

Khái Niệm và Thực Tại (hoặc Tục đế và Chân đế)

Thiền Sư U Silananda
Dịch Việt: TNDT - Hiệu đính: NK & BA

Là những hành giả thiền Quán, quý vị cần phải hiểu rõ ràng và chính xác sự khác biệt giữa Khái niệm và Thực tại, vì chỉ một trong hai điều này là đối tượng của thiền Minh sát (Vipassana).

Khi hành thiền Quán, thiền sinh cần phải chú tâm ghi nhận bất cứ đối tượng nào đang sanh khởi và *nổi bật* trong giây phút hiện tại. Trong ngữ cảnh này, từ 'bất cứ' có nghĩa là gì? Đó là bất cứ những gì thuộc Sự thật Tuyệt đối, hay Chân đế. Nói một cách khác, đó là bất cứ những gì chính nó thật sự hiện hữu.

Những gì hiện hữu do sự suy nghĩ và trí tưởng tượng của con người thì không thể dùng làm đề mục trong thiền Quán. Vipassana, thiền Minh Sát hay thiền Quán, là pháp hành thanh lọc tâm và mục đích của thiền Vipassana là để giúp ta nhận thức được ba đặc tướng (*tam tướng*), để có kinh nghiệm thực chứng bản chất *vô thường, khổ, và vô ngã* nơi sự vật. Để hành giả thật sự thấy được ba đặc tướng này, đối tượng thiền tập của hành giả phải hội đủ ba đặc tướng đó.

Một đề mục hành thiền hội đủ ba đặc tướng này khi nó thật sự hiện hữu, sanh rồi diệt, và vì có sanh diệt nên mang bản chất vô thường, khổ, và vô ngã. Những gì chỉ hiện hữu qua sự suy nghĩ, qua trí tưởng tượng của chúng ta thì không thể là đề mục thiền Quán Vipassana, vì chúng không hội đủ ba đặc tướng, trong khi đó tác dụng của pháp thiền Vipassana là để thâm thấu ba đặc tướng này.

Hãy lấy một ví dụ về 'chiếc xe hơi'. Chiếc 'Xe' thoát 'trông như' có thật, nhưng khi ta tháo rời từng bộ phận, ta không còn cái gọi là 'Xe' mà chỉ còn những bộ phận phụ tùng rời rạc. Cái mà ta gọi là Xe, thật sự chỉ là một khái niệm, chỉ hiện hữu trong trí óc suy nghĩ tưởng tượng của ta. Danh từ 'Xe' chỉ là một khái niệm quy ước được tạo ra để nói chuyện chứ không là một thực tại hiện hữu.

Một ví dụ khác là 'bàn tay'. Với đôi mắt, ta nhìn thấy 'bàn tay', nhưng thật sự con người không thấy 'bàn tay' mà chỉ thu nhận những dữ kiện (về hình tướng) của bàn tay, và trí óc cho đó là bàn tay. Trí óc ta thật sự nhìn biết qua 'tâm thấy' (nhãn thức). Ngay sau 'Tâm thấy' đó lại có những chấp tâm khác và chính tại tiến trình một chuỗi những tâm sau này đã ghép lại những dữ kiện của bàn tay, và ta 'thấy' được bàn tay.

Ta không thể thấy được sự khác biệt giữa những dữ kiện về bàn tay (từ Tâm thấy) và khái niệm về bàn tay (từ sự gom cháp những dữ kiện này trong tâm) vì chính tâm ta không đủ nhạy bén để thấy rõ được những tâm khác nhau đang nối tiếp sanh khởi không ngừng. Do đó, đối với ta, dữ kiện và khái niệm, cả hai xem như là một, và ta nói: Tôi thấy 'bàn tay'.

Khái niệm gồm có hai loại: *khái niệm về tên gọi* và *khái niệm về sự vật*. Trở lại với ví dụ 'bàn tay', danh từ 'bàn tay' là khái niệm về tên gọi (name concept), trong khi đó chính bàn tay năm ngón này là khái niệm về sự vật (thing concept). Khái niệm về tên gọi là những danh từ được đặt ra và gán vào một vật hoặc một người, trong khi đó khái niệm về sự vật chính là vật hay người được gán vào bằng những danh từ kia.

