

Thiền Vipassana

Những bài giảng về Thiền Minh Sát

Sayadaw U Janakabhivamsa
Thiền viện Chanmyay Yeiktha
Yangon, Mianma

Diệu Tâm Phan Minh Nguyệt dịch Việt

[01]

Lời nói đầu
Lời cảm tạ

Chương 1. Hạnh phúc nhờ sự hiểu biết đúng đắn
Chương 2. Những chỉ dẫn ban đầu cho các thiền gi
Chương 3. Bảy lợi ích của thiền minh sát

[02]

Chương 4. Tứ niệm xứ
Chương 5. Bảy bước thanh tịnh
Chương 6. Chín cách để mài sắc tâm căn
Chương 7. Năm yêu cầu đối với một thiền giả

Phụ lục 1 - Hướng dẫn tập thiền
Phụ lục 2 - Thời khoá biểu tại thiền viện

-ooOoo-

Sayadaw U Janakabhiamsa là một giảng viên tích cực về thiền vipassana và hiện nay là viện trưởng thiền viện Chanmyay Yeiktha tại thủ đô Yangon, Mianma.

Thiền Vipassana là một phương pháp phát triển tuệ minh sát thấu biết sự thật.

Bằng cách theo dõi các tiến trình thân và tâm của chúng ta với sự tỉnh thức trong sáng, chúng ta phát triển sự hiểu biết đúng

đến về bản chất thật của chúng và do đó xoá bỏ vô minh. Thông qua sự nuôi dưỡng không ngừng trí tuệ minh sát, tâm trí được giữ trong sự cân bằng hoàn hảo và sẽ thoát khỏi mọi ô nhiễm.

Cuốn sách này được viết dựa trên những bài giảng và hướng dẫn của Sayadaw U Janakabhivamsa cho các thiền sinh tại thiền viện. Sau khi phân định rõ mục đích, lợi ích và phương pháp thiền Vipassana, quyển sách này tập trung vào quá trình để đạt được sự thanh tịnh của tâm. Người tìm kiếm chân lý nghiêm túc mà mong muốn tập thiền minh sát sẽ thấy quyển sách này là lời hướng dẫn không thể thiếu.

Biên soạn:

Đại đức Sujiva

Viện trưởng Santisukharama Hermilage tại Kota Tinggi.

-ooOoo-

Lời nói đầu

Sudassam vajjamannesam

Attano pana duddasam

Lỗi người khác dễ thấy

Lỗi mình khó nhận ra

(Pháp cú, câu số 252)

Câu kệ trên cũng rất xác đáng với các thiền gia (yogi). Một thiền sinh có thể cứ mắc mãi những lỗi lầm giống nhau và cứ mù mờ về chúng cho đến khi có ai đó đủ kinh nghiệm và sắc bén đến và chỉ ra chúng. Sau một thời gian nào đó, chúng ta có thể lại quên và cần được nhắc nhở.

Từ ngày 30 tháng 3 đến ngày 8 tháng 4 năm 1983 chúng tôi đã rất may mắn được một vị thầy đầy kinh nghiệm về thiền Vipassana tổ chức một khoá chuyên tu tại Penang, trung tâm thiền Phật giáo Malaysia, hướng dẫn, dạy bảo, sửa chữa và nhắc nhở chúng tôi về thiền minh sát. Chúng tôi đã được lợi lạc to lớn từ những lời hướng dẫn chính xác, kỷ luật nghiêm khắc và những lời khích lệ của ngài.

Ở đây chúng tôi sưu tập, biên soạn những lời dạy của ngài mong đem lại lợi ích cho những người tìm kiếm sự an lành tối thắng khỏi những ràng buộc khổ đau. Đó là những bài giảng vào buổi tối của Sayadaw U Janakabhiyamsa cho các thiền sinh. Một số là những lời hướng dẫn chủ yếu căn cứ trên những buổi pháp đàm giữa Đại Đức (Sayadaw) với các thiền sinh. Chúng được sắp xếp theo nhiều mục để làm thành một cuốn sách nhỏ. Một số lời dạy chỉ nên được áp dụng trong những tình huống đặc thù có liên quan mà không nên được áp dụng trong những trường hợp thông thường khác.

Chúng tôi xin đặc biệt cảm ơn Đại Đức (Sayadaw) đã cho phép chúng tôi in cuốn sách này và sửa bản in thử.

Chúng tôi cũng xin chân thành cảm tạ tất cả những ai đã giúp cuốn sách này ra đời.

Đại đức Sujiva
Tháng 6, 1985.

-ooOoo-

Lời cảm tạ

Tôi vô cùng hoan hỷ vì chúng tôi đã xuất bản được cuốn sách ***Thiền Vipassana*** này mà cho đến nay đã được in ba lần ở Malaysia và Mianma. Chúng tôi xin cảm tạ sâu sắc Đại đức Sujiva vì những nỗ lực không mệt mỏi cho việc sưu tầm và biên tập những bài giảng và hướng dẫn của tôi cho các thiền sinh trong khoá chuyên tu tôi hướng dẫn tại Penang, Malaysia, tháng 4 năm 1983.

Ấn phẩm mới này được in trong khi tôi đang hành pháp tại Tây Âu vào năm 1992. Thầy Pesala ở Burmese Vihara, Luân Đôn đã cho tôi sự trợ giúp vô giá trong công việc này. Royce Wiles, một thiền sinh của tôi đã sửa sang lại câu chữ trong bản thảo đã được U Dhammasubha - một Đại Đức người Malaysia, Maung AungGyi và Maung Zaw Myint Oo đánh vào máy tính. Tôi xin vô cùng cảm tạ họ.

Ngày 5 tháng 11 năm 1992
Ashin Janakabhivamsa, Chanmyay Sayadaw.

-ooOoo-

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

CHƯƠNG 1. HẠNH PHÚC NHỜ SỰ HIỂU BIẾT ĐÚNG ĐẮN

Tất cả mọi người trên thế giới đều muốn hạnh phúc và hoà bình. Đây là lý do tại sao con người đang tìm kiếm con đường chân thật dẫn họ tới sự chấm dứt khổ đau. Tất cả tôn giáo trên thế giới ra đời đều vì cuộc tìm kiếm này. Một tôn giáo lớn trên thế giới là Đạo Phật, nó dẫn con người tới sự chấm dứt khổ đau.

Nguyên nhân của khổ

Đức Phật Tổ đã tìm ra nguyên nhân của khổ (*dukkha*). Theo lời dạy của Ngài, tất cả mọi sự vật ra đời đều phụ thuộc vào các điều kiện (nhân duyên). Tất cả mọi sự vật trên thế giới này đều có nguyên nhân của nó; không có gì xuất hiện mà lại không có một nguyên nhân. Khi Đức Phật muốn thoát khỏi khổ đau (*dukkha*), Ngài phải tìm ra nguyên nhân của nó. Khi nguyên nhân của khổ đã bị xoá bỏ thì sẽ không còn một quả khổ nào nữa. Khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giác ngộ, Ngài phát hiện ra nguyên nhân của khổ là tham ái, vương mắc (*tanha - tập đế*). Từ "*tanha*" có nghĩa là tham lam, dục vọng, khao khát, ham muốn và những thứ giống như thế. Các học giả đạo Phật đã dịch từ "*tanha*" thành từ *attachment* (tham ái, dính mắc) do đó từ này bao hàm tất cả các hình thức của lòng khao khát. Vì thế trong tiếng Anh, chúng ta sử dụng từ '*attachment*' để dịch từ '*tanha*' vốn là tiếng Pali.

Tanha hay tham ái là nguyên nhân của khổ. Khi có tham ái thì có khổ. Khi một người có thể diệt trừ được tham ái người đó chắc chắn sẽ thoát khỏi khổ. Lòng tham ái này xuất hiện cũng phụ thuộc vào nguyên nhân. Không có nguyên nhân thì tham ái sẽ không xuất hiện. Tham ái (*Tanha*) là một trạng thái của tâm thức và là quá trình diễn biến của tâm có nhân duyên của nó.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni phát hiện ra nguyên nhân của tham ái là quan niệm sai lầm, ví dụ quan niệm sai lầm về một linh hồn, một bản ngã, về "tôi" hay "anh" về tính cách, về cá nhân (nghĩa là *sakkàya-ditthi* hay *atta-ditthi*). Do đó *sakkàya-ditthi* hay *atta-ditthi* là nguyên nhân của *tanha* mà gây ra quả khổ. Thế thì cái gì là nguyên nhân của quan niệm sai lầm này (*sakkàya-ditthi* hay *atta-ditthi*)?

Đức Phật Thích Ca đã chỉ ra rằng sự vô minh, thiếu hiểu biết (*moha* hay *avijjā* trong tiếng Pali) về các quá trình diễn biến chân thật của thân và tâm là nguyên nhân của quan niệm sai lầm về một linh hồn hay một bản ngã. Do đó nhờ nhận ra và hiểu biết đúng đắn về quá trình thân tâm này theo đúng bản chất thực sự của nó, chúng ta có thể xoá bỏ sự vô minh. Tiếp đó chúng ta sẽ nhận biết được Luật nhân quả. Chúng ta có thể tóm tắt chuỗi nhân quả như sau: Vô minh là nguyên nhân, quan niệm sai lầm là kết quả. Quan niệm sai lầm là nguyên nhân, tham ái là kết quả. Tham ái là nguyên nhân, đau khổ là kết quả.

Bây giờ thì chúng ta biết được rằng: nếu các quá trình của thân và tâm được hiểu biết đúng đắn, thì sự hiểu biết đúng đắn đó sẽ diệt trừ vô minh. Khi vô minh đã bị xoá bỏ, thì sẽ không còn một quan niệm sai lầm nào về một linh hồn, một bản ngã, một con người hay một sinh vật. Khi quan niệm sai lầm này đã bị phá vỡ thì không còn một tham ái nào xuất hiện. Khi tham ái đã bị diệt trừ thì sẽ không còn một đau khổ nào nữa. Do đó chúng ta tiến đến một giai đoạn mà ở đó tất cả khổ đau đều không tồn tại - tức là đạt được diệt đế (*Nirodha-sacca*).

Nguyên nhân của quan niệm sai lầm

Chúng ta nên xem xét sự không hiểu biết (vô minh) về các quá trình thân-tâm gây ra quan niệm sai lầm về một linh hồn hay một bản ngã, một con người hay một sinh vật, về "ta" hay "người" như thế nào; và quan niệm sai lầm này đã làm tham ái, dính mắc xuất hiện như thế nào. Chính vì chúng ta không hiểu biết đúng quá trình kếp này theo bản chất thực sự của chúng nên chúng ta đã xem nó như một con người hay một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã. Tiếp theo con người đó, sinh vật đó, cái "tôi" đó hay "anh" đó khát khao được giàu có, hay được làm

vua , làm hoàng hậu, làm một thủ tướng hay một nhà triệu phú. Niềm mong ước được làm một hoàng hậu hay là một tổng thống v.v.v...là tham ái. Nó phát sinh do một ý tưởng sai lầm về một con người hay một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã, "tôi" và "anh".

Nếu chúng ta muốn xóa bỏ sự ham muốn hay tham ái này, chúng ta phải diệt trừ nguyên nhân của nó. Nguyên nhân đó là gì? Nguyên nhân của ham muốn hay tham ái, như tôi đã trình bày ở trước, là quan niệm sai lầm hay khái niệm sai lầm về một con người hay một vật hữu tình, về một linh hồn hay một bản ngã. Vì thế, khi quan niệm sai lầm đã bị phá bỏ, sẽ không còn một tham ái nào muốn trở thành một người giàu, một ông vua, một tổng thống... xuất hiện. Sự khát khao được là, được lấy, được có một cái gì đó phát sinh từ quan niệm hay khái niệm sai lầm về một con người hay một sinh vật, “tôi” và "anh". Khi lòng khát khao hay tham ái đó xuất hiện trong chúng ta, nó mang lại muôn vàn thứ khổ đau.

Khi chúng ta tham luyến ngôi nhà của chúng ta, một thứ đồ vật bất động, chúng ta lo lắng cho nó. Nếu nhà của chúng ta bị cháy chúng ta sẽ cảm thấy buồn phiền. Buồn là một trong những loại hình chủ yếu của đau khổ. Nỗi đau khổ đó là do lòng tham ái của chúng ta đối với ngôi nhà. Và lại giống như thế, khi chúng ta tham ái, dính mắc vào họ hàng, bạn bè, con cái, hay cha mẹ của chúng ta; lòng tham ái này cũng lại gây cho chúng ta đau khổ. Khi chúng ta bị dính mắc vào con cái, chúng ta lo lắng về sức khỏe, học tập của con cái chúng ta và những thứ tương tự. Nếu con chúng ta thi trượt, chúng ta lo lắng, cảm thấy buồn và tiếc. Đau khổ này là thứ đau khổ tinh thần hay *dukkha* tinh thần, và nó bị gây ra bởi lòng tham ái, dính mắc của chúng ta đối với con cái. Vì thế, tham ái là nguyên nhân của đau khổ. Tham ái này đến từ đâu? Tham ái này phát sinh từ khái niệm sai lầm về các quá trình của thân và tâm, xem đó như là một con người hay một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã, một cái "tôi" hay "anh". Khi khái niệm này về cá tính hay cá nhân đã bị phá bỏ thì sẽ không còn bất kỳ một tham ái nào. Khi không còn tham ái thì sẽ không còn một đau khổ nào nữa.

Nhận diện mọi pháp như chúng đang là

Đức Phật Thích Ca chỉ ra rằng bằng cách lưu tâm đến quá trình kép này xem nó như nó thực sự là, chúng ta sẽ có khả năng hiểu đúng bản chất bên trong của nó. Khi chúng ta muốn hiểu một cái gì đó như nó thực sự là, chúng ta nên theo dõi nó, nhìn nó, tỉnh thức nhận biết khi nó thực sự xuất hiện mà không phân tích nó, không suy luận logic, không tư duy triết học và không định kiến. Chúng ta nên rất tập trung và tỉnh thức thấy nó như nó thực sự là.

Ví dụ nhìn vào một cái đồng hồ. Khi chúng ta không quan sát cái đồng hồ một cách rất chăm chú và cẩn thận chúng ta không thể hiểu nó như nó là. Khi chúng ta quan sát nó một cách chăm chú và kỹ lưỡng, chúng ta sẽ thấy nhãn hiệu, kiểu dáng của nó, và những con số trên đồng hồ. Chúng ta sẽ hiểu ra đây là cái đồng hồ; nhãn hiệu của nó là Seiko; nó có một bản đồ thời gian quốc tế v.v... Tuy nhiên, nếu chúng ta không quan sát nó như nó là, hoặc sự quan sát của chúng ta gắn với ý kiến định sẵn là "Tôi đã nhìn thấy cái đồng hồ như thế này và nhãn hiệu của nó là Omega", thế là ngay khi chúng ta nhìn thấy cái đồng hồ này chúng ta sẽ coi nó là đồng hồ Omega. Tại sao? Bởi vì chúng ta không quan sát nó một cách tập trung và cẩn thận. Chúng ta đã dùng định kiến khi nhìn nó, vì thế thành kiến này đã dẫn chúng ta đến một kết luận sai về cái đồng hồ. Nếu chúng ta gác thành kiến sang một bên và quan sát chăm chú, tỉ mỉ cái đồng hồ, chúng ta sẽ hiểu nó như nó là - đây là đồng hồ Seiko, được làm ở Nhật và nó cũng có một biểu đồ thời gian quốc tế. Chúng ta sẽ hiểu nó như nó đang là bởi vì chúng ta đã bỏ sang một bên ý kiến định sẵn về đồng hồ Omega khi chúng ta quan sát nó.

Cũng theo cách đó, khi chúng ta muốn hiểu đúng quá trình thân-tâm theo bản chất thực sự của chúng hay như chúng thực sự là, chúng ta không được phân tích chúng hay nghĩ về chúng. Chúng ta không được suy luận hay dùng bất kỳ một tri thức hiểu biết hoặc thành kiến nào. Chúng ta phải bỏ chúng sang bên và chỉ để ý vào cái gì đang xảy ra với hiện tượng thân-tâm như chúng thực sự là. Chúng ta sẽ nhận thấy các quá trình thân-tâm như chúng đúng là. Khi thân chúng ta cảm thấy nóng, chúng ta nên ghi nhận cảm giác đó về cái nóng là nóng. Khi thân cảm thấy lạnh, chúng ta nên ghi nhận nó là lạnh. Khi chúng ta cảm thấy đau,

chúng ta nên ghi nhận nó là đau. Khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc, chúng ta nên ghi nhận hạnh phúc đó. Khi chúng ta cảm thấy giận dữ, chúng ta nên ghi nhận cái giận dữ đó là giận dữ. Khi chúng ta cảm thấy thất vọng, chúng ta nên tỉnh thức ghi nhận nó là thất vọng. Khi chúng ta cảm thấy buồn chán hay thất vọng, chúng ta nên nhận thức trạng thái cảm xúc buồn hay thất vọng như nó thực sự là.

Mỗi quá trình thân, tâm cần được quan sát như nó thực sự xuất hiện để chúng ta có thể hiểu đúng nó theo bản chất thực sự của nó. Sự hiểu biết chân xác đó sẽ dẫn chúng ta đến chỗ xoá bỏ vô minh. Khi vô minh đã bị xoá bỏ, chúng ta sẽ không coi các quá trình thân tâm này là một con người, một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã. Nếu chúng ta coi các quá trình thân-tâm này chỉ là các quá trình tự nhiên thì sẽ không có một tham ái nào phát sinh. Khi tham ái đã bị phá bỏ, chúng ta giải thoát mọi khổ đau và đạt được diệt đế. Vì thế, tỉnh táo nhận thức các quá trình diễn biến của thân-tâm theo bản chất chân thực của chúng là con đường dẫn đến diệt đế. Đó là con đường mà Đức Phật Thích Ca đã thuyết giảng trong kinh "Tứ niệm xứ".

Trong bài pháp này, Đức Phật Thích Ca dạy chúng ta phải nhận thức được rõ ràng các hiện tượng thân tâm như chúng thực sự là. Có rất nhiều phương pháp mà thông qua đó chúng ta có thể tỉnh thức về các quá trình diễn biến thân tâm, nhưng có thể tóm tắt chúng như sau:

- Tỉnh thức về quá trình thân (*Kàyanupassanà Satipatthàna*).
- Tỉnh thức đối với cảm giác hay cảm xúc (*Vedanàupassanà Satipatthàna*).
- Tỉnh thức đối với ý thức (*Cittànupassanà Satipatthàna*).
- Tỉnh thức đối với các đối tượng của tâm (*Dhammànupassanà Satipatthàna*).

Sự nhận thức không chọn lựa

Khi chúng ta lưu tâm đến các quá trình thân-tâm, chúng ta không cần chọn bất kỳ một quá trình thân hay tâm nào làm đối

tượng thiên. Tâm sẽ tự nó chọn đối tượng. Nếu chúng ta chọn bất kỳ một quá trình thân hay tâm nào làm đối tượng thiên thì có nghĩa là chúng ta đã bị dính mắc vào nó. Trong khi thiên, "tâm ghi nhận" hay "tâm quan sát" sẽ tự chọn đối tượng; có thể là một cảm giác hạnh phúc về sự thành công của chúng ta, hoặc cảm giác đau, hoặc chuyển động của bụng. Mặc dù chúng ta cố gắng chú tâm vào chuyển động của bụng, tâm sẽ không trụ ở đó nếu cái đau nổi bật hơn hoặc dễ nhận thấy hơn. "Tâm ghi nhận" sẽ đi đến cái đau và quan sát nó bởi vì cảm giác nổi bật hơn đã kéo mạnh tâm về phía nó. Vì thế chúng ta không cần chọn đối tượng nhưng chúng ta nên theo dõi đối tượng mà tâm chọn. Khi cái đau biến mất nhờ sự nhận biết kỹ lưỡng và tập trung, tâm sẽ chọn một đối tượng khác nổi bật hơn. Nếu cảm giác ngứa ở lưng nổi trội hơn hay rõ rệt hơn chuyển động ở bụng, tâm sẽ đi đến cảm giác ngứa và quan sát nó là "ngứa, ngứa, ngứa". Khi cảm giác ngứa biến mất nhờ định sâu và tỉnh thức cao, tâm sẽ chọn (ví dụ) chuyển động ở bụng làm đối tượng bởi vì nó dễ nhận thấy hơn các đối tượng khác. Nếu niềm hạnh phúc dễ nhận thấy hơn chuyển động ở bụng, tâm sẽ chọn cảm giác hạnh phúc làm đối tượng và theo dõi nó là "hạnh phúc, hạnh phúc, hạnh phúc". Do đó nguyên tắc của thiền Vipassanà hay thiền minh sát là quan sát, nhìn, hay ý thức rõ ràng tất cả các hiện tượng thân hay tâm như chúng thực sự là. Thiền minh sát này không chỉ rất đơn giản và dễ mà còn rất hiệu quả để đạt được mục đích của chúng ta - chấm dứt khổ đau.

Khi chúng ta lấy thức ăn, chúng ta nên nhận thức rõ từng động tác, từng hành động liên quan đến việc ăn. Khi chúng ta duỗi cánh tay ra, chúng ta phải ý thức rõ chuyển động duỗi. Khi bàn tay chạm vào thìa hay com, cảm giác xúc chạm cần được theo dõi. Khi chúng ta cầm cái thìa, cảm giác cầm nắm cần phải được quan sát. Khi chúng ta nhúng thìa vào cari, chuyển động nhúng đó phải được quan sát. Khi chúng ta múc cari bằng thìa, chuyển động đó phải được quan sát. Theo cách này, mỗi một và tất cả hành động liên quan đến việc ăn phải được quan sát như thật bởi vì mỗi quá trình thân phải được nhận biết toàn diện để xóa bỏ vô minh là nguyên nhân của quan niệm sai lầm. Cũng theo cách đó, trong khi chúng ta tắm; trong khi chúng ta làm việc ở nhà hay ở công sở, chúng ta phải nhận thức rõ ràng tất cả các hành động hay chuyển động liên quan. Khi kinh hành trong thiền viện,

chuyển động của bàn chân như chuyển động nhấc, chuyển động bước và chuyển động đạp phải được quan sát tỉ mỉ và chính xác như chúng thật là.

