnh, Đức Phật còn độ người đệ tử cuối cùng. Lúc Đức Phật sắp Niết Bàn, một vị đạo sĩ xin phép Ānanda vào gặp Phật, nhưng Ānanda từ chối vì Đức Phật đã quá yếu và sắp sửa Niết Bàn. Nghe lời nói chuyện của hai vị, Đức Phật bảo Ānanda cho vị đạo sĩ vào gặp. Đức Phật trả lời những câu hỏi của đạo sĩ và dạy cho đạo sĩ về Bát Chánh Đạo. Đó là vào lúc nửa đêm, và Đức Phật đã tịch diệt vào khoảng gần sáng. Đức Phật đã làm việc suốt bốn mươi lăm năm không ngơi nghỉ, cho đến lúc chết Ngài vẫn còn làm việc. Chúng ta hãy theo gương lành của Phật. Các bạn thấy các Nhà Sư không về hưu. Trước đây, tôi nghĩ rằng

vào năm bảy mươi tuổi tôi sẽ nghỉ dạy. Bây giờ tôi đã bảy mươi bốn, nhưng lại làm nhiều việc hơn trước đây, và có thể, sẽ tiếp tục làm cho đến khi chết.

Cũng như ngày sinh ra và ngày thành đạo, vào ngày rằm tháng tư âm lịch Đức Phật tịch diệt. Đó là lý do tại sao chúng ta tổ chức kỷ niệm ba ngày lịch sử trọng đại này vào ngày rằm tháng tư. Hiện tại chúng ta đang sống ở Mỹ, chúng ta có cách làm việc khác. Chúng ta không thể tổ chức lễ này vào đúng ngày rằm. Theo chương trình được chia cho các chùa, chúng ta đã tổ chức lễ sau ngày trăng tròn đến hai tuần. Hôm nay chúng ta làm lễ kỷ niệm ba ngày trọng đại trong lịch sử của Đức Phật. Đây là dịp để chúng ta suy niệm đến sự hoàn thiện Pāramī của Bồ Tát trong một thời gian thật dài, rồi suy niệm đến ngày đản sinh, thành đạo, Niết Bàn của Đức Phật.

Từ khi Đức Phật xuất hiện, vô số chúng sinh đã được hưởng phước báu từ những lời dạy của Ngài. Vô số chúng sinh đã đạt thành quả vị. Đã trở thành Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Như vậy, sự xuất hiện của Đức Phật đem lại nhiều lợi ích cho tất cả chúng sinh. Không phải chỉ loài người mà là tất cả chúng sinh. Chúng sinh ở đây bao gồm cả chúng sinh ở cõi trời và bốn cõi khổ. Bất kỳ ở đâu, bất kỳ lúc nào, khi Đức Phật xuất hiện thì Ngài cũng vì lợi ích cho chúng sinh mà xuất hiện. Hôm nay, chúng ta làm lễ tưởng niệm để ghi nhớ công ơn của Đức Phật, khi còn sống Ngài đã dạy dỗ chúng ta, và lúc ra đi Ngài đã để lại Giáo Pháp cho chúng ta. Chúng ta vẫn còn có Phật, chúng ta vẫn còn có thầy dù cho Đức Phật đã Niết Bàn. Đức Phật đã ra đi nhưng Giáo Pháp Ngài còn lại. Giáo Pháp của Đức Phật cũng như Ngài đã đem lại lợi ích

cho chúng ta. Chúng ta biết ơn Đức Phật vì Ngài đã để lại Giáo Pháp cho các thế hệ sau, và chúng ta đang thực hành những lời dạy của Đức Phật và đạt được lợi ích từ sự thực hành này. Hôm nay làm lễ kỷ niệm Đức Phật, chúng ta nhớ đến những phẩm tính cao đẹp của Ngài, thực hành theo những lời dạy của Ngài. Mong tất cả chúng ta giác ngộ đạo quả ngay trong kiếp sống này.

Trước đây lúc Miến Điện còn có những vị vua cai trị, ngày lễ này được gọi là ngày lễ “*Tưới Cây Bồ Đề*”. Cội cây, nơi Đức Phật Giác Ngộ được gọi là cây bồ đề (bodhi) hay cây giác ngộ vì Đức Phật giác ngộ dưới cội cây này. Cây bồ đề rất lớn. Ở Miến Điện, tháng năm là tháng rất nóng nên cây cần có nước. Người Phật Tử rất tôn trọng, thương yêu cây bồ đề. Mỗi khi nhìn cây bồ đề người Phật Tử có thể hình dung Đức Phật đang ngồi nơi đó. Ngày xưa, nhà vua cùng triều thần, cung phi mỹ nữ, vào ngày rằm tháng tư thường đem nước có bỏ các loại hoa thơm, hương thơm tưới cho cây bồ đề. Dân chúng theo gương nhà vua cũng đem nước tưới cho cây bồ đề. Đó là lý do tại sao ở Miến Điện, trước chiến tranh, người ta gọi ngày này là ngày lễ tưới cây bồ đề.

Sau khi Miến Điện phục hồi độc lập, dân chúng tiếp xúc với thế giới bên ngoài, nên lễ này không gọi là lễ tưới cây bồ đề nữa mà gọi là ngày Vesak, kỷ niệm ba sự kiện trọng đại trong lịch sử của đức Phật. Cũng có một số các nước vào ngày này, người ta tưới nước lên tượng Phật hay tượng Bồ Tát đản sinh. Hôm nay, phối hợp hai truyền thống, chúng ta tưới nước vào tượng Phật và tưới nước cho cây bồ đề. Khi tưới nước cây bồ đề bạn có thể niệm chín ân đức của Đức Phật.

Các tờ giấy nhỏ sẽ được phát cho các bạn. Mỗi bạn sẽ nhận được một ân đức khác nhau. Trong khi tưới nước cho cây bồ đề các bạn đọc lên ân đức mà bạn đã nhận được và tưởng niệm đến Ân Đức Phật.

Arahan, Sammasambudho, Vijjacharana-sampanno, Sugato, Lokavidu. Anutaro Purisa-dhammasarathi, Satthadevamanusanam, Buddhho, Bhagava (Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn).

PHỤ LỤC

ĐOẠN TRỪ PHIỀN NÃO

Sayadaw U. Paññādīpa Giảng

Hòa Thượng Kim Triệu Hiệu Đỉnh

Sư Khánh Hỷ Soạn dịch

Phần Giới Thiệu

Bài pháp này căn cứ vào bản kinh Satta Sutta trong Saṃyutta Nikāya. Nhân dịp Tỳ Khưu Rādha hỏi Đức Phật về nghĩa chữ Satta (chúng sanh) Đức Phật đã giảng giải rằng:

"Chúng sanh là kẻ còn: Tham ái, dính mắc mạnh mẽ vào các hiện tượng vật chất".

"Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái, dính mắc mạnh mẽ vào cảm thọ".

"Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái, dính mắc mạnh mẽ vào tưởng hay tri giác".

"Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái, dính mắc mạnh mẽ vào hành hay phản ứng của tâm".

"Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái, dính mắc mạnh mẽ vào thức".

Sau đó Đức Phật dạy:

"Này Rādha, hãy loại trừ, vứt bỏ sắc uẩn (thành phần vật chất) và hãy hành thiền để loại trừ tham ái vào sắc uẩn, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó."

“Này Rādhā, hãy loại trừ, vứt bỏ thọ uẩn và hãy hành thiền để loại trừ tham ái vào thọ uẩn, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó.”

“Này Rādhā, hãy loại trừ, vứt bỏ tưởng uẩn và hãy hành thiền để loại trừ tham ái vào tưởng uẩn, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó.”

“Này Rādhā, hãy loại trừ, vứt bỏ hành uẩn và hãy hành thiền để loại trừ tham ái vào hành uẩn, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó.”

“Này Rādhā, hãy loại trừ, vứt bỏ thức uẩn, và hãy hành thiền để loại trừ tham ái vào thức uẩn, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó.”

“Này Rādhā, hãy loại trừ, vứt bỏ ngũ uẩn, và hãy hành thiền để loại trừ tham ái vào ngũ uẩn, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó.”

Tóm lại, chúng ta phải thực hành để loại trừ ngũ uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn. Hãy thực hành cho đến khi mọi tham ái, dính mắc vào năm uẩn được loại trừ hoàn toàn.

Như vậy, theo lời Phật dạy, chúng ta phải loại trừ mọi tham ái, bằng cách diệt tận mọi điều kiện tạo ra dính mắc, đó là loại trừ ngũ uẩn dẫn đến tái sanh. Phương pháp loại trừ thật là rõ ràng, đó là hành thiền Minh Sát, quán sát sự sinh diệt của các hiện tượng vật chất và tâm liên tục. Chúng ta hãy tìm hiểu những lời dạy của Đức Phật qua bài kinh trên.

Phần Giảng Giải

I. Sắc uẩn (uẩn vật chất) Rūpakkhanda

Một thuở nọ Đức Phật ngụ tại chùa Kỳ Viên, ngôi chùa do ông Cấp cô Độc dâng cúng. Một vị sư tên là Rādhā đến yết kiến Đức Thế Tôn và bạch rằng:

“Bạch Ngài chữ Satta có nghĩa là gì? Xin Ngài giảng giải cho con rõ.”

Đức Phật trả lời:

“Này Rādhā, satta có nghĩa là chúng sanh, là kẻ còn có sự tham ái, dính mắc vào các tập hợp vật chất (Rūpakkhanda: sắc uẩn). Và sự tham ái dính mắc vào các hiện tượng vật chất cũng được gọi là satta”.

Nghĩa thứ nhất, Satta, là chúng sanh còn tham ái, dính mắc. Tham ái, dính mắc bao gồm các mức độ của tham ái, dính mắc, luyến ái, bám víu. Tất cả đều có cùng nghĩa chung là tham ái,

Nghĩa thứ hai, dưới hình thức một động từ, Satta có nghĩa là **dính mắc vào. Dầu dính mắc vào vật chất một cách thích thú hay dính mắc vào vật chất một cách tự nhiên cũng đều là dính mắc.** Và sự dính mắc có nguyên nhân là si mê.

Nếu phân tích một cách sáng suốt thì chúng ta sẽ thấy vật chất của cơ thể này là gì? Cơ thể con người là sự tập hợp của nhiều thành phần vật chất. Ta có thể chia cơ thể con người thành ba mươi hai thành phần.

Hai mươi phần đầu tiên thuộc về nhóm *Paṭhavīdhātu (địa đại)*. Nhóm địa đại có đặc tính cứng mềm và chắc chắn. Tại sao gọi hai mươi thành phần

đầu tiên thuộc về nhóm đất? Bởi vì yếu tố đất chiếm ưu thế.

Ba yếu tố khác là *Āpodhātu* (thủy đại), *Tejodhātu* (hỏa đại,) và *Vāyodhātu* (phong đại).

Hai mươi thành phần thuộc về đất gồm:

- Tóc, lông, móng răng, da,
- Thịt, gân, xương, tủy, thận,
- Tim, gan, ruột, lá lách, phổi,
- Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phần, óc.

Sợi tóc, khi quán sát một cách kỹ càng, chúng ta cũng thấy bốn yếu tố, nhưng yếu tố cứng nổi bật hơn cả cho nên, tóc được xếp vào nhóm thứ nhất, nhóm địa đại. Cũng vậy, mười chín thành phần còn lại do yếu tố cứng mềm nổi bật nên cũng được xếp vào nhóm địa đại. Lúc quán sát vật chất mà thiên sinh cảm nhận được yếu tố cứng là đã có kinh nghiệm về địa đại.

Tương tự như vậy, yếu tố *lửa* được kinh nghiệm khi cảm nhận được nhiệt độ.

Yếu tố *gió* được kinh nghiệm khi cảm nhận sự căng kéo, rung động, giãn nở.

Yếu tố *nước* được kinh nghiệm khi cảm nhận được sự dính hút, thấm ướt.

Khi chú tâm quán sát vật chất xuyên qua tứ đại, chúng ta hãy chú tâm vào đặc tính của chúng là sự cứng mềm, dính hút, nóng lạnh, chuyển động chứ không chú ý đến ý niệm, hình dáng, hay tư thế của chúng.

Tại sao vậy? Nếu không chú ý vào đặc tính của tứ đại mà chú ý đến ý niệm, hình dáng, tư thế thì tâm

thiền sinh sẽ lang thang với ý niệm: đây là đàn ông, đàn bà, tóc, lông, móng, chân, tay v.v...

Trong lúc hành Thiền Minh Sát, chúng ta phải đặt trọng tâm vào việc quán sát tứ đại mà bỏ qua ý niệm chế định như chân, tay, mặt, mũi, đàn ông, đàn bà... Điểm cốt yếu để thiền sinh chú tâm vào là những hiện tượng tự nhiên của tứ đại.

Mười hai thành phần thuộc về nước là:

- Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ,
- Nước mắt, nước mỡ, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Những yếu tố hay thành phần này có đặc tính lỏng, dính hút nên được ghép vào thủy đại.

Bốn thành phần thuộc về lửa là:

- Thân nhiệt,
- Sức nóng làm cho cơ thể tưởng thành, già nua,
- Nhiệt độ quá cao khiến chúng ta khó chịu (như những lúc chúng ta bị cảm cúm v.v...),
- Nhiệt độ cần thiết để tiêu hóa thức ăn.

Bốn loại nhiệt độ này có đặc tính chính là nóng và lạnh. Bởi vậy, khi chú ý đến hỏa đại, chúng ta chỉ chú ý đặc tính nhiệt độ chứ đừng quá chú ý phân tích những đặc tính này.

Sáu thành phần thuộc về gió là:

- Gió hướng lên khiến ta nôn,
- Gió hướng xuống đẩy phần và nước tiểu ra ngoài
- Gió trong ruột,
- Gió ngoài ruột nhưng nằm trong bụng,

- Mọi tác động của cơ thể như đi, đứng, ngồi, co, duỗi...
- Hơi thở vào ra.

Tất cả sáu loại gió này đều có đặc tính bành trướng, rung chuyển. Chẳng có gì có thể gọi là tôi, ta, linh hồn, vật thể vĩnh cửu, đàn ông, đàn bà, anh, chị v.v...

Chúng ta đã nói sơ lược đến tứ đại và biết rằng cơ thể này chỉ là sự tập hợp của tứ đại.

Khi các “đại” tập hợp lại thì chúng ta có hình dáng. Và nếu không nhìn bằng cặp mắt trí tuệ thì chúng ta sẽ thêm vào đó tôi, ta, đàn ông, đàn bà v.v... Do ý niệm sai lầm này nên sự dính mắc phát sinh trong tâm ta.

Thật ra, cơ thể chúng ta được so sánh như *“mảng bọt trên mặt nước”* bao gồm những bong bóng nước mà sự hiện hữu của chúng là không khí bên trong. Thoạt nhìn những mảng bọt lớn có thể thấy một khối bền vững, nhưng nếu nhìn kỹ sẽ thấy đó chỉ là những mảng bọt vật chất tạm bợ.

Cũng vậy, khi nhìn cơ thể vật chất bằng mắt thường chúng ta thấy nó bền vững, tồn tại lâu dài, hấp dẫn, đẹp đẽ với những bộ phận riêng biệt như đầu, tay, chân v.v... như là một chúng sanh. Dưới con mắt của người không hành thiền thì cơ thể này là một thực thể trường tồn, đáng yêu, có thể kiểm soát, điều khiển được với cái tôi, cái ta được thêm vào trong đó. Và vì thế họ sẽ dính mắc vào chúng một cách đầy tham ái. Tuy nhiên, dưới nhãn quan của người hành thiền thì cơ thể này chỉ là mảng bọt nước trống rỗng, không có cốt lõi, không có gì bên trong; chúng chỉ là sự tập hợp của

ba mươi yếu tố đáng ghê tởm, chẳng có gì trường tồn, đẹp đẽ.

Đó là cách quán sát cơ thể vật chất xuyên qua trí tuệ của người hành Thiền Minh Sát. Đức Phật dạy rằng:

“Dính mắc mạnh mẽ vào các hiện tượng vật chất, Như Lai gọi đó là satta”. Nói cách khác: chúng sanh là kẻ còn tham ái vào những hiện tượng vật chất”.

II. Thọ uẩn (Vedanakkhanda)

“Này Ayasmarādha, Satta là chúng sanh còn tham luyến, dính mắc mạnh mẽ vào cảm thọ”. Như vậy, *“Satta” (chúng sanh) là những sinh vật còn tham ái, dính mắc vào thọ uẩn.*

Đức Phật dạy có năm loại thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ hỷ, thọ ưu, thọ xả (không khổ không lạc). Vì thọ xả không được cụ thể nên ít người biết đến. Người ta chỉ biết nhiều về bốn loại thọ đầu mà thôi.

Ví dụ: Vào mùa hè nóng nực, khi có cơn gió nhẹ thổi đến, ta cảm thấy mát mẻ nhẹ nhàng. Vào mùa đông lạnh lẽo khi trùm mền, ta cảm thấy *ấm áp, dễ chịu*. Lúc mệt mỏi ta co duỗi chân tay cảm thấy *thoải mái*. Khi cơ thể cảm thấy *thoải mái dễ chịu* thì chúng ta có lạc thọ (*Sukha vedanā*). Người thể tục, khi cảm nhận được cảm giác dễ chịu thì họ cảm nhận với tâm: *“Tôi cảm thấy tốt”*, hay *“tôi cảm thấy hài lòng”*.

Đi trên đường vắng, trời nắng chang chang, không một bóng cây, không cơn gió thoảng, ta cảm thấy *nóng rất, khó chịu*. Bị té bầm chân tay, cơ thể đau nhức, ta cảm thấy *không thoải mái*. Khi có những *cảm giác khó chịu* trên cơ thể như *nóng quá, lạnh quá* hay *ngứa ngứa không thoải mái* như vậy là chúng ta có khổ

thọ (*Dukkha vedanā*). Người thể tục, khi cảm nhận được cảm giác khó chịu thì họ cảm nhận với tâm: “*tôi cảm thấy khó chịu*” hay “*tôi cảm thấy không thoải mái*”.

Thọ khổ và thọ lạc thuộc về thân.

Loại hỷ, thọ lạc và thọ xả phát sanh ở ý môn (cửa tâm).

Thọ hỷ khởi sinh khi chúng ta gặp hay nghĩ đến một đối tượng vừa lòng toại ý. Thọ ưu khởi sinh khi ta gặp hay nghĩ đến những đối tượng không vừa lòng toại ý. Thọ khổ, thọ lạc thuộc về thân, thọ hỷ, thọ ưu thuộc về tâm ưu. Bốn loại Thọ đầu được gộp chung lại là thọ hỷ và thọ lạc, và thọ sau cùng là thọ xả. Thọ xả khởi sinh khi ta gặp đối tượng trung tính và ta cảm thấy không vui cũng không khổ. Khi ba loại thọ trên khởi sinh trong tâm, chúng ta tưởng lầm và giải thích các loại thọ này theo ý riêng của mình. “*Tôi cảm thấy tốt, tôi cảm thấy xấu, tôi cảm thấy trung trung*”.

Gặp đối tượng vừa lòng, thấy hình ảnh đẹp, nghe âm thanh dịu dàng hay ngửi mùi thơm dễ chịu thì lạc thọ khởi sinh. Những lạc thọ này được nhìn dưới nhãn quan sai lầm là của tôi, của ta và tưởng hay có tri giác sai lầm rằng: “*Tôi hạnh phúc*”.

Thấy một hình ảnh không hài lòng, nghe giọng nói khó nghe, người mùi khó chịu thì khổ thọ khởi sinh. Những khổ thọ này được nhìn dưới nhãn quan sai lầm là của tôi, của ta và tưởng hay có tri giác sai lầm rằng: “*Tôi đau khổ*”.

Nghe một âm thanh hay thấy một đối tượng chẳng hấp dẫn và cũng chẳng khó ưa. Một giọng nói chẳng hay mà cũng chẳng dở. Ngửi mùi chẳng thơm mà cũng chẳng hôi ta có cảm giác vô ký, không vui cũng không khổ. Các vô ký thọ này được

nhìn dưới nhãn quan sai lầm là của tôi, của ta và tưởng hay có tri giác sai lầm rằng: “*Tôi không khổ cũng không lạc*”.

