

Sự quan trọng của Chánh Niệm (Tóm tắt Kinh Đại Niệm Xứ)

Vài lời giới thiệu

Từ lâu tôi luôn nghĩ rằng thực hành thiền Minh Sát là thực hành chánh niệm. Tôi nhận xét rằng tất cả những phương pháp hành thiền của những thiền sư hiện đại đều dạy thực hành chánh niệm trong kinh Tứ Niệm Xứ. Mỗi một thiền sư danh tiếng tự chọn cho mình một “chuyên môn” theo kết quả kinh nghiệm cá nhân, nhưng chung quy vẫn dạy chánh niệm trong thiền Tứ Niệm Xứ hay thiền Minh Sát, hay Vipassana. Hiện nay danh từ Vipassana thường dùng để chỉ thiền Minh Sát, hay Tứ Niệm Xứ, rất phổ thông trong cộng đồng tu thiền.

May mắn thay mới đây tôi có dịp đọc một quyển sách nhỏ tựa đề là “The Importance of Mindfulness,” phía dưới đề là “The Mahasatipatthana Sutta” của Hòa Thượng U Silananda Miến Điện viết. Tôi vô cùng hoan hỉ vì sự giảng giải ngắn gọn nhưng rõ ràng minh bạch về nghĩa lý hàm chứa trong kinh.

Tuy là quyển sách nhỏ, nhưng nó rất căn bản và là một kim chỉ nam cho những ai mới bắt đầu học thiền và hành thiền và cũng rất lợi ích cho những thiền sinh kinh nghiệm.

Nita Truitner

Minnesota

Mùa Đông 2003

In lần thứ hai

Càng có kinh nghiệm đi dự nhiều khóa thiền do nhiều thiền sư danh tiếng hướng dẫn, tôi càng nhận thấy sự quan trọng của chánh niệm trong thiền Tứ Niệm Xứ, thế nên tôi muốn in lại quyển sách nhỏ này để kính biếu các Phật tử mới muốn tu thiền. Khi in lần thứ hai tôi dịch lại nguyên bài vì bản dịch đầu tiên có nhiều chữ hay câu văn dịch không được sát nghĩa. Hy vọng bản dịch này sẽ đem đến sự lợi ích cho các thiền sinh mới tập tu thiền Minh Sát.

Trong Tâm Từ,

Nita Truitner

Minnesota

Mùa Xuân 2007

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Thành Kính Đánh Lễ Đức Thế Tôn, Bạc A La Hán Cao Thượng,

Đấng Chánh Biến Tri

*

Kính Dâng

Cố Hòa Thượng Narada Maha Thera,

vị thầy đầu tiên quy y và đặt cho tôi Pháp danh Nita.

Cố Hòa Thượng Thiền Sư U Silananda,

vị thiền sư đã cho tôi cảm hứng dịch kinh này.

Hòa Thượng Thiền Sư Khippapanno,

vị thầy đầu tiên dạy tôi thiền Tứ Niệm Xứ.

-ooOoo-

Lời tựa

Quyển kinh “Sự Quan Trọng Của Chánh Niệm” là bản ghi âm lại của những bài Pháp thoại Hòa Thượng U Silananda giảng tại Seven Bridge, Ontario, Canada với tựa đề “Bốn đối tượng đặt nền tảng của Chánh Niệm.” Đây là một bài giảng về sự quan trọng của chánh niệm do Đức Phật giảng trong kinh “Đại Niệm Xứ” tiếng Pali là kinh “Mahasatipatthana Sutta.”

Hòa Thượng U Silananda là Thiền Sư trụ trì tu viện Dhammananda Vihara ở Half Moon Bay California. Ngài cũng là vị lãnh đạo tinh thần tối cao của Thiền Viện Dhammachakka ở Berkeley, California.

Năm 1979, Ngài sang Hoa kỳ với Đại Lão Hòa Thượng Mahasi Sayadaw, vị Thiền sư danh tiếng bậc nhất ở Miến Điện. Sau đó Ngài được Hòa Thượng Mahasi Sayadaw chọn ở lại Hoa Kỳ để hoằng Pháp ở Hoa Kỳ cũng như ở những nơi khác.

Hòa Thượng U Silananda hoàng dương giáo pháp, giảng dạy rất rành mạch Pháp môn thiền quán cho quần chúng tu tập hành thiền, nhưt là thiền Minh Sát trong kinh Đại Niệm Xứ.

Những bài giảng, Pháp thoại được thu thập và đúc kết thành một tuyển tập được xuất bản trong quyển sách tựa đề là “Kinh Đại Niệm Xứ” “The Four Foundations of Mindfulness” (nhà xuất bản Wisdom Publications, Boston, 1990, ed. Ruth-Inge Heinze).

Bài Pháp thoại này trước kia được in thành sách do Buddha Sasana Yeiktha ấn tống năm 1999.

-ooOoo-

Đoạn mở đầu kinh Đại Niệm Xứ

Này Chư Tỳ Khuru, đây là con đường độc nhưt để thanh lọc tâm chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, diệt trừ khổ ưu, đạt Thánh đạo, và chứng ngộ Niết Bàn, đó là Tứ Niệm Xứ.

Thế nào là bốn:

Này Chư Tỳ Khuru, ở đây thầy Tỳ Khuru sống quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Thầy Tỳ Khuru sống quán thọ trên thọ, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Thầy Tỳ Khuru sống quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Thầy Tỳ Khuru sống quán pháp trên pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Đoạn trên trích ra từ một trong những bài kinh của Đức Phật tựa là “Bốn đối tượng chánh niệm,” Theo Phạn ngữ Pali, kinh này là “Mahasatipatthana Sutta” Đại Niệm Xứ.

Tuy là đoạn mở đầu, đoạn kinh này đã tóm tắt cốt tủy của toàn bài kinh.

Chính Đức Phật đã thực hành và công nhận rằng có sự lợi ích sẽ đem lại cho hành giả. Sau đó Ngài khuyến khích các thầy tỳ khuru và các đệ tử của Ngài thực hành pháp môn Tứ Niệm Xứ, và trong suốt 45 năm truyền bá giáo pháp, Đức Phật luôn luôn đề cập, dẫn chứng và nhấn mạnh tầm quan trọng của Kinh Tứ Niệm Xứ.

Sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn, các phương pháp thực hành được góp nhặt và ghi chép lại trong tạng kinh Pali.

Những ai thực hành Tứ Niệm Xứ hay thiền Minh sát phải hiểu một cách thật rõ ràng và chính xác đoạn kinh này. Thực vậy, tất cả những bài giảng dạy, chỉ dẫn phương pháp hành thiền trong các khóa thiền Vipassana đều căn cứ trên kinh Đại Niệm Xứ. Cho nên để được gặt hái trọn vẹn sự lợi ích, các thiền sinh thực hành thiền Minh Sát nên đọc và hiểu rõ ràng, thấu triệt bài kinh quan trọng này.

Bốn đối tượng đặt nền tảng của chánh niệm

Theo kinh Tứ Niệm Xứ, có bốn đối tượng của chánh niệm. Bốn đối tượng ấy như sau:

1) Thân

Danh từ “thân” trong kinh Tứ Niệm Xứ không chỉ có nghĩa là toàn thể thân vật chất mà còn có nghĩa một nhóm của những phần thuộc về vật chất. Nó bao gồm những phần khác nhau của thân thể hay tất cả những gì liên quan đến thân thể vật chất. Thí dụ hơi thở cũng được gọi là thân.

2) Cảm Thọ

“Cảm thọ” là gì? Cảm thọ là một tâm sở một trạng thái tâm. Có ba thứ cảm thọ – lạc thọ, khổ thọ và thọ vô ký. Lấy sự đau nhức làm thí dụ. Ta kinh nghiệm sự đau nhức của thân bằng cái tâm của ta. Cho nên khi có thân đau nhức, thì tâm cảm giác sự đau nhức. Trong kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy “Thầy Tỳ Khuru quán thọ trên thọ,” có nghĩa là thầy Tỳ Khuru đang quán cảm thọ. Trong khi thực hành chánh niệm, khi kinh nghiệm thân đau nhức, ta phải (chánh) niệm cảm giác có sự đau nhức trong thân.

