

***KÍNH DÂNG BÀ MÃ  
THƯƠNG TẶNG HIỀN THÊ VÀ CÁC CON  
QUỐC, PHONG, LINH***



1000



Tuệ Thiện



TỪ TRUYỀN THỐNG ĐẾN HIỆN ĐẠI

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



## LỜI NÓI ĐẦU

Quyển sách mà quý vị cầm trên tay đã được thai nghén từ hơn mười năm nay, từ khi ngài đệ nhị Tăng Thống Thích Tịnh Hạnh của Giáo hội Phật giáo Linh Sơn Thế Giới cho phép tôi mở một lớp dạy thiền tại Viện Đại học Linh Sơn Thế Giới ở thành phố Vitry-sur-Seine, Pháp Quốc.

Tôi được may mắn bước vào con đường thiền từ 1972, nhờ ba tôi, cụ Nguyễn Văn Hiếu, nguyên là Hội trưởng sáng lập Giáo hội Phật giáo Nguyên Thủy Việt Nam, đưa tới thọ giáo lần đầu tiên với ngài Thiền sư Hộ Pháp Trương Văn Huấn, nguyên là giáo sư trường Đại học Sư Phạm Sài Gòn. Ngài là đệ tử của thiền sư Asabha thuộc truyền thống Mahàsi Miến Điện. Tôi hành theo phương pháp chú tâm ở bụng một thời gian với nhiều vị thiền sư như Kim Triệu, U Pandita, Pannathami... Nhưng thiền sư Đức Minh, lúc trước cũng hành theo phương pháp Mahàsi, sau ba năm nhập thất tại Thái Lan với pháp thiền Tứ Oai nghi của TS Achaan Naeb, có tiến bộ rõ rệt, nhận xét rằng pháp thiền Mahàsi là thiền Chỉ Tịnh (Samatha). Tôi giựt mình bỡ

## Thiền

ngõ và chuyên hướng theo pháp thiền Tứ Oai nghi. Sau đó tôi bị trở ngại trong nhiều năm, không tiến bộ được với pháp thiền này và không biết hỏi ai. Về sau tình cờ tôi khám phá được phương pháp Lục Diệu Pháp Môn của ngài Khương Tăng Hội, giảng dạy ở nước ta vào thế kỷ III và cũng được tìm thấy trong tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), viết bởi nhà chú giải Buddhaghosa ở thế kỷ V tại Tích Lan, tôi mới hiểu rằng đây có lẽ là phương pháp xưa nhất và gần gũi nhất với phương pháp của Đức Phật. Nhờ thực hành Lục Diệu Pháp Môn, sự tu tập thiền của tôi tiến bộ vững chắc, không còn sự ngăn ngại giữa hai pháp thiền «hơi thở và oai nghi» hay «Chỉ và Quán» vì pháp thiền này thực hành Chỉ Quán song tu.

Thiền học Việt Nam phải vượt thoát cây cổ thụ thiền Trung Hoa đã che lấp cả một cánh rừng thiền Việt Nam với bao vị thiền sư chứng đắc như ngài Khương Tăng Hội, ngài Huệ Thắng, Đạo Thiền, Vạn Hạnh, Tuệ Trung Thượng Sĩ... và như là che lấp cả Vị Phật tổ Thích Ca đã khai sáng pháp thiền Tứ Niệm Xứ là con đường trực tiếp dẫn tới giải thoát. Nếu câu chuyện «niêm hoa vi tiếu» của thiền tông Trung Hoa bị các học giả chứng minh là không có thật thì cả lịch sử thiền tông Trung Hoa từ Ca Diếp tới Bồ Đề Đạt Ma đều sụp đổ như lâu đài xây trên cát. Cái hư giả trước sau đều bị lật tẩy. Lịch sử đã chứng minh rằng Sơ tổ của thiền tông Trung Hoa là ngài An Thế Cao (An Shigao, người nước An Tức, Parthe), đến Trung Hoa năm 166 và Nhị tổ là ngài Khương Tăng Hội, người Giao Châu (VN) đến năm 247, ba thế kỷ trước Bồ Đề Đạt Ma.



## Tuệ Thiện

Ngày nay thiên Phật giáo đã đi vào lãnh vực nghiên cứu của khoa học và đã trở thành một phương pháp phòng chống và trị liệu bệnh tật hữu hiệu. Tôi muốn đưa vào quyển sách này những kết quả nghiên cứu khoa học về thiên với ý định dùng sự hiểu biết của khoa học để soi sáng thực tại tâm linh đã được mô tả trong kinh sách thiên. Đồng thời tôi cũng đem những kiến thức của Tâm lý Học Phật giáo để giải thích những thực tại chân đế trong thiên.

Tôi xem sự thực hành thiên như một phương pháp rèn luyện và thanh lọc tâm để có được sự bình an trong tâm hồn, có được sự sáng suốt và định tĩnh trong cuộc sống, để cải thiện sức khỏe vật chất và tinh thần, nhưng cũng không bỏ qua sự dẫn thân trên hành trình tâm linh để đi đến sự giải thoát cuối cùng.

Sau cùng tôi xin tạ ơn ghi ơn những vị thiên sư đã hướng dẫn trực tiếp tôi thực hành thiên từ trước đến nay cũng như các vị mà tôi chỉ biết qua kinh sách mà chư vị đã để lại và nhờ sự phiên dịch của quý sư Pháp Thông, Tâm Pháp, Pháp Luân, quý huynh trưởng Phạm Kim Khánh, Phạm Phú Luyện...Đồng thời tôi cũng xin cảm ơn các người bạn đồng hành đã giúp tôi hoàn thành quyển sách này như chị Đinh Thị Oanh, cô Vương Quảng Thiện, cô Huỳnh Diệu Nghĩa và người vợ yêu quý đã để yên cho tôi có thì giờ thiên và viết lách.

*TUỆ THIÊN*

## Chương I: THIỀN LÀ CHI?

### ***ĐỊNH NGHĨA***

Thiền là làm lắng đọng và tỉnh thức. Lắng đọng những vọng tưởng, những thành kiến, ký ức, những liên tưởng dự đoán, những lo buồn, sợ hãi. Hãy để tất cả lắng đọng và tan đi như những đám mây mù che phủ đỉnh núi; một khi mây đã trôi đi, ngọn núi hiện ra sừng sững rực rỡ trên một bầu trời trong xanh quang đãng. Lúc đó tỉnh thức sẽ làm việc, nó ghi nhận một cách trực tiếp và sáng suốt tất cả những nguồn rung động đến từ bên ngoài và bên trong chúng ta, từ những tiếng rì rào của cây cỏ và côn trùng, đến những ham muốn thầm kín nhất hay những bất toại nguyện sâu thẳm của con tim. Lúc đó sự quan-sát trở nên thật nhạy bén và tinh khiết đến nỗi biên giới giữa người quan sát và vật quan sát không còn nữa, chỉ còn là một sự quan sát đơn thuần, một trạng thái giác tỉnh liên tục. Tâm thức lúc

## Tuệ Thiện

đó đạt tới một trạng thái tự do tuyệt đối, không bị vấp đục bởi phiền não, hay bị che lấp bởi quan kiến chấp ngã. Thiện hướng cái nhìn về bên trong tự ngã. Chưa bao giờ con người có dịp nhìn chính mình. Chúng ta được huấn luyện để quan sát thế giới bên ngoài, quan sát thiên nhiên, từ những tinh tú, thiên hà vĩ đại đến những nguyên tử tế bào vi tiểu; nhưng chúng ta chưa được dạy dỗ để quan sát cái thế giới thiên nhiên nội tại. Thiện giúp cho chúng ta khám phá cái thế giới này. Một khi hiểu rõ tâm thức chúng ta sẽ dễ dàng rèn luyện nó và xa hơn nữa thiện giúp cho chúng ta giải thoát tâm khỏi những ràng buộc chấp thủ, những đau khổ ưu phiền.

Thiền sư Ashin TEJANIYA: «Hành thiền là quan sát và nhẫn nại theo dõi với chú niệm và hiểu biết một cách thư giãn và tự nhiên bất cứ những gì đang xảy diễn trong thân và trong tâm» (*Chớ nên xem thường ô nhiễm*)

Hòa thượng THÍCH MINH CHÂU: «Thiền là tập trung tư tưởng trên một đối tượng, nhờ sự tập trung ấy nên có khả năng thay đổi 5 triền-cái là Tham dục, Sân hận, Hôn trầm Thụy miên, Trạo hối và Hoài nghi. Bằng 5 thiền chi là Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm (Định).

- Tầm thay thế cho Hôn trầm Thụy miên
- Tứ thay thế cho Hoài nghi
- Hỷ thay thế cho Sân
- Lạc thay thế cho Trạo hối
- Nhất tâm thay thế cho Tham dục

## Thiền

(Hành thiền Thích Minh Châu – trang 19 – Ban Trị Sự GHPGVN Huế 1993)

Hãy nghe ĐỨC PHẬT định nghĩa: «Ở đây này các Tỳ Kheo, vị tỳ kheo đi đến khu rừng dưới một gốc cây hay đi đến chỗ nhà trống và ngồi kiết già lưng thẳng, vị tỳ kheo an trú trong nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm và quán THÂN trên thân, quán THỌ trên các cảm thọ, quán TÂM trên tâm, quán PHÁP trên pháp» trong bài kinh Niệm xứ (Sattipatthana sutta) đức Phật có giải thích thế nào là Thân, Thọ, Tâm, Pháp và Đức Phật nhấn mạnh nhiều lần «Vị tỳ kheo khi ấy an trú trong nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời».

Đồng thời Ngài lặp đi lặp lại: «Nhu vậy vị ấy sống quán thân trên **nội thân**; hay sống quán thân trên **ngoại thân**; hay sống quán thân trên **cả nội thân, ngoại thân** và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.»

Rồi đức Phật cũng lặp lại y như vậy cho THỌ, TÂM, PHÁP. (Kinh Niệm xứ, Kinh Trung Bộ 10)

Ngày nay khoa học trầm niệm phát triển, người ta có thể quan sát bằng máy móc não bộ và tâm thức của hành giả trong khi thiền. Do đó nhóm bác sĩ Wenky Hasenkamp của trường đại học Emory, Hoa kỳ sau khi chụp scanner não bộ của các thiền gia đã đưa ra nhận xét sau đây về thiền: thiền là một tác hành linh động và bền vững của tâm trải qua 4 giai đoạn:

## Tuệ Thiện

- Trước hết tâm phải tập trung trên một đối tượng có thể ở bên trong hay bên ngoài thân như hơi thở hay tư thế chẳng hạn;

- Sau đó vì bản chất bất tịnh, tâm rời khỏi đối tượng, phóng đi nơi khác (vọng tưởng);

- Kế đó tâm phải ý thức điều này và hay biết mình đang phóng (biết vọng);

- Để trở về đối tượng ban đầu (hơi thở hay tư thế), được coi là đối tượng chánh của phương pháp (không theo vọng tưởng)

Ở mỗi giai đoạn có những bộ phận của não bộ bị kích hoạt, được thấy rõ bằng màu đỏ của lượng máu chảy nhiều vào những bộ phận trên khi chụp quang tuyến cắt lớp.

Năm 1979, nhờ những kết quả chắc chắn và bền bỉ của thiền, GS Jon Kabat-Zinn ở đại học đường Massachusetts đã đưa ra chương trình triệt giảm kích ứng (stress) bằng **Tĩnh Giác** (Mindfulness based stress reduction), ông đã **định nghĩa** tĩnh giác như sau: *“sự tĩnh giác là trạng thái tâm có được do có ý hướng tâm đến đối tượng ngay giây phút hiện tại, nó như thế nào biết như thế ấy, không phê phán”*. Ý thức này cảm nhận và trải nghiệm trực tiếp, không chọn lọc (chấp nhận những gì xảy đến), không phê phán (không quyết đoán là tốt hay xấu, đáng thích hay không), không mong cầu (không chờ đợi một cái gì rõ rệt).

Trong những định nghĩa trên, chỉ có định nghĩa của Đức Phật là rõ ràng và đầy đủ nhất:

## Thiền

- Ngài đưa ra những *điều kiện thuận tiện bên ngoài*: một khu rừng, dưới một cội cây, hay một chỗ nhà trống, ngồi kiết già, lưng thẳng;

- Ngài nhấn mạnh đến những *phương tiện nội tại của tâm*: **niệt tâm** (tinh tấn, cố gắng), **tỉnh giác** (sáng suốt), **chánh niệm** (chú tâm). Đây là 3 yếu tố cần thiết của thiền, không có chúng, sẽ không có thiền;

- Ngài trình bày *những đối tượng để chú tâm quan sát*: Thân, Thọ, Tâm, Pháp, là bốn đối tượng chính yếu tiêu biểu cho phương pháp thiền của Đức Phật;

- Ngài tóm tắt *mục đích của thiền* là “*để chế ngự tham ưu ở đời*”, nghĩa là để giải trừ phiền não: tham lam, sân hận và si mê;

- Ngài muốn các hành giả đem *áp dụng thiền vào cuộc sống* để sống thiền một cách trọn vẹn “*và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời*”.

## **NHỮNG NGỘ NHẬN VỀ THIỀN**

### **1/ Những ngộ nhận về danh từ:**

Tây phương gọi Thiền là MÉDITATION, nhưng chữ này có nghĩa là «suy nghĩ sâu xa về một đối tượng hay một vấn đề». Định nghĩa này không đúng với Thiền định của Phật giáo.

Chữ Thiền (Trung Hoa gọi là CH’AN, Nhật Bản gọi

## Tuệ Thiện

là ZEN) là chữ viết tắt của **Thiền na**, xuất phát từ tiếng Sanscrit là **Dhyàna** hay tiếng Pali là **Jhàna**. Chữ Dhyàna diễn tả trạng thái của tâm khi nhập định. Định có thể có nhiều mức độ: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Đó là 4 mức độ định của thiền Sắc Giới. Ngoài ra còn 4 mức độ nữa của thiền Vô Sắc Giới. Đứng ra ta phải dùng chữ «**Bhavana**» (développement mental) để chỉ định sự thiền tập, nó có nghĩa là «**rèn luyện tu tập, phát triển tâm**».

Người ta phân biệt hai loại:

- Rèn luyện Tâm Định hay tu tập **thiền Chỉ** (Samatha)
- Rèn luyện Trí Tuệ hay tu tập **thiền Quán** (Vipassana)

*Tâm định* là trạng thái tâm vắng lặng, an tịnh, tập trung (concentration)

*Trí Tuệ* là tuệ giác xuất hiện đột ngột như một tia sáng bùng lên phá tan màn đêm u tối, làm phát hiện bản chất thật sự của mọi hiện tượng trong thân và trong tâm.

### **2/ Thiền không phải là làm thư giãn:**

Những kỹ thuật thư giãn như Yoga, Tài chí, Khí công, phương pháp Schultz, Jacobson...đưa đến một kết quả chung gọi là «Hiệu ứng thư giãn» gồm có:

- a – Bớt thịt thư giãn
- b – Thái độ buông xả
- c – Trạng thái tâm ít nhiều tập trung
- d – Cơ thể khoẻ khoắn

## Thiền

Bác sĩ Herbert BENSON, viện đại học Harvard, bỏ công nghiên cứu khoa học về thiền định trên các nhà sư Tây Tạng đã có nhiều công phu thiền. Ông phát hiện ra thiền đưa đến hiện tượng thư giãn một cách chắc chắn. Nhưng đồng thời ông cũng khám phá ra rằng có sự khác biệt giữa thiền và thư giãn mà ông không giải thích được với hiệu ứng thư giãn của ông. Nhất là những hiệu quả của thiền trên tình trạng sức khoẻ con người, trên sự biến đổi sinh học hay những thay đổi trạng thái tâm linh.

Kiểu mẫu thư giãn của Benson không giải thích được chiều kích tâm linh của kinh nghiệm thiền tập mà theo tôi nghĩ nó thiếu vắng những yếu tố sau đây:

a – Sự dẫn thân tâm linh với mục đích thanh lọc tâm, vì **tu là một sự dẫn thân trên con đường tâm linh**, nó có sự bắt đầu, sự tiến hóa có thể đo lường được và sự chấm dứt.

b – Lòng tin tưởng nơi mục tiêu cuối cùng là sự giải thoát khỏi khổ đau và sanh tử luân hồi.

c – Kỹ thuật ban đầu phối hợp một cách tích cực 3 yếu tố: chánh niệm, tỉnh giác và năng lực tâm.

d – Kỹ thuật lâu dài là làm quân bình giữa 5 yếu tố: tín, tấn, niệm, định, tuệ.

### **3/ Thiền không phải là mơ mộng hay tưởng tượng.**

Chúng ta có thể mơ mộng trong lúc ngủ cũng như trong lúc thức. Trong lúc ngủ thì giấc mơ thường xảy ra trong giai đoạn giấc ngủ ngược đảo (sommeil



paradoxal). Giai đoạn này xảy ra sau giai đoạn ngủ say và trước giai đoạn sắp sửa tỉnh dậy. Nhưng theo vài chuyên gia thì nó cũng có thể xảy ra trong bất cứ giai đoạn nào của giấc ngủ.

Trong khi thức, mơ mộng làm chúng ta trở gót về quá khứ hoặc lạc bước vào tương lai và đánh mất hiện tại. Thiền là phải sống trong hiện tại ở đây và bây giờ. Còn tưởng tượng là làm cho một hình ảnh, mà chúng ta tồn giữ trong trí nhớ, xuất hiện ra trong tâm ở hiện tại và tác động trên những hình ảnh ấy để nó diễn biến theo một bố cảnh (scénario) nào đó. Khi tưởng tượng chúng ta không ở trong thực tại và quên mất đối tượng quan sát.

Một vài trường phái Tây Tạng dùng tưởng tượng trong những phương pháp «thiền» của họ. Họ nghĩ ra hình ảnh một vị Bồ Tát hay thần linh nào đó rồi tưởng tượng thể nhập vào hình ảnh ấy.

Nhưng dù hồi nhớ hay tưởng tượng đều là vọng tưởng đối với Thiền Tông VN hay đối với Thiền Phật giáo Nguyên Thủy.

#### **4/ Thiền không phải là rũ sạch đầu óc.**

Ý nghĩ cho rằng thiền là để «rũ sạch đầu óc» là một ngộ nhận thường nghe thấy trong thế giới Tây phương. Làm sao có thể rũ sạch đầu óc được khi tâm thức con người là một dòng trôi chảy liên tục của những đợt sóng tâm. Những đợt sóng này xuất hiện khi có một đối tượng xuất hiện trước 6 cửa ngõ của tâm. Cho dù không có một

## Thiền

đối tượng nào đi nữa thì tâm sẽ tự tạo cho mình 1 đối tượng hoặc nó quay vào tìm đối tượng trong dòng tiềm thức sâu thẳm.

Làm sao có thể làm an tịnh được sóng của đại dương, đại dương luân hồi chồng chất những tập khí. Trừ phi chúng ta chứng đắc Alahán, chứng đắc Niết Bàn.

Với ý nghĩ rũ sạch đầu óc, chúng ta dễ thất vọng, chán nản khi khám phá ra tâm mình như con khi, con ngựa chạy nhảy tứ tung (tâm viên, ý mã).

### **5/ Thiền không phải là «tự kỷ ám thị»**

Tự kỷ ám thị là một kỹ thuật tâm lý phát minh bởi nhà tâm lý học và dược sĩ người Pháp tên Emile Coué (1857-1926), nên còn được gọi là phương pháp Coué, nhằm gieo trong đầu người thực hành nó 1 ý tưởng tích cực lành mạnh để chữa trị hoặc phòng ngừa bệnh tật hoặc để cải thiện tình trạng tâm sinh lý của người bệnh.

Mỗi ngày người bệnh phải lập đi, lập lại, sáng chiều hai lần mỗi lần 5-10 phút câu nói sau: «mỗi ngày tôi mỗi trở nên khoẻ mạnh, trong mọi khía cạnh» Phương pháp này rất thịnh hành ở Âu Châu và cả ở Mỹ Châu trước thế chiến thứ nhất.

Phương pháp này chỉ đem lại sự an tâm nào đó. Nó đã được chứng minh là vô hiệu quả bởi giáo sư tâm lý học Joanne Wood, đại học đường Waterloo (Canada). Đối với những người có mặc cảm tự ti, những người đáng lẽ phải cần nhiều đến những tư tưởng tích cực. Nhưng có lẽ vì cái

## Tuệ Thiện

mầm tiêu cực, mầm bệnh, đã bám rễ sâu xa vào thân tâm của người bệnh, nên những ám thị tích cực trên chỉ xoa dịu ngoài mặt, không hiệu quả gì cả.

Một vài trường phái thiền hiện nay đang áp dụng phương pháp này, nhưng kết quả xem ra rất hạn chế.

### **6/ Tụng niệm không phải là thiền.**

Sự tụng niệm nếu được thực hành một cách chú tâm trên ý nghĩa của câu kinh hoặc trên âm thanh của lời tụng có thể đem lại một sự an tịnh nào đó, nhưng khó đưa đến sự «nhất tâm bất loạn» như trong thiền định. Vì lời kinh thay đổi từ ý tưởng này đến ý tưởng khác, từ những âm thanh trầm bổng khác nhau.

Muốn đi đến sự định tâm thực sự, tâm chỉ phải hướng về tập trung trên một đối tượng thôi. Điều này có thể xảy ra khi niệm một danh hiệu Phật hay Bồ Tát với tất cả lòng thành và hiểu biết rõ ràng về Ân đức Phật và Bồ Tát. Đến như vậy cũng chỉ có dẫn đến khả năng CẠN ĐỊNH mà thôi (Tìm hiểu pháp môn niệm Phật, T.K. Hộ Pháp, NXB TP HCM 2001)

Trong bài kinh AsibandhaKaputta Sutta (Sam. Nikaya, SN 42.6) Đức Phật đã giảng cho ông Xã trưởng ở Natanda rằng: «sự tụng kinh không đem lại lợi ích nào cả cho người không có giữ giới».

Không có một nghiên cứu khoa học nào, theo chỗ tôi được biết, đã chứng minh lợi ích của sự tụng kinh cho người

## Thiền

tụng, nhưng có một nghiên cứu chứng minh là sự tụng kinh không có ảnh hưởng gì cả đến người được tụng cho.

### 7/ **Thiền không phải chỉ có ngồi.**

Chúng ta có thể thiền trong 4 tư thế: đi, đứng, ngồi, nằm hoặc trong khi làm việc, nấu ăn, làm vườn hay bất cứ một sinh hoạt nào của đời sống với những điều kiện sau đây:

a- Phải hiểu biết rõ ràng về **mục đích** mình đang làm: bất cứ một hành động, cử chỉ hay lời nói đều nhằm một mục đích nào đó, nếu không biết rõ mục đích nó trở thành vô ích, hoặc sẽ trở thành sai lạc với mục đích ban đầu được đưa ra.

b- Phải hiểu biết rõ ràng về **những phương tiện** để thực hiện mục đích trên: khi chúng ta khát thì phải tìm nước uống. Nếu mở tủ lạnh thấy món gì đó ngon quá mà lấy ăn thì chúng ta thiếu tỉnh giác về phương tiện. Khi ngồi thiền bị đau nhức, nếu chịu đựng không nổi nữa thì phải đổi tư thế. Nếu không đổi là thiếu giác tỉnh về phương tiện.

c- Phải hiểu biết rõ ràng về **sự dòi dôi liên tục của chú tâm** (chánh niệm) qua 6 cửa, mỗi khi có 1 đối tượng xuất hiện rõ ràng trước 1 cửa. Điều này giúp ta tập được sự liên tục trong lời nói hay hành động, không bỏ dở, bất nhất, nói trước quên sau.

d- Phải hiểu biết rõ ràng về **thực tại**: hiểu rõ có đúng sự thật hay những gì mình thấy, mình cảm nhận chỉ là

## Tuệ Thiện

một ảo giác, ảo tưởng; nghĩa là biết sự vật đúng như nó là như vậy, không thêm bớt, không qua lăng kính ngã chấp, không theo nhãn quan tình cảm: một cái nhìn chân thật “chánh kiến”

Có như vậy thì những lãnh vực của thiền càng ngày càng mở rộng, càng luyện tập thì nó có thể bao trùm tất cả mọi sinh hoạt của đời sống. Đến khi thuần thục thì chúng ta có thể “**sống thiền**” một cách liên tục.

## **Chương II:**

# **LÀM SAO NHẬN ĐIỆN MỘT PHƯƠNG PHÁP THIỀN?**

Thiền đã có mặt tại Ấn Độ trước khi Đức Phật ra đời. Điều đó chứng tỏ con người lúc nào cũng muốn vượt thoát cái giới hạn của số phận mình và muốn hướng tới cái toàn thiện. Năm lên 7 tuổi, Bồ Tát Sĩ-Đạt-Ta, nhân dịp theo cha đi dự lễ Hạ Điền, đã ngồi nhập định dưới bóng mát của cây đa trong nhiều tiếng đồng hồ. Năm 29 tuổi (594 trước CN), Bồ Tát rời bỏ cung điện, vợ đẹp, con thơ, để tìm đường giải thoát khỏi sanh già đau chết cho mình và cho nhân loại. Năm 35 tuổi (588 trước CN), Ngài đắc đạo quả Chánh đẳng Chánh giác dưới cội bồ đề ở Bồ Đề Đạo Tràng (Bodhgaya). Rồi từ đó, bánh xe Pháp được xoay chuyển. Trong hạ thứ 11, Phật đã dạy ngài Rahula quán niệm hơi thở và giữ Chánh niệm trong khi đi khát thực. Đến hạ thứ 22 (568 trước CN), Đức Phật giảng dạy kinh Tứ Niệm Xứ tại xứ Kuru, đây là bài kinh căn bản

## Tuệ Thiện

dạy cách tu tập Thiền Quán Vipassanā, pháp thiền đặc biệt của Phật giáo do Phật Thích Ca Mâu Ni khám phá và được Ngài tuyên bố: “Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ đau, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn” (Kinh Niệm Xứ, Trung Bộ 10).

Rồi từ đó đến nay, nhiều thế hệ thiền sư tiếp nối giảng dạy pháp thiền này. Sau hơn 25 thế kỷ, nhìn lại lịch sử truyền thừa Phật giáo, chúng ta thấy không biết bao nhiêu là phương pháp thiền: Như Lai Thiền, Tổ Sư Thiền / Thiền Đại Thừa, Thiền Nguyên Thủy / Thiền Chỉ, Thiền Quán, Thiền xuất hồn, Thiền Tánh Không... Vậy thì làm sao nhận diện một phương pháp thiền để xem nó khác với lời dạy của Đức Phật như thế nào?

Để hiểu rõ phương pháp thiền của Đức Phật, mà có người gọi là **Như Lai thiền**, chúng ta phân tích định nghĩa Thiền của Ngài, trong đó Ngài nhấn mạnh đến những yếu tố nội tại cần thiết cho thiền: *niệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm*.

**1/ nhiệt tâm là động lực, năng lực, sự cố gắng (viriya, l'énergie, l'effort)**

Sự cố gắng ở bên ngoài khiến chúng ta thu xếp thời giờ để có thời gian hành đạo, khiến chúng ta 5-6 giờ sáng lồm cồm thức giấc, đặt mình trong tư thế thiền, trong khi những người khác đang triền miên trong giấc điệp; nó cũng khiến chúng ta đều đặn liên tục không bỏ dở con đường tu tập.

## Thiền

Sự cố gắng ở bên trong là nỗ lực duy trì sự chú tâm, tỉnh giác trên đề mục, không lơ đãng phóng tâm; nó gìn giữ một mức độ năng lượng (degré énergétique) cần thiết để tâm có thể duy trì liên tục trên đề mục. Khi chúng ta bị mệt mỏi tinh thần, sự chú tâm sẽ yếu kém, chúng ta trở nên lơ đãng, hay quên, không tập trung tinh thần được. Một người bị bệnh thần kinh suy nhược (dépression nerveuse) thiếu mất hoàn toàn chức năng này nơi tâm.

Để dễ hiểu, chúng ta lấy một ví dụ: một người đang đọc sách trước khi ngủ, anh cảm thấy bắt đầu buồn ngủ, chữ nghĩa bắt đầu nhảy múa trước mắt, đọc câu sau quên câu trước; nhưng vì cái chương này trong sách quá hấp dẫn, anh muốn đọc cho hết, lúc đó anh phải tăng cường sự cố gắng ở trong tâm để đọc cho hết chương. Đó chính là sự nhiệt tâm, nó rất cần thiết cho thiền. Không có nó các thiền đường sẽ vang rền tiếng ngáy.

### **2/ Tỉnh giác (*sampajjañña*, vigilance, claire compréhension)**

Là sự hiểu biết rõ ràng, sáng suốt, là trạng thái tâm tỉnh thức, tỉnh táo, trong suốt như dòng nước chảy qua các khe đá hay như một bầu trời trong sáng không một áng mây khiến ta có thể nhìn đến tận những vì sao xa thẳm. *Tỉnh giác luôn luôn đi chung với Chánh niệm.* Nó làm nền, làm khung cảnh cho Chánh niệm làm việc. Không có nó, Niệm sẽ làm việc trong vô minh, mờ ảo.

Trong y học người ta khảo sát những mức độ tỉnh thức đi từ *bình thường* tới *Hôn mê* và phân biệt 4 trạng



## Tuệ Thiện

thái: chệnh choáng, lú lẫn, mê đờ, hôn mê (obnubilation, confusion, stupeur, coma).

Trong khoa học Trầm Niệm, người ta phân biệt những trạng thái từ sự *Thụy Miên* đến *Hôn Trầm* đến *Tỉnh Giác bình thường*, đến *Tỉnh Giác đi chung với Khinh An*, rồi tới *Tỉnh Giác phối hợp với Định* và sau cùng *Tỉnh Giác phối hợp với Định và Xả*.

### 3/ Chánh niệm: (*Sati, attention*)

Niệm là ý thức, nhận biết, nắm bắt một đối tượng khi nó lọt vào 6 cửa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Đó là 5 giác quan giúp con người tiếp xúc với thế giới bên ngoài ngay trong giây phút hiện tại, và một cửa ý để mở vào thế giới bên trong giúp ta nắm bắt các đối tượng nội tại ở 3 thời: quá khứ, hiện tại, tương lai và cả những ý niệm trừu tượng, như Tánh Không chẳng hạn. Đây là giác quan thứ 6 của Phật giáo, một chức năng quan trọng của Tâm, mà thiền cố gắng luyện tập và cải thiện.

Để dễ hiểu hơn, lấy một ví dụ: chúng ta đang ngồi chung quanh một bàn tròn trong một tiệc cưới, khung cảnh thật là ồn ào, náo nhiệt: người này nói, người kia cười... Nếu chúng ta muốn nghe được, hiểu được câu chuyện của người ngồi bên kia bàn, chúng ta phải hướng sự chú tâm, tập trung tư tưởng về phía người ấy. Thỉnh thoảng, nếu chúng ta lơ đãng hoặc để tâm đến việc khác, câu chuyện bị đứt quãng. Muốn cho sự chú tâm được liên tục, tâm phải giữ một mức độ năng lực nhất định.

## Thiền

*Chú tâm hay Niệm giữ một vai trò rất quan trọng trong thiền. Không có Niệm không có thiền.*

**Trong định nghĩa trên, Đức Phật đưa ra 4 đối tượng để quan sát:**

**1. Thân:** tất cả những gì thuộc về thân, đại diện bằng hơi thở hoặc tư thế đi, đứng, ngồi, nằm, và *những cử động tay chân*, là những yếu tố cảm nhận được bằng những thụ thể (récepteur) của thần kinh cảm giác. Vì thế, ta có thể thiền trong đời sống hằng ngày.

**2. Thọ:** những yếu tố thuộc cảm giác, tình cảm và cảm xúc, như cảm giác dễ chịu làm ta ưa thích, cảm giác khó chịu làm ta ghét bỏ, hay cảm giác trung tính làm ta đứng đưng, hay những cảm xúc: vui, buồn, tức giận, sợ hãi, lo âu...

**3. Tâm:** những trạng thái của tâm và những ý định của tâm; có tất cả 16 trạng thái diễn tả tâm trạng con người trong tất cả hoàn cảnh sống của nó.

**4. Pháp:** tất cả đối tượng của sự hay biết, như chúng ta nghe 1 tiếng chuông, thấy 1 cành hoa, ngửi 1 mùi hương, nếm 1 vị ngọt, chạm 1 vật cứng, hay biết mình đang phóng tâm. Tất cả đều là Pháp, hay còn gọi Pháp trần.

Trong khi thiền cũng như trong cuộc sống, tâm chúng ta không thể nào thoát khỏi 4 đối tượng này, nhưng chỉ có những người có thiền, nghĩa là có sự phản quang tự kỷ, mới thấy rõ sự vận hành của chúng thôi. *Bốn đối tượng này là đặc tính, là dấu chỉ thiền của Đức Phật.*

### Sáu cửa động thiếu thất:

Một điều quan trọng nữa cần phải biết là trong thiên có 6 cửa để mở vào tâm thức. Theo tâm lý học Phật giáo, con người có 6 giác quan: 5 cái để mở ra thế giới bên ngoài, là **mắt, tai, mũi, lưỡi, thân**, và một cái để mở vào thế giới bên trong, là **ý thức**, bởi vì quang cảnh sống của con người bao gồm cả hai thế giới: bên trong và bên ngoài (Đại Kinh 6 Xứ, Trung bộ 149).

Thế giới bên trong quan trọng hơn thế giới bên ngoài vì nó có thể xảy diễn trong 3 thời: quá khứ, hiện tại và vị lai, và nó chứa đựng nhiều thành phần cũng như nhiều tầng lớp tâm thức: kỷ niệm, tưởng tượng, tình cảm, cảm xúc, tri giác, kiến thức, tiềm thức, vô thức...

Những ba động (vibrations) đến từ thế giới bên ngoài (*ngũ trần*: sắc, thanh, hương, vị, xúc) được tiếp nhận bởi năm giác quan (*ngũ căn*: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) làm rung động các dây thần kinh cảm giác. *Tất cả ngũ căn và ngũ trần đều là sắc pháp*. Sau khi đã xuyên qua các giác quan, các ba động này, trở thành những **cảm giác (Thọ)** và được đưa vào thế giới bên trong, là *thế giới của não bộ (ý căn)*, cũng là một sắc pháp. Ý căn làm việc theo những nhiệm vụ chuyên biệt (như: tri giác, ghi nhớ, tưởng tượng, suy nghĩ...).

Cảm giác, sau khi đi ngang qua một giác quan, được xử lý (traiter) bởi **ý thức**, được nhận diện, được đặt tên và gán cho nhiều thuộc tính: xấu, đẹp, đáng ưa, đáng ghét,

## Thiền

đáng buồn, đáng sợ..., từ đó nó trở thành một **tri giác** (**tuồng**, perception). *Tri giác là sự diễn dịch một cảm giác thành ý nghĩa*. Như: khi ta nghe một âm thanh, ta biết đó là tiếng chim hót, chứ không phải là tiếng chó sủa; khi ta nhìn con gà, ta biết đó là con gà, chứ không phải là con chim quốc (trông gà hóa quốc). Trừ phi con người bị chứng mất nhận thức (agnosie).

*Tri giác chính là **Tuồng Uẩn** của Phật giáo. Nó giúp ta ghi nhớ, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm, hay một biểu tượng đã biết từ trước.*

Mỗi người có một cái nhìn khác nhau về cùng một sự vật, tùy theo sự hiểu biết, trình độ văn hoá và tâm linh, hay tâm trạng của người quan sát (người buồn cảnh có vui đâu bao giờ).

### **Mục đích của phương pháp:**

Để nhận diện một phương pháp thiền, trước tiên chúng ta phải xem xét mục đích của phương pháp đó.

*Mục đích của Pháp Thiền Phật giáo là thanh lọc tâm và diệt trừ phiền não để tiến tới sự giải thoát.*

*Sự giải thoát có 4 hình thái:*

- *giải thoát khỏi những ràng buộc chấp thủ*
- *giải thoát khỏi những buồn rầu, đau khổ*
- *giải thoát khỏi những quan kiến sai lầm*
- *giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi*

## Tuệ Thiện

Các tôn giáo đa thần ở Ấn Độ quan niệm rằng sự giải thoát là hành trình tâm linh nhằm làm thăng hoa cái **Tiểu ngã** (Atman) đặc thù, để thể nhập vào cái **Đại ngã** (Brahman) tuyệt đối, 2 cái vốn có đặc tính chung là trường tồn, bất biến và tuyệt đối. Đối với Phật giáo, 2 ý niệm Tiểu ngã và Đại ngã đều rơi vào thuyết Thường Kiến.

Các tôn giáo độc thần có những phương pháp thiền hay cầu nguyện của họ. Tất cả chỉ nhằm *mục đích tiếp cận Thượng Đế, thể nhập với Thượng Đế*. Chẳng hạn đạo Thiên Chúa có lối nguyện cầu mặc niệm (prière contemplative) hoặc họ chỉ tụng một câu *thánh vịnh* duy nhất từ sáng tới chiều “*Lạy Chúa Trời, xin đến cứu con, muôn lạy Chúa, xin mau phù trợ*” (PS, 69, 2), hoặc họ niệm danh hiệu chúa **Jésus**.

Đạo Islam cũng có phương pháp thiền của họ. Đức Mahomet đã được thiên khải khi ông đang ngồi thiền trong một hang động. Do đó, ông thường ca ngợi và khuyến khích thiền: “*Hành thiền một chốc lát còn hơn là cầu nguyện trong cả 60 năm*”, “*Đây này, ta chỉ khuyên người một điều: hãy đứng trước mặt Thượng Đế, từng cặp hoặc một mình, rồi nhập thiền*” (34 : 46). Dòng tu khổ hạnh và thần bí của Hồi Giáo, Soufisme, có lối tụng niệm 99 danh hiệu của Thượng Đế, nhưng đa số thì niệm danh hiệu Allāh: họ nhắm mắt hoặc mở hé mắt, dùng tất cả năng lực tâm để niệm danh hiệu, đồng thời quán tưởng hình ảnh từng chữ tạo thành tên Allāh và thở ra cho đến cạn hơi. Họ cũng có lối niệm về sự chết rất giống với

## Thiền

phương pháp P'owa của Phật giáo Tây Tạng (tức là tập chuyên di tâm thức vào cõi Tịnh Độ hay để tái sinh) để đến khi chết họ sẵn sàng để tái sinh vào cõi trời.

Như vậy, sự khác biệt giữa thiền Phật giáo và thiền các tôn giáo khác là ở mục đích. Trong Phật giáo, không có ý niệm Thượng đế là chủ tể, con người phải tự giải thoát chính mình bằng năng lực của chính mình, không ai có thể giúp mình được. Đức Phật chỉ là người hướng dẫn con đường, hướng dẫn phương pháp, Ngài không cứu rỗi cho ai được cả, ngay cả lúc Ngài còn sanh tiền.

Gần đây, các nhà khoa học Tây phương đã sáng tạo ra một lối thiền gọi là Giác Tỉnh Trọn Vẹn (Pleine Conscience) dựa trên phương pháp thiền Minh Sát của Đức Phật phối hợp với Liệu Pháp Nhận Thức Hành Vi (thérapie cognitivo-comportementale). Hãy nghe **BS Christophe André**, người đầu tiên đã đưa Pháp thiền Giác Tỉnh Trọn-Vẹn vào bệnh viện ở Pháp: *“Giác Tỉnh Trọn Vẹn là trạng thái tâm sáng suốt khởi lên khi ta chủ động hướng tâm về giây phút hiện tại. Đó là sự chú tâm hướng tới những trải nghiệm cảm nhận được, không ngăn lọc (chúng ta chấp nhận mọi cảm nhận xảy tới), không phán đoán (tốt hay xấu, đáng ưa hay đáng ghét), không chờ đợi (không tìm kiếm một điều gì chính xác)”*. Họ đưa vào phòng thí nghiệm các nhà sư Tây Tạng đã lão luyện trong thiền, dùng những máy móc tối tân khảo sát bộ não của những vị này và thấy những kết quả đáng kể trên sự thay đổi thuận lợi cho sức khỏe vật chất và tinh thần

## Tuệ Thiện

con người. Từ đó, năm 1979 giáo sư Jon Kabat-Zinn đã thiết lập chương trình MBSR (Mindfulness based Stress Reduction, giải trừ xung ứng bằng sự Giác Tỉnh Trọn Vẹn), và năm 1995 bác sĩ Zindel Segal đưa ra chương trình MBCT (Mindfulness based on cognitive therapy, Liệu pháp Nhận Thức dựa trên Giác Tỉnh Trọn Vẹn). Hai liệu pháp này đã trở thành thời trang của các nhà tâm lý trị liệu Tây phương. Họ gây thành một phong trào rầm rộ và moi tiền dễ dàng trên quần chúng. Nhưng phương pháp của họ dừng lại ở mục đích cải thiện sức khoẻ vật chất và tinh thần mà thôi.

### **Như Lai thiền: thiền Chỉ và thiền Quán**

Sau khi đã nhận diện những pháp thiền ngoài Phật giáo, chúng ta tới chỗ phân biệt Như Lai thiền (là thiền của Đức Phật Thích Ca) và Tổ Sư thiền (là thiền của các Tổ).

Đức Phật giảng dạy 2 loại thiền: Thiền Chỉ và Thiền Quán.

Thật ra, Thiền Chỉ đã có mặt tại Ấn Độ trước thời Đức Phật, nhưng Ngài vẫn giảng dạy pháp thiền này vì tính cách diệu dụng của nó; mặc dầu nó không đưa tới sự giải thoát, nhưng Ngài có cách để hoán chuyển nó thành thiền Quán đúng thời, đúng lúc để đưa con người sang Bờ bên kia.

- *Thiền Quán (Vipassanā)* hay còn gọi là *thiền Tuệ, Tuệ Quán, Minh Sát* hay *Tứ Niệm Xứ*.

\*Minh Sát là diễn tả tính cách của thiền: quan sát một cách vi tế, tường tận

## Thiền

\*Tứ Niệm Xứ là nói lên 4 đối tượng để quán niệm: thân, thọ, tâm, pháp, như đã diễn tả ở trên. 4 đề mục này gom lại chỉ còn 2, là Danh và Sắc.

- *Thiền Chỉ (Samatha)* hay còn gọi là *thiền Tĩnh, Chỉ Tĩnh, Vắng lặng, Tha Ma Địa*.

Mục đích của Thiền Chỉ là để phát triển sự định tâm, từ đó có thể luyện tập thần thông.

Hai loại thiền này rất khác nhau. Muốn phân biệt chúng, phải xem xét nhiều khía cạnh:

1. Đối tượng.
2. Phương tiện.
3. Phương pháp.
4. Diễn tiến thực hành.
5. Phận sự.
6. Kết quả.

### 1. Đối tượng

- Đối tượng của thiền Quán là **Chân đế (*Paramattha sacca*)**.

*Chân đế* là những yếu tố cấu tạo nên vạn vật và sinh linh có tính cách phổ quát, không thể phân chia, vì khi phân tách chúng không còn là chính nó. Thiền Quán sử dụng 2 đề mục (Danh và Sắc) bao gồm trong 4 đề mục (Thân, Thọ, Tâm, Pháp).



## Tuệ Thiện

- Đối tượng của thiền Chỉ là **Tục đế** (*Sammuti sacca*).  
*Tục đế* là những tên gọi, những khái niệm để chỉ định một sự vật, một hiện tượng dựa theo sự mô tả hình tướng hay theo ý nghĩa của sự vật và hiện tượng ấy. Chúng không có tính cách phổ quát, có khi đúng ở nơi này mà không đúng ở nơi khác. Thiền Chỉ sử dụng 40 đề mục Tục đế.

## 2. Phương tiện

- Thiền Quán dùng 3 phương tiện: **Tinh tấn, Niệm và Tỉnh giác** là 3 khả năng trụ cột của Tâm, không có chúng không có thiền Minh Sát.
- Thiền Chỉ dùng 3 phương tiện: **Tinh tấn, Tầm và Sát**.
  - \*Tinh tấn cũng giống như bên Thiền Quán.
  - \*Tầm là khả năng hướng tâm, đem tâm đến đối tượng. Nếu tâm có ý định thiện thì tâm trở thành thiện. Nếu tâm có chủ đích xấu thì tâm trở thành xấu.
  - \*Sát (hay Tứ) là duy trì sự chú tâm trên đối tượng, bám sát không rời đối tượng.

## 3. Phương pháp

- *Thiền Quán không có đối tượng cố định chọn lựa trước*, tâm chỉ ghi nhận, nhận diện đối tượng nào nổi rõ nhất trong ý thức trường trong giây phút hiện tại. Như vậy, 6 cửa tâm đều mở rộng (nhãn,

## Thiền

nhĩ, tử, thiết, thân, ý). Có thể lúc mới đầu thiền chỉ có 2 cửa được mở để tâm dễ an trụ, nhưng từ từ các cửa đều mở rộng.

- Trong Thiền Chỉ, tâm chỉ biết một đối tượng duy nhất đã được chọn lựa trước, đối tượng này có thể ở bên trong hoặc bên ngoài thân, như: hơi thở, một nguồn sáng, một danh hiệu Phật... Như vậy, ban đầu đối tượng được nhận biết qua 2 cửa: cửa Ý và 1 trong 5 cửa giác quan, nhưng về sau có thể chỉ còn lại cửa Ý là được mở thôi.

### 4. Diển tiến thực hành

- Thiền Quán *thiết lập* Chánh niệm Tỉnh giác trên đề mục chánh, là hơi thở hay tư thế đi, đứng, ngồi, nằm và cử động.

Sau đó, *duy trì sự liên tục* của Chánh niệm Tỉnh giác trên 4 đề mục: thân, thọ, tâm, pháp; quan sát từ bên trong lẫn bên ngoài.

Sử dụng ngũ căn: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, để đối trị 5 triền cái (5 chướng ngại tinh thần).

Giữ quân bình giữa các ngũ căn. Tâm giữ ở trạng thái **chập định** (*khaṇika samādhi*) hoặc **cận định** (*upacāra samādhi*).

- Thiền Chỉ *thiết lập* chú tâm trên đề mục duy nhất chọn lựa trong 40 đề mục. Đi từng bước... đạt tới: *Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định*.

## Tuệ Thiện

Tâm giữ ở trạng thái **An Chỉ Định** hay **Toàn Định** (*appaṇā samādhī*).

### 5. Phận sự

- Thiên Quán *ché ngự 5 triền cái* (5 chương ngại tinh thần): Tín chế ngự *Hoài nghi*, Tấn chế ngự *Uể oải*, Lười biếng, Niệm chế ngự *Hôn trầm*, Thụy miên, Định chế ngự *Phóng tâm*, *Hối tiếc*, Tuệ chế ngự *Tham*, *Sân*, *Si*.

*Diệt Vô Minh* che lấp **Vô-thường**, **Khổ**, **Vô-ngã** và **Tứ-Diệu-Đế**.

- Thiên Chỉ *khắc chế tạm thời 5 triền cái*:
  1. Tham dục (bị đối trị bởi Định);
  2. Sân hận (bị đối trị bởi Hỷ);
  3. Hôn thụy (bị đối trị bởi Tàm);
  4. Trạo hối (bị đối trị bởi Lạc);
  5. Hoài nghi (bị đối trị bởi Tứ).

### 6. Kết quả

- Trong Thiên Quán là **Tuệ giải thoát**, *những trí tuệ trực giác về sự thật*. 16 Tuệ Minh Sát chứng nghiệm từ thấp lên cao để có thể tiến đạt đến dòng thánh 1. Tu Đà Hoàn (đoạn diệt được 3 kiết sử đầu: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ); 2. Tư Đà Hàm (làm giảm bớt tham ái và sân hận), 3. A Na Hàm (đoạn diệt được 5 kiết sử đầu), 4. A La Hán

## Thiền

(đoạn diệt được 5 kiết sử còn lại là: hữu ái, vô hữu ái, phóng dật, ngã mạn và vô minh).

- Trong Thiền Chỉ là **Tâm định**: Sau khi đã chứng đắc Sơ Thiền, nếu đủ quyết tâm, đủ nhân duyên, hành giả có thể từ từ tiến đạt đến Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền. Đây là 4 bậc thiền **Sắc giới** và trên nữa còn có 4 bậc thiền **Vô Sắc giới**:

1. Không vô biên xứ.
2. Thức vô biên xứ.
3. Vô sở hữu xứ.
4. Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Ở *Tứ-Thiền*, hành giả có thể luyện tập về **Thần Thông**.

