

Hòa Thượng Mahasi
Tứ Niệm Xứ
Con Đường Duy Nhất

Tứ Niệm Xứ

Con Đường Duy Nhất

Hòa thượng Mahasi

Tỳ Khưu Khánh Hỷ

Soạn dịch

Ấn Bản Thứ Nhất: 2016

Thích Ca Thiền Viện, Bát Nhã Thiền Viện,
và Ānanda Thiền Viện,

Dịch giả giữ bản quyền.
Quý vị muốn in lại từng phần hay nguyên bản, xin liên lạc với
Sư Khánh Hỷ 1661 W. Cerritos Ave, Anaheim CA 92802

Này các thầy tỳ khuru,

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

Bốn nền tảng Chánh Niệm đó là gì?

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

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

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

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

Chú thích:

Kāye (Trên thân) kāyanupasi (niệm thân) viharati (ở, sống hay trú). **Kāye kāyanupasi viharati: Khi niệm thân thì (tâm) phải ở, sống hay trú trên thân.** Không được đang ở hay trú trên thân mà quán sát thọ, tâm hay pháp.

THIỀN MINH SÁT THỰC DỤNG

Hòa Thượng Mahasi
Sur Khánh Hỷ soạn dịch

CON ĐƯỜNG DUY NHẤT

Hòa Thượng Mahasi
Sur Khánh Hỷ và Sur Pháp Luân soạn dịch

VẤN ĐẠO NGÀI MAHASI

Sayadaw Dhammika trích dẫn

Sur Khánh Hỷ soạn dịch

VẤN ĐÁP THIỀN MINH SÁT

Hòa Thượng Sīlānanda
Sur Khánh Hỷ soạn dịch

THIỀN THA THỨ và THIỀN TỪ ÁI

Hòa Thượng Sīlānanda
Sur Khánh Hỷ soạn dịch

THIỀN MINH SÁT

THỰC DỤNG

Hòa Thượng Mahasi

Thực tập Thiền Minh Sát là nỗ lực quán sát chánh niệm của thiền sinh để thấy rõ ràng chính xác bản chất của các hiện tượng tâm vật lý đang xảy ra trong chính thân thể mình.

Hiện tượng vật lý là những vật hay đối tượng mà thiền sinh thấy rõ ràng chung quanh họ. Toàn cơ thể của thiền sinh mà thiền sinh có thể nhận ra một cách rõ ràng là tập hợp của một nhóm vật chất (*rūpa*) và những hiện tượng tâm lý hay tâm, là những hoạt động của ý thức hay nhận biết (*nāma*).

Chúng ta sẽ thấy rõ các hiện tượng tâm vật lý hay vật chất và tâm này mỗi khi có sự nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ diễn ra. Chúng ta phải nhận biết những hiện tượng này bằng cách quán sát và ghi nhận: *thấy, thấy, thấy; nghe, nghe, nghe; ngửi, ngửi, ngửi; nếm, nếm, nếm; đụng, đụng, đụng hoặc suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ*.

Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ, thiền sinh đều phải ghi nhận. Nhưng khi mới bắt đầu thực tập, thiền sinh không thể ghi nhận được từng chuyện xảy ra. Bởi thế, các thiền sinh mới chỉ nên tập ghi nhận những gì dễ nhận ra mà thôi.

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Các chuyển động này thường dễ nhận ra. Sự chuyển động này là đặc tính của gió *vāyo dhātu* (yếu tố chuyển động hay yếu tố gió). Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những chuyển động này bằng cách chú tâm quán sát bụng. Bạn sẽ thấy bụng phồng lên khi bạn hít và o và xẹp xuống khi bạn thở ra. Khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận *phồng, phồng, phồng*, và khi bụng xẹp xuống thì ghi nhận *xẹp, xẹp, xẹp*. Nếu không thấy được chuyển động phồng xẹp thì hãy đặt tay lên bụng để ghi nhận.

Không nên thúc ép hơi thở, đừng cố ý thở chậm hay nhanh lên, cũng đừng thở quá mạnh. Bạn sẽ mệt nếu bạn thúc ép hơi thở. Thở đều đặn bình thường và ghi nhận phồng xẹp khi chúng xuất hiện, hãy niệm thầm *phồng, xẹp*, không niệm ra lời.

Trong việc hành thiền minh sát, việc định danh cho một hiện tượng không thành vấn đề. Điều quan trọng là biết hay thấy. Khi ghi nhận sự phồng của bụng, hãy ghi nhận chuyển

động phòng từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Phải ghi nhận kỹ càng như đang thấy bằng mắt. Tâm ghi nhận phải đi song song với chuyển động phòng của bụng. Sự chuyển động và tâm ghi nhận phải gắn bó và hướng về cùng mục tiêu. Tâm phải dán sát và o đối tượng như hòn sỏi ném trúng và o đích vậy. Ở giai đoạn xếp của bụng, thiền sinh cũng phải ghi nhận rõ ràng kỹ lưỡng như vậy.

Trong khi ghi nhận chuyển động của bụng, tâm bạn có thể bị phóng đi nơi khác, tức là tâm không còn dán sát và o bụng. Khi bị phóng tâm phải niệm thầm: phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Ghi nhận như vậy một, hai lần thì sự phóng tâm sẽ chấm dứt; lúc ấy thiền sinh hãy trở về ghi nhận sự phòng xếp ở bụng. Nếu tâm đi lang thang đến một nơi nào đó hãy ghi nhận *tới, tới, tới* rồi trở lại sự phòng xếp. Nếu bạn tưởng tượng gặp ai hãy ghi nhận *gặp, gặp, gặp* rồi trở về sự phòng xếp. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào đó, phải ghi nhận *nói, nói, nói*. Tóm lại, khi suy nghĩ hay liên tưởng đến điều gì bạn đều phải ghi nhận.

Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận *tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng*. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận *suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ*. Nếu bạn tính toán hay dự định hãy ghi nhận *tính toán, tính toán, tính toán* hay *dự định, dự định, dự định*; nếu bạn thấy, hãy ghi nhận *thấy, thấy, thấy*.

Nếu bạn liên tưởng đến điều gì, hãy ghi nhận liên tưởng, liên tưởng, liên tưởng. Nếu bạn cảm thấy vui, hãy ghi nhận *vui, vui, vui*. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận *chán, chán, chán*; nếu bạn cảm thấy mừng, hãy ghi nhận *mừng, mừng, mừng*; nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy ghi nhận *buồn bực, buồn bực, buồn bực*. Ghi nhận tất cả mọi hoạt động của ý thức hay sự nhận biết gọi là **niệm tâm** (cittānupas-sanā).

Bởi vì không ghi nhận được những hoạt động của ý thức nên ta có khuynh hướng cho đó là người hay là một cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng cho rằng chính tôi đang tưởng tượng, suy nghĩ, tính toán, biết hay thấy, v.v... Chúng ta nghĩ rằng có một con người đã sống và suy nghĩ từ lúc ấu thơ đến bây giờ. Thật ra không hề có một con người như thế hiện hữu. Thay và o đó chỉ có những hành động của ý thức diễn biến liên tục và kế tiếp nhau mà thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận mỗi một hoạt động của ý thức khi nó vừa khởi lên. Khi ghi nhận liên tục như vậy thì các hoạt động của ý thức sẽ chấm dứt. Chúng ta lại trở về với sự ghi nhận phòng xếp của bụng.

Khi ngồi hành thiền một thời gian lâu, các cảm giác như cứng đơ và nóng sẽ khởi ra trên cơ thể chúng ta. Tất cả những cảm giác đó đều phải được ghi nhận một cách cẩn thận. Các cảm giác đau và mệt cũng phải được ghi nhận như vậy. Tất cả những cảm giác này được gọi là **khổ thọ** (dukkhavedanā) và sự ghi nhận chúng được gọi là **niệm thọ** (vedanānupas-sanā). Khi quên ghi nhận hay không ghi nhận được các cảm giác này sẽ khiến bạn nghĩ rằng: "Tôi cứng đơ, tôi cảm thấy nóng, tôi đau, vừa rồi tôi cảm thấy thoải mái, bây giờ tôi cảm thấy không thoải mái với những cảm giác bất an này." Đồng hóa những cảm giác này với tôi hay ta là một điều sai lầm.

Thật ra chẳng hề có một cái tôi trong đó. Chỉ có những cảm giác bất an kế tiếp nhau diễn ra mà thôi chẳng khác nào sức đẩy kế tục và liên tiếp của điện lực đã làm cho đèn sáng lên. Những cảm giác bất an trong cơ thể chúng ta cũng diễn ra liên tiếp kế tục cái này theo cái kia vậy. Thiền sinh phải cẩn thận và tích cực ghi nhận những cảm giác này dù cho chúng là cảm giác cứng, nóng hay đau, dễ chịu hay khó chịu.

Đối với những thiền sinh mới hành thiền, những cảm giác này có thể có khuynh hướng gia tăng và khiến thiền sinh có ý muốn thay đổi tư thế. Ý muốn này phải được ghi nhận, sau đó trở về với sự ghi nhận các cảm giác cứng, nóng, v.v...

Một câu cách ngôn Miến Điện nói rằng: "Kiên nhẫn dẫn đến Niết Bàn." Câu này là một câu rất thích đáng để khích lệ sự tinh tấn của thiền sinh. Thiền sinh phải kiên nhẫn trong lúc hành thiền. Nếu thiền sinh thường xuyên cử động hay thay đổi tư thế vì không thể chịu đựng với các cảm giác cứng, nóng hay đau nhức khi chúng khởi sinh thì sự tập trung tâm ý hay định tâm không thể phát triển. Nếu tâm định không phát triển thì trí tuệ cũng không có, và do đó, không thể đạt được đạo quả và Niết Bàn. Đó là lý do tại sao kiên nhẫn là điều thiết yếu trong việc hành thiền, nhất là đối với các cảm giác bất an như trơ cứng, nóng lạnh hay đau nhức và những cảm giác khó chịu đựng khác. Thiền sinh không nên vội vã thay đổi tư thế mỗi khi có những cảm giác đó xuất hiện. Thiền sinh phải tiếp tục hành thiền một cách kiên nhẫn và ghi nhận những cảm giác đang xảy ra như *cứng, cứng, cứng hay nóng, nóng, nóng*, v.v... Những cảm giác đó sẽ biến mất nếu thiền sinh tiếp tục ghi nhận một cách kiên nhẫn. Khi có định tâm cao thì ngay cả những cảm giác mãnh liệt cũng biến mất. Sau đó thiền sinh trở về với sự ghi nhận chuyển động phòng xệp của bụng.

Dĩ nhiên, thiền sinh phải thay đổi tư thế nếu những cảm giác trên không thể biến mất mặc dầu đã ghi nhận một thời gian lâu dài hay những cảm giác này quá mạnh mẽ không thể chịu đựng được. Nhưng trước khi chuyển động để thay đổi tư thế, thiền sinh phải niệm ý định *muốn đổi, muốn đổi, muốn đổi*. Sau đó ghi nhận các tác động của sự thay đổi như: *đứng lên, đứng lên, đứng lên; di chuyển, di chuyển, di chuyển* hay *thay đổi, thay đổi, thay đổi* v.v...

Chẳng hạn trong khi đang ngồi ta muốn đổi chân thì phải niệm *muốn, muốn, muốn*. Trong khi đổi chân thì ta phải kéo chân ra rồi đặt chân xuống, lúc ấy ta phải ghi nhận *kéo, kéo, kéo; đặt, đặt, đặt*. Sau khi đã thay đổi chân xong thì trở về với sự ghi nhận chuyển động phòng xệp của bụng.

Hãy ghi nhận liên tục không nên để gián đoạn giữa hai tác động ghi nhận, không nên để gián đoạn giữa sự định tâm trước và sự định tâm kế tiếp, giữa trí tuệ nhận biết trước và trí tuệ nhận biết kế tiếp. Có thể thì trí tuệ nhận biết của thiền sinh mới tiếp tục chín muồi. Đạo và quả chỉ có thể đạt được khi sự thực hành thiền được liên tục và có trón đều đặn. Việc hành thiền chẳng khác nào dùng hai thanh củi cọ xát và o nhau để lấy lửa. Muốn có lửa phải liên tục và tinh tấn cọ xát không ngừng cho đến khi lửa bật ra.

Tương tự như vậy, việc ghi nhận trong lúc hành thiền minh sát phải được thực hiện một cách liên tục không gián đoạn, không có một sự ngừng nghỉ nào giữa hai tác động ghi nhận khi có bất kỳ một hiện tượng nào đang xảy ra. Chẳng hạn, trong khi ngồi thiền, một cảm giác ngứa phát sinh và thiền sinh muốn gãi bởi vì không chịu đựng được. Trong trường hợp này thiền sinh phải ghi nhận cảm giác ngứa và ý nghĩ '*muốn hết ngứa*' hay ý nghĩ '*muốn gãi*' chớ đừng vơ đưa tay ra gãi ngay khi có ý nghĩ '*muốn hết ngứa*'. Nếu tiếp tục kiên trì ghi nhận như thế thì sự ngứa sẽ biến mất. Khi sự ngứa biến mất, thiền sinh phải trở về ghi nhận phòng xệp ở bụng.

Nếu đã có sự ghi nhận *ngứa, ngứa, ngứa* mà cảm giác ngứa không biến mất thì thiền sinh sẽ lại có ý muốn gãi. Nhưng trước khi gãi phải ghi nhận ý muốn gãi. Tất cả mọi tác động bao gồm trong tiến trình gãi phải được ghi nhận như: tay đụng và o chỗ ngứa, đẩy lui đẩy tới để gãi, cuối cùng trở về với sự phòng xệp của bụng.

Mỗi khi thay đổi tư thế, bạn phải ghi nhận ý định hay ý muốn thay đổi trước rồi tiếp tục

ghi nhận các tác động thay đổi một cách kỹ lưỡng. Chẳng hạn như khi đứng dậy từ tư thế ngồi hay đưa tay lên hoặc chuyển động và duỗi tay ra. Tất cả mọi chi tiết bên trong sự chuyển động thay đổi tư thế đều phải được ghi nhận cẩn thận. Trong lúc đứng dậy từ tư thế ngồi thì thân bạn nghiêng về phía trước, ghi nhận điều này. Khi đứng dậy, cơ thể bắt đầu nhẹ và từ từ đứng lên, phải ghi nhận tất cả những điều này, *ngiêng, nghiêng, nghiêng; đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy; nhẹ, nhẹ, nhẹ* v.v... Thiền sinh phải có thái độ như là một người yếu đuối thiếu năng lực. Người có sức khỏe bình thường, mỗi lần đứng dậy họ đứng rất nhanh. Đối với những người yếu đuối, thiếu năng lực, họ đứng dậy một cách chậm chạp nhẹ nhàng. Cũng như người bị đau lưng, họ phải đứng dậy một cách chậm rãi, nhẹ nhàng để khỏi đau. Thiền sinh cũng phải có thái độ như vậy, phải thay đổi tư thế một cách từ từ nhẹ nhàng. Có như thế, chánh định và trí tuệ mới phát triển tốt đẹp. Bởi vậy, hãy làm mọi tác động một cách nhẹ nhàng như người không có năng lực, đồng thời ghi nhận hay niệm *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*. Cũng vậy, mặc dầu có mắt, thiền sinh phải làm như mù, có tai phải làm như điếc. (Trong khi hành thiền, thiền sinh chỉ chú tâm ghi nhận mà thôi).

Điều quan tâm duy nhất của thiền sinh chỉ là ghi nhận. Thiền sinh không nên phân biệt đó là hình sắc hay âm thanh gì. Bởi vậy, dầu cho âm thanh hay hình sắc có kỳ lạ đến đâu đi nữa, thiền sinh cũng làm như mình không nghe hay không thấy gì; chỉ ghi nhận một cách cẩn thận *nghe, nghe, nghe; thấy, thấy, thấy* mà không phân tích hay tìm hiểu. Khi hành động phải làm một cách chậm rãi như mình là một người yếu đuối thiếu năng lực.

Khi co duỗi tay chân, khi cúi đầu xuống, ngẩng đầu lên đều phải làm chậm chậm trong chánh niệm. Khi đang ngồi, muốn đứng dậy, phải đứng dậy từ từ và ghi nhận hay niệm *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*. Khi đã đứng dậy xong, ghi nhận *đứng, đứng, đứng*. Khi nhìn đây đó hãy ghi nhận *nhìn, nhìn, nhìn* hay *thấy, thấy, thấy*.

Khi đi hãy ghi nhận các bước đi. Phải ý thức mọi chuyển động nằm trong mỗi động tác đi. Khi đi nhanh thì chú tâm vào chân trái, phải.

Khi đi chậm hãy ghi nhận hai giai đoạn dở, đạp. Chú ý ghi nhận cảm giác của chân khi dở lên và khi đạp chân xuống. Nếu đi chậm hơn hãy ghi nhận ba giai đoạn: *dở, bước, đạp*. Phải ghi nhận các cảm giác của từng giai đoạn. Đối với các thiền sinh mới chỉ cần ghi nhận *trái, phải* hay *dở, đạp* là đủ. Trong khi đang đi, nếu bạn muốn ngồi xuống, hãy niệm *muốn ngồi, muốn ngồi, muốn ngồi*. Khi đang ngồi xuống hãy chú tâm ghi nhận cảm giác nặng đang trĩu xuống cơ thể.

Khi đã ngồi xuống hãy ghi nhận các tác động đang diễn ra như sự xếp chân, sự để tay lên đùi, hay sự xếp hai tay và o nhau, v.v... Khi đã ngồi yên hãy chú tâm và o chuyển động phòng xệp của bụng. Trong khi theo dõi ghi nhận chuyển động của bụng, nếu tay hay chân có cảm giác cứng đơ, hoặc một phần nào trên cơ thể cảm thấy nóng mà sự cứng đơ hay nóng này quá rõ rệt, lần át hẳn sự phòng xệp thì hãy ghi nhận *cứng đơ, cứng đơ, cứng đơ; nóng, nóng, nóng*, rồi trở về với sự phòng xệp của bụng. Trong khi đang ngồi thiền mà ý muốn nằm xuống khởi lên, hãy ghi nhận ý muốn này. Sau đó ghi nhận các chuyển động liên quan đến sự nằm xuống như: chống tay, nghiêng mình, duỗi chân, đặt đầu xuống, v.v... Ghi nhận các động tác của cơ thể khi nằm xuống rất quan trọng. Bạn có thể giác ngộ trong khi đang chánh niệm ghi nhận các tác động này. Khi định và tuệ phát triển mạnh mẽ thì đạo quả có thể đến bất kỳ lúc nào. Giác ngộ có thể đến khi bạn đang duỗi tay ra hay đang co tay và o. Đó là trường hợp giác ngộ đạo quả A La Hán của Ngài Ananda. Trước ngày kết tập tam tạng lần đầu tiên, Ngài Ananda đã nỗ lực tinh tấn thiền suốt đêm nhằm mục đích đạt đạo quả A La Hán. Ngài tinh tấn chú tâm theo dõi bước đi *trái, phải, dõ, bước, đạp, ý muốn đi* và *những chuyển động bao gồm trong sự đi*. Mặc dầu nỗ lực không thôi chuyển, nhưng mãi cho đến gần sáng Ngài vẫn chưa thành đạt đạo quả A La Hán. Nhận thấy rằng mình đã kinh hành quá nhiều khiến cho định (Samādhi) và tinh tấn (Vīriya) không cân bằng. Ngài thấy cần phải nằm thiền một lúc nên quyết định và o phòng. Ngài ngồi trên giường và nghiêng mình nằm xuống với tâm chánh niệm ghi nhận *nằm, nằm, nằm*. Lúc đầu chưa chạm gối, Ngài đắc quả A La Hán.

Lúc chưa nằm xuống, Ngài Ananda chỉ mới đắc quả Tu Đà Hoàn, còn gọi là nhập lưu. Nhưng khi nghiêng mình nằm xuống, Ngài liên tiếp trong chớp mắt đắc các quả kế tiếp là Tư Đà Hàm (Nhất lai), A Na Hàm (Bất lai), và A La Hán.

Qua sự giác ngộ đạo quả của Ngài Ananda, chúng ta thấy rằng đạo quả có thể đến bất kỳ lúc nào, không cần đòi hỏi thời gian lâu dài. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải luôn luôn tích cực ghi nhận. Thiền sinh không được dừng nghỉ ghi nhận dầu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên nghĩ rằng gián đoạn ghi nhận trong khoảnh khắc ngắn ngủi chẳng quan trọng gì. Mọi chuyển động bao gồm trong tác động nằm xuống đều phải được ghi nhận tỉ mỉ liên tục không gián đoạn. Sau khi đã nằm yên vào tư thế, hãy trở về với chuyển động phòng xệp của bụng. Dầu đêm đã về khuya và đến giờ đi ngủ, nhưng thiền sinh cũng đừng bỏ qua việc ghi nhận.

Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi và o giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm đã dưới thắng lướt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận *buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ*. Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận *sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống*. Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận *nặng, nặng, nặng*. Nếu mắt trở nên cay xốn, hãy ghi nhận *cay xốn, cay xốn, cay xốn*. Nếu ghi nhận mọi tác động một cách chánh niệm thì sự buồn ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại.

Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận *tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh* hay *sáng, sáng, sáng* rồi trở về sự phòng xep của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thắng thế thì thiền sinh sẽ rơi và o giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn. Nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phòng xep của bụng cho đến khi nào rơi và o giấc ngủ một cách tự nhiên. Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ và o khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngủ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngủ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm *thức dậy, thức dậy, thức dậy*. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phòng xep của bụng.

Nếu thiền sinh có ý định ngồi dậy và bước xuống đất thì hãy ghi nhận *muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy*, tiếp theo hãy ghi nhận tất cả các tác động liên quan đến sự ngồi dậy như chống tay, co chân, nhôm dậy, ngồi, v.v... Khi đã ngồi dậy, nếu muốn ngồi một lát thì hãy chú tâm ghi nhận sự phòng xep của bụng. Muốn đứng dậy để đi rửa mặt thì phải ghi nhận ý muốn, sau đó ghi nhận các tác động đứng dậy. Khi rửa mặt hay tắm phải ghi nhận các tác động này. Vì các tác động rửa mặt và tắm là những tác động hơi nhanh nên không

thể ghi nhận được hết. Bởi vậy, hãy cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Lúc chải đầu, mặt áo quần, mở cửa, đóng cửa, v.v... đều phải ghi nhận kỹ càng.

Lúc đến giờ ăn thiền sinh vào bàn ăn phải ghi nhận *thấy, thấy, thấy* hay *nhìn, nhìn, nhìn*. Khi đưa tay ra đựng thức ăn, lấy thức ăn, rút tay về, đưa vào miệng v.v... Tất cả những tác động ấy đều phải được ghi nhận. Nếu bạn dùng thìa hay muỗng để lấy thức ăn thì cũng phải ghi nhận mọi tác động liên quan đến sự gấp hay mức thức ăn này như *gấp, gấp, gấp; mức, mức, mức*. Khi nhai thức ăn phải ghi nhận *nhai, nhai, nhai*. Khi nhận biết được vị của thức ăn, ghi nhận *biết, biết, biết*. Khi nuốt thức ăn và o cổ v.v... tất cả đều phải được ghi nhận. Đó là cách mà thiền sinh ghi nhận trong khi đưa từng muỗng thức ăn và o miệng. Khi thiền sinh muốn dùng canh thì tất cả các tác động bao gồm như: đưa tay ra, cầm muỗng, mức canh v.v... đều phải được ghi nhận. Việc ghi nhận trong khi ăn hơi khó khăn bởi vì có rất nhiều điều phải quán sát và ghi nhận. Thiền sinh mới thường hay bỏ sót một số tác động cần phải ghi nhận. Nhưng càng về sau, khi có tâm định mạnh mẽ, thiền sinh sẽ ghi nhận được tất cả các tác động của sự ăn này.

Đến đây thiền sinh đã học được nhiều cách ghi nhận. Nhưng tóm tắt lại chỉ có và i điều cần nhớ sau đây: *khi đi nhanh hãy ghi nhận trái, phải; khi đi chậm hãy ghi nhận dõ, đập; nếu chậm hơn, ghi nhận dõ, bước, đập; khi đã ngồi xuống hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng; khi nằm cũng phải chú tâm vào bụng, nếu không có điều gì đặc biệt để ghi nhận. Trong khi quán sát ghi nhận, nếu bị phóng tâm hãy ghi nhận phóng tâm rồi trở về với sự phồng xẹp của bụng. Thiền sinh cũng phải ghi nhận tất cả mọi cảm giác khởi lên như tê, cứng, đau, nhức, nóng, lạnh, v.v.. rồi trở về với chuyển động của bụng. Trong các tác động khác như co duỗi tay, chân, cúi đầu, ngẩng đầu v.v... đều phải được ghi nhận rồi trở về đề mục chính.*

Nếu thiền sinh tiếp tục tinh tấn ghi nhận như thế thì về sau thiền sinh sẽ có thể ghi nhận được rất nhiều những diễn biến đang xảy ra. Lúc mới tập hành thiền, tâm thiền sinh thường dễ phóng đi đây đó. Thiền sinh thường quên và bỏ sót ghi nhận, nhưng không nên lấy thế làm chán nản vì mọi thiền sinh mới đều gặp các khó khăn tương tự như vậy. Hành thiền lâu hơn, thiền sinh sẽ ghi nhận được một cách dễ dàng mỗi khi có sự phóng tâm xảy ra, cuối cùng, thì tâm không còn bị phóng nữa. Lúc bấy giờ, tâm sẽ dính chặt vào với đề mục ghi nhận.

Tâm chánh niệm phải đi song song với đối tượng ghi nhận. Nói cách khác, tâm ghi nhận luôn luôn theo sát với đề mục, chẳng hạn như phòng xẹp và tâm ghi nhận sự phòng xẹp phải đi song song với nhau. Đối tượng vật chất để ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó là một cặp, chẳng có một con người hay cá nhân nằm trong hai hiện tượng này. Chỉ có đối tượng vật chất ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó xảy ra mà thôi. Thiền sinh sẽ kịp thời và chính mình kinh nghiệm được các diễn biến này. Trong khi chú tâm ghi nhận sự phòng xẹp của bụng, thiền sinh sẽ phân biệt được rằng sự phòng lên của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự xẹp của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận sự xẹp là hiện tượng của tâm.

Đến đây thiền sinh đã hiểu một cách rõ ràng sự diễn tiến đồng thời của cặp hiện tượng tâm vật lý này. Do đó, qua mỗi tác động ghi nhận, thiền sinh sẽ tự mình hiểu một cách rõ ràng rằng chỉ có hiện tượng vật chất, đó là đối tượng để ghi nhận và hiện tượng tâm, đó là tác động ghi nhận. Khi có sự phân biệt này thì thiền sinh đã đạt được tuệ **phân biệt danh sắc** (nāmarupa-paricchedanāna), đó là tuệ giác đầu tiên. Đạt được tuệ giác này một cách đúng đắn là điều hết sức quan trọng bởi vì sau khi đạt được tuệ giác này nếu tiếp tục tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác kế tiếp, đó là tuệ **phân biệt nhân quả** (paccaya-pariggahanāna).

Khi thiền sinh tiếp tục ghi nhận đều đặn, thiền sinh sẽ tự mình thấy rõ ràng những gì xảy ra đều biến mất một khoảnh khắc ngắn ngủi sau đó. Người ta thường cho rằng cả hai hiện tượng vật chất và tâm linh đều kéo dài suốt đời, từ lúc ấu thơ cho đến khi trưởng thành. Thật ra, điều đó không đúng. Không có hiện tượng nào có thể trường tồn vĩnh viễn, mọi hiện tượng đều sinh ra rồi diệt ngay một cách nhanh chóng sau đó, chúng không thể kéo dài lâu hơn thời gian của một cái chớp mắt. Thiền sinh sẽ tự nhận biết được điều đó khi thiền sinh liên tục ghi nhận. Nhờ thế thiền sinh sẽ thấy rõ ràng tất cả mọi hiện tượng ấy đều là vô thường. Khi có được sự nhận biết này thì thiền sinh đã có tuệ giác thấy được **vô thường** (aniccānupassanā-ñāna). Tiếp theo đó thiền sinh sẽ được tuệ giác **thấy rõ khổ não** (dukkhānupassanā-ñāna). Khi có được tuệ này, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng tất cả mọi sự vô thường đều đau khổ. Lúc bấy giờ thiền sinh cũng tự mình kinh nghiệm được hay trải qua các sự đau nhức trong cơ thể. Cơ thể này chẳng qua chỉ là tập hợp của sự khổ đau. Tiếp theo, thiền sinh sẽ nhận thức được một cách rõ ràng rằng mọi hiện tượng tâm vật lý đều diễn ra theo chiều hướng riêng của nó, hiện tượng tâm vật lý xảy ra không do ai kiểm soát. Không ai có thể điều khiển các hiện tượng này theo ý muốn của mình. Khi nhận thức được điều này, thiền sinh có

được **tuệ giác thấy rõ vô ngã** (anattānupassanā-ñāna).

Khi tiếp tục hành thiền không thôi chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt được Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A La Hán và các bậc Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là đạo quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây.

Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được đạo quả và Niết Bàn mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiền sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì thực tập, đối với những thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày. Thiền sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong thời gian hạn định trên. Ít nhất là đạt được quả Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ và không còn bị tái sinh và o bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

Cầu mong tất cả các bạn hành thiền một cách tốt đẹp và sớm đạt được đạo quả Niết Bàn mà Chư Phật, Chư A La Hán và Chư Thánh đã đạt được.

Bổ Túc về Kinh Hành

Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận chánh niệm; bởi vậy, khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng bạn phải luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

Trước khi đứng dậy, bạn phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy hay niệm thầm: *muốn, muốn, muốn*; sau đó, chú tâm và o toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy; ghi nhận toàn thể tiến trình của sự đứng dậy hay niệm thầm: *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*.

Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm và o sự đứng. Trong khi chú tâm và o sự đứng bạn có thể niệm thầm: *đứng, đứng, đứng*.

Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi; chú tâm và o chân hay chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi.

Để thực hiện một bước đi, trước tiên bạn phải nhón gót. Hãy chú tâm và o chân và ghi nhận một cách chánh niệm sự nhón hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: *nhón, nhón, nhón*.

Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: *bước, bước, bước*.

Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: *đạp, đạp, đạp*.

Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy ghi nhận chánh niệm trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: *chuyển, chuyển, chuyển*. (Bạn cũng có thể chú tâm và o sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: *ấn, ấn, ấn*).

Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: *dở, bước, đạp, chuyển (hay ấn)*.

Hãy đi chậm rãi. Mở mắt và nhìn và o khoảng hai thước trước mặt. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn và o lối đi. Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm: *đứng lại, đứng lại, đứng lại*.

Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: *muốn, muốn, muốn*. Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm và o chuyển động quay và có thể niệm thầm: *quay, quay, quay*.

Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: *dở, bước, đạp, chuyển (ấn)* cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Khi đứng lại, hãy chánh niệm và o sự đứng lại. Khi muốn quay, chánh niệm và o ý muốn. Khi quay, chánh niệm và o chuyển động quay, rồi tiếp tục đi. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành.

Kinh hành cũng là dịp để thể dục cơ thể. Nếu chỉ ngồi thiền trong vòng ba mươi phút hay một giờ đồng hồ thì không cần phải đi kinh hành. Nhưng khi bạn tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải vận động, vì vậy phải đi kinh hành và ngồi thiền xen kẽ

nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền.

Khi trở và o thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận ý thức từng giai đoạn một của bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm và o toàn thể cơ thể. Khi thân chạm và o sàn nhà hãy ghi nhận: *đụng, đụng, đụng*. Khi xếp chân và tay hãy ghi nhận: *xếp, xếp, xếp*. Sau đó, chú tâm và o chuyển động của bụng.

Hồi Hướng

Sau khi hành thiền cũng như làm được điều thiện nào bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh, đó là một việc làm tốt đẹp. Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, đến tất cả chư thiên khắp mọi nơi. Xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật pháp bền vững lâu dài.

ÍCH LỢI CỦA THIỀN HÀNH

Hòa thượng Paṇḍita và Hòa thượng Sīlānanda

Sư Khánh Hỷ Soạn dịch

Thiền Hành Hòa thượng Paṇḍita

Trong khóa thiền, các bạn sẽ được ngồi thiền và kinh hành xen kẽ nhau. Cứ một giờ ngồi thiền, lại một giờ kinh hành. Một giờ là tiêu chuẩn căn bản, nhưng bốn mươi lăm phút cũng được. Chọn một chỗ đi khoảng hai mươi bước rồi đi tới, đi lui chậm rãi trên đó.

Trong sinh hoạt hằng ngày, thiền hành cũng hỗ trợ đắc lực. Một thời gian ngắn chừng mười lăm phút kinh hành trước khi ngồi thiền giúp bạn tập trung tâm ý dễ dàng. Chánh niệm được khai triển trong lúc kinh hành rất ích lợi cho chúng ta vì trong lúc làm việc hàng ngày chúng ta cũng thường đi từ nơi này đến nơi khác. Đây là cơ hội để chúng ta luyện tâm.

Thiền hành hỗ trợ cho sự tỉnh thức chánh niệm được quân bình, chính xác và giúp cho sự tập trung tâm ý lâu dài. Thiền sinh có thể quán sát một cách sâu xa các khía cạnh của thân tâm trong khi thiền hành và có thể giải thoát ngay trong khi đi kinh hành. Thiền sinh không chịu đi kinh hành trước khi ngồi thì chẳng khác nào một chiếc xe hơi hết bình điện. Thiền sinh ấy sẽ gặp khó khăn trong việc khởi động máy chánh niệm và o lúc ngồi.

Thiền hành bao gồm sự chú tâm và o tiến trình đi. Nếu bạn đi hơi nhanh, hãy ghi nhận trái phải, trái phải, trái phải và tỉnh thức theo dõi cảm giác đang diễn tiến nơi chân. Nếu bạn đi chậm hơn, hãy ghi nhận giờ, bước, đạp. Dầu theo dõi 'trái, phải' hay 'giờ, bước, đạp', bạn cũng phải cố gắng chú tâm và o cảm giác diễn ra trong khi đi và chỉ chú tâm và o những cảm giác này thôi. Hãy ghi nhận tiến trình xảy ra khi bạn đứng lại ở cuối lối kinh hành, khi bạn quay và bắt đầu bước trở lại. Đừng nhìn theo chân mình, chỉ theo dõi cảm giác bên trong chân. Việc chính của bạn là chú tâm và o cảm giác mà cảm giác thì không có hình ảnh; bởi vậy, đừng giữ hình ảnh của chân trong tâm khi theo dõi cảm giác. Nhiều người đã khám ra nhiều sự kỳ lạ và lý thú khi nhìn thấy được những yếu tố thuần tịnh về vật chất như: nặng, nhẹ, nóng, lạnh, v.v... mà không có một ý niệm nào về hình dáng, tư thế của thân.

Thông thường chúng ta chia động tác của một bước đi ra làm 'giờ, bước, đạp, ấn'. Và để hỗ trợ cho việc chánh niệm một cách chính xác, chúng ta chia chuyển động ra làm ba thời kỳ và niệm thầm sự khởi đầu của mỗi chuyển động nhỏ này đồng thời theo dõi các cảm giác và diễn biến bên trong mỗi chuyển động đó. Một điểm nhỏ nhưng quan trọng là bạn nên bắt đầu ghi nhận 'chuyển động đặt chân xuống' ngay và o lúc chân bắt đầu hạ thấp.

Khám Phá Mới Về Cảm Giác

Chúng ta hãy xét đến thể giới mới trong cảm giác. Bây giờ nói đến sự giở. Chúng ta biết "giở" là một danh từ chế định. Khi hành thiền, chúng ta phải bước qua sự chế định để hiểu rõ bản chất thật sự của toàn thể tiến trình 'giở', bắt đầu hiểu rõ ý định giở chân và tiếp tục là các tiến trình khác gồm nhiều cảm giác trong đó.

Sự tinh tấn ghi nhận giở chân đừng vượt quá cảm giác mà xa hẵn mục tiêu, cũng đừng quá yếu kém mà không với đến mục tiêu. Phải hướng tâm và o đề mục một cách chính xác. Khi tâm được hướng và o đề mục một cách chính xác thì sự tinh tấn sẽ được quân bình. Nói cách khác, chánh tư duy hay chánh hướng tâm sẽ giúp tinh tấn quân bình. Khi tinh tấn quân bình và tâm hướng và o mục tiêu một cách chính xác thì chánh niệm sẽ tự ổn cố trên đề mục quán sát. Chỉ khi nào ba yếu tố tinh tấn, tâm hướng và o mục tiêu hay chánh tư duy và chánh niệm có mặt thì sự định tâm mới phát triển. Định tâm là tâm tập trung và o một điểm. Tính chất của định tâm là giữ tâm khỏi bị tán loạn và tản mát.

Đến gần hơn tiến trình của sự giở, chúng ta sẽ thấy nó giống như một đàn kiến nối đuôi nhau bò trên tường. Từ đằng xa, ta chỉ thấy sợi dây bất động nằm trên tường. Nhưng đến gần hơn, ta thấy sợi dây nhúc nhích và chuyển động. Và đứng gần hơn nữa, ta thấy sợi dây là những con kiến riêng rẽ bò theo nhau thành một đường dài. Từ đó, ta nhận ra ý niệm về một sợi dây của chúng ta chỉ là một ảo tưởng. Bây giờ ta thấy rõ từng con kiến một, chúng nối đuôi nhau bò. Cũng vậy, khi nhìn kỹ và chính xác và o tiến trình giở chân từ lúc đầu đến lúc cuối thì các yếu tố, hay các đặc tính của tâm, gọi là '**minh sát**', sẽ tiến gần hơn đến đối tượng được quán sát. Minh sát càng đến gần bao nhiêu thì bản chất thật sự của tiến trình giở càng được nhận thấy rõ bấy nhiêu. Tâm của con người ta thật kỳ diệu. Khi tuệ minh sát phát khởi và mạnh dần nhờ thiền minh sát thì những khía cạnh đặc biệt của chân lý dần dần và tuần tự xuất hiện. Sự xuất hiện tuần tự của trí tuệ này gọi là các tuệ minh sát hay tuệ giác.