Ta không biết được điểm khởi đầu của một danh từ, một khái niệm về tên gọi và ta cũng không biết được khi nào danh từ này biến mất. Làm sao ta có thể thấy được sự sinh diệt của một đối tượng khi chính nó không sinh cũng chẳng diệt? Vì vậy, khái niệm không thể làm đề mục trong thiền Quán Vipassana.

Vậy khi thấy một bàn tay, ta phải ghi nhận và chú niệm ra sao? "Bàn tay, bàn tay..." hay là "Thấy, thấy..."? Ta phải niệm "thấy, thấy...". Nếu ta niệm 'bàn tay' là ta đang niệm về một khái niệm, và ta sẽ không bao giờ thấy được ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã nơi nó. Nếu ta niệm 'thấy, thấy...' là ta đang ghi nhận Tâm thấy. 'Tâm thấy' sinh ra rồi hoại diệt. Đây là một sự thật tuyệt đối, một chân đế mà ta có thể kinh nghiệm được, có thể dùng làm đề mục thiền quán. Điểm này là một điểm rất quan trọng.

Hầu hết mọi vật đều mang hai loại khái niệm: tên gọi và sự vật. Con người cũng vậy, cũng mang hai loại khái niệm về tên gọi và về sự vật. Danh từ 'con người' là khái niệm về tên gọi và con người bằng xương bằng thịt là khái niệm về sự vật. Vậy trong con người, có sự thật tuyệt đối chăng, có chân đế chăng? Thân và tâm là những sự thật tuyệt đối trong con người. Trong sự phân tích rốt ráo tột cùng, chỉ có thân-tâm là thật sự hiện hữu, là những sự thật tuyệt đối, ngoài ra không có gì khác.

Chân đế là gì? Thực tại là gì? Đó là cái gì đúng y như vậy, không sai chạy như đã được nhận biết. Một ví dụ là những dữ kiện về một vật thấy. Một định nghĩa khác của thực tại hoặc chân lý tuyệt đối là những gì ta có thể nhận biết qua sáu giác quan (tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, và ý), là những gì ta có thể kinh nghiệm được qua thiền Quán Vipassana.

Qua phương pháp thiền Quán Vipassana, ta có thể kinh nghiệm được thân-tâm một cách rõ ràng, thấy được sự sinh diệt của chúng. Ta biết được thân-tâm là những thực tại, những sự thật tuyệt đối vì ta có thể thực chứng kinh nghiệm được chúng qua sự thiền tập. Những gì một người thực chứng được là những chân đế. Ta có thể đọc sách

về những sự thật tuyệt đối, hoặc nghe giảng về chúng, nhưng đối với ta, chúng chỉ thật sự là những thực tại khi nào chính bản thân ta có kinh nghiệm về chúng.

Ví dụ ta có thể nghe nói đến hoặc đọc về cái 'thấy'. 'Thấy' là một sự thật tuyệt đối. Nhưng nếu một người không kinh nghiệm được cái thấy (như trường hợp một người bẩm sinh bị mù), đối với người này, cái 'thấy' không phải là một kinh nghiệm thực chứng, không là một thực tại, mà chỉ là một điều nghe lại từ người khác hoặc học biết qua sách vở.

Một ví dụ khác: Ta học Vi Diệu Pháp, về 121 loại Tâm và 52 loại Tâm sở. Chúng là những sự thật tuyệt đối. Khi nào ta chưa thực sự kinh nghiệm chúng qua chính bản thân, qua thiền tập của chính mình, lúc đó đối với ta, chúng vẫn chỉ là những khái niệm, vì ta chỉ biết đến chúng qua từ ngữ trong kinh điển. Khi ta hành thiền Quán Vipassana và thật sự trông thấy tâm đang đồng sinh khởi với Tham, ta kinh nghiệm tâm Tham ngay trong bản thân mình, và lúc đó đối với ta, tâm Tham là một chân đế không sai chạy. Cùng là một sự thật, đối với một người chưa kinh nghiệm qua, nó chỉ là một khái niệm, nhưng đối với người đã từng kinh nghiệm nó, nó là một sự thật tuyệt đối, một chân đế. Do đó, một chân đế chỉ được biết qua sách vở hoặc nghe lại từ người khác vẫn chỉ là một khái niệm mà thôi.