Ở mỗi mức độ Định, tâm hành giả tương đương với tâm của các chư Thiên ở tầng trời ấy. Trong lúc lâm chung, nếu giữ được ở mức độ định tâm ấy thì hành giả sẽ tái sinh về cõi trời tương ứng ấy.

### **Tổ Sư thiền:**

Qua bao thế hệ, thiền sư / đệ tử rồi đệ tử / thiền sư, các Tổ sư lưu truyền theo sự hiểu biết và kinh nghiệm chứng đắc của mình. Có vị chỉ dạy thiền Quán hoặc thiền Chỉ thuần túy, như TS. Achann Brahm; có vị dạy thiền Chỉ trước đến một mức độ định tâm nào đó rồi chuyển sang thiền Quán (TS. Pa Auk); có vị dạy Chỉ Quán song hành (TS. Tăng Hội); có vị dùng đề mục niệm **Thân** là chính (Zazen, Mahasi, Achann Naeb...); có vị dùng đề

## Tuệ Thiện

mục niệm **Thọ** là chính (U Ba Khin, Goenka); có vị dùng đề mục niệm **Tâm** là chính (TS. Shwe Oo Min, thiền tông Trung Hoa và VN...); có vị lấy **Pháp** làm đề mục chính (TS. Achann Chah, TS. Viên Minh).

Mặc dù lấy một cửa làm cửa chánh để đi vào căn nhà của Tâm, nhưng muốn căn nhà được sáng rõ để nhìn thấy mọi ngõ ngách u tối của nó, người hành giả phải mở mọi cánh cửa -như Đức Phật đã giảng dạy- thì mới tìm thấy “kẻ đã xây dựng ngôi nhà này”. *Tất cả mọi phương pháp rất ráo cũng để nhìn thấy cái Tâm (kiến tánh; có thấy nó mới rèn luyện được nó và thanh lọc nó.)*

Như vậy, để nhận diện một phương pháp thiền, chúng ta cần phải trả lời những câu hỏi sau đây:

1. Ai hướng dẫn (một cư sĩ, một nhà sư, một ni cô...)?
2. Thầy của vị này là ai? Có để lại sách hướng dẫn phương pháp thiền của mình không?
  - Nếu vị này không cho biết ai là thầy của mình, điều đó có nghĩa là vị ấy đã sáng tạo ra phương pháp của mình.
  - Nếu vị này thừa nhận một người thầy, thì hãy cẩn thận: trở về tìm hiểu phương pháp của vị thiền sư này nếu vị này còn để lại sách vở giảng dạy về phương pháp ấy.

Bởi vì có người tuyên bố mình là đệ tử của một thiền sư, nhưng trên thực tế lại thực hành một phương pháp hoàn toàn khác với thầy của mình.

3. Thầy của vị này thuộc về môn phái nào?

- Thiền tông **Nhật Bản** thuộc môn phái *Lâm Tế (Rinzai)* thì dùng phương pháp quán Công Án (Kôan), còn phái *Tào Động (Sôtô)* thì dùng Toạ Thiền (Zazen) làm phương tiện để đạt sự chứng ngộ. Nói đến thiền Nhật Bản mà không nhắc đến *TS Nhật Liên* (Nichiren 1222-1282) là một thiếu sót lớn. Đọc tiểu sử của ngài, ta mới thấy ngài đúng là 1 vị Bồ Tát. Xuất gia năm 15 tuổi trong 1 ngôi chùa thuộc phái Thiền Thai. Ngài đã từng vào tù ra khám, trực xuất lưu đày, bị kết án tử hình chỉ vì muốn bảo vệ tín ngưỡng của mình, chống lại những kinh viện nhà nước và tín ngưỡng dân gian lúc đó theo Phái Tịnh Độ rất nhiều. Theo ông: phải trở về những lời dạy chính xác của Đức Phật, như đã được giảng dạy trong kinh Liên Hoa, và đưa ra một cách thực hành giản dị cho tất cả mọi người. Nhật Liên Tông do ông lập ra tôn thờ 3 *di bảo quan trọng*: thứ nhất là một *Man-Đa-La* do chính thiền sư sáng tạo ra. Thứ hai chính là tên kinh “Diệu Pháp Liên Hoa”. Nếu tụng đọc mỗi ngày danh hiệu “*Nam mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh*” (*Namu Myôhô Renge Kyô*) một cách thành tâm tích cực, hành giả sẽ thanh lọc thân khẩu ý và thay thế luôn cho việc qui y tam bảo. Thứ ba là một khai đàn (kaidan), mới đầu là một bục đàn (estrade) dùng làm nơi xuất gia cho nhà sư trong tự viện, nhưng sau được Nhật Liên Tông biến thành

## Tuệ Thiện

một biểu tượng, chẳng hạn coi cả nước Nhật như là một Bảo Đàn. Ý kiến này trở thành một quan điểm quốc gia quá khích của tông phái này. Nhật Liên Tông đã cho ra đời một tổ chức cư sĩ hùng mạnh khắp thế giới có tên là Sòka-Gakkai, với mục đích phổ biến những giá trị dựa trên Thiện và Mỹ. Tổ chức này lại tạo ra một đảng phái chính trị ôn hòa, đảng Kòmei-tò, mạnh thứ 3 trong chính trường Nhật Bản. Như vậy, Nhật Liên Tông có cách tu niệm là đọc câu thần chú “Namu Myòhò Renge Kyò” giống như Thiên Thai Tông.

- **Thiền tông Trung Hoa:**

Trước Bồ Đề Đạt Ma, phải kể ngài *An Thế Cao* (*An Shih Kao*) đến Trung Hoa vào khoảng giữa thế kỷ II, thời nhà Đông Hán, tại Lạc Dương, truyền dạy pháp *Quán Niệm Hơi thở* theo “An Ban Thủ Ý” kinh (*Āṇāpānasati*). Sau có ngài *Khương Tăng Hội* đến Kiến Nghiệp (nay là Nam Kinh) năm 247, thuộc nhà Đông Ngô thời Tam Quốc, truyền dạy *Lục Diệu Pháp Môn: Sổ tức, Tỳ tức, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh*.

Không biết sự truyền thừa diễn tiến như thế nào, đến đời Trần và đời Tùy, có Thiền sư *Trí Khải* (*Zhi Yi*) sáng lập ra *Thiên Thai Tông* và truyền dạy *Lục Diệu Pháp Môn*, nhưng lý giải theo kinh điển Đại Thừa. Nhưng về sau, ông lại dạy cách niệm chú “*Nam mô Diệu Pháp Liên Hoa kinh*”.

## Thiền

Sau *Bồ Đề Đạt Ma* (đến Trung Hoa năm 520) một cách giảng lược, có 2 môn phái: Tiệm Ngộ và Đốn Ngộ:

- *Tiệm Ngộ* do ngài Thần Tú hướng dẫn ở phương Bắc, chủ trương tiến đạt sự giác ngộ, từ từ qua nhiều cấp bậc.
- *Đốn Ngộ* do ngài Huệ Năng giảng dạy ở phương Nam, chủ trương giác ngộ tức thời, không qua các giai đoạn.
- Thiền tông **Việt Nam** hiện thời có ba môn phái lớn, ở đây chỉ trình bày một cách tổng quát. Muốn tìm hiểu, phải tiếp cận với những người giảng dạy trong môn phái ấy:

1- Môn phái<sup>1</sup> của TS. *Thích-Thanh-Từ* giảng dạy phương pháp:

- Biết vọng không theo,
- Đối cảnh không sanh tâm,
- Không phân biệt hai bên,
- Hằng sống với cái thật, không theo cái giả.

Khi đi kinh hành thì điều hòa 3 yếu tố hơi thở, bước chân và tâm biết.

---

<sup>1</sup> Gần đây có thêm môn phái Thiền Tánh-Không của TS. Thích-Thông-Triệt, đệ tử của TS. Thích-Thanh-Từ, dùng khoa học để chứng minh hiệu quả của phương pháp thiền của mình, nhưng phương pháp không giống với phương pháp của thầy Thanh-Từ.



## Tuệ Thiện

2- Môn phái<sup>1</sup> của TS. Thích-Nhất-Hạnh giảng dạy phương pháp:

- Thở vào, tâm tĩnh lặng,
- Thở ra, miệng mỉm cười.

Khi thiền hành (đi kinh hành) thì dùng hơi thở để điều hòa bước chân.

3- Môn phái thiền *Nguyên-Thủy* lấy phương pháp Niệm hơi thở và Tứ Niệm Xứ của Đức Phật làm căn bản. Khi thiền hành thì dùng Chánh niệm, Tỉnh giác để ghi nhận những chuyển động của bước chân và thân thể, nhưng cũng không quên ghi nhận những cảm giác hay trạng thái tâm xảy ra trong lúc đi. Chúng ta phải kể các TS. cận đại: Giới Nghiêm, Kim Triệu, Khánh Hỷ, Trí Dũng, Viên Minh, Tăng Định, Đức Minh...

Muốn nhận diện một phương pháp thiền, chúng ta cần tìm hiểu thêm:

4. Mục đích của phương pháp thiền này là gì: sức khỏe, trường sinh, thần thông, xuất hồn, hay giải thoát...?

5. Phương pháp hành như thế nào?

6. Phương tiện nội tại của phương pháp: **Phật giáo Tây**

---

<sup>2</sup> Do sự đề cao của TS.Thích Nhất Hạnh trong quyển “Thiền sư Tăng Hội, (nxb. An-Tiêm)” và sự giảng giải của TS Thích Thanh-Từ trong quyển “Thiền căn bản”, phương pháp Lục Diệu Pháp Môn của ngài TS. Khương Tăng Hội được làm sống lại: lấy hơi thở để đạt đến Chỉ Tĩnh, sau đó lấy Tứ Niệm Xứ để Quán niệm, áp dụng Chỉ và Quán song hành.

## Thiền

**Tạng** sử dụng rất nhiều phương tiện: Thần chú (mantra), Mạn đà la (mandala), Thủ ấn (mudrâ), Ảnh tượng (târa). Môn phái **Thiền Siêu Việt** (Méditation transcendantale) cũng sử dụng thần chú.

7. Đề mục của phương pháp là Tục đế hay Chân đế?

8. Dùng cửa nào trong 6 cửa để nắm bắt đề mục?

Trả lời tất cả 8 câu hỏi trên là chúng ta đã hiểu rõ phương pháp thiền ấy.

### KẾT LUẬN

Tóm lại, chúng ta phải qui chiếu vào pháp thiền của Đức Phật để tìm hiểu về những pháp thiền khác. Không có vị thiền sư nào hay Tổ sư nào giảng dạy rành rẽ pháp thiền của mình như Đức Phật. Rải rác trong Tam Tạng kinh điển, Đức Phật đề cập đến rất nhiều khía cạnh của thiền: từ mục đích, phương tiện, đề mục, phương pháp, cho đến diễn tiến của phương pháp: từ thấp lên cao...

Cho dù chúng ta hành theo phương pháp nào chăng nữa, sau khi hành một vài tuần, một vài tháng hoặc một vài năm, nếu chúng ta không thấy thân tâm mình chuyển hoá thì phải xét lại sự hành trì của mình hay phương pháp của mình. Sau đây là một vài tiêu chuẩn của sự chuyển hóa:

- Hành giả sống trong **Giới Đức** một cách dễ dàng và tự nhiên;
- Tâm trở nên **An Tĩnh Xả Lạc**;
- Sự phát triển của **lòng Từ Bi**;

## Tuệ Thiện

- Khả năng **Vượt Thoát** những ràng buộc, dính mắc;
- Sự nhẹ nhàng và thanh thoát của **Bản Ngã**;
- Khả năng sống trong **Chánh niệm** và **Tỉnh giác** một cách bền vững (khả năng sống “ở đây và bây giờ” một cách liên tục).

Có khi một cây cổ thụ oai phong làm chúng ta ngây ngất bàng hoàng, nó che lấp cả một khu rừng phía sau với muôn ngàn cây cổ thụ cao quý khác. Và những muôn ngàn cây cổ thụ cao quý khác đó chính là giáo pháp của Đức Phật vậy.

## Thiền

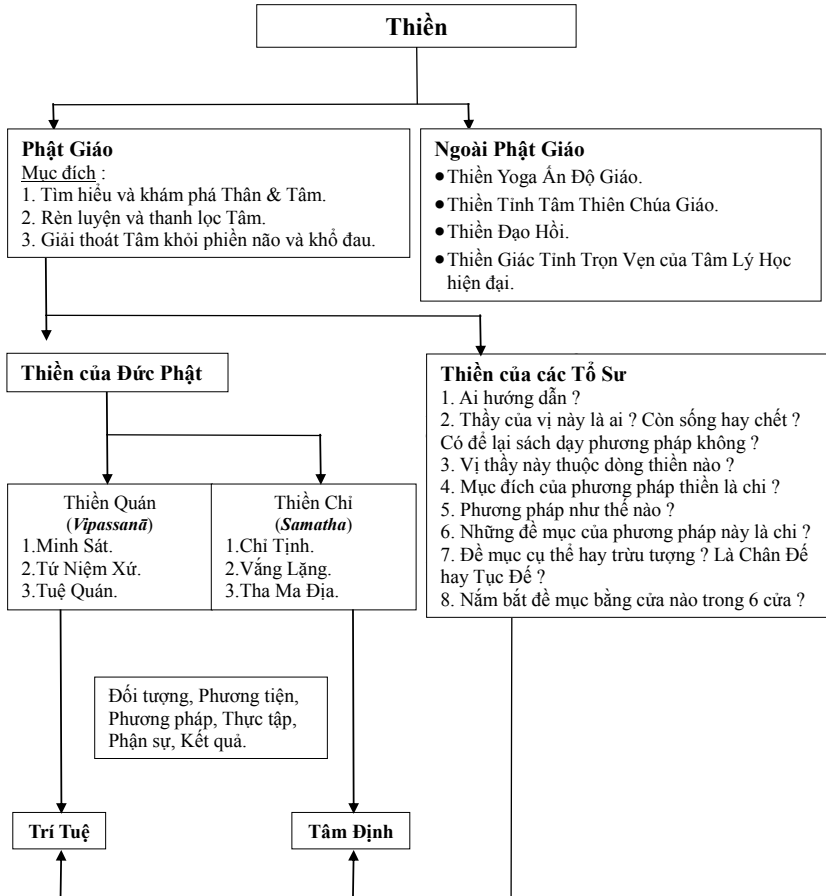
<b>THIỀN QUÁN (<i>Vipassanā</i>)</b> (Minh Sát, Tứ Niệm Xứ, thiền Tuệ, Tuệ Quán)	<b>THIỀN CHỈ (<i>Samatha</i>)</b> (Tịnh, Chỉ tịnh, Vắng lặng, Tha ma địa)
<p><b>1. Đối tượng:</b>  <b>Chân Đế (<i>Paramatha</i>):</b>                      Danh Sắc (Thân &amp; Tâm) xuyên qua <b>Tứ-Niệm Xứ</b> (thân, thọ, tâm, pháp).</p>	<p><b>1. Đối Tượng:</b>                      40 đề mục <b>Tục Đế (<i>paññatti</i>)</b>.</p>
<p><b>2. Phương tiện:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tĩnh tấn (<i>viriyā</i>),</li> <li>b. Niệm (<i>sati</i>),</li> <li>c. Tỉnh giác (<i>sampajañña</i>).</li> </ul>	<p><b>2. Phương tiện:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tĩnh tấn,</li> <li>b. Tầm,</li> <li>c. Sát (gần giống như sati).</li> </ul>
<p><b>3. Phương pháp:</b>  <i>Không có đối tượng cố định, chú tâm đến đối tượng nào nổi rõ nhất trong ý thức trường, như vậy 6 cửa đều mở rộng (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý).</i></p>	<p><b>3. Phương pháp:</b>  <i>Một đối tượng duy nhất cố định (qui định trước), có thể ở trong hoặc bên ngoài cơ thể, và được ghi nhận xuyên qua 2 cửa: cửa ý và một trong 5 cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) tùy theo đối tượng là Sắc (1 hình tượng, ánh sáng...), Thinh (1 câu chú mantra, 1 danh hiệu Phật...), Hương (1 mùi nhang...), vị (mặn, ngọt...trong khi ăn uống), Xúc (hơi thở, tư thế của thân...), Pháp (ý niệm về chữ “không” ... qua cửa ý).</i></p>

## Tuệ Thiện

<p><b>4. Thực tập:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ghi nhận đối tượng nổi bật nhất trong thân qua hơi thở: sự chuyển động ở bụng, sự xúc chạm ở mũi khi không khí ra vào... hoặc 1 trong 4 oai nghi chính của thân: đi, đứng, ngồi, nằm, cùng những sự chuyển động phụ khác của thân.</li><li>• Giữ quân bình giữa <b>Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ</b>. Tâm giữ ở trạng thái <b>Chập Định</b> (<i>khaṇika samādhī</i>) hoặc <b>Cận Định</b> (<i>upacāra samādhī</i>).</li></ul>	<p><b>4. Thực tập:</b></p> <p>Đi từng bước đạt tới: <b>Tâm</b> → <b>Tứ</b> → <b>Hỷ</b> → <b>Lạc</b> → <b>Định</b>. Định đây là loại <b>An-Chỉ-Định</b> hay <b>Toàn-Định</b> (<i>appaṇā samādhī</i>) thuộc thiên Sắc giới và Vô Sắc giới.</p>
<p><b>5. Phận sự:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chế ngự 5 Triền-Cái: Tham dục, Sân hận, Hôn thụy, Trạo hối, Hoài nghi.</li><li>• Diệt <b>Vô-Minh</b> che lấp Vô Thường, Khổ, Vô-Ngã và Tứ Diệu Đế.</li></ul>	<p><b>5. Phận sự:</b></p> <p>Khắc-chế tạm thời <b>5 triền-Cái</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tham dục</b> (bị đối trị bởi Định).</li><li>• <b>Sân hận</b> (bị đối trị bởi Hỷ).</li><li>• <b>Hôn thụy</b> (bị đối trị bởi Tâm).</li><li>• <b>Trạo hối</b> (bị đối trị bởi Lạc).</li><li>• <b>Hoài nghi</b> (bị đối trị bởi Tứ).</li></ul>

# Thiền

## Nhận diện những phương pháp thiền



## Chương III:

# NHỮNG Ý NIỆM CĂN BẢN TRONG THIỀN

Chúng ta thấy pháp thiền do Đức Phật dạy (hay còn gọi là Như Lai Thiền) thật giản dị, nhưng không phải dễ hành. Nếu nói về tính cách thâm diệu thì nó cao siêu vô cùng, vì kết quả có thể đưa tới chứng đắc Bát Thiên với thiền Chỉ và cũng có thể đưa đến sự giải thoát cùng tột như chư vị Thánh Tăng với thiền Quán. Nhưng nếu muốn thực hành một cách chính xác, chúng ta phải tìm hiểu một vài ý niệm căn bản trong thiền là 1. «Niệm và Tưởng», 2. «Tục Đế và Chân Đế», 3. «Danh và Sắc».

### 1/ Niệm và tưởng:

- **Niệm** (attention) ở đây không phải là tụng niệm, hay lập đi lập lại một danh hiệu Phật, Bồ Tát hay 1 câu chú (mantra) nào đó.

*Niệm* ở đây là ý thức, hay biết, nắm, bắt một đối tượng khi nó lọt vào 6 cửa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Đó là

## Thiền

5 giác quan giúp con người tiếp xúc với thế giới bên ngoài và một cửa (ý) mở vào thế giới bên trong. Muốn làm được công việc hay biết, ý thức này, Niệm phải đi chung với sự *tỉnh giác*, sáng suốt và đồng thời phải có một năng lực tâm tối thiểu (énergie mentale). Năng lực này Phật giáo gọi là *Tinh tấn*. Tinh tấn còn có nhiệm vụ là ngăn ngừa điều tà ác lọt vào. Khi hội đủ 3 yếu tố: *niệm + giác tỉnh + tinh tấn*, ta nói là tâm có CHÁNH NIỆM, tâm có người giữ cửa, canh chừng không cho kẻ gian bất thiện len vào.

- **Tưởng** (perception) là một chức năng quan trọng của tâm, một yếu tố trong 5 uẩn (tưởng uẩn). Không có tưởng, chúng ta không thể hồi nhớ, hình dung, diễn dịch được một hình ảnh, âm thanh, mùi vị... Tưởng có nhiệm vụ chuyển đổi thành ý nghĩa một rung động cảm giác khi nó đi ngang qua một giác quan.

Tưởng về quá khứ là nhớ tưởng hay hồi tưởng; tưởng đến tương lai, đến một việc chưa xảy ra, là tưởng tượng. Tưởng tượng lúc đầu dùng chức năng tưởng để gọi lên một hình ảnh nào đó, hình ảnh này chỉ có ở trong tâm, không có trong thực tại; sau đó, dùng tác ý để tác động trên hình ảnh ấy và hướng dẫn nó theo một chiều hướng mà người đó đã có ý định trước.

Từ hai ý niệm căn bản Niệm và Tưởng, chúng ta tiến tới hai danh từ cũng dễ gây nên lầm lẫn là *Quán niệm và Quán tưởng*:

- **Quán niệm** (observation attentive) là quan sát bằng



## Tuệ Thiện

trí tuệ dịch từ chữ vipassana (vi = rõ ràng, thâm sâu; passana = thấy biết), nghĩa là cứ theo dõi, nhìn một cách trực tiếp, giống như một nhà khoa học quán sát dưới kính hiển vi các tế bào... để nhìn thấy một cách rõ ràng, phân biệt từng thành phần cấu tạo, sự thay đổi biến dịch của tế bào; cũng như hành giả thấy rõ bản thể và tính cách vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm.

- **Quán tưởng** (réflexion, visualisation) được dịch từ chữ Paṭisaṅkhāna, là suy tưởng được hướng dẫn bởi một ý niệm hay một hình ảnh đã được chọn lựa trước rồi suy nghĩ, đào sâu, tưởng tượng, thâm nhập vào nó. *Suy tưởng* là dùng tư tưởng, chữ nghĩa làm chất liệu, còn *Quán tưởng* thì dùng hình ảnh làm chất liệu. Trong pháp quán tưởng, đối tượng đã được chọn lựa trước và sự quán chiếu được hướng dẫn theo một chiều hướng, một ý định cố sẵn.

Thiền Minh Sát không sử dụng phương pháp quán tưởng này. Một vài trường phái Tây Tạng dùng Quán tưởng làm phương tiện để thực hành những phương pháp thiền của họ. Họ tưởng tượng hình ảnh một vị Bồ Tát hay thần linh nào đó (một Tara), giữ tâm trên hình ảnh ấy rồi quán tưởng (visualisation) như chẳng hạn muốn hòa nhập thân tâm mình vào hình ảnh đó với tất cả những đức tính mà nó biểu hiện.

2/ **Tục đế và chân đế**: hai ý niệm thực tại này cũng rất quan trọng cần phân biệt.

- **Tục đế** (réalité conventionnelle): là những tên gọi,

## Thiền

những khái niệm để chỉ định một sự vật, một hiện tượng dựa theo sự mô tả hình tướng hay theo ý nghĩa của sự vật và hiện tượng ấy.

Triết học Phật giáo phân biệt những *phạm trù tục đế theo ý nghĩa (nghĩa chế định)* như sau:

- Hình thức: mô tả sự vật bằng hình ảnh, sắc thái. Thí dụ: bằng phẳng, lồi lõm, vuông tròn hay âm thanh trầm bổng.

- Hiệp thành: mô tả bằng tính chất cấu tạo. Td: chiếc xe, cái bàn, Ngũ uẩn.

- Chúng sanh: trời, người, thú, Phật, tiên, thánh, thần, ma, quỷ...

- Phương hướng: Đông, Tây, Nam, Bắc, trên, dưới, trong ngoài...

- Thời gian: giây, phút, giờ, ngày/Sáng, trưa, chiều, tối/Xuân, Hạ, Thu, Đông...

- Không gian: khoảng trống, hư không, hang động, hào hố...

- Tiêu biểu: ngôn ngữ, dấu hiệu, con số... biểu tượng (lá cờ) ...

*Đó là những phạm trù dùng để định nghĩa các danh từ trong các tự điển.*

*Thiền Chỉ lấy Tục đế làm đề mục.*

- **Chân đế** (réalité ultime) là những yếu tố vật lý (sắc)

## Tuệ Thiện

và tâm lý (danh) cấu tạo nên vạn vật và con người, không thể phân chia, vì khi phân tách chúng không còn là chính nó.

Theo triết học Phật giáo có 4 loại Chân đế: Tâm, Tâm sở, Sắc pháp và Niết Bàn.

*Thiền Từ Niệm Xứ lấy những chân đế làm đề mục: thân, thọ, tâm, pháp bao gồm trong những thực tại có thể nắm bắt được qua 6 cửa trong giây phút hiện tại.*

### -Ví dụ:

1/ Một cá thể tên A thì [tên gọi] A là *tục đế*, còn [ngũ uẩn] A là *chân đế*.

2/ Niết Bàn vừa là *tục đế* vừa là *chân đế*.

- Đối với chúng ta, những người chưa chứng ngộ Niết Bàn thì nó chỉ là một tên gọi, 1 tục đế mặc dầu nó chỉ định một Pháp thực tại.

- Nhưng đối với Đức Phật và chư Thánh tăng thì Niết Bàn là một chân đế.

Đó là hai mặt của một thực tại.

*Khi thiền với sự giác tỉnh về thực tại, chúng ta nhìn thấy cả 2 mặt của thực tại tục đế và chân đế với một cái nhìn nhất quán, không bị vướng mắc bởi con mắt lưỡng phân.*

Những định nghĩa trên đây được thừa nhận bởi các thiền gia. Còn các luận sư triết học thì có cái nhìn phức tạp và rắc rối hơn nhiều. Ví dụ cái bàn đối với phái Vaibhasika (Phân Biệt Thuyết) là tục đế, nhưng đối với

phái Sautrantika (Kinh Lượng Bộ) nó là chân đế. Sở dĩ có sự khác biệt là bởi vì mỗi phái chỉ thừa nhận 1 khía cạnh của thực tại còn các thiền gia chứng đắc nhìn thấy cả 2 mặt thực tại.

### **Làm thế nào để phân biệt Tục đế và Chân đế?**

Trong Phật Giáo, không có kinh điển nào giảng giải rõ ràng hơn 2 thực tại này bằng **Vi Diệu Pháp (A Tỳ Đàm: Abhidhamma)**. Do đó, muốn phân biệt bằng Pháp học thì phải nghiên cứu A Tỳ Đàm. A Tỳ Đàm dạy chúng ta phân tích mọi khía cạnh về Tâm, Tâm sở, Sắc pháp và Niết Bàn là những thực tại Chân đế. Đó là chìa khoá mở cửa vào thực tại.

A Tỳ Đàm bao gồm cả Tạng Luận là một tác phẩm tâm lý học đầu tiên của nhân loại. Cho đến ngày nay, chưa có một tác phẩm nghiên cứu về tâm lý nào có thể so sánh với A Tỳ Đàm. Nó trình bày một kiến thức sâu rộng về tâm và vật chất là hai yếu tố hợp thành cái được gọi là chúng sanh. Dựa trên kiến thức ấy, một nền triết học được hình thành và dựa trên nền tảng triết học này, một hệ thống luân lý đạo đức được phát huy nhằm giúp con người thấy rõ con đường và mục tiêu cứu cánh của con đường là Niết Bàn.

Chúng ta có thể nói A Tỳ Đàm là lý thuyết căn bản của thiền Tứ Niệm Xứ «Thiếu kiến thức về Vi Diệu Pháp, đôi khi ta thấy khó lãnh hội ý nghĩa thật sự của một vài giáo huấn thâm diệu của Đức Thế Tôn. Vi Diệu Pháp chắc chắn rất hữu ích để khai triển tuệ Minh Sát (Vipassana)»

(Vi Diệu Pháp toát yếu, Narada Maha Thera, Phạm Kim Khánh dịch, Thích Ca thiền viện 1978).

Cách thứ hai để phân biệt Tục đế và Chân đế là phải hành thiền Minh Sát (Tứ Niệm Xứ). Thật vậy, muốn thâm nhập thực tại hiện tiền phải sống trong hiện tại. Thực tại chân đế không có trong quá khứ, không có trong tương lai, chỉ có trong hiện tại. *Bởi vì hiện tại của quá khứ là nhớ tưởng. Hiện tại của tương lai là tưởng tượng. Hiện tại của hiện tại là tri giác và hành động.*

Tri giác là sự hay biết xuyên qua lục căn (Ngũ căn + Ý căn). **Lục căn** hay biết **lục trần**: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Lục căn gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân giúp ta tri giác thế giới bên ngoài và ý căn giúp ta tri giác thế giới bên trong (pháp trần). Pháp trần bao gồm những trạng thái của tâm và những đối tượng của tâm. Tâm biết được trạng thái của chính nó là dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính (xả), biết được nó đang nghĩ tưởng điều gì, nó đang mưu tính hành động gì, nó đang ham muốn hay tức giận điều gì, nó đang hôn trầm hay hoài nghi, đang định tâm hay phóng dật...

Có lẽ chỉ có tâm thức con người mới có khả năng nhìn thấy chính nó. Đó là sự *phản quang tự kỷ* mà hòa thượng Thích Thanh Từ thường hay nhắc đến.

### **3/ Danh và sắc**

Thực sự mà nói, tất cả mọi phương pháp thiền đều nhằm tới chỗ nhìn thấy cái tâm. Phải nhìn thấy nó mới rèn luyện được nó (Kiến tánh khởi tu). Tâm là cái vô hình,

muốn nhìn thấy nó phải nhờ cái thân, vì vậy Tứ Niệm Xứ bắt đầu bằng niệm Thân; cũng như muốn xem những chương trình truyền hình phải nhìn qua máy truyền hình (téléviseur).

Thân và Tâm (hay Sắc và Danh) không thể tách rời, hai cái nương tựa nhau, ảnh hưởng nhau, tác động lên nhau. Thiền cũng để khám phá những mối tương quan này, cũng như Đức Phật đã khám phá ra định luật Nhân Quả Tương Quan (Thập Nhị Nhân Duyên). Trong đó danh và sắc tác động chằng chịt với nhau.

***Vậy Tâm là gì và Sắc là gì ? Chúng tác động với nhau như thế nào?***

**1. Tâm (Citta)** thường được định nghĩa là khả năng nhận biết một đối tượng hay là biết cảnh. Nhưng định nghĩa như thế chỉ nói lên được một khía cạnh của tâm thôi, do đó chúng tôi xin đề nghị một định nghĩa tổng quát hơn: **Tâm là thành phần tinh thần cấu tạo nên con người được qui định bởi 4 yếu tố:**

**1a- Tâm thức:** là khả năng nhận biết, ghi nhận, ý thức, nắm bắt một đối tượng khi nó lọt vào một trong sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Do đó, có nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Không có đối tượng thì không có thức nhận biết.

**1b- Tâm trạng :** là hình thức biểu hiện của Tâm xuyên qua 5 trạng thái: vui, sợ, buồn, đau và thản nhiên (hỉ,

## Tuệ Thiện

lạc, ưu, khổ, xả). Không có Tâm nào mà không biểu hiện qua một trong năm cảm thọ nói trên.

**1c- Tâm hành:** là khả năng hành xử của Tâm hay thái độ của nó trước một đối tượng tùy theo tính cách thụ động (quả), chủ động (nghiệp), hoặc tự động (duy tác). Thụ động thì không tạo nghiệp, chỉ chịu nhận kết quả tốt hay xấu. Chủ động thì tạo nghiệp có thể thiện hay bất thiện. Còn tự động thì ứng xử một cách máy móc tự nhiên, không thiện, không ác, không tạo nghiệp gì cả. Đây là tâm của các bậc Alahán và chư Phật.

**1d- Tâm tưởng:** là khả năng ghi nhớ, hồi tưởng, hình dung những sự vật, hay khái niệm mà mình đã kinh nghiệm biết qua.

Như vậy, trước một đối tượng ghi nhận được (tâm thức), tùy theo khả năng hành xử (tâm hành), tâm sẽ biểu hiện dưới một trạng thái vui, buồn, sợ, khổ hay thản nhiên (tâm trạng) và đồng thời tạo nghiệp hay không và nghiệp này được ghi nhớ (tâm tưởng) trong dòng trôi chảy của tâm.

Trong văn học Pāli, 3 chữ Tâm (citta), Ý (mano), và Thức (viññāṇa) gần như đồng nghĩa với nhau, tùy theo hoàn cảnh mà được dùng khác nhau, nhưng không ra ngoài 4 khía cạnh nói trên.

## 2. Bây giờ đến Sắc pháp là chi?

**Sắc pháp (Rūpa)** là thành phần vật chất cấu tạo nên con người (sắc uẩn) và vũ trụ. Triết học Phật giáo định nghĩa sắc pháp theo những đặc tính sau đây:

## Thiên

**2a- Không nhân (*Ahetukam*):** vì trong sắc pháp không có các nhân tương ưng: tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si (nhân tương ưng là cội rễ, nguồn gốc của các pháp thiện hay bất thiện).

**2b- Có nhân duyên (*Sappaccayam*):** vì sự hiện hữu của sắc pháp do nhân duyên trợ tạo. Nếu là sắc uẩn thì có 4 nhân duyên: nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực.

**2c- Có tính cách hữu vi (*Saṅkhatam*):** được cấu tạo, được hợp thành do 4 yếu tố chính (đất, nước, gió, lửa) và nhiều yếu tố khác.

**2d- Có tính cách hiệp thế (*Lokiyam*):** thuộc về thế gian, liên kết với thế gian, không có cái gọi là sắc xuất thế.

**2e- Thuộc về Dục giới (*Kamavacaram*) hoặc Sắc giới (*rūpadhatu*):** vì nó nằm trong phạm vi của cõi Dục giới (đôi với sắc uẩn) hoặc cõi Sắc giới.

**2f- Không có đối tượng (*Anārammaṇam*):** bởi vì tự nó không thể tri giác đối tượng. Chính Sắc là đối tượng để cho tâm nhận biết.

**2g- Không thể bị loại trừ (*Appahatabbam*):** vì Sắc pháp không bị tuân tự loại trừ như các loại phiền não; ở đây không có nghĩa là sắc pháp không bị luật vô thường chi phối.

Sắc pháp tuân theo những định luật của nó, nói chung là những định luật vật lý hay hoá học.

Danh pháp (tâm) cũng tuân theo những định luật của nó, những định luật Tâm Não.



## Tuệ Thiện

Nhưng khi cả hai hội tụ trong tâm thân ngũ uẩn này thì chúng ảnh hưởng nhau và tác động lên nhau.

*Chúng ta phải nương theo kết quả của những tác động này để tìm lối thoát ra khỏi khổ đau hầu đạt được sự tự do tuyệt đối, sự giải thoát.*

Đức Phật đã tìm ra được Định luật Thập nhị nhân duyên là 12 khoen xích trói chặt con người trong vòng sanh tử luân hồi:

Vô minh → Hành → Thức → Danh Sắc → Lục Nhập  
→ Xúc → Thọ → Ái → Thủ → Hữu → Sanh → Lão Tử  
(→ Vô minh →...).

Ngài đã phát hiện ra định luật này trong canh thứ ba của đêm Ngài thành đạo. Tuệ giác này đã giúp cho Ngài chứng quả Niết bàn và chấm dứt mọi khổ đau.

Hãy nghe Ngài tuyên bố về định luật này như sau: «... chuỗi dây tùy thuộc phát sanh thật là sâu sắc. Do sự không thấu hiểu, không thấm nhuần định luật này mà thế gian này giống như một núi chỉ rôi, một tổ chim đan, một bụi lau sậy. Do đó, con người không thoát khỏi (tái sinh vào) những cõi sinh tồn thấp kém, những trạng thái phiền muộn tiêu hoại và đau khổ trong vòng sanh tử luân hồi. Người nào hiểu được chuỗi tùy thuộc phát sanh sẽ hiểu được Giáo Pháp».

Chúng ta thử phân tích hai mắt xích THỌ và ÁI, là hai mắt xích quan trọng nhất có thể giúp ta bẻ gãy bánh xe luân hồi.

## Thiên

THỌ là cảm giác xuất hiện khi 6 căn (sắc) tiếp xúc 6 trần (sắc hoặc danh). Nó có thể dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính.

Ta có 6 loại thọ:

- Thọ qua nhãn căn: dễ chịu, khó chịu, trung tính.
- Thọ qua nhĩ căn :-nt-
- Thọ qua tỷ căn:-nt-
- Thọ qua thiệt căn:-nt-
- Thọ qua thân căn:-nt-
- Thọ qua ý căn:-nt-

ÁI là sự ước muốn, thèm khát, tham lam. Chúng ta thèm khát 6 trần là những đối tượng của 6 căn. Chúng ta muốn chúng êm ái, dễ chịu theo ý thích của mình. ÁI lại tùy thuộc vào THỌ cảm nhận trước đó. Nếu nó dễ chịu, ta cảm thấy ưa thích và muốn có nhiều hơn nữa. Nếu nó khó chịu, ta ước muốn thoát ra khỏi sự đau đớn, khổ sở ấy và tham muốn một thọ lạc thay thế vào. Nếu nó trung tính, có tính chất bình lặng, nó cũng có thể trở thành một đối tượng ham muốn.

THỌ khổ có thể đưa tới sân hận, ghét bỏ. Tham hay Sân đều đưa tới chấp thủ (Thủ), tạo nghiệp (Hữu). Một đảng tạo nghiệp tham (trộm cướp, lường gạt, gian lận, tham nhũng, hối lộ, độc quyền) một đảng tạo nghiệp sân (oán hận, chửi rủa, đánh đập, đàn áp, chém giết, tiêu diệt) cả hai đảng đều dẫn vào luân hồi (Sinh). Sinh là điều

## Tuệ Thiện

kiện để đưa tới Lão Tử. Rồi cứ như thế vòng luân hồi lại tiếp diễn.

*Làm sao Thiên có thể cắt đứt gạch nối giữa hai móc xích Thọ -/-> Ái?*

**Chỉ có thiên Tứ Niệm Xứ mới giúp ta làm được việc này.**

Nhờ chánh niệm tỉnh giác, hành giả ghi nhận cảm thọ (**niệm thọ**) mỗi khi có sự tiếp xúc giữa giác quan và cảnh trần. Thường thường, trần cảnh có tính cách trung tính, sở dĩ nó trở nên buồn là bởi vì người đang buồn (Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ). Người buồn là tâm buồn, tâm đang sầu khổ, sân hận.

Nếu chánh niệm ghi nhận kịp thời thì sẽ không có tâm tham hoặc tâm sân sanh lên («Đối cảnh không sinh tâm», Thích Thanh Từ) và do đó sẽ không có tạo nghiệp. Nhưng nếu chúng đã sinh lên, thì ta lại dùng chánh niệm ghi nhận, quan sát những tâm Tham hay tâm Sân này (**niệm tâm**). Thói quen tự động của tâm là mỗi lần có tâm Tham hay tâm Sân, nó nảy sanh liền một ý định để thực hiện. Khi có tâm Tham, ý định nổi lên sẽ là làm sao chiếm hữu, đem về làm của mình; khi có tâm Sân, làm sao trả đũa, làm khổ, tiêu diệt đối tượng. Tùy theo tâm tánh và tập khí của mỗi người, những ý định này có thể cao thượng hay xấu xa mà khi thực hiện nó trở thành những nghiệp thiện hay nghiệp ác tà trời.

Thiên là phương cách duy nhất để phá tan những

## Thiền

thói quen tự động của tâm, ngăn chặn một hành động sai trái, một xu hướng xấu xa, tiêu trừ một xung động (impulsivité), một sơ đồ tâm thức bệnh hoạn cứ lập đi lập lại trong đầu làm trói chặt con người trong vòng đau khổ, sầu hận. Nhờ vậy thiền có thể giúp điều trị một số bệnh tâm thần hay một thói quen nghiện ngập. *Một định luật của tâm, xảy diễn trong lộ trình tâm là sau tiến trình tri giác thì lập tức tới tiến trình hành động.*

Như vậy, Thiền là rèn luyện chánh niệm tỉnh giác để **triệt tiêu Ái**, không có Ái sẽ không có **Thủ, Hữu** và không có **Sinh** (tái sinh), tiến trình sinh tử luân hồi sẽ bị cắt đứt. Đồng thời Thiền làm phát triển **trí tuệ để tiêu diệt Vô minh**, là hai động cơ chánh yếu làm vận chuyển bánh xe luân hồi.

## **Chương IV:**

# **PHẢN ỨNG KHÔNG MONG MUỐN TRONG KHI THIỀN.**

Trước sự bế tắc của xã hội hiện nay để giải quyết nỗi thống khổ của con người, nhiều người đã tìm đến con đường thiền định. Có người nhắm mắt đưa chân, có người dè dặt đi quanh để nhìn, có người cẩn thận nghiên cứu tìm thầy. Để giúp cho những người này có cái nhìn cẩn trọng hơn về thiền, tôi xin viết ra đây những phản ứng không tốt trong khi thiền để các hành giả có thể tránh được những cạm bẫy này, những cạm bẫy này không hẳn do thiền mà nhiều khi do chính hành giả tự mình giăng ra. Vậy tốt hơn phải có thầy, có người kinh nghiệm đi trước để hướng dẫn, có bạn đồng tu. Đừng tự mình đọc sách về thiền.

### **1/ Những ảo tưởng ảo giác.**

Khi óc não con người bị cắt đứt liên lạc với thế giới bên ngoài, những ảo tưởng thường xảy ra. Tình trạng mất

## Thiền

cảm giác này (privation sensorielle) thường xảy ra khi người ta hành thiền chỉ tịnh, lúc tâm chỉ biết có một đối tượng trừu tượng, các giác quan đều bị đóng kín. Có khi các ảo tưởng, ảo giác xảy ra khi hành giả mệt mỏi, thiếu ngủ thiếu ăn, hoặc ở trong trạng thái kích ứng (stress).

Những ảo tưởng như thấy Tiên Phật, thấy ma quỷ. Tôi còn nhớ có một hành giả người Lào, mỗi lần vào thiền là bà thấy đi lên cõi trời với nhà cửa bằng pha lê, vàng ngọc sáng chói, bà diễn tả lại nghe thật hấp dẫn. Vị thiền sư phải dạy cách hóa giải trong mấy ngày mới hết. Những ảo giác có thể là cảm thấy người nhẹ như bông, bay bổng lên không, hay tay chân phì đại, người phình to lên... Chuyện này thường xảy ra với người mới hành thiền, không có gì đáng sợ cả, nó biểu hiện một trạng thái quá định của hành giả.

### **2/ Cảm giác đau nhức.**

Trong đời sống thường nhật, chúng ta thường thay đổi tư thế một cách tự động không hay biết, mỗi khi cảm thấy đau nhức, khó chịu trong thân. Nay phải ngồi trong một tư thế bất động hàng giờ. Vậy thì sự đau nhức chắc chắn phải tới. Thiền là cách làm cho chúng ta đối diện để tìm hiểu sự đau nhức. Trong một giờ ngồi thiền, tùy theo cách ngồi và tọa cụ, sự đau nhức có thể tới hai hoặc ba lần, từ eo lưng trở xuống, nhứt là ở hai đầu gối hoặc ở hai hông, có khi ở xương sống lưng. Bởi thế phải ngồi lưng thẳng, nhưng cũng đừng quá thẳng cứng, mau mệt. Khi sự đau nhức xảy ra, đừng vội thay đổi tư thế mà nên quan sát cái đau: nó xuất hiện lúc nào, nó tăng lên, nó quận xoáy, nó

## Tuệ Thiện

giật nhưc làm sao, nó hạ xuống và biến mất như thế nào. Chúng ta chỉ đôi khi nào chịu hết nỗi cái đau.

Đó là chúng ta hành Thọ Quán Niệm Xứ. Thỉnh thoảng phải nhìn cái tâm của ta ẩn nấp phía sau cái đau: nó có bọc bọc, tức tối đối với cái đau? Nếu có thì đó là tâm Sân. Trong một bài kinh đức Phật dạy, chúng ta đừng để bị trúng cùng một lúc cả thân lẫn tâm bằng một mũi tên duy nhất. Khoa học cũng dạy chúng ta là để đối phó với cái đau của thân, cơ thể dùng ít năng lượng hơn, còn đối phó với tâm Sân, cơ thể phải vận dụng tới cả những phần sâu thẳm của óc não, là phần vỏ Đai ở vỏ não (cortex cingulaire) và bộ phận Múi đảo (insula) là hai vùng óc não để xử lý trạng thái sân do cơn đau gây ra.

Chúng ta cũng biết là vỏ não là cơ quan chính yếu cho sự suy nghĩ và cho ý chí, nếu nó bị “xâm chiếm” tràn ngập bởi tâm Sân nó không còn có khả năng quan sát và hành thiền nữa.

Một nhóm khoa học gia tâm thần Nhật Bản đã nghiên cứu hiện tượng này trên các thiền sư bị kích thích làm cho đau thì thấy hai vùng óc não trên sinh hoạt một cách giảm thiểu bình thường cũng dường như những vị này chỉ ghi nhận cái đau, nhưng không bị chi phối bởi tâm Sân \*(Kakigi R. “intracerebral pain processing in a Yoga Master who claims not to feel pain during meditation” European Journal of pain)

Bởi vậy khi ta quan sát thấy cái đau làm khởi dậy tâm Sân nhiều lần, có lẽ đó là lúc hành giả phải đổi tư thế.

### **3/ Những “con cười như điên” (fou rire)**

Tôi còn nhớ trong một khóa thiền tích cực ở Ardèche miền Nam nước Pháp, sau khi ăn xong vị thiền sư hay nói chuyện và hỏi han các thiền sinh. Sau mấy ngày bị dồn nén không được suy nghĩ, tâm tôi như được giải phóng, một ý nghĩ thoáng qua trong đầu “Thiền là biết lắng nghe tiếng ngáy giữa thiền đường” (như quý vị cũng biết là các thiền đường không thiếu tiếng ngáy...) tôi liền bị xâm chiếm bởi một cơn cười ngặt nghẽo, như điên như dại, bò lăn, bò càng đến đôi những người khác đều bị lây, cũng cười ngặt nghẽo, ra nước mắt, càng nín cười càng bị nhiều hơn.

Hiện tượng này thường xảy ra trong các thiền đường, nên các vị thiền sư đối xử rất tự nhiên.

### **4/ Chảy nước mắt**

Sau hai hay ba ngày hành tích cực, nước mắt có thể chảy rơm rớm, không như khóc nhưng đủ cho chúng ta cảm nhận là mắt ướt, đôi khi gây khó chịu phải thấm dụi. Nhưng tốt hơn chỉ nên ghi nhận hay biết thôi đừng làm gì cả. Đừng lẫn lộn với những cơn xúc động buồn đau có thể xảy ra thật sự trong khi thiền làm cho hành giả khóc ra nước mắt.

Sự chảy nước mắt rơm rớm nói ở trên là một triệu chứng tốt dấu hiệu của sự hưng phấn hệ thần kinh đối-giao-cảm, là nguyên nhân chính của sự thư giãn các nội tạng.



## 5/ Chảy nước miếng

Cũng giống như hiện tượng trên, khi thân tâm thật sự được thư giãn, hệ thống thần kinh đối-giao-cảm được kích thích làm cho các tuyến nước miếng tiết ra nhiều hơn. Khi tôi trình pháp với một vị thiền sư về hiện tượng này, Ngài nói coi chừng lúc đó tôi đang đối thoại hoặc độc thoại trong tâm, đều đó nghiệm lại cũng có thể đúng và như vậy phải giải thích bằng phản xạ Pavlov phù hợp với câu «nói sùi bọt mép». Bình thường khi nói chuyện nước miếng trào ra khỏi các tuyến để cho «trơn tru, thấm giọng». Bây giờ trong những cuộc «đối thoại» bên trong tâm, bộ não cũng phản ứng y như vậy nên có hiện tượng trào nước miếng.

