

TÓM LƯỢC  
CÁC BÀI GIẢNG PHÁP THOẠI  
của  
S.N. Goenka



*“Ngày thứ mười đã qua...”*

Cuốn eBook này được cung cấp miễn phí. Nếu muốn, quý vị có thể đóng góp để giúp chúng tôi tiếp tục phụng sự. Nguyên cho quý vị được hạnh phúc!

Để đóng góp, xin vui lòng vào trang:

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)



**PARIYATTI**

867 Larmon Road Onalaska,  
Washington 98570 USA

Tel: 360.978.4998

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Pariyatti là một tổ chức phi lợi nhuận với mục đích làm cho thế giới phong phú hơn qua việc:

- ❖❖❖ Phổ biến rộng rãi những lời dạy của Đức Phật
- ❖❖❖ Bổ túc kiến thức cho những người tìm kiếm con đường giải thoát
- ❖❖❖ Soi sáng con đường tu tập cho người hành thiền

TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG PHÁP THOẠI  
TRONG KHOÁ THIỀN VIPASSANA  
MƯỜI NGÀY THIỀN VIPASSANA

VIPASSANA RESEARCH PUBLICATIONS  
một nhà xuất bản của  
PARIYATTI PUBLISHING  
[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

© 2019 Ontario Vipassana Foundation

Sách có bản quyền, không được sử dụng hoặc in lại bất cứ phần nào trong sách dưới bất cứ hình thức nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của nhà xuất bản, trừ trường hợp các trích dẫn ngắn dùng trong các bài phê bình hoặc điểm sách.

Tác phẩm ***“Tóm lược các bài giảng áp dụng trong khóa thiền Vipassana mười ngày thiền Vipassana”*** được chuyển ngữ, xuất bản, in và phân phối với sự cho phép của Ontario Vipassana Foundation (OVF) tại Canada. OVF tổ chức các khóa thiền Vipassana theo hướng dẫn bởi Thiền Sư S.N. Goenka, và theo truyền thống của Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin. Để biết thêm chi tiết, vui lòng tham khảo [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) hoặc email [publisher@pariyatti.org](mailto:publisher@pariyatti.org)

“Mọi ý kiến đóng góp, vui lòng gửi về Nhóm Dịch Thuật, Ontario Vipassana Foundation, email: [publisher@pariyatti.org](mailto:publisher@pariyatti.org)

S. N. GOENKA

TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG PHÁP THOẠI  
TRONG KHOÁ THIỀN VIPASSANA  
MƯỜI NGÀY THIỀN VIPASSANA

*Nguyên tác:*

“The Discourse Summaries of S.N. Goenka”

do William Hart tóm lược

VIỆN NGHIÊN CỨU VIPASSANA

Dhamma Giri, Igatpuri



Vipassana Research Publications

## MỤC LỤC

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| LỜI NÓI ĐẦU .....                         | 5  |
| NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG BẢN DỊCH ..... | 9  |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NHẤT .....             | 11 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ HAI.....               | 17 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BA .....               | 23 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TƯ.....                | 29 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NĂM .....              | 37 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ SÁU .....              | 43 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BẢY .....              | 49 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TÁM.....               | 57 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ CHÍN .....             | 63 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI .....             | 69 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI MỘT .....         | 77 |
| NHỮNG ĐOẠN VĂN TIẾNG PALI .....           | 81 |
| ĐƯỢC TRÍCH DẪN TRONG CÁC BÀI GIẢNG .....  | 81 |
| BẢNG CHÚ GIẢI TIẾNG PALI.....             | 99 |



## LỜI NÓI ĐẦU

Thiền sư Goenka nói: “Giải thoát chỉ có thể đạt được bằng sự luyện tập, chứ không phải bằng việc bàn luận suông”. Một khóa thiền Vipassana là cơ hội để bước đi những bước chắc chắn tiến đến giải thoát. Trong một khóa tu như thế, người tham dự sẽ học được cách làm cho tâm hết căng thẳng và xóa tan các thành kiến sai lầm gây xáo trộn trong cuộc sống hằng ngày. Bằng sự luyện tập này, ta bắt đầu biết cách sống từng giây phút đầy an lạc, hữu ích và hạnh phúc. Đồng thời ta bắt đầu tiến tới mục tiêu cao cả nhất mà nhân loại tìm cầu: thanh lọc tâm, thoát khỏi mọi khổ đau và giác ngộ hoàn toàn.

Tất cả những điều này không thể đạt được chỉ bằng sự suy tưởng hoặc mong ước. Ta phải thực sự cất bước lên đường để đạt được mục đích. Vì lý do này, trong một khóa thiền Vipassana, sự thực tập luôn luôn được chú trọng. Thiền sinh không được phép tranh luận về triết lý, hoặc bàn cãi về lý thuyết, không có những câu hỏi không liên quan tới kinh nghiệm của riêng mình. Thiền sinh được khuyến khích tìm ra câu trả lời cho những thắc mắc của mình ngay trong chính bản thân càng nhiều càng tốt. Vị Thầy đưa ra những hướng dẫn cần thiết cho việc tu tập, phần còn lại tùy thuộc vào mỗi người tự thực hành những hướng dẫn đó, thế cho nên ta phải tự chiến đấu với bản thân và tự tu tập để giúp chính mình.

Tuy được nhấn mạnh như thế, nhưng vẫn cần một vài lời giải thích để làm nền tảng cho sự thực tập. Vì vậy mỗi buổi tối trong suốt khóa thiền Thầy Goenka đều giảng một bài pháp thoại với mục đích đặt những kinh nghiệm thực tập của ngày hôm ấy vào bối cảnh chung của khóa thiền và làm sáng tỏ một số kỹ thuật. Tuy nhiên Thầy lưu ý rằng những bài giảng này không phải để tiêu khiển cho tâm trí hay tình cảm. Mục đích của những buổi pháp thoại này chỉ để giúp thiền sinh hiểu rõ phải làm gì và tại sao, để có thể luyện tập đúng đường lối và đạt được thành quả mong muốn.

Những bài giảng này được trình bày ở đây dưới hình thức tóm lược.

Mười một bài giảng này giúp chúng ta có một cái nhìn tổng quát về những lời chỉ dạy của Đức Phật. Tuy nhiên, cách trình bày đề tài ở đây không mang nặng tính học

thuật hay phân tích. Thay vào đó, những lời chỉ dạy được trình bày theo lối mở ra cho thiền sinh một tổng thể sống động, mạch lạc. Mọi khía cạnh khác liên quan đều hàm chứa một sự thống nhất quan trọng: đó là kinh nghiệm từ việc hành thiền. Kinh nghiệm này là ngọn lửa nội tâm cung cấp sức sống thực sự và sự sáng tỏ của giáo pháp quý báu.

Không có kinh nghiệm này, ta không thể nắm bắt được ý nghĩa trọn vẹn của những gì được giải thích trong các bài giảng hoặc hiểu được giáo pháp của Đức Phật. Nhưng như vậy không có nghĩa là không có chỗ cho sự hiểu biết giáo pháp về mặt trí thức. Sự hiểu biết trí thức rất có giá trị trong việc hỗ trợ sự hành thiền, mặc dù thiền tự nó là một tiến trình vượt ra ngoài những giới hạn của tri thức.

Chính vì lý do đó, những bài tóm lược được soạn nhằm giới thiệu tóm tắt những điểm chính yếu của mỗi bài giảng. Mục đích chính là mang lại sự khích lệ và hướng dẫn cho những người tu tập Vipassana do Thầy Goenka giảng dạy. Đối với những người tình cờ đọc được các bài tóm lược này, hy vọng rằng họ sẽ cảm nhận được sự khích lệ để tham dự một khóa thiền Vipassana và chứng nghiệm được những gì diễn tả nơi đây.

Không nên dùng những bài tóm lược như một cẩm nang tự học thiền Vipassana, thay thế cho một khóa thiền mười ngày. Thiền tập là một việc làm nghiêm túc, nhất là phương pháp Vipassana vì nó liên quan đến những cấp độ sâu thẳm của tâm thức. Không bao giờ nên đến với thiền một cách hời hợt và cầu thả. Cách đúng nhất để học Vipassana là tham dự một khóa thiền chính thức, nơi có môi trường thích hợp và người hướng dẫn có khả năng để hỗ trợ thiền sinh. Nếu người nào cố tự tập bằng cách đọc sách, bất chấp sự khuyến cáo này, người đó sẽ hoàn toàn gánh chịu mọi rủi ro.

Rất may, những khóa thiền Vipassana do Thiền sư Goenka giảng dạy được tổ chức thường xuyên tại nhiều nơi trên thế giới. Lịch trình các khóa thiền được thông báo trên trang web Vipassana: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) (tiếng Anh) hoặc [www.dhamma.org/vi](http://www.dhamma.org/vi) (tiếng Việt).

Những bài tóm lược hoàn toàn dựa trên những bài giảng của Thiền Sư Goenka tại Trung Tâm Thiền Vipassana, Massaschuetts, Hoa Kỳ, trong tháng 8 năm 1983, chỉ trừ bài thứ mười dựa trên bài giảng ở cùng trung tâm vào tháng 8 năm 1984.

Mặc dù Thiền Sư Goenka đã xem qua nội dung và chấp thuận cho xuất bản, nhưng Thiền Sư không đủ thời gian để duyệt xét một cách kỹ lưỡng. Do đó, người đọc có thể tìm thấy những sai sót. Đây không phải là trách nhiệm của Thiền Sư, hoặc sự giảng

dạy, mà hoàn toàn do lỗi của tôi. Xin hoan hỉ đón nhận mọi phê bình giúp sửa chữa những sai sót trong tài liệu này.

Mong rằng cuốn sách này sẽ giúp ích được nhiều người trong sự tu tập Dhamma.

*Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.*

**William Hart**



## NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG BẢN DỊCH

Những lời giáo huấn của Đức Phật và những vị đệ tử của Ngài được Thiền Sư Goenka trích dẫn từ Luật Tạng (*Vinaya-pitaka*) và Kinh Tạng (*Sutta-pitaka*) trong kinh điển Pali. (Mặc dù trong vài trường hợp, một số trích dẫn có mặt trong cả hai Tạng, nhưng ở đây chỉ trình bày những tham khảo thuộc Kinh Tạng). Ngoài ra có một vài đoạn trích dẫn khác từ những tài liệu thời hậu kinh Điển Pali. Trong những bài giảng, Thầy Goenka giải thích các đoạn kinh thường bằng cách giảng chi tiết hơn là dịch nghĩa từng thuật ngữ Pali. Mục đích là để truyền đạt cốt lõi của các đoạn kinh bằng ngôn ngữ giản dị, nhấn mạnh sự liên quan đến việc hành thiền Vipassana.

Nơi mà đoạn kinh Pali xuất hiện trong bài tóm lược, lời giải thích của Thầy Goenka ở ngay trong bài giảng được tóm lược ấy. Phần sau của tập sách, phần tiếng Pali với lời dịch tiếng Việt, có sự nỗ lực để thể hiện chính xác đoạn trích dẫn mà vẫn nhấn mạnh được quan điểm của một thiền giả.

Trong những bài tóm lược, việc sử dụng các thuật ngữ Pali được hạn chế tối đa. Để thống nhất, nơi nào sử dụng những từ Pali, từ số nhiều cũng được viết theo tiếng Pali; ví dụ: số nhiều của *sankhara* là *sankhara*, của *kalapa* là *kalapa*.



## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NHẤT

*Những khó khăn ban đầu – mục đích của phương pháp thiền này – tại sao hơi thở được chọn làm điểm khởi đầu – bản chất của tâm – nguyên nhân của những khó khăn và cách đối phó – những nguy hiểm cần phải tránh.*

Ngày đầu tiên chúng ta gặp rất nhiều khó khăn và khó chịu, một phần vì chúng ta không quen ngồi cả ngày và cũng không quen việc nỗ lực hành thiền, nhưng phần lớn là do phương pháp thiền mà quý vị bắt đầu thực tập: đó là sự thiết lập ý thức về hơi thở, chỉ hơi thở mà thôi.

Ta có thể định tâm dễ dàng và mau lẹ hơn mà không bị trở ngại vì những khó chịu này nếu cùng một lúc với sự ý thức về hơi thở, ta bắt đầu lặp đi lặp lại một từ, một câu chú, danh hiệu của một vị thần linh, hoặc nếu ta bắt đầu tưởng tượng ra một hình ảnh, một hình dáng của một vị thần. Nhưng quý vị được yêu cầu chỉ quan sát hơi thở đúng như bản tánh tự nhiên của nó, không bị điều khiển, không được thêm vào một tiếng nói hoặc một hình ảnh tưởng tượng nào.

Những cách trên không được phép bởi vì mục đích cuối cùng của phương pháp thiền này không phải là sự định tâm. Định tâm chỉ là một sự hỗ trợ, một nấc thang để đưa đến một mục tiêu cao thượng hơn: đó là sự thanh lọc tâm, diệt trừ mọi phiền não ô nhiễm, mọi bất thiện trong tâm, và nhờ đó được giải thoát khỏi mọi khổ đau, được giác ngộ hoàn toàn.

Mỗi lần một bất tịnh nảy sinh trong tâm như giận dữ, thù ghét, đam mê, sợ hãi, ... ta trở nên khổ sở. Bất cứ khi nào có điều bất như ý xảy ra, ta trở nên căng thẳng và bắt đầu thất những nút rối trong lòng. Rồi khi không đạt được những điều mong ước, ta cũng lại tạo ra căng thẳng trong người. Ta lặp đi lặp lại lối hành xử này trong suốt cuộc đời cho tới khi toàn thể cơ cấu thể xác và tinh thần trở thành một đồng nút thắt (nội kết) hầu như không thể tháo gỡ được. Và ta không giữ sự căng thẳng này cho riêng mình mà trái lại thường làm lây lan ra cho những người xung quanh. Chắc chắn đây không phải lối sống đúng đắn.

Quý vị đã tới khóa thiền này để học một nghệ thuật sống: làm sao để sống an lạc, hài hòa với chính mình, và để tạo ra sự an lạc và hài hòa cho mọi người khác; làm sao sống được hạnh phúc từ ngày này sang ngày khác đồng thời tiến tới hạnh phúc tột đỉnh của một tâm hồn hoàn toàn thanh khiết, một tâm hồn tràn đầy tình thương không vụ lợi, tràn đầy từ bi, hỉ lạc trước sự thành đạt của người khác, và tràn đầy sự bình tâm.

Để học nghệ thuật sống một cách hài hoà, trước tiên ta phải tìm ra nguyên nhân của sự bất hòa. Nguyên nhân này luôn luôn tiềm ẩn bên trong, vì vậy quý vị phải tìm hiểu sự thực về chính mình. Phương pháp này giúp quý vị tìm hiểu, khảo sát cơ cấu tinh thần và thể xác của chính mình, là nơi có nhiều vướng mắc, ràng buộc chỉ đưa đến căng thẳng, khổ đau. Ta phải hiểu rõ bản chất của mình về cả tinh thần lẫn thể xác ở mức độ thực nghiệm. Chỉ như vậy, chúng ta mới có thể chứng nghiệm được những gì bên ngoài phạm vi tinh thần và thể xác. Do đó, đây là phương pháp chứng thực chân lý, chứng thực về bản thân để tìm hiểu cái thực thể thường được gọi là “TA”. Đây cũng có thể gọi là phương pháp chứng ngộ Thượng Đế, bởi vì cuối cùng Thượng Đế không là gì khác ngoài chân lý, tình thương và sự thanh tịnh.

Kinh nghiệm trực tiếp về thực tại rất quan trọng. “Hiểu biết chính mình” – từ việc hiểu một thực tại bề ngoài, hiển nhiên thô thiển, tới chỗ biết được những thực tại tinh tế hơn, rồi tới thực tại tinh tế nhất về thân và tâm. Sau khi thể nghiệm những thực tại này, ta có thể tiến xa hơn để thể nghiệm thực tại rốt ráo vượt ra ngoài giới hạn của thân và tâm.

Hơi thở là một điểm thích hợp để bắt đầu cuộc hành trình này. Sự chú tâm bằng cách dùng một đối tượng tự tạo, tưởng tượng – một câu chú hoặc một hình ảnh, chỉ đưa đến nhiều tưởng tượng hơn, nhiều ảo tưởng hơn. Nó sẽ không giúp ta tìm thấy những sự thật tinh tế hơn về chính mình. Để thâm nhập vào sự thật vi tế hơn, ta phải bắt đầu bằng sự thật, bằng một thực tại dễ nhận biết, thô thiển, là hơi thở. Hơn nữa, nếu dùng một câu chú, hoặc hình ảnh của một vị thần, thì khi đó phương pháp này sẽ mang tính tông phái. Một câu chú hoặc một hình ảnh sẽ thuộc về một nền văn hóa, một tôn giáo này hay một tôn giáo khác, và những người từ các tầng lớp khác có thể sẽ không chấp nhận được. Khổ là bệnh chung, thuốc chữa bệnh này không thể là thuốc chữa của riêng một tông phái nào; thuốc chữa phải là thuốc chung cho mọi người. Ý thức về hơi thở phù hợp cho yêu cầu này. Mọi người đều quen thuộc với hơi thở: quan sát hơi thở sẽ được mọi người chấp nhận. Mỗi bước đi trên con đường tu tập phải hoàn toàn thoát khỏi chủ nghĩa tông phái.

Hơi thở là một phương tiện để ta tìm hiểu sự thật về chính mình. Thực ra, ở mức

độ thực nghiệm, quý vị biết rất ít về cơ thể của mình. Quý vị chỉ biết đến hình tướng bên ngoài, những bộ phận cùng chức năng mà quý vị, có thể kiểm soát được một cách có ý thức. Quý vị không biết gì về các cơ quan nội tạng. Chúng hoạt động ngoài tầm kiểm soát của quý vị. Quý vị không biết gì về những tế bào kết hợp thành cơ thể mình, chúng thay đổi từng giây từng phút. Quý vị không biết gì về vô số những phản ứng sinh hoá, điện từ xảy ra liên tục trong khắp toàn thân.

Trên con đường tu tập này, bất cứ những gì chưa biết về bản thân phải được quý vị biết đến. Hơi thở sẽ giúp ích cho mục đích này. Hơi thở giữ vai trò như là nhịp cầu nối liền cái biết với cái chưa biết bởi vì sự hô hấp là một chức năng của cơ thể có thể hoạt động một cách có ý thức hoặc vô ý thức, cố tình hay tự động. Ta bắt đầu với sự hít thở có ý thức, có chủ ý và tiến dần đến việc ý thức được hơi thở tự nhiên, bình thường. Và từ đó quý vị sẽ tiến tới một sự thật tinh tế hơn nữa về con người của mình. Mỗi bước tu tập là một bước đi trong thực tại. Mỗi ngày quý vị sẽ thâm nhập sâu hơn để khám phá được những thực tại vi tế hơn về mình, về thân và tâm của mình.

Hôm nay quý vị được yêu cầu chỉ quan sát chức năng vật lý của hơi thở, nhưng đồng thời mỗi người cũng quan sát tâm bởi vì bản chất của hơi thở gắn liền với trạng thái tâm. Bất cứ bất tịnh hay phiền não nào nảy sinh trong tâm lập tức hơi thở trở nên bất bình thường – ta bắt đầu thở dồn dập hơn, mạnh hơn. Khi phiền não qua đi, hơi thở sẽ trở lại nhẹ nhàng. Do đó, hơi thở giúp ta khám phá thực tại không những của thân mà còn của tâm nữa.

Hôm nay quý vị bắt đầu kinh nghiệm được một thực tại của tâm đó là thói quen đi lang thang từ đối tượng này sang đối tượng khác. Nó không muốn trụ vào hơi thở hoặc bất cứ đối tượng nào khác của sự chú tâm, trái lại, nó chạy lung tung.

Và khi đi lang thang, tâm đi những đâu? Bằng cách thực tập, quý vị thấy rằng tâm hay lang thang về quá khứ hoặc tới tương lai. Đây là khuôn mẫu thói quen của tâm, tâm không muốn ở yên trong hiện tại. Thực ra, ta phải sống trong hiện tại. Những gì đã qua đi không thể lấy lại được, những gì trong tương lai thì nằm ngoài tầm tay ta cho tới khi nó trở thành hiện tại. Tưởng nhớ về quá khứ hay nghĩ tới tương lai đều quan trọng nhưng chỉ trong giới hạn để giúp ta đối phó với hiện tại. Tuy nhiên, vì thói quen cố hữu, tâm luôn luôn tìm cách trốn tránh thực tế trong hiện tại mà tìm về những gì ngoài tầm tay, thuộc quá khứ hay tương lai. Do đó cái tâm đi hoang này luôn luôn bất an, khổ sở. Phương pháp mà quý vị đang học ở đây được gọi là nghệ thuật sống và cuộc đời chỉ có thể được sống thực sự trong hiện tại. Do đó, bước đầu tiên là học cách sống trong giây phút hiện tại bằng cách giữ tâm trong thực tại trước mắt, đó là hơi thở đang đi vào và ra khỏi lỗ mũi. Đây chính là thực tại của giây phút này mặc dù chỉ là

một thực tại hời hợt. Khi tâm đi lang thang, hãy mỉm cười, không một chút bức xúc, ta chấp nhận sự thực là, vì khuôn mẫu thói quen cố hữu, tâm đã đi lang thang. Ngay lúc ta nhận ra rằng tâm đã đi lang thang, tâm sẽ tự động quay trở lại với ý thức về hơi thở một cách tự nhiên.

Chúng ta dễ dàng nhận ra khuynh hướng của tâm thường chìm đắm trong suy nghĩ về quá khứ hay tương lai. Vậy những ý nghĩ này thuộc loại nào? Hôm nay chính chúng ta nhận thấy rằng nhiều lúc ý nghĩ nảy sinh không mạch lạc, không có đầu đuôi. Những hành vi tinh thần như thế thường được coi là triệu chứng của sự điên khùng. Tuy nhiên giờ đây chúng ta phát hiện ra rằng chúng ta đều điên khùng như thế, chìm đắm trong vô minh, ảo tưởng, hoang tưởng – *moha*. Ngay cả khi có ý nghĩ mạch lạc, đối tượng của ý nghĩ sẽ là những gì dễ chịu hoặc khó chịu. Nếu là dễ chịu, ta bắt đầu phản ứng bằng sự yêu thích, yêu thích trở thành thèm muốn, rang buộc – *raga*. Nếu ý nghĩ là khó chịu, ta bắt đầu phản ứng bằng sự không ưa thích rồi biến thành chán ghét, bức bối – *dosa*. Tâm thức lúc nào cũng tràn đầy vô minh, thèm muốn, chán ghét. Tất cả mọi bất tịnh khác đều bắt nguồn từ ba tâm bất tịnh căn bản này và mọi bất tịnh đều làm ta đau khổ.

Mục tiêu của phương pháp này là để thanh lọc tâm, để giải thoát tâm khỏi sự đau khổ bằng cách xóa bỏ dần những phiền não bên trong. Đây là một cuộc giải phẫu sâu tận trong vô thức, giải phẫu để tìm thấy và loại trừ những phiền não tiềm ẩn trong đó. Ngay bước đầu của phương pháp cũng phải thanh lọc tâm, và đúng như vậy: bằng cách quan sát hơi thở chúng ta đã khởi sự không những định được tâm mà còn thanh lọc được tâm. Trong ngày hôm nay, có thể có vài lúc tâm ta hoàn toàn để ý đến hơi thở, nhưng mỗi giây phút như thế có tác động rất mãnh liệt vào việc thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Trong giây phút đó, quý vị có ý thức về thực tại, hơi thở vào hoặc ra khỏi lỗ mũi, không một chút ảo tưởng. Và quý vị không thể thèm muốn có thêm hoặc cảm thấy chán ghét hơi thở của chính mình: quý vị đơn giản là chỉ quan sát mà không phản ứng lại. Trong giây phút như vậy, tâm không còn ba tâm phiền não căn bản, có nghĩa là, tâm được thanh tịnh. Giây phút thanh tịnh này ở tầng ý thức có ảnh hưởng sâu đậm đến những bất tịnh lâu đời chất chứa trong vô thức. Sự va chạm giữa những động lực tích cực và tiêu cực này tạo ra sự bùng nổ. Một vài bất tịnh vùi sâu trong vô thức sẽ trỗi lên tầng ý thức và biểu lộ thành những cảm giác khó chịu khác nhau về tinh thần hay thể xác.

Khi gặp phải trường hợp như thế, sẽ có nguy cơ ta trở nên bất an và những khó khăn phát sinh nhiều hơn. Tuy nhiên ta nên khôn ngoan để hiểu rằng, những cái có vẻ là khó khăn thực ra là dấu hiệu của sự thành công trong việc hành thiền, một dấu hiệu

cho thấy phương pháp thiền này bắt đầu có hiệu nghiệm. Cuộc giải phẫu vào trong vô thức đã bắt đầu, và một số những ung nhọt nằm sâu trong đó bắt đầu ra khỏi vết thương. Mặc dầu tiến trình không được dễ chịu, nhưng đây là đường lối duy nhất để loại bỏ ung nhọt, để diệt trừ bất tịnh. Nếu ta tiếp tục tu tập đúng cách, mọi khó khăn sẽ từ từ biến mất. Ngày mai sẽ dễ dàng hơn một chút, ngày mốt càng dễ hơn nữa. Từng chút một, tất cả những khó khăn sẽ biến mất nếu quý vị luyện tập kiên trì.

Không ai có thể tu tập thay cho quý vị; quý vị phải tự mình tu tập lấy. Quý vị phải tìm hiểu sự thật trong chính mình. Quý vị phải tự giải thoát mình.

*Vài lời khuyên về cách luyện tập:*

Trong những giờ hành thiền, luôn luôn thiền trong nhà. Nếu thiền ngoài trời, tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng và gió, quý vị không thể thâm nhập vào chiều sâu của tâm. Trong giờ nghỉ quý vị có thể ra ngoài.

Quý vị phải ở trong phạm vi của trung tâm thiền. Quý vị đang giải phẫu tâm mình, nên ở trong phòng giải phẫu.

Quyết tâm ở lại trọn khóa thiền, bất kể những khó khăn quý vị có thể gặp phải. Dù gặp khó khăn trong lúc luyện tập, hãy cố gắng duy trì quyết tâm mạnh mẽ này. Nếu bỏ về giữa khóa thiền, có thể sẽ gặp nguy hiểm.

Tương tự, hãy quyết tâm tuân thủ mọi nội quy, điều lệ, trong đó điều lệ giữ im lặng là quan trọng nhất. Nhất quyết theo đúng thời khóa biểu và nhất là phải có mặt tại thiền đường trong ba lần ngồi thiền chung mỗi ngày, mỗi lần một giờ.

Tránh nguy cơ của việc ăn quá nhiều. Tránh rơi vào hôn trầm và nói những điều không cần thiết.

Tu tập đúng theo sự hướng dẫn. Trong thời gian khóa thiền, đừng chê bai những gì quý vị đã đọc hoặc học được ở nơi khác. Hãy gác chúng qua một bên. Pha trộn các phương pháp lại với nhau sẽ rất nguy hiểm. Nếu có điều gì chưa hiểu rõ, quý vị hãy tới gặp người hướng dẫn để được sáng tỏ. Nhưng hãy thử tập theo phương pháp này một cách công bằng; nếu làm đúng như vậy, quý vị sẽ gặt hái được thành quả tốt đẹp.

Hãy tận dụng thời gian, cơ hội, phương pháp để giải thoát mình khỏi mọi ràng buộc của sự ham muốn, ghét bỏ, và ảo tưởng để hưởng được an lạc thực sự, hài hòa thực sự, hạnh phúc thực sự.

Mong tất cả quý vị được hạnh phúc thực sự.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*



## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ HAI

*Định nghĩa chung về ác và thiện – Bát Thánh Đạo: sila và samadhi*

Ngày thứ hai đã qua. Mặc dầu ngày thứ hai có khá hơn ngày thứ nhất một chút, nhưng những khó khăn vẫn còn. Tâm còn nhiều bất an, bồn chồn, hoang dại như con bò rừng hay con voi rừng sẽ gây ra nhiều thiệt hại khi vào nơi cư ngụ của con người. Nếu một người khôn khéo thuần hóa và huấn luyện được con thú rừng, thì tất cả sức mạnh của nó, thay vì để phá hoại, sẽ bắt đầu phục vụ xã hội một cách hữu hiệu. Tương tự như thế, tâm trí mạnh hơn và nguy hiểm hơn voi rừng rất nhiều, nó cần phải được thuần hóa và huấn luyện; sau đó sức mạnh lớn lao của tâm trí sẽ bắt đầu phục vụ cho chúng ta. Nhưng chúng ta phải tu tập thật nhẫn nại, thật kiên trì và liên tục. Sự tu tập liên tục là bí quyết của thành công.

Chúng ta phải tự tu tập, không ai có thể tu tập thay cho ta. Với tất cả tình thương và lòng từ bi, một vị đã giác ngộ chỉ dạy cho ta con đường tu tập. Nhưng Ngài không thể công ta để đi đến mục đích cuối cùng. Chúng ta phải tự mình bước đi, tự mình chiến đấu, tự mình tu tập để giải thoát. Dĩ nhiên một khi ta bắt đầu tu tập, chúng ta sẽ nhận được rất nhiều sức mạnh hỗ trợ của Dhamma, nhưng chúng ta phải tự mình tu tập. Chúng ta phải tự mình đi hết con đường.

Nên hiểu rõ con đường chúng ta đi theo là con đường gì. Đức Phật mô tả con đường này bằng những lời dạy giản dị:

*Tránh mọi điều ác,  
làm những điều lành,  
thanh lọc tâm;  
đó là lời dạy của chư Phật.*

Đây là đường lối chung được mọi người thuộc mọi thành phần, thuộc mọi chủng tộc và mọi quốc gia chấp nhận. Nhưng khi định nghĩa thế nào là thiện và thế nào là

bất thiện thì lại có vấn đề. Khi tinh túy của Dhamma bị mất đi, Dhamma trở thành tông phái. Rồi mỗi tông phái đưa ra một định nghĩa khác nhau về thiện, chẳng hạn như bề ngoài phải như thế nào, hoặc phải cử hành những nghi lễ gì, hoặc phải tin vào một điều gì. Tất cả chỉ là những định nghĩa mang tích cách tông phái, được một số người chấp nhận nhưng bị một số khác phủ nhận. Nhưng Dhamma đưa ra một định nghĩa chung về bất thiện và thiện. Bất cứ hành động nào làm hại người khác, quấy rối sự an lạc, hài hòa của người khác là bất thiện, là xấu ác. Bất cứ hành động nào giúp ích cho người khác, mang lại an lạc, hài hòa cho người khác là thiện, là lành. Đây là một định nghĩa không theo tông phái nào mà chỉ dựa theo luật tự nhiên. Và theo luật tự nhiên, trước khi ta có thể làm những việc có hại cho người khác, tâm ta phải chứa những phiền não như nóng giận, sợ hãi, thù hận, ... Và mỗi khi phát sinh phiền não trong tâm, ta trở nên khổ sở, ta sống trong địa ngục nội tâm. Tương tự, ta không thể làm những việc giúp ích người khác nếu trước đó ta không phát sinh tình thương, lòng từ bi và thiện chí. Và ngay khi ta phát triển được phẩm chất tốt của một tâm thanh tịnh, ta bắt đầu hưởng được một thiên đường an lạc nội tâm. Khi ta giúp người khác, ta đồng thời giúp chính mình; khi ta làm hại người khác, ta đồng thời làm hại chính ta. Đây là Dhamma, là sự thật, là quy luật – quy luật tự nhiên phổ quát.

Con đường của Dhamma được gọi là Bát Thánh Đạo. Thánh có nghĩa là ai đi theo đường lối này đương nhiên sẽ thành một người có tâm thánh thiện, một thánh nhân. Con đường này được chia ra làm ba phần: *sila*, *samadhi* và *panna*. *Sila* là đạo đức (giới) – tránh những việc làm và lời nói bất thiện, làm những việc thiện. *Samadhi* là làm những việc thiện lành để của sự phát triển việc làm chủ được tâm mình. Thực tập cả hai rất có lợi, nhưng cả *sila* lẫn *samadhi* đều không thể diệt trừ được tất cả những phiền não tích lũy trong tâm. Vì lý do này, ta phải luyện tập phần thứ ba của con đường: *panna*, phát triển tuệ chứng, tuệ giác, trí khôn. Ba phần trong Bát Thánh Đạo thuộc về *sila* như sau:

1) *Samma-vaca* Chánh ngữ – lời nói chân chính, nói những lời thanh tịnh. Để hiểu được lời nói thanh tịnh là gì, ta phải hiểu được lời nói bất tịnh ra sao. Nói dối để lừa gạt người, nói lời cay nghiệt làm tổn thương người, nói xấu sau lưng và vu khống, nói lời vô bổ và nhảm nhí, tất cả đều là những lời nói bất tịnh. Khi ta tránh được hết những điều này, những gì còn lại là lời nói chân chính.