Đọc về sách thiền, ta biết có một trạng thái tâm gọi là hỷ (piti). Trong sự hiểu biết này, hỷ vẫn là một khái niệm. Khi hành thiền và thực chứng hỷ, tâm sở hỷ nay trở nên một thực tế đối với ta. Do đó, bất cứ chân lý nào khi chưa được thực chứng kinh nghiệm qua chính bản thân thì nó chỉ là một khái niệm.

Khi nói về thực tại, tất cả những gì mà ta thấy hoặc kinh nghiệm ngoài thiền Quán đều là những thực tế 'bề ngoài' (apparent realities). Ví dụ, khi nhìn một đàn kiến từ xa thì chúng trông chẳng khác nào một đường đen không dứt đoạn, hoặc khi một cây đuốc được xoay tròn thì nó tạo ảo ảnh một vòng lửa, hoặc một dòng cát chảy từ một túi treo trên cao tạo hình ảnh một cột cát nối liền từ túi cát đến mặt đất. Người ta thường hay nói "có thấy thì mới tin". Tuy nhiên, có rất nhiều cái thấy mà lại không đúng với thực tế, như những ví dụ nêu trên. Chúng chỉ là những "thực tại bề ngoài", chính vì chúng mà ta không thấy được sự thật tuyệt đối, chúng che lấp thực tại của sự vật, chúng chỉ là những khái niệm. Chỉ khi nào ta hành thiền Quán Vipassana, ta mới có khả năng xuyên qua những lớp vỏ bề ngoài này và thấu suốt vào sự thật tuyệt đối bên trong.

Do đó, khi hành thiền Quán Vipassana, ta phải cố gắng thấu đạt Chân đế, dùng 'thực tế tuyệt đối' này làm đề mục hành thiền. Có như vậy ta mới phá vỡ được những lớp vỏ 'thực tế bề ngoài' và xuyên thấu vào chân đế từng bị chúng che lấp. Chỉ có sự quán niệm liên tục và sắc bén mới có khả năng xuyên thấu chân đế.

Hành giả sơ cơ rất dễ lầm lộn một đối tượng do khái niệm và nghĩ rằng mình đang quán sát một đối tượng thuộc chân đế, hoặc có khi thì ghi nhận đối tượng do khái niệm, có lúc thì lại ghi nhận đối tượng thuộc chân đế, không phân biệt được rõ ràng.

Ví dụ khi thiền sinh theo dõi hơi thở ra vào nơi đầu mũi. Nếu cảm nhận như có một cây bút chì đang di chuyển vào ra nơi mũi, quý vị đang ghi nhận một khái niệm. Chỉ khi nào quý vị cảm thấy được sự di chuyển hoặc đặc tính căng dẫn của hơi thở, lúc đó quý vị mới có được chánh niệm trên bản chất thật sự của hơi thở, trên chân lý tuyệt đối trong hơi thở. Khi quán sát hơi thở, ta không chú niệm vào hình dáng của hơi thở mà phải chú niệm vào đặc tính của nó -- sự chuyển động hoặc căng dẫn. Thấy được những đặc tính này, ta thấy được chân lý tuyệt đối trong hơi thở.

Cũng như thế đối với đề mục phòng xẹp nơi bụng. Khi hành giả theo dõi được sự chuyển động, sự căng phồng và thư giãn nơi bụng, hành giả đang có chánh niệm trên chân đế của đối tượng đang quán sát -- đó là nguyên tố Gió (phong đại). Đặc tính của nguyên tố gió là sự chuyển động. Lúc đó hành giả cảm nhận rõ ràng sự chuyển động và căng dẫn nhưng không nhận thấy được hình dáng của bụng hoặc màng bụng. Lý do là vì tâm định của hành giả lúc này khá mạnh, có khả năng xuyên thấu vào chân lý tuyệt đối, nên tâm không chú vào những gì thuộc khái niệm.

