Này các thầy tỳ khưu

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 chứng 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 khưu, ở đây (theo lời dạy này).

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

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

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

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

LỜI NÓI ĐẦU

Năm 1988, chúng tôi được dịp đọc những bài pháp ngắn gọn, dễ hiểu, dễ thực hành về Chân Đế và Tục Đế của Hòa thượng THONDARA, một thiền sư có đủ thẩm quyền và năng lực của thiền viện Mahasi Miến Điện, giảng tại Malaysian Buddhists Meditation Center, Pe-nang, Malaysia. Nhận thấy đây là những bài pháp rất hữu ích, giúp thiền sinh hiểu rõ mục đích và phương pháp hành Thiền Minh Sát nên chúng tôi cố gắng soạn dịch ra tiếng Việt và đọc vào băng nhựa để phổ biến đến các thiền sinh mới hành thiền cũng như đã hành thiền lâu ngày.

Khi hành Thiền Minh Sát nếu thiền sinh biết chút ít về Vi Diệu Pháp, biết thế nào là Chân Đế và Tục Đế thì sẽ đi đúng hướng đi của mình, nghĩa là sẽ hành Thiền Minh Sát đúng, biết cái gì cần phải chú tâm, cái gì không cần chú tâm. Vì đối tượng hay đề mục của Thiền Minh Sát là những gì bị chi phối bởi sự sinh diệt; bởi thế, nếu không biết phân biệt được Chân Đế và Tục Đế sẽ hành Thiền Minh Sát sai lạc vì không biết đề mục nào sinh diệt, đề mục nào không sinh diệt, đề mục nào là đối tượng của Thiền Minh Sát đề mục nào là đối tượng của Thiền Định.

Nhiều thiền sinh nghĩ rằng chỉ cần phát triển tinh tấn, niệm, định và ý thức sáng suốt là đủ mà không biết chọn đề mục minh sát cho mình thì việc hành thiền Minh Sát cũng sẽ chẳng đi đến đâu. Nếu không biết Chân Đế và Tục Đế thì trong khi hành Thiền Minh Sát thay vì chú tâm vào đề mục sinh diệt (Chân Đế) lại chỉ chú tâm vào đề mục không sinh diệt (Tục Đế) nên dầu có chánh niệm tốt đẹp, đạt được tâm định cao đi nữa thì cũng không thấy được chân tướng của sự vật, đó là không thấy được tam tướng: Vô Thường, khổ và Vô Ngã, do đó không diệt trừ được tham ái, và không thoát khổ.

Do vậy, hiểu biết Chân Đế và Tục Đế là điều quan trọng và thiết yếu trong việc hành Thiền Minh Sát. Chẳng hạn như khi chú tâm vào hơi thở ra vào ở mũi, nếu thiền sinh chỉ đơn thuần chú tâm vào ý niệm ra vào của hơi thở, đạt được định tâm cao, nhất tâm bất loạn, an lạc tĩnh lặng thì đó cũng chỉ là tạm thời đè nén phiền não chứ không đưa đến chỗ nhổ tận gốc rễ phiền não. Vì chỉ chú tâm vào ý niệm ra vào mà không chú tâm vào các yếu tố vật chất biểu hiện qua tứ đại ở cửa mũi nên thay vì hành Thiền Minh Sát, thiền sinh lại hành Thiền Định.

Chú tâm vào ý niệm ra vào của hơi thở là chú tâm vào Tục Đế trong Thiền Định chứ không phải hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, nếu chú tâm vào hơi thở thì thiền sinh phải chú tâm vào Chân Đế tức là chú tâm vào cảm giác ở cửa

mũi, chú ý đến đặc tính Chân Đế của vật chất: cứng mềm, dính hút, nóng lạnh, và chuyển động nơi hơi thở tiếp xúc vào cửa mũi để thấy được sự sinh diệt của các yếu tố này. Chú tâm vào Chân Đế mới thấy được bản chất thực sự của sự vật. Khi đã thấy bản chất thực sự của sự vật là Vô Thường, bất toại nguyện, trống không, vô vị, vô nghĩa lý, không cốt lõi, không quan trọng, không đáng để nắm giữ, dính mắc vào... thì đâu còn tham ái dính mắc vào sự vật nữa. Không còn tham ái dính mắc thì đâu cần trừ tham ái dính mắc nữa. Đây là cách để trừ nguồn gốc của tham ái, dính mắc, hay diệt tận nguồn gốc của phiền não.

Một thiền sinh ở Miến Điện hành thiền hơn hai mươi năm, nhưng không biết gì về Chân Đế nên mặc dầu hành thiền rất tinh tấn mà chỉ đi lòng vòng không đến đâu. Về sau vào Thiền Viện Mahasi được chỉ dẫn hướng tâm vào đề mục Chân Đế đúng phương pháp nên không bao lâu sau đạt kết quả tốt đẹp.

Từ năm 1988 chúng tôi đã từng chia xẻ các bài pháp về Chân Đế và Tục Đế của Hòa thượng Thondara này với các thiền sinh tại các trung tâm thiền ở Hoa Kỳ, Canada, Úc châu, Mã Lai, Singapore, Thailand, Việt Nam, nhất là thiền sinh tại Thiền viện Panditārāma và Mahasi ở Miến Điện, và nhận thấy rằng những thiền sinh nào biết chút ít về Chân Đế và Tục Đế sẽ biết hành thiền đúng đắn và tiến bộ hơn.

Kiến thức về Chân Đế và Tục Đế rất quan trọng trong việc hành Thiền Minh Sát. Nhưng nếu thiền sinh phải học cho biết đầy đủ về Chân Đế và Tục Đế hay Vi Diệu Pháp mới hành thiền thì phải cần một thời gian dài. Thật ra, khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh chỉ cần biết một số căn bản về giáo pháp và Vi Diệu Pháp đủ để hành thiền thôi chứ không cần học nhiều. Nên nhớ rằng những kiến thức về Vi Diệu Pháp hỗ trợ cho việc hành Thiền Minh Sát, nhưng điều quan trọng là phải thực hành. Nếu chỉ học Vi Diệu Pháp thôi mà không thực hành Thiền Minh Sát thì cũng không giải thoát, giác ngộ.

Hòa thượng Thondara, qua những bài pháp ngắn gọn sẽ giúp các bạn có đủ kiến thức căn bản về Chân Đế và Tục Đế, và về Vi Diệu Pháp để hành thiền. Muốn hành thiền, ít nhất phải biết những căn bản này.

Đọc những bài pháp của Ngài Thondara, thiền sinh có thể hiểu được thế nào là Chân Đế và Tục Đế, và áp dụng sự hiểu biết Vi Diệu Pháp cơ bản này vào việc hành thiền của mình.

Nhận thấy sự ích lợi của các bài pháp này, chúng tôi cho đăng lên mạng để phổ biến rộng rải hơn nhằmgiúp các thiền sinh đang hành Thiền Minh Sát có hướng đi đúng đắn. Một số thiền sinh khi nghe xong các bài pháp này đến gặp chúng tôi và tỏ vẻ vui mừng vì nhờ những bài pháp này họ hiểu rõ hơn về phần lý thuyết và cách hành Thiền Minh Sát.

Sư Tuệ Thắng nói: "Nhận ra Chân Đế là một bước tiến quan trọng đối với người hành thiền. Chính lúc này mới thực sự khởi đầu thiền minh sát và từ đó mới có những bước tiến xa hơn". Sư Cô Sunanda nói: "Con rất thích những bài pháp về Chân Đế và Tục Đế này vì giúp con biết rõ ràng mục đích tối thượng của Thiền Minh Sát là thấy rõ sự sinh diệt của các pháp, để diệt tận tham ái. Và muốn thấy rõ sự sinh diệt của các pháp thì phải quán sát sự thật tuyệt đối hay Chân Đế chứ không quán sát sự thật chế định hay Tục Đế của các pháp". Đạo hữu Hộ Pháp Trần Minh Lợi nói: "Qua suy nghĩ đúng đắn ta thấy rõ phiền não, thấy rõ tai hại của tham, sân, hại để nhẫn nhục, chịu đựng, khoan dung tha thứ, trở thành người hiền lương đạo đức; đây là một bước tiến bộ tâm linh tốt đẹp. Nhưng không nên dừng lại tại đó mà phải tiến xa hơn nữa, quán sát sự vật để phát triển trí tuệ, thấy rõ trên thế gian này chẳng có gì quan trọng, chẳng có gì có giá trị đáng để ta phải tham đắm dính mắc vào. Giác ngộ điều này thì tham ái sẽ không còn và các phiền não khác sẽ bị nhổ tận gốc rễ. Nhưng muốn thấy rõ sự vật không quan trọng, không đáng bám víu vào thì không phải chỉ suy nghĩ là đủ mà phải thấy rõ chân tướng của sự vật, nghĩa là phải nhìn thấu suốt "Chân Đế của sự vật" qua Thiền Minh Sát. Biết rõ Chân Đế và Tục Đế của sự vật là điều quan trọng và thiết yếu trong Thiền Minh Sát." Đạo hữu Diệu Pháp nói: "Nếu con được đọc những bài pháp này sớm hơn thì việc hành thiền của con nay đã tiến bộ rất nhiều, xin Sư in ra để giúp bà con thiền sinh". Đạo hữu Tâm An Đổ văn Học nói: "Những bài pháp về Chân Đế và Tục Đếnày đã giúp tôi hiểu rõ cách thực hành, cách hướng tâm vào đề mục minh sát, hiểu rõ mục tiêu hướng đến của Thiền Minh Sát là quán sát vật chất và tâm, không còn phân biệt đề mục tốt xấu, thấy rõ thực chất của các pháp là Vô Thường, khổ, Vô Ngã, trống không, vô vị, vô chủ, nhờ thế mà loại trừ được tâm tham luyến, dính mắc vào chúng." Đạo hữu Trí Tâm nói: "Lúc trước tôi hiểu lầm nên cho rằng mục đích của hành thiền là chỉ đạt đến nhất tâm bất loạn hay theo dõi tâm để thấy rõ tâm tham, sân, thấy rõ sự tai hại của chúng mà ngăn ngừa không cho chúng phát sinh, tạo cho mình thành người biết nhẫn nhục, tạo mình thành người có đạo đức. Nay nhờ hiểu biết được Chân Đếvà Tục Đế, tôi hiểu rõ tôi hành Thiền Minh Sát để làm gì, đâu là đề mục tôi phải chú tâm chánh niệm để phát triển trí tuệ thấy rõ chân tướng của sự vật, diệt tận phiền não chứ không phải chỉ tạm thời chế ngự chúng là đủ." Bác Siêng nói: "Từ khi con hiểu rõ Chân Đế và

Tục Đế, con lấy đề mục Chân Đế làm đối tượng của Thiền Minh Sátnên việc hành thiền của con trở nên thông thoáng lạ thường, việc trình pháp trở nên rõ ràng, sắc nét. Con có Chân Đế để ngắm nhìn, có khoảng cách giữa Chân Đế và Tục Đế để canh giữ, không còn lo lắng và ngần ngại đi sai đường nữa. Điều này giúp con có nhiều tin tưởng và quyết tâm hơn trong việc hành Thiền Minh Sát".

Vì đây là những bài pháp giảng cho thiền sinh hằng ngày 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 rất đơn giản, dễ hiểu, hòa thượng Thondara đã phân tích cho thiền sinh biết thế nào là Chân ĐếTục Đế, và áp dụng những lời dạy này vào việc thực hành. Có nhiều Phật Tử khi nghe đến Chân ĐếTục Đế, nghe đến Vi Diệu Pháp đã thấy ngại ngùng vì nghĩ rằng đây là một môn học khó lãnh hội, đòi hỏi người học phải có nhiều trí tuệ; nhưng sau khi nghe những lời giải thích giản dị, dễ hiểu về Chân Đế và Tục Đếáp dụng vào việc hành thiền họ có cái nhìn mới về Vi Diệu Pháp và có phấn khởi trong việc tìm tòi học hỏi môn học này.

Thật ra, giáo pháp nào của Đức Phật thuyết ra cũng đều vi diệu, vì đều đưa đến giải thoát. Nhưng chữ vi diệu trong từ Vi Diệu Pháp ở đây nói đến cách phân tích, thâm cứu tỉ mỉ, chia chẻ của môn Vi Diệu Pháp. Mục đích của Vi Diệu Pháp là để minh chứng cho ta thấy đặc tính Vô Ngã của các pháp qua sự phân tích thâm cứu và tỉ mỉ về các pháp. Tuy nhiên chỉ cần biết chút ít về Vi Diệu Pháp qua các bài giảng ngắn gọn về Chân Đế và Tục Đế này, bạn có đủ kiến thức cần thiết để hành Thiền Minh Sát.

Để các bạn hiểu biết thêm về Giáo Pháp, trong phần phụ lục, chúng tôi thêm vào các bài: Con đường duy nhất, Vấn đáp Thiền Minh Sát, Hướng dẫn hành Thiền, Thử tìm hiểu tôn giáo này.

Mặc dầu đã soạn dịch cuốn Chân Đế và Tục Đế từ lâu, nhưng hơn hai mươi năm sau, chúng tôi mới có thuận duyên để in thành sách khiến một số thiền sinh và Phật Tử không được chia xẻ những bài pháp thực hành quí báu này sớm hơn, xin quí vị hỉ xả cho sự chậm trễ này.

Chúng tôi xin chân thành cám ơn quí vị đã bỏ công sức vào việc hoàn thành bản soạn dịch Chân Đế và Tục Đế này.Xin quí vị hoan hỷ vớiphước báu cao thượng này.Đầu tiên chúng tôi xin dâng quả phước đế Hòa thượng Thondara, Ngài đã

không ngại thân già yếu đuối và bệnh hoạn từ Miến Điện sang Mã lai để hướng dẫn thiền và giảng giải những bài pháp giản dị dễ hiểu và súc tích này. Tiếp đến Hòa Thượng Kim Triệu đã thận trọng hiệu đính và chỉ dẫn những khiếm khuyết. Sư Cô Tịnh An và chú Tiên đã giúp phần đánh máy,Sư Tuệ Thắng, Sư cô Tịnh Như, Tịnh Nguyên, Các đạo hữu Nguyên Khiêm, Thiện Trí, Thanh Đạo, Trần Minh Lợi, Vũ đình Long, Đổ văn Học, Đặng Trần Vinh, Phù Đổng,Bội Khanh, Sỉ Vân, Hạnh Hoa đã sửa chữa những sai sót về chính tả và kỹ thuật, cô Vũ thị Xuân trình bày phần bìa. Cuối cùng xin chân thành cảm ơn quí chư Phật Tử bốn phương đã khuyến khích, đóng góp tịnh tài để cuốn sách sớm đến tay thiền sinh và Phật Tử.

Mặc dù đã hết sức cố gắng, nhưng vì bận tu học và chia xẻ Giáo Pháp với thiền 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 kheo Khánh Hỷ
(Aggasāmi Trần Minh Tài)

Hòa thượng Thondara
Giảng
Hòa thượng Kim Triệu
Hiệu đính và chú thích

Chân Đế và Tục Đế

Tỳ Kheo Khánh Hỷ
Soạn dịch

Phần Một

Làm Thế nào để Trở Thành Người Phật Tử Hiểu Biết

(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Người Phật Tử cần biết những điều căn bản như sau:

1. Phật là ai? Tại sao ta phải nương nhờ và theo gương lành trong sạch của Đức Phật?
2. Pháp là gì? Chân lý hay sự thật là gì? Tại sao phải nương nhờ hay qui y Pháp?
3. Tăng là gì? Tại sao phải nương nhờ hay qui y Tăng?
4. Thế nào là Chánh Kiến?
5. Những điều người Phật Tử không nên làm, và sự tai hại nếu làm những điều đó.
6. Những điều người Phật tử nên làm và sự lợi ích nếu làm những điều đó
7. Làm thế nào để có một đời sống tại gia an vui hạnh phúc?
8. Những điều cần biết liên quan đến nghiệp.
9. Thánh Tu Đà Hoàn.

I. Phật (Buddha)

Đức Phật là người đã tự mình giác ngộ bốn sự thật cao quí (Tứ Diệu Đế: khổ, nguyên nhân của sự khổ, sự chấm dứt khổ và phương pháp thực hành để chấm dứt khổ). Và sau khi tự mình giác ngộ các sự thật trên, Đức Phật đem những điều mình đã hiểu biết ra dạy dỗ kẻ khác. Rất dễ dàng để nói chữ Phật. Nhưng ít ai biết cách thực hành để trở thành một vị Phật. Muốn trở thành một vị Phật phải thực hành mười pháp Ba La Mật.

Người nào nỗ lực thực hành các pháp Ba La Mật để trở thành một vị Phật được gọi là **Bồ Tát**. Ba La Mật tiếng Pāḷi là **Pāramī** có nghĩa là hoàn thiện.

Có mười Ba La Mật hay mười đức tính hoàn hảo mà một vị Bồ Tát cần phải thực hành tròn đủ để trở thành một vị Phật. Đó là:

1. Bố thí: Cho ra mà không hề lưu giữ lại một chút nào, như lật úp hũ đựng nước, không còn giữ lại một giọt dư sót.

2. Trì giới: Có phẩm hạnh, giới luật trong sạch, duy trì kỷ cương, làm tròn bổn phận.
3. Khước từ: Từ bỏ đời sống gia đình, 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 vị Bồ Tát làm điều thiện, nhưng không thể nào xúi Ngài làm điều ác. Có lúc Ngài

mềm mại như một cánh hoa, nhưng có khi cứng chắc 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: Thăng bằng, không thiên vị, bình thản, 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 mọi chúng sinh đều có nghiệp riêng của họ nên luôn luôn giúp đỡ chúng sinh, nhưng vẫn an nhiên tự tại nếu chúng sinh không đủ duyên để hưởng những gì mình giúp.

Muốn tròn đủ, vị Bồ Tát phải tích lũy nhiều đời nhiều kiếp, nhiều thời gian chứ không phải chỉ một đời, mười 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 chừng nào?

(A tăng kỳ là một số đếm gồm số 1 và 140 số 0. Kiếp trái đất là thời gian từ lúc trái đất khởi sinh cho đến khi hoại diệt)

Có ba hạnh Bồ Tát

1. **Trí Tuệ Bồ Tát (Paññādhika)**
2. **Đức Tin Bồ Tát (Saddhādhika)**
3. **Tinh Tấn Bồ Tát (Vīriyādhika)**

Mỗi hạnh Bồ Tát đều phải thực hành trọn vẹn mười Ba La Mật.

Nếu vị Bồ Tát chọn **Trí Tuệ** làm trọng thì Ngài là **Trí Tuệ Bồ Tát.** Vị này phải hoàn thiện Ba La Mật trong một thời gian dài bốn A Tăng Kỳ Kiếp trái đất và 100,000 Kiếp trái đất.

Nếu vị Bồ Tát lấy **Đức Tin** làm trọng thì Ngài là **Đức Tin Bồ Tát.** Vị này phải hoàn thiện Ba La Mật trong một thời gian dài tám A Tăng Kỳ Kiếp trái đất và 100,000 Kiếp trái đất.

Nếu vị Bồ Tát lấy **Tinh Tấn** làm trọng thì Ngài là **Tinh Tấn Bồ Tát**. Vị này

phải hoàn thiện Ba La Mật trong một thời gian dài 16 A Tăng Kỳ Kiếp trái đất và 100,000 Kiếp trái đất.

II. Pháp (Dhamma)

Pháp tiếng Pāḷi là Dhamma. Dhamma có rất nhiều nghĩa. Mọi hiện tượng trên thế gian, tốt hay xấu đều là Pháp. Nhưng Pháp ở đây là những lời dạy của Đức Phật. Người nào thực hành những lời dạy này thì sẽ thoát khỏi bốn ác đạo (Apāya) (cõi không hạnh phúc) và thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Apāya (Ác đạo) có nghĩa là những cảnh giới thấp chịu nhiều đau khổ.

Có mười loại Pháp mà chúng ta cần phải biết. Đó là bốn Đạo, bốn Quả, Niết Bàn và Giáo Pháp (Pariyatti). Đạo (Magga) có nghĩa là Tuệ Đạo, đoạn trừ phiền não, ô nhiễm. Quả (Phāla), có nghĩa là làm cho thanh tịnh các loại phiền não đã được đạo loại trừ. Niết Bàn là đối tượng của Đạo và Quả. Niết Bàn đoạn trừ phiền não vĩnh viễn. Pariyatti là lý thuyết về giáo pháp, chỉ cho ta con đường đến nơi giải thoát:Đạo, Quả và Niết Bàn.

III. Tăng (Saṅgha)

Tăng là đoàn thể của tám bậc Thánh đã loại trừ một phần hay tất cả phiền não tùy theo thứ bậc. (A La Hán là vị đoạn trừ tất cả phiền não. Các bậc Thánh thấp hơn đã loại trừ từng phần phiền não). Thế nên, theo định nghĩa này bất kỳ một ai, đàn ông, đàn bà, cư sĩ hay nhà sư, một khi đắc quả Thánh đều trở thành thành viên của Thánh Tăng. Thêm vào đó, những nhà sư đang trên đường thực hành với quyết tâm loại trừ phiền não ô nhiễm cũng là những thành viên của Tăng. Phải có đủ bốn vị Tỳ Khưu trở lên mới gọi là Tăng.

Chúng ta gọi Phật, Pháp, Tăng là Tam Bảo hay Ba Ngôi Báu. Người nam nào đã quy y Tam Bảo thì được gọi là **Upāsaka** (cận sự nam) và người nữ nào đã quy y Tam Bảo thì được gọi là **Upāsikā** (cận sự nữ). Còn được gọi là Thiện nam hay Tín nữ, hoặc Thiện Tín, hay Phật Tử. Mọi Phật Tử phải có đức tin trong sạch, nhiệt thành và vững chắc. Tin ở đây là tin vào nghiệp và quả của nghiệp. Tiếng Pāḷi gọi đức tin này là "Kammasakata sammādiṭṭhi". Nếu không có đức tin căn bản này, nghĩa là không có đức tin nơi nghiệp và quả của nghiệp thì chưa đúng là Phật Tử chân chính.

IV. Chánh Kiến

(Sammādiṭṭhi: Hiểu Biết Đúng)

(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Bây giờ tôi sẽ giải thích một cách ngắn gọn nghĩa của chữ Sammādiṭṭhi (Chánh Kiến: hiểu biết đúng). Người Phật Tử được gọi là có chánh kiến khi có những sự hiểu biết hay kiến thức sau đây:

Đây là hành động thiện. Đây là hành động bất thiện. Đây là quả của hành động thiện. Và đây là quả của hành động bất thiện. Hành động thiện đem lại kết quả tốt và hành động bất thiện đem lại kết quả xấu.

Đây là thế giới của loài người, và đây là thế giới của Trời. Cõi Trời, là những nơi mà nghiệp thiện đã được trả quả. Người nào từng làm những việc thiện, sau khi chết sẽ tái sinh vào cõi người hay cõi Trời.

Đây là bốn ác đạo (bốn khổ cảnh, bốn nơi thấp hèn, đau khổ). Người nào đã tạo nghiệp bất thiện, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh.

Đây là Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế): Khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ, và con đường đi đến nơi dứt khổ.

Đó là những điều tin tưởng mà một người Phật Tử cần phải nắm vững. Theo sự tin tưởng này thì có thể nói có Niết Bàn, thoát khỏi phiền não đau khổ, có thế giới của con người, có thế giới của Chư Thiên, có thế giới của Địa Ngục.

THIÊN ĐÀNG VÀ ĐỊA NGỤC

Về vấn đề Thiên Đàng và Địa Ngục, có một số thiền sinh thường hỏi: "Thiên Đàng và Địa Ngục có thật không? Có thể chỉ cho chúng tôi thấy trong thực tế không?"

Tôi đã đi dạy giáo pháp và dạy thiền tại nhiều quốc gia. Phần lớn những

thiền sinh này hỏi tôi: Có Địa Ngục và Thiên Đàng không? Tôi đã giải thích cho họ bằng năm cách:

1. Trước tiên, tôi đã giải thích cho họ ích lợi và sự bất lợi của những người tin và không tin vào Thiên Đàng và Địa Ngục.

Những người tin có Thiên Đàng và Địa Ngục sẽ không làm những điều xấu và cố gắng làm những điều tốt. Việc này có thể dẫn họ đến Thiên Đàng. Nhờ ở chỗ không làm những điều gì không nên làm và làm những điều gì cần phải làm nên họ hưởng được kết quả tốt ngay trong kiếp sống này. Nếu sau khi chết không có Thiên Đàng và Địa Ngục thì họ không mất mát gì cả. Nhưng nếu có Thiên Đàng và Địa Ngục thì nhờ tránh ác, họ không bị rơi xuống Địa Ngục, và nhờ làm các việc lành nên họ được sinh lên Thiên Đàng. Như vậy, nếu có kiếp sống sau thì chắc chắn họ gặt hái được những kết quả tốt đẹp.

Những người tin rằng không có Thiên Đàng và Địa Ngục thì họ không tránh làm những điều ác, mà những điều ác này có thể dẫn họ đến Địa Ngục, và họ không làm những việc lành mà những việc lành này có thể dẫn họ đến Thiên Đàng.

Bởi vì họ nghĩ không có Địa Ngục nên họ không ngần ngại làm các điều ác có thể dẫn đến Địa Ngục. Và vì nghĩ rằng không có Thiên Đàng nên chắc chắn họ không làm các điều thiện có thể dẫn đến Thiên Đàng. Nếu họ không tránh làm các điều ác thì họ sẽ đau khổ vì hậu quả xấu xa của những hành động ác ngay trong kiếp hiện tại. Nếu họ làm những việc thiện thì họ sẽ hưởng những kết quả tốt đẹp ngay kiếp trong hiện tại.

Nếu sau khi chết mà chẳng có Thiên Đàng hay Địa Ngục thì dĩ nhiên chẳng có gì phải nói đến. Nhưng nếu có Thiên Đàng và Địa Ngục, thì bởi vì họ chẳng làm điều phước thiện nào nên chắc chắn họ sẽ không sinh lên Thiên Đàng.

Như vậy, tôi đã giải thích cho họ sự khác biệt rất lớn giữa những người tin có Thiên Đàng, Địa Ngục và người không tin có Thiên Đàng, Địa Ngục. Nếu những điều tôi giải thích trên không làm hài lòng họ, tôi sẽ nói cách thứ hai.

2. Ngay trong đời sống này cũng có những nơi gọi là trại giam hay tù ngục dành cho những người làm việc bất thiện. Những nơi đó họ không nhốt những người có hành vi tốt và làm việc thiện lành. Bởi thế, cũng có những nơi đặc biệt dành cho những người có hành động xấu và có nơi dành cho những người làm các hành vi tốt đẹp.

Như vậy, phải có Địa Ngục cho những người làm việc bất thiện và phải có Thiên Đàng cho người làm việc thiện. Từ cuộc sống này chúng ta có thể suy ra những kiếp sống kế tiếp.

Nếu họ vẫn chưa thỏa mãn, tôi sẽ nói đến cách thứ ba.

3. Tôi sẽ hỏi họ những nơi họ chưa hề đến. Chẳng hạn, tôi sẽ hỏi: "Bạn đã từng ở Mông Cổ chưa?" Phần lớn đều trả lời họ chưa đến Mông Cổ. Tôi lại hỏi tiếp: "Theo bạn nghĩ, có xứ Mông Cổ không?" Tất cả đều trả lời có. Tôi bèn nói: "Mặc dầu bạn chưa bao giờ đến Mông Cổ, chưa bao giờ thấy tận mắt xứ Mông Cổ, nhưng xứ Mông Cổ vẫn có ngay chính trong thế giới này. Do đó, nếu nói rằng bởi vì tôi chưa thấy Thiên Đàng và Địa Ngục bằng chính mắt tôi cho nên không có Thiên Đàng và Địa Ngục. Như vậy nghe có hợp lý không?"

Nếu họ vẫn không thỏa mãn thì tôi sẽ nói cách thì tư.

4. Tôi hỏi: "Bạn có cha mẹ không? Và cha mẹ của bạn có cha mẹ không?" tôi hỏi họ liên tiếp bốn, năm thế hệ trước đó, họ đều trả lời "có". Tôi bèn hỏi tiếp: "Bạn có thấy cha mẹ của ông cố bạn không?" Họ trả lời: "không". Tôi hỏi họ: "Nếu bạn chưa bao giờ thấy cha mẹ của ông cố hay ông sơ của bạn; như vậy phải chăng ông cố, ông sơ của bạn không có cha mẹ". Họ trả lời rằng: "Mặc dầu họ chưa bao giờ thấy cha mẹ của ông cố, ông sơ, nhưng họ tin rằng có cha mẹ của ông cố, ông sơ. Và những điều này đã được những người từng thấy cha mẹ của ông cố, ông sơ nói lại cho họ nghe một cách chắc chắn".

Tôi bèn nói với họ: "Bạn tin rằng cha mẹ của ông cố, ông sơ của bạn có mặt, bởi vì bạn nghe những người khác đã từng thấy cha mẹ ông cố, ông sơ của bạn nói lại. Cũng vậy, mặc dầu chúng ta chưa từng thấy Thiên Đàng, Địa Ngục bằng chính mắt của chúng ta; nhưng những người đã thấy Thiên Đàng, Địa Ngục đã ghi lại trong kinh điển cho chúng ta. Chính vì vậy chúng ta nói có Thiên Đàng, Địa Ngục".

Tuy vậy, những điều này chưa khiến cho những bạn trẻ trong thời đại thỏa mãn. Tôi bèn nói cách thứ năm.

5. Các nhà khoa học nói rằng có những bệnh như kiết lỵ và bệnh cúm do những vi khuẩn gây ra. Các nhà khoa học nói rằng có vi trùng hay vi khuẩn. Mặc dầu các nhà khoa học không thể thấy vi trùng, vi khuẩn bằng chính mắt trần của

họ, nhưng họ có thể thấy vi trùng, vi khuẩn qua kính hiển vi.

Nếu một người nào đó chưa thấy được vi trùng, vi khuẩn bởi vì họ chưa từng nhìn vi trùng, vi khuẩn qua kính hiển vi nên họ nói rằng chẳng có vi trùng, vi khuẩn. Nói như vậy nghe có được không? Bởi vì nếu người này được nhìn vào kính hiển vi mà các nhà khoa học dùng để thấy vi trùng, vi khuẩn thì họ cũng sẽ thấy vi trùng, vi khuẩn.

Cũng vậy, sự hiện hữu của Thiên Đàng, Địa Ngục đã được Đức Phật và các vị A La Hán chỉ cho chúng ta thấy. Đức Phật và các bậc A La Hán đã nhìn thấy Thiên Đàng, Địa Ngục qua Trí Tuệ cao siêu hay qua cặp mắt Thánh của các Ngài.

Đức Phật và các bậc A La Hán không thể thấy Thiên Đàng, Địa Ngục bằng mắt trần. Cũng vậy, bạn không thể thấy Thiên Đàng, Địa Ngục bởi vì bạn không có Trí Tuệ cao hơn. Bạn không có cặp mắt Thánh nên bạn không thể thấy Thiên Đàng, Địa Ngục. Như vậy, bạn không tin vào những lời dạy của Đức Phật và các vị A La Hán chính là vì các bạn không có cặp mắt Thánh.

Nếu bạn không tin vào Đức Phật và chư vị A La Hán nói về Thiên Đàng, Địa Ngục bởi vì chính mắt bạn chưa thấy Thiên Đàng, Địa Ngục thì chẳng khác nào bạn không tin các nhà khoa học nói về vi trùng, vi khuẩn bởi vì chính mắt bạn chưa thấy vitrùng, vi khuẩn.

Khi tôi đã giải thích như thế thì phần lớn đều thỏa mãn. Nhưng có một số thiền sinh lại bước thêm một bước nữa và nói rằng: "Thiên Đàng, Địa Ngục chỉ có thể thấy bằng thánh nhãn. Như vậy, Ngài có được thánh nhãn nào chưa, bởi vì Ngài nói có Thiên Đàng, Địa Ngục."

Tôi trả lời rằng: "Đối với người tin tưởng hoàn toàn vào lời nói của các nhà khoa học vì họ biết rằng các nhà khoa học là những người đã từng nhìn thấy vi trùng, vi khuẩn qua kính hiển vi, thì họ chẳng cần tự mình nhìn thấy vi trùng, vi khuẩn, bởi vì họ đã hoàn toàn tin tưởng vào các nhà khoa học. Do đã kiểm chứng những gì các nhà khoa học đã nói trước đây, nên dầu họ có nhìn hay không nhìn vào kính hiển vi cũng chẳng ảnh hưởng gì đến lòng tin của họ.

Cũng vậy, do đã kiểm chứng qua kinh nghiệm của chính mình những gì Đức Phật và chư vị A La Hán đã dạy trước đây, tôi có đức tin tuyệt đối vào lời dạy của Đức Phật và chư vị A La Hán là những vị đã thấy Thiên Đàng và Địa Ngục qua tuệ

nhãn cao siêu của các Ngài thì tôi chẳng cần đắc được tuệ nhãn; bởi vì có thấy được Thiên Đàng, Địa Ngục hay không cũng chẳng ảnh hưởng gì đến đức tin của tôi.

Có lẽ có người trong số các vị ở đây muốn đặt câu hỏi về Thiên Đàng, Địa Ngục. Bởi thế vì lợi ích của các vị này nên tôi nói về Thiên Đàng, Địa Ngục để các bạn tự mình suy tư lấy.

V. Những Điều Người Phật Tử Không Nên Làm và Sự Tai Hại Nếu Làm Những Điều Đó

Có mười điều được gọi là Thập Bất Thiện Nghiệp (còn gọi là Thập Ác Nghiệp) mà người Phật Tử không nên làm. Đó là:

1. Sát sinh.
2. Lấy của không cho (trộm cắp).
3. Tà hạnh: (bao gồm tà dâm, cờ bạc hay tạo các nghiệp bất thiện).
4. Nói dối.
5. Nói hai lưỡi, nói lời chia rẽ.
6. Nói cộc cằn thô lỗ.
7. Nói lời vô ích.
8. Tham.
9. Sân.
10. Tà kiến.

1. Sát sinh

Người Sát sinh, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh (Ác đạo). Nếu sinh làm người họ sẽ chết yểu. Họ sẽ chịu nhiều bệnh tật. Gọi là phạm tội Sát sinh khi có đủ năm yếu tố:

a. Có một chúng sinh.
b. Biết rằng chúng sinh đó còn sống.
c. Cố ý giết.
d. Giết hay xúi kẻ khác giết.
e. Kết quả là chúng sinh ấy chết.

Nếu có đủ năm yếu tố này thì sự sát sinh mới đủ sức mạnh đọa xuống bốn đường ác. Nếu không đủ năm yếu tố ấy thì chưa phạm tội sát sinh.

2. Trộm cắp

Đó là lấy của không cho. Người trộm cắp, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu tái sinh làm người họ sẽ nghèo nàn, đói khổ. Có năm yếu tố để tạo thành tội trộm cắp:

a. Vật thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
b. Biết vật thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
c. Muốn trộm cắp.
d. Trộm cắp hay xúi kẻ khác trộm cắp.
e. Đã trộm cắp được.

3. Tà hạnh

*Tà dâm

Người nào liên hệ xác thịt với người không phải là vợ hay chồng mình, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu không tái sinh vào bốn cảnh khổ mà tái sinh làm người thì sẽ thành người có cơ thể bất toàn. Có bốn yếu tố tạo thành tội tà dâm.

a. Người không phải vợ hay chồng của mình.
b. Ham muốn hành dâm với người đó.
c. Cố gắng hành dâm với người đó.
d. Đã hành dâm và thích thú trong việc đó.

Nếu có đầy đủ bốn yếu tố đó, người này sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh. Nếu chưa đủ bốn yếu tố nêu trên thì chưa phạm tội tà dâm.

* Uống rượu, cờ bạc

Trong thập ác nghiệp, chúng ta đặt sự uống rượu, cờ bạc, và giới tà dâm vào phần tà hạnh (Kammesu micchā cārā: những hành vi sai lầm). Nhưng trong ngũ giới thì cờ bạc nằm trong giới tà hạnh, và uống rượu nằm trong một giới riêng (giới thứ năm).

Người uống rượu nhiều, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh. Nếu không rơi vào bốn khổ cảnh, sẽ tái sinh làm người điên khùng, mất trí.

Người cờ bạc sẽ bị tán gia bại sản, không ai tin tưởng, tâm mờ ám. Ham mê cờ bạc dẫn đến không từ nan làm việc thất đức, mất phẩm hạnh.

Nếu hội đủ bốn yếu tố sau đây thì phạm giới uống rượu:

a. Chất say.
b. Muốn uống.
c. Cố gắng uống.
d. Đã uống.

4. Nói dối

Người thích nói dối để làm hại người khác, làm người khác mất lợi lộc, sau khi chết sẽ rơi vào bốn cảnh khổ. Nếu không rơi vào bốn cảnh khổ sẽ tái sinh làm người và bị người khác lường gạt.

Có bốn yếu tố tạo thành tội nói dối:
a. Lời nói không thật.
b. Cố ý lừa dối.
c. Cố gắng nói dối.
d. người nghe tin vào lời nói của mình.

5. Nói hai lưỡi

Người nói hai lưỡi hay nói lời đâm thọc làm chia rẽ người khác, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu không rơi vào bốn cảnh khổ, sẽ bị xa cách người thân yêu, xa cách bạn bè.

Có bốn yếu tố tạo thành tội nói hai lưỡi:

a. Có người bị ta nói lời chia rẽ.
b. Cố ý nói để gây chia rẽ.
c. Cố gắng nói lời chia rẽ.
d. Có người bị chia rẽ.

6. Nói cộc cằn, thô lỗ (Ác ngữ)

Người nói lời cộc cằn, thô lỗ sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu không rơi vào bốn cảnh khổ, sẽ tái sinh làm người bị ngọng, cà lăm hoặc có giọng nói khó nghe khiến người nghe không ưa thích.

Có bốn yếu tố tạo thành tội nói lời thô lỗ, cộc cằn:

a. Có người bị nói lời thô lỗ.
b. Tâm sân hận.
c. Cố ý nói lời thô lỗ.
d. Chính mình nói lời thô lỗ.

Cha mẹ hay thầy giáo nói lời thô lỗ với con cái hay học trò thì chỉ là những lời nói mạnh cốt ý làm cho con cái hoặc học trò đạt những kết quả tốt đẹp. Tuy nhiên cũng cần tránh những lời nói này.

7. Nói lời vô ích

Người nói lời vô ích sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu không rơi vào bốn cảnh khổ, sẽ tái sinh làm người có những lời nói mà người khác không chú ý, không tin tưởng.

Có hai yếu tố tạo thành tội nói lời vô ích:

a. Lời nói vô ích.
b. Chính mình nói lời vô ích.

8. Tâm Tham Lam

Người có tâm tham lam có ý muốn sang đoạt, chiếm cứ tài sản của kẻ khác. Người có tâm tham lam, sau khi chết sẽ tái sinh thành quỷ đói.

Có hai yếu tố tạo thành tội tham lam:

1. Tài sản của kẻ khác.
2. Có tâm muốn tài sản của kẻ khác bị mất mát, và mình có được tài sản ấy.

9. Tâm Sân Hận

Người có ác tâm muốn làm hại kẻ khác, sau khi chết sẽ sa vào Địa Ngục.

Phải có đủ hai yếu tố sau để kết thành tội có tâm sân hận:

1. Phải có một chúng sinh.
2. Có tâm muốn làm hại.

10. Tà Kiến

Có ba loại tà kiến:

a. **Akriya-diṭṭhi:** Chối bỏ nhân, cho rằng không có nghiệp tốt lẫn nghiệp xấu.

b. **natthika-diṭṭhi:** Chối bỏ quả,không tin quả của thiện nghiệp và bất thiện nghiệp, nghĩa là không tin có Thiên Đàng, Địa Ngục.

c. **Ahetuka-diṭṭhi:** Chối bỏ nhân và quả,không tin cả nghiệp lẫn quả.

Vì không tin có nhân quả nên người có tà kiến sẵn sàng làm các điều ác và thờ ơ trước các điều thiện; bởi thế, sau khi chết sẽ rơi vào bốn cảnh khổ.

VI. Những Điều Người Phật Tử Nên Làm và Sự Lợi Ích Nếu Làm Những Điều Đó (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Mười Điều Thiện hay mười thiện nghiệp người Phật Tử nên làm (Puñña kiriya Vatthuni):

1. Bố thí (Dāna).
2. Trì giới (Sīla).
3. Tham thiền (Bhāvanā).
4. Tôn kính (Apacāyana).
5. Phục vụ (Veyyāvacana).
6. Hồi hướng phước báu (Pattidāna).
7. Hoan hỷ với phước báu của kẻ khác (Pattānumodana).
8. Nghe Pháp (Dhammasavana).
9. Nói Pháp (Dhammadesanā).
10. Có chánh kiến (Diṭṭhijukamma).

Trong mười điều thiện trên thì
Bố thí (1),
Hồi hướng phước cho kẻ khác (6),
Hoan hỷ với phước báu của kẻ khác (3)
Thuộc nhóm **Bố Thí**.

Giới (giữ thân, khẩu trong sạch) (2),
Tôn kính (Phật, Pháp, Tăng, cha mẹ, thầy tổ, trưởng lão...) (4),
Phục vụ (phục vụ Tam Bảo, cha mẹ, thầy tổ, trưởng lão...) (5)
Thuộc về nhóm **Trì Giới.**
Nghe Pháp (8)
Nói Pháp (9)
Có chánh kiến (10)
Thuộc nhóm luyện tâm hay **Tham Thiền**.

1. Bố Thí (Dāna)

Đầu tiên tôi sẽ giảng về nhóm bố thí. Cho ra những gì mình có là bố thí, chớ không phải lấy của kẻ khác mà cho. Bố thí có nhiều loại, nhưng ở đây các bạn chỉ cần biết và nhớ hai loại là đủ:

a. Bố thí không đem đến kết quả trong kiếp sau.
b. Bố thí đem đến kết quả trong kiếp sau.

Bố thí không đem đến kết quả trong kiếp sau gọi là **lokavisaya dāna, đó** là:

-Bố thí bởi vì si mê.
- Bố thí vì không thể tránh được.
- Bố thí vì yêu thương một người nào đó mà cho ra.

Đó cũng là bố thí, nhưng sự bố thí này không đem lại kết quả trong kiếp sau.

Bố thí đem đến kết quả trong kiếp sau gọi là **puñña-visaya dāna**. Cho với sự tin tưởng rằng đây là nghiệp, đây là kết quả của nghiệp. Khi bố thí như vậy thì có tác ý trong tâm. Cetana hay tác ý, hoặc là sự cố ý sẽ theo chúng ta như bóng theo hình. Đây là loại bố thí có sự tin tưởng vào hành động bố thí. Bố thí cách này còn được gọi là bố thí với sự tin tưởng vào nghiệp.

Bạn tin tưởng rằng tác ý tốt này sẽ mang lại kết quả tốt đẹp. Sự tin tưởng này được gọi là sự tin tưởng vào quả của nghiệp. Bố thí như thế là bố thí với lòng tin tưởng cả nghiệp lẫn quả.

Bố thí đem lại sự an vui, hoan hỷ cho người và chư thiên. Nếu bố thí đúng cách thì sự bố thí này sẽ hỗ trợ cho ta trong việc chứng ngộ Niết Bàn. Khi cho ra bạn phải có tâm hướng đến Niết Bàn, đến sự chấm dứt đau khổ. Nếu có sự hướng tâm như vậy thì sự bố thí này sẽ giúp cho bạn đạt đạo quả Niết Bàn. Không nên bố thí với tâm nhằm đạt được kết quả an vui, hạnh phúc trong cõi người hay cõi Trời. Bạn chẳng cần phải mong ước điều đó bởi vì phước báu mà bạn đã làm sẽ tự động đưa bạn đến nơi an vui hạnh phúc. Nếu bạn bố thí với tâm mong ước hạnh phúc ở cõi người hay cõi trời thì sự bố thí của bạn trở thành **Vaṭṭanissita dāna**. Loại bố thí này sẽ dẫn bạn luân lưu trong vòng sinh tử đau khổ. Bạn hãy thận trọng về điều này.

Bố thí hỗ trợ cho ta trên đường tiến đến Niết Bàn.

Muốn cho việc bố thí trở thành duyên giúp cho bạn trên đường đến Niết Bàn thì khi bố thí bạn nên:

a. Hoan hỷ với việc bố thí.
b. Tin tưởng vào việc làm của bạn và kết quả của việc làm, nghĩa là tin tưởng vào nghiệp và quả của nghiệp.
c. Hướng đến Niết Bàn.

Khi bố thí với tâm hoan hỷ thì lúc tái sinh bất kỳ cảnh giới nào, bạn cũng sẽ hưởng kết quả tốt đẹp hơn kẻ khác. Nếu bạn bố thí với lòng tin tưởng vào nghiệp và quả của nghiệp bạn sẽ tái sinh làm người hay làm trời với đầy đủ Trí Tuệ để thành tựu giải thoát. Nếu bạn **bố thí với tâm hướng đến Niết Bàn**thì khi tái sinh làm trời hay người bạn sẽ được tái sinh vào chỗ bạn có thể nghe và thực hành giáo pháp.

Nếu bạn có **Trí Tuệ để thành tựu giải thoát** và được tái sinh làm trời hay người, bạn sẽ được sinh vào những nơi có thể nghe và thực hành giáo pháp, nhờ đó bạn có thể đạt Đạo Quả và Niết Bàn trong chính kiếp sống đó.

Thêm vào đó, nếu trong chỗ bạn làm phước hay tại nơi bạn tái sinh ở vào thời kỳ có Giáo Pháp của Đức Phật thì bạn sẽ nhờ bước đầu của sự bố thí để tiến đến Đạo, Quả, Niết Bàn. Bởi thế, khi bạn đã làm được việc phước thiện nào với tâm hoan hỷ, bạn hãy đến một nơi thật thanh tịnh ngồi xuống, suy nghĩ đến phước báu của mình đã làm thật nhiều lần. Sự suy nghĩ nhiều lần đến việc bố thí của mình gọi là **cāgānusati Bhāvana** hay niệm thí (suy tưởng đến sự bố thí của mình). Nhờ lấy sự bố thí làm đề mục hành thiền, bạn nghĩ đến những hành động thiện bạn đã làm, từ từ sự an vui, hỷ lạc, hạnh phúc, thanh tịnh, tĩnh lặng sẽ tràn ngập thân tâm bạn.

Khi những tâm sở thiện khởi sinh trong tâm bạn, bạn hãy ghi nhận "hoan hỷ, hoan hỷ" "an vui, an vui", "hạnh phúc, hạnh phúc" "thanh tịnh, thanh tịnh" "tĩnh lặng, tĩnh lặng". Khi bạn ghi nhận những cảm giác này bạn sẽ thấy cảm giác hoan hỷ đến rồi đi, sinh rồi diệt, và các tuệ giác của minh sát sẽ từ từ chín muồi, và bạn có thể đạt đến Đạo, Quả, Niết Bàn. Đó là cách làm thế nào để bạn dùng sự bố thí làm điểm khởi đầu để tiến đến chứng ngộ Niết Bàn ngay trong kiếp sống này.