2) *Samma-kammanta* Chánh nghiệp – hành động chân chính, hành động thiện. Trên con đường của Dhamma, thước đo duy nhất để xác định những hành động bằng việc làm, lời nói hay ý nghĩ là tịnh hay bất tịnh chính là ở chỗ hành động đó giúp ích

hay làm hại người khác. Do đó giết hại, trộm cắp, tà dâm, và say sưa đến độ không biết mình đang làm gì đều là những hành động có hại cho người đồng thời cũng hại chính mình. Khi ta tránh không làm những hành động bất tịnh này, những gì còn lại là hành động chân chính.

3) *Samma-ajiva* Chánh mạng- nghề nghiệp chân chính. Mọi người đều phải có việc làm để nuôi sống cho bản thân và cho thân nhân, nhưng nếu cách kiếm sống đó có hại cho người khác thì đó không phải là nghề nghiệp chân chính. Có thể ta không làm những việc sai trái trong nghề nghiệp của mình nhưng lại khuyến khích người khác làm sai quấy; vậy là ta cũng kiếm sống một cách không chân chính. Ví dụ: bán rượu, mở sòng bạc, bán vũ khí, bán thú vật hoặc bán thịt đều không phải là nghề nghiệp chân chính. Ngay cả những nghề lương thiện, nhưng chỉ với mục đích bóc lột người khác, như vậy là ta đã không kiếm sống một cách chân chính. Nếu mục đích là để làm tròn nhiệm vụ của một cá nhân trong xã hội, đóng góp khả năng, nỗ lực cho lợi ích chung, để bù lại, ta chỉ nhận thù lao vừa phải để nuôi sống cho bản thân và cho người thân. Như vậy là ta hành nghề chân chính.

Một chủ gia đình, một cư sĩ cần tiền để nuôi bản thân. Tuy nhiên mỗi nguy hiểm là khi việc kiếm tiền trở thành một hình thức thói phồng bản ngã: ta tìm cách tích lũy cho mình càng nhiều càng tốt, và khinh rẻ người kiếm được ít hơn. Một thái độ như thế, có hại cho người khác đồng thời có hại cho chính mình vì tự ngã càng lớn chừng nào ta càng cách xa sự giải thoát chừng ấy. Bởi vậy, một phần quan trọng của lối sống chân chính là đóng góp từ thiện, chia sẻ một phần những gì ta kiếm được cho người khác. Khi đó ta kiếm sống không những cho riêng mình mà còn giúp ích cho người khác nữa.

Nếu Dhamma chỉ đơn thuần gồm có sự chú ý vào việc tránh làm hại người khác thì Dhamma không có hiệu nghiệm. Trên lý thuyết, ta có thể hiểu sự nguy hại trong việc làm ác và lợi ích của việc làm lành hoặc ta có thể chấp nhận sự quan trọng của *sila* chỉ vì lòng ngưỡng mộ đối với những người thuyết giảng về đạo đức. Tuy nhiên ta vẫn tiếp tục làm những việc bất thiện bởi vì ta không kiểm soát được tâm mình. Do đó phải luyện tập phần thứ hai của Dhamma, *samadhi* – phát triển việc làm chủ được tâm. Trong việc này có ba phần của Bát Thánh Đạo:

4) *Samma-vayama* Chánh tinh tấn – nỗ lực chân chính, tu tập đúng cách. Qua sự thực tập, quý vị đã thấy tâm trí yếu đuối và chao đảo đến chừng nào, luôn luôn nhảy hết từ đối tượng này sang đối tượng khác. Một tâm như thế cần được luyện tập để được vững mạnh hơn. Có bốn cách luyện tập làm cho tâm vững mạnh: diệt trừ những

bất tịnh đã có trong tâm, không cho bất tịnh mới nảy sinh, bảo tồn và gia tăng những điều thiện đang có trong tâm, và trau dồi những điều thiện còn thiếu sót. Bằng cách tập ý thức về hơi thở (*Anapana*) quý vị đã gián tiếp bắt đầu thực hành sự luyện tập này.

5) *Samma-sati* Chánh niệm – ý thức chân chính, ý thức về sự thật ở giây phút hiện tại. Hướng về quá khứ chỉ có những ký ức, hướng về tương lai chỉ có sự mong ước, lo sợ, tưởng tượng. Quý vị đã bắt đầu thực tập *samma-sati* bằng cách tập cho mình luôn luôn ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, giới hạn trong phạm vi của mũi. Quý vị phải phát triển khả năng ý thức được toàn thể thực tại, từ thô thiển đến tinh tế nhất. Để bắt đầu, quý vị để ý đến hơi thở có ý thức, có chủ ý, rồi đến hơi thở tự nhiên, nhẹ nhàng, sau đó chú ý đến sự xúc chạm của hơi thở. Bây giờ quý vị sẽ chú tâm vào một đối tượng tinh tế hơn: những cảm giác của thân thể, những cảm giác tự nhiên trong khu vực giới hạn ở mũi. Quý vị có thể cảm thấy nhiệt độ của hơi thở, lạnh hơn một chút khi vào, ấm hơn một chút khi ra khỏi cơ thể. Ngoài ra, còn vô số cảm giác không liên quan gì đến hơi thở như nóng, lạnh, ngứa, thoi thóp, rung động, đè nén, căng thẳng, đau nhức, ... Quý vị không thể chọn lựa cảm giác mình muốn bởi vì quý vị không thể tạo ra cảm giác. Chỉ quan sát, duy trì, để ý. Tên của cảm giác không quan trọng, điều quan trọng là ta ý thức được thực trạng của cảm giác mà không phản ứng lại chúng.

Như quý vị đã thấy, khuôn mẫu thói quen của tâm là chìm đắm trong tương lai hoặc quá khứ, tạo ra thèm muốn hay chán ghét. Bằng cách thực tập về ý thức chân chính, quý vị đã bắt đầu xóa bỏ thói quen này. Không phải là sau khóa thiền này quý vị sẽ quên hết quá khứ và không còn một ý nghĩ nào về tương lai. Nhưng trên thực tế, quý vị thường phí phạm năng lực của mình khi suy nghĩ lẫn lộn một cách vô ích về quá khứ hoặc tương lai, phí phạm nó nhiều đến nỗi khi cần nhớ lại hoặc cần hoạch định một việc gì quý vị không thể làm được. Bằng cách phát triển *samma-sati*, quý vị sẽ học được cách chú tâm vào thực tại. Quý vị sẽ nhận thấy, khi cần, sẽ nhớ lại những gì đã qua một cách dễ dàng hơn và có thể hoạch định thỏa đáng cho tương lai. Quý vị sẽ sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh.

6) *Samma-samadhi* - Chánh định- định chân chính. Chỉ định tâm suông không phải là mục tiêu của phương pháp này; sự định tâm quý vị đạt được phải có nền tảng của sự thanh tịnh. Ta có thể định tâm trên nền tảng của lòng thèm muốn hay chán ghét hoặc vô minh, nhưng đây không phải là *samma-samadhi*. Ta phải ý thức được thực tại trong bản thân, không một chút thèm muốn hay chán ghét. Giữ được sự ý thức này liên tục từ giây phút này sang giây phút khác chính là *samma-samadhi*.

Bằng cách triệt để tuân thủ năm giới, quý vị đã bắt đầu thực tập *sila*. Bằng cách rèn luyện tâm trí chăm chú vào một điểm, một đối tượng có thực trong giây phút hiện tại này, quý vị đã bắt đầu có được *samadhi*. Giờ hãy luyện tập chuyên cần để cho tâm trở nên sắc bén, để khi bắt đầu thực tập *panna*, quý vị sẽ có khả năng thâm nhập vào những tầng sâu thẳm của vô thức, để tẩy trừ hết những bất tịnh nằm trong đó và hưởng được hạnh phúc thật sự – hạnh phúc của sự giải thoát.

Mong tất cả quý vị được hạnh phúc thật sự.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc.*



## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BA

*Bát Thánh Đạo: panna – trí tuệ thụ nhận, trí tuệ tư duy, trí tuệ thực chứng – các kalapa – bốn nguyên tố – ba đặc tính: vô thường, bản chất hư ảo của ngã, khổ – xuyên thấu sự thật hiển nhiên*

Ngày thứ ba đã qua. Chiều mai quý vị sẽ bước vào lĩnh vực *panna*, trí tuệ, phần lĩnh thứ ba của Bát Thánh Đạo. Không có trí tuệ con đường luyện tập sẽ không trọn vẹn.

Ta bắt đầu cuộc hành trình bằng cách thực tập *sila*, nghĩa là, bằng cách tránh làm hại người khác; nhưng mặc dù không làm hại người khác ta vẫn làm hại chính mình bằng cách tạo ra phiền não trong tâm. Do đó ta tập luyện *samadhi*, học cách kiểm soát tâm, học cách đè nén những phiền não đã phát sinh. Tuy nhiên, đè nén những phiền não không thể loại trừ chúng được. Chúng vẫn tồn tại trong vô thức và sinh sôi nảy nở, tiếp tục làm hại chính ta. Do đó bước thứ ba của Dhamma là *panna*: đó là không để những phiền não tự do hoành hành và cũng không đè nén chúng, nhưng trái lại cho phép chúng nảy sinh ra và bị diệt trừ. Khi các phiền não bị diệt trừ, tâm sẽ không còn những bất tịnh. Và khi tâm đã được thanh lọc, không cần một nỗ lực nào, ta cũng tránh được những hành động có hại cho người khác bởi vì đặc tính của một tâm thanh tịnh là chứa đầy thiện chí và tình thương cho mọi người. Tương tự, không cần phải gắng sức ta cũng tránh được những hành động làm hại chính mình. Ta sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh. Bởi vậy mỗi bước trên con đường luyện tập phải dẫn đến bước kế tiếp. *Sila* đưa tới sự phát triển *samadhi*, sự định tâm đúng cách; *samadhi* đưa tới sự phát triển *panna*, trí tuệ để thanh lọc tâm; *panna* đưa tới *nibbana* (niết bàn), thoát khỏi mọi bất tịnh, sự giác ngộ hoàn toàn.

Có hai phần của Bát Thánh Đạo thuộc về *panna*:

7) *Samma-sankappa* – Chánh tư duy- sự suy nghĩ chân chính. Không cần thiết phải ngưng tiến trình suy nghĩ trước khi phát triển trí tuệ. Ý tưởng vẫn còn, nhưng cách suy nghĩ thay đổi. Những phiền não ở bề mặt của tâm mất đi nhờ ta thực hành ý thức về

hơi thở. Thay cho những ý nghĩ liên quan đến thèm muốn, chán ghét và ảo tưởng, ta bắt đầu có những suy nghĩ lành mạnh, suy nghĩ về Dhamma, về con đường giải thoát.

8) *Samma-ditthi* - Chánh kiến – sự hiểu biết chân chính. Đây mới thực là *panna*, hiểu biết sự thật đúng như thật, chứ không phải tưởng như thật.

Có ba giai đoạn trong việc phát triển *panna*, phát triển trí tuệ.

Đầu tiên là *suta-maya panna*, trí tuệ có được nhờ nghe nói, hoặc đọc được những lời của người khác. Trí tuệ thụ nhận này rất hữu ích, giúp ta đi đúng đường. Tuy nhiên, chỉ riêng nó thôi thì không thể giải thoát được vì trên thực tế nó chỉ là trí tuệ vay mượn. Ta chấp nhận nó là đúng có thể vì lòng tin mù quáng, có thể vì ghét bỏ, vì sợ nếu không tin theo sẽ bị xuống địa ngục, hoặc vì ước muốn, hy vọng nếu tin theo sẽ được lên thiên đường. Nhưng trong bất cứ trường hợp nào, nó cũng không phải là trí tuệ của chính mình.

Nhiệm vụ của trí tuệ thụ nhận phải đưa tới giai đoạn kế tiếp: *cinta-maya panna*, sự hiểu biết trí thức. Dựa trên lý trí, ta thường tìm hiểu những gì ta nghe hoặc đọc được để xem xét chúng có hợp lý không, có thực tế không, có lợi ích không. Nếu đúng như thế, thì ta chấp nhận chúng. Sự hiểu biết có phân tích này cũng rất quan trọng nhưng nó cũng rất nguy hiểm nếu được coi là sự hiểu biết tối hậu. Một người phát triển sự hiểu biết trí thức rồi do đó cho rằng mình là người rất khôn ngoan. Tất cả những gì người đó học được đều chỉ để thổi phồng bản ngã, người đó còn xa sự giải thoát nhiều lắm.

Nhiệm vụ đúng đắn của trí thức là để đưa tới trình độ kế tiếp: *bhavana-maya panna*, trí tuệ đạt được ngay trong bản thân, ở mức độ thực nghiệm. Đây mới là sự hiểu biết thực sự. Sự hiểu biết thụ nhận hay trí thức rất hữu ích nếu chúng khích lệ, hướng dẫn ta tới giai đoạn kế tiếp. Tuy nhiên, chỉ có trí tuệ thực nghiệm mới có thể đưa ta tới giải thoát bởi vì đây là trí tuệ của chính mình, dựa trên kinh nghiệm bản thân.

Một ví dụ về ba loại trí tuệ: Một bác sĩ viết toa thuốc cho một bệnh nhân. Người này về nhà, và vì sự tin tưởng hoàn toàn vào bác sĩ, ngày nào cũng mang toa thuốc ra đọc; đây là *suta-maya panna*, trí tuệ thụ nhận. Không hài lòng như thế, người đó trở lại gặp bác sĩ và đòi hỏi được giải thích về toa thuốc, tại sao lại cần thiết và công hiệu của toa thuốc; đây là *cinta-maya panna*, trí tuệ trí thức. Cuối cùng người đó uống thuốc; chỉ như vậy người đó mới hết bệnh. Hiệu quả chỉ đạt được sau khi thực hiện phần thứ ba, *bhavana-maya panna*, trí tuệ tự chứng.

Quý vị tới khóa thiền này để chính mình uống thuốc, để phát triển trí tuệ cho mình. Muốn làm được như thế quý vị phải hiểu sự thật ở mức độ thực nghiệm. Rất nhiều hiểu lầm xảy ra vì những điều tưởng như thật hoàn toàn khác hẳn với sự thật. Để tránh khỏi sự nhầm lẫn này, quý vị phải có được trí tuệ thực nghiệm. Và bên ngoài cơ thể của ta, sự thật không thể được chứng nghiệm mà chỉ có thể suy luận mà thôi. Do đó, quý vị phải phát triển được khả năng chứng nghiệm được sự thật bên trong bản thân, từ chỗ thô thiển nhất tới chỗ tinh tế nhất, để thoát khỏi mọi ảo tưởng, mọi vướng mắc, ràng buộc.

Mọi người đều biết là vũ trụ thay đổi không ngừng, nhưng chỉ sự hiểu biết của lý trí về thực tại này không giúp ích được gì cả; ta phải chứng nghiệm được sự thay đổi ấy trong chính ta. Có thể khi một việc đau buồn xảy ra, như một người gần gũi hoặc thân thiết qua đời, đối diện với thực tế phũ phàng này của sự vô thường, ta bắt đầu có trí tuệ, thấy được sự vô nghĩa trong việc theo đuổi những của cải trần tục, hoặc việc tranh cãi với người khác. Nhưng chẳng bao lâu, thói quen cũ của tự ngã khẳng định lại quyền lực của nó, và trí tuệ này bị lu mờ dần bởi nó không dựa trên kinh nghiệm trực tiếp của cá nhân. Ta đã không chứng nghiệm được sự thật của vô thường ngay trong ta.

Mọi sự đều đổi thay, sinh và diệt từng giây phút – *anicca*; nhưng tiến trình này xảy ra quá nhanh và liên tục nên tạo ra ảo tưởng mọi việc đều bất biến, không thay đổi. Ngọn lửa của cây nến và ánh sáng của bóng đèn điện đều thay đổi không ngừng. Nếu ta phát hiện được tiến trình thay đổi bằng các giác quan của mình, như trong trường hợp ánh sáng của đèn cây, ta có thể thoát khỏi ảo tưởng. Nhưng khi sự thay đổi xảy ra quá nhanh và liên tục như trường hợp của bóng đèn điện mà các giác quan của ta không thể phát hiện được thì sự phá vỡ ảo tưởng khó hơn rất nhiều. Ta có thể nhận ra sự thay đổi không ngừng của một dòng sông đang chảy nhưng làm sao ta hiểu được rằng, người đang tắm trong dòng sông đó cũng đang thay đổi từng giây từng phút?

Cách duy nhất để phá vỡ ảo tưởng là tập cách tìm hiểu ngay trong bản thân, và tự chứng nghiệm được thực tại của cơ cấu thân và tâm của chính mình. Đây là điều mà thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành một vị Phật. Bỏ qua một bên tất cả những điều đã biết trước đây, Ngài tìm hiểu về chính Ngài để phát hiện ra bản tánh thực sự của cơ cấu vật chất và tinh thần. Bắt đầu từ thực tại nông cạn, hiển nhiên bề ngoài, Ngài thâm nhập tới từng lớp vi tế nhất, và khám phá ra rằng toàn thể cơ cấu vật chất được cấu tạo bằng những vi tử, tiếng *Pali* gọi là *attha kalapa*. Ngài nhận thấy mỗi vi tử gồm có bốn nguyên tố chính – đất, nước, gió, lửa, và những đặc tính của chúng. Ngài phát hiện ra rằng những vi tử này là những phần tử căn bản kết hợp thành vật

chất, và chúng sinh ra rồi diệt đi rất nhanh – hàng tỉ tỉ lần trong một giây. Trên thực tế, không có sự chắc đặc trong thế giới vật chất; không có gì ngoài sự bùng cháy và những rung động. Các nhà khoa học hiện đại đã xác nhận những phát hiện của Đức Phật và đã chứng minh bằng thí nghiệm là thế giới vật chất gồm có những hạt cơ bản sinh diệt rất nhanh. Tuy nhiên, các nhà khoa học này không thể thoát khỏi khổ đau bởi vì họ chỉ hiểu bằng lý trí, không giống như Đức Phật, họ không chứng nghiệm trực tiếp được sự thật bên trong chính họ. Chỉ khi nào ta tự chứng nghiệm được thực tại vô thường trong bản thân, khi đó ta mới có thể thoát khỏi đau khổ.

Cùng lúc với sự hiểu biết về *anicca* phát triển trong bản thân, một sự hiểu biết khác của trí tuệ phát sinh: *anatta*, không có cái “ta” và không có cái “của ta”. Trong cấu trúc vật chất và tinh thần, không có một cái gì có thể tồn tại hơn một khoảnh khắc, không có gì có thể được xem là cái “ta”, hoặc một linh hồn không thay đổi. Nếu có một cái gì thật sự là “của ta”, thì ta phải làm chủ được chúng, phải kiểm soát được chúng. Nhưng trên thực tế, ta không làm chủ được ngay cả thân xác mình: nó luôn luôn thay đổi, hủy hoại không kể gì đến ước muốn của ta.

Kế đến, sự hiểu biết thứ ba của trí tuệ phát sinh: *dukkha*, khổ. Nếu ta cố làm chủ và bám giữ những gì đang thay đổi ngoài tầm kiểm soát của mình thì đương nhiên ta tạo ra khổ cho chính mình. Thông thường, ta nhận biết khổ qua những cảm giác khó chịu, nhưng cảm giác dễ chịu cũng tạo ra khổ không kém nếu ta dính mắc vào các cảm giác ấy, bởi vì chúng cũng vô thường như thế. Bám víu vào những gì phù du tạm bợ chắc chắn sẽ đưa tới khổ.

Khi sự hiểu biết về *anicca*, *anatta*, và *dukkha* trở nên vững mạnh, trí tuệ này sẽ thể hiện trong cuộc sống hằng ngày của ta. Cũng như khi ta đã học được cách thâm nhập, vượt qua sự thật hiển nhiên bên trong, thì trong những hoàn cảnh bên ngoài ta sẽ có khả năng thấy được sự thật hiển nhiên đồng thời cũng là sự thật tối hậu. Ta thoát khỏi ảo tưởng và sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh.

Rất nhiều ảo tưởng hình thành từ một sự thật hiển nhiên, chắc chắn, rõ ràng – chẳng hạn ảo tưởng về sắc đẹp thể xác. Thân xác chỉ đẹp khi còn kết hợp với nhau thành một khối. Bất cứ bộ phận nào khi nhìn riêng rẽ sẽ không còn hấp dẫn, không còn đẹp nữa – *asubha*. Vẻ đẹp thể xác là một thực tại có tính nông cạn, hiển nhiên, không phải là sự thật tối hậu.

Tuy nhiên, hiểu được bản chất hư ảo của vẻ đẹp thể xác không đưa đến sự ghét bỏ người khác. Khi trí tuệ đã phát sinh, tâm trí tự nhiên trở nên quân bình, không dính

mắc, thanh tịnh, đầy thiện ý đối với mọi người. Khi đã chứng nghiệm được sự thực trong chính mình, ta sẽ hết ảo tưởng, thèm muốn, chán ghét để sống được một cuộc sống an lạc và hạnh phúc.

Chiều mai, quý vị sẽ bước những bước đầu tiên trong lãnh vực *panna* khi thực tập Vipassana. Không nên nghĩ rằng ngay sau khi bắt đầu, quý vị sẽ thấy những hạt vi tử sinh và diệt trong khắp cơ thể. Không phải như thế, ta bắt đầu bằng sự thật thô thiển, hiển nhiên, và bằng cách giữ được sự bình tâm, dần dần ta sẽ thâm nhập vào sự thật tinh tế hơn, tới những sự thật tối hậu về tinh thần và vật chất, và sau cùng, tới sự thật tối hậu vượt ra ngoài thân và tâm.

Để đạt được mục đích này, quý vị phải tự mình luyện tập. Do đó nên giữ *sila* của mình vững mạnh hơn, bởi vì đây là nền móng của sự thực hành, và tiếp tục tập *Anapana* cho tới 3 giờ chiều ngày mai; tiếp tục quan sát thực tại trong phạm vi quanh mũi. Tiếp tục làm cho đầu óc bén nhạy để khi khởi sự Vipassana vào ngày mai quý vị có thể thâm nhập vào những tầng lớp sâu hơn và diệt trừ được những bất tịnh tiềm ẩn trong đó. Hãy luyện tập kiên nhẫn, bền bỉ, liên tục, vì sự tốt đẹp và sự giải thoát của quý vị.

Nguyện cho quý vị thành công trong những bước đầu tiên trên con đường giải thoát.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*



## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TƯ

*Những câu hỏi liên quan đến cách thức luyện tập Vipassana – luật về nghiệp – tầm quan trọng về hành động của tâm – bốn thành phần của tâm: hay biết, nhận định, cảm giác, phản ứng (tạo nghiệp) – duy trì ý thức và sự bình tâm là đường lối để thoát khổ.*

Ngày thứ tư là ngày rất quan trọng. Quý vị đã bắt đầu nhúng mình vào dòng sông Dhamma, tìm hiểu sự thật về chính con người mình ở lĩnh vực các cảm giác trên thân. Trong quá khứ, vì vô minh, những cảm giác này là nguồn gốc sinh sôi nảy nở của khổ đau, nhưng chúng cũng là phương tiện để diệt trừ khổ. Quý vị đã khởi sự bước trên con đường giải thoát bằng cách học cách quan sát cảm giác trên cơ thể và duy trì sự bình tâm.

Vài câu hỏi thường được đặt ra về cách thực tập này:

*Tại sao phải di chuyển sự chú tâm trên khắp cơ thể theo thứ tự, và tại sao phải theo thứ tự này?*

Thứ tự nào cũng được, nhưng thứ tự rất cần thiết. Nếu không, sẽ có nguy cơ bỏ sót vài chỗ trên cơ thể, và những chỗ đó sẽ vẫn còn bị mù mờ, bỏ trống. Cảm giác hiện diện khắp mọi chỗ trên cơ thể, và trong phương pháp này, điều rất quan trọng là phát huy được khả năng cảm nhận được chúng trên toàn thân. Vì lý do này, di chuyển theo thứ tự rất có lợi.

Nếu chỗ nào trên cơ thể không có cảm giác, quý vị có thể dừng sự chú tâm ở đó một phút. Trên thực tế, tại đó cũng như tại mọi chỗ khác trên cơ thể đều có cảm giác, nhưng ở trong trạng thái rất tinh tế khiến tâm quý vị không cảm nhận được và như thế chỗ này có vẻ như mơ hồ. Nên dừng lại nơi đó một phút, quan sát một cách bình tĩnh, yên lặng và bình tâm. Không sinh lòng ham muốn có một cảm giác hoặc ghét bỏ sự mù mờ. Nếu làm như thế, quý vị đã đánh mất sự bình tâm, và một tâm mất quân bình thì thiếu bén nhạy, chắc chắn sẽ không nhận biết được những cảm giác tinh tế

hơn. Nhưng nếu tâm được giữ quân bình, nó sẽ trở nên bén nhạy hơn và có khả năng nhận biết được các cảm giác vi tế hơn. Hãy bình tâm quan sát từng vùng khoảng một phút, không nên nhiều hơn. Nếu trong một phút không cảm thấy cảm giác nào xuất hiện, hãy mỉm cười di chuyển tiếp. Trong vòng kế tiếp lại ngừng tại đó một phút; không sớm thì muộn, quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy cảm giác tại nơi đó và trên khắp cơ thể. Nếu quý vị đã dừng ở đó một phút mà vẫn không cảm thấy gì thì nên cảm nhận sự cọ xát của áo quần nếu đây là khu vực được che kín, hoặc sự xúc chạm với không khí nếu nơi đó không có vải che. Bắt đầu bằng những cảm giác thô thiển này và dần dần quý vị sẽ cảm nhận được các cảm giác khác.

*Nếu ta đang chú tâm vào một nơi trên cơ thể và một cảm giác xuất hiện tại một chỗ khác, vậy ta có nên dời sự quan sát đến chỗ đó không?*

Không nên, vẫn tiếp tục đi theo thứ tự. Đừng cố loại bỏ cảm giác tại những chỗ khác trên cơ thể – quý vị không nên làm như thế – nhưng đừng coi chúng là quan trọng. Chỉ khi nào quý vị di chuyển đến đâu quý vị mới quan sát cảm giác ở chỗ đó. Hãy di chuyển theo thứ tự. Nếu không, quý vị sẽ nhảy từ chỗ này sang chỗ khác, bỏ sót nhiều chỗ trên cơ thể và chỉ quan sát được những cảm giác thô thiển. Quý vị phải tập cho mình quan sát được những cảm giác khác nhau trên khắp cơ thể, thô thiển hay tinh tế, dễ chịu hay khó chịu, rõ rệt hay mơ hồ. Do đó không bao giờ để sự chú tâm nhảy từ chỗ này sang chỗ khác.

*Cần thời gian bao lâu để di chuyển từ đầu tới chân?*

Thời gian khác nhau tùy trường hợp. Lời chỉ dẫn là chú tâm vào một vùng nào đó và ngay sau khi cảm nhận được cảm giác hãy di chuyển tiếp. Nếu tâm đủ nhạy bén, tâm sẽ ý thức được cảm giác ngay khi tới một chỗ nào đó và quý vị có thể di chuyển tiếp ngay lập tức. Nếu trường hợp này xảy ra trên khắp cơ thể, ta có thể đi từ đầu tới chân trong khoảng mười phút. Nhưng ta không nên di chuyển nhanh hơn trong giai đoạn này. Tuy nhiên, nếu tâm không được nhạy bén, nhiều nơi cần phải chờ tới một phút cho cảm giác xuất hiện. Trong trường hợp đó, có thể phải mất ba mươi phút hoặc một giờ để đi từ đầu xuống chân. Thời gian cần thiết để di chuyển đủ một vòng không quan trọng. Chỉ tiếp tục tu tập một cách kiên nhẫn, bền bỉ, chắc chắn quý vị sẽ thành công.

*Diện tích vùng chú tâm rộng khoảng bao nhiêu?*

Hãy chú tâm đến từng phần của cơ thể rộng khoảng năm hay bảy phân; sau đó di chuyển tới năm hay bảy phân khác và tiếp tục như vậy. Nếu tâm không đủ nhạy bén, lấy

một phần lớn hơn, ví dụ như cả khuôn mặt hay cả cánh tay. Sau đó cố thu hẹp dần diện tích vùng ta chú tâm. Cuối cùng quý vị sẽ có khả năng cảm nhận được cảm giác tại mọi nơi trên cơ thể. Nhưng bây giờ thì một vùng khoảng năm tới bảy phân là tốt rồi.

*Ta có nên chỉ chú ý tới những cảm giác trên bề mặt hay cả bên trong cơ thể?*

Đôi khi thiền sinh cảm nhận được cảm giác ở bên trong cơ thể ngay khi bắt đầu thực hành Vipassana. Có khi mới đầu thiền sinh chỉ cảm thấy cảm giác trên bề mặt. Cả hai đều hoàn toàn tốt. Nếu cảm giác chỉ xuất hiện trên bề mặt, quan sát chúng nhiều lần cho tới khi quý vị cảm nhận được cảm giác trên toàn thân. Sau khi đã cảm thấy cảm giác khắp mọi nơi ở bên ngoài, quý vị bắt đầu tiến sâu vào bên trong. Dần dần sẽ phát triển được khả năng cảm nhận được cảm giác ở mọi chỗ, cả bên trong lẫn bên ngoài, tại mọi nơi trong cơ cấu thân vật lý. Nhưng để bắt đầu, những cảm giác ở bên ngoài cũng đủ tốt rồi.

Con đường luyện tập sẽ dẫn dắt qua khắp lãnh vực cảm giác, dẫn tới sự thật tối hậu vượt ra ngoài tầm cảm nhận của giác quan. Nếu tiếp tục thanh lọc tâm với sự trợ giúp của cảm giác, chắc chắn quý vị sẽ đạt tới giai đoạn tối hậu.

Khi ta còn vô minh, cảm giác là phương tiện làm gia tăng sự đau khổ bởi vì ta phản ứng lại cảm giác bằng sự thèm muốn và chán ghét. Khó khăn thực sự nảy sinh, căng thẳng khởi đầu ở mức độ của những cảm giác trên thân. Do đó, đây là nơi ta phải luyện tập để giải quyết khó khăn, để thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Ta phải học để ý thức được những cảm giác khác nhau mà không phản ứng lại chúng, chấp nhận bản tánh hay đổi thay và vô ngã của cảm giác. Nhờ vậy, ta thoát khỏi thói quen phản ứng mù quáng, tự giải thoát mình khỏi những đau khổ.

*Cảm giác là gì?*

Bất cứ những gì ta cảm nhận được trên thân là cảm giác – bất cứ cảm giác tự nhiên, bình thường, thông thường nào trên thân, cho dù dễ chịu hay khó chịu, cho dù thô thiển hay tinh tế, mạnh hay yếu. Không bao giờ nên bỏ qua một cảm giác nào vì cho đó là do làn không khí gây ra hoặc vì ngồi lâu, hoặc do một bệnh tật cũ. Dù với bất cứ lý do nào, sự thật là quý vị cảm thấy một cảm giác. Trước đây quý vị cố xua đuổi những cảm giác khó chịu, và níu giữ những cảm giác dễ chịu. Bây giờ quý vị chỉ quan sát một cách khách quan, không đồng hóa mình với những cảm giác.

Đó là sự quan sát không lựa chọn. Đừng bao giờ cố chọn lựa cảm giác; trái lại, hãy chấp nhận những gì nảy sinh một cách tự nhiên. Nếu quý vị bắt đầu tìm kiếm một cảm giác đặc biệt nào đó, một cảm giác khác thường, quý vị sẽ tạo ra khó khăn cho chính

mình, và sẽ không tiến bộ được trên con đường tu tập. Phương pháp không phải là để cảm nghiệm được những gì đặc biệt mà cốt để giữ được tâm quân bình khi cảm nhận bất cứ cảm giác nào. Trong quá khứ, quý vị đã gặp phải các cảm giác tương tự trên thân, nhưng quý vị chưa ý thức được và phản ứng lại chúng. Bây giờ quý vị đang học cách để nhận biết và không phản ứng lại, tập ý thức về bất cứ cảm giác nào đang xảy ra trên cơ thể và giữ được sự bình tâm.

