

QUÀ NHỎ TỪ

THIỆN VIỆN MAHASI

(Tháng 8/1995)

- Dành tặng : HH. GIÁC TÔNG.....



- “Sự thay đổi oai nghi, làm
che lấp **KHỔ TƯỚNG !**”

(Atthakathà)

Nhân Xuân 96/ PL.2539

 AN - TIÊM cần dịch.

N QUÀ NHỎ TỪ

THIỆN VIỆN MAHASI

(Tháng 8/1995)

- Dành tặng : *HH. GIÁC TÔNG*.....



- “*Sự thay đổi oai nghi, làm
che lấp KHỔ TƯỚNG !*”

(Atthakathà)

Nhân Xuân 96/ PL.2539

 AN - TIÊM cần dịch.

2 | Đại Đức Thiên Sư Bhaddanta U Arseikkhana

Thông tri của thiền viện MAHASI

(8/1995)

(Thuộc tổ chức hỗ trợ Phật Giáo, tại Miến Điện)

TÁM THÁNH ĐẠO ĐƯA ĐẾN NÍP-BÀN

MỤC LỤC

[TÁM THÁNH ĐẠO ĐƯA ĐẾN NÍP-BÀN 3](#)

[ĐỨC TIN VÀ TRÍ TUỆ THIỀN ĐỊNH 7](#)

[THIỀN QUY 14](#)

Tám Thánh đạo đưa đến Niết bàn | 3

TÁM THÁNH ĐẠO ĐƯA ĐẾN NÍP-BÀN

(Do Đại Đức Thiên Sư Bhaddanta U Arseikkhana thuyết giảng)

Bài pháp này đã được Đức Phật thuyết cho ẩn sĩ Subhadda ngay vào lúc sắp viên tịch Níp-Bàn giữa hai cây Sālā (vườn Ingyin) gần thành Kusināzra.

Xin trích đoạn sau:

“Yasmim kho Subhadda Dhammavinaye Ariyo Ahhangiko Maggo na upalabbhati samanopi tattha na upalabbhati dutiyopi tattha samano na upalabbhati tatiyopi tattha samano na upalabbhati catutthopi tattha samano na upalabbhati.”

(Kinh đại viên tịch Níp-Bàn, Đại Phẩm, Trường Bộ Kinh, Đại Tạng Pāli)

“Này Subhadda,

Nếu một người được thanh tịnh và thành tựu viên mãn trong con đường Bát Chánh dưới sự hướng dẫn của một vị

Thầy thiện xảo, thì người đó mới có thể chứng đạt trí Sơ đạo và Quả, hay Nhị Đạo - Quả, hay Tam Đạo - Quả, hay Tứ

Đạo - Quả, giai đoạn cuối cùng của CON ĐƯỜNG.”

Để tu tiến tám chi phần của Thánh Đạo, *niệm liên tục* là điều quan trọng nhất, hành giả gắn chặt tâm niệm thường xuyên trên đề mục của việc hành thiền.

Giả sử bạn đang hành niệm trên hơi thở ra – vào, cần ghi nhận không thiếu sót trong tâm sự phòng lên của bụng khi thở vào và sự xẹp xuống của bụng khi thở ra (ghi nhận theo hơi thở tự nhiên, không cố ý hít – thở để niệm!) như *phồng, xẹp, phồng, xẹp* (rising, falling).

Sự tinh tấn ghi nhận của hành giả là chi đạo Chánh Cần (Sammāvāyāma magganga). Chi đạo Chánh Định: khi gắn chặt tâm ghi nhận trên đề mục. Chi đạo Chánh Tư Duy: khi nhận định để đặt tâm trên đề mục. Chi đạo Chánh Kiến: khi

4 | Đại Đức Thiên Sư Bhaddanta U Arseikkhana

liên tục chú ý bằng sự ghi nhận không ngừng, bạn có thể thấy hơi thở ra-vào liên tục sanh-diệt. Chi đạo Chánh Ngữ: lắng dịu ác pháp khi tu tập vào nói đúng, tương xứng theo pháp.

Khi bạn còn ở trạng thái ghi nhận, hoàn mãn chi đạo Chánh Nghiệp. Hành giả tu tập không ngừng, hành vô tận, vị ấy cố

gắng quan sát và giám sát đời sống, tức thị chi đạo Chánh Mạng.

Bằng cách này, bạn thành tựu viên mãn trong năm chi đạo đầu tiên: Niệm, Định, Cần, Chánh Kiến, Chánh Tư Duy. Và cũng trong 3 chi đạo giới phần: Chánh Ngữ - Nghiệp – Mạng.