2. Giới (Sīla)

Bây giờ tôi sẽ giải thích cho các bạn về giới trong nhóm giới. Như các bạn đã biết có nhiều hình thức bố thí. Cũng vậy, có nhiều loại giới. Nhưng một cách đơn giản, ngắn gọn và chính xác thì: giới là sự kiểm soát hành động, lời nói; thận trọng trong mọi việc để các nghiệp bất thiện không có cơ hội phát sinh.

Có bốn loại giới:

a. Giới Tỳ Khưu.
b. Giới Tỳ Khưu Ni.
c. Giới Sa Di.
d. Giới cư sĩ.

Tôi sẽ giảng giải giới cư sĩ một cách ngắn gọn. Đầu tiên là năm giới:

(1) Không sát sinh.
(2) Không trộm cắp.
(3) Không tà dâm.
(4) Không nói dối.
(5) Không uống rượu và các chất say.

Năm giới là những điều luật căn bản mà người Phật Tử phải luôn luôn giữ.

Tiếp đến là tám giới, gồm có:

(1) Không Sát sinh.
(2) Không trộm cắp.
(3) Không hành dâm.
(4) Không nói dối.
(5) Không uống rượu và các chất say.
(6) Không ăn sái giờ.
(7) Không múa hát, thổi kèn, đờn, xem múa hát, nghe đờn kèn, trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn và đeo tràng hoa.
(8) Không nằm, ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Tám giới này dành cho người cư sĩ giữ trong các ngày Uposatha (ngày Bát

Quan Trai hay ngày trai giới).

Mặc dầu tám giới được giữ trong những ngày trai giới, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn chỉ giữ tám giới trong những ngày trai giới thôi. Bạn có thể giữ tám giới trong bất kỳ ngày nào, một hay nhiều ngày tùy theo sự thuận tiện và lợi ích cho bạn.

Người giữ gìn giới luật trong sạch sẽ sinh vào cảnh giới an vui ở cõi trời hay cõi người. Người giữ giới sẽ được trường thọ, sẽ có dáng vẻ đẹp đẻ, dễ thương. Giới luật là sự hỗ trợ lớn lao cho bạn trên đường tiến đến Niết Bàn. Người giữ giới luật còn có phước báu lớn lao hơn cả sự bố thí nữa.

Người giữ giới luật cũng thường phải nghĩ đến sự thanh tịnh trong sạch của giới luật mình nhiều lần. Suy tư nhiều lần đến giới luật thanh tịnh của mình gọi là niệm giới **(Sīlanus-sati bhāvanā)** có nghĩa là hành thiền bằng cách quán sát giới luật của mình.

Khi bạn suy tư đến giới luật của mình hay hành thiền bằng cách niệm giới thì dần dần sự an vui, hỷ lạc, hạnh phúc, thanh tịnh, tĩnh lặng sẽ tràn ngập thân tâm bạn.

Khi những tâm sở thiện khởi sinh trong tâm bạn, bạn hãy ghi nhận "hoan hỷ, hoan hỷ" "an vui, an vui", "hạnh phúc, hạnh phúc" "thanh tịnh, thanh tịnh" "tĩnh lặng, tĩnh lặng".

Nếu bạn tiếp tục ghi nhận chánh niệm những cảm giác này thì bạn sẽ tiến bộ từng bước một, chứng đắc các tuệ giác và cuối cùng chứng ngộ Niết Bàn. Tuy nhiên, cơ hội này chỉ có thể có được vào thời kỳ có giáo pháp của Đức Phật. Rất may mắn là chúng ta đang ở vào thời kỳ có giáo pháp của Đức Phật. Giới luật chỉ giúp bạn tái sinh vào cõi người và cõi Trời mà không thể đạt được Đạo và Quả. Bởi vậy, bạn đang sống vào thời kỳ có giáo pháp của Đức Phật, bạn hãy lấy giới luật làm điểm khởi đầu để tiến đến sự chứng ngộ Niết Bàn ngay trong kiếp sống này.

3. Tham Thiền (Bhāvanā)

Bhāvanā có nghĩa là phát triển nghiệp thiện dưới một hình thức cao hơn. Có hai loại thiền: Thiền Định và Thiền Minh Sát.

a. Thiền Định (Samatha Bhāvanā)

Samatha có nghĩa là làm cho an tịnh, tĩnh lặng các phiền não, giữ tâm trong sự an tịnh, tĩnh lặng. Chữ **Bhāvanā có** nghĩa là tinh tấn để phát triển. Như vậy **Samatha Bhāvanā có** nghĩa là nỗ lực tinh tấn phát triển sự an tịnh, tĩnh lặng, hay làm lắng đọng phiền não và giữ tâm an tịnh, tĩnh lặng. Nói một cách ngắn gọn thì **Samatha Bhāvanā có** nghĩa là nỗ lực tạo cho tâm an tịnh, tĩnh lặng.

Có bốn mươi đề mục để hành Thiền Định. Trong bốn mươi đề mục này có mười đề mục không dẫn đến nhập định. Ba mươi đề mục còn lại nếu phát triển đúng đắn, tốt đẹp sẽ đưa đến nhập định (Jhāna). Samatha có nghĩa là tập trung tâm ý trên đề mục và đốt cháy mọi phiền não.

Người thực hành thiền Samatha hay Thiền Định sẽ đạt được các tầng thiền. Trong khi chết, nếu tâm người này liên tục ở trong tầng Thiền Định thì sẽ tái sinh thành một vị Phạm Thiên.

Những người hành Thiền Định nếu không đạt được các tầng thiền thì cũng dễ dàng hưởng hạnh phúc ở cõi người và cõi trời.

Người hành Thiền Định, sau khi đạt kết quả không nên dừng lại đó. Hãy cố gắng chuyển sang Thiền Minh Sát để đạt Đạo Quả và Niết Bàn.

b. Thiền Minh Sát (Vipassanā Bhāvanā)

Vipassanā có nghĩa là thấy một cách rõ ràng. Bhāvanā có nghĩa là cố gắng để phát triển. Như vậy Vipassanā Bhāvanā có nghĩa là cố gắng phát triển để thấy một cách rõ ràng. Thấy một cách rõ ràng ở đây là thấy bản chất thật sự của sự vật hay của Vật Chất và Tâm hay thấy rõ Vật Chất và Tâm là Vô Thường, Bất Toại nguyện và không có bản chất, không có cốt lõi hay Vô Ngã.

Một cách ngắn gọn, Vipassanā có nghĩa là hành thiền với mục đích là để thấy rõ bản chất thật sự của Vật Chất và Tâm, thấy rõ chúng là Vô Thường, Bất toại nguyện và Vô Ngã.

Vật Chất (Rūpa) có hai mươi tám loại, nhưng theo Chân Đế thì Vật Chất chỉ là pháp vô tri. Vật Chất không có tâm. Tâm (Nāma) gồm có tám mươi mốt tâm

hiệp thế, và năm mươi hai tâm sở. Tổng cộng là một trăm ba mươi ba tâm. Nhưng theo Chân Đế thì chỉ có một tâm mà thôi.

Vật Chất và tâm tự chúng biểu hiện mỗi khi ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy nghĩ, có nghĩa là mọi khi sự vật tiếp xúc với các cửa giác quan thì Vật Chất và Tâm biểu hiện. **Hành thiền Vipassanā là ghi nhận và ý thức sự đến và sự đi của Vật Chất và Tâm qua các cửa giác quan trong khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ.**

Nếu thiền sinh đã có đầy đủ Ba La Mật thì qua việc hành Thiền Minh Sát thiền sinh sẽ đạt được Đạo Quả và Niết Bàn và trở thành một vị Thánh ngay trong kiếp sống này. Ngay cả khi thiền sinh không đủ Trí Tuệ để đạt quả giải thoát nên không đạt thánh quả ngay trong kiếp sống này, nhưng nếu tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ dễ dàng tái sinh vào cảnh trời hay người có sự an vui hạnh phúc. Thiền sinh đó có thể trở thành bậc Thánh trong kiếp tới, nếu trong kiếp tới này thiền sinh vẫn tiếp tục hành Thiền Minh Sát. Nếu đã trở thành một vị Tu Đà Hoàn thì ít nhất cũng khỏi rơi vào bốn ác đạo và trong các kiếp sống kể tiếp cũng sẽ là Phật Tử.

Như vậy, tôi đã giải thích cho các bạn những điều mà các bạn không nên làm và những điều các bạn cần phải làm để trở thành một Phật Tử chân chánh và tốt đẹp. Tuy nhiên, chỉ nghe giảng giải về giáo pháp hay chỉ hiểu biết những điều tôi đã giảng giải cho các bạn thì chưa đủ. Điều quan trọng là bạn hãy đem những gì bạn đã hiểu biết ra thực hành. Có nghĩa là đừng làm những gì không nên làm và làm những gì cần phải làm.

Do làm những việc gì bạn phải làm và không làm những gì bạn không nên làm, bạn trở thành người Phật Tử chân chánh tốt đẹp.

VII. Làm Thế Nào Để Có Một Đời Sống Tại Gia An Vui Hạnh Phúc
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Mọi sự vật trên thế gian, dầu là sinh vật hay những vật vô tri đều có bản chất sinh diệt. Thế gian luôn luôn bị sự sinh diệt chi phối nên khiến ta bất an và không làm ta thỏa mãn. Đức Phật đã hiểu rõ bản chất thế gian đúng theo chân tướng của chúng. Hầu hết những lời dạy dỗ của ngài đều nhằm mục đích giúp chúng ta giải thoát khỏi thế gian sinh diệt đau khổ này.

Nhưng không phải giáo pháp của Đức Phật chỉ dạy thoát ly khỏi thế gian mà Đức Phật còn dạy chúng ta làm thế nào để sống trong thế gian sinh diệt này một cách an vui hạnh phúc.

Một đôi lúc, do theo lời thỉnh cầu, Đức Phật giảng dạy giáo pháp nói đến cách làm thế nào để đem lại an lạc hạnh phúc trên thế gian này. Một lần nọ Đức Phật cùng chúng đệ tử đến truyền bá giáo pháp tại xứ Kosala, ngài ngự đến ngôi làng Veludvara. Phần lớn dân chúng trong ngôi làng này không theo Phật giáo, nhưng khi biết Đức Phật đến họ cùng nhau bàn thảo cách đón tiếp Đức Phật.

Vì phần lớn dân chúng ở đây không phải là Phật Tử nên khi Đức Phật đến nơi họ không đảnh lễ Đức Phật mà chỉ xưng tên họ, rồi đặt câu hỏi với Đức Phật:

"Thưa Thầy Gotama, chúng con ở đây mọi người đều có những ước muốn, những nguyện vọng khác nhau. Nhưng chúng con có chung một ước nguyện là làm sao có một cuộc sống của người thế tục an vui hạnh phúc. Chúng con muốn được hưởng những thú vui của cuộc sống và sau khi chết chúng con muốn được tái sinh về cõi Trời. Xin Thầy chỉ dẫn cho chúng con làm thế nào để sống một cuộc sống thế tục, vẫn vui hưởng những dục lạc giác quan, nhưng sau khi chết lại được tái sinh vào nhàn cảnh."

Thể theo ước nguyện của họ, Đức Phật đã giảng dạy như sau:

"Nếu các bạn muốn sống một đời sống thế tục, vui hưởng những thú vui

trần thế và sau khi chết được sinh vào lạc cảnh thì các bạn phải tránh làm bảy điều sau đây và có đức tin không thối chuyển vào Tam Bảo.

Bảy pháp cần phải tránh là:

1. Các bạn không muốn bị người khác giết hại. Người khác cũng vậy, họ không muốn ai giết hại họ. Vậy hãy tránh xa sự giết hại chúng sinh.

2. Các bạn không muốn của cải tài sản của mình bị lấy cắp hay bị dùng vũ lực tước đoạt. Những người khác cũng vậy, họ không muốn tài sản của họ bị lấy cắp hay bị dùng vũ lực tước đoạt. Vậy hãy tránh xa sự lấy cắp hay dùng vũ lực tước đoạt của cải của kẻ khác.

3. Các bạn không muốn người khác xâm phạm tiết hạnh vợ con, chị em và phụ nữ thân yêu của các bạn. Người khác cũng vậy, họ cũng không muốn ai xâm phạm tiết hạnh vợ con, chị em và phụ nữ thân yêu của họ. Do đó, hãy tránh xa sự xâm phạm tiết hạnh của kẻ khác.

4. Các bạn không muốn bị ai dối gạt. Người khác cũng vậy. Bởi thế hãy tránh xa sự nói lời không thật làm tổn hại đến lợi ích của kẻ khác.

5. Các bạn không muốn ai nói lời xấu xa gây chia rẽ. Người khác cũng vậy. Bởi thế, hãy tránh nói lời xấu xa gây chia rẽ.

6. Các bạn không muốn nghe lời thô lỗ cộc cằn. Người khác cũng vậy. Bởi thế, hãy tránh nói lời thô lỗ cộc cằn.

7. Các bạn không muốn nghe những lời nói vô ích, làm mất thời giờ quý báu của các bạn. Người khác cũng vậy. Bởi thế, hãy tránh xa sự nói lời vô ích, làm mất thì giờ kẻ khác.

Sau khi Đức Phật giảng dạy bảy pháp trên, Ngài dạy họ phải có đức tin vững chắc vào Tam Bảo, nghĩa là có đức tin vào Phật, Pháp, Tăng.

Theo truyền thống Phật giáo, bạn có thể nghĩ rằng: "Tôi có đức tin vững chắc vào Tam Bảo", nhưng thật ra bao lâu bạn chưa đạt quả Tu Đà Hoàn bạn không thể nào có đức tin vững chắc vào Phật, Pháp, Tăng được. Có thể trong kiếp sống này bạn có đức tin vào Tam Bảo, nhưng đức tin này chưa đủ mạnh để có thể có được đức tin Tam Bảo trong kiếp kế tiếp.

Như vậy, khi Đức Phật dạy những người trong làng Veludvara hãy có đức tin vững chắc vào Tam Bảo, Đức Phật đã gián tiếp bảo họ thực hành Thiền Minh Sát ít nhất cho đến khi đạt đạo quả Tu Đà Hoàn. Bởi vì khi đạt quả Tu Đà Hoàn bạn có đức tin vững chắc vào Tam Bảo và đức tin này có đủ sức mạnh để kéo dài đến kiếp sau.

Trong bản kinh này giới không uống rượu không được trực tiếp đề cập đến. Mặc dầu, giới uống rượu không được đề cập đến trong bản kinh này, nhưng giới uống rượu đã nằm trong giới thứ ba Kāmesumicchācāra (tà hạnh) rồi. Thông thường chúng ta hiểu giới thứ ba này là không tà dâm, nhưng thực ra giới thứ ba này có nghĩa là không hưởng thụ những dục lạc giác quan không đúng phép. Như vậy, không uống rượu là không hưởng thụ những hương vị không thích đáng.

Nhiều người Phương Tây đến thiền viện của chúng ta để thực hành Thiền Minh Sát. Một số có đức tin vào giáo pháp, nhưng một số thì không. Số người có đức tin vào việc hành thiền hỏi tôi khi họ trở về nhà, họ phải thực hành những điều gì trong đời sống thường nhựt, tôi bèn giải thích ngắn gọn bản kinh trên.

Do đó, nếu các bạn là một cư sĩ muốn hưởng thụ những thú vui của thế gian trong kiếp sống này và muốn tái sinh vào cảnh Trời sau khi chết thì hãy thực hành bảy điều trên, và cố gắng hành Thiền Minh Sát cho đến khi bạn có đức tin vững chắc vào Tam Bảo.

Sau đây là tóm lược cách hành Thiền Minh Sát.

Khi ngồi thiền, thiền sinh có thể ngồi theo nhiều cách khác nhau. Có thể ngồi theo lối kiết già: hai chân tréo nhau, hai bàn chân đặt lên hai vế; có thể theo lối bán già: chân này đặt lên chân kia hoặc ngồi theo lối tự nhiên thoải mái, hai chân rời nhau không chân nào chồng lên chân nào, chân này để trước chân kia. Để có thể ngồi lâu, ngày nay một số nơi trên thế giới, thiền sinh có thể ngồi trên ghế. Nhưng dầu ngồi xếp bằng hay ngồi trên ghế thì lưng cũng phải giữ thẳng. Mục đích giữ thẳng lưng là để sự tinh tấn không bị suy yếu. Thiền sinh cũng không được dựa vào vách hay thành ghế. Tâm phải chú vào đề mục thiền, dán chặt vào đối tượng thiền.

Thiền Minh Sát (vipassanā) là quán sát các hiện tượng xảy ra ở cửa giác quan. Thoạt đầu, thiền sinh khó có thể quán sát tất cả các hiện tượng xảy ra ở sáu cửa,

do đó chỉ cần chú tâm đến một ít hiện tượng mà thôi. Đó là lý do tại sao thiền sinh được đề nghị chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng, theo dõi sự chuyển động của bụng. Thiền sinh dùng tâm để quán sát các chuyển động ở bụng chứ không phải dùng mắt, do đó khi ngồi thiền, thiền sinh nên nhắm mắt lại.

Chú tâm vào chuyển động của bụng. Phải theo dõi chuyển động phồng xẹp từ lúc phồng bắt đầu cho đến lúc phồng chấm dứt, từ lúc xẹp bắt đầu cho đến lúc xẹp chấm dứt. Đây là sự quán sát yếu tố chuyển động hay yếu tố gió của bụng biểu hiện qua sự căng cứng, sức ép, sự bành trướng, sự rung chuyển, nhúc nhích, di động, chạy qua chạy lại... của những chuyển động trong bụng.

Khi bụng phồng lên, ghi nhận "phồng"; và khi bụng xẹp xuống, ghi nhận "xẹp".

Ghi nhận ở đây có nghĩa là chú tâm nhận biết. Nếu thấy sự niệm thầm giúp bạn dễ chánh niệm thì hãy niệm thầm. Không cần phải niệm ra miệng. Nhớ là chú tâm vào chuyển động phồng xẹp chứ không chú tâm vào chữ phồng xẹp, cũng không chú tâm vào hình dáng của bụng. Hãy thở tự nhiên, không nên thúc ép hay điều khiển hơi thở, không nên thở sâu hay thở dài để thấy rõ chuyển động phồng xẹp của bụng.

Ghi nhận chuyển động của bụng là **niệm Thân.**

Trong khi đang theo dõi chuyển động phồng xẹp, nếu có sự đau, nhức phát sinh, hãy ghi nhận "đau, đau" hay "nhức, nhức". sự ghi nhận này gọi là **niệm Thọ.** Sau khi ghi nhận "đau, đau" hay "nhức, nhức", hãy trở về với đề mục chuyển động "phồng, xẹp".

Trong khi đang ghi nhận các chuyển biến của bụng, nếu có tư tưởng gì đến phải cẩn thận ghi nhận: "suy nghĩ, suy nghĩ". Sự ghi nhận này gọi là **niệm Tâm.** Sau khi ghi nhận "suy nghĩ", hãy trở về với đề mục chuyển động "phồng, xẹp".

Khi đang theo dõi chuyển động của bụng, nếu tai nghe gì hãy ghi nhận "nghe, nghe". Sự ghi nhận này gọi là **niệm Pháp.** Sau khi ghi nhận "nghe, nghe", hãy trở về với đề mục chuyển động "phồng, xẹp".

Khi đề mục nào mạnh nhất đang xảy ra thì hãy chú tâm vào đề mục đó, khi không có đề mục nào mạnh đang diễn ra thì hãy trở về với đề mục chính.

Các đề mục phụ đang xảy ra như: mắt giựt, nháy, nước mắt chảy, tai ngứa, mũi nghẹt, nước miếng chảy, tê, cứng, nóng, lạnh, hay các cảm giác đau nhức, run rẩy, tê cứng hoặc các cảm giác trong tâm như suy nghĩ quá khứ tương lai, suy tính, phân tích, vui, buồn, giận hờn, mong ngóng, kỳ vọng, thấy cảnh trong tâm, nghe âm thanh trong tâm, thấy ánh sáng, cảm thấy bay bổng, cảm thấy thân thể biến dạng, nhỏ lớn v.v... Hãy thản nhiên ghi nhận đề mục phụ đó rồi trở về đề mục chính.

Nhớ kỹ một điều là: Không phải chỉ khi nào tâm ở đề mục chính mới tốt còn ở đề mục phụ thì không tốt. Bao lâu thiền sinh chú tâm chánh niệm trên đề mục hiện tại là đã hành thiền tốt đẹp. Dầu trong một giờ tâm chạy ra đề mục phụ cả ngàn lần, nếu vẫn chánh niệm ghi nhận được, là thiền sinh đã hành thiền đúng và tốt.

Sau khi đã ngồi thiền, bạn đi kinh hành. Trước khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy: "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: "đứng dậy, đứng dậy". Khi đã đứng dậy rồi, hãy ghi nhận: "đứng, đứng". Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, dài chừng mười đến hai mươi bước rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rải; chú tâm vào chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mọi bước đi: "giở, giở", "bước, bước", "đạp, đạp", "ấn, ấn" hay "chuyển, chuyển". Mắt mở và nhìn vào khoảng hai thước trước mặt. Đến cuối đường kinh hành đứng lại, hãy ghi nhận: "đứng lại, đứng lại". Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay: "muốn, muốn". Khi quay hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay: "quay, quay". Khi bắt đầu đi trở lại, ghi nhận: giở, bước, đạp, chuyển hay ấn cho đến cuối đoạn đường kinh hành.

VIII. Những Điều Cần Biết Liên Quan Đến Nghiệp (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Theo kinh tạng thì nghiệp (Kamma) có nghĩa là hành động hay tác động. Theo Vi Diệu Pháp thì nghiệp có nghĩa là sự cố ý hay tác ý (Cetanā). Nghiệp hay cố ý được chia làm hai loại:

1. Thiện nghiệp.
2. Bất thiện nghiệp.

Thiện nghiệp và bất thiện nghiệp cũng lại chia ra ba loại: thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp.

Mỗi loại như vậy lại chia làm hai tùy theo thời gian nghiệp thể hiện. Đó là nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại. Nghiệp quá khứ chỉ đóng vai trò hỗ trợ trong đời sống hiện tại chứ không thể ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống hiện tại. Nghiệp hiện tại tạo ảnh hưởng trực tiếp trong hiện tại và trong tương lai, cũng như vào lúc tái sinh trong tương lai.

Tùy theo thời gian thể hiện nghiệp mà có hai loại:

(1) Patisandhi Kāla (nghiệp có từ lúc tái sinh).
(2) Pavatti Kāla (nghiệp trong đời sống hiện tại).

Patisandhi Kāla là thời gian vào lúc tái sinh hay bào thai thành hình, và Pavatti Kāla là khoảng thời gian trong đời sống hiện tại.

Theo Vi Diệu Pháp thì ngay vào lúc có thức tái sinh xuất hiện gọi là Patisandhi Kāla.

Thời gian từ lúc thức tái sinh xuất hiện cho đến tử thức thì gọi là Pavatti Kāla.

Nhưng theo tạng kinh thì Patisandhi Kāla là thời gian từ lúc tái sinh cho đến khi được sinh ra và Pavatti Kāla là khoảng thời gian từ khi sinh ra cho đến lúc chết.

Sự tái sinh theo kinh điển thì dễ hiểu hơn, còn sự tái sinh theo Vi Diệu Pháp thì chỉ những người có học Vi Diệu Pháp mới hiểu được. Bởi thế tôi sẽ giảng dạy theo cách dễ hiểu.

Con người được chia ra làm bốn hạng:

Nếu chúng ta chia nhân loại trên thế gian này tùy theo nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại thì chúng ta có bốn hạng người:

1. Người có nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại đều tốt.
2. Người có nghiệp quá khứ tốt, nhưng có nghiệp hiện tại xấu.
3. Người có nghiệp quá khứ xấu, nhưng có nghiệp hiện tại tốt.
4. Người có nghiệp quá khứ lẫn nghiệp hiện tại đều xấu.

Người được sinh ra trong gia đình giàu có từ lúc sinh ra cho đến lúc chết họ được nuôi dưỡng một cách tốt đẹp, được học tập đạo đức,được học chữ học nghề, có tài sản và phương tiện để ngày càng phát triển; họ có bạn bè tốt và biết săn sóc sức khỏe của mình; họ biết cách làm cho đời sống mình được tốt đẹp nhờ thế họ trở nên ngày càng giàu có hơn. Đó là những người có cả hai nghiệp quá khứ và hiện tại đều tốt đẹp. Trong số những người đó có ông Cấp Cô Độc là người đã cúng chùa Kỳ Viên cho Đức Phật và bà Visākhā là người cúng chùa Pubbārāma cho Đức Phật.

Một người, nếu được sinh ra trong một gia đình giàu có, nhưng trong đời sống hiện tại không được nuôi dưỡng tốt, không được học hành, không tạo được tài sản sự nghiệp, không thân cận với bạn bè tốt, không biết săn sóc sức khỏe của mình thì người đó sẽ trở nên nghèo nàn, khốn khổ, bệnh hoạn trong kiếp hiện tại. Đó là những người có nghiệp quá khứ tốt nhưng nghiệp hiện tại xấu.

Ở thành Benares có một thanh niên con một gia đình bá hộ. Khi cha mẹ còn hiện tiền chàng ta đã làm chủ một gia tài to lớn khoảng tám mươi cores, tương đương khoảng tám trăm triệu Mỹ kim. Nhưng khi cha mẹ mất ông ta phung phí hết tài sản của mình, trở thành một kẻ ăn mày, và cuối cùng chết trong một khu rừng như một con súc vật. Người này có nghiệp quá khứ tốt, nhưng nghiệp hiện

tại xấu.

Khi một người sinh ra trong gia đình nghèo khó bởi vì nghiệp quá khứ xấu. Nhưng nếu nghiệp hiện tại tốt thì họ sẽ trở nên giàu có, phát triển công việc làm ăn bằng cách học hỏi và buôn bán. Một số người có thể sống trong cảnh nghèo khó khi còn ở chung với cha mẹ, nhưng khi có cuộc sống riêng họ trở nên giàu có. Những người này cũng được gọi là có nghiệp quá khứ xấu nhưng nghiệp hiện tại tốt. Trong lịch sử Miến Điện có ông Nawratha là con trai của một người y tá nghèo, nhưng sau này ông trở thành một vị vua lãnh đạo quốc gia, bởi vì ông có nghiệp quá khứ xấu nhưng nghiệp hiện tại tốt.

Có một số người ngoại quốc sang Ấn Độ để làm ăn; họ mặc trên mình những chiếc áo rách nát, nhưng nhờ làm lụng siêng năng nên về sau họ trở thành giàu có. Họ là những người có nghiệp quá khứ xấu nhưng nghiệp hiện tại tốt.

Tuy nhiên, nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại cũng hỗ trợ lẫn nhau. Bởi thế, cũng có người đến Miến Điện với quần áo tả tơi, nhưng về sau cũng vẫn nghèo nàn đói khổ. Vậy hãy nên nhớ rằng nghiệp hiện tại cũng cần có nghiệp quá khứ hỗ trợ.

Nếu một người sinh ra trong một gia đình nghèo khó nhưng không chịu phát triển bằng cách học nghề, học chữ, không nỗ lực làm ăn thì cho đến già, đến chết họ vẫn sống trong nghèo khổ. Đó là hạng người có nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại đều xấu.

Muốn cho đời sống hiện tại được tiến triển tốt đẹp thì nghiệp hiện tại phải tốt mới được. Nghiệp hiện tại đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định đời sống con người. Đức Phật trong một bài pháp gồm bốn điểm đã dạy chúng ta làm thế nào để có một đời sống tốt đẹp trong hiện tại:

1. Phải luôn luôn siêng năng trong tất cả mọi công việc.

2. Khi có tài sản rồi thì phải biết giữ gìn của cải đã có, không phung phí, không làm tiêu tan tài sản.

3. Phải biết quân bình những gì mình có được và những gì mình tiêu xài.

4. Phải thân cận bạn lành để những người này có thể giúp mình trong những trường hợp cần thiết.

Bây giờ, dầu bạn sinh ra trong gia đình nghèo khó hay trong gia đình giàu sang sung túc, nhưng đã sinh ra làm người cũng là một phước báu rồi, dầu nghiệp quá khứ có xấu hay có tốt đi nữa thì cũng hãy cố gắng tạo những nghiệp tốt trong hiện tại.

IX. Thánh Tu Đà Hoàn
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Lúc Đức Phật ngự tại chùa Kỳ Viên trong thành Xá Vệ, một ngày nọ, khi Đại Đức Xá Lợi Phất (Sāriputta) đến gần Ngài, Ngài bèn hỏi Đại Đức Xá Lợi Phất những pháp nào, cách thực hành nào giúp cho người đạt Thánh quả Tu Đà Hoàn (Sotāpanna).

Tu Đà Hoàn (Sotāpanna) có nghĩa là gì? 'Sota' có nghĩa là gì? 'Panna' có nghĩa là gì? Những câu hỏi của Đức Phật và những câu trả lời của Đại Đức Xá Lợi Phất về sau được ghi thành một bài kinh gọi là Kinh Xá Lợi Phất Đệ Nhị.

Bát Chánh Đạo Hay Sota

Đức Phật hỏi Đại Đức Sāriputta: "Nhiều người nói đến chữ Sota, vậy Sota có nghĩa là gì?"

Ngài Sāriputta trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn: Thấy sự vật như thực, suy tư đúng đắn, nói năng đúng đắn, hành vi đúng đắn, nuôi mạng chân chánh, tinh tấn đúng đắn, chánh niệm, chánh định. Đó là tám đặc tính của Thánh Đạo, được gọi là Sota."

Bây giờ, tôi sẽ giảng giải cho các bạn hiểu về tám đặc tính của Thánh Đạo hay 'Sota'. Chữ 'Sota' có hai nghĩa:

1. Lỗ tai.
2. Giòng nước.

Giòng nước ở đây không phải là giòng nước thông thường mà có nghĩa là giòng nước Thánh Đạo. Nước sông Hằng chảy ra biển, giòng nước Thánh đạo chảy đến Niết Bàn. Bởi vì bản chất của cả hai cũng đều là trôi chảy, cho nên người ta đã so sánh đạo với giòng nước. Vậy các bạn hãy nhớ rõ tám đặc tính của đạo là 'Sota'.

Nghĩa của chữ Sotāpanna

Chúng ta vừa định nghĩa chữ Sota. Bây giờchúng ta hãy tìm hiểu nghĩa toàn chữ Sotāpanna.

Đức Phật hỏi: "Này Sāriputta, mọi nơi người ta đều nói đến Sotāpanna, vậy thì một người như thế nào được gọi là Sotāpanna?"

Đại Đức Sāriputta trả lời: "BạchĐức Thế Tôn, một người có tám đặc tính của Thánh Đạo được gọi là Sotāpanna. Chữ Sotāpanna (Tu Đà Hoàn) có thể được dùng để gọi một người đã đạt quả Tu Đà Hoàn. Người có đủ tám đặc tính của Thánh Đạo là người đã tới giòng nước Thánh Đạo lần đầu tiên còn gọi là nhập Lưu Thánh Đạo. Thật vậy, quả vị Sotāpanna là Thánh đạo đầu tiên, sau đó mới đến Tư Đà Hàm, A na Hàm và A La Hán. Bởi thế cho nên người ta gọi bậc Thánh đầu tiên là nhập lưu.

Bốn Yếu tố cần thiết để trở thành Tu Đà Hoàn

Đức Phật hỏi Đại Đức Sāriputta: "Này Sāriputta, những yếu tố nào đã giúp người thực hành trở thành Tu Đà Hoàn."

Đại Đức Sāriputta trả lời:
"Bạch Đức Thế Tôn, có bốn yếu tố giúp người thực hành trở thành bậc Tu Đà Hoàn:

1. Thân cận bậc thiện trí thức.
2. Nghe giáo pháp từ bậc thiện trí thức.
3. Có sự chú tâm sáng suốt.
4. Thực hành thiền dẫn đến Niết Bàn.

Tin Tưởng vào Tam Bảo

Sau đây là những đặc tính mà một người Tu Đà Hoàn có được:

1. Có đức tin vững chắc vào Đức Phật.
2. Có đức tin vững chắc vào Giáo Pháp.
3. Có đức tin vững chắc vào Tăng.
4. Có giới luật trong sạch của bực Thánh.

Theo truyền thống những người sinh ra trong gia đình Phật giáo có đức tin nơi Đức Phật từ khi còn thơ ấu, họ tin rằng Đức Phật Gotama là Đức Phật thật sự. Nhưng đức tin theo truyền thống này không tồn tại lâu dài. Nếu có một người nào tuyên truyền giỏi và họ nói rằng Đức Phật không có thật, thì đức tin truyền thống sẽ bị sụp đổ ngay. Dầu cho đức tin truyền thống không bị hủy hoại ngay trong kiếp sống này thì nó cũng có thể bị suy tàn trong kiếp sống kế tiếp.

Cũng vậy đức tin truyền thống vào Pháp và Tăng cũng không bền vững. Bạn chỉ có đức tin bền vững khi nào chính bạn đã kinh nghiệm được giáo pháp của Đức Phật bằng Trí Tuệ nội quán của mình.

Có hai loại kinh nghiệm Giáo Pháp:

1. Kinh nghiệm giáo pháp của một thiền sinh bình thường.
2. Kinh nghiệm giáo pháp của một bậc Thánh.

Đối với thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát, khi Trí Tuệ nội quán phát triển, họ thấy rằng một khi chánh niệm ghi nhận thì chỉ có Vật Chất và Tâm. Ngoài ra chẳng có gì cả. Vật Chất và Tâm này vừa mới khởi sinh lại diệt ngay; hiện tượng cũ vừa mới mất, hiện tượng mới lại khởi sinh; sinh sinh, diệt diệt mãi mãi. Vật Chất và Tâm là Vô Ngã vì không thể kiểm soát, không thể điều khiển được. Nhờ hành Thiền Minh Sát, thiền sinh đạt Trí Tuệ nội quán, thấy rõ tôi và ta không thật sự hiện hữu, thấy rõ ràng bản chất thật sự của sự vật.

Đức Phật dạy rằng chỉ có Vật Chất và Tâm. Vật Chất và Tâm này không tồn tại lâu dài, chúng bị đàn áp bởi sự sinh và diệt. Vì bị đàn áp, bị chi phối bởi sự sinh diệt nên đưa đến sự không hài lòng, bất toại nguyện. Sự vật bị đàn áp bởi sinh diệt, đưa đến sự không hài lòng nên không thể bị kiểm soát, bị chi phối theo ước muốn của chúng ta. Những điều đó trước đây ta không từng biết, bây giờ nhờ hành Thiền Minh Sát chính ta thấy được điều đó; chính ta, qua kinh nghiệm của mình,

thấy rõ những gì Đức Phật đã dạy, những gì mà chính tự thân Ngài chứng ngộ. Nhờ chính mình thấy rõ như thế nên ta có đức tin vững chắc và trọn vẹn vào Đức Phật. Đó là đức tin trọn vẹn nơi Đức Phật qua kinh nghiệm của việc hành Thiền Minh Sát. Đức tin hay sự thực thấy được qua việc hành Thiền Minh Sát là một đức tin sâu xa mạnh mẽ hơn đức tin truyền thống nhiều. Tuy nhiên, vì chưa đắc quả Tu Đà Hoàn cho nên loại đức tin đến từ Thiền Minh Sát này cũng còn có thể bị lung lay.

Trong lúc hành thiền, khi tâm chánh niệm ghi nhận khắn khít với đề mục, thiền sinh chế ngự được các phiền não. Thiền sinh nhận thấy rằng khi thiền sinh ít tinh tấn hành thiền thì phiền não được chế ngự ít. Nếu thiền sinh tinh tấn hành thiền nhiều thì phiền não sẽ được chế ngự nhiều. Như vậy là thiền sinh đã có đức tin vào giáo pháp, đức tin này hơn hẳn đức tin truyền thống. Nhưng đức tin này cũng vẫn còn có thể bị lung lay và vẫn chưa đủ tốt đẹp.

Bây giờ đức tin của vị Tu Đà Hoàn không thể bị hủy diệt ngay trong kiếp sống này hay trong kiếp kế tiếp. Đức tin không thối chuyển chỉ có được ở thiền sinh khi thiền sinh đạt Thánh Đạo. Đó là đạo quả đầu tiên. Tuệ giác chứng ngộ Tu Đà Hoàn Đạo chứng nghiệm Tứ Diệu Đế cùng lúc. Khi thiền sinh trở thành một vị Tu Đà Hoàn thì đức tin của họ không bị hủy diệt. Đức tin này trở thành miên viễn.

Tôi sẽ giảng giải cho các bạn hiểu rõ ràng về sự chứng ngộ bốn chân lý cao thượng.

Tứ Diệu Đế gồm:Chân lý về sự khổ, chân lý về nguyên nhân của sự khổ, chân lý về sự dứt khổ và chân lý về con đường dẫn đến nơi dứt khổ (khổ, tập, diệt, đạo).

Chân lý về sự khổ cần phải biết, chân lý về nguyên nhân của sự khổ hay ái dục cần phải đoạn trừ, chân lý về sự dứt khổ hay diệt (Niết Bàn) cần phải chứng ngộ, và chân lý về con đường dẫn đến nơi dứt khổ cần phải tu tập.

(Khổ phải biết, Tập hay Ái dục phải đoạn trừ, Diệt hay Niết Bàn phải chứng ngộ, và Đạo hay con đường dẫn đến nơi dứt khổ phải tu tập).

Ngay vào lúc thiền sinh kinh nghiệm diệt hay sự chấm dứt của khổ (tức là Niết Bàn) thì thiền sinh cũng kinh nghiệm ba chân lý kia là khổ, nguyên nhân khổ (tập), và con đường đi đến nơi dứt khổ (đạo) vì bao gồm trong đó.

Tôi đã giảng giải cho các bạn nghe những yếu tố mà một vị Tu Đà Hoàn có được. Bây giờ, tôi sẽ nói đến những phiền não mà vị Tu Đà Hoàn đã loại trừ.

Có mười loại phiền não:

1. Tham.
2. Sân.
3. Si (vô minh).
4. Mạn.
5. Tà kiến.
6. Nghi.
7. Dã dượi, buồn ngủ.
8. Bất an.
9. Không hổ thẹn tội lỗi.
10. Không ghê sợ tội lỗi.

Trong mười loại phiền não này thì vị Tu Đà Hoàn loại trừ hoàn toàn tà kiến và hoài nghi. Một vị Tu Đà Hoàn không thể loại trừ những phiền não còn lại. Vị Tu Đà Hoàn cũng loại trừ được những khả năng sinh vào bốn cảnh khổ, do đó vị Tu Đà Hoàn thoát khỏi sự tái sinh vào bốn cảnh khổ: Địa Ngục, Quỷ đói, A tu la, Súc sinh.

Các hạng Tu Đà Hoàn

Thế giới loài người và sáu cõi Trời được gọi là bảy cõi Dục giới. Vị Tu Đà Hoàn còn sống trên thế gian này bảy kiếp, và chia ra làm ba hạng:

1. Ekābijā Sotāpanna: (Vị Tu Đà Hoàn chỉ còn một kiếp nữa thì giác ngộ đạo quả A La Hán).

2. Kolaṁ Kola Sotāpanna: (Vị Tu Đà Hoàn còn trải qua từ hai đến sáu kiếp sốngthì giác ngộ đạo quả A La Hán).

3. Sattakkhattu Parama Sotāpanna: (Vị Tu Đà Hoàn còn phải trải qua bảy kiếp sống nữa thì giác ngộ đạo quả A La Hán).

Tu Đà Hoàn được phân hạng như trên tùy theo các Tuệ Minh Sát mà các Ngài

đạt được trong khi hành thiền.

Bậc Tu Đà Hoàn thứ nhất đạt được các tuệ giác hoàn hảo.

Bậc Tu Đà Hoàn thứ hai đạt được các tuệ giác trung bình.

Bậc Tu Đà Hoàn thứ ba đạt được các tuệ giác ở mức thấp hơn.

Phần Hai

Chân Đế và Tục Đế

Đây là phần quan trọng. Muốn hành thiền Minh Sát tốt đẹp, đưa đến Giải Thoát phải biết, phải thấu hiểu cặn kẻ các căn bản này

I. Phân Biệt Chân Đế và Tục Đế (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Có hai loại sự thật: sự thật chế định, hay Tục Đế, và sự thật tuyệt đối, hay Chân Đế.

Tất cả sự vật, dầu là sinh vật hay những vật vô tri, đều có thể được chấp nhận là những sự thật trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta: đàn ông, đàn bà, con gái, con trai, cha, mẹ, ghế, bàn, sông, núi v.v... đều là sự thật chế định hay Tục Đế. Tất mọi sự vật, dầu là sinh vật hay vật vô tri, mà chúng ta chấp nhận là sự thật, thực ra là những vật không hiện hữu, không có thật. Chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, cha, mẹ, ghế, bàn, sông, núi v.v... Tất cả chỉ là Vật Chất và Tâm hay Danh và Sắc mà thôi. Đó là sự thật tuyệt đối hay Chân Đế.

Khi sống chung đụng với mọi người trong đời sống hằng ngày thìTục Đế là sự thật. Khi sống chung đụng với mọi người thì rõ ràng là có đàn ông, đàn bà, ghế, bàn v.v... Bởi vậy, phải dùng Tục Đế trong khi sống trong xã hội.

Khi nói chuyện với một người khác, thì Tục Đế là sự thật. Khi nói chuyện với một người khác, ta không thể nói rằng: "Vật Chất và Tâm" này đang nói với "Vật Chất và Tâm" kia. Nói như thế thì sẽ vô nghĩa và dễ lầm lộn. Thế nên,

khi giao tiếp với nhau trong cuộc sống hằng ngày, Tục Đế là sự thật và phải dùng Tục Đế.

Khi làm việc phước thiện, Tục Đế là sự thật và đúng. Khi làm việc phước thiện, ta không thể nói: "Vật Chất và Tâm" này đang dâng cúng cho "Vật Chất và Tâm" kia. Ta phải nói: một người đàn ông hay một người đàn bà đang dâng cúng cho một nhà sư. Như vậy, Tục Đế phải được sử dụng trong khi làm việc phước thiện.

Cũng thế, khi giữ giới thì Tục Đế là sự thật, chúng ta không thể bỏ Tục Đế. Khi một người giữ giới, chúng ta không thể nói: "Vật Chất và Tâm" kia đang giữ giới. Ta phải nói: một thiện nam hay một tín nữ đang giữ giới. Như vậy, trong việc giữ giới, Tục Đế là sự thật.

Trong khi hành Thiền Định, đặc biệt là niệm tâm từ, chúng ta cần Tục Đế. Tục Đế là sự thật khi chúng ta hành Thiền Định. Trong Thiền Định, chúng ta phải chú tâm vào Tục Đế như: đất, nước, xanh, vàng, đỏ, đàn ông, đàn bà, con trai,con gái, v.v... Vậy phải dùng Tục Đế khi hành thiền Định. Ví dụ như khi niệm tâm từ, chúng ta niệm: "Cầu mong cho tôi có đầy đủ sức khỏe, an vui hạnh phúc, cầu mong cho cha mẹ tôi có đầy đủ sức khỏe, an vui hạnh phúc..." như vậy, chúng ta đã dùng "tôi", dùng "cha", dùng "mẹ" để làm đối tượng hành thiền. Đó là dùng Tục Đế để hành thiền.

Tóm lại, Tục Đế là sự thật khi chúng ta giao tiếp với người khác, khi làm việc phước thiện, khi giữ giới, khi hành Thiền Định. Tục Đế là sự thật rất thích hợp trong cuộc sống thế tục.

Dĩ nhiên, nếu chỉ biết đến thế tục, chỉ biết đến Tục Đế, thì không thể nào đạt được giải thoát, đạt được thánh quả. Chúng ta phải biết Chân Đế, hay sự thật tuyệt đối. Chúng ta cần Chân Đế khi chúng ta hành Thiền Minh Sát. Phải thấy rõ sự thật để đạt chân lý. Chúng ta không cần Chân Đế trong đời sống thế tục này.

Theo Chân Đế thì chỉ có "Vật Chất và Tâm".

Theo Vi Diệu Pháp, có tám mươi chín loại Tâm (Tâm vương) và năm mươi hai Tâm sở. Nhập chung lại, ta có Tâm. Nhưng trong việc hành Thiền Minh Sát thì con số không quan trọng. Bạn chỉ cần biết một điều sau đây là đủ. Đó là: Tâm là tiến trình của nhận biết. Nếu bạn biết Tâm là tiến trình của nhận biết thì bạn

được xem như có đủ điều kiện để hành Thiền Minh Sát rồi.

Có hai mươi tám loại Vật Chất hay Sắc, nhưng trong việc hành Thiền Minh Sát thì con số không quan trọng. Nếu bạn hiểu: Vật Chất là một tiến trình không có sự nhận biết, vậy là đã đủ cho bạn hành Thiền Minh Sát. Thế nên, theo Chân Đế, chỉ có Vật Chất và Tâm hay Danh và Sắc. Tâm là tiến trình của nhận biết và Vật Chất là tiến trình không nhận biết.

**** (Mục đích của hành Thiền Minh Sát là thấy bản chất Vô Thường, khổ và Vô Ngã hay Tam Tướng của vật chất và tâm. Biểu hiện của Vô Thường là sự biến đổi. Biểu hiện của Khổ là sự sinh diệt. Biểu hiện của Vô Ngã là không điều khiển hay kiểm soát, không nắm bắt kịp,và không có bản chất.*

Có hai đề mục chính mà thiền sinh hành Thiền Minh Sát phải chú tâm vào là vật chất và tâm. Nhưng tâm vô hình, trừu tượng, khó ghi nhận nên thiền sinh phải chú tâm vào đề mục vật chất hay thântrước vì đây là đề mục cụ thể, lúc nào cũng có mặt nên dễ ghi nhận hơn. Điều này đã được ghi rõ trong Thanh Tịnh Đạo: ***"Khi đối tượng vật chất được thiền sinh ghi nhận một cách rõ ràng, tinh tế thì tâm theo dõi đối tượng vật chất đó cũng được nhận biết một cách rõ ràng tinh tế nhưvậy".*** *Do đó hãy ghi nhận đề mục vật chất trước, và khi đã thấy rõ đề mục vật chất thì sẽ thấy tâm.*

Nhưng vật chất gồm vật chất bên ngoài và vật chất bên trong cơ thể chúng ta.

Chúng ta không thể thấy được sự biến đổi hay thấy Tam Tướng của vật chất bên ngoài như ghế, bàn, nhà cửa, sông núi qua hình dáng của chúng... vì chúng có tính cách liên tục và toàn khối.

Chúng ta cũng không thể thấy được sự biến đổi hay tam tướng của vật chất trong thân của chúng ta qua hình dáng hay tư thế của thân vì chúng có tính cách liên tục và toàn khối.

Chúng ta chỉ có thể nhận biết sự biến đổi hay tam tướng của vật chất bên ngoài và bên trong thân chúng ta qua các đặc tính cứng mềm, dính hút, chuyển động và nhiệt độ (đất, nước, gió, lửa). Chính qua các yếu tố này chúng ta mới thấy rõ bản chất thực sự của vật chất là Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã.