Đặt tên

Chúng ta có thể cần đặt tên hay gán cho nó một nhãn hiệu khi chúng ta ý thức về một đối tượng nào đó. Khi chúng ta nhấc bàn chân để đi, chúng ta có thể gọi hành động đó là "nhấc". Khi chúng ta bước về phía trước, chúng ta lại gán cho nó là "bước". Khi chúng ta đạp xuống, chúng ta gán cho nó là "đạp". Cứ thế, ta gọi chúng là "nhấc, bước, đạp; nhấc, bước, đạp". Việc gán cho hay việc đặt tên có thể dẫn tâm tiếp cận gần hơn và chính xác hơn đến đối tượng của thiền hành. Nó cũng rất hữu ích trong việc giúp thiền giả tập trung tâm vào đối tượng của thiền. Tuy nhiên, có thể có những thiền giả không cần đặt tên hay gán tên cho đối tượng của thiền. Họ chỉ cần quan sát sự chuyển động của bàn chân - từ khi mới bắt đầu chuyển động nhấc lên đến khi kết thúc chuyển động đạp xuống. Tâm phải theo dõi chuyển động của bàn chân rất kĩ lưỡng như nó là mà không suy nghĩ hay phân tích. Theo cách này, một người có thể phát triển định sâu hơn bao giờ hết.

Khi mới bắt đầu thực hành, tâm thường xuyên lăng xăng. Bất kỳ khi nào tâm lăng xăng, bạn nên theo tâm đó và quan sát nó. Nếu bạn đang suy nghĩ về công việc gia đình, suy nghĩ đó phải được quan sát như thật, tạo nên một ghi nhận của tâm, "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Sau khi suy nghĩ ban đầu đã biến mất, bạn nên trở lại việc kinh hành và ghi nhận như bình thường "nhấc, bước, đạp".

Samatha và Vipassana (Thiền chỉ và thiền quán)

Ở đây, chúng ta nên phân biệt sự khác nhau giữa thiền Samatha và thiền Vipassana. Samatha có nghĩa là tập trung (định), bình yên, tĩnh lặng. Khi tâm được tập trung sâu vào đối tượng của thiền, tâm trở nên tĩnh lặng và bình an. Mục đích của thiền Samatha là đạt được định sâu của tâm vào một đối tượng đơn nhất. Do đó, kết quả của thiền Samatha là đạt được định sâu như trạng thái an chỉ định (*appana-samadhi, jhana*) hay trạng thái cận định (*upacara-samadhi*). Khi tâm được định sâu vào đối

tượng của thiền, tất cả những nhiễm ô như tham sắc, tham ăn, thù hận, khát khao, ngã mạn, vô minh và những thứ tương tự bị xóa bỏ khỏi cái tâm vốn đang được thu hút tập trung vào đối tượng. Khi tâm được giải thoát khỏi mọi sự nhiễm ô hay trở ngại (triền cái), chúng ta cảm thấy tĩnh lặng, bình an, hạnh phúc và thanh bình. Vì thế kết quả của thiền Samatha là một cấp độ nào đó của hạnh phúc nhờ đạt được định sâu như an chỉ định (*appana-samadhi, jhana*) hay cận định (*yoacara-samadhi*) nhưng nó không cho chúng ta khả năng hiểu được đúng hiện tượng thân và tâm như chúng đang thực sự là.

Một thiền giả thiền Samatha phải tạo ra một công cụ hay *kasina* nào đó để làm đối tượng của thiền. Ví dụ, theo lời chú giải Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo), để làm một *kasina* màu sắc, anh ta phải làm một vòng tròn đỏ trên tường cách mặt đất khoảng 60 cm. Anh ta phải làm vòng tròn đỏ khoảng bằng kích cỡ của một cái đĩa và màu sắc phải là màu đỏ hoàn toàn, đều và nhẵn. Khi công cụ đã được làm xong, anh ta phải ngồi xuống sàn cách tường khoảng 60 cm, nhìn vào vòng tròn đỏ và tập trung vào nó. Nếu như tâm lăng xăng, anh ta không được theo tâm đó mà phải đưa nó trở về đối tượng của thiền, nghĩa là cái vòng tròn đỏ. Anh ta phải tập trung tâm vào vòng tròn đỏ và quán sát nó là "đỏ, đỏ, đỏ". Đây là tóm tắt phương pháp thiền Samatha.

Đối với thiền Vipassana, mục đích là đạt được sự chấm dứt khổ đau nhờ hiểu biết đúng các quá trình thân và tâm theo bản chất thực sự của chúng. Để làm được điều này, chúng ta cần đạt được một trình độ định tâm nhất định. Định này có thể đạt được nhờ sự tỉnh thức luôn luôn không gián đoạn đối với quá trình thân tâm. Vì vậy, chúng ta có nhiều đối tượng khác nhau của thiền: hạnh phúc là một đối tượng của thiền và giận dữ, buồn, cảm giác đau, cứng, tê và những thứ tương tự cũng là đối tượng của thiền. Bất kỳ một quá trình thân hay tâm nào cũng có thể là đối tượng của thiền.

Mục đích và kết quả của thiền Samatha và thiền Vipassana là khác nhau, phương pháp cũng khác nhau.

Chúng ta trở lại vấn đề mà tôi đã giảng lúc trước. Khi thiền hành, chúng ta theo dõi chuyển động của bàn chân - nhấc, bước, và đập. Khi mới bắt đầu tập, tâm chúng ta không tập trung tốt vào bàn chân. Khi tâm lăng xăng, chúng ta nên theo nó và quan sát nó như thật cho đến khi tâm lăng xăng đó biến mất. Chỉ sau khi nó đã biến mất, chúng ta lại ghi nhận chuyển động của bàn chân như bình thường. Khi tâm trở nên tập trung tốt vào chuyển động của bàn chân, cái mà chúng ta ghi nhận là chuyển động nhấc, bước, đập và chúng ta không cần phải ý thức về hình dáng của bàn chân hay của cơ thể trong khi thiền hành. Khi bàn chân được nhấc lên, tâm ghi nhận nó là nhấc, khi bàn chân được đẩy về phía trước, tâm ghi nhận nó là bước, khi bàn chân được đập xuống, tâm ghi nhận nó là đập. Khi chúng ta nhận thấy chúng là các quá trình chuyển động tự nhiên, chúng ta cũng nhận biết được cái tâm ghi nhận chúng. Chuyển động nhấc là một quá trình và cái tâm mà ghi nhận nó là một quá trình khác. Chuyển động bước là một quá trình và cái tâm ghi nhận nó là một quá trình khác. Theo cách này, chúng ta hoàn toàn nhận biết hai quá trình của các hiện tượng tâm và hiện tượng thân. Chúng ta hiểu biết một cách đúng đắn rằng quá trình kép này chỉ là các quá trình tự nhiên của các hiện tượng thân và tâm. Chúng ta không xem nó là một con người, một sinh vật, một "cái tôi" hay "anh". Do đó sẽ không nảy sinh một khái niệm sai lầm về cá tính, cá nhân, linh hồn, hay bản ngã. Khi khái niệm sai lầm này đã bị xoá bỏ, sẽ không nảy sinh bất kỳ một tham ái hay mong ước nào vốn là nguyên nhân của khổ (*dukkha*). Bởi vì tham ái không nảy sinh, nên sẽ không phát sinh một khô quả nào của tham ái. Chúng ta đạt được chấm dứt khổ đau ngay tại thời điểm kinh nghiệm được quá trình chuyển động nhấc, bước, và đập - chỉ như một quá trình tự nhiên.

Khi chúng ta tiếp tục thiền hành, sự tỉnh thức của chúng ta trở nên liên tục hơn, không gián đoạn và mạnh mẽ hơn. Khi sự tỉnh thức trở nên miên mật và mạnh mẽ, sức định sẽ trở nên sâu hơn và vững chắc hơn. Khi định trở nên sâu và kiên cố, sự nhận diện hay sự hồi quang phản tỉnh của chúng ta vào trong các quá trình diễn biến của tâm và thân trở nên rõ ràng. Từ đó, chúng ta tiến đến nhận diện hàng loạt các chuyển động nhấc phát sinh và chấm dứt, chuyển động này nối tiếp chuyển động kia, hàng loạt chuyển động bước, sinh diệt, cái này sau cái khác và hàng loạt

chuyển động đập, sinh và diệt, cái này sau cái khác. Trong khi kinh nghiệm như vậy, chúng ta tiến đến hiểu rằng không một phần nào của quá trình này là lâu dài hay vĩnh hằng. Mỗi quá trình chuyển động đều vô thường (*anicca*)- sinh và diệt rất nhanh, do đó nó không phải là một quá trình tốt; nó là xấu. Chúng ta tiến đến nhận biết một trong ba đặc tính của quá trình thân và tâm, nghĩa là khổ. Khi chúng ta nhận thấy bản chất vô thường và khổ của quá trình chuyển động của thân này, chúng ta sẽ không xem nó là một thực thể vĩnh hằng - một con người, một sinh vật, một linh hồn hay một cái ta. Đây là sự nhận thức về *anatta*, bản chất vô ngã, không có cái ta, không linh hồn của các quá trình thân và tâm. Vì thế chúng ta nhận biết được ba đặc tính của các hiện tượng thân và tâm, vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*).

Sự thực chứng Tứ Diệu Đế

Theo cách này, một thiền giả lần lượt đi qua tất cả các cấp độ hiểu biết sâu sắc các quá trình thân và tâm (các cấp độ của tuệ minh sát). Sau khi đạt đến giai đoạn cuối cùng, anh ta sẽ đạt được sự giác ngộ Quả vị thứ nhất, *Sotàpatti-magga*. Tại thời điểm đạt được quả vị thứ nhất, thiền giả thực chứng được Tứ Diệu Đế:

Dukkha-sacca: Khổ Đế
Samudaya-sacca: Tập Đế
Nirodha-sacca: Diệt Đế
Magga-sacca: Đạo Đế

Khi thiền giả nhận biết được từng hiện tượng đổi dời của thân và tâm, có nghĩa là anh ta đã nhận thức được Khổ đế. Kết quả là, tham ái, mà là nguyên nhân của khổ, bị xoá bỏ và thiền giả tiến đến một giai đoạn mà ở đó khổ đau không còn tồn tại.

Bát chánh đạo

Tại thời điểm đó thiền giả đã phát triển hoàn toàn bát chánh đạo:

Samma-ditthi - Chánh kiến
Samma-sankappa - Chánh tư duy

Samma-vaca - Chính ngữ
Samma-kammanta - Chính nghiệp
Samma-ajiva - Chính mạng
Samma-vayama - Chính tinh tiến
Samma-sati - Chính niệm
Samma-samadhi - Chính định

Từ khi thiền giả có thể định tâm ở mức độ cao trên đối tượng thiền mình sát, tức là các quá trình thân-tâm, anh ta đang phát triển Bát chánh đạo (mặc dù chưa phải là hoàn toàn). Nghĩa là thế nào? Khi anh ta tập trung tâm vào chuyển động của bàn chân, anh ta phải nỗ lực tâm; nỗ lực tâm đó là "Chính tinh tiến" (*Samma-vayama*). Nhờ nỗ lực tâm đó, anh ta có thể tập trung tâm để anh ta có thể tỉnh thức đối với chuyển động của bàn chân. Sự tỉnh thức đó là "Chính niệm" (*Samma-sati*) bởi vì nó dẫn anh ta đến sự hiểu biết đúng đắn, chân thực các quá trình thân và tâm. Khi tâm anh ta được tập trung vào chuyển động của bàn chân, nó được định vào bàn chân trong giây lát nhưng khi định này trở nên liên tục và không dứt, mạnh hơn và sâu hơn, sự định tâm đó là "Chính định" (*Samma-samadhi*). Khi mới bắt đầu tập thì tâm lăng xăng là điều tự nhiên. Mặc cho thiền giả nỗ lực bao nhiêu, lúc đầu tâm cũng không chú ý vào chuyển động của bàn chân. Sau đó một trong những trạng thái của tâm phát sinh cùng với sự tỉnh thức chính niệm đối với chuyển động của bàn chân sẽ dẫn tâm hướng đến đối tượng của thiền, có nghĩa là chuyển động của bàn chân. Trạng thái tâm mà dẫn tâm đến đối tượng của thiền là "Chính tư duy" (*Sammà-sankappa*). Đặc tính của "Chính tư duy" là hướng tâm đến đối tượng của thiền. Cứ thế, tâm trở nên tập trung tốt hơn vào đối tượng của thiền - chuyển động của bàn chân. Sau đó, nó thâm hiểu bản chất thực của quá trình chuyển động thuộc về thân - biết nó như là một quá trình tự nhiên. Cái biết hay cái hiểu đó về chuyển động của thân như là một quá trình tự nhiên là "Chính kiến" (*Sammà-ditthi*). Do đó chúng ta đã phát triển năm yếu tố thuộc tâm của Bát chánh đạo khi chúng ta tỉnh thức đối với chuyển động của bàn chân. Chúng là:

Samma-vayama - Chính tinh tiến
Samma-sati - Chính niệm
Samma-samadhi - Chính định

Samma-sankappa - Chính tư duy

Samma-ditthi - Chính kiến

Năm yếu tố thuộc tâm này được bao hàm trong sự ý thức rõ ràng các quá trình thân-tâm như chúng là. Trong khi thực hành thiền tỉnh thức, chúng ta kiểm chế được tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng. Sự tiết chế tà ngữ có nghĩa là "Chính ngữ" (*Samma-vaca*), tiết chế tà nghiệp có nghĩa là "Chính nghiệp" (*Samma-kammanta*); tiết chế tà mạng là "Chính mạng" (*Samma-ajiva*). Vì thế chúng ta có tất cả tám yếu tố thuộc tâm của Bát chính đạo trong khi chúng ta ý thức rõ ràng bất kỳ một quá trình thân hay tâm nào. Khi chúng ta phát triển Bát Chính Đạo, chúng ta có thể xóa bỏ được những quan niệm sai lầm (*sakkaya-ditthi* hay *atta-ditthi*) nhờ sức mạnh của Chính kiến (*Samma-ditthi*), một trong những yếu tố của Bát Chính Đạo. Do đó, khi một thiền giả bước vào Con Đường Thứ Nhất, *Sotapatti-magga*, anh ta đã phát triển hoàn toàn Bát Chính Đạo - *Magga-sacca*, con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau. Đây là phương pháp anh ta nhận biết Tứ Diệu Đế bằng cách nuôi dưỡng sự tỉnh thức chính niệm đối với các quá trình thân và tâm theo đúng bản chất thực sự của chúng.

-ooOoo-

CHƯƠNG 2. NHỮNG CHỈ DẪN BAN ĐẦU CHO CÁC THIỀN GIẢ

Trong các giáo pháp của Đức Phật, có ba pháp tu:

- Tu giới (*sila*),
- Tu định (*samadhi*), và
- Tu tuệ hay giác ngộ.

Khi chúng ta thực hành giới, có nghĩa là phải giữ gìn lời nói và hành động, tức phải tuân giữ ít nhất năm giới hay tám giới đối với người tại gia, 227 giới hay giới luật (tức là *Patimokkha*) đối với Tăng Già (cộng đồng các vị Tăng sĩ). Khi chúng ta tiết chế những lời nói và hành động độc hại, tức là chúng ta hoàn toàn giữ được những giới này.

Khi chúng ta giữ năm giới, chúng ta phải kiêng giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối và sử dụng bất kỳ một chất làm say nào.

Giới thứ nhất, không giết hại, có nghĩa là ngăn giữ những hành động độc hại. Giới thứ hai, không ăn trộm và sở hữu bất hợp pháp những thứ mà người chủ sở hữu không cho, có nghĩa là ngăn giữ những hành động độc hại. Giới thứ ba và giới thứ năm cũng như vậy, có nghĩa là không tà dâm và kiêng các chất làm say. Giới thứ tư, không nói dối là kiềm chế những lời nói sai và độc hại. Vì thế, nếu chúng ta ngăn giữ những lời nói và hành động độc hại, giới của chúng ta được giữ trọn.

Trong khoá tu thiền, bạn phải giữ tám giới để bạn có thể có nhiều thời gian hơn cho thiền.

Giới thứ sáu là không được ăn sau buổi trưa (cho đến bình minh sáng hôm sau). Mặc dù bạn phải kiêng ăn bất kỳ một loại thức ăn nào trong khoảng thời gian này, nhưng bạn vẫn có thể dùng mật ong và một loại nước hoa quả nào đó như nước cam và chanh.

Để giữ giới thứ bảy, bạn không được nhảy, hát, chơi hay nghe nhạc và trang điểm bản thân bằng bất kỳ một thứ gì sẽ làm đẹp bạn như dùng hoa, nước hoa và những thứ tương tự như thế.

Giới thứ tám là không nằm giường cao và xa xỉ. Giới thứ ba trong tám giới là không dâm dục, chứ không chỉ dừng ở chỗ không tà dâm. Bằng việc kiêng giữ năm giới, lời nói và hành động của bạn trong sạch. Đây là tám giới bạn sẽ phải giữ trong thời gian ở thiền viện.

Tuân giữ tám giới có nghĩa là làm trong sạch giới hạnh - *Sila-visuddhi*. Làm trong sạch giới hạnh (*Sila-visuddhi*) là điều kiện tiên quyết để một hành giả tiến bộ trong thực hành thiền. Khi giới hạnh trong sạch, một người sẽ không bao giờ cảm thấy tội lỗi. Khi một người không cảm thấy tội lỗi, tâm người đó trở nên ổn định, nhờ thế, người đó có thể dễ dàng nhập định sâu (*samadhi*) mà tiếp theo đó làm phát sinh trí tuệ (*panna*).

Vipassana là gì?

Vipassana là một thuật ngữ Phật pháp, là sự kết hợp của hai từ. "*Vi*" là một từ, "*passana*" là một từ khác. Ở đây, "*Vi*" đề cập đến ba đặc tính của trạng thái tâm lý và trạng thái vật chất, có nghĩa là vô thường (*anicca*), bất toại nguyện hay khổ (*dukkha*), và vô ngã hay không có cái tôi, không có linh hồn (*anatta*). "*Passana*" có nghĩa là sự hiểu biết đúng hay sự thực chứng nhờ định sâu, hay là hiểu biết đúng ba đặc tính của trạng thái tâm lý (*nama*) và vật chất (*rupa*). Khi chúng ta thực hành thiền Vipassana hay thiền tỉnh thức (thiền minh sát), mục đích là nhận ra *anicca*, *dukkha* và *anatta* - ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng.

Bằng cách nhận ra ba đặc tính này của trạng thái tâm lý và vật chất, chúng ta có thể loại bỏ tất cả những ô nhiễm như tham sắc, tham ăn, tham tiền, dục vọng, hận thù, ác tâm, ghen tỵ, kiêu mạn, giải đãi và hôn trầm, buồn phiền và lo lắng, trạo cử và hối quá. Khi đã phá xong những ô nhiễm này, chúng ta đạt được giải thoát hay chấm dứt khổ. Chừng nào chúng ta còn bất kỳ một ô nhiễm nào thì chúng ta chắc chắn còn phải trải qua nhiều khổ đau (*dukkha*). Ô nhiễm là nguyên nhân của khổ, do đó, khi nào những nhiễm ô đã bị diệt trừ thì tất cả khổ đau sẽ chấm dứt.

Nhận thức rõ tứ đại

Trong khi thực hành, chúng ta phải quan sát mỗi một và tất cả các quá trình thân và tâm đang nảy sinh tại thời điểm đó. Khi mới bắt đầu tập, chúng ta phải chú tâm vào chuyển động ở bụng như lời chỉ dạy của Đại Hòa Thượng Mahasi Sayadaw. Việc chú tâm vào chuyển động ở bụng là phù hợp với kinh Maha Satipatthana (*Maha Satipatthana Sutta*), bài pháp giảng về Tứ niệm xứ. Trong bài pháp đó có một chương đề cập đến sự tỉnh thức đối với bốn đại. Đức Phật dạy chúng ta phải ý thức rõ bốn đại khi chúng nảy sinh (*pathavi-dhatu* - yếu tố đất, *apo-dhatu* - yếu tố nước, *tejo-dhatu* - yếu tố lửa và *vayo-dhatu* - yếu tố gió). Không chỉ bốn yếu tố này mà tất cả các hiện tượng thân và tâm cần phải được quan sát.

Chúng ta phải hiểu rằng yếu tố đất không thực sự là đất. Thay vào đó nó chỉ bản chất thực của yếu tố đất. Yếu tố đất là cái tên

được đặt cho đặc tính riêng có của nó, như rắn và mềm. Kinh nói, "Rắn và mềm là những đặc tính mang tính đặc trưng riêng có của yếu tố đất" - do đó khi bạn nhận biết được hoàn toàn tính rắn và mềm ở bất kỳ phần nào trên cơ thể bạn, có nghĩa là bạn đang nhận biết bản chất thực hay đặc tính riêng có của yếu tố đất (*pathavi-dhatu*).

Yếu tố nước không phải là nước thực sự mà thuật ngữ này đề cập đến các đặc tính riêng của yếu tố này. Tính lỏng (lưu động) và dính kết là các đặc tính của yếu tố nước (*apo-dhatu*). Khi bạn nhận biết được bản chất lưu động và liên kết ở bất kỳ phần nào trong cơ thể bạn, có nghĩa là bạn đang nhận biết yếu tố nước. Tương tự như vậy, yếu tố lửa không phải thực sự là lửa mà là đặc tính riêng của lửa. Nóng và lạnh là đặc tính riêng của yếu tố lửa (*tejo-dhatu*). Yếu tố gió cũng như vậy không phải là gió mà thuật ngữ này dùng để chỉ đặc tính riêng của yếu tố gió, đó là, tính chuyển động, vận động, rung động hay chống đỡ ở bất kỳ phần nào trong cơ thể bạn. Khi bạn cảm thấy, nhận biết và hiểu đúng sự chuyển động, vận động, rung động, hay bản chất chống đỡ này ở bất kỳ một phần nào trong cơ thể bạn, có nghĩa là bạn đang nhận biết yếu tố gió. Đây là sự ý thức rõ ràng bốn đại.

Đức Phật Thích Ca đã nói: "Mỗi quá trình thân hay tâm cần phải được quan sát như nó đang là". Khi chúng ta ngồi ở bất kỳ một vị trí thuận tiện nào và tập trung tâm vào các quá trình thân và tâm, chúng ta có thể không biết đối tượng nào phải được quan sát trước tiên. Để giải quyết khó khăn này, Đại Hoà Thượng Mahasi Sayadaw đã hướng dẫn các thiền sinh của Ngài bắt đầu với chuyển động ở bụng. Khi chúng ta thở vào, bụng phồng lên, khi chúng ta thở ra, bụng xẹp xuống. Chúng ta nên chú tâm vào chuyển động ở bụng. Khi bụng phồng lên, chúng ta nên ghi nhận nó là phồng, khi nó xẹp xuống ghi nhận nó là xẹp. Theo cách này: "phồng, xẹp, phồng, xẹp". Do đó chúng ta cảm thấy chuyển động vào trong ra ngoài của bụng. Đặc tính riêng này của gió (*vayo-dhatu*) phải được thiền sinh nhận biết hoàn toàn để họ có thể phá vỡ quan niệm sai lầm về một con người, một sinh vật hay một linh hồn. Họ phải quan sát chuyển động vào trong và ra ngoài của bụng hay chuyển động phồng xẹp của bụng, làm thành một ghi nhận của tâm "phồng, xẹp, phồng, xẹp".