Thành tựu hoàn mãn trong tất cả tám phần của Thánh Đạo, hành giả được xem là đã thực hành chi đạo để bứng gốc mọi cấu uế lậu hoặc (defilement - āsava). Như Đức Phật đã dạy, hành giả bấy giờ được trang bị bằng mọi thể trạng, mọi điều kiện cần và đủ. Nên tận lực duy trì việc hành pháp đến lúc chín mùi, chứng đạt bốn Đạo – bốn Quả và Níp-Bàn.

Trong tư thế hành thiền, những gì được giảng trên chỉ ở vị

thế ngồi, bất cứ tư thế đi – đứng – nằm – ngồi nào, cũng hành tương tự.

- Khi bạn khởi động lên cần ghi nhận là **muốn đứng, muốn đứng** (ghi nhận, tức không lằm bằm trong miệng hay thì thầm ở tâm hai chữ “muốn đứng”). Khi đã đứng, cần ghi nhận đứng, đứng. Chú tâm vào điểm chạm giữa chân và sàn nhà, cần ghi nhận đứng, chạm, đứng, chạm.

- Khi muốn di chuyển tới trước, cần ghi nhận là **muốn bước, muốn bước**. Chân phải di chuyển, cần ghi nhận **bước chân phải, bước chân phải**. Chân trái cũng vậy, **bước chân trái, bước chân trái**. Bạn có thể tiếp tục ghi nhận từng cử

động gối, bước, đạp – gối, bước, đạp trong lúc hành. Khi quay lại, cần ghi nhận **quay lại, quay lại**.

Trong bất cứ tư thế nào, cần ghi nhận theo bất cứ động tác và vị trí nào đang sử dụng. Nếu hành giả duy trì việc ghi nhận

Tám Thánh đạo đưa đến Niết bàn | 5

như trên, thật rất tốt đẹp cho việc hành thiền Đại Niệm Xứ

theo tám Thánh Đạo.

- Nếu muốn đổi từ tư thế đi qua ngồi, cần ghi nhận **muốn ngồi, muốn ngồi**. Khi ngồi xuống, cần ghi nhận **ngồi xuống, ngồi xuống**.

- “*Yathā yathā vā panassa kāyo panihito hoti tathā tathā*

nam pajānāti”. Vị hành giả an trú theo lời dạy của Đức Phật và duy trì niệm theo đó. Khi muốn đổi từ tư thế ngồi qua nằm, cần ghi nhận **muốn nằm, muốn nằm**. Khi nằm xuống, cần ghi nhận **nằm xuống, nằm xuống**. Khi nghiêng qua trái hay phải, cần ghi nhận tuần tự như đang làm. Trong cách này bạn ghi nhận tiếp diễn cho tới khi ngủ thiếp đi. Nếu việc ghi nhận hữu ích, cần ghi nhận tiếp tục.

Và nếu như cảm thấy **muốn ngủ**, bạn có thể thiếp đi trong sự ghi nhận! Nếu thế bạn có dịp nghỉ ngơi. Khi ngủ bạn mới có thời gian giải lao. Rồi khi thức dậy lại phải bắt đầu ghi nhận trở lại bằng tâm thức đầu tiên!

Trong lúc hành như vậy, sáu cảnh tùy phiền não (*ārammana nusaya kilesa*) bên ngoài diễn ra một cách rõ rệt bởi sáu cảnh của tâm thức như sắc, thanh, khí, vị, xúc. Chúng duy trì ngủ ngầm trong tâm thức của nội thân. Có những loại kiết sử khác như tham-sân-si bầm sinh nhiều đời, được gọi là điều kiện tùy phiền não, chúng cũng ngủ ngầm tự tâm tưởng.

Trong hai loại tùy phiền não, loại đầu là cảnh tùy phiền não, như tham lam, sân hận, si mê trở nên bất lực dưới tác động của thiền Niệm Xứ, những phiền não này không thể mạnh mẽ

lên được. Trái lại, chúng muội lược, yếu đi, đoạn giảm.

Đương nhiên là các lậu hoặc bị đói kém bởi thiếu cảnh gợi cảm. Khi chúng đói, chúng sẽ cố hồi tưởng những kinh nghiệm thụ hưởng và cảnh quá khứ, tự bộc lộ trong tâm thụ

hưởng sung mãn. Các lậu hoặc bấy giờ tự hưởng thụ những cảnh gợi cảm này để thỏa mãn.