Nếu thực hành theo cách này, dần dần toàn bộ luật tự nhiên sẽ trở nên rõ ràng đối với quý vị. Đây là ý nghĩa của Dhamma: luật tự nhiên, định luật, sự thật. Để hiểu được sự thật ở mức độ thực nghiệm, ta phải tìm hiểu sự thật trong khuôn khổ của tám thân này. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành Phật, và sự thật này đã trở nên rõ ràng đối với Ngài, và cũng sẽ trở nên rõ ràng đối với bất cứ ai luyện tập như Ngài, đó là trong khắp vũ trụ, trong thân cũng như ngoài thân, vạn vật đều thay đổi không ngừng. Không có gì là sản phẩm cuối cùng, vạn vật đều ở trong tiến trình sinh thành – *bhava*. Và một sự thực khác cũng sẽ trở nên rõ ràng là không một việc gì xảy ra một cách ngẫu nhiên. Mỗi một thay đổi đều có một nguyên nhân đưa đến một hậu quả và hậu quả đó sẽ trở thành nguyên nhân cho sự thay đổi kế tiếp, tạo thành một chuỗi nhân quả vô tận. Và một định luật khác cũng sẽ trở nên rõ ràng: nguyên nhân thế nào thì hậu quả sẽ thế ấy, hạt giống nào sẽ cho quả nấy.

Trên cùng một mảnh đất ta gieo hai loại giống: một là giống cây mía, giống kia là cây neem – một loại cây rất đắng vùng nhiệt đới. Từ giống cây mía sẽ có một cây mía ngọt ngào, từ hạt cây neem sẽ thành một cây rất đắng. Ta có thể hỏi, tại sao thiên nhiên lại tử tế với cây này mà tàn nhẫn với cây kia. Thật ra thiên nhiên không tử tế mà cũng không tàn nhẫn: thiên nhiên vận hành theo những quy luật nhất định: chỉ đơn thuần giúp cho phẩm chất của mỗi hạt giống hiển lộ. Nếu ta gieo hạt giống ngọt, tới mùa sẽ gặt được những quả ngọt. Nếu ta gieo hạt giống cay đắng, ta sẽ gặt được cay đắng. Nhân nào quả nấy. Hành động như thế nào hậu quả sẽ như thế ấy.

Vấn đề là ở chỗ ta chỉ để ý tới lúc gặt hái, muốn có quả ngọt, nhưng trong lúc gieo hạt ta rất bất cẩn, gieo toàn hạt đắng. Nếu ta muốn quả ngọt ta phải gieo loại giống ngọt. Cầu xin hoặc trông mong một phép lạ chỉ để lừa dối mình, ta phải hiểu và sống theo luật tự nhiên. Ta phải cẩn thận về những hành động của mình, bởi vì đây là những hạt giống mà tùy theo tính chất của chúng ta sẽ nhận được quả ngọt ngào hay đắng cay.

Có ba loại hành động: việc làm, lời nói và ý nghĩ. Người biết cách quan sát chính mình sớm nhận ra rằng hành động bằng ý nghĩ là quan trọng nhất, bởi vì đây là hạt giống, là hành động sẽ gây ra hậu quả. Hành động bằng lời nói hoặc việc làm chỉ là sự

phản ánh của ý nghĩ, là một thước đo cường độ của ý nghĩ mà thôi. Chúng bắt nguồn từ ý nghĩ và cuối cùng thể hiện qua những hành động bằng lời nói hoặc việc làm. Do đó Đức Phật đã nói:

*Tâm dẫn đầu mọi hiện tượng,  
tâm làm chủ tất cả, mọi việc đều do tâm tạo.  
Nếu với một tâm bất tịnh,  
ta nói và làm  
đau khổ liền theo sau  
như bánh xe lăn theo con vật kéo xe.  
Nếu với một tâm thanh tịnh,  
ta nói và làm  
hạnh phúc liền theo sau  
như bóng không rời hình.*

Nếu đúng như vậy, ta phải biết tâm là gì và tâm hoạt động như thế nào. Quý vị đã bắt đầu tìm hiểu vấn đề này bằng sự thực hành của mình. Khi thực hành, quý vị sẽ thấy rõ là tâm gồm bốn thành phần chính hay bốn tập hợp chính.

Thành phần thứ nhất là *vinna*, có thể dịch là *thức* hay là sự hay biết. Các giác quan sẽ không sống động nếu thức không tiếp xúc với chúng. Ví dụ, nếu ta chú tâm vào việc nhìn, nếu có âm thanh tới tai ta sẽ không nghe thấy bởi vì toàn bộ thức đang tập trung ở nơi mắt. Chức năng này của tâm là để biết, chỉ hay biết mà không phân biệt. Một âm thanh đến tiếp xúc với tai thì *vinna* chỉ ghi nhận một sự kiện là một âm thanh đã đến.

Rồi phần kế tiếp của tâm bắt đầu hoạt động: *sanna*, tưởng, sự nhận định. Một âm thanh đến, và do kinh nghiệm hay trí nhớ, ta nhận định được: âm thanh... lời nói... lời khen... tốt; hoặc trái lại, một âm thanh... lời nói... lời chê bai... xấu. Ta nhận định sự việc là tốt hay xấu, tùy theo kinh nghiệm trong quá khứ của mình.

Liên tiếp phần thứ ba của tâm bắt đầu hoạt động: *vedana*, cảm thọ. Ngay khi âm thanh đến tai liền có một cảm giác xuất hiện trong người, nhưng khi phần “nhận định” nhận diện và đánh giá âm thanh đó, cảm giác trở nên dễ chịu hoặc khó chịu. Ví dụ: một âm thanh đã tới... tiếng nói... tiếng khen... tốt... và ta cảm thấy một cảm giác dễ chịu trong người. Trái lại, một âm thanh đến... tiếng nói... tiếng chê... xấu – và ta cảm thấy một cảm giác khó chịu trong người. Cảm giác phát sinh trong người, và tâm cảm nhận được: chức năng này được gọi là *vedana*.

Rồi phần thứ tư của tâm bắt đầu làm việc: *sankhara*, hành, phản ứng, tạo nghiệp. Một âm thanh tới... tiếng nói... tiếng khen... tốt... cảm giác dễ chịu... và ta bắt đầu ưa thích: “Lời khen thật tuyệt vời! Tôi muốn được khen nữa!” Ngược lại, một âm thanh tới... tiếng nói... tiếng chê... xấu... cảm giác khó chịu – và ta bắt đầu không thích: “Tôi không thể chịu được lời chê này, hãy ngừng lại!” Tại mỗi cửa ngõ giác quan – mắt, tai, mũi, lưỡi, thân – tiến trình tương tự xảy ra. Tương tự, khi một ý nghĩ hay một sự tưởng tượng tới tiếp xúc với tâm, với cùng một tiến trình, một cảm giác nảy sinh trong người, dễ chịu hay khó chịu, và ta phản ứng bằng thái độ thích hoặc không thích. Sự ưa thích trong khoảnh khắc này biến thành ham muốn mãnh liệt; sự khó chịu này biến thành ghét bỏ cao độ. Ta bắt đầu thắt những nút rối trong lòng.

Đây chính thực là nhân sinh ra quả, hành động đưa đến hậu quả: *sankhara*, sự phản ứng bằng ý tưởng. Từng giây phút ta không ngừng gieo loại nhân này, không ngừng tạo nghiệp bằng thích hoặc không thích, thêm muốn hoặc chán ghét và làm cho ta khổ.

Có những phản ứng gây ra ấn tượng rất nhẹ, và biến mất ngay lập tức. Có những phản ứng gây ấn tượng sâu đậm hơn và biến mất sau một thời gian ngắn, và có những phản ứng gây ấn tượng rất sâu đậm phải cần một thời gian rất lâu mới xoá hết. Cuối ngày, nếu ta thử nhớ lại những *sankhara* ta đã làm trong ngày, ta chỉ có thể nhớ được một hay hai *sankhara* gây ấn tượng sâu đậm nhất. Tương tự như vậy, vào cuối tháng hay cuối năm, ta cũng chỉ nhớ được một hay hai *sankhara* gây ấn tượng sâu đậm nhất trong khoảng thời gian đó. Và dù muốn dù không, vào cuối cuộc đời, *sankhara* nào gây ấn tượng sâu đậm nhất chắc chắn sẽ hiện lên trong tâm, và cuộc đời kế tiếp sẽ bắt đầu bằng cái tâm này, có cùng những đặc tính ngọt ngào hay cay đắng. Chúng ta tạo ra tương lai của chúng ta bằng chính hành động của mình.

Vipassana dạy nghệ thuật chết: làm sao để chết một cách bình an, yên lành. Và ta học nghệ thuật chết bằng cách học nghệ thuật sống: làm sao để làm chủ được giây phút hiện tại, làm sao không tạo nghiệp trong giây phút này, làm sao để sống một cuộc đời hạnh phúc ngay bây giờ và ngay tại đây. Nếu hiện tại tốt, ta không cần phải bận tâm về tương lai vì nó chỉ là sản phẩm của hiện tại, do đó đương nhiên phải tốt.

Có hai phương diện của phương pháp thiền này:

Thứ nhất là phá bỏ hàng rào ngăn cách giữa hai tầng ý thức và vô thức của tâm. Thông thường, tâm ý thức không biết những gì do tâm vô thức cảm nhận được. Bị vô minh che lấp, phản ứng tiếp tục xảy ra ở tầng vô thức; khi chúng đã vào, trôi lên tầng ý

thức chúng trở nên quá mạnh nên chúng chế ngự tâm một cách dễ dàng. Bằng phương pháp này, toàn thể tâm trí trở thành có nhận thức và ý thức; vô minh bị diệt trừ.

Phương diện thứ hai của phương pháp là sự bình tâm. Ta ý thức được những gì ta cảm thấy, tất cả mọi cảm thọ, nhưng không phản ứng, không thất những nút rồi bằng thèm muốn hoặc chán ghét, không tạo ra đau khổ cho chính mình.

Mới đầu, trong lúc ngồi thiền, hầu hết thời gian quý vị thường phản ứng lại các cảm giác, nhưng có vài lúc quý vị giữ được sự bình tâm, mặc dù rất đau nhức. Những giây phút như vậy có ảnh hưởng rất mạnh mẽ trong việc thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Dần dần quý vị sẽ đạt tới trình độ có thể mỉm cười với bất cứ cảm giác nào, biết rằng nó là *anicca*, vô thường, chắc chắn sẽ qua đi.

Để đạt được trình độ này, quý vị phải tự mình luyện tập; không ai có thể làm thay cho mình. Điều rất tốt là quý vị đã bước những bước đầu tiên trên con đường thực tập; bây giờ cứ tiếp tục, từng bước một, tiến tới sự giải thoát cho chính mình.

Nguyện cho quý vị hưởng được hạnh phúc chân thật.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*



## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NĂM

*Bốn Sự Thật Thánh Thiện: khổ, nguồn gốc của khổ, hết khổ, con đường diệt khổ – Chuỗi Nhân Duyên Sinh*

Ngày thứ năm đã qua; quý vị còn năm ngày nữa để luyện tập. Hãy tận dụng những ngày còn lại bằng cách luyện tập một cách nhiệt thành với sự hiểu biết đúng đắn về phương pháp.

Bằng cách quan sát hơi thở trong một phạm vi giới hạn, quý vị đã tiến tới quan sát cảm giác trên khắp người. Khi bắt đầu cách tu tập này, ta có thể gặp phải những cảm giác thô thiển, chắc đặc, nặng nề, khó chịu như đau nhức, đè ép,... Quý vị đã gặp những cảm giác như thế trong quá khứ, nhưng khuôn mẫu thói quen của tâm là phản ứng lại chúng, chìm đắm trong khoái lạc hoặc quay cuồng trong đau khổ, luôn luôn bị giao động. Bây giờ quý vị đang học cách để quan sát mà không phản ứng, khảo sát cảm giác một cách khách quan, không đồng hóa mình với chúng.

Đau đớn hiện hữu, khổ sở hiện hữu. Than khóc sẽ không làm ai hết khổ. Làm sao ta có thể thoát khỏi đau khổ? Làm sao ta có thể sống với đau khổ?

Một bác sĩ chữa một bệnh nhân phải biết bệnh đó là bệnh gì, và nguyên nhân chính gây ra bệnh này. Nếu có một nguyên nhân thì phải có cách chữa khỏi bệnh bằng cách diệt trừ nguyên nhân ấy. Khi nguyên nhân bị diệt trừ, đương nhiên bệnh sẽ chấm dứt. Do đó diệt trừ nguyên nhân là việc cần phải làm.

Trước tiên ta phải chấp nhận sự thật về khổ. Khổ hiện diện khắp nơi; đây là sự thật phổ quát. Nhưng nó trở thành một sự thật thánh thiện khi ta bắt đầu quan sát nó mà không phản ứng, bởi vì người nào làm được như vậy, đương nhiên sẽ trở thành một người cao quý, thánh thiện.

Khi ta bắt đầu quan sát Sự Thật Thứ Nhất, sự thật về khổ, thì nguyên nhân của khổ trở nên rõ ràng, và ta cũng bắt đầu quan sát nguyên nhân; đây là Sự Thật Thứ Hai. Nếu

nguyên nhân bị diệt trừ, thì khổ bị diệt trừ; đây là Sự Thật Thứ Ba – hết khổ. Muốn hết khổ ta phải luyện tập; đây là Sự Thật Thứ Tư – đường lối diệt khổ bằng cách diệt trừ nguyên nhân của khổ.

Ta bắt đầu bằng cách học cách quan sát mà không phản ứng. Khảo sát sự đau nhức mà quý vị gặp phải một cách khách quan, như thể đó là sự đau nhức của người khác. Hãy xem xét nó như một nhà khoa học quan sát một đối tượng trong phòng thí nghiệm. Khi quý vị thất bại, làm lại một lần nữa. Cứ tiếp tục tu tập, và quý vị sẽ nhận ra rằng dần dần mình đang thoát ra khỏi đau khổ.

Mọi người đều khổ. Cuộc đời bắt đầu bằng tiếng khóc; sinh ra đời là một nỗi khổ lớn. Và đã sinh ra đời chắc chắn sẽ bị khổ vì bệnh tật, vì già yếu. Nhưng mặc dù cuộc đời có khổ đến đâu đi nữa, không một ai muốn chết, bởi vì chết là một nỗi khổ lớn.

Trong suốt cuộc đời, ta gặp phải những điều không vừa ý, và bị chia lìa những điều ta yêu thích. Những điều không muốn lại gặp phải, những điều mong muốn lại không đạt được, và ta cảm thấy khổ.

Chỉ hiểu sự thật này trên mức độ lý trí sẽ không giải thoát được ai. Nó chỉ có thể khích lệ để ta xem xét bên trong chính mình, để chứng nghiệm được sự thật và tìm cách để thoát khổ. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành Phật: Ngài bắt đầu quan sát thực tại bên trong cơ cấu thân thể Ngài như một nhà khảo cứu, đi từ sự thật thô thiển, dễ cảm nhận, tới sự thật tinh tế hơn, tới sự thật tinh tế nhất. Ngài khám phá ra rằng khi sinh lòng thèm muốn, ta thường có xu hướng muốn giữ lại cảm giác dễ chịu và loại bỏ những cảm giác khó chịu. Khi hai điều này không được thỏa mãn, ta trở nên khổ. Và đi sâu hơn nữa, ở tầng lớp tinh tế nhất, khi quan sát với sự chú tâm tột đỉnh, Ngài nhận thấy rằng sự ràng buộc vào năm tập hợp (Sắc, Thức, Tưởng, Thọ, Hành) là khổ. Trên lý thuyết ta có thể hiểu rằng Sắc- cái tập hợp vật chất, thân thể không phải là “Ta”, không phải là “Của Ta”, mà chỉ là một hiện tượng vô ngã, luôn thay đổi, bên ngoài sự kiểm soát của ta; tuy nhiên, trên thực tế, ta tự đồng hóa mình với nó và tạo ra sự ràng buộc ghê gớm vào nó. Tương tự, ta bị ràng buộc vào bốn tập hợp của tâm là (Thức sự hay biết, Tưởng sự nhận định, Thọ cảm giác - cảm xúc, Hành sự phản ứng, và bám víu vào chúng, coi chúng là “Ta, Của Ta” bất chấp trạng thái thay đổi không ngừng của chúng. Vì mục đích tiện lợi, ta phải dùng từ ngữ như “Tôi” và “Của Tôi”, nhưng khi ta bị ràng buộc vào năm tập hợp này, ta tạo ra đau khổ cho mình. Ở đâu có ràng buộc, ở đó đương nhiên có khổ, và ràng buộc càng nhiều chừng nào thì càng khổ nhiều chừng ấy.

Có bốn loại ràng buộc, bám víu mà ta luôn luôn tạo ra trong đời. Thứ nhất là ràng buộc vào dục vọng, vào thói quen thèm muốn của mình. Khi nào thèm muốn nảy sinh trong tâm, liền có một cảm giác trong người nảy sinh theo. Mặc dầu ở tầng lớp sâu hơn một trận bão giao động đã bắt đầu, nhưng ở tầng lớp bên ngoài ta ưa thích những cảm giác này và muốn chúng tiếp tục hiện hữu. Đây có thể so sánh với việc gãi chỗ ngứa: gãi chỉ làm cho ngứa thêm, nhưng ta vẫn thích cảm giác lúc gãi. Cũng như vậy, ngay sau khi sự thèm muốn được thỏa mãn, cảm giác đi kèm theo nó cũng hết, và ta tạo ra sự thèm muốn mới để hy vọng cảm giác này tiếp tục diễn ra. Ta trở nên nghiện sự thèm muốn và làm gia tăng bội phần nỗi đau khổ của mình.

Một ràng buộc khác là bám víu vào cái “Ta”, “của Ta” mà không biết cái “Ta” là gì. Ta không thể chịu được bất cứ một sự chỉ trích hoặc sự xúc phạm nào vào cái “Ta” của mình. Và sự ràng buộc mở rộng tới những gì thuộc về “Ta”, những gì “của Ta”. Sự ràng buộc này sẽ không mang lại khổ nếu những gì “của Ta” có thể tồn tại đời đời, và cái “Ta” có thể trường tồn vĩnh cửu để hưởng thụ. Nhưng theo luật tự nhiên, không sớm thì muộn, “Ta” và “của Ta” sẽ mất đi. Ràng buộc, bám víu vào những gì vô thường chắc chắn mang lại đau khổ.

Tương tự, ta bị ràng buộc, bám víu vào quan điểm, vào đức tin của mình, và không thể chịu được bất cứ sự chỉ trích nào, hoặc ngay cả việc chấp nhận người khác có thể có những quan niệm khác với mình. Ta không hiểu được rằng mọi người đều mang những cặp kính màu, mỗi người một màu khác nhau. Chỉ cần tháo kính ra, ta có thể thấy thực tại đúng như thật, không bị nhuộm màu. Thế nhưng trên thực tế, ta vẫn bị ràng buộc vào màu sắc của cặp kính của mình, ràng buộc vào những thành kiến và lòng tin của mình.

Còn một ràng buộc khác nữa là bám víu vào nghi thức, nghi lễ, giáo điều. Ta không chịu hiểu rằng, đây chỉ là những hình thức phô diễn bên ngoài, chúng không chứa đựng tinh túy của sự thật. Nếu ai được chỉ cách để tự chứng nghiệm được sự thật ngay trong chính mình nhưng vẫn tiếp tục bám víu vào những hình thức trống rỗng bên ngoài, sự ràng buộc này đưa đến tình trạng giằng co luẩn quẩn, không tiến cũng không lùi, kết quả là đưa đến khổ.

Nếu xem xét một cách kỹ lưỡng, ta thấy mọi khổ đau trên đời đều nảy sinh từ một trong bốn sự ràng buộc, bám víu này. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama tìm thấy trong lúc đi tìm kiếm sự thật. Tuy nhiên, Ngài vẫn tìm hiểu trong chính Ngài để tìm ra nguyên nhân sâu xa của khổ, để hiểu được toàn thể tiến trình hoạt động ra sao, để tìm tới cội nguồn của vấn đề.

Rõ ràng những khổ đau trên đời – bệnh tật, già yếu, chết chóc, đau đớn thể xác và tinh thần – là hậu quả đương nhiên khi sinh ra làm người. Thế thì sinh ra đời là do nguyên nhân nào? Dĩ nhiên nguyên nhân trực tiếp là sự kết hợp của cha mẹ, nhưng dưới một cách nhìn bao quát hơn, sự sinh ra đời xảy ra vì một tiến trình bất tận của sự sinh thành liên quan đến toàn thể vũ trụ. Ngay cả lúc chết, tiến trình này cũng không chấm dứt: thân xác tiếp tục hủy hoại, tan rã, trong khi đó thần thức đã nhập vào một cấu trúc vật chất khác, và tiếp tục trôi chảy, thành hình. Tại sao lại có sự sinh thành này. Ngài thấy rõ đó là vì ta tạo ra bám víu, ràng buộc. Từ chỗ bám víu ta sinh ra phản ứng mạnh mẽ, *sankhara* (tạo nghiệp), gây ra một ấn tượng sâu đậm trong tâm. Vào cuối cuộc đời, một trong những ấn tượng này sẽ nổi lên trong tâm và xô đẩy dòng tâm thức trôi chảy tiếp.

Giờ hãy tìm hiểu nguyên nhân của ràng buộc, bám víu là gì? Ngài phát hiện nó nảy sinh vì những phản ứng trong từng khoảnh khắc bằng sự thích và không thích. Thích sẽ biến thành nhiều thèm muốn; không thích sẽ biến thành nhiều chán ghét, một phản ảnh của thèm muốn, và cả hai biến thành bám víu, ràng buộc. Và tại sao lại có những phản ứng nhất thời của sự thích và không thích. Bất cứ ai tự quan sát mình sẽ nhận thấy rằng nó xảy ra vì những cảm giác trong người. Khi nào có cảm giác dễ chịu nảy sinh, ta thích nó và muốn nó gia tăng gấp bội. Khi nào có cảm giác khó chịu nảy sinh, ta không thích nó và muốn loại trừ nó. Rồi tại sao lại có những cảm giác? Rõ ràng chúng xảy ra vì sự xúc chạm giữa những giác quan với đối tượng của chúng: mắt tiếp xúc với vật nhìn, tai với âm thanh, mũi với mùi hương, lưỡi với vị nếm, thân thể với những gì cụ thể, tâm với ý nghĩ hoặc tưởng tượng. Ngay sau khi có sự xúc chạm, đương nhiên cảm giác nảy sinh, dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính.

Và tại sao lại có sự xúc chạm: rõ ràng, toàn thể vũ trụ tràn đầy những đối tượng của giác quan. Khi nào sáu giác quan – năm giác quan cộng với tâm – còn hoạt động, chúng đương nhiên còn tiếp xúc với đối tượng tương ứng. Và tại sao lại có những giác quan này? Nó rõ ràng là những phần không thể tách rời trong dòng trôi chảy của tinh thần và vật chất, chúng nảy sinh ngay sau khi sự sống bắt đầu. Và tại sao lại có dòng sống, dòng luân lưu của tinh thần và vật chất? Bởi vì có dòng tâm thức, trôi chảy từ giây phút này sang giây phút khác, từ đời này sang đời khác. Tại sao lại có dòng tâm thức? Ngài nhận ra nó xảy ra vì *sankhara*, phản ứng tinh thần. Mọi phản ứng đều tạo ra một lực đẩy vào dòng tâm thức; dòng tâm thức tiếp tục trôi chảy vì động lực do những phản ứng tạo ra. Và tại sao có các phản ứng? Ngài thấy rằng chúng nảy sinh do sự vô minh. Ta không biết ta đang làm gì, không biết ta đang phản ứng như thế nào, và do đó ta tiếp tục tạo ra *sankhara*. Khi nào còn vô minh, đau khổ sẽ vẫn còn.

Nguồn gốc tiến trình của khổ, nguồn gốc sâu xa, là do vô minh. Từ vô minh bắt đầu một chuỗi dữ kiện để tạo thành một bể khổ cho mình. Nếu có thể diệt trừ vô minh, khổ sẽ bị diệt trừ.

Làm sao ta có thể làm được điều này? Làm sao ta có thể chặt đứt chuỗi dây xích? Dòng sống, hay dòng trôi chảy của tinh thần và vật chất, đã bắt đầu. Tự sát sẽ không giải quyết được vấn đề, nó chỉ tạo nên đau khổ mới. Người ta cũng không thể hủy hoại các giác quan mà không làm hại mình. Khi nào giác quan còn tồn tại, sự xúc chạm với những đối tượng tương ứng đương nhiên sẽ xảy ra, và khi nào có sự xúc chạm, một cảm giác đương nhiên nảy sinh trong người.

Ở chỗ này, ta có thể chặt đứt dây xích tại mắt xích cảm giác. Trước đây, mọi cảm giác đều đưa đến sự phản ứng bằng thích hoặc không thích, rồi biến thành nhiều thèm muốn hoặc chán ghét, biến thành nhiều đau khổ. Nhưng bây giờ, thay vì phản ứng lại cảm giác, quý vị đang học cách quan sát với sự bình tâm và hiểu rằng – “cảm giác này rồi cũng sẽ thay đổi”. Bằng cách này cảm giác chỉ làm nảy sinh ra trí tuệ, sinh ra sự hiểu biết về *anicca* – vô thường. Ta chấm dứt sự luân chuyển của bánh xe khổ và bắt đầu quay chúng ngược lại, hướng về giải thoát.

Bất cứ giây phút nào ta không còn tạo ra *sankhara* mới, một trong những *sankhara* cũ sẽ nổi lên bề mặt của tâm, kèm theo đó một cảm giác sẽ nảy sinh trong người. Nếu ta giữ được sự bình tâm, cảm giác đó sẽ mất đi và một phản ứng tạo nghiệp cũ sẽ trôi lên thay thế. Ta tiếp tục giữ được sự bình tâm đối với các cảm giác trong người và những *sankhara* cũ tiếp tục sinh và diệt, hết cái này đến cái khác. Nếu vì vô minh ta phản ứng lại cảm giác, ta gia tăng số lượng *sankhara*, gia tăng đau khổ cho mình. Nhưng nếu ta phát triển được trí tuệ và không phản ứng lại cảm giác, thì hết *sankhara* này đến *sankhara* khác sẽ bị diệt trừ, khổ đau được diệt trừ.

Toàn thể con đường tu tập là phương cách để diệt khổ. Bằng cách thực tập, quý vị sẽ nhận ra rằng quý vị ngừng tạo ra những nút thắt mới, và những nút thắt cũ sẽ tự động được tháo mở. Dần dần quý vị sẽ tiến tới giai đoạn trong đó tất cả những *sankhara* tạo ra cuộc đời mới mà từ đó dẫn tới đau khổ mới, bị diệt trừ. Đây là giai đoạn hoàn toàn giải thoát, hoàn toàn giác ngộ.

Để bắt đầu luyện tập, ta không cần phải tin vào kiếp trước hay kiếp sau. Trong sự luyện tập Vipassana, hiện tại là quan trọng nhất. Ngay trong đời này, ta cứ tạo ra *sankhara*, cứ tự làm mình khổ. Tại đây và ngay bây giờ ta phải dứt bỏ thói quen này và bắt đầu thoát khỏi đau khổ. Nếu luyện tập, chắc chắn một ngày nào đó, quý vị có thể

nói rằng mình đã diệt trừ hết mọi *sankhara* cũ, đã ngừng không tạo thêm *sankhara* mới, và do đó giải thoát mình hết mọi khổ đau.

Để đạt được mục tiêu này, quý vị phải tự mình luyện tập. Bởi vậy, hãy luyện tập hết mình trong năm ngày còn lại, để thoát khỏi đau khổ, và để hưởng được hạnh phúc của sự giải thoát.

Nguyện cho quý vị hưởng được hạnh phúc thực sự.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*

## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ SÁU

*Tầm quan trọng của việc phát triển sự tỉnh thức và sự bình tâm đối với các cảm giác – bốn nguyên tố và sự liên hệ với cảm giác – bốn nguyên nhân sinh ra vật chất – năm chương ngại: thèm muốn, chán ghét, uể oải về tinh thần và thể xác, giao động, nghi ngờ*

Sáu ngày đã qua; quý vị còn bốn ngày nữa để luyện tập. Trong bốn ngày này quý vị có thể diệt trừ được một số bất tịnh, và hiểu rõ phương pháp để áp dụng trong suốt cuộc đời mình. Nếu quý vị luyện tập với sự hiểu biết đúng đắn và biết cách áp dụng phương pháp này vào cuộc sống hằng ngày, điều đó chắc chắn sẽ đem lại nhiều lợi ích cho quý vị. Do đó nên hiểu phương pháp một cách đúng đắn.

Đây không phải là một con đường bi quan. Dhamma dạy ta chấp nhận sự thật cay đắng của khổ, nhưng Dhamma cũng dạy con đường để thoát khổ. Vì thế, đây là một con đường lạc quan, kết hợp với chủ nghĩa hiện thực, cũng như với “chủ nghĩa làm việc” – đó là mỗi người phải làm việc để tự giải thoát chính mình.

Toàn thể con đường luyện tập được giải thích bằng vài chữ:

“Mọi *sankhara* đều vô thường”

Khi ta nhìn vô thường với trí tuệ thực sự,

Ta xa lìa đau khổ;

*Đây là con đường thanh lọc tâm.*

Ở đây chữ *sankhara* không những chỉ có nghĩa là phản ứng của tâm (hành nghiệp), mà còn là kết quả của những phản ứng này (nghiệp). Mọi phản ứng của tâm là một hạt giống sinh ra quả, và mọi sự ta trải nghiệm trong đời là quả, một hậu quả của những hành động của mình, nghĩa là, *sankhara* (nghiệp) của mình, trong quá khứ hay trong hiện tại. “Mọi *sankhara* đều vô thường” có nghĩa là, “mọi cái nảy sinh, thành hình, sẽ diệt mất, sẽ tan rã”. Nếu chấp nhận sự thật này chỉ bằng cảm xúc, hoặc lòng sùng tín, hoặc lý trí, sẽ không thanh lọc được tâm. Nó phải được chấp nhận ở mức độ

thực tế, bằng cách thể nghiệm được tiến trình sinh và diệt trong bản thân mình. Nếu ta trực tiếp chứng nghiệm được vô thường bằng cách quan sát cảm giác trong người, thì sự hiểu biết đạt được là trí tuệ thực sự, trí tuệ tự chứng của chính mình. Và nhờ trí tuệ này, ta thoát hết mọi đau khổ. Mặc dù nếu vẫn còn bị đau nhức, ta không còn bị nó hành hạ. Trái lại, ta có thể mỉm cười trước cơn đau nhức, bởi vì ta có thể quan sát được nó.

Thói quen cố hữu của tâm là tìm cách xua đuổi những cảm giác đau đớn và níu kéo những cảm giác khoan khoái. Khi nào ta còn tham gia vào trò chơi đau khổ-sung sướng, xô đẩy-níu kéo, thì tâm ta vẫn còn giao động, và gia tăng nỗi khổ của mình. Nhưng một khi ta biết quan sát một cách khách quan, không đồng hóa mình với cảm giác, thì tiến trình thanh lọc bắt đầu, và thói quen cố hữu của sự phản ứng mù quáng và gia tăng nỗi khổ của mình dần dần bị suy yếu và bị bẻ gãy. Ta phải học được cách chỉ quan sát mà thôi.

Đây không có nghĩa là vì luyện tập Vipassana ta sẽ trở thành ‘cỏ cây’, thụ động để người khác làm hại mình. Nhưng trái lại, ta học được cách hành động chứ không phản ứng. Trước đây ta sống một cuộc đời toàn bằng phản ứng, và phản ứng thì luôn luôn tiêu cực. Bây giờ quý vị đang học cách sống đúng cách, sống một cuộc đời lành mạnh và tích cực. Khi gặp hoàn cảnh khó khăn trong đời, người đã biết cách quan sát cảm giác sẽ không còn phản ứng mù quáng. Trái lại người đó sẽ chờ vài giây phút, tiếp tục quan sát cảm giác và giữ được sự bình tâm, rồi sau đó sẽ đưa ra quyết định và lựa chọn đường lối hành động. Một hành động như thế chắc chắn phải tích cực, bởi vì nó xuất phát từ sự bình tâm; nó sẽ là một hành động sáng tạo, hữu ích cho mình và cho người.

Dần dần, khi ta biết cách quan sát hiện tượng tinh thần và vật chất trong người, ta thoát khỏi phản ứng, bởi vì ta hết vô minh. Khuôn mẫu thói quen của phản ứng là vì vô minh. Người nào chưa từng quan sát thực tại trong bản thân sẽ không biết những gì đang xảy ra sâu tận bên trong, không biết mình phản ứng như thế nào đối với sự thèm muốn hay chán ghét, tạo ra căng thẳng để làm mình khổ.