Thực ra tất cả các cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ, vô ký thọ đều là cảm thọ thô. Khi chúng ta không quán sát sự vật một cách rõ ràng hoặc chánh niệm không đủ mạnh để thấy rõ bản chất thật sự của sự vật thì tâm luyến ái vào sự vật đó phát sinh. Bởi vậy, “*satta*” dùng để chỉ người luyến ái, dính mắc vào cảm thọ.

“*Satta*”, *chúng sanh* là kẻ có sự luyến ái hay dính mắc vào các cảm thọ. Nếu thiên sinh không có chánh niệm đầy đủ để thấy bản chất của cảm thọ thì sự luyến ái, dính mắc vào cảm giác đó càng nhiều. Cuối cùng, tuệ giác thấy rõ đạo, loại trừ tất cả mọi tham ái về cảm thọ khởi sanh trong thiên sinh.

Tôi sẽ nói với các bạn về một câu chuyện liên quan đến cảm thọ. Đó là chuyện của hai người học trò đầu của Đức Phật là Sāriputta và Moggallāna. Xá Lợi Phất là người có trí tuệ đệ nhất và Mục Kiền Liên là người có thần thông đệ nhất.

Thấy rõ sự trống rỗng và vô bổ của đời sống ái dục Upatissa và Kolita, (sau này là Sāriputta và Moggallāna) hai người bạn thân đồng ý đi tìm con đường để thoát cảnh già, đau, chết. Họ xa lìa đời sống thế tục trở thành học trò của một vị đạo sĩ nổi tiếng tên là Sañjaya. Sau khi theo học một thời gian, hai vị thấy rằng những lời dạy của thầy chẳng có gì là chân lý, họ rời bỏ thầy đi khắp Ấn Độ tìm con đường giải thoát. Một hôm, Upatissa gặp ngài Assaji, một trong năm vị thánh A-la-hán đệ tử đầu tiên của Đức Phật. Thấy Ngài Assaji đi khát thực với dáng vẻ nghiêm trang, tỉnh giác, Upatissa lấy làm ngưỡng mộ. Vì không muốn làm

phiền Ngài Assaji trong lúc đang đi khát thực nên Upatissa chỉ đi theo sau. Đợi đến lúc Ngài Assaji khát thực xong, sắp sửa độ ngọc, Upatissa bèn sửa soạn chỗ ngồi và đem nước đến cho Ngài rửa chân. Thấy Ngài Assaji đã độ ngọc xong, Upatissa bèn bạch với Ngài:

“Thưa thầy, xin thầy cho biết Tôn Sư thầy là ai và Ngài đã dạy những gì?”

Ngài Assaji trả lời:

“Thầy của tôi là Đức Phật, tôi là người mới tu nên tôi chỉ có thể nói sơ lược những lời dạy của Ngài”.

Upatissa thưa:

“Vậy, xin Ngài nói cho một chút ít về những gì Đức Phật đã dạy”.

Ngài Assaji nói rằng:

“Đức Phật, vị thầy tối thượng của tôi, đã dạy: tất cả sự vật trên thế gian này đều có nhân duyên, Ngài cũng dạy cách để diệt trừ những nhân duyên, và hậu quả của nó, Ngài dạy chỉ có Niết bàn mới hoàn toàn dập tắt tất cả”.

Mặc dầu chỉ là những lời dạy ngắn gọn nhưng Upatissa hiểu rõ ý nghĩa sâu xa nên đạt quả Tu Đà Huàn. Upatissa muốn gặp Đức Phật nên hỏi Ngài Assaji chỗ trú ngụ hiện nay của Đức Phật rồi trở về gặp lại bạn là Kolita. Nhìn thấy dáng vẻ trầm tĩnh và gương mặt hoan hỷ của Upatissa, Kolitta liền hỏi: *“Này Upatissa chắc anh đã thấy chân lý, điều mà chúng ta đang tìm kiếm”.*

Upatissa bèn kể lại tất cả mọi chi tiết việc gặp gỡ Ngài Assaji và đọc lại câu kệ mà Ngài Assaji đã giảng

dạy. Nghe xong câu kệ nói về nhân duyên, Kolita cũng trở thành một vị Tu Đà Hườn.

Hai người bạn quyết định đến gặp Đức Phật, nhưng trước tiên cả hai đến gặp lại vị thầy của mình là Sañjaya, mời thầy cùng đi đến gặp Phật. Tuy nhiên, vì từ lâu đã làm thầy của một số đông người, Sañjaya không thể hạ mình để làm học trò người khác. Điều này chẳng khác nào một hồ lớn trở thành một ao nhỏ, nên Sañjaya từ chối lời thỉnh mời của học trò để đi đến gặp Đức Phật. Lúc thỉnh mời Upatissa có nói rằng:

“Xin thầy hãy cùng đi với chúng con đến gặp Phật. Đã có nhiều vị thông minh, trí tuệ đến gặp Ngài.”

Vị thầy trả lời:

“Trên thế gian này người trí tuệ nhiều hay người ngu nhiều”.

Ngài Xá Lợi Phất nói:

“Thưa thầy trên thế gian này người ngu nhiều, người trí tuệ ít”.

Sañjaya nói:

“Vậy hãy để người trí tuệ đến gặp Phật, còn những người ngu đến gặp ta. Hai người hãy đi đi, ta sẽ ở lại đây”.

Thế là Upatissa Kolita, và một số học trò của Sañjaya đi đến gặp Phật. Upatissa, Kolita và tất cả học trò đều xin xuất gia theo Phật. Đức Phật đã xuất gia cho họ bằng cách nói:

“Hãy lại đây, này các thầy tỳ kheo, Giáo pháp đã được giảng dạy. Bây giờ hãy sống đời sống thanh tịnh, trong sạch, cố gắng chấm dứt mọi đau khổ”.

Tiếp theo đó Đức Phật giảng giải cho họ nghe giáo pháp từ thấp đến cao, và hướng dẫn họ hành thiền. Khi nghe Đức Phật hướng dẫn, tất cả những vị học trò đi theo đều đắc quả A-la-hán trừ Upatissa và Kolita. Bắt đầu từ đó Upatissa được gọi là Sāriputta và Kolita được gọi là Moggallāna. Sở dĩ hai vị học trò đắc quả chậm hơn bởi vì hai vị này sẽ trở thành hai vị học trò đầu đàn nên phải có thời gian trải nghiệm để trí tuệ sâu sắc hơn hầu đảm nhận những trách vụ lớn lao trong tăng chúng sau này. Sau khi xuất gia được bảy ngày, Moggallāna đắc đạo quả A-la-hán, nhưng mãi hai tuần sau Sāriputta vẫn còn thực hành.

Theo kinh Dīghanakha Sutta, vào ngày trăng tròn sau đó, cháu của Ngài Sāriputta tên là Dīghanakha đang ở tu với đạo sĩ Sañjaya nhớ rằng: chú mình mỗi lần đến với các vị thầy của các tôn giáo khác, thường đi về sớm, nhưng lần này đã mười lăm ngày trôi qua, từ khi chú mình đến gặp Đức Phật vẫn chưa thấy trở về, nên Dīghanakha quyết định đi tìm hiểu xem sao. Lúc bấy giờ Đức Phật đang ngụ tại động Sūkarakhatā ở núi Linh Thứu, thành Rājagaha. Khi Dīghanakha đến gặp Đức Phật thì Ngài Sāriputta đang đứng sau lưng Đức Phật để quạt và theo dõi những lời Phật dạy cho cháu mình.

Dīghanakha bạch Phật:

“Thưa Ngài Gotama, tôi chẳng thích bất kỳ cái gì cả”.

“Bất kỳ cái gì”, ở đây có nghĩa là mọi cách hay mọi đường lối tái sanh. Nghĩa trực tiếp mà Dīghanakha muốn nói là: *“Ông không muốn còn tái sanh sau khi chết”*. Bởi vì ông nói: *“Tôi không thích cái gì cả”*. Không thích ở đây bao gồm quan điểm *“hư vô”* của ông ta.

Đức Phật hiểu ý nghĩ và quan kiến của ông khi hỏi câu đó nên chỉ rõ:

“Nếu ông nói ông không thích gì cả, thì ông cũng không thích luôn quan điểm ông vừa nói đó”.

Nhưng Dīghanakha hiểu sai câu trả lời của Đức Phật. Để cho Dīghanakha hiểu rõ ràng hơn, Đức Phật nói:

“Thường kiến rất dễ ưa thích và nắm giữ. Thường kiến có thể dễ chấp nhận và khó vứt bỏ.”

Mặc khác,

“Đoạn kiến rất dễ vứt bỏ, rất dễ trừ khử”.

Nghे những câu nói này của Đức Phật, Dīghanakha cũng nghĩ rằng:

“Ngài Gotama đã tán dương quan kiến của ta”.

Đức Phật bèn giảng giải tiếp về sự nguy hiểm cùng lợi ích của thường kiến và đoạn kiến.

Người nào chủ trương thường kiến, có kiếp này và các kiếp sau thì họ sẽ làm việc thiện để cho kiếp sống mai sau được tốt đẹp. Họ thích thú vào sự tái sanh và dính mắc vào đời sống tương lai. Chú giải nói rằng: Người chủ trương thường kiến rất khó vứt bỏ ý niệm về một cái ngã (hay linh hồn) hằng cửu.

Người phật tử thông thường không có hành Thiền Minh Sát rất khó chấp nhận rằng: Không có linh hồn vĩnh cửu; họ không hiểu được chân lý vô thường, họ không hiểu được các hiện tượng vật chất và tâm luôn luôn sinh diệt không ngừng. Họ không chấp nhận chuyện một vị A-la-hán không còn tái sinh sau khi chết. Những người có tư tưởng thường kiến muốn tin rằng vị A-la-hán sau khi chết đi tái sanh vào cảnh giới khác; nơi đó sẽ có vật chất và tâm dưới dạng thức khác. Các

giảng sư nghiên cứu chú giải thường dẫn giải rằng: Bởi vì những người theo thuyết “*thường kiến*” tin vào kiếp hiện tại và kiếp vị lai, đồng thời biết được luật nhân quả, nghiệp thiện, nghiệp ác nên họ cố gắng làm điều thiện và sợ làm điều ác, nhưng họ thích thú dính mắc vào sự tiếp tục tái sanh. Mặc dầu họ gặp được Đức Phật hay những học trò của Ngài, nhưng việc loại bỏ quan điểm “*thường kiến*” là một sự khó khăn đối với họ. Họ ít khi làm điều ác, nhưng quan kiến sai lầm về sự trường tồn, vĩnh viễn có linh hồn rất khó vứt bỏ.

Người theo thuyết “*đoạn kiến*” không biết rằng có một kiếp sống quá khứ chi phối kiếp sống hiện tại và kiếp sống hiện tại này chi phối kiếp sống tương lai; do đó, họ không tin tưởng vào hậu quả của nghiệp lành hay dữ, thế nên họ không cố gắng làm lành, và không sợ làm điều ác. Vì họ không tin có kiếp sống tương lai nên họ không chấp nhận sự tái sanh.

Tuy nhiên, người theo thuyết “*hư vô*” hay đoạn kiến gặp được Đức Phật hay đệ tử của Ngài thì họ rất dễ dàng vứt bỏ quan kiến “*hư vô*” của họ. Nếu họ cố gắng thực hành tròn đủ các pháp Ba-la-mật thì họ sẽ đạt được các tầng mức giác ngộ rất cao như Đức Phật và các vị A-la-hán đã làm. Thế nên, dù họ có làm nhiều điều sai lầm lớn lao, quan kiến của họ cũng rất dễ dàng vứt bỏ.

Nhưng Dīghanakha cũng không hiểu lời giải thích của Đức Phật mà vẫn nghĩ rằng: Đức Phật vẫn còn tán dương quan điểm “*đoạn kiến*” của ông. Đức Phật bèn dạy cho ông hiểu về ba loại quan kiến:

1. Thường Kiến: thích tất cả mọi thứ (*muốn hay tin còn tái sanh sau khi chết*).

2. Đoạn Kiến: không thích thứ gì hết (*không*

muốn hay tin còn tái sinh sau khi chết).

3. Thường-Đoạn Kiến: một phần thích, một phần không thích sự vật. *(Một phần muốn hay tin còn tái sinh sau khi chết), một phần không muốn hay tin còn tái sinh sau khi chết. Có nghĩa là tin rằng một số sự vật hay chúng sinh còn tái sinh sau khi chết, một số sự vật hay chúng sinh không còn tái sinh sau khi chết).*

Người nào khư khư nắm giữ một trong những quan kiến sai lầm trên thì sẽ từ chối lý luận của hai nhóm còn lại. Bởi thế, Đức Phật dạy Dīghanakha diệt bỏ quan kiến “hư vô” sai lầm.

Sau đó Ngài dạy ông loại trừ mọi tham ái dính mắc, loại trừ sự luyến ái vào cơ thể vật chất của chính mình. Cơ thể của ta là sự tập hợp của bốn yếu tố chính: đất, nước, gió, lửa.

Cơ thể khởi đầu là sự phối hợp tinh trùng của cha và trứng của mẹ, đồng thời, do sự hỗ trợ bởi thức ăn mà trưởng thành. Muốn duy trì cơ thể này trong điều kiện tốt, phải cần có những điều kiện khác. Tuy thế, cơ thể này vẫn tiếp tục bị vô thường chi phối.

Đức Phật cũng chỉ dẫn cho Dīghanakha biết bản chất của cơ thể: Cơ thể này vô thường, khổ, vô ngã, bị đau nhức, không tốt đẹp, bệnh hoạn, nằm ngoài, trống rỗng. Ngài dạy Dīghanakha ta phải quán sát cơ thể để thấy cơ thể không có linh hồn, và cơ thể vượt khỏi sự kiểm soát của chúng ta. Ai quán sát cơ thể như thế này thì tham ái dính mắc càng ngày càng yếu đi.

Đức Phật lại dạy Dīghanakha tiếp tục quán sát ba loại cảm thọ: khổ thọ, lạc thọ, và vô ký thọ. Ba loại cảm thọ này không thể xuất hiện cùng lúc, khi cảm thọ này xuất hiện thì hai cảm thọ kia biến mất. Bởi vì mỗi loại cảm thọ lúc xuất hiện có đặc tính loại trừ hai loại

cảm thọ kia; do đó, thiền sinh phải chú ý ghi nhận sự thay đổi từ cảm thọ này đến cảm thọ khác. Cảm thọ khởi sinh tùy thuộc vào những điều kiện thích ứng. Khi thấy được sự thay đổi đó, thiền sinh thấy được bản chất vô thường của cảm thọ. Trong khi ghi nhận đối tượng vật chất và tâm, thiền sinh sẽ hiểu được những điều kiện tạo ra sự sinh diệt này. Tiếp theo đó, thiền sinh thấy được sự sinh diệt của cảm thọ.

Ngài Mahasi đã hướng dẫn thành công trong việc giúp cho thiền sinh thấy rõ các cảm thọ, thấy rõ sự thay đổi của các hiện tượng này. Ngài đã dạy cho thiền sinh cách chú tâm ghi nhận sự chuyển động của bụng để thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm. Sự chuyển động của bụng cũng giống như sự vào ra của hơi thở luôn luôn có mặt. Bao lâu ta còn sống thì hơi thở và chuyển động của bụng còn hiện diện. Chuyển động ở bụng là một đề mục rất dễ quán sát. Thiền sinh dễ dàng chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nếu tâm đi lang bạt đây đó thì hãy nhẹ nhàng đưa tâm trở về quán sát chuyển động ở bụng. Thiền sinh phải chú tâm quán sát sự chuyển động của bụng.

Khi nào có phóng tâm, có đau nhức trong cơ thể, thiền sinh mới tạm thời chuyển sang ghi nhận sự phóng tâm, sự đau nhức này, rồi lại trở về với sự chuyển động của bụng. Thiền sinh phải ý thức và chú tâm quán sát khi có cảm giác đau xuất hiện và ghi nhận: “*đau, đau đau*”. Khi quán sát sự đau mà tâm cảm thấy khó chịu, hãy ghi nhận: “*khó chịu, khó chịu*”. Khi có cảm giác dễ chịu, hãy ghi nhận: “*dễ chịu, dễ chịu*”. Khi cảm thấy an vui hãy ghi nhận: “*an vui, an vui*”. Cảm giác dễ chịu, khó chịu hay lạc thọ, khổ thọ dễ ghi nhận, nhưng cảm thọ vô ký rất khó ghi nhận. Thiền sinh chỉ

ghi cảm thọ nhận vật chất và tâm nào hiện rõ nhất mà thôi.

Khi chú tâm chánh niệm, thiền sinh sẽ thấy rõ ràng cảm giác dễ chịu, khó chịu đến rồi đi mau chóng. Sau đó, thiền sinh sẽ hiểu được bản chất vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của các hiện tượng vật chất và tâm. Khi tam tướng vô thường, khổ, vô ngã được thấy rõ ràng thì thiền sinh sẽ thấy các hiện tượng vật chất và tâm chẳng có gì đáng bám víu vào bởi vì chúng luôn luôn sinh diệt.

Tiếp theo, Đức Phật giảng giải cho Dīghanakha biết các tuệ giác kế tiếp. Tuệ giác này sẽ khởi sinh khi thiền sinh thấy rõ ba đặc tính của thọ uẩn, và cảm thấy các sự sinh diệt này không đáng cho ta dính mắc, dầu đó là vui, khổ hay vô ký.

Mục đích của hành Thiền Minh Sát là để thấy được sự giả tạm, vô nghĩa, trống không, không quan trọng, không đáng nắm giữ của mọi sự vật nên không tham đắm, dính mắc vào chúng. Và trong bước khởi đầu, thiền sinh sẽ đạt được tuệ sinh diệt. Tuệ giác này sẽ đến khi thiền sinh thấy được các hiện tượng vật chất và tâm đều sinh diệt nhanh chóng.

Bản kinh ngũ uẩn này không nói đến chi tiết của ngũ uẩn hay các hiện tượng vật chất và tâm mà chỉ dạy cho ta biết cách quán sát một cách tổng quát ngũ uẩn hay các hiện tượng vật chất và tâm thôi.

Một điểm đáng lưu ý ở đây là mặc dầu các hiện tượng vật chất không được phân tích chi tiết tỉ mỉ như trong Vi diệu Pháp, nhưng khi thực hành thiền sinh có thể kinh nghiệm, thấy được tuệ sinh diệt (*Nibbidānupassanā-ñāṇa*). Và một điều đáng ghi nhận nữa trong kinh này là: Trong kinh này chỉ nói đến ba

loại cảm thọ mà không nói đến các tâm sở khác. Nhưng thật ra, chỉ cần quán sát ba loại cảm thọ này đang xuất hiện ngay trong hiện tại đủ để thiền sinh đạt được tuệ sinh diệt (*tuệ thấy các sự vật đều biến mất nhanh chóng ngay khi phát sinh*).

Tiếp theo đó, Đức Phật cũng giảng giải cho Dīghanakha biết đạo tuệ, quả tuệ, cho đến tuệ cuối cùng là tuệ "Hồi khán" hay tuệ nhìn lại những gì mình đã chứng đắc khi giác ngộ đạo quả. Khi thiền sinh ý thức rõ ràng rằng: các hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt không ngừng, thật đáng chán, đáng mệt mỏi, nên tâm thiền sinh không còn bám víu, dính mắc vào sự vật thế gian, lúc đó đạo tuệ khởi sanh (nhàm chán ở đây là ý thức vật chất và tâm *"đáng nhàm chán"*, không giá trị, không đáng để bám víu chứ không phải *"nhàm chán"* là chán nản vật chất và tâm, vì nhàm chán... là phiền não). Mỗi quả thánh diệt trừ được một số phiền não, và khi đắc quả A-la-hán rồi thì tất cả phiền não đều bị loại trừ, và vị A-la-hán hoàn toàn thoát khỏi mọi khổ đau. Khi đạt được trạng thái hoàn toàn giải thoát, vị A-la-hán sẽ nhìn lại tâm mình và thấy rằng:

"Ta không còn phải tái sinh nữa, ta đã hoàn thành xong Bát Chánh Đạo, những gì cần làm ta đã làm rồi, và không có gì ta cần làm để giải thoát nữa".