3) Thức

Tiếng Pali của thức là “citta”. “citta” thường thì được dịch là “tâm”. Nhưng Sư nghĩ chữ “thức” là chữ dịch đúng nghĩa hơn chữ tâm. Tuy nhiên, dù dịch là “thức,” nó vẫn không phải là chữ dịch thật chính xác nghĩa của “citta.” Thức” được định nghĩa là sự hay biết một đối tượng. Chỉ khi nào có sự hay biết một đối tượng mới có thể nói rằng có một sự tiếp xúc với đối tượng, cảm giác đối tượng, ưa thích đối tượng, không ưa thích đối tượng, vân, vân....Những nhóm tâm sở này phụ thuộc vào thức. Chúng cũng là những phần tử của tâm.

Nhiều khi có sự lầm lẫn giữa hai danh từ “tâm” và “thức”. Trong Vi diệu pháp, tâm gồm có bốn nhóm tâm sở, thức uẩn là một trong nhóm đó, và ba nhóm tâm sở khác (thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn)

Theo định nghĩa trên, thức là sự hay biết đối tượng. Sự hay biết ở đây không giống như sự hay biết trong khi hành thiền. Nó chỉ là một sự hay biết suông. Thí dụ như tôi đang hay biết có người nào đó, mặc dù tôi đang nhìn ở nơi này. Sự hay biết đó gọi là thức. Ít ra sự hay biết đó được gọi là thức trong Vi diệu pháp. Một thí dụ khác, khi ta hành thiền, ta niệm “khô, khô”; ta có một sự hay biết (hay thức) đi với cái khô. Đó là một sự niệm thức. Khi ta niệm “giận, giận,” ta cũng đang niệm thức.

Các tâm sở khác gồm có tâm xúc, cảm thọ, hành uẩn, chú tâm, ưa thích, không ưa thích, vân, vân...Theo Vi Diệu Pháp, có tất cả năm mươi hai tâm sở, và năm mươi hai tâm sở này được chia nhóm vào ba nhóm tâm sở chánh – thọ uẩn, tưởng uẩn, và hành uẩn.

4) Pháp

Chữ “Dhamma” tiếng Pali là một danh từ Pali rất khó dịch ra ngôn ngữ khác cho đúng nghĩa. Danh từ này có nghĩa khác nhau trong mỗi trường hợp. Nơi đây Sư xin giới thiệu danh từ “Pháp là đối tượng” (dhamma objects).

Nếu bạn chú tâm hay quán niệm sự giận, bạn đang quán pháp. Ở đây chữ Pháp không có nghĩa là giáo Pháp hay giáo lý của Đức Phật. Nếu bạn thấy vật gì và bạn niệm sự thấy, đó là bạn đang niệm Pháp. Ở đây Pháp là đối tượng của chánh niệm như các Pháp chướng ngại, năm uẩn, mười hai xứ, Thất Giác Chi hay Tứ Diệu Đế. Pháp là đối tượng quán niệm thì rất sâu rộng. Trong bài kinh này, tất cả các đối tượng của chánh niệm đều được gọi là niệm Pháp. Vì thế cho nên cứ để nguyên danh từ Dhamma để tránh sự lầm lẫn.

Không thể nào dịch chữ “Dhamma” ra một chữ tiếng Anh, như vậy bạn sẽ sai. Thường thì Dhamma object được dịch là “mind object”

tiếng Việt là “tâm là đối tượng”, hay “mental object” tiếng Việt là “Tâm đối tượng”.

Nhưng nếu dùng riêng mỗi cách dịch như vậy cũng không thỏa đoán. Nếu dịch là “tâm là đối tượng” thì những đối tượng khác không phải là “tâm” thì sao? Còn nếu dịch nó là “tâm đối tượng” thì tất cả các đối tượng được liệt kê trong kinh Niệm Xứ đều là đối tượng của tâm? “Thân” cũng là đối tượng của tâm? Vì ta không thể dịch chữ Dhamma trong phần kinh này một cách thỏa đáng và thích hợp, tốt hơn hết là cứ dùng danh từ tiếng Pali là Dhamma không nên dịch ra tiếng Anh (hoặc dịch ra tiếng Việt).

Ý nghĩa của câu “con đường độc nhứt” ekayano

Trong phần bằng tiếng Pali, kinh này bắt đầu bằng câu “ekayano”, “con đường độc nhứt.” Tiếng Pali, chữ này gồm có hai phần, “eka” và “ayana”. “Eka” có nghĩa là “một,” hay duy nhứt, và “ayana” có nghĩa là “cách thức”, “con lộ,” hay “con đường.” “Ekayano” nghĩa đen là “một con đường.” Một con đường duy nhứt không có lối rẽ, không có chi nhánh. Chỉ có một con đường và nếu bạn dần bước trên con đường này chắc chắn bạn sẽ đến đích. Không có sự lầm lẫn sai lệch trên con đường này.

Một cách diễn đạt khác của “ekayano” là con đường mà mỗi cá nhân chọn lựa đi một mình. Có nghĩa là khi đã chọn đi trên con đường này, bạn đi một mình đơn độc, bạn sẽ không có bạn đồng hành đi chung. Dù có tiến bộ hay không tiến bộ, tất cả đều do khả năng riêng của bạn.

Còn một cách diễn đạt thứ ba của câu “Ekayano” là “Con Đường của một Đấng Độc Nhứt.” “Đấng Độc Nhứt” ở đây chỉ Đức Phật. Đức Phật là bậc toàn mỹ toàn thiện trong nhân loại, và Ngài được gọi là Đấng Độc Nhứt. Ngài là người đã khám phá ra và truyền dạy Tứ Niệm Xứ cho nên Thiền Tứ Niệm Xứ được gọi là “Con Đường của Bậc Độc Nhứt.”

Đây là con đường độc nhứt

Câu đầu trong kinh được dịch là: “Này các thầy Tỳ Khuru, đây là con đường độc nhứt đưa đến sự thanh lọc (tâm) chúng sanh... đó là Tứ Niệm xứ.

Chính ngay phần đầu của kinh Đức Phật đã nhấn mạnh “Đây là con đường độc nhứt.” Tứ Niệm Xứ là một con đường độc nhứt đưa đến sự thanh lọc tâm chúng sanh. Nhưng những chi của Bát Chánh Đạo cũng là con đường đưa đến sự thanh lọc tâm chúng sanh? Xin trả lời rằng những chi trong Bát chánh đạo sẽ không hiệu quả nếu không có chánh niệm. Cho nên khi nhắc đến chánh niệm, thì bảy yếu tố của Bát chánh đạo cũng được nhắc đến.

Không có con đường nào khác?

Người Tây Phương thường đặt câu hỏi: “Tại sao Đức Phật nói rằng: “Đây là con đường độc nhất”?” Không có con đường nào khác để dẫn đến sự thanh lọc tâm chúng sanh? Họ lý luận rằng có nhiều con đường khác mà ta có thể đi để đến một khu xóm hay thành phố. Nếu có nhiều đường dẫn đến một thành phố tất nhiên phải có nhiều phương pháp khác nhau chúng sanh hành theo để thanh lọc tâm hay đưa đến Niết bàn.

Bạn nên nhớ là có nhiều sự so sánh không hoàn toàn đúng hay thích hợp. Đúng vậy, có nhiều con đường để dẫn đến một khu xóm hay thành phố. Ta nói rằng con đường lộ là một phương tiện duy nhất để ta đi đến một thành phố. Tuy có nhiều đường lộ dẫn đến một khu phố, nhưng những phương tiện đó cũng vẫn là đường lộ.

Cùng thế ấy, mặc dù có nhiều phương pháp khác nhau để thực hành chánh niệm. nhưng chung quy những phương pháp đó đều là phương pháp thực hành chánh niệm. Chỉ có chánh niệm mới có thể đưa ta đến sự chứng ngộ Niết Bàn.

