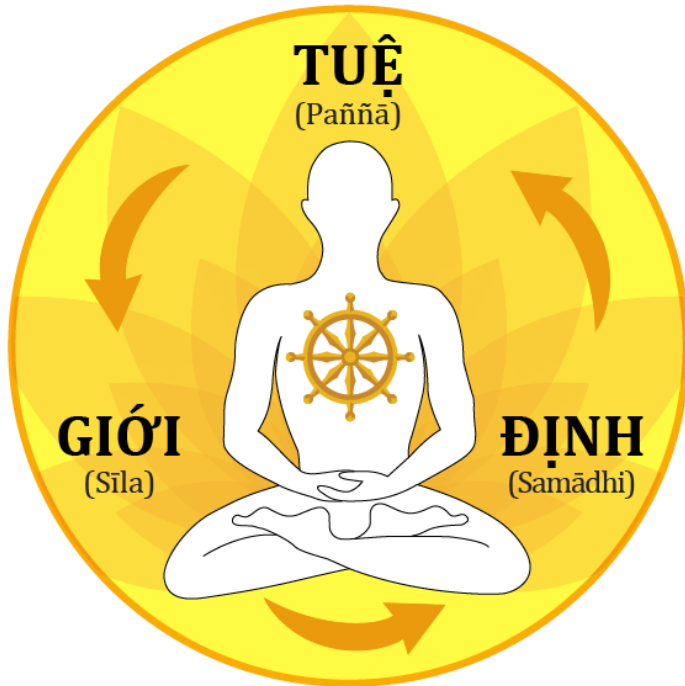


THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THIỆN VIỆN PHƯỚC SƠN



HƯỚNG DẪN THIỀN PHẬT GIÁO



*Biên soạn: Tỳ-khưu Phước Hưng
(Bhikkhu Kalyāṇa Puñña)*

(01/ 2022)

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	<i>11</i>
<i>Thời khóa biểu hàng ngày</i>	<i>12</i>
<i>Nội quy khóa thiền.....</i>	<i>13</i>
TỔNG QUAN PHÁP THIỀN PHẬT GIÁO	17
<i>I. Tại sao phải hành thiền?</i>	<i>17</i>
<i>II. Tóm lược Tứ Thánh Đế.....</i>	<i>18</i>
<i>1. Khổ đế.....</i>	<i>18</i>
<i>2. Tập đế.....</i>	<i>19</i>
<i>3. Diệt đế.....</i>	<i>19</i>
<i>4. Đạo đế.....</i>	<i>20</i>
<i>III. Giảng giải Đạo lộ Giới - Định - Tuệ</i>	<i>21</i>
<i>1. Giới học</i>	<i>21</i>
<i>2. Định học.....</i>	<i>22</i>
<i>3. Tuệ học.....</i>	<i>24</i>
<i>IV. Tu tập theo Đạo lộ Giới - Định - Tuệ.....</i>	<i>25</i>
<i>1. Tu tập Giới.....</i>	<i>25</i>
<i>2. Tu tập Định</i>	<i>26</i>
<i>Khi nào đủ Định tâm để chuyển sang tu Thiền Tuệ?.....</i>	<i>26</i>
<i>Năm Thiền chi chế ngự năm chướng ngại.....</i>	<i>27</i>
<i>3. Tu tập Tuệ.....</i>	<i>28</i>
HƯỚNG DẪN THIỀN PHẬT GIÁO.....	29
<i>I. Hướng dẫn Thiền tọa.....</i>	<i>29</i>
<i>1. Ngồi đúng tư thế.....</i>	<i>29</i>
<i>2. Cảm nhận toàn thân và hơi thở, tìm điểm xúc chạm</i>	<i>29</i>
<i>3. Ba giai đoạn chánh niệm trên hơi thở</i>	<i>30</i>

4. Những hiện tượng lạ xuất hiện khi thiền tiến bộ.....	34
5. Hành Thiền Tuệ khi ngồi thiền.....	36
6. Phương pháp xả thiền.....	37
II. Hướng dẫn Thiền hành.....	38
1. Lợi ích của việc thiền hành.....	38
2. Hướng dẫn thiền hành.....	39
III. Hướng dẫn Thiền trong sinh hoạt.....	40
1. Lợi ích của thiền trong sinh hoạt.....	40
2. Duy trì chánh niệm để ngăn chặn phiền não khởi sinh....	41
3. Hành Thiền Tuệ khi phiền não khởi sinh.....	41
4. Hãy hành thiền liên tục để thấu hiểu được Phật Pháp! ...	43
IV. Hướng dẫn Bốn Pháp Thiền Bảo Hộ.....	44
1. Pháp Thiền Niệm Ân Đức Phật.....	44
2. Pháp Thiền Quán Thân Bất Tịnh.....	45
3. Pháp Thiền Niệm Sự Chết.....	46
4. Pháp Thiền Tâm Từ.....	47
Pháp Thiền Tha Thứ.....	50
Năm Pháp Thuần Thục khi hành Thiền Định.....	51
V. Hướng dẫn Pháp Thiền Tứ Vô Lượng Tâm.....	52
1. Pháp Thiền Tâm Bi.....	52
2. Pháp Thiền Tâm Hỷ.....	53
3. Pháp Thiền Tâm Xả.....	53
VI. Sự phát sinh trí tuệ.....	55
VII. Các chương ngại khi Thiền và cách xử lý.....	56
1. Tâm phóng dật (phóng tâm).....	56
2. Tâm trạo hối, thân trạo cử.....	57

3. Tâm hoài nghi.....	57
4. Tâm tham ái	57
5. Tâm sân.....	58
6. Tâm hôn trầm – Thuy miên	59
7. Các cảm giác lạ lùng, khó chịu	60
8. Các hiện tượng lạ do trở nghiệp hay tu tập tiến bộ	61
9. Những điều cần lưu ý.....	62
VIII. Hướng dẫn trình Pháp	63
1. Thiền sinh mới.....	63
2. Thiền sinh cũ	64
NHỮNG KIẾN THỨC QUAN TRỌNG	66
Tam Bảo.....	66
1. Đức Phật (Buddha).....	66
2. Đức Pháp (Dhamma).....	68
3. Đức Tăng (Saṃgha)	69
4. Quy Y Tam Bảo.....	69
Ba Bậc Giác Ngộ và Ba Bậc Bồ Tát	70
1. Ba bậc giác ngộ (Buddha).....	70
a. Đức Phật Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddha).....	70
b. Đức Phật Độc Giác (Pacceka-buddha).....	71
c. Bậc Thánh Thanh Văn Giác (Sāvakabuddha)	71
d. Bốn bậc Thánh nhân đệ tử Phật.....	72
2. Ba bậc Bồ Tát (Bodhisatta)	73
Quá trình tu tập để trở thành Đức Phật Toàn Giác.....	73
Mười Pháp Hạnh Ba-La-Mật.....	75
Nghiệp và Quả của Nghiệp.....	76

1. Nghiệp là gì?.....	76
2. Tính chất của nghiệp	76
3. Tính chất quả của nghiệp	78
Công thức luật nhân quả nghiệp báo	79
Nghiệp cho quả theo thời gian	80
4. Nghiệp chi phối chúng sinh trong tam giới.....	82
Nghệ Thuật Sống	84
1. Thập thiện nghiệp.....	84
a. Cố ý tránh xa sự sát sinh	85
b. Cố ý tránh xa sự trộm cướp.....	85
c. Cố ý tránh xa sự tà dâm.....	85
d. Cố ý tránh xa sự nói dối	86
e. Cố ý tránh xa sự nói lời chia rẽ	87
f. Cố ý tránh xa sự nói lời thô ác.....	87
g. Cố ý tránh xa sự nói lời vô ích.....	88
h. Cố ý tránh xa tâm tham lam.....	89
i. Cố ý tránh xa tâm thù hận.....	89
j. Cố ý tránh xa tâm tà kiến (Có Chánh kiến).....	89
2. Mười phước thiện.....	92
a. Bố thí, cúng dường	92
b. Hồi hướng phước.....	94
c. Tùy hỷ phước.....	95
d. Giữ giới.....	95
e. Cung kính	96
f. Phục vụ, công quả	96
g. Nghe pháp.....	96
h. Thuyết Pháp.....	96

i. Hành thiền	97
j. Chánh kiến	97
Nghệ Thuật Chết.....	98
1. Bốn loại Nghiệp báo quyết định sự tái sinh	98
a. Cực trọng nghiệp.....	98
b. Cận tử nghiệp.....	98
c. Tập quán nghiệp.....	98
d. Tích lũy nghiệp.....	99
2. Nghệ thuật chết	99
a. Bốn điều đừng làm thường xuyên hay nghĩ khi chết.....	99
1. Tội lỗi quá khứ.....	99
2. Nỗi bất hạnh đã qua	99
3. Kẻ thù oan trái với mình.....	99
4. Tài sản, danh lợi, tình cảm gia đình	99
b. Ba điều phải thường xuyên làm hay nghĩ khi chết.....	100
1. Các thiện pháp	100
2. Đề mục thiền, niệm Phật.....	101
3. Sự bình tâm trước cơn đau	101
3. Làm gì để giúp người đã mất.....	102
Ngôi Nhà Chánh Niệm, Định Tâm, Tỉnh Giác.....	103
Vô Thường, Khổ Não, Vô Ngã	104
Tiến Trình Tâm Theo Ngũ Uẩn.....	105
1. Tiến trình tâm khi tiếp xúc với đối tượng cũ.....	105
a. Tiến trình tâm của phàm nhân không tu.....	106
b. Tiến trình tâm của thiền sinh có chánh niệm	106
c. Tiến trình tâm của bậc Thánh A-la-hán trở lên	107

2. Tiến trình tâm khi tiếp xúc với đối tượng mới	107
Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo.....	108
1. Những vấn đề liên quan đến sự giác ngộ.....	108
a. Bốn hạng người có khả năng giác ngộ	108
b. Ba loại bệnh nhân	109
c. Thời nay chư Thánh nhân vẫn còn	109
d. Minh (Vijjā) và Hạnh (Carana)	110
e. Mười lăm pháp hạnh quan trọng	111
2. Ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo.....	111
a. Tứ Niệm Xứ	112
b. Tứ Chánh Cần	113
c. Tứ Như Ý Túc	113
d. Ngũ Căn và Ngũ lực	114
e. Thất Giác Chi.....	116
f. Bát Chánh Đạo.....	118
Mười Đạo Bình Ma.....	119
1. Dục lạc	119
2. Bất mãn.....	119
3. Đói khát.....	120
4. Tham ái	120
5. Hôn trầm, Thụy miên	120
6. Sợ hãi, khiếp nhược hay hèn nhát	121
7. Hoài nghi.....	122
a. Tâm gai góc	122
b. Năm dây trói buộc.....	122
c. Đức tin khai sáng tâm	123

d. Bốn sức mạnh giúp hành thiền hiệu quả	124
e. Sự khôn khéo	124
8. Kiêu mạn và Vô ơn	124
9. Danh lợi	125
a. Thành thật	126
b. Dập tắt lửa phiền não	126
10. Khen mình, Chê người	126
Cốt tủy của đời sống Thánh thiện	127
Mười Pháp Ràng Buộc	128
Mười Hai Nhân Duyên	129
Pháp (Dhamma)	130
Niết-Bàn (Nibbāna)	131
Danh Và Sắc (Ngũ Uẩn)	131
Diệt Đoạn Tuyệt Phiền Não	132
1. Sáu Pháp chướng ngại	132
2. Tám Pháp thế gian	132
3. Mười phiền não	132
4. Mười pháp ràng buộc	133
5. Mười bất thiện nghiệp	133
6. Mười bốn bất thiện tâm sở	133
Những Sai Lầm Khi Hành Thiền	134
Tại Sao Tu Thiền Không Tiến Bộ?	135
Sự Khác Biệt Giữa Thiền Định & Thiền Tuệ	136
Tám Điều Để Tu Thiền Tiến Bộ	138
Tiêu Chuẩn Đánh Giá Tu Hành Tiến Bộ	138
Cần Làm Gì Để Tu Học Đúng?	139

1. Niềm tin giác ngộ vững chắc.....	139
2. Vun bồi Pháp học chuẩn xác	139
3. Thực tập Pháp hành miên mật.....	140
4. Thành tựu Pháp thành	141
Phương Pháp Nhận Biết Vị Thánh Nhân.....	141
1. Phương pháp nhận biết bậc Thánh.....	141
2. Thiền Sư có xác chứng cho thiền sinh không?	142
a. Quan điểm của Thiền Sư Mahāsi Sayādaw.....	143
Năm trăm vị Tỳ-khưu bị đánh lừa	143
Câu chuyện về trưởng lão Culasuma	144
b. Quan điểm của Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw.....	146
Giới Thiệu Các Pháp Thiền Tiêu Biểu.....	151
Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát Dựa Trên Thất Tĩnh..	153
1. Giới Tĩnh.....	153
2. Tâm Tĩnh	153
3. Kiến Tĩnh	154
Tuệ Phân Biệt Danh Sắc	154
4. Đoạn Nghi Tĩnh.....	154
Tuệ Phân Tích Nhân Duyên	155
5. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh.....	155
Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng	155
Tuệ Sinh Diệt.....	155
6. Đạo Lộ Tri Kiến Tĩnh.....	157
Tuệ Diệt.....	157
Tuệ Kinh Sợ.....	157
Tuệ Nguy Hại.....	158
Tuệ Chán Nản.....	158

<i>Tuệ Dục Thoát</i>	<i>158</i>
<i>Tuệ Quán Chiếu</i>	<i>158</i>
<i>Tuệ Hành Xả</i>	<i>158</i>
<i>Tuệ Thuận Thứ.....</i>	<i>158</i>
<i>Tuệ Chuyển Tộc.....</i>	<i>159</i>
7. Tri Kiến Tịnh.....	159
<i>Tuệ Đạo và Tuệ Quả.....</i>	<i>159</i>
<i>Tuệ Phản Khán</i>	<i>159</i>
<i>Thánh Sơ Quả.....</i>	<i>160</i>
<i>Thánh Nhị Quả</i>	<i>160</i>
<i>Thánh Tam Quả</i>	<i>160</i>
<i>Thánh Tứ Quả.....</i>	<i>160</i>
NHỮNG CÂU HỎI PHỔ BIẾN.....	162
THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI	232
KINH TAM BẢO	236
CÁC BÀI KINH PHỔ BIẾN.....	242
DÂNG HOA	242
VÌ SAO TÔI ĐI TU?	243
KỆ KHUYẾN TU	245
LỄ BÁI PHỤ MẪU KỆ	247
KINH TỤNG SÁM HỐI	247
KỆ VÔ THƯỜNG - KHỔ NÃO - VÔ NGÃ.....	251
NƯỚC MẮT VÀ ĐẠI DƯƠNG	268
KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH.....	269
ẢO MỘNG CUỘC ĐỜI	270
KINH RẢI TÂM TỪ'	271
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	275

LỜI NÓI ĐẦU

*"Không trí tuệ, không thiền,
Không thiền, không trí tuệ;
Người có thiền, có tuệ,
Nhất định gần Niết-bàn".*

Trong Kinh Pháp Cú số 372, Đức Phật đã dạy rõ những ai có duyên thiền tập là những người trí. Nhờ trí tuệ sáng suốt sẵn có đã vun bồi nhiều đời nên hôm nay bạn mới tìm đến Thiền Phật giáo để hóa giải phiền não, khổ đau một cách rốt ráo. Nếu tinh tấn, kiên trì tu tập đúng cách, nhất định bạn sẽ đạt nhiều lợi lạc, nhất là nếm trải hạnh phúc Niết-bàn thật sự ngay tại đây và bây giờ.

Muốn vậy, thiền sinh phải nắm vững vàng và đầy đủ kiến thức đúng đắn, chuẩn xác về Pháp học lẫn Pháp hành, về Giáo lý căn bản cũng như Phương pháp Thiền Phật giáo. Cuốn sách này được soạn ra nhằm mục đích trang bị cho các bạn những tri thức đó, góp phần giúp cho Văn tuệ, Tư tuệ của bạn được phong phú hơn để bạn có Chánh kiến mà phân biệt chánh tà và ứng dụng tu tập giải thoát.

Nhờ tu tập Giới-Định-Tuệ, chúng ta có Tuệ giác hiểu rõ bản chất thân tâm này và quét sạch mọi ô nhiễm, bất tịnh cũng như thoát khỏi ách thống trị của lòng tham muốn để luôn bình tâm, thanh thản trước mọi chuyện.

*"Tâm bất động giữa dòng đời biến động,
Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến."*

*Thiền Viện Phước Sơn, 01/2022
Tỳ-khưu Phước Hưng
(Bhikkhu Kalyāṇa Puñña)*

THỜI KHÓA BIỂU HÀNG NGÀY

03:30 – 04:00:	Thức dậy, vệ sinh cá nhân
04:00 – 05:30:	Thiền tọa
05:30 – 06:00:	Pháp thoại ngắn
06:00 – 08:00:	Ăn sáng và nghỉ ngơi
08:00 – 09:00:	Thiền tọa
09:00 – 09:45:	Thiền hành
09:45 – 11:00:	Thiền tọa
11:00 – 13:30:	Ăn trưa và sinh hoạt cá nhân
13:30 – 14:45:	Thiền tọa
14:45 – 15:30:	Thiền hành
15:30 – 17:00:	Thiền tọa
17:00 – 19:00:	Nghỉ ngơi
19:00 – 20:00:	Thiền tọa
19:00 – 20:15:	Thiền hành
20:15 – 21:30:	Pháp thoại

✓ **Lưu ý:** Thời khóa tu tập có thể thay đổi tùy theo tính chất khóa thiền và yêu cầu của Thầy hướng dẫn.

NỘI QUY KHÓA THIỀN

Để đảm bảo sự lợi ích và tu tập tiến bộ của mình cũng như người khác, tất cả các thiền sinh phải tuân thủ nghiêm túc theo nội quy khóa thiền như sau:

✓ **Nghiêm trì giới luật**

Nền tảng của sự tu tập là Sila – giới luật hay đạo đức. Sila tạo căn bản cho sự phát triển Samādhi – định tâm; và sự thanh lọc tâm đạt được nhờ Paññā – trí tuệ hay tuệ giác. Cho nên, quý vị Tỳ khưu, Sadi,... phải nghiêm túc thọ trì giới luật của mình. Còn các thiền sinh khác phải triệt để giữ bát giới (tám điều luật) như sau:

Cố ý tránh xa:

- 1. Sự sát sinh, giết hại.*
- 2. Sự trộm cướp (lấy của không cho).*
- 3. Sự hành dâm (dưới mọi hình thức).*
- 4. Sự tà ngữ (nói lời dối trá, chia rẽ, thô ác, vô ích).*
- 5. Sử dụng các chất gây nghiện, gây say.*
- 6. Sự ăn sau 12 giờ trưa (buổi chiều và tối).*
- 7. Sự giải trí như nhảy múa, hát ca, nghe nhạc, xem phim,... và trang điểm, trang sức, dùng vật thơm.*
- 8. Sử dụng các thứ xa xỉ như: giường, ghế cao sang,...*

✓ **Tin phục Thầy hướng dẫn và Pháp thiền**

Trong thời gian khóa thiền, thiền sinh phải tuân theo mọi sự hướng dẫn tu tập của Thầy. Đó là tuân theo kỷ luật, các chỉ dẫn, yêu cầu của Thầy, không bỏ bớt hay thêm vào điều gì (nếu không được phép của Thầy).

Sự tin phục phải rõ ràng với sự hiểu biết, chứ không phải là sự phục tùng mù quáng. Chỉ với thái độ tín cẩn này, thiền sinh mới có thể tu tập chuyên cần và nỗ lực. Đặt niềm tin trọn vẹn vào vị Thầy và phương pháp thiền là yếu tố quan trọng cho sự thành công.

✓ ***Không hành theo các Pháp tu khác***

Thiền sinh chỉ chuyên tâm tu theo phương pháp thiền này. Còn tất cả những phương pháp thiền khác, kỹ thuật chữa bệnh hay các trường phái tâm linh khác cũng phải tạm ngưng để thực hành phương pháp thiền này một cách thuần khiết, trọn vẹn và chuẩn xác nhất.

✓ ***Im lặng thánh thiện***

Các thiền sinh phải giữ *Sự Im Lặng Thánh Thiện* trong suốt khóa thiền qua thân, khẩu, và ý nên không liên lạc với người đồng tu bằng cử chỉ, ra dấu, viết,... Tuyệt đối không nên hướng dẫn, trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm thiền tập với nhau. Nếu có khó khăn, thắc mắc, hãy gặp Thầy hay ban tổ chức và có thể nói chuyện với Thầy và ban tổ chức khi cần thiết.

✓ ***Thu thúc lục căn***

Hạn chế tối đa tiếp xúc với ngoại cảnh khác như đọc sách, xem kinh (*ngoài tài liệu khóa thiền*), ghi chép, nghe nhạc, xem phim, chụp ảnh, phục vụ, chăm sóc người bệnh...; Tránh đánh giá, phê bình người khác giúp thiền sinh yên tâm tu tập, phiền não không sinh. Hãy nhìn xuống cách chân khoảng 1 mét khi đi; tránh nhìn đó, đây, cứ như đang tu một mình và luôn giữ chánh niệm liên tục mọi lúc, mọi nơi.

✓ ***Tu tập nghiêm túc theo thời khóa biểu***

Thiền sinh nên chuyên tâm thiền tập theo thời khóa biểu; phải có mặt tại thiền đường suốt giờ hành thiền; không làm những việc khác để tập trung toàn tâm, toàn ý hành thiền và có lợi lạc.

✓ ***Cách biệt giữa nam và nữ***

Phải duy trì sự cách biệt hoàn toàn giữa nam và nữ. Những cặp vợ chồng hay người yêu, không được liên lạc với nhau dưới bất cứ hình thức nào trong khóa thiền. Điều này cũng áp dụng cho bạn bè và người thân trong cùng gia đình... Tránh mọi đụng chạm thân thể với người cùng phái hay khác phái.

✓ ***Tránh dùng các chất kích thích***

Vì sức khỏe, tinh thần cho mình và người khác, việc sử dụng các chất gây kích thích, nghiện say (*thuốc lá, rượu, bia, ma túy...*) đều bị cấm trong khi tu thiền.

✓ ***Ăn uống phù hợp***

Ban tổ chức cố gắng chuẩn bị những thực đơn bổ dưỡng và quân bình, thích hợp cho sự thực hành thiền. Thiền sinh vui lòng chấp nhận những món ăn được phục vụ, đừng đòi hỏi thêm để thỏa mãn sở thích hay nhu cầu hưởng thụ. Thiền sinh cũng không được phép nhịn ăn.

✓ ***Quần áo rộng thoáng***

Quần áo nên giản dị, lịch sự, thoải mái, tránh chật bó, mỏng manh, hở hang hay sắc sỡ; không được phép phơi nắng hoặc để thân thể hở hang. Điều này quan trọng để tránh gây phân tâm cho người khác.

✓ ***Giữ vệ sinh phòng và tiết kiệm***

Thiền sinh vui lòng giữ gìn, dọn dẹp phòng, nhà vệ sinh, thiền đường và khu vực tu tập sạch sẽ theo chỉ dẫn; sử dụng tiết kiệm điện, nước; khi ra khỏi phòng, nhà vệ sinh, nhớ tắt điện, khóa nước cẩn thận.

✓ ***Tránh liên lạc với bên ngoài***

Thiền sinh phải ở trong phạm vi trường thiền trong suốt khóa, chỉ được phép rời trường thiền với sự đồng ý của Thầy và ban tổ chức; hạn chế tối đa việc liên lạc với bên ngoài. Mọi thiết bị điện tử và các tài sản có giá trị khác nên được giao cho văn phòng giữ cho tới khi khóa thiền chấm dứt. Trong trường hợp khẩn cấp, thiền sinh hoặc thân nhân có thể liên hệ với ban tổ chức.

✓ ***Trình pháp theo lịch***

Theo lịch trình pháp, thiền sinh phải đến phòng trình pháp trước 10 phút. Thiền Sư sẽ dành thời gian khoảng 10 phút cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm hành thiền và giải đáp các câu hỏi thiết thực, liên quan đến việc thiền tập một cách ngắn gọn, súc tích.

Trên đây là những điều lệ nhằm đảm bảo cho tất cả các thiền sinh tu tập được nhiều lợi lạc và tiến bộ nhanh chóng. Rất mong quý thiền sinh tuân thủ nghiêm túc để không phí phạm thời gian tham gia khóa thiền.

Nếu có các vấn đề gấp cần giải quyết, quý thiền sinh có thể liên hệ với văn phòng hay ban tổ chức.

TỔNG QUAN PHÁP THIỀN PHẬT GIÁO

I. TẠI SAO PHẢI HÀNH THIỀN?

Vì tâm ta không hiểu những gì cần được hiểu, không thật sự biết chuyện gì đang xảy ra. Ta không biết đâu là đúng, đâu là sai, tại sao ta lại khổ đau. Ta luôn hoài nghi về mình, về người và mọi thứ trên thế gian này. Chẳng có ai hiểu được mình, mình cũng chẳng hiểu được họ. Ta cảm thấy bất an, lạc lõng và cô đơn trong cuộc đời này. Làm sao tâm ta được bình an?

Vì nhiều lý do, nhiều người đến đây hành thiền để tìm kiếm sự bình an. Ngày nay, có rất nhiều Pháp hành thiền được phổ biến trên toàn thế giới để phục vụ cho nhu cầu *chữa bệnh, tăng trưởng trí tuệ, thư giãn thân tâm hay mưu cầu hạnh phúc tâm linh* cho nhân loại. Trong đó, Thiền Phật giáo đóng vai trò to lớn khi đưa con người đến những thăng hoa trí tuệ và an lạc nội tâm bằng *Nghệ thuật sống và Nghệ thuật chết*: "*Sống sao cho được an lành; Chết sao cho được tái sanh cõi nhàn*". Vì vậy, Thiền Phật giáo được thực hành rộng rãi trong các lĩnh vực giáo dục, kinh doanh, chính trị,... thậm chí là trong nhà tù vì những lợi ích sau:

- *Đảm bảo sức khoẻ thân thể và ổn định tâm lý cũng như điều trị các căn bệnh trong thân tâm.*
- *Tăng trưởng trí nhớ và trí tuệ (chỉ số thông minh và chỉ số cảm xúc).*
- *Hoàn thiện nhân cách, đạo đức con người.*
- *Phát triển tâm linh: Có tuệ giác hiểu rõ bản chất của thân tâm mình, người và vũ trụ để sống thuận theo quy luật tự nhiên mà thoát khỏi mọi phiền não, khổ đau.*

II. TÓM LƯỢC TỨ THÁNH ĐẾ

Tứ Thánh Đế là bốn chân lý cao thượng mà hành giả phải chứng ngộ nhờ tu tập Giới-Định-Tuệ để thoát khỏi khổ đau. Đây là giáo lý trọng yếu của Phật giáo, nói về khổ và cách diệt khổ, lấy con người làm trung tâm hướng đến hạnh phúc tối thượng. Dù chư Phật có xuất hiện trên thế gian hay không, những Chân lý này vẫn hiện hữu.

Cho nên, Chư Phật không sáng tạo mà chỉ khám phá ra quy luật tự nhiên nhờ thực chứng, trực nghiệm, rồi truyền dạy lại cho chúng ta biết cách tu tập và sống theo quy luật ấy để tự mình thoát khỏi khổ đau. *Tứ Thánh Đế đó là: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.*

1. KHỔ ĐẾ (CHÂN LÝ VỀ SỰ KHỔ)

Đối với bậc Thánh Nhân, đời sống này là đau khổ, không thể sống mà không chịu khổ, không thể có hạnh phúc thật sự, vững bền trong một thế gian tạm bợ. Có tám nỗi khổ căn bản mà loài người phải chịu: *Sinh, Già, Bệnh, Chết, Muốn mà không được, Thương mà phải xa, Ghét mà phải gần, Thân Tâm là một khối khổ (không theo ý mình).* Khổ cũng được chia ba loại:

- **Khổ khổ:** Sự khổ thân, khổ tâm.
- **Hoại khổ:** Mất đi sự an lạc của thân tâm.
- **Hành khổ:** Thân tâm thay đổi liên tục do bị chi phối bởi *Nghiệp, tâm, thời tiết và thức ăn.*

Đức Phật nói lên sự khổ, đây không phải là tư tưởng bi quan, yếm thế mà là tinh thần năng động, tích cực với trí tuệ nhìn ra vấn đề và đưa ra cách giải quyết vấn đề.

2. TẬP ĐẾ (CHÂN LÝ VỀ NGUỒN GỐC CỦA KHỔ)

Nguồn gốc khổ đau đó là Vô minh và Tham ái. Vô minh là sự không liễu ngộ Tứ Thánh Đế, là nguyên nhân ở quá khứ. Còn nguyên nhân hiện tại là Tham ái, có 3 loại:

- **Dục ái:** *Đam mê ngũ dục (danh tiếng, tài sản, sắc đẹp, ăn ngon, ngủ kỹ hoặc sắc đẹp, thanh hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm dễ chịu) ở cõi người hay trời dục giới.*
- **Hữu ái:** *Tham ái hợp với Thường kiến, tin rằng chúng sinh có một cái ngã (linh hồn), các cảnh giới thường hằng hay dính mắc vào sự an lạc của các tầng thiên hay các cõi Phạm Thiên Sắc giới, Vô Sắc giới.*
- **Phi hữu ái:** *Tham ái hợp với Đoạn kiến, tin rằng chúng sinh chết là hết, chẳng còn gì.*

Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc thế gian bằng cách *thỏa mãn ham muốn và cảm giác* của mình, trong khi lòng tham vô đáy. Thành công không bao giờ đạt được như ước mơ. Vì vậy, chúng ta không bao giờ thật sự hạnh phúc khi nó luôn phụ thuộc vào ngoại cảnh bên ngoài.

Phật giáo thấy rõ Tham ái là nguồn gốc sinh ra khổ đau nên chỉ chúng ta cách đoạn trừ Tham ái để đạt hạnh phúc vĩnh hằng, tự tâm, vô điều kiện, không phụ thuộc vào ngoại cảnh bên ngoài hay người khác.

3. DIỆT ĐẾ (CHÂN LÝ VỀ SỰ HẾT KHỔ)

Đây là Niết-bàn, trạng thái tâm an lạc, hạnh phúc nội tâm tuyệt đối khi thiên sinh chứng ngộ Tuệ giải thoát (*phá bỏ Vô minh*), Tâm giải thoát (*diệt trừ Tham ái*), không còn mọi phiền não, ô nhiễm trong tâm tùy theo bậc giác ngộ: *Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và Vô sanh (A-la-hán).*

4. ĐẠO ĐẾ (CHÂN LÝ VỀ CON ĐƯỜNG CHẤM DỨT KHỔ)

Bát Chánh Đạo (*Giới-Định-Tuệ*) là con đường hay phương pháp tu tập duy nhất để chấm dứt khổ đau, luân hồi sinh tử, gồm có tám yếu tố chân chánh, chia làm 3 nhóm: Giới (*Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng*), Định (*Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định*) và Tuệ (*Chánh kiến, Chánh tư duy*). Một hành giả muốn giác ngộ, giải thoát phải không ngừng xây dựng và phát triển đầy đủ cả tám chi phần này trong Bát Chánh Đạo.

➤ **Tu tập Tứ Thánh Đế: 3 Chuyển 12 Hành**

Để tận diệt mọi khổ đau, hành giả phải hiểu biết, tu tập và thực chứng Tứ Thánh Đế cả về phương diện lý thuyết lẫn thực hành, được chia làm ba giai đoạn nhận thức và hành trì, đó là "*Tam chuyển: Thị chuyển, Khuyển chuyển và Chứng chuyển*". Mỗi giai đoạn Chuyển có 4 hành tướng, tổng cộng là "*3 Chuyển 12 Hành*". Tam Chuyển được xem là ba loại trí tuệ được tu tập như sau:

- *Thị chuyển (Văn tuệ và Tư tuệ)*: Hành giả học hỏi và tư duy để hiểu biết Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.
- *Khuyển chuyển (Trí tuệ thực hành)*: Theo lời khuyến tấn của Đức Phật: Khổ đế cần phải hiểu biết, Tập đế cần phải đoạn trừ, Diệt đế cần phải chứng đạt, Đạo đế cần phải tu tập, hành giả tu tập Giới-Định-Tuệ và có trí tuệ (*11 tầng Tuệ Minh Sát của phàm nhân*) trải nghiệm dần Tứ Thánh Đế: Thấu hiểu dần Khổ đế, Đoạn trừ dần Tập đế, An hưởng dần Diệt đế và Tu tập dần Đạo đế.
- *Chứng chuyển (Tuệ giác)*: Nhờ tu tập Bát Chánh Đạo, đạt Tuệ Đạo, hành giả đã thực sự chứng ngộ về Tứ

Thánh Đế: Nhận ra Khổ đế, chấm dứt Tập đế, chứng nghiệm Diệt đế và thành mãn Đạo đế. Tùy theo bậc chứng ngộ (*Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán*) mà hành giả tận diệt khổ đau và nếm trải Niết-bàn một phần hay hoàn toàn rốt ráo.

Tóm lại tu tập Tứ Thánh Đế là thực hành: *3 Chuyển 12 Hành*. Thị chuyển là hiểu rõ về Tứ Thánh Đế, Khuyển chuyển là phải thực hành, trải nghiệm dần Tứ Thánh Đế và Chứng chuyển là hoàn toàn giác ngộ Tứ Thánh Đế để được an bình, hạnh phúc thật sự.

III. GIẢNG GIẢI ĐẠO LỘ GIỚI - ĐỊNH - TUỆ

Có ba loại phiền não được hoá giải bởi ba phương thuốc tương ứng như sau:

1. *Phiền não tác động (lời nói, hành động)* được chế ngự bằng *Giới hạnh* trong sạch.
2. *Phiền não tư tưởng (tâm ý thức)* được kiểm soát bằng *Định tâm* vững chắc.
3. *Phiền não ngủ ngầm (tâm vô thức)* được diệt trừ bằng *Tuệ giác* sáng suốt.

Tam học (*Giới – Định – Tuệ*) được phân tích cụ thể dựa trên *Bát Chánh Đạo* như sau:

1. GIỚI HỌC

Tu tập Giới gồm 3 yếu tố: *Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng*

a. *Chánh ngữ* (*Sammā-vācā*)

Đó là lời nói chân chánh với 4 yếu tố: *Cố ý tránh xa lời nói dối, lời nói chia rẽ, lời nói vô ích và lời nói thô ác* gây hại đến mình và người.

b. Chánh nghiệp (*Sammā-kammanta*)

Đó là hành động chân chánh với 3 yếu tố: *Cố ý tránh xa sự sát sinh, trộm cướp và tà dâm (không hành dâm nếu thiền sinh giữ tám giới trở lên).*

c. Chánh mạng (*Sammā-ājīva*)

Đó là nghề nghiệp nuôi mạng chân chánh, lương thiện đúng theo Pháp đời, luật đạo. Thiền sinh nên tránh các nghề nghiệp liên quan trực tiếp hay gián tiếp phạm 5 giới cấm (*sát sinh, trộm cướp, tà dâm, tà ngữ và nghiện ngập*) như đồ tể, thợ săn, buôn bán vũ khí, rượu bia, thuốc phiện, thịt cá, cờ bạc, cá độ...

Khi hành thiền: Giới chính là giới hạn, phạm vi, đối tượng thiền mà tâm cần theo dõi, chánh niệm.

2. ĐỊNH HỌC

Tu tập Định gồm 3 yếu tố: *Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định*

d. Chánh tinh tấn (*Sammā-vāyāma*)

Đó là sự siêng năng, nỗ lực không ngừng trong 4 việc: Ngăn ác (*ngăn chặn ác nghiệp mới phát sinh*), Diệt ác (*từ bỏ ác nghiệp cũ đang làm*), Làm thiện (*thực hiện thiện nghiệp mới chưa sinh*) và Tăng thiện (*phát triển thiện nghiệp cũ đang làm*).

Khi hành thiền: Chánh tinh tấn chính là nỗ lực liên tục hướng tâm, giữ tâm trên đối tượng thiền (hơi thở, cảm giác, suy nghĩ, cảm xúc, phản ứng) để duy trì chánh niệm khi ngồi thiền, đi kinh hành và trong sinh hoạt.

e. Chánh niệm (*Sammā-sati*)

Dựa trên Tứ Niệm Xứ (*thân, thọ, tâm và pháp*), bạn có chánh niệm khi hay biết, ghi nhận liên tục, trọn vẹn mọi

hiện tượng danh sắc (*thân tâm*) trong khi ngồi thiền, đi kinh hành hay trong đời sống sinh hoạt (*đi, đứng, nằm, ngồi,...*) ngay trong khoảnh khắc hiện tại để thấy được thực tánh Pháp (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) mà ngăn chặn phiền não mới phát sinh và đoạn trừ phiền não cũ đã sinh.

Khi hành thiền: Chánh niệm là sự hay biết liên tục, trọn vẹn tiến trình thay đổi, sinh diệt của đối tượng thiền.

f. Chánh định (*Sammā-samādhi*)

Đó là sự định tâm, an trú trên đối tượng thiền với năm chi thiền (*Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm*) đủ sức đè nén năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn trầm, Hoài nghi và Phóng tâm*). Theo Kinh điển và Chú giải, Chánh định được chia làm ba loại (*ba hạng thiền sinh*):

- *An chỉ định:* Theo Kinh Đại Niệm Xứ, hành giả tu tập Thiền Định và chứng một trong các tầng thiền sắc giới (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền*) để tâm tĩnh lặng vững chắc rồi xả thiền và dùng Chánh niệm, Định tâm (*Sát-na định*) và Tỉnh giác để hành Thiền Tuệ bằng một trong hai cách là: 1. Quan sát sự sinh diệt của các chi thiền (*Hỷ, Lạc*), 2. Quan sát sự sinh diệt liên tục của các hiện tượng thân tâm để thực chứng tam tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) và các tầng Tuệ Minh Sát.
- *Cận Định:* Hành giả tu tập Thiền Định đạt đến trạng thái tâm tĩnh tương đối, chuẩn bị nhập định (*có đủ năm chi thiền chi đè nén phiền não*) rồi hành Thiền Tuệ.
- *Sát-na định:* Hành giả chọn một đề mục Thiền Minh Sát để thiết lập Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác. Khi có Sát-na định (*định tâm từng chập song hành với sự sinh*

diệt liên tục của đối tượng thiền), đủ năm thiền chi để đè nén phiền não thì bạn bắt đầu tu Thiền Tuệ.

3. TUỆ HỌC

Tu Tuệ gồm 2 yếu tố: *Chánh kiến và Chánh tư duy*

g. Chánh kiến (*Sammā-diṭṭhi*)

- **Về Pháp học:** Hiểu biết chuẩn xác Phật Pháp về Tứ thánh đế, Bát Chánh Đạo, Luật Nhân Quả, Mười Hai Nhân Duyên, Pháp tu Thiền Định và Thiền Tuệ,...
- **Về Pháp hành:** Chứng nghiệm Tứ thánh đế, thực tánh Pháp (*Vô thường, Khổ, Vô ngã*) và thành tựu các tầng Tuệ Minh Sát, nhất là Tuệ Đạo và Tuệ Quả.

h. Chánh tư duy (*Sammā-saṅkappa*)

- **Về Pháp học:** Suy nghiệm chân chính về ly dục (*quán tưởng 32 thân phần bất tịnh, 10 loại tử thi*), vô sân và bất hại (*xả tâm sân giận và sân ác tạm thời bằng cách quán tưởng, hành thiền tha thứ và thiền tâm từ hay suy niệm về nhân quả nghiệp báo,...*)
- **Về Pháp hành:** Chánh tư duy là chánh hướng tâm chuẩn xác về đối tượng thiền trong khi ngồi thiền, đi kinh hành hay thiền trong sinh hoạt hàng ngày.

➤ Tuệ học cũng có 3 loại: *Văn Tuệ, Tư Tuệ và Tu Tuệ*.

- **Văn tuệ:** Trí tuệ do học hỏi, nghiên cứu Phật Pháp.
- **Tư tuệ:** Trí tuệ do tư duy, suy xét, chiêm nghiệm và chắt lọc từ kiến thức Văn tuệ.
- **Tu tuệ:** Tuệ giác chứng nghiệm Tứ thánh đế và thật tánh *Khổ, Vô thường, Vô ngã* của các Pháp nhờ hành Thiền Tuệ (*Vipassanā*) dựa trên Văn tuệ và Tư tuệ làm nền tảng.

Văn tuệ và Tư tuệ được xem là Chánh kiến và Chánh tư duy ban đầu, tạm thời (có sai, có sửa) của phàm nhân, được điều chỉnh, bổ sung liên tục trong suốt quá trình tu tập. Nhờ đó, bạn có kiến thức Phật Pháp căn bản và nắm vững kỹ thuật hành thiền, làm tiêu chuẩn để tìm hiểu lựa chọn Minh Sư, Chánh Pháp cũng như ứng dụng tu tập để thành tựu Tuệ giác. Do đó, Chánh kiến và Chánh tư duy là hai yếu tố quan trọng đầu tiên quyết định trong Bát Chánh Đạo, giúp bạn có kiến thức tu Giới và Định đúng đắn.

Khi Giới và Định hoàn thiện, thiền sinh hành Thiền Tuệ nếu đủ duyên thì khởi sinh Tuệ giác, trở thành bậc Thánh. Lúc này, vị ấy mới có *Chánh kiến và Chánh tư duy thực sự (không còn sai sửa mà chỉ phát triển thêm)*, mới giữ gìn Giới luật (*Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng*) trọn vẹn, tự nhiên và tự động (*vị Thánh Nhập Lưu trở lên*). Khi đó, vị Thánh ấy tiếp tục nỗ lực tu tập Bát Thánh Đạo để hoàn thiện Giới-Định-Tuệ để đắc các Thánh quả cao hơn. Chu kỳ tu tập tuần hoàn này sẽ liên tục cho đến khi thiền sinh đắc Thánh quả A-la-hán, giải thoát rốt ráo.

IV. TU TẬP THEO ĐẠO LỘ GIỚI - ĐỊNH - TUỆ

Hiện nay, có nhiều Thiền phái Phật giáo nổi tiếng trên thế giới dù khác biệt nhau về phương pháp, nhưng đều thực hành theo Đạo lộ Giới-Định-Tuệ (*Bát Chánh Đạo*) vì đây là con đường duy nhất để thiền sinh tu tập thoát khổ như lời Đức Phật dạy.

1. TU TẬP GIỚI

Thiền sinh giữ gìn giới hạnh trong sạch (*nhằm tránh khỏi tâm hối hận, tự trách khi phạm lỗi lầm*), tạo tường

thành vòng ngoài đảm bảo thân tâm an lạc tương đối để tu tập Định. Giới cũng chính là giới hạn, đối tượng thiền mà tâm cần quan sát, chánh niệm.

2. TU TẬP ĐỊNH

Thiền sinh hướng tâm, an trú cố định trên một đối tượng thiền chính (*thường là hơi thở*) để xây dựng *Ngôi Nhà Tâm, thiết lập và vun bồi Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác*. Ngôi nhà này được ví như *tường thành vòng trong giúp tâm quan sát đối tượng thiền một cách liên tục, bình tĩnh và sáng suốt*. Nhờ *Chánh niệm thuần thực*, tâm theo dõi sát sao, trọn vẹn tiến trình sinh (*xuất hiện*), trụ (*tồn tại và phát triển*), dị (*hoại dẫn*), diệt (*mất hẳn*) của đối tượng thiền.

Nhờ *Định tâm vững chắc (đề nén tham, sân, hôn trầm, hoài nghi và phóng tâm)*, tâm không bị dao động hay phản ứng tiêu cực (*ham thích, ghét sợ*) với các đối tượng thiền làm cho thân tâm khổ sướng, vui buồn. Với *Tỉnh giác sáng suốt*, tâm biết rõ đối tượng thiền là giả tạm, sinh diệt liên tục, có tính *Vô thường – Khổ não – Vô ngã* nên tâm không đồng hoá cái Tôi với đối tượng thiền, *không xem đối tượng thiền là Tôi, là Của Tôi*.

➤ **Khi nào đủ Định tâm để chuyển sang tu Tuệ?**

Có ba hạng thiền sinh:

- a. *Thiền sinh tu chứng An chỉ định (Kiên cố định):* Nhờ hữu duyên trong tiền kiếp với Thiền Định, thiền sinh chứng một trong bốn tầng thiền sắc giới trước (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền*) để đề nén phiền não, rồi mới tu tập Thiền Tuệ.

b. *Thiền sinh tu đạt Cận định*: Dù tu Thiền Định trước nhưng không hữu duyên nên thiền sinh chỉ đạt *Cận Định*, rồi mới tu tập Thiền Tuệ.

c. *Thiền sinh tu đạt Sát-na định*: Do tu tập thẳng Thiền Tuệ để thiết lập Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác với đối tượng Thiền Tuệ (*có tính sinh diệt*) nên thiền sinh chỉ đạt Sát-na định (*trạng thái định tâm từng chập song hành với sự sinh diệt liên tục của các hiện tượng thân tâm*), rồi mới tu tập Thiền Tuệ.

Sát-na định là định tâm trực tiếp để thực hành Thiền Tuệ bằng cách quan sát sự sinh diệt các hiện tượng trên thân tâm một cách liên tục và trọn vẹn. Cho nên, dù đạt An chỉ định, *thiền sinh cũng phải xuất khỏi các tầng thiền, rồi tận dụng sự bình tâm, tĩnh lặng để nén phiền não* mà hành Thiền Tuệ bằng một trong hai cách:

- *Quan sát sự sinh diệt liên tục của các trạng thái hỷ, lạc đang diễn ra ngay trong hiện tại.*
- *Quan sát sự sinh diệt liên tục của những hiện tượng thân tâm đang xảy ra ngay hiện tại.*

Dù thuộc hạng thiền sinh nào, bạn phải có đủ *Năm chi thiền (Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm)* để đủ sức chế ngự, đè nén năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn trầm, Hoài nghi và Phóng tâm*):

➤ ***Năm Thiền chi chế ngự năm chướng ngại***

- Tầm (*Tâm tự hướng đến đối tượng thiền*) chế ngự Hôn trầm (*Tâm mê mờ, thân mệt mỏi*)
- Tứ (*Tâm bám sát sao đối tượng thiền*) chế ngự Hoài nghi (*Nghi ngờ Pháp tu, Thầy dạy,...*)

- Hỷ (*Tâm hứng thú với đối tượng thiền*) chế ngự Sân hận (*Ghét bỏ, sợ hãi, thù hận,...*)
- Lạc (*Thân thoải mái, dễ chịu,...*) chế ngự Phóng tâm (*Suy nghĩ, nhớ lại rồi hối hận, hối tiếc*)
- Nhất tâm (*Tâm chỉ an trú, hay biết về mục thiền*) chế ngự Tham dục (*dính mắc, ham thích*)

3. TU TẬP TUỆ

Thiền sinh thực hành Thiền Tuệ (*Thiền Quán, Tứ Niệm Xứ, Thiền Minh Sát Tuệ, Như Lai Thiền, Thiền Vipassanā*) để phát triển các tầng Tuệ Minh Sát, nhất là Tuệ Đạo, Tuệ Quả để tận diệt mọi phiền não.

Với Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác, thiền sinh không thắc mắc, tò mò, phân tích, nhận xét, đánh giá,... mà chỉ quan sát các hiện tượng thân tâm đang sinh diệt không ngừng ngay khoảnh khắc hiện tại một cách liên tục, bình tâm và sáng suốt để thấy rõ tam tướng (Vô thường, Khổ não, Vô ngã) của thân tâm. Tuệ Minh Sát giúp thiền sinh tận diệt mọi phiền não ngủ ngầm trong tâm vô thức.

Để hành thiền hiệu quả, thiền sinh cần phải thu thúc lục căn, hạn chế nói chuyện và tiếp xúc ngoại cảnh để tránh phân tâm, dính mắc,... Muốn chứng nghiệm hạnh phúc Niết-bàn, *hành giả cần phải hành thiền từ lúc mở mắt thức dậy đến khi nhắm mắt đi ngủ, thể hiện qua 3 tư thế: Thiền tọa, Thiền hành và Thiền trong sinh hoạt hàng ngày.*

HƯỚNG DẪN THIỀN PHẬT GIÁO

I. HƯỚNG DẪN THIỀN TỌA

1. *Ngồi đúng tư thế*

- ✓ Tìm một nơi yên tĩnh, ngồi kiết già, bán già hay xếp bằng trên tọa cụ thích hợp, một cách thoải mái để hành thiền lâu dài (*từ 30 đến 60 phút trở lên*). Hãy bỏ các vật dụng ra khỏi thân (kính, đồng hồ,...) để tránh phân tâm.
- ✓ Nhắm mắt lại, hai tay chồng lên nhau như hình tượng Phật hoặc nắm hai bàn tay lại với nhau. Hãy giữ thân, cổ và lưng cho ngay thẳng tự nhiên, thả lỏng, đừng gồng cứng hay uốn ngược.

TƯ THẾ NGỒI THIỀN



Ngồi kiết già



Ngồi bán già



Ngồi xếp bằng

2. *Cảm nhận toàn thân và hơi thở, tìm điểm xúc chạm*

- ✓ Hơi thở là đề mục thiền phổ biến được Đức Phật và các Thiền Sư tu tập thành tựu. Do đó, thiền sinh cũng nên thực hành với đề mục hơi thở. Hãy thư giãn toàn thân, có thể hít sâu thở ra vài lần, rồi *cảm nhận các cảm giác trên thân* khoảng vài phút để tâm nhạy cảm và chìm vào bên trong thân. Sau đó, hãy hướng tâm *cảm nhận các*

cảm giác trên toàn khuôn mặt vài phút nữa, rồi thu nhỏ tâm về khu vực cửa mũi (*vùng trên môi, dưới mũi*) cảm nhận hơi thở vào ra.

- ✓ Hãy để ý xem hơi thở vào hay hơi thở ra rõ hơn. Nếu hơi thở vào rõ hơn, hãy chỉ cảm nhận hơi thở vào, không cần quan tâm hơi thở ra. Ngược lại, nếu hơi thở ra rõ hơn, hãy chỉ cảm nhận hơi thở ra, không cần quan tâm hơi thở vào (*Vì tâm ban đầu rất thô nếu để ý cả hai hơi thở vào ra thì rất căng thẳng, động loạn*).
- ✓ Nếu không thấy hơi thở, hãy hít sâu vào và thở ra từ 3 đến 5 lần, cảm nhận các cảm giác trên thân và hướng tâm vừa phải về vùng da trên môi, dưới mũi, nhân trung, cửa mũi, chóp mũi,... để tìm điểm xúc chạm nổi bật, thường trực nhất khi hơi thở vào ra.
- ✓ Giả sử, hơi thở ra rõ hơn, hãy chỉ để ý hơi thở ra và tìm điểm xúc chạm. Điểm xúc chạm là điểm mà khi hơi thở ra xúc chạm với làn da ở khu vực cửa mũi, có cảm giác nóng, lạnh, tê, nhột,... *Có nhiều điểm xúc chạm khi hơi thở ra, nhưng hãy chọn một điểm xúc chạm nổi bật nhất và đặt tâm cố định tại đó để dễ dàng hay biết hơi thở ra một cách tự nhiên mà không điều khiển hơi thở, cũng không chạy theo hơi thở vào trong hay ra ngoài.* Nếu thiền sinh cảm nhận hơi thở vào rõ hơn thì hãy tìm điểm xúc chạm khi hơi thở vào, rồi đặt tâm tại đó và cảm nhận hơi thở vào mà thôi.

3. Ba giai đoạn chánh niệm trên hơi thở

a. Cảm nhận hơi thở tại điểm xúc chạm và đếm số

- ✓ Để tăng trưởng trí nhớ và tỉnh giác, tránh sự buồn chán, phóng tâm và hôn trầm, mỗi khi thấy hơi thở vào (*hoặc*

ra), hãy đếm 1 số, đếm tuần tự từ 1 đến 8 rồi trở lại đếm số lặp lại từ 1 đến 8. Mỗi khi bị gián đoạn do quên hay đếm nhầm, hãy đếm lại từ 1. Nếu hơi thở vào rõ hơn thì chỉ đếm số khi hơi thở vào. Nếu hơi thở ra rõ hơn thì chỉ đếm số khi nó ra. Không nên đếm số cả hai hơi thở vào ra vì làm vậy rất căng thẳng và mệt mỏi.

- ✓ Việc đếm số dựa trên hơi thở, hơi thở nhanh thì đếm nhanh, hơi thở chậm thì đếm chậm. Đừng đếm số trước rồi hít thở theo con số, như vậy, tâm sẽ căng thẳng. Hãy chú tâm vừa phải vào điểm xúc chạm để cảm nhận hơi thở và đếm số. Nếu căng thẳng, hãy thư giãn, thả lỏng.
- ✓ Mỗi khi có suy nghĩ, phóng tâm hay nghe một âm thanh gì đó, *hãy bình tâm, chấp nhận nó, đừng chạy theo nó hay phản ứng, thắc mắc, phân tích, đánh giá, nhận xét... mà hãy tiếp tục kiên trì đưa tâm về theo dõi hơi thở và đếm số lại từ 1. Hãy buông bỏ tất cả chuyện khác.*
- ✓ Khi có cảm giác tê, ngứa, đau, nhức, nóng, lạnh, ... hay các hiện tượng lạ như rung, lắc, nghiêng, ngả, quay, gập người trước sau, đổ mồ hôi, chảy nước miếng,...., *hãy bình tâm, chấp nhận chúng, cứ để các nghiệp lực ấy trở ra tự nhiên, đừng lo lắng, sợ hãi hay kiểm soát chúng theo ý mình, rồi tiếp tục theo dõi hơi thở và đếm số. Khi định tâm tốt trên hơi thở, chúng sẽ tự qua đi.* Nếu cảm giác khó chịu đó nổi bật làm tâm bồn loạn, sân nóng, khó quan sát hơi thở, *hãy bình tâm quan sát các cảm giác hay hiện tượng đó đến khi chúng mất, rồi trở lại quan sát hơi thở.*
- ✓ Hãy xây dựng *Ngôi Nhà Tâm, thiết lập và phát triển Chánh niệm, Định tâm, Tỉnh giác* bằng cách nỗ lực chú

tâm vừa phải, tỉnh giác, nhận biết hơi thở liên tục, đừng bỏ sót hơi thở nào, không cần quan tâm sự thay đổi của các cảm giác có trong hơi thở.

- ✓ Đôi khi khó nhận thấy hơi thở, không phải vì không có hơi thở, mà vì hơi thở trở nên vi tế. Hãy nỗ lực hướng tâm nhiều hơn về khu vực cửa mũi, rồi đặt tâm vào điểm xúc chạm ở vùng trên môi, dưới mũi với sự bình tâm để biết mình vẫn đang thở. Với sự kiên nhẫn và chánh niệm, bạn sẽ dần dần biết được hơi thở vi tế và định tâm hơn.
- ✓ *Tiếp tục đếm số đến khi tâm khá định tĩnh, ít suy nghĩ thì dừng đếm số và chỉ hay biết tiến trình hơi thở vào ra.*

b. Hay biết tiến trình vào ra của hơi thở, bỏ đếm số

- ✓ Khi tâm đã quen thuộc với hơi thở (*ít suy nghĩ, nếu có nghĩ thì tối đa 5 giây, thì tâm tự biết và trở về hơi thở*), hãy từ bỏ đếm số, chỉ hay biết hơi thở vào ra trọn vẹn. Lúc này, *thiền sinh có chi thiền Tầm*, tâm quen thuộc với hơi thở và tự động hướng về hơi thở khi phóng tâm.
- ✓ Tại điểm xúc chạm (*hay điểm cố định trong tâm mà hơi thở đi qua*), hãy cảm nhận từ lúc hơi thở vào cho đến lúc hơi thở ra hoàn toàn. Thiền sinh sẽ thấy hơi thở bắt đầu vào, đang vào, vào xong, rồi nghỉ; hơi thở bắt đầu ra, đang ra, ra xong, rồi có một hơi thở khác bắt đầu vào,... Nhờ vậy, không có khoảng trống để tâm suy nghĩ, mà định tâm càng sâu và vững hơn.
- ✓ Chỉ hay biết toàn bộ hơi thở vào ra một cách tự nhiên, dù nó dài hay ngắn, nhanh hay chậm, thô hay tế, đừng điều khiển nó theo ý mình. Cứ như vậy, hơi thở sẽ dần dần vi tế và mất đi.

- ✓ Khi ấy, các chi thiên Tứ, Hỷ và Lạc sẽ khởi sinh. Tứ là trạng thái tâm bám sát tiến trình vào ra của hơi thở. Hỷ là trạng thái tâm hứng thú với hơi thở, thân có cảm giác như nổi da gà, ớn lạnh, luồng điện chạy toàn thân. Lạc là trạng thái tâm hạnh phúc, thân cảm thấy thoải mái, dễ chịu, nhẹ nhàng, bay bổng.

c. Hơi thở mất dần, các tướng Nimitta xuất hiện

Khi hơi thở mất dần, thiền sinh hãy bình tâm, đừng lo lắng, đừng tìm kiếm hơi thở hay hướng tâm đi đâu khác. Vì đây là thời điểm hơi thở đang chuyển tiếp từ trạng thái thô (*được hay biết bằng cảm giác trên làn da*) sang trạng thái vi tế (*được hay biết bằng tướng trong tâm*). Hãy tiếp tục an trú tâm tại khu vực cửa mũi, cảm nhận trạng thái rỗng không ở đây và Nimitta (*ấn chứng hay tướng của hơi thở do tưởng*) xuất hiện dần. Nimitta là kết quả của định tâm, có cường độ tăng dần theo sức định, thể hiện qua 3 loại tướng: Chuẩn bị tướng, Học tướng, và Quang tướng.

Chuẩn bị tướng xuất hiện tại lúc đầu, thiền sinh cảm nhận hơi thở tại 1 điểm xúc chạm (*điểm cố định do tưởng*) ở cửa mũi, môi trên, nhân trung,... Khi tâm đã bám chặt, thâm nhập vào tiến trình vào ra của hơi thở thì Học tướng xuất hiện như sợi tơ, sợi chỉ, làn khói, làn mây, mạng nhện, màn sương mù, viên ngọc, thân cây, cọc gỗ.... màu xám hay lơ mờ rồi từ từ trắng xóa như bông gòn. Có nhiều dạng tướng Nimitta khác nhau tùy theo tướng của mỗi người vì tướng được tạo ra từ tướng.

Để duy trì các tướng Nitmitta lâu dài, thiền sinh phải liên tục hay biết hơi thở vào ra tại điểm cố định do tưởng (*gần cửa mũi, nhân trung,...*), đừng để tâm đến các tướng

đó, đừng cố ý thay đổi tướng trạng hay chuyển tâm từ hơi thở sang tướng. Từ từ các tướng đó sẽ hội tụ lại điểm cố định thì tướng đã ổn định. Hãy để tâm tự gắn chặt vào tướng, rồi tướng đồng nhất với hơi thở là một. Lúc này, hãy bỏ hơi thở và chỉ ý thức rõ tướng ấy để tăng định tâm.

Nếu kiên trì giữ tâm an trú trên Học tướng trắng ấy suốt 1 hay 2 giờ trở lên, chi thiền Nhất tâm (*chỉ biết hơi thở, không biết gì khác*) sẽ khởi lên. Năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn trầm, Hoài nghi, Trạo hối*) bị năm chi thiền đè nén, Học tướng từ từ trở nên trong sáng và rực rỡ hơn trở thành Quang tướng (*trong suốt như pha lê, chói sáng như viên ngọc, sao mai, mặt trăng, mặt trời,...*).

Nếu giữ tâm an trú trên Quang tướng một vài giờ thì thiền sinh sẽ đạt Cận định (*trạng thái tâm gần nhập định*) hay nhập các tầng thiền An chỉ định (*Kiên cố định*). Ở Cận định, các chi thiền chưa thực sự vững mạnh, nên thiền sinh dễ rơi vào trạng thái tâm không biết gì như lúc ngủ (tâm hộ kiếp). Hãy chánh niệm, tinh tấn và tỉnh giác để giữ tâm trên Học tướng, Quang tướng lâu dài.

Để hành thiền tiến bộ không ngừng, thiền sinh cần có nơi ẩn cư tu tập thích hợp, nhập thất nhiều ngày, tránh nói chuyện, gần thầy giỏi và bạn lành, thức ăn và thời tiết phù hợp để thiết lập Thất Giác Chi (*Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Lạc, Định, Xả*) và cân bằng Ngũ căn, Ngũ lực (*Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ*).

4. Những hiện tượng lạ xuất hiện khi thiền tiến bộ

Khi hành thiền tiến bộ, thiền sinh sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu như khó thở, nghèn nghẹn, ngứa ngáy, bị rét run, như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có

côn trùng bò trên thân mình,... Khi ta ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Không có gì đáng lo ngại. Đây chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta luôn hướng ra bên ngoài. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền, chúng sẽ mất.

Có khi, bạn thấy thân thể mình lắc lư, nghiêng ngả, gập người, toàn thân cứng, nặng hay xương kêu rắc, tay tự xoa bóp, bấm huyết hay thân tự tập yoga,... thì cũng đừng sợ hãi, lo lắng, tò mò hay thích thú các hiện tượng này,... Hãy bình tâm và tiếp tục chú tâm quan sát hơi thở, định tâm tăng trưởng, hiện tượng đó sẽ mất dần. Nếu hiện tượng đó quá nổi bật, hãy bình tâm chấp nhận quan sát nó, không phản ứng gì cho đến khi nó mất.

Đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn, run lên, ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái hỷ lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trú trong thiền, tâm rất nhạy bén nên bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Hãy ghi nhận nó, rồi trở lại quan sát hơi thở.

Khi trong tâm có xuất hiện ánh sáng hay những hình ảnh gì lạ lùng, kỳ quặc, bạn cũng không nên ưa thích hay ghê sợ vì đây chỉ là ảo ảnh, sản phẩm của nghiệp và tưởng tạo ra. Tuyệt đối không nên chìm đắm và chạy theo các ảo ảnh đó, chỉ làm ta tăng trưởng tham, sân mà thôi. Hãy tiếp tục chú tâm quan sát hơi thở. Nếu hiện tượng đó quá nổi bật, hãy xem nó như đối tượng thiền, chấp nhận quan sát nó với sự bình tâm cho đến khi nó mất.

Tất cả những hiện tượng lạ lùng xảy ra trên thân hay trong tâm đều chứng tỏ thiền sinh đang tu tập đúng và có

định tâm dần. Tâm ý thức bắt đầu lắng xuống, tâm vô thức bắt đầu hoạt động mạnh, trở các nghiệp (Saṅkhāra) ra ngoài thân hay tâm ý thức. Tâm ý thức ngày càng nhạy cảm và hay biết rõ ràng với các cảm giác trên thân. Các đặc tính của đất (cứng, mềm, nặng, nhẹ, trơn, nhám,...), nước (ẩm ướt, kết dính), gió (di động, co, giãn,...), lửa (nóng, lạnh) hoạt động trên thân dẫn đến rung, lắc, quay, ngửa,... để trở nghiệp trên thân.

Tâm vô thức cũng mang những ký ức buồn vui ẩn tượng trong quá khứ về hiện tại, còn tâm ý thức nắm bắt các ký ức này rồi suy diễn thêm và phản ứng thương, ghét với chúng. Hãy bình tâm chấp nhận mọi hiện tượng này, đừng chìm đắm vào chúng, đừng điều khiển hay phản ứng với chúng. Hãy tiếp tục an trú tâm tại điểm xúc chạm ở khu vực cửa mũi mà liên tục theo dõi hơi thở trọn vẹn. Nhờ vậy, định tâm sẽ ổn định hơn và các hiện tượng lạ ấy sẽ qua đi, các thiền chi và tướng Nimitta xuất hiện. Khi ấy tâm thật an tịnh, hạnh phúc và sáng suốt để sẵn sàng hành Thiền Tuệ, diệt trừ phiền não khổ đau.

5. Hành Thiền Tuệ khi ngồi thiền

Cứ tiếp tục thực hành như thế, tâm sẽ dần dần yên tĩnh, hơi thở sẽ trở nên thanh nhẹ hơn mãi cho đến khi nó dường như không còn ở đó nữa. Thân và tâm đều cảm thấy nhẹ nhàng và đầy sinh lực. Những gì còn lại chỉ là sự chú ý nhất tâm. Tâm đã đạt đến trạng thái tĩnh lặng do An chỉ định, Cận định hay Sát-na định. *Khi tâm đã bình an và tập trung như vậy, thiền sinh rời bỏ hơi thở hay các tướng Nimitta và bắt đầu quan sát các hiện tượng thân và tâm nào đang sinh diệt ngay khoảnh khắc hiện tại.*

Thiền sinh sẽ nhận thấy rõ các hiện tượng đó thay đổi liên tục. Sự vô thường này khiến cho chúng không còn giá trị, không còn cần thiết. *Chúng tự đến, rồi cũng tự đi: không có một "bản ngã hay ai đó" đang điều hành mọi việc, mà chỉ là sự chuyển biến tự nhiên thuận theo nhân quả. Tất cả mọi việc trên thế gian này đều có tính thay đổi (Vô thường), không kiểm soát được nên bất an, bất toại (Khổ), và không có một tự ngã hay linh hồn vĩnh cửu, mọi thứ đều do nhân duyên mà sinh, mà diệt (Vô ngã).* Nếu bạn nhìn vạn vật bằng cách này, mọi ràng buộc và dính mắc sẽ giảm thiểu dần dần. Đó là vì bạn nhìn thấy bản chất thật của vạn hữu đều tạm bợ và thay đổi liên tục. Đây là sự phát sinh trí tuệ và bình an thực sự trong tâm.

6. Phương pháp xả thiền

Với những thiền sinh lâu năm, hành thiền thuần thục, thân tâm đã thông suốt, an lạc nên việc xả thiền rất nhanh chóng, không cần mất nhiều thời gian theo trình tự. Tuy nhiên, với các thiền sinh mới, khi ngồi lâu sẽ làm máu huyết ứ đọng nên cần xả thiền kỹ càng (*10 phút*) để máu thông toàn thân và tâm tiếp tục chánh niệm tốt. Khi đến lúc xả thiền, hãy khởi lên tác ý muốn xả thiền, rồi bình tâm thực hành các bước sau một cách chánh niệm, nhẹ nhàng:

- Trước tiên, hãy xả tâm: Hãy chánh niệm thoát tâm ra khỏi hơi thở sang cảm nhận các cảm giác trên toàn thân từ đầu xuống chân và ngược lại khoảng vài phút.
- Tiếp tục nhắm mắt, duy trì chánh niệm, cảm nhận các cảm giác khi đang thay đổi tư thế trong lúc xả thiền.

- Hít sâu và thở ra 3 lần nhẹ nhàng, rồi chậm chậm xoay đầu 3 lần qua trái, phải; ngửa đầu ra sau, cúi xuống phía trước cũng 3 lần.
- Thả lỏng tay chân ra từ từ, chà hai lòng bàn tay vào nhau cho thật nóng rồi xoa lên đầu, mặt, mắt, tai 3 lần.
- Tay này xoa bóp tay kia từ vai ra cổ tay, rồi xoa ngực, bụng, lưng và nhất là xoa nóng phần phía sau thắt lưng ngay chỗ hai quả thận.
- Duỗi chân ra từ từ và dùng hai tay xoa đều từng chân từ trong đùi ra cổ chân, ngón chân và co duỗi từng chân.
- Khi xoa bóp tay, chân, lưng, ngực, bụng thì làm mạnh nhưng chậm, chánh niệm và không gây tiếng ồn.

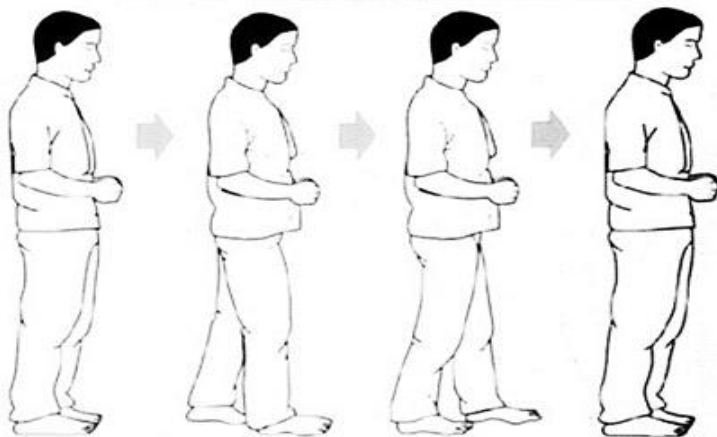
II. HƯỚNG DẪN THIỀN HÀNH

1. Lợi ích của việc thiền hành

Một thiền sinh thực thụ phải hành thiền miên mật, liên tục từ lúc mở mắt thức dậy cho đến khi nhắm mắt ngủ. Cho nên, vị ấy phải biết kết hợp nhuần nhuyễn, duy trì và phát triển Ngôi Nhà Tâm (*Chánh niệm, Định tâm, Tỉnh giác*) trong mọi tư thế, cụ thể là ba thể thiền: *Thiền tọa, Thiền hành và Thiền trong sinh hoạt*.

Ngôi Nhà Tâm được xây dựng vững chắc chủ yếu trong lúc ngồi thiền và cần được duy trì, phát triển liên tục, lâu dài. Thiền hành (*đi kinh hành*) là pháp thiền chuyển tiếp từ trạng thái tịnh (*ngồi thiền*) sang trạng thái động (*sinh hoạt*) giúp thiền sinh nuôi dưỡng và tăng trưởng Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác trong tư thế đi và

đứng. Khi đi, thiền sinh rèn luyện Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác trên một đối tượng động duy nhất là bước chân bằng cách tập trung toàn tâm ý vào các cảm giác trên bàn chân. Nhờ chánh niệm quen thuộc với đối tượng động là bước chân, sau này, bạn dễ dàng chánh niệm với nhiều đối tượng động trong sinh hoạt hàng ngày.



2. Hướng dẫn thiền hành

Thiền sinh có thể đi chân không hay mang dép trên đoạn đường dài khoảng 20 bước chân trong 30 phút hoặc hơn; Giữ lưng thẳng, hai bàn tay nắm lại với nhau, thả lỏng và để trước bụng hoặc sau lưng; Mắt nhìn xuống cách chân 1 mét và quan sát, cảm nhận các cảm giác, chuyển động của từng bước chân. Nếu tâm suy nghĩ, hãy đưa tâm về cảm nhận bước chân ngay. Có 3 cách niệm thầm khi đi kinh hành, tập niệm dần dần theo từng cách như sau:

- **Một niệm:** Đi bình thường, niệm "*phải* " khi chân phải đang bước; niệm "*trái* " khi chân trái đang bước, và cảm nhận các cảm giác bàn chân: cứng, mềm, nặng, nhẹ, trơn, nhám, dính, rít, nóng, lạnh, tê, đau...

- *Hai niệm:* Đi chậm hơn, khi chân phải hay chân trái bước, niệm: "*Dở* " khi chân đang dở, niệm: "*Đạp* " khi chân đang đạp và cảm nhận các cảm giác bàn chân.
- *Ba niệm:* Đi chậm hơn nữa, niệm: "*Dở* " khi chân đang dở, niệm: "*Bước* " khi chân đang bước, niệm: "*Đạp* " khi chân đang đạp và cảm nhận các cảm giác bàn chân.
- Đến cuối đoạn đường thì đứng lại, niệm: "*Đứng, đứng, đứng*". Đứng khoảng vài phút, quan sát các cảm giác toàn thân: cứng, mềm, nóng, lạnh, rung, lắc, đau,... Rồi từ từ quay toàn thân ngược về sau và niệm: "*quay, quay, quay*". Khi dừng lại, niệm: "*Đứng, đứng, đứng*", rồi tiếp tục đi ngược lại đến đầu kia.
- Khi tâm đã an trú trên bước chân, hãy bỏ việc niệm và chỉ cần quan sát các cảm giác, chuyển động của bàn chân khi đi và cảm nhận toàn thân khi đứng và quay.

III. HƯỚNG DẪN THIỀN TRONG SINH HOẠT

1. Lợi ích của thiền trong sinh hoạt

Nhờ ngồi thiền và đi kinh hành nghiêm túc, thiền sinh có được Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác, nhưng nếu không biết duy trì những phẩm chất tu tập này trong sinh hoạt hàng ngày thì vị ấy đã làm mất đi Ngôi Nhà Tâm một cách uống phí. Hành thiền cũng như nấu nước sôi, chúng ta cần phải đun nước liên tục thì nước mới sôi được.

Cũng vậy, thiền sinh cần phải hành thiền liên tục trong mọi oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi,... thì Chánh niệm, Định Tâm và Tỉnh giác mới được duy trì và phát triển không ngừng để ngăn phiền não cũ tái hiện, tránh phiền não mới phát sinh và trực nghiệm được tính sinh diệt của

thân tâm này mà phát triển Tuệ giác, diệt trừ phiền não khổ đau. Hãy tinh tấn nỗ lực hành thiền không ngừng để Ngôi nhà tâm ngày càng vững chắc đủ sức bảo vệ mình trước mọi ngoại cảnh.

2. Duy trì chánh niệm để ngăn chặn phiền não khởi sinh

Có 3 điều cần làm để chánh niệm khi sinh hoạt:

1. Tập trung toàn tâm, toàn ý vào công việc đang làm để đạt hiệu quả cao nhất.
2. Cảm nhận các cảm giác trên thân (*nóng, lạnh, cứng, mềm, nặng, nhẹ,....*) khi đang làm công việc đó để giữ tâm liên tục ở hiện tại, tránh vọng niệm vẩn vơ.
3. Hay biết những suy nghĩ, cảm xúc (*vui, buồn,...*) và phản ứng (*tham, sân,...*) đang diễn ra trong tâm. Nếu tâm nghĩ điều thiết thực, lợi ích, hãy chánh niệm hay biết nó. Nếu tâm nghĩ vẩn vơ, vô ích, hãy buông bỏ suy nghĩ đó, rồi đưa tâm về ngay với việc hiện tại, cảm nhận các cảm giác trên thân.

3. Hành Thiền Tuệ khi phiền não khởi sinh

Khi tiếp xúc với ngoại cảnh, nếu thiền sinh không có chánh niệm, định tâm và tỉnh giác tốt thì tâm sẽ phản ứng tiêu cực, phiền não khởi sinh. Thiền sinh có thể trực tiếp quan sát tiến trình sinh diệt, tăng giảm của các tâm bất thiện (*tham, sân,...*) nếu đủ khả năng tách tâm quan sát ra khỏi các phiền não này để quan sát chúng một cách bình tâm, chấp nhận thì tâm phiền não sẽ giảm dần và mất hẳn.

Tuy nhiên, nếu quan sát tâm phiền não mà thiền sinh không thể tách được tâm quan sát ra khỏi đối tượng phiền não, thì càng quan sát tâm, tâm càng nhớ đến đối tượng,

nguyên nhân làm cho tâm phiền não và càng tăng trưởng phiền não, khổ đau. Như vậy, bất thiện nghiệp sẽ càng phát triển. Vì vậy, tốt nhất bạn nên quay về quan sát các cảm giác trên thân. Như thế, tâm sẽ bỏ quên các đối tượng làm cho tâm phiền não, phiền não sẽ giảm trừ dần. Tất cả các trạng thái tâm đều được biểu hiện bằng các cảm giác trên thân. Khi ấy, chúng ta nên quay về quan sát các cảm giác dễ chịu (*do tham*), khó chịu (*do sân*) trên thân như nhẹ nhàng, bay bổng, nóng, run, đau nhói ở ngực hay bụng, nhịp tim đập nhanh, hơi thở thô gấp, dễ nổi da gà,...

Hãy bình tâm, chấp nhận quan sát chúng để thấy chúng giả tạm, không thật, sinh diệt không ngừng (*vô thường*), khổ não (*không theo ý mình*) và vô ngã (*không có thực tánh, do nhân duyên mà sinh diệt*). Khi tâm chỉ tập trung quan sát các cảm giác này, bỏ quên các đối tượng phiền não trong tâm, như vậy, các cảm giác ấy sẽ dần dần mất đi, cơ thể trở lại bình thường cũng như các phiền não, tiêu cực trong tâm cũng giảm dần và mất hẳn. Tất nhiên, chúng ta phải bình tâm quan sát các cảm giác đó mà không chỉ trích, phán xét, suy nghĩ bất cứ một điều gì, nhất là đừng nghĩ đến các đối tượng làm cho tâm phiền não.

Cứ mỗi khi tâm phiền não xuất hiện, hãy bình tâm quay về quan sát các cảm giác trên thân, như thế, chúng ta không những nhanh chóng chấm dứt phiền não mà còn trực nghiệm bản chất của cảm thọ hay phiền não ấy, đó là vô thường, khổ não và vô ngã. Nhờ vậy, chúng ta luôn giữ được sự bình tâm, buông xả trước mọi chuyện và sống tùy duyên thuận pháp theo quy luật tự nhiên, để tâm được bình an, hạnh phúc thật sự!

4. Hãy hành thiền liên tục để thấu hiểu được Phật Pháp!

Tóm lại, ngoài giờ ngồi thiền và đi kinh hành, thiền sinh nên duy trì việc để tâm hay biết hơi thở hoặc cảm nhận bất cứ các cảm giác trên thân hay những suy nghĩ, cảm xúc (Vui, buồn,...) và phản ứng (Tham, sân,...) trong tâm ngay khi có thể trong bất cứ hoạt động nào hàng ngày. Hãy hành thiền theo nguyên tắc “*làm gì, biết đó và tập trung toàn bộ tâm ý vào việc mình đang làm*”. Dù cố gắng tập trung vào việc đang làm, nhưng tâm vẫn rảnh rỗi chạy đây đó. Hãy luôn ý thức hơi thở hay cảm giác, cảm xúc trong thân tâm để duy trì tâm luôn chánh niệm.

Hãy theo dõi tâm mình. Hãy quan sát và theo dõi cảm giác và tư tưởng đến rồi đi như thế nào. Đừng để bị dính mắc vào bất cứ điều gì hay chuyện gì mà chỉ cần chú tâm tỉnh thức trước những gì đang xảy ra. Đó là con đường tiến đến chân lý. Hãy tự nhiên trong mọi việc làm, mọi động tác, tất cả đều là cơ hội để hành thiền.

Tất cả đều là Pháp. Bất kỳ làm công việc gì mình cũng phải cố gắng chánh niệm, liên tục quan sát nó. Nhiều người than phiền là không có thời giờ để hành thiền. Đó là vì họ chưa thật sự thấy được tầm quan trọng của việc hành thiền đem đến hạnh phúc như thế nào. *Người khôn ngoan thì luôn tìm cách thực hiện, kẻ ngu si thường hay tìm cách để tránh né.* Nếu thật sự muốn, chúng ta luôn sắp xếp để thực hành Pháp bảo. Hãy tinh tấn, nỗ lực Chánh niệm, Tỉnh giác hoàn toàn tự nhiên, thoải mái trong mọi công việc đang làm. Cứ hành thiền miên mật như vậy, chắc chắn không sớm thì muộn, thiền sinh sẽ thực chứng chân lý, thấu hiểu Phật Pháp và nếm trải hương vị giải thoát.

IV. HƯỚNG DẪN BỐN PHÁP THIỀN BẢO HỘ

Để trấn an tinh thần, tránh các loại phiền não trong tâm cũng như hiểm nguy bên ngoài, thiền sinh có thể thực hành Thiền Định dựa trên bốn Pháp Thiền bảo hộ: Thiền Niệm Ân Đức Phật, Thiền Quán Thân Bất Tịnh, Thiền Niệm Sự Chết và Thiền Tâm Từ.

1. *Pháp Thiền Niệm Ân Đức Phật*

Thiền Niệm Ân Đức Phật giúp thiền sinh tăng trưởng niềm tin kính với Đức Phật và tâm bình an, thoát khỏi các phiền não, nguy hiểm (*ngoại trừ trọng nghiệp*), bằng cách niệm tưởng ý nghĩa của 9 Ân đức của Đức Phật như sau:

1. *Arahant (Ứng cúng)*: Ngài đã diệt tận mọi phiền não và toàn thiện về thân, khẩu, ý nên đáng cúng dường.

2. *Sammā Sambuddho (Chánh biến tri)*: Ngài đã tự mình giác ngộ viên mãn, trở thành bậc Chánh Đẳng Giác.

3. *Vijjā Carāṇa Sampanno (Minh hạnh túc)*: Ngài toàn hảo cả trí tuệ (*Minh*) và đạo đức (*Hạnh*).

4. *Sugato (Thiện thế)*: Ngài đã đạt sự an lạc, Đại Niết-bàn và thuyết chánh Pháp đem lợi lạc cho chúng sinh.

5. *Lokavidū (Thế gian giải)*: Ngài thông suốt (*biết rõ*) Tam Giới (*Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới*).

6. *Anuttaro Purisadamma Sārathi (Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu)*: Ngài là bậc điều phục không ai bằng, có thể tế độ những người hữu duyên, đáng được hóa độ.

7. *Satthā Deva Manusānaṃ (Thiên nhân sư)*: Ngài là thầy của chư Thiên và nhân loại.

8. *Buddho (Phật)*: Ngài là bậc giác ngộ rất ráo.

9. *Bhagavā (Thế Tôn)*: Ngài là bậc sở hữu may mắn nhất những quả nghiệp công đức được thế gian tôn kính.

Thiền sinh có thể chọn một Ân Đức Phật mình thích làm đối tượng để quán tưởng ý nghĩa và hồi tưởng lặp lại nhiều lần ý nghĩa ấy, đồng thời mượn tượng hình ảnh Đức Phật mà mình yêu mến và kính trọng. Khi hình ảnh Phật được rõ ràng rồi, hãy xem đó như Đức Phật thực sự và tập trung tâm trên đấy. Nếu trong tiền kiếp, thiền sinh đã may mắn gặp Đức Phật, thì hình ảnh của Ngài có thể tái hiện. Khi ấy, thiền sinh cũng phải tập trung vào ý nghĩa của Ân Đức Phật, chứ không chỉ hình ảnh của Ngài.

Cứ tưởng niệm như vậy, định tâm phát triển dần đến khi hình ảnh của Đức Phật biến mất thì thiền sinh chỉ duy trì định tâm trên Ân Đức Phật. Cứ như thế, năm chi thiền xuất hiện, thiền sinh có thể an trú tâm tối đa ở Cận định.

2. Pháp Thiền Quán Thân Bất Tịnh

Chữ “*Quán*” có hai nghĩa là Quán tưởng và Quan sát. Quán tưởng là tưởng tượng, suy niệm về một đối tượng do tâm nhớ lại, tưởng ra, được dùng trong Thiền Định. Quan sát là hay biết, ghi nhận liên tục tiến trình thay đổi của các hiện tượng thân tâm đang sinh diệt ngay trong khoảnh khắc hiện tại, được dùng trong Thiền Tuệ. Thiền Quán Thân Bất Tịnh ở đây thuộc dạng Thiền Định.

Thiền Quán Thân Bất Tịnh giúp thiền sinh chế ngự tham dục (*luyến ái nam nữ*), ly chấp thân mình và người, bằng cách quán niệm xác chết qua 10 giai đoạn phân hủy hay quán tưởng sự dơ bẩn, bất tịnh của 32 thân phần (*tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, lá lách, phổi, bao tử, ruột già, ruột non, vật thực mới, phân, óc, mật, đờm, máu, mồ hôi, mồ hôi, mồ hôi, mồ hôi, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn, nước tiểu*).

Thiền sinh chú tâm nhìn trực tiếp một tử thi thực hoặc tượng một xác chết khủng khiếp nhất, cùng phái mà mình đã từng thấy. Sau đó, hãy quán tưởng cho nó ngày càng ghê tởm đến mức có thể, rồi tập trung vào đó và ghi nhận "*Bất tịnh, bất tịnh*" cho đến khi hình ảnh tử thi đáng ghê sợ giống như thực (*Học tướng*). Tiếp tục chú tâm vào đó, bạn sẽ thấy hình ảnh đó giống như một người to lớn đang nằm (*Tợ tướng*), dần dần đạt đến Sơ thiền.

3. Pháp Thiền Niệm Sự Chết

Pháp Thiền Niệm Sự Chết giúp thiền sinh sống buông xả các dính mắc vào danh tiếng, tài sản, sắc đẹp, ăn ngon, ngủ kỹ, cũng như tinh tấn tu tập nhiều hơn, sống rộng lượng hơn khi đã nhận thức sâu sắc về sự vô thường của đời sống. Muốn vậy, thiền sinh suy niệm rằng: "*Cái chết chắc chắn sẽ phải đến, không sớm thì muộn. Ta có thể sống tới trăm tuổi hoặc vài phút nữa là phải ra đi rồi*".

Thiền sinh liên tục hình dung, liên tưởng, suy xét, quán chiếu mỗi liên lạc giữa tấm thân này với cái chết, nhìn thân mình sống nghĩ đến xác người chết. Sự sống và cái chết lúc này là hai giai đoạn dính liền nhau, gần kề nhau, cụ thể và hiện tiền, không phải cái gì xa xôi, lâu lắc. Thiền sinh cũng có thể niệm tưởng: "*Mạng sống này rất bất bệnh, cái chết đến với mình là điều chắc chắn. Ai rồi cũng phải chết, một ngày nào đó ta sẽ chết. Chết! Chết! Chết!*"

Với sự tập trung quán tưởng như vậy, định tâm sẽ tăng trưởng, thiền sinh thấy rõ thân tâm mình đang chết dần dần trong từng khoảnh khắc, rồi thấy rõ thân mình như một xác chết nằm bất động thực sự. Cứ niệm như vậy, các thiền chi sẽ khởi sinh, thiền sinh sẽ đạt đến Cận Định.

4. Pháp Thiền Tâm Từ

Pháp Thiền Tâm Từ giúp thiền sinh tăng trưởng tâm từ, khoan dung, tha thứ, mát mẻ, dịu hiền lan tỏa đến các chúng sinh khác và có thể chế ngự tâm sân giận. Thiền sinh không nên rải tâm từ đến người khác phái (*để sinh tham dục*) hay người đã chết (*không hiệu quả*). Thời gian đầu, thiền sinh cũng không nên rải tâm từ đến người mình ghét hay không thích (*để sân, chán*), người rất thân (*để dính mắc*), người không thương ghét (*để chán*) mà chỉ nên rải tâm từ đến bản thân mình và người mình kính mến.

Thiền sinh nên bắt đầu rải tâm từ cho mình để dễ dàng đồng hóa mình với mọi người khi nghĩ rằng mình muốn được an vui, sống lâu, không có khổ đau, chết chóc thì người khác cũng muốn vậy. Nhờ vậy, tâm bạn rộng mở, có thể tu tập với ước mong hạnh phúc cho chúng sinh khác. Pháp Thiền Tâm Từ được dùng như pháp Thiền Định để phát triển định tâm hoặc để chia sẻ phước cho chúng sinh sau khi thực hành pháp thiền khác, với tư thế thích hợp, thoải mái, thân tâm an lạc, rồi niệm tưởng đến các đối tượng thiền, nhớ lại khuôn mặt vui tươi của họ và mong cho họ được nhiều điều tốt lành như sau:

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, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho Thầy tổ của 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, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho cha mẹ của 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, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người trong gia đình của 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, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thân bằng quyến thuộc của 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, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho bạn bè của 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, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

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

Khi niệm tưởng, rải tâm từ đến đối tượng nào, bạn tưởng nhớ đến hình ảnh đối tượng ấy đang vui vẻ, hạnh phúc nhất để cho hình ảnh ấy thật sự rõ ràng trước mặt, rồi nguyện cho họ *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, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại*. Mỗi lời nguyện trong tâm bạn nên liên tưởng hình ảnh của vị đó tương ứng với ý nghĩa lời nguyện ở trên (*tràn đầy tình thương,..*). Nếu bạn rải tâm từ chia sẻ phước cho họ sau khi ngồi thiền thì chỉ cần niệm tưởng đến tất cả các đối tượng trên một lần là được.

Nếu thực hiện Pháp Thiền Tâm Từ để phát triển định tâm thì sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn chỉ cần chọn một đối tượng cùng phái mà mình kính mến nhất để niệm tưởng như trên nhiều lần, cho đến khi tâm an định và gắn chặt vào hình ảnh đối tượng để các thiền chi và Nimitta (*học tướng, quang tướng*) xuất hiện. Cứ hành như vậy, bạn có thể đạt đến Sơ thiền, Nhị thiền và Tam thiền. Ở mỗi tầng thiền, bạn cần phải thực hành năm pháp thuần thực.

Khi đã thành công trong việc rải tâm từ đến người mình kính mến rồi, hãy lặp lại điều đó với một người cùng phái mà kính mến khác. Cứ thử làm như vậy với khoảng mười người thuộc loại đó, cho đến khi bạn đạt đến Tam thiền lấy bất cứ ai trong họ làm đối tượng thiền cũng được. Đến giai đoạn này, bạn có thể tiến hành một cách an toàn tới những người rất thân với mình, song vẫn phải cùng phái. Lấy khoảng mười người thuộc loại đó và tu tập tâm từ đến họ từng người một như cách trên, cho tới khi đạt đến Tam thiền. Lúc này, bạn đã thuần thực Thiền Tâm Từ đến mức có thể tu tập đối với khoảng mười người cùng

phái mà mình ghét như cách như trên. Nếu bạn chưa bao giờ oán ghét người hại mình, và thực sự không sân hận hay oán ghét ai, thì không cần tìm người ấy để làm đề mục thiền. Chỉ những ai có người mình oán ghét hay ác cảm mới có thể tu tập tâm từ đối với người đó.

Cứ thực hành Thiền tâm từ theo cách này, cho đến Tam thiền trên mỗi hạng người, tiến dần từ người này đến người kia, từ dễ nhất đến khó nhất, làm cho tâm bạn càng lúc càng trở nên dịu dàng, nhân ái và nhu nhuyễn, đến cuối cùng, khi bạn có thể đặc thiền trên bất kỳ hạng người nào trong bốn loại: người mình kính mến, người rất thân với mình, người mình không thương không ghét và người mình oán ghét. Sau khi đạt các tầng thiền thuần thực, bạn có thể xuất thiền, rải tâm từ cho các đối tượng khác để chia sẻ phước cho họ, hành Thiền Tuệ để phát triển các tầng Tuệ Minh Sát, diệt trừ khổ đau, chứng ngộ Niết-bàn.

➤ ***Lợi ích khi thực hành Thiền Tâm Từ***

- *Ngủ an lành, không gặp ác mộng; Thức dậy an lành.*
- *Được mọi người và phi nhân thương mến.*
- *Được chư thiên bảo vệ.*
- *Lửa, thuốc độc và vũ khí không làm hại được.*
- *Dễ tập trung tâm ý; Mặt mày trong sáng dễ mến.*
- *Không bối rối khi chết, và nếu Tâm từ được phát triển cao hơn sẽ được tái sanh về cõi Phạm Thiên.*

➤ ***Pháp Thiền Tha Thứ***

Pháp Thiền Tha Thứ giúp thiền sinh trấn an tâm trí, thoát khỏi lo lắng, sợ hãi, sân hận vì những lỗi lầm của mình hay ai đó làm khổ mình, hãy tưởng niệm nhiều lần:

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.

➤ **Năm Pháp Thuần Thực khi hành Thiền Định**

1. Thuần thực quán xét chi thiền do ý môn hướng tâm¹: *Khả năng phân biệt các chi thiền bằng trí tuệ liên kết với môn hướng tâm.*

2. Thuần thực trong nhập định: *Khả năng nhập vào tầng thiền bất cứ khi nào thiền sinh muốn.*

3. Thuần thực việc quyết định thời gian nhập định: *Khả năng an trú trong các tầng thiền với thời gian đã định.*

4. Thuần thực trong xuất định: *Khả năng xuất khỏi các tầng thiền đúng vào cuối thời gian đã định.*

5. Thuần thực quán xét chi thiền theo tác hành tâm²: *Khả năng xét duyệt các chi thiền bằng trí tuệ liên kết với các tác hành tâm.*

¹ Ý môn hướng tâm (*Xác định tâm*) là tâm hướng về đối tượng là tâm pháp, có nhiệm vụ xác định, phán đoán, đánh giá đối tượng, giống như Tường trong ngũ uẩn. Trong lộ trình tâm, Ý môn hướng tâm xuất hiện trước Tác hành tâm để mở đầu cho mọi hành vi thiện ác.

² Tác hành tâm (*Đổng lực tâm*) hoặc là tâm phản ứng, tạo nghiệp thiện ác khi các giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh, có chức năng giống như Hành trong ngũ uẩn (*Sắc, Thức, Tưởng, Thọ, Hành*).

Sau khi thuần thực theo năm cách đối với Sơ thiền, hãy tu tập đạt Nhị thiền bằng cách loại bỏ chi thiền Tâm và Tứ. Lại nữa, sau khi thuần thực theo năm cách đối với Nhị thiền, hãy tu tập Tam thiền bằng cách loại bỏ tiếp chi thiền Hỷ. Cũng vậy, sau khi thuần thực theo năm cách đối với Tam thiền, bạn có thể tu tập Tứ thiền bằng cách loại bỏ tiếp chi thiền Lạc. Hãy làm vững chắc sự chứng đạt Tứ thiền bằng cách phân biệt các thiền chi (*Xả và Nhất tâm*) và các đặc tính riêng khác của Tứ thiền.

V. HƯỚNG DẪN PHÁP THIỀN TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Pháp thiền tứ vô lượng tâm (*thiền bốn phạm trú*) là bốn Pháp Thiền Định gồm có: Thiền Tâm Từ, Thiền Tâm Bi, Thiền Tâm Hỷ và Thiền Tâm Xả, giúp thiền sinh phát triển các tâm thức cao thượng chế ngự các phiền não. Pháp Thiền Tâm Từ đã được trình bày ở phần Bốn Pháp Thiền Bảo Hộ, nên ở đây chỉ nói đến ba Pháp thiền sau.

1. Pháp Thiền Tâm Bi

Pháp Thiền Tâm Bi giúp thiền sinh tăng trưởng tâm thương xót, thấu hiểu, cảm thông với nỗi khổ của chúng sinh khác, có khả năng chế ngự tâm sân ác, hận thù.

Khi đã tu tập tâm từ đạt đến trình độ như trên, hãy hành Pháp Thiền Tâm Bi không khó. Hãy chọn một người cùng phái với mình đang chịu đau khổ để khơi dậy lòng bi mẫn với họ bằng cách suy xét đến nỗi khổ đau mà họ đang gánh chịu và niệm tưởng: "*Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ đau*". Làm vậy lặp lại nhiều lần cho tới khi bạn đạt Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền cùng với năm pháp thuần thực cho mỗi tầng thiền chứng. Sau đó, hãy tu

tập tâm Bi như đã làm với tâm Từ, đó là tu tập cho bản thân, người mình kính mến, người mình không thương không ghét và người mình oán ghét, cho đến Tam thiên.

Muốn tu tập tâm Bi đối với những chúng sinh không có đau khổ nào rõ ràng, bạn phải suy tư rằng mọi chúng sinh chưa giác ngộ đều chịu thọ khổ do ác nghiệp mà họ đã làm trong vô số kiếp luân hồi sinh tử, nhất là khi tái sinh vào bốn khổ cảnh (*địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và Atula*). Hơn nữa, mọi chúng sinh đều đáng thương, vì chịu khổ bởi: sinh, già, bệnh, chết, thương mà phải xa, ghét mà phải gần, muốn mà không được, thân tâm là khối khổ. Cứ thế, bạn tiếp tục tu tập tâm Bi như trên với mọi chúng sinh.

2. Pháp Thiền Tâm Hỷ

Pháp Thiền Tâm Hỷ giúp thiền sinh tăng trưởng tâm hoan hỷ, vui vẻ với sự thành công, hạnh phúc của chúng sinh khác, có thể chế ngự tâm đố kỵ, ganh ghét.

Muốn tu tập tâm Hỷ, hãy chọn một người cùng phái với mình và đang hạnh phúc, người mà hình ảnh của họ làm cho bạn vui vẻ, và người mà bạn rất thích được thân thiện với họ, rồi tưởng niệm: "*Cầu mong con người hiền thiện này không phải xa lìa những thành công vị ấy đã đạt được*". Lặp đi lặp lại như vậy nhiều lần cho đến khi bạn đạt đến Sơ thiền, Nhị thiền, và Tam thiền, cùng với năm loại thuần thục cho mỗi thiền chứng.

Kế tiếp, hãy tu tập thiền tâm Hỷ cho chính bản thân mình và ba loại người thông thường đạt đến Tam thiền như trên. Cuối cùng bạn tu tập tâm Hỷ đối với mọi chúng sinh.

3. Pháp Thiền Tâm Xả

Pháp Thiền Tâm Xả giúp thiền sinh tăng trưởng tâm buông xả, bình tâm trước mọi chuyện, không dính mắc vào bất cứ điều gì, có khả năng chế ngự tâm tham lam, ích kỷ.

Muốn tu tập tâm Xả, hãy chọn một người cùng phái với bạn và còn sống, người mà mà bạn không thương cũng không ghét (*có thái độ dửng dưng*), và tu tập tâm Từ, Bi và Hỷ đến họ cho đến khi đạt Tam thiền. Rồi xuất khỏi Tam thiền và suy xét đến những bất lợi của ba phạm trú (*Từ, Bi, Hỷ*) đó, nghĩa là thấy chúng gần với lòng thương yêu, với ưa và ghét, với hãnh diện và mừng vui.

Sau đó suy xét đến Tứ thiền y cứ trên tâm Xả là an tịnh hơn. Rồi hãy tu tập tâm Xả đối với người mình không ưa không ghét ấy với ý nghĩ: "*Con người hiền thiện này là kẻ thừa tự nghiệp riêng của vị ấy*". Lặp đi lặp lại điều này nhiều lần cho tới khi bạn đạt đến Tứ thiền và thực hiện năm pháp thuần thục. Với sự hỗ trợ của Tam thiền thuộc Từ, Bi và Hỷ, không bao lâu bạn sẽ phát triển được Tứ thiền thuộc Xả này.

Kế tiếp, hãy tu tập Xả đến người mình kính mến hoặc thân ái, đến người rất thân, đến người bạn thù ghét. Rồi lại đến chính bản thân mình, đến người kính mến hoặc thân ái, người không thương không ghét, và người bạn thù ghét, cho tới khi phá bỏ được ranh giới giữa bạn và mọi người. Cuối cùng, hãy tu tập tâm Xả vô lượng này tới tất cả chúng sinh.

Pháp Thiền Tứ Vô Lượng Tâm là Pháp Thiền Định chế ngự các tâm bất thiện như tham ái, sân hận, đồ kỵ,... cũng như giúp tâm định tĩnh làm nền tảng để hành Thiền Tuệ.

VI. SỰ PHÁT SINH TRÍ TUỆ

Trí tuệ xuất hiện khi thiền sinh nhìn thấy chân lý về những tiến trình khác nhau của thân và tâm. Khi dùng tâm an định đã được huấn luyện, để quán chiếu sự thay đổi liên tục của các hiện tượng trong thân tâm này, thiền sinh sẽ nhận ra rằng cả thân và tâm đều Vô thường, Khổ não và Vô ngã. Khi nhìn thấy mọi việc với trí tuệ, chúng ta không còn dính mắc hay bám víu nữa. Bất cứ những gì đến, ta bình tâm chấp nhận, tỉnh giác suốt mà không buồn khổ vì nhận thấy rõ bản chất vô thường của chúng.

Khi thân thể bệnh tật, ốm đau, chúng ta vẫn bình thản vì tâm biết rằng: “*chỉ có thân đau, chứ tâm không đau; chỉ có sự đau, chứ không có ai đau*”. Tâm đã tách rời khỏi sự ảnh hưởng của thân vì tâm trí tuệ an trú thật sự vào hạnh phúc. Sự hiểu biết này chính là trí tuệ, trí tuệ hiểu biết thực tánh vạn Pháp khi chúng phát sinh.

Trí tuệ phát sinh từ Giới hạnh, Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác. Định tâm đặt nền tảng trên Giới hạnh. Khi chú tâm vào hơi thở hay các đối tượng thiền thì có Giới hạnh. Khi chánh niệm về hơi thở liên tục thì định lực phát sinh. Rồi từ sự quan sát, chúng ta thấy thân tâm này Vô thường, Khổ não và Vô ngã. Sự buông xả các dính mắc, phiền não sẽ theo sau đó và đây là sự phát sinh của trí tuệ.

Khi Giới, Định và Tuệ đều được phát triển, đây chính là Bát Chánh Đạo, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là Pháp môn vô thượng duy nhất bởi vì nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết-bàn, đến sự bình an rốt ráo. Một thiền sinh chuyên thuần nên biết dành nhiều thời gian, nỗ lực, toàn tâm toàn ý tu tập để sớm giải thoát cho mình.

VII. CÁC CHƯỚNG NGẠI KHI THIỀN VÀ CÁCH XỬ LÝ

1. Tâm phóng dật (phóng tâm)

Phóng tâm là trạng thái tâm suy nghĩ, dao động, vọng tưởng,... rời bỏ đề mục thiền (*hơi thở*), từ đó phát sinh tâm hoài nghi, tham ái, sân hận, hối hận, hối tiếc, lo lắng, sợ hãi, hôn trầm,... và các chướng ngại khác. Để tránh sự phóng tâm, phiền não, thiền sinh thực hiện như sau:

- Phải Chánh niệm, Định tâm, Tỉnh giác trong từng hoạt động hàng ngày để luyện cho tâm luôn an trú trên thân.
- Hạn chế tiếp xúc ngoại cảnh, ít nhìn ngó, nhận xét, đánh giá,... khi không cần thiết để tâm ít thông tin, ít suy nghĩ, vọng tưởng, tránh triệu chứng "*Nhai lại*" khi ngồi thiền.
- Chuyên tâm đếm số như hướng dẫn và để ý, canh chừng tâm rời khỏi hơi thở trên từng con số đếm.
- Với những phóng tâm thoáng qua, ngăn ngừa, thiền sinh chỉ cần nhận biết và đưa tâm về ngay, quan sát hơi thở.
- Nếu tâm buồn chán, suy nghĩ dài, hãy nhắc nhở tâm biết nhiệm vụ hiện tại, có thể tập trung suy niệm một bài kinh (*Người biết sống một mình,... ở các trang cuối*). Sau khi tâm an ổn và hứng thú tu tập trở lại, thiền sinh cảm nhận lại các cảm giác trên toàn thân, rồi thu nhỏ về khuôn mặt và khu vực cửa mũi, hướng tâm tại điểm xúc chạm, tiếp tục cảm nhận hơi thở và đếm số như cũ.
- Phóng tâm là một chướng ngại gốc làm nảy sinh các chướng ngại khác, chỉ cần khắc phục được nó thì thiền sinh tiến bộ rất nhanh. Vậy thiền sinh cần phải nỗ lực, bình tâm, kiên định giữ tâm trên hơi thở, điểm xúc chạm liên tục để tâm dần dần an định trên các đối tượng này.

2. Tâm trạo hối, thân trạo cử

Trạo hối là trạng thái tâm hối hận việc bất thiện đã làm, hối tiếc việc thiện đã bỏ qua. Khi tâm trạo hối sẽ tạo ra những phiền não, bất an dẫn đến thiền sinh thường cố ý cử động thân thể gọi là trạo cử. Khi tâm hết trạo hối thì thân sẽ không còn trạo cử, tâm an thì thân ổn.

Hãy biết rằng quá khứ không thể thay đổi nên thiền sinh đừng chìm đắm vào nó mà tự làm khổ mình. Hãy sám hối (*nhận lỗi và sửa sai, không tái phạm, bù đắp*) và nhắc nhở tâm quay về nhiệm vụ chính lúc này là hành thiền. Trạo hối sẽ bị đè nén bởi chi thiền Lạc (*thân lạc, tâm an*) và bị tận diệt bởi Tuệ Đạo A-na-hàm. Để tránh trạo hối, thiền sinh phải thông suốt giáo lý, giữ gìn giới luật trong sạch, thân cận bậc trí để học hỏi và bàn luận Phật pháp.

3. Tâm hoài nghi

Hoài nghi là tâm trạng nghi ngờ, bất định do thiếu trí tuệ hoặc do thói quen suy luận quá nhiều mà có thắc mắc liên tục. Hoài nghi không có nghĩa là mất niềm tin, mà chỉ là một tâm trạng lóng lẻo, không nhất quyết về điều mình đang làm. Hoài nghi được chế ngự bằng chi Thiền Tứ (*bám sát đề mục thiền*) và bị tận diệt bằng Tuệ Đạo Tu-đà-hoàn. Để điều phục hoài nghi, thiền sinh phải thông suốt Kinh và Luật, nghiêm trì giới luật, biết cân đối giữa niềm tin và trí tuệ, thân cận bậc trí để học hỏi và bàn luận Phật pháp.

4. Tâm tham ái

Có ba loại tham ái là Tham dục, Tham sắc và Tham vô sắc. Tham dục là sự đắm chìm vào dục lạc khi tâm nhớ những điều thú vị, hấp dẫn (*sắc đẹp, thanh hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm dễ chịu*) trong quá khứ, rồi ham thích ở hiện tại và tưởng tượng đến tương lai, dễ dẫn đến sa đọa

nếu không biết kiềm chế, kiểm soát tâm. Tham sắc, Tham vô sắc là sự dính mắc vào các trạng thái hỷ, lạc của thân tâm khi hành thiền định sắc giới hay vô sắc giới, làm cho thiền sinh tu tập không tiến bộ. Cả 3 loại tham ái này được chế ngự bởi chi thiền Nhất tâm (*tâm an trú chuyên nhất trên đối tượng thiền*). Tham dục bị tận diệt ở Thánh Đạo A-na-hàm. Còn Tham sắc và Tham vô sắc chỉ tiêu trừ hoàn toàn ở Thánh Đạo A-la-hán.

Thiền sinh cần phải nhận thức rõ ràng và kiên trì quán tưởng về sự nguy hại của các đối tượng tâm tham, hạn chế tiếp xúc dục lạc, ăn uống điều độ, giữ giới trong sạch, học hỏi bậc trí và luận pháp hữu ích để điều phục tâm tham.

5. Tâm sân

Tâm sân có hai loại là sân giận và sân ác. Sân giận là trạng thái tâm bất mãn, buồn chán, lo lắng, sợ hãi,... Sân ác là tâm hối hận, thù hận, khởi lên ý muốn trả thù, giết hại hay phá hoại hạnh phúc của chúng sinh khác. Tâm sân xuất hiện khi thiền sinh gặp các hiện tượng gây khó chịu, phiền muộn cho thân tâm khi hành thiền hoặc nhớ những tội lỗi hay trong quá khứ.

Tâm sân là một chướng ngại lớn có thể khiến cho thiền sinh khó tu tiến bộ, thậm chí tạo ác nghiệp nặng. Tâm sân nói chung được chế ngự bởi tâm Hỷ. Tâm sân ác bị tận diệt ở Thánh Đạo Tu-đà-hoàn. Tâm sân giận được giảm trừ nhiều ở Thánh Đạo Tư-đà-hàm và bị tận diệt ở Thánh Đạo A-na-hàm.

Thiền sinh phải nhận thức đối tượng lạc quan, kiên trì quán tưởng tâm từ, suy nghiệm nhân quả nghiệp báo, giữ giới trong sạch, gần bậc trí để học hỏi, luận pháp hữu ích.

6. Tâm hôn trầm – Thụy miên

Hôn trầm là trạng thái tâm buồn ngủ, mê mờ, lơ đãng, ù lì làm cho thân thể uể oải, nặng nề dẫn đến hiện tượng thụ miên (*ngủ gục*). Hôn trầm bị chế ngự bởi chi thiên Tầm (*tâm tự hướng về đối tượng thiền*) và bị tận diệt ở Thánh Đạo A-la-hán. Có các loại hôn trầm như sau:

✓ Hôn trầm do ăn uống, ngủ nghỉ không hợp lý

Bạn phải điều chỉnh chế độ ăn uống (*Nhịn ăn hoặc hạn chế ăn chiều tối, nhất là sau 18h*). Ăn trước khi ngồi thiền 1 tiếng rưỡi và đi kinh hành cho tiêu hóa, nhẹ bụng. Bạn nên ngủ đúng theo chu kỳ sinh học của giấc ngủ. Mỗi chu kỳ ngủ khoảng 1 giờ 30 phút, gồm 5 thời: bắt đầu ngủ, ngủ cạn, ngủ sâu, ngủ rất sâu và ngủ mơ. Nếu thức vào lúc đang ngủ rất sâu hay ngủ mơ thì bạn rất mệt mỏi. Thiền sinh cần ngủ từ 3 đến 5 chu kỳ mỗi tối (*23g – 6g30*) là đủ và thức dậy ngay thời điểm chuyển giao giữa hai chu kỳ.

✓ Hôn trầm do thiếu nỗ lực hay phóng tâm quá nhiều

Trước khi ngồi thiền, hãy để thân tâm thoải mái, tỉnh táo, nhớ lại lợi ích hành thiền để tâm hứng thú, tinh tấn tu tập, giữ tâm trên hơi thở và điểm xúc chạm liên tục.

✓ Hôn trầm do tâm dính mắc vào hỷ, lạc

Khi tâm liên tục nhận biết hơi thở một lúc thì tâm hoan hỷ, thân nhẹ nhàng. Vì tâm ham thích trạng thái này nên sự nỗ lực hướng tâm về hơi thở ít dần gây ra dạng hôn trầm vi tế có thể làm cho thiền sinh lầm tưởng mình đang nhập định (*Thân ngồi yên, bất động nhưng tâm không hay biết gì, đây là Bhavaṅga, trạng thái ngủ thiền*). Khi thiền sinh cảm thấy thân tâm dễ chịu thì cần phải nỗ lực bám sát hơi thở, điểm xúc chạm ngay lập tức, đừng để tâm mê mờ.

✓ **Hôn trầm do nghiệp**

Hôn trầm dạng này chỉ xuất hiện khi hành thiền, còn xả thiền ra thì tỉnh táo ngay. Ngay khi thấy tâm mê mờ, thân mệt mỏi, bạn liền ứng dụng các bước tuần tự như:

- Nỗ lực tỉnh giác hướng tâm mạnh mẽ về điểm xúc chạm và cảm nhận hơi thở vào ra.
- Bình tâm, quan sát trạng thái buồn ngủ, mê mờ, lười biếng, mệt mỏi, nặng nề, ... của thân tâm.
- Suy niệm một bài kệ kinh (*Kinh Năm điều quán tưởng, Người biết sống một mình,...* ở các trang cuối sách) hay tư duy về một vấn đề Phật Pháp để tâm tỉnh táo.
- Hít sâu vào thở ra thật mạnh từ 3 - 5 lần, cảm nhận cảm giác toàn thân, rồi thu nhỏ cảm giác về khuôn mặt và khu vực cửa mũi để cảm nhận hơi thở trở lại.
- Mở mắt ra nhìn chăm chăm vào một vùng sáng vài phút (*tránh nhìn vào đèn mà hại mắt*).
- Đứng dậy đi rửa mặt và thiền hành một lúc, khi tỉnh táo thì vào ngồi thiền lại.

7. Các cảm giác lạ lùng, khó chịu

Khi tâm chìm vào hơi thở và bắt đầu an tịnh, tâm sẽ nhạy cảm hơn với các cảm giác trên thân nên thiền sinh cảm thấy nóng, lạnh, ngứa, tê, nặng, cứng,... ở một nơi hay toàn thân. Khi ấy, hãy bình tâm chấp nhận, đừng bận tâm đến chúng. Bạn nên nỗ lực bám tâm vào điểm xúc chạm và hay biết hơi thở để tâm an định thì các cảm giác đó sẽ mất dần. Nếu chúng quá nổi bật, tâm không thể biết hơi thở, hãy bình tâm, thư giãn và quan sát sự tăng giảm các cảm giác đó. Khi chúng mất, hãy cảm nhận hơi thở lại.

✓ **Phương pháp xử lý cơn đau nhức:**

Khi tâm bồn loạn, không thể tiếp tục quan sát hơi thở, thiền sinh nên nhớ bốn lợi ích của việc quan sát cơn đau (*Trả ác nghiệp cũ; Không tạo ác nghiệp mới; Phát triển chánh niệm, định tâm và tỉnh giác; Làm quen với cơn đau để sau này ra đi an lành*) để có động lực mà bình tâm, chấp nhận quan sát cơn đau. Sau đó, hãy hướng tâm về vùng đau, tìm tâm điểm cơn đau (*chỗ đau nhất*) và quan sát sự sinh diệt, tăng giảm từng cơn đau. Tâm sẽ thích nghi, quen thuộc dần với cơn đau, cho đến khi cơn đau dịu hẳn thì thiền sinh quay về nhận biết hơi thở như cũ. Nhờ vậy, thiền sinh thực chứng chân lý, trải nghiệm tính vô thường, khổ não, vô ngã của thọ khổ cũng như các tầng Tuệ Minh Sát.

Khi tâm yếu đuối, thiền sinh có thể trấn an tâm bằng cách suy niệm: "*Chỉ có thân đau, chứ tâm không đau*", "*Chỉ có sự đau, chứ không có tôi đau*", "*Đỉnh cao của cơn đau là sự hết đau*". Sau khi quan sát cơn đau khoảng 15 phút mà không chịu nổi nữa, bạn có thể vừa chậm rãi, nhẹ nhàng thay đổi tư thế (*từ kiết già thành bán già, từ bán già thành xếp bằng, vặn nhắm mắt*), vừa tiếp tục quan sát các cảm giác khó chịu cho đến khi chúng hết thì quay lại hơi thở.

8. Các hiện tượng lạ do trở nghiệp hay tu tập tiến bộ

Khi thiền sinh bám tâm liên tục vào hơi thở được một lúc, định tâm bắt đầu xuất hiện nhưng chưa vững chắc, chưa thích nghi với Tứ đại (*Đất, nước, gió, lửa*) trên thân nên các đặc tính của Tứ đại (*nặng, nhẹ, chuyển động, nóng, lạnh,...*) bắt đầu nổi trội. Đây là cơ hội để các ác nghiệp cũ trong quá khứ bắt đầu trở ra, tạo nên các hiện tượng lạ như nghiêng, ngã, rung, lắc, co, giật, quay, gập

người ra sau hay trước,... Khi ấy, hãy để chúng diễn ra tự nhiên, đừng kiềm chế, lo lắng, sợ hãi, thắc mắc, tò mò, suy diễn, cũng không ham thích hay ghét bỏ. Thiền sinh cần bình tâm chấp nhận chúng mà tiếp tục bám tâm vào điểm xúc chạm, quan sát hơi thở để tăng định tâm thì các hiện tượng đó sẽ mất dần. Nếu không thể tiếp tục quan sát hơi thở, hãy bình tâm quan sát các hiện tượng đó cho đến khi chúng mất, rồi quay về chánh niệm trên hơi thở như cũ.

Tùy theo nghiệp và tướng của mình mà mỗi thiền sinh sẽ trải nghiệm những hiện tượng lạ khác nhau. Tuy nhiên dấu hiệu tu tập tiến bộ rõ ràng nhất không phải chỉ là những hiện tượng lạ này mà là sự tăng trưởng chánh niệm, định tâm, tỉnh giác khi thiền cũng như khả năng bình tâm chấp nhận và quan sát trước mọi hiện tượng đó.

9. Những điều cần lưu ý

Thiền sinh cần tránh tạo ác nghiệp mới, đừng phản ứng tiêu cực với các hiện tượng đó như chống đối, sợ hãi, lo lắng (*tâm sân*) hay ham thích, dính mắc (*tâm tham vì về sau sẽ có cảm giác dễ chịu*) nếu không các hiện tượng đó sẽ kéo dài. Nếu không cản trở hay điều khiển chúng mà chỉ bình tâm, chấp nhận và quan sát chúng thì bạn không những trả nghiệp một cách nhẹ nhàng mà còn có thể phát triển chánh niệm, định tâm, tỉnh giác, thậm chí là thực chứng các tầng Tuệ giác như thực chứng được đặc tính Vô thường, Khổ não và Vô ngã trên chúng.

Hãy cố gắng duy trì và phát triển chánh niệm, định tâm, tỉnh giác cũng như bình tâm chấp nhận trước mọi chuyện ngay trong tu tập hay bên ngoài đời sống. Khi ngôi nhà tâm ngày càng vững chắc thì tuệ giác ngày một sáng suốt, thân tâm dần hạnh phúc và an lạc thật sự.

VIII. HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

1. Thiền sinh mới

Hãy trình pháp tuần tự theo các câu hỏi sau:

✓ *Trong lúc ngồi thiền:*

- Bạn ngồi thiền bao lâu, lúc nào? Có cảm nhận được hơi thở được không, điểm xúc chạm ở đâu? Hơi thở vào hay ra rõ hơn? Đếm số có bị sai không? Sai ra sao?
- Bạn cảm nhận hơi thở như thế nào (*Thô, tế, nặng, nhẹ, nhanh, chậm, dài, ngắn,...*)? Chánh niệm trên hơi thở bao nhiêu phần trăm trong suốt thời ngồi thiền?
- Thời gian chánh niệm trên hơi thở liên tục tối đa?
- Mỗi lần phóng tâm tối đa bao lâu? Tâm có tự quay về không hay phải kéo tâm về hơi thở?
- Bạn có gặp hiện tượng gì lạ trên thân hay trong tâm không và xử lý thế nào?
- Bạn có khó khăn nào không và xử lý ra sao?

✓ *Trong lúc đi kinh hành:*

- Bạn đi kinh hành bao lâu, lúc nào, khoảng bao xa? Đi theo kiểu nào? (*Trái-phải, Dở-đạp hay Dở-bước-đạp*)
- Bạn cảm nhận những cảm giác gì trong từng giai đoạn đang dở, đang bước, đang đạp chân?
- Bạn đi có khó khăn, dễ chịu, cân bằng hay thế nào?
- Tâm có suy nghĩ nhiều không? Ứng xử thế nào?
- Bạn cảm nhận gì lạ khi đang đứng thiền và xử lý ra sao?

- Thời gian chánh niệm liên tục tối đa bao lâu?
- Chánh niệm bao nhiêu phần trăm suốt thời thiền hành?
- Bạn có khó khăn gì trong lúc thiền hành không?
- Chánh niệm, định tâm và tỉnh giác khi thiền hành nhiều hay ít hơn lúc thiền tọa?

✓ ***Trong sinh hoạt hàng ngày***

- Hãy nói sơ bộ, tổng quan về công việc hàng ngày?
- Có trải nghiệm gì khi quan sát các sinh hoạt ở thân tâm?
- Hãy kể khả năng quan sát trong một hoạt động cụ thể?
- Chánh niệm bao nhiêu phần trăm lúc sinh hoạt?
- Có phiền não khởi sinh không và xử lý ra sao?
- Thời gian chánh niệm liên tục tối đa bao lâu?
- Bạn có câu hỏi gì khác không?

2. Thiền sinh cũ

- Hãy kể trải nghiệm của mình trong các tư thế thiền?
- Thời gian chánh niệm bao nhiêu phần trăm trong mỗi thế thiền? Thời gian chánh niệm liên tục bao lâu?
- Có khó khăn gì cũ đã vượt qua? Khó khăn gì mới chưa xử lý được? Bạn có câu hỏi gì khác không?
- Bạn hiểu tiến trình hoạt động và mối liên hệ qua lại của thân và tâm như thế nào?
- Khi gặp ngoại cảnh (*thuận hay nghịch duyên*), tâm phản ứng ra sao?
- Càng tu tập, bạn càng cảm thấy thế nào?

Việc trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền giúp thiền sinh hiểu biết hơn về phương pháp thực hành, khả năng tu tập của mình cũng như biết cách vượt qua các chướng ngại để ngày càng thiền tập tiến bộ hơn. Cho nên, bất kỳ kinh nghiệm nào trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với Thầy hướng dẫn, dù đó là trạng thái Hỷ, Lạc, các cảm xúc, cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Không có kinh nghiệm tốt hay kinh nghiệm xấu, chỉ có những trải nghiệm mà thôi. Kinh nghiệm tu tập rất vô thường, thay đổi liên tục, lúc này, lúc khác nên thiền sinh đừng dính mắc vào chúng. Đừng ham thích, quá mừng vào kinh nghiệm tốt mà tự mãn, chủ quan! Đừng sợ hãi, lo lắng với kinh nghiệm xấu mà tự ti, buồn chán!

Hãy luôn nỗ lực tinh tấn, bình tâm trước mọi trải nghiệm để học được nhiều bài học hơn. Tất cả đều là cơ hội để thiền sinh trưởng thành hơn trên bước đường tu tập giải thoát. Hãy vững tin vào chính mình, vào Tam Bảo, vào Pháp thiền, vào người Thầy hướng dẫn, bạn sẽ vượt qua mọi cuộc chiến với nghiệp lực, với tâm bất thiện bằng trí tuệ để nếm trải niềm bình an và hạnh phúc thật sự.

NHỮNG KIẾN THỨC QUAN TRỌNG

❖ TAM BẢO

Tam Bảo là ba ngôi báu cao thượng: Đức Phật (*Buddha*), Đức Pháp (*Dhamma*) và Đức Tăng (*Sangha*).

1. ĐỨC PHẬT (*BUDDHA*)

Đức Phật Toàn Giác là Bậc tự mình chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế đầu tiên, không thầy chỉ dạy, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả, Niết-bàn, diệt tận được tất cả mọi phiền não, tham ái, tiền khiên tật, trở thành bậc Thánh A-la-hán đầu tiên trong tam giới chúng sinh, nên gọi là Đức Phật Chánh Đẳng Giác.

Đức Phật là một nhân vật lịch sử, chứ không phải là một vị Thượng Đế hay đấng sáng tạo sinh ra muôn loài, cũng không phải là một vị thần, vị trời, đấng tiên tri, đấng cứu thế hay một sứ giả của Thượng Đế như các tôn giáo khác. Đức Phật chỉ là một con người, và bằng nỗ lực của một con người, Ngài tu tập và thành tựu Tuệ giác, thấu hiểu quy luật tự nhiên, rồi chia sẻ cho chúng ta biết cách sống thuận theo quy luật ấy để được hạnh phúc như Ngài.

Đức Phật có thể cứu rỗi chúng ta không? Câu trả lời là "*Không*". Nghe câu trả lời "*không*" có thể bạn chán nản, vì nghĩ rằng Đức Phật không cứu rỗi mình được. Thật ra, không ai có thể cứu rỗi người khác được. Người Giác Ngộ là người đã loại trừ các phiền não trong tâm. Không ai có thể vào trong tâm của người khác lấy phiền não ra giúp họ dù đó là Đức Phật. Cho nên trong Phật Giáo nói một cách xác quyết: "*Không ai có thể cứu rỗi được chúng sinh*" hay "*Không thể cầu xin người nào dứt trừ phiền não cho mình*".

Những gì mà Đức Phật có thể làm là dạy cho chúng ta phương pháp loại trừ phiền não để chúng ta tự cứu mình. Như vậy, Đức Phật chỉ là một vị Thầy hướng dẫn cho mình, và chính mình phải thực hành đúng theo những lời Ngài dạy bằng nỗ lực tự thân. Đức Phật là một vị Thầy có đầy đủ khả năng giúp chúng ta bước trên con đường đúng đắn, thánh thiện, thật sự đưa đến giải thoát, loại trừ mọi ô nhiễm trong tâm. Để trở thành một vị Phật, chúng sinh ấy trước hết phải là một vị Bồ Tát có tâm nguyện trở thành Phật bằng nỗ lực phi thường trong thời gian dài vô tận để tích lũy đủ các Ba-la-mật (*Những phẩm hạnh cao thượng*).

➤ ***Những phẩm tính đặc biệt của Đức Phật***

- *Hoàn toàn giác ngộ bằng nỗ lực tự thân, không Thầy chỉ dạy, và có khả năng giáo hóa chúng sinh.*
- *Tuyệt đối trong sạch, thanh tịnh, không còn phiền não.*
- *Có thân tướng, công đức, trí tuệ và thần thông xuất chúng, vô thượng.*
- *Tâm từ bi vô lượng với tất cả chúng sinh.*
- *Trí tuệ thấu suốt tất cả mọi chúng sinh, mọi sự trong thế gian và vũ trụ từ quá khứ, hiện tại đến tương lai.*
- *Là bậc đại trí, biết phải dạy cái gì, dạy như thế nào, lúc nào cần dạy và dạy cho ai nên Ngài thuyết Pháp phù hợp với từng căn cơ, bản tính của chúng sinh.*
- *Nâng cao phẩm giá con người, đối xử bình đẳng, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, sang hèn,....*
- *Khuyến khích kẻ yếu, đoàn kết người chia rẽ, đem ánh sáng đến cho người vô minh tăm tối.*
- *Không áp đặt, giáo điều hay buộc người khác phải tin tưởng mù quáng vào Ngài và Giáo Pháp.*

2. ĐỨC PHÁP (DHAMMA)

Đức Pháp có nghĩa là Đạo, Quả và Niết-bàn, những gì Đức Phật đã thực chứng, thấu hiểu vào thời điểm giác ngộ, rồi giảng dạy cho chúng sinh hữu duyên được hiểu rõ, thực hành, đạt được sự lợi lạc ở hiện tại và vị lai, nhất là chứng ngộ Tứ Thánh Đế, thoát khỏi luân hồi sinh tử. Trong 45 năm hoằng Pháp, Đức Phật Gotama (*Thích Ca*) đã thuyết rất nhiều bài Kinh, được kết tập lại thành Tam Tạng (*Tạng Kinh, Tạng Luật và Tạng Luận*) và tóm gọn ở bài kệ:

*Không làm các điều ác,
Siêng tạo các hạnh lành,
Thanh lọc tâm trong sạch,
Là lời chư Phật dạy.*

Ngài dạy chúng ta không những tránh làm những ác nghiệp, hại mình, hại người, mà còn nên cố gắng vun bồi thiện nghiệp, thiện Pháp để lợi mình, lạc người. Hơn thế nữa, để đạt được niềm an vui và hạnh phúc tối thượng, Đức Phật dạy chúng ta phương pháp thanh lọc tâm ý của mình qua tiến trình Giới - Định - Tuệ nhằm đoạn trừ tuần tự ba loại ô nhiễm, phiền não là phiền não tác động, phiền não tư tưởng và phiền não ngủ ngầm.

Giới hạnh trong sạch là căn bản cho mọi tiến bộ tâm linh vì ngăn chặn những phiền não tác động trên lời nói và hành động. Định tâm giúp tâm tĩnh lặng, đè nén tạm thời những phiền não tư tưởng trong tâm mà mình hay biết được, ví như lấy đá đè cỏ. Tuệ giác giúp tâm thấu hiểu lý Tứ Diệu Đế, diệt trừ tận gốc những phiền não vi tế, ngủ ngầm, tiềm ẩn trong tâm, ví như diệt cỏ tận gốc. Đức Phật đã dạy Pháp tu tập Giới - Định - Tuệ để tận diệt ba loại phiền não, giúp chúng ta an hưởng hạnh phúc tối thượng.

3. ĐỨC TĂNG (SAMGHA)

Đức Tăng là chư Thánh Tăng A-la-hán, đệ tử Phật, đã nghe học, tu tập theo Chánh Pháp, rồi chứng ngộ Niết-bàn. Ngoài ra, Đức Tăng còn có nghĩa là cộng đồng Tăng, Ni và Sadi đang thực hành theo lời dạy của Đức Phật để giác ngộ cũng như giữ gìn và truyền bá Phật Pháp cho các thế hệ sau. Do đó, chúng ta phải tri ân cộng đồng Tăng Ni, Tu sĩ Phật giáo đã bảo tồn và giảng dạy Phật Pháp.

Chư vị Tăng Ni đã xả bỏ thế tục, ly lìa các dục lạc trần gian để cố công nghiên cứu và tu tập theo Chánh Pháp nên uyên thâm về Pháp Học, thực chứng về Pháp Hành, rồi truyền dạy cho chúng ta Pháp Bảo ấy. Với lòng tri ân đến các Ngài, chúng ta quy y Tăng để tinh tấn học hỏi, nỗ lực tu hành mà an hưởng hạnh phúc.

4. QUY Y TAM BẢO

Quy y Tam Bảo là:

- Quy y Phật Bảo (*Buddhasaraṇa*)
- Quy y Pháp Bảo (*Dhammasaraṇa*)
- Quy y Tăng Bảo (*Samghasaraṇa*)

Những ai đủ duyên lành quy y, nương nhờ nơi Tam Bảo (*Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng*) sẽ trở thành người cư sĩ nam hay cư sĩ nữ có quả báu cao thượng trong kiếp này lẫn nhiều kiếp sau. Nếu có đủ Ba-la-mật do tích lũy từ nhiều đời, nhất là có duyên lành gặp Đức Phật, hay Chư Thánh Tăng quá khứ, các vị có thể giác ngộ, chứng đạt Thánh Quả ngay trong kiếp này.

✓ *Lợi ích của Quy Y Tam Bảo*

Người Phật tử có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo và

tu tập đúng theo những lời Đức Phật dạy là con đường Giới-Định-Tuệ, sẽ có bốn lợi ích thiết thực sau:

- *An lạc hiện tại, tránh khỏi tái sinh trong 4 cõi ác giới.*
- *Giảm được sự khổ thân, khổ tâm.*
- *Tránh xa được sự kinh sợ, hiểm nguy.*
- *Thoát khỏi tử sinh luân hồi trong tam giới.*

❖ BA BẬC GIÁC NGỘ VÀ BA BẬC BỒ TÁT

1. BA BẬC GIÁC NGỘ (*Buddha*)

Buddha nghĩa là bậc giác ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả, Niết-bàn, trở thành bậc Thánh Nhân. Trong bộ Chú giải Udāna phân loại Buddha có 3 bậc:

- Đức Phật Chánh Đẳng Giác (*Phật Toàn Giác*)
- Đức Phật Độc Giác (*Phật Bích Chi*)
- Bậc Thánh Thanh Văn Giác (*A-la-hán*)

a. Đức Phật Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddha)

Đức Phật Chánh Đẳng Giác là bậc tự mình giác ngộ và có khả năng giảng dạy cho người khác giác ngộ. Ngài đã thực hành đầy đủ 30 pháp hạnh Ba-la-mật (*10 Ba-la-mật x 3 bậc: hạ, trung và thượng*) và xuất hiện vào thời kỳ không có bất cứ bậc giác ngộ nào. Có ba hạng:

✓ ***Đức Phật Toàn Giác có trí tuệ siêu việt***

Đức Bồ Tát có trí tuệ vượt trội, vun bồi Ba-la-mật trong 4 A tăng kỳ (*không thể đếm được*) và 100 ngàn đại kiếp trái đất (*thời gian trái đất trải qua 4 giai đoạn: Thành - Trụ - Hoại - Không*). Đức Phật Thích Ca (*Gotama Buddha*) thuộc vào nhóm này.

✓ **Đức Phật Toàn Giác có đức tin siêu việt**

Đức Bồ Tát có đức tin vượt trội, vun bồi Ba-la-mật trong 8 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất.

✓ **Đức Phật Toàn Giác có tinh tấn siêu việt**

Đức Bồ Tát có tinh tấn vượt trội, vun bồi Ba-la-mật trong 16 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất.

b. Đức Phật Độc Giác (Pacceka-buddha)

Ngài thực hành đầy đủ 20 pháp hạnh Ba-la-mật (*bậc trung và hạ*) ít nhất trong 2 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất, do tự mình giác ngộ, nhưng không chế định ra ngôn ngữ để thuyết Pháp cho người khác giác ngộ. Có thể có nhiều vị Phật Độc Giác cùng xuất hiện trên thế gian trong thời kỳ không có Phật Pháp tồn tại.

c. Bậc Thánh Thanh Văn Giác (Sāvaka-buddha)

Ngài là vị Thánh A-la-hán đệ tử, đã lắng nghe trực tiếp hay gián tiếp Chánh Pháp của Đức Phật Chánh Đẳng Giác, rồi thực hành Thiền Tuệ giác ngộ rất ráo và có thể giảng dạy cho người khác giác ngộ. Có 3 hạng:

✓ **Bậc Thánh Thanh Văn Giác**

Ngài là bậc Thánh A-la-hán không có hạnh nguyện đặc biệt, trực tiếp hay gián tiếp nghe Chánh Pháp rồi giác ngộ rất ráo, do Ngài đã tích lũy 10 Ba-la-mật trong thời gian dưới 100 ngàn đại kiếp trái đất.

✓ **Bậc Thánh Đại Thanh Văn Giác**

Ngài là bậc Thánh A-la-hán có đức hạnh xuất sắc nhất, trực tiếp được Đức Phật Toàn Giác chỉ dạy, do Ngài đã từng phát nguyện, tích lũy 10 Ba-la-mật trong 100 ngàn đại kiếp và được Đức Phật Toàn Giác quá khứ thọ ký.

✓ **Bậc Thánh Tối Thượng Thanh Văn Giác**

Ngài là bậc Thánh A-la-hán đệ nhất, trực tiếp được Đức Phật Toàn Giác chỉ dạy, do Ngài đã từng phát nguyện, tích lũy 10 Ba-la-mật trong 1 A tăng kỳ đại kiếp trái đất và đã được Đức Phật Toàn Giác quá khứ thọ ký. Mỗi vị Phật Toàn Giác chỉ có 2 bậc Thánh Tối Thượng Thanh Văn: Trí tuệ đệ nhất và Thần thông đệ nhất.

d. Bốn bậc Thánh nhân đệ tử Phật

Trong Phật giáo, mỗi bậc Thánh Nhân đều phải trải qua quá trình lũy 10 hạnh Ba-la-mật và 5 pháp chủ (*Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ*) đã được vun bồi trong tâm từ nhiều kiếp đến nay. Ở những kiếp trước, mỗi vị đã từng gieo phước duyên với Đức Phật quá khứ, hoặc với chư Thánh thanh văn đệ tử. Ở kiếp này, mỗi vị học Pháp trực tiếp hay gián tiếp từ Đức Phật hay chư Tăng, rồi tu tập Giới-Định-Tuệ mà chứng Thánh Đạo, Thánh Quả tuần tự:

✓ **Bậc Thánh Nhập lưu (*Sotāpanna*)**

Ngài là vị Thánh Sơ Quả Tu-đà-hoàn, đã diệt trừ 3 phiền não đầu tiên (*Thân kiến, Hoài nghi, Giới Cấm Thủ, hết sân hận, còn sân giận*), không sinh vào cõi ác giới nữa, chỉ tái sinh vào cõi Dục giới tối đa 7 lần (*Thánh Thất Lai*).

✓ **Bậc Thánh Nhất Lai (*Sakadāgāmi*)**

Ngài là vị Thánh Nhị Quả Tư-đà-hàm, đã diệt trừ 3 phiền não đầu tiên đồng thời giảm nhiều Tham dục và Sân (*hết sân hận, chỉ còn sân giận*), và chỉ còn tái sinh vào cõi Dục giới tối đa 1 lần, rồi tu tập chứng Thánh A-la-hán.

✓ **Bậc Thánh Bất Lai (*Anāgāmi*)**

Ngài là vị Thánh A-na-hàm đã diệt trừ 5 phiền não

đầu tiên (*Thân kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ, Tham dục và Sân*), không còn sinh ở cõi Dục giới, mà chỉ còn hóa sinh làm Phạm Thiên trên tầng trời Sắc giới Phạm Thiên, chắc chắn sẽ trở thành bậc A-la-hán và tịch diệt Niết-bàn ở đây.

✓ **Bậc Thánh A-la-hán (*Arahanta*)**

Ngài là vị Thánh nhân đã đạt Niết-bàn rốt ráo vì đã tận diệt hoàn toàn tất cả 10 loại phiền não (*Thân kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ, Sân, Tham dục, Tham sắc, Tham vô sắc, Phóng tâm, Kiêu mạn và Si mê*). Ngài đã hoàn thành xong những việc cần làm và thoát khỏi vòng luân hồi, sinh tử sau khi nhập diệt (*Thánh Vô Học*).

2. BA BẬC BỒ TÁT (*Bodhisatta*)

Bồ Tát là một vị phàm nhân (*còn tham, sân, si*) đang trên đường tích lũy Ba-la-mật để đủ phẩm hạnh giác ngộ. Tuy nhiên, Bồ Tát luôn là một chúng sinh cao thượng, trí tuệ xuất chúng, giới hạnh mẫu mực dù trong kiếp người hay súc sinh đều làm lợi ích cho chúng sinh. Tùy theo hạnh nguyện thành tựu ở bậc giác ngộ nào mà có ba bậc Bồ Tát:

- *Bồ Tát Thanh Văn Giác* : 10 Ba-la-mật bậc hạ.
- *Bồ Tát Độc Giác* : 20 Ba-la-mật (*bậc hạ và trung*).
- *Bồ Tát Chánh Đẳng Giác* : 30 Ba-la-mật ở 3 bậc.

✓ **Có ba cấp độ Ba-la-mật:**

- *Bậc hạ*: Hy sinh toàn bộ tài sản, ngôi báu, vợ con.
- *Bậc trung*: Hy sinh một phần thân thể.
- *Bậc thượng*: Hy sinh cả tính mạng.

✓ **Quá trình tu tập để trở thành Đức Phật Toàn Giác**

Bồ Tát phải tích lũy đủ 30 Ba-la-mật qua 3 giai đoạn:

a. Giai đoạn phát nguyện trong tâm: Khi chưa là Bồ Tát, vị ấy phát nguyện thành Phật trong tâm và vun bồi vô số phước báu trong vô lượng kiếp.

b. Giai đoạn phát nguyện ra bằng lời nói: Vị ấy tuyên thệ trước mặt các vị Phật hiện tiền:

"Với những phước báu mà con đã tích lũy vun bồi, dẫu có phải hy sinh cả tánh mạng, nguyện cho con thành tựu Phật Quả Chánh Đẳng Giác để hóa độ chúng sinh."

Dù đã trải qua hai thời kỳ trên, vị ấy vẫn chỉ là Bồ Tát bất định (*có thể thay đổi ý nguyện thành Phật Độc Giác hay A-la-hán*). Nếu vẫn giữ ý nguyện và vun bồi đủ Ba-la-mật thì vị ấy sẽ dẫn đến giai đoạn cuối.

c. Giai đoạn trở thành Bồ Tát thật sự:

Khi hội đủ 8 yếu tố trở thành Bồ Tát (*Là người, nam giới, đủ khả năng chứng A-la-hán, gặp Đức Phật hiện tiền, là Đạo sĩ hay nhà Sư có đức tin vững chắc vào luật nghiệp báo, đắc 8 tầng thiền và ngũ thông, hy sinh vị tha không kể thân mạng, có hoài bão mãnh liệt trở thành Phật*), vị ấy được Đức Phật tại thế thọ ký lần đầu tiên trở thành Phật ở vị lai. Khi đó, vị ấy mới là Bồ Tát thực sự và tiếp tục vun bồi Ba-la-mật trọn vẹn cho đến kiếp chót.

Mỗi khi có Đức Phật Toàn Giác nào xuất hiện, Bồ Tát được Đức Phật thọ ký thời gian thành tựu chí nguyện. Vị Bồ Tát ấy có 18 đặc điểm: *Không bị tàn tật bẩm sinh; không phải nô lệ, không phạm ngũ nghịch đại tội; không sinh ở địa ngục Avīci, Lokantarika; không là naga quỷ; không là Ma Vương; không sinh ở cõi Vô Tưởng Thiên, Tịnh Cư Thiên, Vô Sắc giới; phải sinh ở Nam Thiện Bộ Châu, trung tâm Ấn Độ, là nam giới, tin Luật nghiệp báo.*

Đến kiếp chót, vị ấy sinh làm người trong thời kỳ không có Phật Toàn Giác, rồi xuất gia, tu tập Giới-Định-Tuệ và chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác. Mỗi vị Phật Toàn Giác xuất hiện trên thế gian là điều vô cùng hy hữu. Vì có khi trải qua 1 A tăng kỳ đại kiếp trái đất mà không có vị Phật nào trên thế gian.

❖ MƯỜI PHÁP HẠNH BA-LA-MẬT

Ba-la-mật (*Pāramī*) là những phẩm hạnh đạo đức nền tảng giúp hành giả tu tập, chứng ngộ Niết-bàn. Có 10 Pháp hạnh Ba-la-mật: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nại, Tinh tấn, Trí tuệ, Xuất gia, Chân thật, Quyết tâm, Tâm từ, Tâm xả.

1. **Bố thí (*Dāna*):** Hạnh bố thí, cúng dường với tâm trong sạch và rộng lớn tận cùng.
2. **Trì giới (*Sīla*):** Hạnh giữ gìn giới đức trong sạch, tùy theo hành giả là người xuất gia hay tại gia.
3. **Nhẫn nại (*Khanti*):** Hạnh kiên nhẫn, chịu khó khi đối diện với nghịch cảnh và chúng sinh, với tâm bình thản, thông cảm, bao dung.
4. **Tinh tấn (*Vīriya*):** Hạnh nỗ lực không ngừng để diệt trừ phiền não và tăng trưởng thiện Pháp.
5. **Trí tuệ (*Pañña*):** Hạnh vun bồi trí tuệ không ngừng về Văn tuệ (*nghe, học*), Tư tuệ (*suy xét*) và Tu tuệ (*hành thiền để thực chứng chân lý Tứ Diệu Đế*).
6. **Xuất gia (*Nekkhamma*):** Hạnh từ bỏ, xả ly dục lạc thế gian để chuyên tâm tu tập giải thoát.
7. **Chân thật (*Sacca*):** Hạnh giữ tâm quang minh, chính trực, tôn trọng sự thật, không bao giờ dối trá.

8. **Quyết tâm (Adhiṭṭhāna):** Hạnh chí nguyện, kiên định mạnh mẽ trên đường tu tập như núi đá hùng vĩ.
9. **Tâm từ (Mettā):** Hạnh tình thương bao la, muốn san sẻ niềm vui đến mọi chúng sinh.
10. **Tâm xả (Upekkhā):** Hạnh bình tâm chấp nhận, tự tại, buông xả trước mọi thuận cảnh, nghịch duyên.

❖ NGHIỆP VÀ QUẢ CỦA NGHIỆP

1. NGHIỆP LÀ GÌ?

Trong phần Chakkanipāta, Kinh Nibbedhikasutta (*Kính Tăng Chi*), Đức Phật dạy tác ý (*Cetanā*) là Nghiệp. Tác ý thiện ác phát sinh trước, nghiệp thiện ác phát sinh sau qua thân, khẩu, ý. Mỗi ngày đang sống, ta phải chịu nghiệp cũ chi phối và tạo nghiệp mới liên tục. Chỉ có các bậc giác ngộ rốt ráo (*A-la-hán trở lên*) sống bằng tâm duy tác (*không còn chấp thiện ác*) mới không tạo nghiệp mới.

2. TÍNH CHẤT CỦA NGHIỆP

✓ **Ác nghiệp nặng ngăn cản ác nghiệp nhẹ**

Ác nghiệp nặng (*Cực ác nghiệp*)³ hay gần nhất (*Ác cận tử nghiệp*) ngăn cản các ác nghiệp nhẹ để ưu tiên cho quả ngay lúc tái sinh và sau khi tái sinh. Còn các ác nghiệp nhẹ hỗ trợ tăng quả khổ ở kiếp sau.

✓ **Ác nghiệp nặng ngăn cản các thiện nghiệp**

Trước kia, có người đã từng tạo nhiều thiện nghiệp (*bố thí, trì giới, hành thiện,...*), nhưng về sau lại tạo Cực Ác nghiệp, nên sau khi chết chắc chắn phải đọa địa ngục Avīci

³ *Cực ác nghiệp hay Ngũ nghịch đại tội là giết cha, giết mẹ, giết bậc A-la-hán, làm thân Phật chảy máu và chia rẽ tăng đoàn.*

(*Vô gián*). Ví như Tỳ Khưu Devadatta, dù đã tu chứng bát thiền, ngũ thông, nhưng về sau chia rẽ Tăng Đoàn, còn xô đá ám sát Đức Phật, làm chân của Đức Phật chảy máu nên ông mới bị đọa vào địa ngục Vô gián.

Tương tự, có người cả đời làm nhiều thiện nghiệp, nhưng lúc chết lại khởi tâm bất an (*lo lắng, sợ hãi, hối hận, luyến tiếc,...*) tạo thành ác cận tử nghiệp, nên sau khi chết tái sinh vào cõi khổ. Ví như Hoàng Hậu Mallika, dù tạo nhiều phước báu nhưng lúc hấp hối lại có tâm hối hận vì một lỗi lầm nhỏ, nên sinh vào địa ngục 7 ngày, rồi mới sinh lên cõi trời hưởng phước. Vậy ác nghiệp nặng nhất (*Cực Ác nghiệp*) hay gần nhất (*Ác cận tử nghiệp*) ngăn cản các thiện nghiệp để ưu tiên cho quả ngay lúc tái sinh và sau khi tái sinh.

✓ **Thiện nghiệp ngăn cản ác nghiệp**

Trước kia, có người đã tạo mọi ác nghiệp (*ngoại trừ Cực ác nghiệp và Tà kiến cố định, không tin nghiệp báo*), nhưng về sau gặp bậc thiện trí, quy y và tin tưởng nơi Tam Bảo, rồi nghe Chánh Pháp, tin Luật Nghiệp Báo nên từ bỏ các ác nghiệp, tinh tấn tu tập, tạo mọi thiện Pháp, nên khi chết với tâm an ổn, người ấy sẽ sinh vào cõi lành.

Ví như Ngài Àngulimāla, trước kia là tên cướp sát nhân gần ngàn người để cắt ngón tay làm râu chuỗi đeo cổ. Sau khi được Đức Phật tế độ, Ngài cố gắng tu tập, đạt Thánh Quả A-la-hán, rồi tịch diệt Niết-bàn. Như vậy thiện nghiệp ngăn cản các ác nghiệp để ưu tiên cho quả lành. Đặc biệt là thiện nghiệp siêu tam giới (*đắc Quả vị Phật, A-la-hán*) sẽ ngăn cản mọi ác nghiệp lẫn thiện nghiệp cho quả sau khi vị đó bỏ thân, nhập diệt Niết-bàn.

✓ **Thiện nghiệp lớn ngăn cản thiện nghiệp nhỏ**

Có người đã tạo nhiều thiện nghiệp, trong đó thiện nghiệp nào lớn nhất sẽ ưu tiên cho quả ngay lúc tái sinh kiếp sau và sau khi tái sinh. Còn các thiện nghiệp nhỏ khác sẽ hỗ trợ tăng quả lành trong kiếp sau.

Ví như vị nào là người tam nhân (*có 3 nhân: vô tham, vô sân, vô si*) thực hành Thiền Định, chứng đắc Tứ thiền Vô Sắc giới, ngay khi chết, nếu vẫn giữ được tâm thiền này, vị ấy chắc chắn sẽ sinh làm Phạm Thiên ở cõi Phi tưởng phi phi tưởng xứ thiên. Còn 3 bậc thiền vô sắc thấp hơn trở thành vô hiệu nghiệp.

Tóm lại, nghiệp thiện hay ác do mỗi người có quyền chọn tạo nghiệp tùy mình. Nghiệp là của riêng mình thật sự, ngoài nghiệp ra, không có thứ gì thuộc về mình. Nếu biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, tin nghiệp và quả của nghiệp, biết tự trọng, chúng ta có quyền lựa chọn tránh xa ác nghiệp, tạo nhiều thiện nghiệp. Trong các loại thiện nghiệp, chúng ta nên tạo thiện nghiệp bậc cao theo khả năng của mình (*Bố thí – Giữ giới – Hành thiền*), để tăng trưởng hạnh phúc thế gian và tâm linh.

3. TÍNH CHẤT QUẢ CỦA NGHIỆP

Chúng ta có phải nhận tất cả những nghiệp đã gieo không? Không nhất thiết phải như thế. Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy: *"Nếu có ai cho rằng con người phải nhận tất cả quả báo từ các hành động trong quá khứ thì không thể có đời sống đạo đức, và con người cũng không thể có cơ hội tận diệt phiền não. Nhưng nếu nói rằng quả báo phải tương xứng với nghiệp đã gieo thì chắc chắn có đời sống đạo đức và con người sẽ có thể dập tắt phiền não."*

Nếu phải trả quả cho tất cả nghiệp quá khứ thì chúng sinh phải chịu đau khổ vĩnh viễn, mà không có ngày giải thoát. Theo Phật giáo có thể chuyển hoá nghiệp nên người xấu xa, độc ác nhất cũng có thể cố gắng trở nên đạo đức, thánh thiện. *Chỉ khi nghiệp thiện ác nào đủ duyên trở quả, thì chủ nhân của nghiệp ấy mới chịu quả tương ứng như người thừa kế. Quả của nghiệp thiện ác không chỉ ảnh hưởng trực tiếp cho chủ nhân ấy, mà còn gián tiếp tác động đến những người gần gũi với họ (cộng nghiệp).*

➤ **Công thức luật nhân quả nghiệp báo và phương pháp tránh bớt quả khổ và tăng trưởng quả phúc**

Nhân (quá khứ) + Duyên (hiện tại) = QUẢ (hiện tại)

NHÂN THIỆN + ĐỦ DUYÊN LÀNH = QUẢ HẠNH PHÚC

NHÂN ÁC + ĐỦ DUYÊN XẤU = QUẢ KHỔ ĐAU

Dựa vào công thức này, chúng ta thấy nhân chỉ trở ra quả khi đủ duyên nên có nhân chưa chắc có quả. Nhân chính là nghiệp thiện ác trong quá khứ mà mình đã tạo. Duyên gồm có ngoại duyên và nội duyên. Ngoại duyên là hoàn cảnh bên ngoài, phần lớn do nghiệp cũ sắp xếp khiến mình phải gặp (thiên thời, địa lợi). Còn nội duyên chính là thái độ, suy nghĩ, lời nói và hành động của bản thân.

Nếu một người thường xuyên có thái độ tiêu cực, tạo nhiều ác nghiệp qua thân, khẩu ý thì đây là duyên xấu để tác động để quả khổ (*bệnh tật, tai nạn, thất bại,...*) đến với họ. Ngược lại, Nếu chúng ta thường xuyên có thái độ tích cực, lạc quan, biết tu tập, tạo nhiều thiện pháp thì đây là duyên lành để tác động để quả lành (*hạnh phúc, may mắn, thành công,...*) đến với mình. Cho nên, chúng ta mới có thể

chuyển hóa nghiệp lực của mình, hạn chế quả khổ, tăng trưởng quả lành bằng cách tu tập, bỏ ác, làm thiện và tu tâm dưỡng tánh. Khi ấy, những nguyện cầu của mình sẽ được thành tựu theo ý nguyện tương xứng phước báu mình đã tạo. Người đã tạo phước thì mới hưởng được phước, chứ không phải cầu xin một chiều từ thần thánh nên rất đúng theo Luật nhân quả nghiệp báo.

Tuy nhiên, chúng ta chỉ nên nguyện cầu những điều cần thiết để hỗ trợ thuận lợi cho cuộc sống cũng như trong quá trình tu tập như thân an, tâm sáng, đủ duyên gặp Minh Sư, Chánh Pháp,...để chuyên tu giác ngộ giải thoát. Bởi vì nếu chúng ta cứ nguyện cầu để thỏa mãn dục lạc, trần gian (*Phước hữu lậu*) thì tâm mình sẽ tăng trưởng tâm tham, phước báu tổn giảm và sẽ gây chướng ngại nhiều trên đường đạo. Hãy hướng tất cả các phước báu về việc tu học giải thoát Niết-bàn (*Phước vô lậu*) để thoát khỏi mọi khổ đau thật sự, nhất là thoát khỏi luân hồi sinh tử trong Tam giới.

➤ ***Nghiệp cho quả theo thời gian***

Theo Vi Diệu Pháp, khi tâm tiếp xúc với ngoại cảnh, nếu Tác hành tâm có đủ 7 Sát-na tâm tạo nghiệp, thì nghiệp cho quả như sau:

a. Hiện báo nghiệp:

Đây là nghiệp có thể cho quả trong kiếp này *khi tác ý tâm sở đồng sinh với Tác hành tâm thứ nhất*. Nếu không đủ duyên, hiện báo nghiệp sẽ vô hiệu. Khi đủ duyên, nghiệp thiện ác cho quả sướng khổ ngay trong kiếp này lúc sáu giác quan tiếp xúc với sắc, thanh, mùi, vị, xúc, pháp.

b. Sinh báo nghiệp:

Đây là nghiệp có thể cho quả tái sinh kiếp sau (*hay sau khi tái sinh*) khi tác ý tâm sở đồng sinh với tác hành tâm thứ bảy. Vì trong 7 Sát-na của Tác hành tâm, Sát-na thứ 7 đóng vai trò chính để tạo nghiệp, nên có năng lực cho quả nghiệp mạnh hơn 6 Sát-na đầu. Vì vậy, tác ý tâm sở đồng sinh với tác hành tâm thứ 7 tạo nghiệp cho quả tái sinh ngay khi chết (*cận tử nghiệp*). Trong lộ trình tâm cận tử, các tâm sinh diệt tuần tự đến tâm tử diệt (*chết*) kết thúc kiếp này, liền tiếp theo thức tái sinh khởi lên rồi diệt (*1 Sát-na tâm*) bắt đầu kiếp mới, tiếp theo là tâm hộ kiếp bảo hộ, giữ gìn mạng sống chúng sinh suốt kiếp hiện tại. Tâm hộ kiếp đầu tiên là tâm tái sinh, tâm hộ kiếp cuối cùng là tâm tử. *Vậy tâm hộ kiếp kiếp này hoàn toàn khác tâm hộ kiếp kiếp trước nên không có một linh hồn thường hằng.*

Trong tất cả mọi nghiệp thiện ác, chỉ có Cực ác nghiệp (*Tà kiến cố định và Ngũ nghịch đại tội*) chắc chắn cho quả tái sinh ở đại địa ngục Avīci. Còn các nghiệp khác khi đủ duyên, mới cho quả tái sinh kiếp sau hay sau khi đã tái sinh. Còn nếu không thì Sinh báo nghiệp vô hiệu.

c. Hậu báo nghiệp

Đây là nghiệp có thể trở quả từ kiếp thứ 3 (*trừ kiếp hiện tại và kiếp sau*) cho đến kiếp chót của vị A-la-hán, trước khi nhập Niết-bàn *khi tác ý tâm sở đồng sinh với 5 tác hành tâm tạo nghiệp từ thứ 2 đến thứ 6*. Cho nên, mỗi chúng sinh nếu còn tồn tại trong tam giới thì Hậu báo nghiệp vẫn còn hiệu lực, ngay cả các bậc Thánh còn thân ngũ uẩn. Bởi vì dù cho các vị Thánh A-la-hán, Phật Độc Giác, Phật Toàn Giác không còn tạo nghiệp thiện ác mới (*vì*

sống bằng Tâm duy tác), nhưng mọi nghiệp cũ khi đủ duyên, sẽ cho quả trong kiếp cuối này. Chỉ khi nào các ngài nhập diệt, mới thoát khỏi ảnh hưởng của Hậu báo nghiệp.

Tóm lại, một người tạo một nghiệp thiện ác nếu Tác hành tâm tạo nghiệp đủ 7 Sát-na sẽ chịu quả báo sướng khổ khi đủ duyên trong 3 thời kỳ: kiếp hiện tại, kiếp sau và các kiếp khác cho đến khi tịch diệt Niết-bàn.

4. NGHIỆP CHI PHỐI CHÚNG SINH TRONG TAM GIỚI

➤ **Cõi Dục giới:** Có 11 cõi (*4 cõi ác, 7 cõi lành*)

Vì còn dính mắc vào ngũ dục (*danh tiếng, tài sản, sắc đẹp, ăn ngon, ngủ kỹ hay sắc đẹp, thanh hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm dễ chịu*) nên chúng sinh tái sinh vào cõi Dục giới. Nếu đam mê dục lạc mà tạo nhiều ác nghiệp, làm khổ mình, khổ người thì tùy theo tội nghiệp mà sau khi chết chúng sinh có thể bị đọa vào 1 trong 4 cảnh khổ (*Địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, A-tu-la - Quỷ thần*). Ngược lại, dù còn ham thích hưởng thụ dục lạc, nhưng biết tu tập, làm nhiều thiện pháp thì tùy theo phước báu mà sau khi chết chúng sinh có thể tái sinh vào 1 trong 7 cõi lành Dục giới (*người, Tứ Thiên Vương, Đạo-lợi Thiên, Dạ-ma Thiên, Đâu-sất Thiên, Hóa Lạc Thiên, Tha Hóa Tự Tại Thiên*).

➤ **Cõi Sắc giới:** Có 16 cõi Phạm Thiên

Những vị nào sống ly dục, ưa thích trạng thái an lạc của Thiền Định, tu tập chứng đắc một trong các tầng thiền Sắc giới (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền*), ngay lúc chết, giữ được tâm thiền, vị ấy được tái sinh vào 1 trong 16 cõi Sắc giới Phạm Thiên tương ứng.

➤ **Cõi Vô Sắc giới:** Có 4 cõi Phạm Thiên cao nhất.

Những vị nào sống ly dục, đã chứng các tầng thiền Sắc giới, không dính mắc vào chúng mà tiếp tục tu tập, chứng đắc một trong các tầng thiền Vô Sắc giới (*Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ*), ngay lúc chết, giữ được tâm thiền, vị ấy được tái sinh vào 1 trong 4 cõi Vô Sắc Phạm Thiên tương ứng.

Chư Phạm Thiên dù ở tầng trời cao nhất, nhưng khi hết tuổi thọ, các vị cũng phải tái sinh sang các cõi khác tùy theo thiện nghiệp của mình. Nếu vị nào vừa hưởng lạc ở cõi ấy, vừa tiếp tục hành Thiền Định và chứng đắc bậc thiền nào, thì khi chết sẽ sinh ở cõi trời tương ứng ở tầng thiền ấy. Nếu vị nào không đắc thêm bậc thiền nào thì khi chết sẽ sinh ở cõi người hay cõi Dục thiên. Tái sinh vào các cõi cao thấp là tùy vào nghiệp thiện ác của chúng sinh đó. Thiện nghiệp tạo ra càng lớn, chúng sinh tái sinh vào cảnh giới càng cao, tuổi thọ càng lâu, nhưng vẫn còn chịu khổ đau bởi sự chi phối của nghiệp lực và luân hồi sinh tử.

➤ **Tu tập thoát khỏi sự tái sinh trong tam giới**

Một chúng sinh muốn thật sự hạnh phúc, thoát khỏi mọi khổ đau về thân lẫn tâm thì không gì khác hơn là phải tu tập theo Giới-Định-Tuệ (*Bát Chánh Đạo*) để tận diệt mọi ác tâm, dứt bỏ mọi dính mắc vào cõi Dục, Sắc hay Vô sắc giới. Chỉ khi nào hành giả tu tập Thiền Tuệ, chứng ngộ Thánh Quả (*Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán*), mới có trí tuệ thoát ra khỏi vòng luân hồi trong 31 cảnh giới. Do vậy, dù ở cõi người, các vị Thánh nhân mới thực sự đáng tôn kính, đáng được đánh lễ, cúng dường và là phước điền vô lượng của chư thiên và nhân loại.

❖ NGHỆ THUẬT SỐNG

Muốn an hưởng hạnh phúc hiện tại và giải thoát hoàn toàn khi đủ duyên, chúng ta ***không ngừng bỏ ác, làm thiện và tu tâm dưỡng tánh***. Đây là nghệ thuật sống mà Đức Phật đã dạy chúng ta sống thuận theo quy luật tự nhiên qua Thập thiện nghiệp và Mười phước thiện.

1. THẬP THIỆN NGHIỆP

Thập thiện nghiệp được thể hiện qua hành động (*thân*), lời nói (*khẩu*) và suy nghĩ (*ý*) gồm có 10 điều sau:

- **Thân:** Cố ý tránh xa sự *sát sinh, trộm cướp và tà dâm*.
- **Khẩu:** Cố ý tránh xa sự *nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác và nói lời vô ích*.
- **Ý:** Cố ý tránh xa *tâm tham lam, thù hận và tà kiến*.

a. Cố ý tránh xa sự sát sinh

Sát sinh là hành động giết hại chúng sinh hữu tình (*có tâm*) khác. Quả báo tội sát sinh là sức khoẻ yếu, bệnh tật, chết yểu, sợ hãi, khó tu chứng,... và có thể sinh vào cõi khổ. Người phạm tội sát sinh khi có đủ 5 điều:

1. *Chúng sinh hữu tình còn sống.*
2. *Biết rõ chúng sinh đó còn sống (là chúng sinh khác).*
3. *Cố ý có ác tâm giết hại chúng sinh đó.*
4. *Cố gắng giết hại chúng sinh (tự làm hay sai bảo).*
5. *Chúng sinh đó bị chết do sự cố gắng ấy.*

Tội sát sinh nặng hay nhẹ tùy vào chúng sinh bị giết lớn hay nhỏ, có giới đức, trí tuệ, sức ảnh hưởng nhiều hay ít. Trọng tội sát sinh là giết cha, giết mẹ, giết vị A-la-hán chắc chắn cho quả tái sinh ở địa ngục Avīci. Tự sát không phải tạo ác nghiệp sát sinh (*thiếu điều thứ 2*) nhưng chết

với tâm sân, chán nản cuộc đời nên dễ sinh vào cõi khổ. Người cố ý tránh xa sự sát sinh là đã tạo thiện nghiệp lớn, có nhiều phước báu như thân tâm an lạc, sống lâu, dễ sinh vào cõi lành... nhất là có thể tu chứng Thiền, chứng Thánh.

b. Cố ý tránh xa sự trộm cướp

Trộm cướp là ác nghiệp chiếm đoạt tiền bạc, tài sản,... của người khác bằng mọi thủ đoạn. Quả báo tội trộm cướp là bất an, nghèo túng, tiêu hao tài sản (*do lửa cháy, nước trôi, nhà nước tịch thu, người thân phá sản hay bị chiếm đoạt*),... nhất là khó tu chứng và dễ sinh vào cõi khổ. Người phạm tội trộm cướp khi có đủ 5 điều:

- 1. Tài sản có chủ nhân giữ gìn.*
- 2. Biết rõ tài sản có chủ nhân giữ gìn.*
- 3. Tâm cố ý trộm cướp.*
- 4. Cố gắng để trộm cướp (tự làm hay sai bảo).*
- 5. Chiếm được tài sản đó bằng sự cố gắng ấy (chỉ cần di dời khỏi chỗ cũ là đã phạm tội).*

Tội trộm cướp nặng hay nhẹ tùy vào giá trị tài sản và giới đức chủ nhân. Nếu người có thiện tâm mà lấy của người khác để giúp người thì không phạm giới, mà chỉ tạo thiện nghiệp ví như trường hợp Đức Vua Trời Sakka (*Vua trời Đế Thích là bậc Thánh Nhập Lưu*) lấy Xá lợi răng của Phật từ Bà-la-môn Doṇa để tôn thờ với tâm cung kính Đức Phật. Phước thiện nhờ tránh xa sự trộm cướp cho quả lành: giàu có, an lạc,... sinh vào cõi lành, nhất là tu chứng.

c. Cố ý tránh xa sự tà dâm

Tà dâm là sống tà hạnh, giao cấu với các hạng người được che chở bởi gia đình, phụ huynh, người bảo hộ mà không được người thân, xã hội hay phong tục tập quán cho

phép. Quả báo tội tà dâm là bất an, bệnh tật, xấu xí, bị thù ghét, xa lánh, sinh làm người nữ hay bán nam, bán nữ, khó tu chứng,... dễ sinh cõi khổ. Người phạm tội tà dâm khi có đủ 4 điều:

- 1. Đối tượng là người nữ (người nam, súc sinh,...) không được phép quan hệ tình dục.*
- 2. Tâm tham muốn quan hệ tình dục.*
- 3. Cố gắng quan hệ tình dục.*
- 4. Tâm thỏa thích khi tiếp xúc giữa hai bộ phận sinh dục.*

Tội tà dâm nặng hay nhẹ tùy vào việc phạm tội với người giới đức nhiều hay ít, tự nguyện hay không. Quan hệ đồng tính không phạm tội tà dâm nhưng phạm giới hành dâm nếu là tu sĩ. Người tránh xa sự tà dâm là đã tạo thiện nghiệp với phước báu như thân tâm an lạc, được kính mến,... dễ sinh vào cõi lành, nhất là có thể tu chứng đắc.

d. Cố ý tránh xa sự nói dối

Nói dối là nói lời không thật để lừa dối người nghe tin là sự thật. Quả báo tội nói dối là mất uy tín, xấu xí, tối tăm, nói khó nghe, bị căm ghét, miệng hôi, khó tu chứng,... và dễ sinh cõi khổ. Người phạm tội nói dối khi có đủ 4 điều:

- 1. Điều không thật, vật không có.*
- 2. Có ác tâm, cố ý lừa dối.*
- 3. Cố gắng lừa dối bằng lời nói hay hành động với ác tâm hại người khác.*
- 4. Người nghe tin theo sự lừa dối ấy.*

Tội nói dối nặng hay nhẹ tùy vào sự thiệt hại của người tin theo. Nếu nói dối mà đem lại lợi ích cho người tin theo thì người nói dối có phước, không có tội. Người tránh

xa sự nói dối là đã tạo thiện nghiệp với phước báu như thân tâm an lạc, có uy tín, được kính mến,... dễ sinh vào cõi lành, nhất là có thể tu chứng đắc.

e. Cố ý tránh xa sự nói lời chia rẽ

Nói lời chia rẽ là nói lời làm cho những người khác chia rẽ nhau, để có lợi cho mình. Quả báo tội nói lời chia rẽ là thường bất hòa, bị tàn tật, không bạn thân, bị nhiều người ghét, sống khổ tâm, khó tu chứng,... và dễ sinh ở cõi khổ. Người phạm tội nói lời chia rẽ khi có đủ 4 điều:

- 1. Những người thân thiết nhau bị chia rẽ.*
- 2. Ác tâm làm cho họ chia rẽ nhau.*
- 3. Cố gắng bằng khẩu, thân (viết) để họ chia rẽ.*
- 4. Họ nghe và tin lời nói chia rẽ ấy.*
- 5. Họ ghét bỏ lẫn nhau, rồi chia rẽ xa lánh nhau.*

Ác nghiệp nói lời chia rẽ nặng hay nhẹ tùy vào giới đức của những người bị hại. Tránh xa nói lời chia rẽ là tạo thiện nghiệp sẽ được thân tâm an lạc, có uy tín, được kính mến,... dễ sinh vào cõi lành, nhất là tu chứng đắc.

f. Cố ý tránh xa sự nói lời thô ác

Nói lời thô ác là nói lời dù thô tục, chửi mắng, ác độc, chua chát hay ngọt ngào, êm tai với tâm sân để làm khổ đối phương hay người mình oán ghét. Quả báo tội nói lời thô tục là thường bị chửi mắng, nhiều người ghét, bị chê trách, vu oan, ít nghe lời ngọt, nghèo nàn, bị bất hoà, bị tàn tật, câm điếc, đui mù, sống khổ tâm, khó tu chứng, dễ sinh cõi khổ,... Người phạm tội nói lời thô ác khi đủ 3 điều:

- 1. Có tâm sân, tức giận.*
- 2. Cố ý chửi rủa, mắng nhiếc để làm khổ người khác.*

3. Đối phương bị khổ não do lời nói ấy.

Ác nghiệp nói lời thô ác nặng hay nhẹ tùy vào giới đức, trí tuệ của người bị hại. Ác nghiệp hay thiện nghiệp căn cứ vào ác ý hay thiện ý, có lợi hay gây hại cho đối phương. Người tránh xa nói lời thô ác là tạo thiện nghiệp với phước báu như thân tâm an lạc, được kính mến,... dễ sinh vào cõi lành, nhất là có thể tu chứng đắc.

g. Cố ý tránh xa sự nói lời vô ích

Nói lời vô ích là nói lời không đem lại lợi ích cho ai với ác tâm làm cho người khác say mê theo lời nói của mình, làm mất sự lợi lạc của họ. Quả báo tội nói lời vô ích là mất uy tín, bị khinh thường, oán ghét, nghèo khổ, thiếu trí, khó tu chứng, dễ sinh cõi khổ,... Phạm tội này khi đủ 2 điều:

1. Tác ý trong tâm nói lời vô ích.

2. Nói lời vô ích làm mất sự lợi ích, an lạc của người khác.

Nếu người nói hay viết những chuyện không thật để làm ví dụ trong việc giảng dạy, giúp người khác dễ hiểu thì đó không phải là lời vô ích. Nếu người nói hay viết những chuyện có thật, nhưng không lợi ích cho ai, thì đó là lời nói vô ích. Nếu người nói hay viết những câu chuyện nhảm nhí, hoang đường, không thật, làm người khác say mê, tiêu khiển và mất thời gian mà không lợi ích, gọi là lời nói vô ích. Nếu lời nói đó còn gây ra tai hại đến với người tin, thì đó cũng là lời nói bất thiện.

Ác nghiệp nói lời vô ích nặng hay nhẹ tùy vào thói quen hay thỉnh thoảng nói. Người tránh xa nói lời vô ích là tạo thiện nghiệp với phước báu như có trí tuệ, uy tín, được kính mến, dễ sinh vào cõi lành,... nhất là có thể tu chứng.

h. Cố ý tránh xa tâm tham lam

Tâm tham lam là ác ý muốn chiếm đoạt tiền bạc, tài sản,... bằng mọi phương pháp, thủ đoạn như trộm cướp, lừa đảo, tống tiền,... Quả báo của tâm tham lam là sống khổ tâm, khó tu chứng, dễ sinh cõi ngạ quỷ hay A-tu-la (*quỷ thần*), hay làm người nghèo túng. Tạo ác nghiệp tham tài sản khi đủ 2 điều:

- 1. Của cải, tài sản của người khác.*
- 2. Ý muốn bất chính chiếm đoạt tài sản của người khác.*

Người tránh xa tâm tham lam là tạo thiện nghiệp với phước báu như sống an lạc, giàu có, được nhiều người giúp đỡ, dễ sinh vào cõi lành,... nhất là có thể tu chứng.

i. Cố ý tránh xa tâm thù hận

Tâm thù hận là ác ý muốn giết hại, phá hoại sự lợi ích, an lạc của người khác. Quả báo của ác tâm thù hận là sống khổ tâm, khó tu chứng, sinh làm người xấu xí, đáng ghê sợ, bị xa lánh, hoặc dễ sinh cõi địa ngục nếu đối phương là người có giới đức. Tạo ý ác nghiệp thù hận khi hội đủ 2 điều:

- 1. Người khác.*
- 2. Ác tâm muốn giết hại, phá hoại sự lợi ích, tiến hóa, an lạc của người khác.*

Người tránh xa tâm thù hận là tạo thiện nghiệp với phước báu như sống an lạc, xinh đẹp, dễ mến,... dễ sinh vào cõi lành, nhất là có thể tu đắc Thiên, chứng Thánh.

j. Cố ý tránh xa tâm tà kiến (Có Chánh kiến)

Tà kiến là sự thấy sai chấp lầm từ chủ thể bên trong

mình đến các đối tượng bên ngoài như không tin hiểu nhân quả nghiệp báo hay luân hồi, chấp ngũ uẩn này là ta, tin có linh hồn hay cõi vĩnh hằng, hay tin rằng chúng sinh chết là hết. Tà kiến có 2 loại:

➤ ***Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chấp thủ cho là ta***

Có 4 loại chấp thủ: Ngũ uẩn là ta, ta có ngũ uẩn, ngũ uẩn trong ta và ta trong ngũ uẩn. Ngũ uẩn chấp thủ có 5 uẩn: Sắc (*thân*), Thọ (*cảm xúc ở tâm và cảm giác ở thân*), Tưởng (*tâm phân biệt, suy xét, kết luận,...*), Hành (*tâm tác ý, tạo nghiệp*), Thức (*tâm hay biết của 6 giác quan*).

Tất cả chúng sinh trong 11 cõi dục giới và 15 cõi Sắc giới Phạm Thiên (*trừ Vô Tưởng Thiên*) đều có ngũ uẩn. Chư Phạm Thiên ở cõi Vô Tưởng Thiên chỉ có sắc uẩn (*có thân, không tâm*). Chư Phạm Thiên ở 4 cõi Vô Sắc giới có tứ uẩn là Thọ, Tưởng, Hành, Thức (*Có tâm, không thân*).

Tất cả mọi phàm nhân đều có Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chấp thủ cho là Ta. Tà kiến này không cản trở những người tạo mọi phước thiện như bố thí, giữ giới, hành thiền,... cũng không cản trở các hành giả thực hành Thiền Định đạt các tầng thiền và phép thần thông. Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chỉ cản trở Pháp hành Thiền Tuệ, vì đối tượng Thiền Tuệ là ngũ uẩn có thực tánh là Pháp vô ngã, không phải là ta, là người,... nhưng Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chấp thủ lại cho là ta, là người, ...

➤ ***Tà kiến chấp thủ cố định***

Có 3 loại chấp thủ cố định: *Vô quả, Vô nhân, Vô hành*.

- ***Vô quả tà kiến***: Tin rằng không có quả của nghiệp thiện ác, chết là hết, không có tái sinh, gọi là Đoạn Kiến.

- **Vô nhân tà kiến:** Tin rằng không có nghiệp thiện ác cho ra quả sướng khổ, mọi chúng sinh đều tự nhiên hiện hữu (*không phải do nghiệp*), tự nhiên ô nhiễm, tự nhiên thanh tịnh,... và tự nhiên giải thoát.
- **Vô hành tà kiến:** Tin rằng không có hành thiện hay hành ác, hành chỉ là hành.

Trong tất cả mọi loại ác nghiệp, chỉ có 3 loại ác nghiệp tà kiến chấp thủ cố định này là trọng tội nặng nhất, hơn cả ngũ nghịch đại tội (*giết cha, giết mẹ, giết vị A-la-hán, làm thân Đức Phật chảy máu, chia rẽ Tăng Đoàn*). Vì người có tà kiến chấp thủ cố định không tin nhân quả nên họ không tin Phật Pháp, không biết hổ thẹn, ghê sợ, sám hối và không từ bỏ tà kiến chấp thủ cố định này, để rồi họ ngày càng lún sâu vào tội lỗi. Sau khi chết, họ chắc chắn sinh ở địa ngục Avīci, chịu khổ lâu dài, vô hạn, trải qua nhiều đại kiếp trái đất.

➤ **Tà kiến phát sinh do nguyên nhân nào?**

- *Lắng nghe tà pháp từ hạng người có tà kiến.*
- *Hiểu biết sai với tâm si, không biết Pháp hữu vi là Vô thường, Khổ não, Vô ngã và Bất tịnh.*

➤ **Tâm có Chánh kiến**

Để tránh xa tâm tà kiến, tạo nhiều ác nghiệp nặng, hành giả phải xây dựng và vun bồi Chánh kiến. Chánh kiến là sự hiểu biết đúng về nhân quả nghiệp báo hay luân hồi, biết ngũ uẩn này không phải là ta, là của ta, không tin có linh hồn hay cõi giới nào vĩnh hằng.

✓ **Chánh kiến phát sinh do nguyên nhân nào?**

- *Lắng nghe Chánh Pháp từ các bậc thiện trí.*
- *Hiểu biết trong tâm với trí tuệ biết rõ Pháp hữu vi là Vô thường, Khổ não, Vô ngã, Bất tịnh.*

✓ **Chánh kiến có 5 loại:**

1. *Chánh kiến hiểu biết đúng về nghiệp và quả của nghiệp thuộc về riêng mình.*
2. *Chánh kiến Thiền Tuệ là Tuệ minh sát (của phàm nhân) thấy biết rõ thật tánh sinh diệt và tam tướng (Vô thường, Khổ não, Vô ngã) của Danh-Sắc Pháp (thân và tâm).*
3. *Chánh kiến Thánh Đạo Tuệ là bốn Tuệ Đạo của Thánh nhân, diệt trừ phiền não, ác tâm.*
4. *Chánh kiến Thánh Quả Tuệ là bốn Tuệ Quả của Thánh Nhân khi đã tận diệt xong phiền não.*
5. *Chánh kiến quán triệt là Tuệ quán triệt Đạo, Quả, Niết-bàn, thấy biết phiền não còn hay hết.*

Chánh kiến hỗ trợ tạo mọi thiện Pháp với trí tuệ, có đủ tam nhân (*Vô tham, Vô sân và Vô si*), cho phước thiện ấy trở thành Tam nhân thiện nghiệp, cho quả tái sinh thành Người tam nhân ở cõi người hay trời dục giới và có thể tu đắc Thiền, chứng Thánh.

2. MƯỜI PHƯỚC THIỆN

Phước thiện là quả của thiện Pháp, mà bậc thiện trí nên tạo để thân tâm an lạc ở hiện tại và vị lai, ở thế gian và siêu thế. Có 10 phước thiện được chia thành 3 nhóm:

- **Nhóm Bồ thí:** Bồ thí, Hồi hướng và Tùy hỷ giúp tiêu

trừ tâm keo kiệt và ganh tỵ. Đây là nhóm Phước Vật, có phước thiện bậc hạ.

- **Nhóm Giữ giới:** Giữ giới, Cung kính và Hỗ trợ đều biểu hiện qua thân và khẩu. Đây là nhóm Phước Đức, có phước thiện bậc trung vì khó làm hơn nhóm bố thí.

- **Nhóm Hành thiện:** Nghe Pháp, Thuyết Pháp, Hành thiện và Chánh kiến giúp phát sinh và tăng trưởng trí tuệ (Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ). Đây là nhóm Phước Trí, có phước thiện bậc thượng vì giúp hành giả kiểm soát thân, khẩu ý cũng như tận diệt phiền não để thoát khỏi sinh tử.

a. Bố thí, cúng dường

Bố thí là hy sinh tài sản, vật chất của mình để giúp đỡ cho người bất hạnh với tâm từ bi, tôn trọng. Cúng dường là đem tài sản, vật dụng của mình để cúng dường cho Tam Bảo, Tăng Ni với tâm cung kính, phục vụ. Có 3 loại thí: Vật thí, Pháp thí, Vô úy thí (tạo sự bình an, không sợ hãi). Bố thí, cúng dường có phước báu nhiều nhất khi đủ 5 điều:

1. Người bố thí, cúng dường có giới đức trong sạch.
2. Đối tượng thọ nhận tốt (Tam Bảo, Tăng đoàn, người tu tập chân chính, có Giới - Định - Tuệ).
3. Vật thí trong sạch, hợp Pháp do nghề nghiệp chân chính.
4. Bố thí với thiện tâm cung kính, giúp đỡ đúng lúc, không làm khổ mình hay chúng sinh khác.
5. Có tác ý tâm chân chính trước khi, đang khi và sau khi bố thí, cúng dường: Có trí tuệ tin hiểu luật nhân quả nghiệp báo (Vô si), với tâm hoan hỷ, cẩn trọng, chu đáo, cung kính (Vô sân) và hồi hướng tất cả phước báu này cho sự tu tập giải thoát Niết-bàn (Vô tham).

Bốn yếu tố đầu tiên quyết định số lượng phước báu nhiều hay ít. Còn yếu tố cuối cùng là tác ý tâm chân chính quyết định chất lượng phước báu vì tạo được Thiện nghiệp tam nhân (*Vô tham, Vô sân và Vô si*) giúp hành giả tái sinh thành Người tam nhân có thể tu đắc Thiền, chứng Thánh. Ngoài việc bố thí, cúng dường, chúng ta có thể tác ý tâm chân chính như vậy khi làm các thiện pháp khác (*nghe pháp, hành thiền,...*) để tạo được Thiện nghiệp tam nhân.

b. Hồi hướng phước

Hồi hướng phước là chia sẻ phước báu của mình làm được cho người thân hay chúng sinh khác với tâm rộng lượng. Chúng ta có thể nguyện sau khi làm các phước thiện (*cúng dường, giữ giới, phục vụ, hành thiền,...*) như sau:

- Do phước báu mà chúng con đã trong sạch làm từ trước đến nay, xin hồi hướng tất cả phước báu này đến *thân bằng quyến thuộc đã quá vãng*, cầu mong cho các vị ấy siêu sinh về nơi nhàn cảnh và biết tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm ngày giải thoát Niết-bàn.
- Do phước báu mà chúng con đã trong sạch làm từ trước đến nay, xin chia sẻ tất cả phước báu này đến *thân bằng quyến thuộc còn hiện tại*, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự an vui và biết tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm ngày giải thoát Niết-bàn.
- Do phước báu mà chúng con đã trong sạch làm từ trước đến nay, xin hồi hướng tất cả phước báu này đến *tất cả chúng sinh, nhất là các vị chư thiên, chư thần và phi nhân trong khu vực này và ngôi chùa (nhà) này*. Những vị nào nghe thấy được, mong chư vị hoan hỷ thọ nhận để hưởng được phước báu tùy hỷ. Nhờ vậy, các vị

được tăng trưởng sự an lạc, sớm thoát khỏi cảnh khổ đau, siêu sinh về nơi nhàn cảnh và biết tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm ngày giải thoát Niết-bàn.

- Do phước báu mà chúng con đã trong sạch làm từ trước đến nay, xin nguyện *cho tất cả chúng sinh*, chúng con và gia đình được thân an, tâm lạc, bệnh tật tiêu trừ, tai qua nạn khỏi, mọi điều an vui may mắn và nhất là tinh tấn tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm ngày giải thoát Niết-bàn. Nếu đến ngày ra đi, mong cho chúng con ra đi một cách nhẹ nhàng, thanh thản, không quá khổ thân, khổ tâm, không gây phiền hà người khác; sau khi ra đi, được tái sinh vào cõi lành, vào một gia đình an ổn, có cha mẹ đàng hoàng, thân thể khỏe mạnh, tâm trí sáng suốt, được làm thân nam, sớm gặp được Minh Sư, Chánh Pháp, xuất gia tu hành chân chính, thành tựu Đạo Quả, giải thoát Niết-bàn.

c. Tùy hỷ phước

Có hai loại tùy hỷ phước:

- *Hoan hỷ với thiện pháp của mình đã làm*: Thường nhớ lại và hoan hỷ với các phước thiện mà mình làm trước đó (*dù bao lâu*) để tăng trưởng phước tùy hỷ, có động lực làm phước nhiều hơn và tạo lối mòn thiện tâm, giúp tâm an bình ngay khi chết để tái sinh ở nhàn cảnh.
- *Hoan hỷ với thiện pháp của người khác*: Hoan hỷ khi hay biết người khác tạo thiện pháp hoặc hoan hỷ nhận phần phước thiện của người khác hồi hướng cho mình bằng cách nói: "*Sādhū! Sādhū! Lành thay!*"

d. Giữ giới

Giữ giới là tránh xa các ác nghiệp qua thân và khẩu,

không hại mình, hại người, bổ thí sự bình yên cho người khác. Đây là Đại thí, được thể hiện qua Chánh ngữ (*Tránh xa nói dối, chia rẽ, thô ác, vô ích*), Chánh nghiệp (*Tránh xa sát sinh, trộm cướp, tà dâm*) và Chánh mạng (*nghe nghiệp chân chính, không vi phạm pháp đời, luật đạo*).

e. Cung kính

- Cung kính người đáng kính, kính trọng ông bà, cha mẹ, thầy cô, người lớn tuổi, có đạo đức và có ơn với mình.
- Cung kính với Tam Bảo, Tăng Ni hay những người có Giới-Định-Tuệ qua lời nói (*nói lễ độ*), hành động (*đảnh lễ, cúi đầu*) và suy nghĩ (*cung kính*) vì Ân đức Tam Bảo cao thượng, giúp chúng sinh biết tu tập thoát khổ.

f. Phục vụ, công quả

Đây là hành động hỗ trợ tạo các thiện Pháp qua thân, khẩu, ý mà không phiền chúng sinh khác như dạy học, chữa bệnh, nuôi bệnh, công quả, giúp người khác bổ thí,... Nếu thí chủ lấy tiền của mình mua vật thí mà không tự tay bổ thí thì dù tốn nhiều tiền nhưng cũng không nhiều phước như người giúp bổ thí (*Của cho không bằng cách cho*).

g. Nghe pháp

Phước thiện trí tuệ (*Văn tuệ, Tư tuệ*) nảy sinh khi nghe Chánh Pháp với thiện tâm hiểu biết đúng thật tánh của các Pháp. Người nghe Chánh Pháp để học hỏi, có kiến thức, rồi tu tập hướng đến giải thoát, thì người ấy có phước thiện nghe Pháp lớn hơn nhiều so với người nghe Chánh Pháp để thuyết giảng lại Chánh Pháp vì danh lợi.

h. Thuyết Pháp

Thuyết pháp giúp Văn tuệ, Tư tuệ ngày càng tăng trưởng, hoàn thiện và giúp người khác tin hiểu Chánh Pháp

mà tu tập qua lời nói, tin nhắn, phim ảnh,... Vị nào có khả năng thuyết giảng, chia sẻ Chánh Pháp với thiện tâm trong sạch để tế độ người thì có phước thiện thuyết Pháp cao thượng hơn nhiều so với người thuyết Pháp vì danh lợi.

i. Hành thiền

Nhờ vào Văn tuệ, Tư tuệ, thiền sinh có kiến thức, hiểu biết đúng đắn để hành Thiền Định đạt định tâm đè nén phiền não trong ý thức, rồi tu Thiền Tuệ chứng Tuệ giác diệt tận phiền não trong vô thức và giải thoát Niết-bàn.

j. Chánh kiến

Chánh kiến là kết quả của sự tu tập, đó là sự thấy biết đúng, tin hiểu luật nhân quả, nghiệp báo, luân hồi và bản chất của thân tâm là Vô thường, Khổ não và Vô ngã qua 3 loại trí tuệ: Văn tuệ (*do nghe đọc*), Tư tuệ (*do suy tư*) và Tu tuệ (*do thực chứng*). Chánh kiến có vai trò hỗ trợ quan trọng cho tất cả 10 phước thiện để tạo ra Thiện nghiệp tam nhân (*Vô tham, Vô sân và Vô si*).

Để tạo Thiện nghiệp tam nhân, hành giả phải có giới hạnh trong sạch, tạo Thập thiện nghiệp hay các phước thiện trải qua 3 thời kỳ tác ý (*trước khi, đang khi và sau khi làm phước*) như sau: Có trí tuệ tin hiểu nhân quả (*Vô si*), với tâm hoan hỷ, cẩn trọng, chu đáo, cung kính (*Vô sân*) và hồi hướng tất cả phước báu này cho sự tu tập giải thoát Niết-bàn (*Vô tham*). Ngay khi chết, nếu hành giả khởi tâm hoan hỷ với Thiện nghiệp tam nhân nào đã làm trước đó, thiện nghiệp ấy giúp hành giả tái sinh thành Người tam nhân ở cõi người hay trời Dục giới và có thể tu đắc Thiền, chứng Thánh ở kiếp sau.

❖ NGHỆ THUẬT CHẾT

1. BỐN LOẠI NGHIỆP BÁO QUYẾT ĐỊNH SỰ TÁI SINH

Tùy theo loại nghiệp lực tác động mà sau khi chết, chúng sinh tái sinh vào cõi lành hay khổ trình tự như sau:

a. Cực trọng nghiệp: là nghiệp trọng nặng nhất có quyền ưu tiên hàng đầu cho quả tái sinh kiếp sau, có 2 loại:

- **Cực ác nghiệp:** Những ai có tà kiến cố định (*Không tin nhân quả nghiệp báo*) hoặc phạm một trong năm tội (*ngũ nghịch đại tội*) như giết cha, giết mẹ, giết bậc Thánh A-la-hán, làm thân Phật chảy máu và chia rẽ Tăng đoàn, sau khi chết, chắc chắn sinh vào Địa ngục Avīci (*Vô gián*), bị thiêu đốt suốt nhiều đại kiếp trái đất.

- **Cực thiện nghiệp:** Thiên sinh nào tu Thiên Định, chứng một trong các bậc thiền sắc giới (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền*) hay vô sắc giới (*Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ*), sau khi chết nếu giữ được tâm thiền nào, sẽ sinh vào cõi Sắc giới hay Vô sắc giới Phạm thiên tương ứng với bậc thiền đã chứng.

b. Cận tử nghiệp: là nghiệp (*tâm*) thiện hay ác khởi sinh trong tâm ngay lúc chết, khiến chúng sinh tái sinh vào cõi sướng hay khổ nếu không có cực trọng nghiệp. Nếu khi chết, người nào giữ tâm được an lành, thanh thản,... không có phiền não thì tái sinh vào cõi người hay trời tùy theo phước đã tạo, ngược lại nếu khi chết, tâm bất an, sân hận,... bị phiền não sẽ sinh vào cõi khổ như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, A-tu-la tùy theo ác nghiệp.

c. Tập quán nghiệp: là nghiệp do thói quen thường ngày nên tâm thường xuyên nghĩ đến hay ám ảnh, khiến hành

giả lúc chết có tâm thiện ác, rồi sinh vào cõi sướng khổ nếu như không có Cực trọng nghiệp và Cận tử nghiệp.

d. Tích lũy nghiệp: là nghiệp thiện ác vật vãnh, được tích lũy trong tâm từ vô số kiếp trước đến nay, cho quả tái sinh (*nếu không có 3 loại nghiệp trên*) trong các trường hợp tai nạn chết đột ngột, thai nhi, trẻ sơ sinh,...

2. NGHỆ THUẬT CHẾT

Qua bốn loại nghiệp như trên, ta thấy trường hợp phổ biến nhất khiến chúng sinh tái sinh sau khi chết đó là Cận tử nghiệp hay tập quán nghiệp. Vì vậy, chúng ta có thể cố gắng giữ tâm thiện lành, tránh tâm ác khổ ngay khi chết để sinh vào cõi lành theo Nghệ thuật chết như sau:

a. Bốn điều đừng làm thường xuyên hay nghĩ khi chết

1. **Tội lỗi quá khứ:** Đừng thường xuyên nhớ nghĩ lỗi lầm quá khứ mà hối hận, tự trách. Hãy thật lòng sám hối, tha thứ cho mình vì ai cũng có lỗi lầm. Hãy buông xả và bù đắp tội lỗi (*chia phước cho họ*) để tâm an nhàn.

2. **Nỗi bất hạnh đã qua:** Những gì mình chịu đều do nghiệp đã tạo ở quá khứ, đừng tủi thân, sân hận, nên biết chấp nhận trả nghiệp và buông xả để tâm thanh thản.

3. **Kẻ thù oan trái với mình:** Nên quán tưởng nghiệp báo, chịu hiểu người mà thông cảm, tha thứ để tâm mình an ổn. Đừng thù hận mà làm mình phiền não, khổ đau.

4. **Tài sản, danh lợi, tình cảm gia đình:** Mọi thứ đều vô thường, giả tạm nên đừng dính mắc, luyện tiếc những gì ở thế gian. Đủ duyên thì ở, hết duyên thì đi. Cái chết như là chuyển chỗ ở. Hãy sẵn sàng đến kiếp sống mới để có gia đình, thân thể,.... mới tốt hơn để tu tập thoát khổ.

b. Ba điều phải thường xuyên làm hay nghĩ khi chết

Ngay khi chết, tâm trạng chúng ta như ở giữa biển khơi đầy sóng gió với 4 cơn giông bão (*tội lỗi, bất hạnh, kẻ thù, chuyện thế gian*) và cần phải có 3 chiếc phao cứu hộ cái tâm yếu ớt vượt khỏi giông tố, đó chính là:

1. Các thiện pháp

Chúng ta nên thường xuyên nhớ nghĩ, tự hào và hoan hỷ với những phước thiện mình đã tạo bất cứ lúc nào trong quá khứ. Làm vậy, không phải để tự cao, ngã mạn hay dính mắc vào phước báu đó mà để có 3 lợi ích: *Tăng trưởng phước tùy hỷ, có thêm động lực để làm phước nhiều hơn và nhất là tạo "Lối Mòn Thiện Tâm" để lúc chết, tâm dễ dàng nhớ lại các phước thiện và hoan hỷ ra đi, tái sinh vào cõi lành như ước nguyện.*

Để dễ nhớ các thiện pháp, chúng ta nên soạn ra một bài "*Kinh Thiện Pháp*", ghi lại tóm tắt những thiện pháp của mình làm từ trước đến nay. Mỗi khi làm được việc tốt nào như cúng dường, giữ giới, nghe pháp, hành thiền,... ta nên viết thêm vào trong bài Kinh Thiện Pháp đó. Nhờ vậy, ta có thể dễ nhớ đầy đủ, chuẩn xác các thiện pháp mà tạo "*Lối Mòn Thiện Tâm*". Ta nên đọc và ghi âm lại "*Kinh thiện pháp*" để nghe mỗi ngày cho thuộc lòng. Những vị lớn tuổi hay đang bệnh tật, thì cần làm điều này ngay. Các vị có thể kể lại cho con cháu nghe, rồi ghi âm lại các phước thiện và mở nghe mỗi ngày trước lúc ngủ hay thức dậy. Nhất là trong những giờ phút cuối đời, người thân nên nhắc nhở thiện pháp hay mở bài ghi âm này cho người sắp mất nghe, giúp họ nhớ lại, hoan hỷ ra đi và sinh ở cõi lành. Phương pháp này có thể giúp phổ biến nhiều hạng người.

2. Đề mục thiền, niệm Phật

Người sắp mất trước đó đã tu tập theo pháp nào thì nên tiếp tục giữ tâm chánh niệm trên đề mục đó. Nếu trước đó, họ tu niệm Phật, tụng kinh, trì chú thì khi sắp mất, người thân nên nhắc nhở họ niệm Phật, niệm kinh, niệm chú như hàng ngày. Nếu trước đó họ hành thiền theo dõi hơi thở, phòng xệp,... thì hãy tiếp tục làm như vậy. Nếu người sắp mất trước đó không biết tu tập, không tin Tam Bảo, không thích thầy tu thì người thân tuyệt nhiên không được thỉnh mời các thầy hay nhóm tu nào về nhà tụng kinh hay niệm Phật trước khi họ mất. Nếu làm vậy, người sắp mất có thể khởi tâm sân hay sợ mà chết sinh vào cõi khổ. Chúng ta nên biết *"tùy bệnh mà cho thuốc"*.

Khi đó, ta chỉ nên giúp bằng cách nhắc nhở người sắp mất nhớ lại thiện pháp đã làm, khuyên giải họ buông bỏ tất cả phiền não, khổ đau, sân hận, luyến ái, dính mắc trần gian để giữ tâm thanh thản mà sinh vào cõi lành.

3. Sự bình tâm trước cơn đau

Chúng ta nên thường xuyên tập bình tâm chấp nhận quan sát các cơn đau khi bệnh, ngồi thiền, niệm Phật,... Hãy kiên trì, nhẫn nại quan sát tại tâm điểm cơn đau (*chỗ đau nhiều nhất*) và thích nghi dần với nó để thấy cơn đau đang sinh diệt liên tục từng cơn, tan ra dần dần, rồi biến mất. Ta có thể tách tâm ra khỏi cơn đau để thấy rằng *Chỉ có thân đau, chứ tâm không đau; Chỉ có sự đau chứ không có tôi đau*. Bình tâm quan sát cơn đau có thể giúp ta chánh niệm, định tâm và tỉnh giác ngay trên cơn đau để giảm đau mà ra đi an lành hoặc thậm chí chứng được tuệ minh sát.

3. LÀM GÌ ĐỂ GIÚP NGƯỜI ĐÃ MẤT

Một chúng sinh sau khi mất sẽ tái sinh ngay lập tức vào cõi khổ hay lành tùy theo nghiệp lực. Trong đó, có các chúng sinh vì ác nghiệp cũ hoặc do tâm phiền não dính mắc cuối đời mà tái sinh làm ngạ quỷ (*ma, phi nhân, vong linh*) chịu cảnh khổ đau. Chúng ta không biết được người thân của mình sau khi chết sẽ đi về đâu. Sau khi ứng dụng Nghệ thuật chết để giúp người sắp mất, chúng ta nên tiếp tục làm các việc sau đây để giúp đỡ họ sau khi mất sớm siêu sinh về nơi nhàn cảnh:

- *Nên bớt đau buồn để bình tĩnh mà làm đám tang đơn giản, trang nghiêm, tránh gây ồn ào. Tốt nhất là đi chay hoặc tránh sát sinh khi làm đám bằng cách mua đồ làm sẵn ở siêu thị, chứ đừng đặt hàng giết mổ động vật.*
- *Đừng quá luyến ái người mất mà xây mồ mả cao sang làm hương linh dính mắc, khó siêu sinh.*
- *Tốt nhất là hỏa táng rồi gửi hài cốt vào chùa để hương linh nếu chưa siêu sinh có thể thường xuyên nghe kinh kệ và hưởng phước tùy hỷ từ đại chúng mỗi ngày.*
- *Sau khi lo chi phí tang lễ, phần tiền phúng điếu còn dư nên làm các thiện pháp như bố thí, cúng dường,... và hồi hướng phước cho người đã mất.*
- *Gia đình nên thường mở những bài pháp để hiểu lên nghe để hiểu biết và tu học. Như vậy, nếu chưa siêu sinh, hương linh cũng có thể nghe pháp mà hiểu lý vô thường, buông bỏ dính mắc, sớm siêu sinh.*
- *Gia đình nên quy y Tam Bảo, thọ trì ngũ giới, bắt đầu tu tập Giới-Định-Tuệ (bỏ ác, làm thiện, tu tâm dưỡng tánh,*

cụ thể là Bồ thí, Giữ giới, Hành thiền,... để có phước vật, phước đức, phước trí cho mình mà còn có thể chia phước cho người thân hiện tiền hay quá vãng mỗi ngày.

❖ NGÔI NHÀ CHÁNH NIỆM, ĐỊNH TÂM, TỈNH GIÁC

Ngôi nhà thể gian của chúng ta có đẹp đẽ, sang trọng thế nào cũng chỉ bảo vệ thân mình được an toàn tương đối, chứ không thể bảo vệ tâm mình tránh khỏi mọi sóng gió cuộc đời cho nên có câu "*người giàu cũng khóc*". Do đó, thiền sinh phải xây dựng ngôi nhà tâm với chánh niệm liên tục, định tâm vững vàng và tỉnh giác sáng suốt.

Trong việc hành Thiền Minh Sát (*Thiền Tuệ*), Chánh niệm là tâm hay biết, ghi nhận, theo dõi liên tục, trọn vẹn tiến trình sinh diệt, thay đổi của đối tượng thiền (thân, thọ, tâm, pháp). Định tâm là sự an trú tâm vững chắc trên đối tượng thiền, có đủ năm thiền chi (*Tầm, Tứ, Hy, Lạc, Nhất tâm*) để đè nén năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn trầm, Hoài nghi và Phóng tâm hay Trạo hối*), giúp thiền sinh bình tâm chấp nhận mà không phản ứng, ham thích, ghét bỏ, thắc mắc, phân tích, đánh giá,... đối tượng thiền. Tỉnh giác là trí tuệ sáng suốt phát hiện và xử lý chướng ngại (cơn đau, phóng tâm,...) nhanh chóng khi thiền.

Hơn thế nữa, tỉnh giác giúp thiền sinh tách tâm ra khỏi đối tượng thiền, không bị dính mắc hay đồng hóa đối tượng thiền là tôi, là của tôi nên thấy được bản chất của đối tượng thiền là Vô thường, Khổ não và Vô ngã. Đỉnh cao của tỉnh giác đó là các tầng Tuệ Minh Sát, nhất là Tuệ Đạo (*diệt trừ phiền não*) và Tuệ Quả (*diệt xong phiền não*).

Thiền sinh phải liên tục xây dựng Ngôi nhà tâm trong

mọi oai nghi. Khi ngồi thiền, bạn phải chánh niệm, định tâm và tỉnh giác trên đề mục thiền chính như hơi thở (*hay đối tượng Thiền Tuệ*). Khi đi kinh hành, bạn phải chánh niệm, định tâm và tỉnh giác trên các cảm giác của bước chân trong lúc đang đi và cảm nhận toàn thân lúc đang đứng. Trong sinh hoạt hàng ngày, bạn phải chánh niệm trên 3 đối tượng: *1. Công việc đang làm, 2. Cảm giác trên thân khi đang làm, 3. Suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng của tâm khi đang làm.*

❖ VÔ THƯỜNG, KHỔ NẪO, VÔ NGÃ

Khi hành Thiền Tuệ, quan sát liên tục trọn vẹn sự sinh diệt của các hiện tượng trên thân tâm, thiền sinh sẽ thấy: Thân tâm này sinh diệt, thay đổi liên tục đó là Vô thường; Thân tâm này thay đổi liên tục nhưng không theo ý mình, đó là Khổ não; Thân tâm này được hợp lại từ 8 yếu tố là *đất, nước, gió, lửa, thọ, tưởng, hành, thức* và đều bị chi phối bởi 4 yếu tố là *nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực* nên chúng có tính Vô ngã, không tôi, không của tôi.

Thiền sinh tu tập không tiến bộ là do phiền não làm tâm ô nhiễm, nhất là Tà kiến (*diṭṭhi*), Ngã mạn (*māna*) và Tham ái (*taṇhā*). Khi trí tuệ Thiền Tuệ có năng lực thấy rõ bản chất của thân tâm (Danh Sắc) là Vô thường, Khổ não và Vô ngã, thì thiền sinh diệt trừ từng thời các phiền não như sau: Vô thường diệt trừ tâm Ngã mạn (*so sánh mình với người*), Khổ não diệt trừ tâm Tham ái (*dính mắc các pháp*) và Vô ngã diệt trừ tâm Tà kiến (*Chấp thân, chấp ngã*). Chỉ có vị Thánh A-la-hán mới diệt trừ hoàn toàn tâm Ngã mạn và Tham ái. Còn vị Thánh Tu-đà-hoàn có thể diệt trừ hoàn toàn tâm Tà kiến.

❖ TIẾN TRÌNH TÂM THEO NGŨ UẨN

Một chúng sinh hữu tình có đủ thân tâm được kết hợp từ ngũ uẩn (*năm nhóm*): *Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức*. Trong đó, thân chính là Sắc gồm có Tứ Đại: Đất (*chất cứng, mềm, nặng, nhẹ, trơn, nhám,...*), Nước (*Chất lỏng, kết dính, thấm hút,...*), Gió (*Chất khí, di động, co, giãn,...*) và Lửa (*Nhiệt độ nóng, lạnh*). Tâm gồm có bốn nhóm: Thức, Tưởng, Thọ và Hành khởi sinh khi sáu giác quan (*sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý*) tiếp xúc với sáu đối tượng (*sáu trần: sắc, thanh, mùi, vị, xúc, pháp*).

- Thức là tâm hay biết đối tượng một cách đơn thuần khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, đó là sáu thức (*Nhãn thức - thấy, Nhĩ thức - nghe, Tỷ thức - ngửi, Thiệt thức - nếm, Thân thức - xúc chạm, Ý thức - suy nghĩ*).
- Tưởng là tâm phân biệt, phân tích, tổng hợp, đánh giá,... và kết luận (*tốt, xấu, lợi, hại,...*) từ tri thức đã có.
- Thọ là sự cảm nhận của thân tâm khi tiếp xúc đối tượng: cảm giác trên thân (*khó chịu, dễ chịu, bình thường*) hay cảm xúc trong tâm (*vui, buồn, bình thường*).
- Hành là tâm phản ứng (*tham, sân, si, xả*) với đối tượng tùy theo sự kết luận của Tưởng và cảm nhận của Thọ.

Trên thực tế, khi sáu giác quan tiếp xúc với đối tượng thì tiến trình tâm diễn tiến theo các trường hợp như sau:

1. Tiến Trình Tâm Khi Tiếp Xúc Với Đối Tượng Cũ

Tiến trình tâm: **Thức --> Tưởng --> Thọ --> Hành**

Đây là tiến trình tâm chung của chúng sinh hữu tình

khi tiếp xúc với đối tượng đều giống nhau về *Thức, Tưởng và Thọ*, nhưng khác nhau về *Hành*. Cụ thể như sau:

a. Tiến trình tâm của phàm nhân không tu

Khi tiếp xúc với đối tượng, người phàm nhân không tu thì phản ứng (*Hành*) bằng *tâm Tham, Sân, Si thô nặng* tùy theo *Tưởng* và *T thọ*. Nếu *Tưởng* cho là tốt (*có lợi*), *T thọ* cảm nhận dễ chịu trên thân, hoan hỷ trong tâm thì phàm nhân khởi lên tâm *Tham* đắm đối tượng đó. Nếu *Tưởng* cho là xấu (*có hại*), *T thọ* cảm nhận khó chịu trên thân, buồn phiền trong tâm thì phàm nhân khởi lên tâm *Sân* hận đối tượng. Nếu *Tưởng* cho là không liên quan tới mình (*không tốt xấu, lợi hại*), *T thọ* cảm nhận bình thường trên thân tâm thì phàm nhân phản ứng bằng tâm *Si mê*, dửng dưng với đối tượng.

Ví dụ:

Tiến trình tâm của chàng trai thấy cô gái đẹp:

Thức (thấy) --> **Tưởng** (đẹp, có lợi) --> **T thọ** (thân sướng, tâm vui) --> **Hành** (Tham dục nam nữ)

Tiến trình tâm của một người nghe tiếng chủ đòi nợ:

Thức (nghe) --> **Tưởng** (xấu, có hại) --> **T thọ** (thân khó chịu, tâm buồn phiền) --> **Hành** (Sân, Sợ hãi, lo lắng)

Tiến trình tâm của một người nếm thức ăn nhạt:

Thức (nếm) --> **Tưởng** (không ngon, dở) --> **T thọ** (không khổ, lạc, vui, buồn) --> **Hành** (Si, dửng dưng)

b. Tiến trình tâm của thiền sinh có chánh niệm, định tâm, tỉnh giác hay ba bậc Thánh Hữu Học

Khi tiếp xúc với đối tượng, các thiền sinh có chánh niệm, định tâm, tỉnh giác hay ba bậc Thánh Hữu Học

(*Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai*) cũng còn phản ứng bằng tâm *Tham, Sân, Si vi tế* hay *Xả*. Nếu thiếu chánh niệm, định tâm, tỉnh giác trước đối tượng thì các Ngài động tâm khởi lên *Tham, Sân, Si vi tế* tùy theo mức độ kiểm soát, diệt trừ phiền não. Nếu có chánh niệm, định tâm, tỉnh giác tốt hoặc Tuệ giác (*thấy Vô thường, Khổ não, Vô ngã*) thay thế cho Tưởng tri thì các Ngài phản ứng bằng *tâm Xả (bình tâm)*.

Thức (thấy,...) --> **Tưởng** (tốt, xấu, không liên quan) --> **Thọ** (khổ, lạc, vui, buồn, xả) --> **Hành** (Tham, Sân, Si vi tế)

Thức (thấy, nghe, ngửi,...) --> **Tuệ** (Vô thường, Khổ não, Vô ngã) --> **Thọ** (khổ, lạc, vui, buồn, xả) --> **Hành** (Xả)

c. Tiến trình tâm của bậc Thánh A-la-hán trở lên

Cho dù tiếp xúc với mọi đối tượng tốt hay xấu, lợi hay hại,... Bậc Thánh A-la-hán (*Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác*) có Tuệ giác hoàn toàn (*Phá chấp*) thay thế cho Tưởng tri (*phân biệt*) tận diệt mọi tham ái, phiền não. Với Tuệ giác *thấy rõ các Pháp đều Vô thường, Khổ não, Vô ngã (giả tạm, không thật)* nên các Ngài luôn phản ứng bằng *tâm Xả*, luôn bình tâm chấp nhận trước vạn pháp.

Thức (thấy, nghe, ngửi,...) --> **Tuệ** (Vô thường, Khổ não, Vô ngã) --> **Thọ** (khổ, lạc, vui, xả) --> **Hành** (Xả)

2. Tiến Trình Tâm Khi Tiếp Xúc Với Đối Tượng Mới

Khi tiếp xúc với đối tượng hoàn toàn mới lạ, Thức hay biết đối tượng trước tiên; do thiếu thông tin về đối tượng nên Tưởng không phân biệt, đánh giá,... đối tượng được. Khi đó, Thọ cảm nhận đối tượng trước rồi cung cấp thông tin cho Tưởng xác định, nhận xét đối tượng. Cuối cùng,

Hành dựa vào sự cảm nhận của Thọ và nhận xét của Tưởng mà phản ứng với đối tượng. Tiến trình tâm như sau:

Thức (nghe,...) --> **Thọ** (khổ, lạc, vui, buồn, xả)--> **Tưởng** (tốt, xấu, trung tính,...)--> **Hành** (Tham, Sân, Si)

Thức (thấy, nghe, ngửi,...) --> **Thọ** (khổ, lạc, vui, xả) --> **Tuệ** (Vô thường, Khổ não, Vô ngã) --> **Hành** (Xả)

❖ BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO

1. NHỮNG VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN SỰ GIÁC NGỘ

a. Bốn hạng người có khả năng giác ngộ

Theo bộ Nhân Thi Thuyết⁴ và Kinh Tăng Chi⁵, các chúng sinh gặp Phật Pháp được chia làm bốn hạng:

1. *Người nghe Phật giảng thời Pháp ngắn rồi giác ngộ.*
2. *Người được Phật giảng Pháp sâu rộng mới giác ngộ.*
3. *Người được nghe Phật Pháp sâu rộng, rồi nỗ lực học hỏi, suy tư và tu tập một thời gian lâu mau mới giác ngộ.* Vị ấy có thể đắc Thánh quả Nhập Lưu trong kiếp này nếu cần trọng và nhiệt tâm tu tập 37 Pháp Trợ Đạo. Nếu thiếu tinh tấn trong pháp hành, vị ấy chỉ có thể đắc Thánh quả Nhập Lưu ở kiếp kế, sau khi sinh vào cõi trời.
4. *Người học hỏi Phật Pháp sâu rộng, rồi nỗ lực suy tư và tu tập nhưng vẫn không giác ngộ trong kiếp này mà chỉ có thể tích lũy thiện pháp để giác ngộ trong tương lai.* Vị ấy có thể giải thoát kiếp tới, lúc còn Phật pháp hiện hữu, sau khi sinh vào cõi trời và thực hành 37 Pháp Trợ Đạo.

⁴ Nhân Thi Thuyết (Puggala-Pannatti): *Sách phân hạng những cá tính*, Tạng Luận (Abhidhamma Pitaka), tr.160.

⁵ Kinh Tăng Chi, Những Con Số Bốn, số 133.

Trong đó, hai hạng chúng sinh đầu tiên không cần phải thực hành Giáo Pháp qua những giai đoạn Thanh Tịnh như Giới Tịnh (*Tu Giới*) và Tâm Tịnh (*Tu Định*) vì họ đã hoàn thiện các giai đoạn này trong tiền kiếp. Sau 1000 năm từ lúc Đức Phật thành đạo, ngày nay, chỉ còn hai hạng chúng sinh thứ ba và thứ tư phải tu tập đầy đủ cả tiến trình Giới-Định-Tuệ thì mới mong giác ngộ kiếp này hoặc vun bồi các phẩm hạnh Ba-la-mật để giải thoát ở tương lai.

b. Ba loại bệnh nhân

Cũng theo những nguồn kinh điển trên, Đức Phật dạy có ba hạng chúng sinh giống như ba loại bệnh nhân:

1. ***Người chắc chắn sẽ hết bệnh dù không chữa trị:*** Người đã được vị Phật quá khứ thọ ký sẽ chắc chắn giải thoát ngay kiếp này như hai hạng người đầu tiên.
2. ***Người chắc chắn sẽ chết dù được chữa trị thế nào:*** Người kiếp này cố gắng tu tập, tích lũy công đức để giải thoát trong tương lai như hạng người thứ tư ở trên.
3. ***Người sẽ hết bệnh nếu được chữa trị đúng cách:*** Đó là hạng người thứ ba phải nỗ lực tu tập Giới-Định-Tuệ theo Minh Sư, Chánh Pháp đúng mực thì mới giác ngộ.

c. Thời nay chư Thánh nhân vẫn còn

Trong thời gian 5000 năm Đạo Pháp của vị Phật hiện tại (*Đức Phật Gotama*), hành giả vẫn có thể tu tập trở thành Thánh Nhân, cho đến khi Tạng Kinh Điển không còn được truyền dạy trên thế gian. Hạng người thứ ba và thứ tư nên nhân cơ hội được gặp Phật Pháp mà vun bồi công đức tu hành Giới-Định-Tuệ để có thể giác ngộ ở kiếp này hoặc tương lai.

d. Minh (Vijjā) và Hạnh (Carana)

Giới (*Sīla*) và Định (*Samādhi*) hợp thành Hạnh (*Carana*) trong khi Minh (*Vijjā*) là Tuệ giác (*Paññā*). Như vậy, Giới, Định và Tuệ là Minh Hạnh. Minh như đôi mắt, còn Hạnh như cặp chân để chúng sinh có thể đi đúng đường giải thoát. Những chúng sinh đang tu theo Chánh Pháp có đủ Giới và Định, nhưng thiếu hạt giống Minh (*Tuệ Minh Sát hiểu thấu bản chất Danh Sắc*), sẽ không thể giác ngộ khi gặp Phật Pháp trong tương lai. Ví như Đức Vua Pasenadi (Ba-tư-nặc) nước Kosala đã có duyên được nghe Đức Phật thuyết Pháp vì trong các kiếp trước tích lũy nhiều Hạnh tốt (*Bố thí, Trì giới*) nhưng không thể giác ngộ được vì thiếu hạt giống Minh.

Ngược lại, có những người đủ hạt giống Minh (*Tuệ Minh Sát*) để tu chứng ngộ nếu gặp được Chánh Pháp, nhưng do thiếu Hạnh (*Bố thí, Trì giới*), nên vị ấy rất khó có cơ hội gặp vị Phật tương lai hay Chánh Pháp. Những người thiếu Hạnh dễ tạo ác nghiệp và tái sanh vào cõi khổ sau khi chết. Dù cho được sinh vào cõi lành nhưng vì thiếu Hạnh nên họ sống thiếu thốn, nghèo khổ ngoài đời và gặp nhiều chướng ngại, thử thách trên đường tu. Vậy, người thiếu Hạnh cũng hiếm hoi gặp được vị Phật tương lai.

Tóm lại, chỉ khi nào chúng ta hội đủ cả những hạt giống Minh và Hạnh mới có thể giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Do đó, ngày nay chúng ta phải phát nguyện được gặp Minh Sư, Chánh Pháp và không ngừng tu tập, tích lũy cả Minh lẫn Hạnh qua việc tu tập Giới-Định-Tuệ.

e. Mười lăm pháp hạnh quan trọng

Chúng ta nên nỗ lực vun bồi 15 pháp hạnh sau: 1. *Giữ giới*, 2. *Thu thúc lục căn*, 3. *Ăn uống vừa phải*, 4. *Sống tỉnh giác*, 5. *Có chánh tín*, 6. *Sống chánh niệm*, 7. *Hỗ thẹn tội lỗi*, 8. *Ghê sợ tội lỗi*, 9. *Học nhiều hiểu rộng*, 10. *Tinh tấn*, 11. *Trí tuệ*, 12. *Đắc Sơ thiền*, 13. *Đắc Nhị Thiền*, 14. *Đắc Tam thiền*, 15. *Đắc Tứ thiền*.

Trong đó, 7 phẩm hạnh của người tốt là có chánh tín, chánh niệm, hổ thẹn tội lỗi, ghê sợ tội lỗi, học nhiều hiểu rộng, tinh tấn và trí tuệ. Hành giả nào chỉ hành Thiền Tuệ phải có 11 pháp hạnh đầu tiên. Vị nào phát nguyện muốn gặp Minh Sư, Chánh Pháp phải thực hành đủ bố thí, trì giới và 7 phẩm hạnh của người tốt. Còn vị nào muốn giác ngộ ngay trong kiếp này phải có đủ 11 pháp hạnh đầu tiên. Người muốn chứng ngộ Thánh quả Nhập Lưu trong kiếp này không nhất thiết phải thực hành hạnh bố thí. Vị nào nếu thiếu tinh tấn để giải thoát kiếp này thì phải cố gắng thực hành bố thí, giữ giới và hành thiền.

2. BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO (*Bodhipakkhiyā Dhammā*)

Ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo (*ba mươi bảy Bồ Đề Phần*) là những yếu tố cần thiết cho sự giác ngộ mà những ai muốn thành tựu Thiền Định và Thiền Tuệ phải tận lực, quyết chí thực hành, nhằm giác ngộ ngay kiếp này hoặc tạo cơ hội hiếm hoi được tái sinh vào cõi người trong thời kỳ có Chánh Pháp. Ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo bao gồm bảy nhóm: *Tứ Niệm Xứ*, *Tứ Chánh Căn*, *Tứ Như Ý Túc*, *Ngũ Căn*, *Ngũ Lực*, *Thất Giác Chi* và *Bát Chánh Đạo*.

a. Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*)

Thiền sinh có thể thiết lập và phát triển Ngôi nhà tâm, Chánh niệm, Định Tâm và Tỉnh giác dựa trên Tứ niệm xứ: Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp.

- **Niệm Thân:** là sự nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác quán tưởng, tập trung (*Thiền Định*) hay quan sát sự sinh diệt (*Thiền Tuệ*) của các hiện tượng trên thân, gồm 14 đối tượng như: hơi thở, tứ oai nghi, tiểu oai nghi, 32 thể trước, tứ đại, 9 loại tử thi.
- **Niệm Thọ:** là sự nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác quán tưởng, tập trung (*Thiền Định*) hay quan sát sự sinh diệt (*Thiền Tuệ*) của các cảm thọ, gồm 9 đối tượng như thọ khổ (*khó chịu*), lạc (*đễ chịu*), xả (*bình thường*) hợp với ngũ dục hay không hợp với ngũ dục.
- **Niệm Tâm:** là sự nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác quán tưởng, tập trung (*Thiền Định*) hay quan sát sự sinh diệt (*Thiền Tuệ*) của các tư tưởng hay tiến trình tâm, gồm có 16 loại tâm như: tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si, phóng tâm, hôn trầm, tâm Dục giới, tâm Sắc giới, tâm Vô sắc giới, tâm phiền não,...
- **Niệm Pháp:** là sự nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác quán tưởng, tập trung (*Thiền Định*) hay quan sát sự sinh diệt (*Thiền Tuệ*) của các Pháp, gồm 5 đối tượng:
1. **Tứ thánh đế** (*Khổ là Danh Sắc, Nhân sinh khổ là tham ái, Pháp diệt khổ là Niết-bàn, Đạo thoát khổ là Bát chánh đạo*), 2. **Năm chương ngại** (*Tham, Sân, Hôn trầm, Hoài nghi, Trạo hối*), 3. **Ngũ uẩn** (*Sắc, Thọ,*

Tưởng, Hành, Thức), 4. **Mười hai xứ** (*Sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và Sáu trần: sắc, thanh, mùi, vị, xúc, pháp*), 5. **Thất giác chi** (*Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hy, Lạc, Định, Xả*).

b. Tứ Chánh Cần (*Sammappadhāna*)

Tứ chánh cần là sự chuyên cần, nỗ lực chân chính, phù hợp trong 4 thiện pháp: ngăn ác (*không tạo việc ác mới*), bỏ ác (*từ bỏ việc ác cũ*), làm thiện (*làm nhiều việc thiện mới*) và tăng thiện (*tăng trưởng việc thiện cũ*). Trong lúc hành thiền, Tứ chánh cần chính là Chánh tinh tấn, nỗ lực duy trì tâm vừa phải, liên tục chánh niệm trên đối tượng thiền trong lúc ngồi thiền, đi kinh hành và sinh hoạt hàng ngày để phát triển Ngôi nhà tâm vững chắc.

c. Tứ Như Ý Túc (*Iddhipāda*)

Tứ như ý túc hay Tứ thần túc là bốn yếu tố căn bản của sự thành công viên mãn, như ý để tu tập chứng thiền, chứng Thánh cũng như khai triển thần thông hoàn hảo, đó là: Dục, Cần, Tâm, Quán.

- **Dục như ý túc:** là mong muốn chân chính với quyết tâm đạt được chí nguyện của mình trong các thiện pháp hướng đến giải thoát, chứ không phải tham dục.
- **Cần như ý túc:** là sự nỗ lực, cố gắng thực hiện chí nguyện một cách vừa phải, phù hợp. Đó cũng chính là Tứ chánh cần ở trên hay Chánh tinh tấn.
- **Tâm (Định) như ý túc:** là sự tập trung thực hiện chí nguyện hay Chánh định trên đối tượng thiền.
- **Quán (Tuệ) như ý túc:** là Trạch pháp, trí tuệ thấu hiểu

các Pháp, liễu ngộ Tứ thánh đế và bản chất của vạn Pháp là *Vô thường, Khổ não, Vô ngã*. Đó chính là Chánh kiến, Chánh tư duy, Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ.

d. Ngũ Căn (*Pañca indriya*) và Ngũ Lực (*Pañca bala*)

Ngũ căn là năm yếu tố căn bản, nền tảng để khởi sinh các thiện pháp trong quá trình tu tập hướng đến giác ngộ, giải thoát, đó là Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn và Tuệ căn. Ngũ lực là sự phát triển năng lực của ngũ căn đúng mức để có đủ định tâm chế ngự phiền não và đủ tuệ giác để diệt trừ phiền não, gồm có Tín lực, Tấn lực, Niệm lực, Định lực và Tuệ lực.

Trên con đường tu tập Giới-Định-Tuệ, thiền sinh cần phải thiết lập Ngũ căn, vun bồi Ngũ lực qua tiến trình:

Tuệ (*Văn tuệ, Tư tuệ, Chánh kiến, Chánh tư duy ban đầu*) → **Tín** (*Chánh tín*) → **Tấn** (*Chánh tinh tấn hay Tứ chánh căn*) → **Niệm** (*Chánh niệm*) → **Định** (*Chánh định*) → **Tuệ** (*Tu tuệ, Chánh kiến thực sự*)

➤ **Tuệ ban đầu (*Chánh kiến, Chánh tư duy của phàm nhân*)**: Thiền sinh học hỏi Phật pháp để vun bồi Văn tuệ và tư duy những gì mình học để có được Tư tuệ, rồi ứng dụng những kiến thức đó để tu tập Giới-Định-Tuệ. Văn tuệ, Tư tuệ chính là tướng tri của phàm nhân được bổ sung và điều chỉnh liên tục.

➤ **Tín (*Chánh tín*)**: Dựa trên Văn tuệ, Tư tuệ, thiền sinh có niềm tin đúng đắn, vững vàng về năm Pháp: Tam bảo, Luật nhân quả, Vị thầy là Minh Sư, Pháp tu là Chánh Pháp và tự tin vào chính mình sẽ giác ngộ.

- **Tấn (Chánh tinh tấn):** Với Chánh tín vững chắc vào các Pháp trên, thiền sinh nỗ lực chân chính thực hiện bốn thiện pháp (*Tứ chánh cần*) và giữ tâm vừa phải, liên tục trên đối tượng thiền để phát triển Ngôi nhà tâm vững chắc (*Chánh niệm, Định tâm, Tỉnh giác*).
- **Niệm (Chánh niệm):** Với sự tinh tấn hướng tâm vào phù hợp đối tượng thiền trong mọi oai nghi (*thiền ngồi, thiền đi và thiền sinh hoạt*), thiền sinh xây dựng và phát triển chánh niệm liên tục và tự động hay biết trọn vẹn đối tượng thiền ngay trong hiện tại.
- **Định (Chánh định):** Với chánh niệm liên tục, tự động như vậy, thiền sinh sẽ có Chánh định, an trú tâm vững chắc trên đối tượng thiền, có đủ năm Thiền chi (*Tầm, Tứ, Hy, Lạc và Nhất tâm*) chế ngự năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn Trầm, Hoài nghi và Trạo hối*), sẵn sàng để thực hành Thiền Tuệ phát triển Tuệ giác. Chánh định ở đây có thể là An chỉ định (*Bốn bậc thiền Sắc giới*), Cận định hay là Sát-na định.
- **Tuệ thực sự (Chánh kiến của bậc Thánh):** Nhờ định tâm vững vàng, an tịnh như vậy, thiền sinh thực hành Thiền Tuệ, quan sát sự sinh diệt, thay đổi liên tục của các hiện tượng trên thân tâm (*Danh Sắc*) trong từng khoảnh khắc với sự bình tâm chấp nhận, không thắc mắc, tò mò, nhận xét, đánh giá, ham thích, ghét bỏ,... để thấy được bản chất các Pháp là Vô thường, Khổ não, Vô ngã. Cứ như thế, thiền sinh thực chứng các tầng Tuệ Minh Sát, nhất là Tuệ Đạo (*diệt trừ phiền não*) và Tuệ Quả (*diệt xong phiền não*). Với Tu

tuệ hay Chánh kiến của bậc Thánh, thiền sinh phát triển Chánh tín, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định và Tuệ giác để lần lượt đắc các Thánh Quả cao hơn. Chu kỳ tu tập tuần hoàn này sẽ liên tục cho đến khi thiền sinh đắc Thánh quả A-la-hán.

e. Thất Giác Chi (*Bojjhaṅga*)

Thất giác chi (*Thất bồ đề phần*) là bảy yếu tố hỗ trợ cho quá trình tu tập giác ngộ (*bảy yếu tố của giác ngộ*) gồm có Niệm, Trạch Pháp, Tinh tấn, Hỷ, Lạc, Định, Xả. Tiến trình thiết lập và phát triển Thất giác chi như sau:

Trạch pháp (*Văn tuệ, Tư tuệ, Chánh kiến, Chánh tư duy ban đầu*) → **Tinh tấn** (*Chánh tinh tấn*) → **Niệm** (*Chánh niệm*) → **Hỷ** → **Lạc** → **Định** (*Chánh định*) → **Xả** → **Trạch pháp** (*Tu tuệ, Chánh kiến thực sự*)

➤ **Trạch pháp ban đầu (Chánh kiến, Chánh tư duy của phàm nhân):** Dựa trên kiến thức học hỏi Phật pháp (*Văn tuệ*), thiền sinh suy niệm chân chính về giáo lý và sự ly dục, vô sân và bất hại (*Tư tuệ*), từ đó ứng dụng tu tập Giới-Định-Tuệ, và kiểm soát lời nói, hành động, chế ngự các phiền não. Trạch pháp này là Chánh kiến, Chánh tư duy ban đầu hay tướng tri của phàm nhân được bổ sung và điều chỉnh liên tục.

➤ **Tinh tấn (Chánh tinh tấn):** Dựa trên sự am hiểu Phật pháp (*Văn tuệ, Tư tuệ*), thiền sinh có niềm tin vững chắc về năm Pháp: Tam bảo, Luật nhân quả, Vị thầy là Minh Sư, Pháp tu là Chánh Pháp và tự tin vào chính mình sẽ giác ngộ. Từ đó, thiền sinh cố gắng chân chính làm bốn thiện pháp (*Tứ chánh cần*) và hướng

giữ tâm vừa phải, liên tục trên đối tượng thiền để phát triển Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác.

- **Niệm (Chánh niệm):** Nhờ luôn giữ tâm trên đối tượng thiền trong mọi oai nghi, thiền sinh phát triển chánh niệm liên tục và tự động hay biết đối tượng thiền trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại.
- **Hỷ:** Khi chánh niệm khởi sinh, các Thiền chi bắt đầu lần lượt xuất hiện và phát triển như Tâm (*tâm tự hướng về đề mục thiền*), Tứ (*tâm bám chặt trên đề mục thiền*), Hỷ (*tâm hứng thú với đề mục thiền, thân cảm thấy nổi da gà, ớn lạnh, có luồng điện chạy,...*).
- **Lạc:** Khi Hỷ khởi sinh, nếu thiền sinh vẫn bình tâm an trú trên đề mục thiền thì Lạc (*tâm hạnh phúc, thân nhẹ nhàng, an lạc, bay bổng, có khi cảm thấy như mất thân,...*) sẽ xuất hiện.
- **Định (Chánh định):** Khi đó, nếu thiền sinh vẫn bình tâm, không dính mắc vào trạng thái Hỷ và Lạc thì Thiền chi cuối cùng là Nhất tâm khởi sinh và tăng trưởng, làm phát sinh Chánh định, an trú tâm vững chắc trên đề mục thiền. Chánh định ở đây có thể là An chỉ định, Cận định hay là Sát-na định.
- **Xả (Sự bình tâm):** Ngay khi đó, tâm có đủ năm Thiền chi (*Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm*) chế ngự năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn Trầm, Hoài nghi và Trạo hối*) giúp tâm định tĩnh. Nếu thiền sinh chứng Tứ thiền thì chỉ còn hai Thiền chi là Nhất tâm và Xả. Khi đó, thiền sinh có thể luyện năm pháp thuần thục ở bậc Tứ thiền, sau đó xuất ra khỏi các bậc thiền, rồi

bắt đầu hành Thiền Tuệ nhờ tâm Xả (*trạng thái an tịnh và quân bình tốt nhất*) dư âm từ Tứ thiền. Có hai loại tâm Xả: Xả do định tâm đè nén phiền não và Xả do Tuệ giác diệt trừ phiền não.

➤ **Trạch pháp thực sự (Chánh kiến của bậc Thánh):** Nhờ tâm Xả, sự bình tâm vững vàng trước các Pháp, thiền sinh thực hành Thiền Tuệ một cách nhiệt tâm, chánh niệm và tỉnh giác để chứng các tầng Tuệ Minh Sát, nhất là Tuệ Đạo (*diệt trừ phiền não*) và Tuệ Quả (*diệt xong phiền não*). Với Trạch pháp hay Chánh kiến của bậc Thánh, thiền sinh tiếp tục tu tập, phát triển mạnh Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Hỷ, Lạc, Chánh định, Xả và Trạch pháp để dần dần chứng ngộ cao hơn. Chu kỳ tu tập tuần hoàn này sẽ liên tục cho đến khi thiền sinh đắc Thánh quả A-la-hán, giải thoát rốt ráo.

f. Bát Chánh Đạo (Magga)

Bát chánh đạo là con đường tu tập giác ngộ hội đủ 8 yếu tố chân chánh và được chia làm 3 nhóm: Nhóm Giới gồm có *Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng*; Nhóm Định gồm có *Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định*; Nhóm Tuệ gồm có *Chánh kiến và Chánh tư duy*.⁶

Trong đó, *Chánh kiến và Chánh tư duy* chính là Quán như ý túc, Tuệ căn, Tuệ lực, Trạch Pháp giác chi và Niệm Pháp trong Tứ niệm xứ. Còn *Chánh tinh tấn* chính là Tứ chánh cần, Cần như ý túc, Tấn căn, Tấn lực, Tinh tấn giác chi. Còn *Chánh niệm* chính là Tứ niệm xứ, Niệm căn, Niệm lực, Niệm giác chi. Còn *Chánh định* chính là Tâm như ý túc,

⁶ Xem *Bát chánh đạo* trong phần Giảng Giải Giới-Định-Tuệ trang 13.

Định căn, Định lực, Định giác chi. Cho nên, Bát chánh đạo đã bao trọn tất cả các Pháp trợ đạo khác trong 37 Phẩm Trợ Đạo. Như vậy, chúng ta chỉ cần tu tập Bát chánh đạo để phát triển đầy đủ các yếu tố hỗ trợ giác ngộ, giải thoát.

❖ MƯỜI ĐẠO BÌNH MA

Hành Thiền chẳng khác nào một cuộc chiến tranh giữa Thiện và Ác. Bên ác gồm các lực lượng phiền não, được gọi là "*Mười Đạo Bình Ma*". Chữ 'Ma', nguyên tiếng Pāli là Mara, là kẻ tàn sát đức hạnh, tấn công mọi thiền sinh. Trong kinh Nipatā đã ghi lại lời của Đức Phật nói với Ma vương như sau: "*Này Ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là dã dượi buồn ngủ, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người....*"

1. Dục lạc

Nhờ thiện nghiệp, bạn sinh vào cõi lành có nhiều dục lạc như: Sắc đẹp, thanh hay, mùi thơm, vị ngon, xúc dễ chịu, Pháp vừa ý. Khi tiếp xúc với sáu đối tượng này, ta phát sinh ham muốn. Vì vậy, bạn cần phải thu thúc lục căn, hạn chế tiếp xúc tối đa với ngoại cảnh để tâm dễ an trú trên đề mục thiền và ngăn chặn phiền não khởi sinh.

2. Bất mãn

Bạn có khi không hài lòng với đời sống thánh thiện, cảm thấy chán nản với thức ăn, thời tiết,... nên không thoải mái, thích thú hành thiền. Để tu tập thuận tiện, những nhu cầu thiết yếu của bạn phải được đáp ứng thỏa đáng. Nếu hoàn cảnh xung quanh thực sự không thích nghi, khiến cho

việc hành thiền thụt lùi thì bạn phải tìm cách điều chỉnh hợp lý. Nhờ vậy, bạn hứng thú và nhiệt thành tu tập đúng phương pháp và chế ngự được chướng ngại. An lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi trên thân tâm.

3. Đói khát

Việc ăn uống cốt yếu không phải để hưởng thụ mà là để có sức khỏe tu tập. Cho nên, kham nhẫn khi không có thức ăn vừa ý giúp bạn tập trung tâm ý tu tập. Chúng ta đói, không phải chỉ đói thức ăn, mà còn đói nhiều thú vui giải trí, tiềm ẩn trong mọi lĩnh vực và nhu cầu từ vật chất đến tâm linh. Nếu dễ chấp nhận với mọi chuyện, vui vẻ và biết ơn những gì mình nhận được, bạn sẽ không bị quấy nhiễu. Chúng ta hãy thiếu dục, tri túc (*ít muốn, biết đủ*). Hãy chỉ làm những gì mình cần, chứ đừng chiều theo những gì mình thích. Nhờ vậy, bạn sẽ tiến tu, sớm nếm được hương vị Pháp Bảo.

4. Tham ái

Dục lạc là đạo binh ma thứ nhất mà chúng ta đã tìm hiểu. Khi dục lạc tiếp xúc các giác quan thì tham ái phát sinh nếu bạn không chánh niệm kịp thời. Đây là đạo binh ma có đông quân số nhất và đánh vào nhiều mặt. Cho nên bạn cần phải thu thúc lục căn bằng cách luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác và đừng để si mê chi phối, tạo cơ hội tốt cho tham ái tấn công.

5. Hôn trầm, Thụy miên (*Dã dượi, buồn ngủ*)

Dã dượi hay hôn trầm nghĩa là tâm yếu kém, co rút lại, đặc cứng, không thể giữ đối tượng thiền chắc chắn, làm cho thân mệt mỏi, thụ động. Do vậy, tư thế ngồi của

bạn không còn ngay thẳng và vững vàng, còn đi kinh hành thì chân nặng nề, lê lết. Khi đã đuối có mặt, thì sẽ kéo theo buồn ngủ nên mí mắt bắt đầu nặng, đầu bỗng nhiên gục về phía trước. Khi đó, bạn phải nỗ lực tinh tấn hơn nữa để đốt cháy loại phiền não này. Khi hành thiền bị đã đuối, buồn ngủ, Đức Phật dạy Ngài Mục Kiền Liên tám cách để chế ngự như sau:

1. Thay đổi thái độ. Hãy quyết định: "*Ta sẽ ngồi như vậy dù đã đuối, buồn ngủ có đến nữa.*" Nếu buồn ngủ do hành thiền dễ dàng, êm dịu mà giảm tinh tấn, không cố gắng nhiều thì hãy cố gắng chánh niệm, chú tâm hơn vào đề mục thiền hay quan sát thêm các đề mục khác nổi bật trên toàn thân. Khi tâm tỉnh lại thì hãy đưa tâm về đề mục chính để tiếp tục vun bồi định niệm.

2. Suy nghiệm ý nghĩa những giáo lý đã biết.

3. Đọc thầm lại các đoạn Kinh đã thuộc.

4. Dùng biện pháp mạnh như: kéo tai, chà xát chân, tay, mặt... để làm cho máu chạy đều, khiến tâm tỉnh táo.

5. Hãy từ từ chánh niệm đi rửa mặt.

6. Nhìn vào ánh sáng như ánh sáng mặt trăng, ánh đèn, nhưng đừng nhìn vào mặt trời, vì sẽ làm hại mắt.

7. Hãy thử đi kinh hành trong chánh niệm.

8. Hãy đi ngủ. Nếu vào giường mà không ngủ được thì hãy tiếp tục hành thiền. Nếu buồn ngủ kéo dài nhiều ngày do bệnh hay ăn uống, sinh hoạt, ngủ nghỉ không hợp lý thì hãy chữa bệnh, điều chỉnh lại.

6. Sự sợ hãi, khiếm nhược hay hèn nhát

Đạo binh sợ hãi này dễ tấn công các thiền sinh tu ở

nơi hẻo lánh, nhất là khi tinh tấn yếu sau khi bị dấn dươi, buồn ngủ. Sự am hiểu về Phật Pháp và dũng cảm, tinh tấn thực hành Giới-Định-Tuệ sẽ đẩy lùi sợ hãi. Bạn nên nhìn vấn đề với một tâm cởi mở và thoải mái, thì sự sợ hãi sẽ không khởi sinh. Khi gặp bất kỳ vấn đề gì trong lúc hành thiền, hãy can đảm và thành thật trình Pháp cho Thầy biết để được hướng dẫn vượt qua chướng ngại.

7. Hoài nghi

Sự buồn ngủ, dấn dươi, thiếu trí tuệ khiến bạn nghi ngờ khả năng của mình. Khi tu tập buông thả, thiền sinh sẽ khởi lên nhiều hoài nghi, rồi càng suy tư, lý luận, bạn càng hoài nghi, mệt mỏi, bất mãn, sân hận và phản kháng.

a. Tâm gai góc

Có năm loại hoài nghi khiến tâm trở nên gai góc:

1. Nghi ngờ Phật, vị Thầy dạy con đường giải thoát.
2. Nghi ngờ Pháp, con đường thoát khổ.
3. Nghi ngờ các vị Tăng, giới luật và Pháp thiền đang tu.
4. Nghi ngờ các thiền sinh khác, ngay cả vị Thầy dạy.
5. Nghi ngờ cả vào việc hành thiền của mình.

Khi có nhiều nghi ngờ, tâm sẽ tràn ngập sân hận, phản kháng, trở nên gai góc và không muốn tu nữa. Cách tốt nhất để triệt hạ hoài nghi là phải gặp một vị Thầy đáng tin cậy để được giải thích, chỉ dẫn, khuyến khích và phải kiên nhẫn thực hành để tự mình chứng nghiệm chân lý và lợi ích hành thiền. Khi đó, hoài nghi sẽ tự tan biến.

b. Năm dây trói buộc

Tâm gai góc còn sinh ra từ năm loại dính mắc:

1. Tham ái vào ngũ dục, chỉ thích những đối tượng khả ái, không hài lòng những gì đang thực sự diễn ra.
2. Quá luyện ái, chăm sóc bản thân nên không chấp nhận các cảm giác khó chịu.
3. Luyện ái vào kẻ khác hay thân thể của họ.
4. Dính mắc vào thực phẩm.
5. Hành thiện để có thần thông, hay tái sinh vào cõi trời.

Để vượt qua năm trói buộc này, trước tiên, bạn phải nhận diện chúng, rồi nỗ lực, chăm chỉ hành thiện thì sẽ chế ngự được hoài nghi và sân. Khi đó, tâm sáng suốt, hoan hỷ, tái lập lại sự tinh tấn ban đầu trong việc hành thiện. Tiếp theo là sự tinh tấn đều đặn hay duy trì giúp cho Chánh niệm, Chánh định tiến triển, và sự tinh tấn vượt bậc ở mức độ thiền cao hơn sẽ đưa đến giải thoát.

c. Đức tin khai sáng tâm

Đức tin giúp phá tan hoài nghi và khiến tâm trong sáng. Nếu không hiểu được những phẩm tính cao quý của Phật, Pháp, Tăng, thiền sinh sẽ nghi ngờ giá trị của Tam Bảo và hiệu năng của việc hành thiện. Nhưng khi tìm hiểu bài giáo lý, được Thiền Sư giảng giải, bạn sẽ bớt dần hoài nghi và tăng trưởng đức tin. Nhờ vậy, bạn hứng thú, tích cực tu tập và thực sự chứng nghiệm sự thật, nếm được hương vị Pháp Bảo. Khi đó, đức tin mới thực sự vững chắc, xóa bỏ hết hoài nghi, tâm trong sáng, trong sạch, đầy an lạc và sáng suốt. Đức tin chân chánh có công năng tập trung và làm sáng tỏ ngũ lực: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Ngũ lực sẽ trở thành đạo binh tinh nhuệ, tỉnh giác và đầy hiệu năng đánh bại tất cả Mười đạo binh ma.

d. Bốn sức mạnh giúp hành thiền hiệu quả

Bốn sức mạnh hỗ trợ hay Tứ Như Ý Túc gồm có: Dục là ý chí tu tập nhiệt tâm; Cần là tinh tấn nỗ lực; Tâm (*định*) là sự kiên định, vững chắc, không thoái chuyển và Quán (*Tuệ*) là trí tuệ hiểu biết thấu đáo. Nếu bốn yếu tố này trọn vẹn, thiền sinh sẽ sớm thấy rõ Niết-bàn.

e. Sự khôn khéo

Thiền sinh nên hướng tâm vào trong để theo dõi, quan sát đề mục thiền hay những hiện tượng sinh diệt của thân tâm mình một cách liên tục, cẩn thận mà không phân tích, nhận xét, đánh giá hay điều khiển các hiện tượng đó theo ý mình. Không có bất cứ kinh nghiệm nào tốt hay xấu, tất cả chỉ là kinh nghiệm mà thôi. Những hiện tượng đó sinh diệt tùy theo các điều kiện nhân duyên chi phối. Điều quan trọng nữa là bạn không nên hướng tâm ra ngoài để ý, phê bình, chỉ trích người khác hay bất mãn với ngoại cảnh. Chúng ta nên biết rằng mục đích chính của việc hành thiền bây giờ là hiểu và sửa thân tâm mình, chứ không phải tìm lỗi, sửa lỗi người khác. Việc đó không phải là nhiệm vụ, trách nhiệm của mình. Hãy biết kham nhẫn, chấp nhận ngoại cảnh và nội duyên, thông cảm cho người và tình huống, chuyên tâm hành thiền để thoát khỏi khổ đau.

8. Kiêu mạn và Vô ơn

Chinh phục được hoài nghi, bạn bắt đầu hiểu được Giáo Pháp, cảm nhận được an tịnh, lợi lạc hành Thiền. Nhưng cũng chính vì vậy mà tâm kiêu mạn và vô ơn khởi sinh. Bạn phân vân không biết Thầy mình có thành tựu như mình chưa, thiền sinh khác có hành thiền tích cực như

mình không,... Kiêu mạn hầu như xảy ra khi bạn đến giai đoạn nhất thời thấy được sự sinh diệt của các hiện tượng ngay tức khắc dưới ánh sáng của chánh niệm. Khi đó, hàng loạt phiền não sẽ kéo đến gây chướng ngại tai hại. Với tâm tràn đầy năng lực, hỷ lạc, bạn cảm thấy mình thành công vĩ đại, rồi tâm bảo thủ, cố chấp, thân căng cứng.

✓ *Quên ơn những người đã giúp đỡ mình*

Kiêu mạn là tâm đáng sợ, hủy diệt lòng biết ơn nên vị ấy xem thường các vị ân nhân, rồi chê bai, dèm pha đức hạnh của họ. Luôn khiêm nhường, biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân là vũ khí lợi hại để chiến thắng đạo binh ma kiêu mạn. Cách báo ân cao cả nhất cho cha mẹ, Thầy Tổ và các chúng sinh là thiện sinh phải cố gắng tu tập và giúp đỡ họ thực hành con đường thoát khổ, ra khỏi luân hồi sinh tử.

9. Danh lợi

Khi thực hành thâm sâu, bạn có tác phong và cách cư xử đứng đắn nên được nhiều người kính trọng, tán dương và lợi lộc cũng sẽ đến thật nhiều. Thậm chí, người ta đồn rằng bạn đã đắc đạo. Khi lời tán dương và cử chỉ kính trọng của mọi người đối với bạn đã in sâu vào tâm thì lúc này, bạn dễ bị gục ngã trước Danh Lợi. Những thiện sinh chưa thực hành thâm sâu rất dễ bị tự đánh lừa về những tiến bộ của mình, nên ảo tưởng, quá tự tin, vội vàng chính thức hoằng Pháp, giảng dạy đại chúng. Làm thế là muốn được tán phục và tán dương. Người loại này sẽ dạy thiền sai trái, không phù hợp theo Kinh điển, cũng không có nhiều kinh nghiệm thâm sâu nên sẽ làm hại người khác.

a. Thành thật

Thành thật với chính mình, với vị Thầy và với người khác sẽ hạn chế tối đa tâm dính mắc vào Danh Lợi và tiến tu đều đặn. Nếu tu tập với tham vọng được lợi danh, bạn sẽ không tiến bộ. Vậy mục đích chính của việc tu tập là chấm dứt khổ đau. Hãy thành thật để chứng đạt chân lý.

b. Dập tắt lửa phiền não

Nếu thật tâm thực hành Giới - Định - Tuệ, thiền sinh sẽ chế ngự, dập tắt, và loại trừ tất cả các loại phiền não. Giữ giới giúp loại bỏ các phiền não tác động qua lời nói và hành động. Thực hành Thiền Định giúp chế ngự những phiền não tư tưởng ám ảnh trong tâm, và hành Thiền Minh Sát (*Thiền Tuệ*) để nhổ tận gốc rễ phiền não ngủ ngầm trong vô thức. Khi diệt trừ được ba loại phiền não này, thì lợi lộc, danh tiếng sẽ tự động đến một cách tự nhiên mà thiền sinh cũng không bị dính mắc vào chúng vì thấy rằng chúng quá nhỏ nhoi so với kết quả cao quý mà mình đạt được qua nỗ lực hành thiền của mình. Khi đó, thiền sinh sẽ biết cách sử dụng lợi lộc và danh tiếng một cách thích hợp, đồng thời nỗ lực không ngừng tu tập để giải thoát rốt ráo.

10. Khen mình, Chê người

Trong lúc hành Thiền, mục đích chính yếu và cao quý của chúng ta có thể bị phá hoại bởi những hiệu quả phụ của việc hành thiền. Tâm ý khen mình và chê người thường xuất hiện khi thiền sinh đạt được một số tiến bộ trong thực hành. Ví như khi cảm thấy giới luật của mình được trong sạch, họ có thể quá tự hào, nên hay phê phán phẩm hạnh người khác.

✓ *Cốt tủy của đời sống Thánh thiện*

Chúng ta có thể thỏa thích về sự trong sạch của mình, nhưng không nên chê bai, hạ thấp người khác xuống để thổi phồng mình lên. Trong Kinh Lối Cây, Đức Phật ví Giới, Định và Tuệ giống như một khúc cây có lõi rất quý. Cành lá là danh thơm và lợi lộc. Vỏ mỏng bên ngoài là Giới hạnh. Vỏ dày bên trong là Định tâm. Phần gỗ là thần thông, phép lạ. Phần lõi là Tuệ giác, Đạo Quả giải thoát. Người chân tu, sáng suốt biết rằng những kết quả tu tập ban đầu chỉ là những bước đệm tạm thời trên bước đường giải thoát.

Ngay cả thần thông, phép lạ cũng không phải là yếu tố giải thoát thực sự. Ngày nay, nhiều người bị mê hoặc, thu hút bởi những kẻ phô diễn, khoe khoang các phép thần thông mà trong giới luật của Tu sĩ nhà Phật đã cấm. Vì thần thông dễ làm cho người ta tăng trưởng tham vọng, không tin nhân quả, nuôi dưỡng tà kiến, rồi dẫn thân vào Tà Đạo. Dù có cao siêu đến mức nào, thần thông cũng không thể thắng được nghiệp lực hay chi phối nhân quả. Ngay như Đức Phật Toàn Giác có công đức vô lượng, thần thông vô thượng cũng còn phải chịu khổ thân do nghiệp lực cũ. Đức Thế Tôn chỉ ca ngợi loại thần thông đệ nhất đó là năng lực thuyết pháp, hóa độ và hướng dẫn người khác đi theo Chánh Đạo, hướng tới Tuệ giác thoát khổ.

Một người có thần thông mà tin rằng mình đạt Đạo Quả thì đó là một sự si mê lớn. Đây là người muốn tìm lõi cây, nhưng lại chỉ thỏa mãn khi được phần gỗ ngoài, vì hiểu lầm đây là điều mà mình muốn tìm. Một người có thần thông, chưa chắc vị ấy là Thánh. Ngược lại, một vị Thánh chưa chắc vị ấy có thần thông (*Nếu vị ấy chỉ tu thuần*

Thiền Tuệ). Vì thần thông là kết quả của tu chứng tám tầng Thiền Định, luyện thuần thực 14 cách. Còn Tuệ giác là kết quả do hành Thiền Tuệ đem lại. Một vị Thánh A-la-hán có đủ cả Tuệ giác và thần thông khi vị ấy thuần thực cả Thiền Định và Thiền Tuệ. Cho nên, sau khi có thần thông, vị ấy phải tiếp tục phát triển Thiền Minh Sát để chứng nghiệm Niết-bàn và tinh tấn liên tục cho đến khi trở thành một vị Thánh A-la-hán, giải thoát mọi phiền não.

Hy vọng tất cả các thiền sinh có đủ sức mạnh, năng lực và can đảm, dũng mãnh để đối đầu với Mười đạo binh ma mà tận diệt chúng không chút thương tiếc để thành tựu Đạo Quả, ít nhất là Thánh Quả Nhập Lưu (*Tu-đà-hoàn*) ngay trong kiếp sống hiện tại này. Cầu mong tất cả chư vị sớm ngày giải thoát hoàn toàn và chấm dứt mọi khổ đau.

❖ MƯỜI PHÁP RÀNG BUỘC

Mười Pháp ràng buộc là những trạng thái tâm thay đổi liên tục làm cho chúng sinh khổ não và chìm đắm trong luân hồi sinh tử. Có 10 Pháp ràng buộc mà hành giả phải tận diệt để thành tựu Quả vị Phật hay A-la-hán:

1. Thân kiến (*chấp thân là ta, của ta*).
2. Hoài nghi (*Nghi về Tam Bảo, Pháp tu, vị Thầy,...*)
3. Giới Cấm Thủ (*chấp vào các nguyên tắc, luật lệ, giới cấm không đưa đến giải thoát*).
4. Sân (*Sân giận, bất mãn, chán, hận, thù, ghét, sợ hãi*).
5. Tham dục (*ham mê ngũ dục: Sắc, thanh, mùi, vị, xúc hay Danh, Tài, Sắc, Ăn, Ngủ*).
6. Tham Sắc (*Dính mắt vào các cảnh Thiền Sắc giới*).

7. Tham Vô Sắc (*Dính mắc các cảnh Thiền Vô Sắc giới*).
8. Kiêu mạn (*ngã mạn, còn so sánh hơn, bằng, thua*).
9. Trạo hối (*Phóng tâm, xao lãng, thất niệm, hối hận*).
10. Si mê (*Chưa thực chứng Tứ Diệu Đế rốt ráo*).

Ngoài ra, trong Thanh Tịnh Đạo của Ngài Luận Sư Buddhaghosa có chia ra 10 phiền não như: Tham, Sân, Si, Mạn, Nghi, Kiến (*Tà kiến*), Hôn trầm (*buồn ngủ, mệt mỏi*); Trạo cử (*lãng xãng vọng động*), Vô tầm (*không hổ thẹn tội lỗi*); Vô úy (*không ghê sợ tội lỗi*).

❖ MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

Mọi hiện tượng tâm lý và vật lý tạo nên đời sống đều nằm trong một mối liên hệ với nhau. Chúng là nguyên nhân của một yếu tố này, và cũng là kết quả của một yếu tố khác, tạo thành vòng Thập Nhị Nhân Duyên, thể hiện sự luân hồi của các chúng sinh hữu tình qua 12 yếu tố:

1. Vô minh (*Avijjā*): Sự không thấu hiểu Tứ Diệu Đế; Vô minh sinh ra Hành.
2. Hành (*Saṅkhāra*): Hành động tạo nghiệp (*Thiện, bất thiện, trung tính*) có chủ ý thông qua thân, khẩu, ý, nhất là lúc chết khởi lên tác ý thiện ác nên Hành sinh ra Thức.
3. Thức (*Viññāṇa*): Thức tái sinh vào cảnh giới mới, ví như bào thai của người mẹ; Thức sinh ra Danh Sắc.
4. Danh Sắc (*Nāma-rūpa*): Thân và tâm; Danh Sắc phát triển dần và sinh ra Lục Căn.
5. Lục Căn (*Salāyatana*): Sáu giác quan đầy đủ (*Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý*); Lục Căn sinh ra Xúc.
6. Xúc (*Phassa*): Sự tiếp xúc của Sáu căn, Sáu trần (*Sắc,*

thanh, mùi, vị, xúc, pháp) và Sáu thức (*thấy, nghe, nghĩ, nếm, xúc chạm, suy nghĩ*); Xúc sinh ra Thọ.

7. Thọ (*Vedanā*): Cảm giác trên thân (*Lạc, thọ, xả*) và cảm xúc trong tâm (*Hỷ, ưu, xả*); Thọ sinh ra Tham Ái.

8. Tham Ái (*Taṇhā*): Tham muốn, dính mắc (*muốn có là Tham và muốn không là Sân*); Tham Ái sinh ra Thủ.

9. Thủ (*Upādāna*): Chấp thủ, ràng buộc; Thủ sinh Hữu.

10. Hữu (*Bhava*): Nghiệp hữu, muốn tồn tại gieo nhân tái sinh, trở thành nên Hữu sinh ra Sinh.

11. Sinh (*Jāti*): Kiếp sống mới bắt đầu tạo nghiệp mới nên Sinh tạo ra Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.

12. Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não (*Jarā-maraṇam*): Các chúng sinh luân hồi đều phải trải qua tất cả khổ đau này.

Thuyết Thập nhị nhân duyên giải thích nguyên nhân của Khổ đau. Các Pháp hữu vi đều do nhân duyên mà sinh ra nên chúng vô ngã không có tự tánh. Mọi chúng sinh trong ba cõi đều do nhân duyên, nghiệp lực mà sinh ra. Trong đó, Vô Minh và Tham Ái là hai nhân chính làm chúng sinh luân hồi. Cho nên, chúng ta phải tu tập theo Bát Chánh Đạo (*Giới – Định – Tuệ*) để phá bỏ Vô Minh và diệt trừ Tham Ái để đạt hạnh phúc giải thoát Niết-bàn.

❖ PHÁP (*Dhamma*)

Pháp có hai nghĩa:

1. **Pháp**: Chánh Pháp do Đức Phật giảng dạy, là ngôi thứ hai trong Tam Bảo (*Phật, Pháp, Tăng*). Pháp là chân lý, là quy luật, là con đường để hành giả nương theo tu tập hướng đến giải thoát giác ngộ.

2. Pháp là những sự vật hiện tượng, quy luật tự nhiên, có hai loại:

- **Pháp hữu vi:** là những sự vật, hiện tượng do nhân duyên mà sinh ra và diệt đi. Đó là ngũ uẩn, 12 xứ (*Sáu căn và Sáu trần*), 18 giới (*Sáu căn, Sáu trần, Sáu thức*),... Tóm lại Pháp gồm có Danh Pháp và Sắc Pháp, được tạo ra, chi phối và điều khiển bởi 4 nhân duyên là Nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực. Tất cả đều là Vô thường, Khổ não và vô ngã.

- **Pháp vô vi:** Đó là Niết-bàn, trạng thái không do nhân duyên tạo, nên bất biến, bất sinh, bất diệt. Niết-bàn có đặc tính Vô ngã nhưng không có Vô thường và Khổ não vì không có cái "Tôi", không có ai đạt Niết-bàn.

❖ NIẾT-BÀN (*Nibbāna*)

Niết-bàn là mục đích tối thượng của hành giả tu hành theo Phật giáo. Niết-bàn là trạng thái tận diệt mọi phiền não, đạt được niềm hạnh phúc tối thượng, an lạc vô điều kiện. Có 2 loại Niết-bàn chính:

- **Hữu Dur Niết-bàn:** Trạng thái tận diệt một phần hay toàn bộ phiền não trong tâm, nhưng vẫn còn ngũ uẩn khi các vị Thánh (*Phật, A-la-hán, Tu Đà Hoàn*,...) còn tại thế.

- **Vô Dur Niết-bàn:** Tất cả phiền não và ngũ uẩn đều tiêu hoại hoàn toàn như khi chư Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác và A-la-hán nhập diệt (*Parinibbāna là diệt tất cả*).

❖ DANH VÀ SẮC (*Ngũ uẩn*)

Ngoài Danh (*tâm*) và Sắc (*thân hay vật chất*) là hai thành phần cấu tạo nên chúng sinh hữu tình, Phật giáo không chấp nhận có một linh hồn vĩnh cửu hay một bản ngã trường tồn được tạo ra một cách bí ẩn, từ một đấng tối cao siêu hình, huyền bí. Danh Sắc hay Ngũ uẩn gồm có

năm nhóm: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Sắc (*Rūpa*) là uẩn đầu tiên, thuộc về thân hay vật chất. Bốn uẩn còn lại (*Thọ, Tưởng, Hành, Thức*) thuộc về tâm, được gọi chung là Danh (*Nāma*). Danh nương vào Sắc mà tồn tại. Mỗi chúng sinh được cấu tạo bởi Danh và Sắc, chịu chi phối bởi 4 yếu tố là Nghiệp, Tâm, Vật thực và Thời tiết. Danh và Sắc chính là đối tượng của Thiền Tuệ, có đặc tính là Khổ não, Vô thường và Vô ngã, luôn sinh diệt liên tục tùy nhân duyên.

❖ DIỆT ĐOẠN TUYỆT PHIỀN NÃO

1. Sáu Pháp Chướng Ngại (*Nīvaraṇa*): Tham, sân, si, buồn chán (*buồn ngủ*), phóng tâm (*hối hận*), hoài nghi.

a. **Thánh Nhập Lưu:** Diệt tận Hoài nghi.

b. **Thánh Nhất Lai:** Diệt tận được 3 pháp loại thô Dục giới là: Tham dục, Sân hận (*còn Sân giận*), Hối hận.

c. **Thánh Bất Lai:** Diệt tận được 3 pháp loại vi tế Dục giới là: Tham dục, Sân giận, Hối hận.

d. **Thánh A-la-hán:** Diệt tận được 3 pháp là: Buồn chán (*buồn ngủ*), Phóng tâm và Vô minh.

2. Tám Pháp Thế Gian (*Lokadhamma*): Được lợi, Mất lợi, Được danh, Mất danh, Lạc, Khổ, Khen, Chê.

a. **Thánh Nhập Lưu:** Chưa diệt được pháp nào cả.

b. **Thánh Nhất Lai:** Diệt tận được 4 pháp loại thô: Mất lợi, Mất danh, Khổ, Chê.

c. **Thánh Bất Lai:** Diệt tận được 4 pháp loại vi tế: Mất lợi, Mất danh, Khổ, Chê.

d. **Thánh A-la-hán:** Diệt tận được 4 pháp là: Được lợi, Được danh, Lạc, Khen.

3. Mười Phiền Não (*Kilesa*): Tham, sân, si, tà kiến, ngã mạn, hoài nghi, buồn ngủ, phóng tâm, không biết hổ

thẹn tội lỗi, không biết ghê sợ tội lỗi.

- a. **Thánh Nhập Lưu:** Diệt tận Tà kiến và Hoài nghi.
 - b. **Thánh Nhất Lai:** Diệt tận được Sân thô (*thù hận*)
 - c. **Thánh Bất Lai:** Diệt tận được Sân vi tế (*Sân giận*)
 - d. **Thánh A-la-hán:** Diệt tận được 7 pháp là: Tham, si, ngã mạn, buồn ngủ, phóng tâm, vô tầm, vô úy.
4. **Mười Pháp Ràng Buộc (*Sanyojana*):** Tham dục, Tham sắc, Tham vô sắc, Sân, Vô minh, Thân kiến, Giới cấm thủ, Ngã mạn, Hoài nghi, Phóng tâm.
- a. **Thánh Nhập Lưu:** Diệt tận Thân kiến, Hoài nghi và Giới cấm thủ (*chấp nghi lễ, nguyên tắc*).
 - b. **Thánh Nhất Lai:** Diệt tận loại thô: Tham dục và Sân.
 - c. **Thánh Bất Lai:** Diệt tận loại vi tế: Tham dục và Sân.
 - d. **Thánh A-la-hán:** Diệt tận được 7 pháp là: Tham sắc, Tham Vô sắc, Vô minh, Ngã mạn và Phóng tâm.
5. **Mười Bất Thiện Nghiệp (*Akusalakamma*):** 3 thân ác nghiệp, 4 khẩu ác nghiệp, 3 ý ác nghiệp.
- a. **Thánh Nhập Lưu:** Diệt tận 5 ác nghiệp: Sát sanh, Trộm cướp, Tà dâm, Nói dối và Tà kiến.
 - b. **Thánh Nhất Lai:** Diệt tận 3 ác nghiệp loại thô: Nói lời chia rẽ, Nói lời thô tục và thù hận.
 - c. **Thánh Bất Lai:** Diệt tận 3 ác nghiệp loại vi tế: Nói lời chia rẽ, Nói lời thô tục và thù hận.
 - d. **Thánh A-la-hán:** Diệt tận được 2 ác nghiệp là: Nói lời vô ích và tham lam.
6. **Mười Bốn Bất Thiện Tâm Sở (*Akusalacetasika*):**
- a. **Thánh Nhập Lưu:** Diệt tận: Hoài nghi, Tà kiến, Ganh tỵ, Keo kiệt.

- b. **Thánh Nhất Lai:** Diệt tận loại thô: Sân và Hối hận.
- c. **Thánh Bất Lai:** Diệt tận loại vi tế: Sân và Hối hận.
- d. **Thánh A-la-hán:** Diệt tận được 8 Pháp là: Tham lam, Ngã mạn, Si, Phóng tâm, Buồn ngủ, Buồn Chán, Vô tà (*Không biết hổ thẹn tội lỗi*), Vô úy (*Không biết ghê sợ tội lỗi*).

❖ NHỮNG SAI LẦM KHI HÀNH THIỀN

- Ngồi hướng về ngọn gió hay đối diện cửa sổ, cửa ra vào nên khó thấy hơi thở và dễ bị trúng gió.
- Thay đổi tư thế thường xuyên (*bắt chân, chỉnh lưng, mở mắt...*) nên khó định tâm.
- Không đếm số khi tâm còn suy nghĩ nhiều hay đếm số theo quán tính.
- Điều khiển hơi thở theo số đếm làm căng thẳng, khó thở, đau đầu, tức ngực.
- Tìm kiếm hơi thở hay thở mạnh khi tâm an tịnh (*hơi thở và điểm xúc chạm mất hay vi tế*) khiến mất định, hơi thở thô lại.
- Dùng tư duy (*thắc mắc, tò mò, nhận xét, đánh giá,...*) trong khi đang hành thiền khiến tâm vọng động.
- Lạm dụng việc tự nhắc nhở hay tự kỷ ám thị khi bị phóng tâm, đau đốn hay hôn trầm,...
- Đặt câu hỏi "*Tại sao...?*" trong và sau khi hành thiền. Đáp án chung cho mọi câu hỏi là: "*Đây là sản phẩm của Nghiệp và Tướng*", "*Hãy bình tâm chấp nhận*".
- Bỏ hơi thở, chạy theo các hiện tượng lạ như rung lắc, hình ảnh, âm thanh, suy nghĩ,... làm mất định tâm.
- Dính mắc hay ám ảnh các kinh nghiệm thiền trước đó.

- Phản ứng ham thích hay khó chịu trước hiện tượng lạ trên thân hay trong tâm khiến tham sân tăng trưởng.
- Tâm lười biếng, thân ù lì, thiếu tinh tấn.
- Mục đích tu tập không chân chính như tu thiền để có thần thông, biết kiếp trước, kiếp sau,...
- Mong cầu tu tốt như buổi thiền trước đó khi bắt đầu thời thiền hay mong trở nghiệp (*trả hết nghiệp*), chữa hết bệnh,... Hãy cứ tu tập tinh tấn, mọi việc sẽ ổn.
- Mong chạy nước rút đạt được kết quả trong thiền thay vì chạy bền, thông thả từ từ tu.
- Tham vọng, ảo tưởng, ham thích các hiện tượng siêu hình, thần thông, chứng thiền, chứng thánh. Hãy tu như người trồng cây, chỉ cần chăm sóc cây là đủ.

❖ TÀI SAO TU THIỀN KHÔNG TIẾN BỘ?

- Chưa nắm vững giáo lý căn bản như: Bát Chánh Đạo, Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Luật Nhân Quả, Cuộc đời Đức Phật, Vô thường, Khổ não, Vô ngã,...
- Chưa nắm vững kỹ thuật Thiền Định, Thiền Tuệ, thiếu tự tin, không tin tưởng pháp tu và thầy hướng dẫn.
- Tâm bảo thủ, không cởi mở, sẵn lòng tiếp nhận cái mới.
- Không thiết lập và cân bằng Ngũ căn, Ngũ lực: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.
- Không biết xử lý các chướng ngại khi tu tập.
- Không kiên trì, nhẫn nại mà nôn nóng, dao động.
- Tham vọng, ngã mạn, ảo tưởng về bản thân.
- Chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, thời tiết, môi trường không phù hợp.

❖ SỰ KHÁC BIỆT GIỮA THIỀN ĐỊNH & THIỀN TUỆ

Đặc điểm	THIỀN ĐỊNH	THIỀN TUỆ
Ý nghĩa	Định tâm trên 1 đối tượng duy nhất, để dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền Sắc giới và Vô Sắc giới.	Trí tuệ Thiền Tuệ thấy rõ, biết rõ bản chất sinh diệt và tam tướng (<i>Khổ, Vô thường, Vô ngã</i>) của Danh Pháp, Sắc Pháp, dẫn đến chứng ngộ 4 Đạo, 4 Quả và Niết-bàn.
Nhân gần	Thọ lạc của các bậc thiền mang lại.	Định tâm (<i>Sát-na định</i>)
Đối tượng	<i>Có 40 đề mục Thiền Định</i> làm đối tượng.	<i>Có Danh Pháp (Tâm), Sắc Pháp (Vật chất)</i> làm đối tượng
Pháp	Đối tượng thuộc về <i>Tục đế</i> .	Đối tượng Thiền Tuệ thuộc về <i>Chân đế</i> .
Sinh diệt	Đối tượng không có sự sanh, sự diệt	Đối tượng có sự sinh, sự diệt.
Căn môn	Chỉ dùng đến 2 môn: nhãn môn hoặc thân môn là phụ, ý môn là chính.	Dùng đến 6 căn: nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn, ý môn. Ý môn là chính.
Trạng thái chung	Không có trạng thái riêng và trạng thái chung nào.	Có trạng thái riêng của mỗi Pháp và 3 trạng thái chung: Vô thường, Khổ và Vô ngã của Danh Sắc.

Bản tánh	Phân chia hành giả có 6 loại: <i>tánh tham, tánh sân, tánh si, tánh suy diễn, tánh tín, tánh giác.</i>	Phân chia hành giả có 2 loại tánh: <i>tánh tham ái, tánh tà kiến.</i>
Tâm định	Có 2 loại: tâm cận định, tâm an định các bậc thiền.	Chỉ có 1 tâm định là Sát-na định.
Diệt phiền não	Sắc giới thiền, Vô Sắc giới thiền có khả năng chế ngự được phiền não.	Bốn Thánh Đạo, Thánh Quả Tuệ có khả năng diệt đoạn tuyệt được phiền não.
Mục đích	- Tâm trụ trong bậc thiền. - Hưởng an lạc trong bậc thiền. - Tái sinh trong cõi Sắc hay Vô Sắc giới.	Chứng ngộ Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết-bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.
Tính chất quả báu	Các bậc Thiền Định Sắc giới có thể hư mất.	4 Thánh Quả Tâm vĩnh viễn không bao giờ bị hư mất.
Pháp hành	Có trong và ngoài Phật giáo.	Chỉ có trong Phật giáo mà thôi.
Con đường	Thiền Định là con đường dẫn đến cảnh giới cao nhất của Tưởng (Saññā).	Thiền Quán là con đường dẫn đến điểm cao nhất của Tuệ (Paññā).

❖ TÁM ĐIỀU ĐỂ TU THIỀN TIẾN BỘ

1. Nắm vững giáo lý căn bản, phương pháp hành thiền.
2. Thái độ tu tập đúng đắn: Nghiêm túc làm theo hướng dẫn, không kết hợp các pháp tu khác.
3. Giữ giới trong sạch: Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, hạn chế tiếp xúc ngoại cảnh không cần thiết.
4. Khéo xử lý các chướng ngại, hiện tượng lạ khi thiền: Nắm chướng ngại chính (*tham, sân, hôn trầm, hoài nghi, phóng tâm - trào hồi*), rung lắc, cơn đau,...
5. nỗ lực tinh tấn hợp lý, xem việc hành thiền như ăn cơm, uống nước.
6. Khéo cân bằng ngũ căn, ngũ lực: Chánh tín & Trí tuệ, Chánh tinh tấn & Chánh định, Chánh niệm vững mạnh.
7. Giữ sự bình tâm, sáng suốt trước mọi chuyện, đừng vội vàng phản ứng nhanh khi gặp chuyện; khi chán tu, biết cách lấy lại tinh thần, hy vọng nhưng không tham vọng.
8. Biết rõ tiến trình tu tập của mình tới đâu. Nên thường trình pháp, hỏi pháp khi cần.

❖ TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TU HÀNH TIẾN BỘ

- Nắm vững giáo lý căn bản, kỹ thuật thiền và thuần thục trong việc xử lý các chướng ngại.
- Ngồi nhà tâm an toàn: Chánh Niệm sắc bén, Định Tâm vững vàng và Tỉnh Giác liên tục trên các đề mục thiền khi ngồi thiền (*hơi thở*), khi đi kinh hành (*cảm giác bước chân*) và trong sinh hoạt hàng ngày (*công việc đang làm; cảm giác trên thân khi đang làm; suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng của tâm khi đang làm*).
- Nắm thiền chi: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất tâm khởi sinh

liên tục, bền vững dần dần nên tâm ngày càng an tịnh.

- Phiền não tham, sân, si ít xuất hiện, nếu chúng xuất hiện thì sớm được phát hiện và hóa giải ngay lập tức (*Quan sát các cảm giác*).
- Duy trì sự bình tĩnh, bình tâm chấp nhận trước mọi chuyện (*Không phản ứng tiêu cực, tham, sân,...*)

❖ CẦN LÀM GÌ ĐỂ TU HỌC ĐÚNG?

1. Niềm tin giác ngộ vững chắc, thái độ tu học đúng đắn với trí tuệ sáng suốt

- Có niềm tin vững chắc vào Tam bảo, vào pháp tu Giới-Định-Tuệ và vào chính mình.
- Nghiêm túc, nỗ lực, kiên trì, cẩn trọng, cởi mở, khiêm hạ,..., không dính mắc, độc tôn hay thần tượng bất cứ vị thầy nào, pháp tu nào và không chỉ trích các vị thầy hay pháp tu khác.
- Dám chấp nhận thất bại và suy xét lại quá trình tu tập của bản thân để tự học hỏi.

2. Vun bồi Pháp học chuẩn xác

- Hành giả không ngừng học hỏi Phật Pháp để xây dựng và vun bồi Văn tuệ, Tư tuệ.
- Nắm vững giáo lý căn bản: Cuộc đời Đức Phật, Luật nhân quả, Tứ diệu đế, Bát Chánh Đạo, 37 Phẩm trợ đạo, Thập nhị nhân duyên,...
- Nắm vững pháp hành thiền định, thiền tuệ và tiến trình tu tập của chúng.
- Tìm học các sách, bài giảng của các vị thầy uy tín trong

và ngoài nước.

- Nghiên cứu, đối chiếu kinh điển, sách hay bài giảng có nguồn gốc đáng tin cậy (*của các vị thầy uy tín*).
- Trực tiếp tham vấn các vị thầy cũng như thảo luận cùng thiện hữu tri thức.
- Tổng hợp, thẩm định, phân tích, chắt lọc kiến thức để có chánh kiến, chánh tư duy ban đầu với tinh thần lạc quan, tích cực, "*không vội bác cũng chẳng vội tin*".

3. Thực tập Pháp hành miên mật

- Chọn môi trường tu tập thuận lợi để đảm bảo sức khỏe mà hành trì Giới-Định-Tuệ.
- Giữ gìn giới đức trong sạch: Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, thu thúc lục căn và các giới bổn căn bản của hành giả.
- Tu học với các vị thầy uy tín, uyên thâm về pháp học, lỗi lạc về pháp hành (*Thiền Định, Thiền Tuệ*) và tham dự các khóa thiền trong, ngoài nước do các Thiền sư uy tín hướng dẫn, rồi chọn lựa vị thầy và pháp tu phù hợp nhất với mình mà hành trì kiên định.
- Hành thiền thường xuyên, liên tục: Kết hợp thiền ngồi, thiền đi và thiền trong sinh hoạt.
- Luôn dò xét thân tâm mình để hiểu biết mình (*để ý tâm tham vọng, ngã mạn, tà kiến,....*) mà điều chỉnh hợp lý.
- Trình pháp với các vị thầy chuyên về pháp thiền mình đang tu và đúc kết, tiếp tục tu tập.
- Luôn bình tâm, chấp nhận trước mọi chuyện đến với mình mà ứng xử hợp lý.

4. Thành tựu Pháp thành

Nhờ có Pháp Học (*Văn tuệ, Tư tuệ*), hành giả tu tập Pháp Hành (*Giới - Định - Tuệ*) mà thực chứng Pháp Thành (*Đạo & Quả*), thành tựu Tu tuệ (*Tuệ giác*) mà phá bỏ vô minh, diệt trừ tham ái, chấm dứt sinh tử, an hưởng hạnh phúc nội tâm tối thượng (Niết-bàn).

❖ PHƯƠNG PHÁP NHẬN BIẾT VỊ THÁNH NHÂN

1. Phương pháp nhận biết bậc Thánh

Thỉnh thoảng, có người ca tụng ai đó hiện vẫn còn sống là một Thánh Nhân (*Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai, A-la-hán*). Không biết những người ấy có thật sự gần gũi, tìm hiểu rõ ràng vị "*Thánh Nhân*" đó trong một thời gian dài hay không? Hay chỉ dựa vào nhận xét cảm tính, chủ quan qua vài cuốn sách, Pháp thoại, vài buổi gặp gỡ, vài khóa thiền ngắn ngày hay qua những tin đồn đoán?

Trong Kinh Jatila (*Phật tự thuyết, Udana, 6.2*), Đức Phật đã giảng cho vua Pasenadi xứ Kosala nghe làm thế nào để nhận biết một bậc giác ngộ, với các yếu tố:

1. Chúng ta là phàm nhân cư sĩ, sống tại gia, bận rộn chuyện gia đình, chuyện cơm áo gạo tiền, tâm trí phân tán bởi những chuyện xã hội, không thật sự chuyên tâm tu học, không thật sự thông hiểu đời sống của những người xuất gia tầm đạo nên rất khó đánh giá sự tu học và kết quả hành trì của những vị đó.

2. Cần phải gần gũi, bỏ nhiều thời gian để quan sát tìm hiểu, chứ không phải qua lời đồn đoán, phim ảnh, vài Pháp thoại hay hướng dẫn hành thiền.

3. Cần phải gần gũi và nhận xét về đời sống đạo đức,

sống theo giới luật của vị ấy, nhất là phải biết quán sát, ghi nhận những gì xảy ra đằng sau hậu trường.

4. Cần phải gần gũi để nhận xét phản ứng người ấy trước tám ngọn gió đời (*vinh-nhục, được-mất, khen-chê, khỗ-vui*) và cách ứng xử của vị ấy đối với người khác.

5. Cần phải đàm luận, trao đổi Phật Pháp với vị ấy, và nhận xét sáng suốt, khách quan, không vì cảm tính, thiên kiến, hay bị lóa mắt bởi hiện tượng “hào quang”.

Trên đây là cách tạm thời, tương đối dành cho phàm phu nhận biết bậc Thánh. *Còn phương pháp chắc chắn chính xác thì chỉ có một vị Thánh chứng bằng hoặc cao hơn vị Thánh kia và phải có tha tâm thông thì mới khẳng định vị kia là bậc Thánh chứng bằng hay thấp hơn mình.*

Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw có nói rằng: Để biết được người khác đã đạt đến Đạo Quả Nhập Lưu, bản thân vị ấy ít nhất cũng phải đắc Quả Nhập Lưu và phải có năng lực biết được tâm người khác. Muốn có thần thông này, vị ấy phải hành thiền mười kasiṇa (*biến xứ đất, nước, lửa, gió...*) và chứng tám tầng thiền theo mười bốn cách. Nếu không thể làm điều này, thì chứng tỏ vị ấy không có thần thông. Khi đó, nếu vị ấy là một Tỳ Khưu mà công bố rằng người nào đó đạt Thánh Quả thì rất có khả năng là vị ấy đã phạm đại vọng ngữ, phạm tội bất cộng trụ (parajika), không còn là một vị Tỳ Khưu thực sự nữa. Quả bất thiện của đại vọng ngữ sẽ là rất xấu; vị ấy có thể phải tái sinh vào địa ngục.

2. Thiền Sư có xác chứng cho thiền sinh không? Bậc Thánh tự biết mình chứng đắc và nên công bố không?

Ngày nay cũng có ai đó tự công bố mình chứng đắc tầng Thiền này, tầng Thánh nọ. Cũng có người nói rằng

được Thiền Sư xác nhận như vậy. Những thông tin này có đáng tin cậy hay không?

a. Quan điểm của Thiền Sư Mahāsi Sayādaw

Trong tác phẩm Giảng Giải Kinh Đoạn Giảm, Thiền Sư Mahāsi Sayādaw khẳng định:

Thời Đức Phật còn tại thế, chỉ có Ngài mới chứng nhận các đệ tử thành tựu Đạo Quả, ngay cả Tôn giả Xá Lợi Phất cũng không bao giờ tuyên bố bất cứ hành giả nào là một vị Thánh. Lúc bấy giờ và sau khi Đức Phật nhập diệt không lâu đã có những vị Tỳ Khưu mắc phải những lầm tưởng mình chứng ngộ như các trường hợp sau:

Năm trăm vị Tỳ-khưu bị đánh lừa

Có lần năm trăm vị Tỳ-khưu hành thiền trong rừng theo sự chỉ dẫn của Đức Phật. Khi an trú trong thiền, họ tự thấy mình không còn chút phiền não nào cả, nên tin chắc về sự chứng đắc của mình và liền trở về để trình sự việc lên Đức Thế Tôn. Tại cổng chùa, Trưởng lão Ānanda chờ sẵn và thông báo rằng Đức Phật dạy họ phải vào thăm nghĩa địa trước khi diện kiến Bậc Đạo Sư. Vì thế, các vị Tỳ-khưu liền đi vào nghĩa địa.

Thời ấy, xác người chết được đem bỏ trong nghĩa địa cho thú hay chim ăn chứ không chôn. Nơi đó, có những tử thi còn mới nguyên cũng như có những xác người hôi thối. Khi nhìn vào những tử thi đã phân huỷ, các vị Tỳ-khưu dễ dàng phát sinh tâm ghê tởm, sợ hãi. Cũng có vị khởi lên dục vọng với những thân xác nữ còn mới nguyên. Chỉ lúc đó, các vị mới nhận ra mình vẫn chưa hoàn toàn thoát khổ. Bấy giờ, Đức Phật từ nơi trú ngụ phóng ra những tia hào quang và thuyết một thời Pháp cho các vị. Nghe xong bài

Pháp, các vị Tỳ-khưu chứng đắc Đạo Quả và trở thành các bậc Thánh A-la-hán.

Câu chuyện về trưởng lão Culasuma

Câu chuyện này được kể trong Chú giải Kinh Sallekha. Ngài Culasuma trú ngụ trong một khu rừng đã sản sinh ra rất nhiều vị A-la-hán thời đó. Bản thân Ngài cũng tự xem mình là một bậc A-la-hán. Theo yêu cầu của Thánh Tăng A-la-hán Dhammadinna, Ngài đã hoá hiện ra một hồ nước, có một đoá sen lớn với một người thiếu nữ đang múa hát rất dịu dàng trên đó. Ngài Dhammadinna bảo vị ấy ngồi quan sát thiếu nữ đang ca múa ấy một lúc rồi đi về phòng. Trong khi quan sát cô gái do chính mình tạo ra, tham dục ngủ ngầm trong mười sáu năm của Ngài Culasuma bỗng ngóc đầu dậy. Vỡ tan ảo tưởng, Ngài Culasuma đã hành thiền theo sự chỉ dẫn của Ngài Dhammadinna và đạt đến Đạo Quả A-la-hán.

Những câu chuyện vừa kể ở trên chỉ ra cho thấy những quan niệm sai lầm hiện hành lúc Đạo Phật còn đang hưng thịnh. Những vị Tỳ-khưu, hành giả thuở ấy là những người đã tiến rất cao trên lĩnh vực tâm linh và có năng lực thần thông. Sự ngộ nhận của các vị có thể là do năng lực phi thường của Thiền Định. Ngày nay, một số hành giả có những ảo tưởng như vậy nên không đạt được tiến bộ tâm linh nào cả. Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), khi hành thiền đúng và đạt Tuệ Sinh Diệt, hành giả chắc chắn sẽ bị tràn ngập những kinh nghiệm phi thường như thấy ánh sáng, ngập tràn hỷ lạc, an tịnh, đức tin,... . Vì nếu việc hành thiền không đem lại những kinh nghiệm đó, hành giả sẽ hoài nghi về Pháp đang tu hay cho rằng mình thiếu tinh

tấn. Ngược lại, nếu có được những kinh nghiệm ấy, hành giả có thể đánh giá quá cao về những chứng đắc của mình.

Vì thế hành giả nên tự xét lại mình để thấy xem kinh nghiệm đó có đưa đến sự tận diệt các phiền não hay không. Điều quan trọng là hành giả phải theo đúng phương pháp trong Kinh Đại Niệm Xứ và các bản Kinh khác. Hành giả không được giả dối (*đạo đức giả*) hay tự dối mình mà phải thành thật trình bày kinh nghiệm thiền của mình cho Thiền Sư nghe để Ngài nắm bắt, ghi nhớ sự tiến bộ của thiền sinh ở mức độ nào. Khi thấy sự tiến bộ của thiền sinh thoả đáng, Thiền Sư sẽ nói cho vị ấy biết về các giai đoạn phát triển trí Tuệ Minh Sát, về Thánh Đạo và Thánh Quả. Khi đó, thiền sinh phải đánh giá tiến bộ của mình một cách trung thực và tự quyết định mức độ tiến bộ đạt được. Chúng tôi không phán quyết sự chứng đắc của thiền sinh mà để cho họ tự phán quyết lấy.

Tuy thế, một số người vẫn chỉ trích chúng tôi, họ nghĩ rằng chúng tôi đã xác chứng cho thiền sinh, nhưng đây chỉ là một sự hiểu lầm. Trong khi đó, một số khác hoài nghi và nghĩ rằng chúng tôi vô trách nhiệm, họ tự hỏi tại sao Thiền Sư lại không thể chỉ rõ những giai đoạn tiến bộ của thiền sinh. Nhưng thái độ nước đôi của chúng tôi là hoàn toàn phù hợp với truyền thống Đạo Phật vì chỉ có Đức Phật mới xác chứng thành tựu tu tập cho người khác. Hơn nữa cách làm việc của một vị Thiền Sư cũng giống như lương y vậy. Ngày xưa những vị lương y không có bất kỳ một dụng cụ nào để kiểm tra tình trạng sức khoẻ của bệnh nhân. Họ phải chẩn đoán bệnh bằng cách xem xét điều kiện của bệnh nhân, bắt mạch và lắng nghe những gì người bệnh nói. Nếu bệnh nhân không nói sự thực, vị lương y cũng vẫn

lầm lẫn như thường. Cũng vậy, nếu thiền sinh không trình bày chính xác kinh nghiệm tu tập, Thiền Sư có thể mắc sai lầm trong sự phán quyết của mình. Vì thế khi trình Pháp, thiền sinh cần phải thẳng thắn, không có tính tự phụ và giả dối. Và tốt hơn hết, Thiền Sư nên ghi nhớ tất cả những kinh nghiệm mà thiền sinh trình báo, rồi nói cho vị ấy biết về những giai đoạn Tuệ Minh Sát và để vị ấy tự phán quyết cho mình.

b. Quan điểm của Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw

Thiền sinh: Một số hành giả đã đắc tám bậc thiền (*Samāpatti*), và thậm chí còn hành thiền Minh Sát (*Vipassanā*) nữa, nhưng cách cư xử của họ thật thô tháo và giới hạnh không trong sạch. Có phải một vị đã đắc những tầng thiền nói trên không thể giữ được những hành vi của thân, khẩu và ý của mình trong sạch hơn những người chưa chứng? Có phải một người đã chứng thiền, và đắc Niết-bàn, sẽ giữ kín những kinh nghiệm của mình mà không được công bố cho người khác biết?

Pa-Auk Sayādaw: Theo kinh điển Pāli, để đắc Thiền và Đạo Quả, một người phải có giới thanh tịnh. Một người giới không thanh tịnh, việc đắc Thiền và Đạo Quả là chuyện không thể có, dù họ có thể tu tập định đến một mức độ nào đó. Tôi cần phải làm sáng tỏ điều này cho quý vị biết rằng tôi chưa bao giờ xác nhận bất cứ một sự chứng thiền (*jhāna*), hay Đạo Quả của một thiền sinh nào cả. Dù tôi có dạy một số thiền sinh hành sơ thiền, nhị thiền... hợp theo Kinh Điển Pāli, nhưng tôi chỉ dạy theo những gì họ báo cáo mà thôi. Điều đó không có nghĩa rằng tôi xác nhận sự chứng đắc của họ. Những chứng đắc của họ có thể là

thực, nhưng cũng có thể là giả, bởi vì một số hành giả chân thật, nhưng một số khác thì không chân thật.

Thật khó để nói được rằng một người có những chứng đắc như trên phải giữ được thân hành, khẩu hành và ý hành của họ trong sạch hơn một người không đắc, bởi vì có những người không đắc gì cả nhưng có thể rất trong sạch trong hành vi cư xử của họ.

Một ví dụ điển hình trong trường hợp này là câu chuyện của Ngài Trưởng lão Mahānāga. Khoảng ba hay bốn trăm năm sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn, tại miền nam Tích Lan, có Ngài Thánh Tăng A-la-hán Dhammadinna trú ngụ. Thời gian đó, có Trưởng lão Mahānāga đã hành Thiền Định và Thiền Tuệ trong hơn 60 năm, và là Thầy của Ngài Dhammadinna, nhưng Ngài vẫn còn là một phàm nhân. Nhờ thuần thực Pháp hành Chỉ Quán lâu năm cũng như giữ gìn giới hạnh cực kỳ trong sạch, Ngài có định niệm rất mạnh nên không có phiền não nào khởi lên trong tâm Ngài trong hơn 60 năm qua. Do vậy, Ngài tự nghĩ mình là một vị A-la-hán.

Một hôm, Ngài Dhammadinna đi đến gặp vị Trưởng lão này và hỏi rất nhiều câu hỏi, những câu hỏi đó đã được vị Trưởng lão trả lời một cách dễ dàng. Ngài Dhammadinna hết lòng ca tụng trí tuệ uyên thâm của vị Trưởng lão và hỏi thăm xem Ngài đã trở thành vị A-la-hán từ lúc nào. Vị Trưởng lão nói mình đã trở thành một bậc A-la-hán khoảng hơn 60 năm trước và chứng các phép thần thông. Theo thỉnh cầu của Ngài Dhammadinna, vị Trưởng lão đã hoá hiện ra một con voi lớn, rống lên và lao về phía Ngài. Nhưng khi con voi lao đến, vị Trưởng lão trở nên sợ hãi và

chuẩn bị bỏ chạy, Ngài Dhammadinna nắm lấy chéo y của vị Trưởng lão và nói: "*Bạch Ngài, liệu một vị A-la-hán có còn sợ hãi không?*" Chỉ lúc đó, Ngài Mahānāga mới hiểu ra rằng mình còn là một phàm nhân. Ngài đã hành thiền theo sự chỉ dẫn của Ngài Dhammadinna và trở thành một vị A-la-hán đích thực ngay bước chân thứ ba khi đi kinh hành.

Vì thế, nhận ra ai là một bậc A-la-hán không phải là chuyện dễ. Nếu thực sự là một bậc Thánh, vị ấy sẽ có những đức tính như ít muốn, biết đủ, khiêm tốn và nhất là sẽ không bao giờ tiết lộ những chứng đắc của mình. Còn nếu vị ấy là một Tỳ-khưu hay Tỳ-khưu Ni, thì theo giới luật do Đức Phật ban hành, vị ấy sẽ không bao giờ nói những sở đắc của mình đến một người không phải là Tỳ-khưu bao gồm Sa Di, Tu nữ hay cư sĩ tại gia. Hơn nữa, từ câu chuyện của Trưởng lão Mahānāga, chúng ta biết rằng để chắc chắn về những chứng đắc của mình không phải dễ.

Như vậy tốt hơn hết là hoàn toàn đừng nói cho ai biết cả. Một điểm cần phải suy xét khác là những người nghe chuyện này có thể tin nhưng cũng có thể không tin, và nếu những chứng đắc về Đạo Quả của quý vị là thực, những người không tin sẽ tạo ra một nghiệp xấu nào đó. Điều này sẽ đem lại sự tai hại cho họ. Như vậy, mặc dù việc nghe những chứng đắc cao quý của người khác có thể khơi dậy đức tin nơi Pháp Bảo ở một số người, nhưng hoàn toàn không tiết lộ việc chứng đắc của mình vẫn là tốt hơn.

Thiền sinh: Nếu một người cảm thấy rằng mọi tham, sân, si của họ đã được tiêu diệt, nên có thể tuyên bố mình là A-la-hán được không? Hay họ cần phải tự kiểm tra lại mình như thế nào?

Pa-Auk Sayādaw: Các bậc A-la-hán đã tiêu diệt hoàn toàn cả ba phiền não: Ngủ ngầm, Tư tưởng và Tác động qua thân, khẩu và ý. Với phàm nhân, khi không có phiền não khởi lên trong tâm, họ dễ lầm tưởng rằng những phiền não đã bị tiêu diệt. Tuy nhiên, điều đó xảy ra chỉ là vì họ nhất thời đè nén được hai loại phiền não tư tưởng và tác động bằng Minh sát trí mạnh mẽ hay sự định tâm của bậc thiền nào đó. Thực ra, họ vẫn chưa đạt được bất cứ Thánh Quả nào, nên những phiền não ngủ ngầm chắc chắn vẫn còn trong họ. Khi những phiền não ngủ ngầm này chưa được diệt trừ tận gốc, họ tiếp xúc với những yếu tố kích thích nào đó, hai loại phiền não tư tưởng và tác động có thể khởi lên trở lại như thường.

Theo câu chuyện của Ngài Trưởng lão Mahānāga kể trên, chúng ta thấy thời nay, hành giả có thể dễ dàng lầm tưởng mình đã chứng đắc, nếu như không kiểm nghiệm thực tế trong thời gian dài qua nhiều chương ngại. Nếu có vị nào công bố sự chứng đắc của mình, đó là điều không tốt, vì vị ấy có thể đã tự đánh giá quá cao về mình như Trưởng lão Mahānāga. Tốt hơn, vị ấy nên tự kiểm tra lại mình theo lời dạy của Đức Phật một cách thận trọng. Chẳng hạn, một vị Thánh Nhập Lưu đã hoàn toàn tiêu diệt 3 phiền não là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ.

Vị ấy có niềm tin tuyệt đối nơi Tam Bảo nên sẽ không bao giờ cố ý phạm giới dù phải hy sinh thân mạng, ngay cả trong giấc mơ. Dù vị ấy có thể phạm những sai lầm trong hành động, lời nói và ý nghĩ một cách vô ý, nhưng không bao giờ che dấu chúng mà sẽ thú nhận những sai lầm đó với người khác. Vị ấy đã tiêu diệt hoàn toàn quan niệm sai lầm về một linh hồn hay bản ngã vì vị ấy đã thấu triệt Pháp

duyên sanh và tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành. Vì thế nếu vị nào thấy rằng mình có ý định phạm giới hay còn hoài nghi với Tam Bảo hoặc vẫn chấp vào tà kiến cho rằng Danh-Sắc này là ta hay tự ngã của ta, hoặc tin nơi một đấng sáng tạo, chắc chắn vị ấy không phải là Thánh Nhập Lưu, nói chi đến bậc Thánh A-la-hán. Một bậc Thánh Tư-đà-hàm đã làm giảm nhẹ sức mạnh của tham dục, sân (*hết sân hận, còn sân giận*) và si mê.

Còn bậc Thánh A-na-hàm đã tận diệt tất cả sân và dục vọng nên không còn nóng giận, lo lắng, sợ hãi hay còn dính mắc vào bất cứ dục lạc thế gian nào nữa. Khi tiếp xúc với bất kỳ một trong sáu dục trần dễ chịu hay khó chịu là sắc, thanh, mùi, vị, xúc và Pháp, nếu tham dục hay sân dù nhỏ nhoi nhất còn khởi lên nơi vị ấy, chắc chắn vị ấy không phải là bậc A-na-hàm.

Một bậc A-la-hán đã tận diệt tất cả những phiền não còn lại là ngã mạn, phóng tâm, vô minh hay khát khao hiện hữu ở cõi trời Sắc giới hay Vô sắc giới. Các căn của vị ấy thanh tịnh và hoàn hảo. Đối diện với những thăng trầm của cuộc đời (*được lợi và mất lợi; được danh và mất danh; khen và chê, sướng và khổ*), tâm vị ấy không còn dao động mà vô nhiễm và bình thản. Nếu vẫn còn dính mắc vào cuộc sống, cảm thấy hãnh diện với những thành tựu của mình, vị ấy không phải là bậc A-la-hán. Nếu không có năng lực chánh niệm để thấy đặc tính vô thường, khổ hay vô ngã của các hành, vị ấy không thể trở thành một bậc A-la-hán.

Tóm lại, mục đích chính của việc tu tập là diệt trừ tất cả phiền não trong tâm, thoát khỏi luân hồi sinh tử. Còn các danh hiệu Thánh nhân như A-la-hán, A-na-hàm, Tư-đà-

hàm hay Tu-đà-hoàn chỉ tượng trưng cho khả năng diệt trừ tham, sân, si của hành giả. Cho nên, hành giả đừng nên dính mắc vào những tên gọi đó mà tăng trưởng tham vọng, đắm chìm ảo tưởng để rồi lầm đường, lạc lối, ngưng trệ tâm linh. Hãy thận trọng, chân thật thực hành đều đặn, đúng đắn theo Chánh Pháp, mà không cần phải hối thúc, mong đợi thái quá, nhất định hành giả sẽ đến đích Niết-bàn, giải thoát rốt ráo. Hãy siêng năng, cần mẫn, kiên trì chăm sóc tốt cho cây, chắc chắn một ngày nào đó đủ duyên, cây sẽ ra hoa thơm, kết trái ngọt.

❖ GIỚI THIỆU CÁC PHÁP THIỀN TIÊU BIỂU

Ngày nay, có rất nhiều Pháp hành thiền được phổ biến trên toàn thế giới để phục vụ cho nhu cầu chữa bệnh, thư giãn thân tâm, tăng trưởng trí tuệ, hay mưu cầu hạnh phúc tâm linh cho nhân loại. Trong đó, Thiền Phật giáo đóng vai trò to lớn khi đưa con người đến những thăng hoa trí tuệ và an lạc nội tâm bằng nghệ thuật sống và nghệ thuật chết: "*Sống sao cho được an lành; Chết sao cho được tái sanh cõi nhàn*". Dựa trên những kiến giải Kinh điển và kinh nghiệm thực chứng cá nhân mà mỗi vị Thiền Sư uy tín có phương pháp dạy Thiền chuyên biệt.

Dù cho mỗi Pháp tu có sự khác biệt tương đối về phương thức hành trì trong buổi đầu, nhưng cuối cùng tất cả đều thống nhất với nhau về con đường tu tập Giới – Định – Tuệ và mục đích rốt ráo là giải thoát luân hồi sinh tử. Mỗi trường phái Thiền danh tiếng có những thể mạnh riêng, phù hợp với từng dạng căn cơ hành giả nhất định, như "tùy bệnh, cho thuốc". Có các phái Thiền chuyên tu thuần Thiền Tuệ (*Vipassanā*), chọn một trong bốn yếu tố

Thân, Thọ, Tâm, Pháp làm đối tượng chính để vun bồi chánh niệm, định tâm và trí tuệ. Có trường phái dạy hành Thiền Định (*Samatha*) đến một bậc thiền nhất định, rồi mới chuyển sang thực hành Vipassanā.

Bên cạnh đó, có phái Thiền tu trong rừng do Trưởng Lão Thiền Sư Ajahn Chah truyền bá, với cách hành trì nghiêm cẩn nhưng lại tuyên giảng tư tưởng cởi mở, linh hoạt, thực tế, không quá chấp cứng vào Kinh điển. Nói chung, mỗi hoa một vẻ, nhưng tất cả đều đua nhau khoe sắc trong vườn hoa Phật Pháp. Sau đây là các Pháp Thiền được giảng dạy tại các trung tâm thiền ở Việt Nam mà chúng ta có thể tham gia các khóa thiền ngắn hạn:

Pháp môn chuyên về niệm Thân: Do các vị Thiền Sư lỗi lạc ở các thiền viện nổi tiếng ở Miến Điện (*Thiền Viện Paditarama và Kyunpin*) dạy theo truyền thống của Trưởng Lão Mahāsī Sayādaw như: Beelin Sayādaw, Kyunpin Sayādaw,..... tại Thiền Viện Phước Sơn, Đồng Nai.

Pháp môn chuyên về niệm Thọ: Do Thiền Sư S.N.Goenka và các Thiền Sư Phụ Tá dạy theo truyền thống của Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin, Miến Điện. Có gần 200 trung tâm thiền trên toàn thế giới. Ở Việt Nam, quý vị có thể đăng ký tham gia khóa thiền trên Web: <http://www.vn.dhamma.org> (0906.509.483).

Pháp môn chuyên về niệm Tâm: Do Thiền Sư Ashin Tejaniya (Thiền viện Shwe Oo Min, Miến Điện) và Sư Chí Dũng dạy tại Thiền Viện Phước Sơn.

Pháp môn chuyên về niệm Pháp: Do Ngài Sayādaw U Candavara Bhivamsa dạy theo truyền thống Đại Thiền Sư Mogok Sayādaw tại Thiền Viện Phước Sơn.

Pháp môn chuyên sâu về Định tâm (chứng các bậc Thiền Định trước, rồi mới hành Thiền Tuệ): Do các vị Thiền Sư uy tín ở Thiền Lâm Pa-Auk (*Miến Điện*) giảng dạy theo truyền thống của Đại Lão Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw.

Chúng tôi khuyến khích quý hành giả tham dự các khóa thiền ở các trung tâm thiền chính thức để được các Thiền Sư uy tín, có thẩm quyền trực tiếp giảng dạy. Từ đó, quý vị mới thực sự học được những chỉ dẫn chính xác, phù hợp với khả năng của mình để tự tin hành thiền và nếm được hương vị Pháp Bảo.

❖ MƯỜI SÁU TẦNG TUỆ MINH SÁT DỰA TRÊN THẤT TỊNH VÀ TAM HỌC (GIỚI - ĐỊNH - TUỆ)

Thất Tịnh: *Giới tịnh, Tâm tịnh, Kiến tịnh, Đoạn nghi tịnh, Đạo phi đạo tri kiến tịnh, Đạo lộ tri kiến tịnh và Tri kiến tịnh* là cách trình bày rộng của Tam học nhằm thanh lọc nội tâm phàm phu trở thành Thánh Nhân.

➤ GIỚI HỌC

1. Giới Tịnh: là sự trong sạch giới hạnh của hành giả hàng xuất gia hay tại gia, làm căn bản cho việc tu tiến Thiền Định và Thiền Tuệ. Giới tịnh có chức năng làm sạch Thân nghiệp, Khẩu nghiệp và một phần Ý nghiệp.

➤ ĐỊNH HỌC

2. Tâm Tịnh: Gồm có Sát-na định⁷ (*khaṇikasamādhī, định*

⁷ Sát-na định là định tâm vừa đủ để một sát-na tâm trụ lại giữa sự sinh diệt chớp nhoáng. Định này chỉ cần một khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi đủ để trọn vẹn với từng sát-na sinh-trụ-diệt trong diễn biến của tiến trình tâm trên một đối tượng, nếu định quá kiên cố và lâu dài (*An chỉ định*) thì không nắm bắt được loại đối tượng này.

tâm trong từng Sát-na tâm⁸), Cận định (*trạng thái chuẩn bị nhập định*) và An chỉ định (*các bậc thiền*) chế ngự 5 chướng ngại: Tham, Sân, Hôn thụy, Phóng tâm và Hoài nghi.

➤ TUỆ HỌC

3. Kiến Tịch: Là khả năng thanh lọc tri kiến bằng sự thấy biết đúng bản chất của Danh Sắc (*Danh là tâm, Sắc là vật chất*) như 5 Uẩn gồm Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức, 12 Xứ gồm 6 Căn (*mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý*) và 6 Trần (*sắc, thanh, mùi, vị, xúc, pháp*); 18 Giới gồm 6 Căn, 6 Trần và 6 Thức (*thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ*). Kiến Tịch chính là **Tuệ Phân Biệt Danh Sắc**, Tuệ đầu tiên trong 16 tầng Tuệ Minh Sát.

4. Đoạn Nghi Tịch: Là khả năng thấu hiểu về lý Duyên sinh, Duyên hệ. Nhờ vậy, hành giả bỏ được hoài nghi về bản thân và người khác theo cách nghĩ thường tình gắn liền với ngã chấp:

- *Trước kiếp này Tôi là ai, ở đâu, sống ra sao.*
- *Hiện giờ Tôi đang là gì trong trời đất này.*
- *Mai này chết đi, Tôi sẽ ra sao.*

Khi đó, hành giả biết rằng dù trong quá khứ, hiện tại hay vị lai thì chúng ta chỉ là ngũ uẩn sinh diệt liên tục tùy theo tác động của Nghiệp báo và phiền não. Hành giả thấy rằng ngũ uẩn ở đâu và lúc nào cũng gắn liền với Tam Tướng (*Vô thường, Khổ não, Vô ngã*) nên tránh được hai Tà Kiến là Thường kiến (*cho rằng có linh hồn vĩnh cửu để*

⁸ Sát-na tâm là đơn vị thời gian rất ngắn, thể hiện sự sinh diệt của tâm và thân (*1 giây = 10⁴⁰ Sát-na tâm, 1 Sát-na thân = 17 Sát-na tâm*).

tái sinh nhiều kiếp) và Đoạn kiến (*cho rằng chết là hết, không có quả*). Đoạn Nghi Tịnh chính là **Tuệ Phân Tích Nhân Duyên**, Tuệ thứ hai trong 16 tầng Tuệ Minh Sát. Các nhà chú giải nói rằng ai chứng hai Tuệ đầu tiên được xem là một vị Sơ Quả tương đối (*Tiểu Tu-đà-hoàn*), ít có khả năng sa đọa vào cõi khổ ở kiếp sau. Hai tầng tuệ này chỉ do Sát-na định mà có nên chưa phải Tuệ Minh Sát thực sự.

5. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh

Tịnh Pháp này chính là hai tầng Tuệ: **Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng** (*Tuệ thứ ba, thấy đặc tính Vô thường, Khổ não, Vô ngã của thân tâm hay Ngũ uẩn*) và **Tuệ Sinh Diệt** (*Tuệ thứ tư, thấy sự sinh ra và mất đi của thân tâm hay Danh Sắc*). Từ hai tầng tuệ này trở đi mới là Tuệ Minh sát thực sự vì hành giả mới thấy được ngũ uẩn Chân đế qua bốn khía cạnh rất ráo:

- *Bất cứ cái gì dù Danh hay Sắc, thuộc về thân hay tâm cũng đều là những khối tổng hợp (Kalāpa) do duyên mà sinh, do duyên mà diệt.*
- *Cái gì ở đời cũng là một giai đoạn. Bản chất của đời sống là sự trôi chảy không ngừng, luôn trong tình trạng trở thành cái khác.*
- *Cái gì cũng chỉ là những chuỗi dài ghép nối cái trước với cái sau, được tạo nên bởi vô số Sát-na tâm.*
- *Cái gì cũng chỉ tồn tại 1 Sát-na tâm, mà phàm phu không thể diễn tả được tốc độ sinh diệt cực nhanh của Danh Sắc.*

Hành giả khi đạt Tuệ Sinh Diệt sẽ gặp phải một cảm dỗ lớn, nếu thiếu sáng suốt sẽ khó vượt qua, đó chính là 10 Tùy phiền não, vừa là thành quả, cũng vừa là chướng ngại cho việc tu tập tiến bộ.

1. **Hào quang:** Có người thấy thân mình tự nhiên phát sáng hay trở nên trong suốt như pha lê. Người kém duyên sẽ tưởng đó là sự chứng ngộ ghê gớm nào đó. Thực ra đây chỉ là một chuyện rất tự nhiên khi nội tâm chuyển đổi quá lớn.
2. **Hỷ lạc:** Có người cảm nhận được một niềm vui mà trước đây chưa bao giờ có.
3. **Sự an lạc thân tâm:** Có người nghe được những chuyển động vi tế nhất của thân tâm.
4. **Thuần tín:** Có người tưởng mình là vị Thánh Nhập Lưu khi có niềm tin Tam Bảo mãnh liệt hơn bao giờ.
5. **Dũng mãnh:** Có người thấy việc lành nào cũng dễ dàng làm dù thật ra nó quá sức họ. Họ làm không biết mệt mỏi với suy nghĩ mình là Thánh Nhân.
6. **Sự tịnh lạc:** Có người cảm thấy thân tâm hạnh phúc, nhẹ nhàng, thanh tịnh, thanh thản vô cùng mà không có dục lạc nào sánh nổi.
7. **Sáng trí:** Có người thấy mình có trí tuệ sáng suốt, nhanh nhạy chưa từng có nên tưởng mình là Thánh.
8. **Chánh niệm:** Hành giả sống 100% với chánh niệm, trong khi trước đây một giờ chánh niệm liên tục rất khó, còn bây giờ bao lâu cũng được và rất dễ dàng và vững mạnh hơn xưa rất nhiều.
9. **Xả tâm:** Có người thấy tâm trạng của mình chủ yếu là sự thanh thản, không vui buồn, thương ghét đối với bất cứ hoàn cảnh nào. Cảm giác đó cứ như một bậc Thánh không còn Sân và Tham dục.

10. **Pháp ái:** Là sự dính mắc với những tiến bộ của mình trong Pháp Thiền Tuệ qua các Tùy Phiền Não.

Trong 10 Tùy phiền não, chỉ có Pháp ái mới là phiền não mà thôi. Còn 9 điều trước (Trừ hào quang là Pháp vô ký) đều là thiện Pháp. Tùy phiền não chính là cạm bẫy nguy hiểm cho người thiếu duyên tưởng mình là Thánh Nhân, vì chúng là cơ hội tăng trưởng 3 phiền não Ngã Mạn, Tham Ái, Tà Kiến. Với người hữu duyên đắc Thánh trí thì cả 10 Tùy Phiền Não chỉ là cảnh phù du nhất thời. Vị ấy biết rõ cảnh Danh Sắc sinh diệt mới là điều cần lưu tâm và không có gì cần thiết để vướng mắc. Đạo phi Đạo Tri Kiến Tịnh là trí biết rõ cái gì giả, cái gì thật.

6. Đạo Lộ Tri Kiến Tịnh

Đây là giai đoạn gồm các tầng tuệ từ Tuệ Sinh Diệt (*Tuệ thứ 4*) đến Tuệ Chuyển Tộc (*Tuệ thứ 13*).

4. **Tuệ Sinh Diệt:** Trí tuệ trực nghiệm, thấy được Tam Tướng trong Danh Sắc chứ không phải do suy nghiệm.
5. **Tuệ Diệt:** Trí thấy sự sinh diệt của Danh Sắc với tốc độ nhanh không ngờ. Không ai có thể thấy được từng Sát-na Danh Sắc sinh diệt thế nào, nên ở giai đoạn này, hành giả chỉ thấy hình ảnh nổi bật là sự diệt nhiều hơn sinh hay sự biến mất của từng thứ. Trong khi ở Tuệ Sinh Diệt thì sự sinh và diệt gần như nhau.
6. **Tuệ Kinh Sợ:** Khi thấy sự biến mất của Danh Sắc, hành giả có sự kinh cảm, ghê sợ Danh Sắc, thấy mình đang chết trong từng giây và nhìn ra thế giới đang sụp đổ. Đây là cái thấy của trí tuệ như thật chứ không phải tưởng tượng.

7. **Tuệ Ngụy Hải:** Hành giả trực nhận ra bản chất của Danh Sắc không tốt đẹp như thường nghĩ. Đẹp xấu, vui buồn chỉ là ảo ảnh, những thứ kiên cố lâu bền đều không thật, mọi thứ sinh ra chỉ để diệt đi.
8. **Tuệ Chán Nản:** Đến đây sự kinh hoàng đã lắng xuống và thay vào đó là sự nhàm chán với mọi sự, kể cả chuyện tu tập công đức. Với hành giả lúc này thứ gì cũng là giả tạm, nên có khi từ bỏ tu tập, hành thiền.
9. **Tuệ Dục Thoát:** Hành giả muốn thoát khỏi Danh Sắc vì thấy mình như một tù nhân bị giam nhốt trong ngục.
10. **Tuệ Quán Chiếu:** Ngay sau lúc muốn vượt thoát Danh Sắc, hành giả hiểu ra rằng không có một con đường nào để thoát khỏi Danh Sắc ngoài việc tiếp tục quan sát Danh Sắc sinh diệt cho đến khi dứt sạch phiền não.
11. **Tuệ Hành Xả:** Hành giả cảm giác thanh thản, bình yên, không tiếc nuối giống như một người nam nhìn người vợ cũ khi tình xưa đã hết: Không thương, không ghét mà chỉ có sự hững hờ, vô cảm. Cũng vậy, hành giả thấy Danh Sắc bằng trạng thái không sợ, không chán, không muốn xua đi hay nắm lại. Cho nên, sự sợ hãi Danh Sắc là tâm trạng bồn chồn ở giai đoạn đầu, chưa thuần thực, chín muồi vì còn lệ thuộc vào tình cảm. Còn tăng tuệ già dặn này thì mọi thứ nắm ngoài thương ghét vì khoảng cách từ sự hờ hững qua thương thích lớn hơn từ sự ghét sợ qua thương thích. Trạng thái này được xem là Niết-bàn tạm thời của phàm nhân.
12. **Tuệ Thuận Thứ:** Trí này chỉ là một thứ tâm, diễn ra trong 1 Sát-na tâm và đối tượng của nó không còn là

Danh Sắc mà là Niết-bàn. Người ít duyên kém phước khi đến Tuệ Hành Xả thì tâm cứ quanh quẩn cảnh quang Danh Sắc. Còn với hành giả đủ duyên phước lớn đắc Thánh trí thì tâm rời Danh Sắc hướng về Niết-bàn.

13. **Tuệ Chuyển Tộc:** Trí này vẫn lấy Niết-bàn làm đối tượng, có chức năng chấm dứt chủng tử phàm phu.

7. Tri Kiến Tịnh

Ở đây chỉ cho các tâm Thánh Đạo vì mỗi tầng Thánh tiêu trừ ít nhiều phiền não đến tầng cao nhất (*A-la-hán*) thì tất cả phiền não được đoạn tận.

- 14-15. **Thánh Tuệ Đạo và Quả:** Gồm Sát-na Thánh Đạo và Sát-na Thánh Quả. Thánh Đạo chỉ là 1 Sát-na nhưng cùng lúc làm đủ bốn việc: Nhận ra Khổ đế, Chấm dứt Tập đế, Chứng ngộ Diệt đế và Thành mãn Đạo đế. Ngay sau Thánh Đạo là Thánh Quả, không có thời gian gián đoạn, xen kẽ. Vô lượng kiếp sinh tử được kết thúc chỉ trong một khoảnh khắc.

16. **Tuệ Phản Khán:** Tuệ này xuất hiện sau tâm Thánh Tuệ Đạo và Quả có 5 chức năng:

- *Nhìn lại Thánh Đạo vừa chứng*
- *Nhìn lại Thánh Quả vừa chứng*
- *Nhìn lại trạng thái Niết-bàn đạt được*
- *Nhìn lại những phiền não đã diệt*
- *Nhìn lại các phiền não còn sót (A-la-hán không có).*

Như vậy, khi kể 16 tầng Tuệ Minh Sát là kể luôn cả Tuệ Phân Biệt Danh Sắc và Tuệ Phân Tích Nhân Duyên (*Không thực sự là Tuệ Minh Sát*), tiếp theo là 10 Tuệ quán

căn bản (*Từ Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng đến Tuệ Thuận Thứ*) và 4 Tuệ quán phản xạ (*Tự có, không do can thiệp, từ Tuệ Chuyển Tộc đến Tuệ Phản Khán*).

Nói chi tiết có đến 8 hạng Thánh Nhân, nhưng thực tế chỉ có 4 tầng Thánh Quả. Vì mỗi tầng Thánh Đạo chỉ diễn ra trong 1 Sát-na.

- **Thánh Sơ Quả:** Còn gọi là Thánh Nhập Lưu, Dự Lưu, Tu-đà-hoàn hay Thất Lai (*tái sinh tối đa 7 kiếp cõi Dục nữa*), vị đã tận diệt được 3 phiền não Thân kiến, Hoài nghi và Giới cấm thủ. Sau khi đắc quả, khi nào muốn an hưởng quả vị Niết-bàn, vị ấy chỉ cần nhập vào Quả Định bằng cách quan sát Danh Sắc theo cách của người hành thiền Quán (*Thiền Tuệ, Vipassanā*), rồi Quả Định kéo dài nhiều giờ hay 1 tuần và chỉ sống bằng tâm Sơ Quả trọn suốt thời gian này.

- **Thánh Nhị Quả:** Còn gọi là Thánh Tư-đà-hàm hay Nhất Lai (*tái sinh 1 kiếp cõi Dục nữa*), vị đã giảm nhẹ được Tham dục và Sân.

- **Thánh Tam Quả:** Còn gọi là Thánh A-na-hàm hay Bất Lai (*không còn sinh ở cõi Dục*), vị đã tận diệt được thêm Tham dục và Sân, chấm dứt được 5 phiền não đầu nên không còn sinh vào cõi Dục giới. Vị Thánh A-na-hàm và A-la-hán có hai cơ hội để an hưởng quả vị Niết-bàn ngay khi còn sống đó là an trú Quả Định và nhập Thiền Diệt Thọ Tướng Định (*Diệt tận định*) nếu đã đắc 4 tầng thiền Vô Sắc.

- **Thánh Tứ Quả:** Còn gọi là Thánh Vô Học hay A-la-hán, vị đã diệt trừ thêm 5 phiền não Tham sắc, Tham vô sắc, Ngã mạn, Phóng tâm và Si mê, chấm dứt tất cả phiền não nên không còn tái sinh kiếp nào nữa. Tất cả Chư Phật Chánh

Đẳng Giác (*Phật Toàn Giác*), Phật Độc Giác (*Phật Bích Chi*) và A-la-hán Thanh Văn Giác đều là những vị Thánh Tứ Quả giống nhau trên phương diện chấm dứt tất cả phiền não, chứng ngộ Niết-bàn và thoát khỏi luân hồi sinh tử sau khi tịch diệt. Nhưng do phước duyên mỗi vị khác nhau nên có những điểm khác biệt:

- Có vị A-la-hán chứng ngộ chỉ nhờ hành Thiền Tuệ, mà không tu tập Thiền Định nên không có khả năng đặc biệt, được gọi là A-la-hán Tuệ Giải Thoát.

- Có vị A-la-hán chứng các tầng Thiền Định trước hoặc sau khi chứng Thánh Quả, được gọi là A-la-hán Câu Phần Giải Thoát.

- Có vị A-la-hán tu trọn cả Thiền Chỉ và Quán (*Thiền Định và Tuệ*) nhưng trí Tứ Quả chỉ có 2 khả năng là Túc Mạng Minh (*Biết kiếp quá khứ*) và Thiên Nhãn Minh (*Biết tương lai*), được gọi là A-la-hán Tam Minh.

- A-la-hán Lục Thông là những vị có 5 phép thần thông: Thiên Nhãn Thông, Thiên Nhĩ Thông, Túc Mạng Thông, Tha Tâm Thông và Thần Túc Thông.

- A-la-hán Vô Ngại Giải là những vị có Tứ Tuệ Phân Tích về Văn, Từ, Nghĩa lý Phật ngôn và Ứng đối.

Vị A-la-hán nào cũng chấm dứt tất cả phiền não và thoát khỏi sinh tử như nhau nhưng nói về ba khía cạnh Phước báu, Đức lành và Trí tuệ thì hàng Thanh Văn A-la-hán không bì được với Phật Độc Giác, và Phật Độc Giác không sao sánh được với vị Phật Toàn Giác.

NHỮNG CÂU HỎI PHỔ BIẾN

1. Thiền sinh có thể thay đổi thường xuyên cách xếp chân trong các thời ngồi thiền không?

Kiết già (*xếp chéo chân*) là thế ngồi thiền tốt nhất, giúp định tâm dễ dàng và lâu dài vì thân chặt thì tâm dễ định. Nếu ngồi như vậy quá khó khăn, bạn có thể ngồi bán già (*chân này chồng lên chân kia*). Nếu không thể ngồi như hai tư thế trên, bạn có thể ngồi xếp bằng hoặc ngồi trên ghế có đồ hỗ trợ (*dành cho người bệnh*). Đừng quá dễ dãi với bản thân mình cũng đừng quá áp đặt. Ngồi bán già là tư thế phổ biến với các thiền sinh mới để luyện tập cho thân tâm quen thuộc dần với việc tu tập. Thời gian sau, khi cảm thấy ngồi bán già dễ dàng, bạn có thể tập ngồi kiết già để vững vàng và định tâm tốt hơn. Hãy chọn cho mình tư thế ngồi thiền phù hợp nhất, rồi giữ tư thế này nhất quán suốt các thời thiền, đừng đổi thế ngồi thường xuyên.

2. Có nên đặt 2 tay trên đầu gối khi ngồi thiền?

Nếu làm vậy, tâm bạn sẽ cảm thấy lỏng lẻo, khó định tâm. Để thân và tâm có sự liên kết thuần nhất, chặt chẽ, bạn đặt hai bàn tay chồng lên nhau, năm ngón tay khép kín, hai ngón tay cái chạm vào nhau như tượng của Đức Phật. Khi ấy, thân vững, tâm sẽ dễ phát triển định hơn.

3. Có nên mở mắt trong thời ngồi thiền không?

Bạn không nên chủ động mở mắt khi ngồi thiền để thu thúc các giác quan, tránh bị động tâm vì ngoại cảnh. Nếu cảm thấy khó chịu hay tâm buồn ngủ, hãy bình tâm, thư giãn thả lỏng, cảm nhận các cảm giác trên toàn thân và xử lý việc hôn trầm buồn ngủ như hướng dẫn.

4. Có nên điều chỉnh tư thế lại khi đầu cúi, lưng chùng, thân nghiêng,... khi đang ngồi thiền không?

Nếu lúc đó, tâm còn nghĩ nhiều, chưa bám vào hơi thở thường xuyên được thì bạn có thể nhẹ nhàng điều chỉnh tư thế cho ngay ngắn như lúc đầu. Còn nếu tâm đã an tịnh, đang chìm vào hơi thở thì cứ tiếp tục quan sát hơi thở, đừng bận tâm đến tư thế của thân. Lúc này, tâm ý thức bắt đầu lắng xuống, tiềm thức (*vô thức*) bắt đầu khởi lên dẫn đến trở các nghiệp ra ngoài nên làm thân nghiêng, cúi xuống, quay, lắc,... như vậy. Hãy bình tâm chấp nhận chúng và tiếp tục quan sát hơi thở tại điểm xúc chạm.

5. Có thể thay đổi điểm xúc chạm của hơi thở ở cửa mũi trong các thời ngồi thiền khác nhau không?

Bạn không nên làm vậy. Bạn có vài buổi thiền đầu tiên để tìm ra điểm xúc chạm nào nổi bật và thường trực nhất khi hơi thở ra vào, rồi đặt tâm tại đó trong tất cả các thời thiền, không thay đổi, kể cả khi không còn thấy hơi thở vi tế nữa. Nhờ như vậy, định tâm sẽ phát triển được liên tục.

6. Tôi nên hành thiền bao nhiêu tiếng một ngày?

Nếu bạn là người tại gia còn nhiều trách nhiệm gia đình và xã hội, bạn nên cố gắng sắp xếp ngồi thiền mỗi ngày 2 thời, mỗi thời ít nhất 1 tiếng. Thời gian còn lại, hãy thiền trong sinh hoạt hàng ngày. Mỗi khi rảnh hay nghỉ ngơi, bạn cũng có thể ngồi hay nằm, nhắm mắt lại và thiền quan sát hơi thở khoảng 5 hay 10 phút hoặc hơn ở bất cứ nơi đâu, trước khi ngủ, đang chờ đợi ai,... Khi đã hành thiền đúng và nếm được hương vị Pháp bảo, lợi lạc, tâm bạn sẽ tự động sắp xếp thời gian nhiều hơn để hành thiền vì tâm đã thấy thiền quan trọng hơn mọi thứ.

7. Có nên kết hợp mở nhạc thiền, niệm Phật, tụng kinh,... khi đang ngồi thiền quan sát hơi thở không?

Với những người bị bệnh nặng về tâm lý hay áp lực căng thẳng, họ muốn thiền để thư giãn, chữa bệnh tâm lý nhất thời thì nên làm vậy nhưng nó sẽ không giải quyết rốt ráo những phiền não, khổ đau thật sự. Với thiền sinh thực thụ muốn hành thiền để giác ngộ, giải thoát thì không nên làm thế. Vì khi làm những điều đó, bạn sẽ bị phân tâm, kích thích và tăng trưởng tâm tham dục, dính mắc vào các đối tượng khác, gây chướng ngại trên đường tu về sau.

8. Con nên làm gì khi cơn trùng cắn hay bay bên tai trong lúc ngồi thiền?

Hãy bình tâm chấp nhận, đừng cử động cơ thể và tiếp tục theo dõi hơi thở. Nếu quá đau, ngứa, ồn hãy chuyển sang quan sát cảm giác khó chịu đó để thấy sự sinh diệt liên tục và tự đến, tự đi của chúng. Rồi tâm sẽ dần thích nghi và chúng sẽ qua đi. Mọi việc sẽ ổn.

9. Khi gặp hiện tượng lạ như cúi về trước, ngả về sau,... diễn ra khi hành thiền, trong trường hợp nào thì con nên để nghiệp tiếp tục trở ra và khi nào con nên chủ động dừng trở nghiệp lại và dừng bằng cách nào?

Khi bạn theo dõi hơi thở được thường xuyên, liên tục, tâm bắt đầu có định nhưng định chưa vững, chưa thích nghi với tứ đại. Lúc đó ý thức lăng động dần, vô thức bắt đầu tác động nghiệp lực (*Saṅkhāra*) trở ra ngoài thân làm thân nghiêng, ngả, quay, lắc,... Khi đó, bạn đừng lo lắng, sợ hãi, cứ bình tâm chấp nhận, không phản ứng với các hiện tượng lạ này mà tiếp tục bám chặt tâm vào hơi thở. Khi định tâm vững chắc, các hiện tượng lạ này sẽ mất. Việc

trở nghiệp này cũng giúp cho thân bạn thải độc, lưu thông máu huyết, điều hòa tứ đại nên có thể hóa giải một số chứng bệnh trên thân cũng như luyện tâm bình tĩnh.

Khi thân ngã ra phía sau hay cúi về phía trước, bạn cứ để cho thân ngã tự nhiên và tiếp tục quan sát hơi thở cho đến khi thân đã nằm xuống hay gục xuống hẳn. Lúc này nếu thân vẫn tiếp tục trở nghiệp *Saṅkhāra* thì cứ để nó trở. Nếu thân yên tĩnh bình thường thì bạn tiếp tục nhắm mắt và điều chỉnh thân nhẹ nhàng, chánh niệm ngồi thẳng lại như cũ và tu tập trở lại. Trong trường hợp, tình trạng này cứ lặp đi lặp lại quá nhiều lần trong một giờ thiền thì đến lần thứ 4, bạn có thể dừng không cho trở nghiệp *Saṅkhāra* nữa. Khi thấy thân bắt đầu hơi nghiêng, ngã, bạn lập tức kiểm thân thẳng lại ngay, chứ đừng để thân ngã quá nhiều thì kiểm thân không nổi và rất mệt. Chính vì kiểm lại nên *Saṅkhāra* có thể trở ra dạng khác như xoay người,... Hãy bình tâm và tiếp tục theo dõi hơi thở.

Có một số dạng trở nghiệp trên thân rất mạnh mà bạn không thể bình tâm thì hãy quan sát sự thay đổi của các hiện tượng trở nghiệp đó. Nếu quá mệt mỏi, bạn có thể thoát khỏi trạng thái này bằng cách suy nghĩ một chuyện gì đó, niệm Phật hay mở mắt để làm phân tâm thì nghiệp sẽ ngưng trở và thân tâm trở về trạng thái bình thường.

Phần lớn các thiền sinh có duyên với thiền định thường hay trở nghiệp như vậy trong khoảng 3 tháng đầu hành thiền để xả bớt các ác nghiệp, cân bằng tâm định và thân tứ đại cũng như thỏa mãn việc tâm vô thức chữa bệnh (*Vì vô thức điều khiển, bảo vệ cơ thể*). Theo kinh nghiệm 12 năm hành thiền dưới sự hướng dẫn của nhiều Thiền Sư quốc tế, chúng tôi cảm thấy chỉ có hai dạng thiền

sinh ít hoặc không trở nghiệp trong lúc ngồi thiền. Thứ nhất là các thiền sinh có căn cơ cao nên vào định rất nhanh và vững, cả tâm ý thức và vô thức đều lắng đọng nên không thể trở nghiệp *Saṅkhāra*. Thứ hai là các thiền sinh tu tập không đúng, thường phóng tâm liên tục thì không có định tâm chút nào nên *Saṅkhāra* không trở.

Có một số trường hợp *Saṅkhāra* sẽ trở ra ngay trong đời sống hàng ngày lúc bạn hơi tập trung làm gì đó. Đó là vì trong lúc ngồi thiền trước đó, *Saṅkhāra* quá mạnh mà trở ra chưa hết, nên còn dư âm sẽ trở ra theo quán tính dù bạn còn suy nghĩ hay đã xả thiền. Tóm lại, hãy bình tâm trước các hiện tượng này. Đây là quy luật tự nhiên, hãy chấp nhận nó và cứ làm nhiệm vụ của mình là quan sát hơi thở để phát triển Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác. Khi Ngôi nhà tâm của bạn vững chắc thì các hiện tượng lạ này sẽ chấm dứt triệt để.

10. Không thấy hơi thở khi ngồi thiền, thiền sinh có thể hít thở sâu để thấy hơi thở trở lại hay cần làm gì?

Có 2 trường hợp ta không thấy hơi thở khi ngồi thiền:

- a. Thiền sinh mới, tâm còn thô nên không thấy hơi thở liên tục (*lúc có, lúc mất*). Khi đó, bạn có thể hít sâu vào thở ra để tìm lại điểm xúc chạm, rồi cảm nhận hơi thở tự nhiên mà không điều khiển nữa. Nếu làm vậy nhiều lần mà không hiệu quả, hãy bình tâm và thư giãn, thả lỏng thân tâm, cảm nhận các cảm giác trên toàn thân (*nóng, lạnh, cứng, mềm, xúc chạm,....*) khoảng vài phút cho đến khi tâm nhạy cảm với các cảm giác trên thân. Sau đó, hãy thu tâm về cảm nhận các cảm giác trên khuôn mặt (*nhột, nóng, lạnh, ngứa,...*) để tâm nhạy

cảm hơn, rồi hướng tâm về khu vực cửa mũi (*trên môi, dưới mũi*) cảm nhận các cảm giác ở đây. Khi đó, bạn sẽ thấy hơi thở vào ra, đặt tâm tại điểm xúc chạm để cảm nhận hơi thở và đếm số như hướng dẫn.

- b. Khi hành thiền đúng, tâm định tĩnh dần nên hơi thở vi tế, mất dần, bạn rơi vào trạng thái rỗng không (*không cảm nhận gì ngay cả hơi thở hay thân thể*). Đây là đỉnh cao của giai đoạn hai trong tiến trình theo dõi hơi thở. Khi ấy, bạn đừng lo lắng, phân vân, hãy bình tâm đặt tâm tại điểm cố định và tiếp tục quan sát trạng thái rỗng không ở khu vực cửa mũi. Từ từ hơi thở sẽ chuyển sang dạng tưởng giống như sợi chỉ, sợi tơ, sợi dây, làn khói,... màu xám, đục (*Nimitta, Học tướng*). Hãy tiếp tục giữ tâm tại điểm cố định để hay biết hơi thở dạng tưởng này, chứ đừng quan tâm đến hình ảnh thay đổi của các tướng đó (*sợi chỉ,...*).

Cứ như vậy, định tâm sẽ tăng trưởng, học tướng chuyển sang màu trắng như cục bông gòn, rồi từ từ rực rỡ và phát sáng dần như mặt trăng, mặt trời hay trong suốt như pha lê,... (*Quang tướng*). Khi hơi thở đồng nhất với Quang tướng là một, hãy bỏ hơi thở và chú tâm vào quang tướng thì năm chi thiền (*Tầm, Tư, Hy, Lạc, Nhất tâm*) sẽ khởi sinh đầy đủ để đạt trạng thái Cận định. Cứ duy trì sự chú tâm vào Quang tướng kéo dài vài ba giờ, bạn có thể nhập vào Sơ thiền và luyện Năm pháp thuần thực để đạt các tầng thiền khác.

11. Phụ nữ mang thai có thể ngồi thiền được không?

Phụ nữ mang thai chắc chắn có thể hành thiền để tận dụng cơ hội tu tập nghiêm chỉnh và yên tĩnh trong thời kỳ

đặc biệt này, giúp cho cả mẹ và con có được năng lượng tốt đẹp từ tâm an tịnh, trí tuệ và hạnh phúc.

12. Tại sao không được nói chuyện trong khóa thiền?

Việc hạn chế tiếp xúc với người khác hay bên ngoài (*thu thúc lục căn*) giúp thiền sinh an tịnh, tránh phân tâm và để chú tâm vào đề mục thiền liên tục trong mọi oai nghi. Đây là bí quyết của thành công trong khóa thiền này.

13. Tôi có đủ khả năng để hành thiền không?

Ngoại trừ những người quá yếu về thân thể (*bệnh nặng*), quá loạn về tâm trí (*thần kinh bất ổn*) thì không nên thiền. Còn với người có thân tâm khỏe mạnh bình thường với tâm thành thật muốn cố gắng hành thiền và nghiêm túc chấp hành nội quy thiền thì không có gì là khó khăn cả. Ngay cả những người bệnh (*vẫn còn đi, đứng, nghe hiểu tốt*) vẫn có thể hành thiền để thanh lọc thân tâm và giảm thiểu bệnh tật phần nào. Đừng dễ dãi hay ù lì, hãy kiên nhẫn và chăm chỉ tu tập đúng như hướng dẫn, bạn chắc chắn sẽ lợi lạc như người khác. Từ trường tốt của thầy và những thiền sinh khác tu tập đúng đắn, tiến bộ và cần mẫn tạo không khí an lạc và ảnh hưởng tích cực đến bạn.

14. Hành thiền có thể chữa khỏi những bệnh về thể xác hay tinh thần không?

Mục đích hành thiền là để phát triển Tuệ giác, hiểu rõ được bản chất thân tâm mình và quy luật tự nhiên. Từ đó, chúng ta buông xả những dính mắc, phiền não mà thoát khỏi khổ đau. Nhờ vậy, tâm trí bạn càng an tịnh và sáng suốt, thân thể được an lạc hơn. Nhưng không có nghĩa là hành thiền có thể chữa được bá bệnh. Việc chữa bệnh nhờ hành thiền chỉ là quà khuyến mãi (*lợi ích phụ*) mà thôi.

Người nông dân trồng lúa với mục đích chính là thu hoạch lúa gạo, chứ không phải rơm rạ. Cũng vậy, thiền sinh tu tập chủ yếu để thấy ra chân lý, chữa bệnh tham, sân, si mà được hạnh phúc nội tâm thật sự, chứ không phải chữa bệnh thân tâm theo lẽ thường.

Thân tâm này được kết hợp từ đất, nước, gió, lửa và thọ, tưởng, hành, thức. Tất cả chúng đều bị chi phối, điều khiển bởi tâm, nghiệp, thời tiết và vật thực nên thân tâm này có an lạc hay không là do bốn yếu tố này quyết định. Trong đó, thời tiết và vật thực do nghiệp lực chi phối mà chúng sinh phải gặp, còn nghiệp thì do tâm tạo ra. Vậy muốn thân tâm này an lạc thì chúng ta phải tu tâm hay hành thiền thì mới mong thoát khổ.

Lúc còn tại thế, Đức Phật dù có phước đức, trí tuệ và thần thông vô thượng nhưng vẫn đau bệnh trên thân do nghiệp cũ, vật thực hay thời tiết. Nhưng tâm Ngài luôn an lạc, hạnh phúc vì đã thoát khỏi mọi phiền não, bất tịnh trong tâm. Ngài chỉ có khổ thân, chứ không còn khổ tâm. Tâm an lành thì thân cũng bớt khổ khi bệnh đau. Nếu bạn hành thiền với tâm nôn nóng, mong cầu, chủ yếu để chữa bệnh trên thân là một sự sai lầm và không bao giờ hiệu quả. Hãy bình tâm, kiên trì và tinh tấn tu tập để chữa bệnh tham, sân, si và nếm trải hạnh phúc thật sự!

15. Tại sao có một số thiền sinh hành thiền một thời gian, tâm tính của họ hay sân ?

Một thiền sinh tu thiền đúng đắn, có tiến bộ chắc chắn tâm tính sẽ càng nhu hòa, an lành và đem hạnh phúc cho người xung quanh. Ngược lại, một số thiền sinh tu thiền không đúng cách, không khéo xử lý các chướng ngại

nên tâm của họ đã bị áp lực, bức bách, bất ổn ngay trong lúc hành thiền. Một số nguyên nhân chính như sau:

- Do họ quá nôn nóng, tìm kiếm sự an lạc hay do tham vọng, ảo tưởng về việc chứng đắc, hành trì không đúng Pháp, ... nên tâm mất cân bằng, tinh tấn, nỗ lực tu tập một cách thái quá, không vừa sức nên tâm chịu áp lực lớn, làm cho tâm mệt mỏi, thân khó chịu.
- Do họ không biết cách thiền trong sinh hoạt hàng ngày nên thiếu Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác, lại còn có vẻ kiêu mạn xem thường những người khác.
- Do họ dính mắc vào các kết quả tu tập ban đầu như an lạc, thấy ánh sáng,... rồi khởi tâm kiêu mạn, xem thường người khác, chủ quan trong việc tu tập.
- Do tâm tham ngũ dục khởi sinh lên nhiều về danh tiếng, tài sản, sắc đẹp, ăn ngon, ngủ kỹ hay sắc đẹp, thanh hay, mùi thơm, xúc chạm dễ chịu mà không được thỏa mãn nên tâm bất mãn, chán nản, thân ù lì dễ sân.

Với thân tâm bất ổn như vậy, nếu tiếp xúc với ngoại cảnh, họ sẽ phản ứng tiêu cực, sân nóng là điều tất nhiên. Nếu bạn đang trong tình trạng này, hãy bình tâm chấp nhận trạng thái hiện tại, rồi thư giãn thân tâm bằng cách ngồi thiền ít lại, phục vụ công quả một thời gian. Lúc này, thiền sinh cần cân bằng tâm lý và chánh niệm trong sinh hoạt là chính yếu, như thường để ý những gì mình đang làm, cảm nhận các cảm giác trên thân khi đang làm, nhất là để ý đến suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng của tâm khi đang làm việc đó.

Nếu nghĩ tích cực, cần thiết thì để tâm nghỉ và hay biết tiến trình suy nghĩ đó. Nếu tâm nghĩ tiêu cực, vô ích

thì ngay lập tức buông bỏ nó và hướng tâm về giây phút hiện tại trên thân tâm như trên. Hãy bình tâm trước mọi chướng ngại, kiên trì tu tập và ứng xử với các chướng ngại đó đúng cách, bạn sẽ vượt qua nó, bình an sẽ trở lại.

16. Hành thiền có thể chữa bệnh trầm cảm không?

Một lần nữa, mục đích của thiền không phải là để chữa bệnh. Người thật sự tu tập biết cách có được hạnh phúc và bình tâm trong mọi hoàn cảnh. Nếu một người bị trầm cảm nặng lâu ngày không có đủ khả năng hiểu biết và hành thiền đúng đắn thì không hiệu quả. Họ nên tìm đến người chuyên môn về tâm lý. Thầy hướng dẫn thiền chỉ chuyên hướng dẫn cho những ai tìm cầu giác ngộ, giải thoát chứ không phải là bác sĩ tâm thần.

17. Chúng ta chỉ có tự do duy nhất là điều khiển sự chú tâm, chánh niệm, còn tất cả mọi thứ khác đều do Pháp (Dhamma) vận hành, chi phối hết hay sao?

Mọi chuyện đều do Pháp chi phối, điều duy nhất mà ta có thể làm là chú tâm, chánh niệm trên đề mục thiền để phát triển Giới-Định-Tuệ và thoát khổ dần dần. Ngược lại, nếu bạn cứ phản ứng tiêu cực (*ham thích, ghét bỏ*) thì khổ đau sẽ gia tăng, sinh sôi và nảy nở. Để giải thoát, điều duy nhất bạn có thể làm là quan sát, chỉ quan sát mà thôi, và những gì còn lại Pháp sẽ làm. Sự giải thoát cũng nhờ Pháp và sự trói buộc cũng do Pháp, quy luật của tự nhiên. Bạn càng phản ứng, Pháp càng trói buộc làm bạn đau khổ.

18. Tại sao tôi phải ở lại trọn khóa thiền? Rời khóa thiền sớm có nguy hiểm không?

Nội dung chương trình khóa thiền được chọn lọc, sắp xếp có hệ thống nhằm đảm bảo cho thiền sinh có đầy đủ

kiến thức căn bản về giáo lý và phương pháp hành thiền. Nhờ vậy, thiền sinh có đủ Văn tuệ, Tư tuệ để hành thiền đúng cách, đạt nhiều lợi lạc trong khóa thiền và làm nền tảng để tu tập hướng đến giác ngộ suốt cả đời. Do đó, mỗi ngày kiến thức mới được vun bồi liên tục cả về Pháp học lẫn Pháp hành cho tới hết khóa mà bạn cần phải nghiêm túc học hành để hiểu được trọn vẹn tiến trình tu tập. Vì vậy, bạn không nên bỏ về giữa chừng để đánh mất đi cơ hội tu tập quý báu mà nhiều người không có. Nếu về nhà sớm hơn, bạn đã phí phạm thời gian đã bỏ ra cũng như hiểu lệch lạc về pháp thiền, có thể gây hại về sau.

19. Sự khác biệt giữa tu tập nghiêm túc và lòng tham vọng chứng ngộ là gì?

Hãy xem khi có người nói: *"Hãy tu tập một cách nghiêm túc"*, và thế là bạn phát triển một sự ham muốn. Ham muốn cái gì? Ham muốn đạt được kết quả mà sự tu tập nghiêm túc mang lại. Ngay cả khi tu tập nghiêm túc, ta vẫn dễ bị vướng mắc vào chính sự tu tập đó. Cho dù có một sự vướng mắc hay ham muốn, hay dù bạn đang tu tập mà không có ham muốn, thì cách duy nhất để xem xét là khi thấy mình tu tập không đúng đắn, không nghiêm túc và ta lấy làm thất vọng về việc ấy: *"Ồ! Mình được yêu cầu phải tu tập nghiêm túc, mà trông kìa mình đang tu tập không nghiêm túc"*, thế thì, khi ấy, có sự ham muốn. Đây là ranh giới phân chia.

Nếu như bạn thấy mình tu tập không nghiêm túc thì hãy suy nghĩ: *"Xem kìa! Mình không tu tập nghiêm túc. Được rồi! Bây giờ, mình sẽ tu tập nghiêm túc"*. Nhưng bạn không ham muốn và không trở nên buồn bã vì việc ấy. Sự

việc là ở đó, đây là sự thật, nghĩa là: "*Hiện giờ, mình đang tu tập không nghiêm túc và mình phải tu tập một cách nghiêm túc. Được rồi! Mình sẽ bắt đầu trở lại*". Như vậy thì không dính đến sự ham muốn và bạn tiếp tục tiến bộ. Hãy bình tâm và làm lại từ đầu!

20. Lúc hành thiền, khi cảm giác ham muốn nổi lên và thiền sinh không tỉnh giác nhận biết nên bị kéo theo tư tưởng. Như vậy, có phải thiền sinh đã tạo các Saṅkhāra (nghiệp) mới thay vì thanh lọc tâm không?

Nếu như vậy, bạn đã làm sinh sôi, nảy nở Saṅkhāra (*nghiệp*) mới. Tiến trình sinh sôi nảy nở ấy luôn diễn ra mọi lúc, mỗi ngày nếu bạn không có Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác. Ngược lại, nếu có ngôi nhà tâm, bạn sẽ nhanh chóng phát hiện ra phiền não hay ham muốn mà ngăn chặn nó khởi sinh kịp thời hoặc hóa giải nó ngay khi mới khởi sinh. Cứ tập quan sát các phiền não trong tâm hoặc các cảm giác trên thân với sự bình tâm chấp nhận mà không phản ứng gì, ban đầu chỉ có vài phút, rồi có thể thành một vài giờ quan sát và nhiều hơn nữa.

Như vậy, hành thiền đúng cách giúp bạn tránh bớt phiền não, ngăn ác nghiệp mới, tăng trưởng thiện nghiệp bằng cách bình tâm, chánh niệm và quan sát sáng suốt những gì đang diễn ra trên thân tâm này để thoát khỏi khổ đau. Hãy bình tâm và chỉ quan sát thôi, càng quan sát bao nhiêu, ta càng thoát khổ bấy nhiêu.

21. Tầm quan trọng của việc quan sát hơi thở liên hệ với quan sát các cảm giác trên thân là gì?

Ở đây, như Đức Phật, chúng ta cũng tu tập bắt đầu từ hơi thở. Nhờ vào hơi thở, ngôi nhà tâm được hình thành để

bảo vệ tâm bạn trước các phiền não. Từ đó, tâm có Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác, bạn có thể hành Thiền Tuệ bằng cách quan sát sự sinh diệt của các cảm giác. Hơi thở và cảm giác sẽ đưa ta đến mục đích cuối cùng là Tuệ giác khởi sinh và diệt trừ phiền não. Nếu đang tu tập tiến bộ theo pháp thiền này, bạn không nên bị phân tâm bởi những pháp thiền khác vì tò mò, như vậy sẽ tạo ra sự hoang mang và lãng phí thời gian. Khi tu tập với hơi thở và cảm giác, bạn sẽ đạt tới giai đoạn có thể nhận thấy cảm giác ở khắp nơi, tâm dần dần thâm nhập vào sự sinh diệt và thực chứng chân lý. Lúc này, nếu bạn thiếu chuyên cần tu tập mà để ý các pháp tu khác thì sẽ uổng phí quá trình tu tập trước đó.

Dù cho sau đó bạn trở lại tu tập với hơi thở và cảm giác thì tâm khó mà cảm nhận được cảm giác như trước nữa. Có nhiều đối tượng thiền để xây dựng Ngôi nhà tâm, nhưng tốt nhất vẫn là tu tập với hơi thở như Đức Phật để phát triển tâm ở mức vi tế, cao thâm. Hãy kiên trì tu tập theo pháp thiền này để chứng nghiệm chân lý trên thân tâm bạn và thoát khỏi mọi phiền não, khổ đau cũng như trải nghiệm hạnh phúc, an lạc nội tâm thật sự!

22. Cái “Ta” là không thật có, vậy cái gì cần giác ngộ?

Thân tâm này như một máy tính được kết hợp lại từ nhiều phần gồm có phần cứng và phần mềm. Phần cứng chính là thân được cấu tạo từ Sắc tứ đại: Đất, nước, gió, lửa. Phần mềm chính là tâm được hợp thành từ Thức, Tưởng, Thọ, Hành. Tất cả thân tâm này đều được tạo ra, chi phối và điều khiển bởi 4 yếu tố là Tâm, Nghiệp, Thời tiết và Thực phẩm. Cho nên, thân tâm này có lúc khổ, lúc

sống, lúc vui, lúc buồn,... và sinh diệt liên tục tùy theo các duyên ở trên. Vậy không có ai ở đây cả.

Chúng sinh chỉ là những hiện tượng thân tâm sinh diệt liên tục tùy theo điều kiện nhân duyên và nghiệp lực chi phối. Không có cái “Ta” ở đây để điều khiển thân tâm này. Chính tâm vô minh và tham ái điều khiển thân tâm ta tạo ra nghiệp thiện ác mà rơi vào luân hồi sinh tử và khổ đau và tự chúng trả nghiệp. Cho nên, chính thân tâm này tu tập để tâm giác ngộ, phá bỏ vô minh và diệt trừ tham ái. Cuối cùng, tâm sẽ thoát khỏi khổ đau khi tâm đã tận diệt hết mọi phiền não. Còn thân thì tùy duyên mà tái sinh luân hồi sinh tử. Đó là khi một vị A-la-hán nhập Niết-bàn.

23. Chúng ta có thể sử dụng lòng từ bi để giải quyết khổ đau như thế nào mới đúng đắn?

Đối tượng đầu tiên của lòng từ bi chính là bản thân mình. *Hãy tử tế với chính mình, hãy yêu thương mình.* Chính mình đã gây ra rất nhiều khổ đau cho mình, rất tàn nhẫn với chính mình. Mỗi phút giây, ta phản ứng bằng sự ham muốn hay ghét bỏ, ta trở nên rất tàn nhẫn với chính mình. Ta đang làm hại và gây ra khổ đau cho chính mình. Hãy tử tế và từ bi với chính mình. Đừng phát sinh ra Saṅkhāra ham muốn và ghét bỏ nữa.

Hoặc thậm chí, ta nói: “*Tôi đang ghét người này, đang giận người kia*”, thì ta cũng đang tự làm hại mình, không tử tế, từ bi với chính mình. Cơn giận sinh ra trong lòng mình có thể làm hại hoặc không làm hại người khác, nhưng chắc chắn nó đã làm hại mình ngay lúc đó.

Hãy nghiệm lại xem, khi tâm ta đang thù hận, ghét bỏ hay muốn làm hại ai, lúc đó ta rất khổ đau cả thân lẫn tâm. Nếu người kia là một thiền sinh thuần thực, họ sẽ không bị tổn thương, nhưng chắc chắn ta sẽ bị tổn thương. Giây phút ta phát sinh ra giận dữ thì thiên nhiên bắt đầu trừng phạt mình, ta sẽ trở nên khốn khổ. Thế cho nên, hãy tử tế và từ bi với chính mình.

24. Chúng ta nên quan sát, ghi nhận các trạng thái tâm nảy sinh như thế nào, ví như suy nghĩ hay giận dữ?

Khi giận dữ, bạn chỉ cần ghi nhận, chứ không phải là cứ lẩm nhẩm: "*Giận dữ, giận dữ, giận dữ*" dù việc niệm thầm như vậy giúp tập trung tâm trí và hiểu rằng mình đang giận. Nhưng lại thiếu sự có mặt của trí tuệ, thiếu Sampajañña (*tâm tỉnh giác, ý thức liên tục, thấu đáo về sự sinh diệt của cảm giác*). Đừng nhắc đi, nhắc lại chữ này, cũng đừng lẩm nhẩm trong đầu. Bạn chỉ việc chấp nhận rằng trong tâm trí mình hiện đang có sự giận dữ. Việc mình phải làm bây giờ là quan sát cảm giác. Khi ấy, bất kỳ cảm giác nào mà mình cảm nhận trên thân đều có liên hệ với những gì phát sinh trong tâm. Cơ giận ấy có quan hệ với bất cứ cảm giác nào mà mình đang trải nghiệm.

Chẳng hạn, khi cơn giận phát sinh, ta không cần phải quét các cảm giác từ đầu tới chân và quan sát từng phần của cơ thể. Không cần thiết phải làm như vậy. Bất kỳ chỗ nào có một cảm giác nổi trội, ta chỉ cần quan sát nó với sự hiểu biết về sự sinh diệt Sampajañña: "*Có sự giận dữ ở trong tâm và có cảm giác ở trên thân, tất cả chúng đang sinh diệt, thay đổi liên tục và nhanh chóng đang hoại diệt dần*". Ta thấy được nó nảy sinh, rồi diệt đi. Tương tự như

thể, bất cứ thứ gì nảy sinh như sợ hãi, ham muốn, ích kỷ, bất kỳ sự bất tịnh nào nảy sinh trong tâm, ta đều để ý tới cảm giác. Ta chấp nhận thực tại về nội dung (*đối tượng*) của tâm và tiếp tục quan sát cảm giác ở trên thân nảy sinh, diệt đi với Sampajañña, tâm tỉnh giác.

25. Vô minh sinh khởi như thế nào?

Nếu chỉ có chân lý, tình yêu, trí tuệ, kiến thức thì vô minh không thể nào cùng tồn tại? Nhưng hãy xét xem, nếu ta thấy có vô minh trong giây phút hiện tại thì tốt hơn là xóa bỏ nó đi. Như thế, sự thanh tịnh sẽ xuất hiện ngay trong giây phút này. Giây phút này là quan trọng đối với mình hơn là cứ suy tư về nguồn gốc của vô minh. Suy tư về việc ấy là vô nghĩa và nó sẽ trở thành triết lý, không có ích lợi gì cả. Hãy phá tan vô minh bằng cách quan sát thân tâm ngay khoảnh khắc hiện tại với Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác để thấu hiểu chân lý và hết khổ.

26. Khi chúng sinh có những Saṅkhāra (nghiệp) dẫn đến sự tái sinh, họ có thể chọn cảnh tái sinh hay phụ thuộc vào các Saṅkhāra quá khứ?

Do những Saṅkhāra hay nghiệp quá khứ quyết định sự tái sinh vào cõi khổ hay lành. Bất kỳ các Saṅkhāra nào mà ta có từ quá khứ sẽ chịu trách nhiệm về kiếp sống mới. Nghiệp lực mạnh đến nỗi vào phút lâm chung khiến một trong những Saṅkhāra sẽ nổi lên trong tâm cận tử ngay trước khi chết. Sự rung động phát sinh do Saṅkhāra ấy phù hợp với sự rung động của một cõi riêng biệt nào đó. Thế là người ta bị cuốn hút vào cõi ấy. Ta có thể thoát ra bằng cách hành thiền một cách đúng đắn.

Vào giờ phút lâm chung, ngay cả khi còn các Saṅkhāra có hại có thể đưa ta đến cõi thấp kém, thì sự hành thiền thuần thực có rung động rất mạnh và kết nối đến với cảnh giới mà mình có thể tiếp tục tu tập. Bởi vì, từ trường tốt của thiền có mặt vào giờ phút cuối cùng của tâm, đây là luật tự nhiên. Ta hòa điệu với những rung động ở những nơi chốn khác nhau tùy theo những rung động do chính mình tạo ra. Cho nên, theo một cách nói, ta có thể chọn lựa nơi sinh ra của mình cũng như không đến những cõi khổ. Còn nếu không tu tập thuần thực, ta không có lựa chọn nào cả, nên một Saṅkhāra nào đó sẽ xuất hiện, cuốn hút mình, đẩy mình đi tái sinh theo nghiệp cũ.

27. Nếu phần thưởng của việc đạt đến Nibbāna (Niết-bàn) là cái chết của thân, vậy sao phải tập cách chết?

Khi ta đạt tới Niết-bàn, câu hỏi này sẽ tự động được giải đáp. Đây không phải là hoàn toàn tiêu vong. Nghệ thuật chết là một nghệ thuật tuyệt vời. Ta đang học nghệ thuật chết mà nó đem lại cho mình nghệ thuật sống. Hành thiền cho mình nghệ thuật sống. Ta có thể đạt tới giai đoạn được gọi là chết ngay trong kiếp sống này, nếu như ta trải nghiệm trạng thái Niết-bàn, khi các cửa giác quan tạm thời khép kín.

Có thể gọi đó là cái chết, nhưng trong nội tâm, ta lại hoàn toàn tỉnh thức. Trạng thái này sẽ đến, chỉ khi nào ta biết cách sống, nghệ thuật sống, thoát ra khỏi các Saṅkhāra và bất tịnh. Điều ấy sẽ cho mình cuộc sống lành mạnh, tuyệt vời. Vì thế, nghệ thuật sống có liên quan đến nghệ thuật chết. Đừng sợ hãi về điều đó.

28. Khi tu tập Thiền Tuệ, Vipassanā, ngoài các cảm giác trên cơ thể, ta có nên chú tâm đến đối tượng khác?

Một thiền sinh mới nên tập xây dựng Ngôi nhà tâm vững chắc để có Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác liên tục và trọn vẹn. Khi đó, vị ấy có thể bắt đầu hành Thiền Tuệ bằng cách bình tâm, sáng suốt quan sát sự sinh diệt không ngừng trên đối tượng thiền chính như là cảm giác, cho đến khi cảm thấy cảm giác khắp toàn thân. Khi đã thiền thuần thục, vị ấy mới nên quan sát các đối tượng thiền khác (Tâm, Pháp,...) nổi bật nhất ngay khoảnh khắc hiện tại để cảm nhận sự sinh diệt, rung động của các đối tượng đó. Khi đã lão luyện trong việc quan sát cả Tứ Niệm Xứ (*Thân, Thọ, Tâm và Pháp*). Khi đó, vị ấy mới là một thiền sinh thực thụ đang trên đường tiến đến Niết-bàn.

29. Nghe nói màu đen, đỏ, xanh đậm không tốt cho sự hành thiền phải không?

Một thiền sinh sơ cơ không thể tự chứng nghiệm được điều này vì không thể cảm thấy những rung động của vật vô tri giác. Hãy tiếp tục tăng tiến trong Pháp bảo, rồi sẽ tới giai đoạn chẳng những bạn cảm thấy những rung động của các chúng sinh có tri giác mà cả những vật vô tri giác. Khi đó, sự khác biệt của màu sắc sẽ rõ ràng đối với bạn. Vào giai đoạn này, hãy chấp nhận những gì các vị Thiền Sư uy tín khuyên dạy.

30. Cúi lạy thế nào để chứng tỏ sự tôn kính?

Hầu hết mọi người cúi lạy ai đó để tỏ lòng tôn kính. Thực ra, đỉnh đầu là nơi tiếp nhận của cơ thể hay những rung động tốt hay xấu. Thiền sinh rất có lợi khi giữ sự chú tâm ở đỉnh đầu khi đang cúi lạy Tam Bảo hay người đáng

kính. Bạn có thể cúi lạy với tâm niệm như sau: “*Lạy lần thứ nhất, phải có ý thức về cảm giác ở đỉnh đầu và hiểu về Aniccā (Vô thường); lần thứ hai, phải hiểu về Dukkha (Khổ), và lần thứ ba phải hiểu về Anattā (Vô ngã).*”

Khi đang quan sát đỉnh đầu, bạn hiểu rằng những gì đang thay đổi (*Aniccā*) là cội nguồn của Dukkha, chúng không thể là căn nguyên của hạnh phúc. Với *Anattā*, bạn hiểu rằng trong cái này không có “Tôi”, không có “của Tôi” mà nó chỉ là hiện tượng tâm và thân. Do đó, thiền sinh cúi lạy như vậy cũng là thiền với sự hiểu biết và ý thức về cảm giác trên đỉnh đầu, chứ không chỉ thể hiện sự tôn kính.

31. Xin giải thích câu: “Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc”? Không có cái ngã thì phần nào trong chúng sinh có thể cho hay nhận Tâm từ?

Có hai sự thật, sự thật thể gian bề ngoài (*Tục đế*) và sự thật tối hậu bên trong (*Chân đế*). Khi tu tập Thiền Tuệ, chúng ta đi từ sự thật thể gian đến sự thật tối hậu sâu xa nhất. Nhưng khi chúng ta đến chỗ tốt cùng, không có nghĩa là chúng ta quên hết mọi chuyện về sự thật thể gian. Sự thật thể gian bên ngoài cũng là sự thật. Ví như, sự thật bề ngoài của thân ta là một khối thống nhất. Nhưng sự thật tối hậu của thân này chỉ là những rung động, đang sinh diệt liên tục tùy theo duyên nghiệp.

Đức Phật muốn ta ý thức được về cả hai sự thật bên ngoài lẫn tối hậu bên trong. Sự thật tối hậu là chẳng có chúng sinh nào. Nhưng khi tu tập, ta thực hiện các hành động thiện lành và tránh xa các hành động bất thiện. Mỗi khi thực hiện một hành động bất thiện như ghét bỏ, oán hận, tham lam, ác ý, thù hận,... thì ta đang tự hại mình.

Thay vào đó, mỗi khi phát khởi tình thương, từ bi (*Mettā*), thì ta đang tự giúp mình. Đây là cách làm cho tâm ta tự tốt hơn. Nếu đi vào chiều sâu và hiểu được sự thật tối hậu, ta sẽ hiểu cả hai: "*Đây là sự thật thế gian bề ngoài, đây là sự thật tối hậu bên trong*". Khi ấy, ta sẽ hành động theo cách phù hợp để đạt được mục tiêu cuối cùng. Tâm từ sẽ giúp chúng ta đạt được mục tiêu cuối cùng đó.

32. Con phải làm sao khi đã cố gắng hết sức hành thiền, nhưng chẳng được chút kết quả nào?

Điều quan trọng trong lúc hành thiền là đừng mong muốn đạt được cái gì. Lòng mong mỏi giải thoát hay giác ngộ là một chướng ngại cho sự giải thoát. Dù bạn có nỗ lực hành thiền đến mức độ nào đi nữa, hoặc hành thiền suốt ngày đêm mà vẫn còn ôm ấp tư tưởng là sẽ đạt được cái gì đó, tâm bạn sẽ không bao giờ bình an, tĩnh lặng. Nỗ lực hành thiền với ước muốn đạt được cái gì là nguyên nhân tạo ra sự hoài nghi và bất an.

Người hành thiền với ước muốn đạt được cái gì sẽ không bao giờ tiến bộ bởi vì trí tuệ không thể khởi sinh từ lòng ham muốn. Vậy thì cứ thản nhiên thực tập, chú tâm theo dõi thân tâm, và đừng mong ước đạt thành gì cả. Đừng dính mắc vào sự giải thoát, giác ngộ. Ngoài ra, khi bạn bắt đầu hành thiền, và khi tâm bắt đầu yên tĩnh, bạn liền nghĩ rằng, "*Ồ, không biết như vậy đã đạt Sơ thiền chưa? Còn bao lâu nữa?*" Ngay lúc khởi tâm như thế, bạn mất hết tất cả. Cách hay nhất là cứ tiếp tục theo dõi đề mục và để trí tuệ phát triển một cách tự nhiên.

Bạn cứ tiếp tục chú tâm theo dõi mọi diễn biến của thân tâm mà đừng nghĩ gì đến việc đánh giá trình độ mình,

không cần biết mình đang ở tuệ nào, mức độ nào. Càng chú tâm theo dõi thân tâm bao nhiêu, bạn càng thấy rõ bấy nhiêu. Nếu hoàn toàn tập trung tâm ý vào đề mục, bạn sẽ không còn băng khuâng, lo lắng đến chuyện đã đạt đến trình độ nào. Cứ tiếp tục đi đúng đường rồi chân lý sẽ hiển lộ một cách tự nhiên. Làm sao có thể nói cốt tủy của việc thực hành? Đi tới không đúng! Đi lui cũng không đúng! Đúng yên một chỗ cũng không đúng! Không có cách nào để đo lường, phân loại sự giải thoát.

33. Con vẫn còn suy nghĩ, phóng tâm nhiều, dù rất cố gắng chú tâm chánh niệm. Tại sao?

Đừng lo lắng, băng khuâng về chuyện đó. Hãy cố gắng giữ tâm an trú trong hiện tại. Bất kỳ tư tưởng gì hiện ra trong tâm, bạn phải chú tâm ghi nhận nó. Những phóng tâm ấy sẽ tự động ra đi. Cũng đừng ao ước sẽ xua đuổi được chúng! Cứ thực hành rồi bạn sẽ đạt được trạng thái tự nhiên! Cũng không nên có sự phân biệt giữa tốt và xấu, giữa nóng và lạnh! Chẳng có tôi, chẳng có anh, và chẳng có tự ngã gì cả. Chúng thế nào thì nhìn chúng thế ấy.

Khi ôm bát đi khất thực, bạn chẳng cần làm chuyện gì đặc biệt cả, chỉ đơn thuần đi và chú tâm vào những gì đang xảy ra. Chẳng cần phải dính mắc vào sự tĩnh lặng hay độc cư. Nghĩa là đừng bao giờ có tư tưởng: *Tôi phải thiền một mình ở một nơi yên tĩnh mới tiến bộ được. Bất cứ nơi đâu, bạn cũng có thể thiền được. Khi ở đâu, bạn cũng đều phải biết mình và chú tâm chánh niệm một cách tự nhiên. Nếu có sự nghi ngờ xuất hiện, phải theo dõi sự nghi ngờ đến và đi. Chỉ giản dị thế thôi! Không bám víu hay nắm giữ điều gì, vật gì, dầu tốt hay xấu.*

Trong khi đi kinh hành, thỉnh thoảng bạn có thể gặp vài trở ngại. Chẳng hạn, tư tưởng của bạn bị ô nhiễm và hướng đi nơi khác, khiến bạn không còn chú tâm vào bước đi nữa. Gặp những trường hợp phiền não đến quấy nhiễu bạn như thế, bạn chỉ cần nhìn chúng, chúng sẽ ra đi. Đừng bao giờ suy nghĩ, bận tâm đến những trở ngại đã trôi qua! Đừng ưu tư về những chuyện gì sắp hay chưa xảy ra! Hãy an trú trong hiện tại! Đừng quan tâm đến chiều dài của con đường đi, cũng đừng dính mắc vào nó nữa! Khi thiền thuần thực, tự nhiên sự quân bình sẽ đến với bạn.

34. Con phải khởi đầu việc hành thiền như thế nào? Có cần phải có đức tin trước khi thực hành không?

Một số người bắt đầu việc thực hành khi họ đã có một số đức tin và hiểu biết về Phật Pháp. Đó là chuyện tự nhiên. Nhưng như thế không có nghĩa là phải có đức tin và hiểu biết Phật Pháp mới chịu đi hành thiền. Chúng ta có thể hành thiền, và phải hành thiền mà không cần phải có điều kiện nào cả. Điều quan trọng là phải thực sự muốn nhìn vào bên trong của Tâm mình, hoàn cảnh của chính mình, hiểu Tâm mình một cách trực tiếp. Sau đó, tự nhiên đức tin và sự hiểu biết chín muồi trong tâm.

35. Khi hành thiền, con có cần đi sâu vào Định không?

Trong khi ngồi thiền, nếu tâm bắt đầu yên tĩnh và an định thì đó là điều tốt, vì bạn có thể dùng chúng làm công cụ để tiến xa hơn, hành Thiền Tuệ. Nhưng bạn cần thận trọng và đừng bị dính chặt vào sự yên tĩnh. Nếu ngồi thiền chỉ với mục đích đạt đến định tâm để hạnh phúc và sung sướng, thì bạn đã hiểu sai mục đích tu tập.

Mục đích của ngồi thiền ban đầu là để cho tâm an định, rồi dùng tâm định này để quan sát bản chất sự sinh diệt của Thân và Tâm. Ngoài ra, nếu bạn chỉ muốn đạt tới định tâm, bạn sẽ đạt được sự an tịnh và đè nén được nhiều phiền não trong lúc bạn ngồi, nhưng khi hết hành thiền, sự an tịnh và định tâm cũng mất luôn. Như lấy đá đè cỏ, khi bạn nhấc tảng đá đi, cỏ vẫn mọc xanh tươi.

Ngồi lâu hay mau không thành vấn đề, quan trọng nhất là có Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác. Bạn đừng để mình bị lạc vào trong an tịnh mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của Thân và Tâm. Đó chính là phương cách giúp bạn giải thoát thực sự. Quan sát thân tâm một cách trực tiếp nhất, đó là không dùng sự suy nghĩ, tưởng tượng để nhìn thân tâm.

Có hai trình độ quan sát. Một là suy nghĩ và đi lang thang từ điểm này đến điểm khác, khiến bạn bị dính mắc vào những tri giác hời hợt giả tạo, chỉ có bề mặt mà không có thực chất. Loại quan sát thứ hai là một sự an tịnh, định tâm và lắng nghe bên trong. Chỉ khi nào có định, tỉnh giác và an tịnh, lúc ấy trí tuệ thật sự mới phát sinh một cách tự nhiên.

Thoạt đầu, trí tuệ chỉ là một âm vang nhẹ nhàng, một mầm cây yếu mềm vừa nhô lên khỏi mặt đất. Nếu không hiểu điều này, bạn có thể nghĩ quá nhiều đến nó, săn sóc nó quá nặng tay khiến nó chết một cách đau đớn dưới chân bạn. Nếu cảm nhận nó một cách lặng lẽ, bạn có thể thấy được căn bản của tiến trình Thân và Tâm. Từ nhận thức này, bạn sẽ thấy được vô thường và bản chất vô ngã của Thân và Tâm.

36. Nếu con không tìm kiếm gì cả thì làm sao hiểu Pháp?

Bất kỳ chỗ nào bạn nhìn đều là Pháp. Xây dựng nhà cửa, đi trên đường, ở trong nhà tắm, hay ở trong thiền đường này,..., tất cả đều là Pháp. Khi bạn hiểu biết đúng thì không có gì trên thế gian này mà không phải là Pháp cả. Nhưng bạn phải hiểu rằng hạnh phúc và đau khổ, vui và buồn luôn luôn ở với ta. Khi bạn hiểu rõ bản chất của chúng, Phật và Pháp cũng ở ngay đây. Khi bạn thấy một cách rõ ràng, mỗi thời khắc của kinh nghiệm đều là Pháp.

Nhưng phần lớn, chúng ta phản ứng một cách mê muội. Trước lạc thú, "Tôi thích cái này; tôi muốn được nhiều hơn." Và trước những gì không vừa lòng, "Đi đi, tôi không thích cái đó; tôi không muốn nữa." Nếu bạn hoàn toàn mở rộng tầm mắt trước mọi diễn biến của thế gian mà không có thái độ si mê như vậy, bạn với Phật sẽ là một. Một khi bạn đã hiểu rõ, đó chỉ là một vấn đề đơn giản và trực tiếp. Khi lạc thú phát sinh, nên hiểu rằng nó không phải là ta, là của ta. Khi đau khổ phát sinh, cũng nên hiểu rằng nó không phải là ta, là của ta, đau khổ hay khoái lạc đều biến mất. Nếu bạn không chấp giữ các hiện tượng xảy ra, không đồng hoá chúng với mình, không xem chúng là sở hữu của mình, tâm sẽ đạt được trạng thái quân bình. Sự quân bình này là chánh đạo, những lời dạy của Đức Phật, dẫn đến giải thoát. Thường chúng ta hay kỳ vọng: "*Tôi có thể đạt được tầng thiền này hay tầng thiền kia không? Tôi có thể phát triển năng lực gì?*"

Như vậy là chúng ta đã bỏ qua những lời dạy của Đức Phật để nhảy sang một lãnh vực khác thật sự chẳng hữu dụng chút nào. Nếu bạn thật sự muốn, bạn có thể tìm thấy

Đức Phật trong những sự vật đơn giản nhất trước mắt bạn, và có thể đạt được cốt tuỷ của sự quân bình này bằng tâm xả bỏ. Khi bắt đầu thiền, điều quan trọng là bạn phải có một hướng đi thích hợp.

Thay vì cứ đi càn, đến đâu thì đến, bạn phải có một bản đồ hay được một người đã từng đi trên đường này hướng dẫn. Con đường giải thoát mà Đức Phật là người đầu tiên chỉ dẫn là Trung Đạo, nằm giữa hai thái cực: Lợi dưỡng và khổ hạnh. Tâm phải mở rộng trước mọi kinh nghiệm, không mất quân bình hay rơi vào những cực đoan. Được vậy, bạn sẽ nhìn sự vật với tâm tự nhiên, không dính mắc mà cũng không hắt hủi. Khi hiểu rõ được sự quân bình này thì Đạo sẽ rõ dần. Khi sự hiểu biết được phát triển là lúc lạc thú đến, bạn hiểu ngay nó là vô thường, bất an và trống rỗng.

Khi đau buồn và thất vọng đến, bạn cũng xem chúng như vậy: Vô thường, bất an và trống rỗng. Cuối cùng, khi đã đạt được một đoạn khá xa trên con đường, bạn sẽ thấy rõ ràng rằng trên thế gian này chẳng có cái gì giá trị cả, chẳng có gì cần phải nắm giữ. Mọi vật chẳng khác nào những vỏ chuối hay vỏ dừa, chẳng có gì hấp dẫn. Khi bạn nhìn thấy mọi vật trên thế gian đều là những vỏ chuối và vỏ dừa, bạn sẽ tự do đi trên thế gian này, không có gì khiến bạn bức mình chán nản. Lúc ấy bạn đã đi trên con đường dẫn đến giải thoát.

37. Có cần phải thực hành Pháp niệm tâm từ cùng lúc với Thiền Minh Sát không?

Lặp đi lặp lại những câu niệm tâm từ đem lại kết quả tốt đẹp. Nhưng đó chỉ là sự thực tập căn bản cho những

người mới hành thiền. Khi bạn đã thực sự nhìn thấy bên trong tâm bạn và thực hành phần tinh túy của Phật Giáo một cách đúng đắn thì tâm từ của bạn tự nhiên phát triển. Khi xả bỏ tự ngã và các thứ khác, bạn sẽ có một sự phát triển sâu xa và tự nhiên khác hẳn với người sơ cơ, lặp đi lặp lại câu: "*Cầu mong cho tất cả chúng sinh an vui hạnh phúc. Cầu mong cho tất cả chúng sinh tránh khỏi mọi điều đau khổ.*"

38. Con phải nghiên cứu Phật Pháp ở đâu?

Ban đầu, bạn nên tìm các vị Pháp Sư, Thiền Sư uy tín, uyên thâm để được giảng dạy về Kinh điển và Pháp thiền. Khi đã nắm được căn bản về giáo lý và phương pháp tu tập, bạn nên hành Thiền Định, Thiền Tuệ như các Ngài hướng dẫn. Khi bạn tìm thấy Phật Pháp, bạn sẽ nhận thấy Phật Pháp không ở trong rừng sâu hay trên núi cao. Phật Pháp cũng không ở trong hang động hay trong thiền viện. Phật Pháp ở ngay trong tâm.

Ngôn ngữ của Phật Pháp không phải là tiếng Thái, tiếng Miến hay tiếng Pāli. Phật Pháp có ngôn ngữ riêng, ngôn ngữ chung của mọi người, ngôn ngữ của kinh nghiệm gặt hái qua thực hành. Có một sự khác biệt lớn lao giữa sự chế định của thể tục và kinh nghiệm trực tiếp. Người nào nhúng tay vào ly nước nóng đều cảm thấy nóng. Nhưng sự nóng này được diễn tả bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Cũng vậy, người nào nhìn sâu vào tâm đều có cùng kinh nghiệm như nhau, chẳng liên quan gì đến quá trình, văn hóa hay ngôn ngữ. Nếu nắm được hương vị của Pháp bảo thì bạn trở thành một với mọi người, chẳng khác nào gia nhập chung một đại gia đình.

39. Về việc ngủ nghỉ như thế nào là đủ?

Đối với thiền sinh là người trưởng thành, trung bình mỗi ngày cần ngủ 3 chu kỳ giấc ngủ (*mỗi chu kỳ 1 tiếng rưỡi*) là ngủ bốn tiếng rưỡi là đủ và phải thức dậy ngay thời điểm chuyển giao giữa hai chu kỳ. Mỗi chu kỳ có 5 giai đoạn là bắt đầu ngủ, ngủ cạn, ngủ sâu, ngủ rất sâu và ngủ mơ. Nếu bạn thức giấc ngay trong giai đoạn ngủ rất sâu hay ngủ mơ thì dù ngủ cả chục tiếng thì bạn thức dậy vẫn mệt mỏi và buồn bực. Cho nên, bạn nên tuân thủ quy tắc ngủ như trên. Tốt hơn, mỗi trưa bạn nằm nghỉ khoảng nửa tiếng với tâm chánh niệm trên hơi thở hay các cảm giác trên thân.

Với các thiền sinh mới, còn nhỏ tuổi, bạn phải tự xét xem và tự tìm hiểu mình để chọn một số giờ ngủ nghỉ thích hợp. Nếu bạn ngủ quá ít, bạn sẽ thấy không thoải mái, và điều này làm cho bạn khó tỉnh thức. Nhưng ngủ nhiều quá cũng khiến trí óc chậm lụt và tâm dao động. Hãy tìm một sự quân bình tự nhiên cho chính mình, thận trọng quan sát thân tâm và cố gắng chọn cho mình một số giờ ngủ thích hợp. Sau một thời gian hành thiền, bạn sẽ tự biết là phải ngủ bao nhiêu giờ một ngày. Nếu ngủ dậy mà còn nằm nướng thêm, đó là phiền não. Hãy tỉnh thức, chánh niệm ngay lúc bạn vừa mở mắt.

40. Về việc ăn uống thì sao? Ăn nhiều hay ít?

Ăn cũng như ngủ, bạn phải tự biết lấy. Thức ăn là nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Hãy xem thức ăn như những loại thuốc chữa bệnh. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ sau khi ăn hay cảm thấy càng ngày càng mập ra, như vậy là bạn đã ăn quá nhiều. Hãy bớt ăn lại, xem xét thân và tâm bạn.

Cũng không cần phải ăn quá đói. Hãy tự xem bạn cần phải dùng bao nhiêu lượng thực phẩm hàng ngày.

Hãy tìm lấy sự quân bình tự nhiên của cơ thể bạn. Thực hành hạnh đầu đà bằng cách bỏ tất cả thức ăn vào trong bình bát của bạn, lúc bấy giờ bạn sẽ dễ dàng tìm thấy số lượng thực phẩm đủ dùng cho bạn trong mỗi bữa ăn. Mỗi khi ăn hãy thận trọng theo dõi mình, bạn sẽ tự hiểu rõ. Tinh túy của sự thực hành là ở chỗ đó. Bạn chẳng cần phải làm gì đặc biệt cả, chỉ cần theo dõi chính mình, theo dõi tâm mình để tìm ra sự quân bình tự nhiên.

41. Tại sao thiền sinh không nên thắc mắc quá nhiều?

Nếu có vấn đề gì cần hỏi, hãy hỏi Thầy khi thật sự cần thiết. Không nhất thiết phải trình Pháp hàng ngày, như vậy sẽ tạo áp lực trong tu tập. Nếu bất cứ vấn đề nào bạn cũng hỏi, bạn sẽ không bao giờ hiểu được tiến trình hoài nghi trong tâm bạn. Điều cần thiết là bạn phải tự biết cách xem xét mình, tự hỏi mình, tự trình Pháp cho mình. Hãy chú tâm theo dõi bài giảng một thời gian, rồi đem những lời giảng đó so sánh với sự thực hành của bạn. Xét xem thử sự thực hành của bạn đúng hay sai, khác với lời giảng dạy ở điểm nào? Tìm hiểu xem tại sao bạn hoài nghi, ai hoài nghi và hoài nghi cái gì? Bạn chỉ có thể hiểu được những điểm này khi chính bạn tự xem xét lấy.

42. Thiền sinh vô ý làm chết côn trùng có tội lỗi không?

Nếu vô ý thì chưa phạm giới sát sinh, nhưng hãy cố gắng tránh xa sát hại chúng sinh dù cho vô ý vì lòng từ của bạn. Giới luật và những nguyên tắc đạo đức rất cần thiết; chúng là những yếu tố căn bản trong việc hành thiền, nhưng đừng dính mắc một cách mù quáng vào

chúng. Sự chủ ý hay cố ý đóng vai trò quan trọng trong giới sát sinh cũng như trong các giới khác. Hãy hiểu tâm mình. Đừng quá dính mắc vào giới luật. Nếu giữ giới một cách đúng đắn và thích hợp, giới sẽ hỗ trợ cho bạn trong lúc hành thiền. Nhiều nhà Sư quá lo lắng về giới luật, khiến họ ăn ngủ không yên; đây là một trở ngại. Đừng khiến giới luật trở thành gánh nặng cho chính mình.

Trong việc thực tập thiền, nền tảng chính là giới luật. Giới luật, hạnh đầu đà, và thực hành thiền là ba điểm quan trọng. Chú tâm chánh niệm và thận trọng giữ gìn giới luật (*từ những điều luật có tính hỗ trợ trong lúc hành thiền cho đến 227 giới của Tỷ-khưu*) sẽ đem lại lợi ích lớn lao. Giới luật giúp cho đời sống giản dị, tri túc, không phiền toái. Không cần lo lắng là phải giữ giới như thế nào, làm sao để khỏi phạm giới,...

Hãy tự nhiên trong mọi tác động. Không quá lo lắng về giới luật sẽ khiến bạn khỏi suy nghĩ. Thay vào đó bạn chỉ cần chú tâm chánh niệm là đủ. Giới luật giúp chúng ta cùng sống hoà hợp với mọi người, một cuộc sống êm thắm, hài hoà. Giới luật là những viên gạch lót đường để tiến đến định tâm và phát triển trí tuệ. Giữ giới luật và hành hạnh đầu đà khiến chúng ta sống đời sống đơn giản, không bám víu vào vật chất và của sở hữu. Do đó, khi hành thiền, chúng ta có thể thực hành trọn vẹn những lời dạy của Đức Phật: Tránh xa điều ác, làm điều lành, sống đơn giản (*chỉ sử dụng những nhu cầu vật chất cần thiết*) và thanh lọc tâm. Muốn thế, chỉ cần chú tâm theo dõi mọi tác động của thân và tâm bạn trong mọi oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi.

43. Làm thế nào để đối trị với sự hoài nghi ? Con nghi ngờ nhiều thứ, nghi ngờ sự thực hành, sự tiến bộ của mình và cả Thầy hướng dẫn.

Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người bắt đầu với sự nghi ngờ. Bạn sẽ học được ở hoài nghi nhiều điều lợi ích. Điều quan trọng là đừng đồng hoá mình với sự hoài nghi, nghĩa là đừng chụp lấy nó, bám víu vào nó. Dính mắc vào hoài nghi sẽ khiến bạn rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của băng khuâng. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm thế bạn sẽ không còn là nạn nhân của sự nghi ngờ nữa. Bạn sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm bạn sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ, bạn sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, mọi dính mắc của bạn trôi đi; hãy chú tâm quan sát sự nghi ngờ. Đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biến mất!

44. Có nhiều Thiền Sư chỉ dạy một pháp thiền riêng, khiến thiền sinh bối rối, băng khuâng. Làm sao biết phương pháp nào đúng?

Cũng giống như việc đi xuống phố, chúng ta có thể đến phố từ nhiều hướng khác nhau. Thường các phương pháp thiền chỉ khác nhau bề ngoài. Dù phương pháp nào đi nữa, chậm hay nhanh, nếu giúp chánh niệm thì cũng như nhau. Điểm chính yếu mà mọi thiền sinh cần phải nắm lòng là đừng dính mắc. Vì cuối cùng thì mọi phương pháp hành thiền phải được buông bỏ. Phương pháp hành thiền chỉ là phương tiện. Thêm vào đó, thiền sinh cũng không được

dính mắc vào Thiền Sư. Lỗi của Thiền Sư nào đưa bạn đến sự dứt bỏ, không dính mắc, đó là lỗi thiền đúng đắn. Bạn có thể đi đây đó để học hỏi với các Thiền Sư và để thử qua những phương pháp hành thiền khác nhau.

Một số các bạn ở đây đã từng làm như thế. Đó là điều ước muốn và là việc tự nhiên. Sau khi bạn đã đặt nhiều câu hỏi với các vị Thiền Sư và đã biết được nhiều phương pháp hành thiền, bạn sẽ nhận thấy rằng tất cả những việc bạn làm chẳng đưa bạn đến chân lý ngoài sự buồn chán. Rồi bạn sẽ thấy rằng chỉ có lúc bạn đứng lại để xem xét tâm mình mới là lúc bạn thấy được, tìm được những gì Đức Phật dạy. Chẳng cần phải đi tìm cái gì bên ngoài bạn. Hãy trở về đối diện với bản chất thực sự của chính mình. Chính lúc trở về đối diện với chính mình, bạn sẽ thấy chân lý.

45. Con hết sức cố gắng thu thúc lục căn và chú tâm đến cảm giác của mình, luôn nhìn xuống đất và giữ tâm chánh niệm trong mọi tác động nhỏ nhất như ăn, uống, đi, đứng,... Con thực hiện từng tác động một cách thận trọng và ý tứ như vậy có đúng không?

Thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình. Nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của bạn, cũng như đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn! Kiên nhẫn và chịu đựng là điều kiện cần thiết của một thiền sinh. Nếu bạn hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức, trí tuệ sẽ đến một cách tự nhiên.

46. Có cần phải ngồi thiền quá lâu (4 giờ liên tục)?

Tùy theo trình độ hành thiền của mỗi người mà nên ngồi thiền bao lâu nhưng trung bình mỗi lần ngồi ít nhất 1 tiếng. Không cần phải ngồi thiền quá lâu, thật nhiều giờ. Nhiều người nghĩ rằng càng ngồi lâu thì chúng ta càng sáng suốt. Điều đó không đúng. Trí tuệ đến với chúng ta qua mọi oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi. Buổi sáng, lúc mới thức dậy, bạn phải hành thiền ngay và phải tiếp tục hành thiền cho đến khi đi ngủ. Trong suốt ngày, bạn có thể hành thiền qua mọi tư thế. Điều quan trọng là phải chánh niệm trong mọi tư thế, mọi tác động của bạn; việc duy trì một tư thế nào lâu không phải là điều quan trọng.

Nói như thế không có nghĩa ngồi lâu là điều không tốt. Ở đây, chúng tôi muốn nhấn mạnh đến sự chánh niệm. Không cần quan tâm đến chuyện bạn có thể ngồi được bao lâu. Điều quan trọng là bạn phải theo dõi mọi tác động, mọi tư thế của bạn trong mọi lúc đi, đứng, tắm, rửa, ăn, uống,... Mỗi người có một bản chất thân, tâm khác nhau (*người có thể ngồi lâu, người có thể đi lâu,...*). Chẳng hạn một số bạn sẽ chết ở tuổi năm mươi; một số khác ở tuổi sáu mươi, và một số khác nữa ở tuổi chín mươi. Cũng thế, không thể quy định thế nào về sự thực hành của bạn. Đừng suy nghĩ hay bâng khuâng về điều đó.

Hãy chánh niệm và để mọi chuyện trôi chảy một cách tự nhiên, dần dần, tâm bạn sẽ an tĩnh và tất cả những gì quanh bạn cũng sẽ tĩnh lặng theo. Tâm bạn lúc bấy giờ sẽ tĩnh lặng như mặt hồ phẳng lặng trong khu rừng yên tĩnh. Mọi loại thú hiếm và quý sẽ đến uống nước tại chiếc hồ tĩnh lặng này. Bạn sẽ thấy biết bao điều kỳ diệu đến và đi,

nhưng bạn vẫn tĩnh lặng trong sự đến và đi đó. Mọi giải đáp sẽ hiển lộ và bạn sẽ tức thời nhận thấy bản chất thực sự của vạn hữu. Đó là hạnh phúc của kẻ giác ngộ.

47. Khi hành thiền có nhất thiết phải đạt đến trạng thái nhập định không?

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy Chánh Định tốt nhất là An chỉ định, tối đa là Tứ thiền. Nếu nhập định được, thiền sinh sẽ có tâm định vững chắc giúp hành Thiền Tuệ hiệu quả nhanh chóng. Nhưng nếu không thể nhập định, chỉ cần mức độ Cận định hay Sát-na định, thiền sinh vẫn có thể hành Thiền Tuệ khi tâm đã an tịnh tương đối, chế ngự được các chướng ngại tham, sân,...

Như vậy, không có nghĩa là bạn phải chứng định mới hành Thiền Tuệ được. Bạn chỉ cần có tâm an tịnh và đạt đến nhất tâm là đủ. Rồi dùng sự nhất tâm đó để xem xét chính bạn. Ngoài ra, chẳng cần phải có điều kiện nào khác. Nếu đạt được định tâm cũng tốt, nhưng chẳng cần phải dính mắc, chấp chặt vào chúng. Một số người dính mắc vào trạng thái định tâm; đây là một trở ngại. Trạng thái định tâm cũng có thể đem lại nhiều thích thú, nhưng bạn nên hạn chế. Nếu bạn khéo léo một chút, bạn sẽ biết cách sử dụng và giới hạn trạng thái này.

48. Thiền sinh có bắt buộc phải hành hạnh đầu đà?

Hạnh đầu đà giúp cắt đứt phiền não. Chỉ ăn thức ăn trong bát giúp chúng ta chánh niệm, tỉnh giác hơn và xem thức ăn như một món thuốc chữa bệnh. Nếu chúng ta không có phiền não, chúng ta có thể ăn như thế nào cũng được. Ở đây, chúng ta thực hành như thế này là để có một đời sống đơn giản. Đức Phật không buộc mỗi tu sĩ đều phải

giữ hạnh đầu đà. Ngài cho phép những ai muốn thực hành tích cực được giữ hạnh đầu đà vì hạnh đầu đà giúp gia tăng ý chí và sức mạnh tinh thần. Đây là một hạnh tự nguyện. Đừng để ý đến người khác đã thực hành như thế nào. Hãy quan sát chính tâm bạn và tìm xem hạnh đầu đà đem lại lợi ích gì cho bạn. Tu đầu đà hay không là do duyên nghiệp, khả năng của mỗi người, nhưng phải thực hành tinh tấn theo Giới-Định-Tuệ mới giải thoát được.

49. Làm thế nào để có thể chế ngự được dục vọng, thoát khỏi sự nô lệ vào những thú vui thể xác?

Tham dục phải được quân bình bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế, chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, huỷ hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như phổi, tim, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi,... Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sinh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quấy nhiễu.

50. Khi cơn giận nổi lên, thiền sinh phải làm thế nào?

Phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận phát sinh, bạn phải quân bình chúng bằng cách khai triển từ tâm. Nếu có ai làm điều gì xấu đối với bạn hay giận bạn, bạn cũng đừng giận đối. Nếu tức giận, bạn càng si mê và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó, vì người ấy đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận mình như anh chị em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ, hãy chú tâm vào cảm

giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục Thiền Định. Trái lòng từ đến tất cả chúng sinh trên toàn thế giới. Chỉ có lòng từ ái mới thẳng được tâm sân.

Đôi khi bạn có thể thấy vài thiền sinh có hành động và thái độ không tốt. Điều này làm bạn bất bình. Sự bất bình này là một phiền não, đau khổ không cần thiết. Có những ý nghĩ bất bình như thế là bạn đã đi ra ngoài Giáo Pháp của Đức Phật. Khi bạn thấy những vị Sư không tốt, tư tưởng sau đây có thể đến với bạn: những vị này không hành thiền một cách tích cực như ta, đây là những vị không tốt,... Suy nghĩ như vậy là tự tạo ra và mang lấy vào mình một phiền não lớn lao.

Đừng so sánh, phê phán, phân biệt. Hãy để cho thành kiến, quan niệm của bạn trôi đi và theo dõi chính mình. Đó là Giáo Pháp. Bạn không thể nào khiến người khác làm đúng như bạn hay theo ý bạn. Đừng ao ước điều gì diễn ra theo ý muốn của mình, vì đó là nguyên nhân gây ra sự đau khổ. Thiền sinh thường vấp phải những khuyết điểm thông thường như thế. Hãy nhớ rằng: Việc quan sát, theo dõi kẻ khác không giúp cho bạn mở mang trí tuệ. Đừng phí phạm thì giờ và tâm trí quan sát người khác, mà hãy xem xét chính mình, xem xét cảm giác của mình. Đó là phương pháp giúp cho bạn mở mang trí tuệ.

51. Hàng ngày chúng con có cần lạy Tam Bảo không?

Lễ lạy Tam Bảo (*Phật, Pháp, Tăng*) rất quan trọng. Đó là hình thức biểu hiện bên ngoài một phần việc hành thiền của bạn. Hình thức lễ lạy phải làm một cách đúng đắn. Đầu phải để sát xuống sàn, cùi chỏ phải để gần đầu gối và hai đầu gối phải cách nhau một gang tay. Lạy chậm chậm

và chánh niệm trên thân thể bạn. Đó là cách chữa bệnh kiêu ngạo, ngã mạn. Chúng ta phải lễ lạy thường xuyên. Khi lạy ba lạy, bạn có thể giữ trong mình ba đặc tính quý báu: Phật, Pháp, Tăng. Đó là đức tính của tâm trong sạch, sáng suốt và bình an. Lễ lạy là dùng hình thức bên ngoài để tự huấn luyện mình, làm cho cơ thể và tâm hồn trở nên điều hòa. Đừng để rơi vào khuyết điểm là nhìn xem những người khác lễ lạy như thế nào.

Những chú Tiểu mới tu có vẻ khờ khạo, buồn ngủ hay những vị Sư già có vẻ thiếu chánh niệm không phải là đối tượng để cho bạn phán đoán. Mỗi người có những đặc tính riêng, bởi vậy khó có một phương pháp huấn luyện tổng quát. Một vài người học hiểu rất nhanh; một số khác lại có vẻ chậm chạp khi thực hành hay tiếp thu những điều dạy dỗ. Phán đoán kẻ khác chỉ làm gia tăng tính tự kiêu, ngã mạn của bạn. Thay vì phán đoán kẻ khác, hãy xem xét chính mình. Lễ lạy thường xuyên sẽ giúp bạn dần dần loại bỏ được những tính xấu ấy.

Những vị nào đã hài hoà với Giáo Pháp sẽ vượt qua những hình thức bên ngoài. Mỗi việc họ làm đều là một hình thức lễ lạy. Khi ăn, họ nghiêm trang như đang lạy; khi đi, đứng, nói năng, họ cũng nghiêm trang như đang lễ lạy; đối xử với mọi người họ cũng nghiêm trang như đang lễ lạy. Tại sao họ có tư thái như thế? Bởi vì họ đã vượt ra ngoài sự ích kỷ.

52. Những thiền sinh mới ngoài những chướng ngại thông thường thì gặp vấn đề gì khó khăn nhất?

Đối với những thiền sinh mới, vấn đề khó khăn nhất và cũng là một trở ngại lớn lao ảnh hưởng đến việc hành

thiền của họ là quan điểm và ý kiến riêng của họ về mọi vấn đề: Quan điểm ngay chính họ, quan điểm về sự thực hành, quan điểm về những lời dạy của Đức Phật. Tri kiến của họ là những vấn đề, những trở ngại lớn lao! Phần lớn những người học thiền ở đây là người có địa vị cao trong xã hội. Họ là những nhà buôn giàu có, những người tốt nghiệp đại học, giáo sư, sĩ quan. Khỗi óc của họ chứa đầy quan niệm. Họ biết đủ thứ; họ quá giỏi giang nên không cần đến người khác. Chẳng khác nào một cái chén đựng đầy nước dơ nếu đổ thêm nước vào thì chẳng dùng được gì cả. Phải đổ nước cũ đi, chùi sạch cái chén thì mới có thể sử dụng được.

Bởi thế, thiền sinh phải để cho đầu óc mình trống rỗng; bỏ hết mọi quan niệm, ý kiến, sự hiểu biết của mình, lúc bấy giờ, họ mới có thể thấy được chân lý. Việc thực hành của chúng ta vượt ra ngoài sự thông minh và sự ngu dốt. Nếu bạn tự nghĩ rằng: "*Ta thông minh, ta lanh lợi, ta giàu có, ta là nhân vật quan trọng, ta hiểu biết rõ Giáo Pháp của Đức Phật*", bạn đã làm lu mờ chân lý Vô Ngã. Đâu đâu bạn cũng nhìn thấy Tôi và Của Tôi mà thôi. Như vậy là bạn đã đi ra ngoài Giáo Pháp của Đức Phật, vì Phật Giáo loại bỏ tự ngã.

53. Các phiền não: Tham, sân,... là ảo tưởng hay có thật?

Tâm tham và sân vừa có thật, vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà ta thường gọi là tham ái, tham dục, dính mắc hay sân giận, sân hận, si mê,... chỉ là những cái tên bên ngoài. Giống như trường hợp ta gọi cái chén này đẹp, xấu; cái chén kia to, nhỏ,..., đó là không phải sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy phát

khởi từ sự tham ái của chúng ta. Nếu muốn một cái chén lớn hơn, ta chê cái chén kia là cái chén nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy.

Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là đàn ông phải không? Bạn có thể trả lời: "*Phải*". Đó chẳng qua là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi có tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi hay anh, chẳng có gì cả, vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thật ra chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước.

54. Xin Thầy giải thích thêm về nghiệp báo.

Nghiệp là tác động. Nghiệp là sự dính mắc. Hành động, lời nói và tâm chúng ta đều tạo ra nghiệp khi chúng ta dính mắc. Chúng ta tạo thói quen khiến chúng ta khổ trong tương lai. Đó là kết quả của sự dính mắc, cũng là kết quả của những phiền não trong quá khứ. Mọi tham ái đều dẫn đến nghiệp. Giả sử, trước khi trở thành một nhà Sư, bạn là một tên trộm. Bạn ăn cắp, làm cho người khác đau khổ, làm cho cha mẹ buồn lòng. Bây giờ, đã là một nhà Sư, nhưng mỗi khi nhớ đến những việc sai quấy, đã làm trước đây, bạn không khỏi đau buồn, ân hận.

Hãy nhớ rằng không phải chỉ do thân thể mà cả ngôn ngữ và tâm hồn cũng tạo điều kiện cho những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Trong quá khứ, nếu làm điều gì tốt đẹp, bây giờ chỉ nhớ lại thôi, bạn cũng sẽ lấy làm sung sướng,

hãnh diện. Trạng thái sung sướng, hãnh diện hôm nay là kết quả của những gì bạn đã làm trong quá khứ. Nói cách khác, những gì bạn nhận hôm nay là kết quả của nghiệp trong quá khứ.

Tất cả mọi sự đều được điều kiện hóa bởi nguyên nhân, dù đó là nguyên nhân đã có từ lâu hay trong khoảng khắc hiện tại. Nhưng bạn cũng chẳng cần phải băn khoăn, thắc mắc để tìm hiểu nghiệp gì thuộc về quá khứ, nghiệp gì thuộc về hiện tại, nghiệp gì thuộc về tương lai, mà bạn chỉ cần quan sát thân và tâm của bạn ngay hiện tại. Khi quan sát, theo dõi từng những biến chuyển của tâm, bạn sẽ tự hiểu rõ nghiệp báo. Vậy thì hãy quan sát tâm bạn đi, bạn sẽ thấy rõ mọi chuyện.

Đối với nghiệp của người ta thì hãy để cho người ta lo. Đừng bận tâm, đừng dính mắc vào chuyện quan sát, tìm hiểu hay lo lắng cho nghiệp của người khác làm gì. Nếu tôi uống thuốc đắng thì tôi đau khổ. Bạn khỏi cần chia sẻ sự đau khổ của tôi. Hãy nhận những gì tốt đẹp mà Thầy bạn đã đem lại cho bạn. Có như thế, bạn mới được bình an; tâm trí bạn mới giống như tâm trí Thầy bạn. Nếu quan sát tâm, bạn sẽ thấy. Dù bạn chưa biết gì về sự quan sát tâm, nhưng chỉ cần thực tập một lần, bạn sẽ hiểu rõ ràng. Tự bạn sẽ hiểu và chính đó là sự thực hành Giáo Pháp.

Lúc còn nhỏ, chúng ta thường được cha mẹ dạy dỗ và cha mẹ chúng ta cũng thường lấy làm bức mình vì ta. Dĩ nhiên, cha mẹ nào cũng muốn ta nên người. Bạn sẽ thấy điều đó khi bạn thực tập một thời gian lâu. Khi bị cha mẹ, thầy cô phê bình, chỉ trích, chúng ta thường buồn rầu và tức giận, nhưng về sau chúng ta sẽ hiểu rõ cha mẹ và thầy cô hơn. Cũng vậy, cứ thực tập một thời gian, bạn sẽ hiểu.

Những kẻ quá giỏi, quá thông minh, sẽ bỏ đi sau một thời gian ngắn, và không học được gì cả. Nếu bạn thấy rằng bạn giỏi hơn kẻ khác, bạn chỉ gặt hái sự đau khổ mà thôi. Đáng thương thay! Nhưng cũng chẳng cần phải âu sầu điều đó làm gì. Chỉ quan sát thôi.

55. Sau một thời gian hành thiền, tâm rất an tịnh trong lúc hành thiền. Vậy con nên làm gì cho bước kế tiếp?

Tâm an tịnh và tập trung là một điều tốt. Hãy dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân và tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an, bạn cũng phải để tâm theo dõi; sau đó bạn sẽ thấy tâm an tịnh. Tại sao vậy? Bởi vì bạn sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường nữa. Nếu bạn bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, bạn sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an, tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ mọi sự, ngay cả sự bình an tĩnh lặng.

56. Những thiền sinh quá siêng năng có hại gì?

Họ là những người có thái độ quá nghiêm trọng. Nhất là những người rất nỗ lực, rất tích cực, nhưng thiếu trí tuệ. Họ tự ép mình vào những cố gắng không cần thiết. Một số thiền sinh có quyết định phải tu hành giác ngộ mới được, bởi thế họ hết sức tích cực. Họ nghiền rỗng và tranh đấu với chính mình nên lúc nào cũng chiến đấu để mau chóng giác ngộ, giải thoát. Những cố gắng liên tục đem lại cho họ nhiều khó khăn, đau khổ. Ai cũng thế cả! Họ không hiểu bản chất của sự vật. Tất cả mọi cấu tạo thân và tâm đều vô thường. Chỉ cần đơn thuần quan sát chúng mà đừng dính mắc vào chúng hay để chúng ràng buộc mình.

Có một số người quá tích cực như thế nên họ hay chỉ trích, phê bình; họ thường theo dõi người khác để phê phán. Họ muốn thế thì cứ để họ làm. Hãy để họ qua một bên với những quan niệm của họ. Riêng chúng ta, chúng ta đừng có một sự phê phán, một sự phân biệt nào. Ai có quan niệm gì, ai muốn thực hành ra sao, cứ để mặc họ. Hãy lo cho chính mình. Đừng phân biệt, vì phân biệt rất nguy hiểm, chẳng khác nào đang lái xe trên khúc đường có nhiều khúc cong nguy hiểm, chúng ta phải chăm chú lái xe, đừng để xe đi lệch ra ngoài. Nghĩ đến sự xấu tốt của kẻ khác, so sánh người với mình: Người ấy xấu hơn tôi, người ấy tốt hơn tôi, người ấy bằng tôi,... là đi lệch ra khỏi con đường và gặp nguy hiểm. Nếu chúng ta phân biệt, chúng ta chỉ gặt hái đau khổ mà thôi.

57. Một thiền sinh lâu năm, trong hoàn cảnh nào, tâm trí cũng mở rộng và bình an, tĩnh lặng, bây giờ có nên quay về nghiên cứu Phật Pháp và thực hành Thiền Định ở mức cao hơn không?

Nên như vậy. Việc này rất có ích cho việc huấn luyện tâm. Nếu bạn có trí tuệ, bạn sẽ không bị dính mắc vào trạng thái định tâm. Trường hợp này cũng giống như trường hợp muốn ngồi thiền thật lâu. Đó là cách rất tốt để thực tập, để huấn luyện tâm mình. Đó là trí tuệ. Khi bạn đã xem xét và hiểu biết tâm mình, bạn sẽ có đủ trí tuệ để hạn chế sự định tâm cũng như có đủ trí tuệ để bớt lệ thuộc vào sách vở. Nếu bạn đã thực hành thuần thục và không còn dính mắc hay bị lệ thuộc vào bất cứ cái gì, lúc bấy giờ bạn hãy trở về với sách vở. Sách vở chẳng khác nào đồ ăn tráng miệng, sách vở có thể giúp bạn chỉ dẫn kẻ khác. Bạn

cũng có thể trở về tu Thiền Định để đắc thiền, và với trí tuệ là không dính mắc vào bất cứ điều gì.

58. Việc chia sẻ Pháp cho người khác có lợi ích thế nào?

Hành động với thiện tâm và từ ái là đường lối căn bản và tốt đẹp nhất để truyền bá Giáo Pháp của Đức Phật. Làm việc lành, giúp đỡ mọi người với tâm từ ái và đạo đức sẽ mang lại kết quả tốt đẹp, khiến cho tâm hồn bạn và tâm hồn người mát mẻ, hạnh phúc. Dạy dỗ kẻ khác là một trách nhiệm cao đẹp và quan trọng, phải làm với tất cả nhiệt tâm của mình. Phải ý thức rằng trong khi dạy dỗ kẻ khác, bạn cũng tự dạy cho mình. Bạn phải tự mình thực tập, tự mình làm cho mình trong sạch, chứ không phải chỉ đơn thuần nói cho người khác biết thế nào là đúng, là sai.

Bạn phải thực hành tất cả những gì bạn đã dạy dỗ kẻ khác với tất cả tấm lòng của mình. Phải hết sức thành thật với chính bạn và với mọi người. Phải hiểu rõ đâu là trong sạch, đâu là ô nhiễm. Cốt tủy của những lời Phật dạy là học hỏi cách nhìn sự vật một cách chân xác, trọn vẹn và rõ ràng. Thấy được thực tướng của vạn hữu tự do, giải thoát.

59. Ứng xử với cái đau khi ngồi thiền như thế nào?

(Trích 30 ngày Thiền Quán - Thiền Sư Joseph Goldstein)

Chúng ta đối phó với những khó chịu của tinh thần và cảm xúc như thế nào thì ta cũng có thể đối phó với cơn đau thể chất của mình như thế đó. Tiếp xúc được với cái đau nơi thân cũng như học cách cởi mở với chúng là việc vô cùng quan trọng. Vì ta đối xử với cơn đau của mình trong khi ngồi thiền ra sao, thì cách ta đối xử với những khó khăn trong cuộc sống cũng giống y như thế.

Đức Phật đã nhắc nhở chúng ta về một chân lý hết sức hiển nhiên là khi đã sinh ra thì tất nhiên ai cũng phải chịu kết quả của sự trưởng thành, hư hoại và chết. Đã mang thân người, chúng ta có thể tin chắc rồi có lúc mình sẽ phải chịu đau đớn và bệnh hoạn, cũng như thân này rồi một ngày sẽ mất.

Phần lớn trong sự tu tập Thiền Quán của ta là để có thể cởi mở với sự thật đó ngay bây giờ không phải chỉ đơn giản nghĩ về chúng, mà là kinh nghiệm chúng một cách trực tiếp và sâu sắc. Nếu có một cơn đau trở lên trong khi thiền tập, thiền sinh có thể thử vài phương pháp quán niệm sau đây. Trước hết, hãy ghi nhận phạm vi tổng quát của vùng cảm giác như đầu gối hay lưng,... Chỉ đơn giản ý thức được cảm giác ấy một cách toàn diện, hãy giữ cho tâm mình trở nên thoải mái, nhẹ nhàng với cảm giác ấy.

Tiếp đến, thiền sinh hãy quan sát thật chính xác đặc tính của cảm thọ ấy. Nó như thế nào? Nóng? Nặng nề? Nhức nhối? Quặn thắt? Hay một cảm giác nào khác? Khi ta ghi nhận được rõ ràng tính chất của những gì mình đang cảm xúc, tâm ta sẽ trở nên an định hơn. Sau khi đã nhận diện được cảm xúc nào đang thực sự có mặt, bước tiếp theo sẽ đưa ta đi sâu hơn chút nữa. Hãy tập trung sự chú ý của mình vào ngay bên trong vùng cảm giác ấy, chính xác ngay nơi điểm nào mà cường độ cảm xúc mạnh nhất. Ghi nhận hết những gì đang xảy ra nơi điểm cảm xúc ấy. Thường thì cảm xúc ấy sẽ biến đổi, và rồi sẽ có một điểm cảm xúc mới trở nên mạnh mẽ hơn.

Thiền sinh hãy chú ý đến điểm mới xuất hiện đó, và tiếp theo sẽ có một điểm mới nữa. Giống như mình đang chơi trò nối liền những điểm cảm xúc lại vậy. Và khi nào

tâm ta cảm thấy mệt mỏi, hãy đem nó trở về chú ý đến toàn thể vùng cảm xúc, hoặc là chú ý đến hơi thở. Thường thì việc thay đổi luân phiên sự chú ý giữa hơi thở và cái đau, mỗi lần khoảng 5 phút, vẫn là phương pháp hữu hiệu nhất. Vì tâm ta có khuynh hướng tránh né, thoái lui, hoặc trở nên nhàm chán khi ta kinh nghiệm một cảm giác khó chịu nào đó quá lâu. Nếu ta không biết cách đối phó với cái đau một cách khéo léo thì nó có thể làm cho tâm ta trở nên mệt mỏi, rồi chánh niệm và sự tinh tấn cũng theo đó mà suy giảm. Thay đổi sự chú ý giữa hơi thở và cảm giác đau sẽ giữ cho ta được tỉnh táo và linh động. Sự thay đổi xen kẽ này cũng giúp cho nghị lực của ta phát triển theo một cách khác nữa.

Khi cơn đau đang mạnh, tâm ta lúc đầu sẽ có khuynh hướng trụ vào đó mà không cần một sự cố gắng nào. Tâm ta rất khó bị xao lãng khi đang có một cảm giác đau mạnh. Nhưng vì ta không phải cố gắng nhiều để chú ý đến cái đau nên nghị lực cũng theo đó mà trở nên yếu ớt. Nếu thỉnh thoảng ta lại đem sự chú ý trở về với hơi thở, mặc dù khi ấy cái đau vẫn còn trội hơn, ý chí và nghị lực của ta sẽ được phát triển mạnh mẽ. Thỉnh thoảng trở về với hơi thở sẽ củng cố và làm tăng trưởng nghị lực của ta. Rồi khi trở lại quán chiếu cái đau nơi thân, ta sẽ có thể kinh nghiệm được chúng trên một bình diện mới khác lạ hơn.

Sự tích tụ quan trọng này sẽ giúp cho xung lực của ta được mạnh mẽ thêm, và cũng nhờ đó mà sự tu tập được sâu thẳm hơn. Nó tác động cũng giống như một máy phân tử gia tốc trong ngành vật lý nguyên tử vậy. Những chất điểm di chuyển mỗi lúc một nhanh, cho đến khi chúng có khả năng tách đôi được một hạt nguyên tử. Trong Thiền

Quán, chúng ta sẽ tích tụ năng lượng của chánh niệm cho đến khi đủ mạnh để nhìn thấy thực tại trên nhiều bình diện hoàn toàn khác nhau. Sự tăng trưởng của xung lực ấy phát xuất từ một chánh niệm thường trực và một nghị lực đều đặn mang tâm ta trở về với đề mục căn bản của Thiền Quán. Ép buộc sự chú ý của ta phải bỏ cái đau để trở về với hơi thở dĩ nhiên là sẽ phản tác dụng.

Nhưng nếu ta biết dẫn dắt tâm mình một cách tự nhiên, ta sẽ bảo tồn và tích tụ được năng lượng, cho đến khi ta có thể sử dụng sức mạnh nội tâm ấy để khám phá được những tuệ giác sâu xa hơn. Khi chúng ta có thể cởi mở và tiếp xúc với cái đau trong thiền tập, ta sẽ khám phá những sự dính mắc vi tế của mình vào nó. Ta sẽ thấy được những ác cảm và sợ hãi cái đau, cũng như theo dõi được tâm mình lên án và ghét bỏ chúng. Tất cả chúng ta đều đã từng đối xử với những khổ thọ của mình theo cách vô ích như thế, không hề đem lại cho ta một sự an lạc nào. Và khi ta biết thực tập duy trì chánh niệm, sự chuyển hóa nhiệm màu sẽ bắt đầu xảy ra trong ta. Khi tôi mới bắt đầu tập ngồi thiền, cái đau nơi đầu gối nhức nhối khôn cùng, khiến tôi không tài nào ngồi yên được đến 10 phút.

Sự khó chịu ấy bắt tôi phải nhúc nhích và thay đổi vị thế ngồi liên tục. Thế rồi tôi nghĩ thầm: "*Chắc là mình nên ngồi trên ghế.*" Nhưng vì tôi khá cao nên một chiếc ghế bình thường là quá thấp, tôi phải đặt vài viên gạch dưới mỗi chân ghế để nâng nó lên một chút. Rồi đến lượt mấy con muỗi đến vo ve, quấy rầy. Thế là tôi lại phải giăng một chiếc mùng phủ lên trên ghế. Chẳng mấy chốc, tôi đã biến chỗ ngồi thành một ngôi báu để sự thiền tọa được dễ chịu, thoải mái hơn. Có nhiều lần vị Thiền Sư của tôi, Ngài

Munindra-ji, ghé qua thăm chỗ tôi ngồi, làm tôi cảm thấy hổ thẹn vô cùng. Mặc dù trong thời gian đầu rõ ràng là sức chịu đựng cái đau của tôi chẳng là bao nhiêu, nhưng dần dà nhờ công phu tu tập tâm tôi trở nên vững mạnh và bớt sợ sệt. Tôi học được cách trở nên thư thái đối với cái đau, thay vì căng thẳng hoặc gồng người chịu đựng mỗi khi nó khởi lên. Khi ta thay đổi mối tương quan của mình đối với cái đau trong lúc ngồi thiền, ảnh hưởng của điều đó sẽ lan ra rất xa.

Những khó khăn trong lúc ngồi thiền sẽ dạy cho ta phương pháp để đạt được tự do trong những hoàn cảnh bất an khác của cuộc sống. Chúng ta đối xử với giây phút hiện tại này ra sao, ngay lúc này đây, với sự khó chịu, với cái đau, với những điều bất như ý như thế nào? Tôi nhận thấy có một điều khá thú vị là bao giờ cũng vậy, những hoàn cảnh mà ta cho rằng không thể chịu nổi, thường là do chính sự chống cự của ta làm cho trở thành không thể chịu nổi! Vấn đề khó khăn không phải do hoàn cảnh, mà vì ta bất lực không thể sống chung với chúng, không cởi mở được với chúng mà thôi.

Nhưng dù sao chúng ta cũng cần phải ý thức được khả năng và giới hạn của mình trong mỗi hoàn cảnh. Đôi khi, cũng có những kinh nghiệm rất mãnh liệt mà ta không thể nào hoàn toàn cởi mở với chúng được. Có lúc ta cần phải lui lại một thời gian, hay là tiến lại gần một cách từ tốn, chậm chạp hơn. Giữ được sự quân bình này là một chìa khóa rất trọng yếu cho sự tu tập. Bao nhiêu là đủ, trước khi chúng ta từ bỏ đường lối nhẹ nhàng, ôn hoà của mình và đóng kín cửa lại, trước khi ta có thể nói rằng, "Bấy nhiêu đó là đủ rồi"? Nới rộng giới hạn của mình ra nhiều

khi lại làm cho ta trở nên dũng mãnh hơn. Bằng phương pháp tu tập đơn giản này, ta sẽ phát triển được một tâm lực kiên cố, một khả năng đối diện với những hoàn cảnh khổ đau trong cuộc đời. Sức mạnh ấy chắc chắn sẽ chuyển hóa sự sống của ta.

60. Hành thiền tinh tấn thế nào là hợp lý?

Thiền sinh tinh tấn thực sự nên biết giữ gìn và phát triển chánh niệm, định tâm và tỉnh giác liên tục từ lúc ngồi thiền, đi kinh hành đến lúc sinh hoạt hàng ngày. Duy trì thực hành đều đặn như vậy, bạn sẽ tu tập tiến bộ liên tục, có thể chứng Thiền và chứng Tuệ nhanh chóng.

Tu tập là một quá trình chuyển hóa thân tâm cần sự kiên trì, bền bỉ trong thời gian dài. Cho nên, bạn cần phải biết giữ gìn sức khỏe ổn định bằng cách điều chỉnh việc ăn uống, ngủ nghỉ hợp lý. Đừng quá dễ dãi với bản thân mà lười biếng, nghỉ ngơi quá nhiều hay ăn uống quá độ; cũng không nỗ lực quá sức mà bỏ ăn, bỏ ngủ để sức khỏe suy kiệt, yếu đuối. Niệm, Định, Tuệ chỉ khởi sinh và tăng trưởng trong một thân thể khỏe mạnh và tâm trí tỉnh táo. Hãy tinh tấn tu tập một cách hợp lý, vừa sức của mình.

Chúng ta nên hy vọng tu tập tiến bộ để giải thoát, chứ đừng tham vọng, ảo tưởng mà tinh tấn thái quá mà bỏ cuộc giữa chừng. Hãy tu tập như một người trồng cây với nhiệm vụ là chăm sóc, bón phân, tưới nước,... cho cây. Còn khi nào cây ra hoa, kết quả là chuyện của nó. Hãy thường xuyên nhớ đến lợi ích hành thiền là phát triển tuệ giác, diệt trừ khổ đau, trải nghiệm hạnh phúc mà giữ tinh thần tu tập sung mãn, cân đối, lâu dài. Cứ như vậy, thiền sinh luôn an lạc trong từng khoảnh khắc Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác.

61. Bạn cần làm gì khi tâm hối hận chuyện quá khứ?

Hãy bình tâm chấp nhận trạng thái tâm hối hận, rồi sám hối với người bạn gây hại hoặc với một người đáng kính để họ chứng minh sự hối lỗi của bạn. Sám là thành thật nhận lỗi và hối là hối cải thật lòng. Khi đã sám hối thật sự thì bạn nên tha thứ cho mình và buông bỏ lỗi lầm quá khứ. Hãy làm gì đó để bù đắp cho người bị khổ vì bạn hơn là cứ tự dẫn vật, trách mình một cách vô ích. Nếu không thể làm gì bù đắp thì tốt nhất là bạn hãy tu tập, giúp họ biết Chánh Pháp mà tu tập và chia sẻ công đức tu tập của mình cho họ mỗi ngày, xem như là trả ơn, trả nợ.

Vì vô minh mà bạn đã tạo ra tội lỗi, đây là sai lầm lần thứ nhất. Nhưng bạn đừng phạm lỗi lầm lần thứ hai là hối hận, tự trách lỗi lầm lần đầu. Tất cả quá khứ đã qua rồi, hãy rút kinh nghiệm và tu tập để hoàn thiện mình. Tu là một quá trình thấy sai và sửa. Hãy buông xả tất cả và sống trong hiện tại với chánh niệm và Chánh Pháp!

62. Tại sao hành thiền có phước báu cao thượng nhất?

Trong tất cả các thiện pháp, hành thiền có phước báu cao thượng nhất vì thiền tập phát sinh tuệ giác thực chứng, có công năng tận diệt phiền não, khổ đau, giúp chúng sinh thoát khỏi luân hồi sinh tử.

Tuy nhiên, để hành thiền có hiệu quả, thiền sinh phải tích lũy đủ các phẩm hạnh Ba-la-mật thông qua thực hành trọn vẹn mười thiện pháp như Bố thí, Hối hướng phước, Tùy hỷ phước, Giữ giới, Cung kính, Phục vụ, Nghe pháp, Thuyết pháp, Hành thiền và Chánh kiến. Nếu tu tập thiếu thiện pháp nào ở trên, thiền sinh không thể giải thoát thật sự.

63. Có nên hoạt động chậm trong lúc sinh hoạt không?

Với các thiền sinh mới đang tu tập trong một khóa thiền thì nên hoạt động chậm hơn một chút để theo kịp các đối tượng trên thân tâm trong sinh hoạt nhằm thiết lập Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác. Hãy làm chậm một cách tự nhiên, đừng thái quá và điều khiển mọi thứ theo ý mình. Khi Ngôi nhà tâm của bạn vững chắc thì Chánh niệm, Định tâm, Tỉnh giác tự động có mặt trên các hiện tượng thân tâm trong mọi hoạt động hàng ngày một cách tự nhiên.

64. Làm thế nào Tôn giả Tissa đã chấm dứt được sự đau đớn từ vết cắn của một con cạp?

Ở đây câu hỏi được nêu ra, làm thế nào để chấm dứt được sự đau đớn từ vết cắn của một con cạp. Trong câu chuyện về Tôn giả Tissa, người đã chắc chắn hoàn thành phạm hạnh của mình bằng cách đập nát bắp đùi, Chú giải nói rằng Ngài đã chấm dứt sự đau đớn và suy xét đến giới đức trong sạch của mình khởi lên hỷ và định,

Xét theo Chú giải thì rõ ràng là Ngài đã chấm dứt cái đau trước, và suy xét đến giới đức sau. Điều này hợp với định nghĩa của Chú giải về đoạn, *Dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya* (con đường độc nhất để vượt qua sự đau đớn [của thân] và sầu muộn [của tâm]), thật hợp lý để cho rằng chính nhờ chánh niệm mà Ngài đã chấm dứt được sự đau đớn do vết cắn của một con cạp.

Đối với một thiền sinh, họ có thể cảm nhận được cái đau hay sự tổn thương bình thường đang tan dần đi khi họ ghi nhận nó cẩn thận. Đây là sự quan sát giúp cho một thiền sinh chấm dứt cái đau. Tuy nhiên, sau một lúc cái đau vẫn có thể khởi lên trở lại nếu định và tuệ Minh sát

chưa đủ thuần thục. Đó là cách dừng lại cái đau hợp theo từ, *Vikkhambhana* (trấn phục hay loại trừ lâu dài [bằng tâm thiền]). Khi định của Minh sát đã đủ thành thục, cái đau có thể được đoạn trừ. Đó là lý do vì sao Đức Phật, với sự trợ giúp của *Vipassanā*, đã có thể chế ngự được chứng bệnh trầm kha mà Ngài phải chịu trong suốt mùa hạ cuối.

Thực sự, người ta cũng có thể cho rằng cái đau được loại trừ nhờ đơn thuần suy xét đến giới đức của Ngài. Tuy nhiên, câu chuyện nhằm chứng minh là *Vipassanā* có thể giúp người ta loại trừ cái đau, vì thế sẽ hợp lý hơn khi đưa ra kết luận rằng cái đau do vết cắn của con cạp gây ra đã được loại trừ bằng *Vedanā-nupassanā Satipatṭhāna*, tức là bằng Thọ quán niệm xứ.

65. Chức năng của Thiền Định và Thiền Tuệ là gì?

Một người nông dân cắt lúa bằng hai tay, tay trái gom bó lúa lại và tay phải cầm lưỡi liềm để cắt lúa. Cũng vậy, thiền sinh tận diệt phiền não bằng hai công cụ đó là Thiền Định giúp tâm an tịnh chế ngự phiền não (*Nāma thiền chi đê nén Năm chướng ngại*) và Thiền Tuệ giúp tâm thấu hiểu chân lý mà tận diệt phiền não.

66. Tại sao thiền sinh không nên dính mắc vào kinh nghiệm thiền (hạnh phúc hay khổ đau)?

Tu tập như đi trên con đường có hai bên lề. Lề trái là những bụi gai góc, tượng trưng cho đau khổ. Lề phải là những bông hoa, tượng trưng cho hạnh phúc. Nếu bạn đi lệch qua lề trái thì bạn chịu khổ đau vì bị gai đâm. Đây là lúc bạn đang rối rắm, phản ứng tiêu cực, tăng trưởng tâm Sân khi gặp các chướng ngại hay nghiệp lực cản trở trong lúc hành thiền.

Ngược lại, nếu bạn lệch qua lề bên phải để hái hoa, bắt bướm thì bạn cũng đang bị cám dỗ, bỏ quên đường đi, rồi cũng chịu khổ đau. Đây là lúc bạn đang gặp nhiều an lạc trong lúc thiền, rồi bạn dính mắc, ham muốn hạnh phúc này mà chủ quan, lo hưởng thụ, rồi quên mục đích chính yếu của việc tu tập là phát triển tuệ giác để diệt khổ thật sự. Hãy giữ sự bình tâm trong mọi hoàn cảnh, buông bỏ kinh nghiệm cũ và sẵn sàng đón nhận kinh nghiệm mới. Tất cả chúng đều sinh diệt, vô thường, giả tạm, chúng tự đến rồi sẽ tự đi nên đừng để tâm lệch vào lề trái hay lề phải. Hãy bình tâm thẳng tiến trên đường trung đạo để hướng đến hạnh phúc Niết-bàn cứu cánh.

67. Tuệ giác có thể phát sinh trong khi sinh hoạt không?

Với Ngôi nhà tâm kiên cố với Chánh niệm liên tục, Định tâm vững vàng và Tỉnh giác sắc bén, thiền sinh luôn có thể hành Thiền Tuệ mọi lúc, mọi nơi, luôn quan sát sự sinh diệt của thân tâm này trong mọi oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi,... Khi Ngũ căn, Ngũ lực cân bằng, Thất giác chi phát triển đầy đủ, thiền sinh nhất định sẽ chứng nghiệm chân lý bất cứ lúc nào. Như Ngài Ānanda đã từng phát triển thêm 3 bậc Thánh (*Tư-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán*) chỉ trong khoảnh khắc ngắn ngủi khi đang chuẩn bị nằm xuống ngủ (*lưng đang ngả xuống, đầu chưa chạm gối*). Bạn cứ chuyên tâm nấu nước, ắt sẽ có lúc nước sẽ sôi.

68. Có phải chỉ có người căn cơ cao mới hành thiền?

Bạn có duyên với thiền thì bạn là người căn cơ cao rồi. Quan trọng là bạn có chịu kiên trì, tinh tấn tu tập hay không. Hành thiền không dễ cũng không quá khó. Chỉ cần cố gắng trong khả năng thực hành đúng theo hướng dẫn, chắc chắn bạn sẽ được lợi lạc ngay trong hiện tại cả thân

lẫn tâm. Đừng quá tham vọng, ảo tưởng về kết quả hành thiền. Hãy cảm nhận sự bình tâm, an lạc mà thiền đem lại mỗi ngày cho bạn khi tu tập thường xuyên. Dù có chứng ngộ hay không ở kiếp này, hành thiền sẽ giúp cho bạn vun bồi các phẩm hạnh tốt đẹp cần có để hạnh phúc hiện tại và bình an tương lai.

69. Phải mất bao lâu để tu chứng thiền, chứng Thánh?

Điều đó còn tùy. Họ phải trải qua quá trình xây dựng Ngôi nhà tâm để có Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác tốt thì mới bắt đầu hành Thiền Tuệ thật sự. Chỉ vài người có thể mô tả sự hoàn thành các Tuệ khi hành Thiền Tuệ trong vòng một tuần lễ hoặc khoảng đó, trong khi hầu hết mọi người thường đề cập đến sự hoàn tất các Tuệ Minh sát của họ sau một tháng rưỡi, hoặc hai tháng. Tuy nhiên, có số người phải mất ba hoặc bốn tháng mới hoàn tất được nó. Dù thế nào đi nữa, nếu một người thực hành một cách nghiêm túc như đã được chỉ dẫn, họ có thể mô tả thành tựu của mình trong một tháng hoặc khoảng một tháng. Đó là lý do vì sao một thiền sinh điển hình ở đây được khuyến khích nên thực hành trong ít nhất một tháng.

Hầu hết mọi người, nếu họ thực hành chăm chỉ, có thể mất một tuần hoặc khoảng một tuần để đạt đến tuệ Minh sát này. Tuy nhiên, một vài người ngoại lệ, chỉ một hoặc hai trong số một trăm người, có thể hoàn tất tuệ này trong vòng ba hoặc bốn ngày. Song cũng có số người phải mất mười mười lăm ngày để đạt đến nó vì tinh tấn không đầy đủ, hoặc khả năng tâm linh yếu. Cũng có những người không thể đạt đến được thậm chí sau cả tháng hoặc hơn do sự khiếm khuyết nào đó. Dẫu sao, một thiền sinh bình

thường vẫn hy vọng hoàn tất tuệ này trong vòng một tuần hoặc hơn, nếu họ làm việc một cách chuyên cần.

70. Vì sao người đắc Thiền Định không thấy thân, tâm này là Vô thường, Khổ não, Vô ngã và chứng ngộ?

Bởi vì đối tượng của Thiền Định là Tục đế, là những khái niệm bên ngoài theo thế gian, không có đặc tính sinh diệt. Người tu Thiền Định cố gắng gom tâm về an trú trên một đối tượng cố định và duy nhất để tâm an tịnh và đè nén phiền não tạm thời. Họ không quan sát sự sinh diệt của các hiện tượng thân tâm đang hiện hữu trong từng khoảnh khắc khi đi, đứng, ngồi, thấy, nghe,...

Do đó, họ không thể khám phá ra các Pháp là Vô thường, Khổ não và Vô ngã nên không chứng ngộ. Tuy nhiên, với định tâm vững chắc, nếu chuyển sang hành Thiền Tuệ đúng cách, quan sát sự thay đổi không ngừng của Thân, Thọ, Tâm, Pháp thì họ sẽ sớm thực chứng chân lý, phát triển Tuệ giác và tận diệt dần phiền não, khổ đau.

71. Định hay niệm có tạo ra sự khác biệt gì trong kinh nghiệm về cái đau?

Khi Định tâm và Chánh niệm chưa đủ mạnh, bạn sẽ thấy cái đau gia tăng trong khi ghi nhận sự đau đớn, căng cứng hay nóng rát,... Nhưng nếu cứ tiếp tục ghi nhận cái đau với sự kiên trì và nhẫn nại, cái đau thường tan đi khi định và niệm đủ mạnh. Có khi, trong lúc đang ghi nhận cái đau, bạn có thể thấy nó biến mất tại chỗ. Loại đau như vậy có thể không còn quay trở lại.

72. Liệu chúng ta có thể giác ngộ ở thời nay không?

Tại sao không? Giả sử, nếu có một công thức để bào chế một loại thuốc nào đó, bạn có thể chế thuốc và dùng

nó để chữa bệnh. Theo cách tương tự, lời dạy của Đức Phật, giống như một công thức sẵn có và bạn cũng có các Ba-la-mật. Vì thế, tất cả bạn cần làm là đưa nó vào thực hành. Bạn chắc chắn sẽ đạt đến Đạo Quả. Hãy ghi nhớ điều đó trong tâm. Hơn nữa, không có bản kinh Pāli nào nói rằng ngày nay người ta không thể giác ngộ.

Chú giải về Tạng Luật (*Vinaya*) cũng nói ngày nay người ta vẫn có thể trở thành bậc Thánh A-na-hàm (*Anāgāmi*). Trong Kinh Đại Bát Niết-bàn, Đức Phật dạy rằng: *"Ime ca subhadda bhikkhu samma vihareyyum, suñño loko arahantehi assa, Oh Subhadda!"*, nghĩa là: *"Này, Subhadda! Bao lâu còn có những vị Tỳ-khưu thực hành một cách chân chánh, thế gian này sẽ không bao giờ vắng bóng các bậc A-la-hán."*

Chúng ta thấy, ngày nay cũng có những người thực hành đúng cách dưới sự hướng dẫn khéo léo của các bậc Thiền Sư mà được nhiều lợi lạc, nhất định trong số đó, có các bậc thánh nhân.

73. Những người đa văn học rộng có bị chướng ngại trong việc tu tập tiến bộ khi hành thiền bởi nhiều kiến thức của họ hay không (sở tri chướng)?

Nếu họ chấp cứng vào quan điểm, kiến thức của mình mà không chịu cởi mở, học hỏi và làm theo hướng dẫn thiền của Thiền Sư, cũng như cứ lý luận, phân tích, đánh giá quá nhiều thì vị ấy không thể định tâm mà tu tập tiến bộ được. Vị ấy dùng tư duy quá nhiều, mà không chịu bình tâm quan sát đối tượng thiền.

Còn nếu vị ấy biết ứng dụng kiến thức một cách hợp lý trong việc tu tập thì chính kiến thức ấy trở thành Chánh

kiến hữu dụng giúp vị ấy vượt qua các chướng ngại khi hành thiền. Như bạn biết, một vị Sư rất đa văn tên là Potṭhila đã trở thành bậc A-la-hán sớm hơn thay vì trễ hơn, nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị sadi trẻ.

Những chướng ngại thực sự nằm ở chỗ kiêu mạn, quá tự tin về kiến thức của mình, rồi thiếu đức tin vào Pháp tu, không tuân thủ nghiêm ngặt sự hướng dẫn của người Thầy, thiếu sức tinh tấn của đấng trưởng phu,... Đó là những chướng ngại thực sự để phát triển Định và Tuệ.

74. Sự khác biệt giữa thiền sinh và người không hành thiền khi cả hai phải đương đầu với bệnh đau là gì?

Tất nhiên là có. Người không hành thiền chỉ có thể nhớ đến việc thọ trì giới, nghe kinh Paritta-kinh bảo hộ (*đem lại an lành*), đến việc cúng dường y áo, thực phẩm,... Thật là tội nghiệp! họ chỉ có thể thực hiện được việc bố thí và giữ giới như vậy thôi! Còn thiền sinh, họ nhớ đến việc hành thiền ở mức cao hơn cho đến khi họ được giác ngộ nhờ ghi nhận thường trực chính cái đau của họ từ sát-na này sang sát-na khác.

75. Chúng ta chỉ cần kiên trì hành thiền mà không cần vun bồi đủ các Ba-la-mật để giác ngộ sao?

Có ít nhất sáu điều kiện căn bản để một thiền sinh tu chứng Thiền, chứng Thánh ngay kiếp này:

- 1. Sinh ra đã là người Tam nhân (có Vô tham, Vô sân và Vô si), có đủ Ba-la-mật.*
- 2. Có đức tin vững chắc nơi Tam Bảo, Luật nghiệp báo, vị Thầy là Minh Sư, Pháp tu là Chánh pháp và tự tin vào chính mình có thể tu tập chứng ngộ.*
- 3. Được vị Thầy là Minh Sư hướng dẫn đúng Chánh Pháp.*

4. Nắm vững giáo lý và phương pháp tu tập chuẩn xác.

5. Nỗ lực, tinh tấn tu tập phù hợp theo Giới-Định-Tuệ.

6. Thời tiết, khí hậu, môi trường và thức ăn phù hợp.

Nếu thiếu một trong các điều kiện này, bạn không thể giác ngộ trong đời này mà chỉ gieo duyên, vun bồi Ba-la-mật để chứng ngộ trong tương lai. Trong đó, Người tam nhân là điều kiện tiên quyết để bạn có thể tu chứng Thiền, chứng Thánh. Muốn trở thành người Tam nhân, bạn phải tạo được Thiện nghiệp Tam nhân bằng cách tác ý tâm chân chính trước khi, đang khi và sau khi làm các thiện pháp (*Bố thí, Giữ giới, Hành thiền,...*):

- *Có trí tuệ tin hiểu luật nhân quả nghiệp báo (Vô si).*
- *Hoan hỷ, cẩn trọng, chu đáo và cung kính (Vô sân).*
- *Hướng tất cả các phước thiện về việc tu học, giác ngộ, giải thoát (Vô tham).*

Đến lúc ra đi, nếu bạn nhớ nghĩ đến Thiện nghiệp tam nhân nào với tâm hoan hỷ, an lành thì được tái sinh trở thành người Tam nhân ở cõi lành tương ứng với các thiện nghiệp đã tạo. Cho nên, nếu không phải là người Tam nhân, chúng ta hành thiền không thể giác ngộ được. Vì vậy, ngoài việc hành thiền, chúng ta phải thực hiện đầy đủ các thiện pháp tùy theo hoàn cảnh thực tế để bổ sung đầy đủ các phẩm hạnh cần thiết.

Làm sao biết được mình có phải là người Tam nhân không? Một thiện sinh hành Thiền Định đắc được Sơ thiền hoặc hành Thiền Tuệ đạt được Tuệ Sinh Diệt thì được xem là người Tam nhân. Hãy tinh tấn nỗ lực tu tập để vun bồi đầy đủ các thiện pháp dù bạn là người Tam nhân hay

không. Hành thiền là một phước thiện cao thượng nhất để phát triển Tuệ giác, diệt trừ khổ đau. Dù thiền sinh là người Tam nhân nhưng không hành thiền đúng cách hay thiếu các điều kiện trên thì không thể tu tập đắc thiền, chứng Thánh. Do đó, hãy kiên trì hành thiền và làm mọi thiện pháp đầy đủ, bạn sẽ vun bồi các Ba-la-mật trọn vẹn dần dần. Nhờ vậy, bạn sẽ kinh nghiệm Niết-bàn sớm hơn. Nếu Ba-la-mật đã được phát triển đầy đủ, bạn sẽ giác ngộ ngay trong kiếp hiện tại này. Bằng không, ít nhất nó cũng góp phần như hạt giống cho sự giác ngộ trong tương lai.

76. Có thực rằng do chứng ngộ Vô thường, người ta tự nhiên cũng hiểu Khổ não và Vô ngã không?

Đúng, quả thực là vậy. Bất cứ cái gì Vô thường đều có đặc tính Khổ não và Vô ngã. Thực ra trong nghĩa tối hậu chúng là năm uẩn cấu thành thân tâm này mặc dù chúng có những tên gọi khác nhau.

77. Người ta nói rằng sẽ không hợp lý nếu một vị Thiền Sư không thể xác chứng cho thiền sinh chứng đắc tới đâu. Điều đó có thực không?

Đúng vậy, điều đó có thể đúng theo quan điểm của họ, song nó lại rất thích hợp đối với truyền thống Phật giáo (*Sāsana*), một vị Thiền Sư không thể xác nhận hay không nên xác chứng cho ai đó đắc thiền hay chứng Thánh. Đức Phật là người duy nhất có thẩm quyền xác chứng cho người khác. Ngay cả Tôn giả Sāriputta (*Xá-lợi-phất*) cũng không bao giờ xác nhận theo cách đó. Đây là cách thích hợp trong truyền thống *Sāsana*. Cho nên, nếu bạn nghe ai đó tuyên bố tự chứng hay xác chứng cho ai đó thì chứng tỏ họ không thật sự chứng ngộ.

78. Liệu có thể có được Tuệ giác chỉ nhờ học thôi không?

Không thực hành để thực chứng Tứ Thánh Đế, đức tin của một người nơi các lễ nghi và tín điều được xem như *Sīla-vata-parāmāsa* (chấp thủ giới hay tà kiến về pháp hành). Ngày nay, một số người dạy rằng chỉ cần học thuộc lòng những đặc tính của tâm và thân (*danh - sắc*) là có thể đưa đến sự hoàn thành đời sống tâm linh rồi. Ý họ muốn nói ở đây là không cần thực hành Vipassanā hay giữ giới người ta cũng được giải thoát nhờ học pháp. Vì thế, chúng ta cần phải xét xem đức tin của họ có thoát khỏi tà kiến về pháp hành (*sīla-vata-parāmāsa*) hay không. Đức tin của họ phải được kể trong *sīla-vata-parāmāsa*, tà kiến về pháp hành, vì nó không liên quan gì đến Giới, Định và Tuệ.

79. Có thể thực hành Thiền Tuệ mà không cần đắc Thiền Định được không?

Chắc chắn là được nếu như họ có đủ Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác để đè nén các phiền não, làm nền tảng thuận lợi để hành Thiền Tuệ.

Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi-magga*) nói rõ rằng chuẩn bị *định* (*parikamma-samādhī*, trong Thiền Minh sát thì gọi là *Sát-na định*) là vừa đủ để hành Minh sát cho đến A-la-hán Thánh Quả (*sự giác ngộ viên mãn*) vì nó thanh tịnh tâm khỏi các triền cái. Trong các bản Kinh như *Mahā-satipatthāna* (*Đại Niệm Xứ*), Đức Phật dạy rõ rằng người ta có thể đạt đến A-la-hán với Sát-na định bằng cách quán tứ oai nghi: Đi, đứng, ngồi, nằm,...

Trong Kinh Tuỳ Niệm (*Anussati Sutta*, A.II.235), thuộc Kinh Tăng Chi, Đức Phật nói rằng một người có thể

trở thành bậc A-la-hán nhờ định được tu tập bằng cách quán Ân đức của Phật (*Định do tu tập các đề mục tùy niệm ân Đức Phật, Pháp, Tăng, cần phải hiểu là cận định. Còn giai đoạn trước định này gọi là chuẩn bị định. Xem thêm chi tiết trong Biết và Thấy trang 181*). Cũng trong Chú giải về *Sampajjaññapabba*, phần nói về tỉnh giác nói rõ rằng thiền sinh có thể bắt đầu thiền bằng cách quán Ân đức của Phật hoặc Tăng, và rồi quan sát chính (*tâm*) định ấy đang sanh và diệt cho đến khi đắc A-la-hán quả.

80. Sát-na định (*khaṇika samādhī*) có giúp phát triển Vipassanā được không?

Trong Thanh Tịnh Đạo đã đề cập minh bạch trong Dhātu-manasikāra-pabba là do quán tứ đại, hay quan sát bốn yếu tố căn bản (*đất, nước, lửa, gió*) ngay sát-na chúng xảy ra, thiền sinh sẽ khởi dậy Sát-na định loại trừ tạm thời các triền cái. Còn Mahā-tika hay phụ Chú giải của bộ *Visuddhimagga* nói rằng, thực ra nó không phải chuẩn bị định vì không có định thuộc các bậc thiền (*Jhāna*) cho nó dẫn đến. Tuy nhiên, nó được xem như vậy theo lối ẩn dụ gọi là *Sadisū-pacara*, nghĩa là nó tương tự với bậc thiền thực sự dưới dạng khả năng loại trừ các triền cái của nó.

Định như vậy gọi là sát-na định hay nhất thời định (*Khaṇika samādhī*) trong trường hợp của thiền Minh sát, được gọi là *Vipassanā Khaṇika Samādhī* (*sát-na định Minh sát*). Trong Thanh Tịnh Đạo, sát-na định được nói đến như *Khaṇika Cित्तेkaggatā*, tức sát-na tâm nhất cảnh tánh, và trong phụ Chú giải của bộ luận, sự định nghĩa được đưa ra là *Khaṇa-matta-thitiko samādhī*, tức định kéo dài từ sát-na này đến sát-na khác. Dựa trên căn bản của Chú giải và phụ

Chú giải của Thanh Tịnh Đạo này, định này được gọi là Sát-na định (*Khaṇika samādhi*), loại định thường được gọi theo lối ẩn dụ là cận định (*Upacāra Samādhi*).

Định khởi lên ở sát-na chánh niệm được gọi là *Khaṇika Samādhi*, tức định kéo dài từng mỗi sát-na thiền sinh quan sát. Không có sát-na định này, Thiền Minh sát không thể tu tập được. Vì thế, nhất thiết phải có sự định tâm đủ mạnh như vậy cho Tuệ Minh Sát khởi sinh. Đối với các thiền sinh thực hành thuần Minh sát (*chỉ hành Thiền Tuệ*) không dựa vào bậc thiền (*Jhāna*), Sát-na định này là định dẫn thiền sinh đến sự chứng ngộ Đạo Quả (*Magga Phala*). Thiền Minh sát không quan sát một đối tượng duy nhất, thay vào đó nó đòi hỏi phải có sự quan sát các đối tượng từ sát-na này đến sát-na khác. Dù đối tượng thay đổi tâm vẫn có thể khéo tập trung trên chúng từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Những thiền sinh đã thực hành một cách hiệu quả sẽ hiểu rõ hơn về điều này.

81. Liệu có thể biết được các hiện tượng (các pháp) quá khứ, vị lai, đúng như chúng là không?

Trong Anupada Sutta, Uparipaṇṇāsa (*Kinh Bất Đoạn, TB.III*), bài kinh đặc biệt đề cập rằng trong trường hợp thực hành Thiền Minh Sát của các vị đệ tử (*ở đây nói về Ngài Xá-lợi-phất*), chỉ có các hiện tượng bên trong là quan trọng đối với việc thực hành, và những gì còn lại có thể được kinh nghiệm bằng cách phán đoán hay suy luận. Vì thế, điều quan trọng là phải hay biết các hiện tượng bên trong từ kinh nghiệm của chính mình. Trong số đó, các hiện tượng tương lai không thể kinh nghiệm như chúng thực sự là, bởi vì chúng vẫn chưa đi vào hiện hữu.

Đối với các hiện tượng quá khứ, chẳng hạn những hiện tượng trong các kiếp quá khứ không cách nào có thể kinh nghiệm chúng như thực được, mà chỉ nhờ suy luận hay phán đoán. Ngay cả trong kiếp sống này cũng vậy, không dễ gì kinh nghiệm các đối tượng đã gặp những năm, tháng, tuần hay ngày trước đó. Thực sự ra, ngay cả các hiện tượng của giờ trước cũng đã khó mà kinh nghiệm trong nghĩa tối hậu, bởi vì ngay khi người bình thường thấy hay nghe một đối tượng thì họ liền xem đó như một con người, mình hay người khác, nam hay nữ.

Vì thế, theo Bhaddeka-ratta Sutta (*Kinh Bhaddeka-ratta*) thì chúng ta phải hành Thiền Tuệ bằng cách quan sát các hiện tượng hiện tại ngay sát-na chúng xảy ra. Và điều này cũng hợp với Kinh Niệm Xứ vốn dạy '*khi đi, biết đang đi*', bạn phải hành Thiền Minh Sát với các đối tượng hiện tại như đi, đứng, ngồi, nằm,...

82. Những điều quan trọng, thiền sinh cần lưu ý là gì?

Bạn phải tự xem xét mình. Hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, bạn đều phải biết làm thế nào để giới hạn và điều hoà. Hãy sử dụng trí tuệ của bạn. Hành thiền không phải nhằm mục đích để đạt được, để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức.

Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình, bạn sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân khổ và sự chấm dứt khổ. Bạn phải kiên nhẫn. Hãy kiên nhẫn nhiều và chịu đựng nhiều! Dần dần bạn sẽ thấu hiểu được và học hỏi được nhiều điều. Đức Phật dạy những học trò phải ở với Thầy ít nhất

năm năm. Bạn phải học, phải hiểu giá trị của sự dứt bỏ, kiên nhẫn và tận tụy.

Đừng thực hành quá khắt khe, quá cứng rắn. Đừng bị lệ thuộc vào hình thức bên ngoài. Chú ý đến kẻ khác là một lỗi thực hành tệ hại. Hãy tự nhiên trong mọi chuyện và theo dõi tự nhiên không gò bó. Giới luật của nhà Sư và nội quy của thiền viện rất quan trọng, vì chúng tạo nên sự đơn giản và điều hoà. Hãy sử dụng một cách có hiệu quả phương tiện quý báu này bằng cách tuân theo giới luật và nội quy. Nhưng hãy nhớ rằng: Tinh tủy của giới luật là theo dõi tác ý của mình. Theo dõi và biết mình đang có ý định hay đang làm gì. Luôn luôn xem xét tâm mình. Phải có trí tuệ. Không có tâm phân biệt.

Bạn có cảm thấy buồn khổ khi nhìn thấy một thân cây nhỏ trong rừng, chẳng cao, chẳng thẳng như những cây khác không? Chắc chắn là không rồi! Vì chỉ có những kẻ điên rồ mới lo lắng cho số phận của những cây cỏ éo uột trong rừng. Cũng thế, đừng phán đoán kẻ khác. Cuộc đời này có muôn màu muôn vẻ, bạn để tâm đến làm gì? Muốn thay đổi chúng chẳng khác nào mang gánh nặng vào thân. Vậy hãy kiên nhẫn, giữ giới luật, sống giản dị, tự nhiên, và theo dõi tâm. Đó là hành thiền. Đó là cách phát triển lòng vị tha, loại bỏ tính ích kỷ, dẫn đến an bình, hạnh phúc.

83. Tại sao các vị thầy lại giải thích Kinh điển khác nhau, nhiều Pháp thiền mới ra đời, liệu rằng có đúng như ý của Đức Phật không?

Mỗi vị thầy có thể giải thích những lời dạy của Đức Phật theo những cách khác nhau do nhiều nguyên nhân khách quan hay chủ quan như sự ảnh hưởng của các thế

lực chính trị hay tôn giáo khác cũng như do phương pháp và kinh nghiệm tu tập của mỗi vị khác nhau. Kinh điển đã qua nhiều lần kết tập bằng văn nói, rồi văn viết đã trải qua 25 thế kỷ nên ý nghĩa cũng đã thay đổi. Và thậm chí, ngay cả ý nghĩa không thay đổi, thì vẫn có trường hợp người này không hiểu người khác muốn nói gì. Vì Đức Phật nói ra từ kinh nghiệm của Ngài. Và nếu chưa đạt đến kinh nghiệm ấy, các thầy sẽ không hiểu được Ngài muốn nói gì.

Ngoài ra, nhiều dịch giả Phật Pháp chỉ chuyển đổi nội dung qua khả năng ngôn ngữ và tưởng tri của mình mà chưa hề thực hành hay trải nghiệm điều gì trong việc tu tập, thực chứng. Vì thế, chúng ta không cần phải chỉ trích họ. Khi tu tập tiến bộ, ta sẽ hiểu Đức Phật dạy cái gì nhờ sự thực hành và kinh nghiệm của mình. Ngoài ra, có vài Bản Chú giải được người sau soạn thảo trong khoảng 1000 năm hay 1.500 năm từ khi Đức Phật nhập diệt.

Theo Thiền Sư S.N.Goenka, Pháp hành Thiền Tuệ Vipassanā theo hình thức thuần khiết đã bị thất truyền ở Ấn Độ trong vòng 500 năm sau thời của Đức Phật. Các Bản chú giải được viết ra sớm hơn, nhưng vì lý do nào đó, cũng đã bị thất lạc ở Ấn Độ, nhưng được lưu giữ bằng chữ Sinhali ở Sri Lanka (Tích Lan). Ngài Buddhaghosa đi từ Ấn Độ sang Tích Lan và dịch sang tiếng Pāli và soạn thêm các chú giải.

Các Bản chú giải cho thấy những vị này viết ra rất hay vì nhiều chỗ, họ tháo gỡ được các gút mắc một cách rõ ràng. Chúng ta hiểu rõ được ý nghĩa từ ngữ thời ấy vì họ đưa ra nhiều từ đồng nghĩa cho những từ không rõ nghĩa, điều này rất hay. Họ còn cho ta một bức tranh tuyệt vời,

một sự mô tả xã hội Ấn Độ vào thời ấy. Tất cả bối cảnh xã hội, chính trị, giáo dục, văn hóa, kinh tế, tôn giáo, triết học,... rất nhiều thứ trở nên rõ ràng nhờ vào các Bản chú giải ấy nên chúng rất có ích. Nhưng đôi lúc, vẫn có sự khác biệt. Khi kinh nghiệm nói cho chúng ta biết một điều mà các Bản Chú giải lại giải thích một điều khác, thì khi đó, chúng ta lại phải tra cứu những lời Đức Phật dạy.

Chúng ta phải tìm ra hết những lời Đức Phật dạy xem Ngài giải thích thế nào về những điều tương tự. Chúng ta phải tra cứu và nếu tìm được lời giải thích do chính Đức Phật đưa ra và rõ nghĩa, thì ta chỉ việc chấp nhận lời giải thích của Ngài mà không cần chỉ trích các Bản chú giải. Những khác biệt phát sinh như thế và có lẽ, đây là điều vị này muốn nói. Chẳng hạn, chữ “Vedanā”, có một truyền thống xem Vedanā chỉ là cảm xúc của tâm. Họ cũng có phần đúng theo đường lối riêng của mình. Bởi vì Vedanā của tâm là một thành phần trong 4 nhóm tâm (Thức, Tưởng, Thọ, Hành). Cho nên, khi một người thiền quán về cảm thọ (Vedanānupassanā), họ nói nó thuộc về tâm.

Nhưng nếu đi sâu vào những lời dạy của Đức Phật, ta sẽ thấy Ngài đưa ra lời giải thích rất rõ ràng. Khi nói về thọ Lạc (Sukkhā Vedanā) hay thọ Khổ (Dukkha Vedanā), Ngài có ý nói đến cảm giác dễ chịu hay khó chịu trên thân. Còn khi nói thọ Hỷ (Somanassam) hay thọ Ưu (Domanassam), Ngài lại đề cập đến các cảm xúc vui và buồn trong tâm. Ở đây, khi giảng dạy Thiền quán Tứ Niệm Xứ (Satipatṭhāna), Ngài chỉ nói đến cảm giác dễ chịu (Sukkhā Vedanā) và khó chịu (Dukkha Vedanā) trên thân. Và không chỉ ở đây mà trong nhiều chỗ khác, khi nói về quán Vedanā, Ngài đều

nói về thân, về cách thức cảm giác Vedanā nảy sinh và diệt đi trong thân như thế nào.

Nhiều trường hợp khác, cũng có những sự khác biệt tương tự. Nhưng nếu chúng ta trở lại với những lời dạy đích thực của Đức Phật và tra cứu hết, chúng ta sẽ tìm ra lời giải thích phù hợp với kinh nghiệm thực hành. Giống như chữ “Sampajañña”, nó cũng tạo ra nhiều rắc rối. Nó được dịch sang nhiều thứ tiếng, kể cả tiếng Anh, nghĩa là tâm tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng. Hiểu biết rõ ràng là sao? Hiểu biết cái gì rõ ràng? Nếu có người đang đi và nói: “Hiểu biết rõ ràng đang đi”, thì người ấy chỉ có hiểu biết rõ ràng về việc đang đi thôi. Đây chỉ là Sati (Ý thức, chánh niệm) mà không có Sampajañña (Tỉnh giác).

Còn Đức Phật nói rằng Sampajañña có nghĩa là hiểu biết với Paññā (Trí tuệ) hoàn hảo về quy luật sinh diệt: Aniccā (Vô thường) – Dukkha (Khổ não) – Anattā (Vô ngã), một trong ba quy luật này. Và rồi chúng ta tra cứu về những lời dạy của Đức Phật và tìm ra lời giải thích của Ngài về Sampajañña. Sampajañña là quan sát Vedanā (Cảm giác trên thân) đang sinh khởi và hoại diệt. Nếu bỏ qua Vedanā, bỏ qua cảm giác ở trên thân mà chỉ ý thức về việc bước đi, đang ăn,..., đó không phải là Sampajañña.

Ý thức chánh niệm là tốt cho giai đoạn lúc mới bắt đầu tu tập. Nếu niệm: “Ngứa, ngứa, ngứa”, mà không hiểu rằng đây là Aniccā (vô thường). Biết cảm giác ngứa cũng tốt nhưng cuối cùng, thiền sinh phải hiểu rằng cảm giác ngứa là vô thường, đang sinh diệt liên tục. Cơn ngứa ngứa này đang nảy sinh và đang diệt đi. Đó là Sampajañña, Tỉnh giác. Nếu không hiểu vậy, ta đã hành thiền chưa tới nơi,

tới chốn. Giống như chữ “Sati Parimukham”, có người dịch là đặt sự chú tâm ra phía trước. Thế là phát sinh ra nhiều rắc rối. Đặt sự chú tâm ra phía trước? Rồi người ta ngồi xuống và tưởng tượng: “Sự chú tâm của tôi ở phía trước, bên ngoài, ở đâu đó bên ngoài thân, như có người nào đó nhìn thân này từ bên ngoài vào”. Toàn bộ kỹ thuật đã bị sai lệch. Đức Phật muốn chúng ta quan sát thực tại ngay trong thân, phải cảm nhận thọ trong thọ hay Vedanā trong Vedanā bên trong thân này, chứ không phải cảm nhận từ bên ngoài vào.

Cho nên, nhiều người giải thích nhiều kiểu khác nhau. Nhưng chúng ta hãy nương tựa vào chính lời dạy của Đức Phật. Nếu có sự khác biệt kinh nghiệm và niềm tin giữa các Thiền phái khác và các Bản chú giải, thì chúng ta quay lại lời dạy của chính Đức Phật để tìm lời giải đáp. Đó là lý do Viện Nghiên Cứu Vipassanā được thành lập, nhằm tra tìm mọi lời dạy của Đức Phật bằng cách tận dụng công nghệ hiện đại như máy vi tính, ... để xác định một chữ nào đó nằm ở đâu trong Kinh. Và Máy vi tính sẽ cho biết chữ đó ở đây, ở đây, ở đây.... Đó là một lượng Kinh văn đồ sộ, khoảng 40 hay 50 bộ, mỗi bộ khoảng 300 – 400 trang.

Thay vì, phải mất nhiều công sức để tìm trong tất cả các cuốn Kinh sách đó và ghi nhớ Ngài đã dùng chữ “Vedanā” ở đâu. Máy vi tính giúp chúng ta làm điều này. Chúng ta tìm ở một phần đặc biệt nào đó để xem Đức Phật dùng chữ “Vedanā” như thế nào, dùng chữ “Sampajañña” ra sao. Và cứ thế, những sự khác biệt nảy sinh. Chúng ta không thể tránh được sự sai lầm này, nhưng ta không khẳng định cho rằng bất cứ những gì vị thầy này nói là

chân lý, chỉ những điều ấy mới là chân lý. Không có sự chấp chặt như thế.

Vì Kinh điển được thể hiện ý nghĩa bằng ngôn ngữ một cách hạn chế. Nhiều từ ngữ đã mang những ý nghĩa khác nhau và tạo ra nhiều rắc rối như trên. Cho nên Kinh điển để lại không phải là chân lý mà chỉ là phương tiện hạn chế biểu hiện chân lý một cách căn bản và bề ngoài trên ngôn ngữ. Đó là lý do khiến chúng ta thấy có nhiều cách giải thích khác nhau như thế. Chính vì vậy, mà ngày nay có nhiều Thiền phái mới với các phương pháp tu tập khác nhau dựa trên quan điểm, sở trường và kinh nghiệm của các Thiền Sư sáng lập. Như vậy, đôi khi làm cho các thiền sinh hoang mang không biết đâu là đúng, đâu là sai so với lời Phật dạy.

Chúng ta nên biết rằng với tuệ giác vô thượng, Đức Phật dạy những gì chúng sinh cần biết, còn các bậc thầy thì dạy những gì các Ngài thấy theo kinh nghiệm của mình. Mỗi vị có khả năng và cái hay riêng tùy theo nghiệp lực, trí tuệ và công đức. Một ngọn núi có rất nhiều đường lên núi, nhưng tất cả đều phải đi hướng lên trên để cùng đến đỉnh núi. Cũng vậy, có thể quan điểm của các Ngài và Pháp tu khác nhau nhưng tóm lại đều tu tập theo Giới-Định-Tuệ (Bát Chánh Đạo) và cùng hướng đến giác ngộ, giải thoát.

Xuất phát điểm ban đầu khi tu tập của các Thiền phái có thể khác nhau về đối tượng Thiền Định, Thiền Tuệ nhưng đến khi tu tập tiến bộ ở các giai đoạn cao hơn, các Ngài đều hướng dẫn Thiền Tứ Niệm Xứ để thực chứng chân lý và giác ngộ. Bất cứ điều gì các Ngài hiểu và dạy đều là những kinh nghiệm, thực chứng chân lý của các

Ngài. Trong số các Ngài, chắc chắn có những vị đã đạt đến những giai đoạn tu chứng rất cao nên được nhiều lợi lạc. Hơn thế, mỗi Thiền phái đều có hàng ngàn, hàng triệu thiền sinh khắp thế giới đã trải nghiệm lợi lạc như nhau. Cho nên, các Pháp tu đó đúng theo lời dạy của Đức Phật.

Nếu có hoài nghi điều gì, các bạn hãy tu tập, hãy hành thiền để kiểm chứng và trải nghiệm thực sự, rồi nhận xét. Chỉ có như vậy mới xóa tan nghi ngờ, không còn cách nào khác. Nếu Pháp thiền này không hợp với tâm trí và tri thức lý luận của mình, hãy bỏ đi và tu tập với phương pháp khác. Nhưng hãy tu tập cho đến đích cuối cùng, đừng pha trộn, đừng mãi chạy nay chỗ này, mai chỗ kia. Nhưng nếu bạn thấy Pháp thiền nào mang lại kết quả tốt thì hãy tu tập chuyên sâu, càng lúc càng sâu hơn để tất cả các thắc mắc sẽ được giải đáp. Một lúc nào đó trong đời của một thiền sinh thuần thực, sau khi học một ít từ Pāli, sẽ thấy rằng khi mình đọc những lời dạy của Đức Phật, mọi chuyện trở nên hết sức rõ ràng, như thể Đức Phật đang nói điều này với mình và hướng dẫn cho mình: “Hãy như thế này, không phải như thế kia”.

Mọi chuyện sẽ hết sức rõ ràng, tất cả các từ ngữ sẽ trở nên rất rõ ràng nhờ kinh nghiệm tu tập chứ không phải nhờ lý luận, tranh cãi hay nhờ sự trí thức hóa vô bổ. Cũng nên có sự hiểu biết bằng trí thức, nhưng đồng thời kinh nghiệm của chúng ta quan trọng hơn. Chúng ta đã đến các khóa thiền, không phải chỉ để nghe những lời dạy của Đức Phật hay lời giải thích đặc biệt của một vị Thầy nào đó, mà là để tự thể nghiệm. Hãy tiếp tục tu sâu hơn nữa thì những lời dạy của Đức Phật sẽ trở nên rõ ràng hơn. Quy luật tự

nhiên trở nên rõ ràng đối với mình ở mức độ thực nghiệm, để mình tự giải thoát khỏi tất cả các phiền não và thể nghiệm tự do thật sự trong chính mình và cuối cùng đạt được mục đích giải thoát hoàn toàn, Nibbāna trọn vẹn.

Con người là một sinh vật có lý trí. Người ta muốn hợp lý hóa bất cứ điều gì người ta làm. Vâng! điều ấy cũng hay, ta nên làm như vậy. Nhưng đối với những người đã vượt qua quá trình ấy thì các câu hỏi này dường như là các câu hỏi “Trẻ con”. Khi những người đang hỏi này tiếp tục thực hành thì họ sẽ thấy câu trả lời sẽ xuất hiện một cách tự nhiên. Và khi các câu trả lời xuất hiện qua kinh nghiệm thực hành thì đó là những câu trả lời đích thực. Ông Thầy sẽ cố gắng trả lời các câu hỏi của bạn, nhưng câu trả lời có thể hoặc không thể làm cho bạn hài lòng.

Trí thức của mình sẽ nói: “Ồ! *Không*” và ta có thể tranh luận như thế này, như thế kia. Nếu có câu trả lời nào làm vừa lòng bạn thì biết đâu sau một vài ngày, một điều gì khác sẽ nảy sinh trong tâm bạn. Một nghi ngờ nào đó sẽ nảy sinh ra trong tâm bạn và tất cả những lời giải thích này sẽ bị xóa sạch. Thế nên, lời giải thích nếu chỉ ở mức độ trí thức sẽ có tính chất nhất thời. Lời giải thích cho mọi câu hỏi là lời giải thích mà bạn có được qua kinh nghiệm thực tế sẽ là lời giải thích đích thực. Khi đến giai đoạn này, bạn không còn nghi ngờ gì nữa. Làm sao còn nghi ngờ khi bạn đã trải nghiệm qua.

Nếu ta có kinh nghiệm và tiếp tục trải nghiệm thì trong mỗi khóa, mặc dù nghe cùng những bài giảng và hướng dẫn như thế, ta cũng thấy một điều gì đó mới mẻ: “Ồ, đúng rồi, bây giờ, mình hiểu rõ hơn. Đây mới chính là

Dhamma'. Khi nghe lần thứ 100 và ta thấy: "*Ô, đây mới chính là Dhamma'*". Bởi vì mình thực hành càng ngày càng sâu hơn nên sự hiểu biết càng lúc càng rõ ràng hơn. Sự hiểu biết qua kinh nghiệm của mình chính là sự hiểu biết đích thực. Nó sẽ đưa ta đến giai đoạn không còn hoài nghi, xóa tan mọi nghi ngờ.

Tất cả chúng ta đang bước đi đúng đắn trên con đường giải thoát chân chính. Mặc dù, con đường còn rất dài, không sao cả. Dù con đường có dài bao nhiêu đi nữa, nó cũng khởi đầu bằng bước đi đầu tiên. Chúng ta đã đi được bước đầu tiên, bước thứ hai,... và từng bước một, chắc chắn, chúng ta sẽ đi đến bước cuối cùng. Nguyên cho tất cả quý vị, những người đang bước đi trên con đường giải thoát đạt đến đích cuối cùng, được hạnh phúc thật sự, bình an thật sự và hòa hợp thật sự!

THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI

*Vị Sư đọc phần truyền Tam quy và Bát giới, các
thiền sinh cư sĩ đọc theo 3 lần:*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

*Ná-mô, tá-sá, phá-gá-vá-tô, á-rá-há-tô, sam-ma
sam-but-thas-sa.*

Chúng con xin hết lòng thành kính, làm lễ Đức-Phá-
gá-va đó, Ngài là bậc Á-rá-hán cao thượng, được chứng
quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy.

(3 lần 1 lạy)

➤ **Phần Tam Quy** (*Vị Sư đọc trước, Phật tử đọc theo*)

Buddham saranam gacchāmi.

Bút-thăng xá-rá-năng gách-cha-mi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật.

Dhammam saranam gacchāmi.

Thăm-măng xá-rá-năng gách-cha-mi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp.

Sangham saranam gacchāmi.

Xăng-khăng xá-rá-năng gách-cha-mi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng.

Dutiyampi, Đú-tí-giă-m-pí, ... Lần thứ nhì.

Tatiyampi, Tá-tí-giă-m-pí, ... Lần thứ ba.

Sư truyền giới: Tisaraṇaggahanam paripuṇṇam

Phép Quy Y Tam Bảo tròn đủ chỉ có bấy nhiêu.

Thiền sinh: Āma bhante ! A-má-phan-tê !

Dạ xin vâng.

➤ **Phần Bát Giới** (*Vị Sư đọc trước, Phật tử đọc theo*)

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Pa-na-tí-pa-ta, vê-rá-má-ni, xích-kha-pá-đăng, sá-ma-đí-da-mi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Á-đin-na-đa-na, vê-rá-má-ni, xích-kha-pá-đăng, sá-ma-đí-da-mi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Á-brá-má-chá-rí-da, vê-rá-má-ni, xích-kha-pá-đăng, sá-ma-đí-da-mi. Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự hành dâm.

4. Musā-vādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Mú-sa-va-đa, vê-rá-má-ni, xích-kha-pá-đăng, sá-ma-đí-da-mi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.

5. Surā-meraya-majjap-pamādaṭ-ṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Sú-ra-mê-rá-dá mách-chấp-pá-ma đát-tha-na, vê-rá-má-ni, xích-kha-pá-đăng, sá-ma-đí-da-mi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dễ dãi duôi uống rượu và các chất say.

6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Ví-ka-lá-phô-chá-na, vê-rá-má-ni, xích-kha-pá-đăng, sá-ma-đí-da-mi. Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ.

7. Nacca-gīta-vāḍita-visukadassana mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-mandana-vibhūsanatṭhana veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Nát-chá-gi-tá-va đí-tá-ví-su ká-đat-sá-na, vê-rá-má-ni, xích-kha-pá-đăng, sá-ma-đí-da-mi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn đàn, xem múa hát, nghe đàn kèn, trang điểm, thoa dầu thơm, dồi phấn và đeo tràng hoa.

8. Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Úc-cha-sá-dá-ná má-ha-sá-dá-na, vê-rá-má-ni, xích-kha-pá-đăng, sá-ma-đí-da-mi. Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Sư truyền giới: “*Imāni aṭṭha sikkhā-padāni uposathasīlavasena imaṇca rattim imaṇca divasaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sammā rakkhitaṃ*”.

Í-ma-ní át-thá sít-kha pá-da-ní ú-po-sá-thá-si-lá-vá-sê-ná í-măng-chá rát-tim í-măng-chá đí-vá-săng sa-thú-kăng ká-toa áp-pá-ma-đê-ná sám-ma rất-khí-táp-băng.

Thiền sinh: *Āma bhante ! A-má-phan-tê !*

Sư truyền giới: Chư thiện tín sau khi thọ trì Tam quy và Bát Quan Trai Giới nơi Tam Bảo, phải vâng giữ hành theo, cho được trong sạch trọn ngày nay, đêm nay và cho đến trọn đời, chẳng nên dễ dãi.

Thiền sinh: Dạ xin vâng. (*lạy*)

Sư truyền giới: “*Sīlena sugatim yanti, Sīlena bhogasampadā; Sīlena nibbutim yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye*”.

Tất cả chúng sinh được sanh về cõi Trời cũng nhờ giữ giới. Tất cả chúng sinh được giàu sang cũng nhờ giữ giới. Tất cả chúng sinh giải thoát, nhập Niết-bàn cũng nhờ giữ giới. Bởi các cố ấy, nên Chư thiện tín phải ráng thọ trì giới luật cho được trong sạch đừng để lấm nhơ.

Thiên sinh: Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Sa thú ! Sa thú ! Lành thay!

Phật tử đọc bài hồi hướng phước báu :

*Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều,
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng con.
Hộ trì Phật giáo Tăng bồi,
Các bậc Thầy Tổ an vui lâu dài,
Quyển thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu.
Chúng con vui thú đạo mầu,
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sanh. (Lạy)*

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại , cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, hãy là mối duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai. (Lạy)

KINH TAM BẢO

(TÓM TẮT)

1. LỄ BÁI PHẬT BẢO

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Phá-gá-va đó. Ngài là bậc Á-rá-hăng cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy. (đọc 3 lần, lạy 1 lạy).

2. BUDDHA GUÑA - ÂN ĐỨC PHẬT BẢO

Itipiso Bhagavā: Araham, Sammā-sambuddho, Vijjācarana-sampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro, Purisadammasārathi, Satthā-devamanus-sānam, Buddho, Bhagavāti.

1 - Araham (Ứng Cúng): Đức Thế Tôn hiệu Araham, bởi Ngài đã xa lìa các tội lỗi, nên tiền khiên tật, thân và khẩu của Ngài đều được trọn lành.

2 - Sammā-sambuddho (Chánh Biến Tri): Đức Thế Tôn hiệu Sammā Sambuddho, bởi Ngài đã thành bậc Chánh Đẳng, Chánh Giác, tự Ngài ngộ lấy, không Thầy chỉ dạy.

3 - Vijjācarana-sampanno (Minh Hạnh Túc): Đức Thế Tôn hiệu Vijjācaranasampanno, bởi Ngài toàn đắc 3 cái giác, 8 cái giác và 15 cái hạnh.

4 - Sugato (Thiện Thệ): Đức Thế Tôn hiệu Sugato, bởi Ngài đã ngự đến nơi an lạc, bất sanh, bất diệt, Đại Niết-bàn.

5 - Lokavidū (Thế Gian Giải): Đức Thế Tôn hiệu Lokavidū , bởi Ngài đã thông suốt Tam Giới.

6 - Anuttaro (Vô Thượng Sĩ): Đức Thế Tôn hiệu Anuttaro, bởi Ngài có đức hạnh không ai bì.

7 - Purisadammasārathi (Điều Ngự Trượng Phu): Đức Thế Tôn hiệu Purisadammasārathi, bởi Ngài là Đấng tế độ những người hữu duyên nên tế độ.

8 - Satthā-devamanus-sānam (Thiên Nhơn Sư): Đức Thế Tôn hiệu Satthādevama-nussānam, bởi Ngài là Thầy cả Chư Thiên và nhân loại.

9 - Buddho (Phật): Đức Thế Tôn hiệu Buddho, bởi Ngài Giác Ngộ lý Tứ Diệu Đế, và đem ra giáo hóa chúng sinh cùng biết.

10 -Bhagavāti (Thế Tôn): Đức Thế Tôn hiệu Bhagavā, bởi Ngài đã siêu xuất Tam Giới, tức là Ngài không còn luân hồi lại nữa. (lạy)

3. DHAMMA GUṆA - ÂN ĐỨC PHÁP BẢO

1 - Svākkhāto Bhagavatā: Nghĩa là tam tạng Pháp Bảo của Đức Thế Tôn, đã khẩu truyền y theo chánh pháp.

2 - Dhammo: là Pháp Thánh có 9 hạng: "4 đạo, 4 quả và 1 Niết-bàn".

3 - Sandiṭṭhiko: là Pháp mà Chư Thánh đã thấy chắc, biết chắc, bởi nhờ kiến tánh, chẳng phải vì nghe, vì tin kẻ nào khác, nghĩa là tự mình thấy rõ chơn lý.

4 - Akāliko: là Pháp độ cho đắc quả không chờ ngày giờ, khi nào đắc đạo thì đắc quả không chậm trễ.

5 - Ehipassiko: là Pháp của Chư Thánh đã đắc quả rồi, có thể ứng hóa cho kẻ khác biết được.

6 - Opanayiko: là Pháp của Chư Thánh đã có trong mình, do nhờ phép Thiên Định.

7 - Paccattam veditabbo viññū hīti: là Pháp mà các hàng trí tuệ, nhất là bậc Thượng Trí được biết, được thấy tự nơi tâm. (lạy)

4. SAṄHA GUṆA - ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

1 - Suppaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thánh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu hành chín chắn y theo chánh pháp.

2 - Ujupaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thánh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu hành chín chắn y theo Thánh Pháp.

3 - Ñayapaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thánh Văn đệ tử Phật. Các Ngài tu hành để Giác Ngộ Niết-bàn, là nơi an lạc dứt khỏi các sự thống khổ.

4 - Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thánh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu theo phép Giới Định Tuệ.

5 - Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni: Tăng nếu đếm đôi thì có bốn bậc:

Tăng đã đắc đạo cùng quả Tu Đà Hoàn,

Tăng đã đắc đạo cùng quả Tư Đà Hàm,

Tăng đã đắc đạo cùng quả A-na-hàm,

Tăng đã đắc đạo cùng quả A-la-hán.

6 - Atṭha purisa-puggalā: Tăng nếu đếm chiếc thì có tám bậc:

Tăng đã đắc đạo Tu Đà Hoàn,

Tăng đã đắc quả Tu Đà Hoàn,

*Tăng đã đắc đạo Tư Đà Hàm,
Tăng đã đắc quả Tư Đà Hàm,
Tăng đã đắc đạo A-na-hàm,
Tăng đã đắc quả A-na-hàm,
Tăng đã đắc đạo A-la-hán,
Tăng đã đắc quả A-la-hán,*

7 - *Esa Bhagavato sāvakaṅgho*: Chư Tăng ấy là các bậc Thánh Văn Độ tử Phật.

8 – *Āhuneyyo*: Các Ngài đáng thọ lãnh bốn món vật dụng của tín thí, ở phương xa đem đến dâng cúng cho những người có giới hạnh.

9 – *Pāhuneyyo*: Các Ngài đáng thọ lãnh của tín thí, mà họ dành để cho thân quyến cùng bầu bạn ở các nơi, nhưng họ lại đem đến dâng cúng cho các Ngài.

10 - *Dakkhiṇeyyo*: Các Ngài đáng thọ lãnh của Tín thí, tín lý nhân quả đem đến dâng cúng.

11 – *Añjalikaraṇīyo*: Các Ngài đáng cho chúng sinh lễ bái.

12 - *Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokas-sāti*: Các Ngài là phước điền của chúng sinh không đâu bì kịp.

5. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỚNG

*Thế Tôn lời dạy tỏ tường,
Năm điều quán tưởng phải thường xét ra:
Ta đây phải có sự già,
Thế nào tránh thoát lúc qua canh tàn.

Ta đây bệnh tật phải mang,
Thế nào tránh thoát đặng an mạnh lành.*

Ta đây sự chết sẵn dành,
Thế nào tránh thoát tử sanh đến kỳ,
Ta đây phải chịu phân ly,
Nhân vật quý mến ta đi biệt mà.

Ta đi với nghiệp của ta,
Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình,
Theo ta như bóng theo hình,
Ta thọ quả báo phân minh kết thành.

6. HỒI HƯỚNG PHƯỚC ĐẾN CHƯ THIÊN

Akāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā

Devānāgā mahiddhikā

Puññaṃ no anumodantu

Ciraṃ rakkhantu

1. *Sāsaṇaṃ* 2. *No garū* 3. *Ñātayo*

4. *Pāṇino* 5. *No sadā.*

Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều,
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng con.

Hộ trì Phật giáo Tăng bồi,
Các bậc Thầy Tổ an vui lâu dài,
Quyển thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu.

Chúng con vui thú đạo mầu,
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sanh. (Lạy)

7. NGUYỆN GIẢI THOÁT

Idaṃ no (vo) nātinaṃ hontu sukhitā hontu nātayo
(3 lần)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

1. Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.
2. Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại , cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.

Idaṃ vata me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu ānagate kāle (Lạy)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai. (Lạy)

CÁC BÀI KINH PHỔ BIẾN

DÂNG HOA

Chúng con xin cúng dường "Phật Bảo",
Bao cảnh hoa toàn hảo hiển dương.
Cầu mong thoát chốn mê trần,
Niết Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.

Hoa này sẽ bất tồn dương cảnh,
Ủ rũ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!
Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!

Chúng con xin cúng dường "Pháp Bảo",
Bao cảnh hoa toàn hảo hiển dương.
Cầu mong thoát chốn mê trần,
Niết Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.

Hoa này sẽ bất tồn dương cảnh,
Ủ rũ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!
Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!

Chúng con xin cúng dường "Tăng Bảo",
Bao cảnh hoa toàn hảo hiển dương.
Cầu mong thoát chốn mê trần,
Niết Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.

Hoa này sẽ bất tồn dương cảnh,
Ủ rũ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!

Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!
Dâng hoa cúng đến "Phật-đà",
Nguyện mau giải thoát sinh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tắm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn.

Dâng hoa cúng đến "Đạt-ma",
Nguyện mau giải thoát sinh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tắm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn.

Dâng hoa cúng đến "Tăng-già",
Nguyện mau giải thoát sinh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tắm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn. (3 lạy)

VÌ SAO TÔI ĐI TU?

Tôi đã thấy biết bao người giàu có,
Chưa bao giờ từ bỏ tánh tham lam,
Vẫn mãi mê tham của cải bạc vàng,
Vẫn khao khát chạy dài theo dục lạc.

Tôi đã thấy biết bao là vua chúa,
Chưa bao giờ an phận với giang san,
Dù biên cương giáp bốn biển ngút ngàn,
Vẫn muốn nữa, muốn biên thùi rộng mở.

Người thế gian từ bần dân vua chúa,
Đứng trước tử thần, tâm vẫn còn tham,
Tiếc công danh, tiếc sự nghiệp chưa thành;
Nhưng phải bó tay buông xuôi nhắm mắt.

Quanh người chết, bao người than kẻ khóc;
Hỡi người thân sao lại bỏ ra đi?
Trong áo quan, người nằm đó im lìm,
Lửa thiêu đốt xác thân thành tro bụi.
Đem theo gì trên mình mảnh vải liệm?
Còn lại chẳng bia mộ khắc đôi hàng,
Dù muốn về trở lại cõi trần gian
Nhưng phải chịu tái sinh theo nghiệp lực.
Kẻ còn sống đang tranh giành thừa kế,
Người chết rồi chỉ có nghiệp đeo theo,
Khi ra đi tay trắng chẳng mang gì,
Bỏ con cái, bạn đời cùng của cải.
Bách niên đại thọ bạc tiền nào mua nổi?
Biển ngọc rừng vàng sao tránh nổi già nua,
Lời Thánh Nhân nhắc nhở LỄ VÔ THƯỜNG,
Ngăn ngừa lắm kiếp người nên ghi nhớ.
Bạc có trí quán tưởng luôn sự chết,
Phút lâm chung tâm bình thản an nhiên,
Kẻ phàm phu không quán tưởng thường xuyên,
Nên phút cuối tâm luôn dưng sợ hãi.
Trí tuệ quý hơn tiền tài của cải,
Trí tuệ giúp người đạt đạo vô sinh,
Kẻ si mê biết bao kiếp đạt thành,
Trôi nổi mãi trong luân hồi vô tận.
Từ bào thai người sinh về kẻ khác,
Tiếp tục hành trình đi mãi không thôi,

Còn vô minh nghiệp quả trối thân mình,
Hết sinh tử tái sinh vòng lẩn quẩn.

Như kẻ cướp chịu luật đời phân xử,
Nghiệp Chúng sinh nghiệp nhân quả vô minh,
Để đời sau nghiệp cũ bước theo mình,
Trở quả dữ người gây nghiệp ác.

Dục lạc ngũ trần vị ngọt ngon thơm ngát,
Làm động lòng làm xao xuyến tâm can,
Thấy hiểm nguy trong vị ngọt ẩn tàng,
Làm tu sĩ tôi sống đời thanh thản.

Kiếp người mong manh như cành cây đầy trái,
Gió rung cành trái xanh chín, rụng rơi,
Bời hiểu thế tôi đắp y, cạo tóc;
Làm Tỳ Khưu vui đạo sống thanh bần.

KỆ KHUYẾN TU

Việc trần thế khuyên ai phải ngẫm:
Danh mà chi, lợi lắm mà chi,
Bỏ công danh bọt nước ra gì,
Mùi phú quý, như vầng mây tan hợp.

Sang cho mấy cũng rồi một kiếp,
Giàu đến đâu cũng hưởng một đời.
Lẽ tử-sinh đeo đuổi kiếp người,
Thân tứ đại lấy đâu làm chắc,
Kìa sinh-tử thấy liền trước mắt,
Năm cô phần đa thị thiếu niên nhân.

Tấm thân này vốn thật giả thân,
Nay còn đó, mai chưa chắc được.
Phần nổi bệnh, nổi già thúc phược,
Sống trên đời sống được bao lâu.
Mới may xanh, kể đã bạc đầu.
Rồi lại đến hoang khô một năm.

Ôi! Tam thốn khí tại thiên năng dụng,
Nhất đán vô thường vạn sự hưu.
Muôn việc đều nương mấy tắc hơi,
Hơi vừa dứt, việc đời cũng dứt.
Nào sự việc, thân nhân, tài vật,
Nhắm mắt rồi lại nằm tay không.

Sinh giả không hề tử giả không,
Đời vật chất hết mong tồn tại.
Rồi tử sinh luân hồi mãi mãi,
Nổi trôi theo bể khổ trầm luân.
Ngẫm ngán thay định lý vô thường,
Khuyên nhân thế tầm đường giải thoát.

Nếu chí nguyện thanh cao mong đạt,
Cầu nương theo Giáo Pháp Phật Đà.
Dốc một lòng tự giác giác tha,
Hành bát chánh, hướng về đạo quả.
Kịp thức tỉnh mê đồ tốc xả,
Thôi đắm say huyền hóa hồng trần,
Ly não phiền, Phật cảnh cao đăng,
Thành chánh quả vô sinh bất diệt.

LỄ BÁI PHỤ MẪU KỆ

Kính thưa cha mẹ tường tri,
Nghĩ suy con sợ lỗi ngời ơn trên,
Từ con hình thể có nên,
Mẹ cha bảo dưỡng kể bên không rời.
Nặng nề cực nhọc lắm ôi!
Chăm nom con trẻ kể thôi sao cùng,
Con xin đánh lễ cúc cung,
Nghiêng mình phủ phục mong dung tội rày.

Khi con la khóc rày tai,
Từ bi mẹ hát thương thay nãi nùng,
Tân dịch, đại tiểu tiện cùng,
Các vật uế trước ung dung lau chùi,
Giặt rửa cha mẹ vẫn vui,
Chẳng hề nhờm gớm những mùi thúi tha.

Từ bi thay! Lòng mẹ cha,
Ơn tầy trời đất, khó mà đáp xong,
Cầu cho cha mẹ thảy đồng,
Đắc thành Phật quả thoát vòng tai ba.

KINH TỤNG SÁM HỐI

(Tụng đêm 14, rằm và 30 trong mỗi tháng)

Cúi đầu lạy trước Bửu Đài
Con xin sám hối từ rày ăn năn.
Xưa nay lỗi phạm điều răn,
Do thân, khẩu, ý bị màn vô minh.
Gây ra nghiệp dữ cho mình,

Sát sinh hại vật chẳng tình xót thương.
Giết ăn hoặc bán không lường,
Vì lòng tham lợi quên đường thiện nhân.

Oan oan tương báo cõi trần,
Trầm luân biến tối chịu phần khổ lao.
Xét ra nhân vật khác nào,
Hại nhân, nhân hại mắc vào trả vay.

Lại thêm trộm sản cướp tài,
Công người cực nhọc hằng ngày làm ra.
Lòng tham tính bảy lo ba,
Mưu kia, kế nọ, lấy mà nuôi thân.

Hoặc nuôi quyến thuộc xa gần,
Làm cho người phải lấm lẩn than van.
Tà Dâm tội nặng muôn ngàn,
Liệu toan chước sách làm đàng chẳng ngay.

Vợ con người phải lấm tay,
Mất trinh thất tiết, phải tai tiếng đời.
Xấu cha, hổ mẹ nhiều lời,
Xa lìa chồng vợ rã rời lứa đôi.

Vọng ngôn giả dối ngoài môi,
Chuyện không nói có, có rồi nói không.
Dụng lời đâm thọc hai dòng,
Phân chia quyến thuộc, vợ chồng, anh em.

Mắng nhiếc chửi rửa pha gièm,
Xóm làng cô bác chị em không chừa.
Nói lời vô ích dây dưa,

Phí giờ quý báu, hết trưa đến chiều.

Uống rượu sinh hại rất nhiều,
Ham ăn mê ngủ nói điều chẳng kiêng.
Say sưa ngã gió đi xiên,
Nằm bờ té bụi như điên khác nào.

Loạn tâm cuồng trí mòn hao,
Nhiều người vì rượu biết bao hư nhà.
Xan tham những của người ta,
Mong sang đoạt được lòng tà mới ưng.

Nết sân nóng giận không chừng,
Toan làm hại chúng bâng khuâng trong lòng.
Si mê tin chạ chẳng phòng,
Nghe đâu theo đó không thông chánh tà.

Chẳng tin Phật Pháp cao xa,
Thậm thâm vi diệu bao la trên đời.
Nếu con cố ý phạm lời,
Hoặc là vô ý lỗi thời điều răn.

Hoặc xúi kẻ khác bạo tàn,
Hoặc nghe thấy ác, lòng hoẵng vui theo.
Phạm nhằm Ngũ Giới thập điều,
Vì nhân thân, khẩu, ý nhiều lần sai.

Lỗi từ kiếp trước lâu dài
Đến kiếp hiện tại miệt mài lắm phen.
Hoặc vì tà kiến đã quen,
Khinh khi Tam Bảo lòng bèn chẳng tin.
Cho rằng người chết hết sinh,

Phạm vào đoạn kiến tội tình nặng thay.
Hoặc phạm thường kiến tội dày,
Sống sao đến thác, sinh lai như thường.
Tội nhiều kẻ cũng không lường,
Vì con ngu dốt, không tường phân minh.
Để duôi, Tam Bảo, hại mình,
Bởi nhân không thấu vô minh nghiệp tà.
Cho nên chân tánh mới là,
Tối tăm chẳng rõ sai ngoa thuở đầu.
Hóa nên khờ dại đã lâu,
Để cho hoàn cảnh mặc dầu kéo xoay.
Khác nào bèo bị gió quay,
Lênh đênh giữa biển dạt dờ bờ sông.
Xét con tội nặng chập chồng.
Kiếp xưa cho đến hiện trong kiếp này.
Con xin sám hối từ đây,
Nguyện cho Tam Bảo đức dày độ cho.
Tội xưa chẳng hạn nhỏ to,
Con nguyện dứt cả chẳng cho thêm vào.
Tâm lành dốc chí nâng cao,
Cải tà quy chánh chú vào Phật ngôn.
Cho con khỏi chốn mê hồn,
Đến nơi cõi Phật Thế Tôn gần kề.
Thoát vòng khổ não tối mê,
Hưởng miền Cực Lạc mọi bề thanh thoi.
Ngày nay dứt bỏ việc đời,
Căn lành gieo giống chẳng rời công phu.

Mặc ai danh lợi bôn xu,
Con nguyên giữ hạnh người tu thoát trần.
Trước là độ lấy bốn thân,
Sau giúp quyến thuộc được phần tiêu diêu.
Sám hối tội lỗi đủ điều,
Duyên lành đều cũng ít nhiều kết xây.
Con xin hồi hướng quả này,
Thấu đến quyến thuộc nơi đây cho tường.
Cùng là thân thích tha phương,
Hoặc đã quá vãng hoặc thường hiện nay.
Chúng sinh ba giới bốn loài,
Vô tướng hữu tướng chẳng nài đâu đâu.
Nghe lời thành thật thỉnh cầu,
Xin mau tựu lại lãnh châu quả này.
Bằng ai xa cách chưa hay,
Cầu xin thiên chúng mách ngay với cùng.
Thầy đều thọ lãnh hưởng chung,
Dứt rồi tội lỗi thoát vòng nạn tai.
Nguyện nhiều tăng chúng đức tài,
Đạt thành thánh quả hoằng khai đạo lành.
Nguyện cho Phật Pháp thịnh hành,
Năm ngàn năm chẳng phước lành thế gian.

KỆ VÔ THƯỜNG - KHỔ NÃO - VÔ NGÃ

Biển trần khổ, sóng bồng lai lảng,
Kiếp phù sanh đáng chán biết bao,
Tắm thân chìm đắm dạt dào.

Mật mờ chưa biết đời nào thoát ly.

Cối giả tạm ích gì sự thế,
Uổng tâm tư tìm kế miên trường,
Trần hoàn vạn vật vô thường,
Khổ não, vô ngã đầy đường chông gai.

Do báo nghiệp lưu lai từ trước,
Các pháp hành, tạo được thân duyên,
Pháp hành kế tục nhau liền,
Diệt, sanh, sanh, diệt triền miên không ngừng.
Người hay thú đồng chung số phận,
Hể có thân ngũ uẩn, không bền,
Chịu điều biến đổi đảo điên,
Sanh, già, đau, chết không yên lúc nào.

Thể vật chất không sao giữ nổi,
Sức vô thường phá mỗi sát na,
Xét cùng đâu phải thân ta,
Khó ngăn tóc bạc không cầm răng long.

Lửa ái dục đốt lòng từng phút,
Vấy ưu phiền, chẳng chút nào nguôi,
Để chi được tạm an vui,
Suy mòn vì nhuộm nặng mùi trần ai.

Chừng thân chết nầy hơi hôi hám,
Người, ai ai chẳng dám lại gần,
Gớm ghê, dầu bậc chí thân,
Đều sợ xui, lụy, hương lân, cửa nhà.

Chọn một chốn rừng già hoang vắng,

Đem thân thi, an táng cho xong,
Địa táng, hỏa táng chẳng đồng,
Tùy duyên, tùy lực, vẫn không quản gì.

Đưa xác chết, người đi đông đúc,
Kẻ thân nhân uất ức, khóc than,
Hình hài ba khúc rã tan,
Thanh danh tiêu diệt, họ hàng cách xa.

Khổ tử biệt thiết tha nung nấu,
Biệt gia tài, của báu, tình yêu,
Tắm thân ngũ uẩn đã tiêu,
Đất, nước, gió, lửa, về nhiều căn nguyên.
Thân đã chẳng, thiên diên ngày tháng,
Buổi chia lìa, ngao ngán đau thương,
Chúng sinh ba cõi vô thường,
Nên vun cội phước, tìm đường siêu sanh.

Lựa các thứ nhân lành gieo giống,
Quả kết trong kiếp sống về sau,
Mở lòng bố thí dồi dào,
Học kinh, trì giới, khá mau tu hành.

Kéo rồi phải điều linh, sa đọa,
Vào bốn đường ác đạo khó khăn,
Vô cùng khổ khổ thân tâm,
Đời đời kiếp kiếp trầm luân không về.

Thân, khẩu, ý giữ gìn trong sạch,
Dẫn trên đường thanh bạch mà đi,
Dầu cho chuyển kiếp đến kỳ,
Cũng còn trông ngóng thoát ly khổ sầu.

Ráng hồi quá, quay đầu hướng thiện,
Ác nghiệp trần đoạn tuyệt chốn gieo,
Tâm đừng xu hướng, vui theo,
Thiện duyên gầy dựng, trần lao dứt lìa.

Các phương pháp, yên tâm tịnh trí,
Chúng sinh cần tìm kiếm học hành,
Cho lòng chán nản phát sanh,
Cội nguồn tội khổ hiểu rành sâu xa.

Pháp chán nản dạy ta suy xét,
Khổ cõi đời số cát sông Hằng,
Tám điều khổ não ghi bằng,
Đây lần lượt giải, ngọn ngành như sau.
Cõi trần thế ra vào há dễ,
Luật tuần hoàn nào kể chi ai,
Thân ta chẳng lựa gái trai,
Cũng đều mắc phải đọa đày khổ sanh.

Khi nghiệp đến pháp hành cấu tạo,
Thác sanh vào lòng mẹ thành phôi,
Nguyên tố nhỏ nhít vô hồi,
Vốn là chất lỏng, giống dầu mà trong,
Giọt dầu ấy dính lông con thú,
Ta cầm lên rảy giữ bảy lần,
Chỉ còn chút ít dính gần,
Đó nguyên chất khởi nên thân con người.

Bảy ngày đầu còn tươi trong vắt,
Rồi lan dần biến sắc đổi màu,
Đến tuần thứ bảy về sau,

Biến thành một chất trông vào đáng ghê,
Đỏ dợt dợt, mỡ pha lẫn máu,
Bởi nguyên Hành cứ tạo thêm ra,
Lại đến bảy bữa thứ ba,
Hóa thành chất đặc, như là thịt dư.

Trong bụng mẹ an cư một chỗ,
Miếng thịt thừa tội lỗi xiết chi,
Tuy hình hài kết thể ni,
Nhưng mềm mại, như chì rã tan.
Tưởng tượng đến trăm ngàn ghê sợ,
Phôi bây giờ tương tự trứng gà,
Phôi này còn yếu chưa già,
Tuần tự thay đổi, bảy ngày thứ tư.
Bảy ngày nữa từ từ biến hóa,
Bắt đầu chia tất cả năm nhánh,
Tuy hình chưa hẳn thật thành,
Nhưng đã có dạng đầu, mình, chân, tay.
Pháp hành đã tạo hoài không dứt,
Tuần thứ năm thất nhựt vừa qua,
Nhỏ to hình dáng đầy đà,
Ba lăm ngày ấy đã ra hình hài.

Ngoài ba tháng thành thai cứng cáp,
Thai loài người, nào khác thú đâu,
Cũng đều khổ não âu sầu,
Ở trong bụng mẹ co đầu, rút chân.
Ngồi lổm chổm còn hơn ràng buộc,
Trên đồ ăn vừa được tiêu tan,

Hai tay nắm lại đỡ cằm,
Mặt day lưng mẹ, tối tắm mịt mờ.
Quanh mình vấy chất dơ, hôi thối,
Đầu đội đồ, mẹ mới ăn vào,
Vừa dơ, vừa ngộp xiết bao,
Nên hằng giẫy giụa thân nào được yên.
Nếu mẹ chẳng cứ kiêng ăn uống,
Mặc đói no, nuốt bướng nhai càn,
Nóng, cay, nguội, lạnh không màng,
Miệng vừa khẩu dục ngó ngang chi con.
Vật thực trứng da non của trẻ,
Nóng giật mình, lạnh sẽ phát run,
Đau thương khổ não khôn cùng,
Như chim bị trận bão bùng mưa sa.
Lại giống khỉ trải qua mưa gió,
Nằm co ro, một xó rét run,
Kinh hoàng sợ sệt hết lòng,
Chẳng kham nổi khổ, day tằm đôi bên.
Hoặc kiếm ở phía trên hay dưới,
Hoặc là nơi mây bụi gần đây,
Chừng nào tìm được bông cây,
Chui vào ẩn nấu thân này mới an.
Đủ mười tháng vẹn toàn thân thể,
Gần kỳ sanh lòng mẹ chẳng vui,
Lo âu dạ luống bùi ngùi,
Sợ sự tai hại trong hồi khai hoa.
Mẫn toan tính dẫn đo, cân nhắc,

Biển mênh mông chưa chắc được qua,
Quanh quần công chuyện trong nhà,
Để duôi nào dám đi xa bao giờ.

Kịp đến lúc ngồi chờ hoa nở,
Quyến thuộc vầy kẻ đỡ người nưng,
Chịu điều đau khổ từng cơn,
Dầu kiên gan mấy, cũng sờn nổi đau.
Người cả thầy không sao tránh thoát,
Bồng đường như bão tạt vào thai,
Hài nhi như chớp, đã day,
Theo đường kinh huyết ra ngoài sản môn.

May được lúc lâm bồn yên tịnh,
Cả mẹ con khỏe mạnh, vuông tròn,
Ấy nhờ hồng phúc nhà còn,
Chúng sinh kiếp trước gây nhiều thiện căn.
Nếu phước báu không bằng tội ác,
Khi sanh ra chịu các khó khăn,
Dẫu còn sống sót nữa chẳng?
Dật dờ đường phải đôi lần dứt hơi!

Vì nhân ác đến hồi trả quả,
Chúng sinh này thảm họa chết non,
Chết ngộ, hoặc chết mỗi mòn,
Chết ngoài bụng mẹ, hoặc còn trong thai.
Ngán ngấm kiếp sanh lai tất tươi!
Từ thác sanh đến buổi lọt lòng,
Mạng căn nào biết chắc không,
Nhưng đều phải chịu trong vòng khổ lao.

Suy nghĩ chán xôn xao tất cả,
Xét khổ sanh buồn bã, âu sầu,
Đây là hết khổ được đâu,
Có thân còn phải lãnh thân khổ già!
Sự khổ già thân ta hằng chịu,
Dầu gái trai tiều tụy như nhau,
Đổi thay chẳng trước thì sau,
Suy mòn từ lúc tổn hao từ giờ!

Buổi niên thiếu ngây thơ, đầy đặn,
Sắc xinh tươi đủ vẹn mười phân,
Dáng điệu đẹp để tốt lành,
Dương dương đắc ý, tuổi xanh thường tình.
Độ trẻ trung vóc hình tráng kiện,
Hằng phô bày thể diện đáng yêu,
Thế gian ai cũng ưa chiều,
Gái trai đều có tự kiêu thuở này.
Mê muội, tưởng đẹp hoài không giảm,
Quá lạc lăm quý mến thân ta,
Sắm đồ trang sức xa hoa,
Điểm tô cho được, đẹp ra tuyệt trần.
Dụng kính, lược, dự phần chải gỡ,
Dồi phấn son sặc sỡ thêm duyên,
Chẳng vừa sở tạo tự nhiên,
Lấp mùi hám trước, ướp liền nước thơm.
Công trang điểm sớm hôm không dứt,
Dáng bên ngoài đến cực kỳ xinh,
Đủ các tư cách gợi nhìn,

Thật ra nào khác như hình trái sung.
Xác ô uế, đều cùng nam nữ,
Túi đựng đầy những thứ đồ dơ,
Lại còn biến đổi đường mơ,
Chậm, mau rồi cũng có ngày tiêu tan!

Hữu tình đến vội vàng tuổi hạc,
Mái tóc xanh, trắng, bạc như bông,
Dầu cho cạn trí hết lòng,
Cản ngăn, nó cũng vẫn không nghe nào.
Tay chân thảy mòn hao, gầy yếu,
Lần lần còn xương chịu lấy da,
Thôi thời tráng kiện đã qua,
Vô thường xô đuổi, tuổi già đến thay.

Mắt sáng suốt những ngày rực rỡ,
Chưa bao lâu đã trở nên mờ,
Trông xa các vật từ mờ,
Nhãn quan suy kém có chờ cho đâu.
Đồng thời phát khổ sâu tai điếc,
Lắng mà nghe chẳng thiết tiếng tăm,
Nghe lầm, ắt nói lại lầm,
Nhĩ quan đã hể âm thầm hoại tiêu.

Cuộc biến đổi rất nhiều cơ sở,
Đây trưng ra mấy có thật gần,
Như rằng phải rụng lần lần,
Đó là triệu chứng tẩm thân đã già.
Tham luyến sống cũng là phải chết,
Thân hữu hình chưa hết bao lâu,

Thế rằng: "Sanh tử quan đầu",
Ta nên lấy nó làm câu răn mình.

Cũng có kẻ quá tin sức khỏe,
Tâm trẻ con, thân thể đã già,
Có ai kêu thử ÔNG, BÀ.

Dầu không oán giận cũng là không vui.
Nghe tiếng gọi ngậm ngùi không dĩ,
Trái lại kêu bằng CHỊ hay ANH,
Tưởng mình đương độ xuân xanh,
Vui mừng thỏa mãn, làm lành thêm lên.

Hạng người thế không nên ái truất,
Người chẳng thông kinh luật khuyên răn,
Hạng này hay có làm xằng,
Ai thân cận lắm, ắt hẵng nơ lây.
Nghĩ chín chắn thân này ắt hoại,
Đã nhớp nơ, mà lại không bền,
Khổ, Già, đeo đuổi một bên,
Khổ Đau liên tiếp cho thêm nảo nề.
Ôi! Thảm khốc, nhắc về Bệnh khổ,
Một cơn đau phát lộ đến ta,
Do nhiều Bệnh chứng hà sa,
Toàn thân rũ rột thiết tha lắm hồi.
Bệnh suyễn, mệt, nói thôi không xiết,
Bệnh ho, lao, bệnh kiết, ung thư,
Ghê chốc, tê, bại cốt hự,
Đàn ông cũng phải chịu như đàn bà.
Bệnh cùi, lác, thúi da, lầy lưa,

Những lang ben ăn túa châu thân,
Nhức đầu, xổ mũi, rút gân,
Phù thũng sưng khắp tay chân, mặt mày.

Lưng gối mõi, thiên thời, gió rét,
Bệnh đau răng, mũi nghẹt, trái ban,
Sưng phổi, cạn mật, héo gan,
Những bệnh hư thận nhiệt hàn cũng lo.
Cử đôi bệnh, nghiệm cho ra lẽ,
Dầu bệnh cơ nặng nhẹ khác nhau,
Nhưng mà đã phải vương đau,
Khổ thân chẳng biết tả sao cho cùng.

Đời hay nói: "Đau chân hả miệng",
Ngoài thuốc thang còn chuyện dị đoan,
Nhờ Thầy bố trận, lập đàn,
Ông này, bà nọ cầu an đêm ngày.
Sợ có sự nạn tai dồn dập,
Cầu hỏi cho được gặp cơ duyên,
Hết lòng khẩn vái Chư Thiên,
Hộ căn bệnh ấy giảm thuyên từ rày.
Vong cha mẹ trên mây, ngoài gió,
Hoặc ông bà, mà có hiển linh,
Xin về độ bệnh mạnh lành,
Sửa sang tế vật, lòng thành dâng cho.
Bởi lầm lạc chẳng lo kinh kệ,
Mãi chuyên cần, tế lễ cầu xin,
Bệnh do nghiệp chướng của mình,
Há vì cúng quảy bệnh tình thoát sao.

Thân đã có, nguồn đau phải có,
Mãi tối tăm chẳng rõ hiệp tan,
Chúng sinh trong cõi thế gian,
Nặng nhẹ đều phải vương mang Bệnh trần.
Chỉ tránh khỏi có phần LA HÁN,
Cảnh NIẾT-BÀN dứt nạn khổ đau,
Còn trong ba cõi trần lao,
Những sự chết, sống ồm đau là thường.
Thấy bệnh hoạn cảm thương thân thể,
Cũng toan lo, tìm kế giải sầu,
Khổ đau càng thấm càng lâu,
Rồi đến khổ CHẾT bắt đầu dẫn theo.
Khi khổ CHẾT đã gieo mầm dữ,
Thân chúng sinh mất sự thăng bằng,
Trẻ già đều phải hãi hùng,
Nhưng gần đến chết thì lòng hay quên.
Cơn hấp hối, run lên không dứt,
Khấp thân mình, thịt giựt, gân thun,
Tay chân chuyển động vầy vùng,
Ruột, gan dao cắt vô cùng đốn đau.
Ngày tận số lâu, mau đã tới,
Cái THỨC THẦN lìa với xác dơ,
Rồi thân ba khúc nằm trơ,
Toàn thân lạnh buốt, cứng rờ như cây.
Quyến thuộc vẫn trông thân than tiếc,
Người chết rồi còn có biết chi,
Thân kia đã gọi thân thi,

Con người ấy gọi là đi qua đời.
Khi đã chết không nhờ của cải,
Cùng vợ chồng, con cái, mẹ cha,
Anh em, quyến thuộc gần xa,
Khó trông diu dắt, cỗi ma một mình.

Thậm chí đến đồng trinh cắc bạc,
Để trong môi, người thác theo lề,
Cũng không đem được dựa kê,
Cối trần để lại, ra về HỒN không!
Quý VÔ THƯỜNG, vô song quyền thế,
Giết chúng sinh bất kể gái trai,
Giết người chẳng lựa cho hay,
Dầu CHƯ THIÊN cũng bị tay vày vò.

Đời sinh sống làm cho tiêu diệt,
Sát sinh linh chẳng biết xót than!
Chỉ trừ một cối NIẾT-BÀN,
VÔ THƯỜNG chẳng dám lộn hàng đến đây.
Bởi chưng ở cảnh này tịch tịnh,
Đầy yên vui chẳng dính bụi trần,
Phước báu to lớn muôn phần,
Chẳng hư, chẳng hoại là thân vàng ròng.
Tưởng chết sống, sinh lòng phiền não,
Muốn khỏi thì ráng tạo phước duyên,
Cố công TRÌ GIỚI, THAM THIỀN,
Đặng có kết quả, về miền AN VUI.
Chớ hờ hững dễ duôi sự ác,
Đừng để cho lầm lạc càng tăng,

Tỉnh liền, vun tưới thiện căn,
Nghiệp theo chẳng kịp, khi thăng NIẾT-BÀN .

Nếu lần lựa, muộn màng sinh hại,
Cũng đừng nên ỷ lại vào ai,
Bút thô (Buddho) một tiếng Tăng bày,
Trong cơn hấp hối, niệm sai, lạc đường.
Ta nên nhớ VÔ THƯỜNG, KHỔ NÃO,
Đừng đợi cho nghiệp báo đến nơi,
Đọa đày vừa lúc tắt hơi,
Bốn đường ác đạo đời đời khó ra.

Sự khổ chết, nguyên là nghiệp dữ,
Luật luân hồi, tử tử, sinh sinh,
Còn khổ quả báo sẵn dành,
Chính ta gây kết đã thành từ lâu.
Vô minh đã gieo sâu nhân ác,
Nhân đến hồi kết các quả sâu,
Do câu "Thiện Ác Đáo Đầu"
Về sau phải chịu, vui rầu chẳng sai.

Vì lầm lạc giữ hoài tâm ác,
Cõi trần này giết thác sinh linh,
Mà không một chút niệm tình,
Cứ làm việc dữ, tự mình không lo.
Vật có chủ, không cho cũng cắp,
Vợ con người, mê hoặc tà dâm,
Tính toan mưu kế âm thầm,
Chẳng kiêng luật pháp, tối tăm làm liều.
Nói dối cũng một điều rất dữ,

Lòng phát ra miệng cứ nói đùa,
Có người uống rượu say sưa,
Dầu ai thức tỉnh, không chữa thói quen.
Cõi hiện tại nhúm nhen, ngũ nghiệp,
Tánh xấu xa chẳng kịp đổi thay,
Chết rồi phải bị đọa đày,
Xuống nơi ĐỊA NGỤC chịu hoạn nạn tai.

Các tội ác không sai một bước,
Bóng theo hình cái trước, cái sau,
Nhân nào quả nấy, liền nhau,
Mình gây mình chịu, ai vào giúp ta.
Bị quỷ sứ hành hà, đánh đập,
Kéo lôi bừa bẫm đập, chẳng thương,
Lửa phiền thiêu đốt thịt xương,
Chết sống, sống chết luôn luôn không ngừng.

Sự khổ cực bởi thân ác báo,
Gái hay trai đã tạo phải mang,
Cảnh này ác quả đã tan,
Sinh làm NGẠ QUỶ nhẹ nhàng đôi phân.
Giống ngựa quỉ toàn thân ghê tởm,
Đói khát khao, hôm sớm nhe nanh,
Ăn ròn máu mủ hôi tanh,
Hết kiếp ngựa quỉ tái sinh lên đời.
Loài súc vật trên bờ dưới nước,
Lớn nhỏ, vì từ trước để đuôi,
Đành cam số phận hẩm hiu,
Làm những vật thực để nuôi mạng người.

Bắt giết hại mấy mươi chẳng tiếc,
Tàn sát cho đáng nghiệp hồi xưa,
Hành hình thảm khốc mới vừa,
Đó là QUẢ BÁO có chừa chi ai.

Cũng có kẻ đầu thai THẦN QUỶ,
A TU LA, NGẠ QUỶ khác chi,
Cũng đều đói khát nhiều khi,
Chịu chẳng biết mấy TĂNG KỶ kiếp lâu.
Kiếp quá khứ rất giàu tội khổ,
Tội khổ này chẳng bỏ sót ai,
Chúng sinh khắp hết bốn loài,
Thấp hóa, không hạn, noãn thai chẳng trừ.

Nhân ác đã gieo từ vô thủy,
Quả xấu xa trực chỉ gieo mình,
Làm cho tất cả chúng sinh,
Mỗi kiếp phải chịu khổ hình như trên.
Cõi giả tạm dường tên thắm thoát,
Kiếp này qua, kiếp khác đến thay,
Rồi trong những kiếp vị lai,
Cũng là khổ não nạn tai vậy đây.

Sự khổ não bao vây liên sát,
Khiến chúng sinh lâm lạc thêm hoài,
Vì chưa thoát khỏi trần ai,
Nên những nghiệp dữ không ngày nào xa.
Đây ta thử xét qua hiện tại,
Chẳng khổ nào sánh lại khổ ăn,
Vì nhân đói khát, khó khăn,

Muốn cho no đủ, nên hằng phải lo.
Nghèo sạch đất, giàu to cũng thế,
Nhọc ưu tư, nào kể ngày đêm,
Có rồi lại muốn có thêm,
Bằng người chưa có cũng tìm cho ra.
Nếu biếng nhác, ở nhà thông thả,
Ăn không lo, lỡ cả núi sông,
Mỗi ăn nặng cánh bên lòng,
Mãn nuôi mạng sống, dày công liệu lường.
Già chí trẻ vẫn thường làm lụng,
Làm kiếm ăn phải dụng tấm thân,
Xác thịt lẫn với tinh thần,
Khó khăn cũng chịu, nhọc nhằn cũng cam.
Bệnh đói khát hằng ngày vất vả,
Thuốc dầu hay chẳng đã tật này,
Không được ăn uống, ốm gầy,
Càng lâu ắt phải bỏ thân cõi trần.
Ăn hay gấp mấy lần diệu dược,
Có ăn rồi, bệnh được giảm thuyên,
Chúng sinh dầu biếng cũng siêng,
Không sao tránh khỏi phải quyền sanh nhai.
Có kẻ ráng cấy, cày, đào, cuốc,
Luống chuyên cần, rầy bái ruộng nương,
Kẻ thì làm mướn, bán buôn,
Biết bao khổ cực, luôn luôn một đời.
Người giàu có, thành thói đôi chút.
Bởi từ xưa quả phúc vo tròn,

Cối trần hái trái ngọt ngon,
Khỏe thân nhưng cũng vẫn còn khổ tâm.
Những khổ não đã lần lượt giải,
Vẫn tắt đây, đại khái tám điều,
Chúng ta lấy đó làm nêu,
Gái trai cũng phải chịu điều khổ lao.

Biết rõ khổ, ta mau thức tỉnh,
Ráng tu hành, Giới Định làm căn,
Mong cầu giải thoát trói trần,
Trần khổ xa tách nhẹ thăng Niết-Bàn.

NƯỚC MẮT VÀ ĐẠI DƯƠNG

*(Bài thơ cảm động về đoạn đối thoại giữa Đức Phật và vị
Sa di A-la-hán Tissa trong tích truyện Pháp Cú số 75)*

Con yêu quý, cùng Ta lên đỉnh núi;
Con nghĩ gì khi nhìn thấy Đại dương?
Bạch Thế Tôn – Đấng Từ Phụ phi thường;
Con đã thấy muôn nẻo đường sinh tử.

Dòng nước mắt của chúng sinh tuôn đổ;
Còn nhiều hơn nước biển cả mênh mông;
Còn nhiều hơn trăm con suối nghìn sông;
Nỗi đau khổ là vô cùng, không kể.

Con yêu quý, cùng Ta nhìn muôn phía;
Con nghĩ gì trước đại địa bao la?
Bạch Thế Tôn – Đấng Giác Ngộ sâu xa;
Con đã thấy từng bụi bờ, đất cát.
Con đã thấy từng núi xanh, đồi bạc;

Không chỗ nào thiếu xác của chúng sinh;
Trong luân hồi dẫn dắt bởi vô minh;
Ai có biết bao lần mình đã chết.

Con yêu quý giữa rừng đêm mờ mịt;
Con nghĩ gì khi nghe tiếng thú hoang?
Bạch Thế Tôn – Đấng Từ Ái mệnh mang;
Con chỉ thấy yêu rừng hoang nhiều lắm.

Muôn cành lá dệt nên màu xanh thắm;
Bao nhiêu loài xây tổ ấm thiên nhiên;
Giữa rừng hoang con thanh thản bình yên;
Nên tinh tấn tọa Thiền không lơ lửng.

Con yêu quý giữa thế gian ảo mộng;
Lợi và danh cháy bỏng cả tâm hồn;
Ai biết rằng nơi tịch cốc cô thôn;
Người ẩn sĩ vượt hơn điều nhỏ bé.

KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH

(Kinh Nhất Dạ Hiền Giả)

Không truy tìm quá khứ,
Không ước vọng tương lai,
Quá khứ đã qua rồi,
Tương lai thì chưa đến.

Chỉ có Pháp hiện tại,
Tuệ quán chính là đây,
Bất động chẳng lung lay,
Hãy thực hành như thế.

Không một ai biết trước,
Cái chết đến lúc nào,
Tử thần có đợi đâu,
Làm sao điều đình được.

Vì thế nên nỗ lực,
Tinh tấn suốt đêm ngày,
Tỉnh giấc từng phút giây,
An trú bằng chánh niệm.

Như vậy, mới xứng đáng,
Người biết sống một mình,
Vị ấy đã tôn vinh,
Đạo nhiệm màu vô thượng.

ẢO MỘNG CUỘC ĐỜI

Tâm thân tứ đại như sương khói,
Dòng đời xuôi ngược, áng mây bay,
Sự nghiệp cũng tan như băng giá,
Thành bại thoáng qua trước tầm tay.

Nhục vinh như sương rơi trên lá,
Thương ghét thời gian cũng nhạt phai,
Khổ vui, được mất như ảo mộng,
Lành dữ đến đi, ngoài tầm tay.

Tháng ngày trôi qua như chớp mắt,
Hợp tan, thương khóc chỉ thêm vay,
Đời người sinh tử như gió thoảng,
Xuôi tay, nhắm mắt dứt mộng dài.

METTĀ SUTTA

(KINH RẢI TÂM TỪ)

Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi; Sukhī attānaṃ pariharāmi.	<i>Mong cho tôi thoát khỏi: Hận thù và hiểm nguy, Tâm nhiễm ô, phiền não, Thân đau khổ, đọa đày; Thân tâm được an lạc.</i>
Mama mātāpitu ācariya ca, ñātimittā ca, sābrahmācarino ca; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong cha mẹ, thầy tổ, Cùng thân quyến, bạn bè Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>
Imasmiṃ ārāme, sabbe yogino; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong tất cả thiền sinh, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>
Imasmiṃ ārāme, sabbe bhikkhu, sāmaṇera ca, upāsakā upāsikāyo ca; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong toàn thể Tăng Ni, Cư sĩ nam và nữ, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>
Amhākaṃ catupaccaya dāyakā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong cho các thí chủ, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>

Amhākaṃ ārakkha devatā; Imasmiṃ vihāre, imasmiṃ āvāse, imasmiṃ ārāme, ārakkha devatā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong chư thiên hộ Pháp, Cư ngụ tại nơi này, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>
Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūta; Sabbe puggalā sabbe attabhāva-pariyāpannā Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā muccantu; Yathā-laddha-sampattito, Mā vigacchantu ammassakā.	<i>Mong tất cả chúng sinh; Có thân và có tâm, Giới nam hay giới nữ; Bậc Thánh hay phàm nhân, Chư thiên hay loài người, Những ai không hạnh phúc, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm, Hết khổ đau cả thấy, Hạnh phúc không mất đi, Chúng sinh là chủ nhân; Nghiệp lực do mình tạo.</i>
Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya, uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya; Puratthimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya, uttarāya anudisāya, dakkhiṇāya anudisāya; Hetthimāya disāya, uparimāya disāya; Sabbe sattā, sabbe pāṇā,	<i>Nơi hướng Đông, hướng Tây, Hướng Nam hay hướng Bắc, Hướng Tây Bắc, Đông Nam, Hướng Tây Nam, Đông Bắc, Ở hướng dưới, hướng trên, Mong tất cả chúng sinh; Có thân và có tâm, Giới nam hay giới nữ; Bậc Thánh hay phàm nhân, Chư thiên hay loài người, Những ai không hạnh phúc,</i>

sabbe bhūta; Sabbe puggalā sabbe attabhāva-pariyāpannā Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā muccantu; Yathā-laddha-sampattito, Mā vigacchantu ammassakā.	<i>Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm, Hết khổ đau cả thấy, Hạnh phúc không mất đi, Chúng sinh là chủ nhân, Nghịệp lực do mình tạo.</i>
Uddhaṃ yāva, bhavaggā ca, adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavī carā, abyāpajjhā niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā. Uddhaṃ yāva, bhavaggā ca, adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā udake carā, abyāpajjha niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā. Uddhaṃ yāva, bhavaggā ca, adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāse carā, abyāpajjha niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā.	<i>Từ cảnh giới cao nhất; Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la, Bất cứ chúng sinh nào; Di chuyển trên mặt đất, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận. Từ cảnh giới cao nhất; Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la, Bất cứ chúng sinh nào, Di chuyển trong dòng nước, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận. Từ cảnh giới cao nhất; Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la;</i>

	<i>Bất cứ chúng sinh nào, Di chuyển trong hư không, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận.</i>
Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi. Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi. Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi. Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā mātāpitara pūjemi. Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā ācariye pūjemi.	<i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Phật Bảo. Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Pháp Bảo. Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Tăng Bảo. Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường cha mẹ. Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Thầy, Tổ.</i>
Addhā imāya paṭipadāya jarāmaṇaṃhā parimuccisāmi. Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayaṃvahaṃ hotu. Idaṃ me sīlaṃ magga-phala- ñāṇassa paccayo hotu. Imaṃ no puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ dema. Sabbe sattā sukhitā hontu! Sādhū! Sādhū! Sādhū!	<i>Với việc hành thiền này, Nguyện cho con thoát khỏi, Sự khổ của già, chết, Nguyện công đức của con, Tận diệt hết lậu hoặc, Nguyện giới đức của con, Dẫn đến Đạo và Quả. Xin hồi hướng phước báu, Đến tất cả chúng sinh; Được thân tâm an lạc. Lành thay! Lành thay! Lành thay!</i>

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Maha Thera Narada, *Đức Phật và Phật Pháp*, Phạm Kim Khánh dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://thuvienhoasen.org/a3842/duc-phat-va-phat-phap>
- Thiền Sư Ajahn Chah, *Mặt Hồ Tĩnh Lặng*, Tỳ-khưu Khánh Hỷ dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <http://www.trungtamhotong.org/NoiDung/ThuVien/MathoTinhLang/index.htm>
- Thiền Sư Ajahn Chah, *Suối Nguồn Tâm Linh*, Minh Vi dịch, NXB. Hồng Đức, TP. HCM, 2017.
- Thiền Sư Joseph Goldstein, *30 Ngày Thiền Quán*, Nguyễn Duy Nhiên dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://theravada.vn/category/cac-tac-gia/ngai-joseph-goldstein/ba-muoi-ngay-thien-quan/>
- Thiền Sư Ledi Sayādaw, *37 Phẩm Trợ Đạo*, Phạm Kim Khánh dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://theravada.vn/category/cac-tac-gia/ngai-ledi-sayadaw/37-pham-tro-dao/>
- Thiền Sư Mahāsi Sayādaw, *Giảng Giải Kinh Đoạn Giảm*, Tỳ-khưu Pháp Thông dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://theravada.vn/category/cac-tac-gia/thien-su-mahasi-sayadaw/gyang-giai-kinh-doan-giam/>
- Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw, *Cổ Xe Đại Giác*, Tỳ-khưu Pháp Thông dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <http://vienkhong.org/thu-vien/co-xe-dai-giac.htm>

- Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw, *Dây Trói Buộc*, Tỳ-khưu Pháp Thông dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://thuvienhoasen.org/a34562/day-troi-buoc-gaddulabaddha-sutta->
- Thiền Sư S.N. Goenka, *Khóa Thiền Mười Ngày*, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://theravada.vn/category/phap-thoai-video/bai-giang-khoa-thien/khoa-thien-vipassana-10-ngay-s-n-goenka/>
- Thiền Sư S.N. Goenka, *Tứ Niệm Xứ Giảng Giải*, Tỳ-khưu Pháp Thông dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://thienvipassana.net/tu-niem-xu-giang-giai/>
- Thiền Sư Sayādaw U Paṇḍitā, *Ngay Trong Kiếp Sống Này*, Tỳ-khưu Khánh Hỷ dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://www.budsas.org/uni/u-ngaytrong-kiexpnay/ngay0avp.htm>
- Thiền Sư Sayādaw U Sīlānanda, *Phật Pháp Căn Bản*, Tỳ-khưu Khánh Hỷ dịch, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://thuvienhoasen.org/a32855/phat-phap-can-ban>
- Tỳ-khưu Giác Nguyên dịch, *Triết Học A-tỳ-đàm Của Phật Giáo Truyền Thống*, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://theravada.vn/book/triet-hoc-a-ty-dam-cua-phat-giao-truyen-thong-dr-mehm-tin-mon/>
- Tỳ-khưu Giác Nguyên dịch, *Kinh Nghiệm Tuệ Quán - Quyển 1*; truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://theravada.vn/category/phap-thoai-video/videos-theo-sach/kinh-nghiem-tue-quan-q1-nhieu-tac-gia-ty-khuu-giac-nguyen-dich/>

- Tỳ-khưu Giác Nguyên dịch, *Kinh Nghiệm Tuệ Quán - Quyển 2*; truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://theravada.vn/category/phap-thoai-video/videos-theo-sach/kinh-nghiem-tue-quan-q2-nhieu-tac-gia-ty-khuu-giac-nguyen-dich/>
- Tỳ-khưu Hộ Pháp, *Bộ Sách Nền Tảng Phật Giáo*, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://nentangphatgiao.com/tai-bo-sach-nen-tang-phat-giao/>
- Tỳ-khưu Hộ Pháp, *Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ*, truy cập [ngày 10/12/2021]: <https://www.budsas.org/uni/u-thientue/00.htm>

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ ẤN TỔNG

GDPT Sư Phước Hưng	GDPT Nguyên Tâm Mỹ
GD Sư Cô An Thanh	GDPT Nguyên Tường Như
GD Sư Cô Huệ Từ	GDPT Nguyên Huệ Tín
GD Sư Cô Phước Hiền	GDPT Nguyên Minh Khôi
GD Sư Cô Chánh Thiển	GDPT Nguyên Liễu Trang
GD Sư Cô Chánh Nhẫn	GDPT Nguyên Trí Thanh
GD Sư Cô Vạn Hương	GDPT Nguyên Liên Hoa
GD Sư Cô Vĩnh Chánh	GDPT Nguyên Liên Xuân
GD Sư Cô Thành Lý	GDPT Nguyên Huệ Hoa
GDPT Nguyên Diệu Trang	GDPT Nguyên Tâm Bảo
GDPT Nguyên Minh Trường	GDPT Nguyên Diệu Hiền
GDPT Nguyên Trí Từ	GDPT Nguyên Liên Thanh
GDPT Nguyên Trí Hùng	GDPT Nguyên Huệ Linh
GDPT Nguyên Diệu Phương	GDPT Nguyên Diệu Ái
GDPT Nguyên Tâm Ngọc	GDPT Nguyên Tuệ Tấn
GDPT Nguyên Tâm Tuệ	GDPT Nguyên Diệu Anh
GDPT Nguyên Diệu Phúc	GDPT Nguyên Huệ Liên
GDPT Nguyên Tường Hải	GDPT Nguyên Tâm Hằng
GDPT Nguyên Liễu Hảo	GDPT Nguyên Huệ Tâm
GDPT Nguyên Diệu Thảo	GDPT Nguyên Đức Dũng
GDPT Nguyên Liễu Lâm	GDPT Nguyên Đức Bảo
GDPT Giác Hà	GDPT Nguyên Tịnh Dung
GDPT Tuệ Hương	GDPT Nguyên Liễu Hạnh

GDPT Nguyên Tường Đạt
GDPT Nguyên Trí Hải
GDPT Nguyên Liễu Khánh
GDPT Nguyên Liên Thuần
GDPT Nguyên Tâm Hào
GDPT Nguyên Tường Hào
GDPT Nguyên Diệu Hồng
GDPT Nguyên Liên Thúy
GDPT Nguyên Tuệ Nhẫn
GDPT Nguyên Minh An

GDPT Nguyễn T Thanh Vân
GDPT Dhammanandi
GDPT Thiện Nghĩa
GDPT Trần Thị Thanh
GDPT Đoàn Thị Thu Hiền
GDPT Nguyễn T Thanh Vân
GDPT Phạm Anh Tuấn
Tăng Ni TV. Phước Sơn cùng
các thí chủ khác.

- Do phước báu mà chúng con đã trong sạch làm từ trước đến nay, xin hồi hướng tất cả phước báu này đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sinh về nơi nhàn cảnh và biết tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm ngày giải thoát Niết-bàn.
- Do phước báu mà chúng con đã trong sạch làm từ trước đến nay, xin chia sẻ tất cả phước báu này đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự an vui và biết tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm ngày giải thoát Niết-bàn.
- Do phước báu mà chúng con đã trong sạch làm từ trước đến nay, xin hồi hướng tất cả phước báu này đến tất cả chúng sinh, nhất là các vị chư thiên, chư thần và phi nhân trong khu vực này và ngôi chùa (nhà) này. Những vị nào nghe thấy được, mong chư vị hoan hỷ thọ nhận để hưởng được phước báu tùy hỷ. Nhờ vậy, các vị được tăng trưởng sự an lạc, sớm thoát khỏi cảnh khổ đau,

siêu sinh về nơi nhàn cảnh và biết tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm ngày giải thoát Niết-bàn.

- Do phước báu mà chúng con đã trong sạch làm từ trước đến nay, xin nguyện cho tất cả chúng sinh, chúng con và gia đình được thân an, tâm lạc, bệnh tật tiêu trừ, tai qua nạn khỏi, mọi điều an vui may mắn và nhất là tinh tấn tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm ngày giải thoát Niết-bàn. Nếu đến ngày ra đi, mong cho chúng con ra đi một cách nhẹ nhàng, thanh thản, không quá khổ thân, khổ tâm, không gây phiền hà người khác; sau khi ra đi, được tái sinh vào cõi lành, vào một gia đình an ổn, có cha mẹ đàng hoàng, thân thể khỏe mạnh, tâm trí sáng suốt, được làm thân nam, sớm gặp được Minh Sư, Chánh Pháp, xuất gia tu hành chân chính, thành tựu Đạo Quả, giải thoát Niết-bàn.