Đức Phật đã giảng giải cách làm thế nào để thiền sinh có thể đạt được sự chứng ngộ cao hơn, và "tuệ xét lại" hay tuệ "hồi khán" phải xuất hiện như thế nào trong tâm vị A-la-hán.

Đức Phật cũng giảng giải cho thấy rằng vị nào đạt được tầng mức A-la-hán sẽ không còn tranh luận, cãi vã với ai nữa.

“Này Dīghanakha, vị A-la-hán không còn tranh luận, cãi vã với một ai nữa, mặc dầu vị A-la-hán còn dùng những chữ chế định để giao tiếp như: tôi, anh, đàn ông, đàn bà v.v... nhưng các Ngài chẳng bao giờ có ý niệm tôi, ta, hay có ý niệm rằng: Ngài là một thực thể vĩnh cửu hay có sự hiện hữu của một linh hồn. Các Ngài không còn tranh luận với ai nữa bởi vì các Ngài đã thật sự thấy rõ sự thật”.

Trong kinh Puppha, cuốn Khandhavagga Pāḷi Đức Phật đã dạy:

“Ta chẳng tranh luận với một ai, nhưng các vị đạo sĩ như Sisaka, Vekhanassa, Vikhanatha, Assalāyana, và người đàn ông giàu có tên là Upālī thường đến tranh luận với ta. Ta nói sự thật cho các vị này nghe, điều này không có nghĩa là ta cãi vã hay tranh luận với họ bởi vì những gì ta nói với họ đều là sự thật”.

Không phải chỉ có Đức Phật mà bất kỳ người nào giảng giải chân giáo pháp đều phải hiểu rằng: Khi nói sự thật thì không phải là tranh luận với kẻ khác. Ta chỉ giảng giải chân lý cho những ai muốn cãi vã, muốn tranh luận chống lại chân lý. Nói rõ chân lý hay nói rõ sự thật có nghĩa là cố gắng hướng dẫn dạy dỗ cho những kẻ chưa rõ chân lý.

Khi Đức Phật giảng giải cho Dīghanakha về ba loại cảm thọ, Ngài Sāriputta vẫn tiếp tục đứng quạt hầu Phật, và chăm chú nghe những lời giảng dạy của Đức Phật. Sau khi nghe xong thời pháp, Dīghanakha đặt đạo quả Tu Đà Huần, Ngài Sāriputta đặt quả A-la-hán.

Trong kinh Anupada cũng nhắc đến chuyện Ngài Sāriputta. Kinh này nói rằng: “Vào ngày *thứ mười lăm* sau khi gặp Đức Phật, Ngài Sāriputta trở thành một vị

A-la-hán bằng cách quán sát đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của các yếu tố thiên”.

Một kinh khác ghi:

“Ngài đạt quả A-la-hán do quán sát những pháp bên trong”.

Ba bản kinh mới nghe có vẻ khác nhau, nhưng chúng ta có thể kết luận: Ngài Sāriputta đã đạt quả thánh cao nhất, Ngài ở trong thiên và quán sát những yếu tố thiên trong tầng thiên này.

Chăm chú nghe Đức Phật giảng giải, Dīghanakha đạt đạo quả Tu Đà Huờn, và Dīghanakha đạt quả Tu Đà Huờn nhờ nghe pháp, và quán sát vào cảm thọ.

Sau khi giảng giải bài kinh Dīghanakha, Đức Phật rời núi Linh Thứu, và dùng thần thông trở về chùa ở Veluvana. Ở đây, Ngài dùng năng lực của tâm mình triệu tập một đại hội gồm tất cả các vị A-la-hán, trong số đó có Ngài Sāriputta. Khi nhận được hiệu triệu của Đức Phật, có tất cả một ngàn hai trăm vị trở về hội họp tại Veluvana. Cuộc hội họp của các học trò Đức Phật có bốn điểm đặc biệt sau đây:

1. Có sự xuất hiện của sao Marga (theo chiêm tinh gia Ấn Độ, hiếm khi sao này xuất hiện).

2. Không có vị sư nào được mời bằng miệng, các Ngài tự động đến bằng tâm Đức Phật truyền tới các Ngài.

3. Tất cả các vị đó đều có sáu loại thần thông (lục thông).

4. Tất cả đều là thiện lai tỳ kheo.

(Thiện lai tỳ kheo là vị có Ba-la-mật từ nhiều kiếp trước, có cúng dường y, áo. Khi Đức Phật nói với vị

này: “*Hãy đến đây tỳ kheo*” thì vị đó có sẵn y áo trên mình và trở thành một vị tỳ kheo.)

Trở lại bài pháp Đức Phật nói về cảm thọ.

Nếu thiền sinh quán sát cảm thọ một cách đúng đắn thì sẽ đạt được đạo quả. Trong thực tế, không có cái gọi là tôi, ta, linh hồn, tự ngã trong cảm thọ. Cảm thọ không thường còn, không bền vững, không cốt lõi. Đức Phật ví cảm thọ như những gợn sóng trên mặt hồ khi ta ném xuống hồ một viên sỏi. Và cảm thọ cũng giống như những bọt nước được tạo thành khi trời mưa. Giống như bọt nước xuất hiện rồi biến mất nhanh chóng, cảm thọ cũng khởi sinh rồi hoại diệt nhanh chóng trong cùng thời điểm khởi sinh ngắn ngủi, nhưng người thế tục nghĩ rằng: lạc thọ, khổ thọ, và vô ký thọ tồn tại vĩnh viễn.

Cứ tiếp tục theo dõi chánh niệm vật chất và tâm diễn ra ở sáu cửa giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm, và suy nghĩ, ta sẽ thấy các cảm thọ này biến mất ngay vào lúc chúng ta quán sát. Khi ta đạt được tuệ sinh diệt, ta sẽ thấy sự vật rõ ràng hơn. Tuệ sinh diệt sẽ đến khi thiền sinh thấy rõ sự khởi sinh và hoại diệt liên liên của các hiện tượng vật chất và tâm. Tiếp theo là “tuệ diệt” (*Bhagānupassanā Ñāna: tuệ giác thấy các hiện tượng vật chất và tâm tan biến*). Ở tầng mức này, thiền sinh sẽ thấy các đối tượng vật chất và tâm tan biến nhanh chóng khi thiền sinh ghi nhận. Thiền sinh ghi nhận đối tượng nào cũng thấy chúng diệt ngay tức khắc. Mọi cảm giác đều vô thường, không thể kiểm soát hay hay điều khiển chúng được. Thiền sinh sẽ thấy rõ ràng vật chất và tâm chẳng khác nào những bong bóng nước, tan biến nhanh chóng, và

thiền sinh thấy rõ điều này qua kinh nghiệm của chính mình.

Người không hành Thiền Minh Sát và thiền sinh chưa có đủ định tâm không thể thấy được sự diệt mất của cảm thọ một cách rõ ràng cho nên vẫn còn tin rằng: cảm thọ là thường còn, đáng yêu, và có linh hồn.

Trong kinh Satta (chúng sanh) có hai từ được sử dụng để định nghĩa kẻ thế tục hay chúng sanh. Đó là chữ “*chúng sanh*” và “*tham ái*”. Ở đây Đức Phật muốn nói chúng sanh bị tham ái, dính mắc vào ngũ uẩn nói chung và vào cảm thọ nói riêng.

III. Tường Uẩn (Saññākkhanhdha)

Chúng sanh tham ái dính mắc vào tường (*tri giác*) thì được gọi là satta. Có sáu nhóm tri giác:

1. Tri giác về vật thấy (sắc tường).
2. Tri giác về âm thanh (thanh tường).
3. Tri giác về ngửi (hương tường).
4. Tri giác về vị (vị tường).
5. Tri giác về xúc chạm (xúc tường).
6. Tri giác về các pháp (pháp tường).

Chữ tri giác hay tường có nghĩa là: “*sự thấy*”, “*sự nhận ra*” (*ôn lại quá khứ nhận ra đối tượng*). Khi thấy một hình sắc, tri giác về sự thấy khởi sinh: “*Đây là một con người, đây là một người đàn bà (hay đàn ông), dáng vẻ như vậy, thời gian là vào thời điểm đó, địa điểm là địa điểm đó...*”

Khi nghe một âm thanh, tri giác cũng khởi sanh tương tự như vậy. Khi một người nhớ lại đối tượng theo cách này thì nhóm tri giác (hay tường uẩn) của họ giải thích sai lầm rằng: Đây là một thực thể con người.

Sự giải thích sai lầm này khởi sinh do tham ái, dính mắc vào tướng uẩn. Đức Phật ví tướng hay tri giác như ảo ảnh, một hiện tượng không thật nhưng hiện ra giống như thật. Như thấy ảnh ảo nước trên sa mạc, chúng ta tưởng có một ốc đảo hay vũng nước nhỏ trên sa mạc. Khi lái xe trong một ngày nắng, nhìn con đường từ xa như có nước lợt. Ở Ấn Độ, những con nai bị ảo giác, thấy nước ảo trong sa mạc mà tưởng là nước thật nên cứ đi mãi cho đến chết khát. Thực ra hình ảnh nước chỉ là ảo giác. Cũng vậy, chúng sanh lầm tưởng hình sắc, âm thanh, mùi vị và các pháp là đàn ông, đàn bà, súc vật v.v... Do lầm lẫn như vậy nên họ tham ái dính mắc vào cái tướng sai lầm này. Một cá nhân được gọi là “*satta*” nếu họ tham ái dính mắc một cách mạnh mẽ vào tướng hay tri giác.

Để loại trừ kiến thức sai lầm này, thiền sinh phải chánh niệm vào tất cả các hiện tượng vật chất và tâm khởi sinh qua sáu cửa giác quan. Khi thiền sinh đạt được mức định tâm cao, trí tuệ phát triển, sẽ thấy rõ nhân quả cũng như sự tương quan giữa các hiện tượng vật chất và tâm.

Cuối cùng, khi thiền sinh đã ghi nhận tốt đẹp sự tương quan nhân quả của vật chất và tâm thì họ sẽ thấy được sự diệt mất của vật chất và tâm. Kết quả là những gì mà trước đây họ cho là trường tồn, vĩnh viễn, đàn ông, đàn bà, linh hồn, tự ngã v.v... bây giờ họ hiểu ra rằng chúng chỉ là ảo giác. Thiền sinh thấy tất cả hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt mau chóng, và từ đó thiền sinh thấy rõ đặc tính của vô thường, khổ, vô ngã.

IV. Hành Uẩn (Saṅkhārakkhandha):

Hành là phản ứng của tâm, Đức Phật dạy:

“Này Rādhā, một cá nhân được gọi là satta bởi vì họ tham ái, dính mắc một cách mạnh mẽ vào hành uẩn (các phản ứng của tâm)”.

Có hai loại hành uẩn (tâm phản ứng hay tạo nghiệp):

1. Hành uẩn đóng vai trò "quả" (hay quả của nghiệp), nghĩa là "chịu điều kiện" của cái khác.

2. Hành uẩn đóng vai trò "nguyên nhân", nghĩa là "tạo ra điều kiện".

Hành uẩn hay phản ứng của tâm là kết quả của bốn yếu tố: nghiệp, tâm, thời tiết, và thức ăn.

1. Hành uẩn quả bao gồm:

a. Từ lúc đầu thai, nghĩa là từ khi có quả của các hiện tượng vật chất và tâm, thức tái sinh, các tâm sở liên hệ, và tiếp theo đó là sự phát triển của các hiện tượng vật chất theo sau: dây thần kinh mắt, dây thần kinh tai, dây thần kinh mũi, dây thần kinh lưỡi, dây thần kinh thân, và tâm căn cùng tương uẩn bị điều kiện hay quả của tâm và vật chất, bao gồm các hoạt động của thân như lời nói, sự co, duỗi, di chuyển, đi, đứng, ngồi, nằm.

b. Tất cả các loại quả của hành tạo ra bởi thức; những tâm kết hợp tạo điều kiện hỗ tương lẫn nhau.

c. Nhiệt độ lạnh nóng (là Saṅkhāra tạo quả và có nhân là khí hậu).

d. Cơ thể vật chất của con người khởi sinh và trưởng thành nhờ hấp thụ thực phẩm (cơ thể

thay đổi sau khi tiêu thụ thực phẩm) đó là Saṅkhāra kết quả.

e. Những thức và những tâm sở phối hợp cũng là những Saṅkhāra kết quả, tạo bởi hay có nguyên nhân là những hiện tượng tâm trước đây.

Như vậy, tất cả hiện tượng vật chất và tâm bị chi phối bởi bốn yếu tố: *nghiệp, tâm, thời tiết, thức ăn*; tất cả Saṅkhāra quả bị các điều kiện, nguyên nhân liên hệ, đều là vô thường, khổ, vô ngã.

Đức Phật dạy rằng:

“Ngũ uẩn thủ phải được nhìn qua tuệ giác Minh Sát để thấy chúng vô thường, khổ, vô ngã”.

Muốn thấy rõ ba đặc tính này của vật chất và tâm thì thiền sinh phải luôn luôn quán sát một cách chánh niệm các hiện tượng vật chất và tâm mỗi khi chúng khởi sinh.

Nhờ liên tục chánh niệm thiền sinh sẽ đạt được tâm định cao, sẽ thấy các hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt. Khi thiền sinh thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của các hiện tượng vật chất và tâm thì thiền sinh sẽ thấy được các hiện tượng này luôn luôn bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Cái gì luôn luôn bị áp chế bởi sinh diệt thì cái đó là dukkha (khổ). Thiền sinh luôn luôn thấy được sự khổ của các hiện tượng vật chất và tâm.

2. Hành uẩn nhân

Bây giờ chúng ta hãy nói loại Saṅkhāra thứ hai là Saṅkhāra nhân hay tạo ra điều kiện (hay tạo ra nghiệp). Theo *Khaṇḍa Vagga Saṃyutta Nikāya* thì loại Saṅkhāra này được định nghĩa là những hiện tượng

tạo nhân cho cơ thể, vật chất, lời nói, và các hoạt động của tâm ý.

Mỗi uẩn chỉ có thể làm công việc của chính nó. Uẩn vật chất là nổi bật nhất, mặc dầu nó không tự mình làm công việc, nhưng nó biến chuyển tùy theo hoàn cảnh chung quanh. Do bản chất của nó nên vật chất chỉ thể hiện rõ ràng khi bị điều kiện hay chịu ảnh hưởng của tướng (Saññā).

Thọ uẩn chỉ kinh nghiệm lạc thọ, khổ thọ, và vô ký thọ. Tướng uẩn, chỉ đóng vai trò nhận ra sự vật, giống như người thư ký ghi tên vào sổ để nhớ. Thức uẩn chỉ làm nhiệm vụ nhận biết đối tượng (chỉ biết thấy, biết nghe, biết ngửi v.v...), nhưng hành uẩn có đặc tính là: “Phản ứng hay tác động của tâm”. Hành uẩn nhân là nguyên nhân của đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, di chuyển, cười, nói, nghĩ, thấy, nghe... và tất cả những hoạt động khác.

Do sự kích thích của hành uẩn nên tất cả hành động về thân, khẩu, ý xảy ra. Bởi vậy, thân, khẩu, ý là sự biểu hiện của hành uẩn, nhưng khi hành uẩn biểu hiện qua thân, khẩu, ý người ta hiểu lầm rằng: Đó là linh hồn, tự ngã, tôi, ta.

Thật ra hành uẩn không có cốt lõi, không có linh hồn, tự ngã. Sự biểu hiện của hành uẩn qua thân, khẩu, ý chỉ là những tiến trình tự nhiên của nhân quả liên quan. Chẳng có gì là linh hồn, tự ngã trong tiến trình này. Mọi hiện tượng thân tâm đều bị định luật vô thường chi phối. Chúng sanh bị sự sinh diệt chi phối nên khổ chứ chẳng có linh hồn, tự ngã trong hành uẩn.

Vì thân cận những người bạn xấu, người hướng dẫn xấu hoặc có sự suy tư không sáng suốt về những chuyện xảy ra nên người ta tạo ra những hành động,

lời nói và ý nghĩ sai trái, bất thiện. Những hành động bất thiện về thân, khẩu, ý là những hành động đáng bị chê trách trong hiện tại bao gồm những hành động phạm luật khác như rượu chè, cờ bạc v.v... Do tham và sân làm điều kiện tạo duyên nên con người gây ra những nghiệp xấu và bị trả quả trong hiện tại, bị luật pháp trừng trị, mất bạn bè, mất tài sản, cuộc sống gặp nhiều bất hạnh. Do nhận quả bất thiện của những hành động xấu đã làm trong kiếp trước, kiếp này bị sinh vào bốn đường ác. Do nhận quả bất thiện của những hành động xấu đã làm trong kiếp này, kiếp sau bị sinh vào bốn đường ác. Muốn tránh những hậu quả tai hại phải hiểu biết rằng:

“Tất cả mọi tác động của chúng ta đều bị chi phối bởi hoạt động của hành uẩn, của sự cố ý (tác ý hay nghiệp)”.

Qua Thiền Minh Sát, thiền sinh quán sát đề mục, khi đạt được các tuệ giác, sẽ thấy rõ hành uẩn chẳng có tôi, ta trong đó. Đức Phật đã ví hành uẩn như thân cây chuối, mới nhìn qua thấy thân cây chuối có vẻ cũng đẹp, nhưng thật ra chẳng có cốt lõi. Nếu lột các lớp thân chuối ra chẳng thấy có gì bên trong, chỉ là những bẹ chuối xấp lớp này chồng lên lớp kia mà tạo thành. Hành uẩn chẳng khác nào thân cây chuối, hành uẩn không có cốt lõi.

Hành uẩn gồm có năm mươi tâm sở đứng đầu là tác ý (*Cetanā*).

Hai mươi tâm sở quan trọng nhất trong hành uẩn là:

1. Xúc (phassa): Xúc khởi sinh khi những phần nhạy bén của sáu cửa giác quan được kích thích bởi những đối tượng liên hệ. Chẳng hạn như: mắt

gặp hình sắc, tai gặp âm thanh.

2. Chú tâm (Manāsikāra): chú tâm vào đối tượng.
3. Nhất tâm (Ekaggatā): hay định tâm vào đối tượng.
4. Tầm (Vitakka): hướng tâm đến đối tượng, đưa các tâm sở liên hệ đến đối tượng.
5. Sát (tư Vicāra): áp đặt tâm, quán sát tâm, chà sát tâm trên đối tượng.
6. Tinh tấn (Vīriya): cố gắng.
7. Tham ái (Lobha): nắm giữ đối tượng
8. Sân hận (Dosa): từ chối đối tượng
9. Si mê (Moha): ngu dốt, không hiểu biết, tìm hiểu những cái không cần tìm hiểu.
10. Mạn (Māna): so sánh, đánh giá theo thiên kiến mình
11. Tà kiến (Diṭṭhi): hiểu sai
12. Nghi (Vicikicchā): phân vân, không biết chọn lối nào.
13. Vô tham (Alobha): không nắm giữ đối tượng, không tham đắm.
14. Vô sân (Adosa): không bắt mẫn, giận dữ.
15. Vô si (Amoha): hiểu biết đúng, có trí tuệ.
16. Tín (Saddhā): tin tưởng đúng đắn, hiểu biết biết rõ ràng.
17. Niệm (Sati): chánh niệm, theo dõi đối tượng.
18. Từ ái (Mettā): khoan dung, tha thứ.
19. Bi (karuṇā): Tâm rung động trước cảnh khổ và bất hạnh của chúng sanh khác.

20. (muditā): hoan hỷ với sự thành công của kẻ khác.

Tất cả những tác động qua thân, khẩu, ý được tác động bởi tâm sở tác ý. Tâm sở này đã chi phối, điều khiển, hướng dẫn phần lớn các pháp hữu vi. Tuy nhiên, người ta thường thấy hậu quả của hành uẩn là lời nói và hành động.

Tà kiến cho rằng:

“Tất cả mọi tác động đều do tôi làm, khởi sinh từ các hành uẩn này”.

