

Thiền Tập Trong Phật Giáo

Hòa Thượng Piyadassi
(*Phạm Kim Khánh dịch*)



Piyadassi Nayaka Thera (1914-1998)

Tiểu sử HT Piyadassi

Mục Lục

[[Phần 1](#)]

Vài lời cùng
bạn đọc

1. Con đường
dẫn đến nội
tâm vắng lặng
và minh mẫn

2. Thế gian
biến đổi

3. Giá trị của
lối sống ẩn
dật

4. Tự làm chủ
lấy mình, và
các loại ma

túy
5. Pháp hành

thiền và thần
bí giáo

[[Phần 2](#)]

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 6. Bát Chánh
Đạo | 9. Tam học |
| 7. Hai pháp
hành thiền | 10. Niệm xứ |
| 8. Những loại
tâm tánh | |

[[Phần 3](#)]

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 11. Thực
hành | 15. Lánh xa
cực đoan |
| 12. Nghệ sĩ
trên sân khấu | 16. Hiểu biết
rõ ràng |
| 13. Đôi lời
chỉ dẫn hành
giả | 17. Nghệ
thuật nghỉ
ngơi |
| 14. Năm triền
cái | |

[[Phần 4](#)]

- | | |
|--|------------------------------|
| 18. Thiếu nữ
hoa hậu | 22. Vắng lặng
và Minh sát |
| 19. Sắc đẹp
mong manh
như lớp da | 23. Tự hiểu
biết mình |
| 20. Câu
chuyện chiếc
bè | 24. Loại trừ
mê hoặc |
| 21. Cái nhìn
chủ quan và | 25. Tóm lược |

cái nhìn
khách quan

[\[Phần 5\]](#)
Các Phụ Bản

- a. Chánh Tinh Tấn
- b. Năm Pháp Triền Cái
- c. Đại Đức Sona - Vị Hành Giả
Quá Ép Sức
- d. Loại trừ những tư tưởng bất
thiện

*Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10.
Reprinted by The Corporate Body of the Buddha
Educational Foundation, Taiwan (1996)*

[\[Phần 1\]](#) | [\[Phần 2\]](#) | [\[Phần 3\]](#) | [\[Phần 4\]](#) | [\[Phần 5\]](#) | [\[Nguyên tác Anh ngữ\]](#)
[\[Thư mục\]](#) | [\[Trang chánh\]](#)

revised: 27-08-2003

Thiền Tập Trong Phật Giáo

Hòa Thượng Piyadassi
(*Phạm Kim Khánh dịch*)

Phần 1

Vài lời cùng bạn đọc

Với sự phát triển của ngành khoa học tân tiến, con người -- cả Đông lẫn Tây phương -- hình như ngày càng chú tâm nhiều hơn đến đời sống vật chất và lãng quên lãnh vực tinh thần, thể gian bên trong của mình. Do đó, con người hầu như thiên hẳn về một bên và lắm khi mất cả thăng bằng, sự thăng bằng giữa đời sống vật chất và đời sống tâm linh.

Quả thật vậy, rất khó mà từ bỏ những tác phong, những tư tưởng và những hành động quen thuộc mà từ lâu đã thâm nhuần sâu đậm vào nếp sống của mình. Tuy nhiên, nếu muốn, cũng có thể điều phục những gánh nặng trần gian để vượt đến hạnh phúc thật sự và tự do. Ta cần phải dần dần xây lưng, lánh xa những gì mà đến nay hình như được xem là thân thuộc và quý mến, để bước lên con đường hành thiền.

Chúng ta lấy làm phấn khởi mà nhận thấy rằng hiện nay càng ngày người ta càng thích thú quan tâm đến pháp hành thiền, nhất là trong giới người Tây phương, và pháp môn này đang phát triển mạnh mẽ.

Trong những năm gần đây, các nhà tâm lý học khuyên bệnh nhân tâm thần nên hành thiền, xem đó là một phương pháp

trị liệu, và đã thâm hoạch nhiều thành quả khả quan. Do nhờ hành thiền, chúng ta có thể vượt qua phần lớn những tình trạng bất ổn tâm linh, hoặc những xáo trộn cơ thể do tâm thần gây nên cũng như những cơn khủng hoảng thần kinh, để đạt đến trạng thái tĩnh lặng và an lạc tinh thần mà chúng ta hằng ước vọng.

Nơi đây, Sư cố gắng nêu lên một vài chỉ dẫn thiết thực cho pháp hành, đúng như Giáo Pháp đã dạy. Hy vọng rằng những điều này sẽ khích lệ và làm phấn khởi những ai muốn mở mang tâm trí.

Ước mong rằng con đường hướng thượng của quý vị sẽ được suôn sẻ, chắc chắn và vững vàng.

Piyadassi Mahathera
ngày 8 tháng 7, 1979
Tự viện Vajirarama, Colombo, Tích Lan.

1. Con đường dẫn đến tâm vắng lặng và minh mẫn

Hai ngàn năm trăm năm về trước, một hoàng tử Ấn Độ trong thời niên thiếu xuân xanh -- lúc ấy Ngài hai mươi chín tuổi -- từ bỏ một ngai vàng đầy hứa hẹn về quyền thế và vinh quang, ẩn rút vào nếp sống đơn độc giữa rừng sâu, để tìm phương thuốc chữa trị chứng bệnh trầm kha, phổ cập trong toàn thể chúng sanh. Ngài đi tìm con đường an toàn nhất, vượt ra ngoài mọi ràng buộc, con đường dẫn đến Niết Bàn.

Ngài hành theo sự hướng dẫn của những vị thiền sư lỗi lạc nhất thời bấy giờ. Hy vọng được dẫn dắt đến giác ngộ và giải thoát Ngài thực hành thiền "định" (Samatha-bhavana, là pháp hành thiền làm cho tâm trở nên vắng lặng, hay Samadhi, có nghĩa là tâm định) nhưng không thể thỏa mãn với bất luận gì kém hơn giác ngộ tối thượng. Tri kiến và sự chứng ngộ giới hạn của những vị thiền sư ấy không đủ đáp

ứng nhu cầu khẩn thiết mà Ngài mong mỏi. Do đó, Ngài rời các vị đạo sư ấy, ra đi, tìm một cái gì còn chưa biết.

Vào thời bấy giờ, các vị đạo sĩ ở Ấn Độ tin tưởng mãnh liệt rằng muốn được trong sạch và muốn thoát ra khỏi mọi khổ đau phải khép mình vào nếp sống ép xác khổ hạnh. Ngài quyết định trải nghiệm chân lý này và bắt đầu cuộc chiến đấu bất khuất để điều ngự thể xác, với hy vọng rằng tâm sẽ được thoát ra khỏi vòng ràng buộc của thân và từ đó, vượt lên đến đỉnh cao cùng tốt của sự giải thoát. Ngài thực hành khổ hạnh đến mức độ cùng cực, chỉ ăn chút ít lá và rễ cây, mặc vải bố rách lượm ở các đồng rác, và ngủ giữa đám xác chết hoặc trên đồng gai. Lối sống thiếu thốn đủ mọi mặt này chỉ đưa Ngài đến tận tụy gây mòn.

Trọn sáu năm trường chiến đấu cam go giới khổ như thế Ngài đã đến ngay ngưỡng cửa của sự chết, nhưng không gần mục tiêu hơn chút nào. Do kinh nghiệm bản thân, Ngài nhận thức rõ ràng và tường tận rằng lối sống khổ hạnh quả thật là không bổ ích. Cố gắng đầu tiên nhằm đạt đến giác ngộ của Ngài đã thất bại. Tuy nhiên, không sờn lòng, không chùn bước, tâm vẫn vững mạnh và tích cực hoạt động, Ngài tìm lối khác để thành đạt mục tiêu. Ngài dứt bỏ lối tu ép xác và trở lại dùng vật thực như thường. Thân hình tiêu tụy khô cằn của Ngài dần dần bình phục và sức khỏe kiệt quệ của Ngài cũng được hồi sinh.

Ngài nhận định rằng con đường đưa đến thành quả thiết tha mong mỏi từ bấy lâu phải hướng trở lại vào nội tâm. Với ý chí sắt đá và tin tưởng mãnh liệt vào đức hạnh trong sạch và hùng lực của chính Ngài, không tìm nương tựa vào sự hỗ trợ của bất luận vị thầy nào, không sống chung với ai khác, ngoài cái bóng của Ngài, Ngài quyết định đơn độc chiến đấu để tiến đạt đến mục tiêu cùng tốt. Ngồi trên chân kiết già dưới một cội cây mà về sau mang danh là cây bồ đề (phạn ngữ "Bohdi", âm là bồ đề, có nghĩa là giác ngộ), bên dòng sông Ni Liên Thiên (Neranjara) tại Gaya (ngày nay là Buddhagaya, Bồ Đề Đạo Tràng), một khung cảnh ngoạn mục làm êm dịu giác quan và kích thích tâm trí, Ngài chú nguyện: "Dầu chỉ còn da bọc xương và gân, dầu máu cạn,

thịt khô và tàn héo, ta quyết không rời khỏi nơi này cho đến khi chứng ngộ toàn giác". Một sự tinh tấn vô cùng dũng mãnh, một lòng nhiệt thành cực kỳ vững chắc, một ý chí bất khuất, quyết khám phá chân lý cho kỳ được và chứng đạt đạo quả vô thượng.

Ngài tập trung mọi nỗ lực nhắm thẳng vào tận những góc hẻm sâu xa nhất của tâm linh để tìm một phương pháp hành thiền khả dĩ đưa đến chân lạc, giác ngộ và giải thoát. Chuyên chú niệm vào "hơi-thở-ra-thở-vào" (ana-apana-sati) Ngài nhập sơ thiền ('thiền', Pali là 'jhana' và Sanskrit là 'dhyana'). Rồi từ đó dần dần Ngài nhập nhị thiền, đến tam thiền và tứ thiền. Như vậy, bằng **thiền "định"** (samatha bhavana) Ngài gội rửa tâm, làm cho tâm trở nên trong sạch và, với tâm thanh ý tịnh, bằng **thiền "tuệ"** (vipassana bhavana) Ngài phát triển tuệ minh sát, minh giác thật sự, hay là quan kiến chân chánh, mà nhờ đó có thể nhận thức thực tướng của vạn pháp, thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức thấy ba đặc tướng của các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã (anicca, dukkha, anatta). Chính nhờ tuệ minh sát ấy -- hay trí tuệ minh mẫn thấu đạt sự vật một cách tường tận và sâu sắc -- mà Ngài phá tan lớp vỏ vô minh dày cứng để bùng dậy, thoát đến Thực Tại, triệt thấu đầy đủ và trọn vẹn Tứ Diệu Đế: Khổ, nguyên nhân sanh khổ, dứt khổ, và con đường dứt khổ.

Biết rõ như vậy, thấy rõ như vậy, với trí kiến siêu việt ấy, tâm Ngài đã thoát ra khỏi mọi bợn nhơ (lậu hoặc) của ái dục (kama-asava, dục lậu), của sự trở thành (bhava-asava, hữu lậu), và của vô minh (avijja-asava, vô minh lậu). Tâm hoàn toàn giải thoát như vậy, tuyệt đối tự do như vậy, Ngài chứng ngộ: "Ta đã giải thoát" và Ngài thấu hiểu: "Tri và kiến đã phát sanh đến ta, sự giải thoát của ta không thể lay chuyển. Đây là kiếp sống cuối cùng, bây giờ ta không còn trở thành, không còn tái sanh nữa". (Majjhima Nikaya, Trung A Hàm, 26).

Vị hoàng tử Ấn Độ ấy, nhân vật tích cực ấy, không ai khác hơn là Đức Thích Ca Mâu Ni, Sĩ Đạt Ta, Cồ Đàm (Pali là

Sakyamuni Siddhatta Gotama, Sanskrit là Sakyamuni Siddhartha Gautama), Đức Phật Thích Ca.

"Năm tháng trôi qua, và nghĩ cho cùng, hình như Đức Phật không cách xa chúng ta lắm; tiếng nói của Ngài vẫn còn thì thầm nói khẽ trong tai chúng ta, dạy không nên bỏ chạy, lẩn tránh cuộc chiến, mà phải lắng tâm để đối phó và 'bình thần nhìn' vào các diễn biến của cuộc sống như là những cơ hội trọng đại để cho ta trưởng thành và tiến bộ. Cũng như từ bao giờ, nhân cách thật vô cùng quan trọng, và một người đã tự thấm nhuần tư tưởng cứu nhân độ thế như Đức Phật (dẫu cách biệt xa xôi trong dĩ vãng) cho đến ngày nay vẫn còn là một cái gì sống và rung động mỗi khi ta tưởng nhớ đến. Chắc chắn Ngài là một con người tuyệt diệu! Bức thông điệp tuy xưa cũ nhưng rất mới mẻ và đặc thù của Ngài đối với những ai dấn thân vào những vấn đề vi tế của siêu hình học đã hấp dẫn cân não của hàng trí thức và đi sâu vào tâm tư của dân tộc". (Jawaharial Nehru, The Discovery of India, Calcutta, trang 113).

2. Thế gian biến đổi

Theo Phật Giáo, hành thiền là trung tâm và phần nòng cốt của Giáo Pháp mà Đức Phật đã truyền dạy. Đề tài rộng mênh mông, tôi đề nghị chỉ thảo luận về một vài sắc thái của pháp môn hành thiền liên quan đến Tứ Niệm Xứ (Satipatthana). Thế giới ngày nay không còn giống như vào lúc nửa thế kỷ về trước. Những quan niệm về cái gì tốt và cái gì xấu đã thay đổi nhanh chóng, những thái độ đối với cái gì hợp đạo lý và cái gì không hợp đạo đã đổi mới, và cái nhìn chung vào con người và vào sự vật cũng trở nên khác biệt nhiều.

Chúng ta đang sống trong một thời đại hối hả, gấp rút và nhanh chóng. Căng thẳng, chỗ nào, ở đâu, cũng căng thẳng. Nếu bạn đứng ở một góc đường rộn rịp nào và nhìn kỹ sắc mặt của người qua kẻ lại luôn luôn vội vã hấp tấp, bạn sẽ nhận thấy rằng phần lớn những người ấy có vẻ lảng xăng, lộn xộn, và nghĩ ngợi lo âu, không mấy người thấy thoải mái. Họ mang theo với họ bầu không khí căng thẳng. Phần

lớn họ là hình ảnh của sự rộn rịp và lo âu. Ít khi ta gặp được hình ảnh an tĩnh, bình thản và thoải mái trong gương mặt của họ. Đó là thế giới hiện đại.

Đặc điểm của thế giới ngày nay là hối hả vô trật tự, đưa đến quyết định nhanh chóng và hành động kém thận trọng. Người ta la to nói lớn trong khi có thể ăn nói bình thường, và cũng có người kích thích nóng nảy tung ra cả tràng những lời lẽ giận dữ để rồi mệt như khi câu chuyện kết thúc. Đứng về phương diện sinh lý học, bất luận kích thích nào cũng làm căng thẳng thần kinh, và thần kinh căng thẳng đẩy mạnh các hoạt động trong cơ cấu thể xác. Ta thường thấy một người lái xe bọc bọc khi vừa đến ngã tư thì đèn xanh cũng vừa tắt và đèn vàng bật cháy. Người có tánh nóng nảy xem một diễn biến nhỏ nhặt như một khủng hoảng quan trọng, một hăm dọa. Rốt cùng, con người lo âu, bất toại nguyện và vô phúc.

Một đặc điểm khác nữa của thế giới hiện đại là ồn ào. Người ta nói rằng "âm nhạc có sự hấp dẫn", nhưng ngày nay, chỉ đến cái âm nhạc ấy cũng không còn làm đẹp tai thích ý nếu nó không ồn ào nhộn nhịp. Đối với họ, tiếng ồn ào càng to thì càng có tánh cách âm nhạc. Những ai trong chúng ta đang sống trong thành phố lớn không còn thì giờ để nghĩ đến tiếng ồn. Cuộc sống của chúng ta đã bị nó điều kiện hóa. Chúng ta đã trở nên rất quen thuộc với nó. Sự ồn ào nhộn nhịp và căng thẳng ấy phương hại nhiều đến sức khỏe của chúng ta và gây những chứng bệnh như đau tim, ung thư, ung nhọt, thần kinh và mất ngủ. Phần lớn các chứng bệnh của chúng ta phát sanh do những trạng thái bồn chồn lo âu ảnh hưởng đến sinh lý, những phiền muộn, sầu não về đời sống kinh tế, những chấn động thần kinh trong cuộc sống hiện đại và luôn luôn bị kích thích, không yên nghỉ.

Thần kinh càng mệt mỏi càng làm cho đời sống căng thẳng, đẩy mạnh đưa đến kích thích quá độ. Chuyện thường xảy ra là sau một ngày làm việc người ta trở về nhà với tâm thần mệt mỏi. Do đó, sự chú tâm kém đi và có làm công việc gì bằng tay chân hay trí óc cũng không được công hiệu như

thường. Người ta dễ bị kích động và nhanh chóng tìm lỗi hay kiếm chuyện gây gổ kẻ khác. Bao nhiêu chuyện dồn dập quay trở lại vào trong làm cho người ta đau mỏi, áp xuất huyết lên cao và mất ngủ. Những triệu chứng thần kinh mệt mỏi ấy rõ ràng cho thấy rằng tâm của con người hiện đại cần phải được an nghỉ -- một sự an nghỉ có phẩm chất ở mức cao.

Chúng ta nên để ý rằng rút rời tâm ra khỏi những phiền toái của đời sống rộn rịp và tịnh dưỡng tâm thần là một nhu cầu thiết yếu để giữ tâm được lành mạnh. Mỗi khi chúng ta có được cơ hội, hãy cố gắng thoát ra khỏi thành phố ngồi lại yên tĩnh trầm tư mặc niệm. Gọi đó là yoga, chú niệm, hoặc hành thiền cũng được. Chúng ta hãy tập giữ im lặng. Im lặng đem lại rất nhiều lợi ích. Nghĩ rằng chỉ có những người ồn ào, ham nói, và lảng xăng lộn xộn mới là dũng mãnh thì quả thật sai lầm. Im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói có lợi ích hơn là im lặng. Chính trong sự im lặng mà người ta rèn đúc những năng lực vĩ đại nhất. Giữ im lặng là tối trọng yếu. Khi hành thiền chúng ta giữ im lặng.

Đây là lời dạy của Đức Thế Tôn: "Này hỏi các Tỳ Khưu, khi các con tụ họp thì có hai điều nên làm: Hoặc là nói về Giáo Pháp (tức lời dạy của Đức Phật, hay là giáo lý chân chánh), hoặc giữ im lặng". (Majjhima Nikaya, Trung A Hàm, 26, Udana tr. 31)

3. Giá trị của lối sống ẩn dật

Vì đã quen thuộc với tiếng động và chuyện trò nên lúc nào không có nói chuyện người ta cảm nghe cô đơn quanh quẽ. Nhưng nếu chúng ta tự rèn luyện "nghệ thuật trau dồi im lặng" dần dần chúng ta sẽ thấy thỏa thích với im lặng.

Hãy lặng lẽ tiến bước giữa cảnh ồn ào rộn rịp và nhớ rằng có sự an lạc trong im lặng. Chúng ta phải rời bỏ lối sống phồn hoa đô hội và rút vào ẩn dật để tìm im lặng. Thỉnh thoảng chúng ta phải tách rời ra khỏi sự nhộn nhịp quay cuồng để sống yên tĩnh. Đó là một hình thức nhàn lạc của

kiếp sinh tồn. Trong nếp sống ẩn dật đơn độc, chúng ta sẽ chứng nghiệm giá trị của những phút trầm lắng. Chúng ta hành trình vào trở lại bên trong chúng ta. Khi ẩn rút vào im lặng chúng ta sẽ tuyệt đối đơn độc để nhìn vào chúng ta, nhìn vào thực chất của chúng ta, thấy chúng ta đúng như thật sự chúng ta là như vậy, và chừng đó, có thể học được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của cuộc sống bình thường.

Thời gian mà chúng ta trải qua trong lúc hành thiền không phải là hoang phí. Về lâu về dài, công trình tu tập này sẽ tạo nên một bản tánh vững mạnh. Nếu có thể tìm được thì giờ để tự tách rời ra khỏi những công việc mà từ lâu, hằng ngày ta vẫn làm và bỏ ra một hay hai ngày để yên tĩnh hành thiền thì điều đó rất lợi ích cho việc làm thường nhật và cho sự tiến bộ của chúng ta. Đây chắc chắn không phải là đào tẩu nhiệm vụ, hay quen thói ăn không ngồi rồi, mà là phương cách tốt đẹp nhất để tăng cường tâm trí và phát triển tinh thần. Đó là cái nhìn trở vào bên trong chính mình, và cái nhìn này mang đến nhiều lợi lạc. Chính nhờ quan sát những tư tưởng (tâm) và những cảm giác (thọ) của mình mà ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự vật bên trong chúng ta và khám phá những năng lực hùng mạnh của ta.

Con người hiện đại rất thiếu nếp sống đơn độc. Chút ít giờ phút đơn độc mỗi ngày, chút ít giờ phút xa lìa, chút ít giờ phút tách rời đám đông cuồng điên, rất là thiết yếu để giữ cho tâm trí thăng bằng, cái tâm trí mà từ lâu đã lâm bệnh vì hồi hải quây cuồng, vì ồn ào huyền ảo, vì va chạm tranh đua, trong cuộc sống hiện đại. Chính nhờ sống đơn độc mà tâm thần của con người được thêm vững mạnh.

Hình như con người hiện đại mưu tìm hạnh phúc ở bên ngoài mình, thay vì ở trong. Người ta hướng ngoại, nhưng hạnh phúc không tùy thuộc nơi thế giới bên ngoài. Nên văn minh hiện đại không phải là cái gì tốt đẹp, một phước lành, mà không có sự pha trộn. Con người hình như đã chế ngự được thế giới bên ngoài. Khoa học và kỹ thuật hình như đã hứa hẹn biến đổi thế giới này thành ra một thiên đàng. Ngày nay người ta không ngừng hoạt động nhắm về mọi hướng

để làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Các nhà khoa học nhiệt thành và quyết chí theo đuổi những phương pháp và những cuộc thí nghiệm. Cố gắng của con người để vén lên bức màn bí mật bao trùm và che kín thiên nhiên vẫn tiếp tục bất khuất. Những khám phá và những phương pháp truyền thông hiện đại đã tạo được nhiều thành quả lý kỳ. Tất cả những cải thiện trên, mặc dầu đã mang lại nhiều thành quả lợi ích tốt đẹp, đều hoàn toàn thuộc về ngoại cảnh và có tánh cách vật chất. Mặc dầu đã tạo được tất cả những ưu điểm kể trên con người vẫn chưa kiểm soát được cái tâm của mình. Mặc dầu đã tạo được tất cả những tiến bộ khoa học con người vẫn chưa trở nên tốt đẹp hơn. Bên trong luồng trôi chảy của tâm và thể xác (danh-sắc) có những kỳ diệu mà các nhà khoa học có thể còn phải bỏ ra nhiều năm nữa để khám phá.

Người ta đi tìm giải pháp cho những vấn đề khác nhau của mình nhưng vẫn thất bại, vì phương pháp và lối đề cập vấn đề sai lạc. Họ tưởng rằng tất cả vấn đề đều có thể giải quyết từ bên ngoài. Nhưng phần lớn các vấn đề nằm bên trong, không phải ở ngoại cảnh. Các vấn đề ấy phát xuất từ thể giới bên trong.

Những người hằng lưu tâm đến các nạn ô nhiễm đã lên tiếng chống lại ô nhiễm không giới, ô nhiễm biển cả, ô nhiễm đất đai, nhưng còn tâm ô nhiễm thì sao? Chúng ta có chú ý đến việc bảo vệ và gội rửa tâm của chúng ta không? Đức Phật dạy: "Từ lâu rồi tâm của con người đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Bợn nhơ tinh thần làm cho tâm chúng sanh ô nhiễm. Gội rửa tâm làm cho chúng sanh trong sạch". (Samyutta Nikaya, Tập A Hàm, quyển III, bài kinh số 100)

Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc hành động, lời nói và tư tưởng (thân, khẩu, ý). Đó là tự trau giồi, tự phát triển và tự thanh lọc, dẫn đến tự chứng ngộ. Điểm chánh yếu là thành quả thấu đạt chứ không phải ở lối tranh luận về triết học hay trừu tượng hợp lý. Do đó, cần phải thực hành hằng ngày, chút ít hành thiện và làm như gà mái ấp trứng, bởi vì, cho đến nay chúng ta thường hành

động như con chuột trắng chạy vòng quanh, lẩn quẩn trong cái lồng.

Hành thiền không phải là một pháp môn mới có từ hôm nay, hay hôm qua. Từ ngàn xưa đã có nhiều người hành thiền, bằng nhiều phương cách. Các vị du già (yogi), các bậc Thánh, các Đấng Toàn Giác trong tất cả các thời đại đều phải trải qua trên con đường hành thiền và đã thành tựu đạo quả, giác ngộ, nhờ pháp hành thiền, hay pháp trau dồi tinh thần. Chưa hề bao giờ và sẽ không bao giờ có sự phát triển tâm trí hay thanh lọc bợn nhơ tinh thần nào mà không do nhờ hành thiền. Chính nhờ hành thiền mà Đức Phật Thích Ca đã chứng ngộ đạo quả vô thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác.

Pháp hành thiền không phải dành riêng cho người Ấn Độ, cho xứ Ấn Độ, hay cho thời Đức Phật còn tại tha, mà cho tất cả nhân loại, tất cả mọi thời đại, mọi nơi. Những giới hạn về chủng tộc, tôn giáo, không giới và thời giới không thể áp dụng cho pháp hành thiền.