## 6/ Những phản ứng linh tinh khác:

- Nhức đầu: khi ta chú tâm quá mức có thể sinh nhức đầu ở vùng trán giữa hai mắt. Vì thế nên trong lối thiền của Phật giáo, kinh sách không có dạy là chú tâm nơi giữa trán, như trong lối thiền Raja Yoga của Ấn Độ Giáo.

- Cảm giác nhột nhột như kiến bò ở một vùng da nào đó.

- Cảm giác nóng lạnh thường xảy ra với người mới hành thiền, ớn lạnh, nổi da gà, run rẩy, đôi khi hâm hấp sốt. Nhiều người sợ tưởng rằng mình bị trúng gió.

Những hiện tượng này để tự nhiên cũng hết.

## 7/ Những thái độ lạc hướng.

a. *Thái độ tự cao ngã mạn*: Có nhiều người trình pháp

## Thiền

được các thiền sư khen lại trở thành ngã mạn, nghĩ là mình được «chúng» này, được «tuệ» kia, ra khỏi trường thiền cứ khoe âm lên, có người đọc sách thấy viết về các tuệ này, tuệ kia và cứ tưởng là mình đã đắc thật sự các tuệ ấy không cần được các thiền sư kiểm chứng. Lại có người đọc sách giải về các công án, khi gặp các thiền hữu, cứ giảng liên tu về các công án này, làm như tự mình đã minh giải nhờ chứng đạt. Do đó có một vị thiền giả Nhật Bản đã bỏ công ra lý giải hơn cả ngàn công án xưa và nay làm cho các thiền sư khác bực bội lắm vì làm mất tính cách linh mật của các công án. Do đó thiền giả nên có thái độ khiêm cung, cẩn trọng và nên nhớ rằng cho dù đắc tới Bát thiền hay đắc thần thông, nếu không tiếp tục hành đạo vẫn bị hoại thiền, các tuệ Minh sát cũng vậy, trừ khi thật sự chứng đắc tuệ thứ 16 mới thật sự đi vào thánh giới.

*b. Hành thiền thái quá:* Một người bình thường ngủ từ 7 tới 8 giờ đồng hồ là có thể hồi phục đầy đủ. Khi thức dậy họ cảm thấy khoẻ khoắn, tinh táo. Với điều kiện là không thức giấc trong đêm, không có nhiều mộng mị và không bị chứng ngáy nhiều gây ngộp thở trong đêm (syndrome d'apnée du sommeil). Có người ngủ ít hơn (5-6 giờ), có người phải ngủ nhiều hơn (9- 10 giờ). Khi hành thiền tích cực liên tục, giấc ngủ giảm xuống còn 5-6 giờ. Đức Phật chỉ nghỉ 4 tiếng một đêm, hình như khi đó Ngài nhập thiền. Trong các trường thiền 10 giờ tối bắt buộc phải lên giường đi ngủ và sáng 4 giờ sáng phải thức dậy. Lúc mới vào nhập khoá, có người bị xáo trộn giờ giấc nên rất mệt

## Tuệ Thiện

nhọc, nhưng từ từ nếu người đó chịu khó hòa nhập với nhịp điệu mới và tích cực hành thiền một cách tinh tấn thì cơ thể sẽ tự điều chỉnh và khoẻ khoắn trở lại. Người nào bản ngã lớn nặng, nghĩ rằng đối với tôi bắt buộc phải ngủ 8-9 giờ mới đủ, sẽ không chịu đựng được và sẽ bỏ cuộc. Những người này tốt hơn không nên đi dự khóa thiền và người đó sẽ không bao giờ tu sửa được bản ngã.

Có người sau vài ngày hành thiền tích cực cảm thấy nhu cầu ngủ của mình giảm xuống mà thân tâm vẫn khoẻ khoắn, an lạc, liền muốn hành liên tục suốt đêm. Đây là một sự tinh tấn thái quá có thể ảnh hưởng không tốt đến những ngày hành thiền sau và có thể gây nên những ảo giác, ảo tưởng như đã nói ở trên.

Chính Đức Phật cũng đã khuyên Ngài Sona Kolivisa không nên có thái độ tinh tấn thái quá, sẽ không có kết quả, trong bài kinh số 55 của Tăng Chi Bộ Kinh.

*c. Bám víu vào một kinh nghiệm quá khứ hoặc mong đợi một kết quả sắp đến.*

Có người đọc sách nói về các tuệ giác hoặc kinh nghiệm của các hành giả đi trước viết lại, họ cứ mong đợi ấn chứng này, kết quả nọ. Rốt cuộc không có tuệ gì cả mà chỉ có tệ thôi, dĩ nhiên khi chúng ta hành thiền một cách nghiêm túc, việc gì phải đến sẽ đến còn mong đợi quả này, đạo nọ thì nó càng lùi xa. Tốt hơn chúng ta nên để nó tự đến hơn là phải ra công đi tìm.

Hình như kết quả cũng vậy, cũng chỉ đến có một lần

## Thiền

trong một thời điểm hiện tại nào đó. Đi tìm trở lại những kinh nghiệm cũ không bao giờ gặp được. Ở đây chúng ta nên phân biệt hai hiện tượng khác nhau **Án chứng** và **Tuệ giác**. Án chứng có thể là những ảo tưởng, ảo giác như đã nói ở trên, có thể là những biểu hiện của 5 chướng ngại hoặc của 5 chi thiền (Tâm, Sát, Phi, Lạc, Định). Tuệ giác là sự chứng nghiệm những sự thật của thân và tâm, những sự thật về tác động giữa thân-tâm và giữa thân tâm với môi trường bên ngoài.

Do đó theo ý tôi các trường thiền phải có những buổi trình pháp tổ chức có tính cách cá nhân và không nhất thiết phải mỗi ngày mỗi trình pháp. Nếu vị thiền sư biết chắc rằng các thiền sinh hành đúng cách thì hãy để cho họ tự do, tự động xin trình pháp. Làm như vậy để tránh cho thiền sinh đỡ kích ứng (stress), lo âu không biết phải trình cái gì, làm rối loạn sự hành thiền của họ.

Có trường thiền không có tổ chức trình pháp gì cả thì cũng không được, vì thiền sinh có thể gặp những ấn chứng, những trở ngại cần được giúp đỡ, giải quyết và giảng giải cho hiểu nếu không, họ có thể sợ hãi hoặc chán nản bỏ cuộc.

### *d. Tình trạng chán nản bỏ cuộc*

- Hành thiền là một hành trình, một cuộc dẫn thân; cũng ví như một cuộc vượt biển xuyên đại dương. Có người chưa xuống tàu đã bỏ cuộc, bởi vì không tin tưởng mình sẽ tới nơi (thiếu đức tin). Hành giả thường bỏ cuộc bởi nhiều lý do:

## Tuệ Thiện

Hoài nghi: là trở ngại quan trọng trong 5 loại chướng ngại của thiền (Ngũ Triền Cái: tham, sân, hôn trầm, phóng dật, hoài nghi). Chính Đức Phật cũng diễn tả sự hoài nghi khi còn là Bồ Tát: “Này Anuruddha, ta suy nghĩ như sau: do nhân gì, do duyên gì hào quang biến mất đối với ta, cùng với sự hiện khởi các sắc pháp?”

Này Anuruddha: “nghi hoặc khởi lên nơi ta, vì có nghi hoặc nên định của ta bị biến diệt; khi định biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy ta sẽ phải làm thế nào để nghi hoặc không khởi lên nơi ta nữa?” (*Kinh Tùy phiền não. Trung bộ kinh 128*).

Lúc ban đầu có thể vì chưa hiểu rõ pháp hành, chưa biết lợi ích của hành thiền về phương diện sức khoẻ vật chất và tâm linh, chưa biết mục đích của sự hành thiền là để tìm hiểu khám phá tâm, để trau dồi uốn nắn nó và cuối cùng để giải thoát tâm ra khỏi những ràng buộc khổ đau, nên hành giả dễ rơi vào tâm trạng hoài nghi: mình ngồi đây có ích lợi gì? có mất ngày giờ chẳng?

Từ từ về sau trên bước đường hành đạo, ta gặp nhiều vấn nạn khác. Thầy tổ thì ở xa, bạn hành đạo thì thưa thớt, nhiều lúc không biết hỏi ai!

- Ngoài ra hành giả có thể bỏ cuộc vì không biết mình hành có đúng không? Sao không thấy tiến bộ?

- Thiếu sự tinh tấn hành đạo một cách liên tục.

- Thiếu sự gặp gỡ các thiền sư, thiếu sự trao đổi với các hành giả khác.

## Thiền

### *e. Tình trạng xa lánh trần thế, tự cô lập.*

Thường những vị hành thiền chỉ tịnh, càng tiến lên cao họ càng cảm thấy thế gian này ồn ào, bất tịnh, nên có khuynh hướng rút về rừng núi u-tịch để hành đạo. Nhưng một khi đã đạt đạo họ lại «hạ san» để giúp đời, như để đền đáp lại công ơn thầy tổ, công ơn bá tánh đã nuôi dưỡng mình tu học. Có vị mặc dầu chưa đạt đạo nhưng phải hạ san để bồi dưỡng công đức Ba la Mật có lẽ đã khô cạn nên không tiến xa hơn được.

Thiền Tứ Niệm Xứ tránh cho ta trở ngại trên; ở đâu ta cũng thiền được, lúc nào ta cũng thiền được, đi, đứng, ngồi, nằm, ăn uống, đại tiện, tiểu tiện, nói chuyện hay im lặng, chỉ cần hội đủ 3 yếu tố là ta có thể vào thiền: tinh tấn diệt phiền não, ghi nhận mọi điều xảy ra trong hiện tại, biết rõ việc mình đang làm.

Những ai nghĩ rằng mình đang hành thiền Tứ Niệm Xứ mà có khuynh hướng trốn đời, tự cô lập là phải cẩn thận coi chừng những chứng bệnh sau đây:

- Biến đổi nhân cách (trouble de personnalité)
- Bệnh tưởng (hypocondrie)
- Bệnh trầm cảm (dépression nerveuse)
- Bệnh tâm thần (trouble psychotique)
- Hay có thể chỉ là sự công cao ngã mạn thôi, nghĩ rằng ta là bậc trong sạch, cao thượng, không muốn gần gũi với hạng phàm phu thô tục.

## Tuệ Thiện

Hiện nay có quá nhiều phương pháp thiền, ngay cả phương pháp Tứ Niệm Xứ xuất phát từ Đức Phật Thích Ca. Mỗi vị thiền sư khai triển một phương pháp tùy theo kinh nghiệm hành đạo và đạt đạo của mình và cũng tùy theo phương tiện sư phạm của mỗi vị. Do đó mỗi người trước khi dẫn thân vào con đường thiền phải tự nêu ra và giải đáp nhiều câu hỏi:

1. Phương pháp mà tôi sẽ thực hành đây xuất phát từ vị tổ sư hay thiền sư nào?

2. Vị đó có để lại kinh sách thuyết giảng về phương pháp này hay không? Nếu có thì nên xin về nhà để đọc trước tìm hiểu.

3. Mục đích của phương pháp này là chi? (để khỏe mạnh, sống lâu, để giải trừ phiền não, để xuất hồn, đắc thần thông gì đó...)

4. Đề mục chính của phương pháp là chi? (thí dụ: hơi thở, thể ngồi, một câu chú, một hình ảnh, một công án...)

5. Đề mục này là một ý niệm trừu tượng hay là một đối tượng cụ thể, một tục đế hay chân đế. [Tục đế: là thực tại qui ước do con người đặt ra để gọi tên, như anh A, chị B. Chân đế: là thực tại tuyệt đối không còn được phân chia ra nữa như anh A là một tập hợp của ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chị B cũng thế. 5 yếu tố này là chân đế]

6. Năm bắt đối tượng này bằng cửa nào trong 6 cửa:

## Thiền

mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nếu không nắm bắt được đối tượng thì làm sao mà thiền?

Đường tu cũng lắm công phu, có người đi được, có người mù thân. Vào con đường thiền trước hết phải hiểu rõ phương pháp, phải biết rõ cách thực hành và làm sao để áp dụng vào đời sống thực tế. Có như thế dù con đường còn xa, nhưng mỗi bước chân của chúng ta có một ý nghĩa vững chắc và trọn vẹn trong cuộc sống./.



## Chương V:

# NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG KHI THIỀN

## *HOÀI NGHI*

Khi nhiều câu hỏi được đặt ra trong tâm hành giả về pháp hành, về lời dạy, về người dạy, về chính mình, đó là sự **hoài nghi**. Những câu hỏi khi mình chưa hiểu rõ pháp hành thì tự nhiên thôi. Những câu hỏi khi mình đã rành rẽ pháp hành hay khi mình không cảm nhận được 1 kết quả nào của thiền thì đó là hoài nghi. Nhưng mình đâu đã thiền một cách đều đặn, bền bỉ mà đòi kết quả. Hoài nghi cũng nổi dậy khi mình so sánh với một phương pháp khác mà mình đã biết qua. Những câu hỏi đại loại:

- Phương pháp mình đang tập có mang đến kết quả gì không? Có ích lợi gì không? Có hại không?

- Người hướng dẫn mình có kinh nghiệm không? Có xứng đáng không?

## Thiền

- Mình có thích hợp với phương pháp này không?

Phàm làm việc gì phải có lòng tin thì mới làm được. Kết quả của thiền không phải có ngay tức khắc khi mình ngồi xuống. Trước khi cảm nhận được kết quả tốt đẹp của thiền, hành giả phải trải qua nhiều khó khăn, thử thách. Mới ngồi xuống thiền đã bị các trở ngại rầm rập kéo đến: nào hôn trầm, ngủ gật, nào vọng tưởng, phóng tâm, nào đau nhức mệt mỏi, nào uể oải lười biếng. Khi ấy sự hoài nghi sẽ nổi dậy.

Sự hoài nghi có thể bắt nguồn từ những vấn nạn rất sâu xa: sự giải thoát của Đức Phật có thật không? Niết Bàn có thật không? Nghĩa là sự chấm dứt khổ đau và sanh tử luân hồi có thật không? Thiền có thể đưa đến giải thoát không? Mặc dù Phật đã nói «Tứ niệm xứ là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn»...

Do đó trước hết chúng ta phải tìm đọc những kinh sách nói về những phương pháp thiền, về những ích lợi của thiền, những trở ngại của thiền ... Rồi sau đó phải cố gắng thực hành một cách đều đặn và bền bỉ.

Sự hoài nghi sẽ từ từ tan biến khi chúng ta cảm nhận được những kết quả huyền diệu của thiền.

## **SỰ UẾ OẢI, LƯỜI BIẾNG**

Ở đây không phải là sự mệt mỏi thể xác hay tinh thần, nhưng là một sự thiếu năng lực, thiếu động lực. Như một đứa trẻ sau một đêm ngủ ngon, nó thức dậy không muốn đi học vì nó bị một trở ngại gì đó ở trường: 1 cô giáo khắc nghiệt, 1 môn học khó nuốt hay sự bạo hành của bạn bè ở trường. Đây là 1 trở ngại kháng cự ở bên trong, đôi khi rất mạnh.

Lý do có thể do 1 thành kiến cho rằng thiền không thuộc truyền thống văn hóa của mình hay không thuộc truyền thống tu tập của môn phái mình. Có thể do sự hù dọa của các nhà sư chỉ biết tụng niệm, nói rằng thiền có thể đưa tới «tẩu hỏa nhập ma».

Lý do có thể do thói quen sống dề dũi, buông thả, tới đâu hay tới đó, không nghĩ tới ngày mai, không nghĩ tới giờ phút lâm chung của mình có thể rơi vào sự sợ hãi, uất hận, sự buồn khổ, dính mắc. Nếu chúng ta tin có sự tái sinh thì với những tâm trạng như thế chắc chắn chúng ta sẽ tái sinh vào những cảnh giới khổ thôi.

Một thói quen thức khuya, dậy trễ; đi làm hấp tấp; thói quen ôm đồm nhiều việc trong cuộc sống.

Tôi còn nhớ 1 thiền sinh trả lời rất đúng: «muốn thiền sáng ngày mai, phải chuẩn bị từ tối hôm nay» Một thiền sinh khác nói: «nếu mình không tìm được thời giờ cho chính mình, thì không có ai khác tìm được cho mình».

Như vậy phải có kỷ luật tự giác.

## Thiên

Trong mỗi người chúng ta đều có 1 thiên thân và 1 quỷ sứ. Thiên thân muốn cho chúng ta tiến bộ, hướng thượng; quỷ sứ muốn kéo chúng ta thụt lùi, muốn chìm chúng ta xuống bùn đen. Nếu bất động, là chúng ta đồng lõa với quỷ sứ. **Trong kinh có dạy là phải suy nghĩ về sự khó khăn được đầu thai làm người.** Phật ví sự khó khăn đó như một con rùa mù ở giữa biển khơi, một trăm năm trôi lên mặt nước một lần, nếu may mắn được lọt vào cái lỗ ở giữa một tấm ván đang trôi bèo bồng trên mặt biển, đó là cái may mắn với một xác suất vô cùng tận để được tái sinh làm người.

Kiếp sống làm người mặc dầu ngắn ngủi, nhưng con người nắm đủ hương vị của cuộc đời: khổ đau nhiều hơn hạnh phúc; con người nhìn thấy đủ 4 thực tại của đời sống: sanh, già, đau, chết; nhờ vậy con người mới tìm cách vượt thoát luân hồi.

Trí tuệ con người không thua kém bất cứ trí tuệ của loài Chư Thiên nào, nhờ vậy con người mới có thể đắc được 4 tầng thánh: Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán; mới có thể đắc được 8 tầng Thiên, mới có thể đắc được Lục Thông và chỉ ở kiếp người con người mới có thể đắc được Chánh Đẳng Chánh Giác.

Muốn đổi trị sự uế oải, lười biếng, **phải tìm hiểu những lợi ích sinh học và tâm linh** của thiên đã được khoa học công nhận bằng những khảo cứu khách quan.

Phải luyện tập cơ thể bằng những môn thể dục, thể

thao, khí công, thái cực, yoga; phải ăn uống lành mạnh, ngủ nghỉ điều hòa và phải **rèn luyện sự tinh tấn, cố gắng**. Tất cả mọi sự thành công đều khởi đầu bằng 1 ý nguyện cộng với sự cố gắng thực hiện ý nguyện được diễn tả bằng thì giờ, công sức, khả năng vật chất và tinh thần đầu tư vào công cuộc thực hiện ý nguyện đó.

## ***HÔN TRẦM - THỤY MIÊN***

Hôn Trầm là sự buồn ngủ, còn Thụy Miên là sự ngủ gục. Sự buồn ngủ bắt đầu bằng hơi thở ồn ào, đầu hơi gục xuống, mắt nhắm nghiền, nếu tiếp tục thì chúng ta sẽ nghe tiếng ngáy. Các thiền đường thật không thiếu tiếng ngáy. Nếu tiếp tục, chúng ta có thể nghe «một cái rầm», thiền sinh sẽ té xuống đất, nếu ngồi trên ghế.

Khi buồn ngủ chúng ta sẽ mất sự hay biết bên ngoài lẫn bên trong tâm, nghĩa là sẽ mất chánh niệm giác tỉnh. Tâm sẽ rơi vào trạng thái nửa tỉnh, nửa mê, hoặc rơi vào những giấc mơ. Nếu tâm vẫn còn nhớ mục tiêu của nó là rèn luyện chánh niệm giác tỉnh thì khi thân bị lão đảo (vì bị mất kiểm soát) sẽ có sự gượng lại, giật mình và rồi sự hay biết trở lại và tâm lại sáng lên.

Nguyên nhân của sự buồn ngủ có thể do:

- Mệt mỏi thân xác hoặc tinh thần
- Thiếu ngủ hoặc mất ngủ trước đó
- Sự nặng bụng không tiêu, hoặc ăn nhiều dầu mỡ

## Thiền

- Thiếu tinh tấn cố gắng (động lực), thiếu năng lực tinh thần

- Phản ứng phụ của các loại thuốc an thần, thuốc dị ứng

- Sâu xa hơn có thể do sự từ chối; sự đầu hàng của tâm từ ban đầu cho rằng mình chưa đủ duyên, mình không thích hợp, thiền tập quá bất động, quá yên lặng, tâm mình cần sự kích thích, cần náo động hơn.

Cách đối trị:

1- Nếu sự hôn trầm, thụ miên thật sự do sự mệt mỏi, thiếu ngủ thì hãy đình chỉ buổi thiền tập, tìm cách ngủ nghỉ cho khoẻ lại.

2- Mở mắt ra, để cho ánh sáng tràn vào đôi mắt. Chú tâm trên cử động của mí mắt. Khi buồn ngủ mí mắt sẽ sụp xuống. Hãy tác động trên mí mắt, nhắm mắt thở vào thật sâu, giữ lại thật lâu; rồi mở mắt ra và thở ra từ từ. Làm như vậy nhiều lần cho đến khi nào cơn buồn ngủ được chiến thắng.

3- Bấm mạnh hai dải tai với ngón cái và ngón trỏ cho thật đau nhiều lần.

4- Thay đổi tư thế: đứng dậy nhẹ nhàng, không gây tiếng động làm xáo trộn những người xung quanh. Thiền đứng theo những tư thế luyện tập với khí công. Khi hết buồn ngủ, ngồi xuống tiếp tục thiền như cũ.

5- Thay đổi hẳn cách thiền: đi rửa mặt bằng nước lạnh rồi đi thiền hành cho đến khi hết buồn ngủ.

Còn nhiều cách khác tùy theo kinh nghiệm các thiền sư.

## **PHÓNG TÂM, VỌNG TÂM, VỌNG TƯỚNG**

Phóng tâm là sự hoán chuyển, biến hiện chớp nhoáng giữa đối tượng đang được quan sát với một hình ảnh, một ý tưởng bất ngờ không chờ đợi.

Nó có thể biểu hiện bằng nhiều hình thái khác nhau:

- Sự lang thang phiêu bạt (vagabondage)
- Sự mơ mộng, lơ đãnh (rêverie, distraction)
- Sự đối thoại, độc thoại (bavardage, monologue)
- Sự than van, nhai lại (lamentations, ruminations)
- Sự phê bình, chỉ trích (commentaire, critique)
- Những ảo tưởng, hoang tưởng (illusion, hallucination)
- Xa rời đề mục (déconnection, s'égarer)
- Sự liên tưởng (association d'idées)
- Tư tưởng ám ảnh bởi sự hối hận tội lỗi, hoặc thù hận (pensée obsessionnelle de remords, de culpabilité, de colère)

Nguyên nhân:

- Có cái gì lo lắng ở trong tâm (anxiété, souci)
- Có cái gì phải suy nghĩ, chuẩn bị.
- Hay sau một cuộc họp mặt trong đó mình nói quá nhiều và bây giờ trí nhớ dựng lại cảnh vật.
- Đôi khi nó diễn tả 1 sự bất toại nguyện về một điều gì đó.

## Thiền

- Tâm có thể bị kích thích vì café, trà hoặc các chất hoá học. Sở dĩ như vậy là bởi vì tâm không an tịnh, không ở trong hiện tại, chỉ chực để trở về quá khứ hoặc phóng mình vào tương lai.

Hoặc giả tâm không có định hướng, không biết phải làm gì, phải suy nghĩ gì. Một trần cảnh lọt vào một trong 6 cửa, tâm liền bị chao đảo, bị rối loạn, rồi cứ như thế tâm quay cuồng trong thế giới ảo tưởng cho đến hết cuộc đời, cho đến giờ phút lâm chung, tâm cũng sẽ bị cuốn hút vào 6 cõi luân hồi.

Thế giới hiện tại bị lệ thuộc quá nhiều vào truyền thông (communication), vào những tín hiệu, những ba động. Con người lại tự tạo thêm những mối liên hệ phù du, không cần thiết. Có người mỗi ngày nhận hàng trăm SMS hoặc hàng trăm email và phải trả lời cũng hàng chục cái. Con người quên mất những điều thiết yếu của cuộc sống.

Hậu quả là tâm trở nên loạn động, bứt rứt, stress, thân trở nên mệt mỏi, mất ngủ. Có người bị ngứa ngáy, nhột nhột hay bị đau nhức bất định, có lúc đau ở chỗ này, có lúc đau ở chỗ khác...

## **THAM**

Tham có mặt bất cứ lúc nào trong cuộc sống ngay cả trong lúc thiền. Nó lén vào qua 5 cửa giác quan, nó xuất hiện lập lò trước cửa tâm. Tham nổi lên theo các cảm



## Tuệ Thiện

giác dễ chịu, êm đềm của thân hay các cảm giác hỷ lạc nhẹ nhàng của tâm. Nó cũng có thể nương theo các kinh nghiệm thiền chứng mà nổi dậy hoặc nương theo sự tò mò của tâm muốn biết việc gì xảy ra phía sau hay kết quả gì tiếp theo.

Có 2 loại tham ngủ ngầm: một loại phát sanh liền khi ta ghi nhận một đối tượng như một hình ảnh tốt đẹp, một âm thanh êm dịu, một mùi hương nồng nàn, một mùi vị béo ngọt, một xúc chạm mịn màng, một ý nghĩ thú vị. Loại tham ngủ ngầm khác phát sanh bên trong theo dòng trôi chảy của tâm, độc lập với ngoại trần.

Loại thứ nhất có thể bị tiêu diệt bằng thiền Minh Sát bằng cách quan sát và thấu hiểu bản chất thật sự của đối tượng, thấy sự phát sanh và hoại diệt, những đặc tính vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh dính liền với đối tượng. Loại thứ hai chỉ có thể bứng nhổ tận gốc khi nào hành giả chứng đắc đạo quả.

Tâm tham thể hiện bằng một trạng thái kích thích. Mắt sáng rỡ. Ít khi bằng trạng thái tâm thả nhiên. Khi có tâm tham nổi lên, trước hết hành giả phải nhận diện và thừa nhận nó, xem nó nổi lên qua căn môn nào, hướng tâm quan sát lại chính cái tâm tham đó hoặc đối tượng đã sinh ra nó. Đối tượng đôi khi đã mất chỉ còn lại tâm tham thôi.

Thiền

## **SÂN HẬN**

Sân hận là một danh từ tổng quát để chỉ định một cảm giác khó chịu, một tình cảm chối bỏ, một cảm xúc tức giận, thù hận. Ngoài ra những cảm xúc như sợ hãi, buồn bã, lo âu, kinh tởm cũng được kể vào đây. Đó là những trở ngại lớn ở trong thiền làm ngăn chặn sự tiến hóa tâm linh. Mỗi khi có nó trong tâm, tâm ta sẽ không an tịnh được.

Sân hận có thể xuất hiện ở nhiều mức độ khác nhau từ nhẹ tới nặng: khó chịu → bực bội → bứt rứt, bực xúc → bực tức, bất bình, nổi sùng → tức giận, tức tối, phẫn nộ → giận dữ, tức như điên → tức hộc máu → thù hận...

Thật ra tâm sân rất dễ nhận, không cần phải có thiền. Đó là một trạng thái bực bội, khó chịu, không vừa lòng trước một cử chỉ, lời nói hay thái độ của một người nào đó hay một hoàn cảnh nào đó. Ta có cảm tưởng có một cái gì đó bất ổn trong thân tâm. Khi sân nổi lên, người ta cảm thấy mặt nóng lên, tim đập nhanh, tay chân run rẩy, ngực căng thẳng, hơi thở dồn dập không đều đứt quãng, đầu nặng nhúc, tâm mờ tối, mặt cau có, mày châu lại, răng nghiến chặt, bàn tay co lại. Có người bị hộc máu vì máu bị dồn lên đầu, huyết áp tăng vọt, bởi vậy mới có thành ngữ «tức hộc máu» (như nhân vật Châu Du thời Tam Quốc bên Tàu). Đó là chưa kể những trường hợp bị đứt mạch máu não hay nhồi máu cơ tim. Không có một cảm xúc nào gây nhiều tai hại vật chất và làm hao tổn năng lực tinh thần cho bằng sự sân hận. Khi sân có những phản ứng bên

## Tuệ Thiện

trong cơ thể mà mình không nhận ra như chất adrénaline và cortisone được tiết ra nhiều ...

**Thiền Tứ Niệm Xứ**, hay còn gọi là **thiền Minh Sát (Vipassana)** là phương pháp trị liệu hiệu quả nhất đối với tâm sân. Chúng ta dùng nội quán trên 4 trú xứ như sau:

- Đầu tiên dùng *niệm thọ* để nhận diện những cảm giác khó chịu khi ta sân: mặt nóng lên, tim đập nhanh, ngực căng nặng, hơi thở dồn dập, cảm tưởng bất ổn ở trong tâm...

- Dùng *niệm thân* để quan sát những cử chỉ: quơ tay, múa chân, tiếng nói lên giọng, lớn tiếng.

- Dùng *niệm tâm* để quan sát trực tiếp tâm sân xem nó sinh khởi như thế nào, lớn đại làm sao và biến mất ra sao?

- Dùng *niệm Pháp* để nhận diện phản ứng của người đối diện, xem họ có bị đốt cháy bởi cơn sân của ta?

Phải nắm bắt sân ngay từ sơ khởi mới xuất hiện, dùng để nó phát tán lớn mạnh. Chữa Sân như chữa lửa. Phải ghi nhận sự sân hận đã đi vào bằng cửa nào trong 6 cửa. Để tâm quan sát tại cửa ấy. Hãy tách rời sự quan sát ra khỏi sân hận, xem sân hận là một hiện tượng và không tự đồng hóa với nó. Sân hận là sân hận, ta chỉ là người quan sát xem sân trong hiện trạng, phát tác gây ra biến đổi gì trong ta và biến mất ra sao. Khi hết sân thân tâm nhẹ nhàng như thế nào.

*Chỉ có khi nào làm được như vậy thì mới trị được sân thôi. Phải áp dụng phương pháp trên liên tục, đều đặn suốt cuộc đời.*

Thiền

## ***SI***

Si có mặt trong tất cả những triền cái trên. Trong thiền cố đi tìm hay gìn giữ điều gì mình ưa thích là *Tham*, cố loại bỏ điều gì mình không ưa thích là *Sân*, không ý thức hay biết điều gì đang xảy diễn trong thân tâm là *Si*; «*Chỉ khi nào Tham, Sân, Si không có mặt ở trong tâm, lúc đó ta mới thật sự hành thiền*» (TS Tejaniya).

Tham, Sân, Si chỉ có thể được tiêu trừ bởi Trí Tuệ. Trí tuệ là kết quả của tâm Định, nó có khả năng thiêu đốt các phiền não để giúp con người hành xử trong cuộc sống mà không rơi vào tham lam, sân hận hay si mê.

## Chương VI:

# VƯỢT QUA CÁC TRỞ NGẠI

Ngũ quyền, Ngũ lực là những khả năng tinh thần hỗ trợ cho sự tu tập của người Phật tử để vượt tiến trên con đường giải thoát; là 10 yếu tố trong 37 yếu tố trợ giúp cho sự giác ngộ (ba mươi bảy Phẩm trợ đạo); là bước thứ 4 và thứ 5 trong 7 bước tiến tới Niết Bàn.

Ngũ quyền ở đây là: Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ; có sách gọi là Ngũ căn nhưng khác với Ngũ căn là Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân. Ngũ quyền khi đã được rèn luyện thuần thục trở thành Ngũ lực.

### TÍN (SADDHÀ)

*Tín là đức tin, lòng tin cậy.*

Người Phật tử tin nơi điều gì? Tin nơi Phật, Pháp, Tăng tam bảo.

- **Phật** là đấng giác ngộ, là sự giác ngộ. Tin nơi Phật là tin rằng sự giác ngộ là có thật.

## Thiền

- **Pháp** là những lời thuyết giảng của Phật. Tin nơi Pháp là tin rằng những lời thuyết giảng này có thể đưa con người đến nơi giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.

- **Tăng** là đoàn thể những người xuất gia lần cư sĩ có hạnh nguyện đi trên con đường giải thoát. Tăng gồm có phàm tăng và thánh tăng.

Người Phật tử còn tin nơi điều gì nữa?

- **Lý nhân quả** hay nghiệp báo.

- **Thuyết tái sinh**, luân hồi.

- **Thuyết nhân duyên** hay thập nhị nhân duyên.

- **Tin Tứ niệm xứ** là nấc thang đầu tiên để tiến tới nấc thang cuối cùng là Tứ Diệu Đế.

### **Về phương diện thực hành:**

Trước khi làm một việc gì, ta phải có sự tin tưởng thì mới làm. Cũng như trước khi trị bệnh, uống thuốc, phải tin rằng thuốc này làm ta giảm bệnh hay hết đau thì mới uống.

Thiền cũng vậy, ta phải tin rằng thiền có thể đem lại cho chúng ta sự bình an ở trong thân và trí tuệ ở trong tâm thì ta mới thiền.

Ta phải tin rằng phương pháp mà ta đang thực hành đã được giảng dạy trong nhiều thế kỷ, bởi nhiều thế hệ thiền sư chứng đắc, nó phù hợp với những giáo huấn của Đức Phật, nó dựa trên những bài kinh cổ điển về thiền, trích ra từ Tam Tạng kinh điển như Kinh An Ban Thủ Ý, Kinh Tứ Niệm Xứ...

## Tuệ Thiện

Tin nơi Tăng, chúng ta tin ở sự hiểu biết và kinh nghiệm của người đi trước hướng dẫn mình, có thể giúp mình vượt qua những khó khăn trở ngại trên con đường tu tập. Đồng thời cũng tin nơi những bạn đạo cùng tu có thể khuyến khích, hỗ trợ, trao đổi kinh nghiệm tu tập.

Tín còn là niềm tin nơi khả năng của chính mình có thể đi hết con đường từ đây cho tới khi nhắm mắt, không bỏ dở nửa chừng. **Bởi vì tu là tự nguyện dẫn thân trên con đường giải thoát.**

### TẤN (VIRIYA)

*Tấn hay tinh tấn là năng lực triển khai, thi thố để thực hành điều thiện và tiêu diệt điều ác.* Tinh tấn rất quan trọng cho sự giác ngộ. Nó có mặt trong tất cả 7 bước để tiến đến giải thoát.

- Trong Tứ niệm xứ: *tinh tấn*, là một trong 3 phương tiện để tu tập thiền.

- Tứ chánh cần: là *chánh tinh tấn* gồm có 4 chi: ngừa, trừ, hành, trì

- Tứ thân túc: dục, *cần*, tâm, thẩm (cần là tinh tấn)

- Ngũ quyên: tín, *tấn*, niệm, định, tuệ quyên

- Ngũ lực: tín, *tấn*, niệm, định, tuệ lực

- Thất giác chi: niệm, trạch pháp, *tinh tấn*, hỷ, an, định, xả

- Bát chánh đạo: *chánh tinh tấn* là chi thứ 6

Tinh tấn gồm có 4 chi:

## Thiền

- Ngừa: tích cực ngăn ngừa những ác pháp chưa phát sanh.

- Trừ: tích cực diệt trừ những ác pháp đã phát sanh.

- Hành: tích cực thực hành những thiện pháp chưa phát sanh.

- Trì: tích cực duy trì những thiện pháp đã phát sanh.

Đức Phật là một gương sáng của sự tinh tấn: chúng ta hãy nghe Ngài thuật lại giai đoạn đang còn tu khổ hạnh: «Khi muốn rờ da bụng thì tôi đụng nhằm xương sống và khi muốn rờ xương sống thì tôi lại đụng nhằm da bụng. Vì thiếu vật thực, da bụng tôi ép sát vào xương sống và lúc muốn đứng dậy đi tiểu tiện thì tôi luống cuống té ngã xuống. Tôi đập nhẹ chân tay để làm cho thân mình sống lại. Than ôi, lúc đập như thế, lông trên mình tôi lả tả rơi xuống đất vì đã chết gốc. Những người thấy tôi như vậy thì nói: ‘đạo sĩ Cồ Đàm đen’, và người khác nói: ‘đạo sĩ Cồ Đàm không đen mà xanh dương’. Màu da sáng của tôi tàn tệ đến như thế ấy vì thiếu vật thực. Tuy nhiên, sự TINH TẤN của tôi vẫn một mực kiên trì. Những cảm giác đau đớn ấy không gây ảnh hưởng đến tâm tôi».

Tóm lại, Tinh tấn là sự cố gắng đem công sức và thời gian để thực hiện mục tiêu giải thoát.

### **Về phương diện thực hành:**

Có hai loại Tinh tấn:

- Ở bên ngoài thuộc về thân,



## Tuệ Thiện

- Ở bên trong thuộc về tâm.

Sự cố gắng thuộc về thân khiến chúng ta thu xếp thời giờ để có thời gian hành đạo, khiến chúng ta 5-6 giờ sáng lồm cồm thức giấc, đặt mình trong tư thế thiền, trong khi những người khác đang triền miên trong giấc điệp; nó cũng khiến chúng ta đều đặn liên tục không bỏ dở con đường.

Sự cố gắng thuộc về tâm là nỗ lực duy trì sự chú tâm, giác tỉnh trên đờ mục, không lơ đãng phóng tâm; nó cũng giống như năng lực của một người đang đọc sách trước khi ngủ, cố duy trì sự chú tâm trên trang giấy, thay vì buông sách, nhắm mắt ngủ, mặc dù rất buồn ngủ.

### NIỆM (SATI)

Trong thiền, niệm không phải là tụng niệm, lập đi lập lại một danh hiệu Phật, Bồ tát hay một câu chú nào đó. **Niệm ở đây là ý thức, nhận biết, nắm bắt một đối tượng khi nó lọt vào 6 cửa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.** Đó là 5 giác quan giúp con người tiếp xúc với thế giới bên ngoài ngay trong giây phút hiện tại và một cửa ý để mở vào thế giới bên trong, giúp ta nắm bắt các đối tượng nội tại ở 3 thời quá khứ, hiện tại, tương lai và cả những ý niệm trừu tượng như Tánh Không chẳng hạn.

Muốn làm được công việc hay biết ý thức này, *Niệm* phải đi chung với *Tỉnh giác*, sáng suốt và đồng thời phải có một **năng lực tâm** tối thiểu (énergie mentale). Năng lực này Phật giáo gọi là Tỉnh tấn. Khi hội đủ 3 yếu tố Niệm,

## Thiền

Giác tỉnh và Tỉnh tấn ta nói là tâm có **Chánh Niệm**, tâm có người giữ cửa canh chừng không cho kẻ gian ác, bắt thiện len vào.

Chánh niệm là trụ cột của thiền, không có chánh niệm không có thiền.

**Về phương diện thực hành:** Niệm phải có đối tượng vì ý thức phải là ý thức về một cái gì, không thể có ý thức không không. Cũng như tâm là sự hay biết thì tâm luôn luôn phải hay biết cái gì. Đối tượng của Niệm có thể đã được chọn lựa trước, như trong thiền Chỉ hoặc không chọn lựa trước như trong thiền Quán, Niệm hay biết tất cả những đối tượng lọt qua 6 cửa trong giây phút hiện tại.

Đây là một khả năng tinh thần rất quan trọng, nó biểu hiện sức mạnh của tâm thức. Khi tâm thức mạnh, nghĩa là được rèn luyện, tu tập thì ta ghi nhận rất nhanh lẹ, bén nhạy. Khi tâm thức yếu, con người trở nên lơ đãng, chểnh mảng, không tập trung. **Nó có nhiệm vụ gìn giữ một mức độ tỉnh giác để hay biết (từ bên ngoài) hoặc theo dõi, quan sát (từ bên trong).**

Nó là phương tiện để rèn luyện trí tuệ, sự khôn ngoan. Người thường biết chỉ để biết thôi, còn người tu biết để thanh lọc, buông bỏ. Có như vậy ta mới chiến thắng được tham, sân và si.

### **ĐỊNH (SAMADHI)**

**Định là trạng thái tâm dừng lại, an trụ, hội nhập trên đối tượng.** Tâm và đối tượng trở thành một, giữa chủ thể và

## Tuệ Thiện

khách thể không còn là hai. Giống như khi ta bấm nút «Arrêt sur image» trên máy truyền hình, hình ảnh sẽ dừng lại.

Có 4 loại định tâm:

- Mức **sơ định**: (parikamma samadhi) bình thường ai cũng có, đối tượng xuất hiện rõ trong tâm, đủ để tâm biết mà không bị các hình ảnh khác chen vào làm rối loạn. Nếu không thì trở thành một trường hợp bệnh lý (hyperactivité mentale, difluence)

- Mức **cận định**: (upacara samadhi) với sự luyện tập thiền, tâm trở nên an tịnh, vắng lặng, đối tượng có thể được thay thế bởi một hình ảnh tương tự thật rõ gọi là tợ tướng (image double similaire). Khi tợ tướng xuất hiện thì ta biết tâm đang ở trạng thái cận định, có thể sắp nhập vào sơ thiền.

- Mức **toàn định** hay **an chỉ định**: (appana samadhi) từ cận định tâm sẽ nhập toàn định, thấp nhất là *Sơ thiền* với 5 chi thiền xuất hiện đầy đủ ở trong tâm là: tầm, sát, phi, lạc, định.

\* lên *Nhị thiền* tâm chỉ còn: phi, lạc, định.

\* lên *Tam thiền* tâm chỉ còn: lạc, định.

\* lên *Tứ thiền* tâm chỉ còn: định và xả.

Trong 4 mức thiền này, tâm nhập Toàn định.

- Loại **chập định** (Khanika samadhi) còn gọi là Sát-na định (xem phía sau)

## Thiền

Thiền sư Brahm trong quyển «*Cảm nang của người tu thiền*» đã mô tả những đặc điểm lúc nhập định như sau:

- 1- Không thể có ý tưởng khởi lên
- 2- Không có tiến trình tạo ra quyết định
- 3- Không có tri giác về thời gian
- 4- Không thể đạt được sự hiểu biết bình thường
- 5- Hành giả hết sức tỉnh giác, nhưng chỉ tỉnh giác về niềm hỷ lạc bất động
- 6- Năm giác quan hoàn toàn đóng kín, chỉ có giác quan thứ 6, (cửa tâm) là đang hoạt động mà thôi (trang 260)

**Khi hành thiền Chỉ**, hành giả có thể tiến đạt đến Tứ thiền (sắc giới) hoặc Bát thiền (thêm 4 mức thiền vô sắc giới nữa). Mức định ở đây rất là sâu mạnh, không thể lay chuyển, không bị ô nhiễm. Nhưng khi xả thiền rồi và nếu không tiếp tục tu tập thì tâm vẫn chứng nào tật nấy, không được chuyển đổi. Đức Phật khi còn là Bồ tát, cũng đã chứng đắc đến Bát thiền, nhưng Ngài cảm thấy tâm vẫn chưa được thanh lọc, nên Ngài phải từ bỏ và tìm một con đường tu tập khác là thiền Quán.

**Khi hành thiền Quán**, hành giả phải mở rộng sự chú tâm, thay vì chỉ chánh niệm trên một đề mục duy nhất, bây giờ phải lấy thêm đề mục thân, thọ, tâm, pháp. Nếu chánh niệm, giác tỉnh liên tục không gián đoạn trong suốt thời gian hành thiền trên các đề mục trên, tâm hành giả ở trong trạng thái **Chập định** nghĩa là định dòi dôi liên tục

## Tuệ Thiện

trên các đối tượng khi nó xuất hiện ở trong tâm, không sớm thì muộn, hành giả sẽ «chứng ngộ» đúng như Ngài Lục Tổ Huệ Năng đã ghi nhận «Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm».

### TUỆ (PANNÀ)

Phật giáo là một tôn giáo của Trí Tuệ và Từ bi. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đắc đạo nhờ Trí Tuệ, ý niệm Trí tuệ có mặt bằng bạt trong khắp giáo lý của Đức Phật.

- Trong Tứ Niệm Xứ: tinh tấn+chánh niệm+*giác tỉnh*
- Trong Tứ Thần Túc: dục, cần, tâm, *thâm*
- Trong Ngũ Căn, Ngũ Lực: Tín, Tấn, Niệm, Định, *Tuệ*
- Trong Thất Giác Chi: Niệm, *Trạch Pháp*, Tấn, Hỷ, An, Định, Xả.
- Trong Bát Chánh Đạo: *Chánh kiến, Chánh Tư duy.*
- Trong Vi Diệu Pháp: *tâm sở Trí tuệ* rất quan trọng trong 52 tâm sở.
- Trong Tứ Vô Ngại Trí là *trí tuệ Phân tích*, biện giải không trở ngại về Phật pháp cũng như thế gian pháp.
- Trong Thiên Quán: phải trải qua *16 cái Tuệ* mới chứng đạt Tu Đà Hoàn.
- Khi đắc đạo thì Đạo *Tuệ* và *Quả Tuệ* là những Tuệ giác thấy rõ Niết Bàn.

Trong Phật giáo, người ta thường đề cập đến 3 loại Trí Tuệ:

## Thiền

**Trí văn** là sự hiểu biết do *học hỏi*. Kết quả của nó là những kiến thức về các giáo lý căn bản của đạo Phật, kiến thức về lịch sử Phật giáo qua các thời đại hay qua các quốc gia khác nhau và những kiến thức ứng dụng của đạo trong đời sống để giúp nhân loại thoát khổ, được an vui hòa bình.

**Trí tư** là sự hiểu biết do *sự suy nghĩ, luận giải, phân tích, tổng hợp*. Kết quả của nó là khả năng phân tích, biện giải giúp ta phân biệt đâu là sự thật, đâu là giả tạo; đâu là điều thiện, đâu là điều ác; đâu là bản chất, đâu là hiện tượng.

**Trí tu** là trí tuệ trực giác bùng sáng do sự rèn luyện, thực hành thiền. Ở đây Trí Tuệ không phải là sự hiểu biết nhưng là cái khả năng sử dụng, áp dụng sự hiểu biết; nó là sự tổng hợp chớp nhoáng của tất cả các loại trí tuệ ở trên, trong một giây phút hiện tại để khám phá bản chất thật sự của vạn hữu, khám phá những định luật chi phối thân và tâm. Trong phút chốc nó thiêu rụi những phiền não lậu hoặc, nó đâm thủng màn vô minh, tà kiến và đưa đến sự giải thoát cùng tột

**Về phương diện thực hành**, trí tuệ khởi đầu với sự giác tỉnh trên 4 đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp; với sự tinh tấn dùi mài, từ từ hành giả sẽ phân biệt được *đanh, sắc* là Tuệ đầu tiên của thiền Tứ Niệm Xứ, tương đương với sự Kiến Tánh của thiền Tông (Kiến tánh khởi tu). Sau đó với sự làm việc công phu của Ngũ Quyền, Ngũ Lực trên đối tượng Danh, Sắc, hành giả sẽ chứng nghiệm được **VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ**. (tuệ thứ 3)

## Tuệ Thiện

Sau đó Ngũ Quyền, Ngũ Lực tiếp tục quán chiếu Ba Pháp Ấn trên sẽ lần lượt chứng nghiệm những sự thật của thân, tâm (danh, sắc) này, chứng nghiệm những định luật chi phối thân, tâm (từ Tuệ thứ 4 đến Tuệ thứ 13). Từ từ Thất Giác Chi sẽ xuất hiện để phát hiện Đạo Tuệ và Quả Tuệ (Tuệ 14-15).

Đạo Tuệ, Quả Tuệ phát hiện Niết Bàn, đối tượng của chúng là Niết Bàn.

Đến đây một phần hoặc tất cả phiền não vô minh sẽ được diệt tận tùy theo trình độ chứng ngộ 1 trong 4 thánh quả của đạo Phật:

- TU ĐÀ HOÀN
- TƯ ĐÀ HÀM
- A NA HÀM
- A LA HÁN

Ngũ Quyền là phương tiện giúp ta tiến bước trên con đường tu chứng. Khi đã được rèn luyện, dùi mài, Ngũ Quyền sẽ trở thành Ngũ Lực, sẽ chiến đấu hiệu quả để triệt tiêu Năm Triền Cái. Nếu Ngũ lực được phát triển điều hòa một cách quân bình thì Thất Giác Chi sẽ xuất hiện để làm hiển lộ mục tiêu cuối cùng là Bát Thánh Đạo. Bát Thánh Đạo sẽ có mặt tròn đủ khi tâm chứng ngộ Niết Bàn. Đến đây không còn việc gì để làm nữa.