Bởi vậy Đức Phật dạy:

“Khi chúng sanh tham ái, dính mắc vào hành uẩn, Như Lai gọi đó là chúng sanh ‘Satta’.”

Vậy chúng sanh (Satta) là những kẻ còn tham ái, dính mắc vào hành uẩn.

V. Thức Uẩn (Viññānakhandha)

Đức Phật dạy rằng:

“Này Rādhā chúng sanh được gọi là ‘Satta’ bởi vì họ tham ái, dính mắc một cách mạnh mẽ vào thức uẩn”.

Thức uẩn gồm có: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức.

Sáu thức này được hiểu lầm là linh hồn, tự ngã. Thức có đặc tính khác với vật vô tri, vô giác như đá, sỏi, cát, loài vật. Khi thức nhận ra một đối tượng xảy ra ở năm cửa, chúng sanh sai lầm cho rằng sự biết này là linh hồn, hay tự ngã. Nhưng thực tế không có linh hồn hay tự ngã trong thức uẩn.

Người thế tục cho năm mươi ba loại hiện tượng về tâm (năm mươi hai tâm sở và tâm vương) là thức,

và cái thức đó là “*tự ngã*” hay “*linh hồn*”. Thông thường người thể tục không thể nào phân biệt được các yếu tố trong mỗi một tâm như xúc, thọ, tưởng, tác ý v.v...

Không những con người thôi mà chúng sanh ở trên cõi trời cũng nghĩ rằng: “Thức là linh hồn, tự ngã”. Nhưng dù cho người ta hay chúng sanh ở cõi trời có nghĩ thể nào, thấy thể nào đi nữa, linh hồn hay tự ngã cũng không có. Chỉ có ý thức sông hiện diện mà thôi. Nhưng chỉ khi nào có trí tuệ xuyên thấu vào sự vật, thiên sinh mới thấy rõ đó không phải là linh hồn vĩnh cửu.

Đức Phật so sánh thức với trò ảo thuật. Những gì ta thấy trong trò ảo thuật chỉ là ảo giác, xảo thuật của người làm ảo thuật mà thôi. Người thể tục hiểu lầm cho “thức” là đàn ông, đàn bà, chó, mèo, chim, chuột v.v... và người thể tục cũng cho rằng thức là: “*Tôi thấy, tôi nghe, tôi nghĩ, tôi động, tôi suy nghĩ v.v...*” Tất cả các ý thức sai lầm đó đều ngược lại với sự thật tuyệt đối. Vì có quan niệm sai lầm này, người ta dính mắc vào thức uẩn và xem thức uẩn là một thực thể vĩnh cửu. Bởi thế, Đức Phật dạy chữ “*satta*” chúng sanh, để chỉ những ai còn tham ái dính mắc vào thức uẩn.

Có năm thức khởi sanh ở năm cửa giác quan:

1. Nhãn thức: vào lúc thấy.
2. Nhĩ thức: vào lúc nghe.
3. Tỉ thức: vào lúc ngửi.
4. Thiệt thức: vào lúc nếm.
5. Thân thức: vào lúc xúc chạm.

Hãy xét đến trường hợp khi thấy hay nghe. Lúc vật thấy hay tiếng động, chưa bị “*tưởng*” chi phối để hiểu lầm đó là một thực thể con người thì thức chỉ có

một nhiệm vụ là thuần ý thức đối tượng, chỉ thuần thấy sự vật hay thuần nghe âm thanh v.v... Tuy nhiên, khi nghiên cứu tiến trình của tâm, chúng ta sẽ thấy được "cái biết" của tâm. Khi ý thức nhớ và nghĩ về đối tượng đã xảy ra ở năm cửa giác quan thì ý thức đó "ý niệm hóa" (tưởng hóa) sự vật hay đặt một niệm vào sự vật đó.

Tôi sẽ đưa ra ví dụ về trường hợp một vị sadi trẻ tuổi đã đắc quả A-la-hán, hướng dẫn cho Ngài Potṭhila cách quán sát tâm. Tôi nhắc lại câu chuyện này để giúp cho các bạn hiểu biết một cách ngắn gọn về tiến trình tâm khi thức khởi sinh ở nhãn môn.

Khi một vật thấy chưa tiếp xúc phần nhạy cảm của mắt hay nhãn căn, thì thức Bhavaṅga (luồng tồn sinh) tiếp tục trôi chảy không bị gián đoạn.

Nhưng khi một hình sắc hiện ra đánh động vào phần bén nhạy của mắt thì luồng tồn sinh dừng lại. Sát na cuối cùng của thức Bhavaṅga được thay thế bằng thức *hướng tâm*.

Thức hướng tâm, hướng tâm tới vật thấy. Thức thấy này thuần ghi nhận sự vật.

Khi *thức hướng tâm* đó biến mất thì *thức tiếp nhận* vật thấy có mặt.

Khi *thức tiếp nhận* chấm dứt thì *thức suy đạt* khởi sinh. *Thức suy đạt* này xét xem sự vật đáng yêu hay không.

Khi *thức suy đạt* chấm dứt thì *thức quyết định* khởi sinh. Thức này quyết định vật ấy đúng là đáng yêu hay đáng ghét.

Sau khi *thức quyết định* chấm dứt thì bảy *thức tác động* (Javana) khởi sinh, vật thấy hoàn toàn được nhận biết.

Khi *thức tác động* Ở Javana cuối chấm dứt (tạo nghiệp,) thì hai *thức đăng ký* ôn lại toàn thể tiến trình tâm.

Sau khi *thức đăng ký* thứ hai chấm dứt, thì luồng thức tồn sinh Bhavaṅga bắt đầu trôi chảy trở lại cho đến khi có một đối tượng khác được ghi nhận ở năm cửa giác quan.

Khi một người đang ngủ sâu thì luồng thức tồn sinh (Bhavaṅga) tiếp tục trôi chảy. Đó là tất cả tiến trình tâm.

Tuy nhiên, nếu đối tượng giác quan không mạnh thì tiến trình tâm xuất hiện liên tiếp đó sẽ bớt đi hay không đầy đủ. Nhiều lúc tiến trình đó chỉ diễn tiến cho đến thức tác động (Javana) cuối cùng thì chấm dứt mà không có hai thức đăng ký.

Nhưng nếu tâm quá yếu thì tiến trình sẽ chấm dứt vào lúc “thức quyết định”. Trong trường hợp tâm quá yếu này thì có hai, ba sát-na khởi sinh, và tiến trình tâm chấm dứt, tiếp theo đó là một loạt sát-na thức tồn sinh (Bhavaṅga) trôi chảy cho đến khi một đối tượng khác xuất hiện. Vào lúc chết, chỉ có năm thức Javana khởi sinh chứ không phải bảy thức như thông thường.

Như chúng ta đã thấy, trong một tiến trình của sự thấy thì thức chỉ đóng vai trò ghi nhận đối tượng thấy bằng chân đế. Nhưng đó mới là khởi đầu, lúc tâm chưa ý niệm hóa sự vật theo đường lối chế định, chưa ý niệm hóa, xem đó là đàn ông hay đàn bà. Từ mức tiến trình thấy đang ở trong chân đế, đi đến mức xa hơn là “ý niệm hóa”, sau đó đến bốn tiến trình liên tiếp.

Khi tiến trình thấy như ta đã mô tả trước, phía sau còn một vài sát-na Javana rồi ba tiến trình tiếp theo xảy ra. Ở tiến trình tâm đầu tiên, (gồm có mười sát-na tâm: Thức ý môn, bảy thức Javana, hai sát na thức đăng ký) ý thức đầu tiên này có cùng đối tượng với tiến trình của thức thấy.

Trong tiến trình thứ hai, thức đã ghi nhận hình dáng. Ví dụ như đối tượng đó là đàn ông hay đàn bà.

Tiến trình thứ ba có ý niệm về tên, khi đã có ý niệm về tên thì tâm đã vượt qua chân đế và đưa tưởng vào, và tâm đã niệm hóa sự vật, không còn nhìn sự vật theo chân đế nữa. Ý niệm hóa này khiến chúng ta thấy lầm.

Trong tiến trình thấy, thì tiến trình tâm đầu tiên lấy đối tượng là chân đế. Hai tiến trình tiếp theo là tiến trình đã có ý niệm hay tiến trình tục đế. Cũng vậy các tiến trình nghe, ngửi, nếm... cũng có một dạng thức như vậy. Trong bốn tiến trình tiếp theo, giống tiến trình thứ nhất lấy đối tượng là chân đế. Hai tiến trình sau đó lấy hình dáng và tên đối tượng là tục đế.

Nếu chỉ chú tâm thuần vào đối tượng thấy, âm thanh, mùi, vị, và sự xúc chạm của cơ thể mà không thêm gì vào, hay có thể chấm dứt tiến trình tâm ở ngay tiến trình tâm thứ nhất, thì đối tượng không bị ý niệm hóa. Như vậy để có thể giữ được ở mức độ chân đế, thiền sinh đừng đặt tên hay có ý niệm hình dáng về bất cứ đối tượng giác quan nào. Khi hành thiền chúng ta sẽ vun bồi được điều này. Những đối tượng như vậy chỉ có thể ghi nhận được khi chúng ta kinh nghiệm qua các cửa giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm, suy nghĩ. Khi chúng ta ghi nhận sự thấy, thì vào lúc thấy, một loạt tâm khởi sinh và chấm dứt do bởi tâm

ghi nhận thấy đó. Bởi vậy, nếu chúng ta duy trì một sự ghi nhận liên tục thì hai tiến trình tâm "ý niệm hóa" không có cơ hội khởi sinh. Cách thức quán sát như vậy đúng với lời dạy: "Chỉ biết thôi" (*Diṭṭhi-dīṭamata*). Thiền sinh "chỉ biết thôi" mà không thêm gì vào thì sẽ phân biệt được giữa tiến trình vật chất và tiến trình tâm một cách rõ ràng. Thiền sinh sẽ thấy rõ ràng rằng vật chất và mắt không có khả năng ghi nhận, chỉ có tâm có khả năng ghi nhận mà thôi.

VI. Diệt Trừ Ngũ uẩn

Khi sự sinh diệt của các đối tượng trong từng sát na được thấy một cách rõ ràng, thì thiền sinh sẽ kinh nghiệm được vô thường, khổ, vô ngã.

Khi thiền sinh có thể phân biệt tiến trình vật chất và tâm ngay vào lúc thấy, thì thiền sinh cũng có thể hiểu được tiến trình vật chất và tâm vào lúc nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và suy nghĩ. Thiền sinh có thể thấy nhân và quả liên quan giữa chúng và thấy được ba đặc tính trong những hiện tượng thấy, nghe... này.

Mắt của người bình thường, không hành Thiền Minh Sát, thường bị dẫn dắt ý bởi ý niệm sai lầm, nên thấy đó là người, đàn ông, đàn bà, tự ngã v.v... Với trí tuệ Minh Sát, thiền sinh sẽ không tìm ra tự ngã, linh hồn bởi vì chúng chẳng hiện hữu. Khi thiền sinh có tâm định và chánh niệm vững chắc thì sẽ thấy các hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt từng sát na một. Tiến trình thấy rõ tất cả những hiện tượng vật chất và tâm này không kéo dài, chúng chỉ tạm thời khởi sinh rồi hoại diệt. Thật vậy, các hiện tượng vật chất và tâm khởi sinh một cách đơn độc rồi mất tức khắc một cách đơn độc. Thiền sinh sẽ thấy một cách rõ ràng chúng không độc lập, chúng bị đàn áp bởi sinh diệt, không

toại nguyện, và không có linh hồn, tự ngã, không cốt lõi; ta không thể kiểm soát sự sinh diệt của chúng, chúng diễn ra theo những duyên liên hệ của chúng. Tất cả năm uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn, đều mang đặc tính là vô thường, khổ, và vô ngã.

Khi thấy được ba đặc tính đó, thiền sinh hãy tiếp tục quán sát cho đến khi chín muồi. Nhờ quán sát các hiện tượng vật chất và tâm, cuối cùng năm uẩn sẽ bị loại trừ.

Đức Phật dạy chúng ta cách thức để loại trừ tham ái, dính mắc vào năm uẩn. Ngài đã dạy Trưởng lão Rādhā:

"Này Rādhā, trẻ con chơi với cát, dùng cát để xây dựng những ngôi nhà nhỏ, làm những cái nồi bằng cát để nấu ăn. Khi chúng còn dính mắc vào những đồ vật chơi đó, chúng có ý nghĩ rằng: Đây là nhà của ta, đây là đồ vật của ta... Chúng rất vui vẻ, hạnh phúc với những đồ chơi bằng cát đó. Nếu có ai đến phá nhà cửa của chúng, chúng tiếc nuối, khóc than và mách ba má mình. Khi trẻ con vẫn còn thích đồ chơi đó, thì chúng rất thích thú và dính mắc vào đồ vật của mình. Nhưng những tham ái, dính mắc vào đồ chơi đó sẽ biến mất khi trẻ con cảm thấy chán với những trò chơi này. Lúc đó, chúng sẽ phá vỡ, đá đổ đồ chơi mà chúng xây dựng nên. Bây giờ, nếu có ai phá bỏ đồ chơi của chúng thì chúng không giận dữ vì chúng đã chán đồ chơi đó rồi".

"Chẳng khác lũ trẻ con này, chúng sanh bị dính mắc vào năm uẩn với ý nghĩ sai lầm rằng: Đây là ta, đây là của cải của ta, đây là những thứ thuộc quyền sở hữu của ta, đây là con trai ta, đây là con gái ta. Chúng

sanh đã dính mắc sâu đậm vào năm uẩn nên họ phải ở trong biển sanh tử luân hồi, không thể nào thoát khỏi vòng tái sinh đang tiếp tục quay mãi.”

Đức Phật dạy Rādhā tiếp:

“Này Rādhā, hãy loại bỏ sắc uẩn (thành phần vật chất) và hãy hành thiền để loại trừ tham ái, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó. Con cũng vậy, hãy loại trừ, vứt bỏ sắc uẩn. Hãy hành thiền cho đến khi tất cả các tham ái bị loại trừ. Giống như loại trừ sắc uẩn, con phải thực hành để loại trừ các uẩn khác như thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn. Con hãy thực hành cho đến khi mọi tham ái, dính mắc vào năm uẩn được loại trừ hoàn toàn”.

Đức Phật giải thích cho Trưởng lão Rādhā rằng:

“Loại trừ tham ái có nghĩa là đạt đến An Tĩnh, Niết Bàn”.

Niết Bàn là gì? Muốn hiểu rõ bản chất của Niết Bàn, chúng ta cần phải hiểu Niết bàn là gì? Niết Bàn tiếng Pāli là Nibbāna do gốc chữ Nibbanum. Nghĩa đen của nó là “dập tắt, hủy diệt” hay có bản chất an tịnh. Diệt tắt hay hủy diệt là gì? Đó là diệt tắt ba vòng luân lưu: vòng phiền não, vòng quả, và vòng nghiệp.

Vòng phiền não (*Kilesa-vaṭṭa*) gồm có vô minh, tham ái, và chấp thủ.

Vòng nghiệp (*Kamma-vaṭṭa*) gồm thiện và ác. Vòng quả (*Vipāka-vaṭṭa*) gồm có thức tái sanh, hiện tượng vật chất và tâm ở sáu căn (cửa), sáu xúc, và sáu thọ. Tất cả những gì mà chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm, và suy nghĩ đều là thành phần của vòng quả.

Do vô minh nên ta không thấy được bản chất thực sự của sự vật vào lúc thấy và nghe vì vậy nên ta cho là: ta thấy, ta nghe, ta nghĩ v.v... Đó là sự diễn đạt hay giải thích sai lầm do vô minh chi phối. Vì nắm giữ quan kiến sai lầm cho rằng những gì ta nghe, ta thấy là thường còn, đáng yêu nên ta tham ái, dính mắc vào những gì thấy, nghe đó. Tham ái này gọi là “*Tanhā*”. Tham ít gọi là tham ái (*Tanhā*). Tham nhiều quá gọi là chấp thủ (*Upādāna*). Đó là cách thức mà vòng phiền não tiếp tục quay tròn.

Vì tham ái, dính mắc vào các uẩn cho chúng là tốt đẹp, đáng yêu nên ta cố gắng làm mọi cách để đạt được cái mình yêu thích, bởi thế, vòng nghiệp phát sanh. Do tác ý mà thức tái sanh khởi sinh ngay lập tức sau khi tử thức xuất hiện. Thức tái sanh là duyên cho vật chất và tâm khởi sinh. Tiếp theo là lục căn. Từ đó khởi sinh ra vòng quả. Những gì ta thấy, ta nghe là một phần của vòng quả.

Do vòng quả, vô minh, tham ái, và chấp thủ khởi sinh. Sự không trong sạch này cũng là một phần của vòng phiền não. Do vòng phiền não này vòng nghiệp phát sinh. Do vòng nghiệp này vòng quả khởi sinh. Cứ thế đó, ba vòng này tiếp tục quay, cái này tiếp theo cái kia.

Nếu chúng ta tiếp tục duy trì chánh niệm thì đạo và quả cuối cùng sẽ khởi sinh. Khi đã thấy Niết bàn xuyên qua đạo và quả, vòng phiền não sẽ không còn xuất hiện nữa.

Khi đắc quả A-la-hán, vòng phiền não bị loại trừ thì sự cố ý hay tác ý không còn nữa. Khi tác ý không còn thì quả của các hiện tượng vật chất và tâm không khởi sinh. Như vậy, khi một vị A-la-hán chết đi sẽ

không còn tái sinh nữa. Các hiện tượng vật chất và tâm không còn khởi sinh, khổ đau tận diệt, đạt Niết Bàn. Đó là một cách để giải thích Niết Bàn. Niết Bàn là sự tận diệt đau khổ. Niết Bàn cũng có thể định nghĩa là sự chấm dứt ba vòng luân lưu: vòng phiền não, vòng nghiệp, và vòng quả. Do năng lực quả tâm của vị A-la-hán, ba vòng luân lưu sẽ không bao giờ xuất hiện nữa. Vậy Niết Bàn là sự chấm dứt ba vòng luân lưu. Đó là lý do tại sao Đức Phật khuyến khích chúng ta hành Thiền Minh Sát cho đến khi ba vòng luân lưu hoàn toàn loại trừ, hay nói cách khác hành thiền cho đến khi tham ái bị loại trừ.

Việc đầu tiên để tận diệt phiền não là giữ giới luật trong sạch. Người cư sĩ ít nhất giữ năm giới, các vị xuất gia giữ giới luật của mình. Một khi giới đã trong sạch, ta có thể thực tập thiền Định hay Thiền Minh Sát.

Có hai cách để phát triển Thiền Minh Sát:

1. Phát triển thiền định làm căn bản, sau đó phát triển Thiền Minh Sát.

2. Thực hành Thiền Minh Sát ngay, bằng cách ghi nhận các hiện tượng vật chất và tâm diễn ra qua sáu cửa giác quán trong giây phút hiện tại.

Đối với những người mới hành Thiền Minh Sát, khó có thể ghi nhận các diễn tiến xảy ra ở các cửa giác quan, chỉ cần chú ý những hiện tượng vật chất nổi bật nhất. Trong khi đi phải ghi nhận chuyển động của sự đi. Trong khi ngồi ghi nhận mọi tác động của sự ngồi và tất cả những tác động nổi bật khác.

Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta, khi ngồi nên chú ý vào chuyển động phồng xẹp của bụng, bởi vì khi chú tâm vào bụng thiền sinh dễ thấy sự căng cứng, rung chuyển, co giãn... Chuyển động phồng xẹp ở

bụng có nhiều điểm nổi bật, dễ ghi nhận chánh niệm hơn các nơi khác.

Nếu sự ghi nhận bị gián đoạn bởi mộng ban ngày hay suy nghĩ, hãy ghi nhận: *mộng, mộng; suy nghĩ, suy nghĩ*. Khi những cảm giác như không thoải mái, nóng, đau nhức mạnh mẽ và rõ ràng thì ta hãy ghi nhận những điều đang xảy ra. Khi thấy hay nghe những gì, hãy ghi nhận: *thấy, thấy, nghe, nghe...* Lúc đầu, định tâm chưa đủ mạnh, tâm dễ dàng lang bạt đây đó: nếu điều này xảy ra phải ghi nhận sự phóng tâm hay vọng tâm này. Cuối cùng, khi định tâm ngày càng khá hơn, sự vọng động sẽ càng bớt đi.