Tất cả tôn giáo đều có giáo truyền một vài hình thức hành thiền, hay rèn luyện tâm trí, để cho hàng tín đồ trau dồi nội tâm. Những hình thức này có thể là im lặng tụng niệm, tụng cá nhân hay tập thể đọc tụng lên "Thánh Kinh", hoặc chú niệm vào một đề mục, một nhân vật, hay một ý niệm thiêng liêng.

Người ta tin tưởng rằng những công trình trau dồi tâm trí ấy đôi khi đưa đến kết quả là nhìn thấy được các Thánh Nhân, hoặc Đấng Thiêng Liêng, và có thể hầu chuyện cùng các Ngài, nghe tiếng nói của các Ngài, và đôi khi cũng có vài biến chuyển huyền bí xảy ra. Nói rằng đó là ảo tưởng, là trí tưởng tượng, là một cái gì chỉ hiển hiện trong tâm, là một hình ảnh do tiềm thức tạo nên, hay đó là những hiện tượng thật sự có, ta không thể xác quyết một cách chắc chắn. Tâm là một năng lực có thể gây nên tất cả những hiện tượng trên.

Trạng thái xuất thân của một vài vị du già (yogi) và các đạo sĩ huyền bí có thể được đưa đi xa đến đôi trong khi ấy các vị

đó không còn hay biết gì, không còn cảm giác điều gì. (With Mystics and Magicians in Tibet, Alexandra David Neel -- Penguin, 1940). Chúng tôi đã từng thấy có người đang ngồi trong thế hành thiền mà tâm thần mê man và hình như không còn biết gì hết. Có người đã mục kích những cảnh tượng kỳ lạ và lầm tưởng rằng đó là một hình thức hành thiền (bhavana).

Kinh điển Phật Giáo có ghi rằng do sự chứng đạt "thiền" (jhana, hay dhyana), nhờ sự phát triển các quan năng, con người có thể đắc thần thông. Tuy nhiên, điểm quan trọng là nên nhớ rằng "thiền" trong Phật Giáo không phải là trạng thái tự thôi miên, hay mê sảng. Đó là một trạng thái tâm trong sạch, hàng phục và đè nén các khát vọng -- các thúc giục có tánh cách gây xáo trộn, và làm cho tâm trở nên an trụ, tập trung vào một điểm và nhập vào trạng thái sáng tỏ, thấy rõ sự vật.

Các cuộc khảo cứu gần đây của ngành siêu-tâm-lý-học phần nào đã xác nhận các hiện tượng ấy. Ngành tâm-lý-học thực-nghiệm dần dần lưu tâm nhiều hơn đến những tri giác có thể thâm nhận được ngoài giác quan, và thành quả thâm hoạch được hình như đã vượt qua sự hiểu biết thông thường. Tuy nhiên, những sự chứng đạt kể trên chỉ là sản phẩm phụ, không quan trọng đối với sự giải thoát cuối cùng của con người, thoát ra ngoài mọi hình thức trói buộc tinh thần. Đôi khi chính các thành quả siêu-bình-thường ấy (các thần thông) có thể là những trở ngại làm chậm trễ bước tiến đến mục tiêu giác ngộ của hành giả.

Pháp hành thiền trong Phật Giáo không nhằm hội nhập, hay hợp lại, với một Đấng Tối Thượng, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu **tâm vắng lặng** (samatha) và **trí tuệ minh sát** (vipassana). Pháp hành thiền trong Phật Giáo nhằm tiến đến mục tiêu duy nhất là thành đạt trạng thái tâm hoàn toàn giải thoát, một sự giải thoát không lay chuyển (akuppa ceto vimutti), một sự giải thoát toàn vẹn và châu toàn ra khỏi mọi trói buộc, bằng cách tận diệt các bợn nhơ tinh thần và trở thành tuyệt đối trong sạch.

Tất cả mọi người có thể không đủ khả năng để tiến đạt đến đỉnh cao cùng tột của tâm giải thoát không lay chuyển, nhưng thất bại không quan trọng, ngày nào mà chúng ta còn thành thật trong tinh tấn và trong sạch trong ý chí. Chúng ta hãy cố gắng lên, hãy tinh tấn thêm, không nên chùn bước. Đây là thành quả đáng cho ta cố gắng, cố gắng mãi mãi để thâm hoạch. Rồi một ngày nào, nếu không phải trong chính kiếp sống này, chúng ta có thể đạt đến đỉnh tận cùng mà những vị tiền bối đã tận lực cố gắng đạt đến và đã thành công.

Dẫu chúng ta có thất bại, không chứng ngộ toàn giác, chắc chắn chúng ta cũng được nhiều lợi ích thiết thực. Trong một xã hội luôn luôn chuyển động nhanh chóng ta cần phải hành thiền đôi chút để làm dịu bớt sự căng thẳng thần kinh và chịu đựng những thăng trầm của cuộc sống.

Do nhờ hành thiền chúng ta có thể vượt qua phần lớn các khó khăn tâm lý hay những xáo trộn cơ thể do tâm thần gây nên, và những xáo trộn tâm linh, những cảm xúc và những thúc giục, và đạt đến trạng thái tâm vắng lặng và nhàn lạc mà chúng ta hằng ước vọng.

4. Tự làm chủ lấy mình, và các loại ma túy

Đức Phật dạy: "Dẫu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy nhiên, quả thật vậy, chinh phục được chính mình là chiến thắng cao quý nhất". (Pháp Cú Kinh, câu 103).

Chinh phục chính mình không phải gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, những xúc động, những ưa thích và ghét bỏ v.v... của chính mình. Lời của thi hào Milton chỉ là vang âm những gì Đức Phật dạy, khi ông nói: "Tự điều khiển mình là đa quốc vĩ đại nhất mà con người có thể ước vọng đạt được, và do đó, để cho những khát vọng của mình điều khiển mình là làm nô lệ cách tệ hại nhất".

Tự kiểm soát mình là chìa khóa mở cửa đưa vào hạnh phúc. Đó là năng lực nằm phía sau tất cả mọi thành tựu chánh đáng. Hành động mà thiếu kiểm soát ắt không đưa đến mục đích nhất định nào. Chỉ vì con người không kiểm soát được phần tâm linh nên bị đủ mọi thứ xung đột phát sanh trong tâm. Và nếu những xung đột ấy cần phải được kiểm soát, hoặc nữa, cần phải được loại trừ, con người phải kềm chế những tham vọng và những thích thú của mình và cố gắng sống đời tự chủ và trong sạch. Mọi người đều biết lợi ích của thể thao, hay công trình luyện tập cơ thể. Tuy nhiên, chúng ta không phải chỉ có thể xác mà thôi. Chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm, hay hành thiền, là chìa khóa mở đường đến tự chủ, đến trạng thái thoải mái, và trạng thái thoải mái đem lại hạnh phúc.

Trong tất cả các năng lực tâm lực là hùng mạnh nhất. Tâm lực tự nó chính là một năng lực hùng mạnh. Để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống ta cần phải khảo sát tận tường những hóc hẻm sâu kín bên trong nội tâm. Điều này chỉ có thể thực hiện được bằng cách nhìn trở lại vào sâu bên trong chính mình, một công trình khảo sát đặt nền tảng trên giới đức trong sạch và pháp hành thiền.

Vì nhận thức được chân lý này, càng ngày càng có nhiều người phương Tây học hỏi Giáo Pháp, những lời dạy của Đức Thế Tôn. Trong giới trí thức Tây phương người ta hiểu rõ rằng Phật Giáo là tôn giáo có một nền tảng tâm lý học cao thâm nhất, và nói về những hoạt động vô cùng phức tạp của tâm thì Phật Giáo giảng giải đầy đủ, tận tường, và rành mạch hơn tất cả các hệ thống tư tưởng khác.

Theo quan điểm của Phật Giáo, tâm, hay thức, là phần nòng cốt, là trụ cột của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý như đau đớn hay sung sướng, buồn hay vui, thiện hay ác, sống hay chết, đều không do một nguyên lý ngoại lai nào mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta và những hành động do những tư tưởng ấy đưa đến.

Trong thời gian gần đây người ta gia công khảo sát và nghiên cứu những hiện tượng tâm linh và hình như công trình tìm tòi học hỏi ấy đã khám phá được những tài nguyên phong phú của tâm mà từ lâu còn bị che dấu. Con người càng ngày càng nóng lòng tìm sự hướng dẫn tinh thần và ước muốn phát triển nội tâm. Đó là dấu hiệu tốt.

Người phương Tây càng ngày càng thích thú nghiên cứu tư tưởng Ấn Độ, pháp hành du da (yoga) và pháp hành thiền. Lý do không cần phải tìm ở đâu xa lạ. Có một cảm giác bất an tâm càng ngày càng tăng trưởng cùng khắp năm châu. Và cảm giác bất an này càng ngày càng nổi bật trong giới trẻ. Người thanh niên muốn có nhanh chóng một phương thuốc chữa trị bệnh rối loạn quây cuồng của thế giới vật chất. Họ đi tìm an lạc và vắng lặng.

Không có một giải pháp thỏa đáng cho vấn đề thanh niên ngày nay trong hệ thống tín ngưỡng cổ truyền lấy tín điều làm nền tảng. Câu hỏi về thế giới nội tâm không được giải đáp. Đối với tâm trí tìm tòi, giá trị mà người ta đặt vào những sắc thái vật chất của đời sống hình như quá nông cạn -- những sắc thái vật chất mà con người hiện đại xem như là hiển nhiên phải có. Điểm trọng yếu trong những vấn đề của người phương Tây là phần tâm lý. Kiến thức về vật chất và khoa học và kỹ thuật "hiểu-biết-phải-làm-thế-nào" rõ ràng không đem lại con người câu giải đáp cho vấn đề thế giới, vấn đề con người. Loại hiểu biết này chỉ đưa đến việc tạo thêm các vấn đề khác.

Những bạn trẻ, trước kia dùng chất ma túy với lòng tin tưởng rằng đó là giải đáp cho những bất mãn của họ, nay đã quay về kỷ luật du da và pháp hành thiền. Chắc chắn là các loại ma túy không phải là cái gì để thay thế pháp hành thiền chân chánh trong công cuộc đi tìm nội tâm vắng lặng. Ma túy chỉ làm giảm suy tâm lực, không tăng trưởng.

"Thế giới bị phủ vây tứ bề và bị tấn công từ mọi phía do một chứng bệnh mới, một chứng bệnh không thể chữa trị đối với phần lớn những người bị nhiễm, và rất đông bệnh nhân phải bỏ mạng; một chứng bệnh truyền nhiễm hứa hẹn

đưa bệnh nhân thả hồn vào thế giới mơ mộng thần tiên, rời xa cuộc sống vô chí hướng và không giá trị; một chứng bệnh trên hết, đe dọa giới trẻ trong thời đại kỹ thuật chúng ta: Bệnh ma túy. Hàng triệu thanh niên đã nhiễm chứng bệnh ấy, hàng ngàn chắc chắn không thoát khỏi phải yêu mạng, hàng trăm ngàn đã ghiền (nghiện) nặng, hoặc về tâm lý, phải tùy thuộc vào các thứ thuốc nhẹ hơn, như cần xa, làm hao mòn trí óc, giảm suy khả năng làm việc, và đưa đến tan rã tâm tánh ..." (International Scala, Nov. 1971)

Có trường hợp hiển nhiên, không còn tranh luận gì nữa, cho thấy rằng pháp hành thiền có thể tạo nên những biến đổi sinh lý, và những biến đổi sinh lý này đưa đến những biến chuyển có lợi về mặt tâm lý. Người ta đã gia công đo lường các biến chuyển này. Tiến Sĩ Herbert Benson đã dày công trải nghiệm pháp hành thiền trong gần mười năm nay, và trọng tâm chăm chú của ông nhằm tìm xem làm thế nào những yếu tố có tánh cách tâm lý lại có thể gây ảnh hưởng đến trái tim, đến áp xuất huyết, và những sắc thái khác trong hệ thống tuần hoàn máu huyết. Quan niệm về những công trình nghiên cứu của ông được trình bày trong tác phẩm "The Relaxation Response".

Những cuộc khảo sát của Harvard University, Cambridge, USA, tiết lộ rằng có hàng trăm thanh niên, trước kia uống thuốc LSD và hút ma túy, đã cai nghiện được sau nhiều tháng gia công hành thiền. (Time, Oct. 1972, vol. 100, No17)

5. Pháp hành thiền và thần bí giáo

Hành thiền chắc chắn không phải là tự nguyện, tự lưu đày, hay tự ý tự tách rời, ra khỏi đời sống; cũng không phải làm một cái gì để thọ hưởng kết quả trong một kiếp sống tương lai. Pháp môn hành thiền phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, và kết quả của việc làm này phải được thọ hưởng nơi đây, trong hiện tại. Hành thiền không phải là tự mình lìa xa những công việc mà thường ngày mình vẫn làm. Hành thiền là một phần của đời sống, là cái gì dính liền với đời sống chúng ta. Điều này trở nên rất rõ ràng khi chúng ta

học về bốn pháp, hay bốn nơi chốn, để ta đặt tâm niệm vào -
- Tứ Niệm Xứ (Satipatthana). Khi đã thoát lìa cảnh hối hả
rộn rịp của thành phố và những phiền toái bức dọc của thế
giới chúng ta không còn bị ngoại cảnh thúc giục buông lời,
không kiểm soát tâm, như trước. Trong cuộc sống dần thân
vào xã hội ta phải cần nhiều cố gắng hơn, canh chừng
những lúc lơ đãng để tâm buông lung. Chút ít thì giờ hành
thiền nào cũng giúp ta rất nhiều trong việc đối phó với các
diễn biến của cuộc sống một cách bình tĩnh. Nếu chúng ta
không màng biết đến hành thiền, đời sống sẽ thiếu ý nghĩa,
thiếu mục tiêu và thiếu nguồn gợi cảm.

Có một thời nào nhiều người tưởng rằng pháp môn hành
thiền là một pháp hành chỉ dành riêng cho các đạo sĩ ẩn dật,
các vị du đã và những người sống trong rừng sâu thanh
vắng. Sự vật đã đổi thay. Hiện nay càng ngày càng có đông
người thích thú lưu tâm đến việc hành thiền. Nếu hiểu rằng
hành thiền là một kỷ luật tinh thần, hay một phương pháp
trau dồi tâm trí, thì khỏi phải nói, tất cả mọi người đều nên
hành thiền, không phân biệt nam nữ, màu da, tín ngưỡng,
hay bất luận phân hạng nào khác.

Xã hội tân tiến hiện đại đang lâm vào hiểm họa tự trầm
mình trong những quyến rũ và những hấp dẫn tai hại mà chỉ
có cách phải cố gắng gia công kiên trì tập luyện tâm trí mới
mong kiểm soát được.

Rất khó ngoảnh mặt xây lưng, tách rời ra khỏi lối tư tưởng
và những tác phong từ lâu đã trở thành rất quen thuộc với ta.
Quả thật vậy, tuy nhiên, pháp hành thiền có thể giúp ta ta
đặt nhẹ xuống gánh nặng của một cuộc sống chao động và
xáo trộn. Mục tiêu cùng tốt của pháp hành thiền theo Phật
Giáo là chứng ngộ Toàn Giác, hoàn toàn tự làm chủ lấy
mình và tuyệt đối lãnh mạnh tinh thần, hay Niết Bàn, bằng
cách điều phục, chế ngự tâm và gội rửa tận cùng những bợn
nhơ tinh thần.

Nhưng, trước khi đạt đến mục tiêu, và ngoài mục tiêu ấy,
còn có những lợi ích mà người hành thiền có thể thọ hưởng.
Pháp hành thiền có thể gợi nguồn cảm hứng cho ta khám

phá trí minh mẫn, sự phong phú và phẩm cách thiên nhiên của chính ta; có thể làm an thần, giúp ta kiểm soát hoặc làm giảm suy áp xuất huyết; có thể làm cho ta cảm nghe thoải mái dễ chịu và hăng hái hoạt động bằng cách thoa dịu những căng thẳng thần kinh, và do đó, giữ lại, không để mất đi năng lực; có thể giúp ta tăng trưởng sức khỏe và giữ cho ta được an vui. Pháp hành thiền còn có thể kích thích những năng lực tiềm tàng ngủ ngầm trong tâm, giúp suy tư rõ ràng, hiểu biết sâu sắc, giữ tâm bình thản và vắng lặng. Có vài chứng bệnh, do tâm lý gây ra, có thể chữa trị được bằng pháp hành thiền. Người ta cũng áp dụng pháp hành thiền vào việc chữa trị các chứng bệnh phát sanh do xúc động mạnh mẽ, hay tâm lý căng thẳng và các bệnh ghiền ma túy. Hành thiền, an dưỡng tinh thần và một vài phương thức trị liệu khác có thể được áp dụng công hiệu vào việc chữa trị các chứng bệnh kinh niên. Hành thiền là một tiến trình có tánh cách sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc giao động và những tư tưởng nhơ bẩn thành trạng thái tinh thần điều hòa và trong sạch. Đây là phương thức trị liệu có nhiều ý nghĩa nhất cho những vấn đề khó khăn của đời sống hiện đại. Khi tâm đã được pháp hành thiền rèn luyện ta có thể nhận thức sự vật vượt ra ngoài tri giác thông thường. Chúng ta có thể thành đạt tất cả những lợi ích kể trên, không phải cùng một lúc, trong tức khắc, mà dần dần, bằng cách thường xuyên hành thiền theo đúng phương pháp.

Hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là một phần hoạt động của đời sống. Pháp này nhằm phát triển toàn thể con người. Chúng ta hãy tận lực cố gắng để tiến đạt đến toàn hảo, nơi đây và trong hiện tại, chứ không phải chờ đợi đến một thời kỳ vàng son nào trong tương lai. Đây là tiến đạt đến những gì ta thật sự ước muốn bằng cách tháo gỡ, phóng thoát những năng lực tâm linh bên trong chúng ta -- cái năng lực kỳ diệu của nội tâm chúng ta -- không phải là điều tuyệt nhiên không thể xảy ra.

Pháp hành thiền đặc biệt là một hiện tượng của kiếp nhân sinh, và như vậy, phải được đề cập đến dưới khía cạnh con người, với những cảm giác và kiến thức của con người. Bản chất của những vấn đề khó khăn của con người và giải pháp

cho những vấn đề ấy trọng yếu thuộc về tâm lý. Pháp hành thiền và huyền bí không thể tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt. Trong khi huyền bí đưa ta tách lìa xa thực tại, pháp hành thiền đem ta đến thực tại. Bởi vì xuyên qua pháp hành thiền chân chánh ta có thể diện đối diện nhìn vào những ảo kiến của chính chúng ta và những ảo cảnh mà ta cho là thực, nhìn một cách rõ ràng, không bị che lấp. Điều này có thể biến đổi con người chúng ta hoàn toàn. Điều này không phải là học thêm mà là rút gỡ, tháo bỏ những gì ta đã học. Ta phải dứt bỏ nhiều điều trước kia đã học và đã thích thú ôm ấp và giữ chắc, một khi nhận thức rằng những điều ấy chỉ là những trở ngại, cản ngăn con đường tiến bộ tinh thần đạo đức.

Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh, mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu (avijja paramam malam). Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiền cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự của chúng ta phải được, và chỉ được, giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được bằng pháp hành thiền.

(xem tiếp Phần 2)

Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)

[\[Phần 1\]](#) | [\[Phần 2\]](#) | [\[Phần 3\]](#) | [\[Phần 4\]](#) | [\[Phần 5\]](#) | [\[Mục lục\]](#) | [\[Nguyên tác Anh ngữ\]](#)
[\[Thư mục\]](#) | [\[Trang chánh\]](#)

revised: 27-08-2003

Thiền Tập Trong Phật Giáo

Hòa Thượng Piyadassi
(*Phạm Kim Khánh dịch*)

Phần 2

6. Bát Chánh Đạo

Người có trí tuệ tự kèm chế mình, không dùng chất say và gia công rèn luyện tâm tánh bằng cách tự củng cố vững chắc trong đức nhẫn nhục trì chí và phẩm hạnh trong sạch. Khi mà mọi sự việc xung quanh diễn tiến thuận chiều theo ý mình thì giữ thái độ trầm tĩnh không phải là khó khăn lắm. Nhưng, giữa những hoàn cảnh rối reng bất thuận lợi, rất khó mà điềm nhiên tọa thị, giữ tâm bình thản, không giao động. Chính điều khó làm ấy mới đáng cho ta cố gắng thành tựu, bởi vì chính những điều ấy mới un đúc tâm tánh hùng dũng.

Nhờ công trình tu niệm và yên tĩnh hành thiền mà có thể tiến đạt đến trạng thái tâm vắng lặng. Chúng ta có thể làm được việc ấy không? Câu trả lời là: "Được". Nhưng bằng cách nào? Chắc chắn không phải bằng cách 'làm cái gì vĩ đại' cả.

Tại sao các vị Thánh là bậc Thánh Nhân? Có người hỏi như vậy. Và câu giải đáp được đưa ra như thế này: "Bởi vì các vị ấy vẫn tươi cười và nhẫn nhục trong lúc khó nhẫn nhục. Các Ngài vẫn gia công tiến bước trong khi lòng thúc giục bảo dừng; và trong khi muốn nói, các Ngài chỉ giữ im lặng. Chỉ thế thôi. Thật giản dị. Nhưng cũng thật khó thực hành. Một vấn đề vệ sinh tinh thần ..." (Lord Horder, *The Hygiene of a Quiet Mind*, Trueman Wood. Lecture delivered before the Royal Society of Arts, 1938).

Hãy kiên trì cố gắng, và cố gắng thêm lên, không nên bán đồ nhi phế, bỏ dở cuộc chiến. Không có ai mà thoát nhiên lên đến tận đỉnh núi cao. Cũng như người thợ bạc, mỗi lần một chút, thổi sạch bọt nhờn trong bạc, con người phải nỗ lực tự thanh lọc mọi ô nhiễm.

Con Đường mà chư Phật, tức các Đấng Toàn Giác, từ ngàn xưa đã vạch ra để phát triển tâm tánh là con đường hành thiền, và đó là **Bát Chánh Đạo**. Tám chi của Bát Chánh Đạo hợp thành ba nhóm: **Giới, Định, Tuệ** (Sila, Samadhi, Panna). Đó là **con đường duy nhất**, không có con đường nào tắt để giác ngộ và giải thoát cái tâm. Con đường ấy cũng duy nhất trong ý nghĩa là đặc biệt Phật Giáo. Không có tôn giáo, triết giáo, hay bất luận gì khác tương tự như vậy.

Tất cả những gì Đức Bổn Sư đã giáo truyền và hướng dẫn thực hành để diệt trừ những xung đột tinh thần, tạo nên do hoàn cảnh bất toại nguyện của đời sống, đều nằm trọn vẹn trong Bát Chánh Đạo.

"Tôi đã từng nghiên cứu từng tôn giáo một, trong số những hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới và không nơi nào tôi tìm thấy có cái gì tốt đẹp và xúc tích, trội hơn Bát Chánh Đạo của Đức Phật. Tôi chỉ còn có một việc làm là hoan hỷ uốn nắn nếp sống của tôi vào khuôn khổ của Con Đường ấy".
(T.W. Rhys Davids, Chủ tịch Sáng Lập Hội Pali Text Society, London).

Tám chi của con Đường ấy là:

Tuệ: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ
Giới: Chánh Nghiệp, Chánh Mạng
Định: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định

7. Hai pháp hành thiền

Phần trình bày pháp hành thiền, như đã được lưu truyền đến nay trong kinh điển Pali, nhiều hay ít, được căn cứ trên

những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến đạo quả Vô Thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác và Niết Bàn, căn cứ trên sự kinh nghiệm của chính bản thân Ngài trong công trình trau dồi và phát triển tâm.

Danh từ Pali mà thường được phiên dịch là "hành thiền" trong Phật Giáo là "**bhavana**". Đúng theo ý nghĩa uyên nguyên của danh từ, "bhavana" là mở mang, phát triển, hay trau dồi. Đó là mở mang, phát triển tâm, trau dồi tâm, hay "**làm-cho-trở-thành**", là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lành mạnh lý tưởng.

Pháp môn hành thiền mà chính Đức Phật đã thực hành và đã chứng nghiệm gồm hai phần:

-- An trụ tâm (**samatha** hay samadhi) là gom tâm vào một điểm, hay thống nhất, tập trung tâm vào một đề mục (cittakagata, Sanskrit là cittaikagrata, nhất điểm tâm), và

-- Minh Sát (**vipassana**, Sanskrit là vipasyana hay vidarsana)

Trong hai phần này samatha, hay tâm an trụ cũng hàm ý là thống nhất hay an trụ tâm vào một điểm bằng cách tập trung vững chắc, gom vào một đề mục và không hay biết gì khác, ngoài đề mục.

Pháp môn hành thiền bắt đầu bằng sự an trụ tâm (samatha). An trụ là trạng thái tâm vững chắc, không chao động hay phóng đi nơi khác. An trụ tâm là gì? Dấu hiệu của tâm an trụ là thế nào? Nhu cầu và sự phát triển của tâm an trụ như thế nào?

"Bất luận có sự thống nhất tâm nào, đó là an trụ. Tứ Niệm Xứ là dấu hiệu của tâm an trụ. Tứ Chánh cần là nhu cầu cần thiết của tâm an trụ. Bất luận sự thực hành nào, sự phát triển

nào, và sự tăng trưởng nào của các pháp trên (tức Tứ Niệm Xứ và Tứ Chánh cần) đều là sự phát triển của tâm an trụ" (Trung A Hàm, Majjhima Nikaya, bài số 44).