Các thiền sư bên Miến Điện vẫn thường nói: "Khi Khái niệm được nhận thấy rõ ràng, Chân đế bị che khuất. Khi Chân đế được quán thấy, Khái niệm dần mờ phai". Trong tiến trình tu quán niệm, tâm định càng vững trụ, chân đế càng rõ ràng. Chân đế càng rõ ràng, khái niệm càng phai biến.

Chúng ta vẫn sống trong một thế giới của Khái niệm, ngôn ngữ ta dùng, âm thanh ta nghe, tư tưởng ta suy nghĩ... biết bao khái niệm trong từng ngày của cuộc sống. Do đó, khi ta hành thiền quán Vipassana và bắt đầu có kinh nghiệm với chân lý tuyệt đối, ta thường hay bối ngỡ, cảm thấy khó chịu như có gì không ổn. Có cảm giác như vậy chẳng qua là vì trong giai đoạn này, khái niệm bắt đầu mờ phai mà thực tại thì chưa thể hiện rõ ràng.

Do đó ta cần phải cố gắng ghi nhận cho được chân đế, chứ không ghi nhận khái niệm khi hành thiền Quán Vipassana. Đề mục của Vipassana phải là Chân đế chứ không là Khái niệm, vì khái niệm không có sinh diệt, và do đó, không mang ba đặc tướng Vô thường, Khổ và Vô ngã. Nếu dùng khái niệm làm đề mục thiền quán, ta sẽ không thực chứng được bản chất sinh diệt của đối tượng, sẽ không thấy được tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng. Trong khi mục đích của thiền Quán Vipassana là trí tuệ để xuyên thấu ba đặc tướng, nếu đối tượng thiền quán lại không hội đủ tam tướng này, làm sao thiền tập mang đến kết quả?

Theo Vi Diệu Pháp, có bốn loại Chân lý tuyệt đối: Tâm (citta), Tâm sở (cetasika), Sắc hay Thân (Rupa) và Niết bàn (Nibbana). Bốn chân đế này thực sự hiện hữu, chúng ta có thể thực chứng kinh nghiệm chúng qua chính bản thân. Trong bốn chân đế, chỉ có Niết bàn là không thể lấy làm đề mục cho thiền Quán Vipassana, vì Niết bàn không có khởi đầu và không có chấm dứt (vô thủ vô chung), không sinh không diệt (bất sinh bất diệt), không mang đặc tính vô thường và khổ. Chỉ có tâm, tâm sở, và thân mới có thể dùng làm đề mục thiền Quán Vipassana.

Trong Phạm ngữ Pāli, Tâm là citta, được định nghĩa là sự 'nhận biết đối tượng'. Tâm là sự nhận biết đơn thuần chứ không phải là sự ghi nhận (chánh niệm) khi ta hành thiền Quán. Với thiền quán Vipassana, các thiền sư vẫn thường nhắc nhở : "Hãy để tâm ghi nhận, hãy có chánh niệm lên đề mục." Tâm nhận biết đơn thuần - citta - được phiên dịch qua Anh ngữ là 'awareness', mà tâm ghi nhận chánh niệm Sati cũng được dịch là 'awareness'. Do đó quý vị nên hiểu sự khác biệt giữa tâm nhận biết (citta) và tâm sở chánh niệm (sati).

Khi tâm chỉ đơn thuần ghi nhận, những đặc tính của đối tượng chưa được nhận rõ. Ví dụ trong cái thấy, có tâm thấy. Tâm thấy này chỉ làm sự móc nối giữa tâm và đối tượng, lúc này ta chưa biết được màu sắc của đối tượng, hay đối tượng kia là đàn ông hay đàn bà, vv..

Tâm luôn đồng sanh khởi với những tâm sở như: cảm thọ, chú ý, tự tin, thương hại, hiểu biết, chánh niệm, định, vv... Có 52 tâm sở nhưng không phải lúc nào tất cả 52 tâm sở này đồng sanh khởi với tâm. Có những nhóm tâm sở khác nhau đồng sanh khởi với những loại tâm khác nhau. Gọi là 'tâm sở' vì những tâm này tùy thuộc vào tâm để có mặt, do đó mà kinh điển có dạy 'tâm dẫn đầu mọi tâm sở', tâm được xem như yếu tố cầm đầu. Không có tâm ta không thể có tâm sở.