Trong khi chú tâm quán sát chuyển động ở bụng, khi bạn nghe thấy một âm thanh đủ to để ghi nhận, bạn nên ghi nhận "nghe, nghe, nghe". Khi mới bắt đầu tập, bạn có thể không vượt được qua nó, bạn nên ghi nhận "nghe, nghe, nghe," càng nhiều càng tốt. Khi bạn nghĩ là đã đủ để bạn dừng, bạn nên trở lại đối tượng ban đầu - chuyển động ở bụng. Đôi khi âm thanh có thể kéo dài một hay hai giây. Sau đó khi âm thanh đã biến mất, tâm bạn sẽ tự nhiên trở lại đối tượng đầu tiên, bạn nên ghi nhận phòng xep như bình thường.

Tỉnh thức đối với các trạng thái cảm xúc và tâm lý

Khi bạn cảm thấy hạnh phúc hay bất hạnh, hay khi bạn cảm thấy buồn và tiếc, những trạng thái cảm xúc này cần được quan sát như chúng đang thực sự là, hãy ghi nhận trạng thái tâm lý "hạnh phúc, hạnh phúc" hay "bất hạnh, bất hạnh" hay "buồn, buồn"... Sau khi trạng thái cảm xúc đó đã biến mất, tâm ghi nhận sẽ tự nhiên trở về chuyển động ở bụng và sự chuyển động này nên được ghi nhận như bình thường. Khi tâm bạn nhao ra ngoài và suy nghĩ về công việc của bạn, gia đình hay họ hàng của bạn, bạn nên rời chuyển động ở bụng và quan sát những suy nghĩ lăng xăng, lập một ghi nhận của tâm “nghĩ, nghĩ”. Bạn nên cẩn thận ở điểm này. Khi bạn quan sát bất kỳ một trạng thái của tâm hay trạng thái cảm xúc nào, tâm ghi nhận của bạn phải có năng lượng, tập trung, chính xác và hơi nhanh để nó trở nên liên tục, bền bỉ, không bị gián đoạn. Khi tâm ghi nhận trở nên mạnh mẽ, suy nghĩ hay ý tưởng, hay tâm suy nghĩ sẽ tự dừng. Tâm ghi nhận sẽ không còn đối tượng để ghi nhận. Nó sẽ tự nhiên trở về chuyển động ở bụng và lại nên được ghi nhận như thường.

Thiền hành

Đức Phật nói rằng sự tỉnh thức phải được áp dụng ở bốn tư thế của cơ thể, có nghĩa là đi, đứng, ngồi và nằm.

Khi bạn đang đi, bạn phải ý thức rõ ràng như nó đang là.
Khi bạn đang đứng, bạn phải ý thức rõ ràng như nó đang là.
Khi bạn đang ngồi, bạn phải ý thức rõ ràng như nó là.
Khi bạn đang nằm, bạn phải ý thức nó rõ ràng như nó là.

Trong mỗi tư thế đều phải có sự tỉnh thức.

Chúng tôi hướng dẫn các thiền sinh thực tập đi thiền và ngồi thiền thay đổi cho nhau để họ có thể dễ dàng tập trung hơn và do đó đạt được sự thấu hiểu đối với quá trình đi và ngồi. Mỗi buổi ngồi thiền nên được thực hiện sau khi đi thiền vì trong thiền hành, chuyển động của bàn chân dễ nhận thấy hơn là chuyển động ở bụng khi ngồi thiền. Khi việc thực hành thiền của bạn trở nên chín muồi, bạn có thể cần ngồi thiền với thời gian dài hơn là đi thiền. Khi bạn tiến đến cấp độ thứ sáu của sự hiểu biết sâu sắc (tuệ minh sát), bạn có thể ngồi thiền lâu hơn đi thiền; bạn có thể ngồi thiền hai hay ba tiếng và đi một tiếng. Ở cấp độ đó, định của bạn đủ tốt, sâu và mạnh để bạn nhận biết được sự tan rã của nama và rupa (các hiện tượng thân và tâm). Nhưng khi bắt đầu tập thiền, bạn cần đi thiền nhiều hơn ngồi thiền vì bạn chưa thể ngồi thiền lâu nhưng bạn có thể đi thiền lâu hơn. Bạn có thể đạt đến một cấp độ nào đó của định trong khi đi thiền dễ dàng hơn là trong khi ngồi thiền.

Vì thế đầu tiên, bạn nên tập đi thiền bằng cách ý thức bước chân. Khi bạn bước chân trái, ghi nhận nó là "trái". Khi bạn bước chân phải, ghi nhận nó là "phải". Theo cách này, ghi nhận "trái, phải, trái, phải", hay chỉ "bước, bước, bước". Việc đặt tên hay ghi nhận không quan trọng bằng tâm quan sát chuyển động của bàn chân. Bạn nên nhấn mạnh vào sự ý thức rõ ràng, ý thức sắc bén chuyển động của bàn chân.

Khi bạn thực tập đi thiền, bạn không được nhắm mắt. Thay vào đó, mắt bạn phải nhắm một nửa (tức là thư giãn và giữ mắt bạn bình thường) và bạn nên nhìn vào một điểm trên mặt đất cách chân bạn khoảng 1,2 hay 1,5 mét.

Bạn không được cúi đầu quá thấp. Nếu bạn cúi đầu quá thấp, bạn sẽ nhanh chóng cảm thấy căng ở cổ hay vai. Bạn cũng có thể bị đau đầu hoặc chóng mặt. Bạn không nên nhìn vào bàn chân. Nếu bạn nhìn xuống bàn chân, bạn sẽ không thể tập trung tốt vào chuyển động của bàn chân. Bạn cũng không được nhìn ngó xung quanh. Một khi bạn nhìn quanh, tâm sẽ đi theo mắt và sẽ phá hỏng sự tập trung của bạn. Bạn có thể có xu hướng hay mong muốn nhìn quanh khi bạn cảm thấy có ai đó đang đi về

phía bạn hay đang đi qua trước bạn. Mong muốn hay khuynh hướng muốn nhìn quanh đó phải được quan sát và ghi nhận một cách chăm chú là "xu hướng, xu hướng" hay "muốn nhìn" cho đến khi nó biến mất. Khi mong muốn hay xu hướng đó đã biến mất, bạn sẽ không nhìn quanh. Sau đó bạn có thể duy trì sự định tâm. Vì thế cần thận đừng nhìn quanh để bạn có thể duy trì sự tập trung và tiến bộ trong việc đạt được định tâm nhờ đi thiền. Tay bạn nên nắm lại với nhau để ở trước hoặc sau lưng. Nếu bạn cảm thấy muốn đổi vị trí của bàn tay, bạn có thể thay đổi nhưng phải với sự tỉnh thức.

Khi bạn có ý định thay đổi vị trí, bạn nên ghi nhận "đang có ý định, đang có ý định". Mặc dù thế, bạn nên thay đổi vị trí rất chậm và mọi cử động và hành động liên quan đến hoạt động thay đổi đều phải được quan sát. Bạn không được lơ đãng đối với bất kỳ cử động hay chuyển động nào. Sau khi bạn đã thay đổi vị trí của bàn tay, bạn nên tiếp tục ghi nhận chuyển động của bàn chân như trước.

Trong ngồi thiền cũng vậy, những ai đã có kinh nghiệm thực hành thiền thì nên ngồi ít nhất 45 phút mà không thay đổi tư thế. Người mới bắt đầu tập nên ngồi ít nhất 20-30 phút mà không thay đổi vị trí. Nếu người mới tập không thể chịu nổi cái đau dữ dội phát sinh thì anh ta có thể muốn đổi tư thế. Trước khi làm như vậy, anh ta phải ghi nhận ý định thay đổi tư thế là "đang có ý định, đang có ý định". Sau đó anh ta nên thay đổi tư thế một cách rất rất chậm, ý thức rõ ràng tất cả các chuyển động và hành động liên quan đến việc thay đổi tư thế. Khi anh ta đã thay đổi tư thế, anh ta nên quay trở lại chuyển động ở bụng - đối tượng cơ bản, và ghi nhận như bình thường.

SỰ THẤY BIẾT LẠNG LÃ

Trong khoá tu thiền, bạn không được hành động hay chuyển động nhanh. Bạn phải cử động hay chuyển động càng chậm lại càng tốt để bạn có thể tỉnh thức trong từng giây phút hành động hay chuyển động của thân thể. Ở nhà, bạn không cần phải làm chậm lại các hành động hay chuyển động này nhưng tốt hơn là chúng nên ở mức bình thường và phải được quan sát trong sự tỉnh thức. Tất cả các hành động hay chuyển động phải được tỉnh

thức ghi nhận như chúng thực sự là. Đó là sự tỉnh thức chung. Trong một khoá tu thiền, bạn phải làm chậm lại tất cả các hành động hay chuyển động bởi vì bạn không có việc gì khác để làm ngoại trừ việc ý thức rõ ràng các hoạt động của thân và tâm bạn. Bạn không được nói chuyện trừ một số từ cần thiết cho công việc hàng ngày của bạn, nhưng những lời này cũng phải được nói chậm và nhẹ nhàng để những lời nói của bạn không quấy rầy sự tập trung của những thiền sinh khác. Bạn nên làm mọi việc mà không gây ra tiếng động hoặc rất ít tiếng động. Bạn không nên gây ra âm thanh do đi đứng lơ dờ và nặng nề. Nếu bạn ý thức rõ ràng chuyển động của bàn chân bạn, bạn sẽ không gây ra tiếng động nào khi bước đi.

Bạn phải tỉnh thức đối với bất kỳ điều gì nảy sinh trong thân và tâm bạn. Bạn phải ý thức rõ ràng bất kỳ một hoạt động nào của thân và tâm bạn như chúng thực sự đang là. Khi bạn đang ăn, bạn phải ý thức rõ mọi hành động hay chuyển động trong việc ăn. Khi bạn đang tắm, mặc quần áo hay uống nước, bạn phải làm chậm lại các động tác và quan sát các cử động. Khi bạn ngồi xuống, bạn nên làm rất chậm, ý thức rõ toàn bộ cử động ngồi. Khi bạn đứng lên, động tác đó cũng phải được làm rất chậm bằng việc ý thức rõ cử động này bởi vì chúng ta muốn nhận biết rõ tất cả quá trình thân và tâm theo bản chất thực của nó. Tất cả các quá trình thân và tâm luôn luôn biến đổi - xuất hiện và biến mất, nảy sinh và tan biến. Chúng ta muốn nhận biết bản chất thực này của các quá trình tâm lý và thân. Vì thế, chúng ta nên làm chậm lại tất cả các động tác và cử động.

Chính niệm và chính định sẽ dọn đường cho sự khai mở trí tuệ. Khi tỉnh thức trở nên liên tục, một cách tự nhiên định sẽ trở nên sâu hơn. Khi định trở nên sâu hơn, tuệ giác sẽ tự nó khai mở. Vì thế, chúng ta nên phấn đấu để có được chính niệm liên tục và bền bỉ.

-ooOoo-

CHƯƠNG 3. BẢY LỢI ÍCH CỦA THIỀN MINH SÁT

Bảy lợi ích của thiền minh sát do Đức Phật giảng được ghi lại trong kinh *Maha Satipatthana Sutta* - Đại kinh Tứ niệm xứ. Nhưng trước khi bàn đến chúng, tôi muốn giải thích một cách ngắn gọn về bốn phương diện của Đạo Phật. Bốn khía cạnh này là:

Khía cạnh cầu nguyện của Đạo Phật
Khía cạnh đạo đức của Đạo Phật
Khía cạnh giới hạnh của Đạo Phật
Khía cạnh thực tiễn của Đạo Phật (bao gồm khía cạnh kinh nghiệm)

Khía cạnh cầu nguyện

Khía cạnh cầu nguyện của Đạo Phật có nghĩa là "lễ nghi, nghi thức", việc tụng các bài *suttas* và *parittas*, dâng hương hoa cũng như là cúng dường thức ăn và y phục. Khi chúng ta làm những việc thiện như vậy, chúng ta làm với *Sraddha* (tiếng Sankrit) hay *Saddha* (tiếng Pali). Từ *saddha* khó dịch sang tiếng Anh. Không có từ tiếng Anh nào tương đương với từ *saddha* trong tiếng Pali. Nếu chúng ta dịch *saddha* là "faith" (đức tin) từ "faith" không bao quát hết nghĩa thực, và nếu chúng ta dịch nó là "confidence" (lòng tin), từ này cũng không bao quát hết nghĩa thực của từ "*saddha*". Chúng ta không thể tìm được một từ đơn lẻ trong tiếng Anh mà có thể chuyển tải hết nghĩa của từ *saddha*. Theo tôi, *saddha* có thể dịch là lòng tin nhờ hiểu đúng pháp (*belief through right understanding of the Dhamma*).

Khi chúng ta thực hiện các buổi lễ tôn giáo chúng ta làm với lòng tin nơi Tam Bảo (*Tiratana*). Chúng ta tin nơi Đức Phật, nơi Pháp (lời dạy của Ngài) và nơi Tăng (đoàn thể tăng sĩ). Chúng ta tin tưởng rằng Đức Phật đã xoá sạch mọi ô nhiễm nhờ sự giác ngộ siêu việt của Ngài, do đó Ngài xứng đáng được tôn kính (một vị Alahán). Ngài là một vị Phật bởi Ngài đã cố gắng và tự giác ngộ, không phải vì Ngài đã học Pháp từ bất kỳ vị thầy nào. Chúng ta tin tưởng Đức Phật theo cách này. Đức Phật dạy chúng ta sống hạnh phúc và bình an và Ngài dạy chúng ta con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau. Chúng ta tin rằng nếu chúng ta theo lời Ngài hay con đường của Ngài, chắc chắn chúng ta sẽ sống hạnh phúc và bình an và thoát mọi khổ đau. Vì lý do này, chúng

ta tin vào Pháp. Cũng theo cách như vậy, chúng ta tin vào Tăng (*Sangha*). Khi chúng ta nói *Sangha* chủ yếu có nghĩa là *Ariya-sangha*, những vị Thánh tăng đã đạt được một trong bốn Đạo quả (*magga*). Nhưng theo nghĩa chung thì nó cũng đề cập đến cả các vị *Sammuti-sangha* (những người vẫn đang cố gắng để xóa bỏ mọi nhiễm ô). Vì vậy chúng ta tỏ lòng tôn kính đối với Tam bảo - Phật, Pháp, Tăng. Chúng ta cũng tin rằng bằng cách tụng *suttas* (kinh) và *parittas* (kinh bảo vệ) do Đức Phật dạy, chúng ta thực hiện những hành động công đức sẽ đưa ta tới chỗ chấm dứt khổ đau. Việc thực hiện những việc làm công đức này tạo nên khía cạnh sùng kính của Đạo Phật. Tuy nhiên chúng ta không nên chỉ dừng lại khía cạnh cầu nguyện này nếu chúng ta muốn thưởng thức hương vị thật của Đạo Phật và giải thoát khỏi mọi khổ đau. Vì thế chúng ta phải tiếp tục thực hành những khía cạnh cao hơn.

Phương diện đạo đức

Phương diện thứ hai của đạo Phật là phương diện đạo đức. Đây là sự tiếp tục những lời dạy của Đức Phật về việc làm thanh tịnh thân khẩu ý của chúng ta. Có rất nhiều học thuyết liên quan đến phương diện đạo đức của đạo Phật.

Bằng cách tuân theo những giáo lý này, chúng ta có thể sống cuộc đời hạnh phúc trong đời này cũng như đời sau nhưng chúng ta không thể hoàn toàn thoát khỏi đau khổ. Phương diện đạo đức của đạo Phật là:

Không làm tất cả các việc ác.
Làm tất cả các việc lành.
Thanh tịnh tâm ý.

Đây là ba phần của khía cạnh đạo đức mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy chúng ta và là lời tán dương của tất cả các Đức Phật. Nếu chúng ta tuân theo những điều này, chúng ta có thể sống một đời sống hạnh phúc và bình an bởi vì đạo Phật được xây dựng trên nền tảng Luật nhân quả. Nếu chúng ta không làm tất cả các việc ác, chúng ta sẽ không phải thọ nhận bất kỳ một kết quả xấu nào.

Để thanh tịnh tâm ý thoát khỏi mọi ô nhiễm, chúng ta phải thực hành thiền Samatha (thiền định) cũng như thiền Vipassana (thiền quán). Với thiền Samatha tâm chúng ta có thể thanh tịnh chỉ trong khi nó gắn với việc hành thiền, nhưng khi không tập, các sự ô nhiễm sẽ lại tấn công chúng ta. Nếu chúng ta thanh tịnh tâm ý bằng cách nhận biết các quá trình thân - tâm theo bản chất thực của chúng, thì các ô nhiễm sẽ không quay trở lại nữa. Sự nhận biết hay sự thấu hiểu các hiện tượng thân và tâm được gọi là *Vipassana-nana* (tuệ minh sát). Nó vượt qua một số phương diện của sự nhiễm ô và giảm các nhiễm ô như tham, sân, ảo tưởng và những thứ tương tự. Những ô nhiễm nào đã bị phá bỏ bởi phương tiện của *Vipassana-nana* (hiểu biết sâu sắc) sẽ không có khả năng tấn công lại chúng ta. Nói cách khác, khi chúng ta đã kinh nghiệm được tuệ minh sát, kinh nghiệm đó sẽ không biến mất hay rời khỏi chúng ta. Khi chúng ta suy ngẫm về kinh nghiệm chúng ta đã có trong khi thiền, sự hiểu biết mà chúng ta đã đạt được sẽ quay lại với chúng ta, và với trí tuệ này, một số những ô nhiễm đã bị trí tuệ loại bỏ sẽ không phát sinh lại nữa. Vì thế, chúng ta có thể thanh tịnh tâm khỏi một số phiền não. Nhưng nếu chúng ta có đủ *saddha*, chúng ta sẽ nỗ lực hết sức trong việc thực tập và đạt được quả thánh thứ tư, quả vị Alahán. Chúng ta sẽ xoá bỏ được mọi ô nhiễm. Khi mọi ô nhiễm đã hoàn toàn bị diệt trừ và tâm đã hoàn toàn thanh tịnh sẽ không còn một nỗi khổ nào hay *dukkha* nào. Khổ đau chấm dứt. Sự thanh tịnh tâm ý, thoát khỏi mọi nhiễm ô liên quan đến phương diện thực hành của Đạo Phật trong khi hai điểm nêu trên (không làm tất cả những điều ác và làm tất cả những việc lành) liên quan đến khía cạnh đạo đức của Đạo Phật.

Trong bài kinh Phúc đức (*Mangala Sutta, Sutta-nipàta*, câu 258-269) có 38 loại cầu nguyện. Trong bài kinh có nhiều nguyên tắc đạo đức để tuân theo, giúp chúng ta có thể sống hạnh phúc và bình an như:

Con nên sống ở một nơi thích hợp nơi con có thể thuận lợi về mọi mặt, làm được những việc tốt trong quá khứ.

Hiện tại con cũng nên làm nhiều việc thiện, càng nhiều càng tốt.

Con nên cẩn trọng giữ gìn ba nghiệp thân khẩu ý.

Điều đó có nghĩa là chúng ta nên giữ thân khẩu ý thanh tịnh. Theo cách này chúng ta có nhiều khía cạnh đạo đức để tuân theo để chúng ta có thể sống hạnh phúc và bình an.

Tôi muốn nhắc bạn nhớ tới bài kinh *Amabalatthika Rahulovadasutta* số 61 (*Majjhima-nikaya, Sutta No.61*) có thể rất quen thuộc với bạn. Trong bài kinh đó, Đức Phật khuyến khích con trai Ngài, La Hâu La, mới chỉ là một sa di (*samanera*) 7 tuổi, ngoan ngoãn, vui tươi và bình an. Đức Phật dạy La Hâu La đừng lại và suy ngẫm mỗi khi mình có ý định làm một việc gì.

- La Hâu La, con phải ý thức rõ ràng điều con định sẽ làm và cân nhắc xem liệu điều đó có làm hại bản thân con hay người khác không. Bằng cách cân nhắc như vậy, nếu con thấy rằng việc làm này sẽ tổn hại đến bản thân con hay người khác, con không được làm việc đó. Nhưng nếu hành động này không làm hại bản thân con hay người khác, con có thể làm nó.

Theo cách này, Đức Phật hướng dẫn La Hâu La cân nhắc việc gì sẽ được làm, ý thức rõ ràng việc gì đang được làm và suy ngẫm về việc đã được làm. Vì thế khía cạnh đạo đức này là cách tốt nhất để chúng ta sống một cách hạnh phúc và bình an trong đời sống hàng ngày. Không thể đếm hết được những khía cạnh đạo đức đưa chúng ta đến một đời sống hạnh phúc và bình an. Nếu chúng ta cố gắng hiểu những mặt đạo đức này và tuân theo chúng, chúng ta chắc chắn sống một cuộc đời hạnh phúc và bình an mặc dù chúng ta không thể thoát khỏi mọi khổ đau.

Phương diện phẩm hạnh

Mặc dù những giá trị đạo đức này rất có ích cho một đời sống hạnh phúc và bình an, chúng ta không nên chỉ dừng lại ở đây. Chúng ta nên tiến lên bình diện cao hơn của Đạo Phật, phương diện thứ ba - phương diện phẩm hạnh. Trong phương diện phẩm hạnh, bạn phải tuân thủ các giới luật hoặc năm, tám hay mười.

Mười giới giành cho Sa di (*sàmaneras*) trong khi 227 giới là giành cho Tỷ kheo (*bhikkhus*). Trong đời sống hàng ngày chúng ta nên tuân giữ ít nhất là năm giới. Khi chúng ta có thể giữ năm giới một cách hoàn hảo, giới hạnh của chúng ta thanh tịnh. Khi giới hạnh thanh tịnh, một thiền giả có thể dễ dàng thực tập thiền dù là thiền Samatha hay thiền Vipassana. Dựa trên sự thanh tịnh của giới hạnh, một thiền giả có thể dễ dàng tập trung vào đối tượng của thiền và đạt được định sâu, nhờ đó mà tâm được trong sáng, thanh thản và hạnh phúc.

Phương diện thực hành

Tiếp theo là phương diện thứ tư, tức là phương diện thực hành của Đạo Phật. Chúng ta phải tập thiền để chúng ta có thể tẩy sạch mọi nhiễm ô và kết quả là chấm dứt khổ đau. Ở đây chúng ta tập hai loại thiền vốn làm nên khía cạnh thực hành của Đạo Phật - một loại cho phép chúng ta đạt được định sâu, và loại kia cho phép chúng ta chấm dứt khổ đau bằng cách nhận ra hiện tượng thân và tâm theo đúng bản chất của chúng. Đức Phật nhấn mạnh vào loại thiền thứ hai - Vipassana. Khi chúng ta tập thiền Vipassana, chúng ta phải theo bài *Maha Satipatthana Sutta*, tức là Tứ Niệm Xứ. Nếu chúng ta ý thức rõ ràng tất cả các tiến trình thân - tâm của chúng ta, chúng ta chắc chắn sẽ đạt được sự chấm dứt khổ đau. Đức Phật đã nói về Tứ Niệm Xứ khi Ngài giảng bài pháp *Maha Satipatthana Sutta* ở tỉnh Kuru.