6 | Đại Đức Thiền Sư Bhaddanta U Arseikkhana

Bạn có thể vượt nó ra bằng sự ghi nhận **đang nghĩ, đang nghĩ**.

Những phiền não được mang đến do sáu cảnh có thể bị

búng bỏ cùng thể ấy, nhưng riêng phần điều kiện tùy phiền não không thể bùng gốc chỉ bằng sự ghi nhận.

- Bạn phải vận dụng cách khác:

1. Thân cận bạn lành (Sappurisasamseva) 2. Nghe pháp (Saddhammassavana)

3. Chơn chánh tác ý (Yonisomanasikāva) 4. Hành pháp – tùy pháp (Dhammānudhamma patipatti) Tức hành và tu tiến ý, khẩu, thân theo chín siêu thể phần.

Mới gọi là phiền não bị đoạn tận, tận diệt vừa theo ý bạn!

Kết luận, tôi cầu chúc các hành giả chúng ta có thể nỗ lực bằng nhiều phương pháp khác nhau như đã nói trên và tận diệt hai loại phiền não, cảnh tùy phiền não và điều kiện tùy phiền não.

Như thế, bạn mới giải thoát các lậu hoặc vĩnh viễn, đạt Níp-Bàn, tầng tối thượng của sự thanh tịnh và hoàn hảo.

□□□□□□□□□□□□□□

Lời nhắn nhủ của Ngài MAHASI SAYADAW: Niệm liên tục đưa đến trí tuệ trong sự liên hệ tất yếu giữa thân-tâm, vô thường-khổ não-vô ngã. Trí tuệ này dẫn đến Níp-Bàn.

□□□□□□□□□□□□□□

Tám Thánh đạo đưa đến Niết bàn | 7

ĐỨC TIN VÀ TRÍ TUỆ THIỀN ĐỊNH

(Thiền sinh Ashin Ottama)

Nhiều người cho rằng đức tin và trí tuệ trong thiền quán (vipassanā) đối nghịch nhau, mâu thuẫn và không thể phối hợp.

Không phải vậy! Chúng thân hữu và là hai nội lực quan trọng.

Trong thông tri vừa rồi, tôi đã viết về những điểm đặc thù và khác biệt giữa hành giả châu Á và phương Tây. Người Á

châu tìm đến những lời dạy của Đức Phật từ khía cạnh niềm tin tôn giáo, còn người mang giáo dục Tây phương đạt tới giáo pháp hầu hết thuần túy từ góc cạnh kiến thức – trí tuệ.

Tôi nghĩ rằng, chẳng ích lợi gì để đánh giá và so đo. Trong những dịp thích hợp, tín và tuệ hỗ trợ lẫn nhau, nên Đức Phật dạy phải quân bình hai căn quyết định này.

Có một sự hỗ tương mật thiết giữa tín và tuệ. Tôi nghĩ ta có thể hiểu tương đối dễ dàng một nửa mỗi quan hệ này: Vì tuệ sanh tín. Tuy nhiên, chúng ta cần hiểu một nửa kia của mỗi quan hệ; do nhờ vững chắc tín, ta đạt được trí tuệ.

Nếu chúng ta chỉ thiên về khía cạnh trí tuệ trong việc hành pháp, các căn (tín, tấn, niệm, định, tuệ) không thể quân bình và có thể tự tìm thấy mình lẫn quẩn trong suy tưởng vô cùng tận, trong các quan niệm hay giao động tâm, thì trí tuệ thiền quán không phát triển nổi.

Một người Miến Điện nói rằng: “Đức tin đối với tâm quan trọng như tay đối với thân thể”. Chắc chắn rằng, thiếu bóng đức tin là cả vấn đề, như không có niềm tin, ta không thể

khởi sự hay làm được bất cứ cái gì! Không có sự tin tưởng, ngay cả việc đi xe bus ra phố cũng đi không nổi, do nghi ngại sợ hãi, tài xế có thể mang ta đi một nơi khác ý, hay tặng cho một tai nạn giao thông. Đức tin là đất màu cho mọi sự sống, mọi yếu tố lành mạnh của tâm trí.

8 | Đại Đức Thiên Sư Bhaddanta U Arseikkhana

Nhiều tác giả và dịch giả của kinh điển dành rộng chỗ cho việc phân biệt ba chữ “tín ngưỡng”, “tín cậy” và “niềm tin”

(faith, trust, confidence). Dịch từ chữ Pāli là saddhā ra “niềm tin” thật là chính xác. Tuy nhiên, với nghĩa này tôi nghĩ chưa đầy đủ. Nghĩa của saddhā là một sự hòa hợp giữa tín ngưỡng và niềm tin (faith, confidence). Một nghĩa khác chính xác hơn có thể được tìm thấy trong việc tổng hợp hai ý nghĩa từ hai chữ tiếng Anh trên.