Có một điều phức tạp là tâm thì vô thường hơn vật chất nhiều. Các tiến trình trong tâm xảy ra nhanh đến nỗi ta không thể theo dõi được chúng, trừ khi ta được huấn luyện để làm việc này. Không biết gì về thực tại, ta vẫn còn ảo tưởng là ta phản ứng đối với đối tượng bên ngoài như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, v.v. Điều này có vẻ như vậy, nhưng những ai biết quan sát chính mình sẽ thấy rằng, ở mức độ tinh tế hơn, sự thật khác hẳn. Toàn thể thế giới bên ngoài hiện hữu đối với một người chỉ khi nào người đó cảm nghiệm được chúng, có nghĩa là, khi một đối tượng tiếp xúc với một giác quan

nào đó. Ngay khi có sự tiếp xúc, liền có một sự rung động, một cảm giác. Sự nhận định đánh giá cảm giác là tốt hay xấu tùy theo những kinh nghiệm hay nghiệp cũ, *sankhara* cũ. Dựa vào sự định giá sai lạc do thành kiến mà cảm giác trở thành dễ chịu hay khó chịu, và tùy theo loại cảm giác, ta bắt đầu phản ứng bằng cách thích hay không thích, thêm muốn hay chán ghét. Cảm giác là mắt xích bị bỏ quên giữa đối tượng bên ngoài và phản ứng. Toàn thể tiến trình xảy ra nhanh đến nỗi ta không ý thức được, tới lúc một phản ứng đã nổi lên đến tầng ý thức, nó đã lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ hằng tỉ tỉ lần, và đã trở nên mãnh liệt đến nỗi nó chế ngự được tâm một cách dễ dàng.

Thái tử Siddhattha Gotama đạt được Giác ngộ nhờ khám phá ra nguyên nhân gốc rễ của sự thèm muốn hay chán ghét và nhờ diệt trừ chúng ngay tại nơi chúng nảy sinh, đó là tại tầng lớp cảm giác. Những gì chính Ngài đã thực hành, Ngài chỉ dạy cho người khác. Ngài không phải là người duy nhất giảng dạy là ta phải dứt thèm muốn và chán ghét. Điều này đã được giảng dạy tại Ấn Độ ngay cả trước thời của Đức Phật. Không phải giới luật đạo đức hay sự phát triển khả năng làm chủ được tâm là những điểm đặc thù trong sự giảng dạy của Ngài. Tương tự, sự hiểu biết ở mức độ lý trí, tình cảm, sùng tín cũng đã có trước thời của Đức Phật. Điểm đặc thù trong sự giảng dạy của Ngài nằm ở chỗ khác, nằm trong việc phát hiện ra cảm giác trên thân là mấu chốt nơi thèm muốn và chán ghét nảy sinh, và cũng là nơi chúng phải được diệt trừ. Nếu ta không đối phó với cảm giác thì ta vẫn chỉ luyện tập ở tầng trên bề mặt của tâm, trong khi dưới bề sâu, thói quen cổ hữu của sự phản ứng vẫn tiếp tục. Nhờ biết cách ý thức được tất cả những cảm giác trong chính mình và giữ được sự bình tâm đối với chúng, ta ngừng phản ứng tại nơi chúng nảy sinh, nhờ thế, ta thoát được khổ.

Đây không phải là giáo điều được chấp nhận vì lòng tin, hoặc một triết lý được chấp nhận bằng lý trí. Quý vị phải tự mình tìm hiểu để khám phá ra sự thật. Chỉ khi nào chúng nghiệm được thì mới chấp nhận nó là đúng. Nghe nói về sự thật cũng quan trọng, nhưng điều đó phải đưa đến sự luyện tập thực sự. Tất cả giáo huấn của Đức Phật phải được thực hành và chứng nghiệm cho chính mình, để ta có thể thoát khỏi khổ đau.

Đức Phật giải thích, toàn thể cấu trúc thân thể được tạo thành bởi những vi tử – kalapa – trong đó có bốn nguyên tố chính (đất, nước, gió-không khí, lửa) với những thuộc tính của chúng kết hợp với nhau. Trong thế giới bên ngoài cũng như bên trong, rất dễ để thấy rằng một số vật chất ở thể đặc – nguyên tố đất; một số ở thể lỏng – nguyên tố nước; một số ở thể khí – nguyên tố gió; và trong mọi trường hợp đều có sự hiện diện của nhiệt độ, nguyên tố lửa. Tuy nhiên những ai khảo sát thực tại trong bản thân sẽ hiểu được bốn nguyên tố ở mức độ tinh tế hơn. Toàn bộ phạm vi của trọng

lượng từ nặng tới nhẹ, là lĩnh vực của nguyên tố đất. Nguyên tố lửa là lĩnh vực của nhiệt độ, từ cực lạnh tới cực nóng. Nguyên tố gió liên quan đến sự chuyển động, từ trạng thái dường như bất động tới trạng thái chuyển động nhanh nhất. Nguyên tố nước liên quan đến tính chất kết dính, kết hợp với nhau. Các vi tử nảy sinh với sự nổi trội của một hay nhiều nguyên tố; những nguyên tố khác tiếp tục tiềm ẩn. Đến lượt nó, một cảm giác sẽ biểu hiện một tính chất phù hợp với đặc tính của nguyên tố nổi trội trong những vi tử đó. Nếu *kalapa* nảy sinh với sự nổi trội của nguyên tố lửa thì một cảm giác về nóng hay lạnh nảy sinh, và tương tự như thế đối với các nguyên tố khác. Đây là cách cảm giác nảy sinh trong cấu trúc thân thể. Nếu vì vô minh, ta đánh giá và phản ứng lại các cảm giác, ta sẽ tạo ra khổ đau mới cho chính mình. Nhưng nếu trí tuệ phát sinh, ta hiểu rằng các vi tử chỉ nảy sinh với sự hiện diện của nhiều nguyên tố này hay nguyên tố khác, và chúng đều là những hiện tượng luôn đổi thay, hoàn toàn vô ngã, sinh ra rồi diệt đi. Với sự hiểu biết này, ta không đánh mất sự bình tâm của mình khi đối diện với bất cứ cảm giác nào.

Khi tiếp tục quan sát chính mình, ta sẽ thấy rõ ràng tại sao *kalapa* nảy sinh: chúng sinh ra bằng thức ăn ta cung cấp cho dòng chảy của sự sống, dòng chảy của vật chất và tinh thần. Dòng chảy của vật chất đòi hỏi phải có thức ăn, trong đó có hai loại: thực phẩm chúng ta ăn và bầu khí quyển nơi chúng ta sống. Dòng chảy của tâm thức cần những thức ăn tinh thần, cũng gồm có hai loại: *sankhara* (nghiệp) của hiện tại hay của quá khứ. Nếu ta cung cấp đồ ăn bằng sự giận dữ trong giây phút hiện tại, lập tức tinh thần ảnh hưởng đến vật chất, và *kalapa* sẽ bắt đầu nảy sinh với sự nổi trội của nguyên tố lửa, làm cho ta cảm thấy nóng. Nếu thức ăn là sợ hãi, *kalapa* sinh ra lúc đó sẽ có sự nổi trội của nguyên tố gió, và ta có cảm giác run rẩy; và cứ tiếp tục như thế. Loại thức ăn thứ hai là *sankhara* của quá khứ. Mỗi *sankhara* là hạt giống, sau một thời gian, sẽ cho ra quả, sẽ sinh ra hậu quả. Bất cứ cảm giác nào ta cảm thấy khi gieo nhân, cùng cảm giác đó sẽ nảy sinh khi quả của *sankhara* đó nổi lên bề mặt của tâm.

Ta không nên tìm hiểu nguyên nhân nào trong bốn nguyên nhân này sinh ra loại cảm giác cá biệt nào đó. Ta chỉ nên chấp nhận một cách đơn giản bất cứ cảm giác nào hiện diện. Chỉ nên cố gắng quan sát mà không tạo ra một *sankhara* mới. Nếu ta không cho tâm thêm đồ ăn bằng phản ứng mới, tự động một *sankhara* cũ sẽ sinh quả của nó, thể hiện ra bằng cảm giác. Ta quan sát, và cảm giác đó sẽ bị diệt mất. Một lần nữa ta không phản ứng; do đó một *sankhara* cũ khác phải sinh ra quả. Theo cách này, bằng cách giữ được ý thức và sự bình tâm, ta để cho những *sankhara* cũ nảy sinh và diệt mất, hết cái này đến cái khác: thế là ta thoát khỏi khổ.

Thói quen cố hữu tạo ra phản ứng phải được dứt bỏ, và nó chỉ có thể được loại trừ dần dần bằng sự thực hành lặp đi lặp lại nhiều lần, bằng cách luyện tập liên tục.

Dĩ nhiên có nhiều chướng ngại và khó khăn trên bước đường tu tập: năm kẻ thù ( Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo cử, Nghi ngờ ) cố áp đảo và ngăn chặn sự tiến bộ của quý vị. Hai kẻ thù đầu tiên là Tham dục- sự tham muốn hay thèm khát và Sân hận - sự giận dữ hay chán ghét. Mục đích của sự luyện tập Vipassana là để diệt trừ hai bất tịnh căn bản này. Tuy nhiên, chúng vẫn có thể nảy sinh trong lúc quý vị hành thiền, và nếu chúng tràn ngập trong tâm, tiến trình thanh lọc bị ngừng lại. Quý vị có thể tham muốn những cảm giác tinh tế hoặc ngay cả nibbana (niết bàn); cũng chẳng có gì khác nhau. Tham dục là một ngọn lửa bốc cháy, bất kể loại nhiên liệu là gì; thèm muốn khiến quý vị đi ngược đường với sự giải thoát. Tương tự, quý vị có thể bắt đầu phát sinh ra sự chán ghét, sân hận đối với những đau nhức đang gặp phải, và một lần nữa quý vị lại đi sai đường.

Một kẻ thù khác là Hôn trầm -sự lười biếng, buồn ngủ. Tuy ngủ say cả đêm nhưng khi ngồi thiền quý vị vẫn cảm thấy rất buồn ngủ. Sự buồn ngủ phát sinh vì những bất tịnh trong tâm. Những bất tịnh này bị xua đuổi vì sự luyện tập Vipassana cho nên chúng cố làm cho quý vị ngừng tu tập. Quý vị phải chiến đấu để ngăn cản kẻ thù này thắng được mình. Thở mạnh hơn một chút, hoặc đứng dậy, vẩy nước lạnh vào mắt, hoặc đi bộ một chút, rồi ngồi thiền tiếp.

Thêm vào đó, quý vị có thể cảm thấy bị Trạo cử - sự dao động dữ dội, đây là một cách khác để những bất tịnh cố chặn đứng quý vị luyện tập Vipassana. Suốt ngày, quý vị chạy hết chỗ này sang chỗ khác, làm đủ mọi việc ngoại trừ việc hành thiền. Sau đó, quý vị nhận ra rằng mình đã phí thì giờ, và bắt đầu than van, hối hận. Nhưng trên con đường Dhamma, không có chỗ đứng cho sự than khóc. Nếu phạm một lỗi lầm, quý vị nên thú nhận nó trước bậc trưởng thượng mà mình tin tưởng, và hứa sẽ cẩn trọng không tái phạm trong tương lai.

Cuối cùng, một kẻ thù lớn nữa là sự nghi ngờ, hoặc nghi ngờ vị thầy, hoặc nghi ngờ phương pháp, hoặc nghi ngờ khả năng tu tập của mình. Chấp nhận mù quáng không có lợi ích gì, nhưng không ngừng nghi ngờ hoài một cách vô lý cũng thế. Khi nào còn nghi ngờ, quý vị không thể tiến dù chỉ một bước trên con đường tu tập. Nếu có điều gì quý vị thấy chưa được sáng tỏ, không nên ngần ngại tới gặp người hướng dẫn. Hãy thảo luận vấn đề này với vị đó để hiểu được một cách đúng đắn. Nếu quý vị luyện tập đúng theo những gì được hướng dẫn, thế nào cũng có kết quả.

Phương pháp có hiệu quả, không phải nhờ vào pháp thuật hoặc phép lạ, mà bằng luật tự nhiên. Bất cứ ai bắt đầu luyện tập phù hợp với luật tự nhiên đương nhiên sẽ hết khổ; đây là phép lạ kỳ diệu nhất có thể xảy ra.

Một số đông người đã hưởng được những lợi ích của phương pháp thiền, không chỉ riêng những người đã gặp Đức Phật, mà cả những người thuộc các thế hệ sau Đức Phật hay thế hệ hiện tại. Nếu ta luyện tập đúng cách, cố gắng duy trì được chánh niệm và sự bình tâm, thì những lớp bất tịnh cũ không sớm thì muộn rồi cũng sẽ nổi lên bề mặt của tâm và bị diệt trừ. Nếu ta luyện tập, Dhamma cho ta kết quả tuyệt diệu ngay tại đây, ngay bây giờ. Do đó hãy luyện tập với đầy sự tin tưởng và hiểu biết. Hãy tận dụng cơ hội này để thoát khỏi mọi đau khổ và hưởng được niềm an lạc thực sự.

Nguyện cho quý vị hưởng được hạnh phúc thực sự.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*

## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BẢY

*Tâm quan trọng của sự bình tâm đối với những cảm giác tinh tế cũng như thô thiển – sự ý thức liên tục – năm ‘người bạn’: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ*

*Bảy ngày đã qua, quý vị còn ba ngày nữa để luyện tập. Hãy tận dụng ba ngày này bằng cách luyện tập nhiệt thành và liên tục, hiểu rõ mình phải luyện tập như thế nào.*

*Có hai phương diện trong phương pháp thiền: sự nhận thức và sự bình tâm. Ta phải phát triển được nhận thức về mọi cảm giác nảy sinh trên khắp cơ thể, và đồng thời, ta phải giữ được sự bình tâm đối với các cảm giác. Bằng cách giữ được bình tâm, tự nhiên ta thấy rằng, không sớm thì muộn, nhiều cảm giác bắt đầu xuất hiện ở những chỗ trước đây còn mơ hồ, và những cảm giác thô thiển, nặng nề, khó chịu bắt đầu biến thành những rung động nhẹ nhàng. Ta bắt đầu cảm thấy một dòng năng lượng rất dễ chịu trong khắp cơ thể.*

*Sự nguy hiểm là khi điều này xảy ra, ta cho những kinh nghiệm cảm giác vừa ý này là mục tiêu của sự luyện tập của mình. Thực ra, mục đích tập Vipassana không phải là để hưởng thụ một loại cảm giác nào đó, mà để phát triển sự bình tâm đối với mọi cảm giác. Cảm giác luôn luôn thay đổi, dù là thô thiển hay tinh tế. Sự tiến bộ của ta trên con đường luyện tập chỉ có thể đo được bằng sự bình tâm mà ta có được đối với mọi cảm giác.*

*Ngay cả sau khi ta đã cảm thấy dòng chảy thông suốt của những rung động vi tế trong khắp người, rất có thể một cảm giác thô thiển lại xuất hiện ở vài chỗ, hoặc một chỗ bị mù mờ. Đây là dấu hiệu của sự tiến bộ chứ không phải của sự thụt lùi. Khi ta phát huy được ý thức và sự bình tâm, tự nhiên ta thâm nhập sâu hơn vào trong vô thức, và phát hiện được những bất tịnh tiềm ẩn trong đó. Khi những bất tịnh nằm sâu trong vô thức này còn tồn tại thì đương nhiên chúng sẽ mang lại khổ đau trong tương lai. Cách duy nhất để diệt trừ chúng là để chúng nổi lên bề mặt của tâm và tan biến đi. Khi những *sankhara* (nghiệp) nằm sâu này nổi lên trên mặt, đa số mang theo những cảm giác khó*

chịu, cảm giác thô nặng hay dường . Nếu ta tiếp tục quan sát mà không phản ứng, cảm giác sẽ biến mất cùng một lúc với những *sankhara* đã tạo ra cảm giác ấy.

Mọi cảm giác, dù nặng nề hay nhẹ nhàng, đều có chung đặc tính của vô thường. Một cảm giác thô thiển nảy sinh, dường như tồn tại trong giây lát, nhưng không sớm thì muộn cũng biến mất. Một cảm giác tinh tế nảy sinh và diệt mất hết sức nhanh chóng, nhưng nó cũng có cùng một đặc tính. Không một cảm giác nào tồn tại mãi mãi. Do đó ta không nên ưa thích hoặc ghét bỏ bất cứ một cảm giác nào. Khi một cảm giác thô thiển, khó chịu nảy sinh, ta quan sát mà không trở nên phiền muộn. Khi một cảm giác tinh tế, dễ chịu nảy sinh, ta chấp nhận nó, ngay cả thưởng thức nó mà không trở thành hồ hởi, hoặc ràng buộc vào nó. Trong mỗi trường hợp ta hiểu được bản tánh vô thường của mọi cảm giác; từ đó ta có thể mỉm cười khi chúng nảy sinh và khi chúng biến mất đi.

Sự bình tâm phải được thực hành tại lĩnh vực cảm giác trên thân để ta có thể thực sự thay đổi đời mình. Cảm giác nảy sinh trên thân trong mọi giây phút. Thông thường, tâm ý thức không nhận ra được chúng, nhưng tâm vô thức cảm nhận được những cảm giác này và phản ứng lại chúng bằng sự thèm muốn hoặc chán ghét. Nếu tâm được rèn luyện để nhận biết rõ ràng tất cả những gì xảy ra trong cơ cấu thể chất và đồng thời duy trì được sự bình tâm, thì thói quen phản ứng mù quáng cố hữu sẽ bị phá vỡ. Ta học được cách giữ được bình tâm trong mọi hoàn cảnh, và do đó có thể sống một cuộc sống quân bình, hạnh phúc.

Quý vị đến đây luyện tập để chứng nghiệm sự thật về mình, hiện tượng này hoạt động ra sao, nó tạo ra khổ bằng cách nào. Có hai phương diện trong cơ cấu một con người: vật chất và tinh thần, thân và tâm. Ta phải quan sát cả hai. Nhưng ta không thể thực sự cảm nghiệm được thân nếu không ý thức được những gì nảy sinh trong thân, đó là cảm giác. Tương tự, ta không thể quan sát tâm tách khỏi những gì nảy sinh trong tâm, đó là ý nghĩ. Khi ta đi sâu hơn trong việc chứng nghiệm sự thật về tâm và thân, thì rõ ràng là những gì nảy sinh trong tâm đều kèm theo một cảm giác nảy sinh trong thân. Cảm giác là là một nơi quan trọng để ta chứng nghiệm được sự thật về cả thân lẫn tâm, và nó là nơi những phản ứng bắt đầu. Để quan sát sự thật về chính mình và để ngừng tạo ra những bất tịnh trong tâm, ta phải nhận thức được các cảm giác và liên tục duy trì được sự bình tâm, càng lâu càng tốt.

Vì lý do này, trong những ngày còn lại của khóa thiền, quý vị phải liên tục luyện tập với đôi mắt nhắm trong những giờ thiền. Nhưng trong những giờ nghỉ (với đôi mắt mở), quý vị nên cố gắng duy trì nhận thức và sự bình tâm trong lĩnh vực cảm giác. Hãy làm những việc quý vị phải làm một cách bình thường, cho dù là đi lại, ăn uống, hoặc

tắm rửa; không cần làm chậm rãi hơn. Hãy nhận biết các chuyển động của cơ thể, đồng thời nhận biết những cảm giác tại những phần đang chuyển động, nếu có thể được, hoặc bất cứ chỗ nào khác. Cố gắng duy trì được ý thức và sự bình tâm.

Tương tự, ban đêm khi đi ngủ, nhắm mắt và nhận biết cảm giác tại bất cứ nơi nào trong cơ thể. Nếu ngủ với sự nhận biết này, ngay sau khi thức giấc vào buổi sáng, quý vị tự nhiên sẽ có sự nhận thức về cảm giác. Có thể quý vị không ngủ say, hoặc có thể thức trắng đêm. Thật là tuyệt vời, với điều kiện quý vị nằm trên giường và duy trì được nhận thức và sự bình tâm. Cơ thể sẽ nhận được sự nghỉ ngơi cần thiết, và không sự nghỉ ngơi nào tốt hơn cho tâm bằng cách duy trì được sự nhận biết và sự bình tâm. Tuy nhiên, nếu bắt đầu lo sợ bị mất ngủ, khi đó quý vị sẽ tạo ra căng thẳng, và ngày hôm sau sẽ cảm thấy kiệt sức. Hoặc quý vị bắt mình phải thức, ngồi suốt đêm; đó là điều thái quá. Nếu buồn ngủ, rất tốt, cứ ngủ. Nếu không ngủ được, hãy giữ cho cơ thể được nghỉ ngơi trong tư thế nằm thoải mái, và để cho tâm được nghỉ ngơi bằng cách duy trì được sự nhận thức và sự bình tâm.

Đức Phật nói: “Khi một thiền giả luyện tập chuyên cần, không giây phút nào xao lãng nhận thức và bình tâm đối với cảm giác, người đó có được trí tuệ thực sự, hoàn toàn hiểu rõ cảm giác”. Thiền giả hiểu rõ bằng cách nào một người không có trí huệ phản ứng lại cảm giác và làm gia tăng nỗi khổ của mình. Thiền giả cũng hiểu rõ bằng cách nào một người luôn luôn hiểu được bản tánh vô thường của mọi cảm giác sẽ không phản ứng lại chúng và sẽ thoát khỏi đau khổ. Đức Phật nói tiếp, “Với sự hiểu biết tường tận này, thiền giả có thể chứng nghiệm được trạng thái vượt ra ngoài tinh thần và vật chất – nibbana (niết bàn)”. Người ta không thể chứng nghiệm được nibbana trước khi những sankhara (nghiệp) nặng nề nhất đã được diệt trừ – loại sankhara sẽ dẫn đời sau của người đó đến những cảnh giới thấp kém hơn với nhiều đau khổ. May mắn thay, khi ta bắt đầu tập Vipassana, chính những sankhara này nổi lên trước tiên. Ta giữ được sự bình tâm và chúng bị diệt trừ. Khi tất cả những sankhara (nặng nề nhất) đó đã bị diệt trừ, đương nhiên ta sẽ chứng nghiệm được *nibbana* lần đầu tiên. Khi đã chứng nghiệm được *nibbana*, ta thay đổi hoàn toàn, và không còn làm những hành động khiến cuộc đời tương lai bị rơi vào cảnh giới thấp hơn. Dần dần ta tiến tới giai đoạn cao hơn, cho đến khi tất cả mọi *sankhara* khiến đưa đến đời sống tương lai còn trong thế giới hữu nghiệp đều bị diệt trừ. Một người như vậy được giải thoát hoàn toàn, do đó Đức Phật kết luận, “Nhờ hiểu rõ toàn thể sự thật về tinh thần và vật chất, khi qua đời, người đó thoát khỏi thế giới hữu nghiệp, bởi vì người đó hoàn toàn hiểu rõ các cảm giác”.

Quý vị khởi sự trên con đường này bằng cách luyện tập để phát triển ý thức về những cảm giác trong khắp cơ thể. Nếu cẩn thận không phản ứng lại chúng, quý vị sẽ nhận thấy rằng hết lớp này đến lớp khác, những *sankhara* cũ bị diệt trừ. Bằng cách giữ được sự bình tâm đối với những cảm giác thô thiển, khó chịu, quý vị sẽ tiến đến sự cảm nghiệm được những cảm giác dễ chịu, tinh tế hơn. Nếu tiếp tục giữ được sự bình tâm, không sớm thì muộn, quý vị sẽ đạt được giai đoạn Đức Phật mô tả, giai đoạn mà thiển giả cảm thấy trong toàn thể cơ cấu vật chất, không còn gì ngoài sự sinh và diệt. Tất cả những cảm giác thô thiển, nặng nề đều bị tan rã; trong khắp cơ thể không còn gì ngoài những rung động êm ái, nhẹ nhàng. Đương nhiên, trạng thái này hết sức khoan khoái, nhưng đó vẫn chưa phải là mục tiêu tối hậu, và ta không nên bị ràng buộc vào đó. Một số những bất tịnh thô thiển đã bị diệt trừ, nhưng vẫn còn những bất tịnh khác tồn tại trong thâm tâm. Nếu ta tiếp tục quan sát với sự bình tâm, hết cái này đến cái khác, tất cả *sankhara* ở sâu hơn sẽ nổi lên và bị diệt trừ. Khi tất cả đã bị diệt trừ, ta sẽ chứng nghiệm được cái ‘bất diệt’ – cái vượt ra ngoài tinh thần và vật chất, nơi bất sinh, cho nên cũng bất diệt – trạng thái không thể diễn tả được của *nibbana*.

Người nào luyện tập đúng cách để phát triển sự nhận thức và sự bình tâm chắc chắn sẽ đạt được trạng thái này; nhưng mỗi người phải tự mình luyện tập.

Nếu có năm kẻ thù, năm chướng ngại ngăn cản sự tiến bộ của quý vị trên con đường luyện tập, thì trong tâm cũng có năm người bạn, năm năng lực hoàn hảo giúp đỡ và hỗ trợ quý vị. Nếu quý vị giữ gìn để năm người bạn này được mạnh khỏe và trong sạch, không một kẻ thù nào có thể áp đảo được quý vị.

Người bạn thứ nhất là Tín-đức tin, lòng thành tín, sự tự tin. Nếu không tự tin ta không thể luyện tập, luôn luôn bị giao động vì nghi ngờ, thắc mắc. Tuy nhiên nếu là niềm tin mù quáng, nó là kẻ thù lớn. Ta trở nên mù quáng khi ta mất trí khôn để phân biệt, mất sự hiểu biết đúng đắn thế nào là lòng thành tín chân chính. Ta có thể có lòng tin vào bất cứ vị thần hoặc vị thánh nào, nhưng nếu đó là đức tin chính đáng, với sự hiểu biết đúng đắn, ta sẽ nhớ tới phẩm chất tốt đẹp của vị ấy, và sẽ phấn khởi để phát triển phẩm chất đó cho mình. Lòng thành tín như thế là lòng thành tín có ý nghĩa và hữu ích. Nhưng nếu ta không cố gắng để phát triển những phẩm chất như của người mà ta tôn kính, đó là lòng tin mù quáng, rất tai hại.

Ví dụ như khi nương tựa vào Đức Phật, ta nhớ tới những phẩm chất của Đức Phật và ta phải luyện tập để phát triển những phẩm chất đó cho mình. Phẩm chất chính yếu của Đức Phật là sự giác ngộ; do đó nương tựa chính là nương tựa vào sự giác ngộ, sự giác ngộ mà ta phát triển cho chính mình. Ta tôn kính bất cứ ai đạt được sự giác ngộ

viên mãn; nghĩa là, ta coi trọng phẩm chất ở bất cứ nơi nào điều đó biểu hiện, không bị ràng buộc vào tông phái nào hoặc người nào. Và ta tôn kính Đức Phật không phải bằng nghi thức hay nghi lễ mà bằng cách thực hành theo những lời dạy của Ngài, bằng cách đi theo con đường của Dhamma từ bước thứ nhất, *sila giới*, đến *samadhi định*, đến *panna tuệ*, rồi đến *nibbana* (niết bàn), giải thoát.

Bất cứ ai thành Phật đều phải có những phẩm chất sau đây. Người đó đã diệt trừ hết mọi tham-thèm muốn, sân-chánh ghét, si-vô minh. Người đó đã chiến thắng mọi kẻ thù, kẻ thù nội tâm, nghĩa là, những bất tịnh trong tâm. Người đó toàn thiện không phải chỉ trong lý thuyết về Dhamma, mà còn về thực hành. Người đó chỉ giảng dạy những gì mình thực hành, và chỉ thực hành những gì mình giảng dạy; không một chút khác biệt nào giữa lời nói và việc làm. Mỗi bước đi của người đó đều đúng đắn, và dẫn đi đúng hướng. Người đó đã hiểu thấu mọi sự trong toàn vũ trụ thông qua việc khám phá thế giới nội tâm. Người đó tràn đầy tình thương, lòng từ, lòng tuy hỉ với người khác, và luôn luôn giúp những ai lạc lối trở về đường ngay nẻo chánh. Người đó có đầy sự bình tâm hoàn toàn. Nếu ta luyện tập để phát triển những phẩm hạnh này cho chính mình để đạt được mục tiêu tối hậu thì việc nương tựa vào Phật mới có ý nghĩa.

Tương tự, nương tựa vào *Dhamma* không liên quan gì đến tông phái; không phải là sự cải đạo từ tổ chức tôn giáo này sang tổ chức tôn giáo khác. Nương tựa vào *Dhamma* thực ra là nương tựa vào đạo đức, vào việc làm chủ được tâm mình, vào trí tuệ. Sự giảng dạy nếu đúng là *Dhamma* cũng phải có những phẩm chất nhất định. Trước tiên, *Pháp* phải được giải thích rõ ràng để mọi người có thể hiểu được. *Pháp* phải được thấy bằng chính mắt mình, sự thật do chính mình chứng nghiệm được chứ không phải bằng tưởng tượng. Ngay cả sự thật về *nibbana* cũng không được chấp nhận cho tới khi chính mình chứng nghiệm được. *Dhamma* phải có kết quả hữu ích ngay tại đây và ngay bây giờ, chứ không chỉ là những lợi ích hứa hẹn được hưởng trong tương lai. *Dhamma* có phẩm chất của ‘đến-và-thấy’; chính mình thấy, chính mình thử qua, không chấp nhận một cách mù quáng. Và một khi ta đã thử và hưởng được những lợi lạc, ta không thể cưỡng được việc khuyến khích và giúp đỡ những người khác cùng đến và thấy. Mỗi bước trên con đường dẫn ta tới gần mục đích cuối cùng hơn; không một nỗ lực nào bị uổng phí. *Dhamma* mang lại lợi lạc ngay lúc đầu, lúc giữa và lúc cuối. Cuối cùng, bất cứ người nào với trí thông minh trung bình, thuộc bất cứ giai cấp nào, đều có thể luyện tập và hưởng được những lợi ích. Với sự hiểu biết *Dhamma* thực sự như thế này, nếu ta nương tựa *Dhamma* và bắt đầu thực hành *Dhamma*, lòng thánh tín của ta mới có ý nghĩa thực sự.

Tương tự như thế, nương tựa vào *Sangha* không phải là vấn đề gia nhập vào tông phái. Những ai đã từng đi theo con đường của *sila* (giới), *samadhi* (định), *panna* (tuệ) và ít nhất cũng đã đạt được giai đoạn đầu của giải thoát, người đã trở thành thánh nhân, là một *Sangha*. Người đó có thể là bất cứ ai, tướng mạo như thế nào, mang màu da nào, thuộc giai cấp nào; cũng không có gì khác biệt. Nếu ta được khích lệ khi gặp một người như thế và luyện tập để đạt được mục tiêu tương tự, khi đó việc nương tựa vào *Sangha* mới là một sự thành tín có ý nghĩa và chính đáng.

Một người bạn khác là Tín- sự nỗ lực. Cũng giống như đức tin, nỗ lực không được mù quáng. Nếu không, sẽ có nguy cơ là ta tập sai đường và không gặt hái được những kết quả mong đợi. Nỗ lực phải đi kèm với sự hiểu biết đúng đắn là ta phải tập như thế nào; chỉ như vậy sự nỗ lực mới có ích cho sự tiến bộ của mình.

Một người bạn khác là Niệm-sự nhận thức. Nhận thức chỉ có thể liên quan đến sự thực của giây phút hiện tại. Ta không thể nhận biết được quá khứ mà chỉ có thể nhớ lại. Ta không thể nhận thức được tương lai mà chỉ có thể khao khát hoặc lo nghĩ về tương lai. Ta phải phát triển khả năng nhận thức được thực tại xảy ra trong ta ngay ở giây phút hiện tại.

Người bạn kế tiếp là Định- , giữ được ý thức về thực tại từ giây phút này qua giây phút khác mà không bị gián đoạn. Định phải hoàn toàn không có sự tưởng tượng, thêm muốn hay chán ghét, chỉ khi đó mới là định đúng cách.

Và người bạn thứ năm là Huệ- trí tuệ – Không phải trí tuệ nhờ nghe pháp hoặc đọc sách, hoặc bằng phân tích tư duy mà ta phải phát triển trí tuệ cho chính mình ở lĩnh vực thực nghiệm, bởi vì chỉ nhờ trí tuệ thực nghiệm này ta mới có thể được giải thoát. Và trí tuệ thực sự phải là trí tuệ dựa trên cảm giác trong thân: ta giữ được sự bình tâm đối với cảm giác, hiểu rõ tính chất vô thường của chúng. Đây là sự bình tâm từ trong thâm tâm khiến ta giữ được thăng bằng giữa những thăng trầm của cuộc sống hằng ngày.

Tất cả sự tu tập Vipassana đều với mục đích giúp ta sống một cách đúng đắn, chu toàn trách nhiệm làm người mà vẫn duy trì được sự bình tâm, giữ được an lạc và hạnh phúc trong chính mình và làm cho người khác được an lạc và hạnh phúc. Nếu quý vị giữ năm người bạn này được mạnh khỏe, quý vị sẽ trở nên toàn thiện trong nghệ thuật sống, và sẽ sống một cuộc đời hạnh phúc, lành mạnh, tốt đẹp.

Vì sự lợi ích và sự tốt lành cho mình và cho nhiều người khác, hãy tinh tấn trên con đường *Dhamma*.