Bảy lợi ích của Thiền

Trong đoạn giới thiệu của kinh (*sutta*) đó, Đức Phật đã giảng về bảy lợi ích mà thiền giả có thể đạt được nhờ tự mình thực hành Phật Pháp.

Lợi ích thứ nhất là sự thanh tịnh. Khi một người tập tĩnh thức, anh ta có thể làm trong sạch mình thoát khỏi mọi ô nhiễm. Từ Pali "*kilesa*" có thể quen thuộc với bạn. Các học giả Đạo Phật dịch từ *kilesa* là sự ô nhiễm. *Kilesa* có 10 loại chính: *Lobha*, *Vicikiccha*, *Dosa*, *Thina-middha*, *Moha*, *Uddhacca-kukkucca*, *Ditthi*, *Ahirika*, *Mana*, *Anottappa*.

1) *Lobha* không chỉ có nghĩa là tham ăn mà còn là dục vọng, tham sắc, tham tiền, dính mắc và tham ái. Khi một trong những trạng thái tâm này nảy sinh trong chúng ta, tâm chúng ta trở nên nhiễm ô. Vì thế những thứ này được gọi là ô nhiễm.

2) *Dosa* là hận thù, giận dữ, ác độc hay ác cảm.

3) *Moha* là ảo tưởng hay vô minh.

4) *Ditthi* là tà kiến hay quan niệm sai lầm.

5) *Māna* là kiêu căng.

6) *Vicikicchā* là nghi ngờ.

7) *Thina-middha* là lười biếng, giải đãi và hôn trầm. Ngủ cũng thuộc về giải đãi và hôn trầm. Giải đãi và hôn trầm là ‘những người bạn cũ’ của thiền giả và của những người nghe Pháp.

Ngày nay, trong khi trình pháp, tất cả các thiền sinh đều trình bày một kinh nghiệm: "Tôi cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ". Khi mới bắt đầu tập, chúng ta phải đấu tranh vì chúng ta vẫn chưa quen với việc thực hành thiền minh sát. Đây là giai đoạn khá khó khăn của thiền, nhưng nó sẽ không kéo dài lâu. Nó có thể kéo dài hai hay ba ngày. Sau ba ngày, tất cả các thiền sinh sẽ cảm thấy ổn. Họ sẽ không cảm thấy quá khó khăn để vượt quá những người “bạn cũ” cản trở họ phát triển khả năng định tâm và trí tuệ.

8) *Uddhacca kukkucā* có nghĩa là trạo cử và hối quá.

9) *Ahīrika* có nghĩa là vô tâm. Đó là người không biết hổ thẹn vì những việc làm, lời nói và suy nghĩ xấu ác của mình.

10) *Anottappa* có nghĩa là vô quý - đó là người không biết sợ hãi, e ngại những việc làm, lời nói hay suy nghĩ xấu ác. Vô quý là một thứ nhiễm ô.

Đây là mười thứ ô nhiễm cần phải loại bỏ khỏi tâm chúng ta nhờ thiền Minh sát. Đức Phật nói:

Nếu một người thực hành thiền minh sát, người đó có thể trừ sạch mọi ô nhiễm.

Điều đó có nghĩa là anh ta có thể đạt được quả vị Alahán khi anh ta đã hoàn toàn trừ sạch mọi ô nhiễm. Đây là lợi ích thứ nhất.

Lợi ích thứ hai của sự tỉnh thức là vượt được qua buồn rầu và lo lắng. Bạn sẽ không lo lắng về sự thất bại, hay cảm thấy buồn tiếc vì cái chết của người thân, hay việc bị mất việc. Bạn sẽ không cảm thấy hối tiếc vì bất kỳ điều gì nếu bạn thực hành thiền minh sát. Mặc dù bạn chưa đạt được đến Đạo hay Quả vị nào (*magga* và *phala*), nhưng bạn vẫn có thể vượt qua buồn phiền và lo lắng ở một mức độ nào đó bởi vì khi buồn phiền và lo lắng nảy sinh bạn sẽ tỉnh thức thấy chúng như chúng đang là. Khi sự tỉnh thức trở nên mạnh mẽ, buồn phiền và lo lắng đó sẽ dừng lại và biến mất. Khi bạn đã hoàn toàn phát triển thiền minh sát, bạn chắc chắn đạt được quả vị Alahán, và do đó vĩnh viễn thoát khỏi buồn phiền, lo lắng. Theo cách này, lo lắng và buồn phiền có thể vượt qua bằng thiền minh sát.

Lợi ích thứ ba là vượt qua được những đau thương mất mát. Mặc dù cha mẹ, con cái hay họ hàng bạn mất, bạn sẽ không than khóc vì họ bởi lẽ bạn hoàn toàn nhận thấy rằng các quá trình thân và tâm tạo nên những gì được gọi là "con" hay "cha mẹ". Theo cách này, sự xót xa than khóc có thể vượt qua nhờ thiền minh sát. Đề cập đến lợi ích thứ ba này, kinh *Maha Satipatthana Sutta* (Tứ niệm xứ) đã kể câu chuyện sau:

Một người phụ nữ tên là Patacara, chồng, hai con trai, cha mẹ và những người anh trai của cô đã chết trong vòng một hay hai ngày, do đó cô đã phát điên vì buồn đau, lo lắng và than khóc. Cô đã bị nhận chìm bởi đau buồn do cái chết của những người cô yêu quý.

Bài luận kể câu chuyện này để chứng minh là một người có thể vượt qua được buồn phiền, lo lắng và đau xót nhờ tu tập thiền minh sát.

Một ngày, Đức Phật giảng một bài pháp ở tu viện Jetavana gần Savatthi. Người phụ nữ điên đang đi lang thang này đã bước vào

tỉnh xá và nhìn các thánh giả đang nghe pháp. Cô tiến về phía những thánh giả. Một người đàn ông già- người rất tốt với người nghèo, đã cởi áo khoác trên và đưa cho cô gái và nói với cô: "Này con gái, hãy lấy chiếc áo này mà che thân." Cùng lúc đó, Đức Phật nói với cô: "Này em gái, hãy tỉnh thức". Nhờ giọng nói dịu dàng của Đức Phật, cô gái điên đã tỉnh trí lại. Sau đó cô ngồi bên cạnh các thánh giả và lắng nghe bài pháp. Đức Phật biết rằng cô gái đã tỉnh lại nên nhắm bài thuyết pháp vào cô. Nghe Đức Phật thuyết pháp, trí óc cô dần dần tiếp thu được ý nghĩa kinh thú. Khi tâm cô đã đến lúc sẵn sàng để nhận ra Pháp, Đức Phật trình bày Tứ Diệu Đế:

Dukkha-sacca - Khổ đế

Samudaya-sacca - Tập đế

Nirodha-sacca - Diệt đế

Magga-sacca - Đạo đế

Tứ Diệu Đế bao gồm những lời pháp làm thế nào để ý thức rõ ràng bất kỳ điều gì nảy sinh trong thân và tâm bạn như nó thực sự là.

Patacara tỉnh lại, hiểu đúng phương pháp chính niệm tỉnh thức và áp dụng đối với bất kỳ điều gì nảy sinh trong các quá trình thân-tâm và bất kỳ điều gì cô nghe thấy. Khi sự tỉnh thức của cô đã có đà, định của cô càng trở nên sâu và mạnh hơn. Vì định của cô trở nên sâu, sự thâm hiểu của cô đối với các quá trình thân-tâm trở nên mạnh mẽ, và cô dần nhận ra các đặc tính riêng và các đặc tính chung của các hiện tượng thân và tâm. Do đó, cô từng bước kinh nghiệm qua tất cả các cấp độ của tuệ minh sát trong khi nghe giảng Pháp, và đạt được Đạo quả đầu tiên, Sotapatti-magga. Thông qua kinh nghiệm về Pháp của bản thân cô nhờ việc thực hành thiền minh sát, tất cả những nỗi buồn, lo lắng, tiếc thương mà cô đã có giờ biến mất hết, và cô trở thành một con người mới. Cô đã vượt qua được những lo lắng, buồn phiền và sâu bi bằng cách thực hành thiền minh sát. Vì thế, luận về Maha Satipatthana Sutta đã kể lại câu chuyện này. Không chỉ những người sống ở thời Đức Phật, mà cả những người sống ở thời đại ngày nay đều có thể vượt qua được buồn phiền và lo lắng nếu như họ thực tập thiền minh sát để đạt được cấp độ cao

hơn của tuệ. Bạn cũng ở trong số những người có thể vượt qua được buồn phiền và lo lắng bằng phương tiện của thiền minh sát.

Lợi ích thứ tư là hết khổ về thân.

Lợi ích thứ năm là hết khổ về tâm.

Bạn có thể vượt qua khổ về thân như đau, căng cứng, ngứa, tê cóng và những thứ tương tự nhờ chính niệm trong khi chuyên tu thiền cũng như trong đời sống hàng ngày. Khi bạn có kinh nghiệm nào đó trong thực tập thiền, bạn có thể vượt được qua nỗi khổ về thân và tâm ở mức độ cao. Nếu bạn nỗ lực và đầu tư đủ thời gian, bạn có thể xoá bỏ vĩnh viễn cả khổ về thân và tâm khi bạn đạt được quả vị Alahán. Nhưng trong khi thiền bạn có thể vượt qua cái đau, căng cứng, tê cóng, ngứa và tất cả các cảm giác khó chịu của thân nhờ quan sát chúng rất chăm chú và tỉ mỉ. Vì thế bạn không cần e ngại cái đau, căng cứng hay tê cóng bởi vì đó là những người bạn tốt có thể giúp bạn chấm dứt khổ đau. Nếu bạn quan sát cái đau một cách mạnh mẽ, chính xác và kĩ lưỡng, nó có thể dường như nghiêm trọng hơn vì bạn biết nó nhiều hơn và rõ ràng hơn. Khi bạn đã hiểu sự khó chịu của cảm giác đau này, bạn sẽ không đồng nhất nó với bản thân bạn bởi vì cảm giác này được hiểu chỉ như là một quá trình tự nhiên của các hiện tượng tâm. Bạn không bám víu vào cảm giác đau xem nó là "Tôi" hay "của tôi" hay "cho tôi", hay một con người hoặc một "sinh vật". Theo cách này, bạn có thể dẹp bỏ quan niệm sai lầm về một linh hồn, một bản ngã, một con người, một sinh vật, một "cái tôi" hay một cái "anh".

Khi gốc rễ của mọi nhiễm ô, có nghĩa là quan niệm sai lầm về một bản ngã, về một linh hồn...(sakkaya-ditthi hay atta-ditthi) đã bị diệt trừ bạn chắc chắn sẽ đạt được Đạo quả thứ nhất, *Sotapatti-magga* (Dự lưu). Sau đó bạn có thể tiếp tục việc thực tập để đạt được ba cấp bậc cao hơn của Đạo Quả. Đó là lý do tại sao tôi nói là cảm giác khó chịu về thân như đau, căng cứng và tê cóng là "những người bạn tốt" của bạn- có thể giúp bạn đạt được diệt đế. Nói cách khác, cảm giác tê cóng hay bất kỳ cảm giác đau nào là chìa khoá vào cánh cửa Niết bàn (*nibbana*). Khi bạn cảm thấy đau, bạn thật là may mắn. Đau là một đối tượng rất có giá trị của thiền vì nó thu hút "tâm ghi nhận" ở lại chỗ đau

trong một khoảng thời gian rất dài. Tâm ghi nhận có thể tập trung rất sâu bị thu hút vào nó. Khi tâm đã hoàn toàn bị thu hút vào cảm giác đau, bạn sẽ không còn ý thức về hình dáng của thân thể bạn hay bản thân bạn. Điều đó có nghĩa là bạn đang nhận ra *sabhava-lakkhana* của cái đau hay các đặc tính riêng có của cảm giác đau (*dukkha-vedana*). Tiếp tục thực hành bạn sẽ có thể nhận ra các đặc tính chung của các hiện tượng thân và tâm là bản chất vô thường, khổ, vô ngã. Điều đó sẽ dẫn bạn đến sự chấm dứt khổ đau. Vì thế bạn thật may mắn nếu bạn bị đau.

Ở Miến Điện, có một vài thiền giả đã qua cấp độ thứ ba của tuệ minh sát (*sammasana-nana*), gần như đã hoàn toàn vượt qua được tất cả các cảm giác đau, nhưng không thoả mãn với sự thực hành của họ bởi vì họ không có cái đau để ghi nhận. Vì thế họ gập chân lại và ấn chúng để họ có thể cảm thấy đau. Họ đang tìm kiếm "người bạn tốt" có thể dẫn họ đến chấm dứt khổ đau.

Khi bạn cảm thấy bất hạnh, bạn hãy quán sát nỗi bất hạnh đó một cách liên tục, chăm chú, và kỹ lưỡng là "bất hạnh, bất hạnh". Nếu bạn cảm thấy tuyệt vọng, sự tuyệt vọng đó phải được quán sát rất chăm chú và kiên trì. Khi sự tỉnh thức của bạn trở nên mạnh mẽ, sự bất hạnh và tuyệt vọng sẽ không còn tồn tại nữa. Vì thế vượt qua được những đau khổ về tâm là lợi ích thứ năm của thiền minh sát.

Lợi ích thứ sáu là giác ngộ - Đạo và Quả (*magga* và *phala*). Khi bạn dành đủ thời gian và nỗ lực cho thiền minh sát, ít nhất bạn sẽ đạt được Quả Thánh thứ nhất, *Sotapatti-magga*. Đây là lợi ích thứ sáu của thiền minh sát.

Lợi ích thứ bảy là bạn chắc chắn sẽ đạt được Niết bàn và được giải thoát nhờ thực hành thiền minh sát.

Tóm lại, bảy loại lợi ích của thiền minh sát mà một hành giả thiền Vipassanà có thể có được nhờ những kinh nghiệm của bản thân mình về Pháp là:

- 1) Thanh tịnh tâm ý, thoát khỏi mọi ô nhiễm.
- 2) Vượt qua được buồn phiền và lo lắng.
- 3) Vượt qua được sự đau buồn than tiếc.

- 4) Chấm dứt mọi nỗi khổ về thân.
- 5) Chấm dứt mọi nỗi khổ về tâm.
- 6) Giác ngộ.
- 7) Đạt đến Niết bàn.

Đức Phật đã bắt đầu bài *Maha Satipatthana* (Đại kinh Niệm xứ) với bảy lợi ích này của thiền minh sát. Bạn chắc chắn sẽ đạt được bảy lợi ích này nếu bạn nỗ lực tích cực trong thực hành.

Chúng ta hạnh phúc vì chúng ta tin tưởng Đức Phật - đáng giác ngộ và người dạy chúng ta con đường chân thật để chấm dứt khổ đau. Nhưng chúng ta không được tự mãn. Trong các tạng kinh bằng tiếng Pàli có một câu chuyện ngụ ngôn:

Có một cái ao to với đầy nước trong và nhiều hoa sen trong đó. Đôi tay của một người du lịch thì bẩn. Anh ta biết rằng nếu anh ta rửa tay trong ao thì tay sẽ sạch. Nhưng mặc dù biết thế anh ta vẫn không đi đến cái ao và rửa tay, tay anh ta vẫn bẩn. Thế là anh ta đi qua cái ao và tiếp tục cuộc hành trình của mình.

Câu hỏi mà bài kinh đặt ra là: "Nếu tay người đàn ông đó vẫn bẩn thì ai là người có lỗi, cái ao hay người du hành?". Rõ ràng đó là lỗi của người du hành. Mặc dù anh ta biết rằng anh ta có thể rửa sạch tay ở cái ao đó nhưng anh ta đã không làm thế. Vì thế người du hành mới là người có lỗi. Đức Phật dạy chúng ta con đường để tỉnh thức. Nếu chúng ta biết cách nhưng chúng ta không thực hành sự tỉnh thức, chúng ta sẽ không thoát khỏi đau khổ. Nếu chúng ta không thoát khỏi đau khổ, ai là người có lỗi? Rõ ràng chúng ta là người đáng trách. Nếu bạn thực hành thiền minh sát với nỗ lực tích cực, bạn sẽ thanh tịnh mình thoát khỏi mọi nhiễm ô và thoát khỏi mọi khổ đau nhờ đạt được bảy lợi ích này của thiền minh sát.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | 01 | [02](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 22-02-2004

Thiền Vipassana

Những bài giảng về Thiền Minh Sát

Sayadaw U Janakabhivamsa
Thiền viện Chanmyay Yeiktha
Yangon, Mianma

Diệu Tâm Phan Minh Nguyệt dịch Việt

CHƯƠNG 4. TỨ NIỆM XỨ

Khi Đức Phật đã giảng xong bảy lợi ích của thiền minh sát, Ngài tiếp tục giảng về Tứ Niệm Xứ:

Kayanupassana Satipatthana (quán thân trên thân)
Vedanupassana Satipatthana (quán thọ trên thọ)
Cittanupassana Satipatthana (quán tâm trên tâm)
Dhammanupassana Satipatthana (quán pháp trên pháp)

Kayanupassana Satipatthana có nghĩa là quán sát thân hay là tỉnh thức đối với bất kỳ một quá trình nào của thân ngay khi nó xuất hiện. *Vedanupassana Satipatthana* có nghĩa là sự tập trung vào các cảm giác hay cảm thọ. Cảm giác hay cảm thọ này có ba loại:

Cảm giác hay cảm thọ vui (lạc thọ)
Cảm giác hay cảm thọ khổ (khổ thọ)
Cảm giác hay cảm thọ không khổ không vui (si thọ)

Cảm giác vui hay cảm thọ vui được gọi là *sukha-vedana* (*sukha* có nghĩa là vui, hài lòng, *vedana* là cảm giác hay cảm thọ). Cảm giác hay cảm thọ không vui được gọi là *dukkha-vedana* trong tiếng Pali (*dukkha* ở đây có nghĩa là không vui, không hài lòng). Si thọ được gọi là *upekkha-vedana* (*upekkha* có nghĩa là trung

lập - không vui cũng không khổ). Khi lạc thọ, khổ thọ hay si thọ nảy sinh, một thiền giả phải ý thức nó rõ ràng như nó là. Một vài thiền giả cho rằng không cần phải quan sát khổ thọ vì nó là khổ là khó chịu. Thực ra thì tất cả các cảm thọ phải được ghi nhận một cách chăm chú như chúng đang thực sự xuất hiện. Nếu chúng ta không quan sát hay ghi nhận cảm thọ vui hay khổ, chúng ta chắc chắn sẽ bị dính mắc vào nó hay bị nó đánh bại. Sự dính mắc hay tanhà đó phát sinh phụ thuộc vào cảm giác hay cảm thọ. Trong trường hợp này, cảm giác vui là nhân và tham ái là quả.

Nếu một thiền giả thực hành tích cực và kiên trì, định của anh ta sẽ trở nên sâu và mạnh. Khi định của thiền giả trở nên sâu và mạnh, anh ta cảm thấy hạnh phúc và kinh nghiệm được sự sung sướng vô ngần vì tại thời điểm đó tâm trí anh ta hoàn toàn thoát khỏi tất cả các nhiễm ô như tham lam, căm ghét, ảo tưởng, kiêu mạn và những thứ tương tự như thế. Và vị thiền giả kiên trì này đạt đến một giai đoạn phát triển tuệ giác khá cao bởi vì tâm anh ta lúc này tĩnh lặng, bình an và thanh thản. Nhưng nếu thiền giả thích thú trạng thái này và thoả mãn với những gì mình đang kinh nghiệm thì có nghĩa là anh ta bị dính mắc vào nó, và do đó anh ta không thể tiến lên những cấp độ cao hơn của tuệ. Kinh nghiệm đó có thể đạt được vào bước đầu của tuệ thứ tư. Nếu anh ta hiểu được điều đó, anh ta chỉ nên quan sát kinh nghiệm mà mình đạt được trong giai đoạn này. Dù anh ta đang kinh nghiệm được bất kỳ điều gì trong giai đoạn này, anh ta sẽ không dính mắc vào nó nếu anh ta quan sát kinh nghiệm của mình một cách chăm chú và mạnh mẽ. Khi thiền giả ghi nhận nó một cách chăm chú và kiên nhẫn, niềm hạnh phúc, bình an hay thanh thản đó sẽ không được biểu lộ trong tâm anh ta một cách rõ ràng. Cái mà anh ta nhận thấy tại thời điểm đó chỉ là cảm thọ sinh và diệt. Sau đó cảm thọ khác sinh và diệt. Anh ta không thể phân biệt cảm thọ khổ và vui, do đó, anh ta không bị dính mắc vào kinh nghiệm của mình và tiếp tục tiến lên thực hành cấp độ cao hơn của tuệ. Chỉ sau đó anh ta mới có thể vượt được qua tuệ này.

Nếu một thiền giả bước đi trong chính niệm, ghi nhận sáu phần của một bước chân:

Nhắc bàn chân,
Nâng các ngón chân,
Đưa bàn chân về phía trước,
Đạp bàn chân xuống,
Tiếp đất,
Và nhấn chân xuống,

Kết quả là sức tập trung trở nên tốt hơn, sâu và mạnh, anh ta sẽ không ý thức về hình thái của bàn chân. Anh ta cũng không ý thức về cơ thể hay hình thái của cơ thể. Cái mà anh ta biết chỉ là chuyển động của bàn chân. Cảm giác về chuyển động có thể nhẹ nhàng; anh ta có thể cảm thấy như thể anh ta đang bước đi trong không khí. Anh ta có thể cảm thấy như là anh ta đang được nhắc bổng lên không. Ở giai đoạn này, anh ta đang trải qua những kinh nghiệm thiền định tuyệt vời. Nếu anh ta không quan sát những kinh nghiệm này trong sự tỉnh thức, anh ta sẽ thích chúng và có thể mong ước chúng nhiều hơn nữa. Anh ta có thể rất thoả mãn với sự thực hành của mình và nghĩ rằng đây là Niết bàn bởi lẽ đây là kinh nghiệm tuyệt vời nhất mà anh ta từng có. Tất cả những điều này xảy ra vì anh ta không quan sát những kinh nghiệm dễ chịu của mình, và bị dính mắc vào chúng. Sự dính mắc này phát sinh phụ thuộc vào cảm giác hay cảm thọ dễ chịu, hài lòng về những kinh nghiệm tốt của anh ta.