Ngũ quyền là 5 khả năng tinh thần có ít nhiều trong

## Thiền

người hành giả đã biết cách hành Tứ Niệm Xứ. Họ đã biết cách chiến đấu để chống lại 5 triền cái:

- Tín quyền chống lại Hoài nghi.
- Tấn quyền chống lại Lười biếng, Uể oải.
- Niệm quyền chống lại Hôn trầm, Thụy miên.
- Định quyền chống lại Trạo cử, Phóng dật.
- Tuệ quyền chống lại Tham, Sân, Si hoặc tình trạng quá Định.

Ngũ lực là Ngũ quyền đã phát triển một cách thuần thực, mạnh mẽ, nó có mặt thường trực nơi một hành giả đã tu luyện công phu, khi hành giả cần đến là nó có mặt tức khắc. Chẳng hạn hành giả có thể nhập thiền bất cứ lúc nào và ở đâu, hoặc xuất thiền bất cứ lúc nào và ở đâu. Có thể kéo dài hay chấm dứt nhập thiền.

## **LÀM QUÂN BÌNH GIỮA NGŨ QUYỀN**

### **1/ NIỆM**

Trong ngũ căn, ngũ lực, Niệm lúc nào cũng phải được củng cố và làm tăng trưởng. Đức Phật dạy: «Vì sao tâm phải nương vào niệm, phải có niệm phòng hộ cho tâm? Vì rằng: khi có niệm, tâm không quá lừng lẫy, cũng không quá lui sụt » (Tăng chi bộ kinh) Niệm được ví như người thủ tướng một chính phủ, vị này phải có đủ uy tín, được tin



## Tuệ Thiện

cậy bởi những bộ trưởng (Tín), phải siêng năng hăng hái làm việc (Tấn), phải sáng suốt nhìn xa, thấy rộng (Tuệ) và phải bình tĩnh, vững tâm, không bị lung lạc (Định).

Niệm ở giữa điều hành sự quân bình của các cặp:

- Tín và Tuệ
- Tín và Tấn
- Tấn và Định
- Định và Tuệ

### **2/ TÍN: Tín cần phải được làm quân bình với Tuệ và Tấn**

a) Nếu Tín mạnh và Tuệ yếu, thì đức tin có thể trở nên mù quáng, không có nền tảng vững chắc vì thiếu trí tuệ suy xét chân chính. Chẳng hạn hành giả thấy ấn chứng, thấy Phật, thấy tiên giới, tin chấp vào đó, cho rằng có thật. Điều này sẽ đưa vào chấp thủ tà kiến.

b) Nếu Tuệ mạnh và Tín yếu, hành giả dễ rơi vào *hoài nghi* và *phóng tâm*, lúc nào cũng lý luận, thắc mắc. Ngồi thiền mà cứ độc thoại, hoặc tưởng tượng người ra để đối thoại.

- Để củng cố đức tin trong Pháp Hành, trước hết phải tìm hiểu cặn kẽ phương pháp mình đang tập, nắm cho vững để áp dụng cho đúng. Khi thực hành đúng phương pháp thì tự nhiên kết quả sẽ đến: thân tâm được an lạc, trí tuệ được sáng suốt và sẽ chứng đạt các tuệ giác, rút

## Thiền

ngăn con đường đi đến giải thoát. Điều này càng làm tăng trưởng đức tin.

- Phải tìm hiểu những lợi ích về phương diện sức khỏe và tâm linh của thiền.

- Phải biết những khó khăn và trở ngại của thiền và cách thức để vượt qua để không thối chí nản lòng khi gặp chúng.

- Phải biết diễn tiến của hành trình tâm linh, những chặng đường tu chứng để biết chỗ đứng của mình hầu kiên nhẫn hành trì.

- Kinh sách hướng dẫn là chúng ta có thể niệm Ân Đức của Phật để làm tăng cường đức tin.

### **3/ TẤN: Tấn phải được làm cân bằng với Tín và Định**

a) Tấn được trợ duyên bởi Tín: nếu Tín mạnh thì Tấn sẽ mạnh, hành giả tu tập nhiều hơn, có khi ngày đêm hành thiền, quên ăn quên ngủ, làm mất quân bình khí lực có thể gây nên bệnh mất ngủ và làm trì trệ việc hành đạo

b) Nếu Tấn mạnh mà Định yếu thì dễ sinh phóng tâm, trạo cử, như người bị kích thích bởi cà-phê hay trà. Do đó trong các trường thiền người ta thường cử 2 thứ này.

c) Nếu Tấn yếu mà Định mạnh, thì dễ sinh thụ động, thích thụ hưởng sự an tịnh mà không tinh tấn phát triển tuệ giác.

Muốn làm gia tăng sự tinh tấn, ngài thiền sư Janakà dạy là nên tập thiền hành (đi) nhiều hơn thiền ngồi. Ngài

## Tuệ Thiện

thiền sư Mahasi dạy là cần phải ghi nhận liên tiếp nhiều đề mục chẳng hạn ghi nhận cảm giác tư thể toàn thân (sắc ngòì) và cảm giác nhiều nơi trong cơ thể như sau:

- Chú tâm vào sắc ngòì ở lưng hay ở ngực, sau đó chú tâm vào cảm giác xúc chạm của móng với sàn nhà;

- Rồi lại chú tâm vào sắc ngòì như trên, sau đó chú tâm vào cảm giác xúc chạm của chân với sàn nhà;

- Rồi lại chú tâm vào sắc ngòì, sau đó chú tâm vào cảm giác ở đầu gối;

- Rồi lại chú tâm vào sắc ngòì, sau đó chú tâm vào một nơi nào đó có cảm giác nổi bật nhất hay một đối tượng Thọ, Tâm, Pháp...

d) Khi Tần mạnh quá, chúng ta có thể bị nặng nhúc ở đầu, tim đập mạnh, có thể nghe được nhịp đập của tim trong lỗ tai hay có thể cảm nhận nhịp tim ở trong mắt khi nhắm mắt có thể thấy màu đỏ tươi hoặc màu hồng cam hoặc những đóm sáng như bóng đèn LED. *Lúc đó phải điều hòa 4 tư thế, có khi phải sử dụng thiền nằm.*

e) Ngoài ra kinh sách có hướng dẫn, để hỗ trợ cho sự tinh tấn, nên suy niệm về sự chết và sự khó khăn để tái sinh làm người. Cái chết đến với chúng ta bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Khi thở ra mà không thở vô thì kể như chết. Tim ngừng đập quá 5 phút kể như xong. Liệu trong giây phút lâm chung chúng ta đủ bình tâm, tỉnh trí để chế ngự sự sợ hãi, sự loạn động để có thể quán niệm được Danh Sắc. Bằng không kể như chúng ta phó thác thân

mạng cho nghiệp quả lôi cuốn. Đức Phật ví xác-suất được tái sanh làm người cũng giống như trường hợp một con rùa mù, cứ một trăm năm trời lên mặt biển một lần, họa hoàn ngoi lên được giữa cái lỗ của một tấm ván đang trôi bèo bọt trên biển cả.

#### **4/ ĐỊNH: Định phải được quân bình với Tuệ**

a) Nếu Định mạnh, hành giả có xu hướng nghiêng về *thiền Chỉ*, sẽ dễ dàng nhập định hơn. Muốn Định mạnh thì nên tập trung chú tâm vào 1 đề mục thôi, như hơi thở chẳng hạn và nhắm mắt. Nhưng coi chừng dễ rơi vào hôn trầm, khi ấy lại phải mở mắt. *Dùng nhắm mắt và mở mắt* để điều hòa giữa Định và Tuệ.

b) Nếu Tuệ mạnh, hành giả nghiêng về *thiền Quán*. Muốn Tuệ mạnh thì hành giả phải mở tất cả 6 cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Giữ 50% sự chú tâm trên đề mục chánh là niệm thân và 50% còn lại cho các đề mục Thọ, Tâm, Pháp.

**5/ TUỆ: Tuệ phải được quân bình với Tín và Định đã được đề cập ở trên.**

## **Chương VII:**

# **LỢI ÍCH SINH HỌC CỦA THIỀN**

Cuộc đời là chuỗi những hạnh phúc và ưu phiền.

Hạnh phúc như những cơn gió mát thoảng qua trong một ngày dài nắng hạn. Làm thế nào để thoát ra khỏi những đau khổ dằn vặt của cuộc đời ? Dĩ nhiên, giải pháp tốt đẹp nhất là vứt bỏ những gì đè nặng lên cuộc sống, những gì làm tiêu mòn cân lực và trí não. Điều này thật không phải dễ. Trước hết, phải tìm thấy nguyên nhân của vấn đề. Nhưng thường khi không phải chỉ có một nguyên nhân mà là nhiều nguyên nhân chằng chịt tác động lẫn nhau. Hoặc giả nguyên nhân nằm sờ ra đó, ai cũng nhìn thấy, nhưng không thể nào tránh né được. Chẳng hạn thật dễ mà nói: “Tại công việc nghề nghiệp làm cho tôi hao mòn”. Đói nghề chẳng? Trong hoàn cảnh hiện tại, thật không phải dễ đổi nghề hay đổi sở. Hoặc giả “Con cái làm cho tôi khổ sở hết sức”. Từ bỏ con chẳng ? Đó là chưa kể tới những bực dọc thường nhật: kẹt xe hàng giờ trên

## Thiền

đường phố, bạn bè cùng sở ganh ghét, chèn ép, một ông chủ khó tánh đòi hỏi...

Điều cần thiết trước tiên là phải thay đổi thái độ, thay đổi cách thức phản ứng trước những tình cảnh điên đảo; phải điều chỉnh một cách sâu sắc những thói quen đã lâu đời gặm nhấm tác hại chúng ta:

- Thói quen đùng đùng nổi giận, la hét chửi mắng, dằn mồm, dằn chén.

- Thói quen lo âu sợ sệt những việc tưởng tượng chưa xảy tới.

- Thói quen bực tức, ghét bỏ những gì chạm đến bản ngã tự ái của mình.

Những thói quen làm vẩn đục cuộc sống, làm đau khổ chính mình và những người chung quanh.

Muốn thay đổi một cách sâu sắc và tận gốc những thói quen tai hại, và cách thức phản ứng nông nổi trước những phiền não của cuộc đời, không có gì hiệu quả hơn là thực hành THIỀN ĐỊNH.

## ***TẠI SAO GIỚI KHOA HỌC QUAN TÂM TỚI THIỀN?***

Vào thập niên 60, có nhiều thiền sư từ Á Châu đến Mỹ và Âu Châu. Trước hết, phải kể phong trào **Thiền Siêu Việt** (Méditation transcendantale) thành lập bởi

## Tuệ Thiện

Maharishi Maheshi (1917-2008) tại Ấn Độ và du nhập vào Âu Châu vào khoảng 1960. Ông tên thật là Mahesh Prasad Varma, là đệ tử của một Guru Ấn Độ Giáo Swami Brahmananda Saraswati trong hơn 10 năm. Khi rời thầy xuống núi, ông truyền bá phương pháp gọi là “kỹ thuật thư giãn thâm sâu và phát triển tâm linh”. Về sau, ông sang Mỹ và phong trào phát triển mạnh nhờ sự gia nhập của nhóm Beatles và nhiều nhân vật tên tuổi như nhà đạo diễn David Lynch, bác sĩ Deepak Chopra, giáo sư vật lý lượng tử John Hagelin, nữ tài tử Mia Farrow...

Phong trào Thiền Siêu Việt đã gây ra nhiều cuộc nghiên cứu khoa học về thiền nhờ sự thành công của nó trên địa hạt giáo dục với chủ trương “mở cánh cửa giác ngộ cho mọi người, đem lại hòa bình thịnh vượng và hạnh phúc, chiến thắng mọi tiêu cực cho tất cả các quốc gia”.

Năm 1967 **Thiền sư Nhật bản Taisen Deshimaru** (1914- 1982) đến Pháp giảng dạy thiền Tào Động. Ông đã thành lập hơn 200 trung tâm tại Âu Châu và Gia Nã Đại, đã xuất gia cho hơn 500 tu sĩ và ni cô, và hiện tại có hàng chục ngàn người Âu Tây thực hành Toạ Thiền, trong số đó có rất nhiều trí thức và khoa học gia.

Bắt đầu từ tháng 10 năm 1987, những cuộc gặp gỡ thường xuyên giữa đức **Đạt Lai Lạt Ma** và các khoa học gia được tổ chức với sáng kiến của luật sư và nhà kinh doanh **Adam Engle** và giáo sư Thần kinh Sinh học **Francisco Varela** để thảo luận, kết nối, tìm những điểm

## Thiền

tương đồng giữa Phật giáo và các ngành khoa học về nhận thức, tâm não học, tâm lý học, tri thức luận...

Từ đó, một tổ chức được thành lập năm 1990, lấy tên là “**Viện Tâm thức và Đời sống**” (The Mind and Life Institute) để yểm trợ cho những cuộc đối thoại và nghiên cứu khoa học lâu dài. Viện đã và đang nghiên cứu những kết quả của thiền trên những thiền gia kinh nghiệm hoặc mới tập thiền qua nhiều phương pháp thiền khác nhau...

Viện quy tụ nhiều giáo sư đại học trong nhiều ngành khoa học khác nhau và đằng sau họ là những viện đại học với những phương tiện máy móc tối tân.

Sở dĩ ngày nay khoa học có thể nghiên cứu được những kết quả của thiền trên óc não, trên sự thay đổi tâm thể, trên tư cách cư xử là nhờ những phương tiện như sau:

**1/ Điện não ký** (EEG électroencéphalographie): Óc não con người là một bộ phận (cũng như trái tim) phát ra nhiều sóng điện. Người ta có thể ghi nhận những dòng điện này bằng một cái máy gọi là “Điện Não Ký”, máy phóng đại những dòng điện này, truyền qua một máy vi tính và ghi lại những sơ đồ gọi là Điện Não đồ. Máy vi tính phân tích Điện Não đồ và diễn dịch trạng thái sinh hoạt của óc não. Hiện nay, EEG được sử dụng rộng rãi nhờ tính cách hoàn toàn vô hại của nó và độ phân giải (résolution) đối với thời gian rất tốt (milli secondes).

**2/ Từ não ký** (MEG: magnéto-encéphalographie): Từ não ký ghi lại từ trường sinh ra bởi hoạt động cùng thời



của nhiều neurones một lúc. Kỹ thuật này có lợi điểm là không có hại gì cả, và tính phân giải (résolution) trong thời gian và không gian khá cao (milli-secondes), giúp cho nhà khảo cứu đo lường sinh hoạt của óc não trong tức khắc hiện tại. MEG sử dụng 300 chấu ghi không cần gắn vào đầu, trong khi EEG phải xài từ 128-256 chấu điện gắn vào đầu.

**3/ Cộng hưởng từ chức năng (IRMf: imagerie par résonance magnétique fonctionnelle):** là kỹ thuật chụp hình những mô mềm như óc não, tủy sống, bắp thịt, với độ phân giải thời gian khá nhanh (vài trăm ms) giúp ta thấy được những cấu tạo cơ thể học, đồng thời có thể theo dõi sự vận hành hoặc biến dưỡng các tế bào trong các cơ cấu khác nhau của bộ não. Khi chúng ta đọc sách, nói chuyện, suy nghĩ, hồi tưởng một vài vùng trong óc được kích hoạt, sự kích hoạt này được biểu hiện bằng lưu lượng máu gia tăng trong vùng óc não đó, và IRMf phát hiện nhờ từ trường của hémoglobine trong máu phát ra.

Lợi điểm của IRMf là vô hại (non-invasif) và hình ảnh rõ ràng hơn là kỹ thuật TEP.

**4/ Chụp cắt lớp phát positons (TEP hoặc PET-Scan):** Người ta chích vào gân máu người cần được thử nghiệm một chất phóng xạ có thể phát ra positons (thường là chất Oxygène 15, carbone 11, fluor 18). Sau đó theo dõi, dò tìm, đo lường chất phóng xạ phát sóng trong cơ thể bằng bộ phận bắt sóng từ bên ngoài. Ngày nay, kỹ thuật TEP được dùng rộng rãi trong những nghiên cứu sinh lý học

hoặc sinh lý bệnh học về nhận thức (cognition), về cư xử (comportement), cũng như trong những bệnh kinh giật, Parkinson, thiếu máu não, tai biến mạch máu não...

**5/ Cộng hưởng từ nhờ mâu thuẫn khuếch tán (IRM en tenseur de diffusion):** Kỹ thuật chụp ảnh này dùng để chụp những chùm sợi của chất trắng (des fibres de substance blanche) trong não bộ và tủy sống, và nhờ sự tô màu của máy điện tính để phân biệt những chùm sợi có cùng đặc tính.

Nhờ những kỹ thuật tân tiến nói trên, các nhà khoa học mới có thể khám phá những biến đổi trong óc não cũng như trên thái độ ứng xử của các thiền gia.

**Hơn nữa, nhu cầu của đời sống hiện đại** tại các nước tân tiến đã khiến con người chạy đuổi theo các máy móc ngày càng phức tạp nhanh lẹ hơn. Cái thế giới ưu thắng liệt bại này đòi hỏi con người phải hiệu nghiệm hơn, năng suất cao hơn, cạnh tranh giỏi hơn. Lâu ngày chày tháng, con người trở nên mòn mỏi, kiệt lực, bấn loạn, khủng hoảng, trầm cảm.

Con người cảm thấy muốn quay về với sự tĩnh lặng của thế giới tâm linh nội tại trong sáng, quân bình, sâu thẳm.

Thiền đã giúp cho con người chế ngự một cách hiệu quả cái thế giới bên ngoài ồn ào, náo động, đứt khoảng, hời hợt; giúp con người sống những giây phút hiện tại một cách sâu sắc, thụ hưởng hạnh phúc của một không-thời-gian ngưng động.

## ***KHOA HỌC ĐÃ KHÁM PHÁ NHỮNG THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ DO THIỀN***

1- Thiền làm cho nhịp tim chậm lại và huyết áp giảm nhẹ.

2- Thiền làm nhịp thở chậm nhẹ và điều hòa.

3- Thiền làm giảm trương lực của bắp thịt và bắp thịt sẽ thư giãn hơn.

4- Thiền làm giảm sự tiêu thụ oxygène của các tế bào.

5- Thiền làm giảm sự tiêu thụ năng lượng trong cơ thể (hạ thấp biến dưỡng căn bản).

Biến dưỡng căn bản (BDCB) là số năng lượng tối thiểu cần thiết để duy trì sự sống của cơ thể khi nó đang yên nghỉ (như là để duy trì sự thở, nhịp đập của tim, thân nhiệt và những chức năng căn bản khác của cơ thể). BDCB này trong khi thiền còn thấp hơn trong khi ngủ và không thay đổi trong khi bị thôi miên. Học giả Mỹ Halford, trong những nghiên cứu của ông về vấn đề trường sinh, đã nhấn mạnh tầm quan trọng của sự hạ thấp BDCB trong cơ chế giữ gìn sức khỏe và nhất là trong sự sống lâu.

6- Thiền làm cho lượng lactates trong máu giảm rõ rệt: 4 lần thấp hơn bình thường.

Sự hiện diện của chất lactate trong máu biến đổi tùy theo trình trạng lo âu căng thẳng, càng lo âu căng thẳng lượng lactate càng tăng.

## Thiền

7- Thiền làm cho sự chịu đựng của bì phu gia tăng gấp bội, đôi khi tới 400 %.

Từ lâu, người ta đã từng biết sự chịu đựng của da đối với một dòng điện nhẹ càng yếu nếu con người càng căng thẳng, bút rút. Điều này giải thích cho chúng ta hiểu tại sao các nhà Yogi có thể vừa nhập thiền vừa ngồi trên những bàn chong.

8- Thiền làm giảm sự đau nhức trong cơ thể. Jon Kabat-Zinn, với chương trình « giảm xung ứng bằng giác tỉnh » (MBSR), chứng minh thiền làm giảm đau nhức xuống 50% (nhức đầu do thần kinh căng thẳng, đau lưng kinh niên, fibromyalgie...).

9- Thiền làm cho giấc ngủ ngắn lại nhưng sâu đậm và ít mộng mị.

Ngủ là một trở ngại lớn của thiền, vì trong khi thiền mà buồn ngủ hay ngủ gục (hôn trầm, thụ miên) thì Chánh niệm sẽ không có mặt. Như chúng ta đã biết, Chánh niệm là yếu tố chính yếu của thiền, không có Chánh niệm không có thiền. Chánh niệm phải đi đôi với Tỉnh giác, không có Tỉnh giác không có Chánh niệm.

Có rất nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh thiền ảnh hưởng tốt đẹp trên giấc ngủ. Điều này có thể được giải thích như sau:

- Thiền có khả năng gây ra *hiệu ứng thư giãn* (theo tiêu chuẩn của Benson) (The relaxation response, Benson H., New York, Avon Books, 1975), có nghĩa là gây ra một

## Tuệ Thiện

trạng thái an nghỉ của hệ thần kinh trong đó hệ Đối Giao Cảm được hưng phấn và cơ thể giảm tiêu thụ năng lượng. (état hypométabolique d'activation parasympathique).

- Thiên có khả năng làm thư giãn các bắp thịt, triệt tiêu sự kích ứng (stress), điều hòa sự sản xuất các kích tố và các trung hòa chất thần kinh (hormones et neuromédiateurs).

Ngược lại *thiên giúp cho giấc ngủ* được sâu đậm, ít *mộng mị, và thời gian cần thiết để ngủ ngắn lại.*

10- Thiên làm giảm sự kích ứng (stress) và làm hồi phục nhanh chóng sau cơn stress.

11- Thiên làm tăng sự miễn nhiễm của cơ thể đối với vi trùng, vi khuẩn.

12- Thiên làm thay đổi điện não đồ, làm tăng sóng ALFA và xuất hiện sóng THÊTA.

Điện não đồ cho ta biết sinh hoạt của óc não tùy theo nó đang ở trong trạng thái nào. Bình thường, bộ óc phát ra 5 loại sóng khác nhau:

Sóng BÊTA (13 đến 20 hertz) tương ứng với trạng thái tỉnh thức, bộ óc đang tiếp nhận và phân tích những kích thích đến từ bên ngoài hoặc bên trong cơ thể.

Sóng ALPHA (8 đến 13 Hertz) tương ứng với trạng thái nghỉ ngơi, an tĩnh, bắp thịt và tinh thần đang thư giãn.

Sóng THÊTA (4 đến 7 hertz) tương ứng với trạng thái thiền định sâu hoặc trạng thái của các nhà nghệ sĩ đang sáng tạo. Ở người bình thường, khi sóng Theta xuất hiện,

## Thiền

người đó sẽ đi vào giấc ngủ nhanh chóng. Chỉ trừ những thiền giả kinh nghiệm có thể duy trì sóng Theta mà không đi vào giấc ngủ.

Sóng DELTA (1 đến 3 hertz) là sóng của giấc ngủ sâu.

Sóng GAMMA (20 đến 45 hertz): sóng đồng bộ hoá (synchronisation) thường được ghi nhận ở những hành giả lão luyện đang thiền. Sóng diễn tả trạng thái bộ óc đang điều hợp những sinh hoạt của nhiều vùng não đang làm nhiều việc khác nhau.

Công trình nghiên cứu của 2 bác sĩ Hirai và Kasamatsu tại Đại học đường Tokyo đã ghi lại những điện não đồ trên các hành giả và thiền sư Nhật Bản như sau:

\* Ở giai đoạn 1, những sóng alpha xuất hiện mặc dù mất những vị này vẫn mở.

\* Ở giai đoạn 2, biên độ (amplitude) những sóng này trở nên rộng hơn.

\* Ở giai đoạn 3, những sóng này trở nên thưa dần (baisse de fréquence).

\* Ở giai đoạn 4, xuất hiện những sóng Theta.

Những thiền sư lão luyện có thể đi thẳng vào giai đoạn 4 ngay từ lúc bắt đầu ngồi thiền. Những hành giả sơ cơ, đa số chưa qua được giai đoạn 1 hoặc 2.

Những thay đổi trên điện não đồ chứng tỏ sinh hoạt của bộ óc giảm thiểu. Mức độ kích thích giảm xuống, đưa tới trạng thái từ yên nghỉ tới yên nghỉ sâu. Mặc dù vậy,

## Tuệ Thiện

rất ít khi hành giả chìm vào giấc ngủ. Trong giấc ngủ bình thường, những sóng Alpha xuất hiện khi ta nhắm mắt. Tuy nhiên những sóng này chỉ kéo dài một thời gian ngắn và nhường chỗ cho những sóng Delta.

Mặc dù ở giai đoạn đầu của giấc ngủ và thiền, 2 điện não đồ gần giống nhau, nhưng sau đó người ta nhận thấy 2 biểu đồ khác hẳn nhau.

13- Thiền làm gia tăng sự phối hợp của nhiều nhóm tế bào thần kinh (synchronisation).

14- Thiền làm tăng tính nhu nhuyễn của óc não (plasticité cérébrale).

Tính nhu nhuyễn là khả năng tái tạo, tự sửa chữa và kết hợp bằng cách sản xuất những tế bào mới hoặc bằng cách thiết lập những mối tương liên (connexion) mới giữa các nơ-ron với nhau.

15- Thiền phòng ngừa và điều trị nhiều chứng bệnh vật thể và tinh thần.

16- Thiền làm trẻ mạnh và sống lâu.

## **KHOA HỌC ĐÃ CHỨNG MINH 7 KẾT QUẢ TỐT ĐẸP CỦA THIỀN**

### **1- Thiền làm giảm sự kích ứng và lo âu (stress, anxiété)**

Kích ứng là một phản ứng không chuyên biệt của cơ thể khi nó bị một tác nhân kích động xâm phạm. Đó là ý niệm được sáng tạo bởi HANS SELYE vào khoảng 1930, ông là một bác sĩ khoa nội tiết Gia Nã Đại người gốc Áo. Trong định nghĩa này có 2 yếu tố là tác nhân và phản ứng cơ thể mà ông gọi là “Hội chứng thích nghi tổng quát” (syndrome général d’adaptation).

Hội chứng này gồm có:

- Trương lực bắp thịt gia tăng một cách tự phát: vùng cổ gáy hoặc eo lưng thường căng cứng, đau thắt.

- Hệ thần kinh giao cảm bị kích hoạt, gây nên một số triệu chứng:

\* Tim đập nhanh, huyết áp tăng,

\* Hơi thở nhanh,

\* Máu dồn vào các cơ bắp,

\* Chất lactates trong máu tăng, nó là chất thải của hoạt động bắp thịt, nếu tích đọng nhiều sẽ gây ra độp bẻ các bắp thịt,

\* Những chất nội tiết sau đây tăng lên trong máu: adrénaline, ACTH, cortisol, prolactine...



## Tuệ Thiện

- Những cảm xúc phát khởi: sợ hãi, giận dữ, bứt rứt. Tâm trở nên lo âu, nhai lại.

Ý niệm trên đây chỉ bao gồm những hiện tượng sinh học. Tôi xin đóng góp một thành phần tâm lý học:

“*Con người bị kích ứng khi cơ thể và tâm thức tiếp nhận quá nhiều tín hiệu đến từ thế giới bên ngoài và bên trong qua 6 cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, khiến não bộ không còn biết tín hiệu nào quan trọng để xử lý và hành động*”. Bởi thế, muốn tránh kích ứng, phải biết chọn lựa và phân loại các tín hiệu. Thiền giúp chúng ta làm công việc này.

Thế giới bên ngoài xâm phạm ta bằng cách nào?

- Qua mắt: ánh sáng chói chang hoặc lập loè (của các phòng trà khiêu vũ),

- Qua tai: tiếng động ồn ào, nhịp điệu dồn dập, còi hú xe cứu thương, xe cảnh sát, những tiếng reo liên tiếp của điện thoại di động, tiếng la hét của kẻ hung dữ...,

- Qua mũi: thuốc lá, bụi bặm, mùi xăng khói, ngay cả mùi dầu thơm nồng nặc,

- Qua lưỡi: vị chua cay, rượu nồng chát, chất kích thích,

- Qua thân: những đau nhức, vết thương bầm dập của cơ thể, *sự vây bủa tứ phía của những làn ba* động điện từ phát ra từ máy truyền hình, vi tính, điện thoại di động...

Thế giới bên trong bị xáo trộn vì:

## Thiền

- Những kỷ niệm đau buồn, tủi hận, những xúc động tình cảm,

- Những tình cảm đam mê, thương ghét...,

- Những cảm xúc sợ hãi, tức giận, buồn khổ...,

- Những ý nghĩ tiêu cực, xấu xa nhai đi lập lại.

Đời sống xã hội bồi thêm những cú đấm khốc liệt: tang chế, thất nghiệp, ly dị, một ông chủ khắc nghiệt, một việc làm khó nhọc.

### **Tại sao thiền có thể hoá giải sự kích ứng?**

Trong thập niên 60, bác sĩ Herbert BENSON, viện đại học HARVARD, nghiên cứu hiện tượng thư giãn trong phòng thí nghiệm và khám phá ra rằng tất cả những kỹ thuật thư giãn [yoga, thôi miên, phương pháp Schultz, Jacobsin, Vittoz, phản hồi sinh lực (biofeedback)...] đều có một đặc điểm chung là làm khởi động trong cơ thể một loạt những thay đổi có tính chất ít nhiều khuôn mẫu mà ông gọi là “**Hiệu ứng thư giãn**” bao gồm 4 điều kiện:

1- Khung cảnh yên tĩnh,

2- Bắp thịt giãn lỏng,

3- Thái độ buông xả (a let it happen attitude),

4- Trạng thái tâm ít nhiều tập trung trên một đối tượng (concentration).

“Hiệu ứng thư giãn” đối nghịch từng điểm một với hội chứng kích ứng trình bày phía trên mà ông định nghĩa là

## Tuệ Thiện

“*trạng thái kích hoạt đối giao cảm với sự giảm biến dưỡng*” (état hypométabolique d’activation parasympathique), có nghĩa đó là trạng thái an tịnh của hệ thần kinh, trong đó cơ thể tiêu thụ ít năng lượng nhất.

Trạng thái này có được là do 2 yếu tố:

1- Trạng thái tâm tập trung

2- Thái độ buông xả để trở về đối tượng mỗi khi phóng tâm

Đến thập niên 80, bác sĩ BENSON tiến hành nghiên cứu khoa học về thiền định trên các nhà sư Tây Tạng đã có nhiều công phu thiền. Ông phát hiện ra là thiền đưa đến “hiệu ứng thư giãn” một cách chắc chắn và tự nhiên. Đồng thời, nhóm của các bác sĩ Richard Davidson và Antoine Lutz thuộc viện đại học WISCONSIN nhận thấy rằng THIỀN có kết quả tốt hơn trên *sự điều giải phản ứng viêm* (inflammation) so với những phương pháp trước đây sử dụng ở Mỹ dùng thể thao và âm nhạc trị liệu trong chương trình chống kích ứng.

Từ đó, bác sĩ Kabat-Zinn đưa ra chương trình “giảm kích ứng bằng tỉnh giác” (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction) tại viện đại học Massachusetts, và chương trình này đã được áp dụng trên 200 bệnh viện tại Hoa Kỳ. Ở Pháp, hiện có vài bệnh viện áp dụng phương pháp trên và trường Y Khoa ở Strasbourg đã mở một bằng cấp “Y học, Thiền và khoa học tâm não”.

## **2/ Thiền làm cho sức khoẻ vật chất được cải thiện**

### **a- Thiền làm giảm những bệnh về tim mạch:**

- Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy là *thiền làm giảm huyết áp* trên những người hành thiền mỗi ngày 15 phút. Những người bị huyết áp cao trung bình, nếu hành thiền đều đặn mỗi ngày có thể không cần uống thuốc (Sciences et Avenir - juillet 2013 p.38).

- Gần đây nhất, vào năm 2012, tại Đại học đường Georgia Health Sciences University (Augusta, Géorgie), một cuộc nghiên cứu trên những vị-thành-niên bị cao áp huyết nặng chứng minh là hành thiền mỗi ngày *làm giảm rõ ràng khối lượng của tâm thất trái*, mà chúng ta đã biết là sự tăng của khối lượng tâm thất trái là một yếu tố đưa đến suy tim.

- Tóm lại, nhờ làm giảm kích ứng, giảm nhịp tim (có thể giảm 15 nhịp/phút), giảm huyết áp mà *THIỀN có ảnh hưởng tốt trên tim mạch*.

### **b- Thiền làm tăng hệ thống miễn nhiễm (đề phòng chống nhiễm trùng)**

- Năm 2003, tại Đại học Wisconsin-Madison, nhóm của bác sĩ Richard Davidson và Jon Kabat-Zinn khảo nghiệm trên 2 nhóm bệnh nhân: nhóm có hành thiền và nhóm không. Hai nhóm đều được chích thuốc ngừa bệnh cúm. Kết quả cho thấy là nhóm có thiền thì lượng kháng thể chống bệnh cúm tăng cao hơn là nhóm không thiền.

- Năm 2012, cũng tại Đại học trên, một cuộc nghiên

cứu trên 150 người vừa thiên vừa không thiên thì nhóm có thiên ít bị cảm hơn và số nghỉ việc vì bệnh giảm 76% trong khoảng từ tháng 9 và tháng 5 là khoảng thời gian nhiều bệnh cảm nhất (Annals of family Medecine, July 2012).

### **c- Thiên làm ngăn ngừa sự tái phát của bệnh trầm cảm**

Bệnh trầm cảm là một bệnh thời đại ở các nước Tây phương. Theo tổ chức quốc tế thì trên thế giới có khoảng 100 triệu người mắc bệnh này. Một thống kê khác cho biết 20% trong chúng ta có ít nhất 1 lần bị trầm cảm trong đời (1/5 người).

*Thế nào là bệnh trầm cảm?*

Bệnh trầm cảm là một bệnh tinh thần trong đó người bệnh cảm thấy *mệt mỏi*, mặc dù không làm gì cả, sáng ngủ dậy đã thấy mệt mỏi rã rời.

*Tinh thần và thể xác trở nên chậm lụt.*

Tình cảm trở nên *buồn chán*, không tha thiết thích thú gì cả, ngay đến cái ăn, cái mặc, hay đến những việc trước kia mình vẫn thường thích thú như nấu ăn, chùng dọn nhà cửa, đọc sách...

*Sự suy nghĩ trở nên chậm chạp, lòng khùng, trí nhớ lu mờ, tư tưởng không tập trung, ý chí không động viên được.* Khoa học về nhận thức (science cognitive) ghi nhận 3 đặc điểm trên tư tưởng người bệnh trầm cảm:

*1- Người bệnh hay lập đi lập lại trong đầu mình những*

## Thiên

ý nghĩ bi quan: “tôi là kẻ thất bại, không ra gì”, những ý nghĩ hồi lỗi, tự nhận tội: “đó là lỗi của tôi, do trách nhiệm của tôi làm hư hại...”.

2- *Những ý nghĩ đen tối bao trùm tất cả nhận thức* người bệnh cho chính mình, cho người khác: “thiên hạ đều khó thương”, “xã hội đều thối nát”...

3- *Những phán đoán có vẻ chắc nịch*: “tôi sẽ không bao giờ khá được, có uống thuốc cũng như vậy thôi”, “thế giới không bao giờ thay đổi được”. Người bệnh không còn ý chí để hành động với ý nghĩ: “hành động cũng bằng thừa, cũng sẽ thất bại...”.

Hình ảnh trên đây mô tả tình cảm, ý nghĩ và hành động của người bị trầm cảm. Đây là một con người đang đau khổ, đau khổ cả vật chất lẫn tinh thần.

### *Làm sao để trị bệnh trầm cảm?*

Từ năm 1950, Tây y đã có những phương thuốc điều trị bệnh trầm cảm, nhưng chúng gây nhiều tác dụng phụ rất khó chịu. Đến thập niên 80, nhờ hiểu rõ cơ chế sinh bệnh là trong óc não có sự xáo trộn các chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmetteur) trong đó có 3 chất bị giảm thiểu, là **Noradrénaline, Sérotonine và Dopamine**. Ngoài ra, sự chuyển-di tín hiệu di truyền giữa các tế bào bị suy giảm làm giảm sự sản xuất các chất monoamines nói trên và chất **BDNF** (Brain derived neurotrophic factor) là chất có tác dụng làm phục sinh và làm tăng tính nhu nhuyễn (plasticité) của tế bào thần kinh. Tây y đã điều chế các

## Tuệ Thiện

loại thuốc để điều trị một cách hiệu quả bệnh trầm cảm mà không có nhiều phản ứng phụ.

Với sự phát triển của khoa học thần kinh về nhận thức (neuroscience cognitive), một môn *Tâm Lý Trị Liệu Về Nhận Thức* ra đời (Psychothérapie cognitive); môn trị liệu này tỏ ra có kết quả tốt đẹp trên bệnh trầm cảm theo báo cáo khoa học năm 2005 của Viện Quốc Gia Sức Khỏe và Nghiên Cứu Y Học nước Pháp (INSERM). Dĩ nhiên, đối với những bệnh trầm cảm nặng có trạng thái trầm uất (dépression mélancolique) phải có sự hỗ trợ thiết yếu của thuốc men.

*Thiền có thể chiến đấu trực diện với bệnh trầm cảm không?*

Mặc dầu có nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy thiền có kết quả tốt đẹp trên những triệu chứng của bệnh trầm cảm như lo âu, sợ hãi, mất ngủ, mệt mỏi, đau nhức kinh niên, những mặc cảm tội lỗi, tự trách, hối hận,... nhưng chưa có một nghiên cứu nào cho thấy là thiền có thể trực diện điều trị được bệnh trầm cảm. Có thể là sự áp dụng trị liệu của thiền còn mới mẻ và chưa có những cơ cấu nào chăm sóc riêng biệt bệnh trầm cảm bằng thiền.

Ở Mỹ, từ 1979 giáo sư Jon Kabat-Zinn đã đưa ra chương trình triệt giảm xung ứng bằng Tỉnh Giác (thiền) áp dụng điều trị cho cả bệnh nhân và nhân viên y tế. Năm 1995, bác sĩ Zindel Segal và nhóm của ông đưa ra chương trình “MBCT: Điều trị tâm thức dựa trên sự Tỉnh Giác” tại Toronto, Canada. Đến năm 2004, cả 2 chương trình bắt

## Thiền

đầu được áp dụng tại Bệnh Viện Tâm Thần Saint-Anne tại Paris bởi BS Christophe ANDRÉ.

*Có một điều chắc chắn là thiền có thể ngăn ngừa sự tái phát của bệnh TRẦM CẢM.*

Bệnh trầm cảm là một bệnh hay tái phát và càng tái phát thì càng trở nên kinh niên.

- 50% những người đã lành bệnh đều bị tái phát.
- Sau 2 lần bị bệnh thì 70% sẽ tái phát.
- Sau 3 lần bị bệnh thì 90% sẽ tái phát.

Do đó, có người phải uống thuốc cả đời hay phải làm tâm lý trị liệu hàng chục năm. May thay, các BS Zindel Segal và Kabat- Zinn đã đem **thiền** áp dụng vào trong tâm lý trị liệu và đưa đến hiệu quả là làm *giảm 50 % sự tái phát*, ngay cả sau nhiều lần bị bệnh.

Sở dĩ người bệnh không thoát khỏi bệnh trầm cảm và hay bị tái phát vì 2 lý do:

- Thứ nhất, người bệnh không tha thứ được cho mình hay cho người đã gây ra hoàn cảnh để mình phải rơi vào tình trạng đau khổ buồn rầu. Những tư tưởng tiêu cực, đen tối, những cảm xúc đau buồn, những phản ứng co rút đầu hàng của tâm *tạo thành một sơ đồ cứ lập đi lập lại trong đầu người bệnh*. Mỗi lần lập lại là một lần nhấn chìm tâm tư người bệnh vào trạng thái trầm cảm, không cất đầu dậy được.

- Thứ hai, *những kỷ niệm* đã chìm sâu vào ký ức bị



## Tuệ Thiện

khơi dậy mỗi khi có ai nhắc tới (qua sự nghe) hoặc người bệnh nhìn thấy lại quang cảnh xưa, nơi đã xảy ra biến cố làm mình đau khổ (qua cửa mắt); tức khắc cái sơ đồ: tư tưởng tiêu cực bằng cảm xúc đau buồn, bằng phản ứng đầu hàng, lại nổi dậy và lập lại trong đầu người bệnh, làm nhân chìm một lần nữa cả thân tâm người bệnh vào trạng thái u tối.

*Làm sao Thiện có thể ngăn ngừa được sự tái phát của bệnh Trầm cảm?*

- Công việc chính yếu của thiện là ghi nhận, hay biết các vọng tâm, vọng niệm và buông bỏ để trở về với trạng thái tâm yên lặng, định tĩnh. *Thiện là pháp đối trị trực tiếp của sự nhai lại, lại nhai của tâm.*

- Lâu ngày chày tháng, thiện tạo cho tâm một thói quen buông bỏ (lâcher prise), không bám víu, không chấp thủ, ngay cả đối với điều thiện. Tâm sẽ có một thái độ an nhiên tự tại. Cái “sơ đồ tâm” đau khổ bị phá vỡ. Những kỷ niệm u buồn chỉ còn là một vọng niệm như bao vọng niệm khác thôi.

- Khi tu tập Thiện Chỉ, nếu đắc sơ thiện, trong tâm có đầy đủ 5 yếu tố: tầm, tứ, hỷ, lạc, định. Đây là *một trạng thái sung sướng, hạnh phúc của cả thân tâm* mà người Phật tử thường hay chúc nhau: “Thân tâm thường AN LẠC”.

Đến nhị thiện, còn 3 trạng thái: hỷ, lạc, định.

Đến tam thiện, còn 2 trạng thái: lạc, định.

## Thiền

Đến tứ thiền, còn 2 trạng thái: định, xả.

Ở trong cả 4 tầng thiền này, tâm không có phiền não, u buồn. Chỉ sợ khi xuất thiền, nếu không có sự Giác Tỉnh, Tỉnh Căn của Thiền Quán, thì e rằng tâm có thể rơi vào trạng thái cũ. Vì vậy, phải thường xuyên tu tập thiền Chỉ Quán để giữ gìn trạng thái AN LẠC, TỈNH GIÁC của thân tâm.

Với trạng thái này, tâm không thể rơi vào bệnh trầm cảm trở lại được.

### **3/ Sự đau nhức được hàng phục**

Đau đớn là một cảm giác mà nhiều người hằng chịu đựng do bị chấn thương, gãy xương, bệnh tật hoặc già yếu. Nếu kéo dài, nó ảnh hưởng đến tinh thần làm cho bệnh nhân trở nên buồn khổ, bất lực, tuyệt vọng, trầm cảm.

Trong kinh Phật có nói đến một mũi tên bắn trúng 2 đích: cả thân lẫn tâm. Gần đây, khoa học khám phá rằng sự đau đớn càng kéo dài càng làm cho vỏ não mỏng đi (méditer c'est se soigner, p.233, Dr Frédéric Rozenfeld).

Từ thập niên 1980, giáo sư Jon Kabat-Zinn đã nghiên cứu sự giảm đau bằng thiền Tỉnh Giác; ông thấy rằng sau 10 tuần lễ thiền tích cực, phân nửa số bệnh nhân được giảm đau nhức đến 50% (đánh giá bằng những mức thang đo lường đau nhức). Đồng thời, ông cũng nhận thấy tinh thần của họ phấn chấn, tự tin hơn.

Bác sĩ Fadel Zeidan, ở trường đại học Wake Forest (Caroline du Nord), cũng đã chứng minh hiệu quả giảm

## Tuệ Thiện

đau của thiền cao hơn cả những thuốc giảm đau lâu nay. Chỉ cần 4 thời thiền đúng cách mỗi lần 20 phút cũng đủ nâng cao mức chịu đựng đau đớn trong các phòng thí nghiệm. Không cần phải là những thiền gia kinh nghiệm lâu đời.

Thiền có thể làm giảm đau là **nhờ bộ phận Thalamus** ở giữa óc não, có phận sự điều chỉnh những cảm giác đau nhức xuất phát từ một phần nào đó của cơ thể và gửi những tín hiệu đau nhức lên phần vỏ não thân-thể cảm-giác tương ứng (cortex somato-sensoriel).

### **4/ Sự chú tâm và trí nhớ được gia tăng**

Thiền là tập luyện dùi mài sự **CHÚ TÂM** và **TỈNH GIÁC**.

Chú tâm (attention) là ghi nhận, hay biết, nắm bắt một đối tượng khi nó lọt vào 6 cửa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sự chú tâm giúp ta chọn lọc những trần cảnh cần xử lý (traiter) và gìn giữ sự xử lý ở một mức độ nào đó để quan sát. Công việc của thiền gia chỉ có thể thôi và lập đi lập lại hàng ngàn lần, hàng chục ngàn lần, và hơn thế nữa, cho đến khi nào chú tâm trở thành phản xạ của các giác quan và tâm thức. Mỗi lần có một tín hiệu (information) nào đó lọt vào 1 trong 6 cửa, lập tức được chú tâm sàng sảy chọn lọc.

### Tại sao nhờ thiền trí nhớ được gia tăng?

Trí nhớ là một khả năng tinh thần khiến ta có thể khơi lại những gì đã được ghi nhận và lưu giữ trong tâm não. Trí nhớ được thành tựu nhờ 4 tiến trình sau đây:

## Thiền

- Ghi nhận (chép, nhớ, học, encodage).
- Lưu trữ (stockage).
- Khôi lại (restitution).
- Quên.

Muốn ghi nhận một cách chắc chắn, trước hết phải nhờ tới các giác quan (5 căn) ghi nhận những tín hiệu từ thế giới bên ngoài. Những tín hiệu vừa ghi nhận được liền bị óc não phân tích, so sánh với những tín hiệu (informations) đã được ghi chép từ trước, pha thêm màu sắc của tình cảm, của không gian và thời gian trong bối cảnh ghi nhận được.

Nhưng mỗi giác quan không bình đẳng đối với trí nhớ: mắt chỉ lưu giữ hình ảnh trong vòng 250 tới 500 phần ngàn giây (milliseconde); tai lưu giữ từ 2 cho tới 10 giây. Giai đoạn này được gọi là trí nhớ giác quan.

Theo tâm lý học Phật giáo, muốn cho trí nhớ được lâu bền chính xác, cần phải có 4 điều kiện sau đây: **Chú tâm**, các giác quan không bị hư hỏng, sự hiện hữu của đối tượng, và mỗi giác quan lại có những điều kiện chuyên biệt như sau:

\* Ánh sáng cho Mắt (mắt sẽ không nhìn thấy trong bóng tối).

\* Không gian cho Tai (tiếng động không truyền được trong hư không, hoặc tai bị bít).

\* Chất khí cho Mũi.

## Tuệ Thiện

\* Chất tan trong nước cho Lưỡi.

\* Chất có đặc tính nóng lạnh, cứng mềm, chuyển động cho Da.

\* Năng lực tinh thần cho Ý căn.

Khi hội đủ tất cả những điều kiện trên thì đối tượng mới được nhận diện và ghi nhận vào trí nhớ.

**Nhờ làm phát triển sự Chú Tâm và năng lực tinh thần mà THIÊN tăng cường trí nhớ.**

Có nhiều người lớn tuổi cảm thấy trí nhớ bị suy giảm nhiều, tưởng mình bị bệnh mất trí nhớ, nhưng thật ra chỉ do các giác quan suy kém không ghi nhận được những âm thanh, hình ảnh ban đầu, do đó chúng không được ghi vào ký ức.

### **5/ Cơ cấu não bộ được chỉnh trang:**

Thiên không những làm thay đổi sinh hoạt của điện não, mà còn làm thay đổi cơ cấu của não bộ. Trước đây, người ta nghĩ rằng đến tuổi trưởng thành thì bộ óc con người không còn phát triển nữa, những tế bào thần kinh một khi chết đi thì không được thay thế.

Đầu thập niên 90, Brent REYNOLDO và Samuel WEISS, của viện đại học Calgary, là những người đầu tiên khám phá ra các tế bào gốc (cellules souches) ở trong óc của những con chuột trưởng thành. Vài năm sau, người ta quan sát được tiến trình sinh thành thực sự của các tế bào thần kinh trong *bầu khứu giác* (bulbe olfactif) và trong *bộ*

## Thiền

*phận cá ngựa* (hippocampe) là những bộ phận liên hệ đến trí nhớ và sự học hỏi.