Nguyện cho mọi chúng sinh đang đau khổ được tiếp xúc với *Dhamma* thuần khiết, để thoát khỏi khổ đau và hưởng được hạnh phúc thực sự.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*



## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TÁM

*Định luật tăng trưởng và ngược lại, định luật tịch diệt. Sự bình tâm là hạnh phúc lớn nhất – sự bình tâm giúp ta sống một cuộc sống với hành động chín chắn – bằng cách giữ được bình tâm, ta bảo đảm một tương lai hạnh phúc cho mình*

Tám ngày đã qua, quý vị còn hai ngày nữa để luyện tập. Trong những ngày còn lại, quý vị phải chắc là mình hiểu được phương pháp một cách đúng đắn, để có thể luyện tập tại đây cũng như áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Nên hiểu rõ Dhamma là gì: đó là luật của thế giới tự nhiên, là sự thật, là quy luật phổ quát.

Một mặt có một tiến trình tăng trưởng không ngừng. Mặt khác, có một tiến trình diệt trừ. Điều này được giải thích rõ ràng trong vài chữ:

*Mọi sự hữu nghiệp đều vô thường  
với đặc tính sinh và diệt  
Nếu sinh diệt (tịch ) diệt rồi  
Sự tịch diệt mang lại hạnh phúc thực sự*

Mọi *sankhara*, mọi nghiệp, đều vô thường, đều có bản tánh sinh và diệt. Nó bị diệt trừ, nhưng giây phút kế tiếp nó lại nảy sinh, tiếp tục nảy sinh; đây là cách *sankhara* tăng trưởng. Nhưng khi ta có trí tuệ và bắt đầu quan sát một cách khách quan, tiến trình tăng trưởng chấm dứt và tiến trình diệt trừ bắt đầu. Khi một *sankhara* nảy sinh, nhưng thiền giả giữ được sự bình tâm; nó mất đi sức mạnh và bị diệt trừ. Hết lớp này đến lớp khác, những *sankhara* cũ sẽ nổi lên và bị diệt trừ, với điều kiện ta phải giữ được sự bình tâm. Càng nhiều *sankhara* bị diệt trừ chừng nào ta càng hưởng được nhiều hạnh phúc chừng đó, hạnh phúc của sự giải thoát khỏi đau khổ. Nếu tất cả những *sankhara* trong quá khứ bị diệt trừ, ta hưởng được hạnh phúc vô tận của sự giải thoát hoàn toàn.

Thói quen cố hữu của tâm là phản ứng, và gia tăng những phản ứng. Một điều gì không như ý xảy ra, thế là ta tạo ra một *sankhara* chán ghét. Khi *sankhara* này nảy sinh trong tâm, một cảm giác khó chịu trong thân cũng nảy sinh. Ngay phút sau đó, vì thói quen phản ứng cố hữu, ta lại sinh ra ghét bỏ cảm giác khó chịu trong người vừa nảy sinh đó. Nguyên nhân bên ngoài gây ra sự nóng giận là phụ; sự phản ứng thực ra là phản ứng đối với các cảm giác trong người. Cảm giác khó chịu khiến ta phản ứng bằng sự chán ghét rồi từ đó sinh ra một cảm giác khó chịu khác, rồi lại khiến ta phản ứng. Bằng cách này tiến trình tăng trưởng bắt đầu. Nếu ta không phản ứng lại cảm giác mà trái lại mỉm cười và hiểu được bản tánh vô thường của cảm giác, thì khi đó ta không tạo ra *sankhara* mới, và *sankhara* đã nảy sinh sẽ mất đi mà không tăng trưởng. Ngay phút kế tiếp, một *sankhara* giống như thế sẽ nảy sinh từ sâu trong nội tâm; ta giữ được bình tâm, và nó sẽ biến mất. Ngay phút kế tiếp, một cảm giác khác nảy sinh, ta vẫn giữ được bình tâm, và nó biến mất. Tiến trình diệt trừ bắt đầu.

Tiến trình mà ta quan sát trong chính mình cũng xảy ra trong khắp vũ trụ. Ví dụ, ai đó gieo hạt giống cây đa. Từ hạt giống nhỏ xíu đó mọc thành một cây vĩ đại, khi còn sống, nó cho vô số trái từ năm này sang năm khác. Và ngay cả khi cây đã chết, tiến trình vẫn tiếp tục, bởi vì mỗi trái của cây đó đều mang những hạt giống có cùng đặc tính của hạt giống nguyên thủy sinh ra cây đó. Khi một hạt giống này rơi xuống đất màu mỡ, nó nảy mầm và mọc thành một cây khác và cây này lại sinh ra hàng ngàn quả trong có đầy hạt giống. Quả và nhân, nhân và quả; một tiến trình sinh sôi nảy nở bất tận. Tương tự như vậy, vì vô minh, ta gieo hạt giống *sankhara* (tạo nghiệp), không sớm thì muộn cũng sinh ra quả, cũng được gọi là *sankhara* (nghiệp), và cũng chứa hạt giống cùng một loại. Nếu ta gieo hạt giống này vào đất màu mỡ nó sẽ sinh ra *sankhara* mới, và nỗi khổ của ta gia tăng. Tuy nhiên, nếu ta bỏ hạt giống này vào đất sỏi đá khô cằn, nó không thể nảy mầm, không có gì sinh ra từ hạt giống này. Tiến trình tăng trưởng ngừng lại, và tự động tiến trình ngược lại bắt đầu, đó là tiến trình diệt trừ.

Nên hiểu rõ tiến trình này xảy ra như thế nào. Ta được giải thích là dòng chảy của sự sống, của tinh thần và vật chất cần được tiếp tế nguyên liệu để tiếp tục. Nguyên liệu cho cơ thể là thực phẩm chúng ta ăn cũng như bầu không khí nơi ta sống. Nếu một ngày ta không ăn, sự trôi chảy của vật chất không ngừng ngay lập tức. Nó tiếp tục bằng cách tiêu thụ năng lượng dự trữ trong người. Chỉ khi nào tất cả năng lượng dự trữ đã tiêu thụ hết giòng chảy mới ngừng, cơ thể chết đi.

Cơ thể chỉ cần đồ ăn hai hay ba lần một ngày, nhưng giòng chảy tinh thần cần được tiếp tế liên tục. Nguyên liệu tiếp tế cho tinh thần là *sankhara*. Trong mỗi giây phút,

*sankhara* do ta tạo ra giúp cho giòng tâm thức tiếp tục trôi chảy. Tâm sinh ra vào giây phút kế tiếp là sản phẩm của *sankhara* này. Mỗi giây phút ta tiếp tế bằng *sankhara*, giòng tâm thức tiếp tục. Nếu vào lúc nào đó ta ngừng không tạo ra *sankhara* mới, sự giòng chảy không ngừng ngay lập tức; thay vào đó nó tiêu thụ những *sankhara* dự trữ cũ. Một *sankhara* cũ bị bắt buộc tạo ra quả, nghĩa là, nổi lên bề mặt của tâm để duy trì giòng chảy; và nó thể hiện bằng cảm giác trong thân. Nếu ta phản ứng lại cảm giác, ta lại tạo ra *sankhara* mới, gieo nhân mới của khổ đau. Nhưng nếu ta quan sát cảm giác với sự bình tâm, *sankhara* mất đi sức mạnh và bị diệt trừ. Giây phút kế tiếp, một *sankhara* cũ phải nổi lên để duy trì giòng tâm thức. Một lần nữa ta không phản ứng, và nó lại bị diệt trừ. Khi nào ta còn duy trì được sự nhận thức và sự bình tâm, hết lớp *sankhara* này đến lớp *sankhara* khác sẽ nổi lên trên bề mặt của tâm và bị diệt trừ; đây là luật tự nhiên.

Chính ta phải chứng nghiệm được tiến trình này bằng sự thực tập. Khi ta nhận ra rằng khuôn mẫu thói quen cố hữu của mình, nỗi khổ cố hữu, đã bị diệt trừ, khi đó ta biết rằng tiến trình diệt trừ đã có hiệu quả.

Trong cách luyện kim đương thời có một phương pháp tương tự. Để thanh lọc một kim loại nào đó, để cho nó được tinh ròng, cần phải loại trừ ngay cả khi chỉ có một phân tử ngoại lai trong hàng tỷ phân tử. Việc này được thực hiện bằng cách đúc kim loại này thành một thanh dài và làm một vòng tròn bằng kim loại hoàn toàn tinh ròng này. Vòng tròn này được luồn qua thanh kim loại dài và tạo ra một từ trường tự động đẩy những tạp chất ra hai đầu. Cùng lúc đó, tất cả những phân tử trong thanh kim loại được sắp xếp lại; nó trở thành dẻo dai, dễ uốn nắn hơn. Bằng cách tương tự, phương pháp Vipassana có thể coi như luồn một vòng tròn bằng sự nhận thức tinh khiết qua cơ thể, đẩy ra mọi bất tịnh, đem lại những lợi ích tương tự.

Sự nhận thức và sự bình tâm sẽ đưa đến sự thanh lọc tâm. Những gì ta cảm nghiệm trên con đường luyện tập, dù là dễ chịu hay khó chịu, đều không quan trọng. Điểm quan trọng là không phản ứng lại bằng sự thèm muốn hay chán ghét, bởi vì cả hai không đem lại gì ngoài khổ đau. Thước đo duy nhất để đo sự tiến bộ của ta trên con đường luyện tập là sự bình tâm mà ta đạt được. Và sự bình tâm phải ở tại lãnh vực cảm giác trên thân nếu ta muốn đi sâu vào nội tâm để diệt trừ hết mọi bất tịnh. Nếu ta biết cách ý thức được cảm giác và giữ được bình tâm đối với cảm giác, ta dễ dàng giữ được bình tâm đối với những tình huống bên ngoài.

Có lần Đức Phật được hỏi hạnh phúc thực sự là gì. Ngài trả lời rằng hạnh phúc tốt đẹp nhất là giữ được tâm bình thản khi gặp những khó khăn, thăng trầm của cuộc đời.

Ta có thể gặp những hoàn cảnh dễ chịu hay đau đớn, thành công hay thất bại, được hay thua, tiếng tốt hay tiếng xấu; ai cũng sẽ gặp những hoàn cảnh này. Nhưng liệu ta có thể mỉm cười trong mọi hoàn cảnh, một nụ cười thực sự phát xuất từ con tim? Nếu ta có sự bình tâm từ tận đáy lòng, ta sẽ có được hạnh phúc thật sự.

Nếu sự bình tâm chỉ ở bề ngoài, nó sẽ không giúp được gì trong cuộc sống hằng ngày. Có thể ví như trong mỗi người đều mang một thùng dầu lửa hoặc xăng. Nếu có một tia lửa, một hậu quả do phản ứng trong quá khứ, lập tức đưa tới một sự bùng nổ, tạo thêm hàng triệu tia lửa mới, những *sankhara* mới mà sẽ tạo thêm những ngọn lửa mới, tạo thêm đau khổ trong tương lai. Bằng cách tập Vipassana, ta từ từ làm cạn hết thùng dầu. Những tia lửa sẽ vẫn tiếp tục xảy ra do *sankhara* cũ của mình, nhưng khi chúng đến, chúng chỉ tiêu thụ những nhiên liệu chúng mang theo; không có nhiên liệu mới được thêm vào. Chúng cháy rất nhanh cho tới khi đã tiêu thụ hết nhiên liệu chúng có, rồi chúng sẽ tàn rụi. Sau này, khi ta tiến xa hơn trên con đường luyện tập, ta tự nhiên tạo ra nước mát của tình thương và lòng từ bi, và thùng chứa sẽ chứa đầy loại nước này. Bây giờ, ngay khi một tia lửa tới, nó liền bị dập tắt. Nó không thể đốt cháy ngay cả một ít nhiên liệu nó mang theo.

Ta có thể hiểu điều này ở mức độ lý trí, và biết rằng ta phải có một bơm nước sẵn sàng để dùng khi có lửa tới. Nhưng khi lửa thực sự tới, ta lại mở bơm xăng làm cho lửa cháy to thêm. Sau đó, ta nhận ra lỗi lầm, nhưng lần tới vẫn vấp phải lỗi lầm khi có lửa tới, bởi vì sự hiểu biết của ta rất nông cạn. Nếu ta có trí tuệ thực sự trong nội tâm, khi gặp phải lửa, một người như thế sẽ không đổ dầu vào lửa, hiểu rằng làm như vậy chỉ thêm tai hại. Trái lại, ta đổ nước mát của tình thương và lòng từ bi, giúp người và giúp mình.

Trí tuệ phải ở mức độ cảm giác. Nếu ta tập cho mình có nhận thức được những cảm giác trong mọi hoàn cảnh và giữ được bình tâm đối với chúng, không gì có thể chế ngự được ta. Quý vị có thể quan sát mà không phản ứng trong chốc lát. Sau đó, với tâm quân bình này, quý vị quyết định cách hành động. Chắc chắn đây là hành động chín chắn, tích cực, giúp ích cho người bởi vì nó được thực hiện với một tâm quân bình.

Nhiều khi trong đời cần phải có hành động mạnh. Ta cố cắt nghĩa cho một người nào một cách lịch sự, từ tốn, với nụ cười, nhưng người đó chỉ hiểu được lời nói nặng, hành động mạnh. Do đó, ta phải có lời nói và hành động mạnh. Nhưng trước khi làm như thế, ta phải xét xem tâm ta có được bình tĩnh hay không, và ta có tình thương và lòng từ bi cho người đó hay không. Nếu được như vậy, hành động sẽ rất hữu ích; nếu không, nó sẽ chẳng giúp được ai cả. Ta có hành động mạnh để giúp đỡ người đang sai quấy. Với căn bản của tình thương và lòng từ bi này ta không thể nào đi sai đường.

Trong trường hợp một cuộc gây gổ, một thiền giả Vipassana sẽ tìm cách tách rời người gây hấn và nạn nhân, có từ tâm không những cho nạn nhân mà cho cả người gây hấn. Ta nhận ra rằng người gây hấn không biết rằng họ đang tự hại mình. Hiểu được điều này, ta cố giúp bằng cách không cho người đó có những hành động gây ra khổ đau cho họ trong tương lai.

Tuy nhiên, ta phải cẩn thận không bào chữa cho hành động của mình chỉ sau khi sự việc đã xảy ra. Ta phải kiểm điểm tâm mình trước khi hành động. Nếu tâm chứa đầy phiền não, ta không thể giúp được ai. Trước tiên, ta phải sửa lỗi của mình trước khi sửa lỗi cho người khác. Trước tiên, quý vị phải thanh lọc tâm bằng cách quan sát chính mình. Sau đó quý vị mới có thể giúp được nhiều người.

Đức Phật nói trên thế gian này có bốn hạng người: hạng người đi từ chỗ tối đến chỗ tối, hạng người đi từ chỗ sáng đến chỗ tối, hạng người đi từ chỗ tối đến chỗ sáng, và hạng người đi từ chỗ sáng đến chỗ sáng.

Một người trong nhóm thứ nhất, tất cả xung quanh đều là bất hạnh, đen tối, nhưng điều bất hạnh lớn nhất là người đó cũng không có trí tuệ. Mỗi lần bị khổ, người đó trở nên tức giận hơn, thù hận hơn, chán ghét hơn, và đổ lỗi cho người khác về nỗi khổ của mình. Tất cả những *sankhara* của giận giữ, oán hận sẽ chỉ mang lại cho người đó thêm đen tối, thêm khổ đau trong tương lai.

Một người trong nhóm thứ hai có mọi thứ trên thế gian gọi là tươi sáng: tiền tài, địa vị, quyền lực, nhưng người đó cũng không có trí tuệ. Vì vô minh, người đó trở nên ngạo mạn, không biết rằng sự kiêu căng sẽ chỉ mang lại đen tối cho mình trong tương lai.

Một người trong nhóm thứ ba ở trong hoàn cảnh tương tự như người trong nhóm thứ nhất, bị bóng tối bao phủ; nhưng người đó có trí tuệ, và hiểu rõ hoàn cảnh của mình. Nhận thức được rằng, sau cùng, mình là người có trách nhiệm về nỗi khổ của mình, người đó bình tĩnh, từ tốn làm hết sức để thay đổi tình thế, nhưng không một chút tức giận hoặc oán ghét người khác; trái lại người đó chỉ có tình thương và lòng từ bi đối với những người làm hại mình. Người đó tạo ra toàn sự tươi sáng cho mình trong tương lai.

Cuối cùng, người trong nhóm thứ tư, cũng giống như người trong nhóm thứ hai, hưởng được tiền của, địa vị và quyền lực, nhưng không như người trong nhóm thứ hai, người đó có trí tuệ. Người đó tận dụng những gì mình có để mình và người thân sinh sống, nhưng những gì còn lại người đó dùng vào việc làm lợi ích cho người khác, với tình thương và lòng từ bi. Sự tươi sáng ở ngay trong hiện tại và cả trong tương lai.

Trong hiện tại ta không thể chọn lựa hoàn cảnh đen tối hay tươi sáng; điều này do *sankhara* trong quá khứ của mình quyết định. Quá khứ không thể thay đổi, nhưng ta có thể làm chủ được hiện tại bằng cách làm chủ lấy mình. Tương lai chỉ là quá khứ cộng thêm những gì trong hiện tại. Vipassana dạy ta cách làm chủ bản thân bằng cách phát triển được ý thức và sự bình tâm đối với các cảm giác. Nếu ta phát triển được việc làm chủ này trong hiện tại thì tương lai đương nhiên sẽ tươi sáng.

Hãy tận dụng hai ngày còn lại để học cách làm chủ được giây phút hiện tại, làm chủ lấy chính mình. Hãy tiếp tục lớn mạnh trong Dhamma, thoát khỏi mọi khổ đau, và hưởng được hạnh phúc thực sự ngay tại đây và ngay bây giờ.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*

## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ CHÍN

*Áp dụng kỹ thuật này vào cuộc sống hằng ngày – mười parami (thập thiện)*

Chín ngày đã qua. Bây giờ là lúc để thảo luận cách áp dụng phương pháp vào cuộc sống hằng ngày. Đây là điều tối quan trọng. Dhamma là một nghệ thuật sống. Nếu quý vị không thể áp dụng Dhamma trong cuộc sống hằng ngày, thì tham dự khóa thiền cũng không tốt gì hơn việc cử hành một nghi lễ hoặc một nghi thức nào đó.

Mọi người trong đời đều có lúc gặp những điều trái ý. Khi có điều không như ý xảy ra, ta mất sự bình tâm và bắt đầu tạo ra những bất tịnh trong tâm. Và khi bất tịnh nảy sinh trong tâm, ta trở nên khổ sở. Làm thế nào để ta không phát sinh ra bất tịnh và tạo ra căng thẳng? Làm thế nào để ta có thể duy trì được sự an lạc và hài hòa?

Những bậc hiền triết, nghiên cứu thực tế về tâm và thân trong bản thân, đã tìm ra giải pháp cho vấn đề này: bất cứ khi nào tiêu cực nảy sinh trong tâm vì bất cứ lý do gì, ta nên chuyển sự chú tâm đi chỗ khác. Ví dụ: ta có thể đứng dậy, uống nước, đếm số, hoặc niệm danh hiệu hay tên của vị thần hoặc thánh mà ta tôn sùng. Bằng cách chuyển hướng sự chú tâm như thế ta sẽ thoát khỏi tiêu cực.

Đó là một giải pháp có hiệu quả. Nhưng những nhà nghiên cứu khác về sự thật nội tâm đã đi vào tầng lớp sâu nhất của sự thật, chân lý tối hậu. Những bậc giác ngộ này nhận thấy rằng, khi chuyển sự chú tâm ta đạt được một lớp an lạc và hài hòa trên tầng ý thức, nhưng ta vẫn chưa diệt hết những tiêu cực đã và đang nảy sinh. Ta chỉ dồn nén chúng. Ở tầng vô thức, chúng vẫn tiếp tục gia tăng gấp bội và tích lũy thêm sức mạnh. Không sớm thì muộn, núi lửa tiêu cực đang ngủ yên này sẽ bùng nổ và chế ngự được tâm. Khi nào tiêu cực còn tồn tại dù chỉ ở mức độ vô thức, giải pháp này chỉ là nửa vời, tạm bợ.

Một bậc hoàn toàn giác ngộ tìm ra giải pháp thực sự: đó là đừng trốn tránh vấn đề mà nên đối diện với chúng. Hãy quan sát bất cứ bất tịnh nào nảy sinh trong tâm. Bằng

cách quan sát ta không dồn nén chúng, ta cũng không để chúng tự do hoành hành bằng lời nói hoặc việc làm. Ở giữa hai thái cực này là trung đạo: chỉ quan sát. Khi ta bắt đầu quan sát nó, tiêu cực mất đi sức mạnh và biến mất mà không chế ngự được tâm. Không những chỉ có vậy mà một số những bất tịnh cùng loại đã tích trữ lâu ngày cũng sẽ bị diệt trừ. Khi nào có bất tịnh sinh ra ở tầng ý thức, những bất tịnh cũ cùng loại, từ trong tầng vô thức, sẽ trôi lên hòa nhập với bất tịnh hiện tại và bắt đầu sinh sôi nảy nở. Nếu ta chỉ quan sát, không những chỉ những bất tịnh hiện tại mà cả một phần những bất tịnh cũ cũng sẽ bị diệt trừ. Bằng cách này, dần dần mọi bất tịnh đều bị diệt trừ, và ta hết khổ.

Nhưng đối với một người bình thường, quan sát một phiền não trong tâm không phải dễ dàng. Ta không biết khi nào nó khởi sự và nó chế ngự tâm như thế nào. Tới lúc nó đã lên đến tầng ý thức, nó đã trở nên quá mạnh để ta có thể quan sát nó mà không phản ứng. Ngay cả khi ta cố quan sát, rất khó quan sát một phiền não trừu tượng trong tâm – sự giận giữ, sợ hãi, đam mê. Thay vào đó, sự chú ý của ta bị lôi cuốn vào chính đối tượng bên ngoài làm bất tịnh này, khiến nó càng gia tăng gấp bội.

Tuy nhiên, những bậc giác ngộ khám phá ra rằng, khi nào phiền não nảy sinh trong tâm, trong cơ thể có hai việc bắt đầu xảy ra cùng một lúc: sự hô hấp mất bình thường, và một phản ứng sinh hóa bắt đầu trong người, một cảm giác. Một giải pháp thực tiễn đã được tìm thấy. Thật ra rất khó quan sát một phiền não trừu tượng trong tâm, nhưng với sự luyện tập, ta có thể biết cách quan sát hơi thở và cảm giác, cả hai đều là biểu hiện cụ thể của những phiền não. Bằng cách quan sát bất tịnh trong lĩnh vực vật lý, cụ thể, ta để chúng nảy sinh và diệt mất mà không gây ra một thiệt hại nào. Ta loại trừ được sự bất tịnh.

Cần thời gian để nắm được kỹ thuật này, nhưng khi tu tập, dần dần ta nhận thấy, những hoàn cảnh bên ngoài mà trước đây ta phản ứng bằng sự tiêu cực thì nay ta càng ngày càng giữ được sự bình tâm. Hoặc nếu ta phản ứng, thì phản ứng cũng không dữ dội và kéo dài như trước đây. Cũng tới lúc, dù bị chọc tức đến đâu đi nữa, ta có thể nhận biết sự cảnh báo của hơi thở và cảm giác và bắt đầu quan sát chúng dù chỉ trong chốc lát. Vài giây phút tự quan sát này là khoảng đệm giảm sốc giữa tác nhân bên ngoài và phản ứng của ta. Thay vì phản ứng mù quáng, tâm vẫn giữ được sự quân bình và ta có khả năng hành động tích cực có lợi cho mình và cho người khác.

Quý vị đã bước một bước đầu tiên trong việc diệt trừ những bất tịnh của mình và thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm bằng cách quan sát cảm giác trong người.

Từ lúc chào đời, ta được tập luôn luôn nhìn ra bên ngoài. Ta không bao giờ quan sát chính mình, và do đó ta không có khả năng đi tới cội nguồn của các khó khăn, trở ngại của ta. Trái lại, ta tìm kiếm nguyên nhân nỗi khổ của mình ở bên ngoài, luôn luôn đổ lỗi cho người khác về những bất hạnh của mình. Ta chỉ nhìn sự việc từ một khía cạnh, chỉ thấy một phần, chắc chắn là méo mó; tuy nhiên ta chấp nhận quan điểm đó là sự thật trọn vẹn. Bất cứ quyết định nào phát xuất từ dữ kiện thiếu sót này sẽ chỉ có hại cho mình và cho người. Để nhìn thấy được toàn thể sự thật, ta phải nhìn từ nhiều góc độ. Ta học được điều này bằng cách tập Vipassana: nhìn sự thật không những ở ngoài ta mà còn ở trong ta nữa.

Chỉ nhìn từ một góc độ, ta tưởng rằng nỗi khổ của mình do người khác hoặc hoàn cảnh bên ngoài gây ra. Do đó ta dành hết sức mình để thay đổi người khác, thay đổi hoàn cảnh bên ngoài. Trên thực tế, đây là nỗ lực không có hiệu quả bị . Người nào biết cách quan sát sự thật trong người sẽ sớm nhận ra rằng, mình hoàn toàn chịu trách nhiệm về nỗi khổ và hạnh phúc của mình. Ví dụ, một người bị người khác sỉ nhục và trở nên đau khổ. Người đó đổ lỗi cho kẻ sỉ nhục làm mình đau khổ. Thực ra, người sỉ nhục tự làm khổ họ bằng cách tạo bất tịnh trong tâm họ. Người bị sỉ nhục đã tạo ra sự khốn khổ cho mình khi phản ứng lại sự sỉ nhục; khi tự làm ô nhiễm tâm mình. Mọi người đều chịu trách nhiệm về nỗi khổ của mình chứ không phải ai khác. Khi ta đã trải nghiệm qua sự thực này, mọi điều rối trong việc đổ lỗi cho người khác biến mất.

Ta phản ứng lại điều gì? Phản ứng với một hình ảnh do ta tạo nên chứ không phải với thực thể bên ngoài. Khi ta thấy người nào, hình ảnh ta có về người đó được tô vẽ theo nhận định cũ của ta. *Sankhara* (nghiệp) cũ ảnh hưởng đến sự nhận định (Tuởng) trong hoàn cảnh mới. Rồi tùy thuộc vào nhận định này, cảm giác trong người trở nên dễ chịu hoặc khó chịu. Và tùy theo loại cảm giác, ta tạo ra phản ứng (nghiệp) mới. Mỗi tiến trình này đều bị ảnh hưởng bởi *sankhara* cũ. Nhưng nếu ta duy trì được sự nhận thức (Niệm) và sự bình tâm đối với cảm giác, thói quen phản ứng mù quáng trở nên suy yếu, và ta biết cách thấy thực tại đúng như thật.

Khi ta phát triển được khả năng nhìn sự việc từ nhiều góc độ khác nhau, thì bất cứ khi nào có người sỉ nhục hoặc đối xử không đúng với ta, ta hiểu rằng người đó làm như vậy vì họ đang đau khổ. Với sự hiểu biết này, ta không thể phản ứng bằng thái độ tiêu cực mà sẽ chỉ cảm thấy tình thương và lòng từ bi cho người đang bị khổ, như một người mẹ thương xót cho đứa con đang bị ốm đau. Ta sẽ nảy sinh ý muốn giúp người đó thoát khổ. Nhờ đó ta duy trì được sự an vui và hạnh phúc cho mình và đồng thời cũng giúp người khác được an vui và hạnh phúc. Đây là mục đích của Dhamma: thực

tập nghệ thuật sống, nghĩa là, diệt trừ những bất tịnh trong tâm và phát huy những phẩm chất tốt đẹp, có lợi cho mình và cho người.

Có mười phẩm hạnh – *parami* – mà ta phải trau dồi hoàn hảo để đạt được mục đích cuối cùng. Mục tiêu là trạng thái hoàn toàn vô ngã. Mười *parami* (*phước báu*) này là những phẩm chất để phá bỏ dần dần ngã mạn, nhờ đó đưa ta tới gần sự giải thoát hơn. Ta có cơ hội phát triển cả mười phẩm chất này trong một khóa thiền Vipassana.

Parami thứ nhất là *nekkhamma* – từ bỏ. Ai đã trở thành tăng hay ni đều từ bỏ cuộc sống gia đình và sống không có tài sản riêng, thậm chí phải đi xin ăn (khất thực) hằng ngày. Làm như vậy với mục đích để diệt trừ bản ngã. Làm thế nào một cư sĩ có thể phát huy được phẩm chất này? Trong một khóa thiền như thế này, ta có cơ hội để thực hiện điều này, bởi vì ở đây ta sống nhờ vào lòng từ thiện của người khác. Nhờ chấp nhận những gì được ban cho như đồ ăn, chỗ ở, hoặc những nhu cầu khác, ta dần dần phát triển được hạnh từ bỏ. Bất cứ những gì ta nhận được nơi đây, ta tận dụng chúng, gắng sức luyện tập để thanh lọc tâm, chẳng những có lợi cho riêng mình mà còn có lợi cho những người ẩn danh đã cống hiến cho mình.

Parami kế tiếp là *sila* – giữ giới hay giữ gìn đạo đức. Ta cố phát triển *parami* này bằng cách luôn luôn giữ năm giới, cả trong khóa thiền lẫn ngoài đời. Có rất nhiều trở ngại gây khó khăn cho việc áp dụng *sila* trong cuộc sống trần tục. Tuy nhiên, ở đây, trong một khóa thiền, không có cơ hội để phạm giới vì chương trình và kỷ luật nghiêm ngặt. Chỉ việc nói chuyện thôi cũng dễ làm một người đi lệch khỏi giới hạnh nghiêm túc. Vì lý do này, ta quyết giữ im lặng trong chín ngày đầu của khóa thiền. Bằng cách này, tối thiểu trong khóa thiền ta cũng giữ *sila* được hoàn hảo.

Một *parami* khác là *viriya* – nỗ lực. Trong đời sống hàng ngày ta luôn có những nỗ lực, thí dụ như là nỗ lực để kiếm sống. Tuy nhiên, ở đây nỗ lực là để thanh lọc tâm bằng cách giữ được ý thức và sự bình tâm. Đây là nỗ lực chân chính đưa tới sự giải thoát.

Một *parami* khác là *panna* – trí tuệ. Ngoài đời ta có thể có trí tuệ, nhưng đó là trí tuệ ta có được nhờ đọc sách hoặc nghe từ người khác, hoặc chỉ là sự hiểu biết trí thức. *Parami* thật sự về trí tuệ là sự hiểu biết phát triển trong chính mình, bằng kinh nghiệm của mình trong lúc hành thiền. Bằng cách tự quan sát ta trực tiếp nhận ra những sự thật về sự vô thường, đau khổ, và vô ngã. Nhờ trải nghiệm trực tiếp thực tại này ta thoát khỏi khổ đau.

Một *parami* khác là *khanti* – lòng khoan dung, độ lượng. Trong khóa thiền như thế này, luyện tập và sống chung trong một nhóm, ta có thể thấy mình bị quấy rầy và khó

chịu vì hành động của người khác. Nhưng chẳng bao lâu ta nhận ra rằng người gây rối không biết họ đã làm vậy, hoặc là họ bị ốm đau. Sự khó chịu mất đi, và ta chỉ cảm thấy tình thương yêu và lòng từ bi đối với người đó. Ta bắt đầu phát triển được phẩm chất khoan dung.

Một *parami* khác là *sacca* – lòng chân thật. Bằng cách tu tập *sila*, ta tập duy trì sự chân thật trong lời nói. Tuy nhiên, *sacca* phải được luyện tập ở mức độ sâu hơn. Mỗi bước trên con đường thực tập phải đúng với sự thật, từ thô thiển, dễ nhận biết, tới sự thật tinh tế hơn, tới sự thật tối hậu. Không có chỗ cho sự tưởng tượng. Ta phải luôn luôn duy trì sự thật mà ta thực sự trải nghiệm được trong giây phút hiện tại.

Một *parami* khác là *adhitthana* – sự quyết tâm mạnh mẽ. Khi bắt đầu khóa thiền, ta nhất quyết ở lại trọn khóa. Ta nguyện giữ giới, giữ im lặng, tuân theo nội quy của khóa thiền. Sau khi được truyền dạy phương pháp Vipassana, trong mỗi buổi thiền chung một giờ, ta quyết tâm ngồi yên trọn giờ mà không mở mắt và không duỗi tay, duỗi chân. Trên bước đường luyện tập sau này, *parami* này rất quan trọng; khi gần tới mục đích cuối cùng, ta phải sẵn sàng ngồi liên tục cho tới khi được giác ngộ. Vì mục đích này phát triển quyết tâm mạnh mẽ là rất cần thiết.