Tuệ giác đầu tiên là thiền sinh bắt đầu hiểu được, không phải do đọc sách hay suy nghĩ mà do trực giác, rằng tiến trình của sự 'giở' là tổng hợp của hai hiện tượng thân và tâm cùng xảy ra song song với nhau. Sự chuyển động của thân là hiện tượng vật chất và sự nhận biết là tiến trình của tâm. Cả hai liên kết nhau nhưng tính chất thì hoàn toàn khác biệt. Thiền sinh bắt đầu thấy toàn thể các hiện tượng tâm và tất cả các cảm giác diễn biến trên thân. Thiền sinh lại thấy rõ ràng nữa rằng tâm là nhân và thân là quả. Ví dụ: khi có ý định giở chân thì cơ thể mới chuyển động được (ý định giở chân là nhân và cơ thể chuyển động là quả). Và thiền sinh lại thấy thân là nhân và tâm là quả. Ví dụ: khi thân cảm thấy nóng, khiến tâm muốn đi tìm chỗ có bóng mát để nghỉ (thân cảm thấy nóng là nhân và tâm muốn đi tìm chỗ có bóng mát là quả). Sự trực nhận hay tuệ giác về nhân quả có muôn hình vạn trạng và khi tuệ giác này phát khởi thì cái nhìn của chúng ta về cuộc đời sẽ trở nên đơn giản hơn lúc trước. Cuộc sống của chúng ta không có gì khác hơn là một chuỗi dài nhân quả của thân và tâm. Đây là tuệ giác thứ hai mà thiền sinh trực nhận được.

Khi định tâm phát triển, thiền sinh sẽ thấy rõ và sâu hơn rằng những hiện tượng trong tiến trình giờ chân là vô thường, phi ngã (ta không kiểm soát và điều khiển được, không làm chủ được), sinh ra rồi diệt đi theo một tốc độ nhanh chóng không lường. Đây là tuệ giác tiếp theo mà thiền sinh có được nhờ sự tập trung tâm ý cao. ở tầng mức này thiền sinh có thể thấy được trực tiếp rõ ràng bản chất thực sự của thân và tâm. Hiện tượng sinh diệt là một tiến trình tự nhiên diễn ra theo luật nhân quả chẳng có một tác nhân nào xen và o cả. Chúng ta thấy các hiện tượng có vẻ liên tục, chẳng qua chỉ là ảo tưởng. Sự liên tục của hiện tượng thật ra chỉ là một chuỗi dài các tiến trình sinh diệt nối tiếp nhau như một cuộn phim chiếu trên màn ảnh. Chúng ta thấy hình ảnh chuyển động liên tục giống như thật; nhưng nếu quay chậm lại, chúng ta sẽ thấy rõ từng diễn biến một, sẽ thấy các hình ảnh rời rạc, đứt đoạn, nối tiếp nhau chạy qua ống kính.

Đạo Hiền Lộ Trong Lúc Kinh Hành

Khi thiền sinh thật chánh niệm trong mỗi tiến trình giờ chân, nghĩa là khi tâm dính chặt và o chuyển động một cách chánh niệm, thấy rõ bản chất thật sự của những gì xảy ra và o lúc đó, đạo giải thoát sẽ rộng mở. Bát Chánh Đạo còn được gọi là Trung Đạo bao gồm tám yếu tố: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (hay Chánh Hướng Tâm), Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Và o mỗi giây phút chánh niệm mạnh mẽ, năm trong tám chi đạo sẽ có mặt. Đó là: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Hướng Tâm và khi bắt đầu có trí tuệ, thấy rõ bản chất thật sự của các hiện tượng giới thì Chánh Kiến phát khởi. Và o lúc năm yếu tố của Bát Chánh Đạo có mặt, tâm hoàn toàn thoát khỏi mọi phiền não và lúc đó nếu chúng ta sử dụng tâm trong sạch ấy để quán thấu và o bản chất tự nhiên của các hiện tượng thì chúng ta sẽ thoát khỏi mọi ảo tưởng hay mê lầm về một cái ta. Chúng ta chỉ còn thấy một hiện tượng đến và đi đơn thuần. Khi ta đã có tuệ giác thấy được hiện tượng nhân quả, thấy được sự tương quan của vật chất và tâm, chúng ta sẽ không còn có quan niệm sai lầm về bản chất của thân tâm. Khi thấy rõ rằng mọi đối tượng chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc, chúng ta sẽ không còn có ảo tưởng về sự trường tồn bất biến, không còn ảo tưởng về sự liên tục. Khi hiểu rõ vô thường và sự bất toại nguyện ẩn tàng trong đó thì ta không còn ảo tưởng sai lầm rằng thân và tâm không đau khổ.

Sự thấy rõ trực tiếp đặc tính vô ngã giúp chúng ta thoát khỏi cống cao ngã mạn và không còn có sự hiểu biết sai lầm rằng chúng ta có một cái ngã. Khi thận trọng quán sát tiến trình giờ, thấy thân và tâm là bản chất của đau khổ và bất toại nguyện, thì ta thoát khỏi tham ái. Ba trạng thái tâm ngã mạn, tà kiến và tham ái gọi là 'pháp trường tồn' vì chúng giữ chúng ta trong luân hồi, trong vòng tham ái và khổ đau do nguyên nhân là không hiểu biết chân đế hay sự thật tuyệt đối. Thận trọng chú tâm trong việc kinh hành sẽ phá vỡ được 'pháp trường tồn' này và đưa chúng ta đến gần giải thoát. Như vậy chỉ trong một cái 'giờ chân' thôi mà bạn đã thấy được biết bao điều kỳ diệu. Khi chú ý và o sự bước hay đạp, bạn cũng thấy những điều kỳ diệu không kém.

Những chi tiết được đào sâu trong phần thiền hành này cũng được áp dụng để ghi nhận chuyển động của bụng khi ngồi và tất cả mọi tác động khác.

Lợi ích Của Sự Đi Kinh Hành

Đức Phật dạy năm lợi ích của kinh hành:

1. Người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ để đi đường xa. Đây là điều quan trọng và o thời kỳ của Đức Phật vì thời bấy giờ, tỳ khuru và tỳ khuru ni không có phương tiện đi lại mà chỉ đi bộ. Là một thiền sinh của thời đại này với đầy đủ tiện nghi vật chất, bạn không còn đi bộ như các nhà sư thời xưa. Bạn có thể nghĩ đến lợi ích thứ nhất này một cách đơn giản là nó giúp bạn có sức mạnh thể chất.

2. Người đi kinh hành sẽ có sự chịu đựng bền bỉ trong khi hành thiền. Trong khi đi kinh hành thiền sinh buộc phải cố gắng gấp đôi sự tinh tấn của mình vì ngoài sự cố gắng thể chất để giở chân lên, thiền sinh còn cần có nỗ lực tinh thần để chánh niệm và o sự chuyển động, mà đây là yếu tố chánh tinh tấn trong Bát Chánh Đạo. Nếu sự tinh tấn gấp đôi này được duy trì trong suốt chuyển động giở, bước, đạp, sức mạnh và sự bền bỉ của tâm tinh tấn sẽ được tăng cường, và đây là điều quan trọng vì tâm tinh tấn là yếu tố chủ yếu trong pháp hành Thiền Minh Sát.

3. Sự quân bình giữa đi và ngồi giúp có sức khỏe tốt. Sức khỏe tốt khiến thiền sinh tiến nhanh trong việc hành thiền. Rõ ràng là lúc bệnh hoạn ốm đau thì rất khó hành thiền. Ngồi quá nhiều thì cơ thể đau và mệt mỏi. Sự thay đổi tư thế và chuyển động trong khi đi phục hoạt bắp thịt (làm cho bắp thịt hoạt động trở lại) và kích thích máu lưu thông điều hòa giúp ngăn ngừa bệnh tật.

4. Thiền hành cũng giúp cho sự tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bực dọc khó chịu và có thể khiến cho ta bần thần uể oải, thiếu sự thoải mái. Và đây là một trở ngại trong việc hành thiền. Kinh hành giúp cho sự bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu đã dượt buồn ngủ. Sau khi ăn và trước khi ngồi, nếu đi kinh hành một cách chánh niệm thì sẽ tránh được uể oải buồn ngủ và làm gia tăng đức tinh tấn, một đức tính quan trọng trong việc hành thiền. Đi kinh hành ngay khi thức dậy và o buổi sáng cũng là một cách thiết lập chánh niệm, tránh ngủ gục ngay trong giờ ngồi đầu tiên trong ngày.

5. Kinh hành tạo nên một sự định tâm bền vững. Khi chú ý tập trung và o mỗi tác động lúc đi kinh hành thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho việc ngồi thiền tiếp theo, và giúp cho tâm trụ trên đề mục từng thời khắc một. Cuối cùng, sẽ nhận chân được thực tướng của mọi vật ở tầng mức cao thâm nhất. Đó là lý do tại sao chúng ta so sánh sự kinh hành với bình điện của một chiếc xe. Nếu xe để lâu không chạy thì bình điện sẽ yếu và mất hẳn điện. Một thiền sinh không đi kinh hành sẽ khó đạt được kết

quả trong lúc ngồi thiền. Nếu đi kinh hành đều đặn và tinh tấn thì lúc ngồi, Chánh Niệm và Chánh Định mạnh mẽ sẽ tự động đến.

Hy vọng các bạn sẽ hành thiền một cách tinh tấn và đạt được kết quả hoàn toàn.

Cầu mong các bạn giữ gìn giới luật trong sạch: trong sạch trong lời nói, trong sạch trong hành động. Đó là những điều căn bản thiết yếu để phát triển định và tuệ.

Cầu mong các bạn thận trọng thực hành theo những điều hướng dẫn về hành thiền trên đây. Ghi nhận thật chính xác và chánh niệm trong từng phút giây các hiện tượng xảy ra để có thể trực nhận được thực tướng của các pháp.

Cầu mong các bạn thấy rõ vật chất và tâm, sự hỗ tương nhân quả, và đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của chúng, để cuối cùng trực nhận cứu cánh tối hậu Niết Bàn, trạng thái vô điều kiện, chấm dứt nhân quả, và nhổ tận gốc rễ phiền não ngay trong kiếp hiện tại này.

Ích Lợi của Thiền Hành

Hòa thượng Sīlānanda

Sư Khánh Hỷ soạn dịch

Trong các khóa Thiền Minh Sát thiền sinh thực tập chánh niệm trong bốn tư thế khác nhau. Thiền sinh thực tập chánh niệm trong khi đi, trong khi đứng, trong khi ngồi, trong khi nằm. Thiền sinh phải duy trì chánh niệm trong mọi tư thế. Tư thế chính của Thiền Minh Sát là ngồi xếp bằng. Nhưng không ai có thể giữ nguyên một tư thế trong nhiều giờ liên tiếp mà không thay đổi nên thiền sinh phải thực tập xen kẽ giữa thiền đi và thiền ngồi (kinh hành). Chẳng hạn như cứ một giờ kinh hành lại một giờ ngồi thiền. Bởi vì kinh hành rất quan trọng nên tôi muốn nói với các bạn bản chất, ý nghĩa, và lợi ích của việc kinh hành. Chúng ta có thể so sánh việc hành thiền với việc nấu nước. Khi nấu nước ta đặt ấm nước lên bếp và bật lửa lên. Nếu ta cứ bật lửa lên một lát rồi lại tắt, cứ làm thế mãi thì nước chẳng bao giờ sôi. Cũng vậy, nếu ta không thực hành liên tục, để chánh niệm gián đoạn, có khoảng hở thì không thể tạo được đà chánh niệm; và kết quả là không đạt được định tâm. Đó là lý do tại sao trong một khóa thiền, thiền sinh được dạy là phải thực tập chánh niệm trong mọi lúc, từ lúc thức dậy cho đến lúc đi ngủ. Kết quả là việc kinh hành đã phối hợp với việc ngồi thiền cùng các tư thế khác để phát triển chánh niệm.

Thế nhưng, tôi có nghe nhiều người chỉ trích việc đi kinh hành cho rằng kinh hành không đem lại lợi ích hay kết quả gì cho họ cả. Nhưng chính Đức Phật đã dạy thiền hành. Trong kinh Đại Niệm Xứ Đức Phật đã dạy kinh hành trong hai lần. Trong chương 'Các Tư

Thế của Thân', Đức Phật dạy: "Khi đi thầy tỳ khuru biết tôi đi; khi đứng, thầy tỳ khuru biết tôi đứng; khi ngồi, thầy tỳ khuru biết tôi ngồi; khi nằm thầy tỳ khuru biết tôi nằm. Và trong phần Tỉnh Giác (Ý Thức Sáng Suốt), Đức Phật dạy: Thầy tỳ khuru áp dụng Tỉnh Giác trong khi đi tới và đi lui (đi trở về). Tỉnh Giác có nghĩa là sự hiểu biết đúng đắn hay hiểu biết sáng suốt những gì đang quán sát. Muốn hiểu biết rõ ràng sáng suốt thì thiền sinh phải đạt được định tâm, và muốn được định tâm thì thiền sinh phải áp dụng chánh niệm. Bởi vậy khi Đức Phật nói: Thầy tỳ khuru 'áp dụng tỉnh giác' ta phải hiểu không phải chỉ áp dụng tỉnh giác thôi mà phải áp dụng cả chánh niệm, định tâm và tỉnh giác nữa. Như vậy Đức Phật bảo thiền sinh phải áp dụng chánh niệm, định tâm và tỉnh giác trong khi đi và về. Như vậy, kinh hành là một phần quan trọng trong việc hành thiền.

Mặc dầu kinh điển không ghi lại những lời chỉ dẫn chi tiết và đặc biệt về thiền hành, nhưng tôi nghĩ Đức Phật thỉnh thoảng cũng có ban lời chỉ dẫn như vậy. Những lời chỉ dẫn này đã được học trò của Đức Phật học từng bài và lưu truyền qua nhiều thế hệ. Thêm vào đó các nhà chú giải chắc chắn có được những lời chỉ dẫn về phương thức hành thiền từ kim khẩu của đức Phật, và đem ra thực hành, sau đó truyền bá cho đến ngày nay.

Bây giờ tôi sẽ nói một số điều đặc biệt về việc kinh hành. Nếu bạn là người hoàn toàn sơ cơ, thiền sư sẽ chỉ dẫn bạn chỉ chú tâm vào một điều trong khi đi kinh hành là chánh niệm và o tác động của bước chân và niệm thầm trong tâm 'bước, bước bước' hay 'trái, phải, trái, phải'. Trong khi thực tập, bạn có thể bước chậm hơn thường ngày.

Sau vài ba giờ, hay vài ba ngày bạn có thể được dạy là nên chánh niệm và o sự giở chân lên, sự đạp chân xuống đồng thời niệm thầm: 'giở, đạp, giở đạp'. Trong khi đặt chân xuống bạn phải chú tâm vào chánh niệm đến hai giai đoạn giở và đạp. Sau đó bạn lại được khuyên là nên chánh niệm đến ba giai đoạn: giở chân lên, đưa chân tới trước rồi đạp chân xuống đất: giở, bước, đạp. Rồi dần dần bạn sẽ được dạy chánh niệm bốn giai đoạn: giở chân lên, đưa chân tới trước, đạp chân xuống đất, rồi ấn xuống: giở, bước, đạp, ấn.

Trong khi đi nếu không thấy rõ đề mục thì thiền sinh được khuyên là nên làm chậm lại mọi tác động. Nhưng lúc đầu, thiền sinh thấy khó làm chậm lại mọi tác động, nhưng nhờ được dạy là nên chú tâm khấn khít theo dõi tất cả mọi tác động kể cả trong lúc đi, nên mọi tác động tự nhiên chậm lại. Mặc dầu thiền sinh không cố ý làm chậm lại nhưng càng chú tâm chánh niệm và o các tác động thì các tác động đều tự nhiên chậm lại. Khi lái xe ngoài xa lộ, nếu bạn đi với tốc độ một trăm hay một trăm hai mươi cây số một giờ. Đi với tốc độ này bạn không thể nào thấy rõ những giòng chữ ghi trên bảng chỉ dẫn bên đường. Nếu muốn nhìn thấy rõ những gì ghi trên bảng chỉ dẫn bên đường thì không cần ai bảo, bạn cũng tự nhiên đi chậm lại. Bạn đi chậm lại bởi vì bạn muốn thấy rõ bảng chỉ dẫn. Cũng vậy, nếu thiền sinh muốn thấy rõ chuyển động giở, bước, đạp, ấn thì thiền sinh cũng phải tự động làm các động tác chậm lại. Chỉ khi nào làm chậm lại các động tác, thiền sinh mới thực sự chánh niệm và thực sự ghi nhận rõ ràng các động tác bao gồm trong sự đi.

Mặc dầu đã chú tâm chánh niệm một cách khấn khít và o đề mục, và làm chậm rãi mọi tác động, nhưng mới đầu thiền sinh cũng chưa thấy được mọi chuyển động và các giai đoạn của bước đi một cách rõ ràng. Thiền sinh vẫn chưa thấy rõ từng giai đoạn một của sự chuyển

động trong mỗi bước đi. Đối với thiền sinh, lúc bấy giờ chuyển động chỉ là một chuỗi liên tục không gián đoạn. Nhưng khi định tâm phát triển mạnh mẽ, thiền sinh sẽ thấy rõ từng giai đoạn một trong mỗi chuyển động của bước đi. Thiền sinh ít nhất cũng thấy rõ được bốn giai đoạn của mỗi bước đi. Thiền sinh sẽ hiểu và phân biệt rõ ràng, không lẫn lộn giữa chuyển động giở và chuyển động đưa chân bước tới. Thiền sinh cũng phân biệt rõ ràng không lẫn lộn giữa chuyển động bước tới và chuyển động đạp xuống hay chuyển động giở lên. Thiền sinh sẽ hiểu và phân biệt rõ ràng tất cả mọi chuyển động. Bất kỳ thiền sinh chánh niệm tỉnh giác và ở nơi đâu thiền sinh đều thấy rõ ràng.

Khi thiền sinh tiếp tục thực hành, thiền sinh sẽ quán sát được nhiều hơn. Khi giở chân lên, thiền sinh sẽ kinh nghiệm được sự nhẹ của chân. Khi đưa chân tới trước thiền sinh kinh nghiệm được sự chuyển động của chân di chuyển từ vị trí này sang vị trí khác. Khi đạp chân xuống, thiền sinh cảm thấy nặng, bởi vì khi hạ chân xuống thiền sinh thấy chân càng lúc càng trở nên nặng hơn. Khi chân đặt xuống đất thiền sinh cảm thấy sự xúc chạm của chân trên mặt đất. Như vậy, song song với tác động giở, bước, đạp, ấn thiền sinh cảm nhận được sự nhẹ của chân, sự chuyển động của chân, sự nặng khi đặt chân xuống, rồi sự xúc chạm của chân với mặt đất, cảm nhận sự cứng mềm của chân trên mặt đất. Khi thiền sinh thấy được các tiến trình này là thiền sinh thấy được Tứ Đại hay bốn yếu tố chính của vật chất (dhatu). Bốn yếu tố chính của vật chất là: Yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa và yếu tố gió. Bằng cách chú tâm khấn khít và ở tứ đại qua bốn giai đoạn của sự đi kinh hành này, thiền sinh sẽ thấy rõ tinh túy của của tứ đại, chứ không phải thông qua khái niệm hay chế định, mà thực sự thấy rõ tiến trình, đúng theo chân tướng hay chân đế của chúng.

Chúng ta hãy đi sâu hơn một chút và ở chi tiết của các đặc tính Tứ Đại trong khi đi kinh hành. Trong chuyển động đầu tiên, đó là sự giở chân, thiền sinh thấy rõ sự nhẹ, và khi thấy được sự nhẹ là thiền sinh thấy được yếu tố lửa. Một khía cạnh của yếu tố lửa là làm cho vật nhẹ hơn. Mà một khi vật trở nên nhẹ hơn thì chúng bay lên hay được nâng lên. Khi ý niệm về sự nhẹ, khi đưa chân lên, thiền sinh thấy được cốt tủy hay đặc tính của yếu tố lửa. Nhưng trong khi giở chân lên, ngoài việc thấy nhẹ ta còn thấy chuyển động. Chuyển động là một khía cạnh của yếu tố gió. Nhưng trong sự nhẹ, trong khi giở chân lên, ngoài yếu tố nhẹ ta còn thấy yếu tố chuyển động. Chuyển động là một khía cạnh của gió. Nhưng trong sự nhẹ thì yếu tố lửa chiếm ưu thế. Do đó, ta có thể nói, trong khi giở chân lên yếu tố lửa chiếm ưu thế và yếu tố gió đứng thứ hai. Hai yếu tố này sẽ được nhận thấy rõ khi thiền sinh chú tâm khấn khít và ở sự giở chân lên.

Tiếp theo đó là giai đoạn đưa chân về phía trước. Khi đưa chân về phía trước thì yếu tố gió chiếm ưu thế, vì chuyển động là một trong những đặc tính chính của gió. Thế nên, khi thiền sinh chú tâm khấn khít và ở chuyển động đưa chân tới trước trong khi đi, thiền sinh sẽ thấy rõ ràng cốt tủy hay tinh túy của yếu tố gió.

Giai đoạn tiếp theo, là chuyển động của sự đặt chân xuống. Khi đặt chân xuống thiền sinh cảm thấy chân nặng. Yếu tố nặng là đặc tính của yếu tố nước, bởi vì nặng có đặc tính dính hút và trì đọng. Khi chất lỏng trở nên nặng thì nó có đặc tính trì đọng. Như vậy, khi thiền

sinh thấy được sự nặng của chân là thiền sinh thấy được yếu tố nước.

Khi ấn chân xuống đất, thiền sinh sẽ cảm thấy bàn chân cứng hay mềm. Khi ấn chân xuống đất sức nặng sẽ đặt lên xương, thịt và da khiến ta cảm thấy cứng hay mềm. Sự cứng hay mềm cho ta thấy đặc tính của yếu tố đất. Do chú tâm khẩn khít và o sự ấn chân lên mặt đất, thiền sinh thấy được bản chất của yếu tố đất.

Như vậy, trong mỗi bước chân thiền sinh có thể thấy được nhiều tiến trình. Thiền sinh có thể thấy được bốn yếu tố chính của vật chất, và đặc tính của bốn yếu tố này. Nhưng chỉ những người hành thiền mới thấy những điều này.

Khi thiền sinh tiếp tục, thực tập kinh hành, thiền sinh sẽ thấy rằng: trong mỗi một sự chuyển động đều có sự hiện diện của tâm, đều có sự nhận biết các chuyển động. Có chuyển động giở chân, đồng thời cũng có tâm hay biết về sự giở chân. Trong giai đoạn tiếp theo có chuyển động đưa chân về phía trước và cũng có tâm ý thức về chuyển động đưa chân về phía trước. Thêm và o đó, thiền sinh sẽ nhận thấy rằng, cả hai chuyển động và ý thức chuyển động khởi sinh rồi biến mất trong chính thời điểm đó. Trong thời điểm tiếp theo có chuyển động đặt chân xuống và cũng có ý thức về chuyển động này, cả hai khởi sinh và biến mất trong thời điểm đặt chân xuống mặt đất. Tiến trình ấn chân xuống đất cũng tương tự như vậy: Trong khi ấn chân xuống đất, thiền sinh hiểu được rằng song song với chuyển động của chân cũng có sự hay biết. Ý thức được sự chuyển động là Tâm (nama) và sự chuyển động của chân là vật chất (rūpa). Như vậy, thiền sinh sẽ thấy rõ vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na. Và o sát na này, có sự giở chân lên và ý thức về sự giở chân lên. Và ở sát na tiếp, có sự đưa chân về phía trước và có sự hay biết về chuyển động đưa chân về phía trước này v. v... Thiền sinh sẽ thấy có một cặp vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na. Như vậy, thiền sinh đã đạt được mức tiến bộ cao trong việc nhận thấy ra một cặp vật chất và tâm trong mỗi thời điểm của sự quán sát. Thiền sinh chỉ đạt được tầng mức này khi thiền sinh chánh niệm khẩn khít và o đề mục.

Một điều khác thiền sinh sẽ khám phá ra là vai trò của 'tâm cô ý' (cetana) ảnh hưởng trong mỗi một tác động. Thiền sinh sẽ thấy rằng có sự giở chân lên bởi vì có ý muốn giở chân lên, có sự đưa chân về phía trước bởi vì có ý muốn đưa chân về phía trước, có sự đạp chân xuống bởi vì có ý muốn đạp chân xuống.

Như vậy là thiền sinh đã ý thức được rằng 'tâm muốn' đi trước mỗi một chuyển động. Sau ý muốn giở chân, sự giở chân mới xảy ra; sau ý muốn đưa chân tới trước, sự đưa chân tới trước mới xảy ra; sau ý muốn đạp chân xuống, sự đạp chân xuống mới xảy ra; sau ý muốn ấn chân xuống đất, sự ấn chân xuống đất mới xảy ra. Như vậy, thiền sinh hiểu được yếu tố điều kiện xảy ra trong mỗi một tác động. Không có chuyển động nào tự chúng diễn ra mà không có điều kiện, không có nguyên nhân. Những chuyển động này không do trời hay một thẩm quyền nào tạo ra. Mỗi một chuyển động này không bao giờ xảy ra mà không có nguyên

nhân, không có điều kiện. Trong mỗi một chuyển động đều có nguyên nhân hay điều kiện. Điều kiện ở đây là ý muốn đi trước mỗi một tác động. Đây là một khám phá khác mà thiên sinh có được khi thiên sinh chú tâm khẩn khít và o sự đi.

Khi thiên sinh hiểu được điều kiện hay nguyên nhân của mọi tác động, và hiểu được rằng những tác động này không được tạo ra bởi một thẩm quyền, thần thánh hoặc thượng đế nào thì thiên sinh hiểu được rằng những chuyển động này được tạo ra bởi ý muốn. Nói cách khác, thiên sinh sẽ hiểu được rằng ý muốn là điều kiện của mọi chuyển động xảy ra. Như vậy, thiên sinh hiểu được một cách rõ ràng sự liên hệ giữa cái tạo ra điều kiện và cái bị điều kiện, hiểu được một cách rõ ràng sự liên hệ giữa của nhân và quả. Nhờ có căn bản của sự hiểu biết này, thiên sinh sẽ loại trừ được sự nghi ngờ về vật chất (rūpa) và tâm (nama). Loại trừ được sự nghi ngờ về vật chất (rūpa) và tâm (nama) bởi vì thiên sinh hiểu rõ ràng vật chất và tâm không thể khởi sinh mà không có điều kiện. Với sự hiểu biết rõ ràng về điều kiện của sự vật, và với sự loại trừ tâm hoài nghi về nama và rūpa thiên sinh đạt được tầng mức 'Tiểu Tu Đà Hoàn'.

Vị Tu Đà Hoàn được gọi là Nhập lưu, là người đã đạt được tầng giác ngộ thứ nhất. Một vị 'Tiểu Tu Đà hoàn', không phải là một vị nhập lưu thật sự, nhưng vị 'Tiểu Tu Đà Hoàn' chắc chắn sẽ được tái sinh và o cảnh giới hạnh phúc như cõi người hay cõi trời. Điều này có nghĩa là một vị Tiểu Tu Đà Hoàn không thể tái sinh và o một trong bốn đường ác: súc sanh, ngạ quỷ, a tu la, địa ngục. Chỉ kinh hành thôi, thiên sinh có thể đạt được tầng mức 'Tiểu Tu Đà Hoàn'. Chỉ cần chú tâm khẩn khít và o mỗi bước đi trong khi đi là thiên sinh có thể tránh khỏi hiểm nguy rơi và o bốn ác đạo. Đây là một lợi ích lớn lao của sự đi kinh hành. Tầng mức này không khó đạt được, nhưng một khi đã đạt được thì thiên sinh sẽ được bảo đảm tái sinh và o nơi an vui, dĩ nhiên, trừ phi họ rớt khỏi tầng mức này.

Khi thiên sinh hiểu được rằng vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na, thiên sinh cũng sẽ tiến đến hiểu được vô thường trong mỗi tiến trình của sự giở chân; và thiên sinh cũng sẽ thấy rõ sự vô thường của tâm ghi nhận sự giở chân này. *'Sự biến mất sau khi khởi sinh'* hay *'khởi sinh rồi hoại diệt'* đó là sự biểu hiện hay dấu hiệu, hoặc đặc tính nhờ đó chúng ta thấy được sự vô thường. Nếu muốn xét xem, muốn quyết định xem một cái gì đó có vô thường hay không thì chúng ta phải cố gắng, bằng nỗ lực hành thiền của chúng ta, để thấy vật đó có phải là đối tượng của sự sinh và diệt không? *Nếu việc hành thiền của chúng ta mạnh mẽ, chúng ta sẽ thấy được sự sinh và diệt của các hiện tượng đang diễn ra thì chúng ta có thể xác định chắc chắn rằng hiện tượng nào là vô thường.* Bằng cách này, thiên sinh quán sát thấy rõ: có chuyển động giở chân và có sự hay biết chuyển động giở chân. Tiếp theo là cả chuyển động giở chân và sự hay biết chuyển động giở chân cùng biến mất nhường chỗ cho sự đưa chân tới và sự hay biết chuyển động đưa chân tới. Tiếp theo sự đưa chân tới và sự hay biết đưa chân tới lại biến mất nhường chỗ cho sự đạp xuống và sự hay biết về sự đạp xuống này. Tiếp theo là sự biến mất của sự đạp chân xuống và sự hay biết chuyển động đạp chân xuống nhường chỗ cho sự ấn chân xuống và sự hay biết

sự ẩn chân xuống. Rồi sự ẩn chân xuống và sự hay biết sự ẩn chân xuống lại biến mất nhường chỗ... cho những bước kế tiếp. Những chuyển động này đơn giản chỉ là sự khởi sinh và biến mất, sự khởi sinh và biến mất, sự khởi sinh và biến mất.

Thiền sinh tự mình hay biết những tiến trình này chứ không cần phải chấp nhận hay tin tưởng và o bất kỳ một quyền uy bên ngoài nào; cũng không phải do tin tưởng và o sự trình pháp của một thiền sinh khác mà biết được vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt.

Khi thiền sinh thấy được vật chất và tâm khởi sinh rồi hoại diệt, thiền sinh sẽ hiểu rằng vật chất và tâm là vô thường. Khi thiền sinh thấy chúng vô thường thì tiếp theo thiền sinh sẽ thấy chúng bất toại nguyện bởi vì chúng luôn luôn bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Sau khi đã biết được bản chất vô thường và bất toại nguyện của sự vật, thiền sinh sẽ thấy rằng không ai có thể có thẩm quyền trên những sự vật này, không ai có thể ra lệnh cho chúng phải thường còn: Sự vật tự chúng khởi sinh rồi hoại diệt theo định luật tự nhiên. Hiểu biết được điều này là thiền sinh hiểu được đặc tính thứ ba của của mọi hiện tượng có điều kiện (hay vật chất và tâm) đó là đặc tính vô ngã (anatta), đó là đặc tính mọi sự vật đều không có tự ngã. Một trong những nghĩa của anatta là vô chủ, không thực thể, không linh hồn, không uy quyền, hay không có linh hồn trên bản chất của sự vật. Như vậy, và o lúc này thiền sinh đã hiểu được ba đặc tính của các sự vật có điều kiện (vật chất và tâm) là vô thường, khổ, và không có tự ngã (anicca, dukkha và anatta).

Thiền sinh có thể hiểu ba đặc tính này bằng cách quán sát một cách tinh tế chỉ sự giở chân lên và sự hay biết của sự đỡ chân lên. Bằng sự chú tâm khẩn khít và o chuyển động, thiền sinh thấy được sự vật khởi sinh và hoại diệt, kết quả là thiền sinh chính mình thấy rõ vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã, không bản chất của mọi hiện tượng có điều kiện.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét nhiều chi tiết hơn về những chuyển động trong khi đi kinh hành. Bây giờ giả sử ta quay một đoạn phim về sự giở chân, và giả sử là sự giở chân xảy ra trong vòng một giây. Nếu máy ảnh có thể chụp được ba mươi sáu tấm ảnh trong mỗi giây thì sau khi quay phim xong, nếu lấy những tấm phim ra xem, chúng ta sẽ thấy rằng: cái mà chúng ta nghĩ rằng chỉ có một sự giở chân thật ra có đến ba mươi sáu chuyển động. Hình ảnh trong mỗi tấm phim có một chút khác với hình ảnh trong các tấm phim khác. Mặc dầu nó có sự khác biệt chút ít, nhưng chúng ta có thể thấy được. Nhưng giả sử máy ảnh trong một giây có thể chụp được hàng ngàn tấm ảnh thì chỉ một sự đỡ chân đã có đến cả ngàn chuyển động. Và những sự khác biệt trong các tấm ảnh đó khó có thể nhận biết được. Nếu máy ảnh có thể chụp được một triệu tấm ảnh trong mỗi giây - hiện bây giờ thì chưa có cái máy ảnh nào nhanh như vậy, nhưng biết đâu một ngày nào đó chúng ta sẽ có cái máy ảnh đó - Lúc bấy giờ sẽ có một triệu sự chuyển động chỉ trong một cái giở chân.

Sự cố gắng của chúng ta trong việc đi kinh hành là để thấy rõ những chuyển động một cách kỹ càng như một chiếc máy ảnh chụp từng tấm ảnh một. Chúng ta cũng muốn quán sát luôn

sự hay biết và ý muốn khởi sinh trước mỗi tác động nữa. Chúng ta cũng phải tán thán năng lực trí tuệ và Minh Sát của Đức Phật, nhờ năng lực này, Ngài có thể thấy được tất cả mọi chuyển động. Khi chúng ta dùng chữ thấy hay quán sát là chỉ để áp dụng cho trường hợp riêng của chúng ta. Điều này có nghĩa là chúng ta thấy trực tiếp và luôn cả sự suy gẫm liên tưởng của chúng ta: Chúng ta không thể thấy được một cách trực tiếp cả triệu chuyển động như Đức Phật.

Trước khi thiền sinh bắt đầu thực tập việc kinh hành, thiền sinh có thể nghĩ rằng mỗi bước đi chỉ là một chuyển động mà thôi. Nhưng sau khi thực hành, quán sát sự chuyển động, thiền sinh thấy rằng ít nhất có bốn giai đoạn chuyển động của một bước đi. Nếu thiền sinh càng thực hành thâm sâu hơn, thiền sinh sẽ thấy rằng ngay cả trong một giai đoạn cũng có hàng triệu chuyển động nhỏ trong đó. Thiền sinh thấy được nama và rūpa (vật chất và tâm) khởi sinh rồi hoại diệt bởi vì chúng vô thường. Với tri giác thông thường của chúng ta, chúng ta không thể thấy được sự vật là vô thường bởi vì sự vô thường bị che lấp bởi ảo tưởng của sự liên tục. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta chỉ thấy một chuyển động liên tục, nhưng nếu chúng ta nhìn một cách tinh tế, tỉ mỉ hơn nữa thì ảo tưởng về sự liên tục sẽ bị phá vỡ. Ý niệm liên tục bị phá vỡ nhờ thiền sinh quán sát một cách trực tiếp từng điểm nhỏ một, từng phân đoạn một, từ tổng hợp cho đến phân tích. Giá trị của việc hành thiền nằm ở chỗ có thể giúp ta lột bỏ được lớp che phủ của sự liên tục để thấy rõ bản chất thực sự của sự vô thường. Thiền sinh có thể khám phá ra được bản chất thực sự của vô thường một cách trực tiếp xuyên qua nỗ lực của chính mình.

Sau khi hiểu rõ được rằng mọi sự vật đều bao gồm nhiều yếu tố hay phần tử nhỏ hợp thành, và sau khi quán sát những phần tử nhỏ đó từng cái một thiền sinh nhận ra rằng thực ra chẳng có gì trên thế gian này đáng tham luyến đáng dính mắc, và o. Nếu ta thấy rằng sự vật mà trước đây ta tưởng rằng chúng nó đẹp, thực ra chúng có nhiều lỗ hổng, chúng bị già nua và tan rã thì ta sẽ không còn thích thú chúng nữa. Chẳng hạn như khi ta thấy bức tranh đẹp, ta nhìn tranh với ý niệm nó là một cố thể vững chắc hay toàn khối, nhưng nếu ta đặt tranh về dưới kính hiển vi cực mạnh thì ta sẽ thấy bức tranh không còn toàn khối nữa mà có nhiều lỗ hổng và chỗ trống. Sau khi thấy bức tranh bao gồm rất nhiều khoảng trống thì ta sẽ mất đi sự thích thú trên vật đó và ta sẽ chấm dứt sự tham ái và dính mắc và o vật đó. Những nhà khoa học tân tiến hiểu biết ý niệm này một cách rõ ràng. Họ đã quán sát vật chất với những dụng cụ tinh vi và thấy rằng vật chất chỉ là một sự rung động của những hạt tử và năng lực luôn luôn thay đổi, chúng chẳng có một chút bản chất nào. Nhờ thấy rõ được định luật vô thường của mọi sự vật nên thiền sinh ý thức được rằng thật ra chẳng có cái gì xứng đáng, có giá trị hay quan trọng đáng để cho thiền sinh dính mắc và o.

Bây giờ chúng ta đã hiểu lý do tại sao chúng ta phải hành thiền. Chúng ta hành thiền bởi vì ta muốn loại bỏ tham ái dính mắc và o sự vật. Bởi vì sự vật mang tính chất vô thường, khổ và không có bản chất, không thể làm chủ, không thể nắm giữ được, không đáng để nắm giữ. Nhờ thấy rõ ba bản chất vô thường, khổ, vô ngã (không thể nắm giữ, không thể làm chủ

được) của sự vật nên chúng ta không còn muốn nắm giữ chúng. Chúng ta muốn loại trừ sự tham ái, dính mắc với lý do chính là chúng ta không muốn khổ. Bao lâu còn tham ái dính mắc thì luôn luôn còn khổ. Nếu chúng ta không muốn đau khổ thì chúng ta phải loại trừ tham ái dính mắc. Chúng ta phải hiểu rằng mọi sự vật trên thế gian này chỉ là vật chất và tâm khởi sinh rồi hoại diệt, chúng không có bản chất. Một khi đã hiểu rõ những điều này thì chúng ta có thể loại trừ tham ái dính mắc và o sự vật. Bao lâu chúng ta chưa thấy rõ điều này thì chúng ta cần phải đọc sách, nghe thuyết pháp, hay đàm luận về sự loại trừ tham ái, dính mắc để hiểu rõ chúng. Nhưng chúng ta cần phải có kinh nghiệm trực tiếp để thấy rõ mọi sự vật đều mang ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã bằng cách tinh tấn thực hành.