Trong thời gian chánh niệm liên tục, tâm ghi nhận kịp thời tiến trình chuyển động phòng xệp. Tâm cũng có khuynh hướng lang bạt nhưng ít hơn trước. Ngay khi sự lang bạt được ghi nhận, sự lang bạt này sẽ chấm dứt. Khi sự lang bạt chấm dứt hãy trở về với chuyển động phòng xệp của bụng. Thế đấy, mọi hiện tượng nổi bật diễn ra đều phải được ghi nhận. Tâm tịnh (*Cittavisuddhi*) sẽ thành tựu khi thiền sinh có thể ghi nhận liên tục từng sát na các đối tượng đang diễn ra.

Khi tâm thanh tịnh, trong sạch, đề mục trở nên rõ ràng, thiền sinh sẽ phân biệt được hiện tượng vật chất và tâm, thiền sinh cũng phân biệt được giữa đối tượng ghi nhận và tâm ghi nhận. Khi tất cả mọi sự vật đều được ghi nhận một cách rõ ràng thì thiền sinh sẽ thấy rõ ràng chỉ có vật chất và tâm xảy ra trong cơ thể này. Đó là tuệ giác "phân biệt vật chất và tâm" (*Nāmarūpāriccheda-ñāṇa*). Khi tuệ giác này khởi sinh thì thiền sinh đã hoàn thành "kiến tịnh" (*Diṭṭhi Visuddhi*).

Thiền sinh tiếp tục ghi nhận sự phòng xệp không gián đoạn thì sẽ thấy được sự tương quan nhân quả

giữa các hiện tượng vật chất và tâm. Thiền sinh sẽ thấy rõ rằng mọi tác động của thân trong khi đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi v.v... đều được khởi nguồn hay có nguyên nhân là ý muốn, ý muốn đi, ý muốn đứng...

Lúc bấy giờ thiền sinh sẽ có kinh nghiệm rằng: Khi có một sự thấy hay thức thấy phát sinh thì có bốn yếu tố: “mắt”, (phản nhậy cảm của mắt), “vật thấy”, “ánh sáng”, “sự chú tâm” đóng góp vào sự thấy. Thiền sinh cũng hiểu rằng: thức (hay tâm) phát sanh không phải chỉ vào lúc thấy mà còn vào lúc nghe, ngửi, nếm, và xúc chạm ở các cửa giác quan khác. Khi biết những nguyên nhân liên quan, có nghĩa là có tuệ thấy nhân quả hay điều kiện (*Paccaya-pariggaha Ñāna*) thì thiền sinh đã hoàn thành tầng mức “đoạn nghi tịnh” (*Kankhāvitaraṇa Visuddhi*).

Hai tuệ giác đầu tiên này chỉ là tuệ suy tư (*Santīraṇa paññā*) chứ chưa phải là tuệ minh sát thực sự. Đây là hai tuệ giác bắt nguồn từ kinh sách lý thuyết hay từ những lời giảng. Kinh sách lý thuyết hay những lời giảng, dầu đó lời giảng của chư Phật, cũng chỉ giúp ta có được văn huệ (*Suttamayāpaññā: trí tuệ có được do nghe*) hay tư huệ (*trí tuệ có được do suy tư*). Chỉ có tự mình thực hành mới có được trí tuệ minh sát thực sự, và trí tuệ này mới đưa đến giác ngộ.

Sau khi đã đạt hai tuệ giác "phân biệt vật chất và tâm", và "tuệ nhân quả", thiền sinh sẽ kinh nghiệm được tuệ giác minh sát thật sự đó là "tuệ sinh diệt". Đây là tuệ giác chính thiền sinh tự kinh nghiệm chứ không phải là tuệ vay mượn như hai tuệ giác đầu tiên. Khi thực hành Thiền Minh Sát liên tục, thiền sinh sẽ quán sát sự sinh và diệt của các hiện tượng vật chất và tâm xảy ra trong từng sát-na. Thiền sinh sẽ thấy rõ

ràng ba giai đoạn: “giai đoạn khởi đầu, giai đoạn chuyển tiếp, giai đoạn biến mất” của các hiện tượng vật chất và tâm. Thấy được các hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt, là thiền sinh thấy được vô thường, khổ, vô ngã. Đạt được giai đoạn này thiền sinh đã đạt được tuệ giác thấy vô thường (*Sammasana ñāṇa*). Đây là tuệ giác khởi đầu của Tuệ Minh Sát.

Tiếp tục chánh niệm thiền sinh sẽ thấy sự sinh diệt của hiện tượng vật chất và tâm ngày càng nhanh hơn cho đến khi thấy sự sinh diệt này cực kỳ nhanh chóng. Ở giai đoạn này thiền sinh có đủ định và niệm mạnh mẽ để thấy hiện tượng sinh diệt mau lẹ khủng khiếp (giai đoạn này đôi khi thiền sinh thấy ánh sáng và thấy hỷ lạc...). Thiền sinh đã được tuệ "sinh diệt" (*Udayabbayā nupassanā ñāṇa*). Ở giai đoạn này nhờ tuệ Minh Sát xuyên thấu, thiền sinh sẽ thấy rõ hơn về chân đế, và lúc đó tục đế sẽ giảm bớt. Thiền sinh sẽ thấy các yếu tố về chân đế sinh và diệt. Dần dần thiền sinh chỉ thấy sự diệt mà thôi. Bấy giờ thiền sinh đạt được tuệ diệt (*Bhaṅgā nupassā ñāṇa*).

Khi thiền sinh tinh tấn tiếp tục hành thiền không thối chuyển, thiền sinh sẽ đạt tuệ giác thấy rõ "vật chất và tâm sinh diệt thật nguy hiểm", "thật đáng sợ", và "thật đáng chán". Cuối cùng, thiền sinh sẽ đạt mức độ tâm quân bình tốt đẹp; dầu cho đối tượng quán sát là vui hay khổ, tâm thiền sinh cũng giữ tâm an tịnh tĩnh lặng, không bị ảnh hưởng, không bị giao động. Vào lúc này, thiền sinh có thể quán sát mọi hiện tượng vật chất và tâm một cách rõ ràng với tâm quân bình, định tĩnh. Đến đây thiền sinh sẽ đạt được tuệ xả hành (*Saṅkhārupekkhā ñāṇa*). Ở tuệ này, thiền sinh có tâm xả đối với các pháp hành hay có tâm xả đối với tất cả vật chất và

tâm... Thiền sinh tiếp tục hành thiền cho đến khi thấy rõ mỗi một sát-na các hiện tượng vật chất và tâm đều sinh diệt liên tục. Sau đó, hiện tượng vật chất và tâm hoàn toàn diệt tắt. Thiền sinh kinh nghiệm được sự chấm dứt tuyệt đối của vật chất và tâm. Đó là bản chất của Niết bàn. Thiền sinh đạt được đạo và quả thứ nhất. Đó là cách thức thiền sinh từ phàm nhân trở thành bậc thánh nhập lưu hay Tu Đà Huờn.

Khi đạt đạo quả A-la-hán, tầng mức giác ngộ cao nhất, thiền sinh sẽ kinh nghiệm sự diệt tắt hoàn toàn. Ba vòng luân lưu: Vòng phiền não, vòng quả, vòng nghiệp bị loại trừ. Loại trừ vòng quả có nghĩa là loại trừ tham ái, nguồn gốc của ngũ uẩn. Khi tham ái vắng bóng thì tất cả mọi đau khổ bị hủy diệt, và thiền sinh sẽ không còn tái sinh trong vòng luân hồi nữa. Tham ái là gốc rễ hay nguyên nhân của sự tái sinh. Bao lâu tham ái chưa bị tận diệt thì chúng sinh vẫn còn tái sinh; chúng sinh thường mong đợi ở một đời sống tương lai, nhưng một khi đã tái sinh họ sẽ nhận chịu nhiều loại đau khổ trong kiếp sống đó.

Bởi vậy, tái sinh phải được xem là một sự đau khổ đáng sợ. Một người thấy rõ bản chất đáng sợ và nguy hiểm của sự tái sinh nên họ không muốn tái sinh. Tuy nhiên, ý muốn này chưa đủ. Muốn hoàn thành được ý muốn không tái sinh, thiền sinh phải đạt đến mức cao nhất của sự giác ngộ. Loại trừ tất cả tham ái, dính mắc. Tham ái là nguyên nhân của sự tái sinh, là nguyên nhân của ngũ uẩn, là đáng tạo hóa của ngũ uẩn.

Mặc dầu chúng sinh sợ phải tái sinh vào địa ngục, nhưng dù sợ chúng sinh cũng có thể rơi vào nơi đó. Chúng sinh bị sanh vào địa ngục do hai yếu tố

quan trọng sau đây: tham ái và nghiệp dữ. Vì chưa loại trừ được sự tham ái dính mắc vào cảnh giới tương lai, vì tạo nghiệp bất thiện đủ mạnh để đưa chúng sanh vào địa ngục, nên chúng sanh phải sanh vào cảnh giới này.

Khi chưa đạt được trí tuệ quán thấu của bậc A-la-hán thì những bậc Bồ Tát có tâm nguyện thành Phật vẫn còn luân lưu trong vòng sanh tử nhiều A tăng kỳ kiếp. Lúc đạo sĩ Sumedha, tiền thân của Phật Thích Ca, chưa gặp được Đức Phật Nhiên Đăng, Ngài đã luân lưu rất lâu trong vòng sanh tử luân hồi. Sau khi được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký, Bồ Tát Sumedha phải trải qua bốn A tăng kỳ kiếp và một trăm ngàn kiếp trái đất. Trong thời gian dài dằng dặc này, Bồ tát đã tìm kiếm nguyên nhân của sự luân hồi sanh tử và phương pháp để thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử này.

Cuối cùng, sau khi đã đạt thành quả Phật, Ngài thốt ra câu nói chiến thắng sau đây: *“Qua bao nhiêu kiếp sống trong vòng luân hồi, ta đã thất bại trong việc tìm kiếm kẻ xây nên căn nhà này. Ta phải trải qua nhiều kiếp tái sanh đau khổ! Nay người xây nhà, ta đã tìm ra người rồi, người không thể tiếp tục xây căn nhà này lần nữa. Cột kèo và rui mè đã bị phá gãy, tâm ta đã đạt đến chỗ không điều kiện, ta đã loại trừ mọi tham ái”*.

Đây chỉ là câu nói ngắn gọn nhưng đầy ý nghĩa. Theo chú giải: Kẻ xây nhà là tham ái. Căn nhà là ngũ uẩn. Sự phá vỡ căn nhà là sự giác ngộ đạo quả Phật. Cột kèo bị phá hủy là phiền não. Rui mè bị bẻ gãy là vô minh.

Mặc dầu, đây là những câu thơ ngắn ngủi nhưng trong đó có rất nhiều chi tiết.

Qua trí tuệ của vị Chánh Đẳng Chánh Giác hay bậc A-la-hán, Các Ngài đã thấy: tham ái là kẻ xây ngôi nhà ngũ uẩn (sự giác ngộ này đã đạt được qua năng lực của trí tuệ Minh Sát). Các Ngài đã chứng ngộ rằng: Tham ái không còn xây dựng căn nhà ngũ uẩn được nữa. Các Ngài đã diệt hết mọi tham ái, mọi phiền não gây ra bởi vô minh. Tâm các Ngài ở trạng thái hoàn toàn diệt tắt. Tâm các Ngài lấy Niết Bàn làm đối tượng, loại trừ mọi ý muốn và chấp thủ. Tâm các Ngài đã hoàn toàn tĩnh lặng, an tịnh trong A-la-hán quả (Samā Patti).

Đức Phật với lòng bi mẫn đã chỉ dẫn cho chúng ta phương pháp giải thoát khỏi mọi đau khổ. Các Ngài đã khổ công tìm kiếm ra con đường giải thoát để dẫn dắt chúng ta đi theo, giúp chúng ta cùng giải thoát. Ý thức được sự đau khổ trong vòng sanh tử luân hồi, và tri ân Đức Phật đã khổ công tìm đường giải thoát do đó thiện sinh phải cố gắng hành thiền để đạt được sự giải thoát như Ngài.

Những lời dạy của Đức Phật thật rõ ràng:

“Hãy loại trừ mọi tham ái, diệt tận mọi điều kiện tạo ra dính mắc, đó là loại trừ ngũ uẩn dẫn đến tái sanh. Phương pháp loại trừ thật là rõ ràng, đó là hành thiền Minh Sát, quán sát sự sinh và diệt của các hiện tượng vật chất và tâm liên tục”.

Cầu mong tất cả các bạn đều đạt được Bát Chánh Đạo.

Cầu mong tất cả các bạn đều nương nhờ tuệ giác của Bát Chánh Đạo, loại trừ mọi tham ái.

Cầu mong tất cả các bạn đều đạt quả Niết Bàn, đoạn trừ ngũ uẩn hoàn toàn.

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tĩnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tĩnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiền trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiền.

Bắt đầu hành thiền, bạn phải chọn một thế ngồi thoải mái thích hợp với bạn. Bạn có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng. Nếu ngồi kiết già, hai chân téo vào nhau, quá khó đối với bạn thì bạn có thể ngồi bán già, đặt chân này lên chân kia. Nếu ngồi bán già cũng còn khó khăn đối với bạn thì bạn có thể ngồi theo "lối Miến Điện" hay còn gọi là "lối dễ dàng", chân này đặt trước chân kia, hai chân rời ra mà không chồng lên nhau. Nếu vẫn còn thấy khó khăn, bạn có thể ngồi trên ghế hoặc trên băng dài. Bạn cũng có thể dùng gối đệm nếu muốn. Mặc dầu ngồi kiết già là tư thế lý tưởng, nhưng bạn phải quyết định chọn cho mình một tư thế thích hợp để có thể duy trì việc hành thiền một cách tốt đẹp nhất. Dầu ngồi ở tư thế nào đi nữa, điều quan trọng là phải giữ thân thể và lưng cho ngay thẳng.

Chúng ta sẽ nói đến ba loại thiền: Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ), và Thiền Minh Sát.

A. THIỀN THA THỨ

(Hòa Thượng Sīlānanda)

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bằng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lảng vảng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, điều trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn.

Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thanh thoi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được; bởi vậy, Thiền Từ Ái và Thiền Tha Thứ đi liền với nhau, nếu bạn không thể tha thứ cho một người nào đó thì bạn không thể rải tâm từ tới họ được. Như vậy, điều thứ hai là bạn phải tha thứ cho mọi người

Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn. Bởi

thế, điều thứ ba là trước khi hành thiền từ ái là bạn phải hành thiền tha thứ cho chính mình.

Như vậy, Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Ái.

B. THIỀN TỪ ÁI (NIỆM TÂM TỪ) **(Hòa Thượng Sīlānanda)**

Tâm từ (mettā) là một trong bốn đề mục của Tứ Vô Lượng Tâm hay phạm trú (Brahma- vihara: nơi trú ngụ của các bậc phạm thiên). Thiền từ ái được giải thích và hướng dẫn kỹ càng trong sách Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Người nào muốn hành thiền từ ái một cách nghiêm túc cần phải theo đúng những lời chỉ dẫn trong sách này. Phần thực hành ghi lại ở đây là để bổ túc cho các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Trong khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cần dành thì giờ mỗi ngày (khoảng 30 phút) để thực hành bốn pháp hỗ trợ. Niệm tâm từ là một trong bốn pháp hỗ trợ đó. Ba pháp kia là: Niệm Ân Đức Phật, Niệm Cơ Thể Ô Trược, và Niệm Sự Chết

Lòng từ ái có thể ví như một loại dầu nhớt chế vào máy giúp máy chạy trơn tru. Không ai muốn lái một chiếc xe đã hết dầu nhớt vì sợ xe hư, thế mà ít ai nhớ châm thêm dầu nhớt từ ái trong sự liên hệ với mọi người; thảo nào có rất nhiều sự bế tắc, nhiều trục trặc trong sự liên hệ với nhau. Nếu người ta chịu châm một ít dầu nhớt từ ái vào sự liên hệ giữa người với người thì biết bao sự tắc nghẽn, bế tắc được giảm thiểu; biết bao nỗi giận hờn, ghen ghét thù hận, ác ý, ganh tỵ sẽ vắng mặt trên thế gian.

Thực hành Thiền Từ Ái sẽ đem lại cho ta mười một lợi ích sau đây, như Đức Phật đã dạy:

1. Ngủ an lành.
2. Không gặp ác mộng.
3. Thức dậy an lành.
4. Được mọi người thương mến.
5. Được phi nhân thương mến.
6. Được Chư Thiên bảo vệ.
7. Lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại.
8. Dễ tập trung tâm ý.
9. Mặt mày trong sáng dễ mến.
10. Không bối rối trong lúc chết.
11. Nếu tâm từ được phát triển cao hơn thì được tái sinh về cõi Phạm Thiên.

Muốn hưởng được lợi ích trên, chúng ta phải thực hành Thiên Từ Ái.

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự luyến ái, dính mắc vào riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác. Khi lòng từ ái chân thành tràn ngập tâm bạn, bạn cảm thấy an bình và tĩnh lặng, nguồn an lạc thanh tịnh này sẽ tuôn tràn đến những người mà bạn hướng tâm đến. Khi bạn hướng lòng từ ái này đến tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh sẽ được thấm nhuần lòng từ ái của bạn. Tư tưởng từ ái này cũng sẽ tạo một bầu không khí thân thiện, an lành giữa mọi người, khiến cho sự liên hệ giữa mọi người được hài hòa, thoải mái.

Khi thực hành Thiên Từ Ái, bạn khởi đầu rải tâm từ cho chính mình, bạn mong ước cho chính mình

được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu: "Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình.

Khi rải tâm từ ái cho chính mình bạn cũng lấy mình làm ví dụ điển hình. Điều này có nghĩa là bạn nói: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì đồng thời bạn cũng liên tưởng rằng: "ta muốn có tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì người khác cũng có mong cầu như ta vậy, lấy bụng ta suy ra bụng người ta cũng cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" như ta vậy.

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dĩ bạn phải rải tâm từ cho mình trước bởi vì nếu chính ta không được an lạc tĩnh lặng thì làm sao có thể rải sự an lạc tĩnh lặng đến cho người khác. Bởi vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, bạn phải khởi động và vun bồi lòng từ ái này trong chính mình. Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sinh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm

từ đến tất cả chúng sinh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sinh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sinh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc, và hạnh phúc. Việc hành Thiền Từ Ái kéo dài trong mười lăm phút. Bạn cũng có thể rải tâm từ ái đến từng hạng người: Thầy tổ, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, người không quen biết, người không có thiện cảm với mình, và tất cả chúng sinh.

THỰC HÀNH THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chấp hai tay và đọc:

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói, và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiền Từ Ái hay Niệm Tâm Từ.

Ngay sau Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau:

a) Rải tâm từ qua từng hạng người:

Khi hành Thiên Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **thầy** tổ tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **cha mẹ** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người trong gia đình** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **thân bằng quyền thuộc** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **bạn bè** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người cùng sở** làm với tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả thiên sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không quen biết tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không có thiện cảm với tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; **tất cả chúng sinh** đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

b) Rải tâm từ đến chúng sinh theo nơi chốn:

Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong nhà này** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong khu vực này** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong thành phố này** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong tiểu bang này** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong nước này** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trên thế giới** thân tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong vũ trụ** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

Sau khi hành thiền tha thứ và thiền từ ái các bạn hành Thiền Minh Sát.

C. THỰC TẬP THIỀN QUÁN

(Hòa thượng Mahasi)

Lời Mở Đầu

Dĩ nhiên chẳng ai muốn đau khổ và mọi người đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc. Khắp nơi trên thế giới nhân loại đang tìm đủ cách để ngăn ngừa hoặc làm vơi đi nỗi đau khổ và tạo an vui hạnh phúc. Tuy nhiên mục đích chính yếu của họ chỉ nhằm tạo hạnh phúc thể chất bằng phương tiện vật chất. Thật ra, hạnh phúc hay không đều do ở tâm của chúng ta. Vậy mà rất ít người nghĩ đến vấn đề phát triển tinh thần. Những người muốn rèn luyện tinh thần lại càng hiếm hoi hơn nữa.