Sự khác biệt niềm tin của người Thiên Chúa Giáo và saddhā rất rõ ràng. Thiên Chúa Giáo đòi hỏi một đức tin không điều kiện. Saddhā, đức tin trong Phật Giáo luôn được quay lại từ kiến thức, hiểu biết, kinh nghiệm, hay trong ý nghĩa tuyệt vời nhất bằng trí tuệ tu chứng (trí văn, trí tự, trí tu). Có nhiều người phương Tây thường nhạy cảm khi đề cập một cách đơn giản đến chữ “đức tin tôn giáo”, họ phản ứng mạnh mẽ do không đồng ý những tôn giáo Thượng Đế

phương đông. Điều này, thực ra không cần thiết. Khi tôi hỏi tưởng đời tôi, tôi vốn là người không có đức tin. Không là một kẻ viển vông, tôi xác định là một người hiện thực. Tôi không thừa nhận đức tin tôn giáo, do không thấy đủ lý do và chứng cứ tốt để tin vào lời Chúa dạy và tự cứu của niềm tin vào Đấng Cứu Thế.

Nhưng sau đó, ở lứa tuổi 20 đến 24 sau những loạt kinh nghiệm, tôi mới nghiệm rõ chiều hướng rộng rãi của tinh thần và tính ưu việt của nó. Chẳng bao lâu, tôi được tiếp xúc với Phật Pháp. Thực ra, đối với tôi, điều này là một hệ quả hợp lý, tôi học Pháp và khởi sự hành thiền. Cũng khá lạ lùng! Chỉ

sau khi trụ vững trong Pháp, tôi bắt đầu hiểu Thiên Chúa Giáo và thực sự thấy lợi ích của đức tin kiểu của con chiên Thiên Chúa.

Vào những năm đó, tôi có khuynh hướng trì giữ việc hành thiền, tôi có khá đủ niềm tin và đức tin. Tuy nhiên, tôi khó thấy có cái gì tốt đẹp trong việc sùng bái. Hoàn toàn ngược

lại, tôi nghĩ rằng người sùng bái tự chuốc thất vọng và làm suy yếu Phật Pháp trong họ.

Kiểu này tiếp diễn một số năm. Cuối cùng, trong một thời hành thiền với một thiền sư Miến Điện, tôi mới dám quyết định một thử nghiệm. Trong mùa kiết hạ, tôi dẹp ngang một bên mọi điều hợp tình, hợp lý, theo đuổi một cách trọn vẹn, đặt trọn tâm sự một cách thành thật tất cả hành động sùng kính như được đòi hỏi. Hiệu quả thật đáng ngạc nhiên, tôi bừng sáng từ nội tâm, sáng suốt nhanh chóng lạ; việc hành thiền cũ kỹ vỗ cánh bay xa và trong thời gian ngắn ngủi của một mùa kiết hạ tôi đã vượt qua giai đoạn khó khăn trong sự

tu tập của tôi. Tôi khám phá ra *tín lực*. Từ đó về sau, tôi không bao giờ làm ngã lòng lối sùng bái trong việc tu hành của ai cả.

Đức tin của tâm linh không có gì liên quan đến những kết cuộc luận lý và những lý lẽ hợp tình. Khi chúng ta càng giữ

thái độ nghi ngờ, ưa chỉ trích, không tin tưởng, thành kiến và ngã chấp, thì chẳng làm được gì cả, ta sẽ không liên hệ gì tới đặc tính của đức tin. Đức tin nghĩa là nhảy vào biển Pháp không cần áo cứu hộ.

Đức tin và sùng tín thúc giục mạnh mẽ sự quan trọng của thị dục huyền ngã và sự quan trọng trong chính chúng ta –

sao không tự hỏi rằng có lúc ta xúc cảm khi đối diện một vấn đề nào đó, đức tin và sùng tín được khai triển cùng ý tưởng tâm linh. Nếu ta không cân bằng kiến thức và trí tuệ, có một nguy cơ của niềm tin mù lòa, có thể đưa đến cuồng tín hay ám ảnh bởi tôn giáo. Báo chí cho những dẫn chứng về những sự méo mó nguy hiểm về tinh thần, thật đáng thương, diễn ra mỗi ngày (những giáo phái Tận Thế, những cố chấp hay chiến tranh tôn giáo, v.v...)