Vật chất bao gồm sự vật bên ngoài và sự vật bên trong thân chúng ta. Nhưng khó thấy được các đặc tính cứng mềm, dính hút, chuyển động và nhiệt độ của sự vật bên ngoài. Nếu không thấy được các đặc tính cứng mềm, dính hút, chuyển động

và nhiệt độ của vật chất bên ngoài thì ta sẽ không thấy được tam tướng: Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã.

Do không thể thấy tam tướng qua vật chất bên ngoài cơ thể, nên ta phải chú tâm vào vật chất bên trong cơ thể.

Qua thân thể của chính mình, chúng ta thấy đặc tính cứng mềm, dính hút, chuyển động và nhiệt độ... chính ngay trong thân của chúng ta, và qua sự quán sát các yếu tố này ta mới thấy được sự biến đổi hay tam tướng.

Như vậy, khi hành thiền ta chỉ chú tâm đến yếu tố vật chất trong thân chúng ta biểu hiện qua các đặc tính của Tứ Đại: cứng mềm, dính hút, chuyển động và nhiệt độ... mà không cần quan tâm đến vật chất bên ngoài.

Trong bốn đặc tính này thì yếu tố dễ thấy nhất là sự chuyển động vì vậy thiền sinh được khuyên là nên chú tâm vào yếu tố chuyển động của bụng.

Vật Chất và Tâm có bản chất vừa sinh ra là diệt ngay tức khắc. Vật Chất và Tâm hay Thân và Tâm là Vô Thường, biến hoại, và không thể điều khiển, kiểm soát được. Chỉ có "Vật Chất và Tâm" mà chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, nhà cửa, ghế, bàn v.v... chi cả.

Để bạn có thể tự kiểm chứng rằng chẳng có đàn ông, đàn bà v.v... Tôi sẽ kể cho bạn biết ba mươi hai thứ đã hợp thành thân thể này. Để có thể tự kiểm chứng là không có đàn ông, đàn bà, không có con trai, con gái v.v... chúng ta hãy dùng phương pháp đặt câu hỏi về ba mươi hai thể trược.

II. Phương Pháp Đặt Câu Hỏi Về Ba Mươi Hai Thể Trược (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Các bạn hãy tự kiểm nghiệm lấy rằng: chỉ có Thân và Tâm, hay Danh và Sắc.

Nếu chia cơ thể này ra làm ba mươi hai phần và đặt ba mươi hai câu hỏi, bạn sẽ hiểu rõ: chẳng có anh, tôi, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái chi cả.

Đặt câu hỏi về ba mươi hai Thể Trược không phải là Thiền Minh Sát. Đây chỉ là sự hiểu biết căn bản dựa trên suy nghĩ, nhưng là phương pháp hỗ trợ đắc lực cho Thiền Minh Sát. Đây chỉ là một loại "thoại đầu" làm phương tiện cho Thiền Minh Sát mà thôi.

Xin luôn luôn lưu ý là: Tục Đế là sự thật trong đời sống thế tục, Chân Đế là sự thật khi bạn hành Thiền Minh Sát. Chúng ta phải luôn luôn tách rời Tục Đế ra khỏi Chân Đế. Đừng lẫn lộn Tục Đế với Chân Đế. Trước khi đạt quả Tu Đà Hoàn, chúng ta phải tự thúc ép mình tin vào Chân Đế: không có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, ghế, bàn, sông, núi v.v...

Để thúc ép niềm tin vào Chân Đế, chúng ta phải nhập tâm phương pháp đặt câu hỏi ba mươi hai thể trược. Mỗi tối, trước khi đi ngủ ta phải tự hỏi ba mươi hai câu thoại đầu:

a. Hai mươi loại thuộc về đất

— Tóc, lông, móng, răng, da,
— Thịt, gân, xương, tủy, thận,
— Tim, gan, ruột, lá lách, phổi,
— Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phẩn, não.

(Đó là hai mươi thể có đặc tínhcứng mềm nổi bật còn gọi là những thể thuộc về đất.)

b. Mười hai loại thuộc về nước

— Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ.
— Nước mắt, nước mỡ (huyết tương) nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

(Đó là mười hai thể có tính chất dính hút
nổi bật hay còn gọi là những thể thuộc về nước.)

Khi ba mươi hai Thể Trược này hợp lại thì hình thái phát sinh. Rồi ta gọi hình thái này là đàn ông, đàn bà, con trai, con gái v.v... Bạn hãy phân tích cơ thể này ra làm ba mươi hai thể trược, đặt mỗi thể một nơi, rồi tự hỏi ba mươi hai câu hỏi:

— Tóc có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?
— Tóc không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

Tiếp tục như thế, hỏi:

— Lông có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?
— Lông không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

— Răng có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?
— Răng không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

Lại hỏi tiếp:

— Móng có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?
— Móng không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà

— Răng có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?
— Răng không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

— Da có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?
— Da không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

Tiếp tục như thế, hỏi:

— Thịt có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

— Gân có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

Tiếp tục hỏi về xương, tủy, thận... mồ hôi, nước mắt... nước tiểu v.v...

Bằng cách này, nếu bạn hỏi ba mươi hai câu hỏi, và khi tự trả lời xong, bạn sẽ hiểu: chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà gì cả.

Nhưng khi tự hỏi và biết như thế này không phải là đã thực hành Thiền Minh Sát. Đó chẳng qua chỉ là sự hiểu biết do suy nghĩ và lý luận mà thôi. Tuy thế, những câu hỏi này cũng rất hữu ích giúp cho việc thực hành Thiền Minh Sát.

Dù cho bạn có tự hiểu rằng chẳng có đàn ông, đàn bà, con gái, con trai v.v... chi cả, thì sự hiểu biết này cũng không tồn tại lâu dài đâu. Chỉ trừ khi chúng ta đạt quả Tu Đà Hoàn, sự hiểu biết "không phải tôi, anh, đàn ông, đàn bà" mới tồn tại mãi mãi. Bao lâu chưa đạt được quả Tu Đà Hoàn, chúng ta còn phải tự thúc đẩy để tin tưởng vào Chân Đế. Khi đạt quả Tu Đà Hoàn thì Chân Đế này sẽ đến với ta một cách tự động. Bởi thế, để có thể chấp nhận Chân Đế, chúng ta phải tự thúc đẩy mình tin vào Chân Đế. Một khi đạt quả Tu Đà Hoàn thì không cần phải thúc đẩy nữa.

Tự hỏi về ba mươi hai Thể Trược là phương pháp hữu hiệu để thúc đẩy chúng ta tin vào Chân Đế.

Ba mươi hai Thể Trược có thể thấy được, nhưng còn những loại Vật Chất khác trong cơ thể rất khó thấy. Những loại Vật Chất khó thấy này gồm có bốn loại lửa và sáu loại gió.

c. Bốn loại lửa gồm:

— Nóng ở nhiệt độ cao.
— Kế tục hay thay phiên nhau nóng và lạnh.
— Sức nóng tiêu hóa đồ ăn.
— Sức nóng giúp chúng ta tăng trưởng.

Nếu tóm tắt lại, ta có thể nói: chỉ có nhiệt độ nóng lạnh.

d. Sáu loại gió gồm:

— Gió hướng lên hay thổi lên, làm ta ợ hơi, nấc cục hay nôn mữa.

— Gió hướng xuống hay thổi xuống, đẩy phân và nước tiểu ra ngoài.

-Hơi thở ra vào.
- Gió trong tứ chi, (lực chuyển động trong tứ chi).
-Gió trong bụng, ngoài ruột.
- Gió trong ruột (chuyển động trong ruột).

Nếu tóm tắt, ta có thể nói: chỉ có gió chuyển động và gió nâng đỡ.

Cọng chung lại, ta có bốn loại lửa hay nhiệt độ;

Sáu loại gió hay sự chuyển động, nâng đỡ;
Hai mươi loại đất hay sự cứng mềm;

Mười hai loại nước hay là sự dính hút và lỏng
Như vậy ta có tất cả bốn mươi hai loại Vật Chất hay Sắc.

Bốn mươi hai loại Vật Chất này chẳng qua chỉ là: cứng mềm, dính hút, chuyển động, nhiệt độ.

Dùng ba mươi hai Thể Trược hay bốn mươi hai đặc tính của vật chất để tự kiểm nghiệm, bạn sẽ thấy: chẳng có gì gọi là đàn ông, đàn bà, con gái, con trai v.v... Tất cả chỉ là: đất, nước, gió, lửa mà thôi.

Vậy trước khi đi ngủ, bạn hãy tự hỏi ba mươi hai câu hỏi trên. Đó là một loại thoại đầu để biết tôi là ai. Loại thoại đầu này nhằm mục đích giúp ta có tư Huệ. Tư Huệ chỉ là Trí Huệ tạm thời. Nhưng Tư Huệ mở đường cho Tu huệ, trực nhận cứu cánh giải thoát.

Đặt câu hỏi riêng về mỗi Thể Trược giúp ta thấy rõ cơ thể này chẳng là gì cả mà chỉ là sự tổng hợp của các thể trược. Sau khi đã hỏi ba mươi hai câu, ta hãy hỏi hai câu tổng quát, đó là:

"Cơ thể này có phải là tôi không?" hay:
"Tôi là ai?"
Nếu chỉ hỏi câu thoại đầu cuối cùng: "Tôi là ai", mà không tuần tự hỏi từng Thể Trược một thì bạn sẽ rơi vào tình trạng suy nghĩ, tưởng tượng sai lầm hay hiểu

biết sai lầm.

Hỏi xong ba mươi hai câu hỏi, bạn sẽ hiểu rõ rằng chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà chi cả. Đây là cách tự kiểm nghiệm: chẳng có anh, tôi, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái v.v...

III. Ba Loại Trí Huệ

Có ba loại trí huệ: Văn Huệ, Tư Huệ và Tu Huệ.

Văn Huệ (Sutamaya ñāṇa) là Trí Huệ phát sinh do nghe hay học. Tư Huệ (Cintamaya ñāṇa) là Trí Huệ phát sinh do suy nghĩ và lý luận. Tu Huệ (Bhāvanāmaya ñāṇa) là Trí Huệ phát sinh do sự thực hành, do hành Thiền Minh Sát.

Tôi có thể giúp bạn có Văn Huệ và Tư Huệ, nhưng không thể giúp bạn có Tu Huệ. Muốn có Tu Huệ bạn phải tự mình gặt hái lấy. Bạn phải hành Thiền Minh Sát để có Tu Huệ.

Hôm nay tôi sẽ giải thích tóm lược cho bạn một một lần nữa để chứng minh rằng chỉ có Vật Chất và Tâm mà chẳng có tôi ta gì trong cơ thể này.

Bạn hãy chia cơ thể này thành ba mươi hai thành phần. Nếu bạn hỏi ba mươi hai câu hỏi, như tôi đã hướng dẫn cho bạn trong bài pháp trước, thì bạn sẽ thấy rõ rằng chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái... chi cả.

Hỏi những câu hỏi về ba mươi hai Thể Trược không phải là hành Thiền Minh Sát, nhưng đây là cách giúp cho việc hành Thiền Minh Sát tốt đẹp. Bởi vậy các bạn nên dùng ba mươi hai Thể Trược để minh chứng chẳng có anh, tôi, anh, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái... chi cả.

IV. Ví Dụ Điển Hình Về Ngón Tay (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Theo Chân Đế, không có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, thế thì không có hình thể hay sao?

Để có thể hiểu rõ điều này, chúng ta phải lấy một phần của cơ thể Vật Chất làm điển hình. Như lấy ngón tay chẳng hạn.

Theo Tục Đế: đây là ngón tay. Điều này đúng. Nhưng theo Chân Đế, đây không phải là ngón tay. Tại sao?

Ngón tay này hợp thành bởi móng tay, da, thịt, mỡ, gân, xương v.v... nếu cắt thì sẽ có máu. Khi các thành phần đó kết hợp lại với nhau, chúng ta gọi: Đây là ngón tay.

Bạn có thể gọi móng tay là ngón tay không? Móng tay không phải là ngón tay. Tiếng Việt gọi là "ngón tay", tiếng Anh gọi là "finger", tiếng Pāḷi gọi là "aṅguli", tiếng Miến Điện gọi là "nhi-ô".

Nếu ta chấp nhận đó là ngón tay thì cũng đúng thôi, nhưng đúng theo Tục Đế. Theo Chân Đế thì không có ngón tay. Bởi vì bạn không thể gọi móng tay là ngón tay. Bạn có thể gọi móng tay là ngón tay không? Móng tay không phải là ngón tay. Thịt không phải là ngón tay. Da không phải là ngón tay. Xương không phải là ngón tay. Gân không phải là ngón tay. Máu không phải là ngón tay. Mỡ không phải là ngón tay.

Nhưng khi chúng kết hợp lại thì hình thể phát sinh. Thế rồi, ta gọi: đây là ngón tay. Vậy, ngón tay là Tục Đế. Theo Chân Đế thì không có ngón tay.

Trong khi đối đãi với mọi người thì ngón tay là có thật, nhưng trong Thiền

Minh Sát thì ngón tay không thật.

Nếu không có ngón tay vậy thì có cái gì?

Như ta đã nói trên, ngón tay chỉ do móng, da, thịt, gân, xương v.v... kết hợp lại mà thôi. Có một sự dính kết chúng lại với nhau, đó là sự dính hút hay yếu tố nước.

Khi ta cảm thấy ngón tay có chỗ mềm chỗ cứng, sự mềm hay cứng này gọi là yếu tố đất.

Khả năng làm cho móng, da, thịt, gân, xương v.v... dính lại với nhau để chúng khỏi tách rời ra chính là yếu tố nước

Đôi khi ta cảm thấy ngón tay lạnh hoặc nóng. Lạnh hay nóng này chính là yếu tố lửa.

Đôi khi ta cảm thấy ngón tay nhúc nhích hay rần rần bên trong. Sự nhúc nhích hay rần rần này chính là yếu tố gió.

Như vậy, chỉ có: cứng mềm, dính hút, nóng lạnh, và chuyển động hay chỉ có đất, nước, lửa, gió, chứ không có ngón tay.

Bây giờ, tôi nhúc nhích ngón tay. Khi tôi nhúc nhích, tôi nói: ngón tay nhúc nhích. Điều này đúng. Ngón tay là có thật theo Tục Đế. Nhưng theo Chân Đế, ngón tay không thật. Nói rằng: ngón tay nhúc nhích, là không đúng. Nhúc nhích chỉ là sự chuyển động hay gió. Gió không phải là ngón tay.

Mỗi khi ngón tay nhúc nhích thì: Ngón tay là Tục Đế, sự nhúc nhích là Chân Đế. Sự nhúc nhích là chuyển động. Chuyển động là một hiện tượng vô tri, là Vật Chất hay Sắc.

Gió bên ngoài là Vật Chất, là vô tri, gió bên trong cũng là Vật Chất, là vô tri, và sự chuyển động là đặc tính của gió, là Vật Chất, là hiện tượng vô tri.

Trong khi thực hành Thiền Minh Sát, chúng ta phải quán sát Chân Đế chứ không quán sát Tục Đế. Chúng ta không quán sát ngón tay mà chỉ quán sát những gì diễn biến bên trong ngón tay chúng ta. Chúng ta chỉ quán sát sự chuyển động hay chất gió, chứ không quán sát ngón tay.

Mỗi khi ngón tay chuyển động có hai sự thực: một là Tục Đế, một là Chân Đế. Ngón tay là Tục Đế, sự chuyển động là Chân Đế. Nếu chúng ta lầm lẫn, cho sự chuyển động là ngón tay là chúng ta đã có quan kiến sai lầm hay tà kiến. Tà kiến là nhận định sai lầm, trái với chánh kiến. Nếu ta biết rằng: ngón tay là một chuyện, sự chuyển động là một chuyện khác, thì ta có chánh kiến.

V. Vật Chất (Thân) và Tâm
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

1. Đây là khúc gỗ và đây là một cục bông gòn.

Nếu sờ vào khúc gỗ, ta cảm thấy cứng. Sự cứng của gỗ là vô tri, là Vật Chất, là chất đất. Đôi khi sờ vào cơ thể, ta thấy cứng. Sự cứng của cơ thể là vô tri, là Vật Chất, là chất đất (pathavī dhātu).

Nếu sờ vào bông gòn, ta cảm thấy mềm. Sự mềm của bông gòn là vô tri, là Vật Chất, là chất đất. Đôi khi sờ vào cơ thể, ta thấy mềm. Sự mềm của cơ thể là vô tri, là Vật Chất, là đất (pathavī dhātu).

Chúng ta có thể dễ dàng chấp nhận cứng là đất, nhưng chúng ta phân vân khi chấp nhận mềm cũng là đất. Mềm thật sự cũng là đất. Nếu so sánh một vật mềm với một vật khác mềm hơn thì vật mềm trước trở thành vật cứng. Nếu so sánh vật mềm sau với một vật mềm hơn nữa thì vật mềm sau này lại trở thành cứng. Vậy sự mềm cũng vô tri, là Vật Chất, là chất đất.

Bất kỳ lúc nào chúng ta sờ vào cơ thể mình nếu thấy cứng hay mềm đó là Vật Chất, là vô tri. Sự nhận biết cứng mềm là tri giác hay Tâm. Cứng, mềm là Vật Chất, là Sắc, thì không nhận biết, chỉ có Tâm mới có khả năng nhận biết. Vào lúc biết được sự cứng mềm của cơ thể, chỉ có Vật Chất và Tâm hiện diện. Cứng mềm là Vật Chất, biết được cứng mềm là Tâm, chẳng có tôi anh, đàn ông, đàn bà, con gái, con trai chi cả.

Danh từ pathavī thường được dịch là "đất", nhưng chúng ta nên hiểu đó là "sự cứng mềm", đừng hiểu là đất theo nghĩa thông thường.

2. Giả sử, chúng ta có lửa và một cục nước đá, nếu đưa tay gần lửa ta cảm thấy nóng. Sự nóng của lửa là hiện tượng vô tri. Sự nóng của lửa không biết gì cả, đó là Vật Chất, là chất lửa. Sự nhận biết được nóng lạnh là Tâm, là sự nhận biết.

Đôi khi ta cảm thấy cơ thể mình nóng. Sự nóng của cơ thể là vô tri, là Vật

Chất, là chất lửa (Tejo). Sự nhận biết được nóng lạnh là Tâm, là sự nhận biết.

Khi sờ vào nước đá, chúng ta cảm thấy lạnh. Sự lạnh của nước đá là vô tri, là Vật Chất, là chất lửa (Tejo). Sự nhận biết được nóng lạnh là Tâm, là sự nhận biết.

Tương tự như thế, đôi khi rờ vào cơ thể, cơ thể lạnh. Sự lạnh của cơ thể cũng là hiện tượng vô tri, là Vật Chất, là chất lửa. Sự nhận biết được nóng lạnh là Tâm, là sự nhận biết.

Bởi thế, vào lúc chúng ta biết được sự nóng lạnh trên cơ thể, chỉ có Vật Chất và Tâm mà thôi; chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà chi cả.

Chúng ta có thể dễ dàng chấp nhận nóng là lửa, nhưng chúng ta phân vân khi chấp nhận lạnh cũng là lửa. Lạnh thật sự cũng là lửa. Nếu so sánh một vật lạnh với một vật khác lạnh hơn thì vật lạnh trước trở thành vật nóng. Nếu so sánh vật lạnh sau với một vật lạnh hơn nữa thì vật lạnh trước trở thành nóng. Vậy sự lạnh cũng là lửa.

Danh từ tejo thường được dịch là "lửa", nên hiểu là nhiệt độ đừng hiểu là lửa theo nghĩa thông thường. Tejo bao gồm cả nóng và lạnh nên chữ nhiệt độ rất thích nghi để dịch danh từ này.

3. Gió thổi bên ngoài khó nhận biết được. Chúng ta chỉ nhận biết được gió khi thấy lá cây rung động. Khi thấy sự lay động ta biết có gió. Gió bên ngoài là vô tri, là Vật Chất, là chất gió. Gió bên trong cũng vô tri, là Vật Chất, là chất gió (Vāyo).

Tương tự như vậy, khi ta máy động tay chân, dù ta dùng danh từ co, duỗi v.v... thì đó cũng là sự chuyển động, là gió (Vāyo).

Chúng ta dễ dàng chấp nhận gió bên ngoài là một hiện tượng vô tri. Nhưng chúng ta ngần ngại khi chấp nhận sự chuyển động trong cơ thể cũng vô tri. Chúng ta nghĩ rằng: đây là cái tay di chuyển, đây là cái chân nhúc nhích. Nhưng nói như vậy không đúng sự thật. Gió bên ngoài là hiện tượng vô tri, là Vật Chất, là chất gió; cũng vậy, gió bên trong cũng là hiện tượng vô tri, là Vật Chất, là chất gió.

Chuyển động bên ngoài hay bên trong cơ thể đều là hiện tượng vô tri, là Vật

Chất. Nhận biết được sự chuyển động là Tâm. Bởi thế, vào lúc chúng ta biết được sự chuyển động, chỉ có Vật Chất và Tâm hay Danh và Sắc mà thôi; chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái chi cả.

Giả sử chúng ta thổi hơi vào bong bóng. Bong bóng có thể giữ được hình dáng của nó nhờ có sự nâng đỡ của gió. Cũng vậy, chúng ta có thể ngồi theo ý ta nhờ có gió nâng đỡ. Nếu không có sự nâng đỡ của gió chúng ta sẽ ngã.

Ngồi là chức năng nâng đỡ của gió. Đó là hiện tượng vô tri, là Vật Chất, là chất gió. Nhận biết sự chuyển động, nhận biết sự nâng đỡ là Tâm. Như vậy, khi chúng ta nhận biết có chuyển động, có nâng đỡ trong cơ thể thì chỉ có Vật Chất và Tâm hiện diện mà thôi. Chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, con gái, con trai chi cả.

Danh từ vāyo thường được dịch là "gió", nên hiểu là sự chuyển động, sự nâng đỡ, đừng hiểu theo nghĩa gió thông thường.

Khả năng kết dính ba mươi hai Thể Trược lại với nhau, hay khả năng làm cho các yếu tố Vật Chất dính kết vào nhau gọi là sự dính hút hay chất nước. Chất nước rất tế nhị. Chúng ta không thể nhận biết hay sờ chất nước. Chúng ta chỉ có thể nhận biết chất nước bằng Tâm, hay nhận được đặc tính của nước qua ba chất kia.

Danh từ apo thường được dịch là "nước", nên hiểu nước là sự dính hút, đừng hiểu nước theo nghĩa thông thường.

Theo Chân Đế, chỉ có "cứng mềm, dính hút, nóng lạnh, và chuyển động" thực sự hiện diện trong cơ thể chúng ta, được gọi là tứ đại. Đó là những yếu tố hay chất chính tạo thành Vật Chất hay Sắc. Ngoài ra còn có những Sắc nhỏ khác như: nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn, ý căn, màu sắc, mùi, vị v.v... nếu tổng hợp các Vật Chất lại chúng trở thành một. Đó là những hiện tượng vô tri. Nếu tổng hợp hết các Tâm và các đặc tính của Tâm, chúng cũng trở thành một. Đó là sự nhận biết. Chỉ có hiện tượng nhận biết và hiện tượng vô tri, nghĩa là chỉ có Thân và Tâm, hay Vật Chất và Tâm, Danh và Sắc, mà chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, con gái, con trai chi cả. Nhận biết được như vậy là biết được Vật Chất và Tâm hay Danh và Sắc, biết được Chân Đế và Tục Đế.

VI. Giải về Mười Tám Yếu Tố: Căn, Trần, Thức (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Nếu chỉ có Vật Chất và Tâm hay Danh và Sắc, tại sao Đức Phật dạy chúng ta Ngũ Uẩn, Mười Hai Xứ và Mười Tám Yếu Tố: Căn, Trần, Thức?

Có ba loại người đến gặp Đức Phật.

Loại thứ nhất có Trí Tuệ cao siêu, họ muốn nghe các bài pháp ngắn và hiểu nhiều về Sắc hay Vật Chất, nhưng không hiểu Danh hay Tâm. Đối với hạng người này, Đức Phật dạy cho họ Vật chất và Tâm hay Danh và Sắc, nhưng lại chia ra làm năm nhóm là ngũ Uẩn. Trong Ngũ Uẩn có bốn yếu tố thuộc về Tâm là: Thọ, Tưởng, Hành, Thức ; và một yếu tố thuộc về Vật Chất hay Sắc đó là Sắc.

Loại thứ hai có Trí Tuệ trung bình, họ muốn nghe những bài pháp không dài hay ngắn quá, họ hiểu Tâm nhưng chẳng hiểu Vật Chất, đối với hạng người này Đức Phật dạy Vật chất và Tâm nhưng chia ra làm Mười Hai Xứ. Có mười rưỡi yếu tố Vật Chất mà chỉ có một rưỡi yếu tố Tâm.

Loại thứ ba có Trí Tuệ kém, họ muốn nghe những bài pháp dài, họ không biết đến Vật chất và Tâm hay Danh và Sắc chi cả. Đối với hạng người này Đức Phật dạy họ Danh Sắc bằng cách chia ra làm Mười Tám Yếu Tố là Căn, Trần và Thức.

Như chúng ta biết, khi học hỏi Mười Tám Yếu Tố: Căn, Trần, Thức thì năm Uẩn và Mười Hai Xứ cũng bao gồm trong đó. Trước tiên, chúng ta chia Mười Tám Yếu Tố: Căn, Trần, Thức ra làm ba nhóm.

Căn là cửa của giác quan, Trần là đối tượng của giác quan, Thức là sự nhận biết. Căn hay cửa của giác quan gồm có sáu: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Có thể gọi sáu căn này là cơ quan thâu nhận.

Trần hay đối tượng của giác quan, gồm có sáu: màu sắc, âm thanh, mùi, vị, vật hữu hình và đối tượng của tâm. Có thể gọi sáu Trần là cơ quan kích động.

Thức là sự nhận biết, có sáu Thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức (sự biết của mắt, sự biết của tai, sự biết của mũi, sự biết của lưỡi, sự biết của thân, sự biết của tâm). Có thể gọi sáu Thức là cơ quan biểu hiện.

Một cách tổng quát, chỉ có **yếu tố kích động, yếu tố thâu nhận và yếu tố biểu hiện.**

Chúng ta hãy lấy ví dụ về một hộp diêm quẹt để dễ hiểu Căn, Trần, Thức.

Đây là que diêm và đây là hộp diêm. Khi quẹt diêm vào hộp quẹt thì lửa sinh ra. Không thể nói lửa sinh ra từ đâu, không thể nói lửa đi đâu. Chúng ta có thể nghĩ rằng lửa ở sẵn trong que diêm. Nếu vậy thì que diêm có thể bùng cháy bất kỳ lúc nào mà không cần có sự cọ xát. Nếu chúng ta nghĩ rằng lửa nằm trong hộp diêm, thì khi làm rơi hộp diêm xuống đất có thể phát lửa. Lửa không nằm trước trong que diêm, cũng không nằm trong hộp diêm. Khi que diêm quẹt vào hộp diêm thì lửa phát sinh. Cũng vậy, khi Trần tiếp xúc với Căn tương hợp thì Thức phát sinh. Sáu Trần chẳng khác nào que diêm, sáu Căn chẳng khác nào hộp diêm và sáu Thức chẳng khác nào lửa phát sinh ra vậy.

VII. Sự Thấy
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Trong phần này chúng ta nói đến mắt, vật thấy và sự biết của mắt (nhãn căn, nhãn trần, nhãn thức).

Khi vật thấy đập vào mắt, sự nhận biết của mắt phát sinh, ngay lúc đó sự thấy xảy ra. Khi một sự thấy xảy ra, có ba yếu tố hiện diện: mắt, vật thấy và sự nhận biết.

Vật thấy hay Sắc thì vô tri, không nhận biết gì cả, nó là Vật Chất, là Sắc, là đối tượng được nhìn thấy.

Mắt cũng vô tri, không nhận biết gì cả, nó là Vật Chất, là Sắc. Mắt chỉ là một điều kiện để thấy.

Sự nhận biết của mắt hay nhãn thức là Tâm. Tâm có thể nhận biết hình dáng, màu sắc.

Như vậy, vào lúc có một sự thấy xảy ra chỉ có Vật Chất và Tâm mà thôi. Vật thấy và mắt là Vật Chất hay Sắc, sự nhận biết của mắt là Tâm. Nếu không có vật thấy, ta không thể thấy được. Vậy vật thấy là nhân. Dù có vật thấy, nhưng nếu không có mắt thì cũng không thể thấy được. Vậy mắt cũng là nhân. Sự nhận biết của mắt là quả. Vào lúc có một sự thấy xảy ra chỉ có nhân và quả mà thôi.

Những điều trình bày trên liên quan đến Chân Đế. Nếu ta không biết đến Chân Đế thì rất nhiều phiền não sẽ đến khi có một sự nhìn xảy ra. Mỗi khi vật thấy đập vào mắt ta, nhãn thức phát sinh, rồi ta nói: Tôi đang thấy. Vì thiếu chánh niệm nên ta có ý tưởng là "Tôi đang thấy", và từ đó phiền não phát sinh.

Xin hãy nhìn cây viết. Bạn có thấy cây viết này không? Thấy.

Bây giờ, bạn hãy nhắm mắt lại. Bạn có thấy cây viết không? Không. Vì mắt không tiếp thu hình ảnh cây viết. Đây là trường hợp có cơ quan kích động mà không có

cơ quan tiếp thụ.

Bây giờ, tôi lấy cuốn sách che cây viết lại. Bạn có thấy cây viết không? Không. Vì mắt không có đối tượng. Đây là trường hợp có cơ quan tiếp thụ mà không có cơ quan kích động.

Khi ngủ mà bạn mở mắt. Tôi để cây viết trước mắt bạn, bạn có thấy không? Không. Khi chúng ta đang ngủ thì không có nhãn thức, nghĩa là khi ngủ, mắt không nhận biết được. Vậy nhãn thức hay Tâm là cơ quan hiện khởi. Vậy thấy là chức năng của nhãn thức, không phải là chức năng của ta. Thấy cũng không phải là chức năng của mắt nữa.

Vậy thì, chỉ có nhãn căn tiếp xúc với nhãn trần sinh ra nhãn thức, hay chỉ có mắt tiếp nhận vật thấy phát sinh ra sự thấy, mà chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà chi cả.

Nhưng chúng ta gặp phải khuyết điểm khi cho rằng: sự nhận biết của mắt hay nhãn thức là tôi, anh, chị v.v... Mỗi khi có một sự thấy xảy ra chúng ta nói: tôi thấy. Nếu chúng ta lầm lẫn nhãn thức là tôi; đó là nhận thức sai lầm, là tà kiến. Nếu chúng ta lầm lẫn nhãn căn là kẻ nhận thấy hình sắc; đó cũng là tà kiến, vì lầm lẫn nhãn căn là một cá thể. Tà kiến là nhận thức sai lầm hay quan kiến sai lầm, đừng hiểu tà kiến chỉ là mê tín dị đoan.

Hiện tượng thật sự tiếp xúc với mắt chúng ta chỉ là hình sắc, không phải đàn ông, đàn bà v.v... nhưng ta tin rằng ta thấy đàn ông, đàn bà v.v... đó là tà kiến vì ta đã lầm lẫn cho hình sắc là một con người.

Theo Tục Đế, ta có thể nói: Tôi thấy, anh thấy hay chị thấy v.v... nhưng theo Chân Đế, không phải là tôi anh hay chị thấy gì cả. Đó chỉ là nhãn thức nhận biết hay thấy hình sắc.

Vào lúc có một sự thấy xảy ra, nếu muốn tham thiền, chúng ta chỉ quán sát Chân Đế. Bất kỳ lúc nào thấy, chúng ta nói: Tôi đang thấy. Chúng ta phải chia câu: "Tôi đang thấy" thành hai phần: "Tôi", một phần, và "đang thấy", một phần khác. "Tôi" là Tục Đế và "đang thấy" là Chân Đế.

Giữa "Tôi" và "đang thấy" thì chúng ta chỉ quán sát "đang thấy" khi chúng ta hành thiền. Nếu chúng ta quán sát:"Tôi là kẻ hành thiền" là hành thiền sai. Nếu chúng ta chỉ quán sát "đang thấy" trong lúc hành thiền là hành thiền đúng. Vậy

bạn phải cố gắng quán sát Chân Đế thuần túy trong khi hành thiền.

Nếu bạn không tham thiền trên Chân Đế, nhiều phiền não sẽ xảy đến với bạn. Nếu bạn lầm lẫn cho rằng nhãn thức là tôi; vậy là tà kiến. Nếu bạn thích đối tượng nhìn thấy thì tham ái phát sinh. Nếu bạn không thích thì sân hận phát sinh. Nếu không hiểu Vật Chất và Tâm chỉ là Vật Chất và Tâm hay Danh Sắc chỉ là Danh Sắc mà tưởng lầm Vật Chất và Tâm hay Danh Sắc là tôi, là anh thì si mê phát sinh.

Vào lúc một sự thấy xảy ra, nếu bạn không muốn phiền não nào đến với bạn thì hãy ghi nhận hay niệm "thấy, thấy". Khi niệm "thấy, thấy" thì nhãn thức trở thành đối tượng của sự ghi nhận. Khi bạn thấy rõ sự thấy là một hiện tượng và sự ghi nhận là một hiện tượng khác thì sự ghi nhận sẽ trở thành trí tuệ. Chỉ có hai hiện tượng thấy và ghi nhận sự thấy mà không có tôi, anh hay chị, đàn ông đàn bà vào lúc có sự thấy xảy ra.

Thế nên, mỗi khi chúng ta niệm "thấy, thấy, chúng ta có thể loại bỏ tham sân và si.

Đức Phật dạy: "**Cakkhu Māpi Yathā Ando"**, có nghĩa là: Thiền sinh có mắt làm như mù.

Lời dạy này khuyên ta đừng nhìn bất cứ thứ gì mà ta muốn. Nhưng không có nghĩa là ta phải luôn luôn nhắm mắt lại. Câu này có ý khuyên ta chánh niệm mỗi khi ta nhìn.

Giả sử bạn đang đi về hướng Bắc lại muốn nhìn một vật gì đó ở hướng Tây, bạn phải xoay đầu lại để nhìn. Bạn đừng xoay vội.

Khi có ý muốn phát sinh, đầu tiên bạn phải niệm: muốn nhìn, muốn nhìn, muốn nhìn. Nếu không ghi nhận ý muốn nhìn, bạn sẽ lầm lẫn ý muốn này là tôi, nghĩa là tôi muốn nhìn. Đó là quan kiến sai lầm hay tà kiến.

Không phải là "Tôi" muốn nhìn. Muốn nhìn chỉ là hiện tượng tâm ước muốn.

Nếu bạn niệm "muốn nhìn, muốn nhìn" vào lúc có ý muốn, thì ý muốn trở thành đề mục để niệm và Tâm ghi nhận sẽ trở thành tuệ minh sát.

Nếu ghi nhận thật chú tâm chánh niệm thì tâm ghi nhận trở thành trí tuệ. Vậy vào lúc ghi nhận "muốn nhìn, muốn nhìn", những phiền não như tham lam, sân hận, si mê, tà kiến v.v... không thể nào xâm nhập vào tâm bạn được.

Vậy khi chúng ta quay đầu nhìn vật gì đừng quên chánh niệm. Phải ghi nhận hay niệm "quay, quay" rồi từ từ quán sát toàn thể tiến trình chuyển động.

Nếu chúng ta không ghi nhận chuyển động quay, chúng ta sẽ lầm lẫn cho rằng cái đầu đang quay: "Đầu tôi đang quay". Không phải đầu quay. Quay chỉ là chuyển động của yếu tố gió. Không có đầu, không có đàn ông, không có đàn bà. Khi một sự quay diễn ra, chỉ chuyển động quay là hiện tượng vô tri là Vật Chất hay Sắc và chỉ có Tâm ghi nhận là Tâm đang hiện diện mà thôi.

Khi quay hãy ghi nhận "quay, quay và quán sát toàn thể tiến trình chuyển động của sự quay. Khi ghi nhận quay, quay thì chuyển động quay trở thành đề mục để ghi nhận và Tâm ghi nhận trở thành tuệ minh sát. Vậy, do ở sự quay đầu chúng ta có thể đạt được tuệ minh sát.

Khi nhìn vật gì, hãy ghi nhận nhìn, nhìn, nhìn. Khi ghi nhận"nhìn,nhìn" thì "**Tâm nhìn**" sẽ trở thành đối tượng hay đề mục để ghi nhận; và sự **"Chánh niệm ghi nhậnTâm nhìn"**trở thành tuệ minh sát. Thế nên, bất kỳ muốn nhìn vật gì đều phải chánh niệm.

VIII. Sự Nghe
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Chúng ta hãy tìm hiểu Tai, Âm Thanh và Nghe hay sự nhận biết của tai, nghĩa là tìm hiểu Nhĩ Căn, Nhĩ Trần, Nhĩ Thức.

Khi âm thanh đập vào tai, sự nhận biết của tai hay nhĩ thức phát sinh, ngay lúc đó sự nghe xảy ra. Khi một sự nghe xảy ra, có ba yếu tố hiện diện: "Tai", "Âm thanh" và "Sự nhận biết" (hay Thức Nghe).

Âm thanh thì vô tri, không nhận biết gì cả, Âm thanh là Vật Chất, là Sắc, là đối tượng được nghe.

Tai cũng vô tri, không nhận biết gì cả, Tai là Vật Chất, là Sắc. Tai chỉ là một điều kiện để nghe.

Sự nhận biết của tai hay nhĩ thức là Tâm. Tâm có thể nhận biết âm thanh.

Như vậy, vào lúc có một sự nghe xảy ra chỉ có Vật Chất và Tâm mà thôi. Âm thanh và Tai là Vật Chất, sự nhận biết âm thanh là Tâm. Khi âm thanh đập vào tai, chúng ta sẽ có sự nhận biết. Đó là lúc một sự nghe xảy ra.

Khi thức nghe phát sinh, chúng ta nói: tôi nghe. Theo sự thật chế định có thể nói: Tôi nghe. Điều này đúng. Nhưng theo sự thật tuyệt đối, nói rằng: Tôi nghe, đó là nói sai.

Khi ta bịt tai lại thì dù có âm thanh và có tai ta cũng không nghe được vì tai không tiếp xúc với âm thanh. Đây là trường hợp có cơ quan kích động mà không có cơ quan tiếp thụ.

Dầu ta có tai, có sự lắng nghe nhưng nếu âm thanh ở xa quá hay nhỏ quá ta cũng không nghe được. Đây là trường hợp có cơ quan tiếp thụ mà không có cơ quan kích động.

Khi ta ngủ, dầu có âm thanh ta vẫn không nghe được. Vì khi ngủ thì không

có nhĩ thức, nghĩa là khi ngủ tai không nhận biết được. Vậy nhĩ thức hay Tâm là cơ quan hiện khởi.

Nghe là chức năng của nhĩ thức. Nghe không phải là chức năng của chúng ta. Nghe cũng không phải là chức năng của lỗ tai hay nhĩ căn. Âm thanh không biết gì cả. Âm thanh chỉ là hiện tượng vô tri, là Vật Chất, là đối tượng của sự nghe. Nhĩ căn cũng là vô tri, cũng không biết gì cả. Nhĩ căn không nghe được âm thanh. Nghe chỉ là chức năng của nhĩ thức. Vào lúc nghe thì âm thanh và tai là Vật Chất, thức nghe là Tâm. Vậy chỉ có Tâm và Vật Chất vào lúc nghe.

Nếu chúng ta không hiểu Vật Chất và Tâm chỉ là Vật Chất và Tâm; đó là si mê. Nếu chúng ta lầm lẫn Tâm và Vật Chất là tôi, anh, đàn ông, đàn bà v.v... đó là tà kiến.

Nếu âm thanh dịu dàng êm tai khiến ta thích thú thì Tâm tham khởi lên. Nếu âm thanh chát chúa khó nghe khiến ta chán ghét thì Tâm sân nổi dậy.

Nếu chúng ta không hành thiền vào lúc có một sự nghe xảy ra thì phiền não sẽ kéo đến.

Nếu không có âm thanh thì sẽ không có sự nghe. Vậy âm thanh là nhân. Dầu có âm thanh, nhưng nếu bịt tai lại chúng ta cũng không nghe được gì cả. Vậy Nhĩ căn cũng là nguyên nhân. Thức nghe là quả. Do đó, vào lúc nghe, chỉ có nhân và quả mà thôi.

Khi ta quẹt que diêm vào hộp diêm thì lửa sinh ra. Tương tự như vậy, khi một âm thanh nào đó tiếp xúc với tai hay nhĩ căn thì thức nghe phát sinh. Như chúng ta đã nói trước đây, **Thức nghe tựa như lửa, Âm thanh như que diêm và Tai như hộp diêm.**

1. Chúng ta không thể nói lửa đã nằm sẵn trong que diêm. Cũng vậy, không thể nói thức nghe có sẵn trong âm thanh từ trước.

2. Không thể nói lửa nằm sẵn trên hộp diêm. Cũng dậy, không thể nói thức nghe có sẵn trong tai từ trước.

3. Không thể nói lửa này từ đâu đến và cũng không thể nói lửa đi về đâu. Khi lửa tắt, không thể nói lửa đi về đâu. Tương tự như thế, không thể nói thức

nghe đi về đâu khi thức nghe chấm dứt.

4. Ở đây, Âm Thanh và Tai là Vật Chất, là nhân, Thức nghe là Tâm, là quả. Vậy chỉ có nhân và Quả hay Vật Chất và Tâm vào lúc nghe mà thôi.

5. Vào thời điểm nghe, nếu chúng ta ghi nhận "nghe, nghe" thì Thức nghe trở thành đối tượng để ghi nhận. Sự ghi nhận đối tượng trở thành tuệ giác. Vậy, nhờ ghi nhận "nghe, nghe" chúng ta đạt được tuệ giác.

Mỗilần Tâm chỉ có thể ghi nhận được một đối tượng. Bởi vậy, khi Tâm chỉ ghi nhận sự nghe thì phiền não không thể đến.

Chúng ta đã biết: Nếu âm thanh dễ chịu chúng ta thích, nếu âm thanh khó chịu chúng ta không thích. Nhưng thật ra điều này không hoàn toàn đúng mà còn tùy thuộc vào sự chú ý của chúng ta.

Nếu xem âm thanh chỉ là âm thanh, là sự Vô Thường biến đổi, là Vô Ngã thì đó là sự Chú Tâm Hợp Lý.

Nếu có sự chú tâm hợp lý thì dầu âm thanh êm ái, dễ chịu, ta cũng không mê thích; dù âm thanh chói tai, khó chịu ta cũng không chán ghét. Bởi vậy, có sự chú tâm hợp lý là điều rất quan trọng.

Đức Phật dạy **"Sota Badhivo Yathā"** có nghĩa là thiền sinh có tai phải làm như điếc

Lời dạy này khuyên chúng ta đừng nghe những gì mà ta muốn, nhưng không có nghĩa là phải luôn luôn bịt tai lại. Lời dạy này khuyên chúng ta phải chánh niệm nếu không tránh được sự nghe.

Nếu muốn nghe chuyện gì trước hết hãy ghi nhận "muốn nghe, muốn nghe". Khi nghe hãy ghi nhận "nghe, nghe". Thì bạn sẽ có được tuệ giác

Nếu không ghi nhận mỗi khi có sự nghe xảy ra, bạn sẽ hiểu lầm ý muốn này là "Tôi": "Tôi muốn nghe". Đó là tà kiến. Từ sự sai lầm này, những phiền não khác sẽ len vào.

Nhưng nếu bạn hành thiền, nghĩa là chánh niệm ghi nhận vào lúc nghe thì

phiền não không thể xen vào được. Bởi vậy hãy thận trọng ghi nhận bất kỳ những gì bạn nghe hay bạn muốn nghe.

IX. Sự Ngửi
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Trong phần này ta sẽ nói đến "Mũi", "Mùi" và "Sự Biết của Mũi" (Tỷ Căn, Tỷ trần, Tỷ thức)

Khi một mùi thơm hay hôi tiếp xúc với mũi thì "Sự Nhận Biết Mùi" phát sinh.

Mùi thì vô tri, vô giác. Mùi không hay biết gì cả. Mùi là yếu tố Vật Chất, là Sắc. Mùi chỉ là đối tượng của sự ngửi.

Mũi tiếp nhận mùi thơm, hôi, nhưng chính nó không nhận biết gì cả. Mũi là yếu tố Vật Chất, là Sắc. Mũi chỉ là điều kiện của sự ngửi.

Tỷ thức, hay sự nhận biết của mũi, mới nhận biết được mùi. Sự nhận biết này là Tâm.

Như vậy, vào lúc ta ngửi một mùi thơm, hôi thì chỉ có Vật Chất và Tâm hay Thân và Tâm mà thôi: Mùi và Mũi là Vật Chất, Sự Nhận Biết Mùi là Tâm.

Nếu không có Mùi thì sẽ không có Sự Nhận Biết Mùi. Do đó, Mùi là nhân. Sự Nhận Biết Mùi là quả.

Dầu có Mùi nhưng không có Mũi thì cũng không thể ngửi. Vậy Mũi cũng là nhân. Sự Nhận Biết Mùi là quả.

Như thế, vào lúc ngửi thấy mùi, chỉ có Nhân và Quả, chỉ có hai hiện tượng Vật Chất và Tâm; chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, anh,tôi gì cả.

Mỗi khi có sự ngửi xảy ra, nếu chúng ta không biết rõ sự thật chúng ta sẽ lầm tưởng rằng tôi đang ngửi. Nếu chúng ta tin chắc rằng chính tôi đang ngửi thì đó là tà kiến. Ngửi là công việc của tỷ thức, không phải công việc của chúng ta, nhưng nếu chúng ta hiểu lầm chính tôi đã ngửi mùi, hiểu lầm sự nhận biết mùi là tôi thì đó là tà kiến.

Hiện tượng thực sự tiếp xúc với mũi chúng ta chỉ là mùi; chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái hay một cá nhân nào, nhưng ta tin rằng: Đây là mùi của một đóa hoa, đây là mùi của đàn ông, đây là mùi của đàn bà v.v... như vậy là ta đã vượt qua giới hạn của mùi để tạo nên một khái niệm giả tạo khác. Vậy nếu ta hiểu lầm mùi là một người, một cá nhân nào, đó là tà kiến hay là kiến thức sai lầm.

Đôi lúc chúng ta nói chúng ta ngửi bằng chính mũi của mình: Chính mũi tôi nhận biết mùi. Đó cũng là một điều tin tưởng sai lầm, bởi vì cái mũi cũng chỉ là một điều kiện của sự ngửi. Chính mũi chẳng biết gì cả, thế mà chúng ta tưởng lầm mũi là cái nhận biết mùi, đó là sự tin tưởng sai lầm.

Vào lúc có một sự ngửi. Nếu đó là mùi ta ưa thì ta sẽ thích nó, thế là tham lam khởi sinh. Nếu đó là mùi ta không ưa, ta sẽ không thích nó thế là sân hận khởi sinh. Nếu ta không hiểu rõ Mùi chỉ là Vật Chất và Sự Nhận Biết Mùi là Tâm, đó là si mê. Nếu chúng ta hiểu lầm Vật Chất và Tâm là tôi, anh, chị v.v... đó là tà kiến.