*Óc não có tính nhu nhuyễn (plasticité), nó luôn luôn được tái tạo.* Khả năng biến đổi sống động này tùy thuộc sự học hỏi, luyện tập, kinh nghiệm trong đời sống, sự di truyền, thuốc men thường dùng và bệnh tật. Thí dụ: một nhạc sĩ dương cầm chơi nhạc mỗi ngày trong nhiều năm, thì IRM cho thấy sự phát triển phì đại của vùng óc não kiểm soát cử động của bàn tay.

Đến thập niên 2000, nữ tiến sĩ Sara LAZAR điều khiển một nhóm trên 10 nhà bác học, nghiên cứu kết quả của thiền Minh Sát (Vipassanā) trên bộ não của những thiền gia tầm thường như chúng ta, nhưng mỗi ngày hành ít nhất là 15 phút. Bà nhận thấy là **thiền làm tăng độ dày của vỏ não.**

Thứ nhất là vùng vỏ não liên quan tới nhận thức, tức là *vùng vỏ não chẩm thái dương ở phía dưới (cortex occipito-temporal inférieure)*. Có người hỏi bà tại sao vùng nhận thức? Bà nói là những thiền gia Minh Sát được luyện tập để nhìn thế giới chung quanh bằng con mắt “Chánh Niệm Tỉnh Giác”, không phải chỉ thực hành trong khoá thiền mà thôi. Chúng ta cũng nhớ trong kinh điển Đức Phật có nói là mắt Ngài càng ngày càng sáng ra nhờ hành thiền.

2- Thứ Hai là vùng vỏ não khác cũng phát triển là *vùng vỏ não múi đảo trước bên phải (insula antérieure droite)*, vùng này cho ta biết cảm giác ở ngoài da và những

## Tuệ Thiện

cảm giác nội tạng. Chúng ta nhớ bài kinh Tứ Niệm Xứ dạy chúng ta niệm thọ bên trong và bên ngoài. Thọ bên trong chúng ta là biết những cảm giác nội tạng cũng như ở tư thế và cử động. Và đồng thời *luống trên và giữa của vùng vỏ não tiền trán cũng phát triển (sulcus supérieur et moyen du cortex préfrontal droit)*, vùng này giúp chúng ta tiếp thu những cảm xúc và những ý nghĩ hằng ngày. Tứ Niệm Xứ dạy chúng ta tiếp nhận những cảm thọ và đồng thời ghi nhận những vọng tâm, những trạng thái và đối tượng của tâm.

Chúng ta biết là càng lớn tuổi, vỏ não càng ngày càng mỏng đi. Chụp IRM sọ não những người trên 80 tuổi đều thấy như vậy. Đó là triệu chứng của sự mất mát các tế bào thần kinh mà không được thay thế và các khớp nối (synapses) giữa các tế bào thần kinh và những sợi dây liên hợp không còn hoạt động, nên chết đi. **Cho đến giờ, khoa học đã chứng minh được Thiền Minh Sát là một phương tiện hiệu quả để gìn giữ khối lượng của vỏ não.** Khoa học đang tiếp tục nghiên cứu về kết quả của những loại thiền khác trên óc não.

### **6/ Thiền từ bi làm phát triển tình cảm vị tha và thái độ vì xã hội**

Giáo sư Richard DAVIDSON, của viện đại học Madison, và giáo sư Antoine LUTZ, nay thuộc viện INSERM ở Lyon, đã nghiên cứu trên các thiền gia lão luyện, khi các vị này hành thiền từ bi thì sóng não của họ giãn dài ra và trở thành các sóng gamma và những khu

## Thiên

não (aires) liên quan tới tình cảm vị tha, sự hội nhập, tình mẫu tử, những xúc cảm tích cực, sự chuẩn bị hành động được kích hoạt mạnh mẽ.

Bà Helen WENG, cũng thuộc đại học Madison, đã so sánh 2 nhóm, nhóm thứ nhất hành thiền từ bi và nhóm thứ hai thực tập “tái đánh giá nhận thức” để thay đổi phản ứng cảm xúc trước một hoàn cảnh gây xúc động. Bà nhận thấy trong nhóm hành thiền có sự phát triển tình cảm vị tha và thái độ vị-xã-hội đồng thời *khu não hạnh nhân (amygdale)* liên quan tới sự hung dữ, sự sân hận và sợ hãi giảm hoạt động rõ rệt.

### **7/ Hiệu quả chống lão hoá tốt đẹp**

Già lão là một hiện tượng tự nhiên, ai cũng phải già, cũng phải chết. Giấc mơ muôn đời của con người là tìm được thuốc trường sinh. Vào thời của Đức Phật, tuổi thọ của con người ở Ấn Độ rất ngắn. Ngài sống được tới 80 năm, các đệ tử của Ngài có người sống đến 120 tuổi như Ngài Ananda, Ngài Kassapa... Vậy thì bí quyết nằm ở đâu?

Sự lão hoá xảy ra ở tất cả các cơ quan, bộ phận trong cơ thể. Nó bắt nguồn từ trong các tế bào và được qui định bởi nhiều yếu tố:

- Di truyền: có nhiều gia đình sống rất thọ, gần như cha truyền con nối; nhưng cũng có những cặp sanh đôi do cùng một trứng, nghĩa là có cùng một di sản gene giống hệt nhau nhưng tánh tình không giống nhau, bệnh hoạn không giống nhau và chết cũng khác nhau. Như vậy yếu



## Tuệ Thiện

tổ di truyền đã bị biến đổi, che lấp, không thể hiện được đặc tính của mình.

Do đó, gần đây các nhà khoa học quan tâm tới những yếu tố do hoàn cảnh và môi sinh.

- Đó là những *yếu tố ngoại di truyền* hay *biểu sinh* (épigénétique): những yếu tố này can thiệp rất sớm vào đời sống của thai bào và của trẻ thơ, rồi tiếp tục ảnh hưởng trong suốt cuộc sống. Những biến đổi ngoại di truyền, sau khi đã hình thành, có thể trao truyền lại cho nhiều thế hệ con cháu về sau, nhưng cũng có thể hồi chuyển như cũ (réversible). Những yếu tố này bao gồm những điều kiện sinh sống, sự giáo dục, cách ăn uống, sinh hoạt, những thói quen, môi trường sinh sống của cá thể,...

Người ta tìm thấy có những biến đổi hoá học ở ngoại vi chung quanh các gènes (như acétylation, méthylation, phosphorylation...) làm ức chế, không cho chúng thực hiện chương trình của chúng, **hoặc** ngược lại kích thích làm phát triển nhiều bệnh tật: như ung thư, bệnh tiểu đường, bệnh tự miễn (maladie auto-immune) **hoặc** góp phần tạo nên tánh khí, sự sống lâu hoặc mau già của một cá thể.

**Chính trong khuôn khổ biến đổi ngoại di truyền này mà khoa học đã khám phá ra rằng Thiên tập làm cho con người sống lâu.**

Người ta biết rằng tế bào càng già thì *khúc đầu* (télomère) của các nhiễm sắc thể (chromosome) càng cụt

## Thiền

đi cho đến khi nó cụt hẳn thì tế bào sẽ chết. BS Elizabeth BLACKBURN (giải Nobel Y khoa năm 2009) đã khám phá ra *enzyme télomérase*, là chất có sẵn trong cơ thể, có thể sửa chữa sự hao mòn của các télomère làm chậm lại sự lão hoá. Bà thấy rằng sinh hoạt của chất télomérase gia tăng nhiều ở các thiền gia.

Nhiều nghiên cứu khác của Trung tâm Y Khoa Beth Israel Deaconess tại Boston, của viện đại học Davis (Californie) cũng đưa đến kết luận như vậy: 3 tháng hành thiền liên tục, mỗi ngày 6 tiếng, làm tăng rất nhiều sinh hoạt của chất télomérase.

**Như vậy THIỀN làm cho con người chậm già và sống lâu.**

### KẾT LUẬN

Thiền sư Thanh Từ nói: “Tu là chuyên nghiệp”. Chư Phật ba đời đều đã dạy: Tu là làm lành, lánh dữ và thanh lọc tâm. Đức Phật Thích Ca đã vất vả trong 6 năm trời để đi tìm phương pháp thanh lọc tâm hiệu quả. Sau khi thành đạo, Ngài tuyên bố: “Tứ Niệm xứ là con đường trực tiếp đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn” (Kinh Niệm Xứ, Trung Bộ Kinh 10, Thích Minh Châu dịch Việt).

Chúng ta may mắn sống trong một thời đại mà các nhà khoa học đồng thời là những hành giả như Ricard MATHIEU, Francisco VARELA, Sara LAZAR,

## Tuệ Thiện

Christophe ANDRÉ, Frédéric ROSENFELD...Họ đã bỏ công ra nghiên cứu những lợi ích chắc chắn của thiện trên cơ thể và tâm thức con người. Họ đã chứng minh thiện có thể thay đổi sự phát biểu của những gènes xấu mà ta có thể gọi là những chủng tử xấu, khống chế không cho chúng thực hiện những chương trình của chúng.

Như vậy có phải là chuyển nghiệp không? Vậy thì chúng ta đợi gì mà không thực hành thiện để đem lại sức khoẻ và sự an vui hạnh phúc cho chính mình và những người xung quanh.

*Mỗi người phải là một bác sĩ cho mình trước tiên.*

## **Chương VIII:**

# **NHỮNG LỢI ÍCH TÂM LINH CỦA THIỀN**

Chúng ta sống trong một thời đại mà máy móc đọc được những trạng thái của tâm.

Khoa học đang tìm hiểu tâm con người trong mục đích chế ngự nó và áp dụng vào y học. Cách đây hơn 2550 năm, Phật giáo đã khám phá tất cả những khía cạnh của tâm và đã giải phóng nó bằng thiền định. Khoa học dùng phương pháp quan sát từ bên ngoài. Phật giáo dùng phương pháp nội quán, quan sát từ bên trong. Ngày nay, một thế hệ thiền sư mới ra đời, họ vừa là nhà khoa học, vừa là một thiền gia Phật tử. Họ đem kiến thức Phật học để bổ sung cho những hiểu biết khoa học hầu thúc đẩy công việc tìm tòi chân lý; đồng thời, họ đem cả tâm thân làm con vật thí nghiệm trong sự nghiên cứu về thân tâm con người. Bài viết này dựa một phần vào những kết quả nghiên cứu được trên các thiền gia nhưng không bỏ qua những hiểu biết Phật giáo về tâm thức con người.

1/ Thiên làm cho sự **chú tâm nhận biết** trở nên nhạy bén

Chú tâm (attention) là một khả năng của tâm có thể ghi nhận, hay biết những gì đang xảy ra ở bên trong và ở bên ngoài thân tâm. Bình thường ai cũng có, ngay cả thú vật. Nó dính liền với bản năng sinh tồn của loài sinh vật. Nếu không chú ý những nguy hiểm đến từ môi trường sống thì con người đã bị diệt chủng từ lâu. Nhưng ở đa số loài vật, chỉ nhận diện được những gì xảy ra ở thế giới bên ngoài. Riêng con người có thể ghi nhận cả những gì xảy ra bên trong mình: những ý nghĩ, tình cảm, cảm xúc,...

Trong cuộc sống hiện tại, chúng ta cần phải rèn luyện sự chú tâm nhận biết, bởi vì con người đang bị cạnh tranh một cách nghiệt ngã bởi máy móc. Nhà vô địch đánh cờ thế giới Garry Kimovitch Kasparov đã bị một chiếc máy siêu-điện-toán Deep Blue hạ thủ năm 1997, làm cho hàng triệu người trên thế giới thất vọng và lo sợ cho khả năng con người đối với máy móc.

Dựa trên kỹ thuật điện toán, ngày nay trẻ con và người lớn đều có đồ chơi giống nhau như truyền hình, máy điện tính, tablette, Iphone, Ipad,... Tưởng rằng con người sẽ liên hệ mật thiết với nhau hơn, nhưng trên thực tế họ liên hệ với nhau trong một thế giới ảo, ít nhất 2 giờ mỗi ngày. Trong métro, họ châu đầu trên chiếc máy cầm tay và bắt chập những người chung quanh, thậm chí họ giả vờ như không thấy một cụ già đang chống gậy đứng không vững trước mặt họ. Tôi không hiểu họ có sống thật không, hay

## Thiền

chỉ là một phó sản của máy móc? Tôi có biết một cô gái 17 tuổi, mỗi ngày nhận hàng trăm SMS và cô phải trả lời khoảng 50 cái. Lâu ngày cô bị mất ngủ, đầu óc không tập trung, học hành bị suy kém,...

Tôi biết nhiều gia đình khi đi du lịch; sau buổi ăn, thường ngồi nói chuyện với nhau, mỗi người đóng góp về một đề tài nào đó: thời sự, văn hóa, chính trị,... Giờ đây, sau giờ ăn, mỗi người ôm một chiếc máy: bấm bấm, đẩy đẩy, kéo kéo. Bà vợ, vì không có đồ chơi riêng, đành lủi thủi bấm lia chia (zapper) máy truyền hình. Đời sống gia đình không còn vang lên tiếng cười nói, tiếng cãi cọ vui vẻ thích thú. Có một cái gì đó ngăn cách trong gia đình! Làm thế nào để giảm bớt tình trạng này? Nếu không, con người sẽ bị vong thân, đầu óc tán loạn, ngày càng bị nhiều bệnh mất trí.

Khoa học nghiên cứu sự **chú tâm** bằng 2 phương tiện: những thử nghiệm trong *tâm lý học về nhận thức* và những hình ảnh não bộ chụp hay ghi lại được của ngành *Tâm não học*. Kết quả cho thấy là **Thiền làm cho sự chú tâm trở nên bén nhạy, chính xác, hiệu quả** và qua đó ta biết là chú tâm là chìa khóa để hiểu sự vận hành của não bộ vì nó ảnh hưởng đến sự phân tích các cảm giác, đến sự diễn dịch ý nghĩa các tín hiệu (signal, information), đến trí nhớ và ngay cả đến sự hình thành các tư tưởng, đến sự kiểm soát các hành động. Áp dụng vào thiền ta hiểu được **niệm vụ của Chánh niệm** (chú tâm) như sau:

\* Nhận diện, khám phá những tín hiệu xâm nhập từ

## Tuệ Thiện

thế giới bên ngoài qua 5 giác quan hoặc từ thế giới bên trong qua ý thức.

\* Chọn lựa tín hiệu nào nổi bật nhất, quan trọng nhất để xử lý: định danh, quan sát.

\* Trong khi sàng lọc các tín hiệu, *tâm vẫn an trú trên một nhiệm vụ*, một công việc mà hành giả đã quy định trước: *quan sát Thân, Thọ, Tâm, Pháp, tâm vẫn giữ ở trạng thái Định Xả* để không rơi vào Tham, Sân, Si. Đây cũng là ý nghĩa của con đường trung đạo.

Những khả năng này rất quan trọng trong đời thường nhật vì chúng giúp ta *tập trung trên công việc mình đang làm*, không bỏ dở nửa chừng, *không phản ứng theo những thói quen xấu* đã tập nhiễm lâu đời, *theo những thôi thúc xung động (impulsivité) của tánh sân hận*, hay *những xu hướng a dua theo người khác*, đồng thời giúp ta *giữ được sự bình tĩnh sáng suốt để hành động khôn ngoan chín chắn*.

### 2/ **Sự tỉnh thức** được bùng sáng mạnh mẽ

Tỉnh thức là một trạng thái tâm tỉnh táo, sáng suốt, trong suốt như dòng suối chảy qua các khe núi hay như một bầu trời đêm trong sáng, không một áng mây, khiến ta có thể nhìn đến tận những vì sao xa thẳm.

Tỉnh giác là một yếu tố rất quan trọng trong thiền, luôn luôn đi chung với chú tâm hay biết (attention, niệm). Ban đầu, nó ẩn trú phía sau chú tâm, nhưng từ từ nó hiện ra phía trước, bao trùm cả chú tâm và làm khung cảnh cho

## Thiền

chú tâm làm việc. Không có nó, niệm làm việc trong mờ ảo, không chính xác.

Tỉnh giác (sampajañña) là một tên gọi khác của **trí tuệ**. Mỗi lần tâm xa lìa vọng tưởng để trở về đề mục, tỉnh giác rực sáng lên. Hoặc mỗi lần hôn trầm sắp sửa nhận chìm tâm vào giấc ngủ, tỉnh giác lôi tâm ra vùng ánh sáng.

Trước khi thiền được quan tâm nghiên cứu bởi các nhà khoa học thì sự tỉnh giác chỉ được biết qua khía cạnh u tối, nghĩa là biết các trạng thái suy giảm dần của tỉnh thức: từ **hôn trầm** đến **giấc ngủ nhẹ** → **giấc ngủ say** → **giấc mê sâu** (khi bị gây mê toàn diện) → **hôn mê**.

Đến khi **khoa học trầm niệm** (science contemplative) phát triển thì các nhà nghiên cứu mới biết đến 4 trạng thái trong sáng, tích cực của tỉnh giác: **Đó là những trạng thái tâm ở 4 tầng thiền Sắc Giới**. Trong đó, sự tỉnh giác đạt đến mức cực độ.

Ngày nay, nhờ những kỹ thuật chụp hình Cộng-Hưởng-Từ chức năng (IRMF), khoa học tâm não phân tách ý thức ra 2 thành phần:

- Sự tỉnh thức (vigilance, éveil).
- Sự tri giác, hay biết về thế giới bên ngoài và thế giới bên trong (perception consciente).

Điều đó có nghĩa là phải tỉnh thức mới hay biết được (Il faut être éveillé pour être conscient). Thiền làm phát triển cả hai: tỉnh thức và nhận biết gọi chung là **tỉnh giác**.



### 3/ Sinh hoạt **óc não trở nên an tịnh**

Sự an tịnh này được biểu hiện bằng trạng thái an vui, xả, tịnh, tùy theo mức độ thực hành thâm sâu hay thô cạn của hành giả. Kinh sách có nói đến 4 mức thiền, từ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, đến Tứ thiền. Ở mức Sơ thiền, hành giả cũng đã có được **trạng thái hỷ lạc, định tĩnh**, vì tâm lúc đó có cả 5 chi thiền: tầm, sát, hỷ, lạc, định. Ở mức Tứ thiền, tâm trú trong trạng thái xả-định.

Về phương diện khoa học, sự an tịnh này được diễn tả bằng sự xuất hiện của “hiệu ứng thư giãn” đã được Bác Sĩ Herbert BENSON khám phá và định nghĩa là **trạng thái kích hoạt thần kinh đối giao cảm** với sự **giảm tiêu thụ năng lượng**. (état hypométabolique d'activation parasympathique)

Trạng thái an tịnh này cũng được chứng minh bằng sự xuất hiện của **sóng Alpha** và **sóng Thêta** trên điện não đồ của các thiền gia. (xin xem lại chương “những lợi ích sinh học của Thiền”)

Kinh Niệm Xứ (Trung Bộ Kinh, 10) khẳng định: Thiền là con đường trực tiếp đưa đến thanh tịnh, vượt qua sầu, bi, khổ, ưu, não, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn:

- Sầu là trạng thái buồn rầu.
- Bi là than van, khóc lóc.
- Khổ là đau đớn, khó chịu.
- Ưu là khổ sở trong tâm.

## Thiền

- Nỗi là trạng thái tuyệt vọng.

Năm trạng thái này đều có mặt nơi người bị bệnh trầm cảm nặng mà ta đã thấy là Thiền có thể làm vui đi hay làm ngăn chặn xuất hiện.

4/ **Sự tập trung tư tưởng** trở nên sâu đậm vững chắc

Trong khả năng tâm thức của con người đều có yếu tố Định. Nhờ vậy, chúng ta mới có thể định tâm, dù trong tích-tắc đồng hồ, để ghi nhận những hình ảnh, âm thanh được gởi đến từ thế giới bên ngoài; khả năng này, nếu không được mài mài, càng ngày sẽ càng yếu đi, con người trở thành lơ đãng, hay quên. Hoặc trong cuộc sống con người bị điều kiện hóa hoàn toàn bởi máy móc và ngoại cảnh: máy truyền hình, máy điện toán, điện thoại cầm tay, facebook, SMS,... những thứ đó làm phân tán tâm và bào mòn trí não.

Khi chúng ta hiểu thiền là như thế nào, thì chúng ta thấy đó là môn thể thao duy nhất của trí não, để ngăn ngừa các bệnh tâm thần như bệnh trầm cảm, bệnh mất trí nhớ, alzheimer, những bệnh thoái hóa não bộ,...

Vậy thiền là gì? Là một việc làm sinh động, tích cực của tâm xuyên qua bốn tác hành:

1. Trước hết, tâm phải **tập trung** trên một đối tượng ở trong thân hoặc ở ngoài thân, như hơi thở, tư thế hay cử động của thân.

2. Một vài phút sau, **tâm phóng** đi theo những vọng

## Tuệ Thiện

tưởng, vì bản chất của nó như những con khi hay những con ngựa hoang.

3. Liên tức khắc tâm phải ý **thức** điều này (biết vọng).

4. Đề **buông bỏ** và *trở về với đối tượng chánh, là hơi thở...* (biết vọng không theo).

(4 tác động của tâm này do nhóm nhà tâm-não-học Wendy Hasenkamp, viện đại học Atlanta, khám phá nhờ làm scanner óc não của các thiền gia).

Như một nhà thể thao, mỗi ngày phải tập luyện nhiều giờ, mỗi động tác lập đi lập lại hàng ngàn lần. Thiền gia cũng vậy, phải tập 4 tác động tâm này cho thật thuần thục. Có như thế mới trở thành điều luyện và lần lần tiến đạt tới những trạng thái định tâm: cận định, an chỉ định (hay toàn định) và chấp định.

5/ Thiền làm **phát triển giác quan thứ sáu** (*ý thức*) và *hoàn thiện phương pháp nội quán*

Con người sống trong hai thế giới: thế giới bên ngoài và thế giới bên trong. Nhưng bình thường, chúng ta chỉ biết thế giới bên ngoài, bởi vì từ sáng đến tối chúng ta bị lôi cuốn ra thế giới bên ngoài qua 5 cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân (ngũ căn) và chúng ta cũng không quen hay không biết cách để quay cái nhìn vào bên trong.

Thiền là phương cách duy nhất để luyện tập sự nội quán (phản quang tự kỷ) để nhìn, quan sát thế giới bên trong. Thế giới nội tại rất phức tạp, bao gồm nhiều yếu tố

## Thiền

có khi dễ nhận, có khi khó nhận, có khi không nhận được (tiềm thức hoặc vô thức).

Đức Phật dạy phương pháp Tứ Niệm Xứ là để giúp chúng ta quan sát, nhận diện những yếu tố này. Sự thật, *đó là những khía cạnh khác nhau của tâm và là đời sống của chính nó*. Tâm có 4 sắc thái:

1. Sắc thái thuộc **cảm tính** (thọ, sensation) trong đó bao gồm: cảm giác, tình cảm và cảm xúc.

Có 3 loại cảm giác: dễ chịu, khó chịu, trung tính.

Từ đó, sinh ra 3 loại tình cảm: ưa thích, ghét bỏ, dửng dưng. Cảm xúc chủ yếu có 5 loại chính: vui, buồn, sợ hãi, tức giận, lo âu,... (trong đó chỉ có vui là tích cực thôi).

2. Sắc thái thuộc **tri giác** (tưởng, perception): Tri giác là khả năng ghi nhớ, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh, mùi vị, một cảm giác xúc chạm hay một biểu tượng, một tên gọi đã biết từ trước. Trong đó bao gồm:

\*Trí nhớ: hồi tưởng về quá khứ.

\*Tưởng tượng: dự phóng về tương lai.

\*Tưởng hiện tại: sự diễn dịch một cảm giác thành ý nghĩa; nhận diện tên gọi của sự vật, của đối tượng.

3. Sắc thái thuộc **hành động** (hành, formations mentales): Ý nghĩ, lời nói và hành động là kết quả sự làm việc của tâm thức.

Trong này, ta tìm thấy: *ý định, quyết định, suy nghĩ*,

## Tuệ Thiện

*tính toán.* Đối với Phật giáo, sắc thái hành động này rất quan trọng, vì khi tâm hành động với một ý định là nó đã tạo nghiệp, tùy theo ý định này thiện hay bất thiện mà ta sẽ có quả tốt hay xấu.

4. Sắc thái thuộc **nhận thức** (thức, conscience): Đây là những cánh cửa mở vào ý-thức-trường. Chúng ta có:

\* Năm thức: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân. Năm thức này chỉ hoạt động khi có đối tượng xuất hiện từ thế giới bên ngoài.

\* Ý thức: hoạt động khi có cảnh bên ngoài hoặc bên trong, vì cả 5 thức đều được kết nối với ý thức.

\* Vô thức (inconscience): khi không có cảnh thì tâm chìm vào vô thức để tiếp tục nuôi dưỡng dòng tâm thức. Đây là dòng tâm Hữu-phản hay A-Lại-Da thức.

Khi thiền Tứ Niệm Xứ là chúng ta quay cái nhìn vào bên trong để theo dõi, quan sát những yếu tố thọ, tưởng, hành, thức, đồng thời chúng ta dùi mài ý thức cho thật nhạy bén, tinh tế để làm phương tiện cho sự quan sát.

### 6/ **Năng lực tinh thần** trở nên kiên cường

Người ta thường lẫn lộn giữa kiến thức và năng lực tinh thần. Những người học cao, bằng cấp lớn là những người có nhiều kiến thức, nhưng chưa chắc họ đã có một năng lực tinh thần mạnh. Điều này đã được nhìn thấy rõ ràng trong xã hội: có những người bằng cấp cao, chức vụ lớn nhưng vẫn không chế ngự được những cảm xúc tai hại của mình và có những hành động xấu xa đáng chê trách.

## Thiền

Năng lực tinh thần là khả năng làm cho tâm sống và tồn tại. Tâm lý học Phật giáo có nói đến yếu tố Tâm Mạng Quyền, énergie mentale, (một trong bảy tâm sở Biến Hành, là một khả năng có sẵn trong tất cả các loại tâm) không có nó tâm không thể nào tồn tại. ***Tinh thần chỉ hùng mạnh khi tâm ở trong trạng thái an lạc, tỉnh giác, định tĩnh và không có phiền não.***

Khoa học ngày nay chưa hiểu rõ lắm năng lực tinh thần phi vật chất này, nhưng từ từ đã có những nhà khoa học tiến bộ không bằng lòng với bức tường ngăn cách giữa vật chất và tinh thần vì họ thấy rằng những năng lượng vật lý thuần túy không giải thích được tất cả những hiện tượng trong cuộc sống con người, nhất là những hiện tượng tâm linh, hoặc những hiện tượng mà giác quan con người không cảm nhận được.

Từ năm 1994, giáo sư thần-kinh sinh-học Jacobo Grinberg ở Mexique đã thí nghiệm trên 2 người đang thiền sau 20 phút, người này hướng tâm đến người kia, cả hai đều ngồi trong 2 cái lồng Faraday cách xa nhau (lồng Faraday làm bằng kim loại để ngăn chặn ảnh hưởng của các sóng điện từ, onde électromagnétique). Ông kích thích não bộ của người thứ nhất, sau đó ông đo những thay đổi trên Điện-não đồ của người này. Đồng thời người ta đo Điện-não đồ của người thứ 2, thì thấy nó ghi nhận những thay đổi giống như ở người thứ nhất. Hai người này chỉ liên lạc với nhau bằng tư tưởng và ở cách xa nhau có thể hằng trăm kilômét.

## Tuệ Thiện

Thí nghiệm này được lập lại năm 1999 tại Luân-Đôn bởi bác sĩ Fenwick và năm 2004 tại Seattle bởi giáo sư Standish. Thí nghiệm này chứng tỏ năng lượng tinh thần có thể phát sóng bởi não bộ với 4 đặc điểm sau đây:

- Cường độ sóng rất yếu.
- Nhưng sóng này có thể xuyên qua lồng Faraday.
- Nó đòi hỏi phải có sự cộng hưởng đồng bộ giữa 2 người (mise en résonance ou communication).
- Nó được tiếp nhận tức khắc cho dù khoảng cách giữa 2 người rất xa. Điều này chứng tỏ vận tốc sóng rất nhanh và nó không bị phát tán bởi khoảng cách.

Từ thập niên 2000, giáo sư Konstantin Meyl, nhà vật lý ở đại học Stuttgart Đức, chuyên nghiên cứu các vật lý-trường xoáy ốc (physicien des champs des Vortex) và cộng sự viên là bác sĩ Hervé Ianecek, thú-y và sinh-học gia người Pháp công nhận rằng “các sóng tinh thần do não bộ phát ra có đặc tính của các sóng scalaires và phát truyền thẳng đứng theo vòng xoáy khác với các sóng điện từ nằm ngang theo hình lượn sóng (sinusoïdal)”.

Các nhà khoa học đã công nhận “ở bề sâu của vật chất có **năng lượng**, ở bề sâu của năng lượng có **hệ thống tín hiệu** (information structurée), ở bề sâu của tín hiệu có **tâm thức**” (Dr Xavier Emanuelli).

Như vậy vật chất và tinh thần có chung một bản thể. Một số nhà khoa học đi xa hơn nữa và đặt vấn đề: “vậy

năng lượng của tâm thức là cái chi?”. Đến đây họ tiến tới **mức độ lượng tử** của ý-thức-trường (niveau quantique du champ de conscience). Một số nhà khoa học đã đưa ra những lý thuyết lượng tử về bản thể của tâm thức như giáo sư Karl Pribram (đại học Stanford, Hoa kỳ), nhà vật lý học Roger Penrose, nhà sinh học Stuart Hamroff, nhà vật lý học Philippe Guillemant (CNRS, Pháp), giáo sư sinh- vật-lý Raphaël Cannepass-Riffard.

Địa hạt lượng tử của tâm thức hãy còn phôi thai, nhưng có nhiều hứa hẹn trong tương lai.

Khoa học ngày nay hiểu rất rõ những yếu tố hỗ trợ nuôi dưỡng năng lực tinh thần này cũng như những yếu tố làm nó suy yếu.

Những yếu tố nuôi dưỡng năng lực tinh thần gồm có:

### 6.1 Sự dinh dưỡng

a/ **Dưỡng khí (O<sub>2</sub>)**: Não bộ rất cần dưỡng khí để sống. 40% lượng oxy sử dụng cho toàn thân được tiêu dùng bởi não bộ. Nó sẽ ngừng hoạt động sau 2 phút thiếu dưỡng khí, sau 5 phút thì hết cứu chữa. Bởi thế nên tim ngưng đập vài phút phải làm hô hấp nhân tạo và xoa bóp tim ngay.

b/ **Chất đường, acide lactique, acétone**: Óc não tiêu thụ năng lượng một cách liên tục (20 Kcalo mỗi giờ, tương đương với 1 cục đường 5g, nghĩa là 120g mỗi ngày). Oxy đốt cháy đường cho ra năng lượng + nước + khí carbonique (CO<sub>2</sub>).



## Tuệ Thiện

Nếu thiếu oxy thì những tế bào thần kinh đệm (cellules gliales) sẽ đốt chất đường để cho ra *acide lactique*, cung cấp cho các tế bào thần kinh để có năng lượng. Trong trường hợp thiếu dinh dưỡng (nhịn đói lâu ngày) thì các tế bào thần kinh sẽ đốt các chất béo dự trữ để sử dụng chất *acétone*, một nhiên liệu thấp kém hơn.

c/ Các acides béo **Oméga-3** và **DHA** (acide docosahexaénoïque) là những acide béo thiết yếu, nghĩa là cơ thể con người không chế tạo được, phải ăn nhiều loại cá béo, như: maquereau, sardine, espadon, thon, saumon, hareng (200g cá mỗi tuần), óc sò,... hoặc ăn các loại dầu thực vật: colza, olive, arachide... Chất Oméga-3 rất cần thiết cho sự phát triển bộ não của thai bào, trẻ em, và nó ngăn ngừa sự suy thoái nhận thức (déclin cognitif) và trí nhớ ở người lớn tuổi. Chất DHA là thành phần chính của màng tế bào thần kinh, trợ giúp sự dẫn truyền giữa các tế bào thần kinh.

d/ Những **chất chống oxy hóa** thiên nhiên (anti-oxydant): Tất cả các tế bào đều cần oxy để sinh hoạt, nhưng khi tiếp xúc với oxy chúng bị hao mòn từ từ và thúc đẩy tiến trình lão hóa nhanh chóng, nhất là ở não bộ. Do đó, chúng ta cần phải ăn những chất chống oxy hóa có trong rau quả và trái cây: trái bạch quả (**Ginkgo biloba**) chống lại sự thoái hóa và tử vong của các tế bào thần kinh; các chất polyphénol như **resvératrol** có trong vỏ nho, trong các trái cây màu đỏ; **trà xanh**; chất **curcumín** (nghệ) vừa có tính chống oxy hóa mạnh,

chống viêm, đồng thời tăng cường hiệu năng của chất **BDNF** (Brain derived neurotrophic factor) là chất có nhiệm vụ trong sự phát triển và bảo tồn các tế bào não.

e/ Các **sinh tố** : A, C, E, B9, B12 và D.

## 6.2 Giấc ngủ

Giấc ngủ rất cần thiết cho cả con người và sinh vật, con người bỏ ra 1/3 cuộc đời để ngủ. Trong khi ngủ bộ não ghi lại những điều đáng ghi nhớ, học hỏi lúc ban ngày và tẩy rửa những chất độc sinh ra từ những hoạt động của nó. Nếu không ngủ những sinh hoạt nhận thức bị xáo trộn: sự chú tâm, trí nhớ ngắn hạn suy giảm, tính khí trở nên gắt gỏng, hung hăng, lý luận không hợp lý, sự khéo tay chân và hoạt động cơ bắp cũng suy yếu. (Les pouvoirs cachés de votre cerveau / John Medina). Nếu tối ngủ không đủ, sáng dậy còn mệt mỏi, các nhà khoa học khuyên nên ngủ trưa khoảng 30 phút để lấy lại sức.

## 6.3 Hoạt động cơ thể

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng hoạt động cơ thể có ảnh hưởng tốt trực tiếp đến sức khỏe vật chất và tinh thần. Tổ chức Y Tế Thế Giới (OMS) khuyến cáo những người trên 60 tuổi mỗi ngày nên đi bộ 30 phút . Cách đây hơn 2550 năm, Đức Phật và chư tăng đi khát thực mỗi sáng hơn 5-6 cây số, từ chùa đi vào các làng mạc. Những môn thể dục tài chí, khí công, Yoga,... đều tốt cả, hoặc thể thao như đi bộ, chạy bộ, bơi lội, xe đạp đều tốt, với điều kiện phải tập đều đặn và mỗi lần tập phải ra mồ hôi.

## Tuệ Thiện

Sự vận động làm giảm nguy cơ mất trí của tuổi già xuống phân nửa, nguy cơ bệnh Alzheimer xuống 60%, có thể ngăn ngừa bệnh trầm cảm, bệnh lo âu và nhiều bệnh ung thư. Sau 4 tháng luyện tập đều đặn, khả năng tinh thần người già được cải thiện mọi mặt.

### 6.4 Thiền

Thiền là một môn luyện tập tinh thần tốt nhất, với bằng chứng ở Đức Phật và chư vị Thánh tăng đã thanh lọc và giải phóng tâm khỏi mọi phiền não khổ đau. Khoa học cũng đã chứng minh những kết quả tốt của thiền trên năng lực tinh thần.

a/ Nhờ làm an tịnh tâm nên thiền làm *giảm kích ứng (stress) và lo âu*: stress là kẻ thù số một của năng lực tinh thần. Do đó, TS Jon Kabat Zinn đã đưa ra chương trình MBSR (giảm stress bằng tỉnh giác) được áp dụng trên 200 bệnh viện Hoa Kỳ và cho toàn thế giới hiện nay.

Nhà khoa học Antoine Lutz và các cộng sự viên đã chứng minh thiền làm giảm phản ứng viêm gây ra bởi kích ứng tốt hơn những chương trình khác xử dụng lâu nay tại nước Mỹ, như dùng thể thao hay âm nhạc trị liệu. Ngoài ra, nhóm nghiên cứu ở Harvard đã chứng minh thiền làm ức chế 2000 gènes liên quan với kích ứng, những gènes gây ra viêm, sản xuất cortisol,... làm cho chúng không biểu hiện ra được. (tác động của yếu tố biểu sinh)

b/ Thiền phòng chống hiệu quả *bệnh Trầm cảm* hay còn gọi là suy nhược tinh thần (dépression nerveuse), đã

## Thiền

làm xáo trộn tất cả cơ chế tinh thần, ngay cả trí nhớ, ngôn ngữ, tính toán, lý luận, trí khôn lanh lẹ và nhận thức không gian. Ta có thể nói Trầm cảm là một bệnh của ý chí, người bệnh không làm gì được cả. Các nhà khoa học đã chứng minh là thiền có thể làm giảm 50% sự tái phát của bệnh trầm cảm. Do đó năm 1995, nhóm BS Zindel Segal đưa ra chương trình “Điều trị tâm thức bằng tỉnh giác (MBCT)” tại Toronto, Gia Nã Đại. Hiện nay, chương trình này được áp dụng trên toàn thế giới.

Tại sao thiền có thể ngăn ngừa sự tái phát của bệnh Trầm cảm?

- Nhờ sự tập trung tư tưởng trên những đối tượng biết trước, thiền là pháp đối trị trực tiếp của sự lải nhải, than van của tâm.

- Nhờ luyện tập buông bỏ và sự khéo hướng tâm (như lý tác-ý) mà những thói quen cũ và những sơ đồ tai hại của tâm bị phá vỡ.

- Nhờ trạng thái An, Lạc, Định, Xả của thiền làm cho tâm khỏe mạnh, bình phục.

c/ Thiền Tứ Vô Lượng tâm (Từ, Bi, Hỷ, Xả) làm phát triển những *tình cảm cao thượng* để chế ngự những cảm xúc tai hại:

- Lòng Từ Bi chế ngự sự sân hận, làm phát triển tình cảm vị tha và thái độ vì xã hội.

- Lòng Hoan Hỷ chế ngự sự sầu khổ và ganh tị.

## Tuệ Thiện

- Lòng Buông Xả chế ngự lo âu, sợ hãi, ngã mạn và cố chấp.

### 6.5 Sự giao tiếp xã hội

Phật giáo quan niệm con người có 4 loại thức ăn:

- *Đoàn Thực* là thức ăn nuôi dưỡng thân thể nói chung, bao gồm cả não bộ mà chúng ta đã đề cập ở phần trên.

- *Xúc Thực* là thức ăn nuôi dưỡng các giác quan (6 trần nuôi dưỡng 6 căn).

- *Thức Thực* là Thức Tái Sanh nuôi dưỡng noãn bào lúc thụ thai và cũng là thức ăn tinh thần nuôi dưỡng nhu cầu của tâm: đọc sách, học hỏi, âm nhạc, ciné, diễn kịch,...

- *Tư (niệm) Thực* chính là nghiệp nuôi dưỡng sự luân hồi hoặc tác-ý hành động của tâm bằng sự suy nghĩ, lời nói, sự sáng tạo,...

Sự giao tiếp xã hội chính là Xúc Thực, một yếu tố hiệu quả nhất để kích thích bộ não chống lại sự cô đơn của tuổi già. Sự cô lập dễ gây ra trầm cảm, làm mất sự tự tin, làm giảm thể tích của cơ quan hải-mã và vỏ não tiền trán (hippocampe + cortex préfrontal) là những bộ phận của trí nhớ, của nhận thức và chú tâm. Sự giao tiếp xã hội sinh ra những tình cảm tốt đẹp, sự cảm thông, kích thích sự sản xuất *chất ocytocine* (là kích thích tố của tình thương) và những chất làm phục hồi thần kinh (neurotrophines) như *chất BDNF* đã nói ở trên.

Những người lớn tuổi, đa số vì cơ thể mệt mỏi, chân

## Thiền

căng đau nhức, tai điếc mắt mờ, nên không muốn ra đường, xuất hiện trước công chúng sợ làm phiền người khác hoặc sợ hình ảnh tốt đẹp của mình trước kia bị mất đi. Nhưng càng ít ra ngoài, càng bị cô lập thì cơ thể cũng như trí não không được kích hoạt một cách đúng mức.

### 7/ Thiền làm **trí nhớ** được gia tăng

Trí nhớ là một khả năng tinh thần khiến ta có thể khơi lại những kỷ niệm hay những điều đã được học hỏi, còn lưu giữ trong tâm não. Trí nhớ được hình thành nhờ 4 tiến trình sau đây:

- Ghi nhớ (encodage).
- Lưu trữ (stockage).
- Khơi lại (restitution).
- Quên (oubli).

Trong đó, sự ghi nhớ là quan trọng nhất. Muốn nhớ lâu, sự ghi nhớ phải rõ ràng, khúc chiết và chứa đựng nhiều cảm xúc, cũng như không quên ghi nhận khung cảnh không/thời-gian đã trải qua kinh nghiệm đó. Các nhà nghiên cứu thấy có 3 cách ghi nhớ chính là:

1- Xuyên qua ngữ nghĩa (sémantique), nghĩa là phải hiểu ý nghĩa của đối tượng.

2- Xuyên qua âm điệu (phonologique), học thuộc lòng lớn tiếng nhớ dai hơn là đọc thầm.

3- Xuyên qua hình ảnh, tương trạng. Phương pháp giáo dục thính-thị áp dụng 2 điều này.

Có nhiều loại trí nhớ:

- **Trí nhớ ngắn hạn**: ngày nay có tên là *Trí nhớ hành sự* (mémoire de travail) trong đó bao gồm *trí nhớ giác quan* (mémoire sensorielle) rất ngắn ngủi: mắt lưu giữ hình ảnh chỉ trong 250-500 phần ngàn giây, tai lưu giữ 2-10 giây.

- **Trí nhớ dài hạn**, gồm có :

\* *Trí nhớ minh hiển* (mémoire déclarative): trong đó có: *trí nhớ giai đoạn* (mémoire épisodique) hay còn gọi *trí nhớ tự truyện* (mémoire autobiographique) ghi lại kỷ niệm của một khoảng sống nào đó của mình, và *trí nhớ ngữ nghĩa* (mémoire sémantique) ghi lại ý nghĩa các từ ngữ trong các câu văn;

\* *Trí nhớ ẩn thị*: như nhớ những cử chỉ trong bơi lội, lái xe, nghề tay chân,... nó còn có tên trí nhớ trình tự (mémoire procédurale);

\* *Siêu trí nhớ* (métamémoire): giúp chúng ta biết toàn diện những kiến thức của mình để tránh phải tìm kiếm những gì mình không biết.

*Trước khi trở thành trí nhớ dài hạn, trí nhớ ngắn hạn cần phải được củng cố, lập đi lập lại nhiều lần, đều đặn và cách khoảng. Đây một định luật cho sự học hỏi, luyện tập.*

Muốn ghi nhớ một cách chắc chắn, trước hết phải nhờ tới các giác quan thu nhận những tín hiệu (informations)

## Thiền

từ thế giới bên ngoài. Những tín hiệu này liền bị não bộ phân tích, so sánh với những tín hiệu đã được ghi nhận từ trước, pha thêm màu sắc của tình cảm, của bối cảnh không/thời-gian trong giây phút hiện tại.

Theo Tâm Lý học Phật giáo, muốn có được 6 thức một cách rõ ràng, chính xác, thì phải có những điều kiện sau đây:

1- *Chú tâm tỉnh giác.*

2- Có đối tượng xuất hiện ở 6 cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý).

3- Sáu căn phải toàn vẹn, không hư hỏng.

4- Mỗi căn có điều kiện đặc biệt của nó, như sau:

- Ánh sáng đối với nhãn căn (mắt không nhìn thấy trong đêm tối).
- Không gian đối với nhĩ căn (âm thanh không truyền được trong chân không);
- Chất ở thể khí đối với tỷ căn;
- Chất hòa tan trong nước đối với thiệt căn ;
- Chất có đặc tính cứng/mềm, nóng/lạnh, chuyển động/bất động đối với thân căn ;
- *Năng lực tinh thần* đối với ý căn (énergie mentale).

Khi hội đủ 4 điều kiện trên thì một trong 6 thức sẽ xuất hiện.



## Tuệ Thiện

Thiền làm cải thiện sự **chú tâm tĩnh giác**, đồng thời làm tăng cường **năng lực tinh thần**, nên có ảnh hưởng tốt đẹp trên trí nhớ, nhất là trí nhớ ngắn hạn. Sau đó, mỗi lần củng cố trí nhớ ngắn hạn thì công việc ‘ghi nhớ’, ‘lưu trữ’, ‘khơi lại’ bắt đầu trở lại cho đến khi nó trở thành một kỷ niệm chắc chắn, lâu bền.

*Đồng thời, thiền giúp chúng ta chọn lựa, sàng lọc, làm quên đi những kỷ niệm không cần thiết, không hữu ích cho cuộc sống, làm xóa tan những thói quen tai hại, những xu hướng xấu xa, những cố chấp ngã mạn, giúp con người vững tiến trên con đường hướng thiện, giải thoát.*

### 8. **Sống trong hiện tại** một cách an vui (sống thiền)

Trong bài kinh Đại Niệm Xứ (Trường bộ kinh 22), Đức Phật lập đi lập lại nhiều lần “Nhu vậy, **vị ấy sống quán Thân trên Thân (quán Thọ, Tâm, Pháp)... nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời”**.

Cũng trong bài kinh này, Đức Phật dạy chúng ta có thể thiền trong 4 tư thế: đi, đứng, ngồi, nằm và cũng có thể thiền trong bất cứ sinh hoạt nào của đời sống: ăn, uống, làm việc, mặc quần áo, đại tiện, tiểu tiện,...

Nhu vậy, Đức Phật có ý muốn dạy chúng ta là phải áp dụng thiền vào cuộc sống, vì thiền có thể được thực hành bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, với mọi tình huống trong

## Thiền

cuộc sống. Để có thể đem thiền vào cuộc sống, các thiền sư dựa vào chú giải có nêu lên 4 chi của Tỉnh Giác:

**1- Tỉnh giác về mục đích (*sāttbaka sampajañña*):** nghĩa là phải hiểu biết rõ ràng mục đích việc mình đang làm. *Mục đích của thiền là khám phá và tìm hiểu Thân Tâm, làm thuần hóa Tâm, đồng thời giải trừ phiền não và giải thoát Tâm khỏi mọi khổ đau.* Nếu không biết rõ mục đích hành động và lời nói của mình, có nghĩa là mình làm, nói trong vô minh, hoài nghi và sẽ dễ dàng đi sai lạc với ý định ban đầu.

**2- Tỉnh giác về những điều kiện thích hợp (*sappāya sampajañña*):** trong đời sống, chúng ta bị lệ thuộc rất nhiều điều kiện: không gian, thời gian, phương tiện,... cho nên phải biết “tùy duyên thuận pháp”, nghĩa là phải biết *thích ứng với những điều kiện và khôn ngoan chọn lựa những phương tiện tốt nhất để thực hiện mục đích*: chẳng hạn khi chúng ta khát thì phải tìm nước uống, mà khi mở tủ lạnh lại thấy món gì đó ngon quá mà lấy ăn, là chúng ta thiếu tỉnh giác về phương tiện.

Trong thiền, chúng ta cũng cần nhiều điều kiện, như:

- Một khung cảnh yên tịnh.
- Một trú xứ không có nhiều chướng ngại nghiệt ngã về thời tiết, mưa nắng, muỗi mòng...
- Một vị thầy giới đức, có pháp học đầy đủ, có kinh nghiệm trong pháp hành, nếu đã chứng đắc các tuệ giác thì quá lý tưởng;

## Tuệ Thiện

- Những người đồng tu có chánh niệm, tỉnh giác, biết tôn trọng sự yên lặng của kẻ khác.

**3- Tỉnh giác về lãnh vực (*gocara sampajjañña*):** điều này có thể được hiểu là biết rõ lúc nào chúng ta đang ở trong thiền và lúc nào đã xuất thiền. Ở trong thiền có nghĩa là chúng ta không rời xa đề mục và trong tâm vẫn có đủ 3 yếu tố: nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác. Đề mục có thể dời đổi liên tục qua Thân, Thọ, Tâm, Pháp, nhưng tâm Quan Sát vẫn theo dõi tiếp nối. Trong đời sống, điều này giúp ta tập được sự liên tục trong lời nói hay hành động, không bỏ dở, bắt nhất, nói trước quên sau hay nói lạc đề.