Nếu một thiền giả thích thú với cảm giác hay cảm thọ dễ chịu do kinh nghiệm tốt của mình đem lại mà không ý thức rõ ràng chúng, anh ta chắc chắn sẽ dính mắc vào chúng. Vì thế anh ta nên quán sát và ý thức rõ ràng bất kỳ một kinh nghiệm nào mà anh ta gặp phải trong giai đoạn này. Anh ta không được phân tích nó hay nghĩ về nó mà phải nhận thức kinh nghiệm này như nó thực sự đang xuất hiện để nhận ra rằng kinh nghiệm này về quá trình tâm hay trạng thái tâm là vô thường. Bất cứ khi nào ghi nhận anh ta sẽ nhận thấy rằng kinh nghiệm này không tồn tại mãi mãi. Khi tâm ghi nhận trở nên liên tiếp, được duy trì và mạnh mẽ, nó sẽ nhìn thấu suốt bản chất kinh nghiệm của anh ta, có nghĩa là trạng thái tâm. Tâm ý bắt đầu nhận ra rằng kinh nghiệm đó đã biến mất. Bất kỳ khi nào cảm thọ đó phát sinh, tâm sẽ ghi nhận nó và nó lại biến mất. Anh ta cuối cùng kết luận rằng cảm giác dễ chịu này cùng với kinh nghiệm của anh ta là vô thường (*anicca*) bởi vì anh ta đã hiểu được bản chất vô

thường nhờ kinh nghiệm của cá nhân mình về Pháp (*Dhamma*). Ở đây *Dhamma* có nghĩa là các quá trình về tâm cũng như về thân. Vì anh ta đã nhận ra rằng cảm giác hay cảm thọ dễ chịu cùng với kinh nghiệm tốt là vô thường nên anh ta sẽ không bị dính mắc vào nó. Sự dính mắc sẽ không nảy sinh nếu thiền giả hiểu đúng bản chất thật của các trạng thái tâm hay một kinh nghiệm dễ chịu.

Chuỗi nhân quả

Khi không ái thì tham chấp (ngã chấp) hay *upadana* cũng sẽ không phát sinh. Khi ngã chấp không nảy sinh thì sẽ không có bất kỳ một nghiệp thân, khẩu, ý thiện hay ác nào. Nghiệp tạo ra bởi ngã chấp được gọi là *kamma-bhava*. Nó có thể là nghiệp lành hoặc dữ. Nghiệp lành của thân được gọi là *kusala kaya-kamma*. Nghiệp ác của thân là *akusala kaya-kamma*. Nghiệp khẩu thiện là *kusala vaci-kamma*. Nghiệp ác của khẩu là *akusala vaci-kamma*. Nghiệp ý thiện là *kusala mano-kamma*. Nghiệp ý ác là *akusala mano-kamma*. Những nghiệp hay *kamma* này phát sinh bởi ngã chấp hay tham chấp này là kết quả của sự dính mắc đối với các cảm thọ dễ chịu hay không dễ chịu.

Khi bất kỳ một hành động nào của thân, khẩu hay ý được thực hiện, nó trở thành một nhân. Nhân này trở quả ở đời này hoặc những đời sau. Vì thế theo cách này một sinh vật được tái sinh bởi nghiệp lành hay dữ của mình. Nghiệp đó được tạo ra bởi tham chấp, ngã chấp, thủ chấp mà gốc rễ là ái, là sự dính mắc. Ái lại được tạo ra bởi cảm giác hay cảm thọ, *vedana*. Theo cách này, một người phải tái sinh trong kiếp sau để phải trải qua những nỗi khổ khác nhau bởi vì anh ta đã không quan sát các cảm thọ dễ chịu cùng với kinh nghiệm của mình.

Vì thế nếu một thiền giả cho rằng không cần quan sát các cảm thọ thì anh ta sẽ bị dắt dẫn đi theo Vòng nhân duyên (*paticcasamuppada*) để tái sinh trong kiếp sau và chịu mọi nỗi khổ. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta tỉnh thức đối với bất kỳ một cảm giác hay cảm thọ nào dù là lạc thọ, khổ thọ hay si thọ.

Nhận diện các cảm thọ (quán thọ trên thọ)

Tỉnh thức đối với các cảm thọ hay quán sát các cảm giác được gọi là *Vedananupassana satipatthana*. Thường khi mới bắt đầu tập, thiền giả cảm thấy khó chịu về thân cũng như tâm. Ở đây chúng tôi cần giảng lại một lần nữa về hai loại cảm thọ:

Kayika-vedana

Cetasika-vedana.

Nếu cảm giác hay cảm thọ nảy sinh phụ thuộc vào các quá trình vật chất, nó được gọi là *kayika-vedana*. Chúng ta có thể dịch nó là cảm giác hay cảm thọ vật lý hoặc cảm giác hay cảm thọ của thân. Nếu cảm giác hay cảm thọ nảy sinh phụ thuộc vào các quá trình tâm, nó được gọi là *cetasika-vedana*. Chúng ta có thể dịch nó là cảm giác hay cảm thọ thuộc tâm. Thực ra thì mỗi cảm thọ hay mỗi cảm giác đều là một quá trình tâm, không phải là một quá trình vật chất. Tuy nhiên, đôi khi cảm giác hay cảm thọ phát sinh phụ thuộc vào quá trình không thoải mái của thân. Khi một thiền giả cảm thấy không thoải mái trong cơ thể thì sau đó cảm giác khó chịu sẽ xuất hiện. Cảm giác khó chịu đó được gọi là *kayika-vedana* bởi vì nó phát sinh phụ thuộc vào các quá trình thuộc thân.

Khi mới bắt đầu tu tập, thiền giả thường phải thọ nhận toàn những cảm giác khó chịu về thân và tâm. Nhưng dù anh ta kinh nghiệm bất kỳ cảm giác nào anh ta phải quan sát nó chăm chú, mạnh mẽ và chính xác để có thể nhận ra bản chất thật của cảm giác hay cảm thọ đó. Các đặc tính riêng và chung của cảm thọ đó phải được nhận diện hoàn toàn để anh ta không bị dính mắc vào nó hay bị nó đánh bại. Đây là *Vedanaupassana Satipatthana* - sự tỉnh thức đối với các cảm giác hay cảm thọ. Bất kỳ khi nào cảm thọ sinh khởi nó phải được quan sát và ghi nhận như nó thực sự đang xuất hiện.

Một thiền giả e ngại cảm giác khó chịu về thân mà anh ta trải qua trong quá trình hành thiền là điều tự nhiên, nhưng cảm giác đau không phải là điều đáng lo ngại, và sợ hãi. Đau là một tiến trình tự nhiên cần phải được hiểu thấu đáo nhờ nhận thức nó như nó đang là. Khi một thiền giả có thể quan sát cái đau thành công với những nỗ lực không ngừng, anh ta sẽ có thể nhận ra bản chất

thật của chúng - bản chất chung và riêng của cái đau. Sự hiểu biết sâu sắc, thấu đáo bản chất thật của cái đau hay cảm giác khó chịu đó sẽ dẫn thiền giả đến những cấp độ cao hơn của tuệ. Và cuối cùng, anh ta có thể đạt được giác ngộ nhờ nhận diện cảm thọ đau này.

Nhận diện ý thức (quán tâm trên tâm)

Nội dung thứ ba của Tứ Niệm Xứ là *Cittanupassana Satipatthana* có nghĩa là tỉnh thức đối với ý thức và các trạng thái (*cetasika*, tâm sở) nảy sinh cùng với ý thức. Theo luận *Abhidhamma* (Vi diệu pháp), mỗi "tâm" được tạo nên bởi ý thức và các thứ đi cùng nó (*concomitants*, tâm sở). *Concomitants* ở đây có nghĩa là các nhân duyên. Ý thức không bao giờ nảy sinh một cách riêng lẻ mà nó sinh khởi cùng với các nhân duyên của nó. Tóm lại, bất kỳ ý thức nào hoặc "tâm" hay trạng thái tâm nào xuất hiện đều phải được tỉnh thức ghi nhận hay quan sát như nó đang thực sự xuất hiện. Đây là *Cittanupassana Satipatthana*. Các trạng thái của tâm có thể tốt, và các trạng thái cảm xúc có thể dễ chịu hơn. Dù như thế nào, nó cũng phải được ghi nhận như nó thực sự đang là. Vì thế, khi bạn nảy ý tham lam và dính mắc, bạn phải tỉnh thức nhận diện nó như nó đang là. Nếu bạn nảy ý sân hận, bạn phải ghi nhận nó là sân hận. Lòng sân hận có thể được ghi nhận là "sân hận" hay "sự sân hận" theo kinh *Maha Satipatthana Sutta*. Khi sức tỉnh thức chính niệm trở nên mạnh mẽ, sự sân hận sẽ biến mất. Thiền giả sẽ nhận ra là sự sân hận không tồn tại mãi mãi - nó sinh và diệt. Thiền giả có hai lợi ích nhờ việc quan sát sự sân hận:

- 1) Vượt qua được sự sân hận.
- 2) Nhận ra bản chất thực của sân hận (tính chất sinh diệt của sân hận hay bản chất vô thường của sân hận).

Sân hận là một trong những trạng thái của tâm có thể dẫn thiền giả đến chấm dứt khổ đau nếu biết ghi nhận nó với sự tỉnh thức.

Nhận diện các Pháp (quán pháp trên pháp)

Nội dung thứ tư của Tứ Niệm Xứ là *Dhammanupassana Satipatthana* có nghĩa là quán chiếu các Pháp hay sự tỉnh thức đối với Pháp (*dhamma*). Ở đây *dhamma* bao gồm nhiều phạm trù về các quá trình của thân và tâm. Phạm trù đầu tiên là năm *nivarana* (ngũ cái):

- 1) ***Kamacchanda***: Tham - tham sắc, thanh, hương, vị, xúc (tham).
- 2) ***Vyapada***: Sân hận hay ác ý (sân).
- 3) ***Thina-middha***: Giải đãi và hôn trầm - ngủ gục, lơ đãng, chậm chạp uể oải chán nản (thuy miên).
- 4) ***Uddhacca-kukkucca***: Hối hận, lo lắng hay không vui vì những hành động đã qua. Không vui vì không làm được những việc nên làm trong quá khứ là khía cạnh đầu tiên. Khía cạnh thứ hai là không vui vì việc mình đã làm mà đáng ra không nên làm, có nghĩa là một hành động không trong sạch sẽ mang lại kết quả xấu (trạo hối)
- 5) ***Vicikiccha***: Nghi ngờ.

Một khi tâm còn nhiễm ô thì thiền giả không thể nhận ra bất kỳ một tiến trình thân hay tâm nào. Chỉ khi nào tâm tập trung tốt vào đối tượng của thiền (các quá trình thân hoặc tâm), nó mới thoát khỏi mọi nhiễm ô hay chướng ngại. Do đó tâm trở nên trong sáng và sâu sắc; nó sâu sắc đến mức độ có thể nhận ra bản chất thực của các tiến trình thân và tâm như chúng thực sự là. Vì vậy, bất cứ khi nào một trong năm triền cái nảy sinh trong tâm thiền giả, anh ta phải nhận diện chúng một cách rõ ràng.

Ví dụ, khi một thiền giả nghe thấy một bài hát ngọt ngào từ bên ngoài và không ghi nhận nó, anh ta có thể mong ước được nghe bài hát đó. Anh ta muốn nghe đi nghe lại bài hát này và trở nên say mê nó. Mong ước được nghe bài hát này chính là sự tham đắm lục trần - ***Kamacchanda***. Vì vậy, khi anh ta nghe bất kỳ bài hát ngọt ngào nào, anh ta phải ghi nhận là "đang nghe, đang nghe". Mặc dù thế anh ta vẫn có thể bị chìm đắm trong bài hát

nếu sự tỉnh thức của anh ta không đủ mạnh. Nếu anh ta biết quán xét rằng sự tham đắm bài hát của các căn có thể dẫn anh ta đến những sự việc không mong muốn hay những tai nạn, hoặc nó có thể là trở ngại cho sự tiến bộ trong hành thiền của anh ta, anh ta sẽ ghi nhận nó là "mong ước, mong ước" cho đến khi nó bị diệt bỏ nhờ sự tỉnh thức mạnh mẽ. Khi sự tỉnh thức trở nên liên tục và mạnh mẽ, mong ước đó có thể biến mất. Lòng tham đắm này biến mất bởi vì nó đã được quan sát một cách chăm chú và mạnh mẽ. Khi một thiền giả quan sát như thật hay nhận diện được sự ham muốn của giác quan, dùng tâm ghi nhận "mong ước, mong ước" có nghĩa là anh ta đang thực hành một cách nghiêm túc những điều Đức Phật dạy trong *Maha Satipatthana Sutta* (Tứ Niệm Xứ). Tỉnh thức theo cách này là *Dhammanupassana Satipatthana* - sự quán sát các đối tượng của tâm, tức là quán chiếu các triền cái (*nivaranas*).

Thina-midda, lười biếng và uể oải, thực ra có nghĩa là thụ miên. Lười biếng và uể oải là người bạn rất đỗi quen thuộc của các thiền giả. Khi một thiền giả cảm thấy buồn ngủ anh ta thích thú nó. Nếu một cảm giác dễ chịu nào đến anh ta có thể quan sát nó nhưng nếu cơn buồn ngủ đến anh ta không có khả năng nhận thức nó rõ ràng vì anh ta thích nó. Đó là lý do tại sao lười biếng và uể oải hay trầm thụ là người bạn cũ của thiền giả. Nó khiến anh ta ở mãi trong vòng luân hồi. Nếu anh ta không có khả năng quan sát sự buồn ngủ, anh ta sẽ không thể vượt qua nó. Nếu anh ta không nhận ra bản chất thật của giải đãi và uể oải hay buồn ngủ, anh ta sẽ dính mắc vào nó và thích thú nó.

Khi chúng ta cảm thấy buồn ngủ chúng ta phải nỗ lực tích cực hơn trong thực hành; điều đó có nghĩa là chúng ta phải quan sát chăm chú hơn, mạnh mẽ hơn và chính xác hơn để chúng ta có thể làm tâm năng động và cảnh giác hơn. Khi tâm trở nên năng động và cảnh giác hơn, nó sẽ thoát khỏi sự buồn ngủ. Thiền giả sẽ vượt được qua cơn buồn ngủ.

Uddhacca-kukucca là chương ngại thứ tư. *Uddhacca* là bồn chồn hay tán loạn, *kukucca* là hối hận. Ở đây *uddhacca* có nghĩa là sự tán loạn của tâm, sự bồn chồn không yên của tâm, tâm lăng xăng. Thay vào việc ghi nhận đối tượng của thiền, tâm lại lăng xăng hay nghĩ về một điều gì khác thì đó là tán loạn (*uddhacca*).

Khi tâm của bạn lăng xăng, bạn phải ý thức nó rõ ràng như nó thực sự là. Khi mới bắt đầu tập, một thiền giả có thể không quán sát được nó. Thậm chí anh ta không biết rằng tâm đang lăng xăng. Anh ta cứ nghĩ là tâm đang chú vào đối tượng của thiền, tức là sự chuyển động của bụng hay sự thở. Khi anh ta ý thức rằng tâm đã lăng xăng, anh ta phải ghi nhận “đăng lăng xăng, đang lăng xăng” hay “đang nghĩ, đang nghĩ”. Như thế có nghĩa là uddhacca-kukkucca đang được quan sát.

Chương ngại thứ năm là ***Cicikiccha*** hay nghi ngờ. Bạn có thể nghi ngờ Phật, Pháp, Tăng hay về phương pháp thiền. Bất kỳ mối nghi nào khởi lên đều phải được quán sát chăm chú, bạn phải nhận diện nó rõ ràng như nó đang thực sự là.

Đây là *Dhammanupassana Satipatthana* - tỉnh thức về Pháp. Như vậy, trên đây đã trình bày bốn nội dung của Tứ Niệm Xứ:

Kayanupassana Satipatthana: quán sát thân hay các hiện tượng vật lý.

Vedananupassana Satipatthana: quán sát cảm thọ.

Cittanupassana Satipatthana: quán sát ý thức cùng những vọng tưởng.

Dhammanupassana Satipatthana: quán chiếu các pháp (*dhamma*) hay đối tượng của tâm.

-ooOoo-

CHƯƠNG 5. BẢY BƯỚC THANH TỊNH

Để đạt được giác ngộ chúng ta phải đi qua bảy giai đoạn để thanh tịnh (*visuddhi*).

1) Thanh tịnh giới

Đầu tiên là *sila-visuddhi*, thanh tịnh giới. Nếu không giữ được tám giới thì ít nhất thiền giả phải giữ được năm giới để có thể đạt được thanh tịnh giới. Giới thứ ba trong năm giới là không tà dâm, trong khi đó giới thứ ba trong tám giới là không dâm dục. Nếu một thiền giả không tránh dâm dục tâm trí anh ta sẽ bị nhiễm ô bởi chương ngại do sự tham đắm sắc dục

(*kamacchanda-nivarana*). Chỉ khi nào tâm thoát khỏi mọi chướng ngại thì thiền giả mới có thể nhận ra các tiến trình của thân và tâm theo bản chất thực sự của chúng.

Tất nhiên nếu thiền giả giữ được tám giới thì tốt hơn. Nếu họ không giữ tám giới họ có thể tham muốn thức ăn, ham đắm sắc, thanh, hương, vị, xúc - năm món sắc dục của giác quan (*kàmmacchanda*) trong tâm họ. Nhờ tuân giữ tám giới, một người có thể thanh tịnh lời nói và hành động của mình có nghĩa là thanh tịnh giới (*sila-visuddhi*). Khi giới được thanh tịnh, ở một mức độ nào đây, tâm cũng được thanh tịnh.

Khi tâm thanh tịnh, nó trở nên tĩnh lặng, bình an, thanh thản, hạnh phúc và có thể tập trung vào đối tượng của thiền. Thiền giả sẽ đạt được Tâm thanh tịnh, có nghĩa là *Citta-visuddhi* - giai đoạn thứ hai của sự thanh tịnh.

Khi Đại đức Uttiya - một trong những đệ tử của Đức Phật bị ốm, Đức Phật đã đến thăm Ngài và hỏi về tình trạng sức khỏe của Ngài. Đại đức Uttiya bạch Phật về bệnh tình của mình:

Bạch Đức Thế Tôn, bệnh của con không giảm mà đang nặng lên. Con không biết liệu con có thể sống nốt hôm nay hay ngày mai. Vì thế con muốn hành thiền để phá sạch các nhiễm ô, đạt đến giai đoạn giác ngộ thứ tư - quả vị Alahán trước khi con chết. Xin Đức Thế Tôn cho con một lời chỉ dẫn ngắn gọn có thể giúp con phát triển thiền định đạt tới quả vị Alahán.

Đức Phật dạy:

Uttiya, con nên làm sạch căn nguyên. Nếu nguyên nhân đã được làm thanh tịnh thì con sẽ đạt được quả vị Alahán.

Đức Phật lại hỏi “Cái gì là căn nguyên?”. Và Ngài tự trả lời: “Ở đây căn nguyên là giới (hay sila) được thanh tịnh và chính kiến (*Samma-ditthi*). Chính kiến có nghĩa là hiểu và tin tưởng vào Luật Nhân Quả (báo ứng của nghiệp) hay Luật Kamma”. Đức Phật nói tiếp:

Uttiya, con nên thanh tịnh giới và chính kiến. Sau đó, dựa trên giới đức thanh tịnh, con nên phát triển Tứ Niệm Xứ. Thực hành như vậy con sẽ đạt được diệt đế.

Đức Phật Thích Ca nhấn mạnh vào sự thanh tịnh giới hay sīla bởi vì nó là yêu cầu cơ bản để phát triển định cũng như tuệ. Khi giới thanh tịnh thì tâm trở nên tĩnh lặng, bình an và hạnh phúc. Nếu nuôi dưỡng sự tỉnh thức, anh ta sẽ dễ dàng tập trung vào bất kỳ đối tượng nào của các tiến trình thân và tâm. Vì vậy giới đức thanh tịnh là điều kiện tiên quyết để một thiền giả đạt tiến bộ.

2) Thanh tịnh tâm

Bước thanh tịnh thứ hai là thanh tịnh tâm (*Citta-visuddhi*). Nếu bạn muốn đạt được tuệ minh sát, tâm bạn phải trong sạch thoát khỏi mọi nhiễm ô. Khi tâm tập trung tốt vào bất cứ một hiện tượng thân hay tâm nào, nó thoát khỏi mọi chướng ngại. Điều này được gọi là làm thanh tịnh tâm - *Citta-visuddhi*. Với sự thanh tịnh này, tâm có thể hiểu thấu các tiến trình thân và tâm theo bản chất thực của chúng. Đầu tiên anh ta phân biệt được đâu là tiến trình thân đâu là tiến trình tâm (*nama và rupa*) nhờ kinh nghiệm của bản thân. Điều đó được gọi là *Namarupapariccheda-nana* - hiểu biết về sự khác nhau giữa trạng thái tâm lý và vật chất.

3) Thanh tịnh tri kiến

Thứ ba là Thanh tịnh tri kiến (*Ditthi-visuddhi*). Khi một thiền giả hiểu thấu bản chất thực của các tiến trình thân và tâm, anh ta không xem chúng là một con người hay một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã. Anh ta đã thanh tịnh tri kiến của mình, anh ta đã đạt được *Ditthi-visuddhi*.

4) Sự thanh tịnh nhờ vượt qua được sự nghi ngờ

Thứ tư là làm thanh tịnh nhờ vượt qua được nghi ngờ (*Kankhavitarana-visuddhi*). "*Kankha*" có nghĩa là nghi ngờ, "*visuddhi*" có nghĩa là làm thanh tịnh nhờ vượt qua được nghi ngờ. Khi một thiền giả đạt đến cấp độ thứ hai của tuệ minh sát - Tuệ Nhân Quả (*Paccayapariggaha-nana*), anh ta không bao giờ

còn nghi ngờ về kiếp trước của mình. Do đó anh ta vượt qua được nghi ngờ. Đây là làm trong sạch nhờ vượt qua được nghi ngờ.

Để đạt được tuệ này anh ta phải quan sát tất cả mọi ý định, ao ước hay mong muốn trước mỗi hành động hay cử động. Mọi hành động đều có ý định, ao ước hay mong muốn đi trước. Đó là lý do tại sao ta phải tỉnh thức đối với mỗi ý định trước mỗi hành động hay chuyển động. Khi chúng ta có ý định nhấc bàn chân lên, chúng ta nên ghi nhận nó là "đang có ý định, đang có ý định", sau đó "nhấc, nhấc". Khi chúng ta có ý định gập cánh tay lại, chúng ta phải ghi nhận là "đang có ý định, đang có ý định" sau đó là "gập, gập". Khi chúng ta đang ăn, chúng ta có ý định mở miệng để ăn thì đầu tiên chúng ta phải ghi nhận "đang có ý định, đang có ý định", sau đó "mở, mở". Trong hành động mở miệng, ý định là nguyên nhân, và mở miệng là kết quả.