Ta cần tập thể thao để các bắp thịt được săn cứng và nở nang. Như vậy, nếu bạn muốn cho các bắp thịt được nở nang, bạn phải tập thể thao. Nhưng tập thể thao cũng có nhiều phương cách khác nhau, ví dụ như tập tạ, hay dùng các dụng cụ máy móc vân vân... Cùng thế ấy, chỉ có chánh niệm mới đưa chúng sanh đến sự chứng ngộ Niết Bàn, nhưng chánh niệm được thực hành dưới nhiều hình thức khác nhau. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng chánh niệm được thực hành theo 21 cách khác nhau. Có 21 cách để thực hành chánh niệm mà ta chọn. Nhưng dù bạn chọn cách nào, chung quy cũng vẫn là thực hành chánh niệm, đó mới là điều quan trọng vì chỉ có chánh niệm mới là phương pháp thanh lọc tâm chúng sanh.

Trong kinh Pháp cú (274) – Đức Phật nói rõ ràng thêm về chánh niệm, “Chỉ có chánh niệm, mà không có một phương pháp nào khác để thanh lọc trí tuệ.” Chính Đức Phật nhấn mạnh câu khẳng định này, thế nên chúng ta phải chấp nhận rằng chánh niệm là con đường duy nhất dẫn đến sự thanh lọc tâm chúng sanh.

Chánh niệm là sự bảo vệ tâm

Chánh niệm cũng giống như một người cận vệ. Khi người cận vệ bị dời đi nơi khác thì những cửa của giác quan không được bảo vệ. Chỉ khi nào có sự hiện diện của chánh niệm ở các cửa của giác quan, tâm ta mới được trong sạch. Những trạng thái tâm phiền não bất thiện sẽ không xâm nhập vào tâm ta được vì có chánh niệm gìn giữ ở các cửa của giác quan. Chỉ khi nào chánh niệm bị mất đi, hay khi ta ít chánh niệm thì có những phiền não đủ loại sẽ phát sanh. Chỉ có chánh niệm mới giúp giữ tâm trong sạch. Nên lưu ý, chánh niệm ở đây chỉ một chi của Bát Chánh Đạo.

Những đối tượng của chánh niệm

Chánh niệm trên nhiều đối tượng – chánh niệm trên thân, chánh niệm trên cảm thọ, chánh niệm trên thức, chánh niệm trên Pháp. Thực hành chánh niệm là một phương pháp duy nhất để thanh lọc tâm chúng sanh.

Sự quan trọng của sự thanh lọc tâm

Tại sao có sự nhấn mạnh về tâm? Đức Phật luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của sự thanh lọc tâm. Điều này không có nghĩa là ta xem nhẹ việc vệ sinh và giữ gìn sức khỏe của cơ thể. Nhưng quan trọng hơn chính là sự thanh lọc tâm của chúng ta.

Sự sạch sẽ của thân quan trọng như thế nào? Trong chú giải có nói rằng vệ sinh cá nhân hay sự sạch sẽ của cơ thể cũng như sự sạch sẽ của nơi ăn chốn ở cũng vô cùng quan trọng vì chúng rất cần thiết để hỗ trợ trong sự đạt đến định và phát sanh trí tuệ. Ta cần phải giữ gìn thân thể sạch sẽ và chăm sóc nơi hành thiền cho thơm mát gọn ghẽ. Hàm ý ở đây là khi ta không chểnh mảng trong sự giữ gìn thân thể sạch sẽ tức nhiên ta phải nỗ lực nhiều trong sự làm cho tâm trong sạch.

Những lợi ích nào gặt hái được khi thực hành chánh niệm?

1. “Thanh lọc tâm”

Trong kinh Đức Phật kể những lợi ích mà ta gặt hái được khi hành chánh niệm. Lợi ích thứ nhất là sự thanh lọc tâm

2. Chấm dứt lo âu phiền muộn và uất ức than khóc

Lợi ích thứ hai là sự chấm dứt lo âu phiền muộn và uất ức than khóc. Ở đây lo âu phiền muộn là trạng thái của tâm. Uất ức thổ lộ trong tiếng khóc than.

3. Diệt trừ khổ ưu

Đau đớn ở đây chỉ về đau thân. Sầu bi ở đây chỉ về sự ưu phiền ở tâm, trầm cảm, ác tâm, sân hận. Thực hành chánh niệm giúp ta vượt khỏi mọi sự khổ thân và khổ tâm và làm cho chúng tan biến đi. Nhưng dù bạn không thể chiến thắng sự đau đớn (ở thân) hay không thể hoàn toàn tiêu diệt nó hẳn, bạn cũng có thể sống với sự đau đớn và chấp nhận nó nếu bạn thực hành chánh niệm. Tâm của bạn sẽ không bị phiền

nhieu hay quấy rầy bởi cái đau ở cơ thể. Khi tâm bạn không thấy bị phiền nhiễu bởi cái đau ở thể xác, thì cái đau này không hiện hữu.

Tâm không thể nào cùng một lúc mà chú ý nhiều hơn một đối tượng. Tâm chỉ có thể cùng một lúc bắt một đối tượng mà thôi. Nhờ dùng đặc tánh này của tâm, ta sẽ diệt trừ được phiền não khi ta thực hành chánh niệm. Lấy sự giận làm thí dụ. Thí dụ ta giận ông A. Khi nào tâm ta còn để trên ông A, sự giận của ta sẽ tăng thêm và ta càng giận ông A thêm vì ta lấy ông A là đối tượng của tâm ta. Nhưng một khi ta để tâm vào sự giận, thay vì vào ông A, thì ông A sẽ không còn hiện hữu trong lúc đó. Ngay trong lúc ta để tâm vào sự giận và khi cái nguồn gốc của sự giận (ông A) không còn hiện hữu thì cái giận cũng sẽ biến mất luôn.

Cùng thế ấy ta nên chăm sóc tâm bằng chánh niệm, một chánh niệm đơn giản nhưng mạnh mẽ. Ta phải dùng chánh niệm mạnh mẽ để đối trị với những cảm xúc như tham ái sân hận oán ghét, trầm cảm, và sầu bi. Khi có những trạng thái tâm phát sanh, ta chỉ dùng chánh niệm và tâm ghi nhớ. Khi tâm chánh niệm mạnh, những trạng thái tâm phiền não sẽ biến mất. Vì thế nên Đức Phật dạy, “Đây là con đường độc nhất để vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ ưu trên đời.”

4. Đây con đường độc nhất đạt đến Đạo cao thượng

a) Nghĩa của “con đường.” hay “Đạo tâm”.

Khi bạn đọc sách về Đạo Phật bạn sẽ gặp chữ “Đạo” Path rất thường xuyên. Có khi chữ đó viết với chữ “p” nhỏ, nhưng thường thì chữ đó viết với chữ hoa “P”. Chữ con đường hay “Đạo” là một thuật ngữ dùng để chỉ nhóm tám yếu tố của Bát chánh đạo – Chánh kiến, chánh tư duy, vân, vân... chúng phát sanh cùng lúc với tâm chứng ngộ. Cái tâm thức đi chung cùng phát sanh với những yếu tố trên gọi là “Đạo Tâm.”

b) Nghĩa của chữ “giác ngộ”

Chữ “giác ngộ” là một chữ khác rất quan trọng mà nghĩa của nó cũng rất khó hiểu. Người đời thường dùng chữ này một cách tự do, nhưng chỉ một số ít người mới thật hiểu nghĩa của nó một cách trọn vẹn. Chữ này đối với nhiều người hay đối với nhiều tôn giáo thì mang nhiều ý nghĩa khác nhau. Như thế, nghĩa của chữ “giác ngộ” đối với một Phật tử rất khác đối với “giác ngộ” của một người Thiên Chúa giáo. Cho nên khi nói đến chữ giác ngộ, trước hết ta nên định nghĩa nó cho được rõ ràng.