Bởi vậy, chúng ta cần phải chú tâm khẩn khít và o sự đi của chúng ta, chúng ta phải tinh tấn trong khi đi kinh hành cũng giống như khi chúng ta đang ngồi thiền hay nằm thiền, tôi không muốn cố gắng nói rằng chỉ có kinh hành mà thôi là có thể đạt được khả năng loại trừ hoàn toàn mọi tham ái. Nhưng sự kinh hành ít nhất cũng có giá trị giống như sự ngồi hoặc những tư thế khác. Kinh hành đã giúp cho phát triển tinh thần, kinh hành cũng có năng lực giống như khi chánh niệm và o hơi thở ra và o hoặc chuyển động phòng xệp của bụng. Kinh hành là một dụng cụ hữu hiệu giúp chúng ta loại trừ phiền não, kinh hành có thể giúp chúng ta đạt được những trí tuệ nội quán xuyên thấu và o bản chất của sự vật. Chúng ta hãy tinh tấn đi kinh hành giống như chúng ta tinh tấn ngồi thiền hoặc tinh tấn thực hành các tư thế khác.

Nhờ tinh tấn hành thiền Minh Sát mọi tư thế kể cả kinh hành. Cầu mong tất cả thiền sinh loại trừ hết mọi phiền não ngay trong kiếp sống này.

ĂN CHÁNH NIỆM

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

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

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

Trong kinh Đại Niệm Xứ, có một chương Đức Phật dạy về Tỉnh Giác hay Ý Thức Sáng Suốt.

Trong chương này, Đức Phật dạy chúng ta áp dụng tỉnh giác trong khi đi tới, tỉnh giác trong khi đi lui, tỉnh giác trong khi duỗi tay, tỉnh giác trong khi co tay...

“... Tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, nếm”.

Có bốn loại thực phẩm:

- Thực phẩm lỏng có thể uống như cháo.
- Thực phẩm mềm phải nhai như cơm hay thức ăn mềm.
- Thực phẩm cứng hơn phải cắn và nhai nhiều hơn như trái cây, bánh.
- Thực phẩm phải dùng lưỡi mà thưởng thức (nếm, liếm) như mật ong.

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

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

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

Trước khi cố gắng tìm hiểu về tỉnh giác hay ý thức sáng suốt trong khi ăn, chúng ta phải hiểu tỉnh giác hay ý thức sáng suốt là gì. Tỉnh giác hay ý thức sáng suốt là sự hiểu biết đúng đắn. Chú giải đưa ra bốn loại tỉnh giác hay ý thức sáng suốt: ý thức sáng suốt về sự lợi ích hay lợi ích tỉnh giác, ý thức sáng suốt về sự thích nghi hay thích nghi tỉnh giác, ý thức sáng suốt về lĩnh vực hay lĩnh vực tỉnh giác, và ý thức sáng suốt về sự không si mê hay không si mê tỉnh giác.

1. Lợi ích tỉnh giác:

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

2. Thích nghi tỉnh giác:

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

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

3. Lĩnh vực tỉnh giác:

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

Khi ăn chúng ta đã làm những tác động gì? Theo những lời chỉ dẫn ghi trong chú giải, trước tiên ta bưng bát cơm lên, rồi cầm muỗng, múc thức ăn và o trong bát, múc muỗng cơm đưa lên miệng, há miệng nuốt thức ăn và o, nhai và nuốt xuống, thức ăn và o bụng rồi tiêu hóa, và sau đó được cơ thể hấp thụ. Chú giải nói những hoạt động hay những tác động đó chúng ta phải làm trong chánh niệm.

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

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

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

Chúng ta chánh niệm như thế được lợi ích gì?

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

và o các tác động nhỏ nhất bao gồm trong sự ăn nhờ đó bạn đạt được sự tập trung tâm ý. Khi định tâm phát triển, bạn sẽ thấy được bản chất thật sự của những động tác trong sự ăn này. Vậy khi bạn thực hành lĩnh vực tỉnh giác, nghĩa là bạn chánh niệm trên sự ăn và tất cả các tác động bao gồm trong sự ăn. Khi lĩnh vực tỉnh giác chín muồi, có nghĩa là khi bạn đạt được định tâm cao. Bạn bắt đầu thấy một cách đúng đắn các tác động bao gồm trong sự ăn. Bạn bắt đầu thấy được chân tướng của sự vật. Như vậy, bạn có được tỉnh giác thứ tư. Đó là không si mê tỉnh giác.

4. Không si mê tỉnh giác.

Không si mê có nghĩa là hiểu được, hiểu một cách rõ ràng, đúng đắn. Bạn thấy rằng trong sự ăn chỉ bao gồm những yếu tố tứ đại: đất, nước, lửa, và gió. Hầu hết chúng ta đều quen thuộc với bốn yếu tố này, nhưng ở đây chú giải thêm và o hai yếu tố nữa. Yếu tố thứ năm là hư không, yếu tố thứ sáu là thức tánh. Chú giải nói rằng sáu yếu tố trên đều bao gồm trong tác động của sự ăn. Thật ra, những tác động này không có gì cả mà chỉ là những yếu tố làm chức năng của chúng mà thôi. Khi bạn cầm bát lên, sự cầm này gây ra bởi yếu tố gió, và sự cầm này cũng gây ra bởi tâm hay hoạt động của tâm. Bạn có tâm muốn nắm lên, và do hoạt động của tâm muốn nắm lên, bạn mới nắm lên. Vậy ‘sự nắm lên’ được tạo ra bởi hoạt động của ‘tâm có ý muốn nắm lên’. Khi đã có ý muốn nắm lên thì sự muốn nắm lên này tạo nên yếu tố vật chất là gió trong cơ thể. Tác động này là tác động của yếu tố gió mà ta gọi là sự chuyển động. Thật ra, đó chỉ là sự khuếch tán hay bành trướng của yếu tố gió mà chúng ta gọi là sự di chuyển. Khi chúng ta thực hiện một sự di chuyển thì trong mỗi một tác động đều luôn luôn có yếu tố gió bao gồm trong đó. Bạn nắm lên do lực của yếu tố gió. Bạn đưa thực phẩm lên miệng, bỏ thực phẩm và o miệng; những tác động đó đều là yếu tố gió. Do sự bành trướng hay khuếch tán của yếu tố gió, bạn đưa thực phẩm đến miệng, bỏ và o miệng. Khi bạn làm những tác động này, bạn có thể thấy: Chẳng có gì gọi là cái ngã trong khi ăn. Tất cả đều chỉ là yếu tố gió làm nhiều nhiệm vụ khác nhau. Chính yếu tố gió đã lấy thức ăn, yếu tố gió đưa thức ăn lên miệng, yếu tố gió đã mở miệng v.v...

Những gì bao gồm trong tác động ăn không phải chỉ có yếu tố gió mà còn bao gồm những yếu tố khác như yếu tố đất. Yếu tố đất có bản chất nhận chịu những gì đặt lên nó. Khi bạn đưa thức ăn và o miệng, khi bạn mở miệng v.v... thì đều có yếu tố đất bao gồm trong đó. Sau khi thức ăn được nhai nhuyễn bởi hàm trên và hàm dưới, rồi được đưa đến bao tử thì cũng nhờ yếu tố gió. Khi thức ăn được đưa và o bao tử tiêu hóa thì sự tiêu hóa này tạo bởi yếu tố lửa. Yếu tố lửa nấu thức ăn và tiêu hóa chúng. Sau đó, thức ăn đã được tiêu hóa chạy xuống ruột cũng được làm ra bởi yếu tố gió. Yếu tố nước làm cho thực phẩm ẩm ướt. Nếu yếu tố nước không làm nhiệm vụ của nó thì thực phẩm trở nên khô vì yếu tố lửa hiện diện. Để giữ cho thực phẩm không cứng, yếu tố nước có nhiệm vụ làm thực phẩm ẩm ướt. Trong

tiến trình của sự ăn ta thấy có bốn yếu tố, bốn yếu tố này đã làm chức năng của chúng. Chúng làm nhiều chức năng khác nhau mà chúng ta gọi là ăn. Vì thế, trong tác động của sự ăn, chúng ta không thể thấy cái gì khác hơn là bốn yếu tố. Chúng ta không thấy có một người nào, một 'ngã' nào đang ăn, chỉ có những yếu tố đang thực hiện các chức năng thích ứng.

Trong sự ăn cũng còn bao gồm yếu tố hư không. Yếu tố hư không biểu hiện là một khoảng trống, một con đường, dẫn thực phẩm tiêu hóa và o phần dưới cơ thể. Không có ai cầm một cái cây đẩy thức ăn xuống, đó chỉ là yếu tố gió di chuyển thực phẩm đã được tiêu hóa xuống. Để cho thực phẩm chạy xuống thì yếu tố hư không làm chức năng như một con đường cho thực phẩm đi xuống. Tất cả các tác động bao gồm trong sự ăn, ngay cả lúc đầu như kiểm thức ăn v.v... cũng cần phải có tâm, cần phải có yếu tố hoạt động của tâm cùng làm việc. Như vậy, trong mỗi tác động của sự ăn ta tìm thấy sáu yếu tố đã làm những nhiệm vụ tương ứng. Ngoài sáu yếu tố đó ra, chúng ta không còn tìm thấy cái gì khác.

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

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

Sự hiểu biết đạt được xuyên qua sự thực hành, không phải do đọc sách hay do ai nói. Bởi vì chính chúng ta phải thực hành mới thấy được nên chính chúng ta phải cố gắng, không ai có thể cố gắng thay cho chúng ta, không thể nào có chuyện một người thiền mà một người khác được lợi ích. Như vậy, chúng ta phải tự mình giúp cho chính mình. Chúng ta phải hành thiền, phải áp dụng chánh niệm trong tất cả mọi sự việc mà chúng ta đang làm. Chúng ta áp dụng ý thức sáng suốt và o trong tất cả mọi tác động. Đó là lý do tại sao khi hành Thiền

Minh Sát chúng ta phải luôn luôn chánh niệm, phải luôn luôn chú tâm và o tất cả những đối tượng nổi bật trong giây phút hiện tại, nhất là trong lúc ăn chánh niệm. Ăn rất quan trọng, vì trong lúc ăn tất cả mọi hoạt động đều nổi bật, bởi thế nên chúng ta phải chánh niệm trong lúc ăn.

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

Khi tránh được tham ái, dính mắc và o thức ăn là chúng ta loại trừ phiền não trên từng sát na một. Sát na loại trừ phiền não này sẽ dẫn đến tạm thời loại trừ phiền não. Tạm thời loại trừ phiền não cuối cùng sẽ dẫn đến loại trừ phiền não hoàn toàn khi chúng ta đạt đạo quả giải thoát. Để đạt được giải thoát giác ngộ, chúng ta cần thấy rõ bản chất thật sự của sự vật. Chúng ta cần phải loại trừ tham ái đối với vật chất và tâm. Để loại trừ tham ái đối với tất cả hiện tượng có điều kiện vật chất và tâm, chúng ta cần thấy rõ bản chất thật sự của chúng. Để thấy rõ bản chất thật sự chúng ta cần phải quán sát, cần phải áp dụng chánh niệm và tỉnh giác (ý thức sáng suốt) và o sự ăn. Ăn là một phần của cuộc sống chúng ta. Chỉ cần áp dụng chánh niệm và o việc ăn chúng ta có thể xuyên thấu sâu xa và o bản chất của sự ăn. Chúng ta sẽ hiểu rõ rằng chẳng có gì có thể gọi là một con người hay tự ngã đang ăn mà chỉ là những yếu tố đang làm công việc của chúng. Chúng ta đạt được sự hiểu biết đúng đắn nhờ quán sát trực tiếp các tác động bao gồm trong sự ăn.

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

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

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

“Qua sự bành trướng của yếu tố gió, yếu tố gió này có nguyên nhân là hoạt động của tâm, khiến cho cái tay đặt và o trong bát lấy cơm, vo thành viên tròn, đưa lên miệng, và miệng mở

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

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

Con Đường Duy Nhất

Hòa Thượng Mahasi giảng

Sư Khánh Hỷ và Sư Pháp Luân

soạn dịch

Những lời giảng dạy về Thiền Minh Sát được trích từ các bài Pháp của Hòa Thượng Mahasi.

I. Giáo Pháp

1.1 Gánh Nặng Ngũ Uẩn (Thân Tâm)

Đeo mang Ngũ Uẩn (Thân Tâm) thật nặng nề làm sao! Từ lúc được bào thai trong bụng mẹ, thì khối ngũ uẩn (Thân Tâm) này đã cần phải được chăm nom săn sóc rồi. Mẹ đã phải bỏ biết bao công lao nuôi dưỡng, bảo vệ để cho thai nhi được phát triển tốt đẹp an toàn. Từ miếng ăn đến giấc ngủ, mẹ phải thận trọng theo dõi hàng ngày để đứa trẻ trong bụng mình được phát triển tốt đẹp. Nếu người mẹ là một Phật tử, bà sẽ vì lợi ích của con mà tinh tấn làm các việc thiện lành.

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

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

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

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

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

(Trích từ Pháp thoại về kinh Bhāra)

1.2 Đeo Mang Gánh Nặng

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

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

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

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

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

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

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

Tưởng uẩn cũng là một gánh nặng lớn lao. Đặc tính của tưởng uẩn hay tri giác là ghi nhớ sự kiện để có thể nhận ra sau này. Tưởng uẩn là phương tiện để rèn luyện các khả năng như trí nhớ, tri thức và trí tuệ. Nhờ các khả năng này, chúng ta có thể phân biệt được điều tốt điều xấu, và loại trừ những điều bất thiện khởi sinh từ những đối tượng không hài lòng toại ý. Nếu các đối tượng được giác quan ưa thích không được đáp ứng, tâm sẽ phản ứng lại và tạo nên những hậu quả tai hại xấu xa. Vì không kham nổi gánh nặng của tưởng uẩn nên nhiều phiền não như luyến tiếc, hối hận, bất an, lo âu...phát sinh.

Vì những lý do trên, nên Đức Phật tuyên bố rằng ngũ uẩn thủ là một gánh nặng lớn lao.
(Trích từ Pháp thoại về kinh Bhāra)

1.3 Sự Hủy Hoại Của Thân Xác

Thường, người ta sống mà chẳng hề nghĩ đến sự suy tàn và hủy hoại dần mòn của thân xác mình. Mãi cho đến khi cái già kéo đến, tật bệnh hoành hành, và cái chết gần kề, người ta mới nghĩ đến sự kiện đau buồn này.

Tiến trình hư hoại như vậy tiếp tục tái diễn trong mỗi kiếp sống: sự hủy hoại dần mòn của thân xác, sự đàn áp không ngừng của già nua, bệnh tật, và cuối cùng là cái chết. Đức Phật đã thấy rõ ràng tiến trình này, khi quan sát sự sinh tử của chúng sanh qua hàng triệu kiếp sống. Thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi bị già, bệnh, chết chi phối; thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi bị lo âu sầu muộn, uất ức than khóc chế ngự; thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi phải xa lìa người thân yêu, Đức Phật nảy sinh lòng bi悯. Nếu lịch sử của kiếp người được vẽ hết trở lại, thì trọn cả mặt đất này cũng chưa đủ chỗ để vẽ.

Tâm Đại Bi của Đức Phật nảy sinh khi Ngài thấy không biết bao nhiêu bức tranh “sanh, già, bệnh, chết” của chúng sanh trải qua vô lượng kiếp.
(Trích từ Pháp thoại về kinh Hemavata)

1.4 Sự Hình Thành Của Phiền Nã

Si mê là không thấy rõ được bản chất thật sự của sự vật. Khi nói rằng tôi thấy cái này, hay tôi nghe cái kia là ta đã làm một việc sai lầm, vì ta đã cho rằng có một cái tôi đang thấy và đang nghe. Thật ra chẳng có tôi, ta hay tự ngã nào cả. Tư tưởng sai lầm này đã khiến chúng ta tin tưởng sai lầm rằng sự vật là thường còn, là đáng yêu, là toại nguyện. Điều này khiến tham ái phát sinh, và khi tham ái quá mạnh mẽ thì trở thành chấp thủ, dính mắc. Đó là lý do tại sao phiền nã hình thành.

(Trích từ Pháp Thoại Về Bản Chất của Niết Bàn)

1.5 Sự Hoạt Động Của Vô Minh

Người ta thường có khuynh hướng đi tìm những dục lạc giác quan: sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, v.v... Nỗ lực của họ là để đạt những gì họ tin tưởng là điều tốt đẹp của cuộc đời. Tư tưởng này phát xuất từ ảo tưởng về sự hiện hữu của các điều tốt đẹp đó. Vô minh ở đây giống như cặp mắt kính màu lục được máng và o mắt ngựa, khiến ngựa ăn cỏ khô mà tưởng rằng cỏ tươi. Chúng sanh bị sa lầy trong dục lạc giác quan bởi vì họ đã nhìn cuộc đời qua cặp kính màu hồng. Họ sống trong ảo tưởng mà không thấy rõ được bản chất thật sự của các đối tượng giác quan, của vật chất và tâm.

(Trích từ Pháp Thoại về Thập Nhị Nhân Duyên)

1.6 Nô Lệ Vào Tham ái

Đức Phật thấy rõ rằng tất cả chúng sanh đều là những kẻ nô lệ của tham ái và dục vọng, điều này khiến Ngài động lòng bi mẫn. Chúng sanh phục vụ cho tham ái và dục vọng mà chẳng kể gì đến tính mạng của mình. Họ làm việc suốt đời để thỏa mãn lòng tham ái. Sau khi chết đi, trong những kiếp kế tiếp, họ cũng vẫn còn tiếp tục làm nô lệ cho cùng người chủ tham ái này mà chẳng có phút giây nào ngừng nghỉ.

Trong thế giới con người, kẻ nô lệ có thể làm tôi mọi cho người khác suốt một đời, nhưng kẻ nô lệ cho tham ái thì phải làm nô lệ từ đời này sang đời khác, chẳng biết bao giờ mới chấm dứt kiếp tôi đòi. Chỉ khi nào đắc quả A La Hán, kẻ nô lệ cho tham ái mới chấm dứt sự lang thang vô định trong vòng sinh tử.

(Trích từ Pháp Thoại về bài kinh Hemavata)

1.7 Sự Bất Toại Nguyên của Chư Thiên

Đừng nghĩ rằng do những việc thiện đã làm mà bạn trở thành một vị chư thiên, và bạn sẽ sống ở một nơi mà mọi ước muốn của bạn được thành tựu đầy đủ. Nơi đó, mọi ước muốn của bạn đã được thỏa mãn cả rồi nên bạn chẳng còn phải ước muốn gì nữa, chẳng cần phải nỗ lực gì nữa. Thực ra, không ai có thể thỏa mãn với những gì mình đã có, họ luôn luôn đòi hỏi thêm nhiều. Muốn được nhiều hơn nữa, thì cần phải nỗ lực nhiều hơn, và đau khổ phát sinh từ những nỗ lực này. Cần nhớ một điều là: ngay cảnh chư thiên cũng vẫn còn bị luật vô thường chi phối.

(Trích từ Pháp Thoại về bài kinh Hemavata)

1.8 Đức Tin Chân Chánh

Dần dần người ta chú ý một cách ưu ái và o cái lý thuyết cho rằng: các hiện tượng sinh khởi một cách may rủi, chứ không do nguyên nhân nào cả. Sở dĩ người ta tin vào lý thuyết này vì lòng tham con người đang gia tăng, và sự khao khát dục lạc của con người đang phát triển tương ứng theo. Ngày nay, một số người cho rằng nếu muốn đạt được mục tiêu ta không thể tránh làm điều bất thiện. Thái độ này đưa con người đến những sự tin tưởng sai lầm. Vì bị tham ái và si mê chế ngự nên người ta không biết đến nghiệp và quả của nghiệp.

Đức Phật khám phá ra luật nhân quả và khẩn thiết kêu gọi mọi người hãy giảm bớt tham, sân, si. Những người Phật tử có tín tâm, sẽ nghe theo lời hướng dẫn của Đức Phật, và cố gắng hành thiện để đạt giác ngộ hậu có thể giúp mình thoát khỏi mọi tin tưởng sai lầm. Họ biết rằng bao lâu họ chưa chấm dứt được tham ái, thì họ vẫn còn bị chi phối bởi nghiệp lực: nghiệp quá khứ sẽ tạo nên những gì trong hiện tại, và nghiệp hiện tại sẽ quyết định cho những gì xảy ra trong tương lai. Như vậy, họ đã xác chứng được rằng đức tin của họ là một đức tin chân chánh.

(Trích từ Pháp Thoại về kinh Hemavata)

1.9 Làm Để Giải Thoát

Người Phật tử chân chánh mỗi khi làm được điều phước thiện gì, họ đều có thói quen nguyện cho mình đạt được Niết Bàn. Dĩ nhiên Niết Bàn không thể thành tựu tức khắc bằng sự mong ước suông. Bồ thí và trì giới chỉ giúp người Phật tử tái sinh vào các cảnh giới cao hơn, và chỉ có Bát Chánh Đạo mới dẫn đến Niết Bàn. Bởi thế, tại sao phải đợi đến kiếp sau? Sao không thực hành Bát Chánh Đạo ngay bây giờ để giải thoát ngay trong kiếp sống này?

(Trích từ Pháp Luân)

1.10 Con Đường Duy Nhất

Thật vậy, chân lý chỉ có một. Hãy ghi nhớ điều này. Ngày nay, Phật Giáo phổ biến đến mọi nơi, cũng chỉ đặt căn bản trên sự thực hành Bát Chánh Đạo, hay còn được gọi là Trung Đạo. Đó là sự thực hành Giới, Định, và Huệ. Sự thực hành này giúp ta thực chứng Tứ Diệu Đế. Đây là con đường duy nhất. Nếu có ai nói rằng sự liễu ngộ Chân Lý có thể đạt được mà không cần thực hành Bát Chánh Đạo, nghĩa là không cần phải thực hành Giới, Định, và Huệ, và không cần có mục tiêu hướng đến là để thấy rõ Tứ Diệu Đế, thì phải hiểu rằng sự giảng dạy đó trái ngược với lời Phật dạy.

(Trích từ Đền Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo)

1.11 Sự Cần Thiết của Thực Hành

Ngày nay có rất nhiều người đã trình bày sai lạc Giáo Pháp của Đức Phật. Chẳng hạn như họ nói rằng: "Chỉ cần có kiến thức về Phật giáo là tròn đủ, là hoàn mãn. một khi đã thành đạt kiến thức thì chẳng cần phải thực hành Giáo Pháp". Nói như vậy có nghĩa là chối bỏ việc thực hành Giáo Pháp và loại trừ Bát Chánh Đạo.

Đức Phật dạy chúng ta phải thường xuyên thực hành Bát Chánh Đạo vì Bát Chánh Đạo bao gồm những nguyên tắc căn bản đưa đến giác ngộ. Một khi Bát Chánh Đạo đã được tu tập thuần thục, trí tuệ sẽ phát triển và ta sẽ thấu triệt được bản chất của Thánh Đạo. Trên đường thực hành, chúng ta phải có một sự tinh tấn bền bỉ. Không nỗ lực tinh tấn thì chẳng thành đạt được gì cả, thế mà có một số người có quan niệm sai lầm cho rằng chẳng cần phải nỗ lực vì nỗ lực chính nó là đau khổ, bất toại nguyện, và do vậy chẳng cần phải tinh tấn nỗ lực làm gì. Nếu không nỗ lực tinh tấn thì sẽ gặp nhiều trở ngại trong việc thực hành và phát triển Bát Chánh Đạo. Nếu các yếu tố của Bát Chánh Đạo không được phát triển tròn đủ thì làm sao có đủ trí tuệ để loại trừ phiền não và giác ngộ Niết Bàn?

(Trích từ Đền Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

II. Tiêu Chuẩn Đạo Đức

2.1 Ánh Sáng Giáo Pháp

Giới, Định, Huệ dẫn đến Niết Bàn. Thế mà vẫn có người cho rằng nếu có được sự hiểu biết về Giáo Pháp thì không cần phải giữ gìn giới luật. Những người chủ trương như thế thường cho rằng họ có những phương pháp giản dị và dễ dàng để hướng dẫn tín đồ. Thật lạ lùng làm sao! Chúng ta không thể phủ nhận rằng và o thời Đức Phật, mỗi người, tùy theo trí tuệ của mình mà có sự thực chứng mau chậm khác nhau.

Có người thấy được chân lý ngay khi đang nghe Giáo Pháp.
 Có người thấy được chân lý sau khi nghe xong bài pháp.
 Có người thấy được chân lý sau khi được nghe giảng giải rộng rãi hơn.

Và o thời kỳ Đức Phật, có những người do nhờ Ba La Mật tích tụ từ trước, trí tuệ chín muồi, không cần nhiều nỗ lực, chỉ đơn thuần nghe lời giảng dạy của Đức Phật vẫn thấy rõ được Giáo Pháp. Nhưng ngày nay, muốn thấy rõ chân lý phải được hướng dẫn và thực tập lâu dài, vì ngay cả Đức Phật đi nữa cũng không thể giúp ta thấy được ánh sáng Giáo Pháp nếu ta không thực hành.

(Trích từ Đển Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo)

2.2 Giới Của Bậc Thánh Nhân

Những ai đạt tầng thánh thứ nhất đều tôn trọng giữ gìn ngũ giới thật trong sạch. Họ không hề phạm giới; họ luôn luôn thận trọng giữ gìn giới luật. Họ giữ giới không phải vì sợ ai kiểm soát, mà bởi vì họ muốn giữ tâm mình được trong sạch thanh tịnh, và tâm thanh tịnh trong sạch chỉ có thể đạt được nếu ngũ giới được giữ gìn trọn vẹn. Không phải họ chỉ muốn giữ gìn giới luật ngay trong kiếp sống này, mà họ còn muốn giữ giới luật trong sạch trong các kiếp sau nữa. Trong các kiếp sau này, có thể họ không biết rằng mình đã là một bậc thánh Nhập Lưu trong kiếp trước, nhưng họ thấy rằng họ cần phải giữ gìn ngũ giới trong sạch trọn vẹn, không làm lỗi.

Đôi khi chúng ta thấy có những người từ thuở nhỏ đã không làm những điều bất thiện như: sát sanh hoặc trộm cắp. Mặc dầu họ chẳng hề được cha mẹ hướng dẫn, nhưng tự họ hiểu được điều ác là gì, và tránh vi phạm. Họ giữ gìn năm giới trong sạch từ thuở nhỏ. Có thể họ đã đạt được tuệ giác đặc biệt trong các kiếp trước. Cũng có những người mặc dù sinh trưởng trong gia đình không theo Phật Giáo, nhưng họ tìm đến phương Đông để hành thiền. Có thể những người này đã thực hành Giáo Pháp từ các kiếp trước.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

2.3 Ảnh Hưởng của Sân Hận

Sân hận là một trong năm chướng ngại cản trở con đường giải thoát. Sân hận chẳng khác nào như bệnh tật làm cho con bệnh ăn mất ngon. Sân hận làm cho chúng ta nóng nảy, bực bội và nghi kỵ. Sân hận không những làm cho ta ghét bỏ người mà ta không ưa thích, lại còn khiến ta không tin tưởng và ghét bỏ luôn những người giao du với người mà ta không thích. Người sân hận, nên xem mình như một kẻ đang đau khổ vì bệnh tật; trừ phi căn bệnh được điều trị đúng lúc, nếu không nó có thể làm cho ta ngã quỵ hoặc chết. Cũng vậy, nếu không biết chế ngự tâm sân hận thì nhiều bất hạnh và thảm kịch có thể xảy ra. Những câu chuyện thương tâm được tường thuật trên báo chí giúp chúng ta

thấy rõ mối hiểm nguy của tâm sân hận.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

2.4 Giết Người Để Tự Vệ

Một nhà văn tuyên bố trong một bài báo rằng vị thánh Tu Đà Huòn sẽ không sát sanh, nhưng nếu bị mưu sát, vị này sẽ giết kẻ tấn công mình. Nhà văn này còn nói rằng lời tuyên bố trên là kết quả từ cuộc nghiên cứu của ông về bản chất tâm của con người.

Tôi tự hỏi vị ấy nghiên cứu tâm của ai, và thực hiện sự nghiên cứu như thế nào. Chắc có lẽ vị này đã nghiên cứu chính cái tâm của mình, và nghĩ mình là thánh Tu Đà Huòn. Vị này có thể tự hỏi rằng, có nên để cho kẻ mưu sát giết mình chết, trong khi trong tay đang có vũ khí hữu hiệu để tự vệ chăng? Và có thể đây chính là câu trả lời của ông ta: “nên ra tay giết kẻ mưu sát trước”. Như vậy, có thể lời tuyên bố trên là kết luận rút ra từ quan điểm của cá nhân ông.

Sự kiện rõ ràng nhất, là khi một người nghĩ rằng mình nên chống trả lại lúc bị tấn công, đã chứng tỏ rằng người này không phải là vị thánh Tu Đà Huòn; vì theo Phật giáo, một người vui thích với ý niệm như vậy chỉ là một phạm nhân, chắc chắn không phải thánh nhân. Vị Tu Đà Huòn thật sự không giết đến ngay cả con kiến chứ đừng nói đến một con người.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

2.5 Hành Động Từ Thiện

Hành động từ thiện phát khởi từ lòng từ ái, tồn tại lâu bền trong trí nhớ của con người, khơi dậy tình thương và lòng kính trọng giữa con người với nhau, và tạo nền móng cho sự đoàn kết toàn thể giới.

(Trích từ Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

2.6 Tình Thương Sáng Ngời

Dù đang ở nhà, đang trên đường đi hay đang làm việc, nếu có nghe hoặc thấy bất kỳ người nào, chúng sanh nào, ta đều nên chân thành rải tâm từ ái đến họ: “Nguyện cho bà được an vui hạnh phúc, nguyện cho ông được an vui hạnh phúc!”

Tương tự như vậy, mỗi khi nghe hoặc thấy một số đông người tụ họp, ta cũng nên chân thành rải tâm từ ái đến họ: “Nguyện cho tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc”. Đây là cách rải tâm từ dễ dàng và tốt đẹp. Chúng ta nên thường xuyên thực hành niệm tâm từ

, vì ai ai cũng mong ước được an vui hạnh phúc.

(Trích từ Pháp Thoại về Vô Lượng Tâm)

2.7 Ước Vọng Niết Bàn

Khi làm thiện nghiệp quý vị nên làm với lòng nhiệt thành và hướng đến mục tiêu giải thoát, Niết Bàn. Khi hướng tâm về Niết Bàn, thiện nghiệp sẽ đưa bạn đến đó, và với lòng nhiệt thành hướng đến mục tiêu giải thoát các bạn chắc chắn sẽ được tái sinh và o nơi tốt đẹp. Khi làm việc thiện với tâm nhiệt thành hướng đến sự giải thoát giác ngộ thì bạn không cần phải cầu nguyện được tái sinh và o nơi an lành nữa vì bạn đã được bảo đảm điều này. Nhưng nếu tạo thiện nghiệp với tâm không nhiệt thành và thiếu hiểu biết thì bạn chỉ được tái sinh về cõi vô tham, vô sân, nhưng thiếu mất trí tuệ.

(Trích từ Pháp Thoại về Thập Nhị Nhân Duyên)

III. Định

3.1 Tà Định

Tà định là sự chú tâm và o một hành động bất thiện tạo bởi thân và khẩu. Hoàn thành một hành động bất thiện cũng cần sự chú tâm. Chẳng hạn như, bạn có ý định nói dối, ý định này chỉ thành tựu khi tâm an trụ trên những chữ được phát biểu một cách gian trá. Nếu tâm không an trụ trên những chữ được phát biểu, thì bạn sẽ phát biểu sự thật ngược lại với ý định gian trá. Tại tòa án, nhiều khi sự thật được khám phá khi người khai gian bị luật sư chất vấn làm cho tâm họ bị rối loạn không thể tập trung và o sự cố ý nói dối nên vô tình tiết lộ ra sự thật.

Như vậy, rõ ràng trong khi làm điều bất thiện cũng phải cần có sự định tâm. Thật vậy, sức mạnh của tà định đóng vai trò lớn lao trong việc mưu tính những việc bất thiện như: âm mưu một cuộc thảm sát, dàn dựng một vụ cướp, hay sản xuất vũ khí độc hại.

(Trích từ Pháp Thoại Kinh Hemavata)

3.2 Chánh Định

Chánh định là sự định tâm trên những hành động thiện lành như bố thí hoặc trì giới. Trong việc bố thí, nếu muốn đạt được hiệu quả tốt đẹp, cũng đòi hỏi phải có một tâm định đủ mạnh để đạt được hiệu quả. Khi đánh lễ chư Tăng hoặc phục vụ người khác, ta cũng phải cần có tâm định. Tâm định có tầm quan trọng lớn lao trong các hoạt động tinh thần như giảng dạy Phật Pháp hoặc nghe Giáo Pháp, nhất là trong lãnh vực thực hành

như quán sát hơi thở ra và o. Khi theo dõi hơi thở, tâm phải an trụ và o một đối tượng độc nhất nên sự định tâm càng đóng vai trò thiết yếu hơn nữa. Tâm định liên hệ đến tâm thiện là Chánh Định.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

3.3 Chăm Chú Lắng Nghe

Muốn liễu ngộ chân lý trong khi nghe giảng giải Giáo Pháp, người nghe phải có tâm ổn định. Bởi vì định tâm chỉ có thể đạt được khi có sự chuyên chú trong bình an tĩnh lặng, và tuệ minh sát chỉ phát triển tốt đẹp khi có sự định tâm vững chắc. Trong khi nghe pháp, nếu tâm lang bạc trên các đề mục như nhà cửa vườn tược, công việc làm ăn, v.v... thì định tâm không thể phát triển được. Chẳng hạn như trong khi ta đang chăm chú và o lời giảng mà có một sự xao xuyến khởi sinh trong tâm, ta sẽ không hiểu được Giáo Pháp, bởi vì lúc đó định tâm yếu kém nên tuệ minh sát không sinh khởi. Nếu trí tuệ không phát triển để thấy được vô thường, khổ và vô ngã thì làm thế nào chúng đạt Niết Bàn?

Bởi thế phải chăm chú lắng nghe, để tất cả tâm trí và o lời giảng, đem Giáo Pháp nghe được ra thực hành. Nghe Pháp theo lối này, tâm sẽ được bình an tĩnh lặng, và thấm nhập và o Giáo Pháp, nhờ thế tâm sẽ thanh tịnh trong sạch, không bị phiền não làm ô nhiễm.

(Trích từ Pháp Thoại về kinh Kinh Hemavata)

3.4 Sự Cần Thiết của Định Tâm

Có người cho rằng sự định tâm là điều không cần thiết, chỉ cần suy tư trên hai yếu tố, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy của Bát Chánh Đạo là đủ rồi, cũng chẳng cần phải quán sát, ghi nhận hiện tượng sinh diệt nữa. Đây là một sự nhảy bỏ bước phát triển tâm định. Tâm định sâu xa trong Thiền Định quả thật là cơ sở tốt nhất cho Thiền Minh Sát, nhưng nếu không đạt được tâm định trong Thiền Định thì cần phải tạo được sát na định với sức mạnh tương đương như cận định. Không có sự định tâm như vậy thì không thể thành đạt được minh sát tuệ thực sự. Đức Phật dạy rằng:

“Này Chư Tỳ Khuru, hãy phát triển tâm định. Vị Tỳ Khuru với tâm định hiểu biết sự vật đúng theo thực tướng của chúng. Vị ấy hiểu biết như thực sự sinh và diệt của Thân, sự sinh diệt của Thọ, Tưởng, Hành và Thức.”

Như vậy, rõ ràng là không có tâm định, sẽ không thể phát triển tuệ minh sát và thành đạt đạo quả. Do đó, có thể nói trí tuệ nằm ngoài tâm định không phải là minh sát tuệ, và nếu không có minh sát tuệ thì không thể nào chúng đạt Niết Bàn.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

3.5 Ba Loại Chánh Định

Chánh Định gồm có ba loại: sát na định, cận định và toàn định.

Tâm Định trong các tâm thiện thông thường được gọi là sát na định, vì chỉ tồn tại tạm thời. Đây là Tâm Định khởi sinh trong lúc bố thí và trì giới, là loại định tâm khó nhận thấy và thông thường ít được đề cập tới. Sát na định thường được nói đến lúc đề cập tới Thiền định và Thiền Minh Sát.

- Sát na định là sự định tâm xảy ra trong từng sát na, thường nhận thấy trong giai đoạn chuẩn bị cho sự phát triển tâm linh lúc bắt đầu buổi thiền tập.
- Cận định là tâm định có khả năng chế ngự các chương ngại.
- Toàn định là tâm định giúp đạt các tầng Thiền Vắng Lặng.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

3.6 Thực Hành Thiền Định

Muốn phát triển toàn định trong Thiền Định, thiền sinh phải chú tâm và o đề mục cố định: như một đĩa kasina đất chẳng hạn. Do chánh niệm cùng sự chú tâm khẩn khít và o đề mục cố định, tâm sẽ gắn chặt trên một đề mục duy nhất đó. Khi tâm bị phóng đi nơi khác, phải đưa tâm trở về đề mục đang quán sát. Khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp, thiền sinh chế ngự được các dục lạc giác quan khởi sinh do suy nghĩ hay tưởng tượng như: sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm vị ngon... Nhờ tâm định trong Thiền Định phát triển, thiền sinh sẽ chế ngự được tham ái. Nhưng Tham ái chỉ được tạm thời chế ngự trong thời gian tâm an trụ trên đề mục quán sát chứ chưa diệt tận hoàn toàn. Muốn loại nhổ tận gốc rễ của tham ái, cần phải có trí tuệ xuyên suốt thực tướng của sự vật do Thiền Minh Sát đem lại.

(Trích từ Pháp Thoại về kinh Purābheda)

3.7 Phát Triển Định Tâm Đúng Cách

Sau khi giới đã được giữ gìn trong sạch. Thầy Tỳ Khưu cố gắng hành thiền để nhập và o các tầng thiền định như: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hoặc tứ thiền. Nếu không nhập được và o các tầng thiền này, vị ấy nên gia công để tối thiểu đạt đến cận định. Nếu không thể thực hành Thiền Định được, Thầy Tỳ Khưu cần phải hành Thiền Minh Sát: chú tâm chánh niệm quán sát tứ đại, thọ, tưởng, hành, thức để đạt sát na định. Sát na định có khả năng chế ngự các chương ngại tương tự như cận định.

Sát na định trong Thiền Minh Sát được thiết lập không phải do sự chú tâm trên một đề mục cố định như trong Thiền Định mà được vun bồi bằng cách thực hành Thiền Minh Sát. Sát na định phát sinh khi thiền sinh tập trung tâm ý, quán sát cận kề bản chất thực sự của vật chất và tâm. Trong Thiền Minh Sát, nếu chú tâm trên quá nhiều đề mục, hoặc trên những đề mục khó nhận thức sẽ mất nhiều thời giờ để có sát na định. Bởi vậy, chỉ cần chú tâm vào một số đề mục giới hạn. Chú tâm vào một số đề mục giới hạn giúp ta dễ dàng ghi nhận đề mục, khiến cho sự phát triển sát na định dễ dàng, nhanh chóng.