Nếu không có ao ước hay mong muốn đến đây, bạn có thể đến đây không? Vậy thì cái gì là nguyên nhân cái gì là kết quả? Hành động đến là kết quả, ý định là nguyên nhân. Và tại sao bạn lại ngồi trên cái ghế? Rõ ràng là chính do ý định đã khiến bạn ngồi vào cái ghế. Có một người ngồi ở đó không? Nếu bạn nghĩ rằng có một con người ngồi ở cái ghế đó thì chúng ta nên mang một xác chết ở bệnh viện đến đặt vào cái ghế. Xác chết đó không thể ngồi bởi vì nó không có ý định. Chỉ có ý định - một tiến trình tâm mới là nguyên nhân của hành động hay chuyển động. Vậy thì tư thế ngồi đó là một người đàn ông hay một người đàn bà, một sa di (*samanera*) hay một tỳ khiêu (*bhikkhu*)? Nó không là gì trong những thứ này. Trong tư thế ngồi có một tiến trình thân được nâng đỡ bởi phong đại (*vayo-dhatu* - yếu tố gió trong và ngoài cơ thể). Ngồi là một tiến trình thân.

Vì vậy nếu chúng ta muốn ngồi, đầu tiên chúng ta phải ghi nhận "đang có ý định, đang có ý định" sau đó "ngồi, ngồi, ngồi". Tất cả các cử động ngồi phải được quan sát sau khi chúng ta đã ghi nhận ý định. Khi chúng ta gập cánh tay lại, đầu tiên chúng ta phải ghi nhận ý định sau đó là cử động gập cánh tay lại. Khi chúng ta duỗi cánh tay ra, đầu tiên chúng ta phải ghi nhận ý định sau đó là cử động duỗi là "duỗi, duỗi, duỗi". Khi định của chúng ta đủ sâu, nhờ ý thức rõ ràng ý định và những hành động đi theo

nó, chúng ta sẽ nhận ra là không có cái gì sinh khởi mà không có nguyên nhân. Mọi thứ sinh khởi đều phụ thuộc vào nguyên nhân.

Vì thế, cái gọi là con người, đàn ông hay đàn bà chỉ là một tiến trình nhân và quả. Không có một người hành động, một người làm bất kỳ điều gì. Nếu chúng ta tin rằng có một con người thực hiện hành động ngồi, nó được gọi là *Sakkaya-ditthi* hay *Atta-ditthi* (quan niệm sai lầm cho rằng có một con người hành động). Nếu chúng ta quán chiếu một cách thấu triệt mối quan hệ nhân và quả, cái chúng ta nhận biết chỉ là một tiến trình tự nhiên. Sẽ không có một "con người" nào trở thành tổng thống, không một "con người" nào trở thành ông vua. Thế thì cái gì đã tồn tại trong quá khứ? Trong quá khứ chỉ tồn tại tiến trình nhân và quả. Chúng ta sẽ không nghi ngờ gì về tiền kiếp của chúng ta. Theo cách này chúng ta có thể vượt qua được nghi ngờ về tiền kiếp của chúng ta, điều này được gọi là làm thanh tịnh nhờ vượt qua được nghi ngờ (*Kankhàvitarana-visuddhi*).

Một số thiền giả thấy khó theo dõi ý định của mình trước mỗi hành động bởi vì họ không đủ kiên nhẫn. Để quan sát ý định, chúng ta phải kiên nhẫn với những hành động hay cử động của mình để có thể theo dõi ý định trước mỗi hành động hay cử động. Khi chúng ta quan sát ý định trước khi nhắc chân, chúng ta sẽ nhận ra mối liên quan giữa ý định và hành động nhắc bàn chân. Và lại như thế, khi chúng ta quan sát ý định trước khi bước chân, chúng ta sẽ nhận ra mối liên hệ giữa ý định và cử động bước chân. Khi chúng ta quan sát ý định trước khi đạp chân, chúng ta cũng sẽ nhận ra mối liên hệ giữa ý định và cử động đạp của bàn chân và những cử động tương tự. Khi chúng ta nhận ra được mối liên hệ nhân quả này, chúng ta gần như đã hoàn toàn nhận ra Luật Nhân và Quả. Nhờ sự nhận biết này chúng ta vượt qua được nghi ngờ là liệu có một cá nhân hay một thực thể tồn tại mãi mãi trong chúng ta hay không. Và cái thực sự tồn tại chỉ là tiến trình nhân và quả.

5) Làm trong sạch cái hiểu và cái thấy về Đạo và Không phải Đạo

Visuddhi thứ năm là làm thanh tịnh cái thấy và cái hiểu về Đạo và Không-đạo (*Maggamagga-nanadassana-visuddhi*). Ở cấp độ này của tuệ, bạn có được những kinh nghiệm rất tốt, khinh an, hạnh phúc, tĩnh lặng, bình an.... Đôi khi bạn cảm thấy thân thể bạn trở nên nhẹ nhàng như thể nó được nhấc bổng lên hay như là nó đang bay trên bầu trời. Bạn luôn giữ được chính niệm, nỗ lực đều đặn, không uể oải cũng không hăng hái hay cứng nhắc mà vừa phải, đều đặn và vững chắc. Định của bạn sâu vì thế bạn kinh nghiệm được sự thanh bình, bình tĩnh, thanh thân, hạnh phúc và sung sướng tốt đỉnh.... Đây là một giai đoạn rất tốt mà thiền giả phải đi qua. Thiền giả có thể trải qua giai đoạn này trong khoảng hai tuần nếu hành thiền tích cực, nhưng có một vài thiền giả đi qua giai đoạn này trong vòng một tuần. Với những kinh nghiệm tốt như vậy, thiền giả có thể nghĩ rằng "Đây hẳn là niết bàn - thật là tuyệt diệu, tôi chưa bao giờ trải qua nó, nó còn hay hơn là có một triệu đô la - bây giờ tôi đã đạt được đến niết bàn. Anh ta không thể tiến xa hơn vì anh ta đang bị dính mắc vào nó. Anh ta nghĩ là nếu anh ta đi xa hơn anh ta sẽ vượt qua khỏi niết bàn. Nếu thiền giả chấp rằng đây là niết bàn, thì đây là con đường sai lầm. Vì thế anh ta phải tiếp tục hành thiền và thực tập một cách tích cực. Đây chỉ là một kinh nghiệm nhỏ tầm thường và anh ta không nên thoả mãn với nó mà phải tiếp tục hành thiền.

6) Thanh tịnh cái thấy và cái biết về phương pháp

Visuddhi thứ sáu là *Patipada-nanadassana-visuddhi*. "*Patipada*" có nghĩa là phương pháp thực hành, "*nana*" có nghĩa là kiến thức (cái biết), "*dassana*" có nghĩa là quan điểm (cái thấy). "*Nana*" và "*dassana*" ở đây được đề cập đến với cùng một nghĩa. Để nhấn mạnh vào tuệ minh sát, bài giảng này dùng hai từ đồng nghĩa - knowledge và vision (cái biết và cái thấy). Vì thế *Patipada-nanadassana-visuddhi* có nghĩa là làm thanh tịnh quan điểm về phương pháp thực hành. Nó có nghĩa là khi chúng ta đã vượt qua sự thanh tịnh cái thấy và cái hiểu về đạo và không phải đạo (*Maggamagga-nanadassana-visuddhi*), chúng ta đang đi đúng con đường dẫn đến quả vị Alahán hay đến chấm dứt khổ đau.

Nếu chúng ta đi sai đường, chúng ta sẽ dừng lại ở *Maggamagga-nanadassana-visuddhi*. Vì chúng ta đi đúng đường, chúng ta phải đi qua chín cấp độ của tuệ giác và đang tiến tới đích, vì thế chúng ta có thể đánh giá là phương pháp của chúng ta là đúng. Chúng ta sẽ không nghi ngờ gì về phương pháp hành thiền. Nghi ngờ đã bị phá bỏ nhờ hiểu biết về phương pháp thực hành. Do đó ta có sự thanh tịnh trong cái hiểu và cái biết của mình về phương pháp thực hành chân chính - *Patipada-nanadassana-visuddhi*. Khi bạn tiến đến cấp độ đó, bạn đã đạt được *Anulomana* (cái biết của sự thích ứng) bởi vì kinh nghiệm của bạn phù hợp với cấp độ thấp nhất cũng như những cấp độ cao hơn của tuệ giác.

Trí tuệ khi chín muồi

Nếu chúng ta tiếp tục thực hành, chúng ta sẽ đến ‘ranh giới’ trong một thời gian ngắn. Trong hai hay ba giây suy nghĩ chúng ta sẽ tiến đến ‘ranh giới’ và đứng ở đó. ‘Ranh giới’ ở đây có nghĩa là ranh giới giữa phàm phu (*puthujjana*) và Thánh Nhân (*ariya*). Khi bạn ở trên ranh giới, bạn muốn tiến lên tiếp hay muốn quay trở lại? Nếu bạn muốn quay trở lại, sự chú tâm của bạn sẽ hướng về quá khứ, nếu bạn muốn tiến lên, sự chú tâm của bạn sẽ hướng về trước. Phía trước là chấm dứt những thứ giả hợp, tức là chấm dứt tất cả các trạng thái tâm lý (*nama*) và vật lý (*rupa*) (trạng thái thân tâm). Nếu bạn muốn tiến lên thì khi đứng trên ranh giới bạn nhìn về phía trước cũng như về phía sau. Và bạn sẽ biết rằng "Nếu tôi đi lên phía trước, tất cả khổ đau sẽ chấm dứt. Vậy thì tôi có nên đi lên phía trước không?" Bạn sẽ nghĩ về điều đó. Câu trả lời là có, bởi vì bạn đã chịu đau khổ trong bao nhiêu thời kiếp (*kappas*) rồi. Từ "*kappa*" có nghĩa là số kiếp sống không thể tính đếm. Khi chúng ta ở trên ranh giới chúng ta sẽ suy ngẫm về các kinh nghiệm đã qua "Tôi đã trải qua một số thân không thể tính đếm trong vòng đau khổ. Tôi đã nếm quá đủ và tôi phải chấm dứt chuỗi đau khổ này".

Bạn sẽ chú tâm vào sự chấm dứt khổ đau. Tuệ ranh giới được gọi là *Gotrabhu-nana* (Tuệ Chuyển tính). "Gotra" có nghĩa là *Puthujjana* (phàm phu) hay hậu thân. Ở tại ranh giới này, sẽ hoàn toàn không còn hậu thân phàm phu nữa. Sẽ không còn *Puthujjana* (thân phàm phu) nào nữa. Một khi bạn đã vượt qua

ranh giới, bạn trở thành một vị Thánh (ariya) bởi vì bạn đã cắt đứt nhân làm thân phàm phu (*Puthujjana*). Đại đức Nyanaponika Thera dịch nó là tuệ chín muồi (*maturity knowledge* hay *knowledge of maturity*) bởi vì trí tuệ của thiền giả đã đủ chín muồi để đạt đạo. Thực ra thì chúng ta có thể dịch từng chữ là tuệ mà đã trừ bỏ hậu thân phàm phu. Khi hậu thân phàm phu đã bị trừ bỏ, thiền giả đạt được *Sotapatti-magga-nana* (Tuệ đạo dự lưu) - anh ta đã trở thành một vị Thánh, một Ariya.

Tuệ Đạo

Ngay sau tuệ chín muồi là Tuệ Đạo (*Magga-nana*) - nhận chân Tứ Diệu Đế:

Dukkha-sacca - khổ đế
Samudaya-sacca - tập đế
Nirodha-sacca - diệt đế
Magga-sacca - đạo đế

7) Làm thanh tịnh cái thấy và quan điểm

Bởi vì hành giả đã nhận chân được Tứ Diệu Đế, nên cái thấy biết của anh ta được làm thanh tịnh. Vì thế tuệ minh sát này được gọi là *Nanadassana-visuddhi*, làm thanh tịnh cái thấy biết.

Visuddhi thứ bảy đề cập đến *Sotapatti-nana*, tuệ đầu tiên về Đạo - *Nanadassana-visuddhi*. "*Nana*" là kiến thức, "*dassana*" là tầm nhìn, quan điểm, "*visuddhi*" là làm trong sạch.

Khi bạn đã đạt được sự thanh tịnh (*visuddhi*) thứ bảy này bạn đã trở thành một Sotapanna (bậc Dự lưu). "*Sota*" có nghĩa là dòng suối; "*apanna*" có nghĩa là người tham dự. "*Sotapanna*" có nghĩa là Dự lưu. Khi bạn đã đạt được *Sotapatti-nana*, bạn đã đi vào dòng chảy của Bát chính đạo, chỉ sau khi bạn đã đạt được *Nanadasana-visuddhi* - làm trong sạch cái thấy biết.

-ooOoo-

CHƯƠNG 6. CHÍN CÁCH ĐỀ MÀI SẮC TÂM CĂN

Năm tâm căn của một thiền giả là *saddha*, *viriya*, *sati*, *samadhi*, và *panna*. Năm tâm căn này được gọi là *Pancindriya* (ngũ căn, *panca* có nghĩa là năm, *indriya* có nghĩa là khả năng) hay cũng gọi là *Pancabala* (năm sức mạnh của tâm, ngũ lực).

Saddha có nghĩa là lòng tin nhờ chính kiến (tín căn)

Viriya có nghĩa là nỗ lực tích cực (tấn căn).

Sati có nghĩa là tỉnh thức liên tục, vững chắc (niệm căn).

Samadhi có nghĩa là định sâu (định căn).

Panna có nghĩa là trí tuệ, tuệ giác hay giác ngộ (tuệ căn).

Đối với thiền thì năm tâm căn này phải hùng mạnh và cân bằng như được nhắc đến trong luận về Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo). *Saddha* - tín căn - phải vững chắc, không dao động và *sati* - tấn căn - phải mạnh mẽ, *samadhi* phải sâu và *panna* phải là sự thể nhập.

Cân bằng các tâm căn

Để cho năm tâm căn được mạnh mẽ, hùng cường và cân bằng, một thiền giả phải tuân theo chín lời chỉ dẫn. Nếu năm tâm căn mạnh mẽ nhưng không cân bằng, một thiền giả không thể đạt được tuệ và không giác ngộ được diệt đế. Tín (*Saddha*) phải cân bằng với tuệ (*panna*) và định (*samādhi*) phải cân bằng với tấn (*viriya*). Yếu tố chủ yếu của tâm - sự tỉnh thức (chính niệm), không cần phải cân bằng với bất kỳ tâm căn nào; nó phải thường hằng, mạnh mẽ, vững chắc và không gián đoạn.

Nếu tín yếu và tuệ mạnh, một thiền giả có thể sẽ phân tích kinh nghiệm của anh ta theo phương pháp thiền. Trong khi kinh nghiệm một tiến trình nào đó của thân hay tâm anh ta sẽ phân tích nó, đặc biệt nếu anh ta có một kiến thức rộng về (pháp) *Dhamma*. Khi anh ta phân tích kinh nghiệm của mình, kiến thức phân tích đó cản trở sự định tâm của anh ta. Và thế là định của anh ta sẽ bị phá vỡ hay bị yếu đi. Ở đây không có chỗ cho lập luận lôgic hay tư duy triết học hay phân tích vốn không phải là sự hiểu biết đúng đắn về tiến trình tự nhiên của các hiện tượng thân và tâm. Nếu một pháp không được hiểu đúng, không được nhận thức đúng, một thiền giả có thể tuyên giảm lòng tin hay đánh mất lòng tin nơi Phật pháp do lối tư duy lý luận về pháp

hay kinh nghiệm của anh ta. Chỉ sau khi anh ta đã hoàn thành việc hành thiền và kinh nghiệm được sự giác ngộ, anh ta mới có thể phân tích nó theo bất kỳ cách nào. Anh ta sẽ có lòng tin không lay chuyển vào Phật, Pháp, Tăng nhờ trí tuệ đã được qua kinh nghiệm của anh ta.

Nếu một thiền giả tin vào Đức Phật hay giáo lý của Đức Phật thì trí tuệ hay tuệ giác của anh ta sẽ cân bằng với đức tin vững chắc của anh ta (*saddha*). Anh ta có thể tiến bộ trong hành thiền mà không bị trở ngại bởi kiến thức phân tích hay suy luận hoặc tư duy triết học. Một vài thiền giả muốn thể hiện kiến thức của họ về Đạo Phật hay Pháp, vì thế đôi khi họ phân tích điều họ trải qua trong khi hành thiền và nói về điều gì đó mâu thuẫn với sự thật. Theo luận về Visuddhimagga, đức tin phải cân bằng với trí tuệ, tuệ giác (*panna*) và ngược lại.

Lần đầu tiên khi tôi tập thiền minh sát mục đích của tôi là kiểm tra xem liệu phương pháp có đúng không. Trước khi tập thiền minh sát, tôi đã đọc hết hai quyển “Thiền Vipassana” của Đại Đức Mahasi Sayadaw. Lúc đó tôi vẫn chưa được gặp riêng Đại Đức (Sayadaw). Tuy nhiên, việc tập trung vào chuyển động ở bụng là rất dễ làm đối với những người đã học phương pháp thiền qua sách. Tôi thừa nhận phương pháp thiền đó là chân thực và đúng đắn bởi vì tôi biết rằng chuyển động ở bụng là phong đại (*vayo-dhatu*), và chuyển động ở bụng cũng bao gồm ba đại khác là: hoả đại (*tejo-dhatu*), thuỷ đại (*apo-dhatu*) và địa đại (*pathava-dhatu*). Vì chúng ta có thể quán sát bốn đại, phương pháp này hẳn là đúng đắn.

Thông thường, chúng ta có khuynh hướng thích phương pháp thiền quán sát hơi thở (*anapanasati*). Tôi thực hành *anapanasati* khi tôi là một *samanera* (sa di) từ lúc 17 tuổi đến khi 24 tuổi. Mặc dù giờ đây tôi chắc rằng phương pháp của Ngài Mahasi Sayadaw là đúng đắn, nhưng trước kia tôi không thấy phương pháp đó là thoả đáng bởi vì tôi đã bị dính mắc vào phương pháp quán sát hơi thở truyền thống đó. Đây là lý do tại sao tôi lại muốn kiểm tra phương pháp của Ngài Mahasi được bắt đầu bằng việc quán sát chuyển động ở bụng. Cho dù tôi cũng đã đến trung tâm thiền Mahasi và bắt đầu thực hành phương pháp này nhưng trong lòng rất dỗi nghi ngờ khi thực hành. Đó là năm 1953, tôi

đã ở đó 4 tháng trong thời gian vassa (kiết hạ) để tham gia một khoá thiền. Lúc đó tôi đã là một giảng viên của trường Đại học Phật giáo ở Mandalay. Tôi thực hành dưới sự hướng dẫn của Đại Đức U Nandavamsa. Ngài dạy tôi:

U Janaka, con đã vượt qua những kỳ thi cấp cao và bây giờ là giảng viên đại học. Con hãy gác lại một bên những kiến thức về Pháp trong sách vở nếu con muốn đạt được một điều gì đó trong hành thiền.

Vâng theo lời khuyên của Ngài, tôi đã gác lại một bên kiến thức của mình và thực hành theo lời hướng dẫn của thầy tôi. Như thế, đức tin của tôi cân bằng với tuệ bởi vì tôi không phân tích kinh nghiệm hay phương pháp dựa trên những định kiến hay kiến thức mà tôi học được trong sách.

Nếu *panna* (trí tuệ) yếu và *saddha* (đức tin) mạnh, một thiền giả có thể nhẹ dạ. Chúng tôi nói là anh ta nhẹ dạ bởi vì anh ta tin mà không có hiểu biết, không có trí tuệ hay sự thông minh và có khuynh hướng tin một cách dễ dàng vào bất kỳ một học thuyết hay giáo lý nào. Nếu một thiền giả nhẹ dạ, anh ta có thể rơi vào một học thuyết hay giáo lý dẫn anh ta đi sai đường. Do đó đức tin (*saddha*) phải cân bằng với *panna*, trí hay trí tuệ. Theo cách này, *Saddhindriya* và *Pannindriya* phải cân bằng.

Samadhi (định) và *viriya* (tinh tấn) cũng lại phải cân bằng với nhau. Nếu tinh tấn (*viriya*) mạnh hơn định (*samadhi*) bạn sẽ không thể tập trung tốt vào đối tượng của thiền. Luận nói:

Nếu *viriya* mạnh hơn *samādhi*, tâm của thiền giả có thể trở nên tán loạn và điên cuồng (*uddhacca*).

Khi mới tập thiền thì định tâm của thiền giả thường yếu và tâm thường lăng xăng. Vì thế, anh ta nên theo dõi tâm và nhận diện nó như nó đang là. Nếu một thiền giả hăng hái tích cực để đạt được tuệ, anh ta có thể nỗ lực quá nhiều trong việc thực hành và khiến cho tâm trở nên tán loạn và điên cuồng. Tấn lực phải được giữ cân bằng với định (*samādhi*). Để làm được điều này, anh ta phải giảm nỗ lực và giữ cho tâm ổn định, vững chắc, đều đặn, ghi nhận bất kỳ cái gì nảy sinh trong tâm và thân một cách chăm

chú nhưng không quá tốn sức. Anh ta sẽ dần dần đạt được một cấp độ nào đó của định. Nhờ định này, nỗ lực của anh ta sẽ vững chắc và ổn định, không quá mạnh hay quá yếu.

Trong một vài trường hợp khi thiền giả đã tập thiền hai hay ba tuần, anh ta định rất sâu và mạnh, tâm ghi nhận tự động ghi nhận đối tượng thiền mà không cần nỗ lực. Tuy nhiên, nếu thiền giả không nỗ lực đúng mức, tâm ghi nhận sẽ dần trở nên lơ đãng và nặng nề. Vì thế định đó biến thành sự lười biếng, uể oải và ngủ gục. Luận nói:

Nếu định quá mạnh và tán quá yếu thì định đó sẽ biến thành giải đãi và uể oải hay hôn trầm (*thina-middha*).

Vì vậy định phải được giữ cân bằng với tấn (*viriya*). Tư thế ngồi thụ động sẽ chỉ làm tâm tập trung hơn vào đối tượng và khi mà càng ngày càng ít cần đến nỗ lực thì tâm sẽ càng ngày càng trở nên lơ đãng. Để giữ cho định cân bằng với tấn, thiền giả nên đi kinh hành lâu hơn là ngồi thiền. Tuy nhiên chỉ có rất ít thiền giả có định mạnh hơn tấn. Và cũng có một vài thiền giả có tấn lực vượt định. Định phải giữ cân bằng với tấn tùy thuộc vào mỗi trường hợp.

Theo Luận thì chúng ta không bao giờ có thể nói *sati* (tỉnh thức, chính niệm) là quá mạnh hay quá yếu bởi vì cách tốt nhất là bạn nên tỉnh thức từng sát na đối với từng hoạt động của tâm và thân. Sự tỉnh thức sẽ trở nên thường trực, vững bền, không gián đoạn và liên tục, do đó sẽ khiến định được sâu. Khi định sâu, tuệ minh sát sẽ được khai mở một cách tự nhiên và bạn sẽ có khả năng nhận ra các tiến trình thân và tâm (*nama* và *rupa*). Vì thế chúng ta có thể nói rằng sự tỉnh thức không bao giờ là quá mạnh.