Đối với đạo Phật, “giác ngộ” có nghĩa là sự diệt trừ phiền não và chứng ngộ Niết Bàn, thấy và nhận diện Niết Bàn cùng một lúc. Khi một hành giả hành thiền Minh Sát và có tiến bộ từ giai đoạn này đến giai đoạn khác, đến tầng cao hơn, kết quả của sự tinh tấn hành thiền, trong một khoảnh khắc, một loại tâm thức phát sanh trong tâm mà hành giả chưa từng bao giờ kinh nghiệm trước kia. Tâm này đồng sanh khởi

với những tâm sở khác vô cùng mãnh liệt chúng có thể tiêu diệt hoàn toàn những ô nhiễm và không bao giờ để ô nhiễm này phát sanh lại trong tâm. Đồng thời tâm thức này lấy Niết Bàn làm đối tượng. Thế nên khi ta nói giây phút “giác ngộ” đó là cái tâm thức phát sanh ngay trong giây phút đó hay ngay trong khoảnh khắc đó – cái khoảnh khắc phát sanh cái tâm thức có thể diệt tận mọi phiền não và lấy Niết Bàn làm đối tượng. Cái tâm thức này được gọi là “Đạo Tâm.”

Ngay sau “Đạo Tâm” phát sanh, có hai hay ba “Quả Tâm” cùng phát sanh. Bạn phải hiểu Vi Diệu Pháp mới có thể hiểu rõ vấn đề này. Nhưng để nói một cách giản dị, đạt đến Đạo cao thượng là một cách để được giác ngộ. Khi nào bạn đạt đến Đạo cao thượng khi đó bạn mới giác ngộ, và bạn mới có thể diệt trừ ô nhiễm trong tâm và lúc đó tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng.

5. Đây là con đường độc nhất để chứng ngộ Niết Bàn

Đây có cùng một nghĩa với đạt đến Đạo cao thượng. Khi một hành giả đạt đến Đạo cao thượng và khi Đạo tâm sanh khởi nơi tâm của hành giả và cái tâm đó lấy Niết Bàn làm đối tượng người ấy đã đạt Niết Bàn. Thế nên đạt đến đạo cao thượng và chứng ngộ Niết Bàn có cùng một nghĩa.

Đức Phật dạy rằng thực hành chánh niệm nghĩa là thực hành Tứ Niệm Xứ là phương pháp độc nhất để vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, đạt Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn.

Ý nghĩa của Tứ Niệm Xứ?

Hai chữ quan trọng ở đây là “xứ” hay “nền tảng” (dịch từ chữ “foundation”) và “chánh niệm.” Trước khi ta nói về Bốn đối tượng chánh niệm, ta nên hiểu “chánh niệm” là gì. Tuy chúng ta thực hành chánh niệm lâu năm, khi bị hỏi “chánh niệm là gì” ta không thể trả lời một cách thỏa đáng.

a. Nghĩa của chữ niệm “sati”

“Chánh niệm” là chữ dịch từ tiếng Pali “sati”. Bài kinh này gọi là Kinh Niệm Xứ (Satipatthana.) “Sati” được dịch là “chánh niệm.” Có lẽ không có danh từ nào đúng hơn trong tiếng Anh để dịch chữ đó. Nghĩa đen của “sati” là “nhớ.” Nhưng sati gồm nhiều nghĩa hơn là “nhớ.” Theo nguồn gốc ngôn ngữ để phân tách thì “sati” có nghĩa là “nhớ” nhưng khi theo thông dụng thì “sati” còn hàm chứa nhiều nghĩa hơn. “Sati” theo định nghĩa trong Chú giải là “nhớ” và đặc tánh hàm chứa của nó là “không hời hợt” “không nổi lên bềnh trên mặt.” Nếu đúng là sati nó không giả tạo, mà nó đi sâu vào đối tượng. Thế nên Sư luôn nói rằng “sati” hàm chứa nghĩa: “hay biết hoàn toàn đối tượng,” hay “hay biết thấu triệt đối tượng.” “Sati” còn có nghĩa là có chức năng không làm mất đối tượng. Khi có chánh niệm, ta không mất đối tượng, ta không quên đối tượng. Chánh niệm không phải là sự hay biết hời hợt giả tạo, mà là một sự hay biết sâu đậm và thấu đáo một đối tượng.

b. Nghĩa của “Đặt nền tảng chánh niệm” (dịch từ “foundation of mindfulness”)

Bây giờ ta nên bàn đến câu “nền tảng chánh niệm.” Nó có nghĩa là “sắp đặt” nền tảng chánh niệm hay “thiết lập chặt chẽ chánh niệm” hay “chánh niệm được thiết lập vững chắc”. Tiếng Pali Satipatthana được dịch là “lãnh vực nền tảng chánh niệm” nhưng thực ra nó có nghĩa là “sự sắp đặt một chánh niệm vững chắc” hay “thiết lập một chánh niệm vững mạnh.” trên đối tượng.

c. Thực hành Tứ Niệm Xứ

Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng có bốn đối tượng để đặt nền tảng chánh niệm. Khi bạn thực hành thiền Minh Sát bạn phải thực hành chánh niệm trên tất cả bốn đối tượng nhưng khi thực hành chánh niệm bạn thực hành một cách tự do không theo thứ tự đối tượng này trước hay đối tượng này sau theo thứ tự viết trong kinh. Bởi vì khi bạn thực hành thiền Minh Sát bạn phải chánh niệm đối tượng phát sanh trong giây phút hiện tại. Đối tượng trong giây phút hiện tại có thể là một trong bốn đối tượng – có khi đó là thân, có khi đó là cảm thọ, có khi đó là tâm thức, có khi đó là Pháp. Bạn phải chánh niệm những đối tượng ngay khi chúng vừa phát sanh vì bạn không có sự lựa chọn. Bởi thế nên thiền Minh Sát được gọi là “sự hay biết (chánh niệm) không lựa chọn. (choiceless awareness). Nghĩa là bạn không có sự lựa chọn, bạn chỉ ghi nhận hay chánh niệm những gì phát sanh đến với bạn. Bạn chánh niệm bốn đối tượng không theo một thứ tự nào cả, đối tượng nào phát sanh, bạn chỉ chánh niệm, đó là cách hành thiền Minh Sát.

“Này các thầy Tỳ Khuru, ở đây thầy Tỳ Khuru sống quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.”

Câu trên đây có nhiều nghĩa quan trọng, Sư sẽ bắt đầu phân tích những nghĩa của nó một cách chi tiết như sau:

Bốn Đối tượng chánh niệm là gì?

Bốn đối tượng chánh niệm là:

1) (Chánh) Niệm thân trên thân

2) (Chánh) Niệm thọ trên thọ

3) (Chánh) Niệm tâm trên tâm

4) (Chánh) Niệm pháp trên pháp

Ta phải thực hành chánh niệm như thế nào?

Trong đoạn mở đầu của kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng trong mỗi quán niệm trên, bạn phải tinh cần, tinh tấn, phải tỉnh giác, và phải chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

1. “Chánh niệm thân trên thân”

Khi thực hành chánh niệm trên thân, thầy Tỳ khuru hay người cư sĩ hành giả phải niệm cho thật chính xác. Hành giả chỉ chánh niệm thân trên thân mà thôi, người ấy không chánh niệm cảm thọ trên thân hay trên thân con người...Để cho có một đối tượng thật rõ ràng Đức Phật lập lại những chữ thân trên thân, thọ trên thọ, tâm trên tâm, pháp trên pháp trong câu kinh trên. Nghĩa là Đức Phật vô cùng chính xác trong sự chánh niệm thân, thọ, tâm, pháp. Khi thực hành chánh niệm, hành giả phải tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm.

2. Phải tinh cần trong sự thực hành

Danh từ “tinh cần” không phải là chữ dịch đúng nghĩa của chữ Pali “atapi”. Khi một chữ từ ngôn ngữ này được dịch sang ngôn ngữ khác, thế nào cũng bị mất ít nhiều ý nghĩa. Chữ “atapi” tiếng Pali lấy từ chữ “atapa”. “Atapa” có nghĩa “sức nóng của mặt trời.” Ta biết rằng mặt trời có thể đốt nóng những vật cho đến khi những vật ấy trở nên héo úa và có khi thiêu đốt. Cùng thế ấy cái nỗ lực mà hành giả áp dụng vào sự hành thiền làm nóng và đốt cháy mọi phiền não trong tâm. Người mà có atapa tinh cần thì được gọi là “atapi”, chữ “i” chỉ sự làm chủ. “Atapi” chỉ người có cố gắng trong sự hành thiền, không dễ dãi. Người thực sự cố gắng để chánh niệm và hiểu biết thâm đáo. Khi đọc kinh bằng tiếng Pali và thấy chữ “atapi” ta nên hiểu chữ đó có nghĩa thực sự như vậy. Ta phải thấy sự tinh tấn sẽ đốt cháy được phiền não.