(Trích từ Pháp Luân)

3.8 Tâm Định trong Thiền Minh Sát

Trong Thiền Minh Sát, sát na định hình thành khi thiền sinh chú tâm trên các đề mục như tứ đại, ngũ uẩn, vật chất và tâm v.v... Lúc ban đầu, sát na định chưa mạnh vì chưa được phát triển tốt đẹp. Một khi sát na định được phát triển, tâm sẽ gắn chặt hoàn toàn vào đề mục đang quán sát. Trong thời gian này, tâm thiền sinh hoàn toàn trong sáng, không bị các chương ngại như ái dục v.v... chi phối. Nhờ chánh niệm phát triển tốt đẹp, tâm trở thành một luồng sát na tâm trôi chảy không ngừng. Đây là sát na định trong Thiền Minh Sát. Có thể gọi sát na định là cận định vì cả hai cùng có khả năng làm cho các chương ngại (tham lam, sân hận, bất an hối hận, đã dưng buồn ngủ, và hoài nghi) tạm thời không khởi sinh.

Đối với người hành Thiền Minh Sát, khi định tâm phát triển tốt đẹp, có đủ sức mạnh để chế ngự các chương ngại, thì sát na định hay định tâm khởi sinh trong từng sát na chánh niệm có đặc tính như cận định. Thiền sinh có tâm thanh tịnh, vì tâm sở chánh niệm trong Thiền Minh Sát là tâm sở trong sạch. Khi tuệ minh sát viên mãn, thiền sinh chứng đạt Đạo Quả, thành đạt Niết Bàn. Tâm định đạt được ngay lúc chứng đạt thánh đạo được gọi là Tâm Định Siêu Thế.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Sallekha)

IV. Bắt Đầu Hành Thiền Minh Sát

4.1 Hướng Dẫn Căn Bản Hành Thiền

Muốn phát triển chánh niệm và đạt tuệ minh sát, cần ghi nhớ các điều sau đây:
 Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn mọi cảm giác xảy ra nơi thân.
 Chánh niệm và hiểu biết mọi cảm giác, dễ chịu, không dễ chịu, hoặc trung trung.
 Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn mọi trạng thái tâm đang xảy ra.
 Hiểu biết và phân biệt rõ ràng mỗi hiện tượng nổi bật nhất

(Trích từ Đền Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

4.2 Ánh Chớp

Hãy quán sát ánh chớp. Nếu quán sát ngay lúc sấm chớp, bạn sẽ thấy ánh chớp thật sự. Nếu chỉ đơn thuần tưởng tượng hiện tượng trời chớp hay quán sát bầu trời trước hay sau khi có chớp bạn sẽ không thật sự thấy được ánh chớp. Trong lúc hành thiền, hãy cố gắng nhận biết sự vật bằng cách quán sát thật sự các hiện tượng đang xảy ra, chứ không phải qua sự tưởng tượng.

(Trích từ Đền Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

4.3 Bài Tập Quán Sát

Thực tập Thiền Minh Sát là nỗ lực quán sát chánh niệm của thiền sinh để thấy rõ ràng chính xác bản chất của các hiện tượng tâm vật lý đang xảy ra trong chính thân thể mình.

Hiện tượng vật lý là những vật hay đối tượng mà thiền sinh thấy rõ ràng chung quanh họ. Toàn cơ thể của thiền sinh mà thiền sinh có thể nhận ra một cách rõ ràng là tập hợp của một nhóm vật chất (rūpa). Hiện tượng tâm lý hay tâm là những hoạt động của ý thức hay nhận biết (nāma).

Chúng ta sẽ thấy rõ các hiện tượng vật chất và tâm này mỗi khi có sự nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ diễn ra. Chúng ta phải nhận biết những hiện tượng này bằng cách quán sát và ghi nhận: thấy, thấy, thấy; nghe, nghe, nghe; ngửi, ngửi, ngửi; nếm, nếm, nếm; đụng, đụng, đụng hoặc suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ.

Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ, thiền sinh đều phải ghi nhận. Nhưng khi mới bắt đầu thực tập, thiền sinh không thể ghi nhận được từng chuyện xảy ra. Bởi thế, các thiền sinh mới chỉ nên tập ghi nhận những gì dễ nhận ra mà thôi.

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Các chuyển động này thường dễ nhận ra. Sự chuyển động này là đặc tính của gió vāyodhātu (yếu tố chuyển động hay yếu tố gió.) Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những chuyển động này bằng cách chú tâm quán sát bụng. Khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận phồng, phồng, phồng, và khi bụng xẹp xuống thì ghi nhận xẹp, xẹp, xẹp. Nếu không thấy được chuyển động phồng xẹp thì hãy đặt tay lên bụng để ghi nhận. Không nên thúc ép hơi thở, đừng cố ý thở chậm hay thở nhanh, cũng đừng thở quá mạnh. Bạn sẽ mệt nếu bạn thúc ép hơi thở. Thở đều đặn bình thường và ghi nhận phồng xẹp khi chúng xuất hiện, hãy niệm thầm phồng, xẹp, không niệm ra lời.

(Trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng)

4.4 Đề Mục Chính

Chuyển động của bụng là đề mục chính. Khi không có đề mục nào mạnh thì thiền sinh phải chú tâm và o đề mục chuyển động phòng xep của bụng.

Khi ghi nhận sự phòng của bụng, hãy ghi nhận chuyển động phòng từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Phải ghi nhận kỹ càng như đang thấy bằng mắt. Tâm ghi nhận phải đi song song với chuyển động phòng của bụng. Sự chuyển động và tâm ghi nhận phải gắn bó và hướng về cùng mục tiêu. Tâm phải dán sát và o đối tượng như hòn sỏi ném trúng và o đích vậy. ở giai đoạn xep của bụng, thiền sinh cũng phải ghi nhận rõ ràng kỹ lưỡng như vậy.

(Trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng)

4.5 Đề Mục Phụ

Nhiều khi tâm không ở đề mục chính là chuyển động của bụng lại hướng đến các đề mục phụ thì hãy chú tâm và o các đề mục phụ này. Đề mục chính là chuyển động phòng xep. đề mục phụ là sự suy nghĩ, tính toán, cảm giác, cảm xúc, đau nhức, tiếng động v.v... Tâm ở đề mục chính hay đề mục phụ không quan trọng. Dầu ở đề mục nào đi nữa khi tâm chánh niệm khấn khít trên đề mục là thiền sinh đã hành thiền đúng.

(Trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng)

4.6 Niệm Tâm

Trong khi ghi nhận chuyển động của bụng, tâm bạn có thể bị phóng đi nơi khác, tức là tâm không còn dán sát và o bụng. Khi bị phóng tâm phải niệm thầm: phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Ghi nhận như vậy một, hai lần thì sự phóng tâm sẽ chấm dứt; lúc ấy thiền sinh hãy trở về ghi nhận sự phòng xep ở bụng. Nếu tâm đi lang thang đến một nơi nào đó hãy ghi nhận tới, tới, tới rồi trở lại sự phòng xep. Nếu bạn tưởng tượng gặp ai hãy ghi nhận gặp, gặp, gặp rồi trở về sự phòng xep. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào đó, phải ghi nhận nói, nói, nói. Tóm lại, khi suy nghĩ hay liên tưởng đến điều gì bạn đều phải ghi nhận.

Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ. Nếu bạn tính toán hay dự định hãy ghi nhận tính toán, tính toán, tính toán hay dự định, dự định, dự định; nếu bạn thấy, hãy ghi nhận thấy, thấy, thấy. Nếu bạn liên tưởng đến điều gì, hãy ghi nhận liên tưởng, liên tưởng, liên tưởng. Nếu bạn cảm thấy vui, hãy ghi nhận vui, vui, vui. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận chán, chán, chán; nếu bạn cảm thấy mừng, hãy ghi nhận mừng, mừng, mừng; nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy ghi nhận buồn bực, buồn bực, buồn bực.

Ghi nhận tất cả mọi hoạt động của ý thức hay sự nhận biết gọi là niệm tâm (cittānupassanā.)

Bởi vì không ghi nhận được những hoạt động của ý thức nên ta có khuynh hướng cho đó là người hay là một cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng cho rằng chính tôi đang tưởng tượng, suy nghĩ, tính toán, biết hay thấy v.v... Chúng ta nghĩ rằng có một con người đã sống và suy nghĩ từ lúc ấu thơ đến bây giờ. Thật ra, không hề có một con người như thế hiện hữu. Thay vào đó chỉ có những hành động của ý thức diễn biến liên tục và kế tiếp nhau mà thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận mỗi một hoạt động của ý thức khi nó vừa khởi lên. Khi ghi nhận liên tục như vậy thì các hoạt động của ý thức sẽ chấm dứt. Chúng ta lại trở về với sự ghi nhận phòng xep của bụng.

(Trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng)

4.7 Niệm Thọ

Khi ngồi hành thiền một thời gian lâu, các cảm thọ khó chịu, cứng đơ và nóng sẽ khởi sinh trên cơ thể chúng ta. Tất cả những cảm giác đó đều phải được ghi nhận một cách cẩn thận. Các cảm giác đau và mệt cũng phải được ghi nhận như vậy. Tất cả những cảm giác này được gọi là khổ thọ (dukkhavedanā) và sự ghi nhận chúng được gọi niệm thọ (vedanā-nupassanā.) Khi quên ghi nhận hay không ghi nhận được các cảm giác này sẽ khiến bạn nghĩ rằng: "Tôi cứng đơ, tôi cảm thấy nóng, tôi đau, vừa rồi tôi cảm thấy thoải mái, bây giờ tôi cảm thấy không thoải mái với những cảm giác bất an này." Đồng hoá những cảm giác này với tôi hay ta là một điều sai lầm.

Thật ra chẳng hề có một cái tôi trong đó. Chỉ có những cảm giác bất an kế tiếp nhau diễn ra mà thôi chẳng khác nào sức đẩy kế tiếp liên tiếp của điện lực đã làm cho đèn sáng lên. Những cảm giác bất an trong cơ thể chúng ta cũng diễn ra liên tiếp kế tiếp cái này theo cái kia vậy. Thiền sinh phải cẩn thận và tích cực ghi nhận những cảm giác này dù cho chúng là cảm giác cứng, nóng hay đau.

(Trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng)

4.8 Tỉnh Thức

Đức Phật hướng dẫn Bahiya cách hành thiền như sau:

“Thấy chỉ là thấy,

Nghe chỉ là nghe,

Xúc chạm chỉ là xúc chạm,

Biết chỉ là biết.”

Hãy chú tâm ghi nhận “thấy chỉ là thấy” không thêm bớt gì cả. Chỉ như vậy thôi. Trong thiền tập, nên chánh niệm ghi nhận đề mục ngay lúc chúng vừa xuất hiện. Ghi nhận đề mục ngay lúc chúng vừa xuất hiện giúp ta thấy rõ đề mục, và dễ dàng ghi nhận diễn biến của chúng. Do chú tâm riêng rẽ và phân biệt mỗi một hiện tượng khi chúng xuất hiện, thiền sinh sẽ không tham luyến hay dính mắc vào hiện tượng; nhờ thế, tham ái bị loại trừ.

(Trích từ Pháp Thoại Về Kinh Hemavata)

4.9 Thấy và Không Thấy

Lúc Đức Phật sắp ban lời giáo huấn cho Tỳ Khuru Mālukyaputta, Ngài hỏi:

“Này Malukyaputta, thầy có khởi tâm tham muốn đối với một hình tướng mà thầy chưa hề thấy, chưa hề tìm cách để thấy, hoặc chưa hề kỳ vọng thấy chăng?”

Thầy Tỳ Khuru Mālukyaputta trả lời:

“Bạch Đức Thế Tôn, điều đó không thể xảy ra được.”

Nếu tôi hỏi bạn một câu tương tự như câu hỏi mà Đức Phật đã hỏi thầy Tỳ Khuru Mālukyaputta, chắc bạn cũng sẽ trả lời giống như vị này. Bạn không thể có bất kỳ cảm giác yêu ghét nào đối với người mà bạn chưa hề thấy, chưa hề kỳ vọng gặp gỡ, phải thế không? Đối với những người sống trong làng mạc, trong tỉnh thành hay ở mọi nơi trong nước, nếu chưa từng gặp gỡ họ thì bạn cũng không có cảm xúc yêu ghét nào về họ hết. Ô nhiễm không thể sinh khởi từ cái gì mà mình chưa thấy, chưa biết.

Tuy nhiên, đối với những gì mình đã thấy rồi, ô nhiễm có thể khởi sinh trong khi thấy. ô nhiễm cũng có thể sinh khởi sau khi thấy, đó là do hình ảnh còn lưu lại trong trí nhớ. Bởi thế, cần phải chú tâm chánh niệm rồi buông bỏ để ô nhiễm ngủ ngầm không thể sinh khởi.

(Trích từ Pháp thoại kinh Hemavata)

4.10 Đối Diện với Hoài Nghi

Có người vì chưa bao giờ hành thiền nên có sự hoài nghi về việc hành thiền. Điều này chẳng có gì lạ! Vì có thấy mới có tin, nên khi chưa đạt được kinh nghiệm trong thiền tập thì thiền sinh còn hoài nghi là chuyện đương nhiên. Trước đây tôi cũng hoài nghi như

vậy. Tôi hoài nghi về phương pháp hành thiền của thầy tôi vì tôi thấy phương pháp này không đề cập trực tiếp đến tâm và vật chất, vô thường, vô ngã v.v... Nhưng vì thấy thầy tôi là một nhà sư thông thạo pháp học và nổi tiếng về pháp hành nên tôi quyết định thực hành thử. Thoạt đầu tôi tiến bộ rất ít vì tôi còn hoài nghi rằng pháp hành này không giúp thấy được chân đế.

Sau khi thực hành một cách nghiêm chỉnh tôi mới thấy được ý nghĩa và lợi ích lớn lao của pháp hành thiền này. Tôi nhận ra rằng đây là phương pháp hành thiền hay nhất vì nó đòi hỏi phải có sự chú tâm toàn diện và khẩn khẩn khít và o đề mục quán sát, không để mất chánh niệm. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy Tứ Niệm Xứ là “con đường duy nhất” “ekāyano maggo”.

(Trích từ Pháp thoại về kinh Ariyāvasa)

4.11 Tránh Xa Hai Cực Đoan

Trong đời sống hằng ngày, bạn có thể sử dụng các đối tượng của giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc hay bất kỳ những phương tiện gì có lợi ích cho việc tu tập, miễn sao đừng vi phạm giới luật. Chẳng hạn,

như bạn có thể dùng thực phẩm hay mặc y phục như thế nào mà bạn thấy thuận tiện cho việc thực tập giáo pháp. Tránh thực hành pháp khổ hạnh một cách quá cực đoan.

Dẫu thực hành pháp quán tưởng, Thiền Định hay Thiền Minh Sát, bạn cũng cần có những phương tiện hay nhu cầu căn bản như: thực phẩm, áo quần, thuốc men và chỗ trú ngụ. Mỗi khi đối tượng ngũ trần tiếp xúc với ngũ căn bạn phải lấy chúng làm đề mục ghi nhận để hành Thiền Minh Sát. Quán sát và ghi nhận kịp thời các đối tượng ngay khi chúng vừa xuất hiện khiến cho các phiền não như tham ăn, tham mặc, tham hưởng thụ các dục lạc giác quan không có cơ hội khởi sinh và giúp bạn tránh được các cực đoan là quá say đắm trong sự hưởng thụ dục lạc ngũ trần. Bởi thế Đức Phật dạy:

“Tránh được hai cực đoan là quá lợi dưỡng hoặc quá khổ hạnh này, Như Lai giác ngộ trung đạo.”

(Trích từ Chuyển Pháp Luân)

4.12 Nỗ Lực Tinh Tấn và Kiên Nhẫn

Không nên hiểu lầm rằng: nỗ lực tinh tấn không ngừng để đạt được tâm định và tuệ minh sát là một hình thức thực hành ép xác khổ hạnh cực đoan. Ngay trong việc giữ gìn giới luật cũng có thể khiến thân thể khó chịu hoặc khiến ta phải kiêng cử nhiều thứ; đây cũng không thể xem là một hình thức ép xác khổ hạnh.

Trong Thiền Vắng Lặng cũng như trong Thiền Minh Sát, kiên nhẫn và tự kiểm chế đóng vai trò quan trọng; đó là yếu tố chủ chốt cho mọi thành đạt. Do vậy, hãy kiên nhẫn chịu đựng khi có sự đau nhức khởi sinh. Sự tự kiểm chế, tự kiểm soát và nỗ lực tinh tấn không thể được xem là ép xác khổ hạnh, bởi vì mục đích của sự thực hành này không phải nhằm tạo ra sự đau đớn hoặc hành hạ xác thân như mục tiêu của ép xác khổ hạnh. Nỗ lực tinh tấn kiên nhẫn và tự kiểm soát của người hành thiền là để tạo điều kiện tốt đẹp cho sự tu tập giới, định, huệ như lời Phật dạy. (Trích từ Chuyển Pháp Luân)

4.13 Chướng Ngại Trên Đường Giải Thoát

Có năm chướng ngại trong việc thành đạt định và tuệ. Đó là: tham ái, sân hận, bất an hồi hận, đã dượt buồn ngủ và hoài nghi.

Đã dượt, buồn ngủ có nghĩa có nghĩa là không thích nghe hay thực hành Giáo Pháp, hoặc trong lúc hành thiền cảm thấy uể oải buồn chán.

Bất an, hồi hận là tâm giao động, phiền muộn bứt rứt về những việc làm sai trái, hối tiếc vì chẳng làm những việc cần phải làm.

Và hoài nghi là nghi ngờ Phật Pháp Tăng, hoặc nghi ngờ con đường dẫn đến sự chứng đạt Đạo, Quả, và Niết Bàn.

(Trích từ Pháp thoại về kinh Dhammadāyāda)

4.14 Biết và Ghi Nhận Tâm Tham

Tâm phải được điều phục đúng lúc. Quán sát những sinh hoạt của tâm, bạn sẽ thấy rõ tâm tham ái sẽ hình thành như thế nào khi gặp các đối tượng ưa thích, và khi chú tâm ghi nhận đơn thuần và o tâm tham ái này, thì bạn sẽ thấy rõ khuynh hướng mãnh liệt muốn chụp bắt, nắm giữ và làm chủ các đối tượng ưa thích này sẽ diệt mất ra sao.

Tôi nói điều này là căn cứ trên Vi Diệu Pháp. Nhưng khi đem lý thuyết thiền và o thực hành, bạn không nên bận tâm phân tích tâm mình hay các đặc tính của nó. Khi tâm tham khởi sinh, chỉ giản dị ghi nhận nó. Ngay khi ghi nhận tâm tham, tâm tham sẽ diệt mất; lúc bấy giờ chỉ có sự biết và sự ghi nhận. Biết và ghi nhận là một thiện tâm, và tâm thiện này không thể khởi sinh cùng lúc với tâm tham ái dính mắc. Bạn phải ghi nhận ngay luôn cả tâm biết và tâm ghi nhận này. Pháp quán sát này cũng được áp dụng khi sân hận, hoài nghi hay các cảm xúc khác phát sinh. Nhưng quán sát tâm, theo dõi tâm để đạt được các tuệ giác không phải là chuyện dễ dàng. Quán sát vật chất dễ dàng hơn vì đề mục vật chất có tính cách cụ thể, dễ gây ấn tượng mạnh, đập mạnh và o tâm thiện sinh.

(Trích từ Pháp thoại về kinh Sīlavanta)

4.15 Loại Bỏ Những Gì Không Cần Thiết

Mỗi khoảnh khắc chánh niệm tiêu hủy dần các phiền não ngủ ngầm. Tương tự như dùng rìu để đẽo một khúc cây, mỗi nhát rìu giúp ta gọt bỏ những phần không cần thiết.

(Trích từ Pháp thoại về kinh Ariyāvāsa)

4.16 Quán Sát Ghi Nhận Tư Tưởng

Lúc mới hành Thiền Minh Sát, định lực của bạn còn yếu vì vậy tâm hay phóng đi đó đây. Khi có phóng tâm, hãy ghi nhận phóng tâm. Khi tưởng tượng điều gì, hãy ghi nhận ngay sự tưởng tượng đó. Khi tiếp tục chánh niệm ghi nhận mọi diễn biến của các hiện tượng xảy ra bạn sẽ thấy rõ tiến trình của tư tưởng, và định lực của bạn sẽ mạnh dần lên, tâm bạn sẽ an trụ vững chắc và o đề mục, không còn lang bạt đi đâu nữa.

(Trích từ Pháp thoại về Kinh Đế Thích Hồi Đạo)

4.17 Thất Vọng

Lúc mới bắt đầu hành thiền, nhiều thiền sinh bị thối chí khi thấy định lực mình yếu kém. Nhưng một số thiền sinh lại được khích động bởi điều này. Nhờ thấy định lực yếu kém, họ cố gắng gia tăng tinh tấn gấp đôi và sau đó thành đạt những tuệ giác đặc biệt. Nhiều khi nhờ sự yếu kém, thất vọng mà thiền sinh hưởng được lợi lạc. Do đó, theo chú giải, khi chưa đạt được mục tiêu mong ước của mình như: xuất gia, hành thiền, đạt tuệ giác hay nhập định mà sinh ra chán nản thất vọng thì hãy bình tâm đón nhận sự chán nản và thất vọng này. Hãy坦然 nhiên đón tiếp những phiền não này vì nhờ những phản ứng ngược này kích động tinh tấn khiến ta tiến bộ trên đường đạo. Tuy vậy, hãy thận trọng, đừng tìm kiếm những phiền não này; bởi vì hỷ lạc đóng vai trò quan trọng và tốt đẹp nhất trên đường tìm kiếm chân lý, giải thoát.

(Trích từ Pháp thoại về Đế Thích Hồi Đạo)

4.18 Trạng Thái Tâm Khó Khăn

Thiền Sinh phải luôn luôn nhớ đến luật nhân quả mà Đức Phật đã giảng dạy. Đức Phật dạy rằng: mọi việc xảy ra ngày hôm nay là kết quả của những hành động mà ta đã làm trước đây. Nhờ biết đến luật nhân quả ta có đủ sáng suốt để giải quyết, cải thiện và nhẫn nhục chịu đựng những nghịch cảnh xảy đến cho mình. Tuy nhiên, đó chỉ là phương cách tạm thời. Phương thuốc hay nhất để điều trị những khủng hoảng này là hành Thiền Vắng Lặng hoặc Thiền Minh Sát. Trong lúc hành thiền, nếu lo âu, phiền muộn, khổ tâm hoặc thất vọng khởi sanh, hãy chú tâm chánh niệm ghi nhận các trạng thái tâm này. Đức Phật dạy rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để diệt trừ lo âu phiền muộn và chấm dứt

mọi khổ đau. Bao lâu ta giữ được chánh niệm theo lời Phật dạy thì những phiền não như: lo âu, phiền muộn, uất ức, than khóc, xuống tinh thần v.v... sẽ không thể khởi sinh; dầu những phiền não này có khởi sinh đi nữa cũng bị tan biến ngay khi ta chánh niệm ghi nhận chúng.

(Trích từ Pháp thoại về kinh Đế Thích Hỏi Đạo)

4.19 Quán Sát Cảm Giác Đau Nhức

Nếu có những cảm giác khó chịu nào khởi sinh như: tay chân mỏi mệt, thân thể đau nhức, nóng rát... hãy chú tâm và ở nơi các cảm giác phát sinh và ghi nhận: “mỏi, mỏi, mỏi”, “nóng, nóng, nóng”, hoặc “đau, đau, đau” v.v... Khi cảm giác khó chịu biến mất, thiền sinh tiếp tục quán sát chuyển động phồng, xẹp của bụng.

Chỉ khi nào cảm giác đau nhức quá mãnh liệt, đến nỗi thiền sinh không chịu đựng được nữa, thì mới thay đổi tư thế của thân hay tay chân để đỡ đau.

(Trích từ Mục Đích của Hành Thiền)

4.20 Phương Thuốc Hiệu Nghiệm

Nếu bạn đau khổ vì kém sức khỏe hay bệnh tật, và nếu không có thuốc giảm đau, thì bạn hãy chú tâm quán sát cảm giác đau trên cơ thể. Thản nhiên quán sát các cảm giác đau sẽ đem lại nhiều kết quả tốt đẹp, nếu không chữa lành hết cơn bệnh thì ít ra cũng làm giảm bớt được sự đau nhức phần nào. Nếu thiền tập không giảm được đau nhức trong thân, thì cũng có thể giúp bạn giảm được cơn đau trong tâm. Nếu bạn tức giận hoặc bực bội vì thân đau thì tâm bạn cũng đau luôn.

Đức Phật dạy rằng khi bị khổ thân mà để cho tâm khổ theo thì chẳng khác nào bị đâm bởi một mũi nhọn lại đâm thêm một mũi nhọn nữa và ở chỗ đau ấy. Khổ thân mà để cho tâm khổ theo là đã làm cho mình bị đau khổ bởi hai mũi nhọn cùng lúc. Khi sự đau nhức trong thân xảy ra mà không thể chánh niệm ghi nhận sự đau của thân thì sẽ bị đau khổ cả thân lẫn tâm. Nhưng nếu chánh niệm ghi nhận và ở thân đau thì chỉ khổ thân mà không khổ tâm. Người như vậy sẽ giống như Đức Phật và A La Hán, chỉ bị khổ thân mà không khổ tâm. Các Ngài có khổ vì nóng, lạnh, muỗi mòng hoặc những thứ khó chịu khác, nhưng tâm các Ngài vẫn quân bình không bị khổ đau. Thiền là phương thuốc rất hiệu nghiệm để điều trị khổ thân và khổ tâm vậy.

(Trích từ Pháp Thoại về Thế Gian Pháp)

4.21 Cảm Giác Khó Chịu Đựng

Khi thực hành tích cực để phát triển tâm định, thiền sinh có thể kinh nghiệm những cảm

giác khó chịu nổi như: ngứa ngáy, đau nhức, tê mõi hay co cứng. Nếu ngừng chánh niệm, những cảm giác khó chịu này biến mất. Khi chánh niệm ghi nhận, chúng xuất hiện trở lại. Do sự nhạy cảm tự nhiên của cơ thể, nên những cảm giác đó sinh khởi chứ đó không phải là triệu chứng bệnh tật. Nếu chánh niệm lên những cảm giác đó với tâm định mạnh mẽ, chúng sẽ dần dần tan biến.

(Trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng)

4.22 Buồn Ngủ

Thiền sinh không được dừng nghỉ ghi nhận dầu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên nghĩ rằng gián đoạn ghi nhận trong khoảnh khắc ngắn ngủi chẳng quan trọng gì. Mọi chuyển động bao gồm trong tác động nằm xuống đều phải được ghi nhận tỉ mỉ liên tục không gián đoạn. Sau khi đã nằm yên và o tư thế, hãy trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng. Dầu đêm đã về khuya và đến giờ đi ngủ, nhưng thiền sinh cũng đừng bỏ qua việc ghi nhận.

Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi và o giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm đã dưới thắng lướt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ. Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống. Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận nặng, nặng, nặng. Nếu mắt trở nên cay xốn, hãy ghi nhận cay xốn, cay xốn, cay xốn. Nếu ghi nhận mọi tác động một cách chánh niệm thì sự buồn ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại.

Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh hay sáng, sáng, sáng rồi trở về sự phòng xẹp của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thắng thế thì thiền sinh sẽ rơi và o giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn. Nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phòng xẹp của bụng cho đến khi nào rơi và o giấc ngủ một cách tự nhiên. Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ và o khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngủ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngủ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong

thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm thức dậy, thức dậy, thức dậy. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phồng xẹp của bụng.

(Trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng)

4.23 Thiền Định và Thiền Minh Sát

Chúng ta hành thiền trên đề mục gì?

Chúng ta phát triển tuệ minh sát ra sao?

Đây là những câu hỏi rất quan trọng cần được nêu lên.

Có hai loại thiền: **Định** và Thiền **Minh Sát**.

Thiền Định để phát triển sự vắng lặng và Thiền Minh Sát để phát triển tuệ minh sát.

Có bốn mươi đề mục để hành Thiền Định:

Mười đề mục kasina (đĩa tròn):

Đất, nước, lửa, gió; xanh, và ng, đỏ, trắng, ánh sáng, không gian hữu hạn.

Mười đề mục tử thi:

Tử thi căng phồng, tử thi sinh trương, tử thi thối rữa, tử thi bị cắt thành mảnh, tử thi bị thú cắn nát, tử thi bị rời rã, tử thi bị rời rã và phân tán nhiều nơi, tử thi bê bết máu, tử thi bị dòi đục, tử thi chỉ còn xương.

Mười đề mục niệm tưởng:

Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm giới, Niệm thí, Niệm chư thiên, Niệm về sự chết, Niệm 32 thể trược, Niệm hơi thở, Niệm thanh tịnh.

Bốn đề mục vô lượng tâm (Tứ vô lượng tâm: từ , bi, hỷ, xả)

Bốn đề mục thiền vô sắc,

Một đề mục về thực phẩm bất tịnh

Một đề mục phân tích tứ đại

Bốn mươi đề mục này là những đề mục để phát triển sự định tâm.

Chỉ có đề mục niệm hơi thở (anapanasati) và phân tích tứ đại mới là đề mục Thiền Minh Sát.

Các đề mục còn lại không giúp phát triển minh sát tuệ

(Trích từ Căn Bản Thiền Minh Sát)

4.24 Thành Đạt Sự Thanh Lọc Tâm

Tâm bạn sẽ trong sạch khi bạn chánh niệm. Thật là sai lầm khi cho rằng tâm chỉ trong sạch khi nhập và o các tầng thiền định. Sự thanh lọc tâm trong tầng thiền định đạt được do luồng thiền tâm liên tục định và o đề mục. Sự thanh lọc tâm trong Thiền Minh Sát thuần túy đạt được do có sát na định, nghĩa là tâm được thanh lọc trong từng sát na. Hai loại thanh lọc tâm này có năng lực giống nhau, vì đều giúp cho tâm thoát khỏi các chướng ngại tinh thần.

(Trích từ Pháp Thoại về kinh Ariyāvāsa)

4.25 Các Yếu Tố của Bát Chánh Đạo Trong Thiền Minh Sát

Nếu mỗi giây bạn ghi nhận được một lần thì trong mỗi phút, bạn ghi nhận khoảng sáu mươi lần. Trong mỗi sự ghi nhận bạn đã thực hành Bát Chánh Đạo. Các bạn thử xem Bát Chánh Đạo thể hiện như thế nào

Thiền sinh phải niệm và quán sát mọi hiện tượng khi chúng xuất hiện qua lục căn. Điều này khi làm với nỗ lực, gọi là Chánh Tinh Tấn.

Theo dõi, ghi nhận hay biết các đề mục đang sinh khởi, gọi là Chánh Niệm.

Khi chánh niệm, tâm sẽ an trụ hoặc tập trung trên đề mục, tâm khẩn khít trên đề mục. Đây là Chánh Định.

Ba yếu tố của đạo, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định hợp lại thành nhóm định, được gọi là Định đạo.

Biết đề mục một cách rõ ràng chính xác là Chánh Kiến.

Đưa tâm hướng đúng vào đề mục gọi là Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm.

Hai yếu tố Chánh Kiến và Chánh Tư Duy hợp lại thành nhóm Tuệ, gọi là Tuệ Đạo.

Tất cả năm yếu tố trong nhóm Định và Tuệ hoạt động như một nhóm thợ năm người, mỗi người giữ một nhiệm vụ riêng, công việc chỉ hoàn thành được do sự hợp lực của cả năm người. Cùng thế ấy năm Định Tuệ Đạo này phải hoạt động hài hòa trong mỗi tác động ghi nhận và ý thức. Sự hài hòa của Năm Định Tuệ Đạo này là sức mạnh kỳ diệu để triển khai trí tuệ minh sát.

Giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh là Chánh Nghiệp.
Giữ giới không nói dối, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời vô ích là Chánh Ngữ.
Nuôi mạng sống chân chánh, tránh xa các nghề nghiệp bất thiện là Chánh Mạng.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng hợp thành nhóm Giới, gọi là Giới Đạo. Giới đạo phải được hoàn tất trước khi hành thiền. Giới Đạo được trọn vẹn khi thiền sinh biết giữ gìn giới luật. Trong thời gian hành thiền ba yếu tố của Giới Đạo được gìn giữ không ô nhiễm. Thật ra, theo thời gian, ba yếu tố của giới đạo ngày càng trong sạch hơn.

Ba yếu tố của Giới đạo hợp chung với năm yếu tố của Định đạo và Tuệ đạo tạo thành Bát Chánh Đạo, và chúng xuất hiện khi thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Do đó, thiền sinh đã hành thiền trên Minh Sát Đạo.

(Trích từ Đền Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

4.26 Kiến Thức Sâu Rộng Tự Nhiên

Nếu Bát Chánh Đạo được thực hành một cách tốt đẹp, thiền sinh sẽ chính mình đạt kinh nghiệm trực tiếp, nhờ thế, dần dần sẽ đạt được các tuệ giác, trí tuệ sẽ tự động phát triển sâu rộng hơn.

(Trích từ Pháp Luân)

V. Thực Hành Thâm Sâu Hơn

5.1 Thành Đạt Tuệ Minh Sát

Tuệ Minh Sát được thành đạt khi thiền sinh quán sát các hoạt động của thân và tâm và thấy rõ qua kinh nghiệm trực tiếp chúng là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Tuệ minh sát được thành đạt qua sự quán sát tinh tế các hoạt động của thân tâm khi chúng diễn ra. Tuệ minh sát không thể được thành đạt qua sự quán sát hời hợt đối tượng, cũng không thể thành đạt qua suy tư, phân tích. Vì thế, thiền sinh phải chú tâm quán sát mọi hoạt động như: thấy, nghe, sờ, đụng, ngửi, nếm, ăn, uống v.v... khi chúng đang diễn tiến, không bỏ sót một hoạt động nào.

(Trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata)

5.2 Tâm Ghi Nhận và Đối Tượng Ghi Nhận

Khi tâm định trở nên mạnh hơn, chánh hướng tâm sẽ hướng tâm đến đối tượng để tâm thấy rõ ràng và chính xác đề mục. Nhờ thế chánh kiến hiểu biết đúng đắn chân tướng của đề mục đang quán sát. Làm thế nào tâm hiểu rõ đề mục? Khi thiền sinh hành thiền một thời gian thì tâm định trở nên mạnh mẽ đủ sức để chế ngự năm pháp chướng ngại là: tham lam, sân hận, giao động bất an, đã dượt buồn ngủ và hoài nghi. Lúc bấy giờ tâm được thanh lọc trở nên trong sạch thanh tịnh có đủ khả năng phân biệt rõ ràng đối tượng vật chất được ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó.

Chẳng hạn, khi ghi nhận chuyển động phòng xệp của bụng, thiền sinh biết rõ “chuyển động phòng xệp của bụng” là một chuyện, và “tâm ghi nhận chuyển động này” là một chuyện khác. Nói cách khác, thiền sinh có khả năng phân biệt rõ ràng giữa “hiện tượng phòng xệp” với “tâm ghi nhận hiện tượng này”. Cùng thế ấy, trong tiến trình đi, thiền sinh phân biệt rõ ràng giữa “tác động dõ chân, tác động bước tới, tác động đạp xuống” với “ý định tạo nên các tác động đó”. Như vậy, thiền sinh đã phân biệt được thế nào là tâm (kẻ ghi nhận) và vật chất (cái được ghi nhận). Đây là sự hiểu biết rõ ràng và biện biệt xuyên qua sự quán sát thuần túy chứ không phải do tưởng tượng.

Khi định lực của thiền sinh đạt được sức mạnh, và nhờ vậy trí tuệ trở nên sắc bén, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng: Sở dĩ có sự co chân, vì có tác ý muốn co; có sự đi, vì có tác ý muốn đi; có sự thấy, vì có mắt và có vật để thấy; có sự nghe vì có tai và âm thanh. Thiền sinh cũng ý thức rằng: ta được vui hưởng cuộc đời hiện nay cũng do ta đã có nghiệp tốt từ kiếp trước. Hiểu biết được như vậy là thiền sinh đã có sự hiểu biết rõ ràng luật nhân quả.

(Trích từ Đền Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

5.3 Thật Sự Thấy Rõ Vô Thường

Chỉ đến khi nào thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm, thiền sinh mới có sự hiểu biết trực tiếp bằng kinh nghiệm rằng: vật chất và tâm là vô thường bởi lẽ chúng vừa sinh ra đã hoại diệt ngay, như chú giải đã nói:

“Sự vật vừa sinh ra liền bị hoại diệt ngay, đó là vô thường.”

Bởi thế, chỉ khi nào thấy được sự sinh diệt của mọi sự vật, thiền sinh mới thực sự thấy rõ vô thường.

(Trích từ Đền Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

5.4 Sự Sinh Diệt

Bọt nước tan biến ngay sau khi hình thành. Cũng vậy, ảo ảnh tạo thành cảnh sắc như thật, nhưng khi ta quán sát cận kề nó sẽ tan biến ngay. Không có thực thể tuyệt đối lâu bền nào trong cả hai trường hợp trên. Đây là kiên thức thông thường. Khi biết được thực chất của các pháp bên ngoài như vậy, chúng ta cũng phải biết thực chất của các hiện tượng sinh khởi bên trong qua sự quán sát trong lúc hành thiền. Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của các uẩn, thiền sinh sẽ thấy rằng đề mục theo dõi và tâm hay biết đề mục đều ở trong trạng thái trôi chảy: xuất hiện đó, rồi biến mất đó, không bền vững, không có thực thể hay bản chất, chẳng có cái gì có thể gọi là “ta” hay “của ta” trong đó cả. Chúng chỉ là tiến trình của sinh thành và hoại diệt mà thôi.

(Trích từ Pháp Thoại về kinh Bhāra)

5.5 Niềm Vui Thánh Thiện

Nhiều người lấy làm hoan hỉ khi nghĩ đến sự từ bỏ việc đời, xuất gia làm Tỳ khuru, hay sự thực hành giới, định, tuệ của mình. Đây là niềm vui thánh thiện bởi vì nó liên kết với sự từ bỏ hoặc với sự tách rời đời sống thế tục. Khi nghe Pháp hoặc đi đến thiền viện để thực hành Thiền Minh Sát ta cũng có cảm giác hoan hỉ tương tự.