Nếu chúng ta yêu thích mùi thơm tho vừa ý, đó là tham lam. Nếu chúng ta không thích mùi hôi thối khó ngửi, đó là sân hận. Bởi thế, nếu không hành Thiền Minh Sát thì vào lúc một sự ngửi xảy ra nhiều phiền não sẽ khởi lên. Để loại bỏ hay chận đứng phiền não thì vào lúc có một sự ngửi xảy ra ta phải niệm: ngửi, ngửi, ngửi.

Khi chúng ta niệm "ngửi, ngửi" thì tỷ thức hay sự nhận biết mùi sẽ trở thành đề mục ghi nhận và sự ghi nhận chánh niệm sẽ trở thành trí tuệ. Thế nên, vào lúc niệm "ngửi, ngửi" chỉ có đề mục và Tâm ghi nhận đề mục mà không có gì nữa cả. Chỉ có hai hiện tượng đó thôi, không có người, không có đàn ông, không có đàn bà, không có con trai, con gái gì cả.

Đôi khi, dầu ghi nhận được "ngửi, ngửi" nhưng chúng ta lại rơi vào sự ưa thích mùi, lúc ấy phải ghi nhận "thích, thích".

Khi niệm "thích, thích", thì sự ưa thích này trở thành đề mục ghi nhận và sự chánh niệm ghi nhận này trở thành tuệ giác. Như vậy, dựa vào tham lam chúng ta đạt được trí tuệ.

Đừng buồn nản hay khó chịu khi phiền não đến. Hãy thản nhiên ghi nhận.

Nếu đề mục xuất hiện và ta không ưa thích nó, hãy niệm: "không thích,

không thích" hay "ghét, ghét" hoặc "sân, sân".

Nếu không niệm: "không thích, không thích" hay "ghét, ghét" hoặc "sân, sân" mỗi khi có sự không ưa thích xảy ra thì sân hận sẽ tích tụ và lớn mạnh thêm.

Khi ghi nhận "ghét, ghét" thì sự ghét này trở thành đề mục ghi nhận và sự ghi nhận sẽ trở thành trí tuệ. Như vậy, dựa vào sự ghét hay sân hận ta đã đạt được tuệ giác.

Khi phiền não đến hãy thản nhiên ghi nhận. Đừng buồn nản hay khó chịu khi phiền não đến.

Bố thí là một việc thiện, một việc làm tốt đẹp, nhưng khi bố thí ta phải bỏ ra một số tiền. Mặc dầu vậy phước báu bố thí vẫn không bằng phước báu của hành thiền. Khi ghi nhận các hiện tượng diễn ra trong thân tâm chúng ta, chúng ta sẽ nhận được phước báu lớn lao. Đó là phước báu của trí tuệ. Phước báu của Trí Tuệ là phước báu lớn nhất.

Giữ giới là một phước báu. Khi chúng ta hành Thiền Định, chúng ta được cả hai loại phước: phước giới và phước định. Khi hành Thiền Minh Sát hay quán sát mọi hiện tượng xảy ra trong thân tâm ta, ta có được ba loại phước: phước giới, phước định và phước huệ. Khi hành Thiền Minh Sát, ghi nhận mọi hiện đang xảy trong ta, ta chẳng phải chi ra đồng nào nhưng đạt được phước báu cao thượng nhất.

Vậy, hãy tinh tấn hành Thiền Minh Sát bằng cách ghi nhận tất cả mọi hiện tượng bên trong chúng ta. Ghi nhận mọi diễn biến đang xảy ra bên trong chúng ta là điều tối quan trọng. Đặc biệt, khi ngửi thấy gì ta phải ghi nhận "ngửi, ngửi, ngửi". Ghi nhận chánh niệm những gì đang xảy ra chúng ta sẽ có được trí tuệ.

Trên đây chúng tôi có nói: Nếu mùi dễ chịu tham ái sẽ phát sinh, nếu mùi khó ngửi sân hận sẽ phát sinh. Nhưng không phải lúc nào cũng thế. Điều này tùy thuộc vào ta. Bởi vì khi mùi dễ chịu đến với ta, nếu ta ghi nhận kịp thời thì tham ái sẽ không có cơ hội phát sinh. Khi mùi khó chịu đến với ta, nếu ta ghi nhận kịp thời thì sân hận sẽ không có cơ hội phát sinh.

Mùi thơm, mùi hôi đều là Vô Thường, đến rồi đi, phát sinh rồi biến mất, thay đổi liên hồi. Khi mùi phát sinh thì nó là mùi; nhưng sau đó nó loãng dần rồi tan

biến trở thành không. Xem hương là hương hay mùi là mùi, Vô Thường là Vô Thường, sự thay đổi là thay đổi và không có cốt lõi là không có cốt lõi; đó là sự chú tâm bằng trí tuệ. Nếu có sự chú tâm sáng suốt tốt đẹp như vậy thì tham lam và sân hận sẽ không đến được.

Vậy mùi dễ chịu đến với ta có thể sinh ra tham lam hay không tùy thuộc nơi ta; mùi khó chịu đến với ta có thể sinh ra sân hận hay không tùy thuộc nơi ta. Điều quan trọng là ta có chánh niệm trước mọi diễn biến đang xảy ra hay không?

X. Sự Nếm
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Trong phần này ta sẽ nói đến Lưỡi, Vị và Thiệt Thức (sự nhận biết của lưỡi).

Khi có một Vị nào đó tiếp xúc với Lưỡi thì Thiệt Thức hay sự nhận biết của lưỡi phát sinh. Chẳng hạn, khi thực phẩm có vị mặn, ngọt tiếp xúc với lưỡi thì ta nhận biết được vị mặn, ngọt đó.

Trong một sự nếm, có ba yếu tố: Vị, Lưỡi và Sự Nhận Biết Vị.

Vị, mặn ngọt chua cay... thì vô tri vô giác. Vị không nhận biết gì cả, vị là Vật Chất hay Sắc, vị là điều kiện để có sự nếm.

Lưỡi hay thiệt căn cũng vô tri vô giác, lưỡi không nhận biết gì cả. Lưỡi chỉ là điều kiện của sự nếm.

Thiệt thức hay sự nhận thức được vị là Tâm. Thiệt thức nhận biết được Vị. Vậy thì, vào lúc nhận Biết được Vị, chỉ có Vật Chất và Tâm hay Thân và Tâm. Vị và Lưỡi là Vật Chất, sự Nhận Biết Vị là Tâm.

Nếu có Vị mà không có Lưỡi thì cũng không nhận biết được vị. Như vậy, Lưỡi là nhân.

Nếu có Lưỡi, nhưng không có Vị thì sự nhận biết vị cũng chẳng xảy ra. Vậy thì Vị là nhân và Sự Nhận Biết Vị hay Thiệt Thức là quả.

Thiệt Thức không nằm sẵn trong Vị, cũng không nằm sẵn trong Lưỡi, chỉ khi nào Vị tiếp xúc với Lưỡi thì Thiệt Thức mới phát sinh và sau đó biến mất. Khi Thiệt Thức biến mất, ta không thể nói Thiệt Thức đi đâu và cũng không thể biết từ đâu nó đến.

Nếu có đủ điều kiện thì Thiệt Thức phát sinh, đó là sự thật tuyệt đối. Nếu chúng ta không biết sự thật tuyệt đối hay Chân Đế này thì nhiều phiền não sẽ đến.

Sự nhận biết Vị là chức năng của Thiệt Thức, chẳng phải là chức năng của

chúng ta; nhưng vì chúng ta không biết đến chức năng của Thiệt Thức nên chúng ta tưởng lầm sự nhận biết vị hay Thiệt Thức là "Tôi". "Chính tôi nhận biết Vị"; Đó là sự hiểu biết sai lầm hay tà kiến. Tà kiến vì ta hiểu lầm thiệt thức là "Tôi".

Hiện tượng thật sự tiếp xúc với lưỡi hay Thiệt Căn chỉ là Vị, nhưng mỗi khi Thiệt Thức phát sinh tâm ta lại vượt khỏi Vị mà tiến đến ý niệm thịt, cá, rau v.v... đó là tà kiến vì ta đã lầm vị với thịt, cá, rau...

Lưỡi hay Thiệt Căn chỉ là điều kiện để Nhận Biết Vị. Nhưng đôi lúc ta nói lưỡi tôi nhận biết vị. Nói như vậy không đúng. Nếu nói rằng Lưỡi nhận biết được vị thì lúc ta ngủ ai bỏ gì vào miệng ta, ta sẽ nhận ra vị ngay. Nhưng khi đang ngủ, ta chẳng nhận biết được Vị, vậy thì rõ ràng rằng lưỡi chẳng nhận biết được vị. Nhận Biết Vị chỉ là chức năng của Thiệt Thức mà thôi.

Vào lúc Nhận Biết Vị, nếu ta không hành thiền thì tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm sẽ đến. Nếu vị vừa ý ta sẽ thích, thế là tham ái phát sinh. Nếu vị không vừa ý ta không ưa, thế là sân hận phát sinh. Nếu ta để cho tham và sân tiếp diễn ta sẽ tích lũy nhiều phiền não.

Nhưng nếu chúng ta hành thiền khi ăn, chúng ta có thể chế ngự hay loại bỏ những phiền não này.

Về vấn đề ăn, một câu hỏi thường được nêu ra: "Nếu tôi ăn thịt, ăn cá, tôi có thể trở thành một tín đồ Phật giáo không?"

Câu trả lời là: Ta có thể ăn thịt hay cá theo tam tịnh nhục, đó là: Nếu ta không thấy con thú bị giết để cho ta ăn; nếu ta không nghe tiếng kêu của con thú bị giết để cho ta ăn; nếu ta không nghi con thú bị giết để cho ta ăn. Những loại thịt nằm trong ba trường hợp này ta có thể ăn. Ở Bắc Tông thì ăn theo ngũ tịnh nhục, ngoài tam tịnh nhục còn ghi thêm hai trường hợp ăn được là: thịt con thú bị tai nạn chết như bị rơi từ cây xuống hoặc chết tự nhiên như già... thịt con thú do con thú khác ăn còn thừa.

Nhưng trong một số đề mục Thiền Định, như thiền niệm tâm từ, đối với một số thiền sinh, họ tránh dùng cá thịt, bởi vì khi hành thiền từ ái hay niệm tâm từ, loại thiền đặt căn bản trên khái niệm và tưởng tượng, bạn phải tưởng tượng tâm từ ái của mình ngập tràn khắp tất cả chúng sinh: "Mong cho tất cả chúng sinh đều an vui, hạnh phúc". Sự tưởng tượng này rất mạnh, nếu ăn cá hay thịt có thể khiến cho bạn cảm thấy bất an khi tưởng tượng tâm từ đang thấm nhuần đến tất cả chúng sinh. Một số thiền sinh khi hành thiền từ ái họ tránh ăn cá thịt để dễ phát

triển trí tưởng tượng chứ không phải không ăn cá thịt để khỏi phạm giới như một số người quan niệm. Nếu bạn hành thiền từ ái mà việc ăn thịt cá không ảnh hưởng gì đến trí tưởng tượng của bạn thì bạn muốn ăn gì cũng được.

Lúc hành thiền tại nghĩa trang, quán sát những tử thi bị sình thối, cũng phải kiêng cử một số thức ăn như: cá, thịt, đường, bột mè v.v... vì đây là những thực phẩm mà các loại ma quỉ thích. Tránh ăn cá, thịt đường, bột mè v.v... là để khỏi bị ma quỉ quấy phá trong lúc hành thiền ở nghĩa trang chứ không phải để khỏi phạm giới như một số người lầm tưởng.

Vậy khi hành Thiền Định, nhất là thiền Tâm Từ hay thiền ở nghĩa địa, nên tránh ăn thịt, cá, còn trong khi hành Thiền Minh Sát thì ăn thịt cá hay ăn rau cải không thành vấn đề. Điều quan trọng là loại bỏ phiền não, đừng bận tâm về việc ăn uống.

Dầu ăn rau cải, nhưng nếu khi ăn ta thích thú với thức ăn thì tham lam sẽ phát sinh. Nếu khi ăn ta chán ghét thức ăn thì sân hận phát sinh. Trong khi ăn nếu ta không biết Vật Chất và Tâm chỉ là Vật Chất và Tâm thì đó là si mê. Nếu ta lầm tưởng Vị là chuối, bánh v.v... đó cũng là tà kiến.

Vậy khi ăn rau cải nhưng nếu không hành Thiền Minh Sát thì phiền não cũng phát sinh. Giả sử khi ăn ta không chánh niệm ghi nhận, ta không hành Thiền Minh Sát thì ta có thể thích thú vào món ăn thì tham ái phát sinh. Nếu ta không thích thú vào món ăn thì sân hận phát sinh. Nếu ta không hiểu Vật Chất chỉ là Vật Chất, vật thực chỉ là Vật Chất thì si mê phát sinh. Vậy thì, khi ăn rau cải nhưng nếu không hành Thiền Minh Sát thì phiền não cũng phát sinh. Giả sử khi ăn ta không chánh niệm ghi nhận, ta không hành Thiền Minh Sát thì ta có thể thích thú vào món ăn thế là tham ái phát sinh. Nếu ta không thích thú vào món ăn thì sân hận phát sinh. Nếu ta không hiểu Vật Chất chỉ là Vật Chất, vật thực chỉ là Vật Chất thì si mê phát sinh. Nếu ta lầm tưởng Vị là rau, cải v.v... thì đó là tà kiến.

Khi ăn thịt cá nhưng nếu không hành Thiền Minh Sát thì phiền não cũng phát sinh. Giả sử khi ăn thịt cá ta không chánh niệm ghi nhận, ta không hành Thiền Minh Sát thì ta có thể thích thú vào món ăn thế là tham ái phát sinh. Nếu ta không thích thú vào món ăn thì sân hận phát sinh. Nếu ta không hiểu Vật Chất chỉ là Vật Chất, vật thực chỉ là Vật Chất thì si mê phát sinh. Nếu ta lầm tưởng Vị là thịt cá v.v... thì đó là tà kiến.

Hiện tượng thực sự tiếp xúc với lưỡi của chúng ta chỉ là Vị, không phải thịt cá hoặc rau trái, nhưng ta lầm tưởng Vị là thịt cá, rau, trái v.v... thì đó là tà kiến.

Vậy bất kỳ khi ăn thịt cá hay rau trái nếu không hành thiền thì phiền não đều có thể phát sinh.

Thế nên, khi thấy người ăn rau trái, đừng mù quáng nghĩ như vậy là cao thượng. Dầu ăn rau trái nhưng nếu không hành Thiền Minh Sát thì phiền não vẫn phát sinh.

Khi thấy người ăn cá thịt hay ăn rau trái cũng đừng đánh giá thấp họ. Dầu ăn thịt cá, nhưng nếu ăn một cách chánh niệm thì phiền não cũng không phát sinh. Dầu ăn rau cải nhưng nếu ăn một cách chánh niệm thì phiền não cũng không phát sinh.

Do đó, ăn thịt cá hay ăn rau cải không thành vấn đề. Điều quan trọng trong khi hành thiền là ghi nhận chánh niệm mỗi khi ta ăn. Nếu ghi nhận chánh niệm trong khi ăn, chúng ta có thể chế ngự hay loại trừ phiền não.

Mỗi khi thấy thức ăn ta phải ghi nhận: "thấy, thấy". Khi đưa tay ra lấy thức ăn ta phải ghi nhận là đưa, đưa và quán sát chuyển động bên trong của tay. Quán sát ở đây là quán sát chuyển động chứ không phải quán sát bàn tay. Khi quán sát chuyển động ta niệm "đưa, đưa". Nếu chúng ta chỉ biết hay ý thức chuyển động mà không nhớ gì đến bàn tay thì ta đã hành thiền đúng và có chánh kiến. Vào lúc ghi nhận chánh niệm đó ta đã chế ngự được tham, sân, si và tà kiến.

Nếu không ghi nhận chánh niệm chuyển động trong khi đưa tay ra ta sẽ lầm tưởng cánh tay ta đã chuyển động, ta lầm tưởng sự chuyển động là tay; đó là sự tin tưởng sai lầm hay tà kiến. Đưa ra chỉ là chuyển động, là Vật Chất, vô tri giác. Nếu không biết chuyển động chỉ là chuyển động, đó là si mê. Nếu thích sự đưa ra đó là tham. Nếu không thích sự đưa ra đó là sân.

Nhưng mỗi khi ghi nhận "đưa, đưa" nếu Tâm chỉ chú ý đến sự chuyển động thì vào lúc đó tham, sân, si không phát sinh, bởi vì mỗi lúc tâm chỉ ghi nhận được một đối tượng mà thôi. Lúc tâm đặt lên sự chuyển động, thì vào lúc ấy, tâm chỉ biết sự chuyển động bởi thế phiền não không xen vào được.

Khi tay ta đụng vào muỗng ta niệm đụng, đụng. Nếu tâm ta chỉ nhận biết cứng, mềm hay nóng, lạnh thì vào lúc ấy phiền não cũng không xen vào được, vì mỗi lúc tâm chỉ nhận biết một đối tượng mà thôi. Khi niệm "đụng, đụng" nếu ta nhận biết sự cứng thì vào lúc ấy tâm ta chỉ biết có sự cứng, do đó lúc ấy phiền não cũng không xen vào được.

Khi muỗng đưa lên ta theo dõi chuyển động, ta ghi nhận đưa lên, đưa lên, đưa lên. Mặc dầu niệm chữ đưa lên ta chỉ chú tâm vào sự chuyển động. Thế nên, khi niệm "đưa lên, đưa lên" nếu ta chỉ nhận biết chuyển động thì vào lúc ấy phiền não không thể vào được. Chuyển động là đối tượng phải ghi nhận, và tâm ghi nhận trở thành tuệ giác. Khi tuệ giác hiện diện thì phiền não không xen vào.

Khi đưa thức ăn vào miệng và theo dõi chuyển động này ta niệm đưa vào, đưa vào, đưa vào. Mặc dù dùng chữ đưa vào ta chỉ biết đến chuyển động. Nếu vào lúc ấy ta hoàn toàn chánh niệm vào chuyển động mà không suy nghĩ đến chuyện gì khác thì chuyển động là đề mục ghi nhận và Tâm ghi nhận chuyển động trở thành tuệ giác. Khi Trí Tuệ này hiện diện thì phiền não không xen vào được. Vậy khi đưa thức ăn vào miệng và theo dõi chuyển động này ta phải ghi nhận hay niệm "đưa vô, đưa vô".

Khi mở miệng ta phải theo dõi chuyển động của miệng, ta ghi nhận hay niệm "mở, mở". Dù dùng chữ mở, mở, mở nhưng cái mà ta theo dõi là chuyển động. Nếu ta chỉ theo dõi chuyển động và biết chuyển động chỉ là chuyển động thì ta đã hành thiền đúng, là chánh kiến. Chánh kiến này là trí tuệ. Khi chánh kiến hiện diện thì phiền não không xen vào được.

Khi lấy muỗng ra ta theo dõi toàn thể chuyển động và ghi nhận hay niệm lấy ra, lấy ra, lấy ra. Khi niệm lấy ra, nếu ta chỉ nhận biết chuyển động mà không để tâm hay suy nghĩ đến chuyện gì khác đó là trí tuệ. Trí Tuệ này có thể chế ngự hay loại trừ phiền não vào lúc ấy.

Khi nhai ta niệm "nhai, nhai", sự nhai này có thể là sự chuyển động hay sự đụng. Khi miệng nhai đó là chuyển động, khi thức ăn tiếp xúc với lưỡi đó là đụng hay tiếp xúc. Do đó, khi niệm "nhai, nhai" có thể nhận thấy sự chuyển động hay sự cứng mềm. Dù là niệm "nhai, nhai" nhưng vào lúc đó nếu chuyển động thấy rõ hơn ta ghi nhận chuyển động, nếu cứng mềm rõ hơn ta nhận biết cứng mềm. Trong khi ta nhận biết chuyển động hay cứng, mềm thì phiền não không xen vào được.

Tóm lại, mỗi khi miệng tiếp xúc với thức ăn ta niệm: "vị, vị" hay "ngọt, ngọt", "đắng, đắng" hoặc "chua, chua".Trong khi niệm ngọt, đắng, chua v.v... nếu chúng ta chỉ biết đến vị mà không nhớ đến thịt, cá, chuối, bánh v.v... đó là chánh kiến. Khi chánh kiến hiện diện thì phiền não không xen vào được. Mỗi khi ăn, nếu ta ghi nhận toàn thể tiến trình của sự ăn thì phiền não không xen vào được.

Thế nên, trong khi hành Thiền Minh Sát, thức ăn không thành vấn đề: ăn thịt,

ăn cá hay ăn rau cải gì cũng được, điều quan trọng là có ghi nhận chánh niệm trong khi ăn hay không. Nếu ăn với chánh niệm, chúng ta có thể chế ngự hay loại trừ phiền não trong khi ăn. Vậy, hãy cố gắng chánh niệm trong lúc ăn.

XI. Sự Tiếp Xúc Hay Đụng

(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Trong phần này chúng ta nói đến Thân Căn, Thân Xúc và Thân Thức.

Những vật có thể tiếp xúc với cơ thể chia làm ba loại: cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động, những vật này có thể ở trong hay ngoài thân thể của chúng ta; đó là xúc trần.

Mỗi khi thân tiếp xúc với vật thể, có ba yếu tố hiện diện: cơ thể, vật xúc chạm, và sự nhận biết của thân (thân căn, thân xúc, và thân thức).

Vật tiếp xúc với cơ thể chúng ta chia làm ba loại: cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động. Cứng mềm được gọi là Pathavī dhātu hay chất đất. Nóng lạnh được gọi là Tejo dhātu hay chất lửa. Chuyển động được gọi là Vāyo dhātu hay chất gió. Chúng là những vật cụ thể. Chúng có thể ở ngoài hay trong cơ thể chúng ta.

Cơ thể chúng ta có thể tiếp xúc được các loại trên còn gọi là thân căn. Thân căn ở khắp cơ thể chúng ta trừ: Tóc, lông, móng hay chỗ da dày. Khi một vật nhọn đâm vào một chỗ nào đó trên cơ thể ta, nếu ta cảm thấy đau thì chỗ đó có thân căn, nếu không thấy đau thì chỗ đó không có thân căn.

Thân thức hay sự nhận biết của thân chia làm hai loại: một loại đi đôi với cảm giác ưa thích hay lạc thọ, một loại đi đôi với cảm giác khó chịu hay là khổ thọ. Khi một vật tiếp xúc với cơ thể ta thì sẽ có thân thức tương ứng phát sinh.

Vật tiếp xúc "cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động" thì vô tri giác. Vật tiếp xúc không có nhận biết gì cả, nó là Sắc hay Vật Chất. Thân căn cũng vô tri giác không nhận biết được gì cả, nó cũng là Sắc, là Vật Chất. Thân thức hay sự nhận

biết của thân là Tâm. Như vậy, khi có một sự tiếp xúc hay đụng thì chỉ có Vật Chất và Tâm mà thôi.

Nếu không có vật xúc chạm thì sẽ không có sự nhận biết của thân. Nếu có vật xúc chạm nhưng không có thân thể cũng không có sự nhận biết. Vậy vật xúc chạm là nhân, thân căn cũng là nhân, thân thức hay sự nhận biết của thân là quả.

Không thể nói thân thức (sự nhận biết của thân) có sẵn trong vật xúc chạm, cũng không thể nói thân thức có sẵn trong thân chúng ta. Chỉ khi vật xúc chạm tiếp xúc với thân căn, thì thân thức mới phát sinh. Khi không còn có nguyên nhân thích nghi thì thân thức cũng không còn. Khi thân thức biến mất, ta không thể nói thân thức đi đâu. Chúng ta cũng không thể nói thân thức từ đâu đến?

Vào lúc có một sự tiếp xúc xảy ra, chỉ có vật tiếp xúc cùng thân căn là nhân, và thân thức là quả, ngoài ra chẳng có gì nữa cả. Vậy chỉ có nhân và quả mà thôi, đó là Chân Đế, là sự thật tuyệt đối.

Nếu không biết Chân Đế thì chúng ta có thể hiểu lầm khi có một sự xúc chạm xảy ra. Chẳng hạn, nhận biết cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động là chức năng của thân thức. Vì không biết chức năng của thân thức nên ta tưởng lầm đó là chức năng của tôi, của anh: "Tôi biết cứng", "Tôi biết mềm", "Tôi biết nóng", "Tôi biết lạnh" v.v... Tưởng lầm thân thức là tôi, đó là tà kiến.

Hiện tượng thật sự xúc chạm thân thể ta chỉ là "cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động" nhưng chúng ta lầm tưởng vật xúc chạm là đàn ông, đàn bà v.v... "đàn bà đụng tôi", "đàn ông đụng tôi", "cô gái đụng tôi", "cậu trai đụng tôi"; sự lầm tưởng này là tà kiến.

Hiện tượng nhận sự xúc chạm chỉ là thân căn, nhưng chúng ta lầm tưởng thân căn là tôi, là anh. Chẳng hạn, khi có ai đụng vào thân thể, tôi lầm tưởng rằng đụng vào "thân thể tôi". Khi có người nào đụng vào tay, tôi lầm tưởng rằng "tay tôi" bị đụng v.v... đó là tà kiến. Hiện tượng nhận chịu sự xúc chạm chỉ là thân căn mà không có tôi, anh, đàn ông, đàn bà... không có đầu tôi, tay tôi, móng tay tôi, móng chân tôi v.v... nhưng ta lầm tưởng thân căn là tôi, anh, đàn ông, đàn bà... Đầu tôi, tay tôi, móng tay tôi, móng chân tôi v.v... nếu lầm tưởng thân căn là tôi, đó là tà kiến.

Khi vật xúc chạm êm ái khiến ta ưa thích thì tham khởi lên, nếu vật xúc chạm

đáng ghét, ta không ưa thích thì sân nổi lên.

Vào lúc có sự xúc chạm nếu không biết Vật Chất và Tâm đúng theo thực tướng của chúng, thì đó là si mê. Vậy nếu chúng ta không hành Thiền Minh Sát thì nhiều phiền não như tham, sân, tà kiến và si mê sẽ phát sinh.

Đôi khi, mặc dầu ta niệm "đụng đụng", "cứng cứng", "mềm, mềm", "nóng, nóng", "lạnh, lạnh", "chuyển động, chuyển động" v.v... nhưng nếu sự định tâm của chúng ta không vững, chúng ta có thể khởi tâm yêu thích vật tiếp xúc, thì tham xen vào. Nhưng nếu khi tham xen vào ta niệm tham, tham thì tham sẽ biến thành đề mục hành thiền và tâm chánh niệm ghi nhận trở thành trí tuệ. Như vậy, nhờ ghi nhận chánh niệm về tâm tham, ta có được Trí Tuệ nội quán.

Dầu niệm "đụng, đụng" nhưng nếu chánh niệm chưa mạnh thì sân có thể xen vào. Tâm sân này chính là hiện tượng bất thiện. Nếu để chúng tiếp tục phát triển ta sẽ tích lũy nhiều sân hận, nhưng nếu ta ghi nhận "sân, sân" thì sân sẽ biến thành đề mục hành thiền và ghi nhận chánh niệm sẽ trở thành trí tuệ. Như vậy nhờ ghi nhận chánh niệm vào tâm sân ta có được trí tuệ.

Vật xúc chạm với thân căn có rất nhiều loại bao gồm trong các tư thế đi, đứng, ngồi, nằm và những tác động của cơ thể chúng ta.

Khi chúng ta đang ghi nhận phồng xẹp chẳng hạn, thì phồng lên là chuyển động. Chuyển động này là phong đại hay gió. Gió là một đối tượng cụ thể của thân căn, nhận biết chuyển động này là thân thức.

Như vậy, vào lúc phồng chỉ có Vật Chất và Tâm. Chuyển động hay vật xúc chạm là Vật Chất, thân căn cũng là Vật Chất, nhận biết chuyển động là tâm. Chúng ta chỉ lấy chuyển động làm đề mục để hành thiền bởi vì chuyển động là yếu tố nổi bật nhất vào lúc phồng. Ta không lấy thân căn hay thân thức làm đề mục. Dù không lấy thân căn hay thân thức làm đề mục hành thiền, nhưng khi niệm phồng và theo dõi chuyển động thì cả thân căn lẫn thân thức cũng bao gồm trong đó.

Trước khi ngồi thì ý định ngồi phát sinh, ý định ngồi là tâm, tâm này là nhân gây ra một lực hay gió nâng đỡ. Nhờ gió nâng đỡ này ta có thể ngồi. Vào lúc ngồi gió nâng đỡ là vật tiếp xúc. Khả năng nhận vật xúc chạm này là thân căn. Nhận biết gió nâng đỡ là Tâm. Vậy chỉ có Thân và Tâm hay Danh và Sắc vào lúc ngồi.

Trong ba yếu tố: gió nâng đỡ, thân căn và thân thức, chúng ta chỉ lấy gió nâng

đỡ làm đề mục và theo dõi toàn thể tác động ngồi xuống và niệm "ngồi, ngồi" v.v...

Trước khi đứng dậy, thì ý định đứng dậy phát sinh. Ý định đứng dậy là Tâm. Tâm này gây ra gió nâng đỡ. Do tiến trình hoạt động của gió nâng đỡ này nên cơ thể ta từ từ đứng dậy. Theo dõi tác động này ta niệm "đứng dậy, đứng dậy". Vào lúc đứng dậy này, tiến trình hoạt động của gió nâng đỡ là vật tiếp xúc, là Vật Chất.

Khả năng nhận vật xúc chạm là thân căn, nhận biết gió nâng đỡ là Tâm. Vậy vào lúc đứng dậy chỉ có Thân và Tâm thôi.

Trong ba yếu tố hiện diện trong tác động đứng dậy là thân căn, thân thức và vật xúc chạm hay chuyển động, ta chỉ lấy tiến trình chuyển động làm đề mục hành thiền, bởi vì tiến trình chuyển động nổi bật nhất trong lúc này. Mặc dầu không lấy những hiện tượng khác làm đề mục, nhưng chúng cũng bao gồm trong đó khi chúng ta ghi nhận đứng dậy, đứng dậy.

Khi ta đang đứng dậy và chú tâm chánh niệm "đứng dậy, đứng dậy", thì chỉ có thân và tâm.

Cơ thể đứng thẳng nhờ có gió nâng đỡ. Sự đứng dậy này chỉ là nhiệm vụ của gió nâng đỡ. Sự đứng dậy hay gió nâng đỡ này là vật xúc chạm hay Vật Chất. Hiện tượng nhận sự xúc chạm của gió nâng đỡ này là thân căn cũng là Vật Chất. Hiểu rõ sự đứng dậy hay hiểu rõ gió nâng đỡ là thân thức hay tâm. Vậy vào lúc đứng dậy chỉ có Vật Chất và Tâm.

Nhưng giữa Vật Chất và Tâm, ta chỉ lấy Vật Chất hay gió nâng đỡ làm đề mục. Khi ta niệm "đứng dậy, đứng dậy" ta chú tâm vào gió nâng đỡ.

Xúc chạm có nhiều thứ nhiều loại. Mọi chuyển động của cơ thể đều bao gồm chúng. Khi đi, ta ghi nhận bước trái, bước phải hay trái, phải và theo dõi chuyển động. Tuy là niệm trái phải, nhưng ta không lấy sự trái phải làm đề mục. Tâm chỉ nhận biết sự chuyển động trong khi ta niệm trái và phải.

Nhớ kỷ là khi hành thiền ta chú tâm vào chuyển động chứ không chú tâm vào trái phải hay hình dáng của chân.

Trong khi đi, trái bước, phải bước là chuyển động, là vật xúc chạm hay **xúc trần**. Hiện tượng nhận sự chuyển động này là **thân căn**. Hiểu biết chuyển động

này là **thân thức**. Chuyển động là Vật Chất. Thân Căn cũng là Vật Chất. Hiểu biết chuyển động là Tâm. Như vậy, trong tác động của sự đi chỉ có Vật Chất và Tâm. Trong ba loại đó, ta chỉ lấy chuyển động làm đề mục chính để hành thiền.

Nếu ta không ghi nhận hay niệm phồng, xẹp, ngồi, đụng, đứng, đi v.v... thì nhiều phiền não sẽ phát sinh. Do đó, bất kỳ tác động nào của thân phải ghi nhận chánh niệm.

Trong khi niệm phồng, nếu ta không biết chuyển động chỉ là chuyển động, đó là vô minh. Nếu ta hiểu biết chuyển động chỉ là chuyển động ta có chánh kiến hay có sự hiểu biết đúng đắn.

Khi thở vào, bụng chúng ta phồng lên. Giữa sự phồng và bụng thì sự phồng là chuyển động, là gió, là một trong bốn yếu tố của tứ đại, là Chân Đế, là sự thật tuyệt đối. Còn bụng chỉ là khái niệm, chỉ là sự chế định hay giả danh. **Nếu ta lầm tưởng chuyển động là bụng đó là tà kiến.** Vậy điều quan trọng trong lúc hành thiền là theo dõi chuyển động mà thôi.

Lúc mới hành thiền, ta chưa có thể vượt qua khái niệm hay chế định hoặc giả danh, nhưng về sau chánh niệm của ta chỉ đặt trọng tâm vào chuyển động, không nhớ gì đến giả danh hay khái niệm nữa. Vào lúc đó thì ta có thể loại bỏ được tà kiến, tham lam, sân hận và si mê v.v...

Mỗi khi ghi nhận sự phồng, hãy cố gắng quán sát chỉ một mình sự chuyển động mà thôi. Khi bụng xẹp xuống, ta ghi nhận hay niệm xẹp. Dầu niệm xẹp, nhưng ta theo dõi chuyển động. Nếu tâm ghi nhận chỉ rơi vào bụng thì đó là tà kiến, vì bụng chỉ là giả danh. Nếu khi niệm xẹp, tâm ghi nhận chỉ rơi vào chuyển động, không nhớ gì đến bụng thì đó là chánh kiến. Vậy điều quan trọng trong lúc hành thiền ghi nhận sự xẹp là chỉ chú Tâm đến chuyển động mà thôi.

Mỗi khi bạn niệm "đứng, đứng" nếu bạn chỉ chú ý đến hình dạng của cơ thể thì đó là hành thiền sai, là tà kiến, vì hình dạng của cơ thể chỉ là khái niệm, là giả danh. Nếu chỉ chú tâm vào thế đứng thì đó cũng là giả danh vì bạn đã chú ý vào tư thế. Tư thế là khái niệm, là giả danh.

Phải chú tâm vào gió nâng đỡ. Nếu tâm ghi nhận của bạn rơi vào gió nâng đỡ đó là hành thiền đúng, là chánh kiến. Vậy mỗi khi niệm "đứng, đứng" bạn phải chú tâm vào gió nâng đỡ mà không để tâm hay chú ý vào tư thế hay hình dáng của thân thể.

Gió nâng đỡ là sự thật tuyệt đối, là Chân Đế. Tư thế và hình dáng chỉ là Tục Đế, khái niệm hay giả danh.

Mỗi khi đi, ta chú tâm niệm trái, phải, hoặc giở, đạp hay giở, bước, đạp; dầu là niệm trái phải hay giở đạp hoặc giở bước đạp nhưng tâm ta phải theo dõi chuyển động.

Khi niệm giở đạp v.v... mà chỉ nhận biết sự chuyển động không nhớ gì đến chân, hay trái hoặc phải v.v... thì ta đã hành thiền đúng, có chánh kiến, và vào lúc ấy ta có thể loại bỏ được tà kiến, tham lam, sân hận, si mê.

Bởi vì không thể nào có hai tâm khởi lên cùng một lúc, nên lúc tâm đang chánh niệm vào sự chuyển động thì các phiền não khác không thể phát sinh. Nhưng nếu trong khi niệm trái phải mà ta chỉ nhớ đến chân, nhớ đến chân trái, nhớ đến chân phải thì đó là tà kiến vì ta đã lầm tưởng chuyển động với chân. Vậy khi đi ghi nhận "trái, phải", "giở, đạp" hay 'giở, bước, đạp" hãy cố gắng chú tâm chánh niệm vào chuyển động mà thôi.

Chúng ta chỉ chú tâm vào chuyển động, nhưng chuyển động không phải chỉ có một. Không có một Vật Chất nào hay một Sắc nào có thể khởi sinh một mình. Mọi Vật Chất phát sinh đều có tám yếu tố khác đi kèm. Có tám yếu tố Vật Chất luôn luôn đi kèm với nhau còn gọi là tám yếu tố bất khả phân ly, đó là:

1. Cứng mềm hay Pathvī dhātu, yếu tố đất.
2. Dính hút hay Apo dhātu, yếu tố nước.
3. Nóng lạnh hay Tejo dhātu, yếu tố lửa.
4. Chuyển động, nâng đỡ hay Vāyo dhātu, yếu tố gió
5. Màu Sắc.
6. Mùi.
7. Vị.
8. Dưỡng tố (Chất bổ dưỡng).

Tám yếu tố này không thể tách rời nhau, chúng cùng khởi sinh và cùng hoại diệt.

Khi nói, ta có thể nói đây là đất, đây là gió, đây là lửa, đây là mùi, đây là vị, đây là dưỡng tố. Nhưng khi thực hành ta không thể nói đây là đất, đây là nước, đây là gió và đây là lửa, đây là mùi v.v... vì chúng cùng sinh và cùng diệt.

Trong tám yếu tố Vật Chất này, khi hành thiền ta chỉ theo dõi yếu tố nào mạnh nhất mà thôi. Nếu sự cứng chiếm ưu thế ta nhận biết toàn nhóm là cứng. Nếu mềm chiếm ưu thế ta nhận biết toàn nhóm là mềm. Nếu chuyển động chiếm ưu thế ta nhận biết toàn nhóm là chuyển động. Nếu nóng chiếm ưu thế ta nhận biết toàn nhóm là nóng v.v...

Bởi thế, khi chúng ta đi, mặc dầu ta niệm trái phải và lấy sự chuyển động làm đề mục, nhưng nếu một hiện tượng khác mạnh hơn như nóng chẳng hạn chiếm ưu thế thì ta chú ý đến nóng bởi vì chuyển động không phải chỉ có một yếu tố hiện diện mà có bảy yếu tố kia đi kèm.

Đôi khi đặt chân xuống ta cảm thấy nặng. Vào lúc đó yếu tố nước chiếm ưu thế. Khi ta ghi nhận nặng thì các yếu tố kia cũng nằm trong đó. Trong mỗi niệm, ta chỉ chú tâm đến một hiện tượng mà thôi đó là hiện tượng nào mạnh nhất.

Mặc dầu niệm trái phải, giở đạp, giở bước đạp, nếu sự cứng chiếm ưu thế ta phải chú tâm đến sự cứng, nếu mềm chiếm ưu thế ta phải chú ý đến sự mềm, nếu nóng hay lạnh chiếm ưu thế ta phải chú ý đến nóng hay lạnh.

Đôi khi, trong lúc đang niệm phồng ta cảm thấy nóng, vào lúc đó yếu tố lửa mạnh nhất ta chú tâm đến nóng. Đôi khi, mặc dầu ta chú tâm vào chuyển động phồng nhưng yếu tố nhẹ trội hơn cả thì ta chú tâm vào nhẹ, nhưng nhớ rõ một điều là ta lấy sự chuyển động làm đề mục chính.

Khi hành thiền, ta dùng các từ: phồng, xẹp, ngồi, đi, đứng v.v... cùng một từ nhưng các hiện tượng diễn ra khác nhau; chẳng hạn, khi đang niệm phồng, có lúc ta cảm thấy phồng dài, có lúc chúng ta cảm thấy phồng ngắn, lúc cảm thấy nóng, lúc cảm thấy lạnh, lúc cảm thấy cứng, lúc cảm thấy mềm nhưng ta vẫn niệm phồng, xẹp, phồng, xẹp. Vậy điều quan trọng là chú tâm vào diễn biến xảy ra, không chú tâm đến danh từ.

Nhiều thiền sinh, trong khi trình pháp với tôi nói rằng khi theo dõi phồng, xẹp, đi, đứng v.v... thay vì niệm phồng xẹp đi đứng họ lại niệm Vô Thường, khổ, Vô Ngã. Không nên làm thế. Chỉ cần ghi nhận chánh niệm những hiện tượng đang xảy ra mà không cần phải nhớ đến Vô Thường, khổ, hay Vô Ngã; vì trong khi theo dõi diễn biến các hiện tượng ta sẽ nhận thấy Vô Thường, khổ, và Vô Ngã trong ấy. Tôi sẽ giải thích thêm cho bạn về điều này.

Bây giờ chúng ta đang niệm phồng. Sự phồng là chuyển động. Sự phồng này là Vật Chất, là yếu tố gió. Yếu tố gió này gọi là "Sắc uẩn" hay yếu tố Vật Chất trong Ngũ Uẩn. Như vậy khi quán sát yếu tố chuyển động là ta đã quán sát ngũ uẩn. Ngũ Uẩn có đặc tính sinh diệt. Cái gì chịu chi phối của sinh diệt cái đó là khổ. Vậy quán sát chuyển động hay gió thì ta cũng quán sát cả khổ. Thế nên khi theo dõi chuyển biến của các hiện tượng thân tâm ta sẽ thấy các đặc tính khác như Vô Thường, khổ,Vô Ngã, ngũ uẩn, tứ đại v.v... Vậy chỉ cần chú tâm chánh niệm quán sát chuyển động phồng xẹp thì ta sẽ thấy các pháp khác vì tất cả đều bao gồm trong ấy.

Khi nói, ta có thể dùng các từ: Vô Thường, khổ, Vô Ngã, tứ đại, Ngũ Uẩn v.v... nhưng khi hành thiền, xin đừng nhớ gì đến lý thuyết hay danh từ gì cả. Chỉ cần chú tâm chánh niệm ghi nhận chuyển động phồng xẹp thì mọi yếu tố đều tự động bao gồm trong ấy.

Cần phải nhớ là vào lúc có sự xúc chạm chỉ có Vật Chất và Tâm hay Thân và Tâm. Nếu lầm tưởng Vật Chất và Tâm là tôi, anh, chị v.v... đó là tà kiến. Nếu thích Vật Chất và Tâm thì đó là tham lam. Nếu không thích Vật Chất và Tâm thì đó là sân hận.

Nếu chánh niệm ghi nhận các hiện tượng vào lúc tiếp xúc hay đụng chạm, ta có thể loại bỏ được phiền não. Thế nên, khi xúc chạm vật gì mà cảm thấy lạnh, nóng, cứng, mềm v.v... đều phải chánh niệm ghi nhận. Đó là cách hành thiền vào lúc có sự tiếp xúc hay đụng chạm.

XII. Sự Suy Nghĩ

(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Trong phần này, chúng ta sẽ nói đến "đối tượng của tâm", "ý môn" và "sự nhận biết của tâm".

"Đối tượng của tâm" là đối tượng mà tâm nghĩ đến, ta không thể thấy được đối tượng của tâm, không thể nghe được nó, không thể đụng chạm hay ngửi được nó, đối tượng của tâm chỉ có thể nhận biết được bởi tâm mà thôi.

Theo Vi Diệu Pháp có sáu loại đối tượng của tâm, đó là:

- 18 loại Vật chất căn bản
- 10 loại Vật chất vi tế.
- 89 loại Tâm Vương hay Thức
- 52 Tâm Sở
- Khái Niệm (Chế định hoặc Tục Đế) và
- Niết Bàn.

Trong khi hành Thiền Minh Sát ta không thể lấy Niết Bàn làm đối tượng. Thế nên, ta để Niết Bàn sang một bên.

Trong khi hành Thiền Định, ta có thể lấy Tục Đế hay khái niệm làm đề mục. Nhưng khi hành Thiền Minh Sát ta không thể lấy Tục Đế làm đối tượng; vì vậy, ta để Tục Đế sang một bên.

Trong tám mươi chín tâm vương hay thức, ta không thể lấy bốn đạo tâm và bốn quả tâm làm đối tượng. Như vậy ta cũng để tám đạo tâm và quả tâm sang một bên.

Để sang một bên Niết Bàn, Tục Đế, tám Đạo Tâm và Quả Tâm. Như vậy, ta chỉ còn 18 loại Vật Chất căn bản, 10 loại Vật Chất vi tế, 81 Tâm vương hay thức và 52 Tâm sở.

Nếu tóm lược lại, chỉ có Vật Chất và Tâm. 18 loại Vật Chất Căn Bản, 10 loại Vật Chất Vi Tế. 81 Tâm Vương hay Thức và 52 Tâm Sở cũng chỉ là Tâm. Như vậy, trong khi hành thiền chúng ta chỉ cần các đối tượng Vật Chất và Tâm.

Ý môn ở đây có nghĩa là tâm tồn sinh (luồng hộ kiếp) cũng giống như Thức hay Tâm khởi sinh trong lúc ngủ. Đôi khi chúng ta gọi Ý môn là Tâm Ngủ. Theo thuật ngữ Vi Diệu Pháp ta có thể gọi Tâm Ngủ này là Tâm Tồn Tinh (hay luồng tồn sinh, luồng hộ kiếp). Thực ra, Ý Môn (Tâm Tồn Sinh), Sinh Tâm, Tử Tâm đều là một. Chúng cùng loại. Để dễ dàng, chúng ta gọi Ý Môn này là Tâm Tồn Sinh hay Tâm Ngủ.

Tâm suy nghĩ có phạm vi rất rộng. Trừ nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức và thân thức, tất cả những thức còn lại và tâm sở đều được gọi là tâm suy nghĩ. Như vậy tâm suy nghĩ có một phạm vi rộng rải.

Khi một đối tượng của tâm tiếp xúc với ý môn thì sự suy nghĩ phát sinh. Trong ba yếu tố: "Đối Tượng Của Tâm", "Ý Môn" và "Tâm Suy Nghĩ" thì "Đối Tượng Của Tâm" có thể là Vật Chất hay Tâm. Ý Môn chỉ là Tâm, Tâm Suy Nghĩ cũng là Tâm. Như vậy, lúc suy nghĩ chỉ có Vật Chất và Tâm.

Trong ba yếu tố: "Đối Tượng Của Tâm", "Ý Môn", và "Tâm Suy Nghĩ"thì "Tâm Suy Nghĩ"chiếm ưu thế. Thế nên, khi hành thiền ta chỉ lấy "Tâm Suy Nghĩ"làm đề mục hành thiền và ghi nhận suy nghĩ hay phóng tâm v.v...

"Tâm Suy Nghĩ"và Ý Môn này khởi sinh tùy thuộc nơi căn Vật Chất. Người Đông phương tin rằng Tâm nằm ở Tim, người Tây phương tin rằng Tâm nằm ở Óc. Có người Tây phương hỏi tôi: "Thế thì quan niệm nào đúng, Tây phương hay Đông phương". Tôi không trả lời trực tiếp mà bảo họ hãy tự suy xét trước. Tôi trình bày cho họ các sự kiện sau đây:

Có 32 thành phần trong cơ thể con người. 20 loại thuộc đất, 12 loại thuộc nước. Trong 20 loại thuộc đất có Tim và Óc. Tim và Óc đều thuộc về yếu tố đất, vậy ta tãy tự hỏi và tự xét xem thử Tâm nằm ở đâu?

Nếu Óc, thuộc về yếu tố đất, là chỗ ở của "Tâm Suy Nghĩ", thì hãy tự xét xem Tim, cũng thuộc yếu tố đất, cũng có thể là chỗ ở của "Tâm Suy Nghĩ"chăng.