Năm rồi, mỗi chiều đều có đàm đạo tại trường chúng ta.

Vào một lần, suy tưởng về “đức tin”, chúng tôi đi đến một vấn đề thú vị: “Đức Phật có đức tin không?” Niềm tin tưởng

10 | Đại Đức Thiên Sư Bhaddanta U Arseikkhana

của tôi là Ngài đã thay đức tin của Ngài bằng sự chắc chắn và hiển nhiên: “Chúng ta không cần có niềm tin về sự việc hiển nhiên như phòng này có cửa vậy, có thể thấy và sử dụng tùy ý. Cũng như Đức Phật không cần tin vào Pháp khi Ngài có thể thấy mọi khía cạnh của Pháp đầy đủ, rõ ràng và hiển nhiên bất cứ khi nào ngài quán xét Pháp”. Những thiền sinh Miến Điện bằng trực giác không đồng ý với tôi, nhưng hôm đó không ai giảng giải đầy đủ về điểm này.

Khi có một vấn đề trong việc hiểu pháp Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) thường là trợ thủ đắc lực. Tín (saddhā) được phân loại là một trong 52 sở hữu tâm. Trong phần sở hữu tịnh hảo, nó được đề cập ở vị trí hoa tiêu cùng với 18 sở hữu tịnh hảo khác, tín hiện diện trong mọi trạng thái tâm thức lành mạnh của hiệp thế và siêu thế. Nghĩa là đức tin, một chi phần câu hữu trong thiền định, đạo – quả! Tín cũng hiện diện trong những tâm duy tác, tâm quả của vị A-la-hán. Trong ánh sáng này, Đức Phật là một ví dụ tiên phong cho mọi niềm tin và đức tin thường hằng.

Khám phá này gây ngạc nhiên cho tôi. Tôi bắt đầu hiểu các dạng đức tin khác nhau. Một là niềm tin tự phát, hai là đức tin đặt cơ sở trên tự do của nhận thức. Tâm tánh người phương Tây thường đặt vấn đề với dạng thứ nhất, dạng bẩm tánh tin. Tuy nhiên, chắc chắn là chúng ta không phản bác giai đoạn cao hơn của đức tin, nó là tâm thanh tịnh, rõ ràng và trong sáng. Phải chăng?

Tín là tâm lực, nó như khai mở tâm trí ta. Tuy nhiên, để

đạt được tâm lực này, ta cần nỗ lực hơn hết, nó thường không phải do trời già ban phát. Để phát triển tín lực, ta cần có một ý tưởng thích hợp tuyệt đối như sự giác ngộ viên mãn của một vị Phật hoàn hảo. Sự thực hành này thường xuyên bắt đầu từ sự nương nhờ Tam Bảo.

Một con đường đàng đẵng từ việc nghiền ngẫm một cách bị động và sự quy ngưỡng đến khi gột rửa trọn vẹn trong tâm

Tám Thánh đạo đưa đến Niết bàn | 11

trí ta những gì tồn đọng, như những khái niệm thành kiến và ngã chấp...tất cả những gì nương tựa vào đời sống, dẹp bỏ

mọi đôi nạng tâm linh trong đời. Đức tin không là một con đường dễ đi.

Đức tin y như kinh được so sánh với viên ngọc lọc nước mà người ta cho là vật sở hữu của các vua dòng Thích Ca, ngọc này khi bỏ vào chậu nước bùn, sẽ khiến nước hóa trong và sạch ngay tức khắc. Cũng vậy, tâm sung mãn tin chột trở

nên trong sáng và thanh tịnh. Tất cả sương mù chướng ngại của sự hoài nghi có thể làm tê liệt thiền định của ta một cách hữu hiệu sẽ lắng dịu ngay lúc ấy.

Đức tin thường được nhận thức như điểm khởi sự cần thiết cho việc thực hành của trí tuệ thiền định. Việc thấu hiểu đức tin này thực sự đúng đắn nhưng nó không truyền đạt toàn bộ

hình bóng năng lực và sự quan trọng của đức tin. Bằng thiền quán thâm hậu, ta bắt đầu hiểu ra đời ta bằng trí tuệ tăng trưởng, ta bắt đầu phân biệt và quán xét ba đặc tính chính yếu của mọi hiện tượng: vô thường, khổ não và vô ngã. Ở mức thiền cao hơn, cả ba pháp ấn này trở nên rõ rệt. Tuy nhiên, một trong ba sẽ trở thành cảnh trưởng, dẫn đầu cảnh của tâm, là cánh cửa đạt đến trí tuệ viên mãn. Một cách tương xứng ở

thiền quán, mục đích có thể đạt được từ ba khía cạnh trên, có ba lối dẫn đến Níp-Bàn.