Lời dạy trên rõ ràng cho thấy rằng ba chi của nhóm Định, tức Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, cùng sinh hoạt chung với nhau và nâng đỡ lẫn nhau. Ba chi này đúng là "Nhóm Định". (Định, samadhi, có nghĩa là gom tâm an trụ vào một điểm và không hay biết gì ngoài điểm ấy).

Ta nên hiểu rõ rằng pháp hành "thiền định" (samatha bhavana, **thiền chỉ**), tức phát triển tâm an trụ, hay vắng lặng, như đã được dạy trong Phật Giáo không phải chỉ riêng Phật Giáo mới có. Từ trước thời Đức Phật các đạo sĩ Du Đà đã có thực hành những pháp môn "thiền định" khác nhau, như hiện nay họ vẫn còn hành. Xứ Ấn Độ từ bao giờ vẫn là một vùng đất huyền bí. Tuy nhiên, pháp hành mà các đạo sĩ Du Đà đã áp dụng nhiều nhất ở Ấn Độ chỉ đưa đến một mức độ nào, không hề vượt quá xa hơn.

Pháp hành "thiền định" (samatha bhavana, cũng gọi là thiền chỉ), trong Phật Giáo đưa đến tột đỉnh là đắc Thiền (Jhana), và pháp hành "thiền tuệ" (vipassana, cũng gọi là **thiền quán**) dẫn đến bốn tầng Thánh, hay giải thoát. Vị hành giả liên tục kiên trì nỗ lực thực hành "thiền tuệ" dần dần tháo gỡ những thăng thúc, hay dây trói buộc chúng sanh vào luân hồi, và tiến đạt đến tầng Thánh cuối cùng, bậc Thánh thứ tư, A La Hán. (Về chi tiết liên quan đến bốn tầng Thánh, xin đọc quyển The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, BPS trang 210).

Đức Phật không thỏa mãn với các tầng Thiền (Jhana) và các kinh nghiệm huyền bí. Mục tiêu duy nhất của Ngài chỉ là chứng đắc Toàn Giác và Niết Bàn. Sau khi đã gom tâm hoàn toàn an trụ và vắng lặng bằng "thiền định" (samatha bhavana), Ngài có thể phát triển "thiền tuệ" (vipassana, minh sát), tức là pháp hành khả dĩ giúp hành giả nhìn thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, thấy thực tướng của sự vật, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài, hình như sự vật là như vậy. Nói cách khác, đó là thấu đạt bản chất thật sự của

chính mình, rõ ràng và tường tận, như thật sự bản chất của mình là như vậy.

Danh từ vipassana (vi + passana) -- xuất nguyên từ "passati" là thấy, và "vi" là đặc biệt -- là thấy một cách đặc biệt, khác thường. Vipassana là cái thấy vượt ra ngoài sự thông thường, tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái đáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của tất cả các pháp hữu lậu, các hiện tượng sinh tồn. Đó là **vô thường**, hay biến đổi, **đau khổ**, hay bất toại nguyện, và **vô ngã**, hay không có một tự ngã trường tồn vĩnh cửu (anicca, dukkha, và anatta). **Đó là pháp hành "thiền tuệ" lấy "thiền định" làm nền tảng**, pháp hành mà theo đó hành giả gội rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái "ta", nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn.

Như vậy, vipassana hay "thiền tuệ", cũng được gọi là thiền minh sát, là Giáo Pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy. Đó là chứng nghiệm duy nhất chỉ Đức Bổn Sư có, hoàn toàn riêng biệt Phật Giáo và chưa có ai biết trước thời Đức Sĩ Đạt Ta Cồ Đàm (Siddhatta Gotama), Đức Phật Thích Ca.

8. Những loại tâm tánh

Tâm của con người ảnh hưởng đến cơ thể một cách sâu đậm. Nếu ta dề dui để tâm buông lung phóng túng và dung dưỡng những tư tưởng nhiễm ô, nó có thể gây tai hại nặng nề, lắm khi cũng làm tổn thương tánh mạng. Đàng khác, một cái tâm thâm nhuần tư tưởng trong sạch có thể chữa trị một thể xác ương yếu bệnh hoạn. Khi mà tâm được vững chắc an trụ vào những suy tư chân chánh (Chánh Tư Duy), với sự nỗ lực chân chánh (Chánh Tinh Tấn) và sự hiểu biết chân chánh (Chánh Kiến) thì ảnh hưởng mà nó tạo nên thật vô cùng sâu rộng. Do đó, một cái tâm trong sạch, thâm nhuần ý tưởng tinh khiết, đưa đến một đời sống lành mạnh.

Tiến Sĩ Bernard Grad, giáo sư trường McGill University tại Montreal đã chứng minh một cách rất công phu rằng nếu một bác sĩ chuyên dùng khoa tâm lý để chữa bệnh cầm trên tay một chai nước đóng nút chặt và sau đó dùng nước ấy tưới vào hột bo bo, về sau cái cây bo bo mọc lên mạnh khỏe hơn những cây trồng với hột khác. Trái lại -- và đây là điều kỳ diệu -- nếu một bệnh nhân tâm lý suy nhược cầm chai nước trên tay, về sau cây bo bo nở nang chậm trễ.

Tiến Sĩ Grad gợi ý rằng hình như có một vài yếu tố hay năng lực mà người ta chưa biết, lưu thông trong cơ thể con người và có thể ảnh hưởng đến sự trưởng thành của cây cỏ và thú vật. Tâm trạng của một người ảnh hưởng đến năng lực ấy. Cái "năng lực" mà trước đây chưa được xác nhận ấy, ngày nay là đầu đề được ngành y khoa nghiên cứu rộng rãi, từ phương thức trị liệu đến các cuộc quan sát trong phòng thí nghiệm, Tiến Sĩ Grad nói như vậy. (Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain, Sheila Ostrander & Lyn Schroender, Bantam Books, USA. Cũng xin đọc chương đề cập đến Healing with Thought, trang 293).

Như đã được Tiến Sĩ Grad khám phá trong những cuộc thí nghiệm, tâm có thể ảnh hưởng đến vật chất. Nếu điều này là đúng ắt không cần phải nghĩ ngợi nhiều cũng có thể suy diễn hợp lý rằng tâm có thể ảnh hưởng đến tâm.

Về vật chất ta có thể rất khỏe mạnh nhưng về tâm thần chúng ta vẫn còn yếu yếu. Chúng ta trầm trọng lâm bệnh tham, bệnh sân và bệnh si, cùng nhiều loại ám ảnh khác. Phần lớn các chứng bệnh của nhân loại đều do tâm mà ra.

"Tâm không những gây bệnh mà còn chữa được bệnh. Một bệnh nhân lạc quan có nhiều hy vọng được hồi phục hơn là người bệnh mà luôn luôn lo âu sầu muộn. Những trường hợp bệnh được chữa khỏi nhanh chóng nhờ đức tin mà người ta đã ghi nhận bao gồm luôn cả các chứng bệnh thuộc về hữu cơ. (Aldous Huxley, Ends and Means (London, 1946), trang 258, 259)

Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người cùng một tâm. Tư tưởng con người diễn đạt ra thành lời nói và hành động. Hành động và lời nói lập đi lập lại nhiều lần thành thói quen, và cuối cùng, thói quen lâu ngày trở thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những "sinh-hoạt-do-tâm-chuyên-hướng" của con người, và như vậy, tâm tánh của mỗi người khác nhau. Các nhà tâm lý học như Carl G. Jung đề cập đến hai loại: tâm hướng ngoại và tâm hướng nội. (Psychological Types or the Psychology of Individuation).

Sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) sắp xếp thành sáu loại tâm tánh chánh yếu, và sáu loại này bao gồm nhiều loại nhỏ khác. Đó là những loại tâm tánh có chiều hướng tham, sân, mê muội, có nhiều đức tin, thiên về trí thức, và phóng dật. Vì tâm tánh khác nhau nên đề mục hành thiền (kammattana) cũng khác nhau. Kinh điển nguyên thủy, bằng tiếng Pali, và nhất là trong các bài kinh do Đức Phật thuyết giảng có dạy rõ các đề mục hành thiền ấy. Sách Thanh Tịnh Đạo diễn giải bốn mươi đề mục như vậy. Các đề mục này giống như toa thuốc để thích ứng với những xáo trộn tinh thần khác nhau mà con người thừa hưởng từ những kiếp sống quá khứ.

Trong bộ Trung A Hàm (Majjhima Nikaya), một trong năm bộ chính thống của Tạng Kinh, chứa đựng những bài kinh do Đức Phật giảng dạy, có hai bài (số 61 và 62) ghi lại những lời của Đức Bốn Sư dạy Đại Đức Rahula (La Hầu La). Hai bài này trọn vẹn bao gồm những lời chỉ giáo về pháp hành thiền. Trong bài kinh số 62 Đức Phật dạy bảy đề mục hành thiền cho thầy sa di trẻ tuổi Rahula -- lúc ấy, theo Bản Chú Giải của bài kinh, chỉ có 18 tuổi. Sau đây là một đoạn trích từ bài kinh ấy:

"Hãy phát triển pháp hành về tâm từ (metta),
này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm sân
hận."

"Hãy phát triển pháp hành về tâm bi (karuna),
này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm
hung bạo."

"Hãy phát triển pháp hành về tâm hỷ (mudita), này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm ganh tỵ."

"Hãy phát triển pháp hành về tâm xả (upekkha), này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm thù hận."

"Hãy phát triển pháp hành về tánh cách ô trược (asubha) của thể xác, này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm tham dục."

"Hãy phát triển pháp hành về sự tri giác tánh cách vô thường (anicca sanna) của vạn pháp, này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm ngã mạn. (asmi-mana, chấp vào một cái "ta")."

"Hãy phát triển pháp hành chú niệm vào hơi-thở-vào-thở-ra (anapanasatti), này Rahula, bởi vì pháp này, nếu thường được thực hành, sẽ đem lại nhiều thành quả tốt đẹp, nhiều lợi ích trọng đại."

Chẳng những Đức Phật chỉ dạy và khuyên nhủ người khác hành thiền mà chính Ngài cũng thường thực hành để an trú tâm thanh tịnh -- tại nơi đây, trong hiện tại (ditthadhamma sukhavihari). Một lần nọ Đức Thế Tôn truyền dạy: "Này chư Tỳ Khuru, Như Lai muốn sống vắng vẻ một mình trong ba tháng. Chớ nên để ai khác đến viếng Như Lai ngoài người đem dâng vật thực". Các vị tỳ khuru bạch: "Bạch Hoá Đức Thế Tôn, xin vâng". Sau khi ba tháng đã trôi qua Đức Thế Tôn dạy các vị tỳ khuru như sau:

"Này chư Tỳ Khuru, nếu người khác (người thuộc tín ngưỡng khác) hỏi các con, 'Sa Môn Cồ Đàm (Samana Gotama) thường hành về đề mục gì trong ba tháng hạ?' các con nên trả lời, 'trong ba tháng hạ Đức Thế Tôn thường chú niệm hơi-thở-vào-thở-ra'. Nơi đây (theo phương pháp này), này chư Tỳ Khuru, với tâm giác tỉnh, Như Lai hay biết mình đang thở vào, với tâm giác tỉnh Như Lai hay biết mình đang thở ra ... Người nói đúng phải nói, 'Chú niệm vào hơi-thở-vào-thở-ra là lối sống cao thượng của bậc

Thánh Nhân (Ariya), là lối sống của Như Lai (Tathagata)". (Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, 326).

Ta không thể, và cũng không cần phải hành tất cả bốn mươi đề mục hành thiền. Điều quan trọng là nên chọn đề mục nào thích hợp nhất với ta. Nên tìm sự hướng dẫn của một người có nhiều kinh nghiệm về pháp môn hành thiền, một vị Thiền Sư. Kinh sách đề cập đến các phương pháp hành thiền cũng có thể hữu ích. Dầu sao, điểm trọng yếu là nên nhận định tâm tánh hay tánh tình của mình một cách thành thật, vì nếu không vậy thì không thể nào chọn đúng đề mục hành thiền thích hợp với mình. Một khi đã chọn xong đề mục chúng ta nên vững tin vào đó và gia công tinh tấn thực hành. Pháp hành thiền là một phương pháp "tự-mình-làm-lấy".

Nếu chúng ta còn dính mắc nhiều vào công chuyện ngoài đời và hằng ngày còn phải bận lo về những việc thế giới, thì có thể là không dễ gì tự cắt lìa, tách rời ra khỏi thế sự và ngồi lại một nơi yên tĩnh, đúng giờ giấc, mỗi ngày, để hành thiền một cách đầy đủ. Nhưng nếu thật sự muốn, với ý chí dũng mãnh, điều này cũng có thể làm được. Chắc chắn là mỗi ngày chúng ta có thể dành riêng một ít thì giờ ngắn ngủi để hành thiền, hoặc lúc bình minh, hoặc ngay trước khi đi ngủ, bất luận lúc nào mà tâm sẵn sàng lắng đọng để được tập trung.

Nếu ngày này qua ngày khác chúng ta có thể cố gắng trau giồi tâm an trụ như vậy ắt sẽ có thể thực hành công trình này một cách tốt đẹp hơn, hữu hiệu hơn, sẽ có nhiều can đảm hơn để đối phó với những lo âu và những áp bức phiền toái của đời sống một cách mạnh dạn, và ta sẽ dễ dàng đạt đến trạng thái thoải mái hơn. Đây là một công trình đáng cho ta thực hiện. Ta chỉ cần phải kiên trì nhẫn nại, bền công thực hành, vững chí cố gắng, và nếu thật sự thực lòng ta sẽ có nhiều hy vọng thành công. Nếu có thể được, ta nên hành thiền đều đặn hằng ngày, vào giờ nhất định, trong một thời giờ đáng kể, và không nên nóng lòng trông chờ kết quả. Những biến đổi tâm lý không diễn tiến nhanh chóng.

9. Tam học

Điều chánh yếu là chúng ta nên tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, trong lời nói và hành động, trước khi gia công thực hành nhiệm vụ khó khăn hơn là uốn nắn, trau giồi tâm, bằng pháp môn hành thiền.

Giới luật (sila) trong Phật Giáo nhằm điều ngự khẩu nghiệp và thân nghiệp, tức tác phong của con người, hay nói cách khác, giới luật nhằm thanh lọc thân và khẩu, làm cho lời nói và hành động trở nên trong sạch, thanh cao. Như vậy, đây là phương pháp tu tập để trau giồi đức hạnh gọi là "điều học về giới" (sila-sikkha). Ba chi của Bát Chánh Đạo hợp thành nhóm "Giới" (Sila) trong Phật Giáo là: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Người quyết tâm hành thiền nên giữ tối thiểu năm giới căn bản (pancha-sila, ngũ giới) là: tránh xa sự sát sinh, sự trộm cắp, sự tà dâm, sự vọng ngữ, và đề duôi dùng các chất say như rượu mạnh, ma túy v.v... đầu độc tâm trí và gây nên tình trạng tâm thần buông lung phóng túng, không giác tỉnh. Trong một khóa học thiền khóa sinh học hành thiền phải sống hoàn toàn trong sạch như người độc thân, và như vậy, giới thứ ba -- không tà dâm -- trở thành không thông dâm.

Giới luật (sila) là nền tảng vững chắc trong lối sống của người Phật Tử. Đó là căn bản của công trình trau giồi tâm trí. Người quyết tâm thực hành pháp môn hành thiền, hay gom tâm an trụ, phải trau giồi ý muốn giữ gìn giới đức, tình thương đức hạnh trang nghiêm, và giới hạnh sẽ bồi bổ dưỡng nuôi đời sống tâm linh, giúp cho tâm vững vàng an trụ và vắng lặng. Người có chú nguyện thành đạt trạng thái tâm cao thượng nhất hằng thực hành pháp thiêu đốt những dục vọng, chất liệu làm cho tâm ô nhiễm. Hành giả suy tư:

"Người khác có thể gây tổn thương, nhưng ta không làm tổn thương ai; người khác có thể sát sinh, nhưng ta sẽ không sát hại sinh vật; người khác có thể lấy một vật mà không được cho đến mình, nhưng ta sẽ không sai lầm lấy của nào

không được cho đến ta; người khác có thể sống phóng túng lang chạ, nhưng ta sẽ giữ mình trong sạch; người khác có thể nói lời giả dối, đâm thọc, thô lỗ, hay nhảm nhí, nhưng ta sẽ nói những lời đem lại hòa hợp, thuận thảo, những lời vô hại, những lời thanh nhã dịu hiền, đầy tình thương, những lời làm đẹp dạ, đáng được ghi vào lòng, đúng lúc, đúng nơi, những lời hữu ích; người khác có thể tham lam, nhưng ta sẽ không tham; người khác có thể dễ tâm xiêng vẹo, nhưng ta sẽ giữ tâm ngay thẳng; ta sẽ tinh tấn, cao thượng, chân thật, chánh trực, an hòa, thanh khiết, tri túc, quảng đại, và luôn luôn chân thành; ta sẽ chuyên cần chú niệm và trau dồi tuệ minh sát để luôn luôn, hoàn toàn, và trọn vẹn hay biết thực tại ..." (Xem Trung A Hàm, bài kinh số 8). Như vậy, người ấy không hành động một cách nô lệ, như đám đông những người không suy tư.

Giới (sila) mà Đức Phật đặt ra không phải là những điều răn cấm tiêu cực mà rõ ràng xác định sự quyết tâm hành thiện -- một con đường toàn hảo xây đắp bằng những ý chí tốt đẹp nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho nhân loại. Những nguyên tắc đạo lý của giới luật nhằm tạo dựng một xã hội an toàn bằng cách đem lại sự hòa hợp, nhất trí, điều hoà, thuận thảo, và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người và người.

Giới đức tinh nghiêm giúp trau dồi tâm định (samadhi). Ba chi cuối cùng của Bát Chánh Đạo: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định, hợp thành nhóm "**Định**", được gọi là "điều học về định" (samadhi-sikkha).

Tiến bộ trong giới đức, hành giả thực hành pháp trau dồi tâm trí. Ngồi lại trong một tịnh thất, dưới một cội cây, hay ngoài trời, hoặc một nơi thích hợp nào khác, hành giả chú tâm vào đề mục hành thiền, và bằng cách không ngừng tinh tấn, gội rửa mọi bợn nhơ trong tâm, rồi dần dần loại bỏ các chướng ngại tinh thần bằng cách gom tâm an trụ vào một điểm

Tâm định ở một mức cao độ là phương tiện để đạt đến trí tuệ, hay tuệ minh sát. "**Tuệ**" gồm chánh kiến và chánh tư duy, hai chi đầu của Bát Chánh Đạo, được gọi là "điều học về tuệ" (panna-sikkha).

Như vậy, giới, định, tuệ mà trong kinh sách thường được gọi là "**Tam Học**" (Tividha sikkha) là ba điều học, hay ba phương pháp tu tập. Tuy nhiên, không có điều học nào trong Tam Học tự nó là mục tiêu cứu cánh, mà mỗi điều học đều là phương tiện để đi đến mục tiêu. Chúng ta không thể hành riêng rẽ một điều học và bỏ qua hai điều kia. Cũng như chân máy chụp hình, đứng vững nhờ ba chân nhỏ đầy đủ. Nếu một cái chân nhỏ sụm gãy thì tất cả đều rơi, cùng thế ấy, chúng ta không thể thực hành một điều học mà không nhờ sự hỗ trợ của hai điều học kia. Các điều học ấy nâng đỡ lẫn nhau. Giới đức, hay tác phong trong sạch củng cố tâm định. Tâm định, nhờ sự hỗ trợ của giới, tạo được nhiều thành quả tốt đẹp, đem lại nhiều lợi ích và phát huy trí tuệ. Nhờ có trí huệ hành giả phá tan lớp mây mờ si mê bao phủ sự vật, thấy đời sống đúng như thực tại của đời sống, tức là thấy đời sống và tất cả những gì liên quan đến đời sống đều phát sanh rồi hoại diệt (udaya-vaya, sinh hoại). Bằng một tiến trình diễn tiến dần dần, bằng sự tu tập dần dần, và bằng sự thực hành dần dần, hành giả gội rửa mọi bợn nhơ, tận diệt mọi ô nhiễm và thành đạt Giải Thoát. Chừng ấy hành giả tự chứng nghiệm sự chấm dứt của ba căn bất thiện, nguồn gốc của mọi tội khổ là: tham, sân, si (lobha, dosa, moha) mà từ lâu đã xâm chiếm tâm trí con người. Ba căn bất thiện ấy được loại bỏ và diệt trừ tận gốc rễ bằng ba điều học: Giới, Định, Tuệ (sila, samadhi, panna).

Với sự thanh lọc toàn vẹn cuối cùng ấy hành giả tiến đạt đến trạng thái được Ánh Sáng của Niết Bàn rọi sáng tỏ, sự vắng lặng vượt ra ngoài mọi phạm vi của ngôn ngữ, sự vững chắc không thể lay chuyển vượt ra ngoài mọi tư tưởng, sự tự do vượt ra ngoài mọi hành động, nền tảng châu toàn và bền vững, vinh quang rực rỡ không thể phai lạt, hạnh phúc của tâm tự tại, giải thoát, của sự an lạc toàn hảo, sâu xa huyền diệu và thanh khiết mà không có bất cứ ai, bất luận điều gì, có thể làm thối chuyển. Hành giả thành đạt chân lý cao

thượng nhất. Đó là ngôi vị cao cả nhất của đời sống hành thiền, là thành quả quý báu nhất của pháp môn hành thiền. Do nhờ thành quả này mọi hiện tượng sanh, già, chết đều chấm dứt, không còn trở lại nữa, đời sống thánh thiện đã được trải qua đầy đủ và tất cả điều gì cần phải làm đã được thực hiện, không còn điều gì trên thế giới làm cho hành giả bận tâm nữa.

Như vậy, ta thấy rằng giới, định, tuệ (sila, samadhi, panna) không phải là ba đức độ riêng rẽ, mà là những thành phần dính liền với nhau của ***Con Đường Gồm Có Tám Yếu Tố*** (Bát Chánh Đạo), mà cũng là ***Con Đường Hành Thiền*** như đã được sơ lược trình bày ở phần trên.

10. Niệm xứ

Hành Thiền là thế nào? Tại sao hành thiền? Hành Thiền được lợi ích như thế nào? Những câu hỏi ấy đã được giải đáp ở phần trên. Bây giờ chúng ta hãy lần lượt bước vào những tiến trình đặc biệt của pháp hành thiền (bhavana).

Tôi đề nghị chúng ta hãy thảo luận về một sắc thái rất quan trọng của pháp hành thiền trong Phật Giáo. Đó là ***pháp Niệm Xứ*** hay sự thiết lập, sự áp đặt tâm niệm (***satipatthana***). "Sati" là niệm. "Patthana" là một hình thức rút ngắn của chữ "Upatthana" (có nghĩa là để gần lại tâm của mình), trong ý nghĩa hay biết, áp đặt trên tâm, thiết lập, củng cố, hay làm phát khởi lên. Niệm Xứ làm phát khởi lên sự hay biết sắc bén đến một người, tác dụng của Niệm Xứ là làm cho người ấy hay biết rõ ràng đối tượng và đưa đến, khơi động Ngũ Căn (tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, tuệ căn), Ngũ Lực (tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực, tuệ lực), Thất Giác Chi (niệm, trạch, pháp, tấn, an, định, xả), và chi "Niệm" của Bát Chánh Đạo.

Bài kinh đề cập đến pháp Niệm Xứ (Satipatthana Sutta, Niệm Xứ Kinh, thường được gọi là kinh Tứ Niệm Xứ) là một trong những bài kinh trọng yếu nhất mà Đức Phật đã thuyết giảng hơn 2500 năm về trước để rèn luyện, uốn nắn, làm cho quân bình và thanh lọc cái tâm. Bài kinh này được

ghi chép hai lần trong Tam Tạng kinh điển. Lời mở đầu bài kinh rõ ràng chỉ dẫn rằng:

"Pháp Niệm Xứ là con đường duy nhất
(ekayano maggo) để chúng sanh tự thanh lọc,
để vượt qua khỏi mọi phiền não và ta thân, để
diệt trừ đau khổ và ưu phiền, để đạt đến chánh
đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là pháp Niệm
Xứ. "

Niệm Xứ có bốn phần, áp đặt sự chú niệm vào: 1.- **thân**
(kayanupassana, niệm thân); 2.- **thọ**, hay cảm giác
(vedananupassana, niệm thọ); 3.- những hoạt động của **tâm**
(cittanupassana, niệm tâm); 4.- những đối tượng của tâm,
hay **pháp** (dhammanupassana, niệm pháp). Điềm chánh yếu
ở đây là **niệm** (sati) và sự chú tâm, hay sự quan sát
(anupassana).

Như đã đề cập trên đây, hành giả giữ tâm an trụ, hay thành
tự tâm định, nhờ phối hợp ba yếu tố của Bát Chánh Đạo là:
chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Ba yếu tố này
cũng như ba tảo nhợ hợp thành sợi thừng, chần chịt lẫn nhau
và liên quan với nhau rất mật thiết. Tuy nhiên, trong ba tảo
nhợ này, tảo nhợ "niệm" là gốc, mạnh hơn hai tảo nhợ kia,
bởi vì niệm thủ vai trò vô cùng quan trọng trong công trình
tu tập đưa đến cả hai, vắng lặng và tuệ minh sát. Niệm là
một cơ năng nào đó của tâm và do đó, là một yếu tố tâm,
một tâm sở. Nếu không có tâm sở niệm tối trọng yếu này ta
không thể nhận ra một vật -- đối tượng của giác quan -- và
chúng ta không thể hay biết đầy đủ tác phong của chính
chúng ta. Được gọi là chánh niệm vì, một đằng, nó tránh xa
sự chú tâm sai lạc và che chở, ngăn cản, không để tâm chú
vào những điều bất thiện và đằng khác, hướng dẫn tâm trên
con đường chân chánh, dẫn đến sự trong sạch (thanh tịnh)
và tự do (giải thoát).