Rồi tôi lại nói tiếp với họ, Theo Tục Đế thì ta có thể nói "đây là Tim" và "đây là Óc", nhưng theo Chân Đế thì chẳng có Tim hay Óc gì cả. Óc chỉ là một tập hợp của tám yếu tố Vật Chất (bao gồm tứ đại: đất, nước, gió, lửa và bốn yếu tố căn bản khác là: màu sắc, mùi, Vị, dưỡng tố).

Óc chỉ là sự tập hợp của tám yếu tố. Tim cũng là sự tập hợp của tám yếu tố. Tim cũng bao gồm đất, nước, gió, lửa, màu sắc, mùi, vị và dưỡng tố.

Nếu Óc là một tập hợp của tám yếu tố Vật Chất có thể là chỗ ở của "Tâm Suy Nghĩ", hãy thử nghĩ xem Tim cũng là tập hợp của tám yếu tố Vật Chất có thể là chỗ ở của "Tâm Suy Nghĩ"chăng?

Bây giờ hãy đặt câu hỏi: Khi tính toán một chuyện gì thì ta thấy Tâm ở đâu? câu trả lời là: khi tính toán một chuyện gì thì Tâm ở Óc. Vậy khi cảm thấy vui hay buồn thì Tâm ở đâu? Khi cảm thấy vui hay buồn thì Tâm ở Tim.

Nếu ta nói Tâm ở Óc khi ta tính toán suy nghĩ, và Tâm ở Tim khi ta vui hay buồn. Vậy Tâm ở Óc hay Tim thì chẳng có gì quan trọng. Theo Chân Đế thì không có Óc mà cũng chẳng có Tim.

Khi nói, thì ta có thể nói đây là Óc đây là Tim, nhưng trong khi hành Thiền Minh Sát thì chẳng Tim hay Óc gì cả. Điều quan trọng là nhận biết hiện tượng nào có ý thức và hiện tượng nào không có ý thức mà thôi.

Thực ra, Đức Phật cũng không nói đến chữ Óc hay chữ Tim để chỉ chỗ ở của Tâm. Đức Phật chỉ dùng chữ Vatthu Rūpa. Vatthu Rūpa có nghĩa là căn Vật Chất.

Thế nên, mỗi khi một đối tượng của tâm nào tiếp xúc với ý môn thì Tâm Suy Nghĩ phát sinh. Tâm Suy Nghĩ này và ý môn, khởi sinh tùy thuộc vào căn Vật Chất.

Mỗi khi tâm thức phát sinh, nếu ta không quán sát và ghi nhận "suy nghĩ, suy nghĩ" thì ta có thể lầm tưởng rằng thức suy nghĩ này là tôi, chính tôi là kẻ suy nghĩ. Đó là tà kiến, bởi vì ta đã lầm Tâm Suy Nghĩ là tôi.

Khi Tâm Suy Nghĩ đã hiện khởi, nếu ta không biết Tâm Suy Nghĩ là Tâm Suy Nghĩ, thì đó là si mê. Nếu ta thích sự suy nghĩ này thì tham lam phát sinh. Nếu ta không thích sự suy nghĩ này thì sân hận phát sinh. Vậy, vào lúc có sự suy nghĩ,

nếu ta không hành thiền hay nếu ta không thể quán sát được Tâm Suy Nghĩ này thì phiền não sẽ xen vào.

Nhưng mỗi khi Tâm Suy Nghĩ phát sinh, nếu ta chánh niệm ghi nhận suy nghĩ, phóng tâm, hay nhớ, tưởng tượng v.v... thì vào lúc quán sát chánh niệm ấy, "Tâm Suy Nghĩ"trở thành đề mục ghi nhận, và "Tâm ghi nhận chánh niệm" trở thành trí tuệ. Thế nên, dựa vào "Tâm Suy Nghĩ"ta có thể đạt được trí tuệ.

Khi "tâm ghi nhận" chỉ đặt trên đề mục suy nghĩ một cách chánh niệm thì phiền não không xen vào được bởi vì tâm không thể ghi nhận hai đối tượng cùng một lúc, mỗi Sát na tâm chỉ ghi nhận một đối tượng mà thôi. Vậy bất kỳ chuyện gì ta nghĩ đến, bất kỳ chuyện gì ta nhớ đến, bất kỳ chuyện gì ta tưởng tượng đến, ta phải niệm "suy nghĩ, suy nghĩ", "nhớ nhớ", "tưởng tượng, tưởng tượng" v.v... Đây là cách thực hành vào lúc suy nghĩ.

Đến đây chúng ta đã tìm hiểu sáu căn, sáu trần và sáu thức. Sáu căn gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Sáu trần là: hình sắc, âm thanh, mùi, vị, vật tiếp xúc, và các pháp trần (sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp). Sáu thức gồm: sự biết của mắt, sự biết của tai, sự biết của mũi, sự biết của lưỡi, sự biết của thân và sự biết của tâm (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức).

Trong sáu căn thì nhãn căn là Vật Chất, nhĩ căn là Vật Chất, tỷ căn là Vật Chất, thiệt căn là Vật Chất, thân căn là Vật Chất. Chỉ có ý căn là tâm. Như vậy trong lục căn, có năm căn là Vật Chất và một căn là Tâm. Chúng ta cũng đã biết cách chánh niệm ghi nhận tất cả những gì xảy ra ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Mọi hiện tượng xảy ra ở sáu cửa này chỉ là Vật Chất và Tâm, mà không có tôi, ta, anh, chị gì cả.

Nếu không chánh niệm ghi nhận mỗi khi các hiện tượng Vật Chất và Tâm diễn ra thì tham, sân, si sẽ khởi lên. Nếu đối tượng vừa ý, ta khởi tâm thích là tham; đối tượng không vừa ý, ta khởi tâm không bằng lòng là sân; và không biết đối tượng chỉ là đối tượng, mà cho chúng là ta, là của ta, tức là si mê, tà kiến. Nếu mọi đối tượng Vật Chất và tâm diễn ra, đều được ghi nhận với chánh niệm, thì tham, sân, si không xảy ra và Trí Tuệ sẽ hiện khởi.

Nhưng phần giảng giải trên đây chỉ là lý thuyết. Nghe giảng pháp, ta chỉ có thể đạt được Văn Huệ (Sutamaya ñāna), nghĩa là Trí Tuệ có được do nghe. Khi suy tư về giáo pháp đã nghe, ta chỉ có thể đạt được Tư Huệ (Cintamaya ñāna) Trí

Tuệ do sự suy tư, lý luận. Chỉ nghe giảng, đọc kinh sách, hay suy tư về giáo pháp, ta không thể có được Tu Huệ (Bhāvanāmaya ñāna), tức là Trí Tuệ có được do sự nỗ lực phát triển tâm, hay hành thiền. Tu Huệ mới là Trí Tuệ Giải Thoát.

Khi giảng giáo pháp, các nhà sư chỉ có thể giúp ta phát triển Trí Tuệ Nghe và Trí Tuệ Suy Tư. Muốn có Trí Tuệ Giải Thoát, ta phải tự mình thực hành bằng cách quán sát và ghi nhận mọi hiện tượng xảy ra ở sáu cửa giác quan.

Nhà sư giảng pháp có nhiệm vụ của nhà sư, chúng ta có nhiệm vụ của chúng ta. Nhiệm vụ của chúng ta là hành thiền đúng theo phương pháp đã được nghe giảng.

Cầu mong tất cả các bạn có đầy đủ sức khỏe, an vui hạnh phúc và tiến bộ trong việc thực hành giáo pháp.

XIII. Chuyển Động Ở Bụng và Các Đề Mục Phụ (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Chúng ta hãy nghe Phật ngôn:

Rūpañ bhikkhave aniccaṁ.
Yadaniccaṁ tvaṁ dukkhaṁ.
Yaṁ dukkhaṁ tadanattā.

"Này chư Tỳ Khưu,
Vật Chất là Vô Thường,
Cái gì Vô Thường thì Khổ,
Cái Gì Khổ là Vô Ngã (không có bản chất và không kiểm soát được)"

Theo những lời dạy trên, ta có thể gọi mọi hiện tượng bằng ba tên: anicca (Vô Thường), dukkha (khổ) và anatta (Vô Ngã, không có bản chất, không kiểm soát). Như vậy, Vô Thường, khổ và Vô Ngã đều là một.

Khi quán sát sự phồng của bụng, ta niệm phồng. Phồng là chuyển động, là hiện tượng vô tri giác, là Vật Chất hay Sắc.

"Rūpaṁ bhikkhave aniccaṁ". Này chư Tỳ Khưu, sắc là Vô Thường." Theo lời dạy này, phồng là Vô Thường.

"Yadaniccaṁ tvaṁ dukkhaṁ". Cái gì Vô Thường thì khổ. Theo lời dạy này, phồng là khổ.

"Yaṁ dukkhaṁ tadanatta". Cái gì khổ thì Vô Ngã. Theo lời dạy này, phồng là Vô Ngã.

Như vậy, ta có thể gọi phồng bằng ba tên: Vô Thường, khổ và Vô Ngã. Nhưng đặc tính của Vô Thường, đặc tính của khổ, đặc tính của Vô Ngã khác nhau.

Tuệ thấy Vô Thường, tuệ thấy khổ não, tuệ thấy Vô Ngã không giống nhau.

Khi ta niệm phồng, sự phồng này là Vô Thường. Khi ta niệm phồng, sự phồng này không thể kéo dài mãi, mà phải chấm dứt. Sự chấm dứt của phồng là dấu hiệu của Vô Thường hay đặc tính Vô Thường. Phồng là Vô Thường, sự khởi lên và biến mất của phồng là biểu hiện đặc tính Vô Thường.

Khi ta niệm phồng, ta thấy phồng mất đi, thì đó gọi là tuệ thấy Vô Thường.

Khi ta niệm phồng, sự phồng là chuyển động, là Vật Chất, cho nên phồng là Vô Thường. Khi ta niệm phồng, cái cũ mất đi, cái mới đến; sự phồng cũ mất đi, sự phồng mới đến, rồi ta biết đó là thay đổi. Sự thay đổi của phồng là dấu hiệu của khổ.

Khi ta niệm phồng, nếu ta thấy được sự phồng biến đổi, thì đó gọi là tuệ thấy được sự khổ.

Khi ta chú tâm vào chuyển động phồng. Sự phồng là chuyển động, là "gió". Khi phồng có mặt thì có sự phồng, nhưng khi phồng mất đi chẳng có gì để lại, vậy thì phồng không có bản chất, hay Vô Ngã. Ta không thể kiểm soát hay điều khiển được sự phồng, đừng cho sự phồng biến mất, vậy phồng không thể kiểm soát, không thể điều khiển. Ta gọi đó là Vô Ngã vì nó không có cốt lõi. Vậy phồng là Vô Ngã hay không có cốt lõi. Rơi vào không, là dấu hiệu của sự không có cốt lõi. Mỗi khi niệm phồng, ta thấy phồng rơi vào không; tiếp tục niệm phồng, phồng lại rơi vào không; tiếp tục niệm phồng nữa, phồng lại rơi vào không nữa. Những điều này khiến ta hiểu rằng mọi hiện tượng đều rơi vào không.

Nếu ta thấy phồng rơi vào không, không có cái gì còn lại hết, đó là tuệ thấy được Vô Ngã.

Vậy mỗi khi niệm phồng, xẹp, ngồi, đụng v.v... nếu ta thấy mọi hiện tượng đều đến rồi đi, đó là tuệ thấy được Vô Thường. Mỗi khi niệm phồng, xẹp, ngồi, đụng v.v... nếu ta thấy mọi hiện tượng đều thay đổi, đó là tuệ thấy được sự khổ. Mỗi khi niệm phồng xẹp, ngồi, đụng v.v... nếu ta thấy mọi hiện tượng đều rơi vào không, đó là tuệ thấy được Vô Ngã.

Khi tuệ giác thấy được Vô Thường, khổ, Vô Ngã đã chín muồi, ta sẽ cảm thấy

mọi đề mục thân hay tâm đều đáng chán. Mỗi khi niệm phồng, ta bắt đầu thấy phồng đáng chán; mỗi khi niệm xẹp, ta bắt đầu thấy xẹp đáng chán; mỗi khi niệm đau, dễ chịu hay các hiện tượng khác, ta lại thấy các đối tượng này đáng chán. Thế rồi ta nghĩ rằng việc hành thiền của ta không tốt đẹp, chắc chắn là ta sẽ nghĩ như vậy. Nhưng, thực ra, đó là dấu hiệu tiến bộ không phải thoái bộ đâu.

Mỗi thiền sinh ở giai đoạn này đều thấy đề mục là đáng chán, mọi thiền sinh đều lầm giai đoạn này là thoái bộ, là sút kém. Như vậy không đúng. Mục tiêu cuối cùng của Phật giáo là Niết Bàn. Niết Bàn là chấm dứt đau khổ. Đau khổ ở đây có nghĩa là Vật Chất và Tâm hay Danh và Sắc, chứ không phải gì khác. Chấm dứt Vật Chất và Tâm là Niết Bàn.

Khi ta niệm phồng, xẹp, ngồi, đụng v.v... nếu ta cảm thấy mọi hiện tượng đều đáng yêu, đáng mến, ta thiết tha đến chúng, đó là ta đã đi xa Niết Bàn bởi vì Niết Bàn là sự diệt tắt Vật Chất và Tâm. Bao lâu ta còn thích thú với các hiện tượng khởi sinh trong ta bấy lâu ta còn xa cách với Niết Bàn.

Khi ta niệm phồng, xẹp, ngồi, đụng v.v... nếu ta cảm thấy mọi hiện tượng đều đáng chán, ta không thiết tha gì đến chúng, đó là ta đi gần đến Niết Bàn. Vậy, khi các bạn thấy các đối tượng trở nên đáng chán bên trong, bạn đừng thất vọng, bạn nên biết rằng mình đang đi gần đến Niết Bàn. Điều quan trọng là bạn nên tiếp tục ghi nhận mọi chuyện, mọi hiện tượng, đừng bỏ sót.

Tương tự, khi ta thở ra, bụng xẹp xuống; ta quán sát theo dõi chuyển động của bụng, ta niệm xẹp. Khi ta niệm xẹp, nếu ta nhận thấy sự xẹp biến mất đi, đó là tuệ thấy Vô Thường. Khi ta niệm xẹp, nếu ta thấy sự xẹp thay đổi, đó là tuệ thấy khổ não. Khi ta niệm xẹp, nếu ta nhận thấy rằng chẳng có gì còn lại sau khi xẹp biến mất, đó là tuệ thấy Vô Ngã.

Trước khi ngồi, ý muốn ngồi phát sinh; ý muốn này là một tâm sở. Tâm sở này tạo điều kiện cho gió nâng đỡ phát sinh. Nhờ có gió nâng đỡ nên ta có thể ngồi như vậy, phần trên của cơ thể có thể giữ thẳng trong khi đó phần dưới của cơ thể duy trì thăng bằng. Tư thế này gọi là ngồi. Thực ra, ngồi chỉ là gió nâng đỡ. Ngồi là chức năng của gió nâng đỡ, chứ không phải chức năng của ta. Chỉ có chức năng của gió nâng đỡ mà thôi.

Trong khi ngồi, ta theo dõi tư thế ngồi, và ta niệm ngồi. Đôi lúc, khi niệm ngồi, ta cảm thấy thân ngả ra trước hay ngả ra sau, đó là dấu hiệu cho thấy gió

nâng đỡ làm nhiệm vụ giữ thăng bằng đã ra đi. Nếu khi niệm ngồi mà ta biết được gió giữ thăng bằng đã ra đi, thì ta có được tuệ thấy rõ Vô Thường.

Sau khi ngồi thẳng lại, ta niệm ngồi. Nhưng một lúc sau, ta lại ngả tới trước hay ngả ra sau, rồi ta ngồi thẳng lại và niệm "ngồi, ngồi". Bằng cách ghi nhận hay niệm như vậy, ta biết được sự ngồi cũng thay đổi rất nhiều. Khi ta niệm ngồi, nếu ta thấy sự thay đổi của ngồi, đó là tuệ thấy sự Vô Thường.

Trong khi ta ghi nhận sự thẳng cứng, sự thẳng cứng của lưng rơi vào không. Sự thẳng cứng cũng không có cốt lõi, tức là Vô Ngã. Trong khi ta ghi nhận ngồi, nếu ta thấy được sự thẳng cứng của tư thế ngồi rơi vào không, đó là tuệ thấy không có bản chất, không có cốt lõi, Vô Ngã (anatta nupassanā ñāna).

Do ghi nhận ngồi, ta có được tuệ thấy rõ Vô Thường, tuệ thấy rõ khổ não và tuệ thấy rõ Vô Ngã. Khi tuệ Vô Thường, tuệ khổ, tuệ Vô Ngã đã chín muồi trong việc niệm ngồi, ta sẽ trở nên chán nản sự ngồi, chúng ta thấy rõ sự ngồi là vô vị, chẳng có gì đáng bám víu vào, chỉ là tiến trình sinh diệt của Vật Chất và Tâm, chẳng có gì đáng yêu, đáng thích cả. Lúc ấy, ta có thể nghĩ rằng việc hành thiền của mình xuống dốc. Không phải vậy, việc hành thiền đang tiến bộ đó.

Trước khi đứng dậy lần nữa, ta niệm "muốn đứng, muốn đứng". Rồi ta đứng dậy, quán sát toàn thể tiến trình của chuyển động, ta niệm "đứng dậy, đứng dậy". Sự đứng dậy chỉ là chuyển động, và chuyển động này thay đổi; sự thay đổi có thể nhận thấy rõ ràng. Khi đã ở tư thế đứng, hãy niệm "đứng, đứng", và theo dõi, quán sát toàn thể tư thế đứng.

Thoạt đầu, ta chỉ thấy được tư thế đứng. Đôi khi, mặc dầu niệm "đứng, đứng", nhưng cơ thể ta lay chuyển; sự lay chuyển này là dấu hiệu gió nâng đỡ tư thế đứng đã mất. Sự đứng chỉ là chức năng của gió nâng đỡ, gió nâng đỡ được vận hành do ý muốn của ta. Trước khi đứng, ý muốn đứng khởi lên. Sự muốn này là Tâm sở. Tâm sở này là nguyên nhân của gió nâng đỡ. Nhờ có gió nâng đỡ, ta có thể giữ cơ thể thẳng thắn. Rồi ta gọi tư thế này là "đứng". Thật ra sự đứng này chỉ là chức năng của gió nâng đỡ mà thôi.

Vậy, trong khi niệm "đứng, đứng", nếu ta cảm thấy lay chuyển, lắc lư, đó chỉ là dấu hiệu gió nâng đỡ làm nhiệm vụ giữ thân đứng thẳng đã ra đi. Trong khi niệm đứng, nếu nhận biết được tư thế đứng đang lay chuyển, lắc lư, đó là tuệ thấy rõ Vô Thường (aniccā nupassanā ñāna).

Nếu nhận biết tư thế đứng thay đổi, thay đổi liên tục, đến rồi đi đó là tuệ thấy rõ khổ não (dukkha nupassanā ñāna).

Khi đang ở tư thế đứng, ta cảm thấy sự thẳng cứng đang có mặt, nhưng khi cơ thể bắt đầu lay chuyển thì sự thẳng cứng này biến mất, và không còn lại chút thẳng cứng nào nữa. Gió nâng đỡ giúp cho thân thẳng cứng, cũng không có bản chất, không có cốt lõi. Nếu ta nhận thấy sự thẳng cứng rơi vào không, nếu ta thấy sự thẳng cứng không có bản chất, thì đó là tuệ thấy Vô Ngã (anattā nupassanā ñana). Như vậy, trong khi niệm "đứng đứng", ta có thể thấy được "tuệ thấy rõ Vô Thường, khổ, và Vô Ngã".

Nếu tuệ thấy rõ Vô Thường, tuệ thấy rõ khổ, tuệ thấy rõ Vô Ngãchín muồi thì ta cảm thấy sự đứng đáng chán, ta thấy rõ sự đứng là vô vị, chẳng có gì đáng bám víu vào, chỉ là tiến trình sinh diệt của Vật Chất và Tâm, chẳng có gì đáng yêu đáng thích cả. Đó không phải là việc hành thiền đã sút kém, mà ta đã tiến bộ.

Vậy, lúc nào bạn niệm "đứng, đứng" mà cảm thấy đối tượng đáng chán thì đừng băn khoăn, lo lắng gì cả, vì bạn đang tiến bộ.

Bất kỳ hiện tượng gì khởi lên, bạn cũng phải ghi nhận một cách chánh niệm. Nếu bạn tiếp tục ghi nhận mọi hiện tượng xảy ra, bạn sẽ đạt đến tình trạng là: càng có tuệ giác nhiều bao nhiêu, bạn càng cảm thấy chán nản, càng thấy rõ sự vô vị của các hiện tượng xảy ra bấy nhiêu, thế là bạn biết mình đã tiến gần đến Niết Bàn hơn vậy.

Cầu mong các bạn nỗ lực tinh tấn quán sát các hiện tượng và đạt nhiều tiến bộ trong việc hành Thiền Minh Sát.

XIV. Giải về Đề Mục Căn Bản (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Chúng ta đã biết thay đổi là Chân Đế, không thay đổi là Tục Đế. Cần phải luôn nhớ hai điều này: "thay đổi là Chân Đế hay sự thật tuyệt đối, không thay đổi là Tục Đế hay sự thật của thế tục, là giả danh".

Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu đề mục căn bản của pháp hành thiền. Khi hành Thiền Minh Sát, bạn có thể ngồi cách nào cũng được, nhắm mắt lại và để Tâm ở bụng. Thở tự nhiên. mỗi khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận hay niệm thầm phồng. Nhớ là để Tâm vào bụng, mà đừng có nghĩ gì đến hơi thở. Mỗi khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận phồng.

Nhớ là mỗi khi bụng phồng chỉ niệm thầm phồng, chứ đừng niệm bụng phồng. Tại sao chỉ niệm phồng mà không niệm bụng phồng? Bởi vì trong khi hành Thiền Minh Sát, ta chỉ theo dõi và quán sát Chân Đế, mà không chú ý đến Tục Đế. Khi bụng phồng lên; "bụng" là Tục Đế, "chuyển động phồng" mới là Chân Đế. Ta chú tâm vào "chuyển động phồng" chứ không chú tâm vào cái bụng.

Mỗi khi bụng xẹp xuống, bạn ghi nhận hay niệm thầm xẹp. Chỉ niệm "xẹp" chứ đừng niệm "bụng xẹp". Tại sao ta chỉ niệm phồng. Bởi vì phồng là Chân Đế. Bụng là Tục Đế thì không thay đổi, chỉ có sự chuyển động phồng và xẹp là Chân Đế thay đổi mà thôi. Vậy **sự thay đổi là Chân Đế, sự không thay đổi là Tục Đế.**

Tại sao bụng không thay đổi? Bởi vì bụng không có thực. Mặc dầu gọi là bụng, nhưng đó chỉ là cái tên, chỉ là sự thật chế định. Nếu mọi người gọi nó, chấp nhận nó là bụng, thì nó là bụng; nếu không gọi nó, không chấp nhận nó là bụng, thì nó không phải là bụng.

Như vậy bụng không có thật. Tiếng Việt gọi nó là "bụng", tiếng Miến gọi là "vambai", tiếng Pāḷi gọi là "Udara gabbha" và tiếng Anh gọi là "abdomen". Ta gọi

một vật với nhiều tên khác nhau. Đó chỉ là Tục Đế. Ta chấp nhận nó là bụng thì nó là bụng, ta chấp nhận nó là "vambai" thì nó là "vambai", nếu ta không chấp nhận nó là bụng thì nó sẽ không là bụng, và nếu ta không chấp nhận nó là "vambai" thì nó không phải là "vambai". Vậy, bụng chỉ là Tục Đế, mà chuyển động phồng hay xẹp mới là Chân Đế.

Khi theo dõi chuyển động phồng xẹp nơi bụng, nhớ kỹ là đừng niệm "bụng phồng" hay "bụng xẹp". Khi bụng phồng lên thì bạn niệm "phồng", khi bụng xẹp xuống thì bạn niệm "xẹp".

Khi ta ghi nhận phồng thì phồng là chuyển động, phồng là hiện tượng vô tri, vô giác, là "gió", và sự nhận biết phồng là "Tâm", là hiện tượng nhận biết. Như vậy, khi có một hiện tượng phồng thì chỉ có hai yếu tố Thân và Tâm, hay Danh và Sắc, mà chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái gì cả.

Khi bụng ta xẹp xuống, ta theo dõi chuyển động ấy và niệm xẹp. Khi ta niệm xẹp thì xẹp là chuyển động, xẹp là hiện tượng vô tri, vô giác, là "gió", và sự nhận biết xẹp là "Tâm", là hiện tượng nhận biết. Như vậy, khi có một hiện tượng xẹp thì chỉ có hai yếu tố Thân và Tâm, hay Danh và Sắc, mà chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái gì cả.

Thoạt đầu, bạn phải cố gắng hiểu rằng phồng là một chuyện và nhận biết phồng là một chuyện khác, xẹp là một chuyện và nhận biết xẹp là một chuyện khác. Trong khi thuyết pháp thì chúng tôi có thể nói phồng là Vật Chất và biết phồng là Tâm. Nhưng khi thực hành, các bạn không cần phải nói "đây là Vật Chất" và "đây là tâm" hay "đây là thân" và "đây là tâm".

Sự hiểu biết trong lúc hành thiền khác với sự hiểu biết trong lý thuyết. Trong lúc hành thiền, chúng ta không thể nói: "Đây là Vật Chất", "Đây là tâm". Nhưng sau khi hành thiền xong, nhìn lại việc hành thiền của mình, chúng ta biết cái gì là Vật Chất cái gì là Tâm.

Sự hiểu biết trong lúc hành thiền chẳng khác nào một giấc mộng. Khi ta nằm mộng, ta không biết mình đang mộng, nhưng lúc thức dậy ta biết mình vừa đang nằm mộng. Cũng vậy, trong khi niệm phồng, xẹp, ngồi, đụng v.v... ta không thể gọi "đây là Vật Chất", "đây là Tâm", nhưng sau khi hành thiền ta biết phồng là một hiện tượng, và nhận biết phồng là một chuyện khác, xẹp là một hiện tượng và nhận biết xẹp là một chuyện khác. Vậy, khi niệm phồng xẹp, phồng xẹp, nếu bạn

có thể phân biệt được "phồng" và "nhận biết sự phồng" là hai hiện tượng khác nhau, thì là bạn đã hiểu thế nào là Vật Chất, thế nào là Tâm.

Đôi khi, mặc dầu niệm phồng, nhưng ta không thấy phồng rõ ràng, mặc dầu niệm xẹp nhưng không thấy xẹp rõ ràng. Thế rồi ta không thể niệm phồng xẹp, bởi vì nếu không có "nhân" thì không có "quả".

Nếu không có phồng thì không thể có nhận biết sự phồng, vậy "phồng là nhân" và "sự nhận biết là quả". Nếu không có "xẹp" thì không thể có "nhận biết xẹp", vậy "xẹp" là nhân và "nhận biết xẹp" là quả. Như vậy, mỗi khi ta niệm phồng thì chỉ có nhân và quả, mỗi khi ta niệm xẹp thì cũng chỉ có nhân và quả, mà chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái gì cả.

Khi ngồi, ta quán sát toàn thể tư thế ngồi, ta niệm "ngồi". Mặc dầu dùng chữ "ngồi" nhưng chủ tâm của ta là để biết Chân Đế: ngồi chỉ là gió nâng đỡ. Theo Chân Đế, nếu không có gió nâng đỡ, bạn không thể ngồi. Như vậy, ngồi chỉ là gió nâng đỡ mà thôi.

Nếu là một thiền sinh mới, bạn không thể nhận thấy gió nâng đỡ hay sự thẳng cứng của ngồi, bạn chỉ có thể cảm nhận hình dạng của cơ thể. Khi việc hành thiền của bạn trở nên thuần thục, bạn chỉ còn nhận thấy sự thẳng cứng hay hiện tượng nâng đỡ. Khi ngồi, ta niệm "ngồi, ngồi". "Ngồi" chỉ là gió nâng đỡ và "nhận biết ngồi" là tâm. Như vậy, vào lúc ngồi, chỉ có Thân và Tâm, hay Danh và Sắc, mà thôi.

Khi ngồi, ta không niệm tôi đang ngồi, mà chỉ niệm ngồi. "Tôi" là Tục Đế và ngồi là Chân Đế. Tôi thì không thay đổi, nhưng ngồi thì thay đổi. Khi ngồi, gió nâng đỡ thay đổi; đó là Chân Đế. Như vậy, ta phải chú tâm vào sự ngồi, hay gió nâng đỡ, và niệm ngồi.

Khi ta niệm ngồi, thân thể ta không phải lúc nào cũng ngay ngắn. Đôi lúc lưng ta cong xuống, đôi lúc thân ta lắc lư hay nhúc nhích; khi đó, gió nâng đỡ mất, mà gió chuyển động đến. Nếu gió nâng đỡ có mặt thì thân ta sẽ không lắc lư hay nhúc nhích. Như vậy, gió nâng đỡ là một chuyện, mà sự lắc lư hay nhúc nhích của thân là một chuyện khác. Lắc lư hay nhúc nhích cũng là chuyển động, là gió. Ngồi cũng là gió, nhưng ngồi là gió nâng đỡ. Lắc lư, nhúc nhích, cong, thẳng của lưng đều là gió, đều là chuyển động.

Khi ta ngồi, nếu yếu tố chuyển động trội hơn cả, ta phải niệm "lay, lay",

"cong, cong", "thẳng, thẳng". Mặc dù dùng chữ lay, cong, thẳng v.v... chúng đều biểu thị sự chuyển động. Khi bạn theo dõi chuyển động và niệm lay, cong, thẳng, chỉ có Vật Chất và Tâm hay Thân và Tâm. Chuyển động là Vật Chất, và nhận biết chuyển động là Tâm. Nếu không có chuyển động thì sẽ không có sự nhận biết hay không thể niệm. Nếu không có lắc lư thì sẽ không thể niệm lắc lư. Như vậy, lắc lư là nhân và nhận biết sự lắc lư là quả. Chỉ có nhân và quả vào lúc ghi nhận lắc lư hay cong cong, thẳng thẳng mà thôi.

Trong lúc hành thiền, ở giai đoạn phồng, ta chỉ chú tâm theo dõi chuyển động phồng và niệm phồng. Ở giai đoạn xẹp, chỉ chú tâm theo dõi chuyển động xẹp và niệm xẹp. Khi ngồi xuống, hãy chú ý vào chuyển động ngồi. Lúc ngồi thẳng lưng, chú ý đến gió nâng đỡ, sau đó tiếp tục theo dõi phồng xẹp. Nếu cơ thể lay động, chú ý vào sự lay động. Nếu ghi nhận đầy đủ mọi chuyển biến, mọi hoạt động của gió trong thân, ta có khả năng loại trừ được nhiều phiền não.

Chẳng hạn, khi bụng phồng lên, sự phồng này chỉ là chuyển động, là gió, nhưng nếu bạn lầm tưởng chuyển động này là bụng thì đó là tà kiến. Chuyển động là gió, là Chân Đế. Bụng chỉ là Tục Đế, bụng không có thực, mà chỉ là một sự chế định hay giả danh. Phải phân biệt rõ hai thứ: bụng và chuyển động. Bụng là Tục Đế, chuyển động là Chân Đế.

Nếu bạn nghĩ rằng bụng và chuyển động chỉ là một, đó là tà kiến, là hiểu sai lầm. Nếu bạn có thể tách rời bụng ra khỏi chuyển động, đó là chánh kiến hay có sự hiểu biết đúng. Nếu bạn ghi nhận sự chuyển động chỉ là chuyển động mà không thêm gì vào trong đó tức là bạn có chánh kiến. Khi niệm phồng mà tâm ghi nhận chỉ biết đến chuyển động, không nhớ gì đến bụng, đó là chánh kiến. Khi niệm xẹp mà tâm ghi nhận chỉ biết đến chuyển động mà không nhớ gì đến bụng, đó là chánh kiến. Vậy, khi niệm phồng xẹp đúng thì bạn có khả năng loại bỏ được tà kiến.

Thêm vào đó, khi đang niệm phồng xẹp, nếu bạn thích chuyển động này thì tham ái phát sinh; nếu bạn không ưa chuyển động này thì sân hận phát sinh.

Đôi khi đang theo dõi chuyển động của bụng, niệm phồng xẹp, phồng xẹp, và bạn cảm thấy rất dễ ghi nhận chuyển động phồng xẹp này. Tâm bạn đang lâng lâng trên đề mục, bỗng nhiên cơ thể bắt đầu lắc lư, và bạn không thích sự lắc lư này. Lúc đầu, bạn thích chuyển động phồng xẹp, nhưng khi cơ thể lắc lư, bạn lại không thích sự lắc lư. Phải hiểu rằng lắc lư hay phồng xẹp cũng thế thôi, chúng cũng đều là chuyển động, là gió. Nếu bạn không thích chuyển động lắc lư là sai

lầm, vì chuyển động chỉ là chuyển động mà thôi. Nếu biết chuyển động là chuyển động, thì bạn có chánh kiến.

Nếu ta cho chuyển động là đáng ưa thì tham ái khởi dậy trong ta; nếu ta cho chuyển động là đáng ghét thì sân hận khởi dậy trong ta. Như vậy, phiền não phát sinh trong ta tùy theo sự hiểu biết và sự chú tâm của ta có sáng suốt và đúng đắn hay không.

Như vậy, phải có sự chú tâm sáng suốt mỗi khi ghi nhận phồng, xẹp. Phồng là Vô Thường, thay đổi và vô tác nhân, vô chủ. Phồng xuất hiện rồi biến mất, Vô Thường và biến đổi. Lắc lư cũng sinh rồi diệt. Lắc lư cũng Vô Thường. Khi cái cũ ra đi, cái mới đến, đó là thay đổi. Khi phồng ra đi thì chẳng có gì còn lại. Khi lắc lư ra đi thì chẳng có gì còn lại.

Nếu bạn thấy được rằng phồng và lay là Vô Thường, thay đổi và Vô Ngã, đó là sự chú tâm sáng suốt và đúng đắn. Nếu bạn có sự chú tâm sáng suốt thì không phiền não nào có thể lọt vào được.

XV. Giải Về Thọ
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Chúng ta hãy nghe câu Phật ngôn:

(Vedanā Bhikkhave Aniccā,
Yadaniccaṁ Yaṁ Dukkhaṁ,
Yaṁ dukkhaṁ Tamnattā)

Này các thầy tỳ Khưu

Cảm giác là Vô Thường.
Cái gì Vô Thường thì khổ.
Cái gì khổ thì không phải là của ta.

Theo đoạn kinh trên, mọi cảm giác đều được mang ba tên: Anicca (Vô Thường), Dukkha (khổ) và Anatta (không có bản chất, không kiểm soát được)

Trong khi hành thiền, nếu ngồi lâu thì cảm giác khó chịu như đau, ngứa v.v... đến với ta. Những cảm giác này gọi là khổ thọ, Nếu bạn nhận biết khổ thọ tức là bạn thấy được Vô Thường, khổ và Vô Ngã, mặc dù bạn không niệm Vô Thường, khổ và Vô Ngã.

Tại sao khi thấy được sự đau thì bạn thấy được Vô Thường, khổ, Vô Ngã? Bởi vì cảm giác là Vô Thường, cảm giác là khổ, cảm giác là Vô Ngã.

Nhưng nếu bạn chỉ biết cảm giác hay sự đau mà bạn không biết thêm gì nữa thì bạn cũng chưa thể thấy được đó là Vô Thường, khổ, hay Vô Ngã.

Mỗi khi đau xuất hiện, bạn ghi nhận "đau, đau". Nếu bạn thấy sự đau tan biến thì **sự tan biến của cảm giác đau là dấu hiệu của Vô Thường.**

Như vậy, khi hành thiền, trong lúc đang ghi nhận một cảm giác mà bạn thấy cảm giác này biến mất đi thì bạn kinh nghiệm được Vô Thường, hay có tuệ giác

thấy được Vô Thường. Cho nên, bất kỳ cảm giác đau đến hay khó chịu nào phát sinh, bạn cần phải ghi nhận một cách chánh niệm cho đến khi chúng biến mất. Nếu bạn có thể ghi nhận các cảm giác khổ từ khi chúng khởi lên cho đến lúc chúng biến mất là bạn có được tuệ giác thấy rõ Vô Thường.

Đôi khi, trong lúc đang ghi nhận đau hay nhức, **bạn cảm thấy rõ cảm giác cũ mất đi, cảm giác mới lại đến, cảm giác mới vừa mới đến lại mất đi, và một cảm giác khác lại đến nữa. Những gì vừa mới ghi nhận đã mất rồi. Chúng thay đổi thật mau lẹ. Sự thay đổi của cảm giác này là dấu hiệu của đau khổ (Dukkhā lakkhana).** Nếu bạn thấy được dấu hiệu của đau khổ, bạn đang phát triển tuệ giác thấy rõ đau khổ (Dukkha nupassana ñāna).

Trong khi ghi nhận sự tê cứng hay đau nhức nơi chân chẳng hạn, nếu bạn không thể bình tĩnh chế ngự được cảm giác đau khổ này, và vội nhúc nhích để thay đổi tư thế, thì bạn không thể nào có được tuệ giác, bởi vì bạn đã đổi tư thế trước khi cảm giác đau khổ biến mất.

Nhưng khi có cảm giác đau nhức xuất hiện, bạn kiên trì ghi nhận đau nhức cho đến khi bạn thấy cảm giác ấy hoàn toàn biến mất, rơi vào khoảng không. Rồi một cái đau khác đến, bạn lại ghi nhận đau cho đến lúc cảm giác này rơi vào khoảng không nữa. **Bất kỳ cảm giác nào bạn ghi nhận thì sau cùng nó cũng rơi vào khoảng không. Đó là bạn có "tuệ giác thấy được Vô Ngã", không có bản chất (anattā nupassanā ñāna)**

Thông thường, chúng ta cho rằng các cảm giác tê, nhức, ngứa v.v... là đau khổ. Chứ chẳng bao giờ nghĩ rằng hạnh phúc cũng là đau khổ. Thật ra, hạnh phúc cũng chính là đau khổ. Thật là dễ thấy cảm giác tê nhức là đau khổ, nhưng khó thấy được hạnh phúc cũng là đau khổ.

Tại sao hạnh phúc cũng là đau khổ? bởi vì hạnh phúc cũng thay đổi. Cái gì có sự thay đổi thì có sự đau khổ. Nói khác đi, hể có thay đổi thì có đau khổ hay thay đổi chính là đau khổ. Hạnh phúc chỉ thật là hạnh phúc khi nó ở trong hiện tại hay khi nó hiện hữu. Nhưng khi hạnh phúc biến mất thì ta cảm thấy không có hạnh phúc, mà không có hạnh phúc thì có đau khổ. Vậy thì hạnh phúc cũng là đau khổ.

Trong khi đang hành thiền, đôi lúc ta cảm thấy thân thể thật nhẹ nhàng, và ta có thể ghi nhận mọi hiện tượng xảy ra một cách dễ dàng. Tâm ta lúc bấy giờ

rất sắc bén, minh mẫn. Ta cảm thấy vui vẻ, thích thú. Nếu ta thích trạng thái này, thì tham ái phát sinh. Ngay khi ta vừa nghĩ đến việc hành thiền của ta tốt đẹp và cảm thấy thích thú thì sự an lạc trên biến mất, vì khi tham ái phát sinh thì an lạc thật sự không tồn tại. Nếu ta thích sự an lạc này thì tham ái phát sinh. Nếu ta không thích thì sân hận phát sinh.

Như vậy, trong lúc hành thiền nếu có sự an lạc, hạnh phúc xuất hiện thì ta phải kịp thời ghi nhận "an lạc, an lạc". Nếu an lạc, hạnh phúc đến, ta chỉ hưởng thụ mà không ghi nhận chánh niệm thì ta không thể nào có được tuệ giác thấy được Vô Thường, tuệ giác thấy được khổ não, và tuệ giác thấy được Vô Ngã. Khi ghi nhận an lạc hay hạnh phúc, nếu chúng ta thấy cảm giác này mất đi, ta sẽ có được tuệ giác thấy rõ được sự Vô Thường.

Khi chúng ta ghi nhận an lạc hay hạnh phúc, nếu cảm giác cũ biến mất và cảm giác mới đến, nếu ta thấy được rõ ràng như vậy, ta sẽ có được tuệ giác thấy được sự đau khổ.

An lạc và hạnh phúc chỉ thật sự là an lạc và hạnh phúc khi nó hiện hữu, nhưng khi nó biến mất và rơi vào khoảng không thì niềm an lạc và hạnh phúc ấy hoàn toàn không còn nữa. Nếu trong khi bạn đang ghi nhận an lạc hay hạnh phúc mà cảm giác này rơi vào khoảng không, rồi một cảm giác an lạc hay hạnh phúc khác lại đến, bạn ghi nhận, rồi nó cũng rơi vào khoảng không. **Khi bạn nhận biết tất cả cảm giác mà bạn ghi nhận đều rơi vào khoảng không thì bạn có tuệ giác thấy rõ Vô Ngã.**

Đau khổ chỉ thật sự là đau khổ khi nó hiện diện. Hạnh phúc chỉ thật sự là hạnh phúc khi nó hiện diện. Lúc đang hiện diện thì đau khổ và hạnh phúc hoàn toàn trái ngược. Nhưng khi đau khổ rơi vào khoảng không và hạnh phúc cũng rơi vào khoảng không thì cuối cùng chúng lại giống nhau, cũng đều là Vô Ngã cả.

Như vậy, bất kỳ hiện tượng nào phát sinh, dầu tốt dầu xấu, ta cũng đều phải chú tâm ghi nhận đừng có sự phân biệt nào. Cảm giác đau khổ xuất hiện, ta ghi nhận; cảm giác hạnh phúc xuất hiện, ta ghi nhận. Không nên buồn vui theo những cảm giác này. Hãy ghi nhận một cách thật bình đẳng đối với cảm giác tốt hay xấu. Nhiều người chỉ ưa ghi nhận những cảm giác vừa ý hay dễ chịu mà không thích ghi nhận những cảm giác không vừa ý hay khó chịu. Bạn nên thản nhiên ghi nhận mọi cảm giác tốt và xấu, nếu mọi cảm giác tốt và xấu đều được bạn xem chúng chẳng có gì khác nhau, thì là bạn đã tiến bộ dễ dàng trong việc hành thiền của mình.

XVI. Bát Chánh Đạo Trong Thiền Minh Sát (Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Sau khi thành đạo, Đức Phật thuyết pháp trong bốn mươi lăm năm. Trong bốn mươi lăm năm này, ngài dạy tất cả tám muôn bốn ngàn pháp môn. Nhiều pháp môn như vậy thì khó mà nhớ lắm. Vậy chúng ta hãy tóm lược lại.

Nếu tóm lược giáo pháp của Đức Phật, chúng ta có Ba Mươi Bảy Pháp, đó là Ba Mươi Bảy Pháp Trợ Bồ Đề, gồm có: Tứ niệm xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, và Bát Chánh Đạo.

Nhưng Ba Mươi Bảy pháp này cũng còn dài. Ta tóm lược lại còn có Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Nhưng Bát Chánh Đạo cũng còn khó nhớ, ta tóm lược lại một lần nữa, còn: Giới, Định và Huệ.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc nhóm Giới.
Chánh Tinh Tấn, Chánh niệm, Chánh Định thuộc nhóm Định.

Chánh Kiến, Chánh Tư Duy thuộc nhóm Huệ.

Vậy, nếu tóm lược tám muôn bốn ngàn pháp môn của Đức Phật thì chỉ còn có Giới, Định và Huệ.

Nhưng Đức Phật còn tóm lược hơn nữa. Trước khi Niết Bàn, Đức Phật tóm lược những lời giảng dạy của Ngài như sau: "Vaya Dhamma Saṅkhārā, appamādena sampādetha" có nghĩa là "Các Pháp Hữu Vi (Vật Chất và Tâm) đều không bền vững. Hãy chánh niệm." Lời dạy "Hãy chánh niệm" có nghĩa là Đức Phật bảo chúng ta hãy "tránh xa điều ác, làm các điều lành, và chánh niệm trên mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và Tâm." Một cách ngắn gọn, là: chánh niệm trong mọi việc.

Bây giờ, chúng ta thực hành Thiền Minh Sát theo lời dạy của Đức Phật là chánh niệm. Như vậy, mỗi lần ghi nhận một đối tượng, dầu cho có biết ghi nhận đúng hay không, ta cũng đã thực hành theo lời dạy của Đức Phật.

Một cư sĩ, nếu giữ ngũ giới, thì đã tròn đủ chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng mà không cần phải thực hành một cách đặc biệt gì về giới cả.

Nếu giới đã giữ tròn thì chỉ còn lại năm yếu tố của Bát Chánh Đạo cần phải phát triển thôi. Đó là Chánh Tinh Tấn, Chánh niệm, Chánh Định, Chánh Kiến, Chánh Tư Duy.

Khi ghi nhận chánh niệm một đối tượng nào thì ta đã thực hành trọn vẹn năm yếu tố trên. Chẳng hạn, khi bụng phồng lên, ta chú tâm vào chuyển động phồng và ghi nhận chánh niệm phồng.

Khi ghi nhận như vậy, thì năm yếu tố của Định và Huệ đều bao gồm trong đó.

Mỗi khi phồng xuất hiện ta cố gắng ghi nhận. Sự cố gắng ghi nhận này là **chánh tinh tấn.**

Mỗi khi phồng xuất hiện ta có ý thức sáng suốt theo dõi. Ý thức sáng suốt theo dõi này là **chánh niệm.**

Mỗi khi ghi nhận phồng, tâm ghi nhận của chúng ta chỉ nằm trên sự phồng mà không chạy đi nơi nào khác đó là **chánh định.**

Khi ghi nhận phồng, lúc đầu ta chưa biết rằng phồng là một chuyện, và tâm ghi nhận là một chuyện khác. Nhưng vài ngày sau, ta sẽ hiểu rằng phồng là một chuyện và tâm ghi nhận là một chuyện khác. Nếu ta có thể phân biệt được sự khác nhau giữa đối tượng và tâm ghi nhận đối tượng, ta đã có **chánh kiến**.

Về sau, ta sẽ biết rằng phồng xuất hiện trước, và tâm ghi nhận tiếp nối sau. Biết được như vậy, đó cũng là **chánh kiến.**

Khi tuệ giác của chúng ta trở nên bén nhạy, mỗi khi ghi nhận phồng, ta liền thấy phồng mất đi, mỗi khi ghi nhận xẹp, ta thấy xẹp mất đi, đó là **chánh kiến**.

Đôi khi tâm ghi nhận của ta không hướng thẳng vào đề mục, liền có một vài hiện tượng hướng tâm ghi nhận đến đề mục. Hiện tượng hướng tâm về đề mục, đó là **chánh tư duy.**

Tôi sẽ tóm lược những điều giải thích trên.