3. Phải nhiều tinh tấn

Khi Đức Phật còn là một vị Bồ Tát, Ngài ngồi dưới cội bồ đề hành thiền để trở thành Phật, Ngài đã phát nguyện mạnh mẽ trong tâm “dù cho chỉ còn da, gân, xương, dù cho thịt và máu có khô cạn ta quyết không bao giờ ngưng hay bỏ mọi nỗ lực phi thường cho đến khi ta thành Phật. Ta sẽ cố gắng tinh tấn để đạt đến mục đích.” Sự nỗ lực như thế gọi là chánh tinh tấn.

Để có chánh tinh tấn bạn phải có nhiều nỗ lực thật sự, chứ không phải chỉ nỗ lực hời hợt. Nỗ lực ở đây cũng là chánh tinh tấn, một trong tám chi của Bát Chánh Đạo.

Chánh tinh tấn nghĩa là sự nỗ lực để diệt trừ hay tránh xa những bất thiện tâm, và để trau dồi và gặt hái những thiện tâm. Muốn chống lại những trạng thái tâm bất thiện, bạn cần có sự nỗ lực. Nếu bạn không nỗ lực bạn không thể chống lại những điều bất thiện. Cùng thế đó, bạn cần có sự cố gắng thật sự, mạnh mẽ để thực hành thiền Tứ Niệm Xứ.

4. Tỉnh giác

Tỉnh giác có nghĩa là thấy rõ ràng. Đối tượng nào mà hành giả đặt chánh niệm hành giả thấy nó thật rõ ràng. “Rõ ràng” có nghĩa là gì? Nghĩa là hành giả thấy thấu đáo thông suốt thấy với trí tuệ. Khi hành giả niệm hơi thở, vị ấy thấy hơi thở rõ ràng. Vị ấy thấy hơi thở vào rõ ràng phân biệt với hơi thở ra, và thấy hơi thở ra rõ ràng phân biệt với hơi thở vào. Hành giả cũng thấy hơi thở phát sanh và thấy nó diệt. Hành giả chỉ thấy hơi thở và sự biết hơi thở, không có gì khác mà thông thường được cho là con người hay một chúng sanh. Sự hiểu biết đó gọi là “tỉnh giác.”

Khi bạn có sự tỉnh giác về một việc gì, bạn biết việc ấy và những trạng thái của nó. Cũng theo giáo Pháp của Đức Phật bạn biết rằng chỉ có vật được quan sát và cái tâm quan sát vật ấy, ngoài ra không có gì gọi là một người hay một cá nhân, đàn ông, đàn bà. Nhìn sự vật như thế được gọi là tỉnh giác. Sự tỉnh giác này sẽ đến với bạn sau một thời gian thực tập, không phải đến ngay khi bạn mới bắt đầu hành thiền.

Khi mới bắt đầu hành thiền bạn có thể không thấy hơi thở rõ ràng. Có khi thấy những hơi thở này xáo trộn nhau và rất mơ hồ. Nhưng từ từ, với sự phát triển của tâm định và có tiến bộ trong sự thực hành, bạn sẽ thấy đối tượng càng ngày càng rõ ràng thêm và thấy luôn cả sự sanh và diệt của hơi thở, vân, vân... Như thế sự tỉnh giác này phát sanh không phải ngay lúc bắt đầu hành thiền, nhưng chỉ sau một thời gian bạn có được kinh nghiệm.

Muốn có sự tỉnh giác phát sanh, ta cần một yếu tố nữa tuy rằng trong kinh này không có đề cập tới. Ta cần có tâm định. Nếu không có tâm định, tỉnh giác sẽ không thể phát sanh.

5. Phải cần phát triển tâm định

Tâm định là gì? Tâm định là một tâm sở để giữ những tâm sở khác trên một đối tượng và không cho chúng chạy sang các đối tượng khác. Tâm định là một thứ tâm sở có thể ở trên đối tượng một thời gian khá lâu. Thí dụ, lấy hơi thở làm đối tượng, tâm định của bạn luôn luôn ở trên hơi thở và tâm của bạn không phóng đi nơi khác. Ở mỗi khoảnh khắc tâm định giữ tâm và các tâm sở khác trên đối tượng. Tâm

định này rất cần thiết cho sự tỉnh giác phát sanh. Không có tâm định, bạn không hy vọng thấy sự vật một cách rõ ràng và cũng không hy vọng có được sự tỉnh giác.

Khi ta đạt được tâm định, tâm của ta lắng xuống và trở nên vắng lặng. Đây là lúc ta bắt đầu thấy rõ sự vật. Nó giống như nước dơ hay nước bùn trong một ao hồ. Khi có đất cát dơ hay bùn sinh trong nước ta sẽ không thấy đáy của ao hồ. Nhưng khi đất cát dơ hay bùn sinh được lắng đọng xuống và mặt nước trở nên trong ta mới có thể thấy xuyên qua nước. Cùng thế đó tâm ta cũng giống như nước bùn hay nước dơ vì nó chứa đồ dơ bẩn hay những ô nhiễm. Khi tâm ta còn bị nhiễm độc bởi những ô nhiễm ta không thấy sự vật một cách rõ ràng. Ta phải đè nén hay đè những ô nhiễm của tâm lắng đọng xuống trước khi ta có thể thấy sự vật một cách rõ ràng. Những ô nhiễm này gọi là những chướng ngại trong tâm

Khi ta phát triển định tâm, ta sẽ có thể đè nén những chướng ngại tạm thời ở một bên. Khi những chướng ngại được khắc phục, tâm ta sẽ trở nên rõ ràng trong sáng. Khi đó tỉnh giác hay sự hiểu biết thật sự mọi sự vật sẽ phát sanh.

Tuy khái niệm về tâm định không được nhắc đến trong kinh Đại niệm xứ, ta nên hiểu sự cần thiết của tâm định được hàm chứa trong kinh bởi vì nếu không có tâm định thì sự tỉnh giác không thể phát sanh. Sự cho một thí dụ giản dị như sau. Một người thợ săn đang đuổi theo một con nai. Người ấy thấy có một tảng đá bằng phẳng và thấy dấu chân của con nai ở hai bên đối diện nhau của tảng đá, nhưng không phải ở trên mặt phẳng của tảng đá hay chung quanh tảng đá. Do sự quan sát này, người ấy suy diễn rằng con nai phải đi ngang trên bề mặt phẳng của tảng đá để đi từ bên này sang bên kia. Có nghĩa là người ấy thấy phần đầu và phần cuối, và suy diễn phần giữa có nghĩa là con nai phải chạy ngang qua tảng đá. Tương tự như thế, chánh niệm cũng như ở đoạn đầu, và tỉnh giác ở đoạn cuối. Ở giữa phải là tâm định vì nếu không có tâm định thì sẽ không có tỉnh giác.

Bốn thứ tâm sở căn bản cần thiết

Có bao nhiêu tâm sở rất cần thiết cho sự hành thiền chánh niệm mà ta đã đề cập đến? Có tất cả là bốn và chúng kết hợp lại thành bốn tâm sở rất căn bản và cần thiết trong sự thực hành chánh niệm. Đó là tỉnh cần, tỉnh giác, định và chánh niệm. Bốn tâm sở này là những phần tử của sự hành thiền chánh niệm. Khi ta thực hành thiền bốn tâm sở này làm việc chung và hòa hợp với nhau. Nhưng còn một tâm sở nữa không được nêu lên ở đây, đó là đức tin.