Tâm và tâm sở thuộc về Tâm (hoặc Danh), Phạm ngữ Pāli gọi là Nāma. Trong lúc thiền, khi một âm thanh sanh khởi, ta niệm 'nghe, nghe...', đó là ta đang niệm tâm -- tâm nghe hoặc nhĩ thức. Khi tâm phóng đi đây đó, ta niệm 'phóng tâm, phóng tâm...' đó là ta đang niệm tâm -- tâm phóng dật. Hoặc khi ta mong cầu ham muốn điều gì, ta niệm 'ham muốn, ham muốn...'. Đó là ta đang niệm tâm sở Tham ái - Lobha. Khi cảm thấy giận dữ, ta niệm 'giận, giận...' ta đang niệm tâm sở Sân - Dosa. Và nếu ta niệm vào ý thức biết mình đang giận, ta đang niệm tâm, sự nhận biết.

Chân lý tuyệt đối thứ ba là Thân hoặc Sắc, Phạm ngữ Pāli là Rupa. Thân hoặc vật chất là cái gì thay đổi vì sự nóng lạnh, đói khát, muỗi mòng,... Thân không có khả năng nhận biết, không thể bắt đối tượng vì chính nó là đối tượng.

Thân gồm 28 yếu tố: 4 nguyên tố -- Tứ đại, đất nước gió lửa, và 24 yếu tố phụ, tùy thuộc vào Tứ đại này để sanh khởi. Trong 24 yếu tố phụ thuộc gồm có 6 giác quan và

6 đối tượng của chúng, vv... Thân là một chân đế. Thân thật sự hiện hữu, mang trọn tam tướng vô thường, khổ, và vô ngã, và là đề mục thiền Quán Vipassana.

Khi ta hành thiền quán Vipassana với đề mục hơi thở ra vào nơi đầu mũi, hoặc sự phồng xẹp nơi bụng, đó là ta đang dùng Thân làm đề mục thiền. Khi ghi nhận hơi thở ra vào hoặc sự phồng xẹp nơi bụng, ta đang quán thân. Và khi một âm thanh sanh khởi, nếu ta ghi nhận 'nghe, nghe...' ta đang niệm tâm, nếu ta chú vào ghi nhận 'âm thanh, âm thanh...' ta đang niệm thân, vì âm thanh chính là đối tượng của tâm nghe hoặc nhĩ thức.

Khi hành thiền Quán Vipassana, hành giả chú tâm cố gắng thấy cho được Chân đế, những thực tại tuyệt đối. Để thấy được chân đế, chớ không khái niệm, hành giả cần áp dụng Chánh niệm, tâm ghi nhận đơn thuần lên đối tượng đang nổi bật trong giây phút hiện tại. Tâm ghi nhận này là một tâm vững mạnh và liên tục, chớ không là một sự ghi nhận hời hợt. Một tâm ghi nhận nông cạn, hời hợt không thể được gọi là Chánh niệm - vì danh từ Phạn ngữ Pali của Chánh niệm là Sati, và Sati có nguyên nghĩa là "không nổi bông bênh trên mặt". Do đó, Chánh niệm là tâm ghi nhận đơn thuần đi thẳng sâu vào đối tượng, chẳng khác nào viên sỏi chìm sâu vào đáy hồ.

Với một Chánh niệm vững chắc, sắc bén, và xuyên thấu như vậy, hành giả mới có khả năng xuyên vượt qua những lớp vỏ khái niệm và đạt vào chân đế, mà chân đế này, thực tại tuyệt đối này là đối tượng thực sự của thiền Quán Vipassana, là đối tượng mang trọn ba đặc tướng vô thường, khổ, và vô ngã, là đối tượng mà chúng ta đang nỗ lực quán sát rõ ràng.