— Cố gắng ghi nhận phồng là **chánh tinh tấn.**

— Theo dõi, ghi nhận sự phồng là **chánh niệm.**

— Tâm ghi nhận chỉ nằm trên đề mục phồng là **chánh định.**

— Hiểu biết được đối tượng qua tâm ghi nhận là **chánh kiến.**

— Hướng Tâm vào đối tượng là **chánh tư duy.**

Khi nói, thì ta có thể nói đây là chánh tư duy, đây là chánh niệm, đây là chánh định, đây là chánh kiến, nhưng trong thực hành ta không thể tách rời từng yếu tố một; bởi vì cả năm yếu tố cùng hoạt động chung với nhau. Chúng luôn luôn đồng sinh và đồng diệt. Khi chánh tinh tấn chiếm ưu thế, ta nhận biết toàn nhóm là chánh tinh tấn; khi chánh định trội hơn cả, ta nhận biết toàn nhóm là chánh định; khi chánh kiến trội hơn cả, ta nhận biết toàn nhóm là chánh kiến; khi chánh tư duy trội hơn cả, ta nhận biết toàn nhóm là chánh tư duy. Năm yếu tố này được gọi là kāraka maggaṅga vì chúng làm việc chung và cùng lúc với nhau.

Khi thuyết pháp về đề tài trên đây, tôi thường được người ta đặt câu hỏi: "Nếu không có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái v.v... vậy thì ai hành thiền đây?" Hôm nay, không có ai đặt câu hỏi này, vậy thì tôi tự hỏi và tự trả lời vậy.

Ta có thể trả lời câu hỏi trên theo hai cách: theo Chân Đế và theo Tục Đế.

Theo Tục Đế, ta có thể nói: Tôi đang hành Thiền Minh Sát, anh đang hành Thiền Minh Sát, họ đang hành Thiền Minh Sát v.v... Bạn có thể trả lời như vậy. Đó là Tục Đế. Theo Chân Đế, không có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái v.v... Vậy thì ai đang hành thiền? Chỉ có những yếu tố hay những hiện tượng trên đang hành Thiền Minh Sát.

Vậy, mỗi khi ghi nhận phồng, xẹp, ngồi, đụng, dầu bạn có ý thức hay không ý thức thì tất cả những lời dạy của Đức Phật cũng đều tự động bao gồm trong ấy.

Bạn là người hữu duyên được hành Thiền Minh Sát. Là một nhà sư dạy thiền, hằng ngày tôi nhắc nhở các bạn hành Thiền Minh Sát, chánh niệm ghi nhận. Tôi đã làm bổn phận của tôi, còn lại là bổn phận của các bạn đó là hành thiền, là ghi nhận chánh niệm.

XVII. Bài Pháp Cuối
(Trích từ Chân Đế Tục Đế do Hòa Thượng Thondara giảng, Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính, Sư Khánh Hỷ soạn dịch)

Để tóm lược những bài pháp đã trình bày trên, tôi sẽ chỉ cho các bạn làm thế nào để phân biệt được giữa Chân Đế và Tục Đế. Điều này không có gì khó.

Cái gì biến đổi trong khoảnh khắc ngắn ngủi là Chân Đế. Cái gì không biến đổi trong khoảnh khắc ngắn ngủi, là Tục Đế. Nói một cách ngắn gọn: Hiện tượng biến đổi là Chân Đế, hiện tượng không biến đổi là Tục Đế.

Chúng ta không bàn đến Niết Bàn ở đây vì Niết Bàn không biến đổi. Không thể lấy Niết Bàn làm đề mục để hành thiền, nên ta để Niết Bàn sang một bên.

Chúng ta chỉ có thể lấy các Tâm Hiệp Thế và một số yếu tố Vật Chất làm đề mục hành thiền. Chúng ta không thể lấy Niết Bàn hay các Tâm Siêu Thế để hành thiền, nên chúng ta để các Tâm Đạo và Tâm Quả sang một bên.

Bây giờ hãy nhớ lại lần nữa: Hiện tượng biến đổi là Chân Đế, hiện tượng không biến đổi là Tục Đế.

Tôi đưa ra một ví dụ cho các bạn dễ hiểu. Giả sử đây là lửa và đây là một cục nước đá. Nếu đưa ngón tay vào gần lửa, ta nói: ngón tay nóng. Nói như vậy có đúng không? Theo Tục Đế: Ngón tay nóng. Điều này đúng.

Khi lấy ngón tay rờ vào nước đá ta nói ngón tay lạnh. Điều này đúng không? Theo Tục Đế ta có thể nói ngón tay lạnh. Điều này đúng.

Nhưng cái gì thay đổi? Ngón tay thay đổi, hay nóng lạnh thay đổi? Ngón tay không thay đổi, mà sự nóng hay lạnh thay đổi. Ở đây, ngón tay là Tục Đế,

nóng hay lạnh là Chân Đế.

Vậy, khi ngón tay nóng, ta phải lấy cái gì để hành thiền. Ngón tay hay sự nóng? Phải lấy nóng làm đề mục hành thiền.

Khi ngón tay lạnh, ta phải lấy cái gì để hành thiền. Ngón tay hay sự lạnh? Phải lấy sự lạnh làm đề mục để hành thiền.

Một Ví dụ khác. Giả sử đi dưới ánh nắng, ta cảm thấy đầu nóng, ta nói: "đầu tôi nóng", nói như vậy có đúng không? Theo Tục Đế điều này đúng.

Khi đầu nóng, nếu ta đi vào trong bóng mát, ta cảm thấy mát, rồi ta nói "đầu tôi mát", nói như vậy đúng không? Theo Tục Đế điều này đúng.

Khi đi dưới ánh nắng, ta nói "đầu tôi nóng", nhưng khi đi vào bóng mát, ta nói "đầu tôi mát", vậy cái gì thay đổi? Đầu thay đổi, hay nóng lạnh thay đổi. Chính sự nóng hay lạnh thay đổi, còn đầu không thay đổi.

Vậy thì, khi cảm thấy đầu nóng, ta chỉ quán sát sự nóng, không phải quán sát cái đầu. Đầu là Tục Đế, nóng là Chân Đế.

Khi cảm thấy đầu mát, ta chỉ quán sát sự mát, chứ không phải quán sát cái đầu. Vậy thì đầu là Tục Đế, mát là Chân Đế.

Nếu ta nhầm lẫn sự nóng lạnh là đầu, đó là tà kiến. Nếu hiểu được đầu và nóng là hai chuyện khác nhau, đó là chánh kiến.

Tôi sẽ chấm dứt các bài giảng ở đây. Trước khi chấm dứt, xin các bạn nhớ kỹ một lần nữa: Tục Đế cần cho thế tục, Chân Đế chỉ cần khi hành Thiền Minh Sát. Các hiện tượng thay đổi là Chân Đế, các hiện tượng không thay đổi là Tục Đế.

Cầu mong các bạn an vui hạnh phúc và đạt được Trí Tuệ cao thượng ngay trong kiếp sống này.

Con ĐườngDuy Nhất

Hòa Thượng Mahasi giảng

Hòa Thượng Kim Triệu hiệu đính
Sư Khánh Hỷ và Sư Pháp Luân
soạn dịch

~o~

Những lời giảng dạy về Thiền Minh Sátđược trích từ các bài Pháp củaHòa Thượng Mahasi.

I. Giáo Pháp

1.1 Gánh Nặng Ngũ Uẩn (Thân Tâm)

Đeo mang Ngũ Uẩn (Thân Tâm) thật nặng nề làm sao! Từ lúc được bào thai trong bụng mẹ, thì khối ngũ uẩn (Thân Tâm) này đã cần phải được chăm nom săn sóc rồi. Mẹ đã phải bỏ biết bao công lao nuôi dưỡng, bảo vệ để cho thai nhi được phát triển tốt đẹp an toàn. Từ miếng ăn đến giấc ngủ, mẹ phải thận trọng theo dõi hàng

ngày để đứa trẻ trong bụng mình được phát triển tốt đẹp. Nếu người mẹ là một Phật tử, bà sẽ vì lợi ích của con mà tinh tấn làm các việc thiện lành.

Khi được sinh ra, đứa bé không đủ khả năng để tự lo cho mình, nên cần phải được cha mẹ, người lớn bồng ẵm, bú mớm, tắm rửa, thay tả lót, thay quần áo... Phải cần tới ít nhất hai hoặc ba người để săn sóc và nuôi nấng gánh nặng ngũ uẩn bé nhỏ này.

Khi lớn lên, mọi người đều phải tự săn sóc lấy mình. Họ phải ăn uống ngày hai ba bữa. Nếu muốn ăn ngon, họ phải bỏ ra nhiều công lao mới có được. Họ phải tắm rửa, giữ gìn thân thể áo quần tươm tất sạch sẽ. Muốn thân thể khỏe mạnh, họ phải siêng năng tập thể dục hàng ngày. Họ phải tự làm tất cả mọi việc. Khi nóng, họ phải quạt; khi lạnh, họ phải sưởi. Họ phải thận trọng chăm sóc và giữ gìn sức khỏe. Khi đi, họ phải thận trọng để khỏi vấp ngã. Khi đi đâu xa, họ phải biết nơi mình sắp đến có được an toàn không, có bị nguy hiểm không. Dù có thận trọng giữ gìn, thì cũng có lúc họ phải bị bệnh; họ phải uống thuốc điều trị. Chăm nom săn sóc năm hiện tượng tâm vật lý này thật vất vả nặng nề biết bao!

Gánh nặng lớn lao nhất của chúng sanh là phải lo liệu cho cuộc sống của mình. Nhiều người mới mười hai, mười ba tuổi đầu, đã phải tự kiếm sống. Ai cũng phải lo học hành. Người có học lực sơ cấp chỉ tìm được việc làm chân tay. Người có học lực khá hơn thì có địa vị cao trọng hơn. Nhưng rồi, ai cũng phải làm việc cật lực ngày này qua ngày khác không chút ngừng nghỉ.

Những người đã tạo được nghiệp lành trong quá khứ, nên trong kiếp sống hiện tại ít gặp khó khăn trở ngại. Những người sanh ra với nghiệp tốt, được nuôi nấng chu đáo từ lúc nhỏ, và khi lớn lên được học hành tốt đẹp. Ngay khi đã trưởng thành, họ cũng còn được cha mẹ tiếp tục giúp đỡ để đạt được những điều mình mong muốn. Những người may mắn như vậy khó có thể hiểu được gánh nặng thật sự của cuộc đời là gì.

Những ai có nghiệp không tốt trong quá khứ, không bao giờ có được sự may mắn như thế. Khi còn nhỏ, họ chỉ biết tới cái đói mà thôi, chẳng có chút hạnh phúc nào: không được ăn những gì mình thích, không được mặc những gì mình ưa. Lớn lên, họ chỉ biết ráng giữ cho thân tâm này tồn tại là đủ rồi, không còn mong muốn gì nữa. Có người không đủ gạo ăn từng bữa. Có người phải thức dậy từ sáng sớm để giã gạo nấu cơm. Có người thiếu thốn đủ điều phải mượn đầu này vay đầu nọ, đầu tắt mặt tối để sống qua ngày. Nếu bạn muốn biết nhiều hơn về đời sống của người nghèo, hãy đến khu họ ở, bạn sẽ tận mắt chứng kiến đủ mọi đau thương của cuộc đời.

(Trích từPháp thoại về kinh Bhāra)

1.2 Đeo Mang Gánh Nặng

Thân này, một trong năm uẩn, là gánh nặng lớn lao. Lo ăn, lo mặc, lo chỗ ở cho thân này là đã mang vào mình gánh nặng lớn lao đó. Chúng ta đã làm tôi mọi cho thân này, cho sắc uẩn này quá nhiều. Ngoài việc lo cho thân được ăn mặc no ấm, chúng ta còn phải lo cho thân này được đẹp đẽ và hạnh phúc trong cả hai phương diện vật chất lẫn tinh thần. Khi lo lắng để có được các cảm giác vật chất lẫn tinh thần vừa ý, thoải mái là chúng ta đã phục vụ cho thọ uẩn. Lại nữa, chúng ta muốn cho thân này được thấy cảnh đẹp và được nghe âm thanh êm dịu là chúng ta đã phục vụ cho thức uẩn.

Chúng ta có thể nhận ra ba gánh nặng (sắc uẩn, thọ uẩn, thức uẩn) này một cách dễ dàng.

Sắc uẩn nói: “Hãy nuôi tôi cho đàng hoàng. Hãy cho tôi những gì tôi thích ăn, nếu không tôi sẽ làm cho tôi bịnh hoặc yếu. Hoặc tệ hơn nữa, tôi sẽ tự tử!” Thế là chúng ta phải chiều chuộng làm cho sắc uẩn vui lòng.

Thọ uẩn nói: “Hãy cho tôi hưởng cảm giác thú vị, nếu không tôi sẽ làm cho tôi đau đớn. Hoặc tệ hơn, tôi sẽ tự tử!” Thế rồi chúng ta chạy đi tìm những cảm giác thú vị nhằm thỏa mãn những gì thọ uẩn cần.

Rồi đến thức uẩn nói: “Hãy cho tôi thấy cảnh đẹp. Hãy cho tôi nghe âm thanh hay. Hãy cho tôi ngữi mùi thơm, nếm vị ngon... Nếu không tôi sẽ làm cho tôi bực mình, cao có. Hoặc tệ hơn nữa, tôi sẽ tự tử!” Thế rồi chúng ta làm theo sự sai bảo của thức uẩn.

Dường như cả ba uẩn này luôn luôn đe dọa chúng ta. Chúng ta chỉ biết làm theo những đòi hỏi của chúng. Sự vâng lời này là một gánh nặng lớn lao.

Hành uẩn hay các tác động tạo nghiệp cũng là một gánh nặng khác. Đời sống đòi hỏi chúng ta phải thỏa mãn các nhu cầu và những điều ưa thích hàng ngày. Và để thỏa mãn những đòi hỏi này mà chúng ta phải tích cực làm việc. Chúng ta phải làm việc liên miên không nghỉ. Các sinh hoạt lẫn quẩn của con người được thúc đẩy bởi tác ý hay sự cố ý của chúng ta, và tác ý này bắt nguồn từ sự xúi dục của tham ái. Những sinh hoạt này tạo những đòi hỏi mang tính cách hăm dọa chúng ta mỗi ngày, và nếu những đòi hỏi này không được đáp ứng, thì nhiều rắc rối, và ngay cả cái chết cũng có thể xảy đến với chúng ta. Khi ao ước của con người chưa được thỏa mãn, thì tội ác sẽ tìm tới. Hành uẩn hay các tác động tạo nghiệp này đã đè nặng chúng ta biết bao! Cũng vì không đủ sức mang gánh nặng này

nên chúng ta trở nên vô đạo đức, phạm những điều sai trái đáng hổ thẹn. Hầu hết các tội lỗi hình thành cũng vì con người không kham nổi gánh nặng của các sinh hoạt mang tính chất nghiệp này.

Tưởng uẩn cũng là một gánh nặng lớn lao. Đặc tính của tưởng uẩn hay tri giác là ghi nhớ sự kiện để có thể nhận ra sau này. Tưởng uẩn là phương tiện để rèn luyện các khả năng như trí nhớ, tri thức và trí tuệ. Nhờ các khả năng này, chúng ta có thể phân biệt được điều tốt điều xấu, và loại trừ những điều bất thiện khởi sinh từ những đối tượng không hài lòng toại ý. Nếu các đối tượng được giác quan ưa thích không được đáp ứng, tâm sẽ phản ứng lại và tạo nên những hậu quả tai hại xấu xa. Vì không kham nổi gánh nặng của tưởng uẩn nên nhiều phiền não như luyến tiếc, hối hận, bất an, lo âu... phát sinh.

Vì những lý do trên, nên Đức Phật tuyên bố rằng ngũ uẩn thủ là một gánh nặng lớn lao.
(Trích từ Pháp thoại về kinh Bhāra)

1.3 Sự Hủy Hoại Của Thân Xác

Thường, người ta sống mà chẳng hề nghĩ đến sự suy tàn và hủy hoại dần mòn của thân xác mình. Mãi cho đến khi cái già kéo đến, tật bệnh hoành hành, và cái chết gần kề, người ta mới nghĩ đến sự kiện đau buồn này.

Tiến trình hư hoại như vậy tiếp tục tái diễn trong mỗi kiếp sống: sự hủy hoại dần mòn của thân xác, sự đàn áp không ngừng của già nua, bệnh tật, và cuối cùng là cái chết. Đức Phật đã thấy rõ ràng tiến trình này, khi quan sát sự sinh tử của chúng sanh qua hàng triệu kiếp sống. Thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi bị già, bệnh, chết chi phối; thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi bị lo âu sầu muộn, uất ức than khóc chế ngự; thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi phải xa lìa người thân yêu, Đức Phật nảy sinh lòng bi mẫn. Nếu lịch sử của kiếp người được vẽ hết trở lại, thì trọn cả mặt đất này cũng chưa đủ chỗ để vẽ.

Tâm Đại Bi của Đức Phật nảy sinh khi Ngài thấy không biết bao nhiêu bức tranh "sanh, già, bệnh, chết" của chúng sanh trải qua vô lượng kiếp.

(Trích từPháp thoại về kinh Hemavata)

1.4 Sự Hình Thành Của Phiền Não

Si mê là không thấy rõ được bản chất thật sự của sự vật. Khi nói rằng tôi thấy cái này, hay tôi nghe cái kia là ta đã làm một việc sai lầm, vì ta đã cho rằng có một cái tôi đang thấy và đang nghe. Thật ra chẳng có tôi, ta hay tự ngã nào cả. Tư tưởng sai lầm này đã khiến chúng ta tin tưởng sai lầm rằng sự vật là thường còn, là đáng yêu, là toại nguyện. Điều này khiến tham ái phát sinh, và khi tham ái quá mạnh mẽ thì trở thành chấp thủ, dính mắc. Đó là lý do tại sao phiền não hình thành.

(Trích từPháp Thoại Về Bản Chất của Niết Bàn)

1.5 Sự Hoạt Động Của Vô Minh

Người ta thường có khuynh hướng đi tìm những dục lạc giác quan: sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, v.v... Nỗ lực của họ là để đạt những gì họ tin tưởng là điều tốt đẹp của cuộc đời. Tư tưởng này phát xuất từ ảo tưởng về sự hiện hữu của các điều tốt đẹp đó. Vô minh ở đây giống như cặp mắt kính màu lục được máng vào mắt ngựa, khiến ngựa ăn cỏ khô mà tưởng rằng cỏ tươi. Chúng sanh bị sa lầy trong dục lạc giác quan bởi vì họ đã nhìn cuộc đời qua cặp kính màu hồng. Họ sống trong ảo tưởng mà không thấy rõ được bản chất thật sự của các đối tượng giác quan, của vật chất và tâm.

(Trích từPháp Thoại về Thập Nhị Nhân Duyên)

1.6 Nô Lệ Vào Tham ái

Đức Phật thấy rõ rằng tất cả chúng sanh đều là những kẻ nô lệ của tham ái và dục vọng, điều này khiến Ngài động lòng bi mẫn. Chúng sanh phục vụ cho tham ái và dục vọng mà chẳng kể gì đến tính mạng của mình. Họ làm việc suốt đời để thỏa mãn lòng tham ái. Sau khi chết đi, trong những kiếp kế tiếp, họ cũng vẫn còn tiếp tục làm nô lệ cho cùng người chủ tham ái này mà chẳng có phút giây nào ngừng nghỉ.

Trong thế giới con người, kẻ nô lệ có thể làm tôi mọi cho người khác suốt một đời, nhưng kẻ nô lệ cho tham ái thì phải làm nô lệ từ đời này sang đời khác, chẳng biết bao giờ mới chấm dứt kiếp tôi đòi. Chỉ khi nào đắc quả A La Hán, kẻ nô lệ cho tham ái mới chấm dứt sự lang thang vô định trong vòng sinh tử.

(Trích từPháp Thoại về bài kinh Hemavata)

1.7 Sự Bất Toại Nguyện của Chư Thiên

Đừng nghĩ rằng do những việc thiện đã làm mà bạn trở thành một vị chư thiên, và bạn sẽ sống ở một nơi mà mọi ước muốn của bạn được thành tựu đầy đủ. Nơi đó, mọi ước muốn của bạn đã được thỏa mãn cả rồi nên bạn chẳng còn phải ước muốn gì nữa, chẳng cần phải nỗ lực gì nữa. Thực ra, không ai có thể thỏa mãn với những gì mình đã có, họ luôn luôn đòi hỏi thêm nhiều. Muốn được nhiều hơn nữa, thì cần phải nỗ lực nhiều hơn, và đau khổ phát sinh từ những nỗ lực này. Cần nhớ một điều là: ngay cảnh chư thiên cũng vẫn còn bị luật vô thường chi phối.

(Trích từPháp Thoại về bài kinh Hemavata)

1.8 Đức Tin Chân Chánh

Dần dần người ta chú ý một cách ưu ái vào cái lý thuyết cho rằng: các hiện tượng sinh khởi một cách may rủi, chứ không do nguyên nhân nào cả. Sở dĩ người ta tin vào lý thuyết này vì lòng tham con người đang gia tăng, và sự khao khát dục lạc của con người đang phát triển tương ứng theo. Ngày nay, một số người cho rằng nếu muốn đạt được mục tiêu ta không thể tránh làm điều bất thiện. Thái độ này đưa con người đến những sự tin tưởng sai lầm. Vì bị tham ái và si mê chế ngự nên người ta không biết đến nghiệp và quả của nghiệp.

Đức Phật khám phá ra luật nhân quả và khẩn thiết kêu gọi mọi người hãy giảm bớt tham, sân, si. Những người Phật tử có tín tâm, sẽ nghe theo lời hướng dẫn của Đức Phật, và cố gắng hành thiền để đạt giác ngộ hầu có thể giúp mình thoát khỏi mọi tin tưởng sai lầm. Họ biết rằng bao lâu họ chưa chấm dứt được tham ái, thì họ vẫn còn bị chi phối bởi nghiệp lực: nghiệp quá khứ sẽ tạo nên những gì trong hiện tại, và nghiệp hiện tại sẽ quyết định cho những gì xảy ra trong tương lai. Như vậy, họ đã xác chứng được rằng đức tin của họ là một đức tin chân chánh.

(Trích từ Pháp Thoại về kinh Hemavata)

1.9 Làm Để Giải Thoát

Người Phật tử chân chánh mỗi khi làm được điều phước thiện gì, họ đều có thói quen nguyện cho mình đạt được Niết Bàn. Dĩ nhiên Niết Bàn không thể thành tựu tức khắc bằng sự mong ước suông. Bố thí và trì giới chỉ giúp người Phật tử tái sinh vào các cảnh giới cao hơn, và chỉ có Bát Chánh Đạo mới dẫn đến Niết Bàn. Bởi thế, tại sao phải đợi đến kiếp sau? Sao không thực hành Bát Chánh Đạo ngay bây giờ để giải thoát ngay trong kiếp sống này?

(Trích từPháp Luân)

1.10 Con Đường Duy Nhất

Thật vậy, chân lý chỉ có một. Hãy ghi nhớ điều này. Ngày nay, Phật Giáo phổ biến đến mọi nơi, cũng chỉ đặt căn bản trên sự thực hành Bát Chánh Đạo, hay còn được gọi là Trung Đạo. Đó là sự thực hành Giới, Định, và Huệ. Sự thực hành này giúp ta thực chứng Tứ Diệu Đế. Đây là con đường duy nhất. Nếu có ai nói rằng sự liễu ngộ Chân Lý có thể đạt được mà không cần thực hành Bát Chánh Đạo, nghĩa là không cần phải thực hành Giới, Định, và Huệ, và không cần có mục tiêu hướng đến là để thấy rõ Tứ Diệu Đế, thì phải hiểu rằng sự giảng dạy đó trái ngược với lời Phật dạy.

(Trích từĐến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo)

1.11 Sự Cần Thiết của Thực Hành

Ngày nay có rất nhiều người đã trình bày sai lạc Giáo Pháp của Đức Phật. Chẳng hạn như họ nói rằng: "Chỉ cần có kiến thức về Phật giáo là tròn đủ, là hoàn mãn. một khi đã thành đạt kiến thức thì chẳng cần phải thực hành Giáo Pháp". Nói như vậy có nghĩa là chối bỏ việc thực hành Giáo Pháp và loại trừ Bát Chánh Đạo.

Đức Phật dạy chúng ta phải thường xuyên thực hành Bát Chánh Đạo vì Bát Chánh Đạo bao gồm những nguyên tắc căn bản đưa đến giác ngộ. Một khi Bát Chánh Đạo đã được tu tập thuần thục, trí tuệ sẽ phát triển và ta sẽ thấu triệt được bản chất của Thánh Đạo. Trên đường thực hành, chúng ta phải có một sự tinh tấn bền bĩ. Không nỗ lực tinh tấn thì chẳng thành đạt được gì cả, thế mà có một số người có quan niệm sai lầm cho rằng chẳng cần phải nỗ lực vì nỗ lực chính nó là đau khổ, bất toại nguyện, và do vậy chẳng cần phải tinh tấn nỗ lực làm gì. Nếu không nỗ lực tinh tấn thì sẽ gặp nhiều trở ngại trong việc thực hành và phát triển Bát Chánh Đạo. Nếu các yếu tố của Bát Chánh Đạo không được phát triển tròn đủ thì làm sao có đủ trí tuệ để loại trừ phiền não và giác ngộ Niết Bàn?

(Trích từĐến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo)

II. Tiêu Chuẩn Đạo Đức

2.1 Ánh Sáng Giáo Pháp

Giới, Định, Huệ dẫn đến Niết Bàn. Thế mà vẫn có người cho rằng nếu có được sự hiểu biết về Giáo Pháp thì không cần phải giữ gìn giới luật. Những người chủ trương như thế thường cho rằng họ có những phương pháp giản dị và dễ dàng để

hướng dẫn tín đồ. Thật lạ lùng làm sao! Chúng ta không thể phủ nhận rằng vào thời Đức Phật, mỗi người, tùy theo trí tuệ của mình mà có sự thực chứng mau chậm khác nhau.

Có người thấy được chân lý ngay khi đang nghe Giáo Pháp.

Có người thấy được chân lý sau khi nghe xong bài pháp.

Có người thấy được chân lý sau khi được nghe giảng giải rộng rãi hơn.

Vào thời kỳ Đức Phật, có những người do nhờ Ba La Mật tích tụ từ trước, trí tuệ chín muồi, không cần nhiều nỗ lực, chỉ đơn thuần nghe lời giảng dạy của Đức Phật vẫn thấy rõ được Giáo Pháp. Nhưng ngày nay, muốn thấy rõ chân lý phải được hướng dẫn và thực tập lâu dài, vì ngay cả Đức Phật đi nữa cũng không thể giúp ta thấy được ánh sáng Giáo Pháp nếu ta không thực hành.

(Trích từĐến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo)

2.2 Giới Của Bậc Thánh Nhân

Những ai đạt tầng thánh thứ nhất đều tôn trọng giữ gìn ngũ giới thật trong sạch. Họ không hề phạm giới; họ luôn luôn thận trọng giữ gìn giới luật. Họ giữ giới không phải vì sợ ai kiểm soát, mà bởi vì họ muốn giữ tâm mình được trong sạch thanh tịnh, và tâm thanh tịnh trong sạch chỉ có thể đạt được nếu ngũ giới được giữ gìn trọn vẹn. Không phải họ chỉ muốn giữ gìn giới luật ngay trong kiếp sống này, mà họ còn muốn giữ giới luật trong sạch trong các kiếp sau sau nữa. Trong các kiếp sau này, có thể họ không biết rằng mình đã là một bậc thánh Nhập Lưu trong kiếp trước, nhưng họ thấy rằng họ cần phải giữ gìn ngũ giới trong sạch trọn vẹn, không lầm lỗi.

Đôi khi chúng ta thấy có những người từ thuở nhỏ đã không làm những điều bất thiện như: sát sanh hoặc trộm cắp. Mặc dầu họ chẳng hề được cha mẹ hướng dẫn, nhưng tự họ hiểu được điều ác là gì, và tránh vi phạm. Họ giữ gìn năm giới trong sạch từ thuở nhỏ. Có thể họ đã đạt được tuệ giác đặc biệt trong các kiếp trước. Cũng có những người mặc dù sinh trưởng trong gia đình không theo Phật Giáo, nhưng họ tìm đến phương Đông để hành thiền. Có thể những người này đã thực hành Giáo Pháp từ các kiếp trước.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

2.3 Ảnh Hưởng của Sân Hận

Sân hận là một trong năm chướng ngại cản trở con đường giải thoát. Sân hận chẳng khác nào như bệnh tật làm cho con bệnh ăn mất ngon. Sân hận làm cho chúng ta nóng nảy, bực bội và nghi kỵ. Sân hận không những làm cho ta ghét bỏ người mà ta không ưa thích, lại còn khiến ta không tin tưởng và ghét bỏ luôn những người giao du với người mà ta không thích. Người sân hận, nên xem mình như một kẻ đang đau khổ vì bệnh tật; trừ phi căn bệnh được điều trị đúng lúc, nếu không nó có thể làm cho ta ngã quỵ hoặc chết. Cũng vậy, nếu không biết chế ngự tâm sân hận thì nhiều bất hạnh và thảm kịch có thể xảy ra. Những câu chuyện thương tâm được tường thuật trên báo chí giúp chúng ta thấy rõ mối hiểm nguy của tâm sân hận.

(Trích từPháp Thoại về Kinh Hemavata)

2.4 Giết Người Để Tự Vệ

Một nhà văn tuyên bố trong một bài báo rằng vị thánh Tu Đà Huờn sẽ không sát sanh, nhưng nếu bị mưu sát, vị này sẽ giết kẻ tấn công mình. Nhà văn này còn nói rằng lời tuyên bố trên là kết quả từ cuộc nghiên cứu của ông về bản chất tâm của con người.

Tôi tự hỏi vị ấy nghiên cứu tâm của ai, và thực hiện sự nghiên cứu như thế nào. Chắc có lẽ vị này đã nghiên cứu chính cái tâm của mình, và nghĩ mình là thánh Tu Đà Hườn. Vị này có thể tự hỏi rằng, có nên để cho kẻ mưu sát giết mình chết, trong khi trong tay đang có vũ khí hữu hiệu để tự vệ chăng? Và có thể đây chính là câu trả lời của ông ta: “nên ra tay giết kẻ mưu sát trước”. Như vậy, có thể lời tuyên bố trên là kết luận rút ra từ quan điểm của cá nhân ông.

Sự kiện rõ ràng nhất, là khi một người nghĩ rằng mình nên chống trả lại lúc bị tấn công, đã chứng tỏ rằng người này không phải là vị thánh Tu Đà Huờn; vì theo Phật giáo, một người vui thích với ý niệm như vậy chỉ là một phàm nhân, chắc chắn không phải thánh nhân. Vị Tu Đà Huờn thật sự không giết đến ngay cả con kiến chứ đừng nói đến một con người.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

2.5 Hành Động Từ Thiện

Hành động từ thiện phát khởi từ lòng từ ái, tồn tại lâu bền trong trí nhớ của con người, khơi dậy tình thương và lòng kính trọng giữa con người với nhau, và tạo nền móng cho sự đoàn kết toàn thế giới.

(Trích từĐến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

2.6 Tình Thương Sáng Ngời

Dù đang ở nhà, đang trên đường đi hay đang làm việc, nếu có nghe hoặc thấy bất kỳ người nào, chúng sanh nào, ta đều nên chân thành rãi tâm từ ái đến họ: “Nguyện cho bà được an vui hạnh phúc, nguyện cho ông được an vui hạnh phúc!”

Tương tự như vậy, mỗi khi nghe hoặc thấy một số đông người tụ họp, ta cũng nên chân thành rãi tâm từ ái đến họ: “Nguyện cho tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc”. Đây là cách rãi tâm từ dễ dàng và tốt đẹp. Chúng ta nên thường xuyên thực hành niệm tâm từ, vì ai ai cũng mong ước được an vui hạnh phúc.

(Trích từPháp Thoại về Vô Lượng Tâm)

2.7 Ước Vọng Niết Bàn

Khi làm thiện nghiệp quý vị nên làm với lòng nhiệt thành và hướng đến mục tiêu giải thoát, Niết Bàn. Khi hướng tâm về Niết Bàn, thiện nghiệp sẽ đưa bạn đến đó, và với lòng nhiệt thành hướng đến mục tiêu giải thoát các bạn chắc chắn sẽ được tái sinh vào nơi tốt đẹp. Khi làm việc thiện với tâm nhiệt thành hướng đến sự giải thoát giác ngộ thì bạn không cần phải cầu nguyện được tái sinh vào nơi an lành nữa vì bạn đã được bảo đảm điều này. Nhưng nếu tạo thiện nghiệp với tâm không nhiệt thành và thiếu hiểu biết thì bạn chỉ được tái sinh về cõi vô tham, vô sân, nhưng thiếu mất trí tuệ.

(Trích từPháp Thoại về Thập Nhị Nhân Duyên)

III. Định

3.1 Tà Định

Tà định là sự chú tâm vào một hành động bất thiện tạo bởi thân và khẩu. Hoàn thành một hành động bất thiện cũng cần sự chú tâm. Chẳng hạn như, bạn có ý định nói dối, ý định này chỉ thành tựu khi tâm an trụ trên những chữ được phát biểu một cách gian trá. Nếu tâm không an trụ trên những chữ được phát biểu, thì bạn

sẽ phát biểu sự thật ngược lại với ý định gian trá. Tại tòa án, nhiều khi sự thật được khám phá khi người khai gian bị luật sư chất vấn làm cho tâm họ bị rối loạn không thể tập trung vào sự cố ý nói dối nên vô tình tiết lộ ra sự thật.

Như vậy, rõ ràng trong khi làm điều bất thiện cũng phải cần có sự định tâm. Thật vậy, sức mạnh của tà định đóng vai trò lớn lao trong việc mưu tính những việc bất thiện như: âm mưu một cuộc thảm sát, dàn dựng một vụ cướp, hay sản xuất vũ khí độc hại.

(Trích từPháp Thoại Kinh Hemavata)

3.2 Chánh Định

Chánh định là sự định tâm trên những hành động thiện lành như bố thí hoặc trì giới. Trong việc bố thí, nếu muốn đạt được hiệu quả tốt đẹp, cũng đòi hỏi phải có một tâm định đủ mạnh để đạt được hiệu quả. Khi đảnh lễ chư Tăng hoặc phục vụ người khác, ta cũng phải cần có tâm định. Tâm định có tầm quan trọng lớn lao trong các hoạt động tinh thần như giảng dạy Phật Pháp hoặc nghe Giáo Pháp, nhất là trong lãnh vực thực hành như quán sát hơi thở ra vào. Khi theo dõi hơi thở, tâm phải an trụ vào một đối tượng độc nhất nên sự định tâm càng đóng vai trò thiết yếu hơn nữa. Tâm định liên hệ đến tâm thiện là Chánh Định.

(Trích từPháp Thoại về Kinh Hemavata)

3.3 Chăm Chú Lắng Nghe

Muốn liễu ngộ chân lý trong khi nghe giảng giải Giáo Pháp, người nghe phải có tâm ổn định. Bởi vì định tâm chỉ có thể đạt được khi có sự chuyên chú trong bình an tĩnh lặng, và tuệ minh sát chỉ phát triển tốt đẹp khi có sự định tâm vững chắc. Trong khi nghe pháp, nếu tâm lang bạc trên các đề mục như nhà cửa vườn tược, công việc làm ăn, v.v... thì định tâm không thể phát triển được. Chẳng hạn như trong khi ta đang chăm chú vào lời giảng mà có một sự xao xuyến khởi sinh trong tâm, ta sẽ không hiểu được Giáo Pháp, bởi vì lúc đó định tâm yếu kém nên tuệ minh sát không sinh khởi. Nếu trí tuệ không phát triển để thấy được vô thường, khổ và vô ngã thì làm thế nào chứng đạt Niết Bàn?

Bởi thế phải chăm chú lắng nghe, để tất cả tâm trí vào lời giảng, đem Giáo Pháp nghe được ra thực hành. Nghe Pháp theo lối này, tâm sẽ được bình an tĩnh lặng, và thấm nhập vào Giáo Pháp, nhờ thế tâm sẽ thanh tịnh trong sạch, không bị phiền não làm ô nhiễm.

(Trích từPháp Thoại về kinh Kinh Hemavata)

3.4 Sự Cần Thiết của Định Tâm

Có người cho rằng sự định tâm là điều không cần thiết, chỉ cần suy tư trên hai yếu tố, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy của Bát Chánh Đạo là đủ rồi, cũng chẳng cần phải quán sát, ghi nhân hiện tượng sinh diệt nữa. Đây là một sự nhảy bỏ bước phát triển tâm định. Tâm định sâu xa trong Thiền Vắng Lặng quả thật là cơ sở tốt nhất cho Thiền Minh Sát, nhưng nếu không đạt được tâm định trong Thiền Vắng Lặng thì cần phải tạo được sát na định với sức mạnh tương đương như cận định. Không có sự định tâm như vậy thì không thể thành đạt được minh sát tuệ thực sự. Đức Phật dạy rằng:

"Này Chư Tỳ Khưu, hãy phát triển tâm định. Vị Tỳ Khưu với tâm định hiểu biết sự vật đúng theo thực tướng của chúng. Vị ấy hiểu biết như thực sự sinh và diệt của Thân, sự sinh diệt của Thọ, Tưởng, Hành và Thức."

Như vậy, rõ ràng là không có tâm định, sẽ không thể phát triển tuệ minh sát và thành đạt đạo quả. Do đó, có thể nói trí tuệ nằm ngoài tâm định không phải là minh sát tuệ, và nếu không có minh sát tuệ thì không thể nào chứng đạt Niết Bàn.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

3.5 Ba Loại Chánh Định

Chánh Định gồm có ba loại: sát na định, cận định và toàn định.

Tâm Định trong các tâm thiện thông thường được gọi là sát na định, vì chỉ tồn tại tạm thời. Đây là Tâm Định khởi sinh trong lúc bố thí và trì giới, là loại định tâm khó nhận thấy và thông thường ít được đề cập tới. Sát na định thường được nói đến lúc đề cập tới Thiền Vắng Lặng (thiền định) và Thiền Minh Sát.

- Sát na định là sự định tâm xảy ra trong từng sát na, thường nhận thấy trong giai đoạn chuẩn bị cho sự phát triển tâm linh lúc bắt đầu buổi thiền tập.

- Cận định là tâm định có khả năng để chế ngự các chướng ngại.

- Toàn định là tâm định giúp đạt các tầng Thiền Vắng Lặng.

(Trích từPháp Thoại về Kinh Hemavata)

3.6 Thực Hành Thiền Vắng Lặng

Muốn phát triển toàn định trong Thiền Vắng Lặng thiền sinh phải chú tâm vào đề mục cố định: như một đĩa kasina đất chẳng hạn. Do chánh niệm cùng sự chú tâm khắn khít vào đề mục cố định, tâm sẽ gắn chặt trên một đề mục duy nhất đó. Khi tâm bị phóng đi nơi khác, phải đưa tâm trở về đề mục đang quán sát. Khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp, thiền sinh chế ngư được các dục lạc giác quan khởi sinh do suy nghĩ hay tưởng tượng như: sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm vị ngon... Nhờ tâm định trong Thiền Vắng Lặng phát triển, thiền sinh sẽ chế ngự được tham ái. Nhưng Tham ái chỉ được tạm thời chế ngự trong thời gian tâm an trụ trên đề mục quán sát chứ chưa diệt tận hoàn toàn. Muốn loại nhổ tận gốc rễ của tham ái, cần phải có trí tuệ xuyên suốt thực tướng của sự vật do Thiền Minh Sát đem lại.

(Trích từPháp Thoại về kinh Purābheda)

3.7 Phát Triển Định Tâm Đúng Cách

Sau khi giới đã được giữ gìn trong sạch. Thầy Tỳ Khưu cố gắng hành thiền để nhập vào các tầng thiền định như: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hoặc tứ thiền. Nếu không nhập được vào các tầng thiền này, vị ấy nên gia công để tối thiểu đạt đến cận định. Nếu không thể thực hành Thiền Vắng Lặng được, Thầy Tỳ Khưu cần phải hành Thiền Minh Sát: chú tâm chánh niệm quán sát tứ đại, thọ, tưởng, hành, thức để đạt sát na định. Sát na định có khả năng chế ngự các chướng ngại tương tự như cận định.

Sát na định trong Thiền Minh Sát được thiết lập không phải do sự chú tâm trên một đề mục cố định như trong Thiền Vắng Lặng mà được vun bồi bằng cách thực hành Thiền Minh Sát. Sát na định phát sinh khi thiền sinh tập trung tâm ý, quán sát cặn kẽ bản chất thực sự của vật chất và tâm. Trong Thiền Minh Sát, nếu chú tâm trên quá nhiều đề mục, hoặc trên những đề mục khó nhận thức sẽ mất nhiều thời giờ để có sát na định. Bởi vậy, chỉ cần chú tâm vào một số đề mục giới hạn. Chú tâm vào một số đề mục giới hạn giúp ta dễ dàng ghi nhận đề mục, khiến cho sự phát triển sát na định dễ dàng, nhanh chóng.

(Trích từ Pháp Luân)

3.8 Tâm Định trong Thiền Minh Sát

Trong Thiền Minh Sát, sát na định hình thành khi thiền sinh chú tâm trên các đề mục như tứ đại, ngũ uẩn, vật chất và tâm v.v... Lúc ban đầu, sát na định chưa mạnh vì chưa được phát triển tốt đẹp. Một khi sát na định được phát triển, tâm sẽ gắn chặt hoàn toàn vào đề mục đang quán sát. Trong thời gian này, tâm thiền sinh hoàn toàn trong sáng, không bị các chướng ngại như ái dục v.v... chi phối. Nhờ chánh niệm phát triển tốt đẹp, tâm trở thành một luồng sát na tâm trôi chảy không ngừng. Đây là sát na định trong Thiền Minh Sát. Có thể gọi sát na định là cận định vì cả hai cùng có khả năng làm cho các chướng ngại (tham lam, sân hận, bất an hối hận, dã dượi buồn ngủ, và hoài nghi) tạm thời không khởi sinh.

Đối với người hành Thiền Minh Sát, khi định tâm phát triển tốt đẹp, có đủ sức mạnh để chế ngự các chướng ngại, thì sát na định hay định tâm khởi sinh trong từng sát na chánh niệm có đặc tính như cận định. Thiền sinh có tâm thanh tịnh, vì tâm sở chánh niệm trong Thiền Minh Sát là tâm sở trong sạch. Khi tuệ minh sát viên mãn, thiền sinh chứng đạt Đạo Quả, thành đạt Niết Bàn. Tâm định đạt được ngay lúc chứng đạt thánh đạo được gọi là Tâm Định Siêu Thế.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Sallekha)

IV. Bắt ĐầuHành Thiền Minh Sát

4.1 Hướng Dẫn Căn Bản Hành Thiền

Muốn phát triển chánh niệm và đạt tuệ minh sát, cần ghi nhớ các điều sau đây:

Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn mọi cảm giác xảy ra nơi thân.

Chánh niệm và hiểu biết mọi cảm giác, dễ chịu, không dễ chịu, hoặc trung trung.

Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn mọi trạng thái tâm đang xảy ra.

Hiểu biết và phân biệt rõ ràng mỗi hiện tượng nổi bật nhất

(Trích từĐến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

4.2 Ánh Chớp

Hãy quán sát ánh chớp. Nếu quán sát ngay lúc sấm chớp, bạn sẽ thấy ánh chớp thật sự. Nếu chỉ đơn thuần tưởng tượng hiện tượng trời chớp hay quán sát bầu trời trước hay sau khi có chớp bạn sẽ không thật sự thấy được ánh chớp. Trong

lúc hành thiền, hãy cố gắng nhận biết sự vật bằng cách quán sát thật sự các hiện tượng đang xảy ra, chứ không phải qua sự tưởng tượng.

(Trích từĐến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

4.3 Bài Tập Quán Sát

Thực tập Thiền Minh Sát là nỗ lực quán sát chánh niệm của thiền sinh để thấy rõ ràng chính xác bản chất của các hiện tượng tâm vật lý đang xảy ra trong chính thân thể mình.

Hiện tượng vật lý là những vật hay đối tượng mà thiền sinh thấy rõ ràng chung quanh họ. Toàn cơ thể của thiền sinh mà thiền sinh có thể nhận ra một cách rõ ràng là tập hợp của một nhóm vật chất (rūpa). Hiện tượng tâm lý hay tâm là những hoạt động của ý thức hay nhận biết (nāma).

Chúng ta sẽ thấy rõ các hiện tượng vật chất và tâm này mỗi khi có sự nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ diễn ra. Chúng ta phải nhận biết những hiện tượng này bằng cách quán sát và ghi nhận: thấy, thấy, thấy; nghe, nghe, nghe; ngửi, ngửi, ngửi; nếm, nếm, nếm; đụng, đụng, đụng hoặc suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ.

Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ, thiền sinh đều phải ghi nhận. Nhưng khi mới bắt đầu thực tập, thiền sinh không thể ghi nhận được từng chuyện xảy ra. Bởi thế, các thiền sinh mới chỉ nên tập ghi nhận những gì dễ nhận ra mà thôi.

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Các chuyển động này thường dễ nhận ra. Sự chuyển động này là đặc tính của gió vāyodhātu (yếu tố chuyển động hay yếu tố gió.) Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những chuyển động này bằng cách chú tâm quán sát bụng. Khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận phồng, phồng, phồng, và khi bụng xẹp xuống thì ghi nhận xẹp, xẹp, xẹp. Nếu không thấy được chuyển động phồng xẹp thì hãy đặt tay lên bụng để ghi nhận. Không nên thúc ép hơi thở, đừng cố ý thở chậm hay thở nhanh, cũng đừng thở quá mạnh. Bạn sẽ mệt nếu bạn thúc ép hơi thở. Thở đều đặn bình thường và ghi nhận phồng xẹp khi chúng xuất hiện, hãy niệm thầm phồng, xẹp, không niệm ra lời.

(Trích từThiền Minh Sát Thực Dụng)

4.4 Đề Mục Chính

Chuyển động của bụng là đề mục chánh. Khi không có đề mục nào mạnh thì thiền sinh phải chú tâm vào đề mục chuyển động phồng xẹp của bụng.

Khi ghi nhận sự phồng của bụng, hãy ghi nhận chuyển động phồng từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Phải ghi nhận kỹ càng như đang thấy bằng mắt. Tâm ghi nhận phải đi song song với chuyển động phồng của bụng. Sự chuyển động và tâm ghi nhận phải gắn bó và hướng về cùng mục tiêu. Tâm phải dán sát vào đối tượng như hòn sỏi ném trúng vào đích vậy. ở giai đoạn xẹp của bụng, thiền sinh cũng phải ghi nhận rõ ràng kỹ lưỡng như vậy.

(Trích từThiền Minh Sát Thực Dụng)

4.5 Đề Mục Phụ

Nhiều khi tâm không ở đề mục chính là chuyển động của bụng lại hướng đến các đề mục phụ thì hãy chú tâm vào các đề mục phụ này. Đề mục chính là chuyển động phồng xẹp. đề mục phụ là sự suy nghĩ, tính toán, cảm giác, cảm xúc, đau nhức, tiếng động v.v... Tâm ở đề mục chính hay đề mục phụ không quan trọng. Dầu ở đề mục nào đi nữa khi tâm chánh niệm khắn khít trên đề mục là thiền sinh đã hành thiền đúng.