Cần có đức tin

Đức tin hay sự tin tưởng cũng là một yếu tố quan trọng trong sự hành thiền vì nếu ta không có sự tin tưởng nơi pháp môn của Đức Phật ta sẽ không thực hành theo lời Phật dạy. Nếu không có sự tin tưởng tức nhiên sẽ không có sự thành công trong bất cứ việc làm gì. Trong đạo Phật, không có đức tin mù quáng. Không có nghĩa là ta không có đức tin. Ta có đức tin hay sự tin tưởng nơi Đức Phật và giáo lý của

Ngài. Ta tin rằng nếu chú tâm quán niệm những đối tượng của kinh Tứ Niệm Xứ, ta sẽ thấy đặc tánh thật của những đối tượng này – là vô thường, chúng dẫn đến đau khổ và chúng vô ngã.

Đức tin là một tâm sở quan trọng sự hành thiền tuy nó không vận hành tích cực khi hành thiền chánh niệm, nó vẫn có mặt và làm việc điều hòa với những tâm sở khác. Cho nên nếu ta thêm yếu tố đức tin vào các tâm sở mà ta đã bàn tới trên đây, bây giờ ta có năm tâm sở mà chúng được gọi là Ngũ căn, tiếng Pali là Indriyas (Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn, Tuệ căn.) Các thiền sư khi hướng dẫn các khóa tu học thường thích dạy về Ngũ căn này. Ngũ căn này phải làm việc cùng một lúc và điều hòa với nhau nếu ta muốn có một sự hành thiền tốt đẹp. Nếu chúng không làm việc hòa hợp với nhau thì ta sẽ mất thiền.

Thăng bằng giữa tinh tấn và định

Khi ta thực hành thiền sự thăng bằng giữa tinh tấn và định rất quan trọng. Nếu chúng không thăng bằng, nghĩa là nếu một trong hai cái quá nhiều ta sẽ kinh nghiệm nhiều khó khăn trong khi hành thiền. Ta phải có tinh tấn vừa đủ, không nhiều quá và cũng không ít quá. Ta tinh tấn nhiều quá vì ta nóng lòng muốn đạt được điều gì. Kết quả là ta mất thăng bằng. Thế nên quá nhiều tinh tấn không đem lợi ích cho ta. Ngược lại việc gì xảy ra nếu có ít tinh tấn? Ta sẽ trở nên buồn ngủ, lười biếng, ta không thể chú tâm và không hành thiền được. Cho nên ta phải tinh tấn vừa đủ không nhiều quá và cũng không ít quá. Khi tinh tấn nhiều quá thì định tâm lại ít đi. Nếu tinh tấn ít quá, thì định tâm cũng sẽ không có đủ vì mất sự thăng bằng.

Giả thử như bạn hành thiền và bạn được sự định tâm tốt. Sau khi được định tâm tốt bạn sẽ giảm bớt sự tinh tấn bạn sẽ trở nên lười biếng hay buồn ngủ. Khi việc này xảy ra, bạn phải cố gắng nhiều hơn và chú tâm chánh niệm nhiều hơn. Có khi bạn phải chú tâm đến những đối tượng khác và chánh niệm trên mỗi đối tượng riêng rẽ. Tinh tấn và định phải thăng bằng mới giúp hành giả có sự hành thiền tốt đẹp và phát sanh sự tỉnh giác.

Có khi bạn đang hành thiền có tâm định tốt thỉnh thoảng bạn mất đi sự định tâm. Tại sao? Một trong những lý do có thể là bạn dễ quá nhiều tinh tấn. Do mong muốn sự hành thiền tốt đẹp hơn, ta nỗ lực quá nhiều. Kết quả sẽ ngược lại sự mong muốn của ta. Có khi trong khi hành thiền bạn có được sự định tâm tốt và mặc dầu được tâm định tốt bạn cảm thấy buồn ngủ và ngủ gật. Tại sao vậy? Có thể là bạn có quá nhiều định tâm. Bạn nên giảm bớt sự định tâm và tăng thêm sự tinh tấn.

Thế nên hành thiền không phải dễ. Sự không muốn bạn nãn lòng chớ sự thật là hành thiền không phải dễ. Nó rất tinh tế. Chỉ một chút mất thăng bằng của tâm cũng có thể làm mất sự định tâm mà bạn đã công phu bồi đắp bằng nhiều nỗ lực. Thế nên năm tâm sở hay Ngũ căn kể trên phải làm việc song song và hòa hợp với nhau. Sự thực hành thiền cũng như một cái máy. Có nhiều bộ phận trong một cái máy và mỗi bộ phận phải làm việc chính xác ăn khớp với nhau. Nếu một bộ phận không chạy thì cả cái máy cũng không chạy. Cùng thế ấy, nếu một yếu tố của tâm không làm việc chính xác thì cả sự thực tập thiền quán sẽ mất đi sự thăng bằng. Thế nên Ngũ căn phải hiện diện và làm việc chính xác và hòa hợp với nhau.

Giá trị của Chánh Niệm

Bây giờ ta hãy suy nghiệm một cách nghiêm túc về giá trị của chánh niệm. Chánh niệm là một tâm sở có chức năng điều hành. Chánh niệm giữ cho sự tỉnh tấn không quá độ và chánh niệm cũng giúp cho sự định tâm không quá độ vân vân... Vì vậy chánh niệm là một tâm điều hành trong ngũ căn khi hành thiền. Tâm chánh niệm vô cùng cần thiết. Không bao giờ nói rằng có quá nhiều chánh niệm. Chánh niệm vô cùng cần thiết trong mọi lúc giống như muối là một gia vị cần thiết để nấu ăn, hay như một ông quan lớn làm tất cả nhiệm vụ cho một ông vua. Tuy chánh niệm là một tâm quan trọng trong ngũ căn, nhưng những tâm sở kia trong ngũ căn cũng rất quan trọng và những tâm này phải làm việc đồng đều chính xác và thăng bằng với nhau.

Tham ái

1. Chế ngự tham ái và sân hận ở đời

Khi ngũ căn làm việc chính xác và thăng bằng hành giả phát sanh sự tỉnh giác? vậy kết quả là gì? Kết quả là sự vượt khỏi hay chế ngự tham ái và sân hận ở đời. Trí tuệ tỉnh giác phát sanh là do kết quả của sự tỉnh tấn hành thiền. Ở đây, khi được dịch ra tiếng Anh, sự phiên dịch này có điều thiếu sót về nghĩa của nó. Thông thường thì được dịch là đã được vượt khỏi hay đã được chế ngự tham ái và sân hận ở đời. Ta đặt câu hỏi thực hành thiền để làm gì? Thực hành chánh niệm để làm gì? Thực hành thiền hay tu thiền là để diệt trừ tham ái và sân hận ở đời. Tham ái nghĩa là sự bám níu chấp giữ, sân hận là sự ác tâm, oán giận vân vân... Thực hành thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ là để “vượt khỏi hay chế ngự” tham ái và sân hận. Chính vì mục đích trên mà ta thực hành chánh niệm. Nhưng nếu ta đã đạt được mục đích trên rồi thì ta đâu cần phải thực hành thiền. Để được chính xác, ở đây ta nên dịch câu viết trong kinh “chế ngự tham ái và sân hận ở đời” là “chế ngự tham ái và sân hận đang phát sanh ở đời, chớ không nên dịch là “đã phát sanh”. Hay nói cách khác, “đang chế ngự tham ưu ở đời, mới chính xác hơn là “đã chế ngự tham ưu ở đời (người dịch thêm ở đây cho dễ hiểu hơn).

Sư muốn các bạn nên để ý đến điểm này. (Ở đây nên dùng văn phạm tiếng Pali để giảng nghĩa sẽ được rõ ràng hơn, nhưng vì rất dài dòng nên Sư phải bỏ qua ở đây.)