Những người đến đạo - quả qua cánh cửa quán xét vô *thường* là người có một đức tin mãnh liệt và sự quyết định mạnh mẽ. Nhưng

hành giả này ngay lúc giác ngộ viên mãn được gọi là saddhā – vimuttā, tức tín giải thoát, thoát khổ

bằng đức tin. Cánh cửa quán xét *khổ não* được những người trọng về định và tịnh bước qua. Cửa còn lại qua cách quán *vô ngã* do người phát triển trí và tuệ nổi bật. Tuệ giải thoát là sự

thoát khổ bằng trí tuệ ở những hành giả này.

Trong Kinh, đức tin được hệ thống thành bốn loại. Loại đầu, sơ thủy của đức tin được đặt nền tảng trên tướng mạo bề

12 | Đại Đức Thiền Sư Bhaddanta U Arseikkhana

ngoài, do tập quán, văn hóa hay truyền thống cứu huyền thất tổ để lại. Người phương Tây thường phản bác niềm tin kiểu này.

Hai là đức tin hướng trực tiếp đến những ân đức Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Được hỗ trợ do một loại hiểu biết và kinh nghiệm cá nhân nào đó. Cả hai đức tin này không vững chắc và có thể bị sai lạc, mất gốc hay tiêu hoại.

Có ý nghĩa nhất là loại đức tin thứ ba, tương quan với trí tu thâm sâu. Đó là đức tin của vị Thánh đệ tử, đức tin của người đã thấy pháp bằng chính kinh nghiệm cá nhân. Sơ đạo

– Sơ quả đã tận diệt hoài nghi pháp. Đó là nền tảng vững chắc của Thánh Tín, bất động, không thể lung lay. Không thể

biến hoại, niềm tịnh tín này không thể biến hoại cho dù lăn trôi trong sanh tử luân hồi.

Loại đức tin cuối cùng thuộc về Bồ Tát, một phàm nhân trì giữ đức tin tồn tại qua suốt nhiều kiếp hiện hữu.

Những hành giả phương tây thường thì khó bị hấp dẫn bởi việc bàn thảo về đức tin. Tuy nhiên, tôi mong rằng đã thành công ít nhiều trong việc chỉ ra ác cảm của đa số hành giả tây phương về khía cạnh

đức tin của việc hành thiền, phần lớn là hiểu lầm! Ai có thể bác bỏ một tâm trí không tỳ vết, thông đạt, rạng rỡ và sáng ngời?

Việc hành thiền dưới hảo tướng của đức tin thường được xem là con đường ngắn nhất và trực tiếp nhất để đạt mục đích tối hậu. Có lẽ việc này có thể giải thích sự thật phần nào về

các hành giả Miến Điện, có đức tin tôn giáo mạnh mẽ, tôn sư

trọng đạo, đạt đến giai đoạn trí tuệ dễ hơn, thường trong thời gian ngắn một cách đáng ngạc nhiên!

Tất cả chúng ta thường chạy theo cảnh của tâm phóng dật, hoang vu. Còn những người đó đạt đến đức tin thực thụ, có thêm phương tiện mạnh mẽ để ứng dụng và sử dụng. Nếu ta có thể nương tựa nơi đức tin sâu sắc, ta có khả năng giải

Tám Thánh đạo đưa đến Niết bàn | 13

quyết một cách hiệu quả hơn các nạn giải trong khi hành thiền cũng như trong đời sống. Hơn thế nữa, ta có thể lợi dụng những khó khăn này, tương kế tựu kế để mang lại ích lợi và tu tiến vượt bậc lên.

Đôi khi sự e ngại luân hồi thúc đẩy pháp hành của chúng ta. Đây là lực đẩy. Lúc khác ta lại cảm nhận sự thanh tịnh và trí tuệ vô song của Pháp cùng sự giác ngộ của Đức Phật một cách hứng khởi. Đây là lực kéo ta về.

ĐỨC TIN. Đẩy hay kéo – nhắm mà HÀNH!!