Một *parami* khác là *metta* – tình thương thuần khiết không vụ lợi (từ tâm). Trong quá khứ ta cố gắng có tình thương và thiện chí đối với người khác, nhưng đây chỉ ở tầng ý thức của tâm. Tại tầng lớp vô thức, những căng thẳng cũ vẫn tiếp tục. Khi tâm đã được thanh lọc hoàn toàn, tự thâm tâm ta mong muốn mọi người được hạnh phúc. Đây là tình thương thật sự, hữu ích cho người và cho mình.

Một *parami* khác là *upekkha* – sự bình tâm. Ta biết cách giữ được bình tâm không những khi gặp những cảm giác nặng nề, khó chịu hoặc chỗ không có cảm giác trong người, nhưng cả lúc gặp những cảm giác êm dịu, khoan khoái. Trong mọi trường hợp, ta hiểu rằng mọi kinh nghiệm trong giây phút đó đều vô thường, chắc chắn sẽ qua đi. Với sự hiểu biết này, ta giữ được thái độ không vương mắc và tâm bình thản.

*Parami* cuối cùng là *dana* – từ thiện, cống hiến. Đối với một cư sĩ, đây là bước đầu thiết yếu của Dhamma. Một cư sĩ có bốn phận kiếm tiền bằng nghề nghiệp chân chính để nuôi mình và những người thân vào mình. Nhưng nếu ta bị ràng buộc vào của cải ta kiếm được thì khi đó ta phát triển tự ngã. Vì lý do này, một phần những gì ta kiếm được phải được cống hiến vì lợi ích của người khác. Nếu làm như thế, bản ngã sẽ không phát triển vì ta hiểu rằng ta kiếm tiền không những cho ta mà còn cho cả người khác. Ta tự nguyện giúp đỡ người khác bằng mọi cách. Và ta nhận ra rằng, không một sự giúp đỡ nào tốt hơn là giúp cho họ học được cách thoát khổ.

Trong một khoá thiền như thế này, ta có một cơ hội quý báu để phát huy *parami* (phước báu) này. Những gì ta nhận được nơi đây đều do sự cống hiến của người khác; không tính tiền ăn, tiền ở, và chắc chắn không tính tiền giảng dạy. Để đáp lại, ta có thể đóng góp cho lợi ích của người khác. Số lượng ta đóng góp tùy theo khả năng của mình. Đương nhiên một người giàu có sẽ muốn đóng góp nhiều hơn, nhưng ngay cả sự đóng góp ít nhất, nhưng đóng góp với cả tấm lòng, cũng rất có giá trị trong việc phát huy *parami* này. Không trông mong được đền đáp, ta đóng góp để người khác có cơ hội được hưởng những lợi lạc từ Dhamma và có thể thoát khỏi khổ đau.

Nơi đây quý vị có cơ hội để phát huy cả mười *parami* (thập thiện). Khi cả mười phẩm chất này được hoàn hảo quý vị sẽ đạt được mục tiêu tối hậu.

Hãy tiếp tục luyện tập để phát huy mười phước báu này từng chút một. Hãy tiến triển trên con đường Dhamma, không chỉ vì lợi ích và sự giải thoát cho riêng mình, nhưng cũng vì lợi ích và sự giải thoát cho nhiều người.

Nguyện cho tất cả những chúng sinh đang đau khổ tìm thấy được Dhamma thuần khiết và được giải thoát.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*

## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI

### *Ôn lại phương pháp thực tập*

Mười ngày đã trôi qua. Giờ chúng ta hãy kiểm lại những gì quý vị đã luyện tập trong mười ngày này.

Quý vị bắt đầu tu tập bằng cách nương tựa Tam Bảo, nghĩa là, nương tựa vào Buddha, nương tựa vào Dhamma (Pháp), và nương tựa vào Sangha (Tăng). Bằng cách nương tựa như thế quý vị đã không phải cải đạo từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác. Trong Vipassana, chỉ có sự chuyển hóa từ đau khổ sang hạnh phúc, từ vô minh sang trí tuệ, từ ràng buộc sang giải thoát. Toàn bộ lời dạy của Đức Phật đều mang tính phổ quát. Quý vị không nương tựa vào một người nào, tín điều nào, tông phái nào, mà nương tựa vào phẩm chất của sự giác ngộ. Ai khám phá ra con đường dẫn đến sự giác ngộ thì người đó là Buddha (Phật). Con đường Ngài tìm ra là Dhamma. Tất cả những ai luyện tập theo con đường này và đạt tới trình độ thánh thiện được gọi là Sangha. Được khích lệ bởi những vị này, ta nương tựa vào Buddha, Dhamma và Sangha để cũng đạt được mục đích là thanh lọc tâm. Sự nương tựa thật sự vào phẩm chất phổ quát của sự giác ngộ mà ta cố gắng phát triển cho chính mình.

Đồng thời, bất cứ người nào có tiến bộ trên con đường luyện tập đều có lòng biết ơn và ý muốn phục vụ người khác mà không đòi hỏi được đền đáp điều gì. Hai phẩm chất này nổi bật nơi Ngài Siddhattha Gotama, một vị Phật lịch sử. Ngài đã hoàn toàn giác ngộ do nỗ lực của chính Ngài. Tuy vậy, vì lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, Ngài tìm cách truyền dạy phương pháp Ngài đã tìm được cho mọi người.

Những phẩm chất tương tự sẽ xuất hiện trong tất cả những ai thực hành phương pháp thiền này và những ai đã diệt trừ được phần nào thói quen cố hữu của tính vị kỷ. Sự nương tựa thực thụ, sự bảo vệ thực thụ, là Dhamma mà quý vị luyện tập được cho mình. Tuy nhiên, song song với kinh nghiệm về Dhamma, chúng ta hẳn sẽ nhớ ơn Đức Phật Gotama vì Ngài đã tìm ra và giảng dạy phương pháp này. Đồng thời ta cũng

nhớ ơn những người với lòng vị tha đã phấn đấu để duy trì phương pháp thiền được tinh khiết như thuở ban sơ trong suốt hai mươi lăm thế kỷ qua.

Với sự hiểu biết này, quý vị quay về nương tựa Tam Bảo.

Kế tiếp quý vị tiếp nhận năm giới. Đây không phải là nghi thức hay nghi lễ. Bằng cách tiếp nhận và gìn giữ những giới này quý vị luyện tập *sila*, đạo đức, đó là nền tảng của phương pháp thiền này. Không có nền móng vững chắc toàn thể cơ cấu của sự hành thiền sẽ suy yếu. *Sila* cũng mang tính phổ quát và không có tính chất tông phái. Quý vị nguyện tránh mọi việc làm hay lời nói quấy rối sự an lạc và hài hòa của người khác. Ai phạm những giới này chắc phải tạo ra đầy bất tịnh trong tâm, phá hủy sự an lạc và hài hòa của chính mình. Từ trong tâm, bất tịnh phát triển và thể hiện ra bằng lời nói hay việc làm. Trong Vipassana, quý vị cố gắng thanh lọc tâm để cho tâm được thực sự yên tĩnh và an lạc. Quý vị không thể luyện tập để thanh lọc tâm trong khi vẫn tiếp tục tạo ra những hành động làm cho tâm vọng động và bất tịnh.

Nhưng làm cách nào để quý vị có thể phá vỡ được cái vòng lẩn quẩn trong đó cái tâm vọng động thực hiện những hành động bất thiện để rồi những hành động bất thiện ấy lại làm cho tâm vọng động thêm nữa? Một khóa thiền Vipassana cho quý vị cơ hội này. Bởi vì chương trình gắt gao, kỷ luật nghiêm ngặt, sự giữ im lặng và môi trường hỗ trợ mạnh khiến quý vị khó mà phạm năm giới. Do đó trong suốt mười ngày quý vị có thể giữ *sila*, và với nền tảng này quý vị có thể phát triển *samadhi* (định); rồi định trở thành nền tảng của tuệ. Với tuệ giác, quý vị có thể thâm nhập các tầng sâu thẳm của tâm và thanh lọc được tâm.

Trong khóa thiền, quý vị nguyện giữ năm giới để có thể học được phương pháp này. Sau khi đã học được phương pháp, ai đã quyết định chấp nhận và luyện tập Dhamma cần phải giữ giới trọn đời.

Kế đến quý vị tuân thủ lời dạy của Đức Phật và vị thiền sư hiện diện trong suốt mười ngày của khóa thiền. Sự tuân thủ chỉ với mục đích để thử nghiệm phương pháp thiền này một cách công bằng. Chỉ những ai đã tuân thủ như thế mới có thể dồn hết nỗ lực trong sự luyện tập. Ai còn hoài nghi, ngờ vực thì không thể luyện tập một cách đúng đắn được. Tuy nhiên, tuân thủ không có nghĩa là trở thành tin tưởng mù quáng; điều này không liên quan gì đến Dhamma. Nếu có gì nghi ngờ, quý vị được khuyến khích thường xuyên đến gặp thiền sư khi cần, để được làm sáng tỏ.

Quý vị cũng phải tuân thủ cả nội quy và thời khóa biểu của khóa thiền. Những điều này được đặt ra, dựa trên kinh nghiệm của hàng ngàn thiền sinh trong quá khứ, để quý vị tu tập một cách liên tục và gặt hái được lợi lạc tối đa trong mười ngày này.

Nhờ tuân thủ, quý vị nguyện tập đúng theo lời hướng dẫn. Trong thời gian của khóa thiền, quý vị được yêu cầu bỏ sang một bên những phương pháp đã tập trong quá khứ. Quý vị chỉ có thể đạt được lợi ích và phán xét giá trị của phương pháp bằng cách luyện tập chỉ một phương pháp này và tập đúng cách. Mặt khác, pha trộn nhiều phương pháp có thể mang lại những khó khăn nghiêm trọng cho mình.

Rồi quý vị bắt đầu tập thiền Anapana để phát triển việc làm chủ được tâm, định – *samadhi*. Quý vị được yêu cầu chỉ quan sát hơi thở tự nhiên mà không thêm vào một lời, một hình ảnh, hay một đối tượng nào. Một lý do của sự hạn chế này là để duy trì tính chất phổ quát của phương pháp: hơi thở quen thuộc và được mọi người chấp nhận, nhưng một lời nói hoặc một hình ảnh có thể được người này chấp nhận mà người khác lại có thể không chấp nhận.

Nhưng có một lý do quan trọng hơn để chỉ quan sát hơi thở. Toàn bộ tiến trình luyện tập là một cuộc khám phá sự thật về chính mình, về cấu trúc tâm lý-vật lý đúng như thật chứ không phải như ý quý vị muốn. Đó là sự quan sát thực tại. Quý vị ngồi xuống và nhắm mắt. Không có tiếng động, không có sự quấy nhiễu từ bên ngoài, không có sự cử động của thân thể. Vào lúc đó hoạt động rõ ràng nhất trong người là hơi thở. Quý vị bắt đầu bằng cách quan sát thực thể này: hơi thở tự nhiên, khi chúng đi vào, đi ra khỏi lỗ mũi. Khi không cảm thấy hơi thở, quý vị được phép thở hơi mạnh, đủ để dẫn sự chú tâm vào khu vực lỗ mũi, và rồi lại trở về hơi thở tự nhiên, bình thường, nhẹ nhàng. Quý vị bắt đầu với sự thực thô thiển, rõ rệt này, và từ đó đi xa hơn, sâu hơn, theo hướng của sự thực tinh tế hơn, của sự thực tối hậu. Trên suốt con đường tu tập, tại mỗi bước quý vị sống với sự thật, quý vị thực sự chứng nghiệm được nó từ thô thiển nhất đến vi tế nhất. Quý vị không thể đạt được sự thật tối hậu khi bắt đầu bằng một sự tưởng tượng. Làm như vậy quý vị sẽ chỉ vướng mắc vào những tưởng tượng to lớn hơn và chỉ tự lừa dối mình.

Nếu thêm một lời nói vào hơi thở, quý vị có thể sẽ định tâm được nhanh hơn, nhưng làm như vậy sẽ gây ra nguy hiểm. Mỗi lời nói đều có một rung động đặc biệt. Bằng cách lặp đi lặp lại một lời hoặc một câu, ta tạo ra một rung động nhân tạo và ta bị chìm sâu vào đó. Trên bề mặt của tâm một lớp an lạc và hài hòa được hình thành, nhưng dưới đáy sâu, bất tịnh vẫn tồn tại. Cách duy nhất để gạt bỏ những bất tịnh tiềm ẩn này là biết cách quan sát chúng, biết cách đưa chúng lên bề mặt của tâm để chúng có thể mất đi. Nếu chỉ quan sát một rung động nhân tạo đặc biệt nào đó, ta sẽ không thể quan sát những rung động tự nhiên khác nhau liên quan tới những bất tịnh của mình, nghĩa là, quan sát những cảm giác nảy sinh một cách tự nhiên trong người. Do

đó, nếu mục tiêu của ta là khám phá ra thực tại của chính mình và để thanh lọc tâm, thì việc dùng một lời nói tưởng tượng có thể gây ra trở ngại.

Sự hình dung cũng tương tự như vậy – tưởng tượng một hình dáng hay hình thể trong tâm – có thể ngăn cản sự tiến bộ. Phương pháp thiền này nhằm đến sự xóa tan sự thật hiển nhiên để tiến tới sự thật tối hậu. Sự thật bề ngoài, hình thành do sự tập hợp nhiều nhân duyên, luôn luôn chứa đầy những ảo tưởng, bởi vì *sanna* (nhận định) hoạt động ở tầng lớp này, mà sự nhận định thường bị lệch lạc vì nghiệp cũ. Sự nhận định bị nghiệp này ảnh hưởng, phân biệt, thiên vị, đưa đến sự ưa thích và thiên kiến, đưa tới những phản ứng mới. Nhưng bằng cách xóa tan sự thật hiển nhiên, ta dần dần cảm nghiệm được sự thật tối hậu của cơ cấu tinh thần-vật chất: không có gì ngoài sự rung động sinh diệt từng giây từng phút. Tại giai đoạn này không thể còn sự phân biệt, và do đó không có những ưa thích và thiên kiến nảy sinh, không còn phản ứng tạo nghiệp. Phương pháp này làm suy yếu dần dần ảnh hưởng của *sanna* và nhờ đó làm suy yếu các phản ứng, đưa tới giai đoạn sự nhận định và cảm giác ngừng hoạt động, đó là sự chứng nghiệm được *nibbana*. Nhưng nếu cố tình chú ý đến hình dáng, đối tượng, hoặc hình ảnh, ta vẫn còn ở trong sự thật hiển nhiên, không thực và không thể vượt qua chúng được. Vì lý do này, hành giả không nên tưởng tượng hình tượng hoặc tụng niệm.

Sau khi đã định tâm bằng cách quan sát hơi thở tự nhiên, quý vị bắt đầu tập Vipassana để có thể phát triển *panna* – trí tuệ, tuệ giác thấy rõ tự tánh và thanh lọc được tâm. Quý vị bắt đầu tập quan sát những cảm giác tự nhiên trên thân thể từ đầu xuống chân, từ bề mặt rồi đi vào sâu hơn, học cách cảm nhận được cảm giác ở bên ngoài, ở bên trong, ở mọi phần của thân thể.

Quan sát sự thật đúng như thật, không có định kiến nào, để phá tan sự thật hiển nhiên và đạt đến sự thật tối hậu – đây là Vipassana. Mục đích việc làm tan rã sự thật hiển nhiên là để cho thiền giả thoát khỏi ảo tưởng về “cái Ta”. Ảo tưởng này là cội nguồn của mọi thèm muốn, chán ghét và đưa tới nhiều khổ đau. Ta có thể chấp nhận về mặt trí thức rằng đây là một ảo tưởng, nhưng sự chấp nhận này không đủ để ta chấm dứt đau khổ. Dù tin vào tôn giáo hoặc triết lý nào đi nữa, ta vẫn còn khổ khi nào thói quen vị kỷ còn tồn tại. Để dứt bỏ thói quen này, ta phải thể nghiệm được bản tánh phù du của hiện tượng tinh thần-thể xác, nó đổi thay không ngừng ngoài tầm kiểm soát của ta. Chỉ với kinh nghiệm này cũng đủ dứt bỏ bản ngã, đưa đến sự chấm dứt thèm muốn, chán ghét và sẽ hết khổ.

Do đó phương pháp thiền này là sự khám phá bằng trực nghiệm bản tánh đích thực của hiện tượng được gọi là “Ta, Của Ta”. Có hai phương diện của hiện tượng này: vật chất và tinh thần, thân và tâm. Thiền giả bắt đầu bằng cách quan sát thực tại của thân. Để trải nghiệm được thực tại này, ta phải cảm nghiệm được thân, nghĩa là, phải ý thức được cảm giác khắp cơ thể. Như vậy, việc quan sát thân – *kayanupassana* – nhất thiết có liên quan đến quan sát các cảm giác – *vedananupassana*. Tương tự, ta không thể cảm nghiệm được thực tại của tâm tách rời những gì nảy sinh trong tâm. Như vậy, quan sát tâm – *cittanupassana* – nhất thiết có liên quan đến quan sát nội dung của tâm – *dhammanupassana*.

Điều này không có nghĩa là ta phải quan sát từng ý nghĩ một. Nếu cố làm như thế, quý vị sẽ bắt đầu chìm đắm trong những ý nghĩ. Ta chỉ nên có ý thức về bản tánh của tâm trong lúc này, dù sự thèm muốn, chán ghét, giao động có hiện diện hay không. Đức Phật khám phá ra rằng, bất cứ cái gì nảy sinh trong tâm sẽ có kèm theo một cảm giác. Từ đó, ý thức về cảm giác là cần thiết cho dù thiền giả khảo sát về mặt tinh thần hay vật chất của hiện tượng về “Ta”.

Sự khám phá này là đóng góp độc đáo của Đức Phật, là điểm cốt lõi trong sự giảng dạy của Ngài. Tại Ấn Độ, trước và cùng thời với Đức Phật, cũng đã có nhiều người giảng dạy và tập *sila* và *samadhi*. *Panna* cũng đã có, ít ra là về phương diện thành tín hoặc trí thức: những phiền não trong tâm thường được chấp nhận là nguồn gốc của khổ đau, sự thèm muốn và chán ghét phải được diệt trừ để thanh lọc tâm và đạt được giải thoát. Đức Phật chỉ khám phá ra con đường để thực hiện điều này.

Điều thiếu sót vào thời trước đó là sự hiểu biết về tầm quan trọng của cảm giác. Xưa nay, ta thường nghĩ ta phản ứng với đối tượng bên ngoài của giác quan – hình thể, âm thanh, mùi, vị, vật xúc chạm, ý nghĩ. Tuy nhiên, quan sát sự thực trong ta cho thấy giữa đối tượng và phản ứng có một mắt xích không được chú ý, đó là cảm giác. Sự tiếp xúc giữa đối tượng và giác quan tương ứng làm cảm giác nảy sinh; *sanna* (nhận định) đưa ra một sự đánh giá tốt hay xấu, theo đó cảm giác trở nên dễ chịu hoặc khó chịu, và ta phản ứng bằng sự thèm muốn hay chán ghét. Tiến trình xảy ra nhanh đến nỗi tâm ý thức chỉ nhận biết được sau khi phản ứng đã được lặp lại nhiều lần và đã gom được sức mạnh đủ để chế ngự được tâm. Để đối phó với những phản ứng này, ta phải ý thức được chúng ở ngay nơi chúng khởi sự; chúng phát sinh cùng với cảm giác, do đó ta phải ý thức về những cảm giác. Việc khám phá ra sự kiện này, trước đây chưa ai biết đến, giúp Thái Tử Siddhattha Gotama đạt được sự giác ngộ, và do vậy Ngài luôn luôn nhấn mạnh sự quan trọng của cảm giác. Cảm giác đưa tới phản ứng bằng thèm muốn

hay chán ghét, rồi đưa tới khổ. Nhưng cảm giác cũng đưa tới trí tuệ làm ta ngừng phản ứng và bắt đầu thoát khỏi khổ.

Trong Vipassana, bất cứ cách tập nào cản trở sự ý thức về cảm giác đều có hại, cho dù đó là sự chú tâm vào lời nói hoặc hình ảnh hoặc chỉ chú tâm vào cử động của cơ thể hoặc những ý nghĩ nảy sinh trong tâm. Quý vị không thể diệt trừ được khổ nếu như không đi đến nơi nó phát xuất, đó là cảm giác.

Phương pháp Vipassana được Đức Phật giảng giải trong *Satipatthana Sutta*, “Bài giảng về Sự Tạo Lập Ý Thức”. Bài giảng này được chia làm nhiều phần nghiên cứu về những lĩnh vực khác nhau của phương pháp; quan sát thân, cảm giác, tâm, và nội dung của tâm. Tuy nhiên, mỗi đoạn hoặc phân đoạn trong bài giảng đều kết thúc bằng những từ giống nhau. Có thể có nhiều khởi điểm khác nhau trong việc thực hành, nhưng cho dù khởi sự ở điểm nào đi nữa, thiền giả cũng phải đi qua những chặng đường nhất định, trải qua những kinh nghiệm nhất định trên con đường đi đến đích cuối cùng. Những kinh nghiệm này, cần thiết trong việc luyện tập Vipassana, được mô tả nhiều lần bằng những câu lặp lại ở phần cuối của mỗi đoạn.

Tại chặng đầu tiên ta cảm thấy sự nảy sinh (*samudaya*) và diệt mất (*vaya*) một cách riêng rẽ. Ở giai đoạn này thiền giả ý thức được thực thể chắc đặc, nặng nề dưới hình thức những cảm giác thô thiển trong thân. Ta cảm thấy một cảm giác, có thể là đau nhức, nảy sinh. Nó dường như tồn ở đó một thời gian và cuối cùng cũng diệt mất.

Vượt qua chặng này, ta thâm nhập vào giai đoạn *samudaya-vaya*, nơi ta cảm thấy sinh và diệt cùng một lúc, không có khoảng cách ở giữa. Những cảm giác thô thiển, chắc đặc đã tan rã thành những rung động nhẹ nhàng, sinh diệt cực nhanh, và sự chắc đặc của cấu trúc thân và tâm biến mất. Những xúc cảm chắc đặc, mạnh mẽ và cảm giác chắc đặc, mạnh mẽ đều tan rã thành những rung động. Đây là giai đoạn *bhanga* – tan rã – trong đó ta chứng nghiệm được sự thực tối hậu của tâm và thân: luôn luôn sinh và diệt, không một chút bền chắc.

*Bhanga* này là một chặng rất quan trọng trên con đường luyện tập, bởi vì chỉ khi nào ta chứng nghiệm được sự tan rã của cấu trúc thân-tâm thì sự ràng buộc mới mất đi. Từ đó ta cảm thấy không bị ràng buộc khi đối diện với mọi hoàn cảnh; nghĩa là, ta tới trình độ *sankhara-upekkha* (bình tâm và không phản ứng lại các *sankhara*). Những bất tịnh nằm rất sâu – *sankhara* – chôn vùi trong vô thức giờ bắt đầu trỗi lên bề mặt của tâm. Đây không phải là một sự thụt lùi mà là một sự tiến bộ, vì bất tịnh không thể bị diệt trừ nếu không nổi lên trên bề mặt. Chúng nảy sinh, ta bình tâm quan sát, và hết

bất tịnh này đến bất tịnh khác bị diệt đi. Ta dùng cảm giác thô thiển, khó chịu làm phương tiện để diệt trừ *sankhara* về chán ghét chống chất lâu ngày; ta dùng cảm giác nhẹ nhàng, khoan khoái làm phương tiện để diệt trừ *sankhara* về thèm muốn chất chứa lâu ngày. Như vậy, bằng cách duy trì được ý thức và sự bình tâm đối với mọi trải nghiệm, ta thanh lọc tâm hết mọi phức cảm nằm rất sâu, và ngày càng tiến gần đến mục tiêu *nibbana*, giải thoát.

Bất cứ từ khởi điểm nào, ta cũng phải đi qua tất cả những chặng đường này để tới được *nibbana*. Ta đạt được mục tiêu sớm hay muộn tùy thuộc vào việc ta luyện tập nhiều hay ít, và có bao nhiêu *sankhara* tích tụ lâu ngày ta cần phải diệt trừ.

Tuy nhiên, trong mọi trường hợp, mọi hoàn cảnh, sự bình tâm là cần thiết, dựa trên ý thức về cảm giác. *Sankhara* phát sinh từ cảm giác trên thân. Bằng cách giữ được bình tâm đối với cảm giác, ta ngăn ngừa không cho *sankhara* (nghiệp) mới nảy sinh và đồng thời ta diệt trừ được *sankhara* (nghiệp) cũ. Như vậy, bằng cách bình tâm quan sát cảm giác, quý vị dần dần tiến tới mục tiêu cuối cùng, thoát khỏi mọi khổ đau.

Hãy luyện tập nghiêm túc. Không nên xem thiền như một trò chơi, thử hết phương pháp này đến phương pháp khác một cách hời hợt mà không chuyên chú vào một phương pháp nào. Nếu làm như thế, quý vị sẽ không bao giờ vượt qua chặng đầu của bất kỳ phương pháp nào, và do đó không bao giờ đạt tới đích. Dĩ nhiên quý vị có thể thử qua vài phương pháp để xem phương pháp nào thích hợp với mình. Quý vị cũng có thể thử phương pháp này đôi ba lần nếu cần. Nhưng không nên phí cả đời chỉ để thử. Một khi đã tìm được phương pháp phù hợp, hãy theo đó mà luyện tập một cách nghiêm túc để đạt được mục tiêu cuối cùng.

Nguyện cho những người đang đau khổ ở khắp nơi tìm được con đường thoát khổ.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!*



## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI MỘT

*Tiếp tục luyện tập như thế nào khi khoá thiền kết thúc*

Thực tập hết ngày này sang ngày khác, chúng ta đã tới ngày cuối của khóa thiền. Khi bắt đầu luyện tập, quý vị được yêu cầu hoàn toàn tuân thủ phương pháp và nội quy của khóa thiền. Nếu không tuân thủ theo như vậy, quý vị không thể thử nghiệm phương pháp này một cách công bằng. Bây giờ mười ngày đã qua; quý vị là người chủ của chính mình. Khi trở về nhà, quý vị hãy bình tĩnh xem xét lại những gì đã tập nơi đây. Nếu thấy rằng, những gì mình đã học được là thực tiễn, hợp lý, và có lợi cho mình và cho tất cả mọi người thì quý vị nên chấp nhận nó – không phải vì ai yêu cầu quý vị làm như vậy, mà vì quý vị tự nguyện, tự đồng ý; không phải chỉ trong mười ngày, mà trong suốt cả đời.

Sự chấp nhận không nên chỉ ở mức độ lý trí hoặc tình cảm. Ta phải chấp nhận Dhamma ở mức độ thực tế bằng cách áp dụng Dhamma, coi Dhamma là một phần của cuộc đời mình, bởi vì chỉ với sự thực hành Dhamma mới đem lại lợi ích thiết thực trong cuộc sống hằng ngày.

Quý vị tham dự khóa thiền này để học cách thực hành Dhamma – làm thế nào để sống một cuộc sống đạo đức, để làm chủ được tâm mình, để thanh lọc tâm. Mỗi tối, quý vị được nghe một bài giảng nhằm làm sáng tỏ cách luyện tập. Hiểu rõ mình đang làm gì và tại sao là điều cần thiết giúp ta không bị phân vân và tập sai đường lối. Tuy nhiên, trong khi giảng giải phương pháp này, ta không thể tránh việc phải đề cập tới một vài khía cạnh của lý thuyết. Và vì có nhiều người thuộc nhiều thành phần khác nhau tham dự khóa thiền, rất có thể có người thấy vài chỗ trong lý thuyết không thể chấp nhận được. Nếu đúng như vậy, hãy gác nó qua một bên. Thực tập Dhamma quan trọng hơn. Không ai phản đối cách sống một cuộc sống không làm hại người khác, phát triển việc làm chủ được tâm mình, giải thoát tâm khỏi những bất tịnh và tạo được tình thương yêu và thiện chí. Sự luyện tập này được mọi người chấp nhận, và đây là

một khía cạnh có ý nghĩa nhất của Dhamma, bởi vì bất cứ lợi ích nào ta đạt được sẽ không từ những lý thuyết mà do sự thực hành, do áp dụng Dhamma vào cuộc sống của mình.

Trong mười ngày, ta chỉ học được những điều cơ bản của phương pháp thiền này; ta không thể trông đợi mình trở nên hoàn hảo về phương pháp một cách mau lẹ đến thế. Nhưng tuy nhiên kinh nghiệm ngắn ngủi này không phải là không có giá trị: quý vị đã khởi sự đi bước đầu tiên, một bước rất quan trọng, mặc dù hành trình còn dài – đúng thế, đây là công việc của cả một đời người.

Một hạt giống Dhamma đã được gieo, và đã bắt đầu nảy mầm thành một cây con. Một người làm vườn giỏi sẽ săn sóc cây con một cách đặc biệt, và nhờ sự săn sóc này, cây con dần dần lớn thành một cây thật lớn với thân to và rễ sâu. Sau đó, thay vì cần được săn sóc, cây này đem lại lợi ích và phục vụ ta trọn đời.

Cây Dhamma con này bây giờ cần được săn sóc. Hãy bảo vệ nó để nó không bị người khác chỉ trích bằng cách phân biệt giữa lý thuyết mà vài người có thể chống đối, và cách thực hành mà mọi đều người chấp nhận. Đừng để cho những sự chỉ trích đó làm quý vị ngừng luyện tập. Hãy ngồi thiền một giờ vào buổi sáng, và một giờ vào buổi tối. Sự luyện tập thường xuyên, hằng ngày này rất cần thiết. Lúc đầu nó có vẻ là một gánh nặng khi mọi người phải dành hai giờ mỗi ngày để thực tập, nhưng quý vị sẽ sớm nhận ra rằng mình tiết kiệm được nhiều thì giờ hơn thay vì phí phạm nó như trong quá khứ. Trước hết, quý vị cần ít thì giờ hơn để ngủ. Thứ hai, quý vị có thể hoàn thành công việc nhanh chóng hơn, bởi vì khả năng làm việc gia tăng. Khi gặp phải khó khăn quý vị sẽ giữ được sự bình tâm, và sẽ lập tức tìm ra giải pháp thỏa đáng. Tới khi đã thấm nhuần phương pháp, quý vị sẽ nhận ra rằng sau khi đã ngồi thiền một tiếng buổi sáng, quý vị có đầy đủ năng lực làm việc suốt ngày mà không bị giao động.

Ban đêm trước khi ngủ, quý vị nên dành năm phút để ý thức về mọi cảm giác trên khắp cơ thể. Sáng hôm sau, ngay sau khi thức dậy, lại quan sát cảm giác trong vòng năm phút. Vài phút thiền ngay trước khi ngủ và sau khi thức giấc sẽ rất hữu ích.

Nếu quý vị sống ở chỗ có những thiền giả Vipassana khác, nên ngồi thiền chung với nhau một giờ mỗi tuần. Mỗi năm cần phải tham dự ít nhất là một khóa thiền mười ngày. Sự luyện tập hằng ngày giúp quý vị duy trì được những gì thu thập được ở đây, nhưng một khóa thiền bồi dưỡng rất cần thiết để quý vị có thể luyện tập sâu hơn; con đường tu tập vẫn còn dài. Nếu quý vị có thể tham dự một khóa thiền có tổ chức như thế này là điều rất tốt. Nếu không, quý vị vẫn có thể tạo một khóa thiền bồi dưỡng cho

riêng mình. Khóa thiền tự tập mười ngày ở chỗ nào riêng biệt, có người nấu ăn cho mình. Quý vị đã biết cách thực hành, thời khoá biểu, kỷ luật; quý vị tự tuân theo những điều này. Nếu quý vị muốn thông báo trước cho Thiền Sư là sẽ bắt đầu khóa tự tu, tôi sẽ nhớ và gửi *metta* (tâm từ) của tôi, gửi những giao cảm an lành của tôi tới quý vị; điều này sẽ tạo ra một môi trường thanh tịnh giúp quý vị luyện tập hiệu quả hơn. Tuy nhiên, nếu không thể thông báo cho Thiền Sư, quý vị không nên mất tự tin. Chính Dhamma sẽ bảo vệ quý vị. Dần dần quý vị phải đạt được trình độ tự lập. Vị Thiền Sư chỉ là người hướng dẫn; quý vị phải tự là người chủ của chính mình. Lúc nào cũng lệ thuộc vào người khác thì không thể giải thoát được.

Thiền hai giờ mỗi ngày và hằng năm một khóa thiền bồi dưỡng mười ngày chỉ là sự cần thiết tối thiểu để duy trì sự tu tập. Nếu có thêm thời giờ rảnh, quý vị nên dùng để hành thiền. Quý vị có thể tham dự những khóa thiền ngắn một tuần, hoặc vài ngày, ngay cả một ngày. Trong những khóa thiền ngắn như vậy, hãy dành một phần ba thời gian để tập Anapana, và thời gian còn lại cho Vipassana.