Sự hoan hỉ trong Thiền Minh Sát là sự hoan hỉ khởi sinh trong khi đang chánh niệm. Thấy rõ vô thường hay sự khởi sinh và hoại diệt của vật chất và tâm, thiền sinh sẽ ý thức được rằng tất cả vật chất và tâm được thấy trước đây hay bây giờ đều là đối tượng của sự thay đổi và bất toại nguyện. Tuệ minh sát này tạo nên sự hoan hỉ, và tâm hoan hỉ này là một loại cảm giác hạnh phúc bắt nguồn từ sự giải thoát khỏi ái dục.

(Trích từ Pháp Thoại kinh Sakka-Paṇha)

5.6 Gắng Sức Thành Đạt Mục Tiêu Cao Hơn

Khi hiểu rõ sâu xa vật chất và tâm là tập hợp mang tính chất giả tạo, thiền sinh hoàn toàn nhận thức được chân lý của Giáo Pháp liên quan đến ba đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã. Quán sát ba đặc tướng này, thiền sinh đạt được sự hiểu biết sâu sắc về sự phát sinh và hoại diệt của vật chất và tâm. Đó là thiền sinh đã đạt được tuệ sinh diệt.

Ở giai đoạn này, thiền sinh có thể thấy ánh sáng trong tâm, và cảm thấy vô cùng hoan hỉ. Thiền Sinh có chánh niệm mạnh mẽ phi thường, ghi nhận mọi pháp đến đi không gì bỏ sót; tâm bén nhạy; trí nhớ rõ ràng; đức tin vững mạnh hơn bao giờ hết. Thiền sinh hoan hỉ cả tinh thần lẫn vật chất. Đây là giai đoạn vượt ngoài sự diễn tả.

Tuy thế, thiền sinh đừng dính mắc và o những trạng thái hỷ lạc này. Nếu thiền sinh dính

mắc và o những trạng thái hỉ lạc, tâm sẽ bị ô nhiễm và hỉ lạc này trở thành chướng ngại cho sự phát triển tâm linh về sau. Thế nhưng, hỉ lạc là một sự hỗ trợ tốt đẹp, giúp thiền sinh thêm tinh tấn, thúc đẩy và khích lệ thiền sinh tiếp tục gắng sức để thành tựu mục tiêu cao hơn, khiến tuệ minh sát sẽ trưởng thành và chín muồi. Bởi thế, khi có hỉ lạc phát sinh, thiền sinh được khuyên là nên thân nhiên chánh niệm ghi nhận trạng thái hỉ lạc này mà đừng dính mắc để trí tuệ càng tăng trưởng hơn.

(Trích từ Đền Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo)

5.7 Thành Đạt Tuệ Giác Qua Thực Hành

Tuệ giác thật sự đạt được không phải do ý niệm được đặt định từ trước mà do kinh nghiệm thực hành cá nhân. Tuệ Giác của thiền sinh là một Kinh Nghiệm thực sự và rõ ràng. Trên đường tinh tấn thực hành, đến một giai đoạn nào đó, khi việc hành thiền tiến triển, thiền sinh chẳng thấy gì ngoài sự diệt mất của mọi hiện tượng. Giai đoạn này được gọi là tuệ diệt. Thiền sinh hiểu biết hiện tượng diệt một cách sâu sắc qua kinh nghiệm trực tiếp của chính mình chứ không qua kinh điển hoặc qua thầy dạy. Kinh nghiệm trực tiếp có thể một phần bắt nguồn từ sự giải thích của thầy dạy, và tiếp theo là sự thực hành của chính thiền sinh, chứ không thể có được bằng cách nào khác.

(Trích từ Pháp Thoại kinh Ariyāvasa)

5.8 Vứt Bỏ Tự Ngã

Khi thiền sinh kiên trì tinh tấn hành thiền, tâm định mạnh mẽ, tâm trở nên thanh tịnh và trong sạch. Thiền sinh có khả năng phân biệt được tâm (sự ghi nhận) với thân (đối tượng được ghi nhận). Rồi thiền sinh sẽ trực nhận được sự vắng bóng của “tự ngã” hay “tôi”. Tiếp tục ghi nhận, thiền sinh sẽ thấy được tương quan nhân quả của vật chất và tâm, và có được tuệ giác phân biệt nhân quả. Cuối cùng, ý tưởng về tự ngã sẽ hoàn toàn bị tiêu diệt. Trước khi biết hành Thiền Minh Sát, thiền sinh có thể phân vân tự hỏi: “Phải chăng có một cái ngã trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai”. Nhưng sau khi hành thiền, thấu hiểu được bản chất thật sự của mọi hiện tượng trên thế gian, thì tất cả những nghi ngờ như thế đều được tan biến.

Tiếp tục chánh niệm ghi nhận, thiền sinh sẽ thấy các đối tượng giác quan cùng tâm quán sát đều tan biến. Tất cả đều vô thường. Chúng vừa phát sinh đã hoại diệt ngay theo đường lối riêng của chúng. Cái gì không thường còn thì bất toại nguyện hay khổ. Chẳng có gì là có thực chất. Vậy thì còn có cái gì để ta bám víu, dính mắc và o và xem như Ta hay Của Ta đâu? Tất cả hiện tượng đang ở trong trạng thái trôi chảy, khởi sinh lên rồi biến mất ngay. Được xác tín từ kinh nghiệm của chính mình, thiền sinh rũ bỏ ý niệm tự ngã hay linh hồn. (Trích từ Pháp Thoại kinh Bhāra)

5.9 Thân Là Vô Ngã

Trong khi ngồi thiền, do sự đau nhức khó chịu khiến thiền sinh phải đổi tư thế. Sau nhiều lần đổi tư thế, thiền sinh sẽ thấy rõ: “bản chất áp chế” của thân này hiển bày một cách rõ ràng; dù cho có muốn ngồi yên cũng không làm sao ngồi được. Thế rồi, thiền sinh hiểu được rằng: cái gì bị áp chế thường xuyên bởi sự sinh diệt, gây nên đau đớn là vô ngã. Chúng chỉ đơn thuần là những hiện tượng vật lý diễn biến theo đường lối riêng của chúng. Thân này không thể điều khiển, không bao giờ nghe lời hoặc tuân theo ý muốn của ai. Tính chất không thể điều khiển này là vô ngã.

(Trích từ Pháp Thoại kinh Vô Ngã Tướng)

5.10 Cảm Thọ Là Vô Ngã

Thiền sinh sẽ thấy qua kinh nghiệm của chính bản thân rằng: cảm thọ thường xuyên gây đau khổ cho ta, ta không thể nào luôn luôn thỏa mãn những gì mình muốn thọ hưởng, ta không thể nào luôn luôn thỏa mãn được sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, nơi đứng chạm vừa lòng... Thiền sinh sẽ khám phá ra rằng: các cảm giác khó chịu thì rất nhiều còn các cảm giác dễ chịu thì chẳng có bao nhiêu bởi vì cảm thọ vốn là vô ngã, không ai có thể bắt chúng chịu theo ý mình.

(Trích từ Pháp Thoại về kinh Vô Ngã Tướng)

5.11 Thức Là Vô Ngã

Thiền sinh nào đã từng thực tập chánh niệm và o các hiện tượng thân tâm sẽ thấy rõ rằng: mọi sinh hoạt sinh tâm ý bị tan biến tức thì khi được chú tâm và o, chẳng hạn như: ý muốn suy nghĩ, muốn thấy, muốn nghe, muốn co duỗi, muốn thay đổi tư thế, muốn đi, muốn nói v.v... sẽ bị tan biến tức thì khi được chú tâm và o. Tất cả mọi sinh hoạt của tâm không ngừng sinh diệt ấy là vô thường, chẳng có gì để thỏa thích, để dựa dẫm và o; chúng chỉ đơn thuần là sự khổ. Bởi thế, người nào tự mình thực chứng bằng kinh nghiệm cá nhân sẽ thấy rõ rằng: chẳng có gì để bám víu, để tự hào, xem như “đây là của tôi”, “đây là tôi” hoặc “đây là tự ngã của tôi”

(Trích từ Pháp Thoại kinh Vô Ngã Tướng)

5.12 Cảm Giác Kinh Sợ

Nhận thức được sự hoại diệt của sự vật trong khi quán sát chúng, thấy rõ rằng vật chất và tâm hoại diệt liên hồi, như một giòng suối không ngừng tuôn chảy, thiền sinh sẽ ý thức

được rằng sự hoại diệt của sự vật thật đáng sợ, thiền sinh có ý muốn từ bỏ tất cả mọi sự vật. Khi chú tâm và o luồng trôi chảy của vật chất và tâm, thiền sinh sẽ tự động ý thức sự trôi chảy này thật đáng sợ làm sao. Cảm giác này đến từ sự tinh tấn thực hành chứ không đến từ sự trầm tư, suy nghĩ hay tưởng tượng. (Trích từ Về Bản Chất Niết Bàn)

5.13 Sự Chán Nản Thân Sắc

Tiếp tục nỗ lực quán sát sự hoại diệt của các hiện tượng, thiền sinh sẽ tiến triển xa hơn trong pháp hành, sẽ phát triển thêm các tuệ giác khác. Vì chỉ thấy toàn là sự hoại diệt của vật chất và tâm, thiền sinh ý thức được vật chất và tâm là những pháp đáng sợ. Vì chỉ thấy toàn là sự hoại diệt của thân tâm, thiền sinh ý thức rõ ràng thân tâm thật đáng chán làm sao, sự tồn tại của thân tâm này thật chẳng có ý nghĩa gì cả. Người thế tục ham thích hưởng thụ cuộc sống vì họ mù quáng không thấy được những tai hại của nó. Nếu nhận thức được tính chất hoại diệt không ngừng của cuộc sống, họ ý thức được sự đáng ghê sợ, sự đáng chán ngán và mệt mỏi của cuộc sống. Đây là tuệ giác quan trọng.

Trong bài pháp của Đức Phật, sau khi chỉ rõ ba đặc tướng vô thường, khổ, và vô ngã, ngài thường nói:

“Bởi thế vị thánh đệ tử thấy thân sắc mình thật đáng chán” rồi ngài dạy tiếp:

“Thấy được sự đáng chán của thân sắc, vị thánh đệ tử giải thoát khỏi sự dính mắc và thành đạt đạo tuệ.”

(Trích từ Về Bản Chất Niết Bàn)

5.14 Xả Hành

Chỉ đến khi thiền sinh, do hành Thiền Minh Sát, tự mình thấy rõ bản chất hoại diệt của thân tâm mới ý thức được chúng đáng chán, và nhận thấy tất cả sự dính mắc và o chúng là vô ích và rỗng không. Cuối cùng thiền sinh phát triển đến chỗ: thản nhiên trước sự sinh diệt của vật chất và tâm (các hành), và tiến đến tuệ xả hành, ở tuệ giác này tất cả mọi vật chất và tâm (còn gọi là các pháp có điều kiện) được nhìn với tâm thanh thản, quân bình.

Lúc ban đầu, thiền sinh cần phải có nỗ lực đặc biệt mới tiến được đến tuệ giác này, nhưng tiếp tục thực hành, khi quán chiếu và o sự sinh diệt của thân, tâm thì tuệ xả sẽ sinh khởi một cách tự nhiên. Khi thành đạt tuệ giác này, thiền sinh nhận thức được các hiện tượng, nhưng không bị ảnh hưởng bởi tính chất dễ chịu hay khó chịu của chúng. Dầu dễ chịu đến đâu cũng không làm thiền sinh dính mắc, dầu dễ chịu đến đâu cũng không khiến thiền sinh bực mình. ở giai đoạn này, thiền sinh phát huy được sự thản nhiên, sự xả bỏ giống như một vị đã giác ngộ hoàn toàn.

(Trích từ Về Bản Chất Niết Bàn)

5.15 Thành Đạt Mục Tiêu

Khi tiếp tục hành thiền không thôi chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A la hán và các bậc Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là đạo quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A la hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây.

Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được đạo quả và Niết Bàn mà chư Phật, chư A la hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiền sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì thực tập, đối với những thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày. Thiền sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong thời gian hạn định trên. ít nhất là đạt được quả Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ và không còn bị tái sanh và o bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

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

VẤN ĐẠO NGÀI MAHASI

Sayadaw Dhammika trích dẫn

Sư Khánh Hỷ soạn dịch

1. Bạch Ngài, có cần phải có đầy đủ đức tin và o việc hành thiền Minh Sát mới có thể khởi đầu hành thiền không?

Điều đó không cần thiết, không cần phải có đức tin trọn vẹn trước khi hành thiền. Bởi vậy tôi không bao giờ bắt buộc hay khiển trách một ai về việc không có đức tin về việc hành thiền khi họ khởi đầu. Sở dĩ họ chưa có đức tin và o việc hành thiền, bởi vì họ chưa có kinh nghiệm hay có rất ít kinh nghiệm về việc thực hành. Và o năm 1931, tôi chỉ mới có tám hạ, còn có rất nhiều tò mò và lẫn lộn. Lúc bấy giờ Ngài Mingon Jetavana dạy tôi: hãy ghi nhận chánh niệm khi đi, ghi nhận chánh niệm khi đứng, ghi nhận chánh niệm khi ngồi, ghi nhận chánh niệm khi nằm. Hoặc là Ngài dạy khi đi ghi nhận đi, khi đứng ghi nhận đứng, khi ngồi ghi nhận ngồi, khi nằm ghi nhận nằm, khi co ghi nhận co, khi duỗi ghi nhận duỗi. Nghe Ngài dạy như thế, tôi cảm thấy bối rối và hỗn loạn, bởi vì tôi nghĩ rằng Ngài chẳng dạy tôi quán sát chân đế, hay sự Vô Thường, khổ và Vô Ngã của thân tâm. Tôi rất thắc mắc là tại sao một thiền sư như Ngài mà chỉ dạy toàn tục đế, nhưng tôi lại nghĩ rằng: “Ngài Hoà Thượng rất tinh thông Tam Tạng kinh điển và là một thiền sư rất nổi tiếng, Ngài dạy thiền sinh bằng chính kinh nghiệm của mình, như vậy việc phán đoán của ta có sớm quá chăng? Làm sao ta có thể biết được phương pháp này tốt hay xấu khi chính mình chưa thực hành”. Nghĩ như thế tôi yên tâm thực hành dưới sự hướng dẫn của Ngài.

2. Bạch Ngài, xin Ngài giảng cho con biết nghĩa của chữ Satipaṭṭhāna.

Satipaṭṭhāna có nghĩa là chánh niệm hay luôn luôn ghi nhớ. Thiền sinh phải luôn luôn ghi nhớ rằng: Ta phải luôn luôn tinh tấn ghi nhận chánh niệm mỗi hiện tượng vật chất và tâm đang xảy ra.

3. Bạch Ngài, con tin rằng khi hành thiền, Ngài tiến bộ rất nhanh chóng và Ngài đạt được hết tuệ giác này đến tuệ giác khác. Có phải vậy không?

Không, trong ba bốn tuần đầu việc hành thiền chẳng đem lại kết quả, bởi vì tinh tấn của tôi chưa đủ. Tuy nhiên, một vài thiền sinh ở đây, họ cố gắng phát triển định tâm và chánh niệm nên chỉ sau một tuần lễ họ đã khởi đầu thấy được Vô Thường, khổ và Vô Ngã. Riêng tôi, cả tháng trời, chưa tiến bộ, nói chi đến việc chỉ hành thiền bốn năm ngày. Hơn tháng trời, việc

tiến bộ của tôi chỉ là con số không. Bởi vì tôi không tin vào việc hành thiền và không chịu cố gắng. Vì đức tin không mạnh, vì thiếu nỗ lực tinh tấn, nên tôi không tiến bộ. Thế rồi tôi đâm ra nghi ngờ; và chính sự nghi ngờ này đã khiến tôi không tiến bộ. Do đó, các tuệ giác cũng như đạo quả không khởi sinh. Tôi đã phí thì giờ vì nghi ngờ và phân tích. Thế nên, ***điều quan trọng của người hành thiền là loại trừ hoài nghi.*** Lúc đó tôi nghĩ rằng: “Phương pháp thực hành chỉ chú ý đến tục đế, chỉ quán sát đối tượng như đi, ngồi, co, duỗi... điều mà Ngài Hoà Thượng Thiền Sư dạy tôi chỉ là một căn bản bước đầu mà thôi, làm sao giác ngộ được”. Vì có nghi ngờ như thế nên tôi không phát triển được tuệ giác. Dĩ nhiên, tôi nghĩ rằng sau này chắc chắn Thiền Sư sẽ dạy cho tôi làm thế nào để phân biệt giữa thân và tâm. Do đó, tôi tiếp tục tinh tấn thực hành. Không bao lâu sau, nhờ tin tưởng và thực hành đúng những lời hướng dẫn của thiền sư, tôi nhận ra rằng, sự thực đây chẳng phải là những bài tập căn bản bước đầu mà là sự ghi nhận các trạng thái, các hiện tượng vật chất và tâm trong khi đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi... Và chính đây là sự hướng dẫn có phương pháp giúp người đi từ thấp đến cao. Tất cả những điều mà tôi cần phải làm là quán sát và ghi nhận một cách tinh tấn theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

4. Bạch Ngài, phải chăng chỉ cần quán sát sự đi, theo tục đế thôi, như 'khi đi tôi biết tôi đi', là có thể kinh nghiệm được các hiện tượng của sự vật theo chân đế?

Bạn cần biết có ba loại tôi:

- a. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một con người hay một tự ngã, đó là dùng chữ tôi với tà kiến.
- b. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một cái gì quan trọng, đó là dùng chữ tôi với ngã mạn.
- c. Khi dùng chữ tôi trong ngôn ngữ thông thường để nói chuyện.

Khi bạn ghi nhận “tôi đi” thì chữ tôi đó nằm trong trường hợp thông thường.

Ngay chính Đức Phật và chư vị A La Hán, các Ngài cũng dùng chữ tôi trong khi nói chuyện với mọi người và chữ tôi của các Ngài dùng chẳng có tà kiến hay ngã mạn gì cả. Tôi đã hướng dẫn thiền sinh bằng ngôn ngữ thông thường hằng ngày khi ghi nhận từng giai đoạn của mỗi bước đi. Mặc dầu dùng ngôn ngữ chế định, nhưng thiền sinh phải chú tâm quán sát để kinh nghiệm các hiện tượng vật chất và tâm theo chân đế, và khi tâm định đủ mạnh thì thiền sinh sẽ vượt qua ý niệm tục đế để thấy chân đế. Chẳng hạn, trong khi đi thiền sinh sẽ thấy được ý định thực hiện một bước đi, sự cứng, sự căng và sự chuyển động bao gồm trong các bước đi, và cũng thấy được sự luôn luôn biến đổi của chúng. Thiền sinh sẽ không còn thấy một khối hình dáng mà thấy được các hiện tượng khởi sinh rồi hoại diệt theo đường lối của chúng. Dần dần thiền sinh sẽ thấy được rằng không những đối tượng quán sát, mà ngay cả tâm quán sát đối tượng đó khởi sinh và hoại diệt tức thời. Nếu bạn không tin, cứ thử hành

thiền đi thì sẽ biết. Tôi bảo đảm với các bạn rằng, nếu các bạn nghe theo lời chỉ dẫn của tôi thì chắc chắn chính các bạn sẽ kinh nghiệm điều này.

5. Bạch Ngài, khi bắt đầu hành thiền chúng con phải ghi nhận những gì, chúng con có phải ghi nhận cả thân lẫn tâm hay sao?

Trong phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo có viết: Minh sát là quán sát các đối tượng nổi bật nhất (Yathā pakatam vipassanā bhiniveso). Như vậy, đối với người mới bắt đầu hành thiền thì phải ghi nhận đối tượng nào nổi bật và rõ ràng nhất. Vì đối tượng nổi bật là đối tượng dễ ghi nhận. Đừng khởi đầu việc hành thiền bằng cách quán sát các đối tượng thật vi tế hay khó khăn và có ý nghĩ sai lầm rằng phải quán sát các đối tượng vi tế khó khăn mới đạt được thành quả mau chóng. Chẳng hạn, một học sinh mới bắt đầu và o học thì phải được học những bài học dễ trước. Học sinh mới đi học không thể cho bài khó được. Cũng vậy, khởi đầu hành thiền bạn phải quán sát những đề mục dễ nhất trước. Đức Phật dạy một phương pháp thật dễ “khi đi hãy ghi nhận đi”, “khi ngồi hãy ghi nhận ngồi”. Thế thôi.

6. Phải chăng, Ngài là người đặt ra phương pháp quán sát phòng xep của bụng trong khi thở?

Không, tôi không phải là người đặt ra phương pháp quán sát chuyển động phòng xep. Thật ra đó là phương pháp của Đức Phật bởi vì Ngài đã dạy chúng ta quán sát yếu tố gió “vayo dhatu” trong ngũ uẩn. Sự phòng và xep được tạo nên bởi yếu tố gió. Thoạt đầu, nhiều người đặt vấn đề về phương pháp quán sát sự phòng xep của bụng. Tuy nhiên, nếu được bạn bè khuyến khích và họ cố gắng hành thiền thì chính họ sẽ thấy được và tán dương phương pháp mà trước đây họ chỉ trích thậm tệ. Tôi bảo đảm rằng người nào cố gắng thực hành thì sẽ tán dương phương pháp này qua chính kinh nghiệm của mình, giống như chỉ người nào nếm vị đường thì mới biết đường là như thế nào.

7. Bạch Ngài, có thể ghi nhận đề mục sau khi đề mục đã mất không?

Dĩ nhiên là không, mặc dầu khi mua một vật gì, bạn có thể mua chịu và trả tiền sau. Nhưng đối với việc hành thiền minh sát thì không. Bởi thế, thiền sinh phải ghi nhận đề mục ngay khi đề mục xuất hiện để khỏi dính mắc và o đề mục.

8. Khi thực hành một cách tích cực có hại cho sức khoẻ không?

Trong một câu kinh Pāli có ghi “Kaye ca jivite ca anapekkhatam upatthapeti”. Hãy tỉnh táo hành thiền, dầu cho tánh mạng hay tay chân có bị hủy hoại cũng không màng. Đây là câu khuyến khích thiền sinh nỗ lực thực hành dầu cho phải hy sinh cả tánh mạng hay tay chân. Nhiều người nghĩ rằng “kinh khủng thay việc hành thiền này”! Thật ra, chẳng có ai chết do

nỗ lực tinh tấn hành thiền, và cũng chẳng ai vì hành thiền mà hao mòn sức khỏe. Có rất nhiều bằng chứng cho thấy một số người nhờ hành thiền tích cực đã tự chữa khỏi một số bệnh kinh niên.

9. Bạch Ngài, trong khi hành thiền Minh Sát có cần phải niệm thầm, như niệm chữ phòng xep ...không?

Tên gọi, dầu đó là một từ chuyên môn hay ngôn ngữ thông thường, cũng đều là sự chế định hay tục đế. Tên gọi chẳng có chi quan trọng cả. Trong khi hành thiền, điều quan trọng như là ý thức chánh niệm những hiện tượng bao gồm trong đối tượng ghi nhận, như phòng và xep của bụng chẳng hạn. Trong thực hành, chỉ cần ý thức chánh niệm sự vật, không cần niệm thầm cũng đạt được mục tiêu. Tuy nhiên, khi không niệm thầm thì thiền sinh rất khó ghi nhận đối tượng một cách trọn vẹn, chính xác và rõ ràng, đồng thời thiền sinh cũng sẽ gặp khó khăn trong việc trình lại kinh nghiệm của mình cho thiền sư hay người hướng dẫn mình. Đó là lý do tại sao thiền sinh được dạy phải niệm thầm khi ghi nhận đề mục. Tuy vậy, thiền sinh cũng gặp phải khó khăn khi không biết phải dùng những chữ gì để niệm các hiện tượng đang xảy ra. Đó là lý do tại sao thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường (phòng xep) khi thực hành.

10. Bạch Ngài, như vậy phải chăng Ngài luôn luôn khuyến khích việc niệm thầm?

Không, không phải luôn luôn như vậy. Có nhiều lúc đối tượng xuất hiện và diễn tiến quá nhanh chóng khiến bạn không đủ thì giờ để niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Lúc bấy giờ, bạn phải bỏ qua sự niệm thầm, chỉ đơn thuần ghi nhận mọi diễn biến qua các thời điểm. Nhiều khi bạn có thể ý thức chánh niệm bốn, năm hay cả mười đề mục cùng lúc và ngay tức khắc, nhưng nếu bạn phải niệm thầm bằng tên từng đối tượng một thì thật khó khăn vì bạn không đủ thì giờ để ghi nhận bằng tên nhiều đề mục như vậy. Gặp trường hợp như thế bạn cũng đừng bối rối, lo lắng. Bạn chỉ thuần ghi nhận các diễn biến xảy ra mà không niệm thầm. Nếu bạn cố gắng ghi nhận tất cả các đề mục thì chẳng bao lâu bạn sẽ mệt mỏi. Điểm chính trong việc hành thiền là ghi nhận các hiện tượng xảy ra ngay trong hiện tại đúng lúc. Như vậy, khi có nhiều đề mục xảy ra cùng một lúc, thay vì ghi nhận và niệm thầm chuyển động phòng xep như thường lệ, thì bạn có thể đơn thuần ghi nhận các đối tượng đang xảy ra mà không niệm thầm.

11. Bạch Ngài, khi không niệm thầm các đề mục như phòng xep, ngồi, đứng, đi... thì có thiệt hại hay bất tiện không?

Dĩ nhiên có, có nhiều sự thiệt hại khi không niệm thầm các đề mục hành thiền. Thiền sinh sẽ không ghi nhận được một cách chính xác các diễn biến đồng thời của tâm và đề mục hành thiền, Thiền sinh sẽ chánh niệm một cách hời hợt bề mặt, không đi sâu vào đối tượng. Tinh

tấn bị suy giảm.

12. Bạch Ngài, nếu ghi nhận “ngồi, ngồi” trong khi ngồi sẽ đạt được mục đích tốt đẹp, thì tại sao thiền sinh được dạy là phải ghi nhận phòng xep khi ngồi?

Dĩ nhiên ghi nhận “ngồi, ngồi” thì đạt được mục đích, nhưng nếu thiền sinh chỉ ghi nhận có một đề mục trong một thời gian dài, thì thiền sinh sẽ gặp phải sự bất quân bình do có ít tinh tấn và quá nhiều định tâm, điều này dẫn đến dễ dãi buồn ngủ và chánh niệm cạn kiệt yếu kém. Chỉ ghi nhận ngồi ngồi cũng khó thấy được diễn biến trong khi ngồi vì thiền sinh dễ rơi vào chỗ ghi nhận tư thế ngồi một cách tổng quát nên không thấy được các đặc tính bên trong sự vật. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải quán sát chuyển động phòng xep và lấy chuyển động làm đề mục chính trong khi ngồi.

13. Làm thế nào thiền sinh có thể cân bằng được định và tinh tấn bằng cách ghi nhận chuyển động phòng xep?

Khi hành thiền cần phải cân bằng định và tinh tấn. Định tâm sẽ quá nhiều khi chỉ có một đề mục ghi nhận. Và tinh tấn sẽ quá nhiều khi có nhiều đề mục ghi nhận. Khi ghi nhận phòng xep, thì ta chỉ ghi nhận hai đề mục, đó là phòng và xep, nhờ thế tinh tấn và định được quân bình.

14. Bạch Ngài, tại sao phải ngồi một giờ và đi một giờ?

Đi nhiều thì tinh tấn nhiều, nhưng định tâm ít, và đi quá nhiều cũng có khi hại cho sức khỏe, bởi vậy thiền sinh sau khi ngồi một giờ lại phải đi một giờ. Một giờ ngồi, một giờ đi xen kẽ như vậy giúp cho định tâm và tinh tấn quân bình.

15. Bạch Ngài, khi thiền sinh ghi nhận chuyển động phòng và xep, phải chăng họ chỉ nhằm mục đích thấy được cái bụng phòng và xep mà chẳng cần thấy thêm gì nữa?

Thoạt đầu mới hành thiền, thiền sinh chỉ đơn thuần chú ý vào bụng, điều đó không có trở ngại gì cả. Lúc mới đầu hành thiền đừng kỳ vọng phải thấy đạo quả, ngay cả tuệ giác đầu tiên là tuệ giác phân biệt được vật chất và tâm cũng đừng mong ngóng. Đối với người mới hành thiền, việc cần phải làm là chú tâm chánh niệm để ngăn ngừa các chướng ngại, nhất là tâm lang bạc đây đó. Chỉ khi nào các chướng ngại: tham, sân, bất an, giao động, dễ dãi buồn ngủ, nghi ngờ đã tạm thời bị chế ngự trong một thời gian; tâm tạm thời an định không bị quấy nhiễu thì thiền sinh mới bắt đầu thấy được thực tướng của sự vật bao gồm trong sự phòng xep như: căng cứng, rung động mà không bị dính mắc và o hình dáng hay tư thế của bụng.

16. Bạch Ngài, khi hành thiền phải ngồi như thế nào?

Có nhiều cách ngồi:

- a. Ngồi kiết già: hai chân xếp chéo, bàn chân này để trên bắp vế của bàn chân kia, hai gan bàn chân ngửa lên trời.
- b. Ngồi bán già, chân này đặt trên chân kia.
- c. Ngồi theo kiểu Miến Điện, hay ngồi thoải mái, hai chân không đặt lên nhau mà để rời, chân này đặt trước chân kia.

Đối với phụ nữ có thể ngồi theo cách nào thấy thích hợp với mình; trừ khi ngồi nơi công cộng phải theo khuôn mẫu của số đông.

Ngồi sao cũng được. Điều quan trọng là chọn cách ngồi thế nào để có thể ngồi lâu hơn, giúp định tâm có cơ hội phát triển tốt đẹp, đạt được các tuệ giác minh sát.

17. Bạch Ngài, tại sao thiền sinh không được nói chuyện trong thời gian hành thiền?

Không phải là hoàn toàn không nói chuyện. Thiền sinh có thể nói chuyện khi cần thiết. Không nên nói những điều vô bổ không cần thiết. Phải có ý thức sáng suốt trong khi nói, biết nói những gì cần nói, nói những gì đem đến lợi ích. Ngay trong đời sống hằng ngày hay trong khi đang cố gắng phát triển tinh thần, sự điều hòa trong việc nói năng cũng đem lại lợi ích tốt đẹp.

18. Bạch Ngài, khi một thiền sinh được nghe bài pháp về “sự tiến bộ trong Thiền Minh Sát” phải chăng điều đó chứng tỏ rằng Ngài đã xác nhận rằng thiền sinh đó là Tu Đà Hoàn?

Không, chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận tình trạng tiến bộ tinh thần của một thiền sinh. Khi chúng tôi biết chắc rằng một thiền sinh đã đạt được yêu cầu trong việc hành thiền thì chúng tôi sẽ cho thiền sinh ấy nghe một bài pháp của một trong các vị thầy của chúng tôi; bài pháp nói về những tiến triển trong Thiền Minh Sát, những tuệ giác đưa đến giác ngộ đạo quả. Mục đích của chúng tôi là giúp cho thiền sinh có thể tự đánh giá mức độ tinh thần của mình bằng cách xem xét lại các kinh nghiệm mà mình đã đạt được. Thêm vào đó, đây cũng là dịp giúp thiền sinh hoan hỷ với những gì mình đã đạt được khiến họ hành thiền tích cực hơn để tiến xa hơn nữa. Cho thiền sinh nghe những bài pháp về sự tiến triển trong các tuệ giác không phải là để xác nhận họ đã đến mức nào mà để họ tự đánh giá các kinh nghiệm mà mình đã đạt được đó thôi.

19. Bạch Ngài, trong khi dạy thiền minh sát, Ngài có gặp những trở ngại nào không?

Tôi bắt đầu dạy thiền Minh Sát năm 1939 tại quê tôi, làng Saik Khon. Một số nhà Sư và cư sĩ chống đối, nhưng tôi không phản ứng và vẫn tiếp tục hướng dẫn thiền. Dần dần nhiều người đến hành thiền với tôi và có tiến bộ thật sự qua kinh nghiệm của chính họ. Điều này cho thấy những điều tôi hướng dẫn là đúng và nhiều người đến học hơn. Nhưng khi tôi đến dạy thiền tại Yangoon, một tờ báo viết một loạt bài chống đối tôi. Tôi giữ thái độ im lặng và tiếp tục hướng dẫn thiền. Rồi một cuốn sách ra đời, dùng những lời lẽ gắt gao để chỉ trích tôi. Tôi vẫn tiếp tục dạy dỗ, và quan niệm rằng: Tôi hướng dẫn thực hành thiền Minh Sát theo những lời dạy của Đức Phật, ai muốn đến học thì học, ai không muốn đến với tôi thì đến với những vị thầy khác. Thế rồi mọi chuyện cũng qua đi. Nhiều người đến hành thiền và đạt kết quả tốt đẹp. Tôi mở Thiền Viện này năm 1950 với 25 thiền sinh. Bây giờ và o mùa hè có trên một ngàn thiền sinh đến hành thiền. Và o mùa đông có ít người đến tham dự, nhưng số thiền sinh cũng hơn hai trăm.

20. Chúng ta đạt được những phước báu gì khi hành thiền minh sát?

Giả sử trong một giây ta ghi nhận chánh niệm một lần, như vậy một phút ta ghi nhận được 60 lần, một giờ ta ghi nhận được 3,600 lần. Mỗi ngày 24 tiếng, trừ 4 giờ để ngủ, thiền sinh hành thiền 20 tiếng, vị chi 72,000 lần ghi nhận chánh niệm. Một khối phước báu khổng lồ.

21. Bạch Ngài, trong khi ăn chúng tôi ghi nhận bao nhiêu lần?

Khi ăn một mình, bạn có thể ghi nhận một cách chính xác và tinh tế. Bạn có thể ghi nhận từ 50 đến 60 lần trong khi ăn một muỗng cơm. Như vậy, bạn cần phải bỏ ra khoảng một tiếng đồng hồ để dùng một bữa ăn. Tuy nhiên, khi bạn ăn chung với nhiều người, bạn không thể ăn chậm và ghi nhận như thế. Bạn ghi nhận được càng nhiều càng tốt, chứ không thể kỳ vọng như khi ăn một mình.

22. Trong khi thiền hành, thiền sinh phải chú tâm ghi nhận những gì? Ghi nhận trái phải hay ghi nhận giở, bước, đạp.

Thiền sinh phải chú tâm và o những diễn biến bên trong chân và cơ thể. Theo từ chuyên môn thì thiền sinh phải chú ý và o vāyo dhātu (yếu tố gió), biểu hiện qua sự căng cứng, sức ép, chuyển động, rung chuyển. Tejo dhātu (yếu tố lửa) biểu hiện qua nhiệt độ, nóng, lạnh, mát, Pathāvi dhātu (yếu tố đất), biểu hiện qua sự cứng mềm, trơn, nhám. Đặc biệt yếu tố vāyo dhātu (yếu tố gió), là yếu tố ưu thế và biểu hiện trong mọi lúc, vì vậy đây là yếu tố dễ ghi nhận.

23. Bạch Ngài, khi đứng thiền sinh phải chú tâm chánh niệm và o những gì?

Khi đứng thì thiền sinh hãy ghi nhận liên tục “*đứng, đứng*”, nếu sự ghi nhận *đứng, đứng* trở thành một điệp khúc và trở thành chỉ có một đề mục thôi, khi đó nên thêm và o điểm tiếp xúc và ghi nhận: *đứng, đứng, đứng, đứng*; hoặc nếu thấy chuyển động phòng xệp mạnh hơn thì chú ý và o chuyển động phòng xệp.

24. Khi ngồi hay nằm thì phải ghi nhận chánh niệm như thế nào?

Khi ngồi chỉ ghi nhận *ngồi, ngồi* liên tục. Nếu cảm thấy chán nản khi chỉ ghi nhận một đề mục thì phải thêm và o những điểm *đứng* có cảm giác nổi bật và ghi nhận: *ngồi, đứng*. Hoặc là có thể ghi nhận đơn thuần sự phòng xệp của bụng và không chú tâm gì đến cảm giác của yếu tố gió như là căng cứng, di chuyển. Tương tự như vậy thiền sinh chánh niệm và o sự nằm.

(Nên nhớ là khi ghi nhận đơn thuần sự phòng xệp của bụng mà không chú tâm gì đến cảm giác của yếu tố gió như là căng cứng, di chuyển v.v... thì đó chỉ là thiền định vì chỉ chú ý đến ý niệm, đến tục đế. Phải chú ý chân đế, đến tứ đại: nóng lạnh, cứng mềm, chuyển động... mới là hành thiền minh sát).

25. Bạch Ngài, thiền sinh phải làm gì khi thấy có những khoảng trống giữa phòng và xệp, giữa xệp và phòng?

Thiền sinh phải thêm và o khoảng hở của chuyển động phòng xệp tư thế ngồi. Chẳng hạn như ghi nhận: *phòng, xệp, ngồi, phòng, xệp, ngồi*. Ngay cả khi có nhiều khoảng hở, thiền sinh cũng chỉ thêm và o những chỗ hở nổi bật nhất: *phòng, xệp, ngồi, đứng*. Khi nằm xuống cũng phải ghi nhận tương tự: *phòng, xệp, nằm, đứng*; hay *phòng nằm xệp nằm đứng*.

26. Bạch Ngài, khi ghi nhận yếu tố lạnh hay nóng là ghi nhận yếu tố nhiệt độ hay khổ thọ?

Thiền sinh chỉ đơn thuần ghi nhận sự nóng. Đó là kinh nghiệm về yếu tố nhiệt độ. Nếu thiền sinh cảm thấy cái nóng hay lạnh này khó chịu. Đó là đã kinh nghiệm được khổ thọ.

27. Muốn thành tựu hoàn toàn các tuệ giác, cần phải thực hành trong thời gian bao lâu?

Điều này tùy thuộc và o nhiều yếu tố; có người chỉ trong một tuần. Phần lớn phải cần trong một tháng rưỡi hay hai tháng. Cũng có người cần đến ba hay bốn tháng mới hoàn thành. Tuy nhiên, người nào tinh tấn thực hành, tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư trong vòng một tháng thì sẽ đạt đến kết quả. Bởi vậy, thiền sinh được yêu cầu đến trường thiền ít nhất một tháng.

28. Bạch Ngài, phải hành thiền bao lâu mới đạt được tuệ sanh diệt

Phần lớn thiền sinh, nếu tinh tấn hành thiền, đều có thể đạt đến tuệ giác thấy sự vật sinh diệt (Udayabbaya-nana). Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Tuy nhiên, một số thiền sinh có thể đạt được trong vòng ba bốn ngày. Nhưng cũng có người phải mất đến mười hay mười lăm ngày mới đạt được bởi vì thiếu tinh tấn và quyết tâm. Cũng có một số thiền sinh thực hành hơn một tháng cũng chưa đạt được tuệ giác này bởi vì còn nhiều khiếm khuyết trong việc thực hành. Một thiền sinh thông thường nếu chịu khó cố gắng thì chỉ trong vòng vài tuần là đạt được. Tuy nhiên, nếu thiền sinh thật nỗ lực tinh tấn thì trong vòng một tuần sẽ thấy được sự sinh diệt.