Để thỏa mãn những nhu cầu vật chất người ta thường để tâm đến những việc tầm thường như tắm giặt sạch sẽ, ăn mặc gọn gàng. Họ quan tâm nhiều đến việc kiếm thức ăn, quần áo, nhà cửa. Tiến bộ khoa học đã giúp họ nhiều trong việc nâng cao đời sống vật chất: chẳng hạn những tiến bộ trong sự chuyên chở và truyền tin, những phát minh y học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn nhận những cố gắng ấy rất ư là quan trọng, nhưng chúng chỉ giúp bảo vệ và nuôi dưỡng cơ thể mà thôi. Những phát minh và những thành công đó không thể nào tiêu diệt hay giảm thiểu được nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật, gia đình xáo trộn, và khủng hoảng kinh tế.

Tóm lại, không thể nào thỏa mãn nguyện vọng con người bằng phương tiện vật chất. Chỉ có sự rèn luyện tinh thần mới có thể giúp con người vượt qua những nỗi đau khổ này. Bởi vậy, phải tìm một phương cách hữu hiệu để rèn luyện, ổn định, và thanh lọc tâm

hồn. Phương cách này được tìm thấy trong Kinh Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana Sutta), một thời pháp mà đức Phật đã giảng dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Đức Phật dạy:

"Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh, chấm dứt lo âu, phiền muộn, diệt thân bệnh và tâm bệnh, đạt thánh đạo, và chúng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ".

Giai Đoạn Chuẩn Bị

Nếu bạn thật sự thực tập thiền để đạt được tuệ giác giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, bạn phải gạt bỏ mọi tư tưởng và hành vi thế tục trong thời gian hành thiền. Làm như thế là để trau dồi phẩm hạnh thanh cao. Đó là bước căn bản cho việc phát triển thiền. Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước chính yếu để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người phật tử tại gia đối với các vị xuất gia phải giữ gìn giới luật mình đã thọ. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan trai).

1. Không sát sinh.
2. Không trộm cắp.
3. Không thông dâm.
4. Không nói dối.
5. Không uống rượu và các chất say.
6. Không ăn sái giờ (quá Ngọ không ăn).
7. Không múa hát, thổi kèn đàn, trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn, đeo tràng hoa.
8. Không nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Một điều nữa là không được có lời nói hay hành động bất kính đối với những người đã có trình độ giác ngộ cao (các bậc thánh).

Theo truyền thống các thiền sư xưa thường khuyên bạn đặt lòng tin vào Đức Phật, vì như thế sẽ giúp bạn bớt hốt hoảng khi những hình ảnh bất thiện hoặc sợ hãi xuất hiện trong tâm bạn lúc bạn đang hành thiền. Trong lúc thiền tập bạn cũng cần có một thiền sư hướng dẫn để chỉ cho bạn biết một cách rõ ràng mình đang thiền như thế nào và kết quả đến đâu, cũng như để chỉ dẫn cho bạn khi cần thiết.

Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Vậy bạn hãy nỗ lực tích cực hành thiền với quyết tâm loại bỏ tham, sân, si; có như thế việc hành thiền mới hoàn toàn thành công. Cách thực tập thiền quán trên căn bản Tứ Niệm Xứ (Satipatthana) này là phương pháp mà Đức Phật và chư thánh tăng đã hành trì để giác ngộ. Bạn hãy vui mừng bởi mình có cơ duyên thực hành loại thiền quý báu này.

Bốn điều bảo vệ

Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh, và đến sự chết.

1. Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài:

"Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là đấng toàn giác, tỉnh thức, trí đức vẹn toàn,

hiếu thảo đão mọi sự, thầy của Trời và người, đáng an lành và đem lại sự an lành".

2. Sau đó hãy hướng lòng từ ái đến mọi chúng sinh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không mấy may phân biệt:

"Mong cho tôi thoát khỏi mọi bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau".

3. Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyến ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tính cách bất tịnh, dơ dáy của dạ dày, ruột, đờm dãi, mủ, máu, để loại bỏ những tư tưởng luyến ái bám víu vào xác thân.

4. Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đây là suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng: sự sống thật bấp bênh, tạm bợ, nhưng cái chết là điều chắc chắn không thể tránh né. Mục tiêu cuối cùng của đời sống là cái chết. Tiến trình của cuộc sống gồm có: sinh ra, già đi, bệnh tật, khổ đau, và cuối cùng là cái chết.

Lúc thực tập bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

Bài Tập Thứ Nhất

Hãy chú tâm vào chuyển động của bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng.

Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động của bụng. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình dáng hay tư thế của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi tuệ giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ nhận thức được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm-sinh-lý qua mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này". Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp của bụng luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng.

Thực ra, những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai chuyển động phồng xẹp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập số một này bằng cách chú tâm vào chuyển động phồng xẹp. Đừng bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phồng xẹp, chỉ cần niệm thầm mà thôi. Niệm thầm sẽ giúp quý bạn dễ chú tâm vào đề mục.

Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên, tránh thở dài hay ngắn quá. Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phồng xẹp nên hay thở dài hoặc thở nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

Bài Tập Thứ Hai

Trong khi thực tập quán sát sự phồng xẹp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phồng xẹp". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh.

Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: "tưởng-tượng, tưởng-tượng, tưởng-tượng".

Khi bạn nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ".

Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm".

Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định".

Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phồng xẹp hãy ghi nhận: "phóng-tâm, phóng-tâm, phóng-tâm".

Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: "đi, đi, đi".

Khi đến thì ghi nhận: "đến, đến, đến".

Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: "gặp, gặp, gặp".

Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: "nói, nói, nói".

Khi bàn cãi thì ghi nhận: "bàn-cãi, bàn-cãi, bàn-cãi".

Khi thấy hình ảnh, màu sắc thì ghi nhận: "thấy, thấy, thấy".

Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải ghi nhận cho đến khi chúng biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào chuyển động phòng xệp. Phải chú tâm hành trì đừng chểnh mảng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: "định, định, định". Khi nuốt phải ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Muốn khạc nhổ, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" rồi lại trở về sự phòng xệp. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" trong khi khum cổ ghi nhận: "khum, khum, khum". Khi bạn định ngừng cổ lên, ghi nhận: "định, định, định". Khi ngẩng cổ lên ghi nhận: "ngẩng, ngẩng, ngẩng". Tác động ngẩng cổ hay khum cổ phải làm từ từ.

Sau khi đã chú tâm ghi nhận mỗi một động tác đó, ta lại trở về với chuyển động phòng xệp.

Bài Tập Thứ Ba

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỗi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỗi mệt và ghi nhận: "mỗi-mệt, mỗi-mệt, mỗi-mệt". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mệt mỗi sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỗi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi

tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự.

Nếu dự định đưa tay hay chân lên hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định".

Trong khi đưa tay hay chân lên thì ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: "duỗi, duỗi, duỗi".

Khi đặt tay xuống, ghi nhận: "đặt, đặt, đặt".

Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: "tiếp-xúc, tiếp-xúc, tiếp-xúc".

Hãy thực hiện mọi động tác thật chậm để dễ ghi nhận. Ngay khi bạn đã ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào chuyển động phòng xẹp của bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải ghi nhớ như trên.

Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: "ngứa, ngứa, ngứa". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phòng xẹp.

Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên".

Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi gãi nhẹ nhàng vào chỗ ngứa, ghi nhận: "gãi, gãi, gãi".

Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "đưa-về, đưa-về, đưa-về".

Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Rồi tiếp tục quán sát chuyển động phòng xệp của bụng.

Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Cơn đau nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phòng xệp.

Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghèn nghẹn, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhột như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rết run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta, nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt.

Khi thiền tiến triển, tâm ta trở nên bén nhạy, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này. Khi mức độ thiền tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này

nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm, và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền.

Nếu bạn dự định xoa mình hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định".

Khi đang xoa ghi nhận: "xoa, xoa, xoa".

Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắc lư.

Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền.

Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên.

Khi thiền tiến triển, đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phỷ lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp.

Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: "khát, khát, khát".

Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: "đứng, đứng, đứng".

Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi muốn đi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "đi, đi, đi" hay "trái, phải".

Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho tới khi đứng lại.

Khi đi tản bộ hoặc thiền hành, bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: "giở, đạp", "giở, đạp".

Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: "giở, bước, đạp", "giở, bước, đạp".

Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: "thấy, thấy, thấy" hay "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi dừng chân, ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Khi đưa tay ra, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi cầm chén, ghi nhận: "cầm, cầm, cầm".

Khi thọc tay vào lu nước, ghi nhận: "thọc, thọc, thọc".

Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi chén đựng vào môi, ghi nhận: "đựng, đựng, đựng".

Khi cảm thấy mát, ghi nhận: "mát, mát, mát".
Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".

Khi để chén xuống ghi nhận: "để-xuống, để-xuống, để-xuống".

Khi thu tay về, ghi nhận: "thu-về, thu-về, thu-về".

Khi thông tay xuống, ghi nhận: "thông, thông, thông".

Khi tay đựng vào đùi, ghi nhận: "đựng, đựng, đựng".

Khi muốn quay lui, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi quay lui, ghi nhận: "quay, quay, quay".

Khi đi, ghi nhận: "đi, đi, đi".

Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi dừng lại ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào chuyển động phòng xẹp của bụng.

Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi".

Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến, đến".

Xoay người trước khi ngồi, ghi nhận: "xoay, xoay, xoay".

Ngồi xuống ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi".

Phải ngồi xuống chầm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác

động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi chuyển động phòng xẹp của bụng.

Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chậm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phòng xẹp. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy... đều phải ghi nhận.

Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét, và mọi tác động của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận chuyển động phòng xẹp.

Khi buồn ngủ, ghi nhận: buồn ngủ. Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phòng xẹp, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phòng xẹp cho đến khi ngủ.

Giấc ngủ là sự liên tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sinh hay của tâm lúc chết. Cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả... Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện ngay những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền.

Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy, nhưng bạn

phải giác tỉnh ngay khi bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy, bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay: "nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng". Rồi tiếp tục theo dõi chuyển động phòng xệp. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: "ngồi dậy". Lúc đang ở tư thế ngồi, ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phòng xệp tiếp theo đó. **Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết**; chẳng hạn, nhìn, ngửi, duỗi, cầm, nắm, ẩm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, lúc cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

Bạn cũng phải chú ý từng tác động một trong lúc ăn:

Khi nhìn thức ăn ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi múc thức ăn ghi nhận: "múc, múc, múc".

Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: "vào, vào, vào".

Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: "ngậm, ngậm, ngậm".

Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống".

Khi tay đụng đĩa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi nhai ghi nhận: "nhai, nhai, nhai".

Khi biết mùi vị ghi nhận: "biết, biết, biết".

Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".

Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muỗng cơm cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

Bài Tập Thiền Hành Căn Bản

Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ bốn mươi đến chín mươi phút để thiền hành. Thiền hành xen kẽ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhấc lên khỏi mặt đất, ghi nhận: giở; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đạp. Chân trái cũng làm như thế...

Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được ghi nhận. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận

tức thì: "nhìn, nhìn, nhìn", rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành, nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến chúng thì phải ghi nhận ngay: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: "muốn quay, muốn quay, muốn quay". Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: "quay, quay, quay", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận giờ... bước... đạp v.v... Trong lúc quay thường vì sự cảm dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: "dự-định, dự-định, dự-định" hay "muốn, muốn, muốn", rồi lại chú tâm đến bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn giờ, bước, và đạp rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh hơn và ghi nhận: "trái-phải" mỗi khi chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tỉnh thức trong từng bước đi hay không.

Thiền Mức Cao Hơn

Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi chuyển động phòng xẹp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hờ giữa hai giai đoạn phòng xẹp. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "phòng, xẹp, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phòng, xẹp, nằm".

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hờ giữa phòng, xẹp, và xẹp, phòng, bạn hãy ghi nhận: "phòng, ngồi, xẹp, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phòng, nằm, xẹp, nằm". Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phòng, xẹp.

Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phòng xẹp thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: "thấy, thấy, thấy" sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phòng xẹp. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "nghe, nghe, nghe" hay "lắng-nghe, lắng-nghe, lắng-nghe"; sau đó trở về với sự phòng xẹp. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, tiếng nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: "nghe", rồi trở về

với bài tập phòng, xếp. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phòng xếp; lúc bấy giờ sự phòng xếp sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chấp chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: "suy-tưởng, suy-tưởng, suy-tưởng" rồi trở về với sự phòng xếp. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân v.v... thì phải ghi nhận: "quên, quên, quên" rồi trở về với sự chuyển động của bụng.

Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phòng xếp không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi nhận: ngồi, đứng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đứng. Khi ghi nhận đứng, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đứng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đứng nhau, hai ngón cái đứng nhau, chóp mắt, lưỡi đứng miệng, môi chạm nhau.

Bài Tập Thứ Tư

Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ giờ, hãy tiếp tục ghi nhận: "làm biếng, làm biếng, làm biếng".

Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý, định tâm, và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này

có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: "nghi-ngờ, nghi-ngờ, nghi-ngờ".

Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: "ao ước, ao ước, ao ước" hay "mong muốn, mong muốn, mong muốn".

Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xét lại, xét lại, xét lại".

Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xem xét, xem xét, xem xét".

Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối".

Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "sung sướng, sung sướng, sung sướng".

Đây là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với chuyển động phòng xep.

Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm.

Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn: đi uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tỉnh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đứng, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: giở, bước, đạp. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn.

Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm đã dượt thắng lướt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận “buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ”. Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận “sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống”. Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận “nặng, nặng, nặng”. Nếu mắt trở nên cay xốn, hãy ghi nhận “cay xốn, cay xốn, cay xốn”. Nếu ghi nhận mọi tác động một cách

chánh niệm thì sự buồn ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại.

Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận “tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh” hay “sáng, sáng, sáng” rồi trở về sự phòng xep của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thắng thế thì thiền sinh sẽ rơi vào giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn; nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phòng xep của bụng cho đến khi nào rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên.

Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ vào khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngủ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngủ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm thức dậy, thức dậy, thức dậy. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phòng xep của bụng.

Nếu thiền sinh có ý định ngồi dậy và bước xuống đất thì hãy ghi nhận muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, tiếp theo hãy ghi nhận tất cả các tác động liên quan đến sự ngồi dậy như chống tay, co chân, nhô dậy, ngồi, v.v... Khi đã ngồi dậy, nếu muốn ngồi một lát thì hãy chú tâm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Muốn đứng dậy để đi rửa mặt thì phải ghi nhận ý muốn, sau đó ghi nhận các tác động đứng dậy. Khi rửa mặt hay tắm phải ghi nhận các tác động này. Vì các tác động rửa mặt và tắm là những tác động hơi nhanh nên không thể ghi nhận được hết. Bởi vậy, hãy cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Lúc chải đầu, mặc áo quần, mở cửa, đóng cửa, v.v... đều phải ghi nhận kỹ càng.

Lúc đến giờ ăn thiền sinh vào bàn ăn phải ghi nhận thấy, thấy, thấy, hay nhìn, nhìn, nhìn. Khi đưa tay ra đựng thức ăn, lấy thức ăn, rút tay về, đưa vào miệng v.v... Tất cả những tác động ấy đều phải được ghi nhận. Nếu bạn dùng thìa hay muỗng để lấy thức ăn thì cũng phải ghi nhận mọi tác động liên quan đến sự gấp hay múc thức ăn này như gấp, gấp, gấp; múc, múc, múc. Khi nhai thức ăn phải ghi nhận “nhai, nhai, nhai”. Khi nhận biết được vị của thức ăn, ghi nhận “biết, biết, biết”. Khi nuốt thức ăn vào cổ v.v... tất cả đều phải được ghi nhận.

Đó là cách mà thiền sinh ghi nhận trong khi đưa từng muỗng thức ăn vào miệng. Khi thiền sinh muốn dùng canh thì tất cả các tác động bao gồm như: đưa tay ra, cầm muỗng, múc canh v.v... đều phải được ghi nhận. Việc ghi nhận trong khi ăn hơi khó khăn bởi vì có rất nhiều điều phải quán sát và ghi nhận. Thiền sinh mới thường hay bỏ sót một số tác động cần phải ghi nhận. Nhưng càng về sau, khi có tâm định mạnh mẽ,

thiền sinh sẽ ghi nhận được tất cả các tác động của sự ăn này.

Đến đây thiền sinh đã học được nhiều cách ghi nhận, nhưng tóm tắt lại chỉ có vài điều cần nhớ sau đây: khi đi nhanh hãy ghi nhận “trái-phải”; khi đi chậm hãy ghi nhận “giữ-đạp”; nếu chậm hơn, ghi nhận “giữ-bước-đạp”; khi đã ngồi xuống hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng; khi nằm cũng phải chú tâm vào bụng, nếu không có điều gì đặc biệt để ghi nhận. Trong khi quán sát ghi nhận, nếu bị phóng tâm hãy ghi nhận “phóng tâm” rồi trở về với sự phồng xẹp của bụng. Thiền sinh cũng phải ghi nhận tất cả mọi cảm giác khởi lên như tê, cứng, đau, nhức, nóng, lạnh, v.v... rồi trở về với chuyển động của bụng. Trong các tác động khác như co duỗi tay, chân, cúi đầu, ngẩng đầu, v.v... đều phải được ghi nhận rồi trở về đề mục chính.

Nếu thiền sinh tiếp tục tinh tấn ghi nhận như thế thì về sau thiền sinh sẽ có thể ghi nhận được rất nhiều những diễn biến đang xảy ra. Lúc mới tập hành thiền, tâm thiền sinh thường dễ phóng đi đây đó. Thiền sinh thường quên và bỏ sót ghi nhận, nhưng không nên lấy thế làm chán nản vì mọi thiền sinh mới đều gặp các khó khăn tương tự như vậy. Hành thiền lâu hơn, thiền sinh sẽ ghi nhận được một cách dễ dàng mỗi khi có sự phóng tâm xảy ra, cuối cùng, thì tâm không còn bị phóng nữa. Lúc bấy giờ, tâm sẽ dính chặt vào với đề mục ghi nhận.

Tâm chánh niệm phải đi song song với đối tượng ghi nhận. Nói cách khác, tâm ghi nhận luôn luôn theo sát với đề mục, chẳng hạn như phồng xẹp và tâm ghi nhận sự phồng xẹp phải đi song song với nhau. Đối tượng vật chất để ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng

đó là một cặp, chẳng có một con người hay cá nhân nằm trong hai hiện tượng này. Chỉ có đối tượng vật chất ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó xảy ra mà thôi. Thiền sinh sẽ kịp thời và chính mình kinh nghiệm được các diễn biến này. Trong khi chú tâm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng, thiền sinh sẽ phân biệt được rằng sự phồng lên của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự xẹp của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận sự xẹp là hiện tượng của tâm.

Đến đây thiền sinh đã hiểu một cách rõ ràng sự diễn tiến đồng thời của cặp hiện tượng tâm vật lý này. Do đó, qua mỗi tác động ghi nhận, thiền sinh sẽ tự mình hiểu một cách rõ ràng rằng chỉ có hiện tượng vật chất, đó là đối tượng để ghi nhận và hiện tượng tâm, đó là tác động ghi nhận. Khi có sự phân biệt này thì thiền sinh đã đạt được tuệ **phân biệt danh sắc** (nāmarupa-paricchedanāna), đó là tuệ giác đầu tiên. Đạt được tuệ giác này một cách đúng đắn là điều hết sức quan trọng bởi vì sau khi đạt được tuệ giác này nếu tiếp tục tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác kế tiếp, đó là tuệ **phân biệt nhân quả** (paccaya-pariggahanāna).