Trong lúc thiền hằng ngày, nên dùng phần lớn thời gian để tu tập Vipassana. Chỉ khi nào tâm quý vị bị xáo động hoặc trì trệ, hoặc nếu vì bất cứ lý do nào khiến cho quý vị khó quan sát cảm giác và giữ được sự bình tâm, thì quý vị nên tập Anapana cho tới khi còn thấy cần.

Khi tập Vipassana, nên cẩn thận không chơi trò chơi cảm giác, trở nên khoan khoái với cảm giác dễ chịu và buồn phiền vì cảm giác khó chịu. Nên quan sát mọi cảm giác một cách khách quan. Hãy di chuyển sự chú tâm khắp cơ thể một cách có hệ thống, không ngừng quá lâu tại bất cứ chỗ nào. Tối đa hai phút để quan sát bất cứ chỗ nào, và tối đa năm phút cho trường hợp đặc biệt, nhưng đừng bao giờ ngừng lâu hơn. Nên luôn luôn di chuyển sự chú tâm để duy trì được ý thức về cảm giác ở mọi chỗ trong người. Nếu sự tu tập bắt đầu trở nên máy móc, thì hãy thay đổi cách quý vị di chuyển sự chú tâm. Trong mọi trường hợp, phải duy trì được ý thức và sự bình tâm, và quý vị sẽ hưởng được lợi ích tuyệt vời của Vipassana.

Quý vị cũng phải áp dụng phương pháp này khi đang sinh hoạt, chứ không phải chỉ khi nào ngồi nhắm mắt. Khi đang làm việc, quý vị phải hoàn toàn chú tâm vào công việc; coi như mình đang hành thiền vào lúc này. Nhưng nếu có giờ rảnh, dù chỉ năm hay mười phút, hãy dùng thời gian này để ý thức về những cảm giác; khi quay lại công việc, quý vị sẽ thấy tươi tỉnh hơn. Tuy nhiên nên cẩn thận, khi quý vị thiền giữa đám đông, với sự hiện diện của người không hành thiền, quý vị nên mở mắt; đừng bao giờ phô trương việc luyện tập Dhamma.

Nếu thực tập Vipassana đúng cách, cuộc sống của quý vị sẽ thay đổi tốt hơn. Quý vị nên xem xét sự tiến bộ của mình trên con đường tu tập bằng cách xét lại hạnh kiểm của mình trong những tình huống hằng ngày, xét lại thái độ và cách đối xử với người khác. Thay vì làm tổn thương những người khác, quý vị đã bắt đầu giúp họ chưa? Khi việc trái ý xảy ra, quý vị có giữ được sự bình tâm không? Nếu bất tịnh nảy sinh trong tâm, quý vị ý thức được chúng nhanh đến mức độ nào? Quý vị ý thức nhanh đến mức độ nào đối với các cảm giác đi cùng với bất tịnh? Quý vị bắt đầu quan sát các cảm giác ấy nhanh đến chừng nào? Quý vị lấy lại bình tâm, và bắt đầu phát sinh tình thương và lòng từ bi nhanh đến mức độ nào? Hãy tự xét lại mình như thế, và tiếp tục tiến bộ trên con đường luyện tập.

Những gì quý vị đạt được ở đây, không những chỉ giữ gìn chúng, mà hãy làm chúng tăng trưởng. Hãy tiếp tục áp dụng Dhamma vào cuộc sống của quý vị. Hãy tận hưởng tất cả những lợi ích của phương pháp này, và sống một cuộc sống hạnh phúc, an lạc, hài hòa, tốt cho mình và cho mọi người.

Một lời khuyến cáo là quý vị có thể tự do nói cho người khác về những gì đã học nơi đây; không bao giờ có một bí mật nào trong Dhamma. Nhưng ở giai đoạn này, không nên cố chỉ dạy người khác phương pháp này. Trước khi làm như thế, ta phải thuần thực trong sự thực tập, và phải được huấn luyện cách giảng dạy. Ngược lại sẽ có nguy cơ làm hại người khác thay vì giúp họ. Nếu người nào nghe quý vị nói và muốn tu tập Vipassana, hãy khuyến khích họ tham dự một khóa thiền được tổ chức như thế này, do một người có khả năng hướng dẫn. Còn bây giờ, hãy tiếp tục thực hành để thấm nhuần Dhamma. Hãy tiếp tục trưởng thành trong Dhamma và quý vị sẽ thấy rằng, chỉ bằng cách làm gương trong lối sống của mình, quý vị tự động lôi cuốn được người khác vào con đường luyện tập.

Nguyện cho Dhamma được lan truyền khắp thế gian, vì sự tốt lành và lợi ích của nhiều người.

*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc, được an lạc, được giải thoát!*

NHỮNG ĐOẠN VĂN TIẾNG PALI  
ĐƯỢC TRÍCH DẪN TRONG CÁC BÀI GIẢNG

NGÀY THỨ HAI

*Tumhe hi kiccam atappam,  
akkhataro tathagata.  
Patipanna pamokkhanti  
jhayino mara-bandhana.*  
—Dhammapada, XX. 4(276)

Ta phải tự luyện tập;  
Bậc Tathagata (Như Lai) chỉ dẫn  
đường thôi.  
Những ai thực hành thiền sẽ thoát  
vòng sinh tử.

*Sabba-papassa akaranam,  
kusalassa upasampada,  
sa-citta pariyodapanam—  
etam Buddhana-sasanam.*  
—Dhammapada, XIV. 5(183)

“Tránh làm mọi điều ác,  
thực hiện các việc lành,  
gạn lọc tâm ý sạch” —  
là lời chư Phật dạy.

NGÀY THỨ BA

*Sabbo adipito loko,  
sabbo loko padhupito;  
sabbo pajjalito loko,  
sabbo loko pakampito.  
Akampitam apajjalitam,  
aputhujjana-sevitam,  
agati yatha marassa,  
tatha me nirato mano.*  
—Upacala Sutta, Samyutta Nikaya, V.7

Thế gian chìm trong lửa,  
thế gian ngập trong khói;  
thế gian đang bùng cháy,  
thế gian đang rung động.  
Không rung động, cũng chẳng cháy,  
chỉ bậc thánh chứng nghiệm,  
nơi không còn sinh tử,  
là nơi tâm hoan hỉ.

## NGÀY THỨ TƯ

*Mano-pubbangama dhamma,  
mano-settha, mano-maya.  
Manasa ce padutthena  
bhasati va karoti va,  
tato nam dukkhamanveti  
cakkam'va vahato padam.  
Mano-pubbangama dhamma,  
mano-settha, mano-maya.  
Manasa ce pasannena  
bhasati va karoti va,  
tato nam sukhamanveti  
chaya'va anapayini.*  
—Dhammapada, I. 1 & 2.

*Idha tappati, pecca tappati,  
papakari ubhayattha tappati.  
Papam me katan'ti tappati,  
bhiyyo tappati duggatim gato.  
Idha nandati, pecca nandati,  
katapunno ubhayattha nandati.  
Punnam me katan'ti nandati,  
bhiyyo nandati sugгатim gato.*  
—Dhammapada, I. 17 & 18.

## NGÀY THỨ NĂM

*Jati'pi dukkha; jara'pi dukkha;  
vyadhi'pi dukkha; maranam'pi dukkham;  
appiyehi sampayogo dukkho;  
piyehi vippayogo dukkho;  
yam'piccham na labhati tam'pi dukkham;  
sankhittena panc'upadanakkhandha dukkha.*  
—Dhamma-cakkappavattana Sutta,  
Samyutta Nikaya, LVI (XII). ii. 1.

Tâm đi trước mọi điều,  
tâm làm chủ, tâm tạo.  
Nếu với tâm bất tịnh  
nói năng và hành động,  
đau khổ sẽ theo sau  
như xe theo vật kéo.  
Tâm đi trước mọi điều,  
tâm làm chủ, tâm tạo.  
Nếu với tâm thanh tịnh  
nói năng và hành động,  
hạnh phúc sẽ theo sau  
như bóng chẳng rời hình.

Khổ nay khổ về sau,  
làm ác hai đời khổ.  
Khổ vì thấy mình ác,  
thêm buồn, đọa cảnh khổ.  
Vui nay vui về sau,  
làm thiện hai đời sướng.  
Vui vì thấy mình lành,  
thêm vui, hưởng cảnh vui.

Sinh là khổ, già khổ;  
bệnh là khổ, chết khổ;  
gặp điều không như ý;  
xa rời điều ưa thích;  
không được điều mong muốn;  
ràng buộc năm tập hợp;  
tất cả đều là khổ.

***Paticca-sumappada***

*Anuloma:*

*Avijja-paccaya sankhara;*  
*sankhara-paccaya vinnanam;*  
*vinnana-paccaya nama-rupam;*  
*nama-rupa-paccaya salayatana;*  
*salayatana-paccaya phasso;*  
*phassa-paccaya vedana;*  
*vedana-paccaya tanha;*  
*tanha-paccaya upadanam;*  
*upadana-paccaya bhavo;*  
*bhava-paccaya jati;*  
*jati-paccaya jara-maranam-*  
*soka-parideva-*  
*dukkha-domanassupayasa*  
*sambhavanti.*  
*Evame-tassa kevalassa*  
*dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*

*Patiloma:*

*Avijjaya tv'eva asesam viragam nirodham,*  
*sankharam nirodham;*  
*sankharam nirodham*  
*vinnanam nirodham;*

**Chuỗi Nhân Duyên Sinh**

Theo chiều thuận:

Với nền tảng của vô minh,  
 phản ứng nảy sinh;  
 với nền tảng của phản ứng,  
 hay biết (thức) nảy sinh;  
 với nền tảng của hay biết,  
 tâm và thân nảy sinh;  
 với nền tảng của tâm và thân,  
 lục giác nảy sinh;  
 với nền tảng của lục giác,  
 xúc chạm nảy sinh;  
 với nền tảng của xúc chạm,  
 cảm giác nảy sinh;  
 với nền tảng của cảm giác,  
 thèm muốn, chán ghét nảy sinh;  
 với nền tảng của thèm muốn, chán ghét,  
 bám víu nảy sinh;  
 với nền tảng của bám víu,  
 tiến trình thành hình nảy sinh;  
 với nền tảng của tiến trình thành hình,  
 sinh ra đời nảy sinh;  
 với nền tảng của sinh ra đời,  
 già và chết nảy sinh;  
 cùng với buồn rầu, phiền muộn,  
 đau khổ về tinh thần, thể xác và hệ lụy.  
 Cứ như thế biến khổ này nảy sinh.

Theo chiều nghịch:

Xóa bỏ hết vô minh,  
 phản ứng liền chấm dứt;  
 khi phản ứng chấm dứt,  
 hay biết cũng không còn;

*vinnana-nirodha*  
*nama-rupa-nirodho;*  
*nama-rupa-nirodha*  
*salayatana-nirodho;*  
*salayatana-nirodha*  
*phassa-nirodho;*  
*phassa-nirodha*  
*vedana-nirodho;*  
*vedana-nirodha*  
*tnaha-nirodho;*  
*tanaha-nirodha*  
*upadana-nirodho;*  
*upadana-nirodha*  
*bhava-nirodho;*  
*bhava-nirodha*  
*jati-nirodho;*  
*jati-nirodha*  
*jara-maranam-*  
*soka-parideva-*  
*dukkha-domanassupayasa*  
*nirujjhanti.*  
*Evame-tassa kevalassa*  
*dukkhakkhandassa nirodho hoti.*

—Paticca-samuppada Sutta,  
 Samyutta Nikaya, XII (I). 1.

hay biết nếu không còn,  
 thì tâm thân cũng mất;  
 khi tâm thân đều mất,  
 thì còn đâu sáu giác quan;  
 sáu giác quan nếu không còn,  
 xúc chạm cũng chấm dứt;  
 xúc chạm nếu không còn,  
 mọi cảm giác chấm dứt;  
 cảm giác nếu chấm dứt,  
 thèm khát không nảy sinh;  
 thèm khát nếu không nảy sinh,  
 thì ràng buộc chấm dứt;  
 ràng buộc nếu không còn,  
 sự thành hình chấm dứt;  
 tiến trình thành hình diệt,  
 sự ra đời chấm dứt;  
 sự ra đời không còn,  
 già và chết chấm dứt;  
 buồn rầu cùng sầu muộn,  
 khổ tinh thần, thể xác, cùng với bao hệ  
 lụy.  
 Toàn biển khổ chấm dứt.

*Aneka-jati samsaram  
sandhavissam anibbisam  
gahakarakam gavesanto  
dukkha jati punappunam  
Gahakaraka! Ditthosi.  
Puna geham na kahasi.  
Sabba te phasuka bhagga,  
gahakutam visankhitam.  
Visankhara-gatam cittam.  
tanhanam khayamajjhaga.*  
—Dhammapada, XI. 8 & 9 (153 & 154)

*Khinam puranam navam natthi  
sambhavam,  
viratta citta ayatike bhavasmim.  
Te khina-bija avirulhi chanda.  
Nibbanti dhira yathayam padipo.*  
—Ratana Sutta, Sutta Nipata, II. 1.

#### NGÀY THỨ SÁU

*Sabbe sankhara anicca'ti;  
yada pannaya passati,  
atha nibbindati dukkhe—  
esa maggo visuddhiya.*  
—Dhammapada, XX. 5(277)

Qua bao lần sinh tử  
Ta tìm hoài chẳng thấy  
người xây dựng nhà này;  
khổ thay phải tái sinh.  
Hỡi người thợ xây nhà!  
Nay ta đã thấy người.  
Người không xây được nữa.  
Đòn tay người đã gãy,  
cột kèo bị phá hủy.  
Tâm ta đã sạch nghiệp;  
thèm khát thấy tiêu tan.

Nghiệp cũ đã diệt trừ,  
nghiệp mới không sinh khởi,  
không còn mong tái sinh.  
Hạt giống bị phá hủy,  
thèm muốn không phát sinh.  
Với tâm ý như thế  
Bậc có trí chấm dứt  
như ngọn bị đèn tắt.

Phản ứng vốn vô thường;  
hiểu vậy với tuệ giác,  
ta xa lìa đau khổ;  
đó là thanh lọc tâm.

*Sabba-danam Dhamma-danam jinati,  
sabbam rasam Dhamma-raso jinati,  
sabbam ratim Dhamma-rati jinati,  
tanhakkhayo sabba-dukkham jinati.*

—Dhammapada, XXIV. 21(354)

Hiến tặng quà Dhamma  
quý hơn mọi thứ quà;  
hương vị của Dhamma  
quý hơn mọi hương vị;  
niềm vui từ Dhamma  
quý hơn mọi khoái lạc;  
diệt trừ tâm thêm muốn  
vượt thắng mọi khổ đau.

## NGÀY THỨ BẢY

*Vedana samosarana sabbe dhamma.*

—Mulaka Sutta,  
Anguttara Nikaya, VIII. ix. 3 (83)

Mọi thứ sinh trong tâm  
đều kèm theo cảm giác.

—*Kimarammana purisassa sankappa-  
vitakka*

*uppajjanti'ti?*

—*Nama-ruparammana bhante'ti.*

—Samiddhi Sutta,  
Anguttara Nikaya, IX. ii. 4 (14)

“Dựa vào cơ sở nào  
ý nghĩ, suy tư sinh?”  
“Kính bạch Đức Thế Tôn,  
trên cơ sở thân-tâm”.

*Yatha'pi vata akase vayanti vividha  
 puthu,  
 puratthima pacchima ca'pi, uttara  
 atha dakkhina,  
 saraja araja ca'pi, sita unha ca ekada,  
 adhimatta paritta ca, puthu vayanti  
 maluta;  
 tathevimasmim kayasmim  
 samuppajjanti vedana,  
 sukha-dukkha-samuppatti,  
 adukkhamasukha ca ya.  
 Yato ca bhikkhu atapi sampajannam  
 na rincati,  
 tato so vedana sabba parijanati  
 pandito;  
 So vedana parinnaya ditthe dhamme  
 anasavo,  
 kayassa bheda Dhammattho,  
 sankhayam  
 nopeti vedagu.  
 —Pathama Akasa Sutta,  
 Samyutta Nikaya, XXXVI (II). ii. 12  
 (2)*

Giống như giữa bầu trời  
 ào ào bao gió thổi,  
 gió từ đông từ tây,  
 gió từ nam từ bắc,  
 gió có bụi, không bụi,  
 gió có lạnh, có nóng,  
 có gió lớn, gió nhẹ,  
 gió đủ loại thổi hoài.  
 Trong thân cũng như thế,  
 cảm giác luôn nảy sinh,  
 có cảm giác dễ chịu  
 có cảm giác khó chịu  
 và cảm giác trung tính.  
 Khi một vị tu sĩ,  
 nhiệt thành cần mẫn tu,  
 không xao lãng ý thức,  
 một người trí như thế,  
 hiểu rõ mọi cảm giác.  
 Nhờ hiểu rõ cảm giác,  
 rũ bỏ mọi bất tịnh,  
 ngay trong kiếp sống này.  
 Và một người như thế,  
 vào lúc cuối cuộc đời,  
 vững vàng trong Dhamma,  
 hoàn toàn hiểu cảm giác,  
 đạt giai đoạn khó bàn.

*Yato-yato sammāsati  
khandhanam udayabbayam,  
labhati pīti-pamojjam,  
amatam tam vijānatam.*  
—Dhammapada, XX. 15 (374)

*Namo tassa bhagavato, arahato,  
samma-sambuddhassa.*  
*Ye ca Buddha atita ca,  
ye ca Buddha anagata,  
paccuppanna ca ye Buddha  
aham vandami sabbada.*  
*Ye ca Dhamma atita ca,  
ye ca Dhamma anagata,  
paccuppanna ca ye Dhamma  
aham vandami sabbada.*  
*Ye ca Sangha atita ca,  
ye ca Sangha anagata,  
paccuppanna ca ye Sangha  
aham vandami sabbada.*  
*Imaya Dhammanudhamma  
patipattiya.*  
*Buddham pujemi,  
Dhammam pujemi,  
Sangham pujemi.*

Khi nào và nơi nào  
tự ta chứng nghiệm được  
sự sinh thành, hoại diệt  
của cấu trúc thân-tâm,  
sẽ hưởng vui và lạc,  
đến giai đoạn bất tử  
mà bậc thánh chứng ngộ.

Xin thành tâm cung kính  
Bậc Giải Thoát, Chiến Thắng,  
Bậc Giác Ngộ hoàn toàn.  
Các vị Phật quá khứ,  
các vị Phật tương lai,  
các vị Phật hiện đời  
con luôn luôn cung kính.  
Dhamma đời quá khứ,  
Dhamma ở tương lai,  
Dhamma trong hiện tại  
con luôn luôn cung kính  
Sangha đời quá khứ,  
Sangha ở tương lai,  
Sangha trong hiện tại  
con luôn luôn cung kính  
Dhamma là con đường  
con nguyện đi từng bước,  
từ đầu đến đích cuối,  
nên con tôn thờ Phật,  
con ngưỡng mộ Dhamma,  
con tôn kính Sangha.

**Buddha-vandana:**

*Iti'pi so bhagava,  
 araham,  
 samma-sambuddho,  
 vijja-carana-sampanno,  
 sugato,  
 lokavidu,  
 anuttaro purisa-damma-sarathi,  
 sattha deva-manussanam,  
 Buddho Bhagava'ti.*

**Dhamma-vandana:**

*Svakkhato Bhagavata Dhammo,  
 sanditthiko,  
 akaliko,  
 ehi-passiko,  
 opanayiko,  
 paccatam veditabbo vinnuhi'ti.*

**Cung kính Đức Phật:**

Ngài là bậc đích thực  
 tẩy sạch mọi bất tịnh  
 diệt trừ mọi phiền não,  
 bằng nỗ lực tự thân  
 đạt giác ngộ hoàn toàn,  
 hoàn hảo trong lý thuyết,  
 hoàn hảo hạnh thực hành,  
 đến được đích cuối cùng,  
 hiểu biết toàn vũ trụ,  
 Thầy dạy cả loài người,  
 thật không ai sánh bằng,  
 Thầy dạy cả chư thiên,  
 Đức Phật, đáng Thế Tôn.

**Cung kính Dhamma:**

Lời dạy của Thế Tôn  
 được giảng giải rõ ràng,  
 tự mình có thể thấy,  
 kết quả được chứng nghiệm  
 bây giờ và ở đây,  
 mời gọi người đến thấy,  
 đưa thẳng đến mục tiêu,  
 ai cũng chứng nghiệm được  
 nếu là người có trí.

***Sangha-vandana:***

*Supatipanno  
Bhagavato savaka-sangho.  
Ujupatipanno  
Bhagavato savaka-sangho.  
Nayapatipanno  
Bhagavato savaka-sangho.  
Samicipatipanno  
Bhagavato savaka-sangho.  
Yadidam cattari purisa-yugani,  
attha-purisa-puggala,  
esa Bhagavato savaka-sangho;  
ahuneyyo, pahuneyyo,  
dakkhineyyo, anjali-karaniyo,  
anuttaram punnakkhattam  
lokassa'ti.*

—Dhajagga Sutta,  
Samyutta Nikaya, XI (I). 3.

**NGÀY THỨ TÁM**

*Anicca vata sankhara,  
uppadavaya-dhammino.  
Uppajjitva nirujjhanti,  
tesam vupasamo sukho.*  
—Maha-Parinibbana Sutta  
Digha Nikaya, II.3..

**Cung kính Sangha:**

Những người tu tập tốt  
hợp thành một đoàn thể  
đệ tử đấng Thế Tôn.  
Những người thực hành chuyên  
hợp thành một đoàn thể  
đệ tử đấng Thế Tôn.  
Tu tập với trí tuệ  
là người thuộc đoàn thể  
đệ tử đấng Thế Tôn.  
Tu tập thật đúng đắn  
là người thuộc đoàn thể  
đệ tử đấng Thế Tôn.  
Có thể chia thành bốn,  
hoặc chia thành tám loại ,  
những người thuộc đoàn thể  
đệ tử đấng Thế Tôn;  
xứng đáng được cúng dường,  
xứng đáng được cung phụng,  
xứng đáng được dâng tặng,

Những thứ do duyên hợp  
bản tính vốn vô thường,  
sinh ra rồi diệt mất.  
Nếu chúng nảy sinh ra  
rồi bị trừ diệt mất,  
diệt trừ mang phúc lạc.

*Phutthassa loka-dhammehi,  
cittam yassa na kampati,  
asokam, virajam, khemam,  
etam mangalamuttamam*  
—Maha-Mangala Sutta,  
Sutta Nipata, II. 4.

Đối mặt với thăng trầm,  
tâm ta không xáo động,  
không phiền muộn, nhiễm ô,  
vẫn yên ổn vững vàng,  
là phúc lạc lớn nhất.

*Katvana katthamudaram iva gabbhiniya  
Cincaya dutthavacanam janakaya  
majjhe,  
santena soma vidhina jitava munindo.  
Tam tejasa bhavatu te jayamangalani!*  
—Buddha-Jayamangala Attagatha.

Buộc miếng gỗ vào bụng  
giả dạng người có thai,  
Cinca rắp tâm hại  
làm nhục đấng Thế Tôn  
giữa hội chúng đông người.  
Bằng phương tiện nhẹ nhàng,  
hiền hòa bậc thánh trí  
chúa tể của người trí  
đã chiến thắng vẻ vang.  
Với lực của phẩm hạnh  
như thế thì ai ai  
cũng thắng lợi vẻ vang.

*Atta hi attano natho,  
atta hi attano gati.  
Tasma sannamay'attanam  
assam bhadram va vanijo.*  
—Dhammapada, XXV. 21 (380)

Ta là chủ chính mình,  
chính ta xây tương lai.  
Do vậy hãy rèn luyện  
như người buôn ngựa giỏi  
huấn luyện ngựa thuần chủng.

### NGÀY THỨ CHÍN

*Pakarena janati'ti panna.*

—Patisambhidamagga

Atthakatha I.1.1, Nanakatha.

*Danam dadantu saddhaya,*

*silam rakkhantu sabbada,*

*bhavana abhirata honto,*

*gacchantu devatagata.*

—Dukkhappattadigathha.

### NGÀY THỨ MƯỜI

*Atta-dipa viharatha,*

*atta-sarana*

*ananna-sarana.*

*Dhamma-dipa viharatha,*

*Dhamma-sarana,*

*ananna-sarana.*

—Maha-Parinibbana Sutta,

Digha Nikaya, II.3.

*Caratha bhikkhave carikam*

*bahujana-hitaya, bahujana-sukhaya,*

*lokanukampaya,*

*atthaya hitaya sukhaya*

*devamanussanam.*

*Ma ekena dve agamittha.*

*Desetha bhikkhave Dhammam*

*adikalyanam,*

*majjhekalayanam, pariyosanakalyanam*

*sattham sabyanjanam.*

*Kevalaparipunnam parisuddham*

*brahmacariyam pakasetha.*

Trí tuệ là hiểu biết sự việc qua nhiều  
khía cạnh khác nhau.

Hết lòng hiến tặng vật,  
giới luật giữ gìn nghiêm,  
an vui trong thiền tập,  
ấy cuộc đời thánh thiện.

Hãy tự mình thành đảo,  
nơi nương tựa của mình;  
không nương tựa nơi khác.  
Lấy sự thật làm đảo,  
nơi nương tựa của mình;  
không nương tựa nơi khác.

Tu sĩ hãy lên đường,  
vì lợi ích, hạnh phúc  
của muôn người thế gian,  
vì lòng từ dâng đời,  
vì lợi ích, hạnh phúc,  
cho cả trời lẫn người.  
Hai người đừng đi chung,  
mỗi người theo một hướng.  
Hãy giảng dạy Dhamma,  
lợi ích thật vô vàn,

*Santi satta apparajakkhajatika  
assavanata Dhammassa parihayanti.  
Bhavissanti Dhammassa annataro.*

—Dutiya Marapasa Sutta,  
Samyutta Nikaya, VI (I). 5.

lợi lạc từ đoạn đầu,  
đoạn giữa, cả đoạn sau,  
cả lời văn lẫn nghĩa.  
Hãy cho mọi người biết,  
sống thánh thiện là thế,  
đầy đủ và thuần khiết,  
không hề thêm hay bớt.  
Có nhiều người ít bụi  
trong mắt sẽ lạc đường  
nếu không biết Dhamma.  
Những người mà như thế  
nghe sẽ hiểu sự thật.

*Ye dhamma hetuppabhava  
tesam hetum tathagato aha  
tesam ca yo nirodho;  
evam vadi mahasamano.*

—Vinaya, Mahavagga, I. 23 (40)

Mọi sự vật đều sinh  
từ nguyên nhân nào đó,  
Bậc Giác Ngộ đã giảng  
nguyên nhân các sự vật  
và cũng dạy cách thức  
làm cho chúng diệt đi;  
đây chính là “giáo lý”  
của bậc Đại Ẩn Sĩ.

*Pannatti thapetva visesena passati'ti  
vipassana.*

—Ledi Sayadaw, Paramattha Dipani.

Vipassana có nghĩa là quan sát sự  
thật theo một cách đặc biệt, bằng  
cách xuyên thấu sự thật hiển nhiên.

*Ditthe ditthamattam bhavissati,  
sute suddhamattam bhavissati,  
mūte muttamattam bhavissati,  
vinnaṭṭe vinnaṭṭamattam bhavissati.*

—Udana, I. x.

*Sabba kāya patisaṃvedī  
assasissamī'ti sikkhati  
Sabba kāya patisaṃvedī  
passasissamī'ti sikkhati  
—Maha-Satipattha Sutta,  
Dīgha Nikāya, 22.*

*So kāya-pariyāntikam vedanāṃ  
vedayamāno,  
kāya-pariyāntikam vedanāṃ  
vedayamī'ti pajanāti.  
Jīvita-pariyāntikam vedanāṃ  
vedayamāno,  
jīvita-pariyāntikam vedanāṃ  
vedayamī'ti pajanāti.  
—Paṭthama Gelanna Sutta,  
Samyutta Nikāya, XXXVI (II). i. 7.*

Trong những gì được thấy  
chỉ có cái được thấy;  
trong những gì được nghe  
chỉ có cái được nghe;  
trong những gì được ngửi,  
và những gì nếm, chạm  
chỉ có cái được ngửi,  
và những gì nếm, chạm;  
trong những gì hay biết  
chỉ có cái được biết.  
“Cảm nhận khắp thân thể  
tôi sẽ thở vào”; thiền giả tập như thế.  
“Cảm nhận khắp thân thể  
tôi sẽ thở ra”; thiền giả tập như thế.

Cảm thấy cảm giác khắp mọi nơi  
trong phạm vi cơ thể,  
thiền giả hiểu, “Tôi đang cảm thấy  
cảm giác  
mọi nơi trong phạm vi cơ thể”.  
Cảm thấy cảm giác nơi nào có sự  
sống  
trong phạm vi cơ thể,  
thiền giả hiểu, “Tôi đang cảm nhận  
cảm giác  
ở nơi nào có sự sống trong phạm vi  
cơ thể”.

*Iti ajjhattam va kaye kayanupassi  
 viharati,  
 bahiddha va kaye kayanupassi  
 viharati,  
 ajjhatta-bahiddha va kaye  
 kayanupassi viharati.  
 Samudaya-dhammanupassi va  
 kayasmim viharati,  
 vaya-dhammanupassi va  
 kayasmim  
 viharati,  
 samudaya-vaya-dhammanupassi  
 va  
 kayasmim viharati.  
 Atthi kayo'ti va pañassa sati  
 paccupatthita hoti,  
 yavadeva nana-mattaya patissati  
 -mattaya  
 annissito ca viharati  
 na ca kinci loke upadiyati.  
 Evam'pi kho bhikkhave bhikkhu  
 kaye kayanupassi viharati.  
 —Maha-Satipattha Sutta,  
 Digha Nikaya, 22.*

Và cú thể thiền sinh  
 liên tục quan sát thân  
 trong thân từ bên trong;  
 liên tục quan sát thân  
 trong thân từ bên ngoài;  
 liên tục quan sát thân  
 trong thân từ bên trong  
 và cả từ bên ngoài.  
 Và thiền sinh liên tục  
 quan sát mọi hiện tượng  
 nảy sinh ở trong thân;  
 Thiền sinh cũng liên tục  
 quan sát mọi hiện tượng  
 diệt mất ở trong thân;  
 Thiền sinh cứ liên tục  
 quan sát mọi hiện tượng  
 Sinh diệt ở trong thân.  
 Giờ đây thì ý thức  
 đã được tạo lập rồi  
 “Đây chính thật là thân”.  
 Ý thức này phát triển  
 tới mức độ chỉ còn  
 đơn thuần chỉ hiểu biết  
 và đơn thuần quan sát,  
 và thiền sinh liên tục  
 tách rời khỏi mọi vật  
 không còn bám víu nữa  
 vật gì trên thế gian.  
 Đây hỡi các tu sĩ,  
 đây là cách các vị  
 thật sự và liên tục  
 quan sát thân trong thân.

**Ti-ratana sarana:**

*Buddham saranam gacchami.  
Dhammam saranam gacchami.  
Sangham saranam gacchami.*

**Panca-sila:**

*Panatipata veramani sikkhapadam  
samadiyami.  
Adinnadana veramani sikkhapadam  
samadiyami.  
Kamesu micchacara veramani  
sikkhapadam samadiyami.  
Musa-vada veramani sikkhapadam  
samadiyami.  
Sura-meraya-majja-pamadatthana  
veramani sikkhapadam samadiyami.*

**Atthanga-sila:**

*Panatipata veramani sikkhapadam  
samadiyami.  
Adinnadana veramani sikkhapadam  
samadiyami.  
Kamesu micchacara veramani  
sikkhapadam  
samadiyami.  
Musa-vada veramani sikkhapadam  
samadiyami.  
Sura-meraya-majja-pamadatthana  
veramani sikkhapadam samadiyami.  
Vikala bhojana veramani sikkhapadam  
samadiyami.*

**Nương tựa Tam bảo:**

Con quay về nương tựa đức Phật.  
Con quay về nương tựa Dhamma.  
Con quay về nương tựa Sangha.

**Năm giới:**

Con xin nguyện giữ giới,  
không giết hại sinh vật.  
Con xin nguyện giữ giới,  
không lấy của không cho.  
Con xin nguyện giữ giới,  
không phạm điều tà dâm.  
Con xin nguyện giữ giới,  
không nói lời sai trái.  
Con xin nguyện giữ giới,  
tránh những chất gây say.  
Đó là những nguyên nhân  
của hành vi bất thiện.

**Tám giới:**

Con xin nguyện giữ giới,  
không giết hại sinh vật.  
Con xin nguyện giữ giới,  
không lấy của không cho.  
Con xin nguyện giữ giới,  
không phạm điều tà dâm.  
Con xin nguyện giữ giới,  
không nói lời sai trái.  
Con xin nguyện giữ giới,  
tránh những chất gây say.  
Đó là những nguyên nhân

*Nacca-gita-vadita-visuka-dassana-  
mala-gandha-vilepana-dharana-  
mandana-vibhusanatthana veramani  
sikkhapadam samadiyami.*

*Ucca-sayana maha-sayana veramani  
sikkhapadam samadiyami.*

của hành vi bất thiện.