Do đó khi hành thiền Quán Vipassana, chúng ta cần phải có một cố gắng tinh tấn liên tục giữ tâm Chánh niệm lên đối tượng đang nổi bật trong từng giây phút hiện tại, và tâm Chánh niệm này phải đủ vững, đủ minh để có thể xuyên thấu vào đối tượng một cách sâu sắc. Nếu được như vậy, hành giả sẽ thấu suốt vào được chân đế, hành giả sẽ tự kinh nghiệm được những loại chân đế khác nhau. Một khi những chân đế này được thực chứng, hành giả sẽ kinh nghiệm được sự sinh diệt của chúng và thấy rõ được bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng.

Với trí tuệ xuyên thấu bản chất vô thường, khổ, và vô ngã, từng bước một, từng giai đoạn một, hành giả tiến gần đến mục tiêu tối thượng -- đó là sự thực chứng Tứ Diệu Đế. Vì vậy, chúng ta phải nỗ lực quán niệm để thấy được Chân đế, ngay trong chính kinh nghiệm của ta, ngay trong chính thân tâm ta, và cứ vậy mà tiến mãi cho đến lúc viên thành mục tiêu tối thượng đó.

Đến đây, Sự xin trình bày thêm về đề tài 'thiền sư và đề mục thiền'.

Khi hành thiền và dạy thiền, thông thường mỗi vị thầy có đề mục theo sở thích riêng. Tuy nhiên nếu đề mục ấy thuộc Chân đế, thì đó là đề mục chính đáng của thiền quán Vipassana. Có những thiền sư, dựa vào kinh nghiệm bản thân riêng mình, thích hợp với một đề mục nào đó, nên khi dạy thiền, truyền dạy phương pháp đã đem kết quả cho chính mình. Những vị này suy nghiệm rằng đề mục này hợp cho mình thì có thể hợp với đa số các thiền sinh. Do đó, chúng ta có những vị thầy dạy thiền với những đề mục khác nhau.

Hòa thượng Mahasi, khi dạy thiền Tứ Niệm Xứ, lấy chuyển động phòng xẹp nơi bụng làm đề mục chính. Thật ra, Hoà thượng không phải là người đầu tiên nghiệm ra đề mục phòng xẹp và chính Hòa thượng trước tiên cũng không hành thiền Quán với đề mục này. Đề mục này đầu tiên do một thiền sư cư sĩ áp dụng và giảng dạy. Vị này là bạn đồng môn của Ngài Mahasi, cùng là đệ tử của Hòa thượng thiền sư danh tiếng Mingun Sayadaw. Vị thiền sư cư sĩ này dạy môn đệ quán lên sự phòng xẹp nơi bụng và nhận thấy đa số các thiền sinh dễ bắt rõ đề mục này hơn là hơi thở ra vào nơi đầu mũi. Ngài Mahasi đồng ý về điểm này qua kinh nghiệm dạy thiền và nhận xét của chính mình. Do đó mà về sau, Ngài luôn luôn dùng cử động phòng xẹp nơi bụng làm đề mục chính để dạy thiền Quán. Trong khi đó, những thiền sư khác có thể chưa bao giờ áp dụng đề mục Phòng xẹp này và dùng những đề mục khác để dạy thiền Quán.

Đề mục chẳng qua chỉ là một phương tiện để hành giả có được tâm định. Lúc mới đầu, hành giả thường thấy khái niệm (tục đế) nhiều hơn, nhưng một khi đã giữ tâm được trên một đối tượng hoặc đề mục nào đó, hành giả sẽ phát triển được định tâm. Một vị thầy có thể dùng bất cứ đề mục gì để dạy pháp môn thiền Quán, miễn là đề mục đó là một Chân đế, một thực tế tuyệt đối chứ không phải là một khái niệm.

Mục đích của sự lựa chọn đề mục chính ở đây là giúp thiền sinh có được tâm định càng dễ dàng và mau chóng càng tốt. Do đó, ta không thể cho rằng đề mục này sai hay đề mục kia đúng. Nếu đề mục đó thuộc chân đế, nếu quý vị thử tu tập và thấy thích hợp với chính mình, thấy mình có được tâm định một cách dễ dàng, quý vị cứ giữ lấy khi nhận biết rằng, đây là đề mục tốt nhất cho chính mình. Không có đề mục thiền Quán nào tốt hơn đề mục nào, chúng đều là những đề mục mà thôi.