29. Thiền sinh cần phải làm gì để thấy các hiện tượng một cách rõ ràng?

Vào đêm tối, chẳng hạn, ta không thấy được mọi vật chung quanh một cách rõ ràng, nhưng nếu có một cái đèn bấc thì ta có thể phân biệt được vật này hay vật kia. Cũng vậy, định tâm có thể so sánh với ánh sáng. Nhờ định tâm chúng ta có thể thấy các hiện tượng một cách rõ ràng. Nhờ định tâm ta có thể thấy được sự căng cứng, chuyển động... sinh và diệt.

30. Bạch Ngài, làm thế nào kinh nghiệm được Yếu tố nước? (Apo dhatu: Yếu tố dính hút, ướt, chảy lỏng)

Thật ra, khó cảm nhận được yếu tố nước. Chúng ta chỉ nhận được yếu tố nước xuyên qua ba yếu tố đất, lửa và gió. Bởi vậy, khi chúng ta cảm thấy nước mắt chảy ra hoặc khi nuốt nước miếng, chúng ta kinh nghiệm được yếu tố chảy lỏng hay sự ướt. Sự cảm nhận này xuyên qua ba yếu tố kia, khi nước mắt trào ra, ta cảm nhận được nước mắt từ mắt chảy dài xuống má. Nhận ra sự chuyển động của giọt nước mắt là gió. Giọt nước mắt nóng, ta cảm nhận được yếu tố lửa. Giọt nước mắt lặn xuống ta cảm thấy nhột nhột, đó là yếu tố đất. Qua ba yếu tố đó ta gián tiếp cảm nhận được sự ướt, sự chảy lỏng. Thật ra, ta không thể quán sát yếu tố nước được, ngay cả mười hai thành phần uế trước của thân gọi là nước, (mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mủ, nước mắt, huyết tương, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu) cũng phải được cảm nhận xuyên qua ba yếu tố kia chứ không thể cảm nhận trực tiếp được.

31. Bạch Ngài, phải chăng chúng ta đừng chấp nhận điều gì nếu chính ta chưa tự mình kinh nghiệm?

Có nhiều vật chúng ta không thể thấy bằng mắt thường được mà phải nhờ kính hiển vi hay kính viễn vọng. Mặc dầu chúng ta chẳng thấy một phần nào đó, nhưng chúng ta có thể tin được lời nói của những người đã thấy chúng. Chúng ta tin tưởng hay chấp nhận những khám phá của các phi hành gia, mặc dầu chúng ta chưa đi ra ngoài không gian. Những quy luật tự nhiên mà giáo pháp đã nói đến thật là tế nhị. Chúng ta chưa kinh nghiệm được điều đó bởi vì chúng ta thiếu khả năng tinh thần và nỗ lực tinh tấn, hoặc bị các chướng ngại như, phiền não,

nghiệp, quả, các tội trọng, chê bai thánh nhân (kilesa, kamma, vipaka, vitikamma, ariyupada). Tuy nhiên, phần lớn trường hợp các tuệ giác chưa thành đạt bởi vì thiền sinh thiếu tinh tấn và định tâm. Như vậy, nếu bạn không hành thiền một cách nghiêm túc như những người khác đã làm thì đừng kỳ vọng đạt được những gì mà người khác đã đạt được.

32. Bạch Ngài, tại sao Ngài dạy những thiền sinh mới phải khởi hành hành thiền bằng cách ghi nhận chuyển động phòng xep?

Bởi vì những đề mục vi tế rất khó ghi nhận và đòi hỏi nhiều thời gian để đạt được sự định tâm, trong khi đó những đề mục hiển hiện rõ ràng như chuyển động phòng xep của bụng có thể đạt được sự định tâm mau hơn. Đó là lý do tại sao tôi hướng dẫn các thiền sinh khởi đầu việc hành thiền của mình bằng cách quán sát các đặc tính căng cứng, chuyển động của sự phòng xep.

33. Bạch Ngài, phải chăng chỉ có hai đề mục để ghi nhận, đó là phòng và xep?

Vâng, thoát đầu thiền sinh chỉ ghi nhận hai đề mục phòng và xep; đó là hai đề mục chính. Tuy nhiên, thiền sinh còn phải ghi nhận những tư tưởng khởi sinh trong tâm. Sau khi ghi nhận, lại trở về đề mục chính. Tương tự như vậy đối với sự đau, thiền sinh ghi nhận đề mục đau. Khi sự đau biến mất, thiền sinh trở về với đề mục chính. Nếu ghi nhận sau một khoảng thời gian nào đó mà sự đau vẫn còn hiện diện, thiền sinh cũng hãy trở về đề mục chính. Trong các tác động co duỗi tay chân, thay đổi tư thế thiền sinh cũng chánh niệm ghi nhận như trên. Thiền sinh phải ghi nhận mỗi một tác động hay thái độ bao gồm trong các đề mục rồi trở về đề mục chính. Khi thiền sinh thấy hay nghe mà các đề mục này nổi bật, thiền sinh phải ghi nhận “thấy, thấy”, “nghe, nghe”. Sau khi ghi nhận ba bốn lần thiền sinh phải tinh tấn trở về đề mục chính.

34. Bạch Ngài, phải chăng có một số người chỉ nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả?

Không phải nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả. Muốn đạt đạo quả, điều thiết yếu là phải ý thức sáng suốt và chánh niệm thân, thọ, tâm, và các hiện tượng tổng quát.

35. Phải chăng vấn đề tuổi tác ảnh hưởng đến việc hành thiền?

Vâng, có một vài khác biệt giữa người già và người trẻ. Để đạt được một vài tuệ giác, nếu thiền sinh ở vài khoảng tuổi từ mười lăm đến bốn mươi thì phải thực hành khoảng một tháng. Đối với những người lớn tuổi hơn, từ sáu mươi đến bảy mươi thì phải cần hai đến ba tháng. Tại sao vậy? Bởi vì những người còn trẻ, có sức mạnh về thể lực, tâm nhạy bén, tích cực, và ít lo âu phiền muộn. Dĩ nhiên, càng già thì càng đau yếu. Người lớn tuổi thì trí nhớ và sự hiểu biết cũng yếu kém và lại có nhiều phiền muộn hay đã chất chứa nhiều kinh nghiệm không tốt đẹp trong quá khứ. Đối với các nhà sư, nếu sau khi xuất gia mà hành thiền

ngay thì sẽ gặt hái nhiều kết quả tốt đẹp, bởi vì một vị sư mới tu, tuổi còn nhỏ, có đức tin mạnh mẽ và o việc thực hành, giới luật lại trong sạch. Do đó, theo ý của tôi, dầu cho việc học hành kinh điển là quan trọng, nhưng ngay sau khi xuất gia, phải hành thiền ít nhất ba tháng. Đáng thương thay, một số nhà sư đã chết trước khi thực hành.

36. Bạch Ngài, phải chăng chỉ đơn thuần quán sát những đề mục như trái bước, phải bước – như sự luyện tập trong quân đội mà mọi người ai cũng biết – lại có thể đạt được các tuệ giác sao?

Chỉ trích rằng chánh niệm, định tâm và tuệ giác không thể phát triển do chú tâm và o trái phải, và cho rằng chú tâm và o trái phải chẳng khác nào sự huấn luyện trong quân đội nhằm mục đích thể dục và sức khỏe; đó là sự chỉ trích sai lầm. Chú tâm và o trái phải trong hành thiền Minh Sát khác hẳn với sự huấn luyện trong quân đội. Sự chú tâm ghi nhận trái phải trong khi hành thiền Minh Sát là để phát triển niệm, định, tuệ. Nếu bạn chối bỏ, chỉ trích sự thực này có nghĩa là bạn đã chối bỏ lời dạy của Đức Phật.

37. Bạch Ngài, danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận nghĩa là gì?

Danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận có nghĩa là chú tâm và o đề mục hành thiền, mục đích là để ý thức rõ ràng các hiện tượng thực sự đang xảy ra trong từng sát na hay từ sát na này sang sát na khác.

38. Bạch Ngài, tại sao trong lúc hành thiền phải làm các tác động một cách chậm rãi?

Chỉ khi nào làm các tác động một cách chậm rãi thì định tâm chánh niệm mới theo kịp đối tượng quán sát. Bởi thế, tôi thường khuyên lúc khởi đầu thực hành các bạn phải làm mọi tác động một cách chậm rãi và chánh niệm. Thật vậy, và o lúc đầu, nếu bạn làm mọi tác động một cách nhanh chóng thì chánh niệm không thể bắt kịp.

39. Tại sao những người đạt được các tầng thiền chỉ, không thấy thân tâm là Vô Thường?

Vì không quán sát các hiện tượng vật chất và tâm hiển lộ thật sự trong mỗi một sát na khi đi, đứng, ngồi, nằm, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng; nên họ không thấy được thân và tâm Vô Thường.

40. Bạch Ngài, phải chăng định và niệm của chúng ta sẽ khác biệt lúc bình thường và lúc đau?

Khi niệm và định của bạn chưa mạnh mẽ thì sự đau của bạn càng gia tăng. Khi bạn đang ghi nhận đau, cứng, nóng thì dầu cảm giác đau, cứng, nóng có trầm trọng đến đâu đi nữa bạn

cũng hãy tiếp tục ghi nhận bên bị. Khi niệm và định đủ mạnh, đôi lúc trong khi đang ghi nhận sự đau bạn sẽ thấy rõ cơn đau biến mất tức khắc, và cảm giác đau này chẳng bao giờ trở lại nữa.

41. Bạch Ngài, phải chăng đạo và quả không thể chứng nghiệm trong thời đại này đâu ta có cố gắng đến đâu đi nữa?

Những người nào có tư tưởng như thế thì chắc chắn sẽ thất bại trong việc hành thiền, nói chi đến việc đạt đến đạo quả. Đây là một loại tư tưởng tạo chướng ngại trên đường thực hành để đạt đến đạo quả.

42. Bạch Ngài, đàn ông với đàn bà người nào hành thiền tiến bộ mau hơn?

Thường thì đàn bà chịu khó tinh tấn, có nhiều đức tin và tuân theo những lời chỉ dẫn của thầy hơn. Kết quả là họ phát triển định tâm sớm, và nhờ thế, họ đạt đến tuệ giác nhanh hơn. Thật vậy, tôi thường thấy đàn bà hành thiền tiến bộ nhanh hơn đàn ông. Tuy nhiên, tôi cũng thấy một số phụ nữ đã phí thì giờ và o việc suy nghĩ lung tung nên không tiến bộ. Có nhiều lý do khiến họ không tiến bộ hay tiến bộ rất ít, đó là làm biếng, tuổi già, sức khỏe kém... Dĩ nhiên, cũng có những nam thiền sinh và các nhà sư tiến bộ rất nhanh khi họ nghiêm túc thực hành theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

43. Bạch Ngài, ngay trong kiếp sống này chúng ta có thể đạt được đạo quả không?

Sao không? Nếu bạn có một công thức để làm thuốc thì bạn có thể làm được thuốc và uống thuốc ấy để trị bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật cũng giống như công thức đang có trong hiện tại đây và bạn cũng đã có sẵn thái độ tinh thần tốt để hành thiền. Điều quan trọng là bạn phải thực hành, và bạn chắc chắn sẽ đạt được đạo quả. Hãy nhớ kỹ điều đó. Hơn nữa không có cuốn kinh Pāli nào nói rằng trong thời đại này không thể đạt được đạo quả. Kinh điển xác định rõ rằng: ngày nay người ta có thể đạt được đạo quả A La Hán với tam minh: tức mạng minh, sinh tử minh và lậu tận minh. Ngay trong chú giải của Luật Tạng còn nói rằng nếu không đạt đạo quả A La Hán thì ít nhất cũng đạt được quả thánh thứ ba. Lúc gần Niết Bàn, Đức Phật còn nói với Subhada, người học trò cuối của Ngài rằng: “*Bao lâu còn có nhà sư thực hành một cách đúng đắn thì thế gian không thiếu vắng A La Hán*”. Hiện nay, chúng ta còn tìm thấy những thiền sinh tích cực thực hành theo lời hướng dẫn đúng đắn. Bởi thế tôi chắc chắn rằng ngay cả bây giờ, thế gian này không thiếu vắng thánh nhân, không thiếu vắng A La Hán.

44. Bạch Ngài, những người đã đạt được đạo quả kinh nghiệm như thế nào?

Một người đạt được đạo quả thì tâm họ lúc bấy giờ tức khắc thay đổi một cách kỳ diệu. Họ cảm thấy như vừa mới tái sanh. Đức tin của họ hoàn hảo. Đó là kết quả của hỷ lạc và hạnh

phúc tuyệt diệu. Đôi lúc trạng thái tâm này hiển lộ mạnh mẽ đến độ thiền sinh không thể xuyên thấu và o đối tượng như trước đây, dầu cho họ hết sức chú tâm và o đề mục. Tuy nhiên, và o một và i giờ sau, hay và o một và i ngày sau đó, trạng thái tâm này dịu bớt, thiền sinh có thể hành thiền một cách tốt đẹp trở lại. Một số người, cảm thấy đạt được một sự thư giãn tốt đẹp. Một số không muốn thực tập nữa, có thể vì thấy đến đây là đủ, đã thoả mãn những gì đã đạt được và không muốn đạt thành quả cao hơn.

45. Bạch Ngài, phải chăng những người hiểu biết giáo lý nhiều là một chướng ngại cho việc hành thiền?

Không, không thể nói như thế được. Không thể nào có chuyện kiến thức về giáo pháp lại là trở ngại trong thực hành. Như bạn biết, Ngài Pothila, một nhà sư có kiến thức uyên thâm về Phật Pháp, đã đắc quả A La Hán mau chóng nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một sa di nhỏ tuổi. Điều này chứng tỏ rằng kiến thức của một người không trở ngại cho việc thực hành giáo pháp. Chướng ngại thực sự trong việc hành thiền là ngã mạn, (cho rằng mình học cao hiểu rộng nên không tin hay ít tin tưởng và o sự thực hành) hoài nghi, không nghiêm túc tuân theo lời hướng dẫn của thiền sư, thiếu nỗ lực tinh tấn chứ không phải là kiến thức.

46. Bạch Ngài, có sự khác biệt giữa một người hành thiền và người không hành thiền khi họ phải đương đầu với cơn bệnh nặng chăng?

Dĩ nhiên là có sự khác nhau, người không hành thiền chỉ nhớ đến việc xin giới, nghe tụng kinh Paritta, cúng dường y bát và thực phẩm cho chư Tăng. Thật đáng thương làm sao! Họ chỉ biết làm phước và giữ giới thôi. Đối với người hành thiền, họ cố gắng thực hành để đạt những tuệ giác cao hơn, cho đến khi giác ngộ đạo quả, bằng cách chánh niệm ghi nhận khẩn khít và o đề mục, và o những gì đang xảy ra trong hiện tại, ngay cả những cảm giác đau đớn khó chịu, trong từng sát na một.

47. Bạch Ngài, phải chăng có những loại đau khổ, không thoải mái, khó chịu đựng do việc hành thiền đem lại, nếu có thì làm thế nào để đương đầu với chúng?

Vâng, khi đạt được định tâm mạnh mẽ, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một và i cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau nhức, nặng nề, tê cứng, nghẹn... Những cảm giác này sẽ chấm dứt ngay khi bạn ngưng hành thiền. Nhưng khi hành thiền trở lại thì những cảm giác này lại xuất hiện. Chắc chắn đây không phải là bệnh hoạn mà chỉ là những cảm thọ liên quan đến sự thực hành. Đừng lo lắng, cứ tiếp tục ghi nhận. Cuối cùng những cảm giác khó chịu này sẽ biến mất.

48. Bạch Ngài, khi sự phòng xep biến mất, thiền sinh phải ghi nhận những gì?

Khi sự phòng xep biến mất, bạn phải chú tâm ghi nhận ngồi, đứng hay nằm, đứng. Bạn có thể thay đổi nhiều điểm đứng. Chẳng hạn, như bạn ghi nhận ngồi, đứng và chú tâm và o

điểm đưng ở chân phải; sau đó niệm ngôi đưng và chú tâm và o điểm đưng ở chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển sự chú tâm từ điểm đưng này sang điểm đưng khác. Hoặc bạn có thể chuyển sự chú tâm và o bốn, năm hoặc sáu điểm đưng xen kẽ.

49. Bạch Ngài, khi không có đầy đủ Ba La Mật thì chúng ta có thể hành thiền để đạt đạo quả không?

Nếu bạn không hành thiền thì làm sao vun bồi được Ba La Mật. Ngay cả khi Ba La Mật đã tích tụ đầy đủ, bạn cũng không thể giác ngộ nếu không hành thiền. Mặt khác, nếu bạn hành thiền thì Ba La Mật sẽ được vun bồi và điều này sẽ giúp bạn kinh nghiệm được Niết Bàn sớm hơn. Nếu Ba La Mật của bạn được phát triển trọn vẹn thì bạn sẽ được giác ngộ ngay trong kiếp sống này, hoặc ít ra cũng sẽ tạo được mầm mống cho việc giác ngộ trong tương lai.

50. Bạch Ngài, xin Ngài hãy kể ra một và i người mà Ngài tin rằng họ đã kinh nghiệm Niết Bàn.

Vâng tôi sẽ kể, trong số những người đầu tiên hành thiền dưới sự hướng dẫn của tôi có U. Pho Chon, anh em chú bác của tôi, là người có trí tuệ nhạy bén. Khi ông ta đạt được tuệ diệt thì ông bắt đầu thấy cây cối và con người tan rã, ông ta nghĩ rằng cặp mắt ông ta có cái gì không ổn đây, bởi vì ông ta đã được học từ một vị thầy rằng: Những sự vật như cây cối, khúc gỗ, đá, thân thể con người, tùy thuộc và o nhiều nguyên nhân và điều kiện như nghiệp và tâm và các điều kiện khác mà biến đổi một cách nhanh chóng. Sinh ra chúng chỉ tồn tại trong một thời gian rất ngắn rồi biến mất. Nhưng ở đây lạ quá, ông không thấy sự vật sinh diệt mà chỉ thấy sự vật tan biến. Ông đến gặp tôi và hỏi tại sao có hiện tượng như vậy. Tôi khích lệ ông ta và nói rằng chẳng có gì sai lầm đối với sự nhìn của ông ta cả. Đó là *tuệ thứ năm*, ở tuệ này ông ta có thể thấy sự vật diệt mất một cách nhanh chóng, tức thì. Và i ngày sau đó, ông ta diễn tả một cách rõ ràng cho tôi biết kinh nghiệm Niết Bàn, kinh nghiệm về sự chấm dứt của vật chất và tâm của ông.

51. Bạch Ngài, những người mà Ngài nghĩ rằng đã đạt Niết Bàn, họ mô tả Niết Bàn như thế nào?

Những người mà tôi tin rằng họ đạt Niết Bàn, đã mô tả lúc họ chứng nghiệm Niết Bàn như sau:

Tôi thấy đối tượng ghi nhận, và tâm ghi nhận ngưng bật một cách đột ngột.

52. Bạch Ngài, có bao nhiêu thiên sinh dưới sự hướng dẫn của Ngài mà Ngài tin rằng họ đã giác ngộ đạo quả?

Tôi tin rằng có hàng ngàn thiên sinh, chỉ thúc hành trong vòng một tuần lễ đã thấy được tuệ

giác đầu tiên là sự phân biệt thân và tâm. Đó là nhờ họ tích cực hành thiền và nghiêm túc tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư nên có định tâm mạnh mẽ. Cũng có hàng ngàn thiền sinh thấy được liên hệ nhân quả, thấy rõ Vô Thường, khổ và Vô Ngã của vật chất và tâm. Và cũng có hàng ngàn thiền sinh do tinh tấn quán sát thân tâm một cách khẩn khít từng giây phút một, định tâm phát triển, tuệ giác chín muồi và đã đạt đạo quả.

53. Phải chăng thấy được Vô Thường là khi ta thấy một vật gì đang bị hủy hoại như cái bình bị bể chẳng hạn, hoặc sẽ thấy khổ khi bị một cái gai đâm và o da thịt?

Đôi khi bạn thấy được sự Vô Thường khi nhìn thấy bình bể, thấy được Khổ khi bị gai nhọn đâm và o da thịt. Nhưng ý niệm Vô Thường và Khổ đó chỉ là trí tuệ hiểu biết về Vô Thường và khổ theo tục đế, không giúp cho bạn thấy rõ được Vô Ngã qua chân đế.

Một thiền sinh chỉ thấy được Vô Thường khi họ thấy các hiện tượng trong hiện tại sinh và diệt liên hồi và thấy được khổ khi họ thấy thân tâm trong hiện tại bị đàn áp bởi sự hủy hoại, chỉ khi đó thiền sinh mới thực sự thấy Vô Ngã đúng theo chân đế.

54. Bạch Ngài, xin Ngài diễn tả cho biết sự chứng ngộ Vô Ngã qua chân đế là như thế nào?

Có nhiều người nghĩ rằng thấy rõ được Vô Ngã khi bạn mất cái ý niệm về hình dáng do thấy được những yếu tố vi tế của vật chất. Thực ra, đó không phải là thấy Vô Ngã qua sự thực hành, đó là bởi vì bạn đã có kinh nghiệm rõ ràng về cái tâm hay biết và cho rằng cái tâm hay biết đó là tôi hay linh hồn. Giống như trường hợp ở cõi trời vô sắc. Những người ở cõi trời đó không có cơ thể vật chất nhưng họ vẫn có ý nghĩ sai lầm rằng tâm của họ là tôi ta, linh hồn, tự ngã. Như vậy, chỉ đơn thuần thấy mất ý niệm về hình thể vật chất không phải là thấy Vô Ngã đâu. Chỉ khi nào thiền sinh quán sát vật chất và tâm, trong giây phút hiện tại và thấy rõ, chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc theo đường lối của chúng mà chẳng có một uy quyền hay thực thể nào thúc đẩy hay điều khiển; lúc đó thiền sinh mới thấy rõ Vô Ngã qua chân đế

55. Làm thế nào để thấy được vật chất và tâm là Vô Thường?

Nếu bạn chánh niệm khẩn khít thân tâm từng giây phút một thì bạn sẽ thật sự thấy rõ bản chất của các hiện tượng, và thấy rõ chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc.

56. Chúng tôi phải ghi nhận hay niệm những điểm đụng hay điểm tiếp xúc nào?

Điểm đụng hay điểm tiếp xúc nào cũng ghi nhận hay niệm được: chẳng hạn điểm đụng nơi hông, nơi chân, nơi đầu gối... Tất cả nơi nào chú tâm đến đều ghi nhận: *đụng, đụng hay tiếp xúc, tiếp xúc*.

57. *Phải chăng muốn thấy đặc tính của sự vật khi đi, phải chú ý và o sự cứng, sự chuyển động?*

Đức Phật dạy thầy tỳ khuru phải: *ý thức chánh niệm và o sự đi khi đi*. Khi chúng ta đi thì yếu tố gió được hiển lộ. Kinh nghiệm được yếu tố gió là khi chúng ta thấy rõ sức ép, sự nâng đỡ, sự chuyển động, sự đẩy. Khi kinh nghiệm được sức ép, sự nâng đỡ là thấy được đặc tính của yếu tố gió. Khi kinh nghiệm được sự chuyển động là thấy được chức năng của yếu tố gió. Tuy nhiên, Đức Phật không bảo ta phải ghi nhận: sức ép, nâng đỡ, chuyển động hay đẩy... Đức Phật chỉ dạy rằng khi đi phải ý thức đến sự đi. Chỉ thế thôi. Sở dĩ Ngài dạy như thế bởi vì Ngài muốn cho ta dễ hiểu. Ghi nhận bằng ngôn ngữ tục đế là phương pháp dễ dàng, và hầu như ai cũng làm được.

58. *Bạch Ngài, phải chăng thấy được Vô Thường thì tức khắc thấy được khổ và Vô Ngã?*

Đúng vậy, cái gì Vô Thường thì cái đó khổ và Vô Ngã.

59. *Bạch Ngài, tại sao các thiên sư không thể xác nhận sự giác ngộ của một thiên sinh?*

Đúng vậy, thiên sư không thể xác nhận một thiên sinh nào đã đắc quả. Chỉ có Đức Phật mới xác nhận sự chứng đắc Đạo Quả của thiên sinh, người nào đã đắc quả gì: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm v.v... Ngay cả Ngài Sariputta cũng chẳng bao giờ xác nhận ai đắc quả gì. Chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận sự chứng đắc của một thiên sinh nào. Đó là đường lối thích ứng theo truyền thống Phật giáo.

60. *Bạch Ngài, nếu chỉ hành thiền trong vòng một tháng mà thiên sinh đã có thể diễn tả kinh nghiệm chứng đắc đạo quả của mình sao? Như vậy có quá sớm chăng?*

Không quá sớm đâu, Đức Phật đã dạy rằng: phương pháp hành thiền của Ngài là phương pháp tuyệt hảo có thể giúp thiên sinh tinh tấn hành thiền đạt quả thánh thứ ba trong vòng một tháng. Nếu có người nào nói rằng không thể giác ngộ chỉ trong vòng một tháng đầu cho có hành thiền tích cực đến đâu đi nữa thì người đó đã chê trách những lời dạy của Đức Phật và đã cản trở việc hành thiền của mọi người.

Phân Tích Phương Pháp Hành Thiền

1. Hành Thiền Minh Sát có cần phải biết Vi Diệu pháp và Thập Nhị Nhân Duyên không?

Trong kinh Cula Tanha Sankhaya Sutta, nói đến phương cách loại trừ tham ái, có ghi rõ: **"Một người không hiểu về Vi Diệu Pháp và Thập Nhị Nhân Duyên mà chỉ biết rằng những gì hiện hữu trên thế gian này chỉ là Vật Chất và Tâm chịu chi phối bởi định luật Vô Thường, Khổ, Vô Ngã là có thể hành Thiền Minh Sát được rồi".**

Riêng về thuyết Duyên Sinh hay Thập Nhị Nhân Duyên, những điều mà thiền sinh cần hiểu rõ là: Cái mà ta gọi là một cá nhân hay con người chỉ là sự tương quan nhân quả mà thôi chứ không hề có một cá nhân riêng biệt nào. Chẳng cần phải nghiên cứu thâm sâu Thập Nhị Nhân Duyên và hai mươi cách chúng liên hệ nhau. Nếu phải nghiên cứu và hiểu biết đầy đủ Thập Nhị Nhân Duyên mới có thể Hành Thiền Minh Sát thì Ngài Cula Panthaka sẽ không bao giờ đắc quả A La Hán được. Ngài Cula Panthaka trong vòng bốn tháng không thể thuộc lòng một bài kệ bốn câu, mỗi câu chỉ có mười một chữ thì làm sao có thể học Thập Nhị Nhân Duyên, nói chi đến việc thông hiểu Vi Diệu Pháp. Thế mà chỉ trong một buổi sáng, trong khi quán sát chiếc khăn trắng từ từ đổi màu vì bị vò nát, Ngài Cula Panthaka thấy rõ sự Vô Thường và trở thành một vị A La Hán.

Một bằng chứng khác là trường hợp bà Matika-mata, chẳng hề biết chư tăng mình đang hộ độ thực hành như thế nào, nhưng nghe lời chỉ dẫn của chư tăng, bà tinh tấn hành thiền. Bà hành thiền trong khi nấu nướng giúp đỡ các ngài, và đã đắc quả thánh thứ ba. Đây là bằng chứng cho thấy, một người đàn bà nội trợ chẳng hề được học về Vi Diệu Pháp và Thập Nhị Nhân Duyên đã giác ngộ đạo quả nhờ tinh tấn chánh niệm. Có rất nhiều câu chuyện được ghi trong kinh điển nói rõ về điều này.

Tóm lại, kiến thức về Vi Diệu Pháp và Thập Nhị Nhân Duyên không phải là yếu tố chính trong việc Hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh chỉ cần nỗ lực quán sát thân và tâm khi chúng đang diễn ra. Dĩ nhiên là phải thực hành dưới sự hướng dẫn của một thiền sư đầy kinh nghiệm.

2. Trưởng Lão Channa đắc quả A La Hán sau khi được nghe giảng giải về Thập Nhị Nhân Duyên. Trường hợp này được giải thích như thế nào?

Một vài nhà nghiên cứu cho rằng: "Nếu không học Thập Nhị Nhân Duyên thì không thể đạt kết quả trong việc Hành Thiền Minh Sát vì Thập Nhị Nhân Duyên là con đường đưa đến Thiền Minh Sát". Nói như vậy là làm nhục chí thiền sinh và hủy hoại Phật giáo.

Cần đọc kỹ Kinh Khandha Vagga nói về trường hợp của Trưởng Lão Channa để hiểu rõ vấn đề. Sau khi Đức Phật nhập diệt, Trưởng lão Channa phải nhận chịu hình phạt Phạm Đàn (Brahma Danda: theo hình phạt này, trưởng lão bị cô lập, sống cách ly, không ai tiếp xúc, hướng dẫn, dạy dỗ). Về sau, trưởng lão phải ăn những thức ăn thanh đạm, và được các nhà sư khác hướng dẫn thực tập để thấy rõ mọi sự vật đều Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Trong khi thực tập, tâm trưởng lão bị hỗn loạn. Trưởng lão có sự suy tư sai trái và lo sợ khi nghĩ rằng: *“Lúc không còn tự ngã thì ai sẽ chịu trách nhiệm về những hành động mà người ấy đã làm, trừ phi tự ngã hay linh hồn làm tác động đó không còn hiện hữu nữa”*. Vì băn khoăn, thắc mắc như thế nên trưởng lão tin tưởng và o linh hồn hay tự ngã. Trong chú giải đã ghi rõ chuyện này như sau:

Trưởng Lão Channa hành Thiền Minh Sát, nhưng chỉ rơi vào o suy tư, tưởng tượng mà không thấy được nguyên nhân của các hiện tượng. Nói cách khác, trưởng lão không thấy rõ luật nhân quả. Minh Sát Tưởng Tượng, sai lầm (Dubbala Vipassana) này, thay vì giúp trưởng lão loại trừ được ảo tưởng tự ngã lại khiến khởi sinh tà kiến về hư vô. Bởi vì, chưa thấy được nhân quả nên trưởng lão sợ rằng tự ngã hay linh hồn của mình sẽ bị hủy diệt khi sự trống không của các hiện tượng khởi sinh trong tâm. Minh Sát Sai Lầm ở đây không phải là tuệ minh sát thực sự có được do nỗ lực quán sát sự sinh diệt của vật chất và tâm trong từng giây phút một mà là Minh Sát Tưởng Tượng (Dubbala-Vipassana).

Tuệ Minh Sát thực sự được phát triển một cách tuần tự từ tuệ này đến tuệ khác. Đầu tiên là tuệ phân biệt hay thấy rõ vật chất và tâm (Nama rupa pariccheda ñāṇa), tiếp đến là tuệ thấy rõ nhân quả (Paccaya pariggaha ñāṇa)... Những Tuệ Minh Sát thực sự như vậy, lúc mới khởi đầu, chưa già dặn, nên được gọi là Taruna Vipassana (Minh Sát Sơ Khởi) chứ không phải Dubbala Vipassana (Minh Sát Tưởng Tượng).

Khi thấy thiên sinh luôn luôn quán sát các hiện tượng vật chất và tâm đang diễn ra trong từng giây phút một và có được tuệ Minh Sát Sơ Khởi này thì nên khuyến khích họ vì họ đang đi đúng đường, đã cố gắng hành Thiền Minh Sát Thực Sự; chứ đừng làm nản chí họ bằng cách nói rằng: “Nếu không biết Thập Nhị Nhân Duyên thì đừng hành thiền”.

Khi định tâm phát triển tốt đẹp nhờ quán sát từng giây phút một những hiện tượng đang xảy ra, thiên sinh sẽ bắt đầu phân biệt thế nào là vật chất, thế nào là tâm (tuệ phân biệt vật chất và tâm). Tiếp theo đó, thiên sinh sẽ thấy rõ nguyên nhân của các hiện tượng: Nhãn thức hay “cái biết của mắt” là kết quả của sự tiếp xúc giữa mắt và vật thấy; Nhĩ thức hay “cái biết của tai” là sự phối hợp giữa tai và âm thanh; Do “nhân” có ý muốn đi nên “quả” là tác động đi mới diễn ra. Do “nhân” là ‘không quán sát được những gì đang xảy ra’, nên có “quả” là ‘tham ái khởi sinh’. Do “nhân” là ‘tạo các nghiệp thiện’ nên có “quả” là ‘hưởng thọ an vui’. Tiếp theo đó, Thiên sinh sẽ đạt được tuệ giác thấy Vô Thường, Khổ (hay bất toại nguyện) và Vô Ngã (hay không có bản chất). Nếu không có tuệ giác Thấy Rõ Nhân Quả sẽ không có tuệ giác Thấy Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã. Như vậy, dầu không học Thập Nhị Nhân Duyên

từng chi tiết trước khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cũng không bị lẫn lộn, hỗn loạn như trưởng lão Channa.

Sau đó, trưởng lão Channa đến gặp Ngài Ānanda. Ngài Ānanda thuyết cho trưởng lão Channa nghe về Thập Nhị Nhân Duyên. Sau khi nghe xong, Trưởng lão Channa không còn suy tư sai lầm về Linh Hồn, Tự Ngã. Trưởng lão an tâm thực hành Thiền Minh Sát và đạt đạo quả A La Hán.

Như vậy, một thiền sinh hành thiền dưới sự hướng dẫn của một thiền sư phải thường xuyên trình pháp với thầy. Thiền sư sẽ biết lúc nào cần thiết để hướng dẫn, giảng giải những pháp thích nghi để giải trừ hoài nghi hay trở ngại của thiền sinh. Sau khi nghe lời hướng dẫn, thiền sinh sẽ hành thiền một cách tốt đẹp. Như vậy, khi hành thiền dưới sự hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh hãy tinh tấn thực hành theo lời chỉ dẫn của thầy, đừng bận tâm đến việc vun bồi kiến thức Phật Pháp.

Tóm lại, kiến thức đòi hỏi thiền sinh phải có để đạt được sự tiến bộ tốt đẹp trong việc hành thiền là có sự hiểu biết rằng: “Vật chất và tâm luôn luôn biến đổi, bất toại nguyện, Vô Ngã”. Chú giải cho rằng: Hiểu biết hay nghe nói về Tứ Diệu Đế cũng được xem là có đủ kiến thức Phật Pháp để hành Thiền Minh Sát. Một Phụ Chú giải có tên là Maha-Tika nói rằng: Nếu có sự hiểu biết rằng: “Trên thế gian này chẳng có gì cả. Tất cả chỉ là nhân và quả thôi” thì cũng được xem là có đủ kiến thức Phật Pháp để hành Thiền Minh Sát. Ngay cả trước đây chưa có kiến thức Phật Pháp, thiền sinh cũng có thể học hỏi khi bắt đầu hành thiền rằng: “Chẳng có gì cả, chỉ có vật chất và tâm chịu sự chi phối của luật Vô Thường, Bất Toại Nguyện và Vô Ngã thôi” là đủ kiến thức để hành thiền vì mục đích của Thiền Minh Sát là quán sát theo dõi vật chất và tâm để thấy rõ những chân lý này. Trong những khóa thiền, thiền sư sẽ hướng dẫn các pháp cần thiết giúp thiền sinh thực hành tốt đẹp.

3. Khi hành thiền có cần phải suy tư, phân tích vật chất và tâm, phân tích Vô Thường, Khổ, Vô Ngã như trong kinh điển đã phân tích, giảng giải không?

Có người có quan niệm sai lầm, cho rằng: “Quán sát vật chất và tâm và o lúc chúng khởi sinh chưa đủ để đạt tuệ minh sát. Phải suy tư, phân tích vật chất và tâm cũng như đặc tánh Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của chúng thì mới giác ngộ được”.

Đây là một quan niệm rất sai lầm. Suy tư, phân tích, trầm tư v.v...không phải là kinh nghiệm của chính mình. Đó chỉ là những hiểu biết vay mượn từ sách vở, từ người khác nói lại, chẳng khác nào những bài vở đã được học thuộc lòng. Đó không phải là hành thiền, và dĩ nhiên, không dẫn đến giác ngộ. Thiền sinh phải liên tục quán sát chánh niệm thân tâm qua từng sát na một mới đạt được các Tuệ Minh Sát. Và Tuệ Giác này là thành quả có được từ kinh nghiệm thực hành của chính thiền sinh. Chẳng hạn như bạn đứng ngay ở cổng làng thì chắc chắn bạn sẽ quán sát được người ra kẻ vào và o không cần dựa vào kiến thức sách vở. Nếu để

một tấm gương bên lề đường, hình ảnh người đi qua đi lại sẽ phản chiếu và o gương, đâu cần phải suy tư phân tích gì. Cũng vậy, nếu bạn quán sát những gì đang diễn ra qua mắt, tai, mũi, lưỡi, v.v... thì bạn sẽ thấy rõ bản chất của các hiện tượng vật chất và tâm và các hiện tượng đó được quán sát một cách rõ ràng.

4. Làm thế nào Đại Đức đức Tikka có thể chấm dứt sự đau khi bị cọp cắn:

Trong chú giải có ghi: Một vị tỳ khuru tên là Tikka bị cọp cắn, Ngài đã chấm dứt sự đau này nhờ suy tư về sự trong sạch của giới luật. Khi suy tư về giới luật trong sạch của mình, Đại Đức phát sanh hỷ lạc. Quán sát sự sinh diệt của hỷ lạc này Đại Đức đắc quả. Cũng theo chú giải, do chú tâm hành Thiền Minh Sát nên Ngài Tikka đã chấm dứt sự đau do cọp cắn. Thầy tỳ khuru Tikka đã lần lượt thực hành như sau: Trước tiên Ngài quán sát sự đau. Ngài đã vượt qua chướng ngại đau này. Đây là lý do tại sao người ta nói rằng: "Sự chăm chú, quán sát giúp cơn đau chấm dứt". Sau đó thầy chấm dứt sự đau này nhờ suy tư về sự trong sạch của giới luật.

Khi thiền sinh quán sát sự đau nhức thì đau nhức sẽ giảm dần. Tuy nhiên, sau đó sự đau nhức sẽ diễn ra nếu Định Tâm và Tuệ Minh Sát của thiền sinh chưa được thuần thực. Khi tuệ minh sát được thuần thực cái đau sẽ biến mất. Từ sự kiện này, chúng ta hiểu lý do tại sao Đức Phật có thể diệt trừ sự đau qua Thiền Minh Sát trong những ngày cuối cùng trước khi nhập Niết Bàn. Mặc dù hết sức đau, Đức Phật đã đi bộ trong ba tháng liền để đến nơi nhập diệt.