Con xin nguyện giữ giới,  
không ăn trái giờ giấc.

Con xin nguyện giữ giới,  
không nhảy múa, ca hát,  
không chơi các nhạc cụ,

mọi hình thức tiêu khiển,  
trang sức bằng những thứ  
tràng hoa và hương thơm,  
phấn son và nữ trang.

Con xin nguyện giữ giới,  
Không nằm những giường cao  
Sang trọng và xa xỉ.



## BẢNG CHÚ GIẢI TIẾNG PALI

**Ācariya:** thiền sư, người hướng dẫn, thầy, cô.

**Adhiṭṭhāna:** sự quyết tâm. Một trong mười *parami*, phẩm hạnh.

**Akusala:** bất thiện, có hại. Trái nghĩa *kusala*.

**Ānanda:** vui sướng, hạnh phúc, hoan hỉ.

**Ānāpāna:** hô hấp, hơi thở. *ānāpāna-sati*: ý thức về hơi thở.

**Anatta:** vô ngã, không có cái ta, không có tự tánh, không có thực chất. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

**Anicca:** vô thường, phù du, thay đổi. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

**Arahant / arahat:** bậc giác ngộ, A La Hán; người đã diệt hết mọi bất tịnh trong tâm. Xem *Buddha*.

**Ariya:** thánh thiện, bậc thánh, thánh nhân. Người đã thanh lọc tâm tới trình độ đạt được sự thật tối hậu (*nibbana*). Có bốn trình độ *Ariya*, từ *sotapanna*, nhập lưu, người sẽ tái sinh tối đa bảy kiếp, cho tới *arahat*, người sẽ không còn tái sinh sau đời hiện tại.

**Ariya Aṭṭhaṅgika Magga:** Bát Thánh Đạo. Xem *magga*.

**Ariya sacca:** Sự Thật Thánh Thiện. Xem *Sacca*.

**Asubha** bất tịnh, xấu, không đẹp. Trái nghĩa *subha*, thanh tịnh, tinh khiết, đẹp.

**Assutava/assutavant:** không được chỉ dạy; người không có trí, phàm phu, người chưa bao giờ được nghe nói về chân lý, người thiếu ngay cả *suta-maya-panna*, và do đó không thể dẫn bước trên con đường giải thoát. Trái nghĩa *sutava*.

**Avijjā:** vô minh, ảo tưởng. Mất xích đầu tiên trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada*). Cùng với tham (*raga*) và sân (*dosa*), vô minh là một trong ba tật xấu chính trong tâm. Ba tật xấu này là cội nguồn của mọi bất tịnh đưa đến khổ. Đồng nghĩa với *moha*.

**Āyatana:** phạm vi, lãnh vực, đặc biệt là sáu lĩnh vực cảm nhận (*salāyatana*), nghĩa là: Năm giác quan cộng với tâm, và đối tượng tương ứng như:

Mắt (*cakkhu*) và cảnh, hình dạng, màu sắc, ánh sáng (*rūpa*),

Tai (*sota*) và âm thanh (*sadda*),

Mũi (*ghāṇa*) và mùi hương (*gandha*)

Luối (*jivhā*) và vị nếm (*rasa*),

Thân (*kāya*) và xúc chạm (*phoṭṭhabba*),

Ý (*mano*) và Pháp(*dhamma*)- đối tượng của tâm ý (đủ loại hoạt động của tâm như suy nghĩ, nhớ lại, học hỏi..)

Đây còn được gọi là sáu giác quan. Xem *indriya*.

**Bala:** sức mạnh, năng lực. Năm sức mạnh tinh thần (Tín, tấn, Niệm, Định, Tuệ) là niềm tin (*saddha*), nỗ lực (*viriya*), nhận thức (*sati*), định (*samādhi*), trí tuệ (*paññā*). Dưới hình thức kém hơn, đây được gọi là năm khả năng. Xem *indriya*.

**Bhaṅga:** sự tan rã. Một giai đoạn quan trọng trong sự tu tập *Vipassanā*, chứng nghiệm được sự tan rã của cơ thể, tưởng như chắc đặc, thành những rung động tinh tế luôn luôn sinh và diệt.

**Bhava:** (trong tiến trình trở thành) sinh thành, ra đời. *Bhava-cakka*: vòng luân hồi, bánh xe luân hồi. Xem *cakka*.

**Bhāvanā:** mở mang, phát triển trí tuệ, thiền. Hai phương pháp *bhāvanā* là thiền an tĩnh, (*samatha-bhāvanā*), tương ứng với sự định tâm, hay thiền định (*samādhi*), và thiền *Vipassanā*; *vipassanā-bhāvanā* tương ứng với tuệ giác, tuệ chứng (*paññā*). Thiền *samātha* sẽ đưa tới trạng thái định *jhāna*; thiền *vipassanā* sẽ đưa tới giải thoát. Xem *jhāna*, *paññā*, *samādhi*, *vipassanā*.

**Bhāvanā-maya paññā:** trí tuệ phát triển nhờ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, tuệ giác. Xem *paññā*

**Bhavatu sabba maṅgalam:** “Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc”. Một câu nói cổ truyền dùng để diễn tả thiện ý đối với người khác.

**Bhikkhu:** (Phật giáo) tăng sĩ; thiền giả, tỳ kheo, khất sĩ. Nữ giới *bhikkhuni*: ni cô, tỳ kheo ni, sư cô, tu nữ.

**Bodhi:** sự giác ngộ.

**Bodhisatta:** nghĩa đen, “Bậc giác ngộ”, Bồ tát. Người đang tu tập để trở thành Phật. Dùng để chỉ Siddhattha Gotama vào thời chưa thành Phật. Sanskrit *bodhisatva*.

**Bojjhaṅga:** nhân tố thành đạo, nhân tố giác ngộ, nghĩa là phẩm hạnh giúp ta được giác ngộ. Bảy nhân tố này là niệm- nhận thức (*sati*), Trạch pháp-nghiên cứu thâm sâu về Dhamma (*Dhamma-vicaya*), Tấn-nỗ lực (*viriya*), Hỷ lạc, hân hoan, (*pīti*), Khinh an/thanh thản (*passadhi*), Định tâm (*samādhī*), Xả -bình tâm (*upekkhā*).

**Brahma:** chư thiên, phạm thiên; chữ dùng trong Ấn Độ giáo để chỉ chúng sinh cao nhất trong mọi loài chúng sinh, thường để chỉ Đấng Tạo Hóa - Thượng đế toàn năng, nhưng Đức Phật cho rằng họ cũng là đối tượng của sự hủy hoại và chết như mọi chúng sinh.

**Brahma-vihāra:** phẩm chất của *brahma*, đó là trạng thái tâm cao thượng hay thánh thiện, trong đó có bốn phẩm chất thanh tịnh (Tù, Bi, Hỷ, Xả) : từ tâm, thương yêu (*mettā*), từ bi, trắc ẩn, thương xót (*karunā*), mừng vui với hạnh phúc của người khác (*muditā*), bình tâm trong mọi hoàn cảnh (*upekkhā*); trau dồi một cách quy củ bốn phẩm chất này bằng cách tu tập thiền.

**Brahmacariyā:** không tình dục, một cuộc sống trong sạch và thánh thiện.

**Brāhmaṇa:** nghĩa đen, một người thánh thiện, Bà La Môn. Thời xưa dùng để chỉ một người thuộc đẳng cấp tu sĩ tại Ấn Độ. Người đó dựa vào một vị thần (*Brahma*) để được cứu rỗi hoặc giải thoát; theo đường lối này họ khác với *samana*. Đức Phật mô tả *brāhmaṇa* hay bà-la-môn đúng nghĩa là người đã thanh lọc được tâm, nghĩa là bậc *arahant*.

**Buddha:** bậc giác ngộ, người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành, và đã đạt được mục tiêu bằng nỗ lực của chính mình. Có hai hạng Phật:

1. *Pacceka-buddha*, Phật độc giác, không thể chỉ dạy cho người khác con đường mình đã tìm thấy.
2. *Sammā-sambuddha*, Phật toàn giác, người có thể chỉ dạy người khác.

**Cakka:** bánh xe, *Bhava-cakka*, bánh xe luân hồi (nghĩa là tiến trình khổ đau), tương đương với *samsāra*. *Dhamma-cakka*, bánh xe Dhamma (nghĩa là giáo lý hoặc tiến trình giải thoát). *Bhava-cakka* tương đương với Chuỗi Nhân Duyên Sinh theo chiều thuận. *Dhamma-cakka* tương đương với Chuỗi ngược lại, đưa tới chấm dứt thay vì gia tăng khổ đau.

**Cintā-maya paññā:** tuệ tư duy, lý trí, trí tuệ đạt được nhờ suy luận. Xem *paññā*

**Citta:** tâm. *Cittanupassanā*, quan sát tâm. Xem *satipaṭṭhāna*.

**Dāna:** hiến tặng, dâng hiến, từ thiện, rộng lượng. Một trong mười *pāramī*

**Dhamma:** hiện tượng, đối tượng của tâm, nội dung của tâm, tâm ý; tự nhiên, luật tự nhiên, luật giải thoát, nghĩa là giáo lý của bậc giác ngộ. *Dhammanupassanā*, quan sát nội dung của tâm. Xem *satipaṭṭhāna*. (Sanskrit *dharma*).

**Dhātu:** nguyên tố (xem *mahā-bhūtāni*); điều kiện tự nhiên, tính chất.

**Dosa:** ghét bỏ. Cùng với *raga* và *moha*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

**Dukkha:** khổ, không hài lòng. Một trong ba đặc tính căn bản (xem *lakkhana*). Sự Thật Thứ Nhất (xem *cakka*).

**Gotama:** tên họ của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit *Gautama*.)

**Hīnayāna:** nghĩa đen, chiếc xe nhỏ, Tiểu thừa. Từ của những người theo tông phái khác dùng để chỉ Phật giáo Nguyên Thủy (Theravāda). Với ngụ ý chê bai.

**Indriya:** năng lực, khả năng. Dùng trong bài này để chỉ sáu giác quan (xem *āyatana*) và năm sức mạnh tinh thần (xem *bala*).

**Jati:** sanh ra đời, tồn tại, hiện hữu.

**Jhāna:** trạng thái nhập định. Có tám trạng thái như vậy có thể đạt được nhờ thực tập *samādhi*, hoặc *samatha-bhāvanā* (xem *bhāvanā*). Trau dồi chúng đưa tới an tĩnh và hỉ lạc, nhưng không diệt trừ được những bất tịnh trong thâm tâm.

**Kalāpa / aṭṭha-kalāpa:** vi tử, đơn vị nhỏ nhất, không thể chia cắt của vật chất, gồm có bốn nguyên tố cùng những đặc tính của chúng. Xem *mahā-bhūtāni*.

**Kalyāṇa-mitta:** nghĩa đen, giúp người, do đó là người hướng dẫn một người tới giải thoát, nghĩa là người hướng dẫn tâm linh, vị thầy tâm linh

**Kamma:** hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình, nghiệp. Xem *sankhara*. (Sanskrit *karma*.)

**Kāya:** thân, cơ thể. *Kāyanupassanā*, quan sát thân. Xem *satipaṭṭhāna*.

**Khandha:** khối, nhóm, tập hợp, thành phần. Con người gồm có năm tập hợp (Sắc, Thức, Tưởng, Thọ, Hành) : vật chất (*rūpa*), hay biết (*viññāna*), nhận thức, nhận biết, nhận định (*saññā*), cảm thọ (*vedanā*), phản ứng, tạo nghiệp (*sankhāra*).

**Kilesa:** phiền não, xấu xa, bất tịnh trong tâm, ô nhiễm. *Anusaya kilesa*, bất tịnh tiềm ẩn, bất tịnh nằm im trong vô thức.

**Kusala:** thiện, hữu ích. Trái nghĩa với *akusala*.

**Lakkhana:** dấu hiệu, đặc điểm, đặc tính. Ba đặc tính (*ti-lakkhana*) là *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Hai đặc tính đầu thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp. Đặc tính thứ ba thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp và vô nghiệp.

**Lobha:** thèm muốn. Đồng nghĩa với *raga*.

**Loka:** 1. thế giới vĩ mô, nghĩa là vũ trụ, thế gian, cảnh giới của sự sống; 2. thế giới vi mô, có nghĩa cấu trúc tinh thần-vật chất. *Loka-dhamma*, chồng gai của cuộc đời, thăng trầm trong cuộc sống mà ai cũng gặp phải, có nghĩa là được hay mất, thắng hay bại, khen hay chê, sướng hay khổ.

**Magga** đường lối, con đường. *Ariya Aṭṭhangika Magga*, Bát Thánh Đạo đưa đến giải thoát khỏi khổ đau. Bát Thánh Đạo chia ra làm ba giai đoạn hay ba tập luyện:

I. *Sīla*, đạo đức, sự trong sạch của lời nói và

1. *Sammā-vācā*, Chánh ngữ lời nói chân chính;
2. *Sammā-kammanta*, Chánh nghiệp-hành động chân chính;
3. *Sammā-ājīva*, Chánh mạng-nghề nghiệp chân chính;

II. *Samādhi*, định, làm chủ được tâm:

4. *Sammā-vāyāma*, Chánh tinh tấn- nỗ lực chân chính;
5. *Sammā-sati*, Chánh niệm- nhận thức chân chính;
6. *Sammā-samādhi*, Chánh định- định chân chính;

III. *Paññā*, trí tuệ, tuệ giác, tuệ chứng, trí khôn, hoàn toàn thanh lọc được tâm:

7. *Sammā-sankappa*, Chánh tư duy-ý nghĩ chân chính;
8. *Sammā-diṭṭhi*, Chánh kiến- hiểu biết chân chính;

*Magga* là Sự Thật Thứ Tư trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

**Mahā-bhūtāni:** bốn nguyên tố trong mọi vật chất:

*paṭhavī-dhātu* – nguyên tố đất (sức nặng).

*āpo-dhātu* – nguyên tố nước (sự kết hợp)

*tejo-dhātu* – nguyên tố lửa (nhiệt độ)

*vayo-dhātu* – nguyên tố khí (chuyển động).

Mahāyāna: nghĩa đen, ‘đại thừa’, cỗ xe lớn- Đại thừa. Tông phái Phật giáo phát triển tại Ấn Độ vài thế kỷ sau thời của Đức Phật và truyền sang phía bắc như Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Mông Cổ, Đại Hàn, và Nhật Bản.

**Maṅgala:** an vui, phước lành, hạnh phúc.

**Māra:** sự hiện thân của các tâm bất tịnh, ma vương, lực âm.

**Mettā:** tình thương vô vị lợi và thiện ý, từ tâm. Một trong những phẩm chất của một tâm thanh tịnh (xem *Brahma-vihāra*); một trong mười *pāramī*. *Mettā-bhāvanā*, trau dồi *Mettā* một cách hệ thống bằng phương pháp thiền.

**Moha:** vô minh, si mê, ảo tưởng. Đồng nghĩa với *avijjā*, cùng với *rāga* và *dosa*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

**Nāma:** tâm, tinh thần. *Nāma-rāpa*, tâm và thân, môi trường tinh thần-vật chất. *Nāma-rāpa viccheda*, sự chia lìa giữa tâm và thân khi chết, hay khi chứng nghiệm được *nibbāna*.

**Nibbāna:** tịch diệt; giải thoát; sự thật tối hậu; dứt sạch nghiệp (Niết bàn). (Sanskrit *nirvana*.)

**Nirodha:** chấm dứt, diệt trừ, diệt. Thường được dùng đồng nghĩa với *nibbāna*. *Nirodha-sacca* sự thật về hết khổ, Sự Thật Thứ Ba trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

**Nivāraṇa:** chướng ngại, trở ngại. Năm trở ngại trong việc phát triển tâm trí là Tham- thèm muốn (*kāmacchanda*), Sân- chán ghét (*vyāpāda*), Thùy miên- uể oải về thể xác và tinh thần (*thīna-middha*), Trạo cử- bồn chồn, bất an (*uddhacca-kukkucca*), nghi ngờ (*vicikicchā*).

**Olārika:** nặng nề, thô trực. Trái nghĩa *sukkuma*.

**Pāli:** chữ, sách, kinh sách ghi lại giáo lý của Đức Phật; do đó là chữ viết trong kinh. Chứng tích trong lịch sử, ngôn ngữ, khảo cổ chứng minh đó là tiếng nói đích thực được dùng ở miền bắc Ấn Độ vào thời hoặc gần thời của Đức Phật. Sau đó kinh được dịch sang tiếng *Sanskrit* là ngôn ngữ chỉ dùng trong sách vở.

**Paññā:** trí tuệ, tuệ. Phần thứ ba trong ba sự thực tập khi luyện tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Có ba loại trí tuệ:

1. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do nghe từ người khác (*sutta-maya paññā*),
2. Tuệ tư duy, lý trí, trí tuệ do suy luận (*cinta-maya paññā*),
3. Tuệ giác, tuệ chứng, trí tuệ do trực nghiệm (*bhāvanā-maya paññā*).

Trong ba tuệ này chỉ có tuệ cuối cùng mới có thể hoàn toàn thanh lọc được tâm; nó được phát huy nhờ tập *vipassanā-bhāvanā*. Trí tuệ là một trong năm sức mạnh của tâm (xem *bala*), và là một trong mười *pāramī*.

**Pāramī / pāramita:** toàn thiện, phước báu, phẩm hạnh; phẩm chất toàn thiện trong tâm giúp xóa bỏ bản ngã và do đó đưa tới giải thoát. Mười phẩm hạnh (Bồ thí, Trì giới, xuất gia, Trí tuệ, Tinh tấn, Kham nhẫn, Chân thật, Tâm từ, Tâm xả) là: đóng góp từ thiện (*dāna*), đạo đức (*sīla*), buông bỏ, xuất gia (*nekkhamma*), trí tuệ (*paññā*), nỗ lực (*virīya*), nhẫn nhục, khoan dung (*khantī*), chân thật (*sacca*), quyết tâm (*adhiṭṭhāna*), tình thương vô vị lợi (*mettā*), bình tâm (*upekkhā*).

**Paticca samuppāda:** Chuỗi Nhân Duyên Sinh, nguyên nhân. Tiến trình, bắt đầu bằng vô minh, làm ta khổ hết đời này sang đời khác.

**Pūja:** sùng bái, tôn thờ, nghi thức hoặc nghi lễ tôn giáo. Đức Phật dạy rằng chỉ có một *pūja* đúng cách để tôn vinh Ngài là thực hành giáo lý của Ngài, từ bước đầu cho đến bước cuối cùng.

**Puñña:** việc thiện, phẩm hạnh; hành động tốt, nhờ thực hành điều này ta hưởng được hạnh phúc ngay bây giờ và trong tương lai. Đối với một cư sĩ, *puñña* gồm có đóng góp từ thiện (*dāna*), sống một cuộc sống đạo đức (*sīla*), và tập thiền (*bhāvanā*).

**Rāga:** thèm muốn. Cùng với *dosa* và *moha*, một trong ba tật xấu chính trong tâm. Đồng nghĩa với *lobha*.

**Ratana:** nữ trang, châu báu. *Ti-ratana:* Tam bảo.

**Rūpa:** 1. vật chất; 2. đối tượng của mắt. Xem *āyatana*, *khandha*.

**Sacca:** chân lý, sự thật. Bốn Sự Thật Thánh Thiện (*ariya-sacca*) là:

1. Sự Thật về khổ (*dukkha-sacca*);
2. Sự Thật về nguyên nhân của khổ (*samudaya-sacca*);
3. Sự Thật về hết, chấm dứt khổ (*nirodha-sacca*);
4. Sự Thật về con đường dẫn đến hết khổ (*magga-sacca*).

**Sādhū:** “lành thay!”, làm giỏi, nói hay. Một cách biểu lộ sự đồng ý, tán đồng.

**Samādhi:** định, làm chủ được tâm. Phần thứ hai trong ba sự luyện tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Luyện tập theo đường lối này sẽ đưa tới trạng thái nhập định (*jhāna*), nhưng không hoàn toàn giải thoát được tâm. Ba loại *samādhi* là:

1. *Khanika samādhi*, định chốc lát, định từng khoảnh khắc;
2. *Upacāra samādhi*, cận định;
3. *Appanā samādhi*, tập trung hoàn toàn, trạng thái nhập định.

Trong những loại định này, *khanika samādhi* là tạm đủ để có thể tập *Vipassanā*.

**Samaṇa:** ẩn sĩ, sa môn, du tăng, khát sĩ. Người đã từ bỏ cuộc sống gia đình. Trong khi một *brāhmaṇa* dựa vào một thần linh để ‘cứu độ’ hoặc giải thoát cho mình, một *samaṇa* tìm kiếm giải thoát bằng nỗ lực riêng của mình. Do đó, từ này có thể áp dụng cho Đức Phật và đệ tử của Ngài là những người sống cuộc đời tu sĩ, nhưng cũng gồm cả những tu sĩ không theo Đức Phật. *Samaṇa Gotama* (‘Sa môn Gotama’) là từ thông dụng của những người không phải là đệ tử của Ngài dùng để chỉ Ngài.

**Samatha:** sự an tĩnh, sự tĩnh lặng. *Samatha-bhāvanā*, phát triển an tĩnh, đồng nghĩa với *samādhi*. Xem *bhāvanā*.

**Sampajāṇa:** có *sampajañña*. Xem dưới đây.

**Sampajañña:** hiểu biết toàn thể hiện tượng tinh thần-vật chất, có nghĩa là có tuệ giác, thực nghiệm về tính chất vô thường của hiện tượng này ở mức độ cảm giác.

**Samsāra:** vòng sinh tử luân hồi, tái sinh; thế giới trần tục; thế giới khổ đau, trần gian

**Samudaya:** nảy sinh, nguồn gốc. *Samudaya-dhamma*, hiện tượng nảy sinh. *Samudaya-sacca*, Sự Thật về nguồn gốc của khổ, Sự Thật Thứ Hai trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện.

**Saṅgha:** nhóm, cộng đồng thánh nhân, có nghĩa là những người đã chứng nghiệm được *nibbāna*; tăng đoàn, tăng thân, tăng già, cộng đồng tăng, ni Phật giáo; một thành viên của *ariya-saṅgha*, *bhikkhu-saṅgha* hoặc *bhikkunī-saṅgha*.

**Saṅkhāra:** phản ứng của tâm, hình thành (trong tâm); hành động có dụng ý; tạo nghiệp, nghiệp. Một trong năm tập hợp (*khandha*), cũng là mắt xích thứ hai trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppāda*). *Saṅkhāra* là *kamma*, hành động mang lại hậu quả trong tương lai và do đó, thực sự có trách nhiệm tạo nên cuộc đời mai sau. (Sanskrit *Samskara*).

**Saṅkhārupekkhā:** nghĩa đen, bình tâm đối với *saṅkhāra*. Một giai đoạn trong sự luyện tập *Vipassanā*, sẽ đưa đến sự chứng nghiệm được *bhanga*, giai đoạn khi những bất tịnh lâu đời ẩn sâu trong vô thức nổi lên bề mặt của tâm và thể hiện bằng những cảm giác. Bằng cách giữ được sự bình tâm (*upekkhā*) đối với những cảm giác này, thiền giả không tạo ra *saṅkhāra* (nghiệp) mới và diệt trừ hết những nghiệp cũ. Do đó tiến trình từ từ đưa đến sự diệt trừ hết mọi *saṅkhāra*.

**Saññā:** (trong *samyutta-ñāna*, Tưởng-sự hiểu biết bị ảnh hưởng, điều kiện hóa) nhận định, nhận biết, tri giác. Một trong năm tập hợp (*khandha*). Nó thường bị chi phối bởi *saṅkhāra* trong quá khứ và do đó đưa đến một hình ảnh lệch lạc về sự thật. Trong khi luyện tập *Vipassanā*, *saññā* được chuyển thành *panna*, sự hiểu biết sự thật đúng như thật. Nó trở thành *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *asubha-saññā* — đó là, sự nhận định về vô thường, khổ, vô ngã, và tính chất hư ảo của sắc đẹp, vẻ đẹp vật chất.

**Sarana:** trú ẩn, nương tựa, bảo vệ, quy y. *Ti-sarana*: nương tựa hay quy y Tam bảo, có nghĩa là nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng.

**Sati:** ý thức. Một phần trong Bát Thánh Đạo (xem *magga*), cũng là một trong năm sức mạnh (xem *bala*) và bảy yếu tố thành đạo (xem *bojjhanga*). *Ānāpāna-Sati*. Ý thức về hơi thở.

**Satipaṭṭhāna:** Quán niệm xú-Tạo Lập Ý Thức. Có bốn lĩnh vực tương quan của *satipaṭṭhāna*:

1. Quan sát thân (*kāyānupassanā*);
2. Quan sát cảm giác nảy sinh trong thân (*vedanānupassanā*);
3. Quan sát tâm (*cittānupassanā*);
4. Quan sát nội dung của tâm (*dhammānupassanā*)

Cả bốn phần đều gồm có sự quan sát cảm giác, bởi vì cảm giác liên quan trực tiếp đến thân cũng như tâm. The *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttana* (Digha Nikaya, 22), Trường Kinh về Tạo Lập Ý Thức, là nguồn gốc chính về lý thuyết căn bản cho việc luyện tập *Vipassanā-bhavanā* được giảng giải.

**Sato:** ý thức. *Sato sampajano*; ý thức với sự hiểu biết về tính chất vô thường của toàn thể cấu trúc tinh thần-vật chất, bằng cách quan sát cảm giác.

**Siddhattha:** nghĩa đen, ‘người đã hoàn thành nhiệm vụ của mình’. Tên riêng của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit *Siddhartha*).

**Sīla:** đạo đức, giới; tránh không có những hành động bằng lời nói và việc làm có hại cho mình và cho người. Ba sự luyện tập luyện đầu tiên trong Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Đối với một cư sĩ, *sīla* được thực hành trong đời sống hằng ngày bằng cách giữ Năm Giới.

**Sotāpanna:** Tu đà hườn người đã đạt được giai đoạn đầu của bậc thánh, nhập lưu, và đã chứng nghiệm được *Nibbāna*. Xem *ariya*.

**Sukha:** hạnh phúc, niềm vui. Trái nghĩa với *dukkha*.

**Sukhuma:** tinh tế, vi tế. Trái nghĩa *olarika*.

**Suta-mayā paññā:** nghĩa đen, trí tuệ có được nhờ nghe từ người khác. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do học hỏi. Xem *paññā*

**Sutava / sutavant:** được chỉ dạy, người đã được nghe về sự thật, người có *sutta-maya-paññā*. Trái nghĩa *assutava*.

**Sutta:** bài giảng, của Đức Phật hoặc những đệ tử chính của Ngài, pháp thoại.

**Tanhā:** nghĩa đen, ‘thèm khát’. Đức Phật chỉ rõ *tanhā* là nguồn gốc của khổ (*samudaya-sacca*) trong bài giảng đầu tiên, “Bài Giảng Chuyển Bánh Xe Dhamma” (*Dhammacakkappavattana Sutta*). Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca Samuppadaa*) Ngài giải thích rằng *tanha* phát sinh từ sự phản ứng đối với cảm giác trong thân.

**Tathāgata:** nghĩa đen, ‘đi như thế’ hoặc ‘đến như thế’, Như Lai. Người nhờ đi trên con đường của sự thật đã đạt được sự thật tối hậu, có nghĩa là một người giác ngộ. Danh xưng Đức Phật thường dùng để chỉ Ngài.

**Theravāda:** nghĩa đen, ‘giáo lý của bậc trưởng lão’. Giáo lý của Đức Phật, trong đường lối đã được bảo tồn tại các nước ở Đông Nam Á (Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia). Thường được công nhận là giáo lý theo đường lối cổ xưa nhất, Phật Giáo Nguyên Thủy.

**Ti-lakkhaṇa:** xem *lakkhana*.

**Tipitaka** nghĩa đen, ba kho chứa. Ba bộ sưu tập về giáo lý của Đức Phật, Tam Tạng Kinh Điển là:

1. *Vinaya-pitaka*, bộ luật, bộ sưu tập về giới luật cho tăng, ni;
2. *Sutta-piṭaka*, bộ kinh, bộ sưu tập những bài giảng, pháp thoại;
3. *Abhidhamma-piṭaka*, bộ luận, bộ sưu tập những giáo lý cao hơn, nghĩa là sự bình luận về Dhamma một cách triết lý và có hệ thống. (Sanskrit *Tripitaka*).

**Ti-ratana:** xem *ratana*

**Udaya:** nảy sinh, sinh, khởi. *Udayabhaya*, sinh và diệt, nghĩa là vô thường (cũng là *udaya-Vaya*). Hiểu biết trực nghiệm về sự thật này đạt được bằng cách quan sát sự thay đổi không ngừng của cảm giác trong bản thân.

**Upadāna:** dính mắc, bám víu, ràng buộc.

**Upekkhā:** Tâm xả- sự bình tâm; trạng thái của tâm không còn thèm muốn, chán ghét, vô minh. Một trong bốn trạng thái thuần khiết của tâm. (xem *Brahma-viharā*), trong bảy nhân tố giác ngộ (xem *bojjhanga*), và mười *pāramī*.

**Uppāda:** xuất hiện, nảy sinh, sinh. *Uppada-vaya*, sinh và diệt. *Uppāda-vaya-dhammino*, có bản chất của sinh và diệt.

**Vaya / vyaya:** hủy diệt, tan rữa. *Vaya-dhamma* hiện tượng hủy diệt.

**Vedanā:** cảm thọ. Một trong năm tập hợp (*khandha*). Đức Phật mô tả, vì gồm cả tinh thần lẫn vật chất; do đó *vedana* cho ta phương tiện khảo sát toàn thể hiện tượng tâm lý - vật lý. Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca-samuppada*), Đức Phật giải thích rằng *tanhā*, nguồn gốc của khổ, nảy sinh do phản ứng đối với *vedanā*.

Bằng cách biết quan sát *vedanā* một cách khách quan ta có thể tránh khỏi bất cứ phản ứng mới nào, và có thể trực nghiệm trong bản thân sự thật về vô thường (*anicca*). Sự chứng nghiệm này tối quan trọng để phát triển sự buông thả, đưa đến giải thoát cho tâm.

**Vedanānupassanā:** quan sát cảm thọ trong thân. Xem *satipaṭṭhāna*.

**Viññāṇa:** thức, sự hay, biết. Một trong năm tập hợp (*khandha*).

**Vipassanā:** quan sát nội tâm, tuệ giác, tuệ chứng thanh lọc được tâm; đặc biệt tuệ giác, tuệ chứng về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cấu trúc tâm lý-vật lý. *Vipassanā-bhāvanā*, phát triển tuệ giác một cách có hệ thống nhờ phương pháp quan sát sự thật nội tâm bằng cách quan sát cảm giác trong thân.

**Viveka:** khách quan, vô tư; tuệ phân biệt.

**Yathā-bhūta:** nghĩa đen, ‘đúng như thật.’ Thực tế hiện hữu, thực tại. *Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*, hiểu biết - nhận ra sự thật đúng như thật.

# VỀ PARIYATTI

Mục tiêu của Pariyatti là để phục vụ và tạo điều kiện thuận lợi cho người đến với giáo huấn nguyên bản Dhamma của Đức Phật bao gồm (*pariyatti*) và thực hành (*paṭipatti*) của phương pháp thiền Vipassana. Pariyatti là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận ra đời từ năm 2002, và được hỗ trợ bởi những cá nhân đã được hưởng lợi và muốn chia sẻ giá trị vô biên của giáo huấn Dhamma. Chúng tôi xin mời quý vị tham khảo trang web : [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org) để biết thêm về các chương trình, các dịch vụ, các phương cách định hướng hỗ trợ xuất bản và những việc liên quan khác.

## Pariyatti Ấn Bản

***Vipassana Research Publications*** (Tập trung chủ yếu về Vipassana đã được dạy bởi Thiền sư S.N.Goenka theo truyền thống của Thiền sư Sayagi U Ba Khin )

***BPS Pariyatti Editions*** (Sách chọn lọc từ Buddhist Publications Society, đồng xuất bản bởi Pariyatti ở châu Mỹ)

***Pariyatti Digital Editions*** (sản phẩm audio và video, bao gồm cả pháp thoại)

***Pariyatti Press*** (sách truyền thống được in lại và bài viết của những tác giả đương thời)

Pariyatti làm cho thế giới phong phú hơn qua việc :

- Phổ biến rộng rãi những lời dạy của Đức Phật
- Bổ túc kiến thức cho những người tìm kiếm con đường giải thoát
- Soi sáng con đường này cho người hành thiền