14 | Đại Đức Thiền Sư Bhaddanta U Arseikkhana

THIỀN QUY

(Thiền viện MAHASI)

Hành giả cần phải:

1. Hành 14 giờ chính thức mỗi ngày bằng thiền, trong tư thế ngồi và đi.
2. Độc cư, giữ yên tịnh. Mọi giao tiếp không được khuyến khích tại đây.
3. Kềm chế việc hờ môi nói chuyện.
4. Hạn chế tối thiểu việc đọc và viết.
5. Cư sĩ phải giữ bát quan trai giới. Cấm hút thuốc. Nhà sư và tu nữ phải trì giữ căn mật giới luật hàng xuất gia.
6. Cần trọng theo sát hướng dẫn của Thiền sư và không hành theo bất cứ lối thiền nào khác tại đây.
7. Không được có bất cứ hành vi nào không liên quan đến việc hành thiền liên tục (như nghe radio, cassette, xoa bóp, chụp hình, giữ sách vở - dù là kinh, châm cứu, tiếp khách, nấu ăn, học tiếng Miến Điện, Anh văn hay Pāli...) 8. Thu thúc các căn, sống như mù, điếc, câm, ngu, bệnh và như người chết rồi.
9. Cử động thật chậm.
10. Hạn chế ngủ từ 4-6 giờ trên 24 giờ mỗi ngày.
11. Hành giả phải hành thiền bằng:
 -
 - Lòng tôn kính và thật tâm.
 -
 - Sáng suốt, trung thực và chân chính.
 -

Tinh cần và dũng mãnh.

-

Thông suốt mọi việc.

-

Kiên định.

-

Trì chí, liên tục từng giây phút niệm, từ khi kinh hành sáng đến lúc an nghỉ buổi tối.

12. Không thể gián đoạn niệm để suy nghĩ, liên tưởng, suy tính, phân tích hay giải thích trong khi hành niệm liên tục.

13. Thông thường, việc hành thiền dành cho người bình thường và tâm trí quân bình. Nếu người mà tâm trí không sắc

Tám Thánh đạo đưa đến Niết bàn | 15

bén để hành thiền liên tục, nhất là để theo sát giáo huấn, thì không thể gọi là hành giả.

(Lời dạy của các Thiền Sư)

□□□□□□□□□□

- Lượng hành giả của tổ chức hỗ trợ Phật Giáo: (7/1994) Tỳ kheo, sa di

414

Tu nữ

171

Thiền nam

400

Tín nữ

2381

Người công quả, hộ tăng

145

Tổng cộng

3511

□□□□□□□□□□

Tóm lược hướng dẫn cách trình pháp 1. Mỗi hiện pháp gặp phải trong một lần ngồi thiền cần được mô tả trong những thuật ngữ sau:

a. Sự phát sanh

b. Sự ghi nhận

c. Sự quan sát

Trình bày những biện pháp (đề mục) gặp phải theo một cách thức trình tự từ hiện pháp đầu tiên, như chuyển động lên

– xuống, phòng – xẹp của bụng.

- Chẳng hạn: “Sự phòng lên của bụng đã phát sanh, tôi ghi nhận là PHÒNG rồi quan sát sự giãn nở, sự nén hơi, sự căng cứng”.

“Sự xẹp xuống của bụng đã phát sanh, tôi ghi nhận là XỌP rồi quan sát sự xẹp xuống, sự thư giãn tinh thần”.

16 | Đại Đức Thiền Sư Bhaddanta U Arseikkhana

2. Trình bày sự biết rõ các hiện pháp đồng phát sanh ra sao và ta quan sát chúng liên tục như thế nào?

- Chẳng hạn: “Sự biết rõ chỉ đến sau khi sự PHÒNG đã sanh diệt và tôi chỉ có thể quan sát một hay hai những sự

phòng và những sự xọp, trước khi tâm ý trôi mất” hay “sự

biết hiện pháp phát sanh ngay ở sát na phòng và sự kéo dài của nó, và tôi có thể quan sát phòng-xọp từ 20 đến 30 lần trước khi tâm ý phóng đi”.

Điều quan trọng nhất là trình hiện pháp đầu tiên trong sự

rõ ràng, đơn giản, ngôn từ chuẩn xác trong mọi chi tiết chính xác mà ta đã quan sát. Chỉ sau khi đó, bạn mới có thể trình bày những hiện pháp kế tiếp đã được ghi nhận và biết rõ trong lúc ngồi.

3. Trình bày những hiện pháp kế tiếp đã được ghi nhận và quan sát rõ rệt khi ngồi thiền.

- Chẳng hạn: những tâm cảm thọ từ thân thể: đau nhức, ngứa ngáy, ... suy nghĩ và ý tưởng, phóng dật, hoạch định, nhớ tưởng,... những trạng thái tâm: sân hận nóng nảy, ngã mạn tự cao, an lạc, vừa ý, v.v....