Theo Visuddhimagga, một thiền giả phải thực hiện chín cách để mài sắc năm tâm căn này.

Cách thứ nhất là thiền giả phải ghi nhớ rằng anh ta sẽ nhận ra sự biến mất của tiến trình thân và tâm hay những thứ giả hợp khi anh ta nhận diện hay quan sát chúng như chúng đang thực sự là. Một thiền giả nên có thái độ như vậy. Đôi khi thiền giả không tin

là tất cả các tiến trình thân và tâm là vô thường, là tùy thuộc vào sự sinh và diệt (*anicca*). Do thành kiến này anh ta có thể không có khả năng nhận ra bản chất thực của các tiến trình thân-tâm. Mặc dù anh ta có thể đạt được một mức độ định nào đó, nó chỉ khiến anh ta đạt được sự thanh bình và hạnh phúc ở một mức độ giới hạn. Luận viết:

Một thiền giả phải ghi nhớ rằng anh ta sẽ nhận ra tính vô thường của sự vật tồn tại hay của các tiến trình thân-tâm khi anh ta quan sát chúng.

Cách thứ hai là anh ta phải coi trọng việc thực hành chính niệm, có nghĩa là anh ta phải thực hành thiền tỉnh thức một cách nghiêm túc. Nếu anh ta thiếu tôn trọng phương pháp hay mục đích của thiền anh ta sẽ không nỗ lực đầy đủ trong việc thực hành. Hậu quả là anh ta không thể định tâm vào đối tượng của thiền. Và anh ta không thể nhận ra bản chất chân thật của các tiến trình thân và tâm (*nama* và *rupa*).

Cách thứ ba là sự tỉnh thức của anh ta đối với các tiến trình thân và tâm phải thường hằng, được duy trì, liên tục và không gián đoạn. Chỉ sau đó anh ta mới đạt được định sâu, dựa vào nó anh ta có thể xây dựng tuệ minh sát hiểu thấu bản chất thật của các tiến trình thân và tâm. Đây là một điểm rất quan trọng mà tất cả các thiền giả đều phải tuân theo. Khi bạn thức, bạn phải thường xuyên, liên tục ý thức rõ ràng bất cứ cái gì sinh khởi trong tâm và thân bạn. Hãy tỉnh thức cả ngày không một phút ngơi nghỉ. Khi tôi nói "*sati*", nó có nghĩa là sự tỉnh thức thường xuyên, được duy trì và không gián đoạn chứ không phải là sự tỉnh thức tâm thường.

Cách thứ tư là bảy thứ tiện nghi (bảy thứ thích hợp) mà một thiền giả phải phụ thuộc: một nơi thích hợp để tập thiền, thức ăn, thời tiết, v.v. Dù các điều kiện có phù hợp hay không bạn vẫn phải nỗ lực trong hành thiền. Đôi khi thiền giả rất dính mắc vào cái quạt bởi vì trời nóng. Anh ta muốn ngồi dưới cái quạt. Thực ra thì thiền giả phải thờ ơ với việc trời nóng hay ẩm hay lạnh; anh ta không được lựa chọn.

Tỉnh thức thực sự là nguồn gốc của mọi sự thành công. Nhờ tỉnh thức anh ta có thể thay đổi một "kẻ thù" thành một "người bạn". Nếu anh ta cảm thấy nóng, anh ta nên nhận diện nó. Nếu anh ta làm như vậy, cái nóng dần dần sẽ trở thành một "người bạn". Với cái đau cũng như vậy. Khi anh ta theo dõi nó, định trở nên mạnh hơn và cái đau dường như dữ dội hơn. Thực ra thì nó không trở nên dữ dội hơn; đó chỉ là do tâm ý, với định sâu, đã trở nên nhạy cảm hơn. Vì thế nó biết cái đau ngày càng rõ hơn làm cho cái đau có vẻ nghiêm trọng hơn. Nhưng khi anh ta nhận ra rằng cái đau chỉ là cảm giác khó chịu thuộc tiến trình tâm, anh ta sẽ không bao giờ để ý đến bản thân hay hình thái cơ thể anh ta. Cái mà anh ta nhận ra tại thời điểm đó chỉ là cảm giác đau và tâm ghi nhận nó. Anh ta có thể phân biệt cảm giác này và tâm ghi nhận nó. Anh ta không đồng nhất cái đau với bản thân anh ta vì thế cái đau không gây phiền toái cho định tâm của anh ta. Nó giống như một "người bạn". Tỉnh thức là nguồn gốc của mọi thành công. Mặc dù bạn biết nó trên lý thuyết, bạn cũng nên biết nó trên phương diện thực hành. Nhờ tỉnh thức bạn có thể biến một "kẻ thù" thành một "người bạn". Một hành giả thiền minh sát không có một kẻ thù nào trên khắp thế giới. Tất cả các hiện tượng đều là "bạn" bởi vì chúng đều có ích cho việc đạt được tuệ giác hay giác ngộ - sự chấm dứt khổ đau.

Cách thứ năm là một thiền giả phải ghi nhớ cách mà anh ta đạt được định sâu. Anh ta phải ghi nhớ cách đó và thực hành đi thực hành lại bằng cách sử dụng kỹ năng đã đạt được để giúp anh ta đạt được định sâu.

Cách thứ sáu là một thiền giả phải phát triển thất bồ đề phần (*bojjhanga*). Bạn phải phát triển bảy giác chi (*bojjhanga*) vì và khi ta cần đến chúng, đó là: niệm, trạch pháp, tinh tiến, hỷ, khinh an, định và xả.

Cách thứ bảy là bạn không được lo về thân bạn hay đời sống của bạn. Đôi khi một thiền giả phân đầu rất tích cực trong hành thiền từ bốn giờ sáng đến chín hay mười giờ đêm không nghĩ sẽ lo ngại rằng mình sẽ bị yếu. Anh ta lo lắng và nghĩ rằng nếu anh ta tiếp tục ráng sức theo cách đó trong vòng một tháng anh ta có thể chết vì mệt mỏi hay một căn bệnh nào đó. Do đó anh ta sẽ không nỗ lực đầy đủ trong việc hành thiền và anh ta sẽ không

tỉnh thức thường xuyên, liên tục. Khi sự tỉnh thức bị gián đoạn thì không thể có định sâu. Khi định yếu, trí tuệ nhận biết bản chất thật của các tiến trình thân và tâm sẽ không được khai mở. Đó là lý do tại sao bài giảng này lại nói là để mài sắc năm năng lực này của tâm (năm tâm căn), bạn không được lo lắng về thân và sức khỏe của mình. Hãy phấn đấu hết mình, thực hành tích cực suốt ngày không nghỉ và không lo lắng gì cho thân mình.

Cách thứ tám là bất cứ khi nào cái đau về thân hoặc tâm nảy sinh bạn phải cố gắng ghi nhận nó bằng cách nỗ lực hơn trong thực hành. Khi cái đau xuất hiện, bạn sẽ có xu hướng hay mong muốn thay đổi vị trí để cái đau biến mất bởi vì bạn không sẵn sàng ghi nhận nó. Thay vì làm như vậy, bạn phải nỗ lực thực hành hơn để vượt qua cái đau bằng cách ý thức nó một cách chăm chú, mạnh mẽ và chính xác hơn. Cái đau sẽ trở thành "bạn" của bạn bởi vì nó khiến bạn đạt được định sâu và tuệ sáng.

Cách thứ chín là bạn không được dừng lại nửa đường. Điều này có nghĩa là bạn không được dừng tập thiền mình sát cho đến khi bạn đạt được quả vị Alahán. Vì bạn háo hức đạt được quả vị Alahán, bạn sẽ nỗ lực đúng mức trong thực hành, nhờ thế bạn sẽ làm cho Năm tâm căn trở nên mạnh mẽ.

Tóm lại, có chín cách để mài sắc Năm Tâm Căn:

1. Luôn ghi nhớ mục đích của hành thiền là nhằm nhận ra tính chất vô thường của tiến trình thân-tâm.
2. Thực hành Pháp với sự tôn trọng và nghiêm túc.
3. Duy trì sự tỉnh thức thường xuyên, liên tục, không gián đoạn bằng cách ý thức những hoạt động hàng ngày từng giây từng phút không ngơi nghỉ.
4. Tuân thủ bảy loại thiện nghi (bảy thứ thích hợp).
5. Hằng nhớ không quên cách đạt được sức định như đã từng đạt được trước đó.
6. Phát triển bảy giác chi.

7. Không lo lắng về sức khoẻ thân thể và đời sống trong thời gian hành thiền.

8. Vượt qua cái đau về thân - *dukkha-vedana* nhờ nỗ lực tích cực trong thực hành.

9. Không dừng lại nửa chừng. Điều đó có nghĩa là bạn phải luôn luôn phấn đấu chừng nào bạn chưa đạt được quả vị Alahán.

-ooOoo-

CHƯƠNG 7. NĂM YÊU CẦU ĐỐI VỚI MỘT THIỀN GIẢ

Để một thiền giả có thể đạt được tiên bộ trong thiền minh sát, anh ta phải thoả mãn năm yêu cầu.

Yêu cầu thứ nhất là đức tin. Một thiền giả phải có lòng tin mạnh mẽ và vững chắc vào Phật, Pháp và Tăng, đặc biệt là tin vào Pháp bao gồm phương pháp thiền mà anh ta đang thực hành.

Yêu cầu thứ hai là anh ta phải khoẻ mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần. Nếu anh ta bị đau đầu, cảm thấy chóng mặt hay có những vấn đề về đường ruột hay dạ dày hay bất kỳ một căn bệnh nào khác không có nghĩa là anh ta không khoẻ. Anh ta được xem là khoẻ ở chỗ anh ta có thể quan sát bất kỳ một tiến trình thân hay tâm nào. Thức ăn anh ta ăn phải tiêu hoá được (có nghĩa là thức ăn không gây ra những rối loạn trong dạ dày) bởi vì nếu anh ta khó tiêu thì anh ta không thể thực hành tốt được.

Yêu cầu thứ ba là anh ta phải trung thực và thẳng thắn, tức là anh ta không được nói dối thầy của mình hay các bạn đồng tu. Trung thực là cách xử sự tốt nhất.

Yêu cầu thứ tư là nghị lực (*virīya*) - không phải là nghị lực tầm thường mà là nghị lực vững chắc mạnh mẽ, không lay chuyển (*padhāna*). Một thiền giả phải có nhân tố này để thành công trong nỗ lực đạt giải thoát. Anh ta không bao giờ được để *virīya* hay nỗ lực suy giảm, mà nên tinh tiến không ngừng. Khi *virīya* hay *padhāna* tăng lên, sự tỉnh thức sẽ trở nên liên tục, thường

xuyên và không gián đoạn. Khi sự tỉnh thức trở nên liên tục, thường xuyên và không gián đoạn, định sẽ trở nên sâu và mạnh. Tuệ minh sát sẽ trở nên sắc bén và sâu sắc đưa đến sự hiểu biết rõ ràng trong sáng về các tiến trình thân và tâm theo đúng bản chất thật của chúng.

Yêu cầu thứ năm là *panna* hay trí tuệ. Mặc dù chúng ta sử dụng từ *panna*, nó không phải là *panna* tầm thường hay kiến thức. Nó là trí tuệ hiểu biết sâu sắc về sự sinh và diệt của các tiến trình thân (*nama*) và tâm (*rupa*) (*udayabbaya-nana*), là cấp độ thứ tư của tuệ minh sát. Cấp độ thứ nhất là *Namarupa-pariccheda-nana* (trí tuệ biết phân biệt sự khác nhau giữa tâm lý và vật chất). Cấp độ thứ hai là *Paccayapariggaha-nana* (hiểu biết về Luật nhân quả). Tuệ thứ ba là trí tuệ hiểu biết đúng như thật - *Samma-sana-nana*. Trí tuệ hiểu biết đúng như thật là sự hiểu thấu suốt và nhận ra ba đặc tính của các tiến trình thân và tâm là *anicca*, *dukkha* và *anatta* (vô thường, khổ, vô ngã). Tuệ thứ tư là trí tuệ hiểu biết về sự sinh diệt của các hiện tượng thân và tâm - *Udayabbaya-nana*.

Vì thế Đức Phật nói rằng ở đây *panna* đề cập đến tuệ minh sát thứ tư là tuệ thấu suốt sự sinh diệt của các trạng thái tâm và vật chất. Một thiền giả cần phải thoả mãn các yêu cầu này. Khi mới bắt đầu thiền giả có thể không có tuệ sinh diệt này nhưng anh ta phải cố gắng với *padhana* (*viriya* hay sự nỗ lực, tinh tiến mạnh mẽ và vững chắc) để tập trung vào các tiến trình thân và tâm nhằm đạt được tuệ thứ tư, tức là *Udayabbaya-nana*, tuệ sinh diệt. Nếu một thiền giả có trí tuệ anh ta chắc chắn sẽ tiến bộ cho đến khi anh ta ít nhất đạt được quả vị thấp nhất - *Sotapatti-magga-nana*. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng một thiền giả phải có trí tuệ nhận ra sự sinh diệt của các hiện tượng thân và tâm. Đây là năm nhân tố mà một thiền giả phải có.

Khi một thiền giả đã đạt được quả Dự lưu (*Sotapatti-magga-nana*), bậc thứ nhất của giác ngộ, anh ta đã nhổ tận gốc rễ khái niệm về một linh hồn hay một bản ngã, cá tính hay con người cá nhân (*sakkaya-ditthi*) và cả sự nghi ngờ (*vicikicchà*) đối với Tam Bảo. Khi một thiền giả đã thanh tịnh tâm ý, tâm anh ta trở nên đủ sắc bén để hiểu thấu bản chất thật của các tiến trình thân-tâm. Anh ta sẽ phân biệt được sự khác nhau giữa các tiến trình thân

và tâm và nhận ra các đặc tính riêng có của các hiện tượng thân và tâm. Đây là cấp độ thứ nhất của tuệ minh sát. Khi anh ta có thể nhận ra các đặc tính riêng có của các hiện tượng thân và tâm và có thể phân biệt sự khác nhau giữa *nàma* và *rùpa*, anh ta có thể phá vỡ *sakkaya-ditthi* và *atta-ditthi*. Ở cấp độ này của tuệ, anh ta đã nhổ tận gốc rễ *sakkaya-ditthi* và *atta-ditthi*. Khi anh ta chưa kinh nghiệm được tuệ này, *sakkaya-ditthi* và *atta-ditthi* sẽ còn quay trở lại dù không mạnh lắm. *Sakkaya-ditthi* chỉ có thể bị nhổ tận gốc rễ nhờ đạt được cấp độ đầu của giác ngộ, *Sotapatti-magga-nana*.

Atta trong đạo Bà la môn

Trước hết, chúng ta tìm hiểu khái niệm về *sakkaya-ditthi* và *atta-ditthi* (khái niệm về một linh hồn hay bản ngã) theo quan điểm của đạo Hin-đu.

Theo đạo Hin-đu hay đạo Bà la môn, toàn bộ thế giới được tạo bởi *Mahābrahma* (Đại Phạm thiên). *Mahābrahma* có rất nhiều tên như *Isvara*, *Paramatma* và *Prajapati*. "*Pati*" có nghĩa là đáng sáng tạo hay chúa tể. "**Praja**" có nghĩa là sinh vật sống. Vì thế *Mahābrahma* là chúa tể của mọi sinh vật sống bởi vì ông ta sáng tạo ra chúng. *Paramatma* là một thuật ngữ bằng tiếng Hindū hay tiếng Sanskrit (tiếng Phạn). Trong tiếng Pali nó là *Paramatta* (Đại ngã). Khi chúng ta chia từ *Paramatma* thành hai từ nó sẽ là *Parama* và *atma*. Ở đây "*parama*" có nghĩa là thánh thiện nhất, linh thiêng nhất; "*atma*" có nghĩa là linh hồn hay bản ngã. Vì thế "*paramatma*" có nghĩa là linh hồn linh thiêng nhất. Một vài người dịch từ này là đại ngã hay linh hồn vĩ đại. Linh hồn này đủ lớn để sáng tạo ra thế giới và sinh vật sống. Khi điều kiện trên thế giới đủ tốt để sinh vật sống, ông ta tạo ra tất cả các sinh vật sống - con người, trời (*deva*), Phạm thiên (*Brahma*) và loài vật. Ông ta thậm chí đã tạo ra cả hổ, sư tử và rắn độc là mối nguy hiểm cho con người. Khi *Mahābrahma* hay *Paramatma* lần đầu tiên tạo ra sinh vật sống, chúng giống như những xác chết; chúng không thể chuyển động, ngồi hay đứng. Sau đó *Mahābrahma* muốn làm cho những sinh vật này sống. Vì thế *Mahābrahma* thổi linh hồn vào mỗi sinh vật. Thế là tất cả các sinh vật thức dậy và chuyển động, đứng, ngồi v.v... Theo đạo Bà la môn thì theo cách này linh hồn nhỏ bé hay tiểu ngã đó đã

tồn tại ở tất cả các sinh vật sống. Thậm chí một con côn trùng cũng có một linh hồn nhỏ trong nó. Linh hồn đó được gọi là *Jiva-atta* (tiểu ngã). Nó bất tử và không thể phá hoại, nó không thể bị diệt phá bởi bất kỳ phương tiện nào dù là một quả bom nguyên tử bởi vì nó được nâng đỡ bởi Mahabrahma hay Prajapati. Nhưng khi cơ thể này sắp tan rã, linh hồn đó biết rằng cơ thể sắp tan rã và nó phải chuẩn bị rời cơ thể đó và tái sinh trong một cơ thể khác. Nó phải tái sinh trong một cảnh giới thấp hơn hay cao hơn tùy thuộc vào nghiệp (*kamma*) của nó trong đời này. Nếu linh hồn đó làm những việc thiện trong đời này, những việc thiện đó là nghiệp tốt dẫn linh hồn đến một cảnh giới cao hơn. Khi linh hồn tái sinh trong một cơ thể khác, chúng ta gọi nó là hậu thân. Nhưng linh hồn bất diệt đó, *jiva-atta* hay bản ngã đó cũng không thể bị phá huỷ trong kiếp sống sau. Vì thế vòng tái sinh tiếp tục. Đây là điều mà đạo Bà la môn tin tưởng về linh hồn. Tóm lại, theo Bà la môn giáo, có một thực thể tồn tại mãi mãi trong chúng ta, nó được gọi là tôi, linh hồn hay bản ngã.

Sự tin tưởng hay khái niệm về một thực thể, linh hồn hay bản ngã bất diệt được gọi là *Atta-ditthi* đó là do không nhận ra bản chất thật của các tiến trình tự nhiên.

***Atta* trong đạo Phật**

Chúng ta không phải là người Hindu nhưng chúng ta cũng có khái niệm về một linh hồn mặc dù khái niệm này không quá mạnh bởi vì chúng ta đi theo giáo lý của Đức Phật. Chúng ta hiểu về mặt lý thuyết là không có một linh hồn hay bản ngã hay không có một thực thể bất diệt song chúng ta tin rằng khi một người chết, thần thức anh ta sẽ rời khỏi cơ thể và quanh quẩn ở nhà hay xác hoặc quan tài của anh ta. Người ta tin rằng nếu chúng ta không cúng dường các vị tăng (*bhikkhus*) và không hồi hướng công đức của mình cho những người đã quá cố, thần thức đó sẽ phải sống chung quanh chúng ta.

Mặc dù chúng ta tin vào giáo lý của đức Phật, trong chúng ta vẫn còn tồn tại khái niệm này về *atta-ditthi*, và dựa trên khái niệm này chúng ta có một khái niệm khác về cá nhân, cá thể, một sinh vật, một người đàn ông hay một người đàn bà - *sakkaya-ditthi* (*sakkaya* ở đây có nghĩa là *nama* và *rupa*, *ditthi*

có nghĩa là quan điểm sai lầm). Chúng ta có khái niệm này bởi vì chúng ta không hiểu các đặc tính chung và riêng của các tiến trình thân-tâm; chúng ta xem chúng là tồn tại mãi mãi.

Nếu bạn tự hỏi mình là "Ngày mai tôi sẽ chết à?" - bạn sẽ không dám trả lời câu hỏi này. Nếu tôi nói với bạn là ngày mai bạn sẽ chết, bạn sẽ nổi giận với tôi bởi bạn giữ quan niệm về tính lâu dài của các tiến trình thân và tâm. Bạn nghĩ rằng các tiến trình thân-tâm của bạn là lâu dài; ít nhất là cho đến ngày mai. Đúng thế, đó là ý tưởng về tính vĩnh cửu. Bạn nắm giữ nó bởi vì bạn không nhận ra sự sinh diệt của quá trình của các hiện tượng thân và tâm. Nếu bạn nhìn thấy sự sinh diệt nhanh chóng và thường xuyên của các hiện tượng thân và tâm, bạn sẽ không tin chúng là vĩnh cửu.

Theo giáo lý của Đức Phật thì bạn có thể hiểu về mặt lý thuyết là không có một tiến trình thân và tâm nào kéo dài đến một giây, nhưng về mặt thực hành thì bạn không tin nó bởi vì bạn không nhận ra tính chất vô thường của chúng. Chỉ khi bạn có kinh nghiệm cá nhân về Pháp, bạn mới kết luận nó là vô thường. Sau đó bạn có thể chấp nhận là "Tôi có thể không sống đến ngày mai. Tôi có thể chết ngay giây phút này bởi vì tất cả các hiện tượng đều phụ thuộc vào tính vô thường". Thực ra thì khi con người không nhận ra sự sinh diệt của các hiện tượng thân và tâm, anh ta coi chúng là thường còn. Ý niệm về một con người cá nhân được dựa trên sự tin tưởng vào một thực thể trường tồn trong chúng ta. Vì thế *atta-ditthi* và *sakkaya-ditthi* là giống nhau.

Nếu chúng ta nói là "Bây giờ tôi đang nhắc bàn tay lên" bạn sẽ hỏi tôi là ai đang nhắc bàn tay lên. Tôi sẽ nói là "Tôi đang nhắc bàn tay lên". Ai là "tôi"? Một tỳ khiêu (*bhikkhu*), một con người hay một sinh vật đang sống? Nếu chúng ta không tin vào tính chất trường tồn của các tiến trình thân-tâm, chúng ta sẽ không xem chúng là một sinh vật. Thực ra thì quá trình kép của trạng thái tâm và thân mà tạo nên cái gọi là một con người này phụ thuộc vào sự thay đổi, sinh và diệt nhưng chúng ta không nhận ra nó. Chúng ta xem quá trình kép này là một con người, một sinh vật, một con chó hay một con vật. Quan điểm này được gọi là *sakkaya-ditthi*. Nếu chúng ta không hiểu đúng các tiến trình

thân và tâm này theo bản chất thật của chúng thì chúng ta không thể vượt qua hay phá vỡ được quan điểm sai lầm này.

Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta tỉnh thức đối với bất kỳ hoạt động nào của tâm và thân hay các tiến trình thân và tâm như chúng thực sự là để chúng ta có thể nhận ra hai tiến trình này là các tiến trình tự nhiên. Tuệ này được gọi là tuệ *Sabhava-lakkhana* (hiểu biết đúng về các đặc tính riêng có của các hiện tượng thân và tâm). Tuệ minh sát này phá vỡ khái niệm sai lầm về một linh hồn hay một bản ngã, một con người hay một sinh vật là nguyên nhân chính của các nhiễm ô (*kilesas*) như tham, sân, ảo tưởng, kiêu mạn và những thứ tương tự như thế. Do đó, chúng ta có thể nói rằng khái niệm về một linh hồn hay bản ngã này là hạt giống của tất cả các nhiễm ô. Khi chúng ta đã diệt trừ được hạt giống (chủng tử) này thì sẽ không có nhiễm ô nào sinh khởi và chúng ta thoát khỏi khổ đau. Đó là: ***Sakkaya-ditthi pahanaya sato bhikkhu paribbaje***.

"*Sakkaya-ditthi pahanaya*" có nghĩa là vượt qua quan điểm sai lầm về một linh hồn, bản ngã hay một con người; "*sato*" có nghĩa là tỉnh thức, *bhikkhu* có nghĩa là tăng. Một vị tăng tỉnh thức đối với các hiện tượng phải phấn đấu hay thực hành để vượt qua quan điểm sai lầm này. Khi anh ta có khả năng phá vỡ được *sakkaya-ditthi* đó, anh ta chắc chắn sẽ thoát khỏi mọi khổ đau. *Sakkaya-ditthi* là nguyên nhân của mọi ô nhiễm hay là hạt giống của mọi phiền não. Vì thế chúng ta phải cố gắng phá bỏ nó nhờ sự hiểu biết đúng về các tiến trình thân và tâm bằng phương tiện của thiền minh sát.

Chúc các bạn thực hành thiền minh sát tích cực và đạt đến chỗ chấm dứt khổ đau.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

-ooOoo-

Phụ lục 1. Hướng dẫn tập thiền

Giới luật

Thanh tịnh giới luật là điều kiện tiên quyết để một thiền giả đạt tiến bộ trong hành thiền. Chỉ khi đó anh ta mới không bị lương tâm dằn vặt vì mặc cảm tội lỗi, không bị dính mắc và có thể định tâm một cách dễ dàng. Trong khoá tu thiền, hành giả phải tuân theo tám giới:

- 1) Không sát sinh.
- 2) Không trộm cắp.
- 3) Không dâm dục.
- 4) Không nói dối.
- 5) Không uống rượu và các thứ làm say.
- 6) Không ăn phi thời.
- 7) Không nhảy múa, hát các thứ nhạc và xem các thứ trình diễn không chính tề, không sử dụng vòng hoa, nước hoa, dầu thơm và những thứ làm đẹp và trang điểm.
- 8) Không nằm ngời giường cao tốt đẹp.

Ý nghĩa của Vipassana

Nếu một thiền sinh không hiểu mục đích của thiền Vipassana, anh ta sẽ không cố gắng nỗ lực khám phá một điều gì đó bằng việc ghi nhận các tiến trình thân và tâm.

Vipassana là kết hợp của hai từ: *vi-* và *passana*. *Vi* có nghĩa là đa dạng, tức là ba đặc tính (vô thường, khổ, vô ngã). *Passana* có nghĩa là chính kiến hay nhận thức đúng nhờ sự tỉnh thức đối với các trạng thái tâm và thân. *Vipassana* có nghĩa là trực tiếp nhận thấy ba đặc tính của các trạng thái tâm và thân.

Ghi nhận trong tỉnh thức

Ghi nhận chăm chú và chính xác.

Việc ghi nhận hơi hột có thể làm tâm trí bạn trở nên rối loạn, vọng tưởng nhiều hơn.

Ghi nhận trong hiện tại, sống trong hiện tại.

Nếu bạn tìm kiếm điều gì đó trong khi thực hành, tâm trí bạn sẽ ở trong hiện tại.

Nguyên tắc cơ bản là quan sát bất cứ điều gì khi nó vừa sinh khởi.

"Gọi tên" là một người bạn của sự tỉnh thức khi mà định còn yếu. Nếu bạn không đặt tên, bạn sẽ có xu hướng quên mất đối tượng. Các từ ngữ không phải là cần thiết nhưng đôi khi lại đặc biệt hữu ích khi mới bắt đầu thực hành. Trừ khi nó trở thành một chướng ngại, bạn không nên bỏ việc đặt tên.

Ghi nhận chính xác tất cả các tiến trình thân và tâm là rất quan trọng và chúng cần được nhận ra theo đúng bản chất của chúng.

Toạ thiền

Khi ngồi thân của thiền giả phải cân bằng.

Không được ngồi dựa vào tường hay những thứ nâng đỡ khác. Điều này sẽ làm suy giảm sự tỉnh tiến (*samma-vayama*) và bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ.

Ngồi trên đệm bị nén chặt hay đắp nổi sẽ làm cho thân bị đổ về trước. Điều này sẽ làm cho bạn cảm thấy buồn ngủ. Ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên không sử dụng bất kỳ một đệm nào để ngồi thiền.

Trước khi ngồi thiền bạn phải đi thiền một giờ đồng hồ (có thể giảm nếu không ở trong thiền viện và thời gian bị giới hạn).

Khi đổi từ đi thiền sang ngồi thiền, không nên phá vỡ sự tỉnh thức và định tâm.

Khi mới bắt đầu tập người mới tập có thể bị bối rối vì không biết phải ghi nhận cái gì. Đại đức Mahasi Sayadaw hướng dẫn là một thiền sinh có thể bắt đầu bắt việc quan sát chuyển động phồng xẹp của bụng, ghi nhận trong tâm là "phồng" khi quan sát chuyển động ra và "xẹp" khi quan sát chuyển động vào.

Điều này phù hợp với chương về bốn đại trong kinh *Maha Satipatthana Sutta*. Chuyển động của bụng là *vayo-dhatu* (phong đại).

Mỗi yếu tố có các đặc tính riêng và chung của nó.

Các đặc tính riêng của địa đại (*pathavi-dhatu*) là cứng và mềm.

Các đặc tính riêng của thủy đại (*apo-dhatu*) là tính lỏng lẻo và tính dính kết.

Các đặc tính riêng của hỏa đại (*tejo-dhatu*) là nóng và lạnh.

Các đặc tính riêng của phong đại (*vayo-dhatu*) là chuyển động, nâng đỡ, chống đỡ.

Khi một người chính niệm và nhận diện được chuyển động của bụng thì ta có thể nói rằng người đó hiểu đúng bản chất thật của phong đại và phá vỡ được quan niệm sai lầm về bản ngã.

Khi mới bắt đầu tập bạn có thể đặt bàn tay lên bụng nếu bạn không thể cảm thấy chuyển động ở bụng.

Việc thở phải bình thường. Đừng thở nhanh hay sâu, bạn sẽ mệt. Thở giãn tâm và thân càng nhiều càng tốt.

Khi chuyển động ở bụng từ từ và rõ ràng hơn, bạn có thể ghi nhận thường xuyên hơn: "phồng... phồng....phồng", "xẹp...xẹp...xẹp". Nếu chuyển động phức tạp, chỉ nên ghi nhận chung.

Mặc dù thiền sinh được dạy là bắt đầu với việc theo dõi sự phồng xẹp của bụng, anh ta không được dính mắc vào nó. Nó không phải là đối tượng duy nhất mà chỉ là một trong rất nhiều đối tượng khác nhau của thiền Vipassanà.

Nếu bạn nghe thấy âm thanh, hãy ghi nhận "đang nghe". Lúc đầu thì điều đó không dễ nhưng càng ghi nhận nhiều càng tốt. Chỉ khi sự tỉnh thức đã đủ, bạn mới có thể trở về đối tượng cơ bản của thiền (có nghĩa là "phồng" và "xẹp").

Nếu có một khoảng cách giữa "phông" và "xep" thì hãy ghi nhận là "đang ngồi" và/hoặc "đang xúc chạm".

Không mở mắt trong khi ngồi thiền. Nếu bạn làm như vậy định sẽ bị phá vỡ.

Đừng vừa lòng với một tiếng ngồi thiền. Ngồi càng lâu càng tốt.

Đừng thay đổi tư thế của bạn.

Thiền hành

Đi thiền một cách nghiêm túc. Chỉ bằng cách đi thiền một người có thể đạt đến quả vị Alahán, chẳng hạn như Đại đức Subhadda - đệ tử Alahán cuối cùng của Đức Phật.

Hướng sự chú ý của bạn vào bàn chân trong khi đi thiền. Ghi nhận chuyển động với ý thức sắc bén. Khi mới bắt đầu, chỉ ghi nhận toàn bộ từng bước chân, ghi nhận trong tâm "phải" và "trái".

Không nhắm mắt mà mở nửa mắt, nhìn về phía trước khoảng 1,2m đến 1,5m.

Không cúi đầu quá thấp. Nếu bạn cúi đầu thấp sẽ bị căng thẳng và chóng mặt trong một thời gian ngắn. Không nhìn xuống chân bạn, bạn sẽ bị vọng tưởng.

Khi bạn theo dõi chuyển động của bàn chân, bạn không được nhấc bàn chân quá cao.

Các đối tượng được ghi nhận được tăng lên từ từ, có nghĩa là số phần của một bước chân mà được quan sát được tăng lên dần dần.

Sau đó thiền giả có thể theo dõi toàn bộ từng bước chân trong vòng mười phút, tiếp theo theo dõi ba phần "nhấc", "bước", "hạ". Cuối cùng có thể tăng lên nhiều hơn: "ý định", "nhấc", "bước", "hạ", "chạm", "nhấn".

Bạn nên xem xét điều này: trong vòng một tiếng đồng hồ đi thiền, tâm chắc chắn sẽ chạy lăng xăng vài lần.

Bạn không được nhìn ngó xung quanh trong khi đi thiền. Bạn đã có và sẽ có rất nhiều năm để nhìn quanh. Nếu bạn làm như thế trong thiền viện nghĩa là bạn nói lời tạm biệt với định. Ghi nhận “mong muốn” nhìn xung quanh. Cái tật ngó nghiêng là một vấn đề rất khó khăn đối với một thiền sinh.

Chúng tôi đề nghị mỗi ngày bạn nên ngồi thiền và đi thiền mỗi thứ ít nhất năm hoặc sáu tiếng.

Tỉnh thức đối với các hoạt động hàng ngày

Thiền tỉnh thức là cách sống của Đức Phật.

Ý thức rõ ràng các hoạt động hàng ngày là đời sống của một thiền sinh. Một khi thiền sinh không quan sát được một hoạt động thì anh ta đánh mất đời sống của anh ta. Có nghĩa là anh ta không phải là một thiền sinh bởi vì anh ta không có niệm, định và tuệ (*sati, samadhi* và *pannà*).

Hãy tỉnh thức đối với từng và tất cả các hoạt động hàng ngày.

Nếu bạn không thể tỉnh thức đối với các hoạt động hàng ngày, đừng trông chờ tiến bộ.

Không ghi nhận hoạt động hàng ngày dẫn đến những khoảng không tỉnh thức rộng. Tính liên tục là cần thiết để đưa sự tỉnh thức tiếp nối trong từng sát na.

Năng lực tỉnh thức (*satindriya*) của một thiền sinh liên quan đến sự tỉnh thức liên tục không gián đoạn trong cả ngày.

Sự tỉnh thức liên tục không gián đoạn làm phát sinh định sâu. Chỉ khi có định sâu thiền giả mới có thể nhận ra bản chất bên trong của các hiện tượng tâm và thân, và đưa thiền giả đến diệt đế.

Mỗi ngày ta có thể khám phá ra nhiều điều mới lạ nếu bạn có sự tỉnh thức liên tục không gián đoạn.

Trong thời gian chuyên tu thiền, tất cả điều bạn phải làm là tỉnh thức. Bạn không cần phải vội vàng.

Đại đức Mahasi Sayadaw so sánh một thiền giả với một người ốm đi lại loanh quanh rất chậm.

Làm mọi việc cực kỳ chậm làm tâm bạn định. Nếu bạn có ý định đạt được một điều gì đó trong hành thiền, bạn phải quen với việc làm chậm lại.

Khi một cái quạt chạy nhanh, bạn không thể nhìn thấy nó như thật. Nếu nó chạy chậm, bạn có thể nhìn thấy nó như thật. Vì thế bạn phải làm chậm lại để có thể nhìn rõ ràng các tiến trình thân và tâm như chúng đang thật sự là.

Khi bạn bị bao quanh bởi những con người đang làm việc hối hả, bạn phải quên những gì xung quanh và nỗ lực ghi nhận bất kỳ hoạt động thân hay tâm nào.

Nói chuyện là một mối nguy hại ghê gớm đối với sự tiến bộ của trí tuệ.

Năm phút nói chuyện có thể phá vỡ sự định tâm của một thiền sinh trong cả ngày.

Đừng đọc, kể lại hay hồi tưởng lại. Chúng là những chướng ngại đối với tiến bộ trong hành thiền của bạn.

Cái Đau và đức kiên nhẫn.

Cái đau là người bạn của thiền giả, đừng lẫn tránh nó, nó có thể dẫn bạn đến Niết bàn.

Cái đau không phải thông báo cho bạn biết về sự xuất hiện của nó. Nó có thể biến mất. Nếu nó biến mất, bạn có thể khóc vì nó vì người bạn đã đi mất. Một vài thiền sinh thậm chí còn cố tình gây cảm giác đau bằng cách gập chân lại và ngồi lên.

Cái đau được quan sát không phải để làm cho nó biến đi mà là để nhận ra bản chất thật của chúng.

Đau là chìa khoá để mở cánh cửa Niết bàn.

Khi ta có sức định tốt thì cái đau không thành vấn đề. Nó là một tiến trình tự nhiên, không khác "phồng - xẹp". Nếu bạn quan sát nó một cách chăm chú, tâm trí sẽ bị cuốn hút vào nó và khám phá ra bản chất thật của nó.

Khi cái đau đến nó sẽ được ghi nhận một cách trực tiếp nhưng chỉ được lờ đi nếu nó trở nên dai dẳng một cách thái quá. Nó có thể bị vượt qua nhờ định sâu được đem lại bởi sự tỉnh thức liên tục.

Nếu trong khi đi mà bị đau quá thì thiền giả nên thỉnh thoảng dừng lại và ghi nhận nó.

Kiên nhẫn dẫn đến Niết bàn, không kiên nhẫn dẫn đến địa ngục.

Hãy kiên nhẫn với bất kỳ thứ gì kích động tâm bạn.

Có ai đó đã nói rằng bất kỳ điều gì cũng đều đáng để cho ta thưởng thức?

Ghi nhận các trạng thái tâm và cảm xúc

Nếu bạn ghi nhận bất kỳ một trạng thái tâm hay cảm xúc nào, bạn phải ghi nhận khá nhanh, mạnh và chính xác để tâm ghi nhận liên tục và trở nên mạnh mẽ. Nhờ thế vọng tưởng sẽ tự nó dừng lại.

Ghi nhận các ý nghĩ một cách nhanh chóng như là bạn đang vệt chúng bằng gậy vậy:

"đang nghĩ, đang nghĩ, đang nghĩ ..." hay

"buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ ..." hay

"hạnh phúc, hạnh phúc, hạnh phúc ..." hay

"buồn, buồn, buồn ...".

chứ đừng chậm chạp như:

"đang nghĩ...đang nghĩ..." hoặc

"buồn ngủ.... buồn ngủ...".

Bạn đừng hy vọng định được tâm trừ khi bạn có thể ghi nhận tâm lăng xăng của bạn. Nếu tâm bạn vẫn lăng xăng điều đó chỉ có nghĩa là bạn vẫn chưa ghi nhận nhận một cách đủ mạnh. Khả năng ghi nhận này là rất cần thiết.

Nếu bạn ý thức rõ nội dung của ý nghĩ, nó sẽ có xu hướng tiếp tục. Nếu bạn ý thức bản thân ý nghĩ thì sự suy nghĩ sẽ chấm dứt.

Đừng dính mắc vào tư duy và lý thuyết.

Trí tuệ mang đến định sâu còn tư duy logic và triết học đi kèm với sức định hời hợt.

Háo hức và lo lắng về việc đạt định có thể gây ra tán loạn, vọng tưởng.

Có thể vượt qua trạng thái lơ đãng hôn trầm bằng cách nỗ lực nhiều hơn. Đặt tên cho những hoạt động được ghi nhận cũng rất hữu ích.

Sự tò mò và trông đợi rõ ràng sẽ cản trở sự tiến bộ của bạn. Nếu chúng phát sinh, đừng bám vào chúng. Hãy ý thức sắc bén chúng.

Ghi nhận sự buồn ngủ một cách mạnh mẽ, thật nhanh và liên tục.

Nếu bạn muốn đạt được một điều gì đó trong hành thiền, bạn sẽ phải nỗ lực nhiều hơn trong việc thực hành.

Thực ra thì năng lực ghi nhận luôn có. Vấn đề là bạn không sẵn sàng sử dụng nó. Nhân tố tâm lý là rất quan trọng. Đừng bị quan. Nếu bạn lạc quan, nghĩa là bạn tạo ra cho mình cơ hội. Bạn sẽ cảm thấy hài lòng trong mọi tình huống và bạn cũng ít bị vọng tưởng hơn.

Nếu một thiền sinh tỉnh dậy vào 3 giờ sáng, anh ta phải dậy để thiền. Anh ta không nên đợi đến 4 giờ sáng. Đó không phải là một quan điểm đúng đắn.

Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ khi tỉnh dậy, bạn hãy đứng dậy và đi bộ. Nếu không bạn sẽ thích ngủ. (Trong thiền viện, theo thời gian biểu, thiền sinh phải thức dậy vào 4 giờ)

Nếu bạn buồn ngủ, hãy lùi nhanh về phía sau và đi nhanh về phía trước dưới ánh mặt trời.

Con người có những có rất nhiều sức mạnh và khả năng để làm nhiều việc. Bạn phải phấn đấu chứ không phải chỉ thử sức.

Nếu bạn nỗ lực đầy đủ, bạn có thể đạt được bốn quả vị.

Một tuần thực hành chỉ là một quá trình học. Sự thực hành thật sự chỉ bắt đầu sau đó.

Thiền siêu vượt thời gian và không gian. Vì thế đừng để thời gian và không gian làm gián đoạn.

Năm tâm căn (pancindrya)

Năm năng lực này của thiền giả phải khỏe, mạnh, sắc bén và cân bằng.

Chúng là:

Saddhindriya - đức tin mạnh mẽ và vững chắc dựa trên chánh kiến (tín)

Vīriyindriya - nỗ lực mạnh mẽ và tích cực trong thực hành (tấn)

Satindriya - tỉnh thức liên tục (niệm)

Samādhindriya - định sâu (định)

Pannindriya - trí tuệ thấu biết, tuệ minh sát (tuệ)

Năm năng lực này phải được cân bằng để đạt được tuệ. Đức tin phải cân bằng với tuệ, tấn lực phải cân bằng với định. Sự tỉnh thức không cần phải cân bằng với bất kỳ một yếu tố nào. Nó là

năng lực quan trọng nhất để dẫn bốn yếu tố kia đi đến mục đích của chúng.

Trình pháp

Hàng ngày, thiền sinh phải báo cáo thầy hướng dẫn thiền để kiểm tra sự thực hành của anh ta. Sau khi anh ta đã báo cáo về những gì anh ta đã làm và trải qua trong một ngày hành thiền, thầy hướng dẫn sẽ sửa chữa, hướng dẫn thêm hoặc khích lệ anh ta tiến bộ hơn nữa. Như vậy mỗi liên lạc hiệu quả giữa họ là cực kỳ quan trọng.

Ở thiền viện, mỗi nhóm trình pháp với Sayadaw vào các giờ khác nhau.

Một thiền sinh không nên cố gắng đến trước giờ qui định của mình trừ khi anh ta có lý do. Mặt khác, việc trình pháp không nên làm chướng ngại sự hành thiền của anh ta, anh ta có thể đến muộn hơn giờ đã định.

Khi đến lượt mình trong nhóm đừng phí thời gian. Hãy ngồi xuống và chính niệm cho đến khi được gọi. Người tiếp theo nên sẵn sàng bên cạnh người đang được hỏi.

Các thiền sinh nên thận trọng, đặc biệt khi có nhiều thiền sinh đang đợi và thời gian là quý báu. Hãy nói ngắn gọn, xúc tích, và đi thẳng vào vấn đề:

Đừng trở nên hào hứng, lo lắng hay e ngại. Hãy bình tĩnh và cởi mở. Nói những câu đầy đủ rõ ràng, rành rẽ. Đừng nuốt từ hay nói lộn xộn, thì thào.

Đừng đợi những lời nhận xét. Chỉ sau khi bạn đã kể lại tất cả các kinh nghiệm của bạn thì mới có lời nhận xét.

Hãy nghe một cách cẩn thận những lời hướng dẫn và tuân theo chúng một cách nghiêm khắc và siêng năng. Nếu có nghi ngờ hãy hỏi.

Khi được hỏi hãy trả lời mà đừng nói về một điều gì khác.

Hãy báo cáo những kinh nghiệm của mình mặc dù chúng có vẻ không quan trọng đối với bạn.

Ghi lại vài điều ngắn gọn ngay sau khi thiền có thể giúp ích nhưng thiền giả không nên khiến nó là một điểm phải ghi nhớ trong khi đang hành thiền bởi vì điều này sẽ gây cản trở cho định.

Đến và rời buổi trình pháp trong sự tỉnh thức.

-ooOoo-

Phụ lục 2. Thời khoá biểu tại thiền viện

4.00 sáng	thức dậy (khai tỉnh)
4.30	kinh hành
5.30	ngồi thiền *
6.30	kinh hành
7:00	bữa sáng
8:00	kinh hành
9:00	ngồi thiền
10:00	kinh hành
11:00	bữa trưa (ngọ trai)
12:00	ngủ
1:00 chiều	ngồi thiền *
2:00	kinh hành
3:00	ngồi thiền
4:00	kinh hành
5:00	uống nhẹ
5:30	kinh hành
6.30	ngồi thiền
7.30	kinh hành
8.00	giảng Pháp
9.30	ngồi thiền
10.30	thiền cá nhân

* Những buổi tập thiền theo nhóm là bắt buộc trong phần sau của khoá chuyên tu.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | **[01](#)** | **02**

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 22-02-2004