(Trích từThiền Minh Sát Thực Dụng)

4.6 Niệm Tâm

Trong khi ghi nhận chuyển động của bụng, tâm bạn có thể bị phóng đi nơi khác, tức là tâm không còn dán sát vào bụng. Khi bị phóng tâm phải niệm thầm: phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Ghi nhận như vậy một, hai lần thì sự phóng tâm sẽ chấm dứt; lúc ấy thiền sinh hãy trở về ghi nhận sự phồng xẹp ở bụng. Nếu tâm đi lang thang đến một nơi nào đó hãy ghi nhận tới, tới, tới rồi trở lại sự phồng xẹp. Nếu bạn tưởng tượng gặp ai hãy ghi nhận gặp, gặp, gặp rồi trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào đó, phải ghi nhận nói, nói, nói. Tóm lại, khi suy nghĩ hay liên tưởng đến điều gì bạn đều phải ghi nhận.

Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ. Nếu bạn

tính toán hay dự định hãy ghi nhận tính toán, tính toán, tính toán hay dự định, dự định, dự định; nếu bạn thấy, hãy ghi nhận thấy, thấy, thấy. Nếu bạn liên tưởng đến điều gì, hãy ghi nhận liên tưởng, liên tưởng, liên tưởng. Nếu bạn cảm thấy vui, hãy ghi nhận vui, vui, vui. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận chán, chán, chán; nếu bạn cảm thấy mừng, hãy ghi nhận mừng, mừng, mừng; nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy ghi nhận buồn bực, buồn bực, buồn bực. Ghi nhận tất cả mọi hoạt động của ý thức hay sự nhận biết gọi là niệm tâm (cittānupassanā.)

Bởi vì không ghi nhận được những hoạt động của ý thức nên ta có khuynh hướng cho đó là người hay là một cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng cho rằng chính tôi đang tưởng tượng, suy nghĩ, tính toán, biết hay thấy v.v... Chúng ta nghĩ rằng có một con người đã sống và suy nghĩ từ lúc ấu thơ đến bây giờ. Thật ra, không hề có một con người như thế hiện hữu. Thay vào đó chỉ có những hành động của ý thức diễn biến liên tục và kế tiếp nhau mà thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận mỗi một hoạt động của ý thức khi nó vừa khởi lên. Khi ghi nhận liên tục như vậy thì các hoạt động của ý thức sẽ chấm dứt. Chúng ta lại trở về với sự ghi nhận phồng xẹp của bụng.

(Trích từThiền Minh Sát Thực Dụng)

4.7 Niệm Thọ

Khi ngồi hành thiền một thời gian lâu, các cảm giác cứng đơ và nóng sẽ khởi sinh trên cơ thể chúng ta. Tất cả những cảm giác đó đều phải được ghi nhận một cách cẩn thận. Các cảm giác đau và mệt cũng phải được ghi nhận như vậy. Tất cả những cảm giác này được gọi là khổ thọ (dukkhavedanā) và sự ghi nhận chúng được gọi niệm thọ (vedanānupassanā.) Khi quên ghi nhận hay không ghi nhận được các cảm giác này sẽ khiến bạn nghĩ rằng: "Tôi cứng đơ, tôi cảm thấy nóng, tôi đau, vừa rồi tôi cảm thấy thoải mái, bây giờ tôi cảm thấy không thoải mái với những cảm giác bất an này." Đồng hoá những cảm giác này với tôi hay ta là một điều sai lầm.

Thật ra chẳng hề có một cái tôi trong đó. Chỉ có những cảm giác bất an kế tiếp nhau diễn ra mà thôi chẳng khác nào sức đẩy kế tục liên tiếp của điện lực đã làm cho đèn sáng lên. Những cảm giác bất an trong cơ thể chúng ta cũng diễn ra liên tiếp kế tục cái này theo cái kia vậy. Thiền sinh phải cẩn thận và tích cực ghi nhận những cảm giác này dù cho chúng là cảm giác cứng, nóng hay đau.

(Trích từThiền Minh Sát Thực Dụng)

4.8 Tỉnh Thức

Đức Phật hướng dẫn Bahiya cách hành thiền như sau:

“Thấy chỉ là thấy,

Nghe chỉ là nghe,

Xúc chạm chỉ là xúc chạm,

Biết chỉ là biết.”

Hãy chú tâm ghi nhận “thấy chỉ là thấy” không thêm bớt gì cả. Chỉ như vậy thôi. Trong thiền tập, nên chánh niệm ghi nhận đề mục ngay lúc chúng vừa xuất hiện. Ghi nhận đề mục ngay lúc chúng vừa xuất hiện giúp ta thấy rõ đề mục, và dễ dàng ghi nhận diễn biến của chúng. Do chú tâm riêng rẻ và phân biệt mỗi một hiện tượng khi chúng xuất hiện, thiền sinh sẽ không tham luyến hay dính mắc vào hiện tượng; nhờ thế, tham ái bị loại trừ.

(Trích từPháp Thoại Về Kinh Hemavata)

4.9 Thấy và Không Thấy

Lúc Đức Phật sắp ban lời giáo huấn cho Tỳ Khưu Mālukyaputta, Ngài hỏi:

“Này Malukyaputta, thầy có khởi tâm tham muốn đối với một hình tướng mà thầy chưa hề thấy, chưa hề tìm cách để thấy, hoặc chưa hề kỳ vọng thấy chăng?”

Thầy Tỳ Khưu Mālukyaputta trả lời:

“Bạch Đức Thế Tôn, điều đó không thể xảy ra được.”

Nếu tôi hỏi bạn một câu tương tự như câu hỏi mà Đức Phật đã hỏi thầy Tỳ Khưu Mālukyaputta, chắc bạn cũng sẽ trả lời giống như vị nầy. Bạn không thể có bất kỳ cảm giác yêu ghét nào đối với người mà bạn chưa hề thấy, chưa hề kỳ vọng gặp gỡ, phải thế không? Đối với những người sống trong làng mạc, trong tỉnh thành hay ở mọi nơi trong nước, nếu chưa từng gặp gỡ họ thì bạn cũng không có cảm xúc yêu ghét nào về họ hết. Ô nhiễm không thể sinh khởi từ cái gì mà mình chưa thấy, chưa biết.

Tuy nhiên, đối với những gì mình đã thấy rồi, ô nhiễm có thể khởi sinh trong khi thấy. ô nhiễm cũng có thể sinh khởi sau khi thấy, đó là do hình ảnh còn lưu lại

trong trí nhớ. Bởi thế, cần phải chú tâm chánh niệm rồi buông bỏ để ô nhiễm ngủ ngầm không thể sinh khởi.

(Trích từPháp thoại kinh Hemavata)

4.10 Đối Diện với Hoài Nghi

Có người vì chưa bao giờ hành thiền nên có sự hoài nghi về việc hành thiền. Điều này chẳng có gì lạ! Vì có thấy mới có tin, nên khi chưa đạt được kinh nghiệm trong thiền tập thì thiền sinh còn hoài nghi là chuyện đương nhiên. Trước đây tôi cũng hoài nghi như vậy. Tôi hoài nghi về phương pháp hành thiền của thầy tôi vì tôi thấy phương pháp này không đề cập trực tiếp đến tâm và vật chất, vô thường, vô ngã v.v... Nhưng vì thấy thầy tôi là một nhà sư thông thạo pháp học và nỗi tiếng về pháp hành nên tôi quyết định thực hành thử. Thoạt đầu tôi tiến bộ rất ít vì tôi còn hoài nghi rằng pháp hành này không giúp thấy được chân đế.

Sau khi thực hành một cách nghiêm chỉnh tôi mới thấy được ý nghĩa và lợi ích lớn lao của pháp hành thiền này. Tôi nhận ra rằng đây là phương pháp hành thiền hay nhất vì nó đòi hỏi phải có sự chú tâm toàn diện và khắn khắn khít vào đề mục quán sát, không để mất chánh niệm. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy Tứ Niệm Xứ là “con đường duy nhất” “ekāyano maggo”.

(Trích từ Pháp thoại về kinh Ariyāvasa)

4.11 Tránh Xa Hai Cực Đoan

Trong đời sống hằng ngày, bạn có thể sử dụng các đối tượng của giác quan: sắc, thinh, hương, vị, xúc hay bất kỳ những phương tiện gì có lợi ích cho việc tu tập, miễn sao đừng vi phạm giới luật. Chẳng hạn,

như bạn có thể dùng thực phẩm hay mặc y phục như thế nào mà bạn thấy thuận tiện cho việc thực tập giáo pháp. Tránh thực hành pháp khổ hạnh một cách quá cực đoan.

Dầu thực hành pháp quán tưởng, Thiền Vắng Lặng hay Thiền Minh Sát, bạn cũng cần có những phương tiện hay nhu cầu căn bản như: thực phẩm, áo quần, thuốc men và chỗ trú ngụ. Mỗi khi đối tượng ngũ trần tiếp xúc với ngũ căn bạn phải lấy chúng làm đề mục ghi nhận để hành Thiền Minh Sát. Quán sát và ghi nhận kịp thời các đối tượng ngay khi chúng vừa xuất hiện khiến cho các phiền não như tham ăn, tham mặc, tham hưởng thụ các dục lạc giác quan không có cơ hội khởi sinh và

giúp bạn tránh được các cực đoan là quá say đắm trong sự hưởng thụ dục lạc ngũ trần. Bởi thế Đức Phật dạy:

“Tránh được hai cực đoan là quá lợi dưỡng hoặc quá khổ hạnh này, Như Lai giác ngộ trung đạo.”

(Trích từ Chuyển Pháp Luân)

4.12 Nỗ Lực Tinh Tấn và Kiên Nhẫn

Không nên hiểu lầm rằng: nỗ lực tinh tấn không ngừng để đạt được tâm định và tuệ minh sát là một hình thức thực hành ép xác khổ hạnh cực đoan. Ngay trong việc giữ gìn giới luật cũng có thể khiến thân thể khó chịu hoặc khiến ta phải kiêng cử nhiều thứ; đây cũng không thể xem là một hình thức ép xác khổ hạnh.

Trong Thiền Vắng Lặng cũng như trong Thiền Minh Sát, kiên nhẫn và tự kiềm chế đóng vai trò quan trọng; đó là yếu tố chủ chốt cho mọi thành đạt. Do vậy, hãy kiên nhẫn chịu đựng khi có sự đau nhức khởi sanh. Sự tự kiềm chế, tự kiểm soát và nỗ lực tinh tấn không thể được xem là ép xác khổ hạnh, bởi vì mục đích của sự thực hành này không phải nhằm tạo ra sự đau đớn hoặc hành hạ xác thân như mục tiêu của ép xác khổ hạnh. Nỗ lực tinh tấn kiên nhẫn và tự kiểm soát của người hành thiền là để tạo điều kiện tốt đẹp cho sự tu tập giới, định, huệ như lời Phật dạy.

(Trích từ Chuyển Pháp Luân)

4.13 Chướng NgạiTrên Đường Giải Thoát

Có năm chướng ngại trong việc thành đạt định và tuệ. Đó là: tham ái, sân hận, bất an hối hận, dã dượi buồn ngủ và hoài nghi.

Dã dượi, buồn ngủ có nghĩa có nghĩa là không thích nghe hay thực hành Giáo Pháp, hoặc trong lúc hành thiền cảm thấy uể oải buồn chán.

Bất an, hối hận là tâm giao động, phiền muộn bứt rứt về những việc làm sai trái, hối tiếc vì chẳng làm những việc cần phải làm.

Và hoài nghi là nghi ngờ Phật Pháp Tăng, hoặc nghi ngờ con đường dẫn đến sự chứng đạt Đạo, Quả, và Niết Bàn.

(Trích từPháp thoại về kinh Dhammadāyāda)

4.14 Biết và Ghi Nhận Tâm Tham

Tâm phải được điều phục đúng lúc. Quán sát những sinh hoạt của tâm, bạn sẽ thấy rõ tâm tham ái sẽ hình thành như thế nào khi gặp các đối tượng ưa thích, và khi chú tâm ghi nhận đơn thuần vào tâm tham ái này, thì bạn sẽ thấy rõ khuynh hướng mãnh liệt muốn chụp bắt, nắm giữ và làm chủ các đối tượng ưa thích này sẽ diệt mất ra sao.

Tôi nói điều này là căn cứ trên Vi Diệu Pháp. Nhưng khi đem lý thuyết thiền vào thực hành, bạn không nên bận tâm phân tích tâm mình hay các đặc tính của nó. Khi tâm tham khởi sinh, chỉ giản dị ghi nhận nó. Ngay khi ghi nhận tâm tham, tâm tham sẽ diệt mất; lúc bấy giờ chỉ có sự biết và sự ghi nhận. Biết và ghi nhận là một thiện tâm, và tâm thiện này không thể khởi sinh cùng lúc với tâm tham ái dính mắc. Bạn phải ghi nhận ngay luôn cả tâm biết và tâm ghi nhận này. Pháp quán sát này cũng được áp dụng khi sân hận, hoài nghi hay các cảm xúc khác phát sinh. Nhưng quán sát tâm, theo dõi tâm để đạt được các tuệ giác không phải là chuyện dễ dàng. Quán sát vật chất dễ dàng hơn vì đề mục vật chất có tính cách cụ thể, dễ gây ấn tượng mạnh, đập mạnh vào tâm thiền sinh.

(Trích từ Pháp thoại về kinh Sīlavanta)

4.15 Loại BỏNhững Gì Không Cần Thiết

Mỗi khoảnh khắc chánh niệm tiêu hủy dần các phiền não ngủ ngầm. Tương tự như dùng rìu để đẽo một khúc cây, mỗi nhát rìu giúp ta gọt bỏ những phần không cần thiết.

(Trích từPháp thoại về kinh Ariyāvāsa)

4.16 Quán Sát Ghi Nhận Tư Tưởng

Lúc mới hành Thiền Minh Sát, định lực của bạn còn yếu vì vậy tâm hay phóng đi đó đây. Khi có phóng tâm, hãy ghi nhận phóng tâm. Khi tưởng tượng điều gì, hãy ghi nhận ngay sự tưởng tượng đó. Khi tiếp tục chánh niệm ghi nhận mọi diễn biến của các hiện tượng xảy ra bạn sẽ thấy rõ tiến trình của tư tưởng, và định lực của bạn sẽ mạnh dần lên, tâm bạn sẽ an trụ vững chắc vào đề mục, không còn lang bạt đi đâu nữa.

(Trích từPháp thoại về Kinh Đế Thích Hỏi Đạo)

4.17 Thất Vọng

Lúc mới bắt đầu hành thiền, nhiều thiền sinh bị thối chí khi thấy định lực mình yếu kém. Nhưng một số thiền sinh lại được khích động bởi điều này. Nhờ thấy định lực yếu kém, họ cố gắng gia tăng tinh tấn gấp đôi và sau đó thành đạt những tuệ giác đặc biệt. Nhiều khi nhờ sự yếu kém, thất vọng mà thiền sinh hưởng được lợi lạc. Do đó, theo chú giải, khi chưa đạt được mục tiêu mong ước của mình như: xuất gia, hành thiền, đạt tuệ giác hay nhập định mà sinh ra chán nản thất vọng thì hãy bình tâm đón nhận sự chán nản và thất vọng này. Hãy thản nhiên đón tiếp những phiền não này vì nhờ những phản ứng ngược này kích động tinh tấn khiến ta tiến bộ trên đường đạo. Tuy vậy, hãy thận trọng, đừng tìm kiếm những phiền não này; bởi vì hỷ lạc đóng vai trò quan trọng và tốt đẹp nhất trên đường tìm kiếm chân lý, giải thoát.

(Trích từPháp thoại về Đế Thích Hỏi Đạo)

4.18 Trạng Thái Tâm Khó Khăn

Thiền Sinh phải luôn luôn nhớ đến luật nhân quả mà Đức Phật đã giảng dạy. Đức Phật dạy rằng: mọi việc xảy ra ngày hôm nay là kết quả của những hành động mà ta đã làm trước đây. Nhờ biết đến luật nhân quả ta có đủ sáng suốt để giải quyết, cải thiện và nhẫn nhục chịu dựng những nghịch cảnh xảy đến cho mình. Tuy nhiên, đó chỉ là phương cách tạm thời. Phương thuốc hay nhất để điều trị những khủng hoảng này là hành Thiền Vắng Lặng hoặc Thiền Minh Sát. Trong lúc hành thiền, nếu lo âu, phiền muộn, khổ tâm hoặc thất vọng khởi sanh, hãy chú tâm chánh niệm ghi nhận các trạng thái tâm này. Đức Phật dạy rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để diệt trừ lo âu phiền muộn và chấm dứt mọi khổ đau. Bao lâu ta giữ được chánh niệm theo lời Phật dạy thì những phiền não như: lo âu, phiền muộn, uất ức, than khóc, xuống tinh thần v.v... sẽ không thể khởi sinh; dầu những phiền não này có khởi sinh đi nữa cũng bị tan biến ngay khi ta chánh niệm ghi nhận chúng.

(Trích từPháp thoại về kinh Đế Thích Hỏi Đạo)

4.19 Quán Sát Cảm Giác Đau Nhức

Nếu có những cảm giác khó chịu nào khởi sinh như: tay chân mỏi mệt, thân thể đau nhức, nóng rát... hãy chú tâm vào nơi các cảm giác phát sinh và ghi nhận: “mỏi, mõi, mỏi”, “nóng, nóng, nóng”, hoặc “đau, đau, đau” v.v... Khi cảm giác khó chịu biến mất, thiền sinh tiếp tục quán sát chuyển động phồng, xẹp của bụng.

Chỉ khi nào cảm giác đau nhức quá mãnh liệt, đến nỗi thiền sinh không chịu đựng được nữa, thì mới thay đổi tư thế của thân hay tay chân để đỡ đau.

(Trích từMục Đích của Hành Thiền)

4.20 Phương Thuốc Hiệu Nghiệm

Nếu bạn đau khổ vì kém sức khỏe hay bệnh tật, và nếu không có thuốc giảm đau, thì bạn hãy chú tâm quán sát cảm giác đau trên cơ thể. Thản nhiên quán sát các cảm giác đau sẽ đem lại nhiều kết quả tốt đẹp, nếu không chữa lành hết cơn bệnh thì ít ra cũng làm giảm bớt được sự đau nhức phần nào. Nếu thiền tập không giảm được đau nhức trong thân, thì cũng có thể giúp bạn giảm được cơn đau trong tâm. Nếu bạn tức giận hoặc bực bội vì thân đau thì tâm bạn cũng đau luôn.

Đức Phật dạy rằng khi bị khổ thân mà để cho tâm khổ theo thì chẳng khác nào bị đâm bởi một mũi nhọn lại đâm thêm một mũi nhọn nữa vào chỗ đau ấy. Khổ thân mà để cho tâm khổ theo là đã làm cho mình bị đau khổ bởi hai mũi nhọn cùng lúc. Khi sự đau nhức trong thân xảy ra mà không thể chánh niệm ghi nhận sự đau của thân thì sẽ bị đau khổ cả thân lẫn tâm. Nhưng nếu chánh niệm ghi nhận vào thân đau thì chỉ khổ thân mà không khổ tâm. Người như vậy sẽ giống như Đức Phật và A La Hán, chỉ bị khổ thân mà không khổ tâm. Các Ngài có khổ vì nóng, lạnh, muỗi mòng hoặc những thứ khó chịu khác, nhưng tâm các ngài vẫn quân bình không bị khổ đau. Thiền là phương thuốc rất hiệu nghiệm để điều trị khổ thân và khổ tâm vậy.

(Trích từ Pháp Thoại về Thế Gian Pháp)

4.21 Cảm Giác Khó Chịu Đựng

Khi thực hành tích cực để phát triển tâm định, thiền sinh có thể kinh nghiệm những cảm giác khó chịu đựng nổi như: ngứa ngáy, đau nhức, tê mỏi hay co cứng. Nếu ngừng chánh niệm, những cảm giác khó chịu này biến mất. Khi chánh niệm ghi nhận, chúng xuất hiện trở lại. Do sự nhạy cảm tự nhiên của cơ thể, nên những cảm giác đó sinh khởi chứ đó không phải là triệu chứng bệnh tật. Nếu chánh niệm lên những cảm giác đó với tâm định mạnh mẽ, chúng sẽ dần dần tan biến.

(Trích từThiền Minh Sát Thực Dụng)

4.22 Buồn Ngủ

Thiền sinh không được dừng nghỉ ghi nhận dầu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên nghĩ rằng gián đoạn ghi nhận trong khoảnh khắc ngắn ngủi chẳng quan trọng gì. Mọi chuyển động bao gồm trong tác động nằm xuống đều phải được ghi nhận tỉ mỉ liên tục không gián đoạn. Sau khi đã nằm yên vào tư thế, hãy trở về với chuyển động phồng xẹp của bụng. Dầu đêm đã về khuya và đến giờ đi ngủ, nhưng thiền sinh cũng đừng bỏ qua việc ghi nhận.

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 dã dượi 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 phồng xẹp 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 phồng xẹp 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 phồng xẹp của bụng.

(Trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng)

4.23 Thiền Vắng Lặng vàThiền Minh Sát

Chúng ta hành thiền trên đề mục gì?

Chúng ta phát triển tuệ minh sát ra sao?

Đây là những câu hỏi rất quan trọng cần được nêu lên.

Có hai loại thiền: Thiền Vắng Lặng và Thiền Minh Sát.

Thiền Vắng Lặng để phát triển sự vắng lặng và Thiền Minh Sát để phát triển tuệ minh sát.

Có bốn mươi đề mục để hành Thiền Vắng Lặng:

Mười đề mục kasina (đĩa tròn):

Đất, nước, lửa, gió; xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, không gian hữu hạn.

Mười đề mục tử thi:

Tử thi căng phồng, tử thi sình trương, tử thi thối rữa, tử thi bị cắt thành mãnh, tử thi bị thú cắn nát, tử thi bị rời rã, tử thi bị rời rã và phân tán nhiều nơi, tử thi bê bết máu, tử thi bị dòi đục, tử thi chỉ còn xương.

Mười đề mục niệm tưởng:

Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm giới, Niệm thí, Niệm chư thiên, Niệm về sự chết, Niệm 32 thể trược, Niệm hơi thở, Niệm thanh tịnh.

Bốn đề mục vô lượng tâm (Tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỉ, xả)

Bốn đề mục thiền vô sắc,

Một đề mục về thực phẩm bất tịnh

Một đề mục phân tích tứ đại

Bốn mươi đề mục này là những đề mục để phát triển sự vắng lặng.

Chỉ có đề mục niệm hơi thở (anapanasati) và phân tích tứ đại mới là đề mục Thiền Minh Sát.

Các đề mục còn lại không giúp phát triển minh sát tuệ

(Trích từCăn Bản Thiền Minh Sát)

4.24 Thành Đạt Sự Thanh Lọc Tâm

Tâm bạn sẽ trong sạch khi bạn chánh niệm. Thật là sai lầm khi cho rằng tâm chỉ trong sạch khi nhập vào các tầng thiền định. Sự thanh lọc tâm trong tầng thiền định đạt được do luồng thiền tâm liên tục định vào đề mục. Sự thanh lọc tâm trong Thiền Minh Sát thuần túy đạt được do có sát na định, nghĩa là tâm được thanh lọc trong từng sát na. Hai loại thanh lọc tâm này có năng lực giống nhau, vì đều giúp cho tâm thoát khỏi các chướng ngại tinh thần.

(Trích từ Pháp Thoại về kinh Ariyāvāsa)

4.25 Các Yếu Tố của Bát Chánh ĐạoTrong Thiền Minh Sát

Nếu mỗi giây bạn ghi nhận được một lần thì trong mỗi phút, bạn ghi nhận khoảng sáu mươi lần. Trong mỗi sự ghi nhận bạn đã thực hành Bát Chánh Đạo. Các bạn thử xem Bát Chánh Đạo thể hiện như thế nào

Thiền sinh phải niệm và quán sát mọi hiện tượng khi chúng xuất hiện qua lục căn. Điều này khi làm với nỗ lực, gọi là Chánh Tinh Tấn.

Theo dõi, ghi nhận hay biết các đề mục đang sinh khởi, gọi là Chánh Niệm.

Khi chánh niệm, tâm sẽ an trụ hoặc tập trung trên đề mục, tâm khắn khít trên đề mục. Đây là Chánh Định.

Ba yếu tố của đạo, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định hợp lại thành nhóm định, được gọi là Định đạo.

Biết đề mục một cách rõ ràng chính xác là Chánh Kiến.

Đưa tâm hướng đúng vào đề mục gọi là Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm.

Hai yếu tố Chánh Kiến và Chánh Tư Duy hợp lại thành nhóm Tuệ, gọi là Tuệ Đạo.

Tất cả năm yếu tố trong nhóm Định và Tuệ hoạt động như một nhóm thợ năm người, mỗi người giữ một nhiệm vụ riêng, công việc chỉ hoàn thành được do sự hợp lực của cả năm người. Cùng thế ấy năm Định Tuệ Đạo này phải hoạt động hài hòa trong mỗi tác động ghi nhận và ý thức. Sự hài hòa của Năm Định Tuệ Đạo này là sức mạnh kỳ diệu để triển khai trí tuệ minh sát.

Giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh là Chánh Nghiệp.

Giữ giới không nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời vô ích là Chánh Ngữ.

Nuôi mạng sống chân chánh, tránh xa các nghề nghiệp bất thiện là Chánh Mạng.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng hợp thành nhóm Giới, gọi là Giới Đạo. Giới đạo phải được hoàn tất trước khi hành thiền. Giới Đạo được trọn vẹn khi thiền sinh biết giữ gìn giới luật. Trong thời gian hành thiền ba yếu tố của Giới Đạo được gìn giữ không ô nhiễm. Thật ra, theo thời gian, ba yếu tố của giới đạo ngày càng trong sạch hơn.

Ba yếu tố của Giới đạo hợp chung với năm yếu tố của Định đạo và Tuệ đạo tạo thành Bát Chánh Đạo, và chúng xuất hiện khi thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Do đó, thiền sinh đã hành thiền trên Minh Sát Đạo.

(Trích từĐến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

4.26 Kiến Thức Sâu Rộng Tự Nhiên

Nếu Bát Chánh Đạo được thực hành một cách tốt đẹp, thiền sinh sẽ chính mình đạt kinh nghiệm trực tiếp, nhờ thế, dần dần sẽ đạt được các tuệ giác, trí tuệ sẽ tự động phát triển sâu rộng hơn.

(Trích từPháp Luân)

V. Thực Hành Thâm Sâu Hơn

5.1 Thành Đạt Tuệ Minh Sát

Tuệ Minh Sát được thành đạt khi thiền sinh quán sát các hoạt động của thân và tâm và thấy rõ qua kinh nghiệm trực tiếp chúng là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Tuệ minh sát được thành đạt qua sự quán sát tinh tế các hoạt động của thân tâm khi chúng diễn ra. Tuệ minh sát không thể được thành đạt qua sự quán sát hời hợt đối tượng, cũng không thể thành đạt qua suy tư, phân tích. Vì thế, thiền sinh phải chú tâm quán sát mọi hoạt động như: thấy, nghe, sờ, đụng, ngửi, nếm, ăn, uống v.v... khi chúng đang diễn tiến, không bỏ sót một hoạt động nào.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

5.2 Tâm Ghi Nhận vàĐối Tượng Ghi Nhận

Khi tâm định trở nên mạnh hơn, chánh hướng tâm sẽ hướng tâm đến đối tượng để tâm thấy rõ ràng và chính xác đề mục. Nhờ thế chánh kiến hiểu biết đúng đắn chân tướng của đề mục đang quán sát. Làm thế nào tâm hiểu rõ đề mục? Khi thiền sinh hành thiền một thời gian thì tâm định trở nên mạnh mẽ đủ sức để chế ngự năm pháp chướng ngại là: tham lam, sân hận, giao động bất an, dã dượi buồn ngủ và hoài nghi. Lúc bấy giờ tâm được thanh lọc trở nên trong sạch thanh tịnh có đủ khả năng phân biệt rõ ràng đối tượng vật chất được ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó.

Chẳng hạn, khi ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng, thiền sinh biết rõ “chuyển động phồng xẹp của bụng” là một chuyện, và “tâm ghi nhận chuyển động này” là một chuyện khác. Nói cách khác, thiền sinh có khả năng phân biệt rõ ràng giữa “hiện tượng phồng xẹp” với “tâm ghi nhận hiện tượng này”. Cùng thế ấy, trong tiến trình đi, thiền sinh phân biệt rõ ràng giữa “tác động dở chân, tác động bước tới, tác động đạp xuống” với “ý định tạo nên các tác động đó”. Như vậy, thiền sinh đã phân biệt được thế nào là tâm (kẻ ghi nhận) và vật chất (cái được ghi nhận). Đây là sự hiểu biết rõ ràng và biện biệt xuyên qua sự quán sát thuần túy chứ không phải do tưởng tưởng.

Khi định lực của thiền sinh đạt được sức mạnh, và nhờ vậy trí tuệ trở nên sắc bén, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng: Sở dĩ có sự co chân, vì có tác ý muốn co; có sự đi, vì có tác ý muốn đi; có sự thấy, vì có mắt và có vật để thấy; có sự nghe vì có tai và âm thanh. Thiền sinh cũng ý thức rằng: ta được vui hưởng cuộc đời hiện nay cũng do ta đã có nghiệp tốt từ kiếp trước. Hiểu biết được như vậy là thiền sinh đã có sự hiểu biết rõ ràng luật nhân quả.

(Trích từĐến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

5.3 Thật Sự Thấy Rõ Vô Thường

Chỉ đến khi nào thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm, thiền sinh mới có sự hiểu biết trực tiếp bằng kinh nghiệm rằng: vật chất và tâm là vô thường bởi lẽ chúng vừa sinh ra đã hoại diệt ngay, như chú giải đã nói:

“Sự vật vừa sinh ra liền bị hoại diệt ngay, đó là vô thường.”

Bởi thế, chỉ khi nào thấy được sự sinh diệt của mọi sự vật, thiền sinh mới thực sự thấy rõ vô thường.

(Trích từĐến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

5.4 Sự Sinh Diệt

Bọt nước tan biến ngay sau khi hình thành. Cũng vậy, ảo ảnh tạo thành cảnh sắc như thật, nhưng khi ta quán sát cặn kẽ nó sẽ tan biến ngay. Không có thực thể tuyệt đối lâu bền nào trong cả hai trường hợp trên. Đây là kiến thức thông thường. Khi biết được thực chất của các pháp bên ngoài như vậy, chúng ta cũng phải biết thực chất của các hiện tượng sinh khởi bên trong qua sự quán sát trong lúc hành thiền. Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của các uẩn, thiền sinh sẽ thấy rằng đề mục theo dõi và tâm hay biết đề mục đều ở trong trạng thái trôi chảy: xuất hiện đó, rồi biến mất đó, không bền vững, không có thực thể hay bản chất, chẳng có cái gì có thể gọi là “ta” hay “của ta” trong đó cả. Chúng chỉ là tiến trình của sinh thành và hoại diệt mà thôi.

(Trích từPháp Thoại về kinh Bhāra)

5.5 Niềm Vui Thánh Thiện

Nhiều người lấy làm hoan hỉ khi nghĩ đến sự từ bỏ việc đời, xuất gia làm Tỳ khưu, hay sự thực hành giới, định, tuệ của mình. Đây là niềm vui thánh thiện bởi vì nó liên kết với sự từ bỏ hoặc với sự tách rời đời sống thế tục. Khi nghe Pháp hoặc đi đến thiền viện để thực hành Thiền Minh Sát ta cũng có cảm giác hoan hỉ tương tự.

Sự hoan hỉ trong Thiền Minh Sát là sự hoan hỉ khởi sinh trong khi đang chánh niệm. Thấy rõ vô thường hay sự khởi sinh và hoại diệt của vật chất và tâm, thiền sinh sẽ ý thức được rằng tất cả vật chất và tâm được thấy trước đây hay bây giờ đều là đối tượng của sự thay đổi và bất toại nguyện. Tuệ minh sát này tạo nên sự hoan hỉ, và tâm hoan hỉ này là một loại cảm giác hạnh phúc bắt nguồn từ sự giải thoát khỏi ái dục.

(Trích từPháp Thoại kinh Sakka-Pañha)

5.6 Gắng Sức Thành Đạt Mục Tiêu Cao Hơn

Khi hiểu rõ sâu xa vật chất và tâm là tập hợp mang tính chất giả tạo, thiền sinh hoàn toàn nhận thức được chân lý của Giáo Pháp liên quan đến ba đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã. Quán sát ba đặc tướng này, thiền sinh đạt được sự hiểu biết sâu sắc về sự phát sinh và hoại diệt của vật chất và tâm. Đó là thiền sinh đã đạt được tuệ sinh diệt.

Ở giai đoạn này, thiền sinh có thể thấy ánh sáng trong tâm, và cảm thấy vô cùng hoan hỉ. Thiền Sinh có chánh niệm mạnh mẽ phi thường, ghi nhận mọi pháp đến đi không gì bỏ sót; tâm bén nhạy; trí nhớ rõ ràng; đức tin vững mạnh hơn bao giờ hết. Thiền sinh hoan hỉ cả tinh thần lẫn vật chất. Đây là giai đoạn vượt ngoài sự diễn tả.

Tuy thế, thiền sinh đừng dính mắc vào những trạng thái hỉ lạc này. Nếu thiền sinh dính mắc vào những trạng thái hỉ lạc, tâm sẽ bị ô nhiễm và hỉ lạc này trở thành chướng ngại cho sự phát triển tâm linh về sau. Thế nhưng, hỉ lạc là một sự hổ trợ tốt đẹp, giúp thiền sinh thêm tinh tấn, thúc đẩy và khích lệ thiền sinh tiếp tục gắng sức để thành tựu mục tiêu cao hơn, khiến tuệ minh sát sẽ trưởng thành và chín muồi. Bởi thế, khi có hỉ lạc phát sinh, thiền sinh được khuyên là nên thản nhiên chánh niệm ghi nhận trạng thái hỉ lạc này mà đừnh dính mắc để trí tuệ càng tăng trưởng hơn.

(Trích từĐến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

5.7 Thành Đạt Tuệ Giác Qua Thực Hành

Tuệ giác thật sự đạt được không phải do ý niệm được đặt định từ trước mà do kinh nghiệm thực hành cá nhân. Tuệ Giác của thiền sinh là một Kinh Nghiệm thực sự và rõ ràng. Trên đường tinh tấn thực hành, đến một giai đoạn nào đó, khi việc hành thiền tiến triển, thiền sinh chẳng thấy gì ngoài sự diệt mất của mọi hiện tượng. Giai đoạn này được gọi là tuệ diệt. Thiền sinh hiểu biết hiện tượng diệt một cách sâu sắc qua kinh nghiệm trực tiếp của chính mình chứ không qua kinh điển hoặc qua thầy dạy. Kinh nghiệm trực tiếp có thể một phần bắt nguồn từ sự giải thích của thầy dạy, và tiếp theo là sự thực hành của chính thiền sinh, chứ không thể có được bằng cách nào khác.

(Trích từPháp Thoại kinh Ariyāvasa)

5.8 Vất Bỏ Tự Ngã

Khi thiền sinh kiên trì tinh tấn hành thiền, tâm định mạnh mẽ, tâm trở nên thanh tịnh và trong sạch. Thiền sinh có khả năng phân biệt được tâm (sự ghi nhận) với thân (đối tượng được ghi nhận). Rồi thiền sinh sẽ trực nhận được sự vắng bóng của "tự ngã" hay "tôi". Tiếp tục ghi nhận, thiền sinh sẽ thấy được tương quan nhân quả của vật chất và tâm, và có được tuệ giác phân biệt nhân quả. Cuối cùng, ý tưởng về tự ngã sẽ hoàn toàn bị tiêu diệt. Trước khi biết hành Thiền Minh Sát, thiền sinh có thể phân vân tự hỏi: "Phải chăng có một cái ngã trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai". Nhưng sau khi hành thiền, thấu hiểu được bản chất thật sự của mọi hiện tượng trên thế gian, thì tất cả những nghi ngờ như thế đều được tan biến.

Tiếp tục chánh niệm ghi nhận, thiền sinh sẽ thấy các đối tượng giác quan cùng tâm quán sát đều tan biến. Tất cả đều vô thường. Chúng vừa phát sinh đã hoại diệt ngay theo đường lối riêng của chúng. Cái gì không thường còn thì bất toại nguyện hay khổ. Chẳng có gì là có thực chất. Vậy thì còn có cái gì để ta bám víu, dính mắc vào và xem như Ta hay Của Ta đâu? Tất cả hiện tượng đang ở trong trạng thái trôi chảy, khởi sinh lên rồi biến mất ngay. Được xác tín từ kinh nghiệm của chính mình, thiền sinh rủ bỏ ý niệm tự ngã hay linh hồn.

(Trích từ Pháp Thoại kinh Bhāra)

5.9 Thân Là Vô Ngã

Trong khi ngồi thiền, do sự đau nhức khó chịu khiến thiền sinh phải đổi tư thế. Sau nhiều lần đổi tư thế, thiền sinh sẽ thấy rõ: "bản chất áp chế"của thân này hiển bày một cách rõ ràng; dù cho có muốn ngồi yên cũng không làm sao ngồi được. Thế rồi, thiền sinh hiểu được rằng: cái gì bị áp chế thường xuyên bởi sự sinh diệt, gây nên đau đớn là vô ngã. Chúng chỉ đơn thuần là những hiện tượng vật lý diễn biến theo đường lối riêng của chúng. Thân này không thể điều khiển, không bao giờ nghe lời hoặc tuân theo ý muốn của ai. Tính chất không thể điều khiển này là vô ngã.

(Trích từPháp Thoại kinh Vô Ngã Tướng)

5.10 Cảm Thọ Là Vô Ngã

Thiền sinh sẽ thấy qua kinh nghiệm của chính bản thân rằng: cảm thọ thường xuyên gây đau khổ cho ta, ta không thể nào luôn luôn thỏa mãn những gì mình muốn thọ hưởng, ta không thể nào luôn luôn thỏa mãn được sắc tốt, tiếng hay, mùi

thơm, vị ngon, nơi đụng chạm vừa lòng... Thiền sinh sẽ khám phá ra rằng: các cảm giác khó chịu thì rất nhiều còn các cảm giác dễ chịu thì chẳng có bao nhiêu bởi vì cảm thọ vốn là vô ngã, không ai có thể bắt chúng chìu theo ý mình.

(Trích từPháp Thoại về kinh Vô Ngã Tướng)

5.11 Thức Là Vô Ngã

Thiền sinh nào đã từng thực tập chánh niệm vào các hiện tượng thân tâm sẽ thấy rõ rằng: mọi sinh hoạt sinh tâm ý bị tan biến tức thì khi được chú tâm vào, chẳng hạn như: ý muốn suy nghĩ, muốn thấy, muốn nghe, muốn co duỗi, muốn thay đổi tư thế, muốn đi, muốn nói v.v... sẽ bị tan biến tức thì khi được chú tâm vào. Tất cả mọi sinh hoạt của tâm không ngừng sinh diệt ấy là vô thường, chẳng có gì để thỏa thích, để dựa dẫm vào; chúng chỉ đơn thuần là sự khổ. Bởi thế, người nào tự mình thực chứng bằng kinh nghiệm cá nhân sẽ thấy rõ rằng: chẳng có gì để bám víu, để tự hào, xem như “đây là của tôi”, “đây là tôi” hoặc “đây là tự ngã của tôi”

(Trích từPháp Thoại kinh Vô Ngã Tướng)

5.12 Cảm Giác Kinh Sợ

Nhận thức được sự hoại diệt của sự vật trong khi quán sát chúng, thấy rõ rằng vật chất và tâm hoại diệt liên hồi, như một giòng suối không ngừng tuôn chảy, thiền sinh sẽ ý thức được rằng sự hoại diệt của sự vật thật đáng sợ, thiền sinh có ý muốn từ bỏ tất cả mọi sự vật. Khi chú tâm vào luồng trôi chảy của vật chất và tâm, thiền sinh sẽ tự động ý thức sự trôi chảy này thật đáng sợ làm sao. Cảm giác này đến từ sự tinh tấn thực hành chứ không đến từ sự trầm tư, suy nghĩ hay tưởng tượng.

(Trích từVề Bản Chất Niết Bàn)

5.13 Sự Chán Nản Thân Sắc

Tiếp tục nỗ lực quán sát sự hoại diệt của các hiện tượng, thiền sinh sẽ tiến triển xa hơn trong pháp hành, sẽ phát triển thêm các tuệ giác khác. Vì chỉ thấy toàn là sự hoại diệt của vật chất và tâm, thiền sinh ý thức được vật chất và tâm là những pháp đáng sợ. Vì chỉ thấy toàn là sự hoại diệt của thân tâm, thiền sinh ý thức rõ ràng thân tâm thật đáng chán làm sao, sự tồn tại của thân tâm này thật chẳng có ý nghĩa gì cả. Người thế tục ham thích hưởng thụ cuộc sống vì họ mù quáng không thấy được những tai hại của nó. Nếu nhận thức được tính chất hoại diệt không

ngừng của cuộc sống, họ ý thức được sự đáng ghê sợ, sự đáng chán ngán và mệt mỏi của cuộc sống. Đây là tuệ giác quan trọng.

Trong bài pháp của Đức Phật, sau khi chỉ rõ ba đặc tướng vô thường, khổ, và vô ngã, ngài thường nói:

"Bởi thế vị thánh đệ tử thấy thân sắc mình thật đáng chán" rồi ngài dạy tiếp:

"Thấy được sự đáng chán của thân sắc, vị thánh đệ tử giải thoát khỏi sự dính mắc và thành đạt đạo tuệ."

(Trích từ Về Bản Chất Niết Bàn)

5.14 Xả Hành

Chỉ đến khi thiền sinh, do hành Thiền Minh Sát, tự mình thấy rõ bản chất hoại diệt của thân tâm mới ý thức được chúng đáng chán, và nhận thấy tất cả sự dính mắc vào chúng là vô ích và rỗng không. Cuối cùng thiền sinh phát triển đến chỗ: thản nhiên trước sự sinh diệt của vật chất và tâm (các hành), và tiến đến tuệ xả hành, ở tuệ giác này tất cả mọi vật chất và tâm (còn gọi là các pháp có điều kiện) được nhìn với tâm thanh thản, quân bình.

Lúc ban đầu, thiền sinh cần phải có nỗ lực đặc biệt mới tiến được đến tuệ giác này, nhưng tiếp tục thực hành, khi quán chiếu vào sự sinh diệt của thân, tâm thì tuệ xả sẽ sinh khởi một cách tự nhiên. Khi thành đạt tuệ giác này, thiền sinh nhận thức được các hiện tượng, nhưng không bị ảnh hưởng bởi tính chất dễ chịu hay khó chịu của chúng. Dầu đề mục dễ chịu đến đâu cũng không làm thiền sinh dính mắc, dầu đề mục khó chịu đến đâu cũng không khiến thiền sinh bực mình. ở giai đoạn này, thiền sinh phát huy được sự thản nhiên, sự xả bỏ giống như một vị đã giác ngộ hoàn toàn.

(Trích từVề Bản Chất Niết Bàn)

5.15 Thành Đạt Mục Tiêu

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 Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A la hán và các bực 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, thiền 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 thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày. Thiền 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 sanh vào bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

Cầu mong các bạn an vui hạnh phúc và đạt được Trí Tuệ cao thượng ngay trong kiếp sống này.

PHỤ LỤC II

VẤN ĐÁP THIỀN MINH SÁTHòa Thượng Sīlānanda giảng
Sư Khánh Hỷ soạn dịch

1. Do đâu mà có Thiền Minh Sát

Thiền Minh Sát là một pháp thiền căn bản và chính yếu của phật Giáo

2. Vipassana nghĩa là gì?

Chữ "Vipassana" được chia làm hai phần "Vi" có nghĩa là "Bằng nhiều cách", và "Passana" có nghĩa là "nhìn thấy". Vậy "Vipassana" có nghĩa là "Thấy được bằng nhiều cách khác nhau". (Minh sát: Thấy đúng, thấy rõ rang, chính Xác)

3. Thiền Minh Sát đem lại lợi ích gì cho tôi?

Mục tiêu tối hậu của Thiền Minh Sát là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm. Trước khi đạt được những mục tiêu này thiền sinh sẽ có được những lợi ích thực tại như sẽ có được một tâm hồn bình an tĩnh lặng và có đủ khả năng để chấp nhận những

gì xảy đến cho mình. Thiền Minh Sát giúp ta nhìn sự vật đúng theo thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền Minh Sát bạn sẽ chính mình thấy được sự sinh và diệt của hiện tượng vật chất và tâm. Đồng thời bạn cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân và tâm bạn. Bạn sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến cho bạn với một tư thái an nhiên chứ không bị xao động hay xúc cảm, và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn**.**

4. Người ào cần phải hành Thiền Minh Sát?

Thiền Minh Sát là phương thuốc để chữa trị các chứng bệnh của tâm, những bệnh nằm dưới dạng thức các phiền não như: Tham, sân, si…Hầu như chúng ta lúc nào cũng mang những tâm bệnh này, vì vậy ít nhiều chúng ta cũng phải cần đến Thiền Minh Sát.

5. Khi nào cần phải hành Thiền Minh Sát?

Vì phiền não luôn luôn sát cánh với chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực hành Thiền Minh Sát. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén... đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành Thiền Minh Sát.

6. Phải chăng chỉ có Phật Tử mới hành Thiền Minh Sát được?

Không có yếu tố tôn giáo trong Thiền Minh Sát. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành Thiền Minh Sát. Thiền Minh Sát là sự theo dõi và quán sát

chính bản thân mình một cách khoa học. Bạn chỉ cần chú tâm quán sát những diễn biến của thân và tâm bạn trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

7. Thiền Minh Sát có khó thực hành không?

Cũng khó mà cũng dễ. Thiền Minh Sát nhằm kiểm soát tâm, mà tâm thì luôn luôn vọng động. Khi hành thiền chính bạn sẽ thấy tâm mình. Việc hành thiền không phải dễ, bởi vì rất khó kiểm soát tâm và giữ tâm trên một đề mục duy nhất. Mặt khác, Thiền Minh Sát cũng rất dễ thực hành vì không cần phải sửa soạn lễ nghi công phu hay phải học hỏi nhiều mới có thể thực hành. Bạn chỉ cần ngồi xuống, theo dõi chính mình và chú tâm vào đề mục là được.

8. Thực hành Thiền Minh Sát có đòi hỏi điều kiện tiên quyết gì không?

Bạn cần phải thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng ***tuân theo lời chỉ dẫn*** một cách chặt chẽ. Bởi vì nếu bạn không thực hành đúng thì bạn sẽ không gặt hái trọn vẹn lợi ích của thiền. Bạn cũng cần phải ***tin tưởng*** vào việc hành thiền, tin tưởng thiền sư, có một tâm hồn cởi mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem lại cho bạn. Đức ***kiên nhẫn*** cũng rất quan trọng. Khi hành thiền bạn phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và bạn sẽ phải đương đầu với cái tâm của bạn. Bạn phải

kiên trì và cương quyết theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quấy nhiễu bạn khiến bạn không thể chú tâm vào đề mục được. Một điều rất quan trọng cần nhớ là bạn phải giữ ***giới luật*** thật trong sạch, vì nếu giới không trong sạch thì không thể nào đạt được sự chú tâm hay có được sự bình an của tâm hồn. Khi làm điều gì sau đó bạn sẽ suy tư về những điều mình đã làm nhiều lần, nhất là lúc bạn đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến bạn khó đạt được sự trụ tâm.