**4- Tỉnh giác về thực tại không ảo kiến (*asammoha sampajjañña*):** có nhiều người khi nói chuyện với họ, chúng ta thấy họ nói “trên trời dưới biển” hay những chuyện “lông rùa, sừng hổ”, không phải họ nói dối, chỉ vì họ thành thật tin như vậy. *Tỉnh giác về thực tại* nghĩa là biết sự vật đúng như nó là như vậy, không qua lăng kính “ngã chấp”, không theo nhãn quan tình cảm, có một cái nhìn chân thật “chánh kiến”.

Thường thường, chúng ta nhìn sự vật bằng con mắt chủ quan hay qua lăng kính tình cảm, bởi vì “cái ta” bao giờ cũng có mặt: chính tôi đã thấy, đã cảm nhận, đã suy nghĩ... “cái tôi” đã ăn sâu tận tim óc từ bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp. Muốn phá vỡ cái ngã kiến này, phải cần nhiều thời gian thực hành, quan sát tới quan sát lui những hiện tượng của Thân Tâm xảy diễn tự nó mà không có sự can

## Thiền

thIỆP của tự ngã, cho đến một ngày chúng ta nhận ra rằng chúng chỉ là những diễn trình vô ngã: sanh lên, có mặt một thời gian rồi biến mất. Lúc đó, cái quan kiến tự ngã “ta”, “của ta” bị bẻ gãy.

Hãy nghe nhà tâm lý học William James, cha đẻ của nền tâm lý học hiện đại, tường trình kết quả của sự nội quán của ông: “Riêng về phần tôi, khi tôi thâm nhập sâu vào cái mà tôi gọi là “cái tôi”, tôi luôn luôn đụng phải một cảm giác đặc biệt như là nóng hay lạnh, sáng hay tối, đáng ưa hay đáng ghét, vui hoặc buồn. Tôi chưa bao giờ gặp được “cái tôi” ngoài những cảm giác ấy và chưa bao giờ trải nghiệm được cái gì khác hơn là các cảm giác...” (Principles of Psychology, page 351).

Khi một nhà khoa học quan sát với một tinh thần khách quan mẫu mực, ông gặt hái cùng kết quả với một thiền gia nội quán với tính cách vô ngã, cả hai đều sử dụng sự Tỉnh Giác Về Thực Tại.

*Khi chúng ta sống với 4 sự tỉnh giác này, thì cuộc sống trở nên an vui tự tại, như nhà tỷ khưu trong bài kinh Niệm Xứ của Đức Phật “...sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời”. Đó là chúng ta **Sống Thiền** một cách liên tục vậy.*

### 9/ Thiền có khả năng **chuyển hóa tâm**

Chuyển hóa là làm thay đổi từ xấu ra tốt. Từ dữ ra hiền.

Về phương diện đạo đức, Tâm Lý học Phật giáo đưa ra 5 tiêu chuẩn, bao gồm trong điều Thiền như sau:

## Tuệ Thiện

- 1- Lành mạnh, không phát sinh từ các phiền não.
- 2- Có ích lợi (cho cá nhân và tập thể).
- 3- Có tính cách khôn ngoan, sáng suốt.
- 4- Không làm cho ai phiền trách được.
- 5- Có kết quả là an lạc, hạnh phúc.

Nhờ sự học hỏi và hiểu biết bằng **trí văn** và **trí tu**, chúng ta cũng phải biết phân biệt thế nào là thiện/ác, đúng/sai, là hữu ích/vô ích, là khôn ngoan/ngu dại, thế nào là đau khổ/an vui, là phiền não/bồ đề.

Sau đó, nhờ thiền Tứ Niệm Xứ làm phát triển khả năng quán niệm, giúp chúng ta nhận diện bản chất của sự vật là *vô thường, khổ, vô ngã*, nó giúp chúng ta nhận diện niềm đau nỗi khổ của con người, nó giúp chúng ta nhìn thấy mục đích thật sự của đời sống là để trả quả cũ, tạo nghiệp mới và diệt khổ, chỉ khi nào tẩy hết nghiệp quả thì mới hết luân hồi.

Sau khi đã nhận chân được sự thật ở đời, đây là lúc chúng ta phải thay đổi, phải chuyên hóa để giải thoát. *May thay thiền cũng giúp chúng ta rèn luyện Như Lý Tác Ý (khéo tác ý)*, đây là một khả năng của tâm, xảy ra ngay lúc 6 căn tiếp xúc với 6 trần, trước khi tâm hành động để tạo nghiệp, nó chuyển hướng tâm đến một đối tượng khác, hoặc thay đổi trong tích tắc thái độ trước một đối tượng, từ một thái độ hung dữ sang hiền thiện, từ một thái độ sai trái sang chính đáng, cho dù đối tượng có xấu xa

nghiệt ngã. Đây là chìa khóa của sự chuyển hóa tâm linh, là bí quyết của sự chuyển đổi nghiệp cần phải rèn luyện dài dài.

10. **Trí tuệ giải thoát** được phát sinh:

**Nguyên ủy của đời sống là Vô Minh và Ái Dục.** Ái Dục là *một phiền não*. Vô Minh là *một tà kiến*. Vì có Vô Minh nên Ái Dục mới sinh lên. Sự cấu kết của 2 thủ phạm này đã được Đức Phật khám phá ra trong đêm Ngài đạt đạo quả Chánh Đẳng Chánh Giác dưới cội bồ đề. Sau khi đắc đạo, Ngài tuyên bố: “Xuyên qua nhiều kiếp sống trong vòng luân hồi, Như Lai lang thang đi tìm, đi tìm mãi mà không gặp người thợ cắt cái nhà này. Lập đi lập lại đời sống thật là khổ sở. Nay hồi người thợ làm nhà, Như Lai đã tìm được người. Từ đây, người không còn cắt nhà cho ta nữa: tất cả sườn nhà đều gãy, cây đòn dông của người dựng lên cũng bị phá tan. Như Lai đã chứng quả Vô Sanh Bất Diệt và Như Lai đã tận diệt mọi Ái Dục”.

Đức Phật đã trình bày tiến trình xây cất “nhà của ta” qua định luật *Tùy thuộc phát sinh* hay định luật *Thập nhị nhân duyên*, trong đó Vô minh là nhân duyên đầu tiên và Ái dục là nhân duyên thứ tám trong một chuỗi liên hoàn các nhân tố không thể tách rời.

Vô minh là sự thể hiện của nhân Si. Vô minh là mặt nổi còn Si là mặt chìm. Khi ta hành động với tham, sân, si, với tâm bất thiện, là chúng ta đã bị Vô Minh chi phối.

Trong **Pháp học** nói chung, Vô Minh là không biết cái đáng biết và biết cái không đáng biết.

## Tuệ Thiện

- *Cái đáng biết* là Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Tái sanh, Luân hồi, Nghiệp quả, Nhân Duyên, Pháp Thiện để dẫn tới giải thoát. Với Pháp học, chúng ta có thể tìm hiểu những điều này.

- *Cái không đáng biết* như *Trí tuệ của Đức Phật* vì chúng ta không có trình độ để phán xét, *Năng lực của thiên định* vì Thiên định có những năng lực siêu phàm mà người thường không đủ khả năng để với tới; *Quả báo của Nghiệp* vì sự liên quan nhân quả ở ngoài tầm tay con người, *Nguyên ủy của vũ trụ* vì vô ích không đem đến sự giải thoát hay tiến hóa tâm.

Trong **Pháp hành**, Vô minh là không biết những gì đang xảy ra trong thân tâm của mình, là trạng thái không sáng suốt, mù mờ diễn tiến của tâm trên *hoài nghi, phóng dật* và *hôn trầm*. Thiền luyện tập **Tâm, Tứ** để đối trị Hôn trầm và Hoài nghi. Khi **Chánh niệm Tỉnh giác** phát triển tiêu trừ được Hôn trầm và khi **Định tâm** phát triển tiêu trừ được Phóng dật. *Ta có thể nói thiền là phương tiện hiệu quả để diệt trừ Vô Minh.*

Ta trở lại định luật “**Thập Nhị Nhân Duyên**” để tìm hiểu tại sao thiền có thể diệt trừ Ái Dục. Thập Nhị Nhân Duyên là 12 khoen xích trói chặt con người trong vòng sanh tử luân hồi: Vô Minh → Hành → Thức → Danh Sắc → Lục Nhập → Xúc → Thọ → Ái → Thủ → Hữu → Sanh → Lão Tử (→ Vô Minh...).

*Hai mắt xích giữa THỌ và ÁI là quan trọng nhất vì chúng ta có thể tác động ở đây để bẻ gãy bánh xe luân hồi:*

## Thiên

\* **Thọ** là cảm giác, xuất hiện khi 6 Căn tiếp xúc với 6 Trần. Thọ có thể *đễ chịu, khó chịu* hoặc *trung tính*.

\* **Ái** là sự ham muốn, thèm khát, tham lam. Chúng ta thèm khát 6 trần. Chúng ta muốn chúng êm ái, dễ chịu theo ý thích của mình. Ái lại tùy thuộc vào Thọ cảm nhận trước đó. Nếu cảm giác dễ chịu, ta cảm thấy ưa thích và muốn có nhiều hơn nữa. Nếu cảm giác khó chịu, ta muốn thoát khỏi sự khổ sở ấy và tham muốn một thọ lạc thay thế nó. Nếu nó trung tính, có tính chất bình lặng, nó cũng có thể trở thành một đối tượng cho ham muốn.

Thọ khổ đưa tới sân hận, ghét bỏ. Tham hay Sân đều đưa tới dính mắc (THỦ) và tạo nghiệp (HỮU). Một đảng tạo nghiệp tham (trộm cướp, lường gạt, gian lận, tham nhũng, hối lộ, độc quyền), một đảng tạo nghiệp sân (oán hận, chửi rủa, đánh đập, đàn áp, chém giết, tiêu diệt). Cả hai đảng đều dẫn vào luân hồi (SINH). Sinh là nhân duyên để đưa tới LÃO TỬ. Rồi cứ như thế vòng luân hồi lại tiếp diễn.

**Tại sao Thiên có thể cắt đứt gạch nối giữa hai móc xích Thọ và Ái?**

Nhờ **chánh niệm tỉnh giác**, hành giả ghi nhận được cảm thọ mỗi khi có sự tiếp xúc giữa giác quan và trần cảnh (niệm Thọ). Cũng nhờ chánh niệm tỉnh giác, ta ghi nhận được tâm tham hay tâm sân phát sinh liền sau những cảm thọ này (niệm Tâm). Thói quen tự động của tâm là mỗi lần có tâm tham hay tâm sân, nó nảy sinh liền một ý **định** để thực hiện. Khi có tâm tham, ý định nổi lên sẽ là



## Tuệ Thiện

làm sao chiếm hữu, đem về làm của mình; khi có tâm sân, làm sao trả đũa, làm khổ, tiêu diệt đối tượng. Tùy theo tâm tánh và sự luyện tập của mỗi người, những ý định này có thể cao thượng hay xấu xa mà khi thực hiện, nó trở thành những nghiệp thiện hoặc nghiệp ác tày trời.

*Thiền là phương cách duy nhất để phá tan những thói quen tự động của tâm, ngăn chặn một hành động sai trái, một xu hướng xấu xa, tiêu trừ một xung động (impulsivité) hay phá vỡ những sơ đồ tâm thức bệnh hoạn tai hại, cứ lặp đi lặp lại trong đầu làm trói chặt con người trong vòng đau khổ sâu hận. Nhờ vậy, thiền có thể giúp điều trị một số bệnh tâm thần hay một số thói quen nghiện ngập. Một định luật của tâm là sau tiến trình tri giác thì lập tức tới tiến trình hành động xảy diễn trong lộ trình tâm.*

Sau khi tri giác đã nhận diện được tâm tham hay tâm sân sinh khởi, qua tới tiến trình hành động, người có tu thiền sẽ không hành động máy móc theo thói quen trước đây mà sẽ thay thế bằng sự quan sát diễn trình của chính cái tâm tham hay sân này (niệm Tâm) và thấy tự nó sẽ biến mất như tất cả những diễn trình tâm khác: xuất hiện, chuyển biến và mất đi. Do đó, hành giả tránh được những hành động tai hại (nghiệp) gây ra do tâm tham hay tâm sân này với những hậu quả khó lường. Đây là Trí Tuệ giải thoát thấy được sự xuất hiện của các tâm bất thiện, thấy được sự sanh diệt của chúng và biết cách hành xử để thoát khỏi sự chi phối của chúng nhờ **Khéo tác ý** (như-lý tác-ý) chuyển hướng tâm qua một thái độ thiện lành.

## Thiền

Nếu không có ÁI hay SÂN, sẽ không có THỦ, HỮU và không có SINH. Như vậy, tiến trình Sinh Tử Luân Hồi sẽ bị cắt đứt.

### **KẾT LUẬN**

Đây chưa phải là danh sách đầy đủ về những lợi ích tinh thần và tâm linh của thiền. Khoa học còn hứa hẹn nhiều nghiên cứu mới: về ảnh hưởng của nhiều loại thiền khác nhau (chỉ, quán, thiền từ bi) trên thân tâm con người, về ảnh hưởng của thiền trên những thể hiện của các gen trong những bệnh kinh niên (đây là một trong những đối tượng nghiên cứu của ngành biểu sinh hay ngoại di truyền, épigénétique, để tìm hiểu sự tương tác giữa các genes của chúng ta với môi trường hay với những yếu tố khác như thiền chẳng hạn), ảnh hưởng của thiền trên tâm thức xã hội hầu tiến tới một xã hội an bình hài hòa như ước vọng của thiền sư Maharishi Maheshi (1917-2008) “Hãy mở cánh cửa giải thoát cho mọi người để đem lại hòa bình, hạnh phúc và thịnh vượng, hầu chế ngự thái độ tiêu cực trên thế giới”.

Riêng đối với hành giả, kho tàng kinh điển Phật giáo chưa khám phá hết, những kinh nghiệm hành đạo chưa khai triển đúng mức. Nhưng với sự dốc công dùi mài, chúng ta sẽ dần dần khám phá những chân trời mới, chân trời của tự do và hạnh phúc tuyệt đối.

## Chương IX:

# THIÊN TỬ NIỆM XỨ

Thiên Tử Niệm Xứ còn gọi là thiên Quán, thiên Tuệ, thiên Minh Sát là sự chú tâm quan sát trên 4 đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Có người gọi là **Như Lai thiền**, nghĩa là thiền do chính đức Phật Thích Ca dạy qua bài kinh Đại Niệm Xứ (Trường bộ 22) hay bài kinh Niệm xứ (Trung bộ 10) để phân biệt với **Tổ Sư thiền** do các Tổ Ấn Độ, Trung Hoa, Việt Nam giảng dạy sau này.

### 1/ Niệm thân

a/ Trong bài kinh Niệm Xứ (Kinh Trung bộ 10), niệm thân bao gồm các phạm trù sau đây:

- Niệm hơi thở ra, hơi thở vào.
- Niệm đại oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm.
- Niệm tiểu oai nghi: cử động tay chân.
- Niệm 32 thành phần cơ thể: tóc, lông, móng, răng, da,...

## Thiền

- Niệm Tứ Đại: đất, nước, lửa, gió,
- Niệm các loại tử thi.

Ngày nay chỉ còn một vài trường phái thiền cho niệm các bộ phận cơ thể, nhưng niệm tử thi thì gần như không còn, do điều kiện lịch sử không như thời xưa ở Ấn Độ.

Đa số các trường phái cho niệm hơi thở ra, hơi thở vào vì đối tượng hơi thở dễ dàng được nắm bắt và nó thích hợp với mọi căn tánh (theo Thanh tịnh Đạo).

Trường phái Achann Naeb cho niệm Tứ oai nghi và tiểu oai nghi vì các đối tượng này thích hợp với một đời sống bình thường và có thể áp dụng trong đời sống một cách sinh động (sống thiền).

Trường phái Khương tăng Hội (Lục Diệu Pháp Môn) kết hợp cả những đối tượng trên: hơi thở, tứ oai nghi, tiểu oai nghi thích hợp cho những người mới tập để đi dần từ tĩnh tới động, từ Chỉ sang Quán hoặc ngược lại từ Quán trở lại Chỉ mỗi khi thân tâm bị xáo trộn và các triền cái nổi lên khá mạnh.

*b/ Đối tượng của niệm thân* được nhận diện, hay biết qua cửa thân (xúc giác) nhờ những thụ thể của thần kinh xúc giác ở trong da, thịt, gân, khớp, nội tạng, cảm nhận các cảm giác nóng lạnh (lửa), cứng mềm (đất), chuyển động, bất động (gió). (Cảm giác đối với yếu tố nước là sự kết hợp của ba loại cảm giác về đất, lửa, gió). Ở đây ta theo dõi sự chuyển động của bụng, hay áp suất làm cho bụng phồng lên và xẹp xuống.

## Tuệ Thiện

c/ *Niệm thân như thế nào?* Niệm là ý thức, hay biết toàn thân hơi thở ở chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở ở tại vùng bụng (rốn) khi hơi thở còn thô hoặc ở tại chóp mũi khi hơi thở trở nên vi tế để cảm nhận tướng của hơi thở là: dài, ngắn/thô, tế/còn, mất. Không theo dõi hơi thở từ mũi xuống bụng mà *chỉ để tâm ở bụng hoặc ở mũi thôi*. Hơi thở càng vi tế, thân tâm càng an tịnh.

Thế nào là «quán thân trên nội thân, quán thân trên ngoại thân, hay quán thân trên nội thân và ngoại thân»?

Nhiều vị giảng là «khi thiền sinh chú tâm trên hơi thở của mình thì được gọi là quán sát thân trên nội thân». «Khi nghĩ đến hơi thở của người khác là quán thân trên ngoại thân». Khi nghĩ đến hơi thở của người khác là mình đã phóng tâm, và lại trong khi thiền tại sao mình phải quan tâm tới thân tâm của người khác? Ngay cả thân tâm của chính mình, mình còn không biết rõ thì mình muốn biết của người khác làm gì? Mình đâu đã đắc tha tâm thông đâu mà biết thân tâm người khác.

Theo tôi «**quán thân trên nội thân**» phải được hiểu là *quan sát trực tiếp từ bên trong, ở ngôi thứ nhất*, nghĩa là đối tượng quan sát và người quan sát là một. «**Quán thân trên ngoại thân**» là *quan sát từ bên ngoài nghĩa là người quan sát không còn ở ngôi thứ nhất nữa mà tách ra khỏi đối tượng quan sát*. Như thế sự quan sát mới được khách quan. «Quán thân trên nội thân và ngoại thân» nghĩa là vừa quan sát có lúc từ bên trong và có lúc từ bên ngoài, như thế ta mới thấy rõ sự thật và tính cách vô ngã của các

## Thiền

hiện tượng thân tâm hay danh sắc và ta không nhầm lẫn *tự đồng hóa mình* với các hiện tượng ấy. Lấy một ví dụ: khi chúng ta bị chứng chóng mặt, khi mở mắt chúng ta thấy mọi vật chung quanh đều quay cuồng, đó là chúng ta đang thấy thân trên nội thân; bây giờ nhắm mắt lại, tách sự quan sát khỏi nội thân và nhìn từ bên ngoài, ta sẽ thấy thân ta đang dán chặt trên giường chớ đâu có quay cuồng đâu. Biết như vậy ta không còn sợ hãi nữa.

d/ Nói về Pháp Niệm Thân, ngài *Ledi Sayadaw* đã *phát biểu*: «người đã có tu luyện để kiểm soát và lắng tâm bằng pháp Niệm Thân trước khi hướng về pháp hành thiền vắng lặng (samatha) hay minh sát (vipassana) thì tâm dễ dàng an trụ và người ấy sẽ thành công», «công phu thực hành Niệm Thân một cách viên mãn là giai đoạn đầu tiên trên bước đường đưa đến khả năng vững vàng làm chủ tâm mình».

## 2/ Niệm thọ

a/ Thọ là cảm giác do sự xúc chạm giữa trần cảnh và thân tâm. Cảm giác khác với sự thọ nhận hay thụ nhận. Bài Kinh Niệm Xứ phân biệt 9 loại thọ:

Một cách tổng quát có 3: Thọ Lạc, Thọ Khổ, Thọ Xả.

- Thọ Lạc thuộc thân là *khoái cảm* khi 6 trần (sắc, thanh, hương, vị xúc, pháp) tiếp xúc với 6 căn (nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý).

- Thọ Lạc không thuộc thân là cảm giác *vui thích* của tâm (Hi).

## Tuệ Thiện

- Thọ Khổ thuộc thân là cảm giác *đau đớn* khi 6 trần tiếp xúc với 6 căn. TD: một âm thanh chói chúa làm điếc tai, một ánh sáng chói lòa làm đau mắt.

- Thọ Khổ không thuộc thân là cảm giác *khổ sở* của tâm (Uu). TD: nghe tin cái chết của người thân thương làm ta đau buồn.

- Thọ Xả thuộc vật chất là cảm giác không khoái cảm, không đau đớn của thân.

- Thọ Xả không thuộc vật chất là cảm giác không vui thích, không khổ sở của tâm.

Một cách tổng hợp chúng ta có: 3 loại cảm giác thuộc thân: **lạc, khổ, xả** và 3 loại cảm giác thuộc tâm: **hi, ưu, xả**.

b/ Nhận diện thọ như thế nào?

- Thọ là yếu tố nằm giữa thân và tâm. Thọ phát sinh trong thân hoặc tâm và được cảm nhận bằng tâm. Nhờ có thân nên ta mới nhận diện, ghi nhận được thọ. Niệm thọ rất tế nhị, trước hết phải nhận diện Thọ đang xuất hiện ở đâu: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý?

- Tướng của Thọ là chi? đau, sướng, buồn, vui hay trung tính (xả); mỗi cái có tướng riêng của nó, không thể nhầm lẫn cái này qua cái khác. Từ thọ lạc qua thọ khổ phải đi ngang qua thọ xả (và ngược lại cũng vậy).

- Thọ thuộc thân hay thuộc tâm? **Thọ Thân** biến thành **Thọ Tâm** một cách tinh vi trong nháy mắt. Phải phân biệt khi nào thọ thân đã biến thành thọ tâm để nhận diện được

## Thiền

trạng thái của tâm. *Khi phân biệt được Thân và Tâm là ta đã bước một bước đầu tiên trên con đường thiền quán. (Tuệ thứ nhất của thiền Minh Sát).*

- Thọ xả của tâm là quan trọng hơn cả, giữ tâm trong thọ xả, hướng tâm về thọ xả là mục tiêu mà hành giả phải đạt tới, nếu ta muốn xả bỏ tất cả mọi dính mắc và ưu phiền. Đây là bí quyết của con đường Trung Đạo trong hành thiền. Trong thọ xả thường ẩn chứa thọ lạc vi tế hay thọ khổ vi tế vì bản chất chấp thủ của cái ngã còn tồn tại.

- Có khi thân thọ lạc, nhưng tâm thọ khổ. Như trường hợp các người giàu có, không thiếu thốn vật chất, nhưng tâm lúc nào cũng lo nghĩ phải có thêm hoặc sợ mất những gì mình đã có.

- Có khi thân thọ khổ, nhưng tâm thọ Hỷ, như những người tu khổ hạnh, tự hành xác, tâm họ rất hoan hỷ mặc dù thân rất đau đớn. Hay trong chứng Loạn Dục thích đau (masochisme: thích đau đớn trong khoái lạc).

c/ Quán thọ như thế nào?

- Quán là quan sát, là sự kết hợp giữa sự cố ý (cetana), sự hướng tâm tới đối tượng (manasikara), năng lực tâm gìn giữ sự chú niệm (viriya) và sự định tâm (samadhi).

- Quán thọ từ bên trong, bên ngoài, hay cả từ bên trong lẫn bên ngoài để sự quan sát mới khách quan và thấu hiểu sự vật đúng như nó là vậy.

d/ Kết quả:



## Tuệ Thiện

- Quan sát để thấy sự thay đổi của thọ từ lúc sanh khởi, diễn biến và hoại diệt.

- Quan sát để thấy rõ nhân, duyên, quả của các hiện tượng và tính cách vô thường, khổ, vô ngã của chúng.

- Quan sát để thấy tất cả khía cạnh của khổ: khổ thọ, khổ hành, khổ tướng và khổ đế.

\***Khổ Thọ**: là sự đau nhức thông thường của thân và sự khổ sở của tâm do cái đau nhức trên gây ra hoặc vì 1 lý do nào khác. Giống như sự khổ sở của những người ghiền ma túy đang lên cơn thiếu thuốc: họ đau nhức mình mẩy tận xương tủy, chảy nước mắt, nước mũi, đổ mồ hôi, ói mửa tiêu chảy, *tâm lo âu bất rứt*, lúc nào cũng nghĩ làm sao phải có thuốc để làm dịu cơn ghiền này.

\***Khổ Hành**: là cái khổ phải tìm cầu để chữa trị hai loại khổ trên. Như người ghiền tìm mọi cách để có được thuốc, dù phải vào tù hay chết đi. Trong pháp hành thể hiện bằng sự thay đổi oai nghi để giảm đau nhức. Đau nhức thuộc về khổ thân, Không đau nhức mà muốn cục cựa thay đổi là khổ tâm. Khổ hành cho thấy cho dù làm cách nào ta cũng không chấm dứt được các khổ đau dính liền với thân tâm này ta không có quyền gì cả đối với thân tâm (vô ngã). Muốn tự tử để thoát khỏi đau đớn bệnh tật là khổ tâm. Phân tách được Thân Tâm là một bước tiến quan trọng trong thiền Minh sát.

\***Khổ Tướng**: là những đặc tướng của cái khổ: cái khổ cũng vô thường biến đổi. Phải chứng nghiệm tuệ Minh

sát thứ tư là *thấy rõ sự Sanh Diệt của Danh Sắc* mới hiểu được Khổ tướng. Sự sanh diệt không ngừng của danh, sắc do nhân-duyên-sanh và nhân-duyên-diệt cho thấy trạng thái Vô thường, có đó rồi lại mất đó. *Sự sanh diệt liên tục không ngừng của danh sắc là một trạng thái Khổ* vì danh sắc bị hành hạ luôn luôn. Sự sinh diệt của danh sắc là do nhân duyên, không do ý muốn của ai cả, nên đó là trạng thái Vô ngã.

\*Khổ Đế: là chân lý về sự Khổ, một sự thật phổ quát, bất di bất dịch gắn liền với sự sống con người, chúng ta không thể thay đổi gì được. Chúng ta không thể thoát khỏi sự già nua, đau ốm và tử vong. Nếu khổ tâm có thể được chấm dứt khi con người chứng đắc đạo quả A la Hán, nhưng quả của khổ chỉ có thể triệt tiêu khi con người ngừng tái sanh. Thấy được Khổ Đế là thấy được Tứ Diệu Đế, chứng được hương vị của Niết Bàn.

### 3/ Niệm tâm

a/ Niệm tâm là hay biết, ý thức về những **trạng thái** của tâm và những **ý định** của tâm (hay ý nghiệp). Có tất cả 16 sắc thái của tâm:

- Tâm có tham/ tâm không có tham.
- Tâm có sân/ tâm không có sân.
- Tâm có si/ tâm không có si.
- Tâm hôn trầm (rã rượi).
- Tâm phóng dật (trạo hối).

## Tuệ Thiện

- Tâm phát triển (có thiền)/ tâm không phát triển (không có thiền).

- Tâm hữu hạn (tâm dục giới)/ tâm vô thượng (tâm sắc giới hoặc vô sắc giới).

- Tâm có định (cận định, nhập định, chấp định)/ tâm không có định.

- Tâm giải thoát (tạm thời do năng lực của thiền đè nén các triền cái, hoặc vĩnh viễn do năng lực của tuệ giác phát sanh tiêu diệt từ từ các kiết sử (phiền não) tùy theo mức độ chứng đắc từ Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, đến A La Hán/tâm không giải thoát.

Những người có học hỏi Vi Diệu Pháp thì biết rõ những tâm này về phương diện lý thuyết, nhưng chưa chắc đã có thể nhận diện các tâm này khi chúng nổi lên trong ý-thức-trường của mình. Do đó phải thường xuyên luyện tập thiền.

Những trạng thái tâm này bao gồm tất cả những loại tâm mà con người có thể có được trong đời sống bình thường, lúc tu tập và khi chứng đắc, bao gồm tất cả các loại tâm hiệp thế và siêu thế hay các loại tâm trong 3 cõi: dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

b/ Quán tâm như thế nào?

Quán tâm rất khó vì đối tượng thì vô hình, phi vật chất nên phải vận dụng nhiều yếu tố: như sự cố ý, sự hướng tâm, năng lực tâm, sự định tâm với sự chủ đạo của trí

tuệ và *chỉ có thể quan sát được qua cửa ý*. Do đó phải bám vào những cảm nhận về thân, nhất là cảm giác toàn thân, lúc mà hơi thở gần như không còn được cảm nhận. Cái gì không phải là thân thì thuộc về tâm.

Quán tâm cũng dùng cách nhìn chủ quan (bên trong) hoặc khách quan (bên ngoài) hoặc cả hai vừa khách quan và chủ quan.

c/ Kết quả:

Quán tâm để thấy tánh sanh, tánh diệt hay tánh sanh và diệt (nghĩa là ta nắm bắt được cả quá trình sanh khởi, diễn biến và hoại diệt của tâm).

Quán tâm ta có thể nhận biết tính cách *thiện hay bất thiện, thụ động (quả) hay chủ động (nghiệp, có sự cố ý)* và *trạng thái của nó: hỉ, ưu, xả*. *Tâm chỉ có 3 trạng thái này thôi: Xả là khó nhận nhất, kế đó là Hỉ và sau cùng là Ưu dễ nhận nhất.*

#### 4/ Niệm pháp

«Pháp là cái chi?– Cái chi cũng là Pháp ». Đó là lời phát biểu của ngài Tịnh Sự, vị cao tăng Việt Nam đã dịch toàn bộ Vi Diệu Pháp ra tiếng Việt.

Pháp trước tiên là *những lời dạy của Đức Phật* (chữ P sẽ được viết hoa). Ngoài ra Pháp có thể là sự kiện, sự vật, hiện tượng, ý niệm, một nguyên tắc, một phương pháp. *Ta có thể nói tất cả những gì là đối tượng của tâm đều là pháp*: một hình ảnh, một âm thanh, một mùi hương, một tư tưởng, một vọng tưởng,...

## Tuệ Thiện

Trong bài kinh Niệm Xứ, Đức Phật phân loại Pháp thành 5 phạm trù:

a/ 5 chương ngại: tham sân, uế oải, hôn trầm, phóng tâm, hoài nghi

b/ 5 thủ uẩn: sự chấp thủ sắc, thọ, tưởng, hành, thức là ta, là của ta, là tự ngã của ta

c/ 12 xứ: 6 nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý

6 ngoại xứ: sắc, thanh, hương vị, xúc, pháp.

d/ 7 Giác Chi: Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, An, Định, Xả

e/ 4 Diệu Đế: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế.

Chúng ta nhận thấy 5 phạm trù của niệm Pháp bao gồm vừa pháp học, pháp hành và pháp thành đồng thời chúng tóm tắt con đường hành trình tâm linh từ bước đầu chế ngự 5 triền cái (trở ngại) đến bước cuối cùng là chứng ngộ Tứ Diệu Đế.

Trong khi hành Tứ Niệm Xứ, chúng ta chế ngự 5 chương ngại (triền cái) bằng cách phát triển ngũ căn, ngũ lực: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Điều này không được nói tới nên phải hiểu ngầm.

Với pháp học chúng ta phải thấu hiểu Năm thủ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức là hiện trường xảy diễn của tham, sân, si và cũng là diễn trình (le processus) của sự sống nội tại của danh sắc.

## Thiền

Mười hai xứ là những nhân duyên liên kết giữa thế giới bên ngoài và thế giới bên trong đồng thời nhắc nhở chúng ta phải thu thúc lục căn nghĩa là phải canh chừng 6 cửa (giác quan).

Thất giác chi là 7 yếu tố hỗ trợ cho sự giác ngộ là pháp hành dẫn đến sự chứng ngộ Tứ Diệu Đế là pháp thành. **Đó là toàn cảnh của sự tu tập.**

## **Chương X:**

### **THỰC HÀNH**

#### **THIÊN TỨ NIỆM XỨ QUA LỤC ĐIỀU PHÁP MÔN**

Trong chương hai chúng ta đã nhận diện được phương pháp thiền, đã phân biệt được thế nào là thiền Chỉ/thiền Quán. Đức Phật đã giảng dạy phương pháp thiền của ngài qua 2 bài kinh chánh yếu «Nhập tức, Xuất tức Niệm» (Anapanasati, Trung bộ kinh 118) và «Tứ Niệm Xứ» (Satipatthana, Trung bộ kinh 10). Theo đó ta được hiểu «Pháp môn niệm hơi thở, nếu được tu tập viên mãn, sẽ đưa đến kết quả lớn là viên mãn Bốn Niệm Xứ. Do viên mãn Bốn Niệm Xứ mà bảy Giác Chi được viên mãn. Do bảy giác chi được viên mãn mà Minh Giải Thoát được viên mãn». Dựa trên 2 bài kinh này, các thiền sư cổ đại và cận đại đưa ra các cách hành tùy theo sự hiểu biết và kinh nghiệm chứng đắc của mình. Rồi các hành giả sau này tùy căn duyên sẽ tiếp cận với một phương pháp nào đó.

## Thiền

Lục Diệu Pháp Môn (hay Sáu Pháp Vi Diệu) là pháp hành thiền thực tiễn mà ngài **Khương Tăng Hội** đã giảng dạy ở nước ta và nước Tàu ở *thế kỷ III, trước Bồ Đề Đạt Ma 3 thế kỷ*. *Phương pháp này cũng được tìm thấy trong tác phẩm Thanh Tịnh Đạo của ngài Buddhaghosa ở tại Tích Lan vào đầu thế kỷ V và lại được tìm thấy vào cuối thế kỷ V, tại Quảng Châu, Trung Quốc*, do ngài **Sanghabhadra**. Rồi sau này lại được giảng dạy bởi **Trí Khải** thiền sư ở thế kỷ VI tại Kim Lăng (Nam Kinh) Trung Quốc.

Nói về phương pháp thiền này, thiền sư **Thích Thanh Từ** đã viết trong *Chìa Khóa Học Phật* (tập 2 Suối Trắc Bá XB, trang 420) « Đây là chúng tôi nói về Lục Diệu Pháp Môn hay là phương pháp sô tức quán. Phương pháp này là thông dụng nhất trong giới tu Thiền. ». Lục Diệu Pháp Môn gồm có 6 bước: Sô tức, Tùy tức, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh. Thiền sư **Nhất Hạnh** trong quyển «Thiền sư Tăng Hội, nxb An Tiêm» đã tôn vinh ngài là Sơ tổ Thiền Tông Việt Nam. Theo thiền sư **Viên Minh** «có thể đây là phương pháp thiền đã có từ thời Phật giáo Nguyên Thủy, nhưng không được ghi vào Tam Tạng, vì theo nguyên tắc Đức Phật chỉ khai thị sự thật chứ không đề ra một phương pháp thực hành nào nhất định, vì còn tùy căn cơ trình độ mà biến hóa» (Thiền Nguyên Thủy, TK Viên Minh, thuvienhoasen.org).

**Phương pháp Lục Diệu Pháp Môn gồm có 6 bước: Sô tức, Tùy tức, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh:**



**1/ Sổ tức - đếm hơi thở:**

1	2	3	4	5					
1	-	-	-	-	6				
1	-	-	-	-	-	7			
1	-	-	-	-	-	-	8		
1	-	-	-	-	-	-	-	9	
1	-	-	-	-	-	-	-	-	10.

- Thở vô / thở ra, đếm 1: đếm ở chỗ chấm dứt của hơi thở, thở vô/ thở ra đếm 2, sau đó tiếp tục tới 3,4,5, rồi trở lại đếm từ 1 tới 6, rồi 1 tới 7, 1 tới 8, 1 tới 9, 1 tới 10

- Rồi trở lại như trên cho đến khi hơi thở trở nên điều hòa, nhẹ nhàng, đếm không lộn

**2/ Tùy tức - bỏ đếm số, chỉ theo dõi sự phồng lên, xẹp xuống của lồng ngực**

Trong khi thở chú tâm ở vùng bụng, bắt cho được cái áp suất làm cho bụng phồng lên khi thở vào và xẹp xuống khi thở ra. Không theo hơi thở từ mũi xuống bụng như Thanh Tịnh Đạo đã ví người thợ mộc khi cưa cây chỉ nhắm chỗ lưỡi cưa khứa vào gỗ, chứ không theo lưỡi cưa lên xuống.

Thở một cách tự nhiên, không cần cố gắng làm phồng lên hay xẹp xuống cho đến khi hơi thở trở nên thật nhẹ.

**3/ Chỉ :** Đưa sự chú tâm lên chóp mũi, theo dõi sự ra vào của hơi thở ở đầu mũi, sự xúc chạm của luồng hơi ở cánh mũi.

- Cho đến khi nào hơi thở gần như không bắt được.

- Trong giai đoạn này và giai đoạn trước tìm cách chế ngự 5 trở ngại trong thiền (triền cái):

Uể oải, lười biếng / hôn trầm, thù miên / phóng tâm / Tham sân /hoài nghi.

*Ba giai đoạn đầu này thuộc về thiền Chỉ Tĩnh (Samatha)*

**4/ Quán:** Do lúc này hơi thở khó nghi nhận, hành giả chuyển sự chú tâm vào cảm giác toàn thân trong tư thế ngồi, lấy oai nghi làm đề mục chính; đây cũng thuộc đề mục niệm thân của thiền Tứ Niệm Xứ. Hành giả bắt đầu quan sát: **THÂN - THỌ - TÂM - PHÁP.** Tâm ở trạng thái *chập định*.

a)- **Quán thân** trên *nội thân* là quan sát trực tiếp những gì xảy ra bên trong thân ở ngôi thứ nhất, nghĩa là đối tượng quan sát và người quan sát là một. Quán thân trên *ngoại thân* là quan sát từ bên ngoài, nghĩa là người quan sát không còn ở ngôi thứ nhất nữa mà tách ra khỏi đối tượng quan sát. Như thế sự quan sát mới được khách quan và ta không nhầm lẫn tự đồng hóa mình với sắc thân.

b)- **Quán Thọ:** có cảm giác gì xảy ra ở trong *thân*? (khoái cảm, đau đớn, hay trung tính) hay ở trong *tâm*?

## Tuệ Thiện

(sung sướng, đau khổ, hay trung tính). Cũng nhìn từ trong và ngoài như quán thân.

c)- **Quán Tâm:** *trạng thái tâm* nào trong 16 loại (được mô tả trong Kinh Tứ Niệm Xứ) đang hiện hữu? Hay tâm đang có *ý định* gì?

d)- **Quán Pháp:** có đối tượng nào xuất hiện ở 6 cửa? Danh hay Sắc/ Tốt hay Xấu/ Ấn chứng hay Tuệ Giác/ Phiền não hay Niết Bàn? Tất cả mọi đối tượng của Tâm đều là Pháp.

**5/ Hoàn: trở về với phương pháp căn bản là Tĩnh thân, Chánh niệm, Giác tỉnh; trở về với đối tượng chính nếu 5 triền-cái quá mạnh:**

- Hoặc là hơi thở (ở bước 2, 3);
- Hoặc là cảm giác toàn thân (ở bước 4).

Hoàn chỉ giản dị có thể nhưng nó quan trọng làm sao. Mỗi khi ta về với Chánh niệm, tâm ta được thấp sáng, thân ta nhẹ thế nào! Năng lượng được bảo tồn, dòng sinh hóa được hoàn nguyên.

**6/ Tĩnh : Khi chánh niệm trở lại thì tâm trở nên an tịnh, giác tỉnh. Đây là lúc hành giả làm điều hòa quân bình và phát triển 5 năng lực của tâm: TÍN, TẤN, NIỆM, ĐỊNH, TUỆ.**

**Thân Tâm ở trong trạng thái *Hỷ An Định Xả***

*Pháp Thành chỉ bắt đầu khi Pháp Hành đã hoàn*

## Thiền

*hảo. Pháp Thành chỉ hoàn hảo khi năng lực Ba-la-mật (Pàrami) trong tâm của hành giả được tròn đủ. Do đó phải hỗ trợ Pháp Hành và Pháp Thành bằng phước báu Ba-la-mật*

Lục Diệu Pháp Môn cũng như 2 bài kinh Tứ Niệm Xứ và Quán Niệm Hơi Thở (An Ban Thủ Ý), giảng dạy về pháp Hành, chứ không phải pháp Thành. Ngài Khương Tăng Hội nắm vững pháp Hành, biết cách phối hợp từ An Ban Thủ Ý sang Lục Diệu Pháp Môn. Bởi thế ngài An Thế Cao (cuối thế kỷ II), «người đã hình thành nên cơ sở cho việc lưu truyền Phật học vào thời kỳ đầu của Trung Quốc và là người đầu tiên đem Thiền Quán vào nước này» đã nói: «Tỳ khưu Tăng Hội là người truyền dạy thiền» ( xem «Tiểu sử chư vị Cao Tăng», Tàn Mộng Tử biên soạn, trang 3 và Cao Tăng Truyền).

**Lục Diệu Pháp Môn là một Pháp Thiền vừa Chỉ vừa Quán hay là Chỉ Quán song tu.** Có những trường phái dạy thực hành trực tiếp Thiền Quán, có những trường phái thực hành duy nhất Thiền Chỉ, có những trường phái thực hành Chỉ trước (cho tới Tứ Thiền) rồi mới Quán sau (t.p. Pa Auk). Lục Diệu Pháp Môn áp dụng uyển chuyển có thể từ Quán về Chỉ, nếu tâm quá hôn trầm, phóng dật; hoặc từ Chỉ trở lại Quán nếu tâm đã an định, tỉnh giác.

Đức Phật đưa ra nguyên tắc của pháp thiền. Các Tổ sư tìm cách áp dụng. Phương pháp Lục Diệu Pháp Môn được chư Tổ đưa ra để áp dụng pháp thiền của Đức Phật. Từ đó ta yên tâm vững vàng tiến bước trên con đường tu chứng.

## **THIỆN HÀNH**

Thiền hành là thiền trong khi đi còn gọi là đi kinh hành. Đi là một động tác bình thường của con người từ lúc 1 tuổi cho đến khi nào không còn đi được nữa và nằm liệt giường. Đi là một trong bốn tư thế chính của con người.

Thời xa xưa Đức Phật và chư tăng đã đi bộ hàng kilomet để khát thực, hẳn Đức Phật đã dạy những vị tăng mới tu phải đi trong chánh niệm như thế nào. Ngài dạy trong bài kinh Niệm Xứ (Trung Bộ 10) «Tỳ kheo khi đi, biết rõ ‘Tôi đi’ « ... khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói im lặng, biết rõ việc mình đang làm ...».

Các Thiền Sư sau này đã có công đúc kết các lời dạy thành phương pháp. Mỗi vị thiền sư dạy một cách thiền hành khác nhau; tựu trong mục đích để làm phát triển chánh niệm tỉnh giác.

Trước hết thiền sinh tìm một đoạn đường dài khoảng 4 cho tới 6 thước và thực hành đi tới đi lui trên đoạn đường ấy từ nửa giờ đến một giờ. Có trường thiền hướng dẫn đi thiền hành theo vòng tròn, có lẽ vì thiếu chỗ, nhưng lối đi này bất tiện vì người này phải lệ thuộc người kia. Ở Bồ-Đề Đạo-tràng, Ấn Độ, nơi Đức Phật Thích Ca thành đạo, người ta có xây dựng lại đường kinh hành của Đức Phật, trên đó ngài đã thiền hành trong suốt tuần lễ thứ ba sau khi đắc đạo quả Chánh Đẳng Giác. Hiện nay di tích vẫn còn bên cạnh tháp Đại Giác về phía Bắc. Như vậy Đức Phật cũng đi tới đi lui theo đường thẳng.

## Thiền

Khi thực hành, thiền sinh phải mở mắt, không nhìn thẳng, không nhìn xuống chân, tầm nhìn chéch xuống khoảng 2 thước rưỡi hoặc 3 thước trước mặt.

Thiền sinh không cần để ý đến hơi thở, mà chỉ chú tâm vào sự chuyển động của bàn chân và của thân mình. Hơi thở và bàn chân ở cách xa nhau, chú ý đến cả hai, tâm sẽ bị rối loạn, vì tâm lúc chạy xuống bàn chân, lúc chạy lên để bắt hơi thở sẽ không bao giờ trụ. Thiền sinh không được nhìn quanh quất đó đây vì tâm sẽ bị phân tán. Phải quay cái nhìn vào bên trong và thân tâm phải hợp nhất trong khi đi.

Hai bàn tay nên nắm lại ở trước bụng hoặc sau lưng. Nếu cảm thấy mỏi tay có thể thay đổi vị thế, nhưng phải ghi nhận ý định này và thay đổi từ từ trong ý thức tỉnh giác.

Ở cuối đường kinh hành, thiền sinh dừng lại, ghi nhận tư thế toàn thân trong thế đứng, hít thở vài hơi trong sự hay biết rõ ràng, ghi nhận ý định xoay, rồi xoay từ từ chân phải rồi chân trái khoảng 4 lần, sau đó quyết định đi và đi tiếp.

### **Bài tập thứ nhất**

Đếm bước chân: đếm khi chân chạm đất, nhưng ta phải theo dõi bàn chân từ tiến trình: dờ lên, bước tới và hạ xuống chạm đất. Tâm phải đặt ở bàn chân, bước đi chậm vừa phải để tâm theo dõi. Bước đi ngắn để khỏi mất thăng bằng. Một chân phải đặt vững vàng trên mặt đất, trước khi chân kia dờ gót.

## Tuệ Thiện

- Khi chân Phải bước tới và chạm xuống đất ta đếm 1
- Tới chân Trái bước tới và chạm đất → đếm 2
- Rồi chân Phải bước tới, chạm đất → đếm 3
- Tới chân Trái bước tới, chạm đất → đếm 4
- Rồi chân Phải bước tới, chạm đất → đếm 5

Đến 5, ta trở lại đếm 1, khi chân Trái bước tới và chạm đất

- Rồi tiếp tục bước đi, chạm đất → đếm 2, 3, 4, 5, 6

Đến 6, ta trở lại đếm 1, khi chân Trái bước tới và chạm đất

- Rồi tiếp tục bước đi, chạm đất → đếm 2, 3, 4, 5, 6, 7

Đến 7, ta trở lại đếm 1, khi chân Phải bước tới và chạm đất

- Rồi tiếp tục bước đi, chạm đất → đếm 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Đến 8, ta trở lại đếm 1, khi chân Phải bước tới và chạm đất

Rồi tiếp tục bước đi, chạm đất → đếm 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Đến 9, ta trở lại đếm 1, khi chân Trái bước tới và chạm đất

Rồi tiếp tục bước đi, chạm đất → đếm 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Ta nhận xét, khi bắt đầu bước đi bằng chân Phải thì 5

## Thiền

và 6 rơi vào chân Phải, 7 và 8 rơi vào chân Trái, 9 và 10 rơi vào chân Phải. Nếu không đúng như vậy là ta đã đếm sai.

Đến 10, nếu cảm thấy tâm chưa an tịnh, đếm còn trật, ta có thể trở lại chu kỳ đếm từ 1 → 5,

1 → 6, 1 → 7, 1 → 8, 1 → 9, 1 → 10.

Khi đã thuần thục, ta bỏ đếm và qua bài tập 2.

### **Bài tập thứ nhì**

Theo dõi bước chân theo 3 giai đoạn: **dở, bước, đạp**

Lần lượt theo dõi chân mặt, rồi chân trái qua 3 giai đoạn dở lên, bước tới rồi đặt chân xuống đất. Tâm luôn luôn đặt ở bàn chân, theo dõi sự cử động của bàn chân (có thể nói thềm dở, bước, đạp trong vài bước đầu).