Vượt khỏi tham ái và sân hận ở đời có nghĩa là tránh xa sự tham lam hay dính mắc, sân hận hay ác tâm đối với đối tượng mà hành giả đang chánh niệm. Câu viết trong kinh “ở đời” nghĩa là các ô nhiễm “ngũ ngầm” trên các đối tượng thân, thọ, tâm và pháp. Khi ta thấy một vật gì và ta bám níu vào vật ấy. Nếu ta kết luận rằng vậy ấy đẹp, hay tốt, ta sẽ bám níu vào vật ấy. Ngược lại ta có thể phát sanh sự sân hận hay oán ghét vân, vân... vật đó nếu ta cho đó là xấu xa hay ghê tởm. Thế nên phiền não có thể phát sanh trong tâm khi ta kinh nghiệm một việc gì.

2. Nghĩa sâu rộng của “tham ái”.

Khi Đức Phật dạy rằng “để chế ngự tham ưu ở đời ,“ có nghĩa là hành giả ngăn ngừa đề phòng không cho tham ái sân hận phát sanh ở đối tượng mà hành giả đang chánh niệm.

Ở đây tham ái hay ái dục bao gồm tất cả những ô nhiễm như bám níu, tham lam, ái dục, và những trạng thái tâm tương tự như vậy, và ưu phiền có nghĩa sầu não, sân hận, ganh ghét, đau buồn, sầu khổ v.v... Có ba nguồn gốc của tâm bất thiện, đó là tham, sân và si. Trong ba tâm bất thiện đó, có hai tâm được nêu lên ở đây. Tham ái là tâm đầu tiên, là sự bám níu, tiếng Pali gọi là “lobha”, tâm thứ hai sân hận gọi là “dosa”. Tham ái có nghĩa bao gồm trong lobha, và sân hận có nghĩa bao gồm trong dosa. Si tiếng Pali là “moha” không được gồm chung ở đây, bởi vì moha “si” rất khó để ngăn ngừa và tiêu diệt. Vì thế cho nên Đức Phật dạy các thầy Tỳ Khưu nên tinh tấn chánh niệm, phát triển tâm định và trí tuệ tỉnh giác khi hành giả quán thân trên thân để chế ngự tham ưu không để cho chúng phát sanh. Đây cũng là phương pháp được áp dụng khi hành giả quán niệm cảm thọ, tâm và Pháp.

Bảo vệ ngăn ngừa các tâm ô nhiễm phát sanh

Để ngăn ngừa không cho những tâm ô nhiễm phát sanh, ta cần có phương pháp để bảo vệ tâm. Cách bảo vệ này chính là chánh niệm. Khi ta chánh niệm thì những ô nhiễm đó không có cơ hội để phát sanh trong tâm ta. Khi ta chánh niệm, khi ta tỉnh giác ta sẽ thấy mọi sự vật một cách rõ ràng, ta biết rằng chúng đến rồi đi, chúng vô thường. Ta cũng hiểu biết rõ ràng rằng ta không nên bám níu vào chúng. Cho nên ta có thể tránh xa tham ái, bám níu, sân hận hay oán ghét đối với đối tượng do sự thực hành chánh niệm.

Khi ta nói “vượt khỏi” hay “diệt trừ” thật ra ta đang tránh hay ngăn ngừa không để ô nhiễm phát sanh. Không có nghĩa là ta vượt khỏi hay diệt trừ sau khi chúng phát sanh. Nghĩa chính xác của nó là ngăn ngừa tham ái và sân hận không cho chúng phát sanh trong tâm ta. Nếu ta không chánh niệm trên đối tượng đó, thì chắc chắn tham ái hoặc sân hận sẽ phát sanh. Những tâm ấy có thể phát sanh nhưng nếu ta chánh niệm kịp thời ta có thể ngăn ngừa không cho chúng phát sanh. Ngăn ngừa không để chúng phát sanh trong tâm chính là ý nghĩa câu “vượt khỏi ô nhiễm.” (Nhưng nếu chúng phát sanh, thì ta lại dùng chúng là đối tượng của chánh niệm để diệt trừ chúng.)

Khi ta nói đến giác ngộ, ta thường dùng câu ‘trong giây phút giác ngộ’những ô nhiễm sẽ được tiêu diệt. Những tâm ô nhiễm nào sẽ được tiêu diệt trong lúc đó? Hiện tại, quá khứ hay tương lai? Quá khứ thì đã qua, ta không cần làm gì cả để tiêu diệt chúng. Còn tương lai những ô nhiễm chưa phát sanh ta không làm gì được cả. Còn hiện tại? Nếu ô nhiễm có mặt thì sẽ không có sự giác ngộ. Tại sao? Bởi vì tâm giác ngộ là một tâm trong sạch và ô nhiễm là tâm không trong sạch. Tâm trong sạch và tâm không trong sạch sẽ không cùng hiện hữu.

Chúng không hiện diện chung. Cho nên những ô nhiễm mà ta cho là được tiêu diệt trong lúc giác ngộ không phải ở quá khứ, hay tương lai, hay trong hiện tại.

1. Những ô nhiễm nào được tiêu diệt?

Để nói cho thật chính xác thì những ô nhiễm bị tiêu diệt không gọi là ô nhiễm hay kilesas trong tiếng Pali. Chúng được gọi là “ngũ ngầm” hay anusayas trong tiếng Pali. “Anusayas nghĩa là tiềm năng để phát sanh. Cái mà tâm giác ngộ tiêu diệt đó chính là cái tiềm năng (ngũ ngầm.) Thí dụ như hút thuốc lá. Giả thử bạn là một người hút thuốc lá. Ngay bây giờ bạn không có hút thuốc lá. Giả thử Sư hỏi bạn “bạn có hút thuốc lá không? Và bạn trả lời rằng “Bạch Sư, tôi có hút.” Có nghĩa là bạn đã có hút thuốc lá trong quá khứ, và bạn sẽ hút thuốc lá trong tương lai. Tóm lại là bạn không có bỏ hút thuốc lá. Tuy rằng bạn không hút thuốc lá ngay trong lúc bây giờ, bạn trả lời “tôi có hút thuốc lá.”

Cùng thế ấy, ngay trong lúc bây giờ, Sư nói rằng Sư không có ô nhiễm trong tâm và bạn cũng không có ô nhiễm trong tâm của bạn. Nhưng sau buổi nói Pháp, bạn đi về và bạn đạp phải một vật nhọn hay có người nào đó xô đẩy bạn, thế là bạn nổi giận. Sự ô nhiễm này được dịp sanh khởi vì nó có điều kiện để sanh khởi. Chính cái tiềm năng phát sanh ô nhiễm này sẽ bị tiêu diệt bằng tâm giác ngộ.

2. Làm thế nào ngăn ngừa ô nhiễm phát sanh?

Những ô nhiễm được diệt trừ trong giây phút giác ngộ không gì hơn đó là tiềm năng ngũ ngầm có thể phát sanh. Khi chúng phát sanh thì chúng đã hiện diện rồi. Cùng thế đó, nói rằng vượt khỏi tham ái và sân hận nghĩa là tránh hay ngăn ngừa không để chúng phát sanh trong tâm. Bằng cách nào? Bằng cách thực hành chánh niệm. Nếu ta có tinh tấn, và nếu ta áp dụng chánh niệm và nếu ta có tâm định, ta sẽ thấy sự vật thật rõ ràng. Nếu ta thấy sự vật thật rõ ràng, thì các ô nhiễm sẽ không có cơ hội để phát sanh. Ta nói rằng thực hành thiền Minh Sát hay thực hành chánh niệm để diệt trừ phiền não.

Sự diệt trừ ô nhiễm này có phải là sự diệt trừ vĩnh viễn không?

Sự diệt trừ ô nhiễm này chỉ có tánh cách tạm thời vì nó chỉ là một sự thay thế tạm thời thôi. Chỉ một giây phút sau là chúng trở lại. Nó chỉ kéo dài một thời gian ngắn mà thôi. Sự diệt trừ này được gọi là sự diệt trừ bằng sự thay thế. Nghĩa là bạn trừ bỏ những tâm bất thiện bằng sự thay thế những tâm thiện. Khi có sự hiện diện của tâm thiện thì sẽ không có sự hiện diện của tâm bất thiện. Bạn đặt những tâm thiện ở một chỗ trong tâm thì những tâm bất thiện sẽ không còn chỗ để phát sanh. Sự diệt trừ ô nhiễm này được gọi là sự diệt trừ bằng sự thay thế. Nhưng trạng thái tâm đó chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn mà thôi. Chỉ một lúc sau ô nhiễm lại trở lại. Khi thực hành thiền Minh Sát tham ái và sân hận được tiêu diệt bằng cách đó. Khi bạn ra khỏi thiền và bạn gặp những điều kiện thuận lợi cho những ô nhiễm phát sanh, chúng sẽ phát sanh trở lại.