9. Cần phải có những chuẩn bị gì để hành Thiền Minh Sát?

Thực ra bạn chẳng cần phải cụ bị gì cả. Những thứ bạn cần chỉ là một chỗ thuận tiện để bạn có thể ngồi nhắm mắt và chú tâm vào đề mục. Nói như thế không có nghĩa là bạn không thể dùng gối, đòn ngồi, ghế hay những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền bạn cũng cần phải có một vài sự thoải mái tối thiểu nào đó. Nếu bạn không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì bạn cũng không nên tạo cho mình quá thoải mái. Vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng, thụ động sẽ phát sinh dẫn đến sự buồn ngủ.

10. Phải giữ tư thế nào khi hành Thiền Minh Sát?

Giữ tư thế nào cũng được. Đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể thực hành Thiền Minh Sát, miễn sao bạn tỉnh thức là được.

11. Lúc hành thiền có nhất thiết ngồi xếp bằng không?

Mặc dầu theo thói quen hay theo truyền thống, lúc hành thiền, thiền sinh ngồi xếp bằng trên sàn, nhưng không nhất thiết phải thế. Bạn có thể ngồi cách nào mà bạn thấy có thể giúp bạn ngồi lâu và thoải mái là được. Điều quan trọng trong Thiền Minh Sát là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế.

12. Có phải nhắm mắt trong lúc thiền không?

Nhắm mắt được thì tốt nhưng bạn có thể mở mắt nếu bạn thích. Cách nào bạn thấy ít bị phóng tâm là được. Nhưng nếu trong lúc mở mắt bạn chợt để ý nhìn vật gì thì bạn phải biết rằng mình đang "thấy" và ghi nhận nó, điều thiết yếu là đạt được sự trụ tâm chứ việc nhắm hay mở mắt lúc hành thiền không quan trọng.

13. Lúc hành thiền, tay nên để như thế nào?

Không có một luật lệ bó buộc nào về việc để tay trong lúc hành Thiền Minh Sát. Tay bạn đặt thế nào cũng được. Thường người ta hay ngồi xếp bằng; đặt tay này lên tay kia để trước bụng, trên hai đùi. Bạn cũng có thể đặt hai tay bạn lên hai đầu gối nếu bạn muốn.

14. Thời gian hành thiền kéo dài bao lâu?

Điều đó tùy thuộc vào khả năng mỗi người. Không có một qui tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì thật tốt, nhưng lúc đầu bạn chưa thể ngồi được một giờ bạn hãy ngồi chừng 30 hay 15 phút rồi dần dần kéo dài thời gian ngồi thiền ra cho đến khi bạn có thể ngồi lâu hơn. Nếu bạn có thể ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì bạn có thể ngồi được hai hay ba tiếng đồng hồ.

15. Có cần phải thực tập hằng ngày không?

Mỗi ngày chúng ta đều phải ăn để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta không dành một ít thì giờ trong ngày để thanh lọc tâm vì phiền não luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Mỗi sáng nên dành một khoảng thời gian để ngồi thiền vì lúc ban sáng thân và tâm bạn đã được an nghỉ, bạn không còn phải lo lắng băn khoăn về những việc đã xảy ra trong ngày trước. Thiền lúc tối trước khi đi ngủ cũng tốt. Nhưng lúc nào bạn cũng có thể hành thiền được. Nếu bạn tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày bạn sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp và lợi ích hơn.

16. Hành Thiền Minh Sát có cần phải có thiền sư không?

Điều này rất quan trọng. Bất kỳ học một môn học mới nào bạn cũng đều cần phải có thầy chỉ dạy. Nhờ những lời chỉ dẫn của thầy bạn có thể đạt kết quả nhanh và đi đúng đường. Bạn cần có một vị thầy có đủ tư cách để chỉ

dẫn cho bạn, vì thầy sẽ giúp bạn điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn bạn lúc bạn gặp phải những trở ngại trong lúc hành thiền. Nhiều thiền sinh nghĩ rằng mình đã tiến triển trong thiền nhưng thực ra họ chưa đạt được chút tiến bộ nào, lại cũng có nhiều thiền sinh nghĩ rằng việc hành thiền của mình không có kết quả hay không có chút tiến bộ nào trong khi đó thì họ đã tiến triển rất nhiều. Chỉ có vị thiền sư mới có thể biết được mức độ tiến bộ của bạn để điều chỉnh và hướng dẫn bạn trong những lúc cần thiết. Nếu bạn không tìm ra thiền sư bạn có thể nhờ vào sách, nhưng không một cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế cho một vị thầy. Bạn có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều hướng dẫn trong sách, nhưng bạn phải cần thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy nữa, mới có thể đạt được thành quả khả quan.

17. Có thể áp dụng Thiền Minh Sát vào đời sống hàng ngày không?

Bạn có thể "tỉnh thức" trong mọi tác động bạn đang làm. Bất kỳ bạn đang làm việc, đang đi, đang nói, v.v..., bạn đều có thể thiền. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc ngồi thiền hay lúc đang theo một khóa thiền tập nhiều ngày, nhưng nói chung trong lúc hoạt động bạn vẫn tỉnh thức được. Áp dụng Thiền Minh Sát vào đời sống bạn có thể đối phó với chính bạn một cách có hiệu quả.

18. Thế nào là một khóa thiền tập?

Khóa thiền tập giúp cơ hội cho bạn được thực tập thiền một cách tích cực và nỗ lực hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh và sự hướng dẫn của vị thiền sư kinh nghiệm. Mọi việc bạn làm trong khóa thiền tập đều là đề mục hành thiền.

19. Khóa thiền tập tổ chức ra sao?

Ngày thiền tập bạn sẽ thực hành Thiền Minh Sát liên tục, hết ngồi (thiền) lại đi (thiền), hết đi lại ngồi... Thiền tọa và thiền hành (hoặc kinh-hành) cứ xen kẽ liên tục như thế. Vào buổi tối sẽ được nghe giảng pháp và trình pháp với thầy. Nhờ ở sự tỉnh thức trong mọi hoạt động trong ngày mà việc thực tập thiền quán được liên tục tiến triển. Trong thời gian thiền tập phải tuyệt đối giữ im lặng. Khóa thiền tập có thể kéo dài một ngày, hai ngày cuối tuàn, một tuần hay lâu hơn.

20. Tại sao phải tham dự khóa thiền tập? Nỗ lực tinh tấn thực hành thiền liên tục trong khóa thiền tập khiến tâm bạn được an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần yếu cho việc phát sinh trí tuệ, nên khóa thiền tập là cơ hội tốt nhất giúp bạn tự thân thấy được thực tướng của mọi vật.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui và hạnh phúc.

Cầu mong các bạn an vui hạnh phúc và đạt được Trí Tuệ cao thượng ngay trong kiếp sống này.

PHỤ LỤC III

Hướng Dẫn Hành Thiền

Tài liệu này được soạn dịch theo cuốn Căn Bản Thực Hành Thiền Minh Sát của Hòa thượng Mahasi (Hội chủ Đại Hội Kết Tập Tam Tạng Pāḷi lần thứ sáu tại Yangon Miến Điện 1954 -1956) và Kinh Đại Niệm Xứ của Hòa Thượng Sīlānanda.

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 tịnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tịnh 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 hổ 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 tịnh 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 tréo 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.

Thiền Tha Thứ

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 bảng 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 thảnh thơi. 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.

Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ)

Tâm từ (metta) 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 về 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 nghẹn, 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 được.

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 Thiền 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 Thiền 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 thoát khỏi thù hận, 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 tình thương, 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 mính, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dỉ 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 khoẻ, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khoẻ, 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

****

Thiền Tha Thứ

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chắp 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.

Thiền Từ Ái

Sau khi hành Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau:

a) Rải tâm từ qua từng hạng người:

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 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 quyến 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 thiền 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 theo nơi chốn:

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 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.

Sau khi đã rải tâm từ ái đến tất cả chúng sinh, b giờ chúng ta hãy hành Thiền Minh Sát.

Thiền Minh Sát

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 MahaSatipat-thana 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 chứng 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 đờn, 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 quí báu này.

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 tính 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, hiểu thấu đáo mọi sự, thầy của Trời và người, đấng 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 mảy may phân biệt:

"Cầu mong cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, thoát khỏi bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, thoát khỏi 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. Đấy 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 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 vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng và sự xẹ 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 thức 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 quí 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". Khi bạn chỉ đơn thuần nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "suy gẫm, suy gẫm". Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "dự định, dự định". Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phồng xẹp hãy ghi nhận: "phóng tâm, phóng tâm". Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: "đi, đi". Khi đến thì ghi nhận: "đến, đến". Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: "gặp, gặp". Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: "nói, nói". Khi bàn cãi thì ghi nhận: "bàn cãi, bàn cãi". Khi thấy hình ảnh màu sắc ghi nhận: "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 sự phồng xẹp. Phải chú tâm hành trì đừng chểnh mãng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: "định, định". Khi nuốt phải ghi nhận: "nuốt, nuốt". Muốn khạc nhổ, ghi nhận: "muốn, muốn" rồi lại trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: "muốn, muốn"; trong khi khum cổ ghi nhận: "khum, khum". Khi bạn định ngửng cổ lên, ghi nhận: "định, định". Khi ngửng cổ lên ghi nhận: "ngửng, ngửng". Tác động ngửng 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 sự phồng xẹp.

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 mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi mệt, mỏi mệt". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mệt mỏi sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi 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" 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". Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: "duỗi, duỗi". Khi đặt tay xuống, ghi nhận: "đặt, đặt, đặt". Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: "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 sự phồng 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". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phồng xẹp. Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "muốn, muốn", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "đưa lên, đưa lên". Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: "đụng, đụng". Khi gãi nhè nhẹ vào chỗ ngứa, ghi nhận: "gãi, gãi". Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "đưa về, đưa về". Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "đụng, đụng". Rồi tiếp tục quán sát sự phồng xẹp 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 phồng xẹp.

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 nhạt như có

côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét 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 nhọn, 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 xoay mình hãy ghi nhận: "dự định, dự định, dự định". Khi đang xoay ghi nhận: "xoay, xoay". 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" 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 phỉ 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". Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "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". Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "nhìn, nhìn". Khi muốn đi, ghi nhận: "muốn, muốn". Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "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" hay "nhìn, nhìn".Khi dừng chân, ghi nhận: "dừng, dừng".Khi đưa tay ra, ghi nhận: "đưa, đưa".Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: "đụng, đụng". Khi cầm chén, ghi nhận: "cầm, cầm". Khi thọc tay vào lu, ghi nhận: "thọc,, thọc". Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: "đưa, đưa". Khi chén đụng vào môi, ghi nhận: "đụng, đụng". Khi cảm thấy mát, ghi nhận: "mát, mát". Khi nuốt, ghi nhận:"nuốt, nuốt". Khi để chén xuống ghi nhận: "để xuống,để xuống".Khi thu tay về, ghi nhận: "thu về, thu về". Khi thòng tay xuống, ghi nhận: "thòng, thòng". Khi tay đụng vào đùi, ghi nhận: "đụng, đụng". Khi muốn quay lui, ghi nhận: "muốn, muốn". Khi quay lui, ghi nhận: "quay, quay". Khi đi, ghi nhận: "đi, đi". Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: "muốn, muốn". Khi dừng lại ghi nhận: "dừng, dừng".

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn". Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi". Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến". Xoay người trước khi ngồi, ghi nhớ: "xoay, xoay". Ngồi xuống ghi nhận: "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 sự phồng xẹp của bụng.

Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "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 chầm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phồng 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 sự phồng 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 phồng xẹp, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phồng 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 giữa 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 lúc 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". Rồi tiếp tục với phồng xẹp. 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". 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". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phồng xẹp, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết; chẳng hạn, nhìn, ngắm, duỗi, cầm, nắm, ấm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

Bạn cũng chú ý từng tác động một trong lúc ăn:

Khi nhìn thức ăn ghi nhận: "nhìn, nhìn".
Khi múc thức ăn ghi nhận: "múc, múc".
Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: "đưa, đưa".Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: "đụng, đụng".Khi thức ăn vào miệng, ghi nhận: "vào, vào, vào".Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: "ngậm, ngậm".Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: "bỏ xuống, bỏ xuống".Khi tay đụng dĩa, ghi nhận: "đụng, đụng".Khi nhai ghi nhận: "nhai, nhai".Khi biết mùi vị ghi nhận: "biết,biết"Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt". Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: "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 kẻ 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 nhất 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", 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 nó 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". 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", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận dở... bước... đạp, v.v... Trong lúc quay thường vì sự cám 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" hay "muốn, muốn", rồi lại chú tâm đến bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn giở, 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 sự phồng xẹp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phồng xẹp. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "phồng, xẹp, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phồng xẹp, nằm".

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phồng, xẹp, và xẹp, phồng, bạn hãy ghi nhận: "phồng, ngồi, xẹp, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phồng,

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 phồng, 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 phồng 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 phồng xẹp. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "nghe, nghe" hay "lắng nghe, lắng nghe"; sau đó trở về với sự phồng xẹp. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phồng, xẹp. 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 phồng xẹp. Lúc bấy giờ sự phồng xẹp sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chập chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: "suy tưởng, suy tưởng" rồi trở về với sự phồng xẹp. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân, v.v.. thì phải ghi nhận: "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 phồng xẹp không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi nhận: "ngồi, đụng". Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận "nằm, đụng". Khi ghi nhận đụng, 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 đụng; 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 đụng nhau, hai ngón cái đụng nhau, chớp mắt, lưỡi đụng 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 dở, hãy tiếp tục ghi nhận: "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". 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" hay "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". 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". 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".

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". Đấy là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm hồn, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với sự phồng xẹp.

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.

Hồi Hướng

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.

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 nẩy 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 nẩy 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 nẩy mầm. Nghĩa là không hành thiền một cách mê muội, chẳng biết gì đến phương pháp.

3. Phải vun phân tỉa lá, tỉa 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 cỏ. 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 dấy 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 nhặt 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 phồng xẹp 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 phồng xẹp 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, 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 phồng xẹp 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 xẹp. 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 phồng xẹp, 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 xẹp, 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:

(1.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...

(1.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 Pāḷi 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 chuyện 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: giở, 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.

2. 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.

3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, 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.

4. 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.

5. 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 phồng xẹp 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, bấy 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.

6. 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 khắn 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, dã dượi 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 dã dượi 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 phồng xẹp 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, đạp' trong lúc kinh hành thì nhớ cho biết những gì đã ghi nhận được trong những cử động 'giở, bước, đạp' 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 phồng xẹp của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của "phồng" - Phồng xuất hiện

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm "phồng"

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: "Khi tôi niệm phồng 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 xẹp, 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 phồng xẹp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phồng xẹp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phồng xẹp. Phải chú ý xem khi phồng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng, lạnh v.v... Phải để tâm quán sát từ lúc bụng bắt đầu phồng cho đến khi chấm dứt phồng để chuyển qua giai đoạn xẹp. Phải quán sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẩu 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 phồng xẹp 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... Đều 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. Dầu 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 phồng xẹp của bụng.

Chẳng hạn như: Khi bụng phồng lên. "Tôi ghi nhận: phồng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển..." Khi bụng xẹp xuống. "Tôi ghi nhận: xẹp và quán sát sự dãn 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 phồng xẹp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ một hay hai phồng xẹp 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 phồng xẹp 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 hỉ, 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 phồng 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 phồng 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: giở, 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 khắng 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 dầu đó là trạng thái hoan hỉ 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.

PHỤ LỤC IV

Hãy Tìm Hiểu Tôn Giáo Này

Hòa Thượng Siri Dhammananda giảng
Sư Khánh Hỷ soạn dịch

Mọi người đều nên có một Tôn giáo và Tôn giáo này biểu lộ tư tưởng của họ. Không có Tôn giáo, con người sẽ trở thành mối nguy hiểm cho xã hội. Các nhà khoa học và tâm lý học có thể giúp ta mở mang kiến thức sâu rộng, nhưng họ

không đem lại cho ta mục đích và ý nghĩa của cuộc sống.

Chỉ có Tôn giáo mới có thể làm được điều đó. Mọi người phải chọn cho mình một Tôn giáo hợp lý và khoa học tùy theo ý muốn của mình. Không ai có quyền cưỡng bách người khác phải chấp nhận một Tôn giáo nào, đồng thời cũng không thể lợi dụng sự nghèo túng, sự thiếu học cũng như tình cảm để khiến kẻ khác chấp nhận một Tôn giáo nào đó.

Mọi người đều có quyền tự do lựa chọn Tôn giáo của mình tùy theo sở thích và khả năng trí tuệ của mình. Tin theo Tôn giáo một cách mù quáng sẽ đánh mất giá trị tinh thần của Tôn giáo. Con người không phải thú vật. Họ có trí thông minh và lương tri để phân biệt phải, trái. Họ có thể thích ứng với hoàn cảnh chung quanh. Cho nên, họ phải chọn một Tôn giáo hợp lý và làm tăng trưởng sự hiểu biết của họ.

Trung Đạo

Tôn giáo mà chúng tôi sắp giới thiệu cùng các bạn trong bài này là một hệ thống giáo dục khoa học đã được một đấng Đại Bi Đại Giác truyền bá trên thế giới hơn hai mươi lăm thế kỷ qua. Tôn giáo này được mệnh danh là con đường Trung Đạo hay Chính Đạo hoặc lối sống đứng đắn. Đây là một hệ thống đạo đức và triết lý, vừa là Tôn giáo của Tự Do và Lý Trí. Tôn giáo này dạy cho chúng ta những điều sau đây: *"Không làm điều ác, làm mọi điều lành và giữ tâm trong sạch bằng cách loại bỏ những điều xấu xa trong tâm hồn".*

Đức Hạnh của con người đóng vai trò rất quan trọng trong Tôn giáo này. Vị thầy vĩ đại của Tôn giáo này đã nói: *"Ta không dạy ai đến để tin, nhưng đến để thấy và thực hành".*

Điều này đã khích lệ mọi người nghiên cứu kỹ càng những lời dạy của Ngài và để cho họ tự do có nên chấp nhận những điều dạy dỗ đó không. Ngài không bảo ai đến và chấp nhận Tôn giáo này nếu họ chưa hiểu những lời dạy của Ngài.

Những nghi thức vô bổ cùng những hình thức lễ bái bề ngoài không phải là giá trị và ý nghĩa thực sự của Tôn giáo nầy.

Không có sự tin tưởng và thực hành một cách mù quáng mê tín, cũng không có những lý thuyết kỳ lạ và bí hiểm trong Tôn giáo này. Mọi vật đều được trình bày và mở ra để người tín đồ tự do lựa chọn và phán đoán. Họ được tự do nghiên cứu

và tìm hiểu những lời dạy dỗ của vị thầy đồng thời họ cũng được tự do hỏi để hiểu thấu đáo những điều gì họ nghi ngờ.

Theo vị sáng lập Tôn giáo vĩ đại này thì chúng ta không nên tin một điều gì chỉ vì điều đó đã được một bậc đáng kính và đại thông thái nói ra hay đã được chấp nhận theo truyền thống từ xưa để lại. Nhưng chúng ta phải dùng lý trí và sự thông minh của chúng ta để xét đoán; và chỉ chấp nhận điều gì khi đem ra thực hành sẽ đem lại lợi ích và giá trị.

Tôn giáo này dạy rằng: Bát chánh đạo (gồm sự hiểu biết đúng, suy nghĩ đúng, lời nói đúng, hành động đúng, đời sống đúng, cố gắng đúng, sự ghi nhớ đúng và sự tập trung tư tưởng đúng) là con đường trung dung độc nhất giúp ta thoát khỏi những căn bệnh trầm kha của cuộc sống.

Trong vòng luân lưu bất định của đời sống, mỗi chúng sinh đều nhận chịu những căn bệnh trầm kha này.

Con đường Trung đạo này không phải là con đường siêu hình hay nghi thức, không phải giáo điều chủ nghĩa hay hoài nghi thuyết, không phải tự phóng túng hay khổ hạnh, không phải chủ nghĩa vĩnh cửu hay hư vô, không bi quan và cũng không lạc quan, đó là con đường giác ngộ, thoát khỏi sự đau khổ. Tôn giáo này không bao giờ dạy rằng, con người chịu đau khổ trong thế giới hiện tại là do tội lỗi của ông bà tổ tông để lại. Ngược lại mỗi người mang theo mình phước báu hay lỗi lầm của chính mình. Mọi người chịu trách nhiệm về những đau đớn và lạc thú của họ, về những việc làm xấu hay tốt của họ.

Người nào đi theo con đường Trung Đạo mà Tôn giáo này giới thiệu, chắc chắn sẽ tìm thấy an bình và hạnh phúc thật sự. Gặt hái những gì bạn đã gieo

Tôn giáo này thỏa đáng nguyện vọng cao cả của con người, đồng thời giúp cho họ khắc phục được những nổi đau khổ và phiền muộn trong cuộc sống; hướng dẫn họ cách đối xử với nhau. Ngoài ra, còn mang lại cho họ ý nghĩa và mục đích của đời sống. Tôn giáo này không gieo truyền đến con người, không rót vào đầu óc họ những tư tưởng sợ hãi. Sự sợ hãi và khiếp nhược vắng bóng trong Tôn giáo này.

"Nhân tốt sinh ra quả tốt, nhân xấu sinh ra quả xấu".

Mọi hành động đều mang lại hậu quả của nó. Đó là quy luật tự nhiên của vũ trụ. Tôn giáo này chấp nhận hoàn toàn qui luật tự nhiên ấy, đã là con người phải "Gặt

hái những gì họ gieo". Những hành động xấu xa, những tội lỗi của con người phát xuất từ sự ham muốn, lòng sân hận và sự ngu muội. Những điều yếu kém này chỉ có thể được khắc phục nhờ ở sự hiểu biết của chính chúng ta, nghĩa là chính chúng ta phải tự giác ngộ. An vui và đau khổ con người gặp phải trên cõi đời này không phải do ảnh hưởng từ bên ngoài đem lại mà do những hành động và lời nói tốt hay xấu họ đã làm trong hiện tại hoặc trong những kiếp sống trước đây. Bởi lý do đó, Tôn giáo này đã nói:

"Chúng ta là kết quả của những gì chúng ta đã làm và chúng ta sẽ là kết quả của chúng ta đang làm".

Tôn giáo này dạy rằng: Nguyên nhân và hậu quả đóng vai trò quan trọng trong mọi kiếp sống của con người. Trong vòng luân lưu nhân quả này, khó có thể nhận biết đâu là nguyên nhân đầu tiên, vì nhân và quả hỗ tương chuyển biến; nguyên nhân trở thành hậu quả và hậu quả biến thành nguyên nhân.

Vị thầy vĩ đại

Sáng lập ra Tôn giáo độc đáo này không phải là một nhân vật thần thoại mà là một bậc thầy vĩ đại, đã thực sự sống trên thế giới này, Ngài không bao giờ tự xưng mình là đấng siêu nhân, là đấng tạo hóa hay Thượng đế v.v… Mà chỉ là con người đã thấy rõ chân lý, thấy rõ những bí ẩn của cuộc đời; hiểu thấu đáo những nguyên nhân thật sự của khổ đau và hạnh phúc.

Ngày nay, vị Thầy này không những được hàng trăm triệu tín đồ trên thế giới tán dương, tôn thờ mà còn được những nhà văn hóa và trí thức hết lòng tôn kính, ngưỡng mộ.

Đấng cao thượng, đấng giải phóng, nhà dân chủ, nhà cải cách xã hội, người hướng dẫn và khuyến khích nhân loại đến nẻo thiện đã vắng bóng vào năm tám mươi tuổi. Ngài để lại cho nhân loại thông điệp của tình thương, để lại cho nhân loại những lời chỉ đạo hữu ích, hướng dẫn họ đến an vui, hạnh phúc. An vui hạnh phúc ngay trong cuộc sống hiện tại cũng như các đời sống sau và cuối cùng đạt đến an bình và hạnh phúc vĩnh cửu.

Vị đại đạo sư đã an ủi kẻ đau thương, đã giúp đỡ kẻ nghèo khó bị ruồng rẫy, nâng phẩm giá người bị khinh khi, đưa kẻ trộm cướp trở lại đường lương thiện. Ngài khích lệ kẻ yếu, đoàn kết những kẻ phân tán, giải trừ những điều huyền bí, soi sáng người ngu muội, nâng cao người hạ tiện, tán dương người cao thượng. Người

giàu hay kẻ nghèo, thánh nhân hoặc tội phạm đều thương yêu Ngài. Từ những vị vua tàn bạo cho đến những vị minh quân, từ những bậc vương tử, đến hàng quý tộc, hữu danh hay vô danh; từ những bậc phú hào giàu lòng từ thiện đến những nhà triệu phú keo kiệt; từ những học giả khiêm cung hay hống hách, tự phụ đến những người nghèo nàn, đói khổ, thất học; từ những bậc hiền nhân quân tử đến những tên sát nhân đầy tội; những cô gái mãi dâm bị miệt thị… Tất cả đều tìm thấy an vui, thấy lợi ích bởi những lời dạy đầy trí tuệ và đầy tình thương của Ngài.

Những đức tính cao thượng điển hình của Ngài là nguồn cảm thông và hứng cảm vô hạn của tất cả mọi người. Dung mạo trầm tỉnh và an bình của Ngài là dấu hiệu an ủi dịu dàng dưới mắt của những tín đồ nhiệt thành.

Thông điệp hòa bình và từ ái của Ngài đã được mọi người hân hoan đón nhận và đã đem lại lợi ích lâu dài cho những ai có cơ hội nghe và thực hành theo. Ý chí sắt đá, trí tuệ cao thâm, tình thương vô biên, phục vụ bất vụ lợi, xuất thế cao cả, hoàn toàn trong sạch, nhân cách cao thượng, những phương pháp điển hình tuyệt diệu để truyền bá giáo pháp cùng sự thành tựu cuối cùng của Ngài, tất cả những yếu tố ấy đã khiến cho một phần năm nhân loại trên thế giới tôn Ngài là bậc Thầy vĩ đại. Vì nhân loại còn đau khổ nên vị đạo sư đã hy sinh mọi lạc thú của cuộc đời để kiếm tìm chân lý và chỉ cho nhân loại con đường giải thoát mọi đau khổ. Ngài viếng thăm an ủi kẻ nghèo khó trong khi các vị vua chúa hay đạo sĩ phải đích thân đến hội kiến cùng Ngài. Trong bốn mươi năm trời sau ngày thành đạo, Ngài đã dành hết thì giờ và tâm trí thuyết pháp độ sinh, giúp nhân loại thoát khỏi vòng đau khổ.

Vị thầy vĩ đại này chẳng bao giờ khiếp sợ điều gì và cũng chẳng gieo vào đầu ai nỗi lo sợ. Đó là một trong những nguyên tắc cần được bồi đắp và truyền bá trong cái thế giới ưa chuộng chiến tranh hiện tại, thế giới mà trong đó ngay cả mạng sống con người cũng bị hy sinh cho bạo lực, và vũ khí giết người đang gieo rắc sợ hãi, nghi ngờ và oán giận.

Ngài là một nhà khoa học lỗi lạc trong sinh hoạt con người, và cũng vì vậy mà những lời Ngài thuyết dạy thường được chấp nhận như là một lý thuyết của một Tôn giáo độc nhất có tính cách khoa học và hợp lý. Ngài soi xét tường tận con người trên cả hai phương diện Danh và Sắc, và cho thấy một cách rõ ràng tiềm năng thật sự bên trong của mỗi chúng ta. Ngài đã phá tan sự u minh tăm tối bằng cách rọi vào đó ngọn đèn giác ngộ.

Đối với các nhà đạo đức, Ngài đã đặt ra một bộ luật đạo đức có giá trị nhất và Ngài

là biểu tượng của sự toàn hảo.

"Ngài có đầy đủ những đức hạnh quý báu mà Ngài thường khuyên chúng ta thực hành, Ngài là bậc hoàn toàn trong sạch".

Trong số các đạo sĩ, Ngài là một trong những vị có tài thuyết phục mạnh nhất, nhưng chẳng bao giờ Ngài xử dụng phương tiện này để bắt buộc người khác theo Ngài. Bình thản trước những lời khen chê, Ngài chỉ cố gắng đem hết sức mình phục vụ nhân loại thoát khỏi vòng đau khổ. Bình an trong tâm hồn, hạnh phúc và giải thoát

Vị đại đạo sư đã dạy cho con người con đường đi đến sự bình thản trong tâm hồn, hạnh phúc và sự giải thoát. Phương pháp đạt đến sự giải thoát vừa có tính chất phóng khoáng, khoa học hợp lý vừa dễ hiểu cho mọi hàng chúng sinh.

Thông điệp hòa bình của Ngài càng trở nên quan trọng hơn vì hiện tại nhân loại đang bị đầu độc bởi thù hận, tham lam ganh tỵ và kiêu hãnh.

Ngài được sinh ra trong thế giới này để đánh tan bóng tối của sự u minh và cứu con người ra khỏi những tội ác của họ. Còn có rất nhiều người vẫn chưa tin hay thực hành theo một Tôn giáo nào cả. Tuy nhiên, nếu họ chịu khó nghiên cứu và tìm hiểu những gì mà bậc đại đạo sư đã dạy, họ sẽ thấy những nghi ngờ của họ được giải đáp và cuối cùng họ sẽ chấp nhận rằng đây là một Tôn giáo đã đóng góp rất nhiều cho hạnh phúc của nhân loại.

Dù cho người ta tin hay không, những lời Ngài dạy có ảnh hưởng đối với họ. Trong lịch sử truyền bá của Tôn giáo này chưa hề có một giọt máu nào đổ dưới danh nghĩa này.

Những lời Ngài dạy đã soi sáng bước đường của nhân loại, giúp con người vượt qua những điều không vừa lòng toại ý để đến một nơi đầy tình thương an bình và hạnh phúc.

Mặc dù đã trải qua hai mươi lăm thế kỷ, những lời dạy của Ngài vẫn còn đủ sức mạnh để đương đầu với mọi thử thách mà không cần phải có một sự sửa đổi hay sự giải thích mới mẻ nào về những lời dạy đó. Những lời dạy của Ngài không hề mâu thuẫn với thành quả và sự khám phá của khoa học tân tiến.

Đạo đức rất cần thiết để đạt đến sự giải thoát, nhưng một mình nó chưa đủ. Đạo đức phải được phối hợp với trí tuệ. Đạo đức và trí tuệ như đôi cánh của một con

chim. Trí tuệ là đôi mắt của con người và đạo đức là đôi chân. Đạo đức có thể ví như một chiếc xe đưa con người đến cửa ngỏ của thiên đường nhưng chìa khóa để mở cửa đó là trí tuệ.

Thiên đàng hạnh phúc

Tín đồ của Tôn giáo này không bao giờ cho rằng chỉ chính họ mới được ban ân phước và chính họ mới đến được thiên đàng hạnh phúc. Tùy theo cách sống, mọi người tự tạo cho chính mình thiên đàng hay địa ngục.

Theo lời dạy của Tôn giáo này thì mọi người đều có thể hưởng hạnh phúc và thiên đàng nếu họ sống một đời sống đạo đức, lương thiện dù cho họ có tin vào Tôn giáo nào đi nữa. Thiên đàng không dành riêng hay độc quyền cho một đạo giáo hay một cộng đồng Tôn giáo nào mà mở cửa cho tất cả mọi người.

Khoan dung và hiểu biết

Khoan dung, hiểu biết và tôn trọng ý kiến của kẻ khác là những hạnh lành đáng quí mà tín đồ của Tôn giáo này cố gắng thực hành theo. Lòng từ ái và tình thương yêu kẻ khác không phải chỉ giới hạn đối với con người mà còn bao trùm khắp mọi chúng sinh.

Đạo sống

Nhờ đặc tính rõ ràng và hợp lý Tôn giáo này đã giải đáp một cách thỏa đáng những hoài nghi, hướng dẫn và giúp nhân loại cải thiện phương thức sống tốt đẹp.

Tôn giáo này không chia con người ra làm hai nhóm: một nhóm được cứu rỗi và nhóm kia bị bỏ rơi, mà là một sức mạnh khai hóa, biến những kẻ man rợ thành người thuần thục, và những kẻ đã thuần thục thành người tốt đẹp hơn. Tín đồ của Tôn giáo này không tin vào những lời cầu nguyện khấn vái. Họ tin một cách chắc chắn vào sự cố gắng của chính bản thân mình, tin ở hiệu năng và sức mạnh của phương pháp thiền có thể dẫn dắt con người đến việc tự chinh phục chính mình; tự kiểm sóat lấy mình, trong sạch hóa bản thân, diệt khổ và giải thoát. Thiền là phương thuốc vừa bổ óc vừa trợ tim.

Con người có thể thay đổi cuộc đời của mình

Những ai theo Tôn giáo này đều tin rằng trí óc con người có sức mạnh vạn năng.

Nó tạo ra con người, nhưng cũng chính nó hủy diệt con người. Số mạng con người tùy thuộc vào nó. Vì vậy, con người có khả năng làm được tất cả mọi chuyện nếu biết sử dụng trí óc của mình. Trong thực tế, Tôn giáo này đã là ngọn hải đăng quí giá hướng dẫn nhân loại đến hòa bình, hạnh phúc và an vui vĩnh cửu. Thế giới này phải đối đầu với những ngộ nhận giữa các giống dân, trên bình diện quốc tế cũng như địa phương, ngộ nhận trên phương diện kinh tế cũng như ý thức hệ. Để giải quyết những vấn đề phức tạp này con người phải sống với nhau trong tinh thần vị tha và khoan dung. Điều này có thể thực hiện được một cách tốt đẹp dưới sự hướng dẫn của Tôn giáo này vì Tôn giáo này chủ trương một sự hợp tác trên căn bản đạo đức vì ích lợi của quần sinh.

Hạnh phúc và an nguy của nhân loại chỉ có được khi con người ý thức được rằng sự phát huy và bành trướng những giá trị đạo đức quan trọng hơn những tiến bộ vật chất. Con người phải thực hiện công bằng chân lý, phải rải rác tình thương, lòng bác ái và sự tương thân tương trợ. Có như vậy, thế giới này mới trở thành một nơi đáng sống.

Tôn giáo thật sự

Không có gì tốt đẹp và cao thượng hơn sự vun bồi một tình thương bao la rộng rãi. Không có lạc thú nào ngọt ngào hơn sự bình thản của tâm hồn, không có chân lý nào rõ ràng hơn sự hiểu thấu những hiện tượng tự nhiên, không có Tôn giáo nào cao siêu hơn sự phát huy những giá trị đạo đức tinh thần và không có một triết lý nào sâu sắc hơn cái triết lý mang lại kết quả tức thì và dễ nhận cho tất cả mọi người.

Tôn giáo tự do

Tôn giáo này không ngăn cản hay cấm đoán tín đồ đọc hay tìm hiểu các Tôn giáo khác, vì việc làm này biểu lộ sự cuồng tín. Một người cuồng tín không bao giờ tự cho phép mình được hướng dẫn bởi sự hợp lý và tệ hơn nữa, bởi các phương pháp phân tích và quán sát một cách khoa học. Vì vậy, tín đồ của Tôn giáo này là những người hoàn toàn tự do, tinh thần phóng khóang, không phải thờ phụng một vị thần linh nào cả (để tiến hóa trong bước đường tu tập). Nếu bạn chịu khó đọc kỹ những lời thuyết giảng về Tôn giáo này, bạn sẽ đánh tan được những ngộ nhận mà bạn đã có từ trước về nó. Không ai có thể xét đoán một cách đúng đắn, một Tôn giáo nếu chỉ nhìn cách thức lễ bái cầu nguyện do các tín đồ chưa hiểu đạo của Tôn giáo đó làm. Trái lại, phải cố gắng tìm hiểu các giáo điều căn bản, mới có một nhận xét rõ ràng về một Tôn giáo.

Con người và Thượng Đế

Thay vì đặt con người và số mạng của y dưới sự kiểm soát độc đoán của một đấng thần linh xa lạ, bắt y phải tuân hành tuyệt đối những quyền năng của vị đó, Tôn giáo này nâng cao giá trị của con người, tôn trọng và tin tưởng vào trí tuệ của họ.

Tôn giáo này dạy chúng ta phải giúp đỡ kẻ khác một cách bất vụ lợi, không cần nghĩ đến sự đền ơn. Tín đồ của Tôn giáo này không làm những điều tội lỗi chẳng phải vì sợ Thượng Đế trừng phạt mà vì họ ý thức được nguyên nhân sâu xa đã làm cho mọi chúng sinh đau khổ. Động lực thúc đẩy làm điều lành không phải để làm vui lòng Thượng Đế hay được đền ơn mà do lòng yêu thương đối với kẻ khác.

Tôn giáo này dạy con đường đi đến sự toàn thiện và trí tuệ mà không nhờ vào một đấng tối cao nào. Kiến thức thâm sâu của bạn cũng không phải do ơn trên mà có được. Trật tự đạo đức thế giới cũng như những hành động và kết quả mà bạn gặt hái được đều diễn biến và thuận hành theo một qui luật tự nhiên. Sự hiện hữu liên tục của con người từ kiếp này qua kiếp khác không dựa vào một linh hồn bất tử. Hạnh phúc vĩnh cửu vượt lên trên ý niệm thiên đàng do con người đặt ra, không cần nhờ đến đấng cứu thế mới được cứu chuộc. Ngay trong cuộc sống hiện tại của chúng ta trên thế giới này chúng ta có thể được giải thoát do năng lực của chính mình.

Không có sự hưởng thụ những thú vui nhục thể, đời sống của con người có kéo dài được không?

Không cầu khấn thượng đế con người có thể trở thành chính trực không?

"Được chứ!" vị sáng lập ra Tôn giáo này đã nói như vậy. Những điều trên đều có thể đạt được do ở sự phục vụ, sự trong sạch, giới hạnh và trí tuệ. Những đức tính tốt đẹp và cao thượng này đem lại cho đời sống của con người sự thanh tịnh, bình an hạnh phúc và giải thoát.

Luật tự nhiên của vũ trụ

Luật tự nhiên của vũ trụ được giải thích trong Tôn giáo này có thể giải quyết những vấn đề về sự đau khổ, bí mật của số mạng, thuyết tiền định của một vài Tôn giáo, vấn đề thần đồng và nhất là sự bất bình đẳng của nhân loại. Hiểu biết những định

luật thiên nhiên này mang lại cho chúng ta sự an vui, niềm hy vọng, lòng tự tin và sự khích lệ tinh thần; giúp chúng ta trở nên tinh tấn, từ ái, nhiệt tâm, độ lượng, khoan dung, cảm thông và vị tha. Chúng ta có được những đức tính này nhờ chúng ta ý thức được rằng không có gì hoàn toàn xấu, chỉ có sự tương đối mà thôi.

Tôn giáo tiến bộ mới mẻ

Đây không phải lý thuyết mà là một lối sống thực tế. Đây là một Tôn giáo cổ xưa nhất, đồng thời cũng là một Tôn giáo tân tiến mà mọi người đều tôn trọng.Tôn giáo này giúp cho con người không phải bị nô lệ vào thượng đế hay một quyền lực ngoại lai nào mà phải phát triển những tiềm lực bên trong của chúng ta bằng cách xử dụng nỗ lực và trí thông minh của mình để vượt qua những trở ngại mà chúng ta gặp phải trong đời sống.

Đây là Tôn giáo có đầy đủ những đặc tính mà một Tôn giáo hợp lý đòi hỏi. Đó là Tôn giáo thích ứng với thế giới tương lai, là một Tôn giáo khoa học, hợp lý và tiến bộ, là niềm tự hào cho những ai là tín đồ của Tôn giáo này trong thế giới tân tiến. Thật vậy, về phương diện tinh thần Tôn giáo này còn khoa học hơn cả khoa học và tiến bộ hơn cả mọi tiến bộ.

Không có sự kỳ thị

Đây là Tôn giáo đầu tiên trong lịch sử đã chống lại hệ thống giai cấp và dạy cho nhân loại biết sự bình đẳng đồng thời mang lại cho mọi giai cấp cơ hội bình đẳng để phát triển. Chính Tôn giáo này đã đem lại tự do thực sự cho phụ nữ để cho họ có cơ hội học hỏi và nghiên cứu Tôn giáo, cũng là lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại họ có sự bình đẳng xã hội.

Vị đại đạo sư đã nói rằng cửa ngỏ của thành công và thịnh vượng được mở ra cho tất cả mọi người không phân biệt điều kiện sống của họ, dầu họ thuộc giai cấp cao hay thấp, thánh nhân hay tội phạm họ cũng có thể cải thiện và làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, hoàn hảo hơn. Ngài không bắt buộc những tín đồ của Ngài nô lệ vào Ngài hay những lời dạy dỗ của Ngài nhưng tạo cơ hội cho họ được hoàn toàn tự do tư tưởng.

Sự tạm bợ đời sống

Tôn giáo này đã phân tích cho con người thấy rõ vật chất và tinh thần là hai yếu

tố luôn luôn biến đổi, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc nọ, từ giây phút này sang giây phút kia sự vật đã biến dạng rồi. Toàn thể hiện tượng tâm sinh lý này vẫn luôn luôn giữ mãi tính chất biến đổi của chúng. Nó xuất hiện rồi biến mất và chu trình đó vẫn tiếp diễn mãi không ngừng, vì vậy không có gì trường tồn vĩnh cữu trong thế giới này hay trong thế giới khác. Tôn giáo này cũng tin rằng trong vũ trụ này còn có những thế giới khác và trong những thế giới ấy cũng có những sinh vật đang sống.

Giáo điều và giới luật

Tôn giáo này không có những giáo điều mà mọi người phải tuân theo một cách mù quáng, thay vào đó là những giới luật được chấp giữ một cách tự nguyện. Giữ giới là không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu. Nhờ tuân hành những giới này con người có thể trở nên trong sạch để giúp đỡ kẻ khác sống trong sự an lành.

Cho phổ biến bài này, chúng tôi không nhằm mục đích thay đổi lòng tin của người khác mà giúp cho họ tìm thấy được một cách đúng đắn sự bình an hạnh phúc, đồng thời giúp cho họ có được sự sáng suốt khi thực hành Tôn giáo mà họ đã nhận thức đứng đắn, chứ không tin theo một cách mù quáng.

Chúng tôi khuyến khích mọi người hãy thực hành Tôn giáo của họ một cách đứng đắn nếu thực sự họ đã tìm thấy trong Tôn giáo họ chân lý, bình an hạnh phúc và giải thoát.

Tôn giáo này có thể đem lại một lối giải đáp thỏa đáng cho nhiều vấn đề thuộc lãnh vực tinh thần, đồng thời có thể cung ứng cho bạn một chiều hướng mới mẻ trong việc tìm hiểu nghiên cứu Tôn giáo và triết học. Tôn giáo này cũng có thể giúp bạn hiểu biết về đời sống văn hóa Á Châu. Bạn có thể tìm thấy trong đó sự hướng dẫn tinh thần mà thế giới tân tiến đang đòi hỏi hay cần đến, đồng thời giúp cho bạn xa lánh được những điều ác.

Tôn giáo này đã đem lại cho thế giới một tinh thần mới, niềm hy vọng mới, hướng đi mới. Những tính chất chân thật và trọng yếu này từ trước đến nay đã được mọi người nhận thấy một cách rõ ràng.

Dù mục đích của bạn là thế nào chăng nữa, chúng tôi cũng xin mời bạn hãy tìm hiểu nhiều hơn và rõ ràng hơn, Tôn giáo và lý tưởng của vị sáng lập ra Tôn giáo này.

Tôn giáo cao thượng được bàn đến trong bài này là PHẬT GIÁO và vị sáng lập đạo này không ai khác hơn là ĐỨC BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI.

MỤC LỤC

Lời nói đầu 05
Làm thế nào trở thành người Phật Tử hiểu biết 15
Những điều người Phật Tử không nên làm 32
Những điều người Phật Tử nên làm 40
Đời sống tại gia an vui hạnh phúc 53
Những điều cần biết liên quan đến nghiệp 63
Thánh Tu Đà Hoàn. 70
Chân Đế và Tục Đế 81
Phương pháp đặc câu hỏi 32 thể trược 89
Ba loại trí tuệ 97
Ví dụ điển hình về ngón tay 99
Vật chất và tâm 103
Giải về mười tám yếu tố căn, trần, thức 109
Sự thấy 112
Sự nghe 119
Sự ngửi 125
Sự nếm 132
Sự tiếp xúc hay đụng 143
Sự suy nghĩ 159
Chuyển động ở bụng và các đề mục phụ 168
Giải về đề mục căn bản 178
Giải về thọ 188
Bát chánh đạo trong Thiền Minh Sát 184
Bài pháp cuối 195
Phụ Lục I. Con Đường Duy Nhất 199
Phụ Lục II. Vấn đáp Thiền Minh Sát 267
Phụ Lục III. Hướng Dẫn Hành Thiền Minh Sát 274
Thiền Tha Thứ 276
Thiền Từ Ái 278
Thiền Minh Sát 289
Hướng Dẫn Trình pháp 314Phụ Lục IV. Hãy Tìm Hiểu Tôn Giáo này 347

PHIẾU TẶNG SÁCH

Sau khi đọc xong cuốn CHÂN ĐẾ và TỤC ĐẾ, nếu quí vị thấy hữu ích và muốn thỉnh thêm để chia xẻ cho người khác, xin điền vào phiếu sau đây gửi về:

ANANDA THIỀN VIỆN
1661 W. CERRITOS AVE ANAHEIM CA 92802
(714) 603 7333, (916) 806 3918

BÁT NHÃ THIỀN VIỆN
7494 LEVESQUE EST, LAVAL
QUEBEC H7A 1R8 CANADA
(514) 509 -8214 (514) 721 7149

Chúng tôi sẽ gữi sách đến người quí vị yêu cầu.

Tên họ, địa chỉ người người tặng sách:
.....
.....email:.....

Tên họ, địa chỉ người người nhận sách:.....
.....email:.....

Trang cuối:

Mục đích của hành Thiền Minh Sát là thấy bản chất Vô Thường, khổ và Vô Ngã hay tam tướng của vật chất và tâm. Biểu hiện của Vô Thường là sự biến đổi. Biểu hiện của khổ là sự sinh diệt. Biểu hiện của Vô Ngã là không điều khiển hay kiểm soát, không làm chủ được..

Có hai đề mục chính mà thiền sinh hành Thiền Minh Sát phải chú tâm vào là vật chất và tâm. Nhưng tâm vô hình, trừu tượng, khó ghi nhận nên thiền sinh phải chú tâm vào đề mục vật chất hay thân vì đây là đề mục cụ thể, lúc nào cũng có mặt nên dễ ghi nhận hơn. Điều này đã được ghi rõ trong Thanh Tịnh Đạo:

"Khi "đối tượng vật chất" được thiền sinh ghi nhận một cách rõ ràng, tinh tế thì "tâm theo dõi đối tượng vật chất đó" cũng được nhận biết một cách rõ ràng tinh tế như vậy". *Do đó hãy ghi nhận đề mục vật chất trước, và khi đã thấy rõ đề mục vật chất thì sẽ thấy tâm.*

(H.T Mahasi)