### **Bài tập thứ ba**

Theo dõi bước chân theo 4 giai đoạn: **dở, bước, đạp, ấn**

Lần lượt theo dõi chân mặt, rồi chân trái qua 4 giai đoạn dở lên, bước tới, đặt gót chân xuống đất, rồi ấn bàn chân xuống đất. (có thể niệm thềm dở, bước, đạp, ấn trong vài bước đầu).

Đến đây tự động bước chân cũng đã khá chậm để có thể theo dõi mọi động tác của bàn chân.

### **Bài tập thứ tư**

Theo dõi chuyển động từ đầu gối xuống bàn chân:

- Theo dõi ghi nhận trực tiếp chuyển động và những



## Tuệ Thiện

cảm giác của thân từ đầu gối xuống bàn chân: nóng, lạnh / cứng, mềm / đau, sưng / mỏi, mệt.

- Giữ tâm trong trạng thái trung tính (an xả) đối với các cảm giác.

- Khi phóng tâm có thể dừng lại hay đi chậm lại để ghi nhận «phóng tâm», «phóng tâm» rồi tiếp tục đi.

### **Bài tập thứ năm**

Theo dõi chuyển động từ đùi xuống bàn chân:

Theo dõi, ghi nhận giống như trên: khi đi có những bắp thịt co rút làm việc, có những bắp thịt thư giãn tạo nên những cảm giác khác nhau / có những khớp xương cử động, có những khớp xương không cử động / có sự đau nhức, mỏi mệt... Tất cả phải đều được ghi nhận hay biết.

### **Bài tập thứ sáu**

Theo dõi chuyển động của cả cái khối toàn thân:

- Trước hết phải ghi nhận cái cảm giác toàn thân, từ đầu đến chân, như một cái khối toàn diện.

- Tâm ghi nhận hay biết đặt ở trước ngực.

- Ta có thể đi vừa phải hoặc đi nhanh.

- Làm điều hòa giữa sự nhận biết và các chuyển động sao cho sự nhận biết không bỏ quên một cảm giác quan trọng nào.

## **LỢI ÍCH CỦA THIỀN HÀNH**

Đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi Bộ (phần 5 Pháp, bài Kinh Hành) có 5 lợi ích của sự thiền hành:

**1. Tăng cường thể lực cho những cuộc du hành dài:** thiền sinh có sức chịu đựng (endurance) trong những hành trình đi bộ lâu dài. Một thiền sinh kể lại sau khóa thiền tích cực 15 ngày: mỗi ngày đi kinh hành khoảng 6 tiếng, anh ta cảm thấy như bệnh hư khớp (arthrose) ở 2 đầu gối của anh biến mất, anh không còn đau nhức gì cả, mặt dầu máy ngày đầu khóa anh bị đau nhức rất nhiều phải uống thuốc và dán cao Salonpas.

**2. Ít bệnh tật:** Đức Phật có cái nhìn vượt không gian và thời gian. Những điều Phật nói trước đây hơn 2550 năm, ngày nay đã được khoa học chứng minh. Đi bộ được xem là một sinh hoạt thể chất nhẹ (nếu đi chậm dưới 5 km / giờ) hoặc trung bình (nếu đi nhanh hơn 6, 8 km / giờ)

Đi kinh hành rất ích lợi cho sức khỏe vì giúp ngăn ngừa được các bệnh như sau: bệnh ung thư, bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch (cao huyết áp, nhồi máu cơ tim), tai nạn mạch máu não, chứng loãng xương (ostéoporose) bệnh Alzheimer, chứng teo cơ (sarcopénie) chứng mất thăng bằng.

**3. Tiêu hóa tốt:** thiền hành làm cho thức ăn được tiêu hóa dễ dàng và làm tăng vận tốc đào thải chất độc trong cơ thể qua đường ruột cũng như đường tiểu; vì nó làm

tăng vận động của các bắp thịt trong cơ thể, làm tăng sự lưu thông máu, làm giảm chất mỡ, làm giảm lượng đường trong máu. Do đó ngày nay, Viện Phòng Ngừa và Giáo dục Y tế Pháp (INPES) khuyến cáo người dân nên đi bộ với tốc độ vừa 1 giờ / 1 ngày hoặc với tốc độ nhanh 30 phút / 1 ngày và 5 ngày / 1 tuần.

**4. Tăng năng lực cho sự tinh tấn** để chống lại sự lười biếng, uể oải của thân và tâm, 1 trong 5 triền cái (trở ngại) của thiền. Trong thiền ngồi, đôi khi ta bị xâm chiếm bởi trạng thái uể oải, hôn trầm. Lúc đó nên thay đổi cách hành, đứng dậy đi kinh hành một chút sẽ lấy lại sự năng động và tỉnh táo trong sự thực tập của mình.

**5. Định tâm được lâu dài:** Thực vậy, trong thiền hành, đề mục chuyển động của bàn chân có thể dễ dàng tập trung theo dõi hơn là sự chuyển động của hơi thở khi ngồi thiền. Có nhiều thiền sinh nhận xét là khi thiền hành tâm dễ an trụ và khỏe khoắn hơn là ngồi thiền và sự định tâm kéo dài lâu hơn nhờ đó chứng nghiệm được nhiều kinh nghiệm hữu ích.

Có thiền sinh nói mặc dù đi trên nền đất gồ ghề, nhưng khi tâm định, anh cảm thấy như đi trên một thảm cỏ êm đềm. Đôi khi thiền sinh cảm thấy như đi trên đồng bóng gòn, hay như lướt đi nhẹ nhàng trong không gian.

Thiền sư U Silananda, trong một bài giảng của ngài tại Như Lai Thiền Viện, nói rằng nhờ thiền hành, chúng ta có thể chứng nghiệm 4 thành phần cơ bản của vật chất: đất,

## Thiền

nước, lửa, gió (tứ đại). «Bản chất của 4 yếu tố này được cảm nhận như các thực tại tuyệt đối (chân đế), không phải như là các khái niệm».

Nếu theo dõi và quán sát kỹ lưỡng khi thiền hành, ta sẽ thấy có 2 tiến trình của danh và sắc. Sự chuyển động của chân đỡ lên, bước tới và đặt xuống là từ tiến trình của sắc (vật chất), và sự tỉnh thức ghi nhận những cử động đó là tiến trình của danh (tâm). Hai tiến trình này xảy ra gần như đồng thời. Chúng sinh khởi, tồn tại một lúc rồi hoại diệt. Sự phân biệt được 2 tiến trình tâm và vật là tuệ giác đầu tiên của thiền minh sát (Vipassana) tương đương với tuệ giác đầu tiên của thiền tông là «Kiến Tánh khởi tu».

Hai tiến trình này liên quan với nhau qua ý định ban đầu là «Đi để quán sát». Không có ý định ban đầu này sẽ không có 2 tiến trình trên. Sự tương quan nhân quả giữa 2 tiến trình này giúp ta điều hòa giữa thân và tâm, sao cho phù hợp với trạng thái của thân khi khỏe, khi yếu hoặc của tâm khi tịnh khi động:

Một là phải làm chậm lại các cử động để nhận thức có thể theo dõi mọi chi tiết của các cử động.

Hai là ta phải tăng mức độ nhận thức để theo kịp vận tốc của cử động.

Thiền hành có thể giúp chúng ta chứng nghiệm được 3 đặc tính của vạn hữu là: Vô thường, Khổ, Vô ngã. Hãy xem thiền sư U Silananda giảng dạy «Khi thiền sinh thông hiểu danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, họ thông hiểu

đanh và sắc là **vô thường**. Khi họ thấy chúng là vô thường thì tiếp theo là họ sẽ thấy chúng là những gì **bất toại ý**. Bởi vì chúng luôn luôn bị trạng thái sinh diệt áp bức và đè nén. Sau khi thông hiểu tánh vô thường và bất toại ý của vạn vật, thiên sinh thấy rằng họ không thể làm chủ được chúng, có nghĩa là họ trực nhận rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thường tồn (hay được như thế này, hoặc như thế kia). Nhờ thấu hiểu như thế, thiên sinh thấu hiểu được đặc tính thứ ba của các hiện tượng hữu vi (tùy thuộc điều kiện) là đặc tính **vô ngã**. Như thế, lúc đó thiên sinh đã thông hiểu được Tam Pháp Ấn: Vô thường, Khổ, Vô ngã.»

### KẾT LUẬN

Thiền hành là một phương pháp thiền giúp chúng ta phát triển chánh niệm, tỉnh giác trong những cử động của tư thế đi để tập luyện hội nhập vào đời sống bình thường, động nhiều hơn tịnh, để tiến vào sự sống thiền trong mọi tư thế, mọi cử động. Đây là một phương pháp thiền không kém gì sự tọa thiền hay bất cứ các pháp thiền Minh Sát nào khác, như thiền sư U Janaka đã viết: « Chỉ thiền hành không thôi, một người có thể đạt được thánh quả A La Hán như trường hợp của tỳ kheo Subhada, vị thánh đệ tử A La Hán cuối cùng của Đức Phật».

## Chương XI:

### SỰ VẬN HÀNH CỦA THÂN VÀ TÂM

Trong ngôn ngữ Việt Nam có 3 chữ: Tâm, Ý, Thức, có thể ghép thành ba danh từ: Tâm thức, Tâm ý và Ý thức. Ngoài ra không thể ghép cách nào khác cho thuận tai: ta không thể nói ý tâm, thức ý hay thức tâm. Chữ **Tâm thức** có thể được hiểu một cách thông thường, là thành phần vô hình cấu tạo nên con người. **Tâm ý** có thể hiểu là ý định bên trong tâm hoặc tình cảm và ý nghĩ của ai đó; chẳng hạn khi nói: “hai người có tâm ý giống nhau” có nghĩa là “tâm đồng ý hợp”. Còn chữ **Ý thức** có thể có hai nghĩa tùy theo ngữ cảnh: 1. nhận biết qua tâm thay vì qua 5 giác quan; 2. nhận thức về thực chất và tính cách quan trọng của một sự việc nhằm đưa đến một thái độ, một hành động, chẳng hạn “Ý thức về sự trầm trọng của cơn Dịch Vũ Hán toàn cầu, chính phủ đưa ra những biện pháp cách ly, giới nghiêm,...”. Trên đây là ý nghĩa theo ngôn ngữ thông thường.

## Tuệ Thiện

Ba danh từ này đều có mặt trong tâm lý học Phật giáo và được định nghĩa rõ ràng chính xác hơn.

Theo truyền thống Thượng Toạ Bộ, 3 chữ **TÂM** (*Citta*), **Ý** (*Mano*) và **Thức** (*Viññāṇa*) đều có chung một ý nghĩa. Kể cả Hữu Bộ (*Sarvastivada*) cũng đồng ý như vậy. Kinh Lăng Già (*Lankavatara sutra*) của Phật giáo Bắc Tông cũng xem ba chữ này là đồng nghĩa. **Ngài Vô Trước** (*Asanga*), trong **Nhiếp Đại Thừa Luận** (*Mahayana sangraha*), đã viết: “**Theo Thỉnh Văn Thừa, ba chữ này là đồng nghĩa**”. Nhưng riêng Ông đã chia Thức Uẩn làm ba thành phần và định nghĩa như sau:

- **Tâm** (*Citta*) là *Tàng thức*, hay *A lại Da Thức* (*Alayavijana*) bảo lưu tất cả chủng tử, trưởng dưỡng tập khí của tất cả Uẩn, Xứ và Giới, nghĩa là toàn bộ thân tâm này.

- **Ý** (*Mano* hay *Mạt na thức*) chính là sự chuyển biến, thể hiện của Tàng thức thành tư duy, biện luận và luôn tự có khuynh hướng chấp ngã với tập nhiễm của 4 thứ phiền não: Ngã kiến, Ngã ái, Ngã mạn và Vô minh.

- **Thức** (*Viññāṇa*) chính là *lục thức*: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức và Ý thức.

Đó là quan điểm của Duy Thức Học theo Vô Trước. Khi chúng ta muốn hiểu **Tâm** là *Tàng thức*, **Ý** là *Mạt na thức*, **Thức** là *Lục thức* thì phải nói rõ như vậy. Trong bài này, chúng tôi xem Tâm, Ý, Thức là đồng nghĩa theo quan điểm của Vi Diệu Pháp. Tuy nhiên tùy ngữ cảnh phải qui chiếu theo định nghĩa dưới đây.

## ĐỊNH NGHĨA TÂM

**TÂM** thường được dùng chung với chữ **Vật** thành một cặp **Tâm Vật**, và còn được gọi là **DANH** để đối lại với chữ **sắc** (vật chất) thành **Danh Sắc**. Các sách thường định-nghĩa **TÂM** là **khả-năng nhận biết một đối tượng**, hay nói giản dị hơn: là **sự biết cảnh, biết đối tượng**. Nhưng định nghĩa như thế chỉ nói lên được một khía cạnh của tâm thôi, do đó chúng tôi xin đề nghị một định nghĩa tổng quát hơn:

**TÂM** là thành phần tinh thần cấu tạo nên con người được qui định bởi 4 yếu tố:

1) **TÂM THỨC**: là khả năng nhận biết, ghi nhận, ý thức, nắm bắt một đối tượng khi nó lọt vào một trong sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Do đó, có nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Không có đối tượng thì không có thức nhận biết. Đây là sắc thái thuộc về **nhận thức** (conscience) hay *cánh cửa mở vào ý thức trường*. Chúng ta có:

- *5 thức*: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, hoạt động khi có đối tượng xuất hiện từ thế giới bên ngoài.

- *Ý thức* khi có cảnh xuất hiện từ thế giới bên trong (hoặc bên ngoài vì 5 thức luôn luôn liên kết với ý thức).

- *Tiềm thức*: tâm làm việc liên tục ngay cả trong khi ngủ và trong khi thức có nhiều sinh hoạt của tâm ta không bao giờ hay biết. Đó là phần mức độ tiềm thức của tâm.



## Tuệ Thiện

- Vô thức (inconscient) khi không có cảnh, tâm chìm vào dòng Hữu Phần, A Lại-Dathức(?) Để gìn giữ sự sống của dòng tâm thức và của con người.

2) TÂM TRẠNG: là hình-thức biểu hiện của TÂM xuyên qua 5 trạng thái: vui, sợ, buồn, đau và thản nhiên (hỷ, lạc, ưu, khổ, xả). Không có TÂM nào mà không biểu hiện qua một trong 5 cảm thọ nói trên, ngay cả TÂM chứng quả Niết Bàn. Đây là sắc thái thuộc cảm tính (thọ) trong đó bao gồm cảm giác, tình cảm và cảm xúc.

3) TÂM HÀNH: là khả năng hành xử của TÂM, hay thái độ của nó trước một đối tượng, tùy theo tính cách thụ động (tâm quả), chủ động (tâm tạo nghiệp) hoặc tự động (tâm duy tác). Thụ động thì không tạo nghiệp, chỉ chịu nhận kết quả tốt hay xấu. Chủ động thì tạo nghiệp có thể thiện hay bất-thiện. Còn tự động thì ứng xử một cách máy móc tự nhiên, không thiện không ác, không tạo nghiệp gì cả. Đây là tâm của các bậc A La Hán và chư Phật hoặc những tâm điều khiển những cử chỉ hay những nhu cầu thiết yếu của con người.

Đây là sắc thái thuộc **hành động** của tâm. *Tư tưởng, lời nói hay hành động là kết quả của sự làm việc của tâm thức.*

4) TÂM TƯỚNG: là khả năng ghi nhớ, hồi tưởng, tưởng tượng, diễn dịch những sự vật hay khái niệm mà mình đã kinh nghiệm biết qua. Đây là sắc thái **tri giác (tưởng)** của tâm, nghĩa là khả năng diễn dịch một cảm giác thành ý nghĩa.

## Thiền

Như vậy, trước một đối tượng ghi nhận được (tâm thức) tùy theo khả năng hành xử (tâm hành), TÂM sẽ biểu hiện dưới một trạng thái vui, buồn, sướng, khổ, hay thản nhiên (tâm trạng), và đồng thời tạo nghiệp hay không và nghiệp này được ghi nhớ (tâm tưởng) trong dòng trôi chảy của tâm.

### **NHIỆM VỤ và CÁCH VẬN HÀNH của TÂM**

Tâm diễn biến, sanh diệt theo một diễn trình bao gồm nhiều sát-na tâm<sup>1</sup>. Diễn trình này xảy ra theo một trật tự thứ lớp nhất định khi có một đối tượng xuất hiện từ bên ngoài, trước năm cửa của giác quan, hoặc xuất hiện trong nội tâm trước cửa ý, tùy theo thời khoảng sống: lúc thức, lúc ngủ, lúc chiêm bao, lúc nhập thiền hoặc lúc chết... MỘT LỘ TRÌNH TÂM như thế có thể có từ 12 cho tới 17 chấp sát-na tâm liên tiếp. Nhiều lộ trình tiếp nối như thế sẽ cho chúng ta một chức năng của tâm não như tri giác, hồi tưởng, suy nghĩ,... Muốn tri giác (định danh) một đối tượng, phải trải qua ít nhất 5 lộ trình. Mỗi sát-na tâm trong lộ trình có một nhiệm vụ nhất định. Có tất cả 14 nhiệm vụ:

(1) Tái sinh (*Paisandhi*): tục sinh, kiết sinh thức.

(2) Hộ kiếp (*Bhavaṅga*) hữu phần: tiềm thức, A lại Da thức.

---

1. Sát-na tâm là đơn vị thời gian ngắn nhất mà một loại tâm có thể chiếm hữu trong tiến trình sanh diệt của tâm. Danh từ này bao hàm hai ý niệm thời gian và tâm, nên được gọi là sát-na-tâm. Có sách gọi là chấp tư tưởng.

## Tuệ Thiện

(3) Khán môn (*Āvajjana*): hướng tâm.

(4)→(8) Năm thức (*Pañcaviññāṇa*): nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân.

(9) Tiếp thu (*Sampaiicchana*).

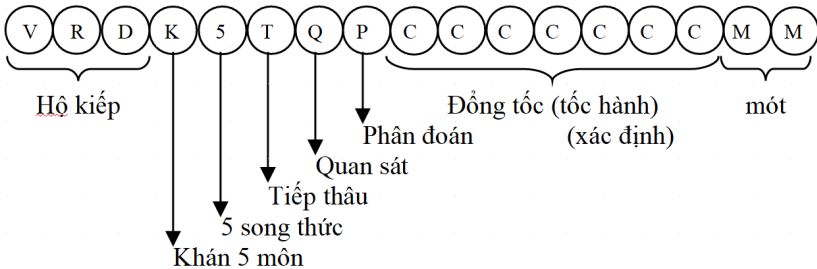
(10) Quan sát (*santīrāṇa*): suy xét.

(11) Phân đoán (*Votthapana*): xác định.

(12) Đồng tốc (*Javana*): tốc hành, tác hành .

(13) Thập di (*Tadārammāṇa*): Mót, Na cảnh, lưu chép.

(14) Tử (*Cuti*).



Chúng ta thử phân tách 14 nhiệm vụ này:

(1) Tái sinh (*Paṭisandhi*) là sát-na tâm đầu tiên của một kiếp sống, nó làm công việc móc nối đời sống trước với đời sống sau, chỉ xảy ra có một sát-na thôi; lúc tình trùng của cha gặp noãn bào của mẹ trong những điều kiện tâm sinh lý thuận tiện cho sự thụ thai.

(2) Hộ kiếp (*Bhavaṅga*): Tiếp nối liền sau tâm tái sinh, là các tâm Hộ kiếp liên tục diễn biến làm điểm tựa nâng đỡ cho dòng tâm thức tiếp diễn, giúp cho đời sống được

duy trì liên tục. Dòng Hộ kiếp có mặt khi tâm thức không bị dao động bởi ngoại cảnh, như khi đang ngủ say trong trạng thái không mộng mị hoặc như dòng tâm thức của thai bào đang nằm trong bụng mẹ, lúc mà giác quan chưa phát triển được đầy đủ nên chưa tiếp xúc được với ngũ trần. Khi có nội cảnh hoặc ngoại cảnh xuất hiện, dòng Hộ kiếp biến mất để nhường chỗ cho những lộ trình tâm Ngũ môn hoặc Ý môn.

(3) Khán môn (*Āvajjana*): Khi có một cảnh xuất hiện trước sáu cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) thì nhiệm vụ của tâm Khán môn là **hướng tâm** đến đối tượng để bắt cảnh làm cho dòng hộ kiếp tạm thời gián đoạn. Nếu là cảnh bên ngoài thì do tâm *Khán Ngũ môn* đảm nhiệm, nếu là cảnh bên trong thì do tâm *Khán Ý môn* đảm trách. Như vậy, điều kiện để có 6 thức (Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân và Ý thức) xuất hiện là phải có Tâm Khán Môn mở cửa. Ở đây, chúng ta có thể đề cập đến ý niệm **vô thức** trong Phật giáo. Những đối tượng không được tâm biết đến khi nào không có Tâm Khán môn mở cửa đón nhận, cũng giống như trong thần-kinh-học: ý niệm “*cửa kiểm soát*” đầu nhức (control gate) ngăn chặn cảm giác đau nhức không được dẫn truyền lên óc não.

(4) →(8) Năm thức (*Pañcaviññāna*): Khi hội đủ các điều kiện, sẽ có một trong 5 thức (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân) sinh ra để làm nhiệm vụ thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng. Những điều kiện này khác biệt cho từng giác quan và gồm có:

## Tuệ Thiện

- Sự toàn vẹn của 5 giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân).
- Sự có mặt của 1 đối tượng tương ứng (sắc, thanh, hương, vị, xúc).
- Tâm Khán Ngũ Môn hướng đến đối tượng (sự hướng tâm).
- Ánh sáng cho mắt, không gian cho tai (âm thanh không truyền được trong chân không), chất ở thể khí cho mũi, chất tan trong nước cho lưỡi, áp suất hoặc nhiệt độ cho thân.

(9) Tiếp thân (*Sampaticchana*): Sau khi biết cảnh, nghĩa là ghi nhận một trong 5 thức, dòng tâm thức thọ lãnh, tiếp nhận một trong 5 cảnh này gọi là tiếp thân, chỉ xảy ra đối với ngoại cảnh.

(10) Quan sát (*santīrāṇa*): Tiếp đến, tâm làm công việc xem xét, tìm hiểu một trong 5 cảnh này. Việc điều tra 5 cảnh gọi là Quan sát.

(11) Phân đoán (hay Xác định = *Votthapana*): Sau khi đã xem xét tìm hiểu cảnh, tâm làm công việc xác định đối tượng đúng hay sai đối với những biểu tượng đã được chép nhớ trong quá khứ, không phải xác định tốt, xấu hay thiện, ác.

(12) Đồng tốc (hay tốc hành, tác hành = *Javana*): là công việc hành xử của tâm, thái độ của nó (thương, ghét, hay trung tính) trước một trong 6 cảnh trên đây. Giai đoạn này rất quan trọng, vì ở giai đoạn này hành động thiện hay

## Thiền

ác (**ngiệp**) được thực hiện, do đó phát sinh một loạt 7 sát-na tâm Đồng Tốc (hoặc 5 sát-na tâm trong vài trường hợp đặc biệt). Bảy chấp tâm này có bản chất và đối tượng giống nhau, nhưng có một tiềm năng cho quả khác nhau.

Những tâm làm công việc Đồng tốc là những tâm “thuộc” Mạt Na Thức. Nhưng chỗ khác biệt với Duy Thức Học ở đây, theo Vi Diệu Pháp, thì những tâm này có thể là tâm thiện, bất thiện hoặc duy tác (là tâm của chư Phật hoặc A la Hán đã trút bỏ mọi phiền não, mọi chủng tử xấu); còn theo Duy Thức Học thì những tâm thuộc Mạt Na Thức còn vô minh, si mê và ngã chấp; chỉ khi nào chứng đắc Phật quả, không còn ngã chấp nữa thì Mạt Na Thức chuyển thành Bình Đẳng Tánh Trí và lúc bấy giờ A Lại Da Thức biến thành Đại viên Cảnh Trí, rũ sạch mọi chủng tử xấu.

Bởi vậy, chúng ta ngạc nhiên khi thấy theo Vi Diệu Pháp có 89 hay 121 loại tâm, trong khi theo Duy Thức Học chỉ có 8 thức, chúng ta không tìm đâu thấy tâm Tham, tâm Sân, thì ra chúng được kể như nằm trong Mạt Na Thức, ngoài ra tâm Thiện, tâm Thiền, Tâm của chư Phật, chư Bồ Tát thì không thấy đâu cả.

(13) Thập di (hay Mót, lưu chép, Na cảnh = *Tadārambāṇa*): là công việc hưởng cảnh dư của các tâm Đồng tốc, nó có cùng đối tượng với những tâm này.

Dường như những lộ trình có tâm Thập Di sẽ được ghi chép sâu đậm hơn vào ký ức, tiềm thức?

## Tuệ Thiện

(14) Từ (*Cuti*): là công việc cuối cùng của dòng tâm thức trong kiếp sống hiện tại. Nó chỉ xảy ra trong một sát-na tâm thô. Đối với một người bình thường, có 2 cách chết:

- Bất được một ngoại cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc).
- Bất được một nội cảnh (cảnh ý) trước khi chết.

Tiếp nối liền sau sát-na tâm Từ là sát-na tâm Tục sinh, rồi cứ như thế dòng luân hồi cứ liên tục tiếp nối mãi cho đến khi nào chúng sinh ấy chứng đắc đạo quả Alahán, hoặc quả vị Phật Độc Giác hay Chánh Đẳng Chánh Giác.

Mười bốn nhiệm vụ trên diễn tiến theo một lộ trình được mô tả bởi Tâm lý học Phật giáo, chúng được xem như diễn trình của một **dòng vi-nhận-thức (micro-cognition)** trong đó chúng ta chỉ thực sự hiểu được 5 thức và 7 tâm Đổng-túc. Ngoài ra chúng ta không biết những tâm khác làm việc như thế nào, phải chờ đợi các nhà tâm não học nghiên cứu, thử nghiệm tích cực hơn để có thể đối chiếu và hiểu rõ ràng hơn. Tuy nhiên nhờ Vi Diệu Pháp chúng ta biết được những **khả năng và việc làm** của Tâm như được mô tả dưới đây:

a)- Tiếp xúc và nhận biết các cảm giác: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng.

b)- Diễn dịch, mô tả và đánh giá các cảm giác: tri giác.

c)- Ghi nhớ, hồi tưởng và tưởng tượng: Trí nhớ và liên tưởng.

d)- Kiểm soát tư tưởng, lời nói và hành động: nhờ sự

## Thiền

phối hợp làm việc của chú tâm, tỉnh giác, tinh cần, tác ý, ghê sợ và hổ thẹn tội lỗi.

e)- Làm việc tự động không cần suy nghĩ: thói quen, phản xạ, bắt chước.

g)- Hành động qua 3 cách:

\*Suy nghĩ: ý định, ý nghĩ, suy luận, ý chí, sáng tạo.

\*Ngôn ngữ: diễn tả tư tưởng bằng lời nói, chữ viết và cử chỉ.

\*Hành vi điều khiển các công tác để hoàn thành ý định.

h)- Tập trung tư tưởng trên một đối tượng: định tâm.

i)- Phản quang tự kỷ: nhận diện được chính mình hoặc tư tưởng của mình. (người bệnh Alzheimer không làm được việc này).

k)- Buông xả, chuyển hướng tâm: tác ý, tha thứ.

l)- Khả năng tin tưởng, giao tiếp, cảm thông: Tín, Từ Bi, Tùy hỷ.

*Những khả năng và việc làm trên đây gần như bao gồm tất cả đời sống tâm lý của con người. Con người sống trong hai thế giới: thế giới bên ngoài và thế giới bên trong. Nhưng thường khi chúng ta chỉ biết thế giới bên ngoài, bởi vì từ sáng đến tối chúng ta bị lôi cuốn ra thế giới bên ngoài; vả lại, chúng ta không biết cách để quay cái nhìn vào bên trong và cũng không biết rằng con người có một đời sống tâm linh rất dồi dào, nếu biết khám phá và khai thác nó.*



## Tuệ Thiện

Những ba động (vibrations) đến từ thế giới bên ngoài (**ngũ trần**: sắc, thanh, hương, vị, xúc) được tiếp nhận bởi năm giác quan (ngũ căn) làm rung động các dây thần kinh cảm giác. *Tất cả ngũ căn và ngũ trần đều là sắc pháp*. Các ba động này, sau khi đã xuyên qua các giác quan, chúng trở thành những **cảm giác** và được đưa vào thế giới bên trong là *thế giới của não bộ (ý căn)*, cũng là một sắc pháp. Ý căn làm việc theo những nhiệm vụ chuyên biệt (như tri giác, ghi nhớ, tưởng tượng, suy nghĩ,...).

Thế giới nội tại là một thế giới phức tạp, bao gồm nhiều yếu tố: có khi dễ nhận biết (ý thức được), có khi khó nhận (khi mơ màng, buồn ngủ) có khi không nhận biết được (tiềm thức hoặc vô thức). Muốn ý thức ghi nhận được, phải có một số điều kiện: chẳng hạn sự chú tâm (attention), sự tỉnh táo sáng suốt (vigilance) và sự không bị thương tổn của ý căn... Các nhà tâm não học đang cãi vã nhau về vị trí và sự vận hành của ý căn. Họ được chia làm hai nhóm: nhóm *khuyñh hướng Toàn Diện* (holisme) cho rằng sự vận hành của óc não cần thiết phải có một cái gì toàn diện không phân chia (un tout non dissociable). Nhóm *khuyñh hướng Định Vị* (localisationnisme) đi tìm định vị những vùng não (aires cérébrales) cần thiết để thi hành một nhiệm vụ.

Mỗi nhà bác học đưa ra một giả thuyết khác nhau:

- Ông **Francis Crick** trước đó đã nghĩ rằng tâm thức nằm ở những nơ-ron ở lớp thứ năm của vỏ não là tầng áp chót của sáu lớp tế bào chồng chất lên nhau tạo thành

vỏ não. Nhưng ở cuối đời ông đã bỏ ý tưởng này mà vẫn giữ quan điểm “có một định vị tâm thức trong một hợp thể tương liên các nơ-ron (corrélats neuronaux de la conscience)”.

- Đối với hai ông **Stanislas Dehaene** và **J.P.Changeux**, thì tâm thức hoạt động trong “hai khoảng không gian khác nhau (les deux espaces de travail du cerveau): một khoảng gồm những bộ phận xử lý (processeurs) chuyên biệt, tự động và vô thức và một khoảng hoạt động toàn bộ (espace global de travail) của các nơ-ron; một mặt vừa ghi nhận những tín hiệu cảm giác xâm nhập vào tâm thức từ dưới lên trên, một mặt kiểm soát từ trên xuống dưới những tri giác chủ quan.

- Riêng ông **Gerald Edelman** (giải Nobel Y học và Sinh học 1972) nhấn mạnh tới một vùng “nhân sinh động (noyau dynamique)” tập hợp nhiều nhóm neurones, vào một lúc nào đó chúng tác động lên nhau hơn là lên các nhóm neurones khác để cùng thi hành một nhiệm vụ.

Phật giáo quan niệm hơi giống hai ông Dehaene và Changeux là có một trường hoạt động chung và những trường hoạt động chuyên biệt trong đó xảy diễn những tiến trình tâm. Khi có cảnh (bên ngoài hoặc bên trong) xuất hiện thì những tiến trình này biểu lộ ra ý thức, tiến trình sau tiếp nối tiến trình trước, không ngừng biến đổi liên tục. Khi không có cảnh thì tâm chìm vào tiềm thức, nhưng vẫn hoạt động tự động, âm thầm, để giữ gìn sự liên tục của dòng tâm thức, của cuộc sống não bộ. Tùy theo

## Tuệ Thiện

từng loạt liên tiếp các tiến trình (lộ trình tâm) theo một nhịp điệu nhất định nào đó, ta có một loại sinh hoạt nào đó của tâm cũng như **muốn nhận biết (tri giác) bằng mắt** một đối tượng, phải có một lộ trình nhãn thức, tiếp theo là bốn lộ trình ý môn.

Mỗi người có một cái nhìn khác nhau về cùng một sự vật, tùy theo sự hiểu biết, trình độ văn hoá và tâm linh hay tâm trạng của người quan sát. **Thí dụ:** khi đưa một đồng 10 euros *bằng bạc (kim loại)* cho một đứa bé 5-6 tháng nó chẳng biết đó là cái gì, mặc dù hình ảnh trên võng mô (rétine) của nó giống y hệt hình ảnh trên võng mô của ta, nó có thể đưa vào miệng để gặm. Đưa cho một em bé 5-6 tuổi, nó biết đó là một đồng tiền nhưng chưa biết giá trị đích thực. Đưa cho một người lớn bình thường, họ biết đồng tiền này có thể mua một vé ciné. Đưa cho một người có đầu óc sưu tầm, họ biết được đồng bạc này có giá trị hơn 10 euros nếu biết để dành.

Nếu là một vật tốt đẹp, quý giá, lòng tham có thể nổi dậy và tâm sanh ra tư tưởng làm sao để có được hoặc chiếm hữu. Nếu là một đối tượng trái ý, nghịch lòng, tâm sân sẽ nổi lên và sẽ có ý tưởng ghét bỏ, loại trừ, tiêu diệt đối tượng.

Một cách thông thường, **Tư tưởng** là sản phẩm của ý căn.

Tới đây, hành trình tư tưởng sẽ chia ra hai ngã:

Một ngã sai trái, chúng ta có những *tà tư duy*, những ý tưởng tiêu cực, xấu xa đen tối. Những ý tưởng này làm

## Thiền

khởi sinh những **cảm xúc** tiêu cực, như: tức giận, sợ hãi, đau buồn hoặc lo âu. Rồi những cảm xúc này, tới phiên chúng gây ra những **phản ứng** xuẩn động: mắng chửi, đánh đập, tàn hại hay tự mình làm khổ mình, khổ người. Con người bị giam hãm trong cái vòng luẩn quẩn đen tối: tà tư duy ⇔ cảm xúc ⇔ phản ứng. Cái này sinh ra cái kia và ngược lại. *Con người bị nhốt chặt trong ý nghĩ, cảm xúc và phản ứng của chính mình.*

Ngã thứ hai là ngã **chánh đạo**: con người sẽ có tư tưởng thiện lành (*chánh tư duy*), có những lời chân chánh dịu dàng (*chánh ngữ*), có những hành động hướng thiện (*chánh nghiệp*).

Cái gì có thể phá vỡ cái vòng luẩn quẩn đen tối trên và chuyển đổi, ngăn chặn ta đi theo đường tà?

1/ Đó là cái *ý hướng không theo tà hạnh* (*bonne volition*), cái ý chí muốn hành động làm chủ cuộc đời mình, chớ không bị động quay cuồng trong vòng cảm xúc, xuẩn động. Cái ý chí này Phật giáo gọi là tinh tấn (xin xem lại 4 chi của tinh tấn).

2/ Đó là sự *chú tâm* (*attention*) ghi nhận các ngũ trần khi nó vừa lọt vào ngũ căn hoặc cả pháp trần khi nó lọt vào ý thức trường.

3/ Đó là sự *sáng suốt, tỉnh giác* (*vigilance*) không để tham sân và vô minh chi phối tâm mình.

Ba yếu tố này là nền tảng căn bản của thiền TỨ NIỆM XÚ, sẽ được rèn luyện, dùi mài khi ta thực hành thiền

trên. Lâu ngày chày tháng, ba yếu tố trên sẽ trở thành phản xạ, **tự động** gắn liền với tâm tư, ngôn ngữ và hành động của ta, giúp ta sống “cư trần, lạc đạo” trong dòng đời quay cuồng biến đổi và giúp ta, một ngày nào đó, sẽ thoát giòng tục lụy đau khổ này.

Sơ đồ tâm thức này là kết quả của sự suy nghĩ kết hợp giữa Phật giáo và khoa học. Phật giáo đã đi trước khoa học hơn 2000 năm. Vi Diệu Pháp (hay Tạng Luận) là tác phẩm tâm lý học đầu tiên của con người, đến nay vẫn còn giá trị.

Có nhiều điều Phật giáo biết mà khoa học tâm não chưa biết. Có những điều khoa học biết mà trong kinh sách không thấy nói. Do đó, phải dùng Phật giáo để hỗ trợ cho khoa học và dùng khoa học để hiểu rõ Phật giáo. Điều này chỉ có một ít nhà khoa học hiểu thôi, như Mathieu Ricard, Francisco J.Varela, Trịnh Xuân Thuận,... với điều kiện là họ phải để tâm nghiên cứu Phật Pháp và biết đối chiếu giữa hai bên.

## SẮC UẨN

**Sắc pháp** là một chữ tổng quát để chỉ định thành phần vật chất cấu tạo nên vũ trụ và con người; trong đó bao gồm **Sắc Uẩn** là 28 yếu tố vật chất của con người. Chúng ta cũng nghe nói đến chữ **Sắc Trần** là những đối tượng của 5 giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; còn **Cảnh Sắc** tức là những hình ảnh và màu sắc làm đối tượng cho nhãn căn. Ngoài ra chúng ta còn nghe nói tới 4 đối tượng chánh

## Thiền

của pháp thiền **Tứ Oai Nghi** của thiền sư Achann NAEB là **sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm**.

Vậy Sắc pháp là cái chi? Có bao nhiêu loại? Cái chi sinh ra nó? và nó vận hành ra sao?

### **ĐỊNH NGHĨA SẮC UẨN**

Theo Triết học Phật giáo *sắc pháp* có thể được định nghĩa theo những đặc tính sau đây:

- 1- *Không nhân (Ahetukam)*
- 2- *Có nhân duyên (Sappaccayam)*
- 3- *Có tính cách hữu vi*
- 4- *Có tính cách hữu lậu*
- 5- *Có tính cách hiệp thế*
- 6- *Thuộc về Dục giới hoặc Sắc giới*
- 7- *Không có đối tượng*
- 8- *Không thể bị loại trừ*

*Xin xem lại «Những ý niệm căn bản trong thiền»*

*Sắc pháp và Danh pháp tuân theo những định luật của chúng, nhưng cả hai ảnh hưởng và tác động lên nhau.*

*Chúng ta phải nương theo kết quả của những tác động này để tìm lối thoát ra khỏi khổ đau hầu đạt được sự tự do tuyệt đối, sự giải thoát.*

## CÓ BAO NHIÊU LOẠI SẮC PHÁP?

Theo Vi Diệu Pháp có 28 sắc pháp:

### 1. Tứ Đại: đất, nước, lửa, gió

Sắc pháp không phải chỉ có Đất, Nước, Lửa, Gió như đa số kinh sách thường viết. Nhưng đó là 4 yếu tố quan trọng nhất (sắc đại chủng) có thể tiêu biểu cho các yếu tố khác, đồng thời nó cũng là nguồn gốc của nhiều diễn dịch sai lạc. Thật ra không có chất nào được gọi là chất đất.

*Đất* phải được hiểu là chất ở thể rắn, *Nước* là chất ở thể lỏng, *Lửa* là dạng năng lượng của vật chất và *Gió* là thể hơi của vật chất. Bốn yếu tố này có thể hiện hữu đầy đủ trong các loại vật chất.

Lấy ví dụ: nước ở thể lỏng, đưa nó xuống dưới 0°C, nó sẽ trở thành thể đặc (chất đất), đưa nó lên trên 100°C, nó sẽ trở thành hơi nước (chất gió), năng lượng làm cho nó biến đổi từ thể đặc sang thể lỏng hay thể hơi, chính là ở chất lửa. Năng lượng là tiềm năng có sẵn trong tất cả vật chất.

Như vậy Đất, Nước, Lửa, Gió phải được hiểu là 4 thể dạng tiêu biểu của vật chất.

**2. Sắc Thần kinh** có 5: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Còn Ý ở đâu? Xin xem phần Ý vật dưới đây.

**3. Sắc Trần** có 4: Sắc, Thính, Hương, Vị làm đối tượng cho các giác quan tương ứng.

Riêng *Xúc* là đối tượng của thần kinh thân đã được

kê trong đất (cảm giác cứng mềm), gió (cảm giác chuyển động, bất động), lửa (nóng, lạnh), nước là cảm giác tổng hợp của 3 loại kia.

#### **4. Sắc Phái tính** có 2: Sắc Nam tính và Sắc Nữ tính.

Theo khoa học hiện nay thì Nam tính được qui định bởi 2 nhiễm sắc thể (chromosomes) XY, còn Nữ tính được qui định bởi 2 nhiễm sắc thể XX.

#### **5. Sắc Ý Vật:**

Trong bộ Patthana (Pháp trí luận hay bộ Vị trí, bộ thứ 7 của Tạng Luận) Đức Phật nói đến căn cứ điểm của tâm thức bằng danh từ Yamrupanissaya (nghĩa là nương theo sắc pháp ấy); như vậy đối với Đức Phật có 1 căn bản vật chất cho tâm mà ta có thể gọi là *Ý vật* hay *Ý căn*.

Đức Phật không có nói rõ Ý vật nằm ở đâu. Nhưng các nhà chú giải dựa theo truyền thống Upanishad thời Phật còn tại thế, nói rằng Sắc Ý vật ở trong tim. Y học hiện đại đã cho thấy là tâm không nằm trong trái tim, vì ngày nay người ta có thể thay thế hoàn toàn trái tim mà tâm thức con người vẫn không thay đổi; trong khi đó khoa học vẫn chưa thay thế được bộ óc của con người.

Do đó tôi xin đề nghị 1 định nghĩa của Ý vật (hay Ý căn) là tập hợp toàn bộ các neurones cùng làm một nhiệm vụ trong một khoảng thời gian nhất định (như Nghe, Thấy, Ngửi, Vận động, Suy nghĩ,...) Tập hợp này bao gồm các neurones đầu tiên tiếp nhận, hay khởi động nguồn kích thích cho đến những neurones cuối cùng nằm trên



## Tuệ Thiện

đường dẫn truyền luồng thần kinh, kể cả những neurones ăn khớp (synapses) với những neurones trên và cùng rung động khi cùng làm 1 việc.

Tại sao có một định nghĩa hiện đại như vậy, bởi vì ngoài lý do khoa học tâm não nói trên, sự vận hành của sắc pháp luôn luôn xảy ra theo từng nhóm, từng đoàn (chẳng hạn nhóm Nhãn sắc bao gồm: 8 sắc bất ly, sắc vật thực, sắc mạng quyền, sắc thần kinh nhãn) chỗ nào có sự hiện diện của neurone chỗ ấy đều có thể là căn của tâm.

### 6. Sắc Mạng Quyền

Chính là sinh khí (énergie vitale) để nuôi dưỡng cơ thể một sinh vật như con người, thú vật hay cây cỏ, do sự tác động chuyển hoá giữa dưỡng khí và vật thực. Một cơ thể chết thì không còn sinh khí.

Một cách tổng quát chúng ta có công thức:

Vật thực + O<sub>2</sub> = CO<sub>2</sub> + H<sub>2</sub>O + sinh khí

### 7. Sắc Vật thực

Là những thức ăn đem từ bên ngoài vào để nuôi sống cơ thể. Kinh sách xưa thì chỉ nói giản dị như thế. Khoa học ngày nay có cả một bộ môn dinh dưỡng để nghiên cứu về những thức ăn cần thiết nuôi sống cơ thể. Chúng ta có thể kể 7 loại như sau:

a- **Nước uống** rất quan trọng vì cơ thể có từ 65-70% nước và **oxy**.

## Thiên

b- **Thức ăn có phân tử lớn** (macronutriments): chất glucides, protides, lipides.

c- **Các sinh tố:**

- Loại tan trong mỡ: A, D, E, K.

- Loại tan trong nước: C và B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.

d- **Các khoáng chất và kim loại:**

Calcium, Chlore, Chrome, Cuivre, Iode, Fer, Fluor, Magnésium, Phosphore, Potassium, Silicium, Sélénium, Sodium, Zinc.

e- **Những acides béo thiết yếu:** Oméga 3 và Oméga 6. Chúng thuộc nhóm Lipides.

f- **Những acides aminés thiết yếu** có 8: Lysine, Tryptophane, Phénylalamine, Leucine, Isoleucine, Valine, Méthionine, Thréonine. Chúng thuộc nhóm Protides.

g- **Những số thối** có trong rau cải, trái cây, ngũ cốc, rong biển,...

## 8. Sắc Hư Không

Hư không ở đây không phải là tánh không (Sunyata, Sunnata) vì tánh không chỉ là một danh từ trừu tượng, cũng không phải là không gian rộng lớn của vũ trụ hay lớp không khí bao quanh trái đất (đã được đại diện bởi Gió trong Tứ Đại).

Vì diệu pháp định nghĩa Hư Không như là khoảng trống bên trong vật thể, phân chia các sắc với nhau, là kẻ

hở làm ranh giới giữa các Sắc, nhờ đó mới có thể nhận diện riêng từng Sắc một.

Ví dụ : khoảng Hư Không ở giữa hai màng phổi hay ở giữa các sớ thịt...

### **9. Sắc Biểu Tri**

Là phương tiện để con người có thể truyền thông tư tưởng để diễn đạt tình cảm và cảm xúc của mình. Có hai loại Sắc Biểu Tri: thân và khẩu.

- *Thân biểu tri*: dấu hiệu bằng tay, chân, đầu, mặt (như ngôn ngữ của người câm điếc) hay sắc mặt.

- *Khẩu biểu tri*: ngôn ngữ, âm thanh (ví dụ tiếng *suyt* diễn tả yêu cầu im lặng...).

### **10. Sắc Biến Đổi**

Là những trạng thái của Sắc để biểu hiện sự sống động của một cơ thể sống. Một xác chết không có 3 Sắc này, một người bị liệt 3 sắc này trở nên yếu đuối. Ba sắc này gồm có:

- Sắc khinh: là sắc có tính cách nhẹ nhàng.
- Sắc nhu: là sắc có tính cách mềm mại.
- Sắc thích nghiệp: là sắc có tính cách linh hoạt, thích ứng phù hợp với ý định (nghiệp) của thân hành.

### **11. Sắc Tứ Tướng**

Là bốn sắc tướng biểu hiện trong chu trình tiến hoá theo thời gian:

## Thiên

- Sắc sinh: sắc đang ở trạng thái sơ sinh.
- Sắc tiến: sắc đang ở trạng thái tăng trưởng.
- Sắc dị: sắc đang ở trạng thái thoái hoá, già nua.
- Sắc diệt: sắc đang ở trạng thái hoại diệt. Hai sắc Tiến và Dị còn được gọi chung là Trụ

### SỰ SANH KHỞI CỦA SẮC

Theo Vi Diệu Pháp thì Sắc sanh khởi bởi 4 nguyên nhân: nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực.

#### 1. Sắc Nghiệp: là sắc do nghiệp tạo.

Chúng ta có tám thân ngũ uẩn này là do nghiệp của các kiếp quá khứ; còn nghiệp là còn tái sinh, hết nghiệp thì hết tái sinh. Nghiệp làm cho chúng sanh luân hồi trong 3 cõi: dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Trong cõi dục và cõi sắc chúng sinh phải có sắc pháp để nâng đỡ (cõi vô sắc không có sắc, chỉ có tâm). Do đó nghiệp phải tạo ra sắc pháp để duy trì kiếp sinh tồn.

Sắc nghiệp được tạo ra đúng vào lúc thức tái sanh hội nhập với noãn và tinh trùng khi thụ thai. Nhưng đầu tiên chỉ có sắc thần-kinh thân, sắc tính Nam hoặc Nữ, sắc Ý-vật; một tuần sau mới sinh sắc Mạng-quyền; tuần lễ thứ hai sắc Vật-thực tăng dần; rồi 11 tuần lễ sau mới sinh 4 sắc thần kinh Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt.

Có 18 loại sắc sanh ra do Nghiệp là: 8 sắc bất ly, 5 sắc thần kinh, 2 sắc tính, sắc mạng quyền, sắc ý vật (ý căn) và sắc hư không.

**2. Sắc Tâm:** là sắc do tâm tạo.

Tâm có thể tạo ra sắc được chăng?

Đây là điểm vi tế khó hiểu nhất, nó quyết định tính chất duy tâm của Phật giáo. Pháp cú kinh (Dhammapada) bắt đầu bằng câu: «Tâm dẫn đầu các Pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu nói hay làm với tâm ác, đau khổ sẽ theo liền với ta như bánh xe lăn theo dấu chân con bò kéo xe».