1. Diệt trừ ô nhiễm tạm thời

Có một sự diệt trừ ô nhiễm gọi là “tạm thời.” Đó là sự diệt trừ bằng cách đẩy lui chúng đi. Khi bạn đẩy lui một vật gì sang một bên, nó sẽ ở chỗ đó một thời gian, hoặc nó không trở lại ngay, giống như cây nổi trôi trên mặt nước. Nếu bạn đẩy gạt nó đi, nó sẽ đứng yên ở chỗ đó một thời gian, nhưng từ từ nó cũng sẽ trở lại chỗ cũ. Sự diệt trừ này gọi là sự diệt trừ tạm thời. Trạng thái tâm này được đạt tới khi hành giả đang ở trong tâm phi lạc. Khi hành giả có được phi lạc hay kinh nghiệm phi lạc, hành giả có thể đẩy lui ô nhiễm trong tâm trong một thời gian. Có thể chúng sẽ không trở lại trong tâm hành giả trọn ngày hay có thể cả tuần hay cả tháng nhưng sau cùng chúng cũng sẽ trở lại trong tâm hành giả.

2. Diệt trừ ô nhiễm toàn diện

Sự diệt trừ ô nhiễm thứ ba gọi là diệt trừ toàn diện. tiếng Pali gọi là “samuccheda” = cắt đứt, nghĩa là diệt trừ bằng sự cắt đứt. Nếu bạn chặt đứt gốc rễ của một cây, nó sẽ không mọc trở lại. Sự diệt trừ toàn diện gọi là sự diệt trừ bằng sự cắt đứt. Sự diệt ô nhiễm toàn diện này được đạt đến trong lúc chứng ngộ. Những ô nhiễm được diệt trừ trong lúc giác ngộ là toàn diện và chúng sẽ không bao giờ trở lại trong tâm của hành giả.

3. Người nào đã diệt trừ được mọi phiền não?

Chỉ có A La Hán là người hoàn toàn diệt trừ mọi ô nhiễm. Ngài không còn bám níu, không còn sân hận, không còn ngã mạn, không còn ganh tị hay những trạng thái tâm bất thiện khác. Cả những khi Ngài bị thách đố, Ngài cũng không hề nổi giận. Cả những khi Ngài nhìn vật gì hấp dẫn hay tốt đẹp, Ngài cũng không cảm thấy bám níu hay mong muốn vật ấy. Các bậc này đã hoàn toàn tiêu diệt ô nhiễm bằng cách chặt đứt mọi ô nhiễm trong tâm các Ngài.

4. Diệt trừ ô nhiễm tạm thời bằng thiền Minh Sát

Những sự vật mà ta gặp phải cũng có thể gây ra sự tham ái hay sân hận trong tâm ta. Nếu ta không chánh niệm trên vật đó, ta sẽ phát sanh sự bám víu hay sân hận đối với vật ấy. Việc này xảy ra cho phần đông trong chúng ta.

Nếu bạn hành thiền Minh Sát tốt đẹp và bạn có kinh nghiệm để tránh được tham ái và sân hận đối với vật được quan sát, bạn cũng có thể ngăn ngừa không cho phát sanh cả những vật mà bạn không quan sát. Đó được gọi là “tạm thời diệt tận ô nhiễm bằng thiền Minh Sát.”

Thiền Minh Sát

Thiền Minh Sát có thể đạt được hai sự tiêu diệt phiền não, đó là sự diệt trừ từng chấp hay sát na diệt trừ, và sự diệt trừ tạm thời. Nhưng thiền Minh Sát không thể đạt được sự tiêu diệt phiền não thứ ba đó là sự diệt trừ toàn diện, sự diệt trừ này chỉ có thể thực hiện được khi chứng ngộ hay chứng Đạo tâm.

Nhiều khi hành giả nghĩ rằng nếu họ không chánh niệm trên đối tượng chánh họ không thực hành đúng. Nhiều khi họ nói rằng, “À, ta đã để thời gian hay phí thời gian theo dõi tâm đi chỗ này chỗ kia và ta không để nhiều thời gian chánh niệm trên đối tượng chánh.” Bất kỳ bạn chánh niệm trên đối tượng chánh hay đối tượng phụ, khi bạn có chánh niệm, tức là bạn hành thiền đúng rồi. Bạn đang thực sự hành thiền hay thực hành thiền Minh Sát. Điều quan trọng trong thiền Minh Sát thứ nhất là sự chánh niệm trên đối tượng trong giây phút hiện tại. Có khi bạn quên chánh niệm và bạn nên dùng cái quên này làm đối tượng chánh niệm của bạn. Bây giờ bạn chánh niệm cái “quên” và đem tâm về đối tượng chánh.

Chánh niệm dẫn đến sự chứng ngộ chân lý vô thường

Bạn phải luôn luôn chánh niệm. Nếu bạn có thể giữ chánh niệm tích cực, bạn sẽ tiến bộ rất nhanh và bạn sẽ bắt đầu thấy đặc tánh thật sự của mọi sự vật. Chỉ có khi đó bạn mới bắt đầu thấy sự vật sanh và diệt. Khi bạn thấy chúng sanh và diệt, bạn sẽ thấy chúng vô thường, bạn cũng sẽ thấy đặc tánh khổ và đặc tánh vô ngã của chúng. Bạn sẽ nhận thấy rằng bạn không điều khiển được chúng, và chúng sanh và diệt theo ý chí tự do của chúng. Khi bạn thấy sự vật “như là”, bạn mới có khả năng thấy rõ ràng ba đặc tánh chung của tất cả các pháp hữu vi có điều kiện. Thấy được ba đặc tánh vô thường, khổ, vô ngã của các pháp hữu vi, đó là tinh yếu của thiền Minh Sát. Nếu bạn thực hành thiền Minh Sát bạn phải thấy ba đặc tánh đó, bởi vì chữ “Vipassana” có nghĩa là “thấy sự vật bằng nhiều cách,” thấy sự vật bằng nhiều cách có nghĩa là thấy dưới ánh sáng của vô thường, khổ, và vô ngã.

Điều quan trọng của sự thực hành thiền Minh Sát là phải thấy ba đặc tánh đó, và để được thấy ba đặc tánh đó ta cần phải quan sát, cần nhìn thật sâu thật rõ và chú tâm chánh niệm đối tượng trong giây phút hiện tại. Muốn chú tâm chánh niệm đối tượng trong giây phút hiện tại ta cần nhiều nỗ lực hay tinh tấn. Không có sự nỗ lực tinh tấn thì sẽ không đạt được những gì có giá trị. Vì thế nên Đức Phật dạy rằng phải tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm. Khi ta thực hành và áp dụng những tâm sở trên trong sự hành thiền và thêm sự định tâm, ta mới có thể vượt khỏi tham ái và sân hận đối với sự vật mà ta quan sát chánh niệm.

Lời nhắn nhủ

Trên đây Sư đã giảng một cách ngắn gọn bài kinh rất quan trọng của Đức Phật, đó là kinh Đại Niệm Xứ Maha Satipatthana Sutta. Nếu bạn hiểu được những gì Sư đã giảng ở trên, Sư nghĩ rằng bạn đã nắm vững

phương thức thế nào là sự thực hành chánh niệm. Bạn cũng hiểu phương pháp hành thiền như thế nào. Điều quan trọng là bạn nên theo đúng những lời chỉ dẫn với sự tinh tấn và áp dụng chánh niệm để bạn thấy sự vật một cách thật rõ ràng.

Sư cầu mong cho tất cả quý vị được vượt khỏi mọi tham ái và sân hận ở đời.

Hòa thượng Thiên sư Silananda

Nita Truitner dịch Việt