Vui lòng thuật lại những chi tiết, ý liệu sau trong mỗi biện pháp được trình bày:

a. Sự phát sanh của một biện pháp. Ví dụ: “Đau nhức đã phát sanh ở đầu gối,...”

b. Những gì ta đã làm. Ta ghi nhận chúng ra sao. Ví dụ: tôi ghi nhận rằng “đau, đau”

c. Những gì ta đã quan sát. Ví dụ: tôi quan sát sự đau nói.

d. Những gì xảy ra cho hiện pháp. Ví dụ: đau nhói đổi thành đau nhức.

e. Những gì ta đã làm kể đó. Ví dụ: tôi ghi nhận chúng khi “nhức, nhức”.

f. Những gì ta quan sát. Ví dụ: tôi quan sát nhịp đau nhức đập chậm (nhói lên từng nhịp).

g. Những gì xảy ra. Ví dụ: khi tôi ghi nhận chúng, chúng đã diệt đi.

Tám Thánh đạo đưa đến Niết bàn | 17

h. Những gì ta đã làm kể đó. Ví dụ: tôi trở về sự ghi nhận phòng và xọp.

i. Tâm phóng dật khỏi hiện pháp (đề mục). Ví dụ: đầu tiên, tôi không ghi nhận chúng. Nhưng khi tôi đã hành, tôi ghi nhận chúng là “phóng dật” và phóng dật đã chấm dứt. Ngay sau đó, tôi trở về sự quan sát phòng –

xọp.

4. Ta phải trình bày diễn tiến toàn diện của ta trong mỗi hiện pháp (đề mục) kế tiếp.

Sau khi trình bày về thiền tọa (ngồi), ta có thể trình bày tiếp về thiền hành (đi kinh hành).

Lại nữa, mô tả trước tiên về những biện pháp ban đầu: giở, bước, đạp của mỗi chân.

- Chẳng hạn: “Khi kinh hành, tôi giở chân, ghi nhận sự giở

chân và quan sát X, Y, Z... Chuyển chân tới trước, tôi ghi nhận bước chân và quan sát A, B, C. Khi đặt chân xuống, tôi ghi nhận sự đặt chân và quan sát L, M, N.

Tôi đã có thể ghi nhận, theo dõi liên tục từ 10 đến 15 bước trước khi tâm ý trôi mất (phóng dật), hay tôi đã bị tác động bởi các cảnh vật và các âm thanh (sắc và thính)”

Những biện pháp kế tiếp có thể liên được trình bày trong diễn tiến toàn diện của chúng.

- a. Khi tâm ý phóng dật, tôi đã nhận biết chúng ngay tức thời.
- b. Tôi đã ghi nhận “phóng dật”, chúng nhòa đi một cách chậm dần và
- c. Biến mất, rồi tôi trở lại quan sát, theo dõi sự giở, bước, đập.

Hình thức này dành cho việc trình pháp (trình bày những kinh nghiệm hành thiền) đã minh chứng là hữu ích vô cùng cho nhiều hành giả. Nó chỉ đường cho tâm an trụ trong đường hướng hành thiền, thông qua việc khai mở toàn bộ *những tiến trình nào có thể xảy ra* trong thân tâm chúng ta.

18 | Đại Đức Thiền Sư Bhaddanta U Arseikkhana

Bất cứ cái gì bạn kinh nghiệm được trong việc hành thiền, có thể được đúc kết trong việc trình pháp của bạn, cho dù đó là trạng thái an trú hỷ lạc của tâm, những giai đoạn tình cảm hay tâm tư gặp khó khăn hay chướng ngại pháp mạnh mẽ.

Lợi ích lớn nhất của cách thức trình pháp hành thiền đặc biệt này là, giúp bạn tập trung niệm một cách trực tiếp trên sự tu chứng, còn hơn là *đánh mất mình* trong tư duy miên man và tản mác về những gì xảy ra.

Sự liên hệ giản nan giải này trong việc trình pháp cùng sự

nhận thức mạnh mẽ, sâu sắc hơn, làm minh bạch và thấu đáo về thiền định.

AN TIÊM cần dịch.

[Http://phatgiaonguyenthuy.com](http://phatgiaonguyenthuy.com)

[Http://phatgiaonguyenthuy.net](http://phatgiaonguyenthuy.net)

Table of Contents

<u>TÁM THÁNH ĐẠO ĐƯA ĐẾN NÍP-BÀN</u>	<u>3</u>
<u>ĐỨC TIN VÀ TRÍ TUỆ THIỀN ĐỊNH</u>	<u>7</u>
<u>THIỀN QUY</u>	<u>14</u>