Trong phạm vi tâm lý điều này cũng dễ chứng minh: «Con mắt là cửa sổ của tâm hồn», nhìn ánh mắt ta biết được tâm trạng của con người. Tâm lý gia nổi tiếng Hoa Kỳ về cảm xúc, ông EKMAN đã phát hiện 60 nét mặt diễn tả sự sân hận.

Tâm làm cho thân xác thay đổi: Ngũ Tử Tư người nước Sở, thời Xuân Thu bên Tàu, bị Sở Bình Vương giết chết cha và anh và lòng bắt ông. Ông tìm kế để trốn sang nước Ngô. Một đêm suy nghĩ không ngủ được sáng hôm sau tỉnh dậy, đầu bạc trắng (Sách Đông Châu Liệt Quốc).

Những người sống trong tâm trạng hốt hoảng thường xuyên, trước sau gì cũng bị bệnh huyết áp cao. Những cơn khủng hoảng tinh thần như người thân thương qua đời, sự nghiệp tiêu tan,... thường gây ra u bứu hay ung loét bao tử. Những thí dụ này có rất nhiều trong y khoa có thể viết thành sách.

Ngược lại cũng có rất nhiều trường hợp những người có những chứng bệnh mà y học bất lực, lại được hết bệnh nhờ thay đổi cách sống, cách ăn uống, suy nghĩ và cố gắng thanh lọc tâm (hành thiền).

## Thiên

Theo Vi Diệu Pháp có 14 loại tâm không tạo được sắc pháp là 10 tâm Ngũ Song Thức vì chúng là những tâm quá và 4 tâm Thiên Quả Vô Sắc Giới vì chúng chỉ cho quả ở cõi vô sắc. 75 tâm còn lại (hay 77 tâm nếu kể cả 2 tâm thông) có khả năng tạo sắc pháp.

### **3. Sắc Nhiệt:** sắc sanh do nhiệt độ.

Nhiệt độ ở đây bao hàm từ lạnh tới nóng, nhiệt bên trong lẫn bên ngoài cơ thể. Cũng có thể hiểu là Nhiệt năng.

Mỗi loại vật chất, hữu cơ hay vô cơ, đều có những điều kiện nhiệt năng riêng biệt để hình thành. Sắc uẩn của con người phát triển và tồn tại trên dưới 37°C.

Vũ trụ được hình thành từ một khối lửa thật nóng, thật đặc khoảng chừng vài millimét, sau đó nó khuếch tán thật nhanh, thật vĩ đại (Big Bang).

**4. Sắc Dinh dưỡng:** là sắc sinh ra do sự chuyển hoá của Sắc Vật-thực bên trong cơ thể.

Để tồn tại và phát triển, cơ thể con người phải chế tạo ra những chất dinh dưỡng từ những sắc vật thực nói ở trên. Những Sắc dinh dưỡng này không có trong thiên nhiên, cơ thể phải chế tạo ra để bảo tồn các cấu trúc căn bản (như tế bào, mô, bắp thịt, xương,...) và sự sống của nó (như các chức năng sinh tồn).

Cơ thể con người được cấu tạo bởi 6 nguyên tố chính sau đây: Oxygène 65%, Carbone 18%, Hydrogène 10%, Azote (N) 3%,

## Tuệ Thiện

Calcium 1,4%, Phosphore 1,1% .

Những nguyên tố phụ như: Potassium (K), Soufre (S), Sodium (Na), Chlore (Cl), Magnésium (Mg), Fer (Fe), Iode (I), Fluor (F), Zinc (Zn), Silicium (Si) và hơn 1 chục chất khác không hẳn cần thiết.

Từ những nguyên tố căn bản này, cơ thể chế tạo ra các sắc Dinh Dưỡng cần thiết cho sự sinh tồn của nó:

- **Glycogène** là một đại phân tử đường cấu tạo bởi nhiều phân tử glucose làm chất dự trữ cho cơ thể.

- **Triglycérides** là chất béo để dự trữ năng lượng trong các mô mỡ.

- **Phospholipides** nằm trong cấu trúc các màng tế bào góp phần trong sự thẩm thấu chọn lọc.

- **Cholestérol** (15% lấy từ thức ăn, phần còn lại do gan chế tạo) Cholestérol được dùng để chế tạo: các muối trong mật để tiêu thụ các chất mỡ, các kích thích tố (như testestérone, oestradiol...), sinh tố D.

- **Những chất đạm (proteins)** chiếm giữ 18% tổng số khối lượng cơ thể. Đó là những phân tử thiết yếu của mọi tế bào sống.

**a- acides aminés** : là những phân tử căn bản của chất Đạm. Có 20 acides aminés có mặt trong thành phần chất Đạm của cơ thể con người:

- 8 loại « thiết yếu » mà cơ thể con người không sản xuất được chỉ có trong thịt, cá, trứng. Những người ăn

## Thiên

chay trường thường thiếu những chất này: isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane và valine.

- 12 loại « không thiết yếu » (vì cơ thể có thể tổng hợp được) cũng rất cần thiết.

### ***b- Những chất đạm nằm trong cấu trúc cơ thể:***

- Collagène: chất sợi làm tăng sự rắn chắc của mô liên kết (Tissu conjonctif).

- Kératine: chất cấu tạo nên móng và tóc, và làm cho da không thấm nước.

- Actine và myosine: là những chất làm cơ giãn.

### ***c- Những chất đạm tham dự vào những chức năng sinh học:***

- Những kích thích tố (hormones).

- Những kháng thể (anticorps).

- Những chất vận tải (protéines de transport).

- Những chất enzymes: làm xúc tác những phản ứng sinh hoá.

### ***- Những phân tử có chức năng đặc biệt:***

- Adénosine triphosphate ATP: đây là một phân tử sản xuất năng lượng khi tế bào cần đến. Nó thải ra năng lượng, sau đó tái thành lập bằng cách thu hồi năng lượng từ những phân tử glucose và triglycérides bị phân hoá.



- Acide désoxyribonucléique (ADN): là một phân tử dài lớn cấu tạo bởi hai chuỗi chong chóng quấn vào nhau. Nó có nhiệm vụ trong sự phát triển của tế bào và sự di truyền các đặc tính.

- Acide ribonucléique (ARN): là một phân tử ngắn cấu tạo bởi một chuỗi duy nhất các nucléotides. ARN có nhiệm vụ chính yếu trong sự tổng hợp các chất protéines

## **NHIỆM VỤ VÀ SỰ VẬN HÀNH CỦA SẮC PHÁP**

1/ Sắc là chỗ nương cho **thức Tái-sanh** của chúng sinh ở Dục giới và Sắc giới.

- Ở Dục giới có 28 sắc pháp. Cõi Vô-tướng có 17: 8 Bất ly, Mạng quyền, Hư không, 3 Sắc đặc biệt (Khinh, Nhu, Thích nghiệp), 4 Sắc Tướng.

- Ở Sắc giới có 23 sắc pháp (trừ Tỷ, Thiệt, Thân và 2 sắc Nam hay Nữ)

2/ Sắc là **đôi tượng** (*ngoại xứ*) và là **vật nương** (*nội xứ*) cho các **tâm sinh khởi**, chúng sinh hoạt với tâm theo Đoàn (hoặc Bợn) Thí dụ: Nhãn thức sanh khởi do nương theo Đoàn Sắc- Nhãn: 8 Bất ly, Mạng quyền, tk Nhãn.

3/ Sắc là chỗ nương cho các **Tâm sai khiến hành động** như cười, nói, đi, đứng,...

4/ **13 Sắc thô** được dùng làm đôi tượng trong khi thiền Minh Sát (Tứ Niệm Xứ): 4 sắc Tứ Đại, 4 sắc cảnh (sắc, thính, khí, vị), 2 sắc tính (Nam, Nữ), 1 sắc vật thực, 2 sắc biểu tri.

## Thiên

Sắc pháp sanh diệt chậm hơn Tâm; Do đó phải dùng đơn vị Sát-na Sắc (snS) để thể hiện diễn trình sanh diệt của Sắc.  $1snS = 3 snT$  (sát-na Tâm). Như vậy diễn trình sanh diệt của Sắc tương ứng với lộ trình sanh diệt của Tâm là  $17 snT \times 3 = 51 snS$  gồm có:

$$1 snS \text{ Sanh} + 49 snS \text{ Trụ} + 1 snS \text{ Diệt} = 51 snS$$

Tiến trình sanh diệt của Sắc diễn biến qua 4 giai đoạn: SANH, TIẾN, DI, DIỆT (4 sắc Tướng)

Sau khi thụ thai 11 tuần lễ, các sắc Nghiệp mới sanh ra đầy đủ hoàn toàn, giai đoạn này được gọi là **Sắc Sinh**. Tiếp theo là giai đoạn **Sắc Tiến** kéo dài trong 25 năm (đối với con người cơ thể không còn phát triển nữa trung bình sau 25 năm). Rồi đến giai đoạn già cỗi gọi là **Sắc Di** từ 26 tuổi cho đến lúc hấp hối. Cuối cùng lúc chết là giai đoạn **Sắc Diệt** kể từ khi Tâm Tử sinh khởi và kéo dài cho đến hết  $50 snS + 2/3 snS$  cho những tế bào sinh cùng lúc với Tâm Tử. (Phụ chú : Theo 1 nghiên cứu của giáo sư Terrie Moffite, ở đại học Duke (USA) đăng tải trên tập san PNAS, 06/07/2015, thì những dấu hiệu lão hóa bắt đầu được ghi nhận từ 26 tuổi. Kết quả nghiên cứu này dựa trên 18 dữ kiện sinh học và lão hóa của 954 người được theo dõi trong nhiều năm)

## KẾT LUẬN

Trong vòng sinh hoá luân hồi, sắc bắt đầu bởi Sắc Nghiệp khi thức Tái Sanh hội nhập với noãn đã thụ thai trong bụng mẹ, tạo thành một hợp thể Danh-Sắc. Từ đó khối Danh-Sắc phát triển với sự hình thành của năm giác

## Tuệ Thiện

quan và óc não tạo thành Lục Nhập (= 6 nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý-xứ). Khi còn trong bụng mẹ, Sắc chỉ trợ duyên cho 6 Nội xứ. Ra khỏi bụng mẹ Sắc trợ duyên cho xúc (Phassa). Xúc có nghĩa là sự gặp gỡ, đụng chạm, tiếp xúc giữa lục căn và lục trần, từ đó phát sanh ra lục thức.

Như vậy Sắc duyên cho cả Nội, Ngoại Xứ (12 xứ) để hoàn thành tiến trình tri giác và nhận thức của con người.

Sắc Uẩn mà Đức Phật đề cập tới là những yếu tố vật chất cấu tạo thành cơ thể con người, một cơ thể sinh động. Một xác chết theo Vi Diệu Pháp sẽ không có 13 loại sắc pháp sau đây:

\* 1 Sắc mạng quyền: là yếu tố chính yếu của sự sống. Cây cỏ cũng có yếu tố này.

\* 2 Sắc biểu tri: một xác chết không còn có thể diễn tả tư tưởng, tình cảm và tâm trạng của mình.

\* 3 Sắc biến hoá: 3 yếu tố này quyết định sự nhẹ nhàng, mềm mại và thích ứng của một cơ thể sống.

\* 5 cảnh trần sẽ không còn được nhận biết

\* 1 Sắc sanh và 1 Sắc tiến: trong một xác chết, tim đã ngưng đập, phổi đã ngưng thở, sẽ không còn các hồng huyết cầu mang dưỡng khí (O<sub>2</sub>) để nuôi dưỡng các tế bào, không còn một tế bào đang sanh, những tế bào nào đã sanh thì tiếp tục đi hết chu kỳ thoái hoá, hoại diệt của chúng. Một xác chết chỉ còn lại 15 sắc pháp (28-13=15). Một chu trình sinh tử đã chấm dứt để mở đầu cho một bước vân du mới trên con đường xa thăm vời vợi.

## Chương XII:

# CHẾ NGỰ SỰ KÍCH ỨNG BẰNG CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật làm cho cuộc đời con người có vẻ thoải mái và tiện nghi hơn, nhưng đòi hỏi biết bao điều kiện mới có được. Ngược lại cuộc sống hiện đại ngày một khó khăn, rắc rối, dường như nó làm cho con người phải lệ thuộc nhiều hơn vào máy móc, phải làm việc nhiều hơn, phải mất nhiều thì giờ hơn mới hưởng được những tiện nghi trên. Con người sống thực ít hơn, ngủ ít hơn, ít nhàn hạ hơn. Cuộc sống cứ phải vượt thoát về phía trước, không thể dừng lại hoặc thụt lui, nếu không sẽ bị tan vỡ, nghiền nát. Do đó sinh ra nhiều bệnh tật: bệnh trầm cảm, bệnh tim mạch, bệnh tâm thần, bệnh ngoài da, bệnh viêm ruột mãn tính,... Tất cả có thể bắt đầu chỉ bằng một hội chứng tên là **Kích ứng (stress)**.

*Sự kích ứng là phản ứng của thân tâm con người khi tiếp nhận nhiều thông tin, tín hiệu hay nhiều kích động*

## Tuệ Thiện

*xâm nhập từ thế giới bên ngoài hay bên trong làm cho nó không biết phải xử lý hay hành động ra sao. Trong sự kích ứng có 2 yếu tố: sự xâm phạm và phản ứng của thân tâm.*

Sự xâm phạm từ bên ngoài dễ dàng nhận biết như tiếng động ồn ào, nhiệt độ nóng bức, lời mắng nhiếc,... nhưng cũng có thể vô hình như những ba động của các sóng điện-từ phát ra từ máy truyền hình, máy vi tính hay điện thoại di động,... Sự xâm phạm từ bên trong có thể là những xúc động tình cảm hay những ý nghĩ lo âu, sợ hãi, buồn rầu vì thất nghiệp, ly dị, tang chế, nợ nần,... hay những kỷ niệm còn in dấu từ những tai nạn khủng khiếp trong cuộc sống (stress post-traumatique).

Cơ thể phản ứng bằng 2 phương cách tùy theo đó là một **kích ứng cấp tính** như trước một cảm xúc tức giận hoặc đó là một **kích ứng mãn tính** như có một ông sếp khó tính, một người vợ ghen tuông, một ông chồng hung bạo. Trong trường hợp đầu cơ thể tiết ra adrénaline, noradrénaline;

Trong mãn tính cơ thể tiết ra ACTH làm kích thích vỏ thượng-thận để sau cùng tiết ra Cortisol. Những phản ứng này xảy ra bên trong cơ thể, chỉ có các bác sĩ mới có thể đo lường được những kích tố tiết ra trong máu. Riêng chúng ta chỉ có thể ghi nhận được những triệu chứng phát xuất từ những phản ứng này. Có 3 loại triệu chứng:

1/- Vật thể:

- Hồi hộp, tim đập nhanh, hơi thở dồn dập,

## Thiên

- Cảm giác nghẹn ở cổ hay co thắt ở bụng,
- Cơ bắp căng cứng nhất là ở vùng cổ gáy hay eo lưng,
- Chân tay giá lạnh, đổ mồ hôi (lo sợ),
- Mặt nóng bừng (tức giận),
- Đái dắt,
- Mệt mỏi thể xác và tinh thần,
- Mất ngủ,
- Tình dục tắt lịm,
- Triệu chứng tiêu hóa: buồn nôn, tiêu chảy, sinh hơi...

### 2/- Những triệu chứng tinh thần:

- Tánh khí xúc động bất thường.
- Gắt gỏng, hung hăng, giận dữ, lo âu, bức rức, mất kiên nhẫn.

- Mất tự tin, không thích giao thiệp với người ngoài.

- Mất trí nhớ, thiếu sáng suốt, thiếu tập trung.

- Diễn dịch sai sự thật, phán đoán sai lầm...

### 3/- Những triệu chứng qua thái độ hành xử:

- Chứng gặm móng tay.

- Tay chân cựa quậy, nhúc nhích không yên.

- Phi mập vì những cơn đói cồn cào hoặc sụt cân vì mất khẩu vị.

## Tuệ Thiện

- Tự cô lập.
- Uống rượu hay hút thuốc nhiều hơn.
- Lần lựa hoãn lại ngày sau (procrastination).
- Khuynh hướng làm sai, gây tai nạn.
- Thái độ phê phán, phản ứng dữ dội, không nhượng bộ, không sáng kiến, không hiệu quả.

Khi có những triệu chứng này phải tự đặt câu hỏi: **phải chăng mình bị kích ứng?** Hãy giải quyết nguyên nhân gây kích ứng thì những triệu chứng này sẽ mất thôi, không có bệnh hoạn gì đâu, đừng tốn tiền thầy thuốc sẽ tạo ra các bệnh tương khác.

Sự kích ứng xảy ra trong 3 tình thế: khẩn cấp nhưng thoáng qua, như chúng ta gặp phải một kẻ mất trí hành hung, khẩn cấp nhưng nặng nề như mất việc, mất người thân, hoặc không khẩn cấp nhưng lặp đi lặp lại làm vẩn đục cuộc sống. Nếu chúng ta vượt qua được những khó khăn một cách dễ dàng thì ta có thể nói đó là một *kích ứng tích cực* làm ta lớn mạnh hơn. Nếu ngược lại thì đó là một *kích ứng xấu, tai hại* có thể gây nên bệnh tâm thần hay vật thể như: mất ngủ, trầm cảm, loét bao tử, viêm ruột, ung bướu có thể đưa đến cái chết,... Sự đối phó của chúng ta thành công hay không là do thế quân bình giữa một bên là những biến cố, chướng ngại trong cuộc sống có nặng nề nghiệt ngã? và bên kia là khả năng vượt thoát của chúng ta có hiệu quả thích ứng? Mà khả năng này tùy thuộc những yếu tố sau:

## Thiền

- Sức khỏe vật chất và năng lực tinh thần.
- Khả năng nhận diện đúng các sự kiện xảy ra bên trong và bên ngoài ta (biết người, biết ta).
- Khả năng diễn dịch đúng các sự kiện.
- Suy xét hợp lý, đứng đắn, sáng suốt.
- Định tĩnh, tự tin, lạc quan.
- Cố gắng đúng mức để đối phó với tình thế.
- Ý chí cương quyết và sự nhẫn nại.

Điều quan trọng không phải là sự kích ứng, mà là cách hành xử để chế ngự nó. Điều này có thể tùy thuộc tánh khí bẩm sinh của con người can đảm, muốn vượt qua mọi trở ngại của cuộc sống; hoặc do kinh nghiệm từng trải của một người đã gặp nhiều thất bại, biết sử dụng mọi khả năng của mình. Dầu sao chúng ta có thể luyện tập để chế ngự sự kích ứng bằng cách phát triển khả năng chú tâm tỉnh giác (pleine conscience). Khả năng mà các thiền gia Phật giáo thực hành thường xuyên để ghi nhận những gì xảy ra trong thân tâm của mình và đã được các nhà khoa học áp dụng để điều trị hiệu quả vài rối loạn tâm thần như: lo âu, trầm cảm, kích ứng, nghiện ngập...Giáo sư **Jon Kabat-Zinn** đã đưa ra chương trình triệt giảm kích ứng bằng Tỉnh giác (MBSR) năm 1979 tại đại học y khoa Massachusetts và hiện nay được áp dụng trong hơn 200 trung tâm y khoa ở Mỹ để điều trị cho cả bệnh nhân và nhân viên y tế.



## Tại sao thiền định có thể làm triệt tiêu sự kích ứng?

Bác sĩ **Herbert Benson**, trong những nghiên cứu của ông trên các thiền gia lão luyện Tây Tạng, đã nhận xét rằng thiền gây ra «**hiệu ứng thư giãn**» (relaxation response) trên các thiền gia này một cách chắc chắn vì hiệu ứng này bao gồm những hiện tượng sau đây:

- Các bắp thịt giãn lỏng, tim đập chậm lại, huyết áp hạ xuống.

- Hệ thần kinh đối-giao-cảm được kích hoạt.

- Chất lactates hạ thấp rõ rệt trong máu.

- Nhu cầu oxy giảm thiểu làm hạ thấp biến-dưỡng căn bản (métabolisme basal).

- Điện-não-đồ phát ra các sóng Alpha và Thêta (biểu hiện trạng thái an tịnh của óc não).

Vậy thiền là gì và thiền như thế nào để có thể chế ngự kích ứng?

Có nhiều cách định nghĩa thiền nhưng ở đây tôi muốn định nghĩa theo những khám phá của khoa học: nhóm nghiên cứu của nhà tâm-não-học **Wendy Hasenkamp**, thuộc đại học Emory Mỹ, đã chụp hình bằng Cộng-hưởng-từ chức năng (IRMf) não bộ của các thiền gia lão luyện trong khi họ đang thiền, thì thấy rằng Thiền diễn biến theo 4 thời kỳ:

- Tư tưởng tập trung trên một đối tượng nhứt định (hơi thở).

## Thiền

- Phóng tâm hay vọng tưởng.
- Ý thức nhận biết sự phóng tâm.
- Hướng tâm quay về đối tượng chính (hơi thở).

Ở mỗi thời kỳ não được thắp sáng (được kích hoạt) ở những vùng khác nhau tuần tự như sau: *vỏ não tiền-trán và lưng-hông* (cortex préfrontal, dorsolatéral)/ *vỏ não cảm giác vận động và múi đảo sau* (cortex sensoriel moteur et insula postérieur)/ *vỏ não bó-đai trước và múi đảo trước* (cortex cingulaire ant.et insula antérieur)/ *vỏ não tiền-trán bên hông và vùng thành sau* (cortex préfrontal latéral et les régions pariétales postérieures).

Như vậy ta có thể định nghĩa: **Thiền là việc làm tích cực và liên tục của tâm trải qua 4 giai đoạn như trên đã mô tả trong mục đích rèn luyện sự chú tâm tĩnh giác, sự quan sát ghi nhận và sự buông bỏ trở về để thanh lọc và kiện toàn năng lực tâm.**

Phương pháp thì cũng rất nhiều, nhưng phương pháp lâu đời nhất và gần gũi nhất với phương pháp của Đức Phật được khám phá ở thế kỷ III, ở nước ta, được giảng dạy bởi ngài **Khương Tăng Hội** (205-280) và sau đó được khám phá ở thế kỷ V tại Sri-Lanka, được ghi lại trong sách Thanh Tịnh Đạo của ngài Buddhaghosa (sách đã được dịch sang chữ Pháp). Đó là phương pháp **Lục Diệu Pháp Môn** được mô tả qua 6 giai đoạn: số tức (đếm hơi thở), tùy tức (theo dõi hơi thở ở bụng), chỉ (tập trung ý thức ở mũi), quán (quan sát), hoàn (trở về đối tượng

chính), Tĩnh (chế ngự 5 trở ngại : uế oải, hôn trầm, phóng tâm, tham sân, hoài nghi để làm phát triển 5 khả năng của tâm).

(xin xem lại phần Lục Diệu Pháp Môn)

### **Làm thế nào để triệt tiêu sự Kích ứng?**

1/- Phải biết nhận diện những triệu chứng vật thể và tâm thần kể trên của sự kích ứng.

2/- Phải biết nguyên nhân nào gây ra kích ứng. Nguyên nhân có thể đến từ thế giới bên ngoài hay bên trong hay cả hai. Thủ phạm bên ngoài thì rất hiển nhiên dễ nhận, nhưng bên trong thì khó nhận hơn. Thủ phạm có thể là chính mình chứ không ai khác, đừng đổ lỗi cho người khác. Thủ phạm có thực sự hiện hữu hay là do chính mình tưởng tượng ra để tự dối lòng, để chạy tội?

3/- Chúng ta phải học cách chọn lọc các tín hiệu, các thông tin đáng tin cậy, cũng giống như các cơ quan an ninh chọn lựa những tin tức chính xác về các nguồn có thể gây phá hoại khủng bố; và phải biết xếp loại dưới góc độ ưu tiên để hành động: *khẩn cấp, cần thiết, quan trọng, hữu ích.*

4/- Phải tập nhận diện các sự kiện hay hoàn cảnh xảy ra, sự diễn dịch các sự kiện, những phản ứng đối với các sự kiện này. Nếu diễn dịch sự kiện đúng nó là như vậy, thì phản ứng có thể chính xác hợp lý; nếu diễn dịch sai thì hành động sẽ sai trái đáng tiếc.

5/- Luyện tập sức khỏe để chống lại mọi phong ba bão

## Thiền

tổ của cuộc đời trong nguyên tắc làm quân bình giữa thân và tâm: *phải kích hoạt thân và làm an tịnh tâm*:

\* Luyện tập thân thể, 2-3 lần một tuần: bơi lội, đi bộ, chạy bộ, bóng bàn, võ cầu, quần vợt,...

\* Thực hành **Thiền**, Yoga, Tài chi, Khí công, ít nhất 3-4 lần một tuần.

6/- *Biết nhận diện và thụ hưởng* những giây phút **hạnh phúc**. Đó là một trạng thái tâm có mặt những yếu tố sau đây: *hân hoan, an lạc, định tĩnh và thư xả*.

7/- *Luyện tập để tạo ra những giây phút an bình hạnh phúc*:

\* Chụp lấy bất cứ lúc nào những điều tốt đẹp xuất hiện trước ngũ quan:

- Một tia nắng ấm giữa mùa đông giá lạnh.
- Cảnh rừng thu thay sắc muôn màu.
- Tiếng cười giòn tan của trẻ thơ.
- Giọt mưa gõ nhịp trên khung cửa sổ.
- Mùi thơm hấp dẫn toát ra từ lò bánh mì hay nhà hàng.
- Sự pha lẫn tiếng động, mùi vị, màu sắc của chợ trời ngày chủ nhật.
- Hơi ấm tỏa ra từ bàn tay chào bắt.

\* Chúng ta có thể tạo ra những giây phút êm đềm để xoa dịu sự kích ứng:

## Tuệ Thiện

- Nhìn những hình ảnh đẹp hay hình dung một phong cảnh thiên đàng.

- Nghe một bản nhạc đã được tuyển chọn.

- Ngửi một mùi hương thoang thoảng bay.

- Ăn một miếng sô-cô-la hay một cái bánh ưa thích.

- Uống trịnh trọng từng hớp trà thơm dịu.

- Ôm trong vòng tay một em bé, một người yêu hay một con thú nuôi trong nhà.

Trong cuộc trăm năm con người khổ nhiều hơn vui.  
Có khoái cảm nào kéo dài được lâu đâu!

«Thoạt sinh ra thì òa khóc choé,  
trần có vui sao chẳng cười khi»

*(Nguyễn Công Trứ)*

Sự kích ứng làm cho cuộc đời dầm ớt cay. Kích thích đó nhưng lâu ngày làm loét gan ruột.

May thay ta có thể ngăn ngừa hay chữa trị nó, để cho Sức khỏe là sự im lặng của nhân thể, Hạnh phúc là sự vắng bóng của đam mê và Tự do là sự đốt cháy mọi phiền não khổ đau.

## Chương XIII:.

### TU TẬP NHÃN NẠI ĐỂ CHẾ NGỰ SÂN HẬN

Nhẫn nại là sự chấp nhận chịu đựng những hoàn cảnh khắc nghiệt, đớn đau, những đối tượng trái ý nghịch lòng mà vẫn không giận hờn, oán ghét và vẫn giữ được thiện tâm một cách tự nhiên bình thản. Phần đông chúng ta bên ngoài có vẻ nhĩn nhục, nhưng sự bức tức vẫn ngấm ngấm bên trong. Nếu trong tâm vẫn còn sự tức giận thì chưa được gọi là ĐỨC NHÃN NẠI, KIÊN NHÃN.

Một nhà sư Tây Tạng, sau mười mấy năm bị giam cầm, hành hạ trong ngục tù; khi được thả ra, một ký giả hỏi ông: « Trong những năm tháng đó, cái gì làm cho ông sợ hãi nhất? » Ông trả lời « Tôi sợ nhất là đánh mất lòng từ bi đối với những người đang hành hạ tôi. »

Đây đúng là một vị Bồ Tát đáng đánh lễ, cúng dường.

Có 3 loại nhẫn nhục:

## Tuệ Thiện

1/ THÂN NHÃN: là sự chịu đựng nghịch cảnh khắc nghiệt: nắng, mưa, nóng lạnh, muỗi mòng, rắn rít. Hoặc bị người ác độc đánh đập, hành hạ, mắng nhiếc, chửi rủa thậm tệ mà vẫn chấp nhận chịu đựng, không hề có thái độ tức giận, oán ghét, vẫn giữ thiện tâm một cách tự nhiên, không bị dao động.

2/ KHẨU NHÃN: thân đã nhẫn nhục chịu đựng mà miệng cũng không thốt ra lời trả đũa ác độc, chua cay.

3/ Ý NHÃN: cả trong tâm cũng không oán hận, hay nổi ý trả thù.

Trong 3 loại nhẫn này, ý nhẫn là quan trọng nhất, là thước đo mức nhẫn nhục của người có hạnh Bồ Tát.

### NHÃN NẠI VỚI AI?

- Với ngoại cảnh khắc nghiệt, với ngoại nhân làm mình trái ý phật lòng, với ông chồng vũ phu, với bà vợ ghen tuông, với đứa con ngỗ nghịch, với thượng cấp khó khăn, với đồng nghiệp chèn ép,...

- Với nội thân đau đớn, khổ sở ê chề: như những tù nhân chánh trị đang bị hành hạ thân xác và tinh thần trong ngục tù của những nước độc tài.

- Với chính mình vì không chịu đựng được nữa, không còn giữ được sự bình tĩnh, sự vô sân hay từ bi.

- Với thời gian, ôi thời gian! là kẻ thù muôn đời của con người

« Sao mi cứ miệt mài phi nước đại?

Thiên

Cho môi hồng, má thắm vội nhạt phai,  
Biển đầy voi, trăng tròn, trăng khuyết mãi  
Sông núi kia cũng thay đổi hình hài »

( Thơ Quang Tuấn)

### NHÃN NẠI ĐỂ LÀM GÌ?

- Để giữ thiện tâm và làm lợi ích cho mình và cho người
- Để trau dồi hạnh TỪ, BI, HI, XÁ
- Để chấp nhận mọi hoàn cảnh mà không than thân, trách phận, không oán ghét hận thù.
- Để tha thứ cho chính mình và kẻ làm hại mình, cho cuộc đời không là một bãi chiến trường, mà là một cõi an bình, hạnh phúc.
- Để làm thay đổi lòng người, làm thay đổi một chế độ hà khắc, Nelson Mandela sau bao nhiêu năm nhẫn nhục trong ngục tù đã làm tan rã chế độ « Phân biệt chủng tộc ». Bà Aung San Suu Kyi sau 20 năm kiên nhẫn trong sự mất tự do đã làm thay đổi chế độ độc tài quân phiệt Miến Điện.
- Sau cùng là để thực hiện hạnh nguyện Bồ Tát.

### NHÃN NẠI CÓ KHÁC TÂM TỪ KHÔNG?

Theo Vi Diệu Pháp (tâm lý học Phật giáo) kiên nhẫn là một tâm thiện có chi pháp là tâm sở vô sân làm căn bản, như vậy nó cùng bản chất với tâm từ, nhưng kiên nhẫn khác với tâm từ ở đối tượng.



## Tuệ Thiện

- Đối tượng của TÂM TỪ là những người hay vật đáng được thương yêu và đến một mức độ cao thượng, tâm từ có thể bao trùm tất cả mọi chúng sanh, không phân biệt, không giới hạn, ngay cả đối với kẻ thù của mình. Chẳng hạn, cha mẹ bình thường đối xử với con cái bằng tình thương, bằng tâm từ, nhưng khi con cái trở nên ngỗ nghịch, bướng bỉnh thì tâm từ lúc đó được biến đổi thành tâm kiên nhẫn để tha thứ và yêu thương. Vợ chồng cũng vậy, khi ông hay bà nổi cơn tam bành thì lúc đó tâm kiên nhẫn phải được đem ra áp dụng cho qua cơn sóng gió.

- Đối tượng của KIÊN NHẪN là những cảnh trái ý, nghịch lòng, như thời tiết khắc nghiệt, hay con người thô lỗ, ác độc, hoặc một đối tượng tốt đẹp với người khác, nhưng đối với mình thì đó là một đối tượng làm tâm sân hận phát sanh.

### NHẪN NẠI ĐEM LẠI QUẢ BÁO CHI?

Nhẫn nại có nhiều quả phước tốt đẹp.

- Tâm an nhiên tự tại, không nóng nảy tức giận.
- Không gây oan trái tạo nghiệp
- Được sự thương mến, kính phục của chư thiên và nhân loại.

Nelson Mandela và Aung San Suu Kyi đều được giải Nobel về hòa bình, Cô gái Hồi quốc Malala bị bọn Taliban bắn bể sọ và vai, vẫn tiếp tục tranh đấu cho quyền được đi học của người phụ nữ ở tại các nước hồi giáo hủ lậu,

## Thiền

cô được giải thưởng Sakharow về Nhân Quyền, và giải Nobel hòa bình năm 2014.

- Trong khi chết tâm sáng suốt, minh mẫn, không sợ hãi hôn mê.

- Sau khi chết được tái sinh nhân cảnh:

\* Trong cõi người, sẽ là hạng có đủ tam nhân (vô tham, vô sân, vô si), có da dẻ mịn màng, thân hình xinh đẹp, nghĩa là nếu tu hành có thể đắc đạo, đắc thiền (xem sử tích hoàng hậu Mallika, kinh Mallika sutta Anguttara Nikaya)

\* Trong cõi trời, tùy năng lực thiện nghiệp quá khứ sẽ sanh vào một trong cõi trời Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới (xem sử tích vua trời Sakka, kinh Asurindaka, Samyutta Nikaya)

### LÀM SAO ĐỂ TU TẬP SỰ NHÂN NẠI

**Bước thứ nhất: ý thức nhận biết mình đang sân**  
(nhận diện sự Sân Hận)

Sân hận là một danh từ tổng quát để chỉ định một cảm giác khó chịu, một tình cảm chối bỏ, một cảm xúc tức giận, thù hận. Ngoài ra những cảm xúc như sợ hãi, buồn bã, lo âu, kinh tởm cũng được kể vào đây. Đó là những trở ngại lớn ở trong thiền làm ngăn chặn sự tiến hóa tâm linh. Mỗi khi có nó trong tâm, tâm ta sẽ không an tịnh được.

Sân hận có thể xuất hiện ở nhiều mức độ khác nhau từ nhẹ tới nặng: khó chịu → bực bội → bứt rứt, bực xúc →

## Tuệ Thiện

bực tức, bất bình, nổi sùng → tức giận, tức tối, phẫn nộ → giận dữ, tức như điên → tức hộc máu → thù hận...

Sân hận thể hiện dưới 4 dạng thái:

- \* Trái ý, nghịch lòng (mécontentement, contrariété).
- \* Ganh tức, ghen ghét (Jalousie).
- \* Bủn xỉn, keo kiệt (avarice).
- \* Ân hận, hối tiếc (regret, remord).

Thật ra tâm sân rất dễ nhận, không cần phải có thiền. Đó là một trạng thái bực bội, khó chịu, không vừa lòng trước một cử chỉ, lời nói hay thái độ của một người nào đó hay một hoàn cảnh nào đó. Ta có cảm tưởng có một cái gì đó bất ổn trong thân tâm. Khi sân nổi lên, người ta cảm thấy mặt nóng lên, tim đập nhanh, tay chân run rẩy, ngực căng thẳng, hơi thở dồn dập không đều đứt quãng, đầu nặng nhúc, tâm mờ tối, mặt cau có, mày châu lại, răng nghiến chặt, bàn tay co lại. Có người bị hộc máu vì máu bị dồn lên đầu, huyết áp tăng vọt, bởi vậy mới có thành ngữ «tức hộc máu» (như nhân vật Châu Du thời Tam Quốc bên Tàu). Đó là chưa kể những trường hợp bị đứt mạch máu não hay nhồi máu cơ tim. Không có một cảm xúc nào gây nhiều tai hại vật chất và làm hao tổn năng lực tinh thần cho bằng sự sân hận. Khi sân có những phản ứng bên trong cơ thể mà mình không nhận ra như chất adrénaline và cortisone được tiết ra nhiều...

## **Bước thứ Hai: chế ngự cơn Sân**

*Thiền Tứ Niệm Xứ*, hay còn gọi là *thiền Minh Sát* (Vipassana) là phương pháp trị liệu hiệu quả nhất đối với tâm sân. Chúng ta dùng nội quán trên 4 trú xứ như sau:

- Đầu tiên dùng *niệm thọ* để nhận diện những cảm giác khó chịu khi ta sân: mặt nóng lên, tim đập nhanh, ngực căng nặng, hơi thở dồn dập, cảm tưởng bất ổn ở trong tâm,...

- Dùng *niệm thân* để quan sát những cử chỉ: quơ tay, múa chân, tiếng nói lên giọng, lớn tiếng.

- Dùng *niệm tâm* để quan sát trực tiếp tâm sân xem nó sinh khởi như thế nào, lớn đại làm sao và biến mất ra sao?

- Dùng *niệm Pháp* để nhận diện phản ứng của người đối diện, xem họ có bị đốt cháy bởi cơn sân của ta?

Phải nắm bắt sân ngay từ sơ khởi mới xuất hiện, đừng để nó phát tán lớn mạnh. Chữa Sân như chữa lửa. Phải ghi nhận sự sân hận đã đi vào bằng cửa nào trong 6 cửa. Để tâm quan sát tại cửa ấy. Hãy tách rời sự quan sát ra khỏi sân hận, xem sân hận là một hiện tượng và không tự đồng hóa với nó. Sân hận là sân hận, ta chỉ là người quan sát cơn sân trong hiện trạng, phát tác gây ra biến đổi gì trong ta và biến mất ra sao. Khi hết sân thân tâm nhẹ nhàng như thế nào.

*Chỉ có khi nào làm được như vậy thì mới trị được sân thôi. Phải áp dụng phương pháp trên liên tục, đều đặn suốt cuộc đời*

### **Bước thứ Ba: truy tìm nguyên nhân tại sao sân?**

\* Mọi sân hận đều bắt nguồn từ một ý tưởng sâu kín, là *tự ngã bị xâm phạm, cái tôi bị sỉ nhục, mất mát*, tất cả đều quay quanh 3 tà kiến: tự ái, ngã mạn, yêu thích cái của ta. Ta sân vì nghĩ rằng người đó đã làm hoặc đang làm cho mình khổ sở mất mát; hay đã làm đang làm cho người mình thân thương khổ sở mất mát, hoặc làm cho người mình đang ghét được lợi lộc.

\* Ta sân có thể vì một *ham muốn đòi hỏi không được thỏa mãn*.

\* Có người sân vì *thói quen*, hoặc *bẩm tính sân hận*: thói quen tập nhiễm từ nhỏ do ảnh hưởng của gia đình: một người cha hung bạo, một người mẹ hay cầu nhàu thường để lại dấu ấn nơi những người con. Bẩm sinh có thể bắt nguồn từ trong bụng mẹ hoặc từ một tiền kiếp hay sân (nếu trong bụng mẹ ta đã thường nghe tiếng la hét của cha, hay tiếng than khóc của mẹ).

\* Có người sân vì có một *cá tính cầu toàn* (perfectionniste), *nhạy cảm* (susceptible), *nóng nảy* (impulsif), *hoang tưởng* (paranoïaque, những người này thường diễn dịch sự kiện một cách sai lạc, luôn luôn nghĩ rằng người khác nói xấu, làm hại mình).

\* Người ta có thể sân vì *ganh tị, ghen tuông, bủn xỉn tiếm của*, hay *ăn năn hối tiếc, lo âu sợ hãi*.

\* Người ta có thể sân vì gặp những đối tượng *không phù hợp với sở thích và quan điểm của mình*. Như Đức

## Thiên

Phật là 1 đối tượng làm cho những người Bà la Môn hay Hồi Giáo sân hận.

\* Người ta sân vì *thiếu học hỏi, hiểu biết* về nhân duyên, nghiệp quả, về vô ngã, vô thường,...

\* Người ta sân vì *thiếu suy nghĩ sâu sắc, thiếu cảm thông độ lượng*, không đặt mình trong hoàn cảnh của người khác.

\* Người ta có thể *sân trước một cảnh bất công* mà người khác phải gánh chịu, hay 1 nguyên tắc, 1 giá trị chung không được tôn trọng.

\* Sau cùng người ta có thể bức rứt, bực bội vì *mất ngủ*, vì *đau nhức bệnh tật*, như bệnh cường giáp trạng (hyperthyroidie), bệnh viêm gan,...

Phải nhận định cho đúng cái nguyên nhân chính yếu, nó vẫn nằm bên trong ta. Tất cả bên ngoài chỉ là những yếu tố phụ, những điều kiện xúc tác, hỗ trợ. Trong tất cả những nguyên nhân trên đây: ***cái bản tính sân hận là khó chữa trị nhất***. Phải đem năng lực tu tập cả cuộc đời không biết có chữa trị được không! Tu là chuyên nghiệp là như vậy.

*Chỉ có khi nào làm được như vậy thì mới trị được sân thôi. Phải áp dụng phương pháp trên liên tục, đều đặn suốt cuộc đời*

### **Bước thứ Tư: tìm cách chữa trị lâu dài**

Sau khi đã tìm ra lý do của sự sân hận, phải tìm cách

## Tuệ Thiện

tự chữa trị hoặc nhờ các tâm lý gia (psychologue) các bác sĩ thần kinh tâm lý (neuro-psychiatre) giúp mình chữa trị. Nhưng chủ yếu phải là chính mình, không ai hiểu rõ mình hơn là chính mình, người khác chỉ trợ giúp từ bên ngoài.

Đối với người có tu tập thiền, khi tâm sân vừa mới sinh khởi, người ấy đã ghi nhận, hay biết ngay và do đó nó bị dập tắt ngay tức khắc, nhờ áp dụng quan sát trên 4 niệm xứ như trên (Thân , Thọ, Tâm, Pháp) TÂM SÂN là một tâm bất thiện, nó sẽ tạo ác nghiệp và gây đau khổ cho chính người ấy. Nếu để nó phát tán trong tâm, nó có thể gây tai hại cho những người chung quanh; đốt cháy hạnh phúc gia đình trong giây lát; chia rẽ tình cốt nhục, làm anh em ruột thịt từ bỏ nhau; bạn bè trở thành thù địch; xa hơn nó có thể gây xung đột đẫm máu và chiến tranh dai dẳng...

Trong các môn Tâm lý trị liệu, chỉ có **liệu pháp nhận thức hành vi** (thérapie cognito-comportementale) là có hiệu quả nhất:

- Nó giúp người bệnh nhận diện cách suy nghĩ, những tư tưởng của chính mình, những sai lầm tư tưởng của mình.

- Nó dạy người bệnh thay đổi *cách suy nghĩ*, thay đổi *cách diễn dịch* các sự kiện, biết phân biệt đâu là đúng đâu là sai. Đức Phật há chẳng dạy chúng ta chánh tư duy là tư tưởng vượt thoát ý niệm về bản ngã, tư tưởng xa lìa dục lạc, xa lìa sự sân hận và bạo hành. Đại đức W. Rahula cũng đã viết: « Những tư tưởng mang tính chất dục vọng, ích kỷ, sân hận hay bạo động đều là kết quả của sự thiếu

## Thiên

trí tuệ trong mọi lĩnh vực của đời sống cá nhân, xã hội, chính trị (xem con đường thoát khổ W. Rahula).

- Nó dạy người bệnh sân đâu là thái độ tiêu cực thù hận, và đâu là thái độ tích cực lành mạnh. **Phải hành động (agir) trong bình tĩnh sáng suốt chứ không phản động (réagir) trong mù quáng và sân hận.** Đức Phật há chẳng dạy chúng ta:

«Nếu ai lấy oán báo thù

Oan oan tương báo thiên thu vạn sâu.

Từ tâm pháp hạnh nhiệm màu,

Lấy ân báo oán, còn đâu hận thù» (Pháp Cú Kinh)

### **Bước thứ Năm: Phải rèn luyện tâm TỬ BI**

Hãy xem sự tích nữ gia chủ Vedehika (kinh Kakacu pama sutta, Majjahima Nikaya): Trong thành Savathi, có nữ gia chủ tên Vedehika nổi tiếng tốt lành. Tiếng đồn rằng: bà là người hiền thực, khiêm tốn, trầm tĩnh. Bà có đứa con gái tên Kali rất siêng năng cần mẫn, đảm đang mọi việc trong nhà; nàng thường thức khuya dậy sớm, dọn dẹp nhà cửa gọn gàng sạch sẽ; không chê trách đâu được.

Một hôm người con gái nghĩ rằng: có thể bà chủ ta có tâm sân mà không phát sanh là do nhờ ta đảm đang chu toàn mọi việc trong nhà. Cô nảy sanh ra ý định thử thách bà chủ mình. Sáng hôm sau cô Kali thức dậy trễ. Nữ gia chủ gọi đứa con gái dậy và bảo:

- Ngày nay, tại sao hôm nay ngươi dậy trễ, có bệnh hoạn gì không?



## Tuệ Thiện

- Thưa bà con không có bệnh hoạn gì cả.

- Nay nếu không có bệnh hoạn gì thì tại sao người thức dậy trễ? Đứa tớ gái hư đốn kia. Bà ra về tức giận, mặt mày hung dữ.

Cô tớ gái muốn thử một lần nữa để hiểu rõ tâm địa bà chủ. Ngày hôm sau nữa, cô thức dậy trễ hơn hôm trước nữa. Bà chủ gọi đứa tớ gái dậy với giọng hằn học bực tức:

- Nay Kali, tại sao mày lại thức dậy trễ nữa?

- Thưa bà chủ có sao đâu !

Nghe vậy bà chủ tức giận, mắng nhiếc chưởi rủa đứa tớ gái và lấy cây đánh trên đầu nó, khiến nó bể đầu, chảy máu đầm đìa.

Khi ấy đứa tớ gái chạy thoát sang nhà bên cạnh và tố cáo:

- Thưa bà con cô bác hãy xem hành động dã man của bà chủ Vedehika mà bà con cho là hiền thực, khiêm tốn, trầm tĩnh đây.

Về sau tiếng xấu của nữ gia chủ Vedehika lan truyền khắp mọi nơi.

Câu chuyện trên đây cho ta những nhận xét sau đây:

a/ Tâm sân không phát sanh, không phải là do nhân nại, mà là vì chưa gặp đối tượng trái ý nghịch lòng.

b/ Sự **VÔ SÂN** không đủ để tạo thành **NHÃN NẠI**, phải có **TÂM TỪ BI** đi kèm. Nếu nữ gia chủ Vedehika có tâm từ bi đối với cô tớ gái Kali thì bà đâu có chưởi rủa đánh đập Kali bể đầu.

## Thiền

c/ Sự thiếu từ bi, nhẫn nại của bà chủ đã làm cho bà mất cả tiếng tăm và trở nên người độc ác, không khiêm tốn, không trầm tĩnh.

### LÀM SAO TU TẬP TÂM TỪ BI?

1- Mỗi lần chúng ta được sống trong một hoàn cảnh hạnh phúc, hãy nghĩ tới những người đau khổ, bất hạnh hơn mình.

2- Mỗi lần chúng ta làm một việc phước thiện hữu lậu hay vô lậu, nên hồi hướng đến các bậc phi nhân và rải tâm từ đến tất cả chúng sanh.

3- Sau mỗi thời kinh nhật tụng, chúng ta nên đọc bài KINH TỪ BI (Metta Sutta).

4- Sau mỗi buổi tham thiền, chúng ta nên rải tâm từ đến tất cả mọi chúng sanh.

5- Thực hành THIÊN THA THỨ và THIÊN TỪ BI (niệm tâm từ). Thiền Từ Bi là một trong 4 pháp thiền hỗ trợ cho thiền Minh Sát (Ba pháp kia là niệm Ân Đức Phật, niệm Thân Ô Trược và niệm về Sự Chết).

### **Bước thứ sáu: chấp nhận và tha thứ**

- Chấp nhận là đồng ý khuất mình dưới **định luật nhân quả**. Ngày hôm nay sở dĩ chúng ta bị đứng trước những cảnh khắc nghiệt, đờn đau tủi nhục là vì trước