Thật vậy, Chúng ta cũng có thể kết luận rằng cái đau được loại trừ chỉ nhờ vị tỳ khuru suy tu đến sự trong sạch của giới luật của mình. Tuy nhiên mục đích của câu chuyện này là cho ta thấy Thiền Minh Sát có thể giúp cho cơn đau chấm dứt, và chuyện vị tỳ kheo bị cọp cắn nhờ hành Thiền Minh Sát là điều hữu lý.

5. Có thể hoàn thành Tuệ Minh Sát khi chỉ đọc và nghe không?

Ngày nay một số người đã cho rằng, chỉ cần nghe và học hỏi về vật chất và tâm thôi là có thể giác ngộ, chẳng cần phải hành Thiền Minh Sát hay giữ giới. Hãy xem xét sự tin tưởng này có phải là tin tưởng và o 'lỗi thực hành sai lầm' (giới cấm thủ) không? Theo tôi sự tin tưởng như vậy là đã phạm giới cấm thủ bởi vì đó chỉ là suy tư về pháp học thôi chứ chưa thực hành giới, định, huệ. Nếu chưa thực hành giới, định, huệ hay chưa thực hành Bát Chánh Đạo thì không thể nào giác ngộ đạo quả Niết Bàn.

6. Có thể Hành Thiền Minh Sát khi chưa hoàn thành được giai đoạn tâm tịnh, hay chưa hành thiền Định chăng?

Một số người cho rằng muốn hành Thiền Minh Sát trước tiên phải hoàn tất việc định tâm, nghĩa là phải đắc các tầng thiền định. Thanh Tịnh Đạo nói rõ rằng: Có Sát Na Định hay Cận Định là đủ điều kiện để hành Thiền Minh Sát cho đến khi đắc quả A La Hán. Bởi vì, ở

giai đoạn này tâm tự thanh tịnh vượt ra khỏi năm chướng ngại (tham ái, sân hận, bất an-hối hận, dã dượi-buồn ngủ, và hoài nghi).

Kinh Đại Niệm Xứ giảng giải: “Một người khi đạt được Sát Na Định hay Cận Định, quán sát vật chất và tâm dẫn đến đạo quả A La Hán”.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh, ở bài kinh nói về niệm hơi thở, Đức Phật còn dạy rằng: Một người có thể đạt quả A La Hán khi khởi đầu bằng cách Niệm Ân Đức Phật cho đến khi đạt đến Cận Định, rồi từ đó hành Thiền Minh Sát để đắc quả A La Hán.

Trong chú giải về ý thức sáng suốt (tỉnh giác) cũng nói rằng: Niệm tưởng Ân Đức Phật cũng là điểm khởi đầu để đắc quả A La Hán. Niệm tưởng Ân Đức Phật cho đến khi đạt được hỷ lạc rồi chuyển sang Thiền Minh Sát đưa đến đắc đạo quả. Quan trọng nhất là phải hành thiền để đạt được Sát Na Định hay Cận Định.

7. Phải chăng Sát Na Định giúp cho sự phát triển Thiền Minh Sát?

Thanh Tịnh Đạo giải thích: Quán sát tứ đại và o lúc chúng đang diễn ra tạo nên Sát Na Định, Sát Na Định làm cho phiền não tạm thời lắng xuống hay tạm thời vắng bóng. Chú giải nói rằng: không phải chỉ các tầng Thiền Định mới là điều kiện đủ để tiến xa hơn trong việc hành Thiền Minh Sát. Chỉ Sát Na Định hay Cận Định đã đủ khả năng chế ngự năm chướng ngại, tạo điều kiện cho việc hành Thiền Minh Sát. Sát Na Định cũng có khả năng chế ngự năm chướng ngại như các tầng thiền cao hơn.

Một số người cho rằng Sát Na Định không đủ khả năng để phát triển Thiền Minh Sát. Tôi không đồng ý điểm này. Nếu thiền sinh quán sát một cách chánh niệm các hiện tượng vật chất và tâm đúng theo kinh Đại Niệm Xứ thì định tâm của thiền sinh sẽ phát triển, giúp thấy rõ thực tướng của sự vật, và phiền não bị loại trừ. Trong thực tế, rõ ràng việc định tâm giúp cho ta có trí tuệ phán đoán, phân tích những gì mà mình đã học hỏi trước đây, đồng thời giúp lý luận, suy tưởng đúng đắn hơn. Nhưng định tâm không đủ khả năng để diệt trừ phiền não. Định tâm chỉ là giai đoạn đầu, từ định tâm phải tiến đến minh sát thấy rõ thực tướng của vật chất và tâm mới giác ngộ đạo quả. Sát Na Định là định tâm trên từng sát na, là chú tâm trên đề mục từ sát na này đến sát na khác.

Trong Thiền Minh Sát, đề mục quán sát luôn luôn thay đổi. Trong thiền định đề mục chú tâm không thay đổi.

Người hành Thiền Định khi đạt được Cận Định, hay các tầng thiền định cao hơn, muốn hành Thiền Minh Sát thì có hai cách:

a. Thiền sinh ra khỏi định, (lúc đó tâm đã tạm thời vắng bóng năm chướng ngại) rồi chú tâm chánh niệm theo dõi, quán sát vật chất và tâm (ngũ uẩn) để thấy rõ sự sinh diệt của chúng.

b. Thiền sinh có thể dùng một chi thiền trong các tầng Thiền Định, quán sát chi thiền đó để thấy sự sinh diệt của nó. Tuy nhiên, ở Cận Định thì các chi thiền chưa mạnh, chưa rõ ràng nên thiền sinh ở Cận Định muốn chuyển qua Thiền Minh Sát thì nên dùng cách thứ nhất; nghĩa là ra khỏi Cận Định, tiếp tục quán sát vật chất và tâm. Trong trường hợp thiền sinh đã đạt những tầng Thiền Định cao hơn, lúc bấy giờ các chi thiền rất rõ ràng nên có thể chú tâm quán sát và ở một trong các chi thiền để thấy sự sinh diệt của chúng.

Khi thiền sinh chăm chú quán sát vật chất và tâm, như quán sát và ở sự chuyển động phòng xếp chẳng hạn, thiền sinh sẽ đạt được Sát Na Định. Từng sát na một thiền sinh loại trừ được các phiền não. Phiền não biểu hiện qua năm chướng ngại: tham, sân, bất an-hối hận, đã dục-buồn ngủ và hoài nghi. Nếu không có Sát Na Định thì không thể nào phát triển Thiền Minh Sát được. Điều này có nghĩa là dấu cho đạt được các tầng thiền Định cao hơn đi nữa cũng phải chuyển qua quán sát sự sinh diệt của vật chất và tâm theo hai cách như trên (ra khỏi tầng Thiền Định, quán sát vật chất và tâm để thấy sự sinh diệt của chúng hay chú tâm quán sát một chi thiền mạnh nhất để nhìn thấy sự sinh diệt của chi thiền này).

Đối với những thiền sinh thuần túy hành Thiền Minh Sát, không hành Thiền Định, thì Sát Na Định này dẫn thẳng thiền sinh đến đạo quả. Như vậy, khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh quán sát nhiều đề mục từ sát na này đến sát na khác chứ không chỉ cố gắng tập trung tâm ý trên một đề mục duy nhất. Đây là điểm rất rõ ràng đối với những thiền sinh đã từng thực hành Thiền Minh Sát.

8. Phải chăng lý luận, phân tích, phán đoán, xếp loại hay định danh các hiện tượng đang xảy ra, như: đây là tâm gì, vật chất gì thì chưa phải là phát triển tuệ giác, như tuệ giác phân biệt vật chất và tâm?

Đúng vậy, sự suy tư hay hành Thiền Định, không thể phát triển tuệ giác, như tuệ phân biệt chất và tâm. Trong khi hành Thiền Định, thiền sinh chỉ đơn giản hướng tâm và trụ tâm và ở một đề mục (và đề mục này đứng yên không thay đổi). Đề mục của Thiền Định chỉ là ý niệm và chuyên về tướng, không phải là vật chất hay tâm, không nhằm mục đích để thấy sự sinh diệt của vật chất và tâm nên không thể đạt Tuệ Giác Phân Biệt Vật Chất và Tâm. Chỉ khi nào thiền sinh quán sát vật chất và tâm đang diễn ra trong hiện tại thì thiền sinh mới phân biệt được vật chất và tâm. Thấy rõ ngoài vật chất và tâm ra, trên thế gian này chẳng có gì nữa cả: chẳng có linh hồn tự ngã, tôi, ta, anh chị, đàn ông đàn bà gì cả. Tuệ giác thấy rõ vật chất và tâm chỉ có được khi hành Thiền Minh Sát.

Tuệ Minh Sát thực sự khởi sinh do quán sát các đối tượng trong hiện tại chứ không phải do lý luận, phân tích, phán đoán, xếp loại hay định danh là tâm gì, vật chất gì.

Có tám mươi một loại tâm hiệp thế, năm mươi hai tâm sở, hai mươi tám yếu tố vật chất v.v... Nhưng những hiểu biết đó chỉ là sự học hỏi hay kiến thức sách vở. Kiến thức thật sự phải dựa trên kinh nghiệm thực hành của mình. Khi nghĩ và xét xem tám mươi một tâm kết hợp có đang xảy ra trong ta hay không, thì đó là suy tư thuộc lãnh vực Thiền Định. Suy tư về Quả Tâm của các vị A La Hán khi chúng ta chưa đắc quả A La Hán, đó chỉ là Thiền Định. Suy nghĩ đến trí tuệ và sự giác ngộ của Đức Phật, của các vị A La Hán thì đó cũng chỉ là Thiền Định. Ngay trong hai mươi tám yếu tố vật chất thì yếu tố nam chỉ có nam giới kinh nghiệm, yếu tố nữ chỉ có nữ giới kinh nghiệm. Người này không có hay không hiểu kinh nghiệm của người kia được. Như vậy, sự suy tư, phân tích, phân loại, định danh v.v... không phải là kinh nghiệm trực tiếp nên không thể gọi là Thiền Minh Sát được.

Suy nghĩ, phân tích, suy tưởng chỉ là Tục Đế hay trí tuệ thế tục. Trí tuệ thế tục không thể dẫn đến tuệ giác phân biệt vật chất và tâm. Thật vậy, nếu không quán sát vật chất và tâm thì ngay tuệ giác căn bản đầu tiên thiền sinh cũng không đạt được.

9. Phải chăng chỉ cần nghe những lời giảng của Đức Phật là thành Tu Đà Hoàn mà chẳng cần hành Thiền Định hay Thiền Minh Sát?

Nhiều người đặt câu hỏi rằng: Phải chăng kinh Chuyển Pháp Luân không nói đến Ngài Kondañña hành Thiền Minh Sát? Ngài đạt pháp nhãn hay đắc quả Tu Đà Hoàn trong khi đang nghe pháp hay ngay sau thời pháp chấm dứt? Phải chăng không cần biết Ngài có hành Thiền Minh Sát hay không? Không, không phải không cần biết Ngài có hành Thiền Minh Sát hay không! Bởi vì ngay trong bài kinh Chuyển Pháp Luân có nói rõ rằng nếu không thực hành Bát Chánh Đạo thì không thể giác ngộ đạo quả. Người nào muốn giác ngộ thì phải phát triển Bát Chánh Đạo.

Trong kinh điển Pāli, và chú giải có nói rằng: Chân Lý về Khổ (dukkha), và Chân Lý về Nguyên Nhân Khổ (samuddaya) là những Chân Lý cần phải thấy và loại trừ bằng cách thực hành. Kinh điển ghi lại, Đức Phật đã nhiều lần nhấn nhủ rằng: Đạo Giác Ngộ chỉ có thể đạt được khi thực hành trọn vẹn các Tuệ Minh Sát cần thiết trước khi đắc đạo (Pubba-bhagammaṅga). Nhiều bài kinh nói rằng: Thiền sinh không thể nào phát triển Tuệ Minh Sát và Đạo Quả nếu không quán sát Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Kinh cũng ghi lại rằng chỉ có thực hành Tứ Niệm Xứ mới giúp cho chánh Niệm, một yếu tố quan trọng trong Bát Chánh Đạo khởi sinh. Như vậy, không thể nào phát triển Bát Chánh Đạo nếu không hành Thiền Minh Sát. Do đó, chúng ta có thể kết luận rằng: Năm vị Kiều Trần Như đã đắc quả Tu Đà Hoàn nhờ hành Thiền Minh Sát ngay khi nghe Đức Phật giảng giải. Nếu chỉ cần nghe kinh mà giác ngộ thì các vị trong nhóm Kiều Trần Như không phải bỏ ra hai, ba ngày để hành thiền mới đạt đạo quả. Trong kinh Chuyển Pháp Luân có ghi lại là năm thầy Kiều Trần Như lần lượt mỗi ngày một vị giác ngộ, đến ngày thứ năm, vị cuối cùng mới đắc quả Tu Đà Hoàn. Và nếu chỉ cần nghe pháp thôi không cần hành thiền thì Đức Phật sẽ liên tục thuyết giảng cho đến khi các

thầy giác ngộ Tu Đà Hoàn, chứ không ngưng thuyết giảng và dạy các vị hành thiền. Đây là điều chúng ta cần lưu ý. Đức Phật dạy rằng có nhiều hạng người, có trình độ tâm linh khác nhau, có hạng người gọi là Neyya, là hạng người cần phải thực hành Thiền Minh Sát lâu dài mới giác ngộ Tu Đà Hoàn. Tóm lại, thật là sai lầm và không thực tế, làm cho Phật giáo suy đồi, khi dạy rằng chỉ cần đọc kinh sách, suy gẫm giáo pháp mà không cần hành thiền vẫn giác ngộ đạo quả. Nếu bạn tin tưởng như vậy thì đường đến Niết bàn của bạn bị đóng chặt.

10. Phải chăng khi bố thí cúng dường, ta suy tư về Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì sẽ phát triển trí tuệ dẫn đến giác ngộ đạo quả?

Một số người nói rằng: "Khi bố thí cúng dường thì chúng ta nên suy tư đến sự Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của thí chủ, của người nhận, và của vật cho, có như thế thì phước báu mới đi kèm với trí tuệ (Ñāṇa-sampayutta)". Sở dĩ có quan niệm này vì người ta hiểu sai lầm về cách làm thế nào để hành vi bố thí được làm như thiện nghiệp hành thiền (Bhāvanāmaya kusala: việc thiện được làm bằng cách hành thiền minh sát) như lời giải thích trong chú giải Atthasālinī.

Cho rằng hành động bố thí sẽ đưa đến hậu quả tốt cho việc hành thiền là một quan niệm sai lầm. Chú giải dạy chúng ta cách thức suy tưởng sau khi bố thí là suy tưởng đến sự tan biến hay biến mất của sự vật: “tiến đến tan biến, đi đến biến mất...” Như vậy, phải suy tư sau khi bố thí chứ không phải trước hay trong khi bố thí. Suy tư lại việc phước thiện mình đã làm không phải để phát triển trí tuệ mà chỉ để xác định lại phước báu bằng minh sát mà thôi, chứ không phải mỗi lần làm phước phải suy tư ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì mới có trí tuệ. Nếu cần phải suy tưởng đến ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã để xác chứng rằng phước báu đi kèm với trí tuệ thì sẽ không có phước báu đi kèm với trí tuệ trong thời kỳ không có giáo pháp. Như vậy chẳng hợp lý chút nào. Trong khi làm không cần suy tư, sau khi làm ta quán sát lại việc bố thí của mình. Cần nhớ một điều là người thọ nhận của bố thí càng có đức hạnh cao thì càng đem lại nhiều phước báu cho người bố thí. Như vậy, điều quan trọng là đức hạnh của người nhận. Khi bố thí mà chú tâm vào việc biết đến ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của người nhận thì làm sao có thể phân biệt người đó đáng nhận hay không? **Nếu người nhận của bố thí không đủ đức hạnh thì phước báu người bố thí không được nhiều.**

Nếu khi bố thí với sự suy tư về ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã giúp cho thí chủ đến gần với đạo quả hơn thì tại sao khi hành Thiền Minh Sát ta không cần đến tiền của. Đức Phật khuyên người bố thí nên bố thí cho những người đáng nhận lãnh, chẳng hạn như dâng cúng đến cộng đồng Chư Tăng (Sangha) thì sự dâng cúng mới đạt được kết quả lớn lao. Thái độ đúng đắn trong khi bố thí là phải bố thí và có đức tin vào quả của nghiệp trong khi bố thí chứ không phải khi bố thí ta phải suy tư về Vô Thường, Khổ, Vô Ngã.

Bà Visakhā đã bố thí một cách cao thượng bằng cách nghĩ đến giới luật, đức hạnh của các vị Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán. Bà xin Phật cho bà bố thí đến chư tăng:

- Những vị sư từ xa đến chùa này.
- Những vị sư từ chùa này đi đến nơi khác.
- Những vị sư đang bị ốm đau.
- Những vị sư săn sóc cho các vị sư đang bị ốm đau...

Và sự hướng tâm như thế giúp cho bà có sự vui vẻ, an lạc. Hỷ lạc và thanh tịnh giúp cho bà phát triển được ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi.

Nếu khi bố thí, bà chỉ nghĩ đến tam tướng thì bà sẽ nghĩ đến các vị sư đã mất và suy tư: “Các vị sư đó đã mất, các vị sư đó đã ra đi. Nếu bà không biết các vị sư đó thì Đức Phật cũng chỉ cho bà biết. Và bà Visakha sẽ không đạt được hạnh phúc trên.

11. Có phải thiền sinh sẽ thấy được Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay từ lúc mới hành thiền?

Trong một đoạn kinh giải thích về một người được gọi là Hành Thiền Minh Sát thuần túy, trực tiếp không xuyên qua thiền định, như sau: Một thành viên của cộng đồng tăng chúng thực hành Thiền Minh Sát quán sát ngũ uẩn thủ để thấy rõ Vô Thường, Khổ, Vô Ngã mà không qua thiền định thì gọi là hành thiền Thuần Túc Minh Sát.

Như đã nói trên, một thiền sinh hành Thiền Minh Sát, quán sát ngũ uẩn thủ hay các hiện tượng vật chất và tâm hiệp thế, nghĩa là không hành thiền định, không đạt đến Cận Định hay nhập định. Khi nói như vậy có nghĩa là khi tiến bộ thiền sinh thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay chứ không cần phải vào Cận Định hay nhập định. Điều đó không có nghĩa là thiền sinh thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay từ lúc khởi đầu hành thiền Minh Sát.

Lúc mới hành thiền, thiền sinh còn bị các chướng ngại chi phối, đó là: tham, sân, bất an-hối hận, dã dượi buồn ngủ, hoài nghi. Khi gặp chướng ngại này thì tâm thiền sinh chưa định được nên còn lang thang đây đó, bởi vậy không thấy được những đặc tính thật sự của vật chất và tâm. Vì thế, thiền sinh khởi đầu phải chú tâm chánh niệm để thanh lọc tâm. Trong việc hành Thiền Minh Sát, chỉ khi nào thiền sinh tạm thời loại trừ được năm chướng ngại, lúc đó thiền sinh mới thấy được các đặc tính thật sự của sự vật, và bắt đầu đạt được tuệ giác phân biệt vật chất và tâm, sau đó sẽ đạt được tuệ giác thấy được nhân quả và điều kiện. Tiếp đến, mới có được tuệ giác thấy được tam tướng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Các tuệ giác này được giải thích rõ ràng trong Thanh Tịnh Đạo, ở đây chỉ giải thích một cách tóm lược thôi. Thiền sinh mới hành thiền nhiều khi thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, và cảm thấy rằng mình thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay lúc bắt đầu, nhưng thật ra chưa phải là tuệ giác đâu, phải hành thiền lâu dài cho đến khi thật sự có được tuệ giác này. Nếu mới hành thiền chưa đi đến

đâu mà đã so sánh những gì mình thấy được với các tuệ giác được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo thì sẽ có nhiều sai lầm và mâu thuẫn.

Đối với các mức tiến bộ cao hơn, như bảy giai đoạn của thanh lọc tâm, người mới hành thiền cũng còn có sự hiểu biết sai lầm.

12. Có thể nào khi hành Thiền Minh Sát mà chỉ lập đi lập lại sự sinh diệt chứ không cần quán sát sự sinh diệt không?

Nếu không thật sự quán sát sự vật thì không thể nào thấy rõ chân tướng của sự vật. Không thể nào đạt tuệ giác phân biệt vật chất và tâm mà không qua kinh nghiệm thật sự.

Ví dụ: Một người chưa nhìn thấy ánh chớp thì không thể nào biết được ánh chớp như thế nào, người đó phải thấy ánh chớp ngay khi ánh chớp xuất hiện. Không thể thấy ánh chớp trước hay ngay sau khi ánh chớp xuất hiện. Cũng vậy, ta không thể nào thấy được Vô Thường, Khổ, Vô Ngã mà không quán sát hiện tượng vật chất và tâm khi chúng đang xảy ra. Như vậy, nói một cách xác quyết rằng, không thể nào đạt được tuệ giác thấy rõ tam tướng khi chỉ lập đi lập lại chữ sinh diệt mà không thật sự quán sát vật chất và tâm đang sinh diệt. Đó là lý do tại sao ta phải ghi nhận các hiện tượng vật chất và tâm khi chúng đang xảy ra để thấy rõ chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Khi thật sự thấy rõ chúng sinh diệt mới có thể nói rằng có được tuệ giác thực sự

13. Khi quán sát vật chất và tâm có cần phải định danh, phân loại hay tưởng tượng ra vật đó không?

Một thiền sinh quán sát vật chất và tâm, có phương pháp nào là phương pháp đúng đắn? Phải quán sát vật chất và tâm như thế nào mới đúng là Thiền Minh Sát? Khi quán sát các đối tượng vật chất và tâm chúng ta không cần quán sát chúng qua tên, bởi vì tên không có gì quan trọng, cũng không cần biết chúng là cái gì, chẳng cần biết đó là hiện tượng tâm hay vật chất, và chẳng cần biết cái gì chứa đựng vật chất và tâm.

Một số người cho rằng khi hành Thiền Minh Sát, quán sát đối tượng ta sẽ thấy đối tượng được kết hợp bởi những phân tử nhỏ như hạt bụi hay nhỏ hơn hạt bụi. Thật ra, sự vật mà ta nhận thấy được do bởi màu sắc của chúng, sự xúc chạm giữa ta và chúng; nếu là âm thanh thì âm thanh tiếp xúc với lỗ tai, nếu đồ vật cứng mềm thì ta tiếp xúc bằng tay, hay cơ thể. Ta không thể phân chia âm thanh thành những phân tử nhỏ như hạt bụi được, ta chỉ có thể cảm nhận chúng đến đi hay biến đổi nhanh chóng. Dù cho, đối với một số thành phần vật chất, ta có thể, bằng sự tưởng tượng, phân chia chúng thành những phân tử nhỏ. Nhưng đối với các hiện tượng của tâm, ta không thể nào tưởng tượng, phân tích và chia chúng ra từng phần nhỏ. Các bạn thử chia sự nhận biết của mình ra từng phần nhỏ được không? Chia sự tham, sân, si của mình ra thành những phần nhỏ được không? Cái mà chúng ta có thể quán sát là 'đặc

tính" của sự vật. Sự vật có thể được nhận biết qua sự kinh nghiệm về: 'đặc tính', 'nhiệm vụ', 'sự biểu hiện' và 'nguyên nhân gần' của chúng.

(Ví dụ: Có một tia chớp ở trên trời, đặc tính của tia chớp là lóe lên, nhiệm vụ là làm sáng lên, biểu hiện là những hình răng cưa, nguyên nhân là do điện âm và dương gặp nhau).

Những điều tôi nói vừa rồi không phải là do ý kiến của tôi mà được ghi rõ trong Thanh Tịnh Đạo, trong Vi Diệu Pháp, cũng như trong các lời giảng của Đức Phật:

"Kinh nghiệm được vật chất và tâm xuyên qua đặc tính, nhiệm vụ, sự biểu hiện và nguyên nhân gần đưa đến Kiến Tịnh (Lakkhana rasa paccupaṭṭhāna adaṭṭhāna vasena nāma rūpa pariggaho diṭṭhi visuddhi nāma)".

Kiến Tịnh là một trong bảy tầng mức của Thanh Tịnh. Bảy mức Thanh Tịnh gồm: Giới tịnh, Tâm tịnh, Kiến tịnh, Đoạn nghi tịnh, Đạo phi đạo tri kiến tịnh, Đạo tri kiến tịnh, Tri kiến tịnh.

Người mới tu, sadi mới học đạo, và chính tôi lúc nhỏ đều phải học thuộc lòng câu Pāli trên. Nếu bạn không thuộc câu này thì có thể trong khi thực hành bạn lại chia sự vật ra từng mảnh nhỏ như hạt bụi.

14. Satipatthāna là Chánh Niệm, mà Chánh Niệm nằm trong nhóm Định. Vậy phải chăng Chánh Niệm chỉ là thiền Định chứ không phải là Vipassana?

(Trong Bát Chánh Đạo, chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định hợp thành nhóm định. Chánh kiến, chánh tư duy là hợp thành nhóm huệ, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng hợp thành nhóm giới).

Trong cuốn Udessa (phần tóm lược kinh điển) giải thích chữ Sampajano hay 'tỉnh giác' có nghĩa là 'ý thức sáng suốt' và 'đúng đắn' các hiện tượng thì Ý Thức Sáng Suốt cũng nằm trong Minh Sát Tuệ. Nếu chúng ta đọc Nidessa (diễn giải kinh điển) chúng ta sẽ đọc câu:

Samudaya-Dhamma-Nupassi (thấy các hiện tượng thuộc về nguyên nhân). Trong trường hợp thiền Định, người hành thiền Định chỉ nhằm chú tâm và o đề mục duy nhất để đạt sự Định Tâm chứ không nhằm mục đích để thấy được hiện tượng sinh diệt của vật chất và tâm.

Bạn cũng có thể tìm thấy trong Anissito-Ca-Viharati (sống hay trú độc lập với tham ái và tà kiến) có nghĩa là tâm ngụ ở nơi không có luyến ái, dính mắc. Na ca kiñci loke upādiyati (không dính mắc và o bất cứ cái gì trong thế giới này). Chỉ khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta mới có thể thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm. Một khi thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm thì ta mới không dính mắc và o bất cứ cái gì.

Thiền Định (Samatha) không nhằm mục đích này. Trong kinh Đại Niệm Xứ có các chương: Quán Sát Hơi Thở và Quán Sát Sự Ô Trược chỉ cho chúng ta thấy cách hành Thiền Minh Sát dựa và o Thiền Định.

Đó là chúng ta chưa nói đến chương Quán Sát Các Tư Thế, Ý Thức Sáng Suốt. Nếu xét đến phần Quán Sát Thọ, Quán Sát Tâm, Quán Sát Pháp (quán sát tổng quát), chúng ta chẳng thấy nói gì về thiền Định (Samatha) cả. Ba chương này đều thuần về Vipassanā.

15. Phải chăng Đức Phật dạy rằng: “Khi đi thì phải quán sát vật chất và tâm.” Chứ không nên nói: “Khi đi biết rằng đang đi”, bởi vì câu này có vẻ khó nghe.

Bởi vì câu “*Khi đi biết rằng đang đi*” quá đơn giản nên người ta không ngờ rằng đó là giáo pháp của Đức Phật. Cũng may là câu này được ghi trong kinh Đại Niệm Xứ do chính Đức Phật thuyết, chứ không phải trong chú giải, nếu không thì người ta cũng vứt bỏ đi rồi. Tuy vậy, nhiều người nói rằng: Câu đó không nên nói như vậy mà nên nói khác. Điều này chẳng khác nào trường hợp cố gắng tìm cho ra lỗi một kẻ hoàn toàn. Người ta nói rằng, nếu khi đi mà quán sát sự đi thì dáng đi có vẻ ngượng ngập, không tự nhiên, khó coi. Họ còn nói rằng khi đi mà quán sát sự đi thì đó chỉ là quán sát tục đế chứ không phải chân đế. Nhưng lời dạy của Đức Phật là đúng đắn, chính xác không cần ta phải sửa chữa. Nếu Đức Phật thấy cần phải nghĩ về chân đế khi quán sát sự đi thì Đức Phật đã nói:

“Khi đi hãy biết vật chất và tâm (Gacchanto Va Maha Rupanti Pajanati)”.

16. Phải chăng quán sát hơi thở chỉ dùng trong thiền Định thôi.

Đáp: Nếu quán sát hơi thở ra và o nhằm mục đích Hành Thiền Định, thì chúng ta quán sát hình dáng và tư thế của hơi thở, nghĩa là chúng ta chú ý và o ý niệm của hơi thở, và khi hành thiền chúng ta chỉ biết hơi thở ra và o mà thôi. Trong khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta phải chú ý và o chỗ hơi thở đụng và o mũi để thấy sự va chạm, sự cọ sát, sự nóng lạnh; có nghĩa là để thấy rõ các yếu tố: cứng mềm (đất), dính hút (nước), chuyển động (gió), và nóng lạnh (lửa).

17. Khi hành thiền bị đau nhức, nóng hay tê mà vẫn ngồi yên, không thay đổi tư thế. Phải chăng làm như vậy thì chẳng khác nào hành khổ hạnh?

Tôi nghe nói có một vị thiền sư cư sĩ dạy rằng: “*Khi hành thiền bị đau nhức, nóng hay tê mà vẫn ngồi yên, không thay đổi tư thế thì chẳng khác nào hành khổ hạnh*”.

Đó là một quan niệm sai lầm, thiếu căn bản có thể bắt nguồn từ sự hiểu sai về pháp Ý Thức Sáng Suốt thứ nhất nói về sự lợi ích (Sattaka sampajañña).

Khi hành Thiền Định hay hành Thiền Minh Sát chúng ta cũng phải thực hành pháp Kiên Nhẫn. Bạn phải kiên nhẫn, chịu đựng sự đau nhức thì Định Tâm và Trí Tuệ mới phát triển. Trừ khi sự đau nhức quá mãnh liệt thì bạn mới thay đổi tư thế. Nếu thay đổi tư thế thường xuyên thì Định Tâm và Tuệ Giác không phát triển được. Những ai hành thiền tích cực sẽ biết rõ điều này. Lúc hành thiền, thiền sinh phải cố gắng ngồi yên, không thay đổi tư thế, càng lâu càng tốt. Đừng chốc chốc lại thay đổi tư thế. Đó là sự tinh tấn, kiên trì, chịu đựng chứ không phải là khổ hạnh. Bởi vì sự kiên nhẫn này không nhằm mục đích, hay cố ý tạo nên sự đau khổ như trong phương pháp khổ hạnh. Sự tinh tấn, kiên trì, chịu đựng chánh niệm này giúp phát triển định tâm và tuệ giác.

Thật ra, Đức Phật muốn thiền sinh tiếp tục tinh tấn hành thiền không thôi chuyển, không thay đổi tư thế cho đến khi hoàn toàn giác ngộ. Trong kinh Maha Gosinca Đức Phật khen ngợi người nào khi ngồi thiền mà với quyết tâm rằng:

“Tôi nguyện ngồi xếp bằng, không đứng dậy cho đến khi tâm hết tham ái, và phiền não bị loại trừ hoàn toàn”.

Nếu có người nào có quyết tâm rằng: *“Tôi sẽ ngồi xếp bằng, không đứng dậy cho đến khi các phiền não bị loại trừ hoàn toàn”* thì người đó đã làm đẹp cho việc tự nguyện của mình.

Như vậy, người nào dạy rằng: *“Những ai thực hành kiên nhẫn, chịu đựng với những khổ thọ thì người đó hành thiền khổ hạnh”* thì người đó chẳng khác nào đã nhục mạ thiền sinh hành thiền dưới sự hướng dẫn của Đức Phật và đã chỉ trích Giáo Pháp. Thêm vào đó họ còn hủy hoại sự tiến bộ của thiền sinh cố gắng và quyết tâm hoàn thành định tâm.

Hãy kham nhẫn: Trong Majjima Nikāya có ghi: *“Này các thầy tỳ khuru, ở đây, trong Tăng Chúng thánh thiện này, thầy tỳ khuru kiên nhẫn, chịu đựng nóng lạnh, đói khát, nắng, gió, muỗi mòng, rắn rít, bò cạp và những lời nhục mạ, thầy tỳ khuru kham nhẫn với sự đau đớn trên cơ thể, bệnh tật trầm trọng, khó chịu kinh khủng dẫn đến sự chết người. Thầy tỳ khuru chịu đựng như thế thì phiền não không còn hành hạ thầy, không còn làm nhụt chí thầy nữa. Thầy tỳ khuru đó có thể chế ngự được tất cả những sự đau đớn trên nhờ kham nhẫn, chịu đựng.”*

Trong bài kinh Sabba-Sava trên, Đức Phật dạy thầy tỳ khuru phải kham nhẫn, chịu đựng ngay cả sự đau đớn đưa đến chết người. Các bạn hãy ghi nhớ lời dạy này trong tâm. Trong chú giải có kể nhiều câu chuyện về đức tính kham nhẫn, chịu đựng như chuyện một nhà sư lớn tuổi tên là Lomasa Naga, Ngài chưa giải thoát nhưng tinh tấn hành thiền ngoài trời trong suốt hai tháng cuối năm mùa đông tuyết giá lạnh lẽo. Vậy khi tinh tấn hành thiền không thôi chuyển ta đừng nghĩ làm như thế là khổ hạnh mà phải biết rằng: Đây là sự hỗ trợ cho Giới, Định, Huệ phát triển. Bởi vì phát triển Giới, Định, Huệ là Trung Đạo. Nếu thực hành sự cố gắng chịu đựng, kiên nhẫn không nhằm mục tiêu phát triển Giới, Định, Huệ mà chỉ nhằm làm

cho cơ thể đau khổ, ép xác, hành hạ, chịu đựng thì đó mới gọi là khổ hạnh.

18. Phải chăng quán sát lạc thọ khiến phát sinh tham ái, quán sát khổ thọ trở thành khổ hạnh, chỉ nên quán sát vô ký thọ mà thôi?

Một số những người mới hành Thiền Minh Sát, lúc đầu cũng có ý tưởng tương tự như vậy. Nhưng đó là sự suy tư thiếu căn cứ. Trong kinh Đại niệm Xứ chương quán sát thọ có ghi:

“Ở đây, này các thầy tỳ khuru, khi có lạc thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có lạc thọ'. Khi có khổ thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có khổ thọ'. Khi có vô ký thọ (cảm thọ không khổ không lạc), tỳ khuru biết: 'Tôi có vô ký thọ'. Khi có thể tục lạc thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có thể tục lạc thọ'. Khi có phi thể tục lạc thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có phi thể tục lạc thọ'. Khi có thể tục khổ thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có thể tục khổ thọ'. Khi có phi thể tục khổ thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có phi thể tục khổ thọ'. Khi có thể tục vô ký thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có thể tục vô ký thọ'. Khi có phi thể tục vô ký thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có phi thể tục vô ký thọ'.

Bất kỳ cảm thọ nào khởi sinh, thiền sinh cũng đều phải ghi nhận và quán sát. Đó là lời dạy của Đức Phật về việc quán sát cảm thọ. Khi bạn có cảm giác đau nhức hay tê cứng trên cơ thể thì bạn phải chú tâm vào nơi có sự đau nhức hay tê cứng, và ghi nhận sự đau nhức hay tê cứng này bằng cách niệm thầm: *đau, đau, đau* hay *tê, tê, tê*. Khi bạn có cảm giác tốt, cảm giác vui bạn niệm: *vui, vui, vui* hay *tốt, tốt, tốt*. Thiền sinh khó biết được cảm thọ vô ký. Cảm thọ mà thiền sinh biết được khác với cảm thọ mà người không hành thiền biết. Mặc dầu, khi có cảm thọ tốt bạn biết rằng bạn đang có cảm thọ tốt; những người không hành thiền khi có cảm thọ tốt họ cũng biết họ đang cảm thọ tốt. Và khi có cảm thọ xấu, bạn biết rằng bạn đang có cảm thọ xấu, những người không hành thiền khi có cảm thọ xấu, họ cũng biết họ đang có cảm thọ xấu. Nhưng như thế không hẳn là người không hành thiền cũng nhìn cảm thọ như thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Minh Sát thấy hay quán sát cảm thọ chỉ là cảm thọ thôi, không phải cảm thọ của một người, không phải cảm thọ trường cửu, bất biến. Giống như trong khi hành thiền quán sát sự đi, thiền sinh phải ghi nhận: *đi, đi, đi*. Ở đây, khi có cảm thọ thiền sinh phải ghi nhận: *cảm thọ, cảm thọ, cảm thọ*. Sự hiểu biết của thiền sinh hoàn toàn khác biệt sự hiểu biết của người không hành thiền.

Kinh Đại Niệm Xứ và nhiều bài kinh khác cũng hướng dẫn ta quán sát cảm thọ như sau:

“Bởi vì mắt tiếp xúc đối tượng nên lạc thọ, khổ thọ, vô ký thọ khởi sinh. Tất cả những cảm thọ đó phải được thiền sinh quán sát kỹ càng để thấy rõ chúng là Vô Thường, bất toại nguyện, không thể điều khiển, không thể kiểm soát được”.

Như vậy, không những cảm thọ mà tất cả ngũ uẩn thủ đều là đề mục của Thiền Minh Sát (Trong Dhamma- Chakka).

19. Phải chăng trong một khóa thiền tích cực, ta "có thể nằm lăn thoải mái, thiếu tỉnh táo trên sàn nhà thì cũng có thể giác ngộ"

Người có tư tưởng như trên là sai lầm. Trong chú giải có nói rõ: *"Trong khi hành thiền hay trong khi đạt đạo quả vẫn giữ nguyên tư thế"*.

Lúc hành thiền Định, và đã nhập và ở các tầng thiền, hay khi hành Thiền Minh Sát với chánh niệm và sự định tâm sâu sắc thiền sinh giữ vững tư thế của mình không lay động. Ở trong tư thế như vậy, một giờ, hai giờ hay nhiều hơn nữa, có thể cả ngày, cả đêm.

Như vậy, trong khóa thiền tích cực mà nằm lăn ra để hành thiền thì chẳng có thể nào giác ngộ.

20. Xin sự cho biết sự khác biệt giữa Tưởng (sañña) Và Chánh Niệm (sati).

Đặc tính của sañña (tưởng hay tri giác) là ôn lại quá khứ để nhận ra sự vật trong hiện tại. Sati cũng có nghĩa là nhớ, nhưng sati được Đức Phật dùng với nghĩa: *"Ghi nhận đối tượng trong hiện tại dưới ánh sáng của Vô Thường, Khổ, Vô Ngã"* chứ không phải nhớ lại hay nhận ra cái gì. Mặc dầu, chữ sati có nghĩa là nhớ, nhưng đối với người hành thiền thì đây là sự ghi nhận đối tượng trong hiện tại. Ghi nhận đối tượng vật chất và tâm khi chúng đang xảy ra để thấy rõ thực tướng của chúng. Hai chữ sañña và sati có nghĩa là ghi nhớ giống nhau, nhưng thật ra chúng khác nhau.

21. Quán sát chuyển động phòng xệp của bụng có phù hợp với lời dạy của Đức Phật không?

Chuyển động phòng xệp của bụng là hiện tượng về vật chất hay uẩn vật chất (sắc uẩn). Nếu như xét về mười hai xứ thì nó cũng nằm trong xúc xứ, xét mười tám giới thì nó là xúc giới. Về Tứ Đại (Dhatu) thì chuyển động phòng xệp là biểu hiện của phong đại (yếu tố gió). Trong Tứ Diệu Đế thì phong đại nằm trong "đế" thứ nhất (khổ đế Dukkha sacca). Như vậy, theo chân đế thì chuyển động phòng xệp thuộc về vật chất, xúc xứ, xúc giới, phong đại, và khổ đế. Đó là đối tượng của Thiền Minh Sát, có nghĩa là muốn hành Thiền Minh Sát đi đến giác ngộ, thấy rõ ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì chúng ta phải lấy chúng làm đối tượng để quán sát.

22. Phải chăng Bồ Tát hành thiền Niệm Hơi thở ra và o, chú tâm và quán sát hơi thở ra và o mà giác ngộ?

Trước khi thành Phật, Bồ Tát Số Đạt đã hành Thiền Minh Sát bằng cách quán sát các hiện

tượng bên trong và bên ngoài của toàn thể giới, thấy chúng sinh diệt. Bởi vậy, Đức Phật nói:

“Ta đã dùng thì giờ chú ý và o sự sinh diệt của ngũ uẩn thủ” (Pañcannam upādānakkhan dhanam udayabbaya nupassī vihasim).

Do quán sát ngũ uẩn thủ sinh và diệt nên dần dần Ngài đạt các tuệ giác Minh Sát, giác ngộ Niết Bàn. Ngài lần lượt đắc quả Tu Đà Hoàn. Tiếp tục quán sát ngũ uẩn thủ, Ngài giác ngộ Tư Đà Hàm. Tiếp tục quán sát ngũ uẩn thủ Ngài giác ngộ A Na Hàm. Cuối cùng, tiếp tục quán sát ngũ uẩn thủ Ngài giác ngộ A La Hán, tận diệt mọi phiền não, trở thành một vị Phật, đấng Chánh Biến Tri.

23. Có thể quán sát các hiện tượng trong quá khứ và tương lai đúng theo thực tướng của chúng chăng?

Kinh Anupada uparipaññasa dạy rằng: Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh phải chú tâm quán sát các hiện tượng bên trong cơ thể mình. Một khi đã thấy rõ được những đặc tính bên trong chính mình, thấy rõ các hiện tượng thân tâm trong chính mình, đạt các tuệ giác trực tiếp, thì các tuệ giác gián tiếp còn gọi là trực nhận hay tuệ suy diễn sẽ tự động đến cho ta thấy đặc tính của sự vật khác cũng như vậy. Tuệ gián tiếp hay suy diễn này chỉ khởi sinh khi có tuệ giác trực tiếp. Tuệ giác trực tiếp thấy đặc tính của các hiện tượng hiện tại, từ đó tuệ gián tiếp sẽ khởi liền ngay sau đó, trực nhận được đặc tính của các hiện tượng trong quá khứ hay trong tương lai: hiện tượng thân tâm hiện tại có đặc tính như vậy thì hiện tượng quá khứ và tương lai cũng như vậy.

Theo kinh Bhaddekaratta khi hành Thiền Minh Sát chúng ta phải khởi đầu bằng cách quán sát các hiện tượng đang diễn ra trong giây phút hiện tại, chẳng hạn như “khi đang đi, biết rằng đang đi”... ta phải khởi đầu việc hành Thiền Minh Sát bằng cách quán sát các đối tượng trong hiện tại như đi, đứng, ngồi, nằm v.v... Sở dĩ có sự hiểu lầm ở đây vì kinh Vô Ngã Tướng khởi đầu bằng các hiện tượng quá khứ.

24. Có nên thực tập bằng cách đọc đi đọc lại và hiểu rõ câu: “Thân là Vô Thường, Thân là Vô Thường” không?

Giả sử có người hành Thiền Minh Sát bằng cách lập đi lập lại câu: “*Vật chất là Vô Thường, vật chất là Vô Thường*” (*Rūpaṃ aniccaṃ, Rūpaṃ aniccaṃ*). Về nghĩa thì câu này đúng, nhưng nếu hỏi người thiền sinh đó, khi đọc câu này, họ đã chú ý và o cái gì thì có khi họ trả lời không được. Người đọc câu đó nhiều khi chỉ chú ý đến cái tên hay chữ mà thôi. Nếu hỏi những câu như: Bạn đọc “Vật Chất là Vô Thường” thì vật chất ở đây là vật chất nào? Quá khứ, hiện tại hay tương lai, ở trong hay ở ngoài, thì họ cũng không trả lời được. Giả sử quán sát bên trong thì quán sát bộ phận nào? Đầu, mình, chân, tay, da, thịt, ruột, gan hay bộ phận nào? Câu trả lời cũng sẽ là không rõ mà chỉ là cái tên thôi. Vô Thường ở đây chẳng qua là

Vô Thường do suy nghĩ mà người này đã lập đi lập lại về sự suy nghĩ đó, chẳng khác nào họ đang tụng kinh chứ chẳng có gì khác hơn.

25. Tại sao Ngài không dạy thiền sinh quán sát và o hơi thở ra và o?

Đáp: Theo ý tôi, có thể quán sát hơi thở ra và o khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vì quán sát hơi thở ra và o ta kinh nghiệm được yếu tố gió, đồng thời cũng có thể ghi nhận được tâm. Nhưng trong Thanh Tịnh Đạo lúc xét đến mười bốn mục về niệm thân thì chia ra làm hai phần: Thiền Định và Thiền Minh Sát. Quán sát hơi thở ra và o được xếp vào Thiền Định. Trong Vi Diệu Pháp ghi:

“Có mười bốn đề mục để quán sát: quán sát tư thế, ý thức sáng suốt, quán sát tứ đại thuộc về Vipassanā. Quán sát hơi thở, quán sát ba mươi hai thể trước, quán sát chín đề mục tử thi thuộc về thiền chỉ”.

Vì Thanh Tịnh Đạo xếp niệm hơi thở ra và o thuộc về Thiền Định, nếu tôi bảo niệm hơi thở để phát triển Thiền Minh Sát thì sẽ bị chỉ trích cho rằng tôi đã dạy Thiền Định chứ không phải Thiền Minh Sát. Tôi không thể làm trái lại những điều đã ghi trong Thanh Tịnh Đạo. Bởi thế, tôi không hướng dẫn thiền sinh hành Thiền Minh Sát bằng niệm hơi thở. Tuy nhiên nếu ai không thích hợp với sự quán sát chuyển động phòng xep của bụng hay những ai muốn chú tâm vào mũi, tôi vẫn hướng dẫn cho họ. Một điều cần nhớ ở đây là Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) và Đạo Vô Ngại Giải (*Pati Sambhida Magga*) dạy rằng:

Khi niệm hơi thở thì chỉ chú tâm vào mũi và không theo hơi thở ra và o, làm như thế để đạt được Cận Định và nhập định. Tuy nhiên, trong trường hợp hành Thiền Minh Sát, phải chú tâm vào đề mục vật chất và tâm. Bởi vậy, khi tôi hướng dẫn thiền sinh chú tâm vào mũi thì tôi bảo thiền sinh hãy quán sát các hiện tượng của vật chất vỡ đó như nóng lạnh, cứng mềm chuyển động v.v... đồng thời cũng phải chú tâm đến các cảm sự phóng tâm, sự thấy, sự nghe, buồn vui giận, hờn khi chúng hiện ra trong hiện tại... đó là các đề mục Thiền Minh Sát. Nhưng khi tôi hướng dẫn như vậy thì tôi sẽ bị chỉ trích rằng không theo đúng Thanh Tịnh Đạo và Đạo Vô Ngại Giải.

26. Phải chăng quán sát chuyển động phòng xep của bụng không đi xa kinh điển?

Mặc dầu trong kinh điển Pāli không nói đến sự quán sát chuyển động ở bụng trong một bài kinh riêng biệt nào. Tuy nhiên, có hàng ngàn đoạn kinh cho thấy quán sát và o chuyển động ở bụng là hành Thiền Minh Sát, chẳng hạn như trong Salayatana Samyutta có nói rằng: Thiền sinh không ghi nhận được các hiện tượng khởi sinh ở sáu cửa giác quan là do phiền não chi phối. Và chỉ khi nào thiền sinh quán sát sáu cửa này và thấy rõ bằng kinh nghiệm của chính mình, chân tướng của sự vật, lúc đó thiền sinh mới giác ngộ đạo quả và Niết Bàn. Chú tâm đến chuyển động phòng xep của bụng là quán sát cửa thân hay thân căn. Chỉ mình kinh

Salayatana Samyutta thôi cũng đủ minh chứng sự chú tâm và o chuyển động phòng xep của bụng là đúng. Trong kinh Đại Niệm Xứ cũng trực tiếp chỉ cho ta cách quán sát tứ đại: *Và o lúc thiền sinh quán sát chuyển động trong thân, thiền sinh sẽ thấy rõ yếu tố gió (phong đại) và quán sát yếu tố gió này. Ở đâu trong cơ thể có yếu tố chuyển động thì đều quán sát được.*

Thay vì dùng những từ Phật Pháp để chỉ rõ đối tượng đang quán sát, chúng ta dùng những danh từ phổ thông hàng ngày giống như trường hợp Đức Phật dạy: *“Khi đi biết rằng đang đi”*. Hãy tinh tấn quán sát theo lối này, và khi tâm định cùng trí tuệ chín muồi, thiền sinh sẽ thấy được những đặc tính thật sự của yếu tố gió như sự chuyển động, sự rung chuyển, sự căng cứng v.v... khởi sinh rồi hoại diệt từng sát na một. Quán sát chuyển động phòng xep cũng đúng với câu: *“Hãy chánh niệm và o thân, chú tâm và o cảm giác ở điểm tiếp xúc chạm”* trong kinh Đại Niệm Xứ. Kinh Đại Niệm Xứ đã chỉ cho ta cách chú tâm chánh niệm và o cảm giác của những điểm tiếp xúc và các yếu tố của tứ đại bao gồm trong đó. Như vậy, chú tâm và o chuyển động phòng xep phù hợp với kinh điển Pāli. Chúng ta có thể kết luận rằng: Tất cả tác động của thân ngoài bốn tư thế: đi, đứng, ngồi, nằm, khi được quán sát cũng đều phù hợp với kinh điển: *“Tất cả các tư thế của thân đều phải được quán sát”*.

Như vậy, người nào không đồng ý với sự quán sát chuyển động phòng xep thì có thể chú tâm ghi nhận: *“ngồi, ngồi”* khi ngồi, *“đứng, đứng”* khi đứng, *“nằm, nằm”* khi nằm.

27. Quán sát chuyển động phòng xep của bụng có phải là Thiền Định không?

Chuyển động phòng xep của bụng là một trong sáu loại gió được gọi là Assasa-passasa. Có sáu loại gió. Và chuyển động phòng xep của bụng đã chiếm hết bốn loại gió:

- gió di chuyển trong các cơ phận của thân (Anga-manga-nusari-vayo)
- gió của hơi thở ra và o (Assasa-passasa-vaya)
- gió trong bao tử, ruột (Kucchisaya-vayo)
- gió một cách tổng quát (Yam va tam va vayo)

Chuyển động phòng xep của bụng thuộc và o chuyển động của hơi thở ra và o, chính yếu liên hệ đến hơi thở ra và o, biểu hiện của yếu tố gió, nhiệm vụ của yếu tố gió qua hơi thở ra và o. Nhưng đây không phải là niệm sự ra và o của hơi thở trong thiền Định (Ānāpāna). Bởi vì, trong thiền Định về niệm hơi thở thì thiền sinh phải chú tâm và o điểm hơi thở chạy ra, chạy và o tiếp xúc ở cửa mũi, trong cánh mũi hay ở môi trên để tạo định tâm.

*** (Tất cả sáu loại gió này đều có đặc tính bành trướng, rung chuyển, sức đẩy, sức ép, nâng đỡ... Khi thở, ta cảm nhận được chuyển động phòng lên và xep xuống. Khi ta không thở thì bụng cũng nhúc nhích, chuyển động, mặc dầu khó thấy rõ. Đó là do gió bên trong bao tử, ruột, và gió bên ngoài bao tử, ruột. Như vậy, chú tâm và o chuyển động của bụng không phải là chú tâm và o hơi thở giống như trong Thiền Định. Bởi vì, trong thiền Định về niệm hơi thở thì thiền sinh phải chú tâm và o điểm hơi thở chạy ra, chạy và o tiếp xúc ở cửa mũi,

trong cánh mũi hay ở môi trên. Khi chú tâm và o chuyển động của bụng là chú tâm và o chuyển động hay yếu tố gió, cùng các yếu tố khác của tứ đại tạo ra hơi thở ra và o và các chuyển động của bao tử và ruột. Thế nên, chú tâm và o chuyển động phòng xẹp ở bụng là thuần túy chú ý đến yếu tố gió trong Thiền Minh Sát bởi vì mỗi yếu tố của tứ đại đều có thể dùng làm đề mục để hành Thiền Minh Sát.

28. Kinh Đại Niệm Xứ dạy rằng: “Thiền sinh quán sát hơi thở ra và o, chú tâm và o giai đoạn đầu, giai đoạn giữa, và giai đoạn cuối của hơi thở”. Nhưng trong Thanh Tịnh Đạo và Đạo Vô Ngại Giải lại nói: “Theo dõi đoạn đầu, đoạn giữa, và đoạn cuối của hơi thở sẽ loạn tâm”. Như vậy, có mâu thuẫn không?

Kinh Đại Niệm Xứ dạy rằng:

“Chú tâm, chánh niệm và o toàn thể hơi thở (Sabba kāya paṭisaṃvedī)”.

Trong khi chú giải nói rằng:

“Thấy rõ đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối (Adi majjha pariyosanaṃ veditaṃ karonto)”.

Trong Thanh Tịnh Đạo cuốn một trang 272 nói rằng:

“Thiền sinh quán sát hơi thở từ đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối nhưng chỉ chú tâm ở cửa mũi, nơi hơi gió chạm và o một cách rõ ràng”.
(Adi ca kho phusana vācena ca thadana vāsenā ca manasi katabbhaṃ).

Như vậy, qua ba đoạn trích dẫn trên ta thấy: Khi chú tâm và o cửa mũi để ghi nhận hơi thở ra và o, thì ta đạt sự định tâm. Nếu theo dõi hơi thở chạy và o bên trong và chạy ra ngoài thì sẽ loạn tâm hay phóng tâm. Đây là những đoạn trích dẫn nói đến sự tu tập Thiền Định. Nhiều người hành Thiền Định bằng cách quán sát hơi thở nhưng họ đã hành thiền sai. Thay vì chú tâm và o cửa mũi để cảm nhận hơi thở ra và o họ lại theo dõi hơi thở và tưởng tượng giai đoạn đầu hơi thở ra nằm ở cửa mũi, giai đoạn hai hơi thở ở tim, giai đoạn ba hơi thở ở rốn, ngược lại khi thở ra ở rốn, rồi ở bụng, rồi ở cửa mũi. Thanh Tịnh Đạo nói làm như vậy sẽ loạn tâm.

Nhưng khi hành Thiền Minh Sát thì thiền sinh phải quán sát các cảm giác nơi cửa mũi, quán sát giai đoạn đầu, giai đoạn giữa, giai đoạn cuối có nghĩa là quán sát cảm giác ở cửa mũi từ lúc hơi thở bắt đầu ra cho đến lúc chấm dứt, chú ý đến biểu hiện của tứ đại ở cửa mũi như cứng mềm, sức hút, chuyển động và nhiệt độ. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh quán sát các hiện tượng vật chất xảy ra ở tại nơi thiền sinh đang chú tâm và o trong hiện tại (Sabbam Abhiññeyyam).

29. Phải chăng khi quán sát sự chuyển động của bụng, sự co duỗi của tay, chân v.v... Đó là quán sát Tục đế chứ không phải là Chân Đế?

Đối với người mới hành thiền, chưa phải là hành thiền tích cực, khi ghi nhận co, co, duỗi, duỗi thì người này chỉ chú ý và o hình dáng hay tư thế của cánh tay. Khi ghi nhận trái bước, phải bước thì họ cũng mừng tượng đến hình dáng của chân và tư thế của chân, tay di chuyển. Khi chú ý đến phòng xệp của bụng, mặc dầu thiền sinh nhắm mắt cũng mừng tượng đến hình dáng hay tư thế của bụng đó là chú tâm và o tục đế. Đối với người mới hành thiền, khi chú tâm và o chuyển động phòng xệp, co duỗi, đi, đứng v.v... thì họ chỉ có thể chú tâm và o tục đế thôi. Dần dần, khi việc hành thiền tốt đẹp họ mới có thể chú tâm và o chân đế được. Nói rằng chú tâm và o chuyển động phòng xệp, co duỗi chỉ là thiền Định thôi thì không đúng. Nói rằng ghi nhận và niệm thầm chuyển động phòng xệp, ghi nhận và niệm thầm co duỗi chỉ nhìn thấy tục đế thôi thì cũng không đúng. Lúc mới hành thiền, thiền sinh có lúc thấy tục đế, có lúc thấy chân đế. Về sau khi chân đế đã hiển bày thì tục đế biến mất.

Có một số giáo sư bảo rằng: Đối với người mới hành thiền cũng nên bảo họ chú ý và o Chân Đế thôi, nhưng qua kinh nghiệm hướng dẫn thiền tôi thấy rằng: Những người mới hành thiền rất khó chú ý và o Chân Đế. Khi chú tâm và o đề mục, chúng ta dùng ngôn ngữ hàng ngày để ghi nhận đề mục, trong lúc vẫn chú tâm và o Chân Đế bên trong. Chính Đức Phật cũng dùng ngôn ngữ thông thường hàng ngày để dạy. Ngài đã dạy rằng: "*Khi đi ghi nhận chánh niệm và o sự đi, khi co duỗi ghi nhận và o sự co, duỗi v.v...*"

Trong lời dạy của Đức Phật, Ngài không dùng ngôn ngữ Chân Đế như chú tâm và o sự cứng, và o chuyển động, và o sự co giãn v.v...

Khi thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường như co, duỗi, đi, đứng v.v... để diễn tả, nhưng thiền sinh chú tâm đến đặc tính thật sự của sự vật như căng, cứng, chuyển động v.v.. mà không chú tâm đến hình dáng hay tư thế thì việc hành thiền của họ mới tiến triển tốt đẹp và nhuần nhuyễn.

30. Trong lúc hành thiền, thiền sinh phải có thái độ như người bệnh, làm việc gì cũng phải chậm chậm nhẹ nhàng. Tại sao phải làm như vậy?

Một thiền sinh, muốn hành thiền tốt đẹp thì phải biết:

Có mắt làm như mù, có tai làm như điếc, có miệng làm như câm, có tay chân nhưng khi làm thì làm chậm chạp như người ốm yếu, bệnh tật. (Milanda vấn đạo).

Như vậy, thiền sinh phải có thái độ như người bệnh trong lúc hành thiền. Nếu một người hành thiền có sức khỏe, khi đứng dậy họ đứng thật nhanh, khi đi họ cũng đi nhanh. Nhưng đối với người bệnh, mọi chuyện họ làm chậm rãi, không thể nhanh được. Người bị đau lưng

khi đứng dậy, họ đứng dậy từ từ nếu không thì họ bị đau. Thiền sinh cũng như người đau lưng vậy, cũng đứng dậy chậm chậm. Trong mỗi tác động hàng ngày, thiền sinh phải làm chậm chậm, có thể thì tuệ giác mới phát triển tốt đẹp. Khi đứng dậy, thiền sinh phải đứng dậy từ từ như người bệnh đồng thời ghi nhận "*Đứng, đứng*". Cũng vậy, thiền sinh có mắt tốt phải có thái độ như người mù, tai tốt phải có thái độ như người điếc.

Trong lúc hành thiền, điều quan trọng là thiền sinh luôn luôn ghi nhận, chánh niệm trong mọi tác động, không cần phân biệt thấy cái gì, nghe cái gì, chỉ biết có sự thấy, sự nghe xảy ra thôi. Do đó, dù thấy vật hấp dẫn tới đâu, nghe âm thanh lôi cuốn đến đâu, thiền sinh phải làm như không thấy, không nghe, chỉ thận trọng chú tâm, chánh niệm, ghi nhận. Khi di chuyển, đứng, đi, co, duỗi nên cử động từ từ như người bệnh. Có thể thì chánh niệm và chánh định mới có cơ hội phát triển.

VẤN ĐÁP THIỀN MINH SÁT

Hòa Thượng Sīlānanda giảng

Sư Khánh Hỷ soạn dịch

1. Do đâu mà có Thiền Minh Sát

Thiền Minh Sát là một pháp thiền căn bản và chính yếu của Phật Giáo

2. Vipassana nghĩa là gì?

Chữ “Vipassana” được chia làm hai phần “Vi” có nghĩa là “Bằng nhiều cách”, và “Passana” có nghĩa là “nhìn thấy”. Vậy “Vipassana” có nghĩa là “Thấy được bằng nhiều cách khác nhau”. (Minh sát: Thấy đúng, thấy rõ ràng, chính Xác)

3. Thiền Minh Sát đem lại lợi ích gì cho tôi?

Mục tiêu tối hậu của Thiền Minh Sát là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm. Trước khi đạt được những mục tiêu này thiền sinh sẽ có được những lợi ích thực tại như sẽ có được một tâm hồn bình an tĩnh lặng và có đủ khả năng để chấp nhận những gì xảy đến cho mình. Thiền Minh Sát giúp ta nhìn sự vật đúng theo thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền Minh Sát bạn sẽ chính mình thấy được sự sinh và diệt của hiện tượng vật chất và tâm. Đồng thời bạn cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân và tâm bạn. Bạn sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến cho bạn với một tư thái an nhiên chứ không bị xao động hay xúc cảm, và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn.

4. Người nào cần phải hành Thiền Minh Sát?

Thiền Minh Sát là phương thuốc để chữa trị các chứng bệnh của tâm, những bệnh nằm dưới dạng thức các phiền não như: Tham, sân, si... Hầu như chúng ta lúc nào cũng mang những tâm bệnh này, vì vậy ít nhiều chúng ta cũng phải cần đến Thiền Minh Sát. .

5. Khi nào cần phải hành Thiền Minh Sát?

Vì phiền não luôn luôn sát cánh với chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực hành Thiền Minh Sát. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén... đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành Thiền Minh Sát.

5. Khi nào cần phải hành Thiền Minh Sát?

Vì phiền não luôn luôn sát cánh với chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực hành Thiền Minh Sát. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén... đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành Thiền Minh Sát.

6. Phải chăng chỉ có Phật Tử mới hành Thiền Minh Sát được?

Không có yếu tố tôn giáo trong Thiền Minh Sát. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành Thiền Minh Sát. Thiền Minh Sát là sự theo dõi và quán sát chính bản thân mình một cách khoa học. Bạn chỉ cần chú tâm quán sát những diễn biến của thân và tâm bạn trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

7. Thiền . Minh Sát có khó thực hành không?

Cũng khó mà cũng dễ. Thiền Minh Sát nhằm kiểm soát tâm, mà tâm thì luôn luôn vọng động. Khi hành thiền chính bạn sẽ thấy tâm mình. Việc hành thiền không phải dễ, bởi vì rất khó kiểm soát tâm và giữ tâm trên một đề mục duy nhất. Mặt khác, Thiền Minh Sát cũng rất dễ thực hành vì không cần phải sửa soạn lễ nghi công phu hay phải học hỏi nhiều mới có thể thực hành. Bạn chỉ cần ngồi xuống, theo dõi chính mình và chú tâm vào đề mục là được.

8. Thực hành Thiền Minh Sát có đòi hỏi điều kiện tiên quyết gì không?

Bạn cần phải thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng ***tuân theo lời chỉ dẫn*** một cách chặt chẽ. Bởi vì nếu bạn không thực hành đúng thì bạn sẽ không gặt hái trọn vẹn lợi ích của thiền. Bạn cũng cần phải ***tin tưởng*** vào việc hành thiền, tin tưởng thiền sư, có một tâm hồn cởi mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem lại cho bạn. Đức ***kiên nhẫn*** cũng rất quan trọng. Khi hành thiền bạn phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và bạn sẽ phải đương đầu với cái tâm của bạn. Bạn phải ***kiên trì và cương quyết*** theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quá nhiều bạn khiến bạn không thể chú tâm vào đề mục được. Một điều rất quan trọng cần nhớ là bạn phải giữ ***giới luật*** thật trong sạch, vì nếu giới không trong sạch thì không thể nào đạt được sự chú tâm hay có được sự bình an của tâm hồn. Khi làm điều gì sau đó bạn sẽ suy tư về những điều mình đã làm nhiều lần, nhất là lúc bạn đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến bạn khó đạt được sự trụ tâm.

9. Cần phải có những chuẩn bị gì để hành Thiền Minh Sát?

Thực ra bạn chẳng cần bị gì cả. Những thứ bạn cần chỉ là một chỗ thuận tiện để bạn có thể ngồi nhắm mắt và chú tâm vào đề mục. Nói như thế không có nghĩa là bạn không thể dùng gối, đôn ngồi, ghế hay những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền bạn cũng cần

phải có một vài sự thoải mái tối thiểu nào đó. Nếu bạn không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì bạn cũng không nên tạo cho mình quá thoải mái. Vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng thụ động sẽ phát sinh dẫn đến sự buồn ngủ.

10. Phải giữ tư thế nào khi hành Thiền Minh Sát?

Giữ tư thế nào cũng được. Đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể thực hành Thiền Minh Sát, miễn sao bạn tỉnh thức là được. **11. Lúc hành thiền có nhất thiết ngồi xếp bằng không?**

Mặc dầu theo thói quen hay theo truyền thống, lúc hành thiền, thiền sinh ngồi xếp bằng trên sàn, nhưng không nhất thiết phải thế. Bạn có thể ngồi cách nào mà bạn thấy có thể giúp bạn ngồi lâu và thoải mái là được. Điều quan trọng trong Thiền Minh Sát là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế.

12. Có phải nhắm mắt trong lúc thiền không?

Nắm mắt được thì tốt nhưng bạn có thể mở mắt nếu bạn thích. Cách nào bạn thấy ít bị phóng tâm là được. Nhưng nếu trong lúc mở mắt bạn chợt để ý nhìn vật gì thì bạn phải biết rằng mình đang "thấy" và ghi nhận nó, điều thiết yếu là đạt được sự trụ tâm chứ việc nhắm hay mở mắt lúc hành thiền không quan trọng.

13. Lúc hành thiền, tay nên để như thế nào?

Không có một luật lệ bó buộc nào về việc để tay trong lúc hành Thiền Minh Sát. Tay bạn đặt thế nào cũng được. Thường người ta hay ngồi xếp bằng; đặt tay này lên tay kia để trước bụng, trên hai đùi. Bạn cũng có thể đặt hai tay bạn lên hai đầu gối nếu bạn muốn.

14. Thời gian hành thiền kéo dài bao lâu? Điều đó tùy thuộc vào khả năng mỗi người. Không có một qui tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì thật tốt, nhưng lúc đầu bạn chưa thể ngồi được một giờ bạn hãy ngồi chừng 30 hay 15 phút rồi dần dần kéo dài thời gian ngồi thiền ra cho đến khi bạn có thể ngồi lâu hơn. Nếu bạn có thể ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì bạn có thể ngồi được hai hay ba tiếng đồng hồ.

15. Có cần phải thực tập hằng ngày không?

Mỗi ngày chúng ta đều phải ăn để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta không dành một ít thì giờ trong ngày để thanh lọc tâm vì phiền não luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Mỗi sáng nên dành một khoảng thời gian để ngồi thiền vì lúc ban sáng thân và tâm bạn đã được an nghỉ, bạn không còn phải lo lắng băn khoăn về những việc đã xảy ra trong ngày trước. Thiền lúc tối trước khi đi ngủ cũng tốt. Nhưng lúc nào bạn cũng có thể hành thiền được. Nếu bạn tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày bạn sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp và lợi ích hơn.

16. Hành Thiền Minh Sát có cần phải có thiền sư không?

Điều này rất quan trọng. Bất kỳ học một môn học mới nào bạn cũng đều cần phải có thầy chỉ dạy. Nhờ những lời chỉ dẫn của thầy bạn có thể đạt kết quả nhanh và đi đúng đường. Bạn cần có một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho bạn, vì thầy sẽ giúp bạn điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn bạn lúc bạn gặp phải những trở ngại trong lúc hành thiền. Nhiều thiền sinh nghĩ rằng mình đã tiến triển trong thiền nhưng thực ra họ chưa đạt được chút tiến bộ nào, lại cũng có nhiều thiền sinh nghĩ rằng việc hành thiền của mình không có kết quả hay không có chút tiến bộ nào trong khi đó thì họ đã tiến triển rất nhiều. Chỉ có vị thiền sư mới có thể biết được mức độ tiến bộ của bạn để điều chỉnh và hướng dẫn bạn trong những lúc cần thiết. Nếu bạn không tìm ra thiền sư bạn có thể nhờ và o sách, nhưng không một cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế cho một vị thầy. Bạn có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều hướng dẫn trong sách, nhưng bạn phải cần thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy nữa, mới có thể đạt được thành quả khả quan

17. Có thể áp dụng Thiền Minh Sát và o đời sống hàng ngày không

Bạn có thể "tỉnh thức" trong mọi tác động bạn đang làm. Bất kỳ bạn đang làm việc, đang đi, đang nói, v.v..., bạn đều có thể thiền. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc ngồi thiền hay lúc đang theo một khóa thiền tập nhiều ngày, nhưng nói chung trong lúc hoạt động bạn vẫn tỉnh thức được. Áp dụng Thiền Minh Sát và o đời sống bạn có thể đối phó với chính bạn một cách có hiệu quả.

18. Thế nào là một khóa thiền tập?

Khóa thiền tập giúp cơ hội cho bạn được thực tập thiền một cách tích cực và nỗ lực hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh và sự hướng dẫn của vị thiền sư kinh nghiệm. Mọi việc bạn làm trong khóa thiền tập đều là đề mục hành thiền.

19. Khóa thiền tập tổ chức ra sao?

Ngày thiền tập bạn sẽ thực hành Thiền Minh Sát liên tục, hết ngồi (thiền) lại đi (thiền), hết đi lại ngồi... Thiền tọa và thiền hành (hoặc kinh-hành) cứ xen kẽ liên tục như thế. Và o buổi tối sẽ được nghe giảng pháp và trình pháp với thầy. Nhờ o sự tỉnh thức trong mọi hoạt động trong ngày mà việc thực tập thiền quán được liên tục tiến triển. Trong thời gian thiền tập phải tuyệt đối giữ im lặng. Khóa thiền tập có thể kéo dài một ngày, hai ngày cuối tuần, một tuần hay lâu hơn.

20. Tại sao phải tham dự khóa thiền tập?

Nỗ lực tinh tấn thực hành thiền liên tục trong khóa thiền tập khiến tâm bạn được an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần yếu cho việc phát sinh trí tuệ, nên khóa thiền tập là cơ hội tốt nhất giúp bạn tự thân thấy được thực tướng của mọi vật.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui và hạnh phúc.

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

Quán Tưởng về Sự Chết

Hằng ngày nên quán tưởng đến Sự Chết như sau:

Mạng sống thật bấp bênh
Cái chết là điều chắc chắn
Ai cũng phải chết
Ta chưa biết lúc nào chết đây
Hãy tỉnh tấn hôm nay
Kéo ngày mai không kịp
Thần chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả

Hôm nay tỉnh tấn tu hành
Ngày mai già yếu còn hành được sao
Tử thần bất cứ lúc nào
Cũng đến chào đón làm sao chần chờ

Thiền Tha Thứ

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lảng vảng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, điều trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn.

Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bức tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thanh thoi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được; bởi vậy, Thiền Từ Ái và Thiền Tha Thứ đi liền với nhau, nếu bạn không thể tha thứ cho một người nào đó thì bạn không thể rải tâm từ tới họ được. Như vậy, điều thứ hai là bạn phải tha thứ cho mọi người.

Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bức tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn. Bởi thế, điều thứ ba là trước khi hành thiền từ ái là bạn phải hành thiền tha thứ cho chính mình.

Như vậy, Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Ái.

Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ)

Tâm từ (metta) là một trong bốn đề mục của Tứ Vô Lượng Tâm hay phạm trú (Brahma-vihara: nơi trú ngụ của các bậc phạm thiên). Thiền từ ái được giải thích và hướng dẫn kỹ càng trong sách Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Người nào muốn hành thiền từ ái một cách nghiêm túc cần phải theo đúng những lời chỉ dẫn trong sách này. Phần thực hành ghi lại ở đây là để bổ túc cho các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Trong khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cần dành thì giờ mỗi ngày (khoảng 30 phút) để thực hành bốn pháp hỗ trợ. Niệm tâm từ là một trong bốn pháp hỗ trợ đó. Ba pháp kia là: Niệm Ân Đức Phật, Niệm Cơ Thể Ô Trược, và Niệm về Sự Chết.

Lòng từ ái có thể ví như một loại dầu nhớt chế và o máy giúp máy chạy trơn tru. Không ai muốn lái một chiếc xe đã hết dầu nhớt vì sợ xe hư, thế mà ít ai nhớ châm thêm dầu nhớt từ ái trong sự liên hệ với mọi người; thảo nào có rất nhiều sự bế tắc, nhiều trục trặc trong sự liên hệ với nhau. Nếu người ta chịu châm một ít dầu nhớt từ ái và o sự liên hệ giữa người với người thì biết bao sự tắc nghẽn, bế tắc được giảm thiểu; biết bao nỗi giận hờn, ghen ghét thù hận, ác ý, ganh tỵ sẽ vắng mặt trên thế gian.

Thực hành Thiền Từ Ái sẽ đem lại cho ta mười một lợi ích sau đây, như Đức Phật đã dạy:

1. Ngủ an lành.
2. Không gặp ác mộng.
3. Thức dậy an lành.
4. Được mọi người thương mến
5. Được phi nhân thương mến
6. Được Chư Thiên bảo vệ.
7. Lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại được.
8. Dễ tập trung tâm ý.
9. Mặt mày trong sáng dễ mến.
10. Không bối rối trong lúc chết.
11. Nếu tâm từ được phát triển cao hơn thì được tái sinh về cõi Phạm Thiên.

Muốn hưởng được lợi ích trên, chúng ta phải thực hành Thiền Từ Ái.

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự duyên ái, dính mắc và o riềng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác. Khi lòng từ ái chân thành tràn ngập tâm bạn, bạn cảm thấy an bình và tĩnh lặng, nguồn an lạc thanh tịnh này sẽ tuôn tràn đến những người mà bạn hướng tâm đến. Khi bạn hướng lòng từ ái này đến tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh sẽ được thấm nhuần lòng từ ái của bạn. Tư tưởng từ ái này cũng sẽ tạo một bầu không khí thân thiện, an lành giữa mọi người, khiến cho sự liên hệ giữa mọi người được hài hòa, thoải mái

Khi thực hành Thiên Từ Ái, bạn khởi đầu rải tâm từ cho chính mình, bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình.

Khi rải tâm từ ái cho chính mình bạn cũng lấy mình làm ví dụ điển hình. Điều này có nghĩa là bạn nói: "nguyện cho tôi thoát khỏi thù hận, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì đồng thời bạn cũng liên tưởng rằng: "ta muốn có tình thương, muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì người khác cũng có mong cầu như ta vậy, lấy bụng ta suy ra bụng người, ta cũng cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" như ta vậy.

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dĩ bạn phải rải tâm từ cho mình trước bởi vì nếu chính ta không được an lạc tĩnh lặng thì làm sao có thể rải sự an lạc tĩnh lặng đến cho người khác. Bởi vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, bạn phải khởi động và vun bồi lòng từ ái này trong chính mình. Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sinh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sinh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sinh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiên Từ Ái kéo dài trong mười lăm phút. Bạn cũng có thể rải tâm từ ái đến từng hạng người: Thầy tổ, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, người không quen biết, người không có thiện cảm với mình và tất cả chúng sinh.

Thực Hành Thiền Tha Thứ và Thiền Từ Ái

Thiền Tha Thứ

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chấp hai tay và đọc:

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiền Từ Ái hay Niệm Tâm Từ .

Thiền Từ Ái

Sau khi hành Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau:

a) Rải tâm từ qua từng hạng người:

Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm và o khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thầy tổ tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho cha mẹ tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người trong gia đình tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thân bằng quyến thuộc tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho bạn bè tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người cùng sở làm với tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả thiện sinh tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không quen biết tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không có thiện cảm với tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

b) Rải tâm từ theo nơi chốn:

Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong nhà này tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong khu vực này tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong thành phố này tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong tiểu bang này tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong nước này tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trên thế giới tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong vũ trụ tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh tràn đầy tình thương, khoan dung tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Sau khi đã rải tâm từ ái đến tất cả chúng sinh, b giờ chúng ta hãy hành Thiên Minh Sát.

Hòa Thượng Mahasi

Con Đường Duy Nhất

Sư Khánh Hỷ và Sư Pháp Luân

soạn dịch

Con Đường Duy Nhất

Hòa thượng Mahasi

Tỳ Khuru Khánh Hỷ và Tỳ Khuru Pháp Luân

Soạn dịch

Ấn Bản Thứ Nhất: 2016

Bát Nhã Thiền Viện, Thích Ca Thiền Viện,
và Ānanda Thiền Viện,

Dịch giả giữ bản quyền.

*Quý vị muốn in lại từng phần hay nguyên bản, xin liên lạc với
Sư Khánh Hỷ 1661 W. Cerritos Ave, Anaheim CA 92802*