Chánh Niệm tăng trưởng năng lực quan sát của chánh kiến
và chánh tư duy và hỗ trợ, làm cho hai chi này trở nên sâu
sắc. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh
niệm. Bài kinh chỉ dạy tận tường và rành mạch làm cách

nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, giác tỉnh theo dõi, ghi nhận, và quan sát mỗi ý nghĩ và từng ý nghĩ của mình -- tư tưởng tốt cũng như tư tưởng xấu, thiện hay thế nào khác. Toàn thể bài kinh cảnh giác chúng ta không nên để duôi lãng quên, mơ mộng, và thúc giục chúng ta nên luôn luôn canh chừng, luôn giác tỉnh, luôn luôn giữ tâm chú niệm. Trong thực tế, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiên nhẫn thoải mái đọc lại bài kinh Tứ Niệm Xứ làm cho ta giác tỉnh hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khởi phải nói rằng chánh niệm là một đức độ mà không có bất luận người suy tư hiểu biết nào xem thường. Trong cái thời đại hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây, trong lúc mà rất nhiều người đang mất thăng bằng tâm trí thì sự trau dồi tâm niệm quả thật là vô cùng thiết yếu.

Chánh niệm không những giúp ta thành đạt tâm an trụ mà còn đưa đến sự hiểu biết chân chánh và có một lối sống chân chánh. Chánh niệm là yếu tố quan trọng trong tất cả hành động của chúng ta, đầu đó là hành động trong thế giới, thuộc về vật chất, hay là hoạt động tinh thần có tính cách đạo đức.

Bây giờ chúng ta thấy rằng hành thiền không phải là đào tẩu, trốn tránh nhiệm vụ, hay bỏ chạy, tách rời đời sống và xã hội, cũng không phải là tự lưu đày ra ngoài đời sống, mà là một hình thức của đời sống lý tưởng.

(xem tiếp Phần 3)

Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)

revised: 27-08-2003

Thiền Tập Trong Phật Giáo

Hòa Thượng Piyadassi
(*Phạm Kim Khánh dịch*)

Phần 3

11. Thực hành

Chỉ có khi nào ngồi xuống hành thiền chúng ta mới có thể tự tìm hiểu và phân tách mình một cách đầy đủ và chân thật, và chùng ấy cái khái niệm về phái nam hay phái nữ không còn nữa. Ta chỉ còn thấy một luồng trôi chảy của **danh** và **sắc** (tâm linh và vật chất), và tuyệt nhiên không có cái gì như một thực thể đơn thuần và thường còn. Nhìn trên phương diện này đời sống không có phương Đông hay phương Tây, mà chỉ còn là một tiến trình vượt qua khỏi mọi giới hạn giai cấp, chủng tộc, màu sắc, tín ngưỡng và không giới.

Nhà tâm lý học trứ danh, William James, nói: "Mỗi khi hai người gặp nhau, thực ra có sáu người hiện diện: hai người như mỗi người tự thấy mình, hai như người kia thấy mình, và hai như thật sự mỗi người là như vậy".

Vậy, ta hãy cố gắng thành thật, thẳng thắn thành thật, để tự nhìn mình, nhìn những cảm giác (**thọ**) của mình và những tư tưởng (**tâm**) của mình một cách sáng suốt. Hãy cố gắng thấy mình đúng như thật sự mình là vậy, chớ không phải thấy mình như bề ngoài người thấy mình có vẻ như vậy. Điều này chỉ có thể thực hiện được khi mà chúng ta hết lòng thành thật và tin tưởng nơi ta. Trong công trình hành thiền như được Đức Phật dạy, mở rộng tâm trí và tìm tòi quan sát một cách thẳng thắn là điều kiện tối cần, không thể không

có. Thiếu điều này, một hành giả sơ cơ sẽ không thể đặt nền tảng vững chắc cho những cơ cấu xây cất bên trên. Và bởi vì chân lý về một cá nhân là điều rất "cá nhân", và mỗi cá nhân phải lo tự tìm hiểu mình chứ không có sự chỉ dẫn hay giáo huấn nào có thể giúp hành giả, ngoại trừ những phương pháp tu tập để tự tìm hiểu mình. Pháp hành thiền quả thật là trọng yếu bởi vì nhờ hành thiền mà ta có thể mở khóa cửa, bước vào những bí ẩn của nội tâm.

Bài kinh Tứ Niệm Xứ diễn tả kỹ thuật trau giồi tâm linh để vượt ra ngoài lý trí và đạt đến chính kinh nghiệm của đời sống, để khám phá những tật bệnh phổ cập sâu kín trong tâm trí con người và để gia công giải phóng cái tâm ra khỏi mọi ràng buộc và đạt đến châu toàn tối thượng.

Bây giờ chúng ta hãy thảo luận đến pháp "niệm thân" (kayanupassana), đặc biệt là phần mệnh danh "anapanasati", chú niệm vào **hơi-thở-vào-thở-ra**. Đây là phương pháp hành thiền rất phổ thông và được nhiều người ưa thích hành theo trên khắp thế giới, vì pháp này có thể thích hợp với nhiều người, dễ lắng tâm cũng như dễ gom tâm an trụ. Pháp này xưa kia cũng được Bồ Tát Siddhatta Gotama áp dụng khi Ngài tận lực hành trì để chứng đạt đạo quả Vô Thượng Toàn Giác dưới cội bồ đề, và chính Đức Phật cũng quả quyết khẳng định tầm quan trọng của pháp hành này. Pháp hành thiền này được diễn tả là làm cho hành giả an lạc, cao thượng, tinh khiết, sống hạnh phúc (santo ceva panito ca asecanako ca sukho ca viharo). Đoạn này trích từ bộ Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, câu 321. Ta nên ghi nhận rằng anapanasati không phải là một "phương pháp tập thở" để cho cơ thể được khoẻ mạnh, và cũng không giống như pháp "pranayama" trong hệ thống yoga của Ấn Độ Giáo.

Nơi chốn hành thiền được khuyên dạy là trong rừng, dưới một cội cây, một nơi vắng vẻ ngoài trời, hay ở một nơi thích hợp nào khác. Nếu có thể được, hãy tìm một nơi yên tĩnh xa những tiếng náo động ồn ào, rầm rộ xôn xao của đời sống nhộn nhịp, bận rộn. Trong phòng ngủ hoặc trong "phòng thờ", nếu ta may mắn được có, có thể là nơi riêng tư nhất.

Theo pháp hành thiền này ta cần phải ở thế ngồi. Ngồi thẳng lưng, tréo hai chân nhưng không gồng cứng mình, giữ tâm chú niệm và giác tỉnh. Vì hai chân tréo khóa cứng lại hay vì nền nhà cứng, đôi khi ta cảm nghe không được thoải mái, và như vậy, tâm bị chi phối, không gom lại được. Chừng ấy ta có thể ngồi trên một cái ghế có dựa đứng thẳng. Dầu ngồi thế nào, đặc biệt trong pháp hành này, không phải như các pháp hành khác, ta phải giữ thân mình (xương sống) và đầu ngay thẳng, không nghiêng ngã bên nào. Ta nên ngồi cách nào cho được thoải mái, nhưng không nên dựa lưng hay nằm xuống, để tránh khỏi buồn ngủ. Hai tay có thể gác trên vế hoặc tay mặt đặt trên tay trái, cả hai đều lật ngửa lên. Mắt có thể nhắm hờ phân nửa hoặc nhắm kín luôn một cách tự nhiên, không có cố gắng. Hai môi ngậm lại và giữ lưỡi sát hàm trên. Tất cả những chi tiết này cho thấy rằng người hành thiền cũng cố gắng "điều phục" thân, và thân điều phục sẽ giúp tâm chú niệm và an trụ.

Giữ thân càng bất động càng tốt, tâm phải giác tỉnh và quan sát sâu sắc. Thân và tâm đều phải căng thẳng vừa phải, như dây của cây cung, và điều hòa đúng nhịp như dây của cây đàn. Pháp hành thiền quả thật là một công trình thực nghiệm. Cũng như con rùa bao phủ giữ kín bốn chân nó dưới cái mu, cùng thế ấy, người hành thiền che chở, giữ gìn ngũ quan của mình và chế ngự dục vọng bằng tâm chú niệm, và dành tất cả năng lực mình để trau giồi tâm trí. Hãy cố gắng hành thiền đều đặn, nếu có thể được, mỗi ngày, vào giờ nhất định, bởi vì chính những yếu tố tâm lý ấy sẽ giúp thành công trong pháp hành thiền.

Lúc nào ta cũng thở ra và thở vô, thở một cách tự nhiên. Bình thường, không mấy ai để ý đến hơi thở. Nhưng khi hành thiền theo pháp niệm hơi thở thì điều chánh yếu là chúng ta phải chú niệm và hay biết hơi thở. Cái hơi mà chúng ta thở vô hay thở ra phải được ghi nhận và quan sát. Sự chú niệm này làm cho thân trở nên yên tĩnh và được chuẩn bị sẵn sàng để công trình hành thiền tiến sâu thêm, nhằm tăng trưởng năng lực của tâm định và sự vắng lặng. Chúng ta hoan hỷ ghi nhận rằng các nhà tâm lý học hiện đại đã xác nhận giá trị và tầm quan trọng của sự chú niệm vào

hơi thở để làm êm dịu sự căng thẳng của thể xác và tâm linh.

Như vậy, pháp hành thiền này đúng là một việc làm có tánh cách thực tiễn, là một phương thức trị liệu trong ý nghĩa cao cả nhất của danh từ. Pháp này không phải chỉ để phát huy kiến thức suông, mà để tự giải thoát ra khỏi mọi bận nhơ tinh thần và đạt đến sự trong sạch và sự vắng lặng, tự tại của tâm linh.

Trong pháp hành niệm hơi thở điều trọng yếu nhất là luôn luôn chú tâm vào hơi thở. Điều thiết yếu là phải **chú tâm**, phải hay biết (sati, niệm) và **chăm chú quan sát** trong tất cả bốn niệm xứ (thân, thọ, tâm, pháp).

Khi ngồi lại hành thiền hãy an nghỉ hẳn, hãy tự tách rời ra khỏi thế giới cùng với những ồn ào rộn rịp và căng thẳng của nó. Trong khi thở vô ba lần đầu tiên, hãy tưởng tượng rằng ta đem vào tất cả những gì tốt đẹp, cao cả và trong sạch bên ngoài, của vũ trụ. Khi thở ra ba lần đầu tiên, hãy tưởng tượng là ta đang vứt ra tất cả những tư tưởng "đầu độc", tất cả những gì xấu xa, thấp hèn và nhơ bẩn bên trong chúng ta. Đó là phương cách chuẩn bị thân tâm để tiến vào pháp hành thiền.

12. Nghệ sĩ trên sân khấu

Bây giờ ta hãy bắt đầu thực hành pháp chú niệm vào hơi-thở-vào-thở-ra (anapanasati). Hãy để cho hơi thở hô hấp một cách tự nhiên, không có sự cố gắng nào. Hãy thở ra nhẹ nhàng và không nên rón rềnh kèm hơi thở và làm cho nó phải như thế nào. Chỉ để cho luồng hơi thở thông thả trôi ra rồi thông thả tuôn vào, dưới ánh sáng của tâm hoàn toàn giác tỉnh.

Hành giả thở vào và thở ra với tâm luôn luôn theo dõi ghi nhận và hay biết, chú niệm vào hơi thở chứ không phải vào chính mình. Mục đích duy nhất của hành giả là tập trung sự chăm chú vào hơi thở, không hay biết tư tưởng nào khác ngoài hơi thở, và áp đặt, gắn vào, cột chặt tâm vào đó. Nếu

hành giả còn lưu tâm đến những gì xuất hiện mập mờ "bên rìa", ngoài "phạm vi chăm chú" của mình ắt khó mà tập trung tâm, và chừng đó tâm sẽ phóng đi.

Đối với quý vị hành giả còn sơ cơ, nên ghi nhận "vào", "ra" mỗi khi thở vô hay thở ra, để tập cho quen chú tâm theo dõi và ghi nhận. Nếu còn thấy khó kèm sự chú tâm hay biết, khi thở vào đếm "một" (đếm và ghi nhận thầm); đến khi thở ra, đếm thầm "hai" và ghi nhận "hai" khi hơi thở ra chấm dứt. Đếm như vậy không quá mười và không ít hơn năm. Nếu không, tâm sẽ có khuynh hướng duyên theo sự đếm mà lìa bỏ hơi thở. Khi thấy tâm đã tập trung được dễ dàng hành giả sẽ không đếm nữa mà chỉ chú niệm vào hơi thở.

Khi niệm hơi-thở-vào-thở-ra hãy áp đặt sự chú tâm vào điểm nào mà hành giả nghe hơi thở chạm vào -- có người nghe ở đầu lỗ mũi, có người nghe ở chót môi trên -- hãy ghi nhận hơi thở trôi vào như thế nào và ra như thế nào, ngang qua điểm ấy, mà không theo dõi luôn vào đến lồng phổi, hay ra ngoài không khí.

Không nên cố ý kèm giữ hay ngưng hơi thở mà phải để cho sự hô hấp diễn tiến hết sức tự nhiên, không có cố gắng nào để kiểm soát. Hãy tập trung chú tâm vào điểm "ra-vào" ở mũi và hoàn toàn hay biết, ghi nhận mỗi hơi thở ra, thở vào. Đôi khi hơi thở có thể nhẹ nhàng, tế nhị đến nỗi hành giả khó có thể "bắt" được, hoặc còn cảm giác được nữa. Nhưng điều này không có nghĩa là tâm hành giả đã trở nên trống rỗng. Điều ấy không thể xảy ra, bởi vì ta không thể nghĩ rằng có cái tâm trống không, một cái tâm trong đó không có tư tưởng nào. Trong khi ta không còn cảm nghe hơi thở nữa thì ta hay biết điều ấy, và như vậy, chắc chắn đó không phải là tâm trống không (vì có sự hay biết). Sau đó hành giả sẽ cảm giác, hay biết hơi thở trở lại.

Mỗi khi tâm phóng đi, duyên vào những tư tưởng khác, hãy hay biết sự phóng tâm ấy nhưng không để mình bị cảm xúc, cũng không suy tư về những tư tưởng này. Không nên phê bình, chỉ trích, đánh giá; hay ngợi khen những tư tưởng ấy mà chỉ đem sự chú tâm của mình trở về nhịp thở tự nhiên.

Đôi khi hành giả bị những tư tưởng bợn nhơ hay bất thiện tràn ngập. Điều này có thể xảy ra. Chính khi hành thiền ta hiểu biết tâm của ta hoạt động như thế nào. Hãy giác tỉnh và hay biết cả hai, những tư tưởng cao cả và những tư tưởng thấp hèn, những ý nghĩ đẹp đẽ và những ý nghĩ xấu xa, thiện và bất thiện. Không nên ngã mạn tự tôn với những tư tưởng tốt và thất vọng ngã lòng với những ý nghĩ xấu. Những tư tưởng ấy đến rồi đi, không khác nào các diễn viên trên sân khấu.

Khi ta nghe tiếng động, hãy ghi nhận "tiếng động", rồi quay sự chú tâm trở lại hơi thở. Cùng thể ấy, khi có mùi, có vị, xúc chạm, đau, sướng v.v... hãy theo dõi quan sát những tư tưởng ấy (nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức v.v...) một cách khách quan, tự tại và không dính mắc. Giác tỉnh chú niệm có nghĩa là quan sát bất cứ điều gì xảy đến bên trong chúng ta và trong tác phong của chúng ta, chớ không xét đoán, xem nó tốt hay xấu. Chỉ nhìn, quan sát với sự hay biết suông, nhìn một cách khách quan mà không vẩn vương với những tư tưởng ấy. Đó rõ ràng là tận dụng sự tập trung tâm niệm vào bất cứ chuyện gì ta đang làm hay đang chứng nghiệm.

Hành giả có thể cũng nhận thấy trong tâm những hình ảnh được tạo nên do trí nhớ hay trí tưởng tượng như ánh sáng, màu sắc v.v... Không nên nghĩ rằng đó là một tiến bộ tinh thần mà sẽ bị chán nản về sau. Ngược lại, đó là những chướng ngại sẽ làm chậm trễ bước tiến trong công trình hành thiền của chúng ta. Hãy giác tỉnh, hay biết những hình ảnh ấy mà không vọng móng theo, không vướng mắc trong đó, và đem sự chú tâm trở về hơi thở. Ta cần phải có nhiều nhẫn nhục và cố gắng để dứt lìa những sản phẩm phụ ấy và gia công vào nhiệm vụ thật sự là gom tâm an trụ. Sự tận lực cố gắng và kiên trì nhẫn nhục để đem lại tâm thanh tịnh và toàn hảo bằng pháp hành **thiền định** (samatha, vắng lặng) và **thiền tuệ** (vipassana, minh sát) mạnh mẽ và phi thường như thế nào, chỉ có người thật sự hành thiền mới biết được.

Đối với một hành giả còn là phạm nhân (chưa đắc Thánh Đạo và Thánh Quả) thì việc có những tư tưởng bất thiện hay sai lầm phát sanh là tự nhiên. Tham ái tham nhuần tâm

không thuần thực như nước thấm dột vào căn nhà không khéo lợp (Pháp Cú Kinh, câu 13). Khát vọng của con người quả thật gây nhiều xáo trộn cho con người. Khi bị cản trở vì một lý do gì tâm tham ái này trở thành tâm tức giận, sân. Vì lẽ ấy, ta nên cố gắng trau dồi và phát triển những tư tưởng tốt đẹp và trong sạch, những khả năng vô cùng tận, ngủ ngầm trong bản chất con người. Muốn được như vậy ta cần phải cố gắng tu tập trong thiền định (samadhi-sikkha). Chính nhờ công trình tu tập dần dần mà ta có thể kiểm soát và điều phục cái tâm (cittam vasam vattati), thay vì trở thành nô lệ, bị nó chi phối (cittassa vasena vattatti). Nhờ rèn luyện pháp trau dồi tâm như vậy ta có thể tự thoát ra khỏi ảnh hưởng của nhục dục ngũ trần.

Tiến bộ vật chất của thế giới, như lợi lộc, tùy thuộc một phần lớn vào sự cố gắng của chính ta. Như vậy thì chắc chắn là ta càng phải cố gắng nhiều hơn nữa để rèn luyện tâm tánh, và do đó, phát triển những gì quý báu nhất, cao cả nhất bên trong chúng ta. Và bởi vì sự rèn luyện tâm tánh đòi hỏi phải vận dụng mọi cố gắng, mỗi người cho chính mình, chúng ta hãy tận lực gia công ngay từ bây giờ. "Chớ để cho ngày tháng trôi qua mất đi như bóng mát của đám mây, bay qua mà không để lại dấu vết gì cho ta nhớ".

13. Đôi lời chỉ dẫn hành giả

Trong kinh điển Phật Giáo có rất nhiều đoạn đề cập đến pháp hành "niệm hơi thở" (anapanasati) và không ai ngạc nhiên khi thấy Đức Thế Tôn chỉ dạy Sa di Rahula (La Hầu La, con của Thái Tử Siddhatta Gotama) hành pháp này với đầy đủ chi tiết. Bây giờ chúng ta hãy trở lại bài kinh số 62 của Bộ Majjhima Nikaya, Trung A Hàm, tựa đề Rahulavada Sutta:

"Này Rahula, vị đệ tử rút ỉn dật vào rừng, dưới một cội cây, hoặc đơn độc một nơi vắng vẻ, ngồi tréo chân, thân người ngay thẳng và chăm chú giữ tâm niệm. Chú niệm, hay biết mình đang làm gì, vị ấy thở vô, chú niệm, vị ấy thở ra; khi thở vô một hơi dài vị ấy hay biết "ta thở

vô một hơi dài"; khi thở ra một hơi dài vị ấy hay biết "ta thở ra một hơi dài"; khi thở vô một hơi ngắn hay biết "ta thở vô một hơi ngắn"; khi thở ra một hơi ngắn hay biết "ta thở ra một hơi ngắn".

"Hay biết trọn vẹn tiến trình của hơi thở, ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "hay biết trọn vẹn tiến trình của hơi thở ra, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế. (Ở đây, "tiến trình trọn vẹn của hơi thở" được phiên dịch từ danh từ Pali "sabba-kaya", đúng nghĩa là thân mình, toàn thân. Nhưng theo Bản Chú Giải Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo, danh từ "kaya" không phải là thể xác vật chất mà có nghĩa là toàn thể cái khối hơi thở vô, và toàn khối hơi thở ra).

"Làm lắng dịu trọn vẹn tiến trình của hơi thở, ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "làm lắng dịu trọn vẹn tiến trình của hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Chúng nghiệm tâm phỉ, ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "chúng nghiệm tâm phỉ, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Chúng nghiệm tâm lạc, ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "chúng nghiệm tâm lạc, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Chúng nghiệm thọ và tưởng, ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "chúng nghiệm thọ và tưởng, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Làm lắng dịu thọ và tưởng, ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "làm lắng dịu thọ và tưởng, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Chúng nghiệm tâm định ở mức cao độ (jhānic, thiền), ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế;

"chứng nghiệm tâm định ở mức cao độ, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Tâm vô cùng phần khởi (bằng thiền định cũng như bằng thiền tuệ), ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "tâm vô cùng phần khởi, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Tâm hoàn toàn an trụ vào hơi thở, ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "tâm hoàn toàn an trụ vào hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Giải thoát tâm (ra khỏi những pháp triền cái, nivarana, tức những pháp làm trở ngại con đường tiến bộ tinh thần của hành giả), ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "giải thoát tâm, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Suy niệm về lý vô thường (trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức), ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "suy niệm về lý vô thường, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Suy niệm về sự không luyến ái (không dính mắc hay vẩn vương vào bất luận gì trên thế giới), ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "suy niệm về sự không luyến ái, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Suy niệm về sự chấm dứt (hoạt diệt), ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "suy niệm về sự chấm dứt, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Suy niệm về sự dứt bỏ, ta sẽ thở vô", vị ấy tự rèn luyện như thế; "suy niệm về sự dứt bỏ, ta sẽ thở ra", vị ấy tự rèn luyện như thế.

"Nhu thế, này Rahula, nếu được trau dồi như vậy và thường được thực hành, pháp chú niệm "hơi-thở-vào-thở-ra" này sẽ đem lại nhiều thành quả, nhiều lợi ích trọng đại. Này Rahula, khi mà pháp chú niệm hơi-thở-vào-thở-ra được trau dồi như vậy và thường được thực hành, chí đến hơi thở vô cuối cùng và hơi thở ra cuối cùng cũng được hay biết rõ ràng khi những hơi thở cuối cùng ấy chấm dứt".

Có người cho rằng pháp hành thiền này là thấp kém, vô ích, và không đưa đến đâu. Chúng ta cứ để cho họ tự nhiên, muốn nói gì thì nói. Hãy để cho các triết gia luận triết, để cho các nhà hùng biện tiếp tục trở tài hùng biện. Hãy tiến bước trên con đường của ta, thực hành pháp chú niệm. Chỉ đến Đức Thế Tôn xưa kia cũng không tránh khỏi bị người đương thời chỉ trích vì Ngài sống cuộc sống lánh xa "những tranh chấp và xung đột thấp hèn của đám đông điên cuồng", như ta thấy trong Bộ Digha Nikaya, Trường A Hàm, phần III, trang 38, những lời công kích thậm tệ mà Đạo Sĩ Nigrodha vung vãi vào Đức thế Tôn:

"Sự sáng suốt của Sa Môn Gotama (Cồ Đàm) đã bị thói quen sống ẩn dật làm suy tàn. Ngài không ở nhà để dẫn dắt hàng tứ chúng. Ngài không sẵn sàng để thảo luận. Ngài chỉ bận lo những việc phụ thuộc bên ngoài. Cũng như con bò chột mắt (chỉ có một con mắt) cố tránh né sự va chạm và đi vòng vòng ngoài rìa, Sa Môn Gotama cũng cùng thế ấy (sống ngoài rìa cuộc đời và tránh né sự va chạm)". (Udumbarika Sihanada Sutta, Digha Nikaya, quyển III, trang 38) .

Đúng ra thì Đức Phật không dùng tất cả thì giờ của Ngài để sống ẩn dật, đơn độc một mình. Ngài đi trên những con đường lớn và các ngõ nhỏ của xứ Ấn Độ để bủa rộng vòng hào quang từ bi của Ngài bao trùm tất cả chúng sanh. Thịnh thoảng Ngài sống vắng vẻ trong một thời gian (như đã thấy ở phần trên, trang 37).

14. Năm triền cái

Khi gia công trau dồi chú niệm dần dần tâm của hành giả sẽ an trụ trọn vẹn vào hơi thở. Chừng đó hành giả ghi nhận rằng chỉ có hơi thở và cái tâm hay biết hơi thở ấy. Ngoài ra không có cái gì ở phía sau hơi thở và tâm hết, không có một tự ngã hay một thực thể nào đơn thuần, nguyên vẹn, thường còn, không biến đổi, hay một cái gì tương tự. Hành giả và hơi thở không phải là hai, mà chỉ là một tiến trình, một sự phát sanh và hoại diệt suông, giống như những lượn sóng trên biển cả. Trong ý nghĩa cao siêu nhất, chỉ có sự hành thiền mà không có người hành thiền ở phía sau tiến trình hành thiền ấy. Nếu hành giả tiến đạt đến mức hiểu biết sự định tâm của mình như vậy thì mức định tâm của hành giả đã rất cao, và chừng ấy tâm phi lạc, vắng lặng, tự tại cũng phát sanh. Và đó là một chứng nghiệm phi thường và toàn hảo mà hành giả chưa hề thọ hưởng.