Câu hỏi được đặt ra ở đây là tại sao Hòa thượng Mahasi Sayadaw lại dùng chuyển động phòng xẹp nơi bụng làm đề mục dạy thiền Quán Vipassana? Trong bản chú giải của kinh Đại Niệm Xứ có ghi, "thiền quán niệm hơi thở đưa dẫn đến nhập thiền Jhana, đây là phương pháp thiền Chỉ Samatha", và khi giảng về phương pháp quán niệm hơi thở, Chú giải giảng qua thiền Chỉ Samatha rất cặn kẽ. Nhưng, như quý thiền sinh đã biết, khi hành thiền nếu ta dùng *khái niệm* hơi thở làm đề mục, ta đang hành thiền Chỉ Samatha. Nhưng khi ta chú tâm ghi nhận *bản chất* của hơi thở, ví dụ yếu tố gió trong hơi thở, sự chuyển động của hơi thở nơi đầu mũi, ta đang hành thiền Quán Vipassana vì yếu tố Gió, một trong bốn nguyên tố Đất Nước Gió Lửa, là một thực tại tuyệt đối,

một chân đế. Nếu chọn đề mục hơi thở nơi đầu mũi để dạy thiền, Hòa thượng cứ phải lặp đi lặp lại sự khác biệt giữa khái niệm hơi thở nơi đầu mũi với bản chất thật sự của hơi thở nơi đầu mũi, do đó Ngài dùng sự phòng xep nơi bụng làm đề mục dạy thiền để tránh cho thiền sinh khỏi lẫn lộn.

Từ bao năm qua, Sư đến Thiền Viện này để dạy Pháp học cũng như hướng dẫn những khóa thiền. Sư thấy được sự phát triển của Trung tâm Thiền này. Ngày nay, Trung tâm này được xem như là một trung tâm Thiền đứng đắn và nhiều uy tín, một nơi mà pháp môn thiền Quán Vipassana được hành trì một cách thuần khiết, không pha lẫn trà trộn với pháp môn nào khác. Tại đây, chúng ta hành trì thiền Quán Vipassana như được chỉ dạy trong Tam Tạng Kinh, trong các Chú giải, theo đúng truyền thống Đạo Phật Nguyên thủy.

Sư sẽ luôn cố gắng đến với quý vị thường xuyên dựa vào thời khóa biểu của chính Sư cũng như vào sự thỉnh mời của quý vị. Sư luôn hoan hỉ đến với Như Lai Thiền Viện vì Sư xem quý vị như là những người bạn đồng hành, cùng đi với Sư trên con đường hoằng dương Giáo Pháp Đức Phật tại phương Tây này, về Pháp Học cũng như về Pháp Hành -- Pháp môn Thiền Quán Vipassana thuần túy.

Cùng chung sức, chúng ta có thể đem rất nhiều lợi lạc đến tất cả những ai có tâm mong cầu học hiểu Giáo Pháp Đức Phật. Mặc dù Sư rất bận bịu với những trách nhiệm Phật sự khắp nơi, nhưng mỗi lần bước chân vào Như Lai Thiền Viện này, Sư luôn hết lòng chia sẻ sự hiểu biết và kinh nghiệm của Sư đến quý vị. Sư rất mang ơn quý vị đã cho Sư cơ hội đem Giáo Pháp Đức Phật đến chia sẻ cùng quý vị cũng như đến những ai có tâm mong cầu Pháp bảo.

Sau đây là những câu Paritta chúc phúc Sư xin gửi đến quý vị:

*Mong phước báu đến với người
Mong Chư thiên che chở người
Do Oai lực của chư Phật
Mong Hạnh phúc đến cùng người.*

*Mong phước báu đến với người
Mong Chư thiên che chở người
Do Oai lực của Pháp bảo
Mong Hạnh phúc đến cùng người.*

*Mong phước báu đến với người
Mong các Chư thiên che chở người
Do Oai lực của chư Thánh Tăng
Mong Hạnh phúc đến cùng người.*

*Mong quý vị được sức khỏe, hạnh phúc và an lành.
Mong quý vị chứng đạt được Niết Bàn trong thời gian ngắn ngủi nhất.*

SADHU! SADHU! SADHU!

-oOo-