Khi thiền sinh tiếp tục ghi nhận đều đặn, thiền sinh sẽ tự mình thấy rõ rằng những gì xảy ra đều biến mất một khoảnh khắc ngắn ngủi sau đó. Người ta thường cho rằng cả hai hiện tượng vật chất và tâm đều kéo dài suốt đời, từ lúc ấu thơ cho đến khi trưởng thành. Thật ra, điều đó không đúng. Không có hiện tượng nào có thể trường tồn vĩnh viễn, mọi hiện tượng đều sinh ra rồi diệt ngay một cách nhanh chóng sau đó, chúng không thể kéo dài lâu hơn thời gian của một cái

chớp mắt. Thiền sinh sẽ tự nhận biết được điều đó khi thiền sinh liên tục ghi nhận. Nhờ thế thiền sinh sẽ thấy rõ rằng tất cả mọi hiện tượng ấy đều là vô thường. Khi có được sự nhận biết này thì thiền sinh đã có tuệ giác thấy được **vô thường** (aniccānupassanā-ñāna).

Tiếp theo đó thiền sinh sẽ được tuệ giác **thấy rõ khổ não** (dukkhānupassanā-ñāna). Khi có được tuệ này, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng tất cả mọi sự vô thường đều đau khổ. Lúc bấy giờ thiền sinh cũng tự mình kinh nghiệm được hay trải qua các sự đau nhức trong cơ thể. Cơ thể này chẳng qua chỉ là tập hợp của sự khổ đau. Tiếp theo, thiền sinh sẽ nhận thức được một cách rõ ràng rằng mọi hiện tượng tâm vật lý đều diễn ra theo chiều hướng riêng của nó, hiện tượng tâm vật lý xảy ra không do ai kiểm soát. Không ai có thể điều khiển các hiện tượng này theo ý muốn của mình. Khi nhận thức được điều này, thiền sinh có được tuệ giác **thấy rõ vô ngã** (anattānupassanā-ñāna).

Khi tiếp tục hành thiền không thối chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não, và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt được Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A La Hán, và các bậc Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là Đạo Quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây.

Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được

Đạo Quả và Niết Bàn mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiên sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì thực tập, đối với những thiên sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày.

Thiên sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong thời gian hạn định trên. Ít nhất là đạt được quả Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ và không còn bị tái sinh vào bốn ác đạo nữa. Thiên sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

Bổ Túc về Kinh Hành

Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận chánh niệm; bởi vậy, khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng bạn phải luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

Trước khi đứng dậy, bạn phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy hay niệm thầm: muốn, muốn, muốn; sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy; ghi nhận toàn thể tiến trình của sự đứng dậy hay niệm thầm: đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy.

Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng. Trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: đứng, đứng, đứng.

Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi; chú tâm vào chân hay chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi.

Để thực hiện một bước đi, trước tiên bạn phải nhón gót. Hãy chú tâm vào chân và ghi nhận một cách chánh niệm sự nhón hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: “nhón, nhón, nhón”.

Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: “bước, bước, bước”.

Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: “đạp, đạp, đạp”.

Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy ghi nhận chánh niệm trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: “chuyển, chuyển, chuyển”. (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: “ấn, ấn, ấn”).

Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: “giữ, bước, đạp, chuyển (hay ấn)”.

Hãy đi chậm rãi. Mở mắt và nhìn vào khoảng hai thước trước mặt. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt nên ở vừa phải, nhìn vào lối đi.

Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm: “đứng lại, đứng lại, đứng lại”.

Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: “muốn, muốn, muốn”. Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: “quay, quay, quay”.

Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: “giữ, bước, đạp,

chuyển (ấn)” cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Khi đứng lại, hãy chánh niệm vào sự đứng lại. Khi muốn quay, chánh niệm vào ý muốn. Khi quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành.

Kinh hành cũng là dịp để thể dục cơ thể. Nếu chỉ ngồi thiền trong vòng ba mươi phút hay một giờ đồng hồ thì không cần phải đi kinh hành, nhưng khi bạn tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải vận động, vì vậy phải đi kinh hành và ngồi thiền xen kẽ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền.

Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận ý thức từng giai đoạn một của bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm vào toàn thể cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy ghi nhận: “đụng, đụng, đụng”. Khi xếp chân và tay hãy ghi nhận: “xếp, xếp, xếp”. Sau đó, chú tâm vào chuyển động của bụng.

Hồi Hưởng

Sau khi hành thiền cũng như làm được điều thiện nào bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh, đó là một việc làm tốt đẹp.

Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, nguyện cho tất cả đều được an vui hạnh phúc. Chúng tôi xin hồi hướng phước báu này đến tất cả chư thiên khắp mọi nơi. Xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật pháp bền vững lâu dài.

Bài Vè Minh Sát

(Sư Khánh Hỷ)

*Tưởng đâu đời chỉ màu hồng
Ai ngờ rằng cõi hồng trần đảo điên.
Nếu không tinh tấn cần chuyên
Nếu không chánh niệm ưu phiền đến ngay.*

*Chú tâm vào chỗ bụng này
Thấy phồng thấy xẹp, thấy hoài chuyển rung.
Khi căng, khi kéo, khi chùng
Khi sâu, khi cạn, hãy ung dung nhìn.*

*Dầu tâm phóng túng, mộng lung
Cũng đừng lo lắng, cứ ung dung nhìn.
Chóng chày tâm sẽ nằm im
Không còn vọng động, chẳng tìm chỗ đi.*

*Dầu tâm lo lắng, sầu bi
Ghét ghen, hoan hỉ cũng thì nhìn thôi.
Chẳng cần toan tính lời thôi
Chẳng cần lo sợ bởi hồi phân vân.*

*Sáng suốt chánh niệm chuyên cần
Hết còn thắc mắc phân vân nữa rồi
Tâm trú đề mục chẳng rời
Khổ đau hạnh phúc đến rồi lại đi.*

Tắm thân huyền hóa ra gì
Đất, Nước, Gió, Lửa chuyển di thất thường.
Giữ tâm chánh niệm luôn luôn
Khi đi, khi đứng, không buông, không chùng.

Nằm ngồi co duỗi thung dung
Thấy, nghe, sờ, đụng cũng đừng có quên.
Chú tâm chánh niệm lâu bền
Thấy rõ Tứ Đại tạo nên thân này.

Thân ta chấp giữ lâu nay
Chỉ là giả hợp đổi thay không bền.
Đất là sự cứng sự mềm
Nước là dính hút, kết liên, chảy dài.

Gió là chuyển động trong ngoài
Lửa ấy nhiệt độ nhớ hoài chớ quên.
Khi đi: nặng, nhẹ, cứng, mềm
Chú tâm giữ đạp xuống lên thang lầu.

Chuyên cần chánh niệm dài lâu
An vui tĩnh lặng hết sầu hết đau.
Cúi khom, ngó trước, ngó sau
Nấu cơm, quét dọn, chùi lau, đợi chờ.

Chú tâm chánh niệm bây giờ
Chớ nên dãi dãi đợi chờ ngày mai.
Đừng suy nghĩ đến tương lai
Quá khứ đã mất đoái hoài làm chi.

Dù cho đề mục là gì
Cũng có đặc tính đến đi "vô thường".
Cứng, tê, đau, nhúc sự thường
Đến đi mặc chúng, ghét thương làm gì.

Đừng mong khổ thọ tan đi
Đừng mong lạc thọ ở lì với ta.
Mong là tham ái đó mà
Người còn tham ái khó ra luân hồi.

Cũng đừng chống cự lời thôi
Cảm giác vui, khổ đến rồi lại đi.
Chống cự đàn áp ích gì
Sân tâm phát khởi lại đi luân hồi.

Muốn mau ra khỏi luân hồi
Diệt sạch nguồn gốc luân hồi "ta, tôi".
Do còn tư tưởng "ta, tôi"
Tà kiến phát khởi luân hồi triền miên.

Khổ thọ đến, chánh niệm liền
Khách quan quán sát triền miên không ngừng.
Lạc thọ đến cũng chẳng mừng
An nhiên ghi nhớ tâm đừng lung lay.

Âm thanh tốt xấu ghi ngay
Không thương, không ghét từ rày rảnh tai.
Quán thân, quán thọ từ nay
Quán tâm, quán pháp cả ngày lẫn đêm.
Ngoại trừ giờ ngủ mỗi đêm
Giảm giờ giải trí, tăng thêm giờ thiền.

Đi đâu cũng đem theo thiền
Chánh niệm, sáng suốt dính liền cùng ta.

Tham sân có đến la cà
Cũng đừng sợ hãi tránh xa làm gì.
Tham sân đến rồi lại đi
Bất an, hối hận cũng thì thế thôi.

Chú tâm chánh niệm một hồi
Bất an, hối hận cũng thời ra đi.
Khi tâm khởi sự hoài nghi
Tinh tấn chánh niệm hoài nghi sẽ rời.

Đã dụi, buồn ngủ đến rồi
Nghĩ đến ánh sáng một hồi sẽ hay.
Đứng thẳng dậy, xoa chân tay
Nếu không hết ngủ, rời ngay phòng thiền.

Kinh hành lui tới liên miên
Nếu không hết ngủ, ta thời đi lui.
Đi lui, buồn ngủ chẳng lui
Kéo tai, rửa mặt, nghĩ vui, đừng sầu.

Quyết tâm chánh niệm bền lâu
Phiền não dứt sạch, hết sầu hết đau.
Tinh tấn là pháp đứng đầu
Chánh niệm, chánh định thật sâu, thật bền.
Chuyên cần tu tập ngày đêm
Trí tuệ tăng trưởng nhẹ êm Niết Bàn.

HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

Hòa Thượng Pandita

Dầu cho có được hướng dẫn kỹ càng cách hành thiền, thiền sinh vẫn chưa hành thiền đúng, cũng như chưa biết cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư. Một số thiền sinh hành thiền rất khá nhưng lại không biết cách diễn đạt việc hành thiền của mình và những kinh nghiệm mà mình gặt hái được. Mục đích của bài này là để giúp thiền sinh trình bày đúng những gì mình đã quán sát được trong lúc hành thiền: **Quán sát cái gì và đã kinh nghiệm ra sao?**

Hành thiền minh sát chẳng khác nào trồng cây. Trước tiên chúng ta cần phải có hạt giống, đó là Chánh Niệm, để quán sát các hiện tượng đang xảy ra một cách đầy đủ và rõ ràng. Muốn cho hạt giống nảy mầm, trở thành cây con, rồi trưởng thành đơm hoa kết trái trí tuệ chúng ta cần phải có những điều kiện khác được gọi là năm yếu tố bảo vệ (Pañca-nuggahita):

1. Phải làm hàng rào để ngăn chặn những loài thú lớn nhỏ có thể làm hại cây, đó là Giới. Giới là yếu tố bảo vệ căn bản (Sīla nuggahita). Giới ngăn ngừa, giúp ta không có những hành vi và ngôn ngữ bất chánh làm giao động tâm, ngăn trở Định và Huệ phát sinh.

2. Phải tưới nước để hạt giống dễ nảy mầm. Nghĩa là phải nghe pháp, đọc kinh sách, tìm hiểu giáo lý (Suta-nuggahita). Sau đó áp dụng những hiểu biết của mình vào thực hành. Không tưới nước quá nhiều làm thối mầm cây. Nghĩa là chỉ cần vừa đủ giáo lý để hiểu rõ phương pháp hành thiền. Đừng để mình lúng túng, hoang mang lạc lối trong rừng ngôn từ ước định

của kinh điển, nhưng cũng đừng để hạt giống thiếu nước không thể nảy mầm. Nghĩa là không hành thiền một cách mê muội, chẳng biết gì đến phương pháp.

3. Phải vun phân tĩa lá, tĩa cành. Nghĩa là phải trình pháp với thiền sư để thiền sư biết được kinh nghiệm của mình hầu nhận được những điều chỉ dẫn cần thiết (Sakaccha-nuggahita). Trong khi trình pháp, thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp, tuần tự hướng dẫn thiền sinh đi những bước vững chắc trên đường hành đạo.

4. Phải bắt sâu, làm cở. Nghĩa là có sự tập trung tâm ý vào đề mục để có định lực (Samatha-nuggahita) hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc hành thiền, ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục và tỉnh thức để nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm). Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham sân si sẽ không có cơ hội dậy động.

5. Nếu có được bốn yếu tố bảo vệ đầu tiên thì yếu tố thứ năm sẽ ra hoa kết trái trí tuệ (Vipassana-nuggahita). Thế nhưng thiền sinh thường dễ bị dính mắc vào những tuệ giác đầu tiên hay những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm định đưa đến. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến thiền sinh không thể tiến xa hơn và sâu hơn đến những tuệ giác kế tiếp. Thiền sinh nên tinh tấn hành thiền một cách liên tục không dừng lại để nhàn du hưởng thụ những lạc thú do kết quả của việc hành thiền đem lại. Tham luyến vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn lao trong đường tu tập. Những lạc thú nhẹ nhàng này có tên là Nikanti Tanhā, là một loại ái dục vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng lưới nhện mong manh nhưng nó

có tác dụng chẳng khác nào một đòn kê cản trở bánh xe trí tuệ. Nếu thiền sinh gặp phải những cản trở này, trong những buổi trình pháp, thiền sư sẽ tìm ra ngay để hướng dẫn thiền sinh trở về đường chính. Đây là lý do cho thấy tầm quan trọng của việc trình pháp.

Khi hành thiền minh sát chúng ta phải quán sát các hiện tượng vật chất và tâm. Kinh điển đã giải thích rõ ràng là hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn khởi lên qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Chẳng hạn, khi có một sự nhìn thì mắt nhìn và vật được nhìn là hiện tượng vật chất, và nhãn thức khiến ta nhận ra vật được nhìn là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự nhận biết âm thanh, mùi, vị, đụng chạm hay suy nghĩ cũng như những hoạt động khác của cơ thể như duỗi tay, co tay, bước đi v.v... cũng chỉ là các hiện tượng vật chất và tâm. Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta phải quán sát ghi nhận tất cả mọi chuyện trên khi chúng xảy ra, đừng bỏ sót mảy may nào dù nhỏ nhất đến đâu.

Mặc dầu được hướng dẫn kỹ càng, nhưng khi thực hành thiền sinh cũng gặp nhiều khó khăn. Để giúp thiền sinh vượt qua các khó khăn, Hòa thượng Mahasi đã dạy những điều căn bản cho thiền sinh mới là chỉ quán sát một cách tỉnh thức chuyển động phòng xệp của bụng. Thiền sinh phải biết cách quán sát các đề mục chính, cũng như phải ghi nhận như thế nào trong trường hợp có đề mục phụ phát sinh (đề mục chính là chuyển động phòng xệp của bụng; đề mục phụ là suy nghĩ, liên tưởng, cảm giác, hình sắc, âm thanh, mùi, vị v.v... cũng có khi là phản ứng của chính thiền sinh trước các đối tượng phụ đó).

Để giúp đỡ cho thiền sinh vượt qua những chướng ngại, các thiền sư đã đặt ra sáu câu châm ngôn ngắn gọn sau đây:

1. *Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ.*
2. *Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ.*
3. *Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, và vô ngã.*
4. *Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.*
5. *Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư.*
6. *Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận, và trình bày cho thiền sư.*

Thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã quán sát chuyển động phòng xep như thế nào từ lúc khởi đầu cho đến lúc chấm dứt. Khi bụng phồng, bụng bắt đầu căng lên nhanh rồi tiếp tục căng cho đến lúc chấm dứt là lúc xep. Hãy quán sát từ lúc bắt đầu phồng, đoạn giữa của phồng và đoạn cuối của phồng (Sabhakaya patisam-vedi). Nghĩa là tâm quán sát phải đi song song với tiến trình của sự chuyển động từ lúc khởi đầu, kéo dài cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh mới rất khó ghi nhận ba giai đoạn trên nhưng phải cố gắng. Nếu thiếu cố gắng thì không có kết quả gì cả.

Một khi thiền sinh đã biết ghi nhận đề mục một cách chánh niệm, biết cách chú tâm song song với diễn biến của đề mục, biết theo dõi các giai đoạn liên tiếp của phòng xep, biết ghi nhận những gì mình thấy,

những gì mình kinh nghiệm thì sẽ biết cách trình pháp một cách chính xác.

Có hai diễn biến song song trong khi thiền sinh hành thiền: Trước tiên là sự chú tâm quán sát hay ghi nhận đối tượng. Thứ hai là diễn biến của tâm quán sát đối tượng ấy. Ít nhất thiền sinh phải nhận ra được điều này thì mới có thể gọi là thấy hay kinh nghiệm.

Đối với đề mục chính thiền sinh phải nói được kết quả của tâm lúc đối tượng diễn biến, hay nói được sự diễn biến song song của tâm chánh niệm và đề mục. Nghĩa là thiền sinh thấy rõ được diễn tiến của đề mục và diễn tiến của tâm ghi nhận đề mục. Nếu cả hai xảy ra cùng lúc thì phải ghi nhận như thế nào? Ghi nhận chính cái bụng? Ghi nhận tư thế của bụng? Hay ghi nhận diễn tiến của bụng trong khi phồng?

Có ba yếu tố hiện hữu trong sự phồng:

1. Hình dạng của bụng.
2. Tư thế hay vị thế của bụng.
3. Đặc tính của sự phồng.

Hình dạng: là hình dạng của cái bụng mà tâm thiền sinh chú vào. Toàn thể thân hình của thiền sinh là hình dạng của thân thể. Hình dạng của cái bụng cũng như vậy.

Tư thế của bụng: điều này tùy thuộc vào vị thế riêng biệt từng lúc một của bụng. Nghĩa là bụng đang xẹp, phồng, hay đứng yên. Tiếng Pali gọi là akara: có nghĩa là tư thế hay vị thế. Ví dụ: bàn tay đang ở tư thế nắm lại hay đang xoè ra? Hoặc cơ thể đang ở tư thế đi, đứng, nằm, ngồi?

Nếu thiền sinh chú tâm quán sát bụng thì sẽ thấy hoặc hình dạng hay tư thế trước khi thấy đặc tính.

Nhưng thấy hình dạng hay tư thế thì không phải là thiền minh sát. Thiền sinh phải thấy đặc tính chủ yếu của sự phồng, như là sự căng thẳng, sự chuyển động của bụng trong lúc phồng. Nếu quán sát kỹ thì thiền sinh sẽ thấy đặc tính này ngay mà có thể trình bày cho thiền sư một cách chính xác và rõ ràng khi trình pháp, nhưng thiền sinh phải thấy chứ không phải tưởng tượng hay nghĩ là thấy. Khi trình pháp phải chú trọng đặc biệt vào những điểm căn bản này.

Giai đoạn xếp, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát ghi nhận như thế.

Cũng vậy trong lúc kinh hành, khi giở chân, thiền sinh phải quán sát kịp thời và cùng lúc với diễn tiến của sự giở chân: Từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh sẽ thấy hình dáng của chân hay tư thế của chân trong giai đoạn giở hay thiền sinh cảm nhận rằng chân bắt đầu nhẹ và nâng lên hay chân bắt đầu căng và đang đưa tới.

Thiền sinh phải trình bày cả ba đặc tính trên và dĩ nhiên thiền sinh phải hết sức chú tâm theo dõi chuyển động đi để có thể trình bày một cách rõ ràng và chính xác. Khi chân bước tới thiền sinh cũng phải quán sát kịp thời và cùng lúc với chuyển động của sự bước tới. Và thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh thấy hình dáng của chân mình, hay tư thế hoặc cách thức của chân trong giai đoạn đưa tới, hay cảm nhận được sự chuyển động của chân được đưa từ sau tới trước.

Khi đạp chân xuống, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát từ lúc chân bắt đầu hạ xuống cho tới lúc chân chạm đất. Nếu chú tâm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì. Phải chăng thiền sinh thấy chân mình hay

trạng thái của sự đạp chân xuống hay cảm nhận đặc tính chuyển động của sự đạp xuống, chẳng hạn như bắt đầu cảm thấy nhẹ và mềm.

Đối với các đối tượng khác cũng phải chú tâm ghi nhận kỹ càng như vậy. Chẳng hạn: khi co tay, duỗi tay, cúi mình, đổi chân, ngồi xuống, đứng dậy v.v... cũng phải chú tâm ghi nhận như vậy.

Thiền sinh cũng phải hiểu ý nghĩa ba đặc tính của các hiện tượng tâm vật lý. Đó là:

1. Đặc Tính Riêng (Sabhāva Lakkhana)
2. Nhân Duyên hay điều kiện (Sankhata Lakkhana)
3. Đặc Tính Chung hay Tam Tướng (San-nanna Lakkhana)

1) Đặc Tính Riêng của hiện tượng vật chất và tâm:

a) Đặc Tính Riêng của Vật Chất hay Sắc:

Vật chất hay Sắc có các đặc tính căn bản sau đây:

* Sự cứng, mềm, đó là yếu tố chiếm chỗ, làm nền tảng (đất), là đặc tính của xương và thịt.

* Lạnh và nóng đó là yếu tố nhiệt độ tăng giảm (lửa), là đặc tính nóng, lạnh của cơ thể.

* Sự kết hợp và tính chất lỏng (nước), đó là đặc tính dính chặt hay liên hợp của cơ thể.

* Sự chuyển động đó là yếu tố lưu chuyển (gió), là đặc tính của hơi thở, của sự phồng xẹp, của sự nâng đỡ, của sự di chuyển v.v...

b) Đặc Tính Riêng của Tâm:

Đặc Tính Riêng của Tâm là nhận biết, bao gồm: xúc (sự tiếp xúc của Tâm với đối tượng), Thọ (cảm

giác), tri giác kinh nghiệm đối tượng, cùng các trạng thái và phản ứng của Tâm (vui, buồn, giận, chánh niệm, tinh tấn, ganh tỵ, phóng tâm vv...).

2) Nhân duyên hay điều kiện là đặc tính: nhân quả, điều kiện, sự khởi lên, kéo dài, và biến mất.

Các diễn biến tâm vật lý (vật chất và tâm) đều có điểm khởi đầu, điểm giữa, và điểm cuối. Tiếng Pāli gọi ba giai đoạn này là uppada, thiti, và bhanga. Uppada có nghĩa là bắt đầu hay khởi lên. Thiti có nghĩa là diễn tiến hay trải dài (cho đến khi chấm dứt). Bhanga có nghĩa là chấm dứt hay biến mất. Cả ba đặc tính này được gọi là Sankhata Lakkhana (Lakkhana: đặc tính, Sankhata: bao gồm hay tương duyên).

3) Tam tướng: là vô thường, khổ, và vô ngã. Mọi hiện tượng, mọi pháp trong thế gian (danh và sắc) đều mang ba đặc tính này.

Trong ba đặc tính trên của các hiện tượng, thiền sinh phải hướng đến đặc tính đầu tiên trong khi thực hành thiền, tức là phải chú ý đến đặc tính chuyên biệt của hiện tượng vật chất (đất, nước, gió, lửa). Làm thế nào để nhận thức được hay thấy các hiện tượng vật chất chuyên biệt này? Nghĩa là làm thế nào để nhận thức hay thấy các hiện tượng đất, nước, gió, lửa? Chúng ta phải chú tâm quan sát, ghi nhận kịp thời khi chúng xuất hiện. Khi chú tâm quán sát ghi nhận ta sẽ thấy đặc tính chuyên biệt này, chứ chẳng có cách gì khác hơn.

Khi bụng phồng lên hơi vào. Trước khi bụng phồng lên hơi chưa vào. Thiền sinh phải quán sát sự phồng của bụng từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh phải thấy được bản chất của sự chuyển

động, nhưng thế nào là bản chất của sự chuyển động? Khi bụng phồng lên: gió vào, nhưng thế nào là gió? Đó là yếu tố bành trướng hay chuyển động. Yếu tố bành trướng hay yếu tố chuyển động chính là bản chất của gió mà thiền sinh phải nhận ra hay phải thấy. Thiền sinh sẽ thấy được ba bản chất của gió (chuyển động) khi nào thiền sinh chăm chú theo dõi sự chuyển động của bụng từ lúc khởi đầu, diễn tiến, cho đến lúc chấm dứt. Không chịu chú tâm quan sát, theo dõi thì ngay đến hình dáng hay tư thế của bụng cũng không thấy được, nói chi đến chuyện thấy được bản chất: vô thường, khổ não, vô ngã của gió. Cứ cố công theo dõi các hiện tượng phồng xẹp một cách chánh niệm thì năng lực tập trung tâm ý sẽ càng ngày càng mạnh lên.

Khi khả năng tập trung tâm ý hay định lực mạnh mẽ thì thiền sinh sẽ không còn thấy hình dáng hay tư thế của phồng xẹp mà sẽ thấy sự bành trướng, sự căng phồng của chuyển động phồng. Thiền sinh sẽ thấy cường độ phồng tăng đến một điểm nào đó rồi chấm dứt. Thiền sinh cũng sẽ thấy cường độ căng phồng giảm xuống đến một điểm nào đó rồi biến mất. Dần dần thiền sinh sẽ thấy rõ ràng ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã trong các chuyển động của bụng này.

Tương tự như thế, trong khi đi kinh hành thiền sinh cũng phải quán sát các các chuyển động: giờ, bước, đạp một cách thận trọng và tinh tế.

Thiền sư sẽ không nói cho biết thiền sinh sẽ thấy gì mà chỉ hướng dẫn cho thiền sinh cách quán sát và ghi nhận. Cũng như khi làm toán thầy giáo chỉ dạy phương pháp làm chứ không cho đáp số.

Sự chỉ dẫn này cũng được áp dụng trong những loại chuyển động khác của cơ thể, trong cảm thọ, hay khi có một tư tưởng hiện khởi trong tâm. Tất cả đều phải được ghi nhận ngay từ lúc chúng khởi lên. Có như thế mới bảo đảm là thấy được bản chất của chúng.

- **Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ .**

Nghĩa là khi đã thấy được đặc tánh riêng của thân và tâm thì sẽ thấy được ba giai đoạn: khởi lên, diễn biến hay kéo dài, và chấm dứt.

- **Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, và vô ngã.**

Khi đã thấy được ba giai đoạn này thì sẽ thấy được Tam tướng. Thực ra, nếu kiên trì, tinh tấn hành thiền và đã nhận thấy được đặc tính của tứ đại thì chắc chắn sẽ thấy được yếu tố Nhân Duyên và Tam tướng.

- **Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.**

Khi thiền sinh thấy được tam tướng thì Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện. Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát (Vipassananana) sẽ dần dần phát triển và chín muồi, và cuối cùng thiền sinh sẽ đạt được tuệ ariyamagganana (Tuệ thấy được thánh đạo). Với tuệ này thiền sinh có đủ khả năng để "thấy" Niết Bàn, chấm dứt vật chất và tâm, chấm dứt đau khổ.

Cần phải nhắc lại một lần nữa điều quan trọng sau đây: Trong lúc trình pháp, thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã thực sự "thấy" gì, chứ không phải là "nghĩ" mình đã "thấy" gì. Chỉ những gì thiền sinh "thấy" mới là tuệ giác. "Nghĩ" là mình "thấy" chỉ là vay mượn tuệ giác hoặc chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Sự

vay mượn tuệ giác không phù hợp với đặc tính của các hiện tượng mà thiền sinh phải quán sát và ghi nhận.

- **Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư.**

Khi ngồi thiền, quán sát đề mục chính là sự phông xep của bụng, nhiều tư tưởng và đối tượng của tâm sẽ đến với thiền sinh, đó là chuyện tự nhiên. Tâm có khuynh hướng rời đề mục chính để tiến đến tất cả mọi ý niệm: một số là tư tưởng thiện, một số là tư tưởng bất thiện. Thiền sinh phải làm thế nào? Chỉ cần ghi nhận bất cứ những gì đã đến với tâm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn phải làm điều đó, nghĩa là phải ghi nhận sự suy nghĩ hay sự phóng tâm. Nếu đã ghi nhận được chúng, bây giờ chuyện gì sẽ xảy ra? Phải chăng sự suy nghĩ đang tiếp tục diễn biến? Sự suy nghĩ đang dừng lại hay đã biến mất tất cả? Lúc ấy thiền sinh có trở về được với đề mục chính không? Tất cả những điều đó đều phải được nói rõ trong lúc trình pháp.

- **Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận, và trình bày cho thiền sư.**

Đối với những thiền sinh mới, mọi cảm giác hay cảm xúc sẽ không khởi lên khi thiền sinh đang chú tâm vào đề mục chính, nhưng sự suy nghĩ sẽ xảy ra nhiều hơn. Thiền sinh mới cũng chưa đủ khả năng ghi nhận được tất cả mọi tư tưởng đang khởi dậy đó. Để giảm thiểu những sự suy nghĩ này, nên cố gắng chú tâm khắng khít vào đề mục chính, càng nhiều càng tốt. Nhưng khi thiền sinh đã ngồi thiền được chừng năm, mười, hay mười lăm phút, một vài cảm giác khó chịu trên cơ thể sẽ đến, tương hợp với những gì đã diễn biến trong tâm. Khi cảm giác hay xúc cảm xuất hiện

thiền sinh phải ghi nhận. Khi trình pháp nên mô tả chúng bằng những ngôn ngữ thông thường như: "ngứa", "đau", "tê", v.v... chứ đừng dùng danh từ kinh điển như "cảm thọ" (Vedanā). Những cảm giác khởi lên cũng phải được ghi nhận từ lúc chúng xuất hiện, diễn tiến cho đến khi biến mất.

Thiền sinh cũng phải ghi nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái khác của tâm như: ưa thích, nóng giận, dă dượt buồn ngủ, phóng tâm, ân hận, hoài nghi, nhớ thương, thấy rõ, chú tâm, thỏa mãn, dễ chịu, nhẹ nhàng, yên tĩnh v.v... những trạng thái này là "đối tượng của tâm" (Dhamma-rammaṇa). Giả sử có sự ưa thích xuất hiện; khi đã ghi nhận được nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thiền sinh phải biết trình cho thiền sư điều này. Lấy một thí dụ khác: Thiền sinh cảm thấy dă dượt buồn ngủ. Khi thiền sinh ghi nhận được trạng thái này thì sự phóng tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ thiền sinh phải ghi nhận như thế nào? Thiền sinh phải ghi nhận phóng tâm. Như vậy là thiền sinh phải quán sát ghi nhận tất cả mọi đối tượng của tâm.

Trong một khóa thiền tích cực, cần phải thường xuyên trình pháp, tốt nhất là trình pháp hằng ngày. Việc trình pháp nên theo đúng phương cách. Sau khi thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình, thiền sư sẽ đặt một vài câu hỏi liên quan đến các chi tiết mà thiền sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền.

Cách trình pháp thật đơn giản. Chỉ cần mười phút là đủ cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình. Nên nhớ trình bày những kinh nghiệm liên quan đến thân và tâm mà bạn có được trong lúc hành thiền bởi vì đúng nghĩa của Thiền Minh Sát là quán sát những gì đã thực sự xảy ra trong chính thân tâm bạn.

Trong khi trình pháp cần chú ý những điểm chính sau đây: **phải ngắn gọn, chính xác, và rõ ràng.**

a) Phải cho thiền sư biết trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ vừa qua, thiền sinh đã dành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Phải thành thật vì điều đó chứng tỏ sự nghiêm túc trong việc hành thiền.

b) Trình bày cho thiền sư biết kinh nghiệm của bạn trong lúc ngồi thiền. Không cần phải đi vào chi tiết từng giờ ngồi thiền. Nói một cách tổng quát toàn buổi thiền. Chỉ đi vào chi tiết những lúc việc hành thiền rõ ràng nhất. Đầu tiên phải trình bày đề mục chính: đó là sự phòng xep như thế nào. Sau đó trình bày những đối tượng khác khởi lên qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm).

c) Sau khi trình bày về việc ngồi thiền, thiền sinh trình bày tiếp về việc kinh hành. Thiền sinh chỉ mô tả những kinh nghiệm trực tiếp liên quan đến tác động đi; đừng thêm vào những chi tiết về các đối tượng mà mình phải trình trong giai đoạn ngồi thiền. Nếu bạn thực hành ba giai đoạn “giở, bước, đập” trong lúc kinh hành thì nhớ cho biết những gì đã ghi nhận được trong những cử động “giở, bước, đập” đó.

Tất cả những đối tượng xảy ra đều phải được trình bày theo thứ tự như sau:

- * Xác định đối tượng gì xuất hiện.
- * Khi đối tượng xuất hiện, thiền sinh đã ghi nhận như thế nào.
- * Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu biết gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự phòng xep của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của "phòng" - Phòng xuất hiện.

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm "phòng".

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: "Khi tôi niệm phòng tôi có những cảm giác như thế này, thế này... tôi nhận thấy như thế này, thế này..." (Thiền sinh cho biết đặc tính của cảm giác vào thời điểm đó).

Giai đoạn xep, cũng như trong trường hợp những đối tượng khác xuất hiện, thiền sinh đều trình bày tương tự như trên.

Hãy tưởng tượng rằng tôi đang ngồi trước mặt bạn, bỗng nhiên tôi đưa một cánh tay lên không rồi mở ra cho bạn thấy tôi đang cầm một trái táo nhỏ. Bạn nhận ra trái táo và bạn tự nói trong tâm "trái táo, trái táo". Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện," tôi niệm "trái táo, trái táo."

Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn, và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện, tôi niệm: "trái táo, trái táo" và tôi ghi nhận trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng, rồi trái táo từ từ biến mất.

Cũng thế, bạn sẽ trình pháp một cách chính xác trong ba giai đoạn khi bạn chú tâm đến trái táo. Trước

tiên là trái táo xuất hiện và bạn thấy nó. Thứ hai là bạn nhận ra đó là trái táo. Bởi vì bạn đang hành thiền trên đề mục trái táo, nên bạn có một sự tinh tấn đặc biệt để niệm thầm "trái táo, trái táo". Thứ ba, là bạn tiếp tục chú tâm vào trái táo và nhận thức được tính chất và cách thức trái táo đi vào tầm nhận thức của bạn như thế nào cũng như trái táo đã biến mất như thế nào.

Trong khi thực hành Thiền Minh Sát bạn cũng phải áp dụng ba giai đoạn như trên để theo dõi đề mục. Một điều cần lưu ý ở đây, nhiệm vụ của bạn là quán sát trái táo chớ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọng nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chớ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi.

Như bạn thấy, phần trình pháp này hướng dẫn thiền sinh phải chánh niệm như thế nào trong khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vậy, khi trình pháp, ngoài việc nhận được những lời hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh còn có những lợi ích khác nữa. Bởi vì muốn có một bài trình pháp chính xác thiền sinh phải có một sự tinh tấn lớn lao, phải chú tâm một cách rõ ràng chính xác trên kinh nghiệm của mình.

Trong khi trình pháp bạn nên nhớ đến ba yếu tố sau đây:

- Tỉnh thức.
- Chính xác.
- Kiên nhẫn.

Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phòng xệp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư

thể của sự phòng xệp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phòng xệp. Phải chú ý xem khi phòng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng, lạnh v.v... Phải để tâm quán sát từ lúc bụng bắt đầu phòng cho đến khi chấm dứt phòng để chuyển qua giai đoạn xệp. Phải quán sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẫu vật bé nhỏ.

Không được nhìn đối tượng một cách lơ là phớt qua, tự động, và thiếu chánh niệm. Bạn phải nhìn gắn bó với đối tượng bằng tất cả tâm trí của mình. Bạn phải hết sức chú tâm để có thể thấu suốt được bản chất của đối tượng.

Dầu chúng ta cố gắng hết sức nhưng tâm không phải lúc nào cũng có thể nằm nơi bụng chúng ta. Tâm sẽ phóng đi một nơi khác. Khi có sự phóng tâm bạn phải làm thế nào? Câu trả lời là: Phải ghi nhận. Đó là giai đoạn một. Bây giờ đến giai đoạn hai: phải niệm phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Thường sau khi có sự phóng tâm phải bao lâu sau ta mới nhận ra sự phóng tâm? Một giây, hai phút, nửa giờ? Mà cái gì xảy ra sau khi ta ghi nhận sự phóng tâm? Phải chăng sự phóng tâm sẽ biến mất tức khắc? Hay sự phóng tâm sẽ tiếp diễn? Hoặc lúc đó sự suy nghĩ sẽ giảm cường độ và sau đó biến mất? Phải chăng một đối tượng mới xuất hiện trước khi ta nhận ra sự biến mất của đối tượng cũ? Nếu không thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết.

Nếu sự phóng tâm biến mất, bạn phải trở về với sự phòng xệp của bụng. Một điều nên nhớ là phải trình cho thiền sư biết là bạn có thể trở về với đối tượng chính hay không và cảm giác của bạn lúc đó như thế nào? Phần trình pháp của bạn sẽ được rõ ràng và tốt

đẹp hơn, nếu bạn cho biết thường thường bạn chú tâm trên bụng được bao lâu trước khi đề mục mới xuất hiện.

Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chăng sự ngứa tăng thêm? Hoặc giữ nguyên? Hoặc thay đổi? Hay biến mất? Có thấy một đối tượng mới khác xuất hiện như: có ý muốn gãi không? Tất cả những điều đó đều nên diễn tả một cách rõ ràng. Đối với sự thấy, nghe, nếm, ngửi, lạnh, nóng, co rút, rung động, tê v.v... Điều phải được mô tả. Bất kỳ đối tượng nào cũng phải được ghi nhận qua ba giai đoạn:

1. Xác định đối tượng xuất hiện.
2. Khi đối tượng xuất hiện thiền sinh đã ghi nhận như thế nào.
3. Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Tất cả mọi diễn biến đều được thực hiện một cách lặng lẽ, lặng lẽ như một nhà trinh thám. Hãy quán sát một cách cẩn thận và chính xác mọi diễn biến mà bạn nhận biết được, không nên phân vân tự hỏi để khỏi lạc vào sự suy nghĩ. Điều quan trọng mà thiền sư cần biết là: Mỗi khi đối tượng xuất hiện bạn có ghi nhận được không? Bạn có chánh niệm một cách chính xác và quán sát đối tượng một cách bền bỉ không? Bạn phải thành thật với thiền sư.

Dẫu bạn không thấy được đối tượng, không ghi nhận được đối tượng hay khi niệm mà không thấy được gì hết, điều đó không có nghĩa là việc hành thiền của bạn quá tồi tệ đâu. Một bài trình pháp rõ ràng và

chính xác sẽ giúp thiền sư đánh giá được sự hành thiền của bạn, đồng thời chỉ cho bạn thấy những khuyết điểm mà bổ khuyết chúng và đưa bạn về chánh đạo.

TÓM LƯỢC CÁCH TRÌNH PHÁP

Hòa Thượng Pandita

1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau:

- a) Đối tượng xuất hiện
- b) Ghi nhận
- c) Quán sát

Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyển động phòng xệp của bụng.

Chẳng hạn như: Khi bụng phòng lên, tôi ghi nhận: "phòng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển..." Khi bụng xệp xuống, tôi ghi nhận: "xệp và quán sát sự giãn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần."

2. Diễn tả cho biết: bạn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào?

Chẳng hạn như: "Tôi chỉ nhận biết sự phòng xệp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ một hay hai phòng xệp thì bị phóng tâm" hoặc "tôi nhận biết được đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phòng xệp rồi tâm phóng đi nơi khác."

Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền.

3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng.

Chẳng hạn như cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, hoan hỷ, vui vẻ, thoải mái, tự hào...

- a) Đề mục xuất hiện: "Đau nơi đầu gối..."
- b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? "Tôi ghi nhận: đau, đau".
- c) Bạn quán sát cái gì? "Tôi quán sát sự đau nhói".
- d) Đề mục diễn ra như thế nào? "Đau nhói chuyển sang đau cứng".
- e) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi ghi nhận: cứng, cứng".
- f) Bạn quán sát gì? "Tôi quán sát sự cứng đang rung chậm".
- g) Rồi chuyện gì diễn ra? "Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần"
- h) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng".
- i) Khi tâm rời khỏi đề mục "Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng".

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ.

4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: giờ, bước, đạp.

Chẳng hạn như:

Trong khi đi, lúc chân giở lên tôi ghi nhận giở, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này...

Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi.

Hoặc là: Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động.

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi:

- a) Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay.
- b) Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và,
- c) Biến mất. Tôi bèn quán sát giở, bước, đạp trở lại.

Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khăng khít trên các diễn biến của thân tâm.

Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm được trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với thiền sư đầu đó là trạng thái hoan hỷ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc hành thiền chứ không để tâm lạc khỏi đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.