Sự chứng nghiệm thỏa thích này có thể chỉ tồn tại trong chốc lát, và tâm của hành giả lại rời đề mục. Tâm hành giả phóng đi và có thể hành giả thấy khó mà tập trung trở lại. Hành giả có thể cảm nghe uể oải hoặc buồn ngủ, chán nản hay lao xao, không yên, và hành giả hết muốn hành thiền nữa. Không sao đâu! Đó là sinh hoạt bình thường của tâm. Tâm của con người là vậy. Giờ đây hành giả đã biết tác động của tâm mình, xuyên qua chứng nghiệm bản thân, chứ không phải xuyên qua kinh điển, sách vở, hay lời dạy của ai khác. Hành giả phải khơi động lòng nhiệt thành, tận lực tinh tấn, và quyết chí tiến hành cũng như tự quên mình. Một ngày nào hành giả có thể nhập thiền (jhana) bằng cách hoàn toàn chế ngự các pháp triền cái, những chướng ngại tinh thần. Sự định tâm này, pháp môn hành thiền định (samatha-bhavana, xa ma tha) này thật là thiết yếu để thấu hiểu chân chánh, sâu sắc, và minh sát (vipassana, tỷ bà xá na) để thành đạt tâm tuyệt đối lạnh mạnh -- Niết Bàn.

Người hành thiền phải đối phó với nhiều trở ngại, nhưng đặc biệt có năm chướng ngại ngăn chặn sự gom tâm và trở ngại con đường giải thoát. Năm chướng ngại ấy được gọi là "**triền cái**" (nivarana, ngăn chặn con đường) vì nó hoàn toàn

đóng chặt, cắt đứt, và ngăn chặn, đóng khóa sự giải thoát. Năm pháp ấy là gì? - **Tham dục, sân hận, hôn trầm đả dục, phóng dật lo âu**, và cuối cùng là **hoài nghi** (xin xem phụ bản số 2).

Một cái tâm mà bị các trở lực tệ hại trên ngăn chặn ắt sẽ không thể thành công tập trung vào một đề mục nào có bản chất trong sạch. Nếu không có chánh tinh tấn, hay sự nỗ lực chân chánh, thì không thể điều phục năm pháp triển cái. Chánh tinh tấn, cũng đồng nghĩa với chánh cần, có bốn tác dụng là ngăn ngừa, dứt bỏ, phát triển và củng cố. Chánh tinh tấn là kiên trì nỗ lực:

- a. Ngăn ngừa các tư tưởng bất thiện chưa phát sanh, không để cho nó phát sanh.
- b. Dứt bỏ, đánh đuổi những tư tưởng bất thiện đã phát sanh.
- c. Làm cho phát sanh, và phát triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh.
- d. Nuôi dưỡng, củng cố những tư tưởng thiện đã phát sanh. (Xin xem phụ bản số 1)

Những tư tưởng bất thiện được đề cập ở đây là ba căn cội của tất cả những hành động tạo nghiệp dữ. Đó là: những tư tưởng tham ái, sân hận và si mê. Tất cả những phiền não (khát vọng) và bợn nhơ khác đều quay quần chung quanh ba căn bất thiện này. Những tư tưởng thiện đối nghịch với các tư tưởng trên.

Tứ chánh cần, cũng đồng nghĩa với chánh tinh tấn, là điều kiện phải có để gom tâm an trụ. Chánh tinh tấn tác động chung và cùng một lúc với hai chi kia của nhóm Định, tức chánh niệm và chánh định. Chánh tinh tấn gọi rữa những tư tưởng không lành mạnh, tác động như một trở ngại, làm cho tâm không thể lắng dịu.

Khi tâm của hành giả trở nên uể oải thì đó là lúc mà hành giả phải tập trung mọi nỗ lực để chế ngự trạng thái dả dục của mình. Trạng thái chai cứng của tâm vương hay của những tâm sở là kẻ thù vô cùng tệ hại cho công trình hành

thiền, bởi vì khi tâm của con người mà hôn trầm thì nó sẽ trở nên lười biếng, nhuể nhối. Càng nhuể nhối lười biếng, càng tiến dần đến dừng đọng như không còn hay biết gì nữa.

15. Lánh xa cực đoan

Công trình trau dồi tâm trí bằng những cố gắng lớn lao như vậy không thể hoàn thành viên mãn trong một sớm một chiều. Người hành thiền phải chuyên cần thực hành một cách kiên trì và đều đặn. Một lực sĩ hay một người muốn được có thân hình tráng kiện, đẹp đẽ, không ngừng thao dợt hằng ngày, và luôn luôn theo đúng chương trình tập luyện của mình. Tập luyện đều đặn mà không quá sức ép mình một cách không cần thiết là điểm chánh yếu để thành công trong sự trau dồi cơ thể. Người chỉ cố gắng từng cơn, từng lúc, không thể nào trở thành một lực sĩ thượng thặng. Như vậy, khi luyện tập, trau dồi tâm trí, ta cũng phải áp dụng phương pháp trung dung ấy -- thực hành đều đặn và kiên trì.

Ta không cần phải nhọc công chiến đấu chống lại những tư tưởng bất thiện phát sanh trong khi hành thiền. Ta phải để cho nó diễn tiến một cách tự nhiên. Nếu ta tập trung nỗ lực để xua đuổi những tư tưởng xấu ấy ắt sẽ không thành công. Ngược lại, ta phải ghi nhận và theo dõi quan sát lúc nó phát sanh và làm nó dịu xuống dần dần. Tập hành thiền cũng giống như tập lợi. Nếu để im tay chân, không bơi lội, ắt phải chìm, nếu quơ tay quơ chân quay vòng vòng, ắt cũng không lợi đến đâu. Hoặc nữa, tập hành thiền cũng giống như người muốn ngủ, nếu nỗ lực tranh đấu, ép mình phải ngủ, ta sẽ không bao giờ ngủ được yên giấc mà chỉ trần trọc thao thức. Giấc ngủ phải đến tự nhiên và ta phải để cho cơ thể nghỉ ngơi mà không có sự cố gắng nào để ép mình ngủ. Như vậy, có thể nói rằng tập hành thiền là một "sự cố gắng trong khi đó không có cố gắng gì hết", để cho tâm trí luôn luôn cảnh tỉnh và hay biết trong hiện tại.

Một lần nữa, quá sức tự ép mình là một trong hai cực đoan (cực đoan kia là để tâm buông lung phóng túng) mà Đức Phật muốn cho người hành thiền nên tránh, vì không bỏ ích

và không dẫn đến vắng lặng và giác ngộ. Không ích gì phải tự ép xác (như vài đạo sĩ Ấn Độ vẫn còn làm) với dụng ý làm cho những tư tưởng bất thiện đừng phát sanh, bởi vì những khổ hạnh như vậy thường làm bức dọc và bất mãn. Khi tâm bị phiền toái, hành giả cảm nghe chán nản với việc hành thiền. Tất cả mọi công trình rèn luyện tâm trí phải được thực hành một cách tự nhiên và hành giả luôn luôn giác tỉnh ghi nhận. "Ép sức cố gắng quá độ và kém thận trọng cũng tựa hồ như cấm đầu chạy mau trong đêm tối".

Cũng như Đức Thế Tôn đã chỉ dạy, người có ước nguyện giải thoát tâm bằng sự giác ngộ phải cố gắng tránh những cực đoan, bất luận ở đâu. Người ấy phải cố bám vào con đường "Trung Đạo". Để thực hành chánh tinh tấn cũng vậy, ta phải giữ con đường ở khoảng giữa, tránh hai cực đoan. Như người kỵ mã để ý trông chừng vó ngựa của mình và mỗi khi thấy nó chạy mau hơn ý mình muốn thì từ từ gò cương lại. Đàng khác, nếu thấy ngựa có vẻ trì chậm lại thì thúc chân cho nó nhanh lên, và như vậy người ấy có thể giữ đều vận tốc. Cùng thế ấy, ta phải trau dồi chánh tinh tấn như vậy. Không để quá sức, càng không nên để tinh thần quá căng thẳng, nhưng cũng không nên để đuôi trĩu hườn, càng không nên để tinh thần quá dả dượi. Cũng như người kỵ mã tài giỏi, ta phải luôn luôn thận trọng trong sự cố gắng. Khi lên dây đàn quá thẳng hay quá dùng, người nhạc sĩ không thể nào đàn đúng giọng và như vậy, cây đàn không hữu ích. Đàng khác, nếu đàn lên dây vừa đúng, không quá thẳng hay quá dùng, thì có thể đàn đúng giọng, và như vậy, cây đàn sẽ hữu dụng. Cùng một thế ấy, ép sức cố gắng quá mức sẽ làm tinh thần căng thẳng, và để cho dễ dãi, buông lung, ắt trở nên lười biếng dả dượi. Thông hiểu tầm quan trọng của **ngũ căn** (tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, tuệ căn -- saddha, viriya, sati, samadhi, và panna) ta phải giữ thẳng bằng đồng đều năm chi ấy trong khi cố gắng và nhắm đến mục tiêu. (Xin xem phụ bản số 3, một câu chuyện hứng thú về người hành thiền)

16. Hiểu biết rõ ràng

Trong kinh điển Phật Giáo, danh từ "niệm" (sati) thường được dùng chung với một danh từ khác, cũng đồng ý nghĩa: Sampajanna, **hiếu biết rõ ràng**. Danh từ kép "sati-sampajanna" thường được dùng trong các bài kinh. "Niệm" và "hiếu biết rõ ràng" hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau. Đó là sự hiếu biết rõ ràng từng hoạt động và mọi cử động của thân.

Vị hành giả giữ tâm niệm, hiếu biết rõ ràng những hoạt động của cơ thể mình cũng hay biết oai nghi của mình. Như khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, người hành thiền luôn luôn hay biết các nghi thế ấy. Tất cả mọi hoạt động của mình, vị ấy đều làm với tâm hoàn toàn giác tỉnh:

"Khi đi tới đi lui, khi nhìn trước hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng (sampajanakari hoti); khi co tay chân vào hoặc duỗi ra, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi mặc áo, khi ăn, khi uống, khi nhai, khi nghe vị của thức ăn, khi đi cầu, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm (sutte), khi tỉnh giấc (jagarite), khi nói, và khi giữ im lặng, hành giả hay biết rõ ràng."

Danh từ "sutte", khi dùng để chỉ một oai nghi, là thế nằm. Nhưng chính xác hơn, ta nên hiểu đó là khi "ngủ", hoặc khi "thiu thiu ngủ". Trong khi nằm xuống ngủ hành giả luôn luôn giữ tâm niệm vào đề mục hành thiền (kammattana) của mình, và như vậy là ngủ với tâm không xao lãng.

Danh từ "jagarite" có nghĩa là khi thức dậy, hoặc khi tỉnh ngủ. Khi vừa tỉnh giấc, trước khi mở mắt ra nữa, hành giả chú niệm liền vào đề mục hành thiền tức thì. Danh từ này cũng có thể áp dụng vào những trường hợp như: 1.- thức dậy một cách giác tỉnh (không để cơn buồn ngủ lấn áp) trong khi hành giả chuyên chú niệm trong nghi thế nằm (vì bệnh hoạn, hay vì bị tật nguyền), và 2.- trong những đêm thao thức không yên giấc, khi ta cố gắng ép giấc ngủ, tâm chú niệm và hiếu biết rõ ràng có thể giúp ta chấp nhận tình thế một cách yên ổn và hiếu biết nguyên do tại sao không

ngủ được. Trong chính trạng thái yên ổn và hiểu biết ấy, may ra giấc ngủ tự nhiên sẽ đến.

Trong ý nghĩa rộng hai danh từ "sutte" và "jagarite", khi ngủ và khi tỉnh giấc, vượt ra xa hơn là ý nghĩa hàm xúc một nghi thức, vì ta có thể ngủ trong oai nghi ngồi hay đứng chớ không phải chỉ nằm mới ngủ. Trong ý nghĩa cao siêu nhất, thường ta ngủ trong khi tâm bị các ô nhiễm (kilesa) chi phối (xin xem Samyutta Nikaya, Jagara sutta, Devata samyutta). Cùng thế ấy, danh từ "jagarite" bao hàm trạng thái giác tỉnh, đặc tính của sự chuyên cần chú niệm, trong ý nghĩa rộng rãi nhất. Như Đức Phật dạy: Người luôn luôn giác tỉnh, ngày đêm tự kèm chế trong khuôn khổ kỷ cương và trọn vẹn hướng tâm về Niết Bàn, mọi hoặc lậu của người ấy đều bị tiêu trừ.

Như vậy, trong tất cả những hoạt động của thân như kể trên, và trong tất cả các hoạt động khác, người hành thiền phải luôn luôn chú niệm và giác tỉnh. Đây là lời dạy của Đức Thế Tôn: "Chú niệm, này chư Tỳ Khuru, Như Lai tuyên bố, là điểm chánh yếu trong mọi việc, ở mọi nơi". (Samyutta Nikaya, quyển V, trang 115), và theo Bản Chú Giải Kinh Tứ Niệm Xứ, chú niệm cũng chánh yếu cho sự tu tập như muối cần thiết cho sự nấu một nồi cà ri. Ở một nơi khác Đức Thế Tôn dạy: "Này chư Tỳ Khuru, Như Lai không biết có cái chi khác mà đem lợi ích lại được nhiều như sự chú niệm. Chú niệm quả thật vậy, đem lại rất nhiều lợi ích lớn lao". (Anguttara, quyển I, trang 3)

Ta phải nhận thức vấn đề chú niệm và hiểu biết rõ ràng trong ý nghĩa rộng rãi. Dĩ nhiên, bốn điểm tinh tấn (tứ chánh cần) như đã được trình bày ở phần trên, là một bảo vệ chắc chắn. Sự chú niệm phải được áp dụng rộng rãi vào tất cả những trường hợp, ngay từ lúc đầu, và trạng thái vắng lặng của tâm giác tỉnh sẽ giúp hành giả nắm vững tình thế một cách thuận lợi. Tuy nhiên -- đây cũng là một sắc thái của chính con đường "Trung Đạo" -- có những trường hợp mà hành giả phải vận dụng pháp tứ chánh cần trong hình thức mạnh mẽ nhất, như được ghi nhận trong kinh

Vitakkasandhana sutta (xin xem phụ bản số 4), khi mà chú niệm suông không đủ khả năng chế ngự.

Kinh điển có thuật lại câu chuyện hứng thú về Đại Đức Maha Phussa. Ngài luôn luôn giữ tâm niệm và theo dõi những tư tưởng của mình. Trong khi Ngài đi nếu có một ý nghĩ bất thiện phát sanh thì Ngài liền dừng chân và chỉ đi trở lại khi tâm bất thiện ấy chấm dứt. Nhiều người thấy vậy ngỡ rằng Ngài bị lãng trí hoặc Ngài đã đánh lạc mất vật gì trên đường đi. Về sau, nhờ thường xuyên chú niệm và hiểu biết rõ ràng như vậy Ngài thành tựu mỹ mãn ước nguyện thanh lọc hoàn toàn tâm trí và trở thành một vị A La Hán, người tuyệt đối trong sạch, không còn mây may ô nhiễm nào. Điều này cho thấy rằng các bậc Thầy Tổ từ ngàn xưa chẳng những quan sát và hay biết tư tưởng mình trong khi ngồi thiền, vào những giờ giấc nhất định, mà luôn luôn, từng giây, từng phút không ngừng nghỉ.

17. Nghệ thuật nghỉ ngơi

Khi ngồi thiền một ít lâu hành giả có thể cảm nghe tay chân mệt mỏi hay đau nhức và thấy cần được thoải mái. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy đi (thường được gọi là **đi kinh hành**). Từ lúc chuẩn bị đứng dậy hành giả không cần phải chú tâm vào hơi thở nữa mà chuyển sự chú tâm và mọi cử động của cơ thể mình. Hành giả đi chậm chậm và luôn luôn theo dõi từng hoạt động. Nếu thấy phóng thì kéo nó trở về oai nghi "đi" mà không dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Khi chân chấm đất, hãy ghi nhận và hay biết cảm giác xúc chạm này. Đi cũng là đề mục hành thiền, hay nói cách khác, là một phương cách để rèn luyện tâm giác tỉnh.

Trong khi theo học một khóa thiền hành giả hãy cố gắng luôn luôn giữ tâm giác tỉnh, bất luận ở đâu và đang làm gì. Khi ngồi, khi đứng, đi, làm việc, ăn, uống v.v... hãy chuyển cần chú niệm.

Trong khi ngồi thiền nếu hành giả bị tê chân thì cứ duỗi chân ra, lấy tay thoa lên. Hành giả cũng có thể nghỉ ngơi

trong thế nằm. Sau khi ngồi lâu mệt mỗi hành giả có thể nằm trên ván hoặc trên giường có mặt bằng phẳng. Hành giả nằm ngửa và cố gắng không dùng gối để gối đầu. Hai chân thông thả duỗi ra. Hai tay thoải mái để dọc theo thân mình. Mắt nhắm, không suy tư sâu xa, mà nhẹ nhàng đặt tâm vào đề mục, nhưng không phóng tâm. Hãy để cho mỗi bắp thịt đều được nghỉ ngơi và toàn thân thông thả tự nhiên trong vài phút. Đôi khi, trong lúc nghỉ ngơi như vậy, có thể hành giả ngủ quên đi một lúc, và sau đó cảm nghe khoẻ khoắn dễ chịu, sẵn sàng để tiếp tục hành thiền trở lại. Hành giả có thể nghỉ ngơi thế đó, không những trong thời giờ hành thiền mà bất luận lúc nào trong ngày, khi nghe mình mệt, hoặc khi cảm thấy cần phải nghỉ.

(xem tiếp Phần 4)

Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)

[\[Phần 1\]](#) | [\[Phần 2\]](#) | [\[Phần 3\]](#) | [\[Phần 4\]](#) | [\[Phần 5\]](#) | [\[Mục lục\]](#) | [\[Nguyên tác Anh ngữ\]](#)
[\[Thư mục\]](#) | [\[Trang chánh\]](#)

revised: 27-08-2003

Thiền Tập Trong Phật Giáo

Hòa Thượng Piyadassi
(*Phạm Kim Khánh dịch*)

Phần 4

18. Thiếu nữ hoa hậu

Phương pháp luyện tâm hiểu biết rõ ràng từng cử động của thân giúp ta diệt trừ những tư tưởng bất thiện, tăng trưởng năng lực của tâm định và phát triển trạng thái giác tỉnh cũng như tính chuyên cần.

Đức Phật có thuật một câu chuyện ngụ ngôn nhấn mạnh về tầm quan trọng của công trình phát triển pháp niệm thân như sau:

-- Này chư Tỳ Khuru, thí dụ như có một đám đông người đang tụ họp la ó, "xem kia, thiếu nữ tuyệt đẹp, quả thật là hoa hậu của xứ này!". Và lúc ấy, này chư Tỳ Khuru, thiếu nữ xinh đẹp tuyệt trần kia, điều luyện về nghệ thuật khiêu vũ và ca hát, phô trình tài nghệ mình với tất cả duyên dáng vô cùng hấp dẫn. Đám đông càng ngày càng đông người thêm, và họ la ó vang dậy, "xem kia, thiếu nữ tuyệt trần đang vũ, đang ca hát!".

Vừa lúc ấy có một chàng thanh niên rất ham sống, không thích chết, rất ưa hưởng thụ dục lạc, không muốn đau khổ, và đám đông người nói với thanh niên ấy: "Này anh chàng nọ, hãy nhìn kia! Đây là một cái chén đựng dầu đầy đến

miệng. Anh phải bưng chén dầu ấy đi giữa đám đông người và thiếu nữ hoa hậu tuyệt đẹp. Ngay phía sau anh có tên đao phủ theo bên gót, tay cầm thanh kiếm sẵn sàng. Nếu anh làm rơi một giọt dầu thì tức khắc đầu anh sẽ rơi xuống đất".

Bây giờ, này chư Tỳ Khuru, các con nghĩ thế nào? Chàng thanh niên kia có xao lãng mà không chú tâm vào chén dầu không? Anh chàng có nhìn quanh nhìn quẩn và lo nghĩ chuyện đâu đâu, ngoài chén dầu không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, chắc chắn là không.

-- Đúng vậy, này chư Tỳ Khuru, đây là một câu chuyện ngụ ngôn mà Như Lai nói ra để làm sáng tỏ những gì Như Lai muốn dạy. Những lời dạy ấy là: "Cái chén đựng dầu đầy đến miệng là pháp niệm thân". Như vậy các con phải tự rèn luyện như sau: "Ta phải thực hành pháp niệm thân, phải gia công chuyên cần chú niệm, nương tựa, dùng pháp ấy như một phương tiện, phải kiên cố gìn giữ và làm cho pháp ấy công hiệu. Pháp niệm thân phải được tăng trưởng và thường xuyên áp dụng thực hành. Này chư Tỳ Khuru, các con phải tự rèn luyện như thế ấy.

Pháp **niệm thân** (kayanupassana) chẳng những bao gồm pháp chú niệm vào hơi-thở-ra-thở-vào (chỉ là 1 trong 16 phần được dạy trong kinh Maha Rahulovada Sutta, xin xem lại ở phần trên, trang 57) mà còn những pháp khác nữa như chú niệm về những ô trước của thể xác.

19. Sắc đẹp mong manh như lớp da

Thực hành theo những lời chỉ dạy trong bài kinh người hành thiền suy niệm về chính cái xác thân này, được bọc bên ngoài bằng một lớp da và chứa đầy ô trước từ gót chân lên đến đầu và từ tóc trở xuống. Hành giả suy niệm: "Trong thể

xác này, đây là tóc, lông, móng tay, móng chân, răng, thịt, gân, xương v.v..". Như thế ấy hành giả niệm về tánh cách ô trước của thân.

Đối với người phương Tây đây có thể không phải là một đề mục hành thiền có nhiều thích thú. Riêng đối với bạn trẻ, dầu ở phương Đông hay phương Tây, vẫn không thích xem cơ thể vật chất này là ô trước. Tuy nhiên, dầu chúng ta có thích hay không, nếu chúng ta bình tâm quan sát một cách khách quan "tâm-thân-dài-một-sải" này, chúng ta sẽ không tìm thấy trong đó có cái gì đẹp đẽ như trân châu, như ngọc báu v.v.v... mà chỉ là một khối bản thiêu. "Sắc đẹp chỉ ăn sâu bằng bề dày của lớp da" (dưới lớp da mỏng manh này chỉ là thịt, gân, xương, ruột, gan, phèo, phổi, v.v... không có gì là đẹp). Dầu là thanh niên, thiếu niên, hay trọng tuổi, chúng ta cũng nên thấu hiểu bản chất thật sự của tâm thân này, và cũng nên thấu hiểu thực tại mà ta phải đối phó, cùng với ba đặc tánh của đời sống: sanh, già, chết.

Chúng ta sống, thương yêu nhau và vui cười với nhau, trong lúc ấy kiếp sống của chúng ta đang bị tuổi già lấn dần và làm mờ tối, bị cái chết bóp nghẹt dần, bị những cảnh vô thường biến đổi siết trói dần, và những đặc tánh kia quả thật có hữu, dính liền với mọi kiếp sinh tồn -- cũng như màu xanh dính liền với cỏ, như chất đắng có hữu trong kỷ ninh -- điều mà tất cả phép màu và năng lực của khoa học không hề thay đổi được.

*Đường như cánh hoa hồng đẹp tợ nhung mà
bạn thấy,
Như những nụ hoa vừa chớm nở trên cây,
Như cành mai vô cùng xinh đẹp,
Như buổi bình minh,
Như ánh thái dương, như bóng mát,
Như trái bầu quý báu mà trước kia Jonas có,
Con người cũng dường thế ấy!
Từ ống chỉ tuổi thọ chỉ được kéo ra,
Và kéo ra, và cứ thế ấy, kéo ra dần dần.
Cánh hồng héo xào,
Những nụ hoa tung toé rơi trước gió,*

*Mai tàn, bình minh trôi qua,
Mặt trời lặn, bóng mát bay đi,
Trái bầu hoại diệt; và con người chết.*

.....
*Con người cũng dường như thế ấy,
Chỉ sống từng hơi thở,
Nay chỗ này, mai chỗ khác:
Dường thế ấy, sống và chết.*

.....
*Con người cũng dường như thế ấy,
Chồng chất bao nhiêu phiền muộn ưu sầu,
Chỉ sống trong ngày nay, và ngày mai sẽ ra đi.
Bản hành ca thật là ngắn ngủi,
Quả thật ngắn ngủi, cuộc hành trình!
Quả đào chắc chắn phải chín mùi, rồi ung thúi,
Quả mận ắc phải rơi lìa cành,
Tuyết phải tan,
Và dường thế ấy, mọi sự vật.*

(Trích từ tập thơ "The Centuries")

Một quan niệm như vậy về đời sống không phải là bi quan, cũng không phải lạc quan, mà thực tiễn. Đừng ai nghĩ rằng cái nhìn vào đời sống và vào thế giới của người Phật Tử là đen tối, buồn thảm, và người Phật Tử có tinh thần thấp kém. Nghĩ như vậy là xa lìa hẳn sự thật. Người Phật Tử vẫn đi xuyên qua kiếp sống với một nụ cười.

Từ pháp niệm thân (kayanupassana) ta hãy bước sang qua pháp **niệm thọ** (vedananupassana). Người hành theo pháp này giác tỉnh chú tâm vào những cảm giác, hay thọ, của mình: vui sướng, đau khổ, hoặc trung hòa, không vui sướng cũng không đau khổ. Khi chứng nghiệm một cảm giác vui (thọ lạc) hành giả biết: "đây là thọ lạc", bởi vì vị ấy quan sát, theo dõi và hay biết những thọ cảm của mình. Cùng thế ấy hành giả hay biết các cảm thọ khác và cố gắng chứng nghiệm một cách giác tỉnh các cảm giác ấy theo đúng thực ta, đúng như thật sự nó là như thế ấy.

Thế thường người ta thất vọng khi chứng nghiệm một thọ khổ và phấn khởi vui sướng khi thọ lạc. Công trình tu tập niệm thọ giúp cho hành giả chứng nghiệm tất cả các cảm giác một cách khách quan, với tâm xả (bình thản, quân bình, không chao động) và tránh cho con người khỏi bị cảm giác của mình chi phối, khỏi phải làm nô lệ, hay lệ thuộc nơi cảm giác.

Do nhờ thiền tuệ (vipassana, thiền minh sát) hành giả cũng học nhận thức rằng chỉ có thọ, cảm giác -- và chính cái thọ ấy cũng nhất thời chớ không tồn tại lâu dài -- chớ không có một thực ta đơn thuần, nguyên vẹn nào hay một cái "Ta" nào thọ cảm.

Niệm tâm (cittanupassana), pháp thứ ba trong Tứ Niệm Xứ nói lên cho chúng ta tầm quan trọng của sự nghiên cứu tìm hiểu chính cái tâm của mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến mình. Ở đây, những tư tưởng này là những tư tưởng tham, sân, si, nguồn gốc xuất phát ra tất cả những hành động làm lạc, bất thiện, và những tư tưởng đối nghịch, có tánh cách thiện, phát nguyên những thiện nghiệp. Thay vì có những tư tưởng tham ái hành giả nhìn cái tham như một trạng thái tâm (saragam cittam ...).

Nhờ pháp niệm tâm hành giả cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái tâm bất thiện và những trạng thái tâm thiện. Hành giả quan sát, theo dõi, nhìn cả hai mà không luyến ái hoặc bất mãn. Phương pháp quan sát tâm mình một cách khách quan giúp cho hành giả thấu đạt cơ năng thật sự của tâm -- bản chất thật sự và hoạt động thật sự của tâm. Những ai thường xuyên niệm tâm sẽ học được phương cách kiểm soát, điều khiển tâm mình.

Một đặc điểm của thế giới hiện đại là nông cạn, chỉ thấy sự vật phớt bề ngoài. Con người hiện đại sẽ thẳng tay bác bỏ những lời này, nhưng nếu có thể nhìn vào trở lại chính mình một cách vô tư thì người ấy không phủ nhận thực tại này. Con người hiện đại không chịu dừng bước để suy tư sâu xa. Cái hình dáng bề ngoài đã chiếm hết tâm trí họ. Ta hãy nhìn xem đến mức độ nào con người hiện đại bị các quảng cáo

thương mại và các hàng hóa trưng bày trong tủ kiếng các tiệm buôn ảnh hưởng. Nếu quảng cáo và hàng hóa trưng bày không ảnh hưởng con người hiện đại thì ắt là các chủ tiệm sẽ không chịu bỏ ra những số tiền lớn lao vào đó. Phương pháp hành thiền trong Phật Giáo là phương thuốc trị liệu có tác dụng chữa trị chứng bệnh nông cạn ấy: niệm tâm, cittanupassana, tức theo dõi và hay biết những tư tưởng của mình.

Con người hiện đại rất ít khi suy tư một cách độc lập. Rất ít khi họ có một quan kiến riêng của chính họ. Thời trang quần áo mà họ mặc, hiệu hàng hóa mà họ mua, tất cả, họ đều nhờ những người làm quảng cáo định đoạt giùm cho họ. Họ bị các khẩu hiệu chánh trị gây xúc động thật là dễ dàng! Những khẩu hiệu và tuyên truyền trong chính trường hình như uốn nắn tâm trí con người, và đời sống có khuynh hướng trở nên máy móc; con người trở thành bù nhìn, do kẻ khác điều khiển và kiểm soát.

Con người hiện đại hình như thấm nhuần đủ loại ý niệm, quan kiến, dư luận và chủ nghĩa, khôn ngoan cũng có mà điên rồ cũng có. Họ được dưỡng nuôi bằng phim ảnh, un đúc tâm trí bằng truyền hình và rèn luyện bằng truyền thanh. Ngày nay, những gì được trình bày trên báo chí, truyền thanh, truyền hình, một vài loại phim ảnh, một số văn chương và phim ảnh thuộc loại tâm lý có tính cách khiêu dâm, có tính cách làm cho con người bối rối, lầm lẫn, và đưa con người ra khỏi con đường chân chánh và hiểu biết sáng suốt.

Những người thực hành pháp chú niệm sẽ được bảo vệ chống lại các năng lực hấp dẫn và ta nhĩ của nhà quảng cáo, được bảo vệ chống lại các tiếng la ó vang dậy của nhà tuyên truyền, và được bảo vệ chống lại các ảnh hưởng khủng khiếp của những phong trào đại chúng.

Một điểm uơu yếu khác của con người hiện đại là họ muốn thay đổi và thấu đạt thành quả nhanh chóng. Thiếu sót lớn lao của họ là trạng thái vắng lặng. Vắng lặng tạo sức mạnh tâm trí. Thiếu vắng lặng đem lại tình trạng bồn chồn nóng

này, không nhẫn nhục, và con người mà không nhẫn nhục sẽ không bao giờ được thỏa mãn, không bao giờ toại nguyện. Người ấy luôn luôn muốn một cái gì mới lạ và cảm xúc mạnh. Người ấy sẽ lấy làm thất vọng nếu sáng ra cầm lên tờ báo mà không thấy một hàng tít lớn "giật gân".

Con người hiện đại khát khao điều mới lạ. Họ thêm muốn những xúc động mạnh. Họ được dưỡng nuôi bằng những cảm xúc mạnh. Họ sẽ luôn luôn nóng nảy ước vọng điều gì mới lạ. Họ sẽ luôn luôn hết lòng mong mỏi những phương pháp mới, một lối sống mới, một chủ nghĩa mới, và không bao giờ chám dứt. Thái độ tâm kỳ ấy là triệu chứng của một chứng bệnh: bệnh tâm thần không yên.

Nơi đây một lần nữa, pháp thực hành chú niệm là phương thuốc rất khẩn yếu. Hiểu theo một lối, chú niệm có nghĩa là vắng lặng, và sự vắng lặng tâm trí làm cho đời sống được thăng bằng. Được rèn luyện để đạt đến vắng lặng hành giả sẽ không nuôi dưỡng, ôm ấp những khát vọng không cần thiết. "Người ấy sẽ đi xuyên qua những thăng trầm của cuộc sống một cách bình thản" (visame samam caranti, bước một bước dài xuyên qua con đường gồ ghề).

Công trình niệm tâm cũng giúp hành giả nhận thức rõ ràng rằng cái được gọi là tâm chỉ là một tiến trình luôn luôn biến đổi gồm những trạng thái tâm (tâm sở) cũng luôn luôn biến đổi. Và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần, gọi là "Ta" hay "Bản Ngã".

Pháp chú niệm thứ tư là **niệm pháp** (dhammanupassana). Pháp này bao gồm tất cả những lời dạy (Dhamma) chánh yếu của Đức Phật, và phần lớn các pháp này đã được thảo luận trong quyển "The Buddha's Ancient Path" (Con đường cũ xa xưa của Đức Phật), cùng một tác giả, Piyadassi Thera (sách này hiện sẵn có ở nhà sách Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka).

Đề mục niệm pháp rất là rộng rãi. Nơi đây hành giả thực hành chú niệm về các đối tượng của tâm (tức pháp). Đây không phải là một suy tư hay lý luận suông, mà cùng chung

đi với tâm giác tỉnh chú niệm và phân biệt những đối tượng của tâm "như thế nào" và "khi" những đối tượng ấy "phát sanh" và "chấm dứt" (samudaya-vaya). Thí dụ như khi có tham dục hiện hữu, hành giả hay biết: "có tham dục phát sanh đến ta". Hoặc khi không có tham dục, hành giả hay biết: "không có tham dục ở ta" v.v... Hành giả cũng niệm như vậy đối với các pháp triển cái khác.

Cùng một thể ấy hành giả phân biệt **ngũ uẩn thủ** (panca-upadanakkhandha), tức **sắc** (hình thể vật chất), **thọ** (những cảm giác vui, khổ, hay trung hòa, không vui không khổ), **tưởng** (tri giác), **hành** (những sinh hoạt có tác ý của tâm), và **thức**.

Hành giả chú niệm phân biệt **lục căn** và **lục trần**. Nơi đây hành giả thấu đạt rành rẽ đây là mắt (nhãn căn) và thấu đạt rành rẽ đây là hình thể (sắc, tức nhãn trần) và thấu đạt thẳng thức nào phát sanh tùy thuộc nơi những căn và trần ấy. Hành giả thấu đạt rành rẽ nhĩ và thỉnh, tỷ và hương ... thiết và vị ... thân và xúc ... ý và pháp, và thấu đạt thẳng thức nào phát sanh tùy thuộc nơi những căn và trần ấy. Hành giả cũng thấu đạt sự chấm dứt của những thẳng thức ấy.

(**Thẳng thức** có nghĩa là dây trói buộc. Ở đây là những dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi. Có 10 thẳng thức, tức 10 sợi dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi, không thể giải thoát. Đó là: 1.- ái dục, 2.- sân hận, 3.- ngã mạn, 4.- thân kiến, tức ảo tưởng liên quan đến một bản ngã trường tồn, 5.- hoài nghi, 6.- luyện ái theo nhục dục ngũ trần, 7.- giới cấm thủ, hay dễ duôi tin theo những nghi thức lễ bái, sai lầm nghĩ rằng các nghi thức cúng ta thần linh có thể đưa đến giải thoát, 8.-luyện ái theo các tầng thiên và cảnh Sắc Giới, 9.-luyện ái theo các tầng thiên và cảnh Vô Sắc Giới, và 10.- vô minh. Các thẳng thức này phát sanh tùy thuộc nơi những căn và trần liên hệ như nhãn và sắc, nhĩ và thỉnh v.v... Bản Chú Giải có giải thích rõ ràng các thẳng thức ấy phát sanh như thế nào.

Xin đọc quyển The Way of Mindfulness - Con đường Chánh Niệm, tác giả Soma Thera, trang 132, BPS).

Cùng một thể ấy hành giả phân biệt **Thất Giác Chi** (satta-bojjhanga, tức là: niệm, trạch pháp, tấn, phi, an, định và xả) -- xin đọc quyển The Seven Factors of Enlightenment, tác giả Piyadassi Thera, BPS (bản dịch ra Việt văn, tựa đề Thất Giác Chi, của Phạm Kim Khánh, đã được ấn tống tại Saigon, Việt Nam và tái bản tại Hoa Kỳ vào năm 1978) -- và **Tứ Diệu Đế** (cattari ariyasaccani). Nơi đây Tứ Diệu Đế không thuộc về loại hiểu biết bằng tri thức, hiểu biết bằng cách luận lý, mà là những chứng nghiệm thật sự mà hành giả đạt đến.

Như thế ấy hành giả giác tỉnh chú niệm, quan sát và thấu đạt các đối tượng của tâm (pháp). Hành giả sống độc lập, hoàn toàn không bám bấu vào bất luận gì trên thế giới. Tứ Niệm Xứ là Giáo Pháp mà tất cả các sắc thái khác của Giáo Pháp đều tụ hội hướng về.

Trong bài kinh mỗi đoạn mô tả một "niệm xứ" đều chấm dứt bằng câu: ***"Hành giả sống độc lập, không bám bấu vào bất luận gì trong thế giới"***; bởi vì "mọi sự vật đều không bền vững". Đó là mục tiêu mà hành giả nhằm vào, là cứu cánh mà hành giả hết lòng ước nguyện đạt đến và tận lực gia công thành tựu. Ở đây, "sống độc lập" có nghĩa là đã vượt lên, thoát ra khỏi, ái dục và tà kiến (tanha và ditthi), và "thế giới" là thế giới của chúng sanh, cái thế giới "tâm-vật lý" của chính mình. Hành giả không còn bám bấu vào cái tiến trình "danh-sắc" này, và không xem đó là một bản ngã thường còn, một thực thể đơn thuần, hay một cái "Ta" vĩnh cửu.

20. Câu chuyện chiếc bè

Sở dĩ chúng ta bám bấu, đeo níu vào những sự vật, vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, là vì chúng ta còn tham, còn muốn có. Nếu chúng ta có thể rèn luyện nghệ thuật nhìn vào sự vật với tâm bằng quan, bình thân, tâm dứt bỏ, không

luyện ái, chừng đó ắt chúng ta học được pháp buông bỏ, để cho tất cả trôi qua.

Dây trói buộc chúng ta không phải ở trong giác quan (căn) hay trong sự vật làm đối tượng của giác quan (trần), mà chính trong tham ái của chúng ta, phát sanh khi giác quan tiếp xúc với đối tượng của nó. [Lời người dịch: Khi căn tiếp xúc với trần ắt có thức phát sanh. Thí dụ như khi mắt (nhãn căn) nhìn vào một vật (vật ấy là nhãn trần), tức có sự thấy (nhãn thức), và tùy thuộc nơi sự thấy ấy phát sanh lòng ưa thích, ghét bỏ, hay thân nhiên, tức tham, sân, hay xả. Nếu là tham hay sân thì đó là thăng thức phát sanh tùy thuộc nơi sự tiếp xúc giữa căn và trần. Nó không nằm trong căn, cũng không nằm trong trần mà chỉ phát sanh tùy thuộc ...].

Như vậy, vấn đề và giải pháp, chứng bệnh và phương thức trị liệu chứng bệnh, đều nằm bên trong chúng ta. Hãy tự rèn luyện nghệ thuật từ khước, buông bỏ. Đúng thật là rất khó mà sống không bám bấu vào bất luận gì trên thế giới, và sự cố gắng của chúng ta để tiến đạt đến mức độ tinh thần cao siêu ấy xem chừng như quá tầm khả năng của chúng ta. Mặc dầu vậy, đây là một thành tựu rất đáng cho ta gia công kiên trì và liên tục gia công. Có nhiều vị đã tận lực gia công, kiên trì cố gắng và vượt đến tuyệt đỉnh tinh thần trong chính kiếp sống này. "Hãy gieo một tư tưởng và gặt hái một hành động. Hãy gieo một hành động và gặt hái một thói quen. Hãy gieo một thói quen và gặt hái một tâm tánh. Hãy gieo một tâm tánh và gặt hái một định mệnh -- bởi vì tâm tánh là định mệnh."

Về điểm này Đức Phật có dạy một câu chuyện ngụ ngôn Chiếc bè rất là hứng thú. Hãy lắng tai nghe lời Ngài:

-- Nay chư Tỳ Khưu, Như Lai sẽ thuật cho các con nghe câu chuyện Chiếc bè để dạy rằng Giáo pháp phải được sử dụng để sang sông chớ không phải để ôm giữ. Hãy chăm chú lắng nghe:

"Này chư Tỳ Khuru, trong cuộc hành trình dài đặng người kia đi đến một con sông rộng lớn, ngăn trước mặt. Bờ bên này thì đầy những hiểm nguy lo sợ, bên kia thì an toàn. Nhưng không có thuyền hay cầu để sang sông. Người kia nghĩ: "Thật là rộng lớn, con sông này quả thật là rộng, bờ bên này đầy hiểm họa, nhưng bên kia thì châu toàn. Vậy ta nên quơ lượm cỏ, lá, nhánh và cây để kết thành chiếc bè và ta sẽ dùng cả tay lẫn chân để bơi xuyên qua bên kia bờ.

Và lúc ấy, này chư Tỳ Khuru, người kia kết thành chiếc bè và tận lực cố gắng dùng cả tay lẫn chân bơi sang sông một cách an toàn. Khi đã đến bờ bên kia người ấy suy nghĩ: "Chiếc bè này thật là hữu dụng, nhờ nó mà ta sang được đến bờ bên này một cách châu toàn. Vậy, dầu có đi đâu ta cũng nên đội nó trên đầu hay vác nó trên lưng".

Này chư Tỳ Khuru, các con nghĩ như thế nào? Nếu hành động như vậy người ấy có xử dụng chiếc bè một cách thích nghi không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, không.

-- Bây giờ, thí dụ như người kia đã được đến bờ bên kia một cách châu toàn rồi nghĩ rằng: "Chiếc bè này thật là hữu dụng, cũng nhờ nó mà ta đã vượt đến bờ bên này một cách châu toàn. Vậy ta nên kéo nó lên bãi, hoặc để nó trôi đi đâu cũng được, còn ta thì hãy thông thả, mặc tình muốn đi đâu thì đi". Nếu hành động như vậy, này chư Tỳ Khuru, người kia đã xử dụng chiếc bè một cách đúng đắn.

Cũng dường thế ấy, này chư Tỳ Khuru, Như Lai lấy câu chuyện chiếc bè làm một hình ảnh cụ thể để dạy rằng công dụng của Giáo Pháp là để

giúp chúng ta vượt qua đến bờ bên kia chớ không phải để cho ta ôm giữ. Nay chư Tỳ Khuru, các con đã thấu hiểu Giáo Pháp mà Như Lai đã dùng câu chuyện chiếc bè để truyền dạy, các con hãy buông bỏ các thiện pháp (dhamma, những gì tốt đẹp), càng phải dứt bỏ hơn nữa các pháp bất thiện (a-dhamma, bất thiện pháp)."

Nên ghi nhận rằng, theo Bản Chú Giải, danh từ "dhamma" mà được phiên dịch ở đây là "thiện pháp", có nghĩa là tâm vắng lặng, hay tâm định (samatha) và tuệ minh sát (vipassana). Chỉ đến những trạng thái tinh thần cao siêu như vậy hành giả cũng không nên dính mắc mà phải buông bỏ, khỏi cần đề cập đến các pháp bất thiện.

21. Cái nhìn chủ quan và cái nhìn khách quan

Trong bài kinh này, tâm "niệm" được đề cập đến chỉ đặc biệt liên quan đến bốn "xứ", tức bốn đề mục căn bản để tập trung tâm niệm vào: thân, thọ, tâm, pháp. Pháp niệm thân giúp ta nhận thức rành mạch và tận tường bản chất thật sự của vạn pháp bằng cách phân tích sự vật xuống đến mức cùng tột, đến thành phần cơ bản cuối cùng. Công trình nhận xét vô cùng tỷ mỉ tự bản thân chính mình giúp ta thấu đạt rằng thân này chỉ là một tiến trình luôn luôn biến đổi, trong đó không có một thực thể hay một đơn vị nào có thể xem là bền vững, thường còn.

Một điểm đặc biệt của tâm sở "niệm" tối quan trọng này là nó bao hàm phương pháp nhìn sự vật một cách khách quan, thay vì chủ quan. Như vậy ta cần phải hiểu rõ sự khác biệt giữa cái nhìn chủ quan và cái nhìn khách quan. Pháp Tứ Niệm Xứ phải được thực hành một cách khách quan mà không có phản ứng chủ quan nào. ***Điều này có nghĩa là hành giả chỉ quan sát suông mà không nên dính mắc vào đề mục, không thấy mình liên hệ với đề mục.*** Chỉ chừng ấy hành giả mới có thể nhìn thấy hình ảnh thật sự của sự vật -- thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, đúng như thật sự sự vật là như vậy, chớ không phải thấy phớt bên ngoài, thấy hình như sự vật là vậy.

Khi quan sát vật gì một cách chủ quan thì tâm ta dính mắc trong ấy, và ta cố gắng tự đồng hóa với nó. Ta cố gắng suy xét, ước đoán, đánh giá, khen chê và phê bình vật ấy. Quan sát như vậy sẽ nhuộm màu sự quan sát của ta. Vậy, hành pháp Tứ Niệm Xứ -- tức niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp -- hành giả phải quan sát một cách vô tư, không quanh co, không thành kiến ưa thích hay ghét bỏ, hoặc có ước đoán hay ý niệm nào trước. Nói cách khác, tâm niệm phải được thực hành một cách khách quan, giống như ta là người ngoài, đứng từ ngoài nhìn vào mà không có bất luận một thành kiến nào.

Khi "**niệm thân trong thân**" (kaye kayanupassī) hành giả chỉ chú tâm vào thân mà thôi chớ không để ý gì đến những cảm giác (thọ), hay những trạng thái tâm (tâm), hoặc những đối tượng của tâm (pháp) liên quan đến thân. Về điểm này ta nên nhớ nắm lòng phương cách chính xác và rõ ràng mà Đức Phật dạy đạo sĩ Bahiya. Ông ta là vị lãnh đạo của một giáo phái và ông tin rằng mình đã đắc quả A La Hán, bậc ? ng Cúng. Nhưng về sau ông nghe lời khuyên của người khác đến xin Đức Phật truyền dạy cho một pháp hành có thể đưa đến đạo quả A La Hán. Đức Phật biết rằng Bahiya là người hiểu biết, Ngài truyền dạy với những lời lẽ như sau:

"Này Bahiya, hãy tự rèn luyện như thế này:
trong cái thấy phải biết rằng chỉ có sự thấy,
trong cái nghe chỉ có sự nghe, trong cái xúc
cảm (như hay biết mùi, vị, hay xúc giác) phải
biết rằng chỉ có xúc cảm, và trong khi biết, chỉ
có sự hay biết".

Ở đây ý niệm "tôi đang thấy, tôi đang nghe, đang nghĩ, đang nếm, đang sờ chạm, đang hay biết" đã được loại trừ. Quan niệm về cái "Ta", hay ảo kiến về một bản ngã, đã tan biến. Và như vậy là thấy thực tại. Sự quan sát và chú tâm này loại trừ mối căng thẳng, làm cho tâm trở nên vắng lặng và khỏe khoắn. Vì lẽ ấy người hành thiền không thấy cần phải ngủ nhiều. Khởi bản đến những thành quả của pháp hành thiền ở mức độ cao siêu, chỉ riêng nghệ thuật nhìn vào và thấy các hiện tượng thiên nhiên không thôi cũng có nhiều người

không biết, bởi vì nhiều người không bao giờ tập luyện nhìn sự vật một cách khách quan.

Thí dụ như đang nhìn một cảnh hoàng hôn đẹp đẽ. Nếu ta bắt đầu quán xét và phê bình, quan sát một cách chủ quan, tâm trạng ấy sẽ đem ta đến rất gần, rung động cùng nhịp, và sống với cảnh vật mà không nhìn cái đẹp của cảnh trời chiều. Ta không thật sự thấy cái đẹp của cảnh mặt trời lặn. Nhưng nếu nhìn một cách khách quan với tâm hồn an tĩnh và vắng lặng, trọn vẹn chú tâm, ta sẽ thấy được đầy đủ cái đẹp của cảnh hoàng hôn và cũng thấy được rằng cái mà ta gọi là "đẹp" ấy chỉ tạm bợ nhất thời, vô thường, và không ngừng biến đổi. Thí dụ kể trên có thể áp dụng vào nhiều trường hợp. Nếu ta có thể nhìn một cánh hoa hường hay hoa sen một cách khách quan, không có phản ứng chủ quan, ắt ta sẽ thấy cái đẹp của nó, thấy nhiều và rõ ràng hơn là nhiều người khác. Nếu là người yêu nhạc và trọn vẹn chú tâm lắng nghe tiếng nhạc, có thể ta thưởng thức điệu nhạc hơn là người nhạc sĩ đang lo lắng trong kỹ thuật trình diễn.

22. Vắng lặng và Minh sát

Đầu tiên đạt đến mức độ khá cao của **tâm định vắng lặng** (samadhi) hành giả vẫn chưa ở trong vị thế châu toàn, bởi vì những khuynh hướng ô nhiễm tiềm tàng ngủ ngầm (anusaya) vẫn còn chưa được loại trừ hoàn toàn. Các bợn nhơ tinh thần ấy chỉ tạm thời ngủ ngầm và có thể xuất hiện bất cứ lúc nào mà hoàn cảnh thuận tiện và đầu độc tâm trí nếu hành giả lơ đãng dễ dãi không dừng mãi kiên cố chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Vì lẽ chưa hoàn toàn loại trừ các bợn nhơ ngủ ngầm trong tâm hành giả chưa tuyệt đối thanh tịnh và còn có thể bị những thúc giục bất thiện lôi cuốn. Vị hành giả đã đắc thiền vẫn chưa tuyệt đối châu toàn. Vị ấy có được tâm vắng lặng nhờ thiền "định", nhưng chính nhờ **thiền "tuệ"** (vipassana, thiền minh sát) mới có thể tận diệt các pháp bất thiện ngủ ngầm. Do đó hành giả tiếp tục gia công kiên trì thực hành các điều học về giới (sila-sikkha) và các điều học về định (samadhi-sikkha), phát triển minh sát (xin xem lại đoạn đề cập đến Tam Học).

[Lời người dịch: Các khuynh hướng ngủ ngầm được đề cập ở trên được gọi là anusaya. Danh từ Pali này xuất nguyên từ "anu" và căn "si", là nằm yên, ngủ. Anusaya là cái gì tạm thời nằm ngủ im lìm, tiềm tàng ngủ ngầm, cho đến khi có cơ hội nổi dậy và trôi lên trên mặt, vì chưa được loại trừ hoàn toàn. Hiểu theo một cách rộng rãi thì tất cả các bợn như tình thân, tất cả khát vọng, đều là anusaya. Tuy nhiên, kinh sách thường kể ra 7 pháp bất thiện ngủ ngầm (anusaya) là: ái dục, tà kiến, vô minh, sân hận, hoài nghi, bất định và ngã mạn, vì 7 pháp này là chánh yếu và đặc biệt mạnh mẽ hơn các ô nhiễm khác. Như vậy, vị hành giả đã đạt đến các tầng thiền cao trong pháp môn thiền "định", vì chưa tận diệt các ô nhiễm tiềm tàng ngủ ngầm (anusaya) nên vẫn còn ở trong vị thế chưa được tuyệt đối châu toàn].

Công trình hành thiền để mở mang tâm định vắng lặng (samadhi) không bao giờ tự nó là cứu cánh. Nó chỉ là phương tiện để đưa đến cái gì cao siêu hơn, một cái gì tối quan trọng: **Tuệ Minh Sát** (Vipassana). Nói cách khác, tâm định vắng lặng chỉ là phương tiện để thành tựu chánh kiến, chi đầu tiên của Bát Chánh Đạo. Mặc dầu chỉ là phương tiện, tâm định (samadhi) có một vai trò tối quan trọng trên Con Đường. Nó còn được gọi bằng một tên khác là citta-visudhi, tâm thanh tịnh, và hành giả hoàn tất giai đoạn này của Thanh Tịnh Đạo bằng cách tiêu trừ các chướng ngại tinh thần (nivarana, xin xem phụ bản số 2).

Đức Phật dạy:

Hãy phát triển tâm vắng lặng, vị đệ tử thành đạt tâm vắng lặng thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, samadhim bhavettha, samahito yatha bhutam pajanati. (Samyutta Nikaya, Tập A Hàm, quyển III, bài kinh số 5).

Có hai pháp (dhamma), này chư Tỳ Khuru, phải được phát triển để thấu hiểu tham, sân, si ... Hai pháp ấy là gì? -- **vắng lặng và minh sát**. Hai pháp ấy phải được phát triển để tiêu trừ, tận diệt, và chấm dứt tham, sân, si ... (Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikaya, quyển I, trang 100).

Ở một trường hợp khác Đức Phật còn dạy thêm:

Có hai pháp, này chư Tỳ Khuru, cùng góp phần phát triển trí tuệ (vijja-bhagiya): vắng lặng và minh sát. Khi vắng lặng được phát triển, tâm cũng được phát triển; tâm phát triển tiêu trừ ái dục. Khi minh sát được phát triển, trí tuệ cũng được phát triển; tuệ minh sát tiêu trừ vô minh. Một cái tâm mà bị ái dục làm nhiễm ố không được giải thoát. Khi bị vô minh che lấp trí tuệ ố không phát triển. Do đó, cái tâm được giải thoát (ceto vimutti) là nhờ rửa sạch ái dục. Được giải thoát bằng trí tuệ (panna-vimutti) là nhờ tâm không còn vô minh. (Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikaya, quyển I, trang 61).

Theo như những lời dạy trên đây của Đức Phật thì rõ ràng **vắng lặng (samatha) và minh sát (vipassana) -- hay nói cách khác, chánh định và chánh kiến -- của Con Đường không thể tách rời nhau**. Cả hai cùng hỗ trợ lẫn nhau. Nếu không có tâm định vắng lặng ở một mức độ nào ố không thể phát triển trí tuệ minh sát. Và nếu không có minh sát ở một mức độ nào ố không thể phát triển tâm vắng lặng. Cả hai không thể lìa nhau. Điều này được Đức Phật giải thích như sau:

*"Người thiếu trí tuệ không định tâm,
Người thiếu tâm định không có trí tuệ;
Người được cả hai, định và tuệ,
Người ấy quả thật đã ở cạnh Niết Bàn". (Kinh
Pháp Cú, câu 372)*

23. Tự hiểu biết mình

Vị hành giả đã an trụ vững chắc tâm định bằng cách chú niệm vào hơi thở-ra-thở-vô bây giờ hướng tâm về thiền "tuệ" (**vipassana bhavana**, thiền minh sát). Nơi đây Vipassana, minh sát hay **tuệ minh sát**, có nghĩa là hiểu biết tận tường sự vật đúng như sự vật là như vậy, thấu đạt thực tướng của sự vật, tức thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn thủ. Theo ngôn ngữ thông thường, đó là tự hiểu biết chính mình. Chúng ta không thể tự hiểu biết chính mình một cách dễ dàng bởi vì những quan niệm sai lầm, những ảo tưởng vô nghĩa lý, những thành kiến lầm lạc và những ảo giác mê hoặc của chúng ta dẫn dắt chúng ta lầm đường lạc nẻo. Do pháp môn hành thiền minh sát ta cố gắng tiêu trừ những ảo tưởng (maya), những quan niệm sai lầm (pannati), và những ảo giác mê hoặc (vipallasa, khái niệm lầm lạc), và nhận thức rành mạch thực chất của con người.

Khi hành giả đã tiến bộ khá nhiều trong pháp chú niệm vào hơi thở, khi tâm hành giả đã trở nên vắng lặng vì đã chế ngự các chương ngại tinh thần (năm pháp triền cái), hành giả có thể nhận thấy bản chất vô thường của chính hơi thở mình; ***sự phát sanh và hoạt diệt của hơi thở giống như các lượn sóng trên mặt biển***, nhô lên, tràn xuống và tan biến. Bây giờ, nương theo hơi thở vô thường hành giả cố gắng nhận thức bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Sự phân tích cái được gọi là chúng sinh ra làm năm uẩn luôn luôn biến đổi cho thấy rằng không có cái gì nằm ở trong, và được vĩnh viễn tồn trữ bên trong chúng sinh -- tiến trình tâm và thể xác (danh và sắc) ấy.

Ta cũng nên nhớ năm lòng những liên hệ mật thiết giữa các chi "niệm" (sati), "trạch pháp" (dhamma-vicaya), "tân" (viriya) v.v... trong Thất Giác Chi, đã được đề cập đến trong phân niệm pháp (dhammanupassana).

Với tâm giác tỉnh chú niệm hành giả **trạch pháp** (quan sát, phân tích các pháp). Ở đây danh từ "**pháp**" (dhamma) có nghĩa là danh và sắc, tâm và thể xác của chính mình. Muốn cho được thành công trạch pháp hành giả cần phải quyết tâm thực hành bốn tinh tấn (Tứ Chánh Cần, xin xem phụ bản số 1) để nhận thức rõ ràng sinh hoạt của những yếu tố

tâm (tâm sở), hầu khắc phục những tư tưởng bất thiện và bảo tồn những tư tưởng thiện. Khi hành giả kiên trì tận lực phân tích tâm và thân của chính mình như thế ấy và thấy được những gì mà mắt thường không thể thấy chừng ấy, do tuệ minh sát (vipassana) phát sanh tâm phỉ lạc thuần túy (araddha viriyassa uppajjati piti niramisa -- Trung A Hàm, Majjhima Nikaya, quyển III, bài kinh anapanasati, trang 118).

Biến đổi, hay vô thường (anicca) là đặc tính chánh yếu của các hiện tượng sinh tồn. Chúng ta không thể nói đến một vật gì, dầu vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, rằng "cái này tồn tại", bởi vì trong thời giới mà ta thốt ra lời trên thì nó đã đổi thay, thành một cái gì khác. Ngũ uẩn (cũng được gọi là ngũ ấm) là cái gì được kết hợp lại và phát sanh do điều kiện (do nhân và duyên tạo điều kiện để phát sanh), và do đó, ngũ uẩn luôn luôn bị định luật nhân và quả chi phối. Thức, hay tâm, và các yếu tố thành phần của nó (tâm sở) không ngừng biến đổi. Mặc dầu ở một tốc độ thấp hơn, cái thể xác vật chất cũng dường thế ấy, luôn luôn thay mới, biến đổi trong từng khoảnh khắc. "Người thấy được rõ ràng ngũ uẩn là vô thường tức có chánh kiến". (Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, quyển III, trang 51).

Đức Phật nêu ra năm hình ảnh cụ thể để chỉ dạy về bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Ngải ví sắc (hình thể vật chất, thân thể này) như một khối bột, thọ (cảm giác) như ảo cảnh, hành (hoạt động có tác ý của tâm) như một loại cây mềm trồng ruột (một loại lục bình v.v...) và thức như ảo tưởng.

"Này chư Tỳ Khuru, có chăng một bản thể đơn thuần vững bền trong khối bột, trong bong bóng nước, ảo cảnh, loại cây trồng ruột, hay ảo tưởng?"

Và Ngày dạy tiếp:

"Bất luận hình thể vật chất nào, dầu trong quá khứ, vị lai, hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô kịch hay vi ta, thấp hay cao, xa hay gần,

hành giả nhìn, suy niệm, quan sát hình thể vật chất ấy với sự chú tâm chân chánh (yoniso manasikara, sự chú ý sáng suốt có hệ thống). Nhìn thấy, suy niệm và quan sát hình thể vật chất với sự chú tâm chân chánh như thể ấy người hành thiền sẽ thấy nó rỗng không, không có thực chất, không bản thể. Đây chư Tỳ Khuru, có chăng một bản thể trong sắc (hình thể vật chất)?"

Cùng một thể ấy Đức Phật giảng giải bốn uẩn còn lại và hỏi: "Đây chư Tỳ Khuru, có chăng một bản thể đơn thuần vững bền trong thọ, tưởng, hành, thức?" (Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, quyển III, trang 140). Như vậy, chúng ta thấy rằng do sự phân tích ngũ uẩn thủ (trạch pháp) sẽ phát sanh đến hành giả một mức độ tu tưởng khá tiến bộ. Chính đến giai đoạn này sự hiểu biết chân chánh (chánh kiến -- được gọi là tuệ minh sát, vipassana) bắt đầu tác động. Và chính nhờ tuệ minh sát này mà hành giả nhận thức tận tường bản chất thật sự của ngũ uẩn, và thấy ngũ uẩn dưới ánh sáng của **ba đặc tướng** (ti-lakkhana, tam tướng. Sanskrit là tri-laksana): **vô thường, khổ** hay bất toại nguyện, và **vô ngã**.

Đức Thế Tôn giảng giải như sau:

"Đây chư Tỳ Khuru, ngũ uẩn là vô thường (anicca); bất luận cái chi là vô thường, đó là khổ (dukkha, bất toại nguyện), đó là vô ngã (anatta), không phải là "**của ta**", không phải là "**ta**", không phải là "**bản ngã**" của ta. Vậy, phải thấy nó bằng trí tuệ tuyệt hảo (sammappannaya), đúng như thật sự nó là như vậy. Người thấy thực tướng của nó bằng trí tuệ tuyệt hảo, tâm người ấy không cố bám vào (thủ), xa lìa phiền não, và giải thoát". (Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, quyển III, trang 44).

Lời của Đức Nagarjuna (Long Thọ) chỉ là những vang âm khi Ngài dạy:

"Khi ý niệm về một cái "Ta" (Atman, bản ngã, hoặc linh hồn, chấm dứt thì ý niệm về cái "Của Ta" cũng chấm dứt, và vị ấy vượt ra ngoài ý niệm "Ta" và "Của Ta". (Atmanyasaticatmiyam kuta eva bhavisyati -- nirmamo nirahamkarah samadatmatmaniayoh -- Madhyamika-karika, XVIII, 2)

Không phải chỉ có ngũ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã mà những nguyên nhân và những cơ duyên tạo điều kiện cho ngũ uẩn phát sanh cũng là vô thường, khổ và vô ngã. Đức Phật đã rành rẽ chỉ dạy điều này:

"Này chư Tỳ Khuru, sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường; bất luận những gì là nhân và duyên để cho các uẩn phát sanh cũng là vô thường. Làm thế nào, này chư Tỳ Khuru, mà ngũ uẩn, phát sanh từ những nhân và duyên vô thường, có thể thường còn." (Tạp A Hàm, Samyutta Nikaya, quyển III, trang 23).

"Cái gì vô thường ắt không đáng cho ta thỏa thích trong đó, không đáng cho ta cố chấp, cố bám chắc vào ..." (Trung A Hàm, Majjhima Nikaya, bài kinh số 106).

Thật sự chúng ta chỉ sống trong mỗi khoảnh khắc, và khoảnh khắc ka tiếp theo đó là một kiếp sống khác. Như vậy, hiểu theo nghĩa cùng tột, đời sống của chúng ta chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc. Đôi khi ta nói kiếp sống bay qua chớp nhoáng. Sống rồi chết trong mỗi khoảnh khắc. Hôm nay là ngày mai của ta trong ngày hôm qua (Lời người dịch: trong ngày hôm qua, khi ta nói "ngày mai" tức là ta muốn chỉ ngày hôm nay). Tâm của người hành thiền không còn dính mắc trong quá khứ hay vị lai, sẽ có thể sống sáng suốt, rành mạch và hữu lý trong thế giới.

Điều chánh yếu trong thiền tuệ (vipassana, minh sát) nằm trong kinh nghiệm chứ không phải trong những buổi thuyết Pháp và trong kinh sách giảng về pháp hành thiền, mặc dầu nghe thuyết Pháp và đọc kinh sách về pháp môn hành thiền vẫn có lợi ích. Không nên vọng móng duyên theo hay cố bám vào mục đích, hoặc kết quả nào trong khi hành thiền. Đây là một pháp hành trong đó không có bất luận sự cố chấp vào bất cứ gì, vật chất, tinh thần hay đạo đức; bởi vì tất cả mọi sự vật đều không bền vững, khi ta vừa bám vào thì nó đã không còn nữa. Hãy luôn luôn giác tỉnh và chú niệm. Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) lập đi và nhắc lại câu: "**Vị ấy sống độc lập và không bám víu vào bất luận gì trong thế giới**" (Anissito ca viharati na ca kimci loke upadiyati). Đó là thành quả mà người hành thiền đạt đến.

24. Loại trừ mê hoặc

Khi không thấy được thực chất của sự vật quan kiến của chúng ta luôn luôn bị che lấp trong đám mây mờ mê hoặc. Bởi những thành kiến, những tham ái và sân hận, những ưa thích và ghét bỏ của chúng ta, chúng ta không thể thấy rõ giác quan và đối tượng của nó (căn và trần) một cách khách quan, trong bối cảnh thích nghi của nó (ayatanam ayétanattam), và do đó chúng ta chạy theo ảo cảnh, ảo tưởng, ảo giác, và thất vọng. Giác quan của chúng ta bị lầm lạc và dẫn dắt chúng ta lầm đường lạc nẻo. Chúng ta không thấy sự vật trong ánh sáng thực tại, vì lẽ ấy, phương cách mà ta nhìn sự vật bị sai lạc.

Tâm mê hoặc lầm tưởng cái không thật là thật, thấy cái bóng bay qua ngõ đó là cái gì có thực chất và trường tồn vĩnh cửu, và kết quả là tâm thần bán loạn, mù mờ, xáo trộn, bất điều hoà, và triền miên đau khổ.

Đức Phật chỉ rõ ba loại mê hoặc (**vipallasa**, Sanskrit là viparyaya) hay khái niệm sai lầm kèm kẹp tâm trí con người. Đó là sanna-vipallasa, **tưởng mê hoặc**, hay tri giác sai lầm; citta-vipallasa, **tâm mê hoặc**; và ditthi-vipallasa, **quan kiến mê hoặc**. Bây giờ, khi bị ba loại mê hoặc ấy che lấp, con người nhận thức, suy tư và hiểu biết lầm lạc.

Con người nhận thấy trường tồn vĩnh cửu trong cái vô thường tạm bợ, hạnh phúc trong đau khổ: thấy một bản ngã trong cái vô ngã; thấy đẹp trong cái đáng ra phải dứt bỏ, khước từ. Con người cũng suy tư và hiểu biết lầm lạc như thế ấy. Như vậy mỗi loại mê hoặc tác động theo bốn đường lối (Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikaya, II, bài kinh Catuka Nipata, 52) và dẫn dắt con người đi sai lạc, che lấp quan kiến con người và làm biến loạn tâm thần. Chính giác quan của con người làm cho con người sai lầm mê hoặc. Đó là do sự chú tâm không chân chính, suy tư kém sáng suốt (ayoniso-manasikara, sự chú ý không sáng suốt, không hệ thống).

Người mà không thể thấy bản chất thật sự của thế giới không thể thấy đường hướng và chiều tiến triển của thế giới, không thể thấy hậu quả đương nhiên phải có của hành động, không thể thấy rằng đời sống quả thật không vĩnh viễn trường tồn trong đó không thể có chân hạnh phúc và do đó, bám bấu, đeo níu, dính mắc vào thế giới, người ấy rõ ràng là chưa trưởng thành. Như trái cây chín bởi vì bị vú ép, người ấy chỉ bị ép buộc phải lớn già. Đám mây mờ tham ái, ngã mạn và si mê bao phủ kín mít người ấy thật là dày dặc và kiên cố. Mọi hiểm họa vô cùng rùng rợn của thế giới, của đời sống, nằm trong sự hiểu biết đời sống; bởi vì tất cả mọi sự vật ở đây, liên quan đến thế giới, đều biến đổi. Không có trường hợp ngoại lệ. Ta không thể nương cậy vào bất luận gì.

"Gương mặt của đời sống chỉ là cái mặt nạ che dấu sự chết.

Hãy lắng nghe nhà thơ nông dân:

*"Hãy học điều này, học thật kỹ, thế giới là một
giấc mơ, và những hình thể tạm bợ của thế giới
là tro bụi của những giấc mơ;
Tắm thân này mà ta dường nuôi ướp ủ bằng
dầu thơm
Còn phù du hơn là cánh hoa đang úa tàn trong
nóng bức;
Tất cả tài sản sự nghiệp là những gông cùm*

*Bó buộc chúng ta còn hơn cảnh bản cùng;
Tiền bạc, của cải, thời niên thiếu và tham vọng
Đều bị lôi kéo như một đoàn lũ hành
Đi vào sa mạc của Tử Thần."*

Do đó, đây là lời dạy của các bậc Thánh Hiền từ ngàn xưa:

*"Tám ngọn núi khổng lồ và bảy đại dương,
Mặt trời, chư Thần Linh, ngự tọa và trị vì tất
cả,
Anh, tôi, vũ trụ, đều phải trôi qua,
Thời giới chinh phục tất cả.
Tại sao còn mãi mê với trò chơi của Ma
Vương?"*

Chánh kiến, hay tuệ minh sát (vipassana) loại trừ những mê hoặc ấy và giúp con người nhận chân bản chất thật sự của cuộc sống, nằm phía dưới lớp mặt bên ngoài. Chỉ khi nào vượt ra khỏi đám mây mờ mê hoặc và lầm lạc con người mới có thể chói ngời, rực rỡ sáng tỏ với trí tuệ thật sự, tựa hồ như vàng trắng Rằm vượt qua khỏi đám mây đen kịch che án.

Trong khi đề cập đến **Tam Học**: Giới, Định, Tuệ, ba pháp học tập dẫn đến giải thoát cuối cùng và trọn vẹn thanh tịnh, ta cũng nên hiểu biết những bợn nhớ tinh thần, hay các khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm trong con người tác dụng thế nào.

Những bợn nhớ và các khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm, nằm im, sâu kín trong tâm của con người được gọi là **anusaya**. Các pháp bất thiện ấy cứ nằm im ngủ ngầm ngày nào mà không có gì khơi động nó. Ngũ quan (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân) cùng với ý là sáu, cung cấp thức ăn để khơi động các pháp bất thiện ngủ ngầm dưới hình thức sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu loại thực phẩm này có thể ngọt bùi, cũng có thể cay đắng. Dầu cay đắng hay ngọt bùi, sáu đối tượng của giác quan này (lục trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) tác động như những kích thích và liền sau đó những khuynh hướng hay bợn nhớ ngủ ngầm, được kích

động, phát sanh và trôi lên mặt. Sự nổi dậy này của các khuynh hướng được gọi là **pariutthana** hoặc **samudagata**. Một khi được khơi động và nổi dậy các khuynh hướng ngủ ngầm này tìm một lối thoát để vượt đi. Nếu con người không thể vận dụng sự chú tâm chân chánh và có hệ thống (yoniso-manasikara) và làm dịu lần những khuynh hướng vừa nổi lên thì nó thoát ra bằng cửa "miệng", hoặc cửa "hành động" (khẩu hay thân nghiệp), hoặc cả hai cùng một lúc, và được gọi là vượt quá mức, hay vượt qua khỏi đến phía bên kia (vitikkama).

Trong ba giai đoạn phát triển của những khuynh hướng ngủ ngầm, giai đoạn thứ ba, "vượt quá mức" là thô kịch, giai đoạn thứ nhì, "nổi dậy", là vi tế, và giai đoạn ngủ ngầm càng vi tế hơn. Ba loại khí giới để khắc phục nó và giải phóng cái tâm ra khỏi kèm kẹp của nó là Giới, Định, Tuệ.

Do Giới, hay **sila**, mọi hành động bất thiện bằng thân hay bằng khẩu đều được kiểm soát và loại trừ. Đúng rằng trong pháp học để rèn luyện thân và khẩu, phần nào cũng cần phải có kỹ thuật tinh thần, mặc dầu không nhất thiết phải kiên trì hành thiền.

Do giới đức trong sạch (sila) con người có thể trở nên vắng lặng và bình tĩnh trong thân và khẩu, nhưng ở tâm thì không. Người ấy còn thiếu tâm Định (**samadhi**). Giới đức, mặc dầu có chiều hướng giúp cho tâm trở nên vắng lặng, không thể kiểm soát tâm. Tâm định an trụ, với sự chú tâm sáng suốt và chân chánh chế ngự loại khuynh hướng bất thiện thứ nhì (nổi dậy), và ngăn ngừa không để cho nó thoát ra. Tuy nhiên, tâm định không thể tận diệt các khuynh hướng ngủ ngầm. Chính nhờ trí tuệ, tức Tuệ minh sát (**vipassana**), tất cả mầm móng, tất cả khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm, đều hoàn toàn được tuyệt trừ tận gốc. Và từ đó hành giả không còn bị những sự vật phù du tạm bợ làm mù mờ, bấn loạn tinh thần hay lầm đường lạc bước, không còn bị thế giới hiện tượng bao phủ tâm trí như đám mây mờ dày đặc; bởi vì hành giả đã vượt lên khỏi mọi khả năng lầm lạc, không còn có thể sai lầm, đã trở nên tuyệt đối vô nhiễm, điều mà vốn vẹn chỉ có tuệ minh sát mới có thể đem lại. Và

đây là **Giải Thoát** (Vimutti), sự bước chân ra ngoài (nissarana) vòng luân hồi lần quần (samsara), sanh tử triền miên. Bây giờ chúng ta hãy tự nhắc lại tuyên ngôn của Đức Thế Tôn trong phần mở đầu kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta).

25. Tóm lược

Như đã thảo luận ở phần trên, khởi điểm trong hệ thống quản trị và giáo huấn của Đức Phật (**Buddha-sasana**) là **giới** (sila), hay tác phong đạo đức. Khi đứng vững hai chân trên nền tảng giới đức (sila) hành giả phải cố gắng thuần hoá, khép cái tâm chao động vào khuôn khổ kỷ cương. Đức Phật chỉ dạy hàng môn đệ Ngài những đường lối và phương tiện để chế ngự, khắc phục khẩu và thân nghiệp bất thiện. Đã thuần hóa lời nói và kiểm soát hành động và trong sạch nuôi mạng bằng cách hành nghề chân chánh, hành giả vững vàng củng cố cho mình một nếp sống đạo đức thanh cao. Trong khi luyện tập tự chế thân và khẩu hành giả cũng nên canh giữ những cánh cửa của giác quan (thu thúc lục căn); bởi vì nếu hành giả thiếu sót, lơ đãng không canh phòng giác quan mình ắt bị các tư tưởng bất thiện từ từ chen vào lấn áp dần dần và xâm chiếm tâm. Hành giả cố gắng giữ tâm quân bình (tâm xả) bằng cách đẩy lui những ưa thích và ghét bỏ và kiên trì thu thúc lục căn. Hành giả ăn uống độ lượng, chú niệm và luôn luôn giác tỉnh.

Bây giờ, nếu kiên trì chuyên cần và **giác tỉnh chú niệm**, hành giả sẽ vững chắc tiên bộ và bắt đầu công trình khó hơn trong pháp hành. Hành giả chọn một đề mục thích hợp với tâm tánh mình và liên tục thực hành, không để gián đoạn. Làm như vậy, một ngày nọ hành giả sẽ chế ngự mọi chương ngại tinh thần (nivarana, năm pháp triền cái, xin xem đoạn Năm Pháp Triền cái), hoàn toàn kiểm soát cái tâm chao động của mình và tiến đạt đến tâm vắng lặng. Với thân khẩu thanh tịnh, lục căn thu thúc, và tâm thuần hóa, hành giả đã hoàn toàn tự làm chủ lấy mình.

Khi đã hoàn bị pháp tu luyện trong **giới học** (sila-sikkha) và **định học** (samadhi-sikkha) hành giả tận lực thành tựu trí tuệ

thật sự, hay **tuệ minh sát**, bằng cách thấy sự vật đúng theo thực tướng của sự vật (yathabhutam). Thấy đúng thực tướng của sự vật -- như đã có thảo luận ở phần trên -- tức là thấy bản chất vô thường, khổ, vô ngã của tất cả các pháp hữu vi. Đối với vị đệ tử chuyên hành thiền của Đức Phật, "thế giới" không phải là cái thế giới bên ngoài, hay là cái thế giới mà ta được biết xuyên qua kinh nghiệm, mà chính là thân và tâm của con người. Đó chính là thế giới ngũ uẩn thủ, chính là cái thế giới trong đó hành giả cố gắng thấu đạt bản chất vô thường, khổ, vô ngã. Và cũng chính cái thế giới thân và tâm (**đanh** và **sắc**) ấy mà Đức Phật hàm ý khi Ngài dạy Mogharaja: Này Mogharaja, hãy luôn luôn giác tỉnh chú niệm, nhận thức rằng thế giới là hư không (sunna) -- từ bỏ ý niệm về một bản ngã thường còn -- nhờ đó mà có thể khắc phục Mara (ở đây, Mara có nghĩa là sự chết).

Pháp hành minh sát (vipassana) bao hàm việc thành tựu tri kiến bằng cách quan sát trực tiếp. Và quan sát trực tiếp này đưa đến sự nương tựa nơi chính mình và tâm quân bình vững chắc. Tri kiến này vượt ra ngoài phạm vi trí thức, vượt ra ngoài mọi lý luận hay mọi quan niệm được có do trí thức, và tiến đến chứng nghiệm thật sự đời sống và những sự vật liên quan đến cuộc sống.

Hoàn toàn thấu triệt thực tướng của vạn pháp như vậy, hoàn toàn nhận thức bản chất thật sự của ngũ uẩn thủ như vậy, bằng cách gội rửa mọi bợn nhơ tinh thần, hành giả "sống độc lập, không cố bám vào bất luận gì trên thế giới".

Cùng với sự gội rửa tinh thần cuối cùng ấy hành giả vượt đến trạng thái trực nhận Ánh Sáng Niết Bàn, tâm vắng lặng vượt hẳn mọi ngôn từ, sự vững chắc vượt hẳn mọi tư tưởng, sự tự do vượt hẳn mọi hành động, nền tảng vững chắc và châu toàn, sự rục rở vinh quanh không bao giờ phai mờ, hạnh phúc tự tại, giải thoát và tuyệt đối an lành, thâm sâu vô cùng tận mà không có bất luận gì hay bất cứ ai có thể lay chuyển, chân lý cao siêu cùng tột.

Đó là tuyệt đỉnh vinh quang của cuộc sống hành thiền, là thành quả tối thượng. Với thành quả này hành giả chấm dứt

chuỗi dài sanh, lão, tử. Tất cả những gì phải làm đã được thực hành hoàn bị, và trên thế giới này không còn gì có thể giữ hành giả lại. Vấn tắc, đó là con đường và hành trình của người tu thiền trong khi dần dần tự khép mình vào pháp "**Tam Học**" -- **giới, định, tuệ** -- để tiến đến mục tiêu.

Người đọc đến đây nhận thấy rằng trong phương pháp tự thanh lọc và tự chế ngự (tự làm cho mình trở nên trong sạch và tự làm chủ lấy mình) để đạt đến Giải Thoát cuối cùng này không có sự cưỡng bách hay áp chế nào từ bên ngoài; không có sự ban thưởng hay hành phạt nào cho những hành động đã bị bỏ qua không làm; cũng không có sự gọi rửa tội lỗi bằng một loại nước thiêng nào, hay ta lễ thần linh, sùng bái thần lửa, thần mặt trời v.v...; "cũng không phải bằng cách sống lơ đãng, hay đánh tóc (để tóc ra dài, rồi nùi rồi quấn lại), hay ăn uống dơ bẩn, nhịn đói, nằm đất, không phải cát bụi, bỏ hóng hay cách nằm ngói như thế nào mà có thể làm cho một chúng sanh đang chao động trở thành trong sạch". Tại sao? Vì trong sạch hay bợn nhơ chỉ do nơi chính ta. Những sự vật bên ngoài, dầu vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, không thể và không ban thưởng cho ta sự trong sạch và giải thoát.

Được giải thoát hay vượt ra ngoài mọi bợn nhơ tinh thần đều tuyệt đối và trọn vẹn nằm trong tay của chúng ta, không nằm trong tay của bất cứ ai khác, dầu người hay thần linh. Cánh cửa đưa đến Giải Thoát hoàn toàn rộng mở mà không có song sắt, song hồng hay chốt khóa nào chặn đường, trừ phi chính con người tự tạo ra những chốt, khóa, song hồng, hay song sắt ấy. Dầu một vị Phật chí tôn chí thánh cũng không thể tháo gỡ cho con người những dây trói buộc (thằng thúc) của vòng luân hồi mà chỉ có thể dạy bảo, rọi sáng con đường. Con Đường là: **Giới-Định-Tuệ**.

Tất cả những vấn đề của đời sống có thể rút keo lại thành một vấn đề duy nhất là dukkha, khổ, hay bất toại nguyện. Và giải pháp cho vấn đề mà chư Phật, từ ngàn xưa -- những bậc Toàn Giác, những Đấng Chánh Biến Tri -- đã truyền dạy là **Bát Chánh Đạo**. Công hiệu của Con Đường nằm trong pháp thực hành Con Đường. Pháp hành thiền của Đức Phật,

tức Bát Chánh Đạo, vẫn còn vậy tay kêu gọi khách hành hương mệt mỏi hãy lần bước đến trạng thái châu toàn tuyệt đối và hạnh phúc an lành của Niết Bàn. "Cuộc hành trình xa xôi ngàn dặm cũng chỉ bắt đầu bằng một bước đi", và cũng như lời người xưa "vài người nhanh chân rảo bước, vài người chậm rãi đưa chân, vài người khác bò lết một cách đau khổ, nhưng tất cả đều tiếp tục tiến hành và sẽ đến mục tiêu".

*"Hãy chăm chú để tâm đến những hành giả
trong quá khứ,
Và hồi nhớ lối sống của các Ngài:
Mặc dầu nay chỉ là 'thời kỳ sau ngày Đức
Phật nhập diệt',
Chúng ta vẫn còn có thể tiến đạt Tịch Tĩnh
Trường Cửu".*
-- (Trường Lão Tăng Kệ, Thera-gatha, số 947)

--- [Hết] ---

(xem tiếp Phần 5: Các Phụ Bản)

Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)

[\[Phần 1\]](#) | [\[Phần 2\]](#) | [\[Phần 3\]](#) | [\[Phần 4\]](#) | [\[Phần 5\]](#) | [\[Mục lục\]](#) | [\[Nguyên tác Anh ngữ\]](#)
[\[Thư mục\]](#) | [\[Trang chánh\]](#)

revised: 27-08-2003

Thiền Tập Trong Phật Giáo

Hòa Thượng Piyadassi
(*Phạm Kim Khánh dịch*)

Phần 5: Các Phụ Bản

Phụ Bản Số 1

Chánh Tinh Tấn

Chánh Tinh Tấn có bốn tác dụng là: ngăn ngừa (samvara), dứt bỏ (pahana), phát triển (bhavana) và củng cố (anurakkhana).

1. Cái gì là tinh tấn ngăn ngừa?

"Nơi đây (tức trong trường hợp này), vị tỳ khuru đặt hết ý chí mình vào công trình ngăn ngừa, không cho pháp bất thiện phát khởi; gìn giữ, không để cho những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh có thể phát sanh. Vị này củng cố phát triển năng lực và dừng mãnh củng cố tâm của mình (để ngăn ngừa).

"Nơi đây, khi vị tỳ khuru thấy một hình thể, nghe một âm thanh, hửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật, hoặc hay biết một ý tưởng, vị này không bị những đối tượng ấy -- xem như một toàn thể hay trong những chi tiết -- làm xúc động. Vị tỳ khuru chăm chú kiểm soát, cẩn mật giữ gìn và điều phục lục căn, không để cho những xúc cảm như ưa thích hay ghét bỏ, những tư tưởng tội lỗi và bất thiện xâm

nhập vào, như người không thu thúc lục căn (bị nó xâm nhập). Đó là tinh tấn ngăn ngừa".

2. Cái gì là tinh tấn dứt bỏ?

"Nơi đây, vị tỳ khuru đặt hết ý chí mình vào công trình dứt bỏ pháp bất thiện, những tư tưởng bất thiện đã phát sanh. Vị này cố gắng phát triển năng lực và dũng mãnh cùng cố tâm mình (để dứt bỏ).

"Nơi đây, vị tỳ khuru không chấp nhận những dục vọng đã phát sanh mà dứt bỏ, tránh xa và xua đuổi, làm cho nó chấm dứt và tan biến. Cùng thể ấy đối với những tư tưởng sân hận và hung bạo đã phát sanh. Đó là tinh tấn dứt bỏ".

3. Cái gì là tinh tấn phát triển

"Nơi đây, vị tỳ khuru đặt hết ý chí mình vào công trình tạo nên và phát triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh. Vị này cố gắng phát triển năng lực và dũng mãnh cùng cố tâm của mình (để phát triển).

"Nơi đây, vị tỳ khuru phát triển những yếu tố của sự giác ngộ (Thất Giác Chi), căn cứ trên sự ẩn dật, trên sự dứt khoát từ bỏ, trên sự chấm dứt cuối cùng, đưa đến giải thoát. Những yếu tố ấy là: **niệm, trạch pháp, tấn, phỉ, an, định, xả**. Đó là tinh tấn phát triển".

4. Cái gì là tinh tấn củng cố?

"Nơi đây, vị tỳ khuru củng cố đề mục thiền thuận lợi ... Đó là tinh tấn củng cố".

Trên đây là bốn tinh tấn (**Tứ Chánh Cần** hay Chánh Tinh Tấn).

Những tư tưởng bất thiện (ác pháp) được đề cập. Ở đây là ba căn cội của bất thiện nghiệp. Đó là: những tư tưởng **tham ái, sân hận** và **si mê** (lobha, dosa, moha). Tất cả những khát vọng khác đều kết hợp quay quần chung quanh

ba căn cội này. Những tư tưởng thiện (thiện pháp) là đối nghịch.

Bốn chuyên cần tinh tấn này nhằm thành công trong công trình hành thiền. Tứ Chánh cần, hay Chánh Tinh Tấn, là điều kiện tất phải có để đi đến tâm định. Chánh Tinh Tấn nằm trong nhóm "Định", và như vậy, liên quan mật thiết và tùy thuộc lẫn nhau với hai chi kia (của nhóm Định) là Chánh Niệm và Chánh Định. Ba chi này sinh hoạt chung và cùng một lúc. Nếu không có Chánh Tinh Tấn ắt không thể khắc phục được năm pháp triền cái. Chánh Tinh Tấn gọi rửa những tư tưởng không lành mạnh làm trở ngại sự lắng tâm và đang khác, phát huy và củng cố những yếu tố tâm lành mạnh, nhằm đưa đến tâm định.

Phụ Bản Số 2

Năm Pháp Triền Cái

"Này chư Tỳ Khuru, có năm chướng ngại làm cho ta mù quáng, mất kiến thức, không tri tường, và cướp mất đi trí tuệ của ta. Năm chướng ngại ấy kết hợp với đau khổ và không dẫn đến Niết Bàn".(Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, 97)

Nivaranani, triền cái, có nghĩa là những gì làm trở ngại và ngăn chặn sự phát triển tinh thần. Được gọi là triền cái, hay chướng ngại tinh thần, bởi vì nó hoàn toàn đóng chắc, cắt đứt và ngăn chặn. Nó khóa hãm cánh cửa mở vào giải thoát. Năm ấy là gì?

1. Tham dục (kamacchanda),
2. Oán ghét (vyapada),
3. Hôn trầm, dả dượi (thina-middha),
4. Phóng dật, lo âu (uddhacca-

kukucca), và
5. Hoài nghi (vicikiccha).

1. Tham dục: đây là tham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chậm trễ sự phát triển tinh thần. Nó làm tâm chao động và trở ngại sự gom tâm an trụ. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì lục căn không thu thúc. Vì không cần mật gìn giữ sáu cửa (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) nên những tư tưởng tham ái có thể xâm nhập vào và làm nhơ ua tâm thức. Do đó, người hành thiền cần phải thận trọng thu thúc lục căn, không để duôi để cho trở ngại tham ái ngăn chặn, khóa đóng con đường giải thoát của mình.

2. Oán ghét: hay ác ý, sân hận, là chương ngại thứ nhì. Cũng như trường hợp của tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến ác ý, oán ghét, hay sân hận. Và nếu không kịp thời dập tắt, những tư tưởng bất thiện này sẽ thấm nhuần vào tâm và che lấp kiến thức, làm cho ta mù quáng, không thấy rõ sự thật. Nó làm móp méo toàn thể tâm thức và các tâm sở liên hệ và như vậy, gây trở ngại cho Ánh Sáng Chân Lý và đóng kín con đường đưa đến Tự Do. Tham dục và oán ghét, hay sân hận, đặt nền tảng trên si mê, chẳng những làm chậm trễ sự trưởng thành của tâm trí mà còn tác dụng như nguyên nhân của những cuộc chia rẽ, tranh chấp và xung đột giữa người và người, giữa quốc gia này với quốc gia khác.

3. Hôn trầm, dả dươi: chương ngại thứ ba, là trạng thái tâm uể oải, không muốn hoạt động. Đó không phải là trạng thái uể oải của thể xác như có người lầm tưởng, bởi vì chỉ đến các vị A La Hán và chư Phật là những bậc đã hoàn toàn khắc phục các pháp triền cái, đôi khi vẫn còn cảm nghe cơ thể mệt mỏi. Giống như miếng bơ quá đặc, dính cục lại, làm cho ta khó trét ra trên bánh mì, trạng thái hôn trầm, dả dươi làm cho tâm nhuệ hoại, biếng hoạt động và như vậy, làm cho người hành thiền mất nhiệt thành, kém quyết tâm, và trở nên ương yếu tinh thần và lười biếng. Sự hôn trầm càng làm tâm thần thêm dả dươi và cuối cùng đưa đến trạng thái tâm bất động.

4. Phóng dật, lo âu: chương ngại thứ tư, là một trở ngại khác làm chậm trễ bước tiến tinh thần. Khi mà tâm trở nên phóng dật thì nó giống như một bầy ong bị vỡ ổ, cứ vo vo bay quanh quần không ngừng và như vậy, khó được an trụ. Một cái tâm bị chao động tức nhiên không thể vắng lặng. Chính sự chao động là một trở ngại cho con đường đi đến vắng lặng, con đường hướng thượng. Trạng thái lo âu cũng tệ hại như phóng dật. Khi mà người kia mãi mãi lo âu, hết chuyện này đến chuyện khác, hết việc nọ đến việc kia, những việc đã làm xong, và những việc chưa làm được, và luôn luôn tự lo âu về những chuyện rủi may của đời sống, thì chắc chắn là tâm của người ấy không bao giờ an lạc. Tất cả những tình trạng quấy rầy, bức dọc, phiền phức, lo âu, không yên ấy là những trở ngại cản ngăn, không để cho tâm an trụ. Do đó, phóng dật và lo âu là một pháp triển cái.

5. Hoài nghi: là chương ngại thứ năm, cũng là chương ngại cuối cùng. Danh từ Pali vicikiccha, theo đúng nghĩa từng chữ, là không (vi = vigata) thuốc (cikiccha). Đúng vậy, người mà mắc phải tâm trạng hoài nghi, bất định, không nhất quyết về điều mình đang làm, thì rõ thật là một chứng bệnh vô cùng tai hại, và ngoại trừ khi nào dứt bỏ tâm trạng ấy người kia sẽ còn tiếp tục lo âu, sợ sệt và không thể bình phục. Ngay giờ nào mà con người còn bị tâm trạng hoài nghi làm lung lạc tinh thần, cũng như ngồi trên một cái hàng rào, thì không thể có được một quan kiến nhất định về sự vật, và đó là một tệ hại tinh thần rất trầm trọng cho công trình trau giồi tâm trí. Các nhà Chú Giải giải thích rằng chương ngại hoài nghi là tình trạng thiếu khả năng quyết định về bất luận điều gì và cũng xem hoài nghi là không tin tưởng rằng có ai có thể đắc thiên.

Trên đây là năm chương ngại tinh thần, gọi là năm pháp triển cái, kể về chung cũng như kể riêng từng chương ngại một, làm trở ngại sự gom tâm an trụ.

Một cái tâm mà bị những trở lực tai hại trên thãm nhuần sẽ không thể an trụ một cách tốt đẹp vào bất cứ đề mục nào có bản chất trong sạch. Đúng rằng người kia có thể gom tâm

vào một đối tượng với những tư tưởng bất thiện như tham ái, sân hận v.v... nhưng đó là tà định (miccha- samadhi).

Lẽ dĩ nhiên là ngày giờ nào mà các bạn nhớ tinh thần, hay khát vọng (kilesa), còn tồn tại nơi người nào thì tư tưởng của người ấy sẽ còn tiếp tục nhớ bản, bất thiện, tội lỗi. Tuy nhiên, người hành thiền đã gia công thực hành tâm định, đã kiểm soát các pháp triền cái, thì không thể làm lạc phạm điều bất thiện.

Để điều phục các chương ngại tinh thần hành giả phải trau dồi và phát triển năm yếu tố tâm lý gọi là **chi thiền** (jhananga). Đó là: **tâm, sát, phỉ, lạc, trụ** (vitakka, vicara, piti, sukha và ekaggata), đối nghịch với năm pháp triền cái. Chính năm yếu tố tâm lý ấy, hay chi thiền, nâng đỡ, đem tâm trạng trong sạch của hành giả từ thấp lên cao. Loại tâm kết hợp với những yếu tố ấy được gọi là "thiền" (jhana). Năm chi thiền, kê theo thứ tự và từng bước một, điều phục những chương ngại ngăn chặn con đường đưa đến tâm định.

Thí dụ như chi thiền trụ (ekaggata, nhất điểm tâm, hay tâm an trụ vào một điểm) chế ngự chương ngại tham dục; chi thiền phỉ (piti) chế ngự chương ngại oán ghét; tâm (vitakka) chế ngự hôn trầm, dả dượi; lạc (sukha) chế ngự phóng dật, lo âu; sát (vicara) chế ngự hoài nghi. Nếu sắp xếp ngang nhau thì sẽ như sau:

Tham dục -- Trụ
Oán ghét -- Phỉ
Hôn trầm, dả dượi -- Tâm
Phóng dật, lo âu -- Lạc
Hoài nghi -- Sát

Phụ Bản Số 3

Đại Đức Sona - Vị Hành Giả Quá Ép Sức

Vào thời Đức Phật có Đại Đức Sona-kolivisa rất là tinh tấn. Ngài ép mình quá sức trong khi hành thiền -- cả thân lẫn tâm -- nhưng rồi vẫn thất bại. Ngày kia Ngài có ý nghĩ sau đây: "Trong số các vị đệ tử của Đức Bổn Sư mà đã hết sức cố gắng hành thiền thì ta đây là một. Mặc dầu vậy tâm của ta vẫn chưa được gột kết bọn nhờn. Gia đình ta khá giả. Ta có thể thọ hưởng tiền của và làm việc lành. Hay là ta hãy lìa bỏ việc tu tập, trở về với nếp sống thấp kém để thọ hưởng tiền của và làm việc lành, tạo thiện nghiệp".

Đức Thế Tôn đọc được tư tưởng của Đại Đức Sona. Ngài đến gần và hỏi:

-- Này Sona, có phải không, con đang nghĩ rằng: "Trong số các vị đệ tử của Đức Bổn Sư mà đã hết sức ... (như trên) ... để thọ hưởng tiền của và làm việc lành, tạo thiện nghiệp"

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, đúng như vậy.

-- Và con nghĩ thế nào, này Sona, khi còn tại gia cư sĩ có phải con rất có tài về môn khảy đàn không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, phải.

-- Và con nghĩ thế nào, này Sona, khi cây đàn của con lên dây cao quá mức, con có thể đàn đúng giọng không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, nếu đàn lên dây thẳng quá, không thể được.

--- Và con nghĩ thế nào, này Sona, khi cây đàn của con lên dây thấp quá, con có thể đàn đúng giọng không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, nếu đàn dùng quá cũng không thể đàn được.

-- Nhưng, này Sona, khi cây đàn của con được lên dây vừa đúng, không quá thẳng cũng không quá dùng, con có thể đàn đúng giọng không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, chắc chắn là con đàn được.

-- Cùng thế ấy, này Sona, cố gắng quá mức làm cho con người (hành thiền) quá căng thẳng, và không đủ cố gắng sẽ sanh ra lười biếng. Như vậy, này Sona, con hãy quyết tâm dùng mãnh như thế này: "**Thấu hiểu sự quân bình của các căn (ngũ căn: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn)**, ta sẽ quyết chí thành đạt mục tiêu bằng cách kiên trì và đều đặn tinh tấn."

Đại Đức Sona-kolivisa vâng theo lời chỉ dạy của Đức Thế Tôn và về sau Ngài là một trong các vị đệ tử A La Hán của Đức Phật. (Vinaya Text II, Anguttara, 55)

(Lời người dịch: **Ngũ Căn**, Indriya, là năm yếu tố có khả năng kiểm soát tâm. Năm yếu tố ấy là: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn. Ngũ Căn thường đi chung với **Ngũ Lực**, Bala. Ngũ Lực là năm năng lực tinh thần "có năng lực chế ngự tâm sở đối nghịch", hoặc nữa, theo Bản Chú Giải, "năm năng lực hùng mạnh, trong ý nghĩa không bị những tâm sở đối nghịch lay chuyển." Đó là: tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực, tuệ lực. Ngũ Căn như năm người giữ thành, cẩn mật trông chừng quân nghịch, có thể xâm nhập vào. Ngũ Lực như năm ông tướng, xông pha can quét để tiêu diệt các quốc vương đối nghịch. Các quốc vương thù nghịch ấy là:

1. **Ái dục** (tanha), là căn nguyên chánh yếu tạo đau khổ và đẩy đưa chúng sinh triền miên sanh tử luân hồi và Thiếu Niềm Tin (Assaddhiya). Tín căn và tín lực đối trị ái dục và bất tín.
2. **Lười biếng** (kosajja), là kẻ thù bị tấn căn và tấn lực đối trị.
3. **Lãng tánh** (mutthasacca, tánh ưa quên), bị niệm căn và niệm lực đối trị.
4. **Phóng tâm** (vikkhepa, không chú tâm), bị định căn và định lực đối trị.
5. **Si mê** (sammoha), bị tuệ căn và tuệ lực đối trị.)

Phụ Bản Số 4

Loại trừ những tư tưởng bất thiện

Bài kinh số 20 của bộ Trung A Hàm, Majjhima Nikaya, tựa đề Vitakkasandhana Sutta có ghi lại những điều chỉ dạy về phương cách loại trừ những tư tưởng bất thiện, rất cần thiết

cho người hành thiện. Sau đây là phần chánh yếu của bài kinh. Đức Phật dạy:

Này chư Tỳ Khuru, người hành thiện gia công tiến đạt đến tâm trí cao siêu phải thường nhớ suy tư năm điều: Năm điều ấy là gì?

1. Nếu, khi suy niệm về một đề mục mà những tư tưởng bất thiện, không trong sạch, kết hợp với tham, sân, si, phát sanh đến hành giả, vị này (để loại trừ những tư tưởng bất thiện ấy) hãy hướng tâm suy niệm về một đề mục khác, có tánh cách trong sạch. Chừng ấy, tâm bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này tâm trở lại vững vàng an trụ và trở nên vắng lặng, đồng nhất và định vào đề mục.

Giống như người thợ mộc rành nghề, hay người tập sự làm thợ mộc, đẽo một cái chốt vừa vặn, tốt đẹp, rồi đóng vào lỗ để đẩy ra một cái chốt thô kệch, xấu xí, cùng thế ấy, hành giả loại trừ, đẩy lui đối tượng bất thiện bằng cách hướng tâm suy niệm về đối tượng khác có tánh cách trong sạch. Chừng ấy, những tư tưởng không trong sạch, kết hợp với tham, sân, si bị loại trừ và tan biến. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

2. Nếu, khi đã hướng tâm về một đề mục khác có tánh cách trong sạch, mà những tư tưởng bất thiện vẫn còn phát sanh, hành giả hãy suy xét về hiểm họa của nó như sau: "Quả thật vậy, những tư tưởng này của ta rõ ràng là không trong sạch, đáng bị khiển trách và sẽ đem lại hậu quả đau khổ", chừng ấy tâm bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

3. Nếu, khi đã suy xét về hiểm họa của những tư tưởng bất thiện mà nó vẫn còn phát sanh hành giả hãy không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về các pháp bất thiện ấy nữa. Chừng ấy tâm bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

4. Nếu khi đã không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về các pháp bất thiện ấy nữa mà nó vẫn phát sanh hành giả hãy

suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng không trong sạch ấy. Chừng ấy, những tư tưởng bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

5. Nếu, khi đã suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng không trong sạch ấy mà nó vẫn phát sanh hành giả hãy cần chặt răng lại và ép lưỡi sát vào nắp vọng, thu thúc, khắc phục và chế ngự tâm (bất thiện) bằng tâm (thiện). Chừng ấy tâm bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

Nếu, do sự suy niệm về một đề mục trong sạch, suy xét về hiểm họa của tâm bất thiện, không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về bất thiện pháp, suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng không trong sạch, cần chặt răng lại và ép lưỡi sát vào nắp vọng và thu thúc, khắc phục và chế ngự tâm (bất thiện) bằng tâm (thiện) mà hành giả loại trừ được những tư tưởng bất thiện, tâm trở lại an trụ vững vàng và vắng lặng, đồng nhất và định vào đề mục, vị hành giả ấy được gọi là người hành đã vững chắc làm chủ con đường và cuộc hành trình của tư tưởng mình. Vị ấy có những ý nghĩ mà vị ấy muốn có, không phải có những ý nghĩ mà vị ấy không muốn có. Vị ấy đã cắt đứt lìa tham ái và trọn vẹn tận diệt thẳng thức (phát sanh do tham ái). Vị ấy đã khắc phục ngã mạn và chấm dứt đau khổ.

--- [Hết Phần Phụ Bản] ---

Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)

[\[Phần 1\]](#) | [\[Phần 2\]](#) | [\[Phần 3\]](#) | [\[Phần 4\]](#) | [\[Phần 5\]](#) | [\[Mục lục\]](#) | [\[Nguyên tác Anh ngữ\]](#)
[\[Thư mục\]](#) | [\[Trang chánh\]](#)

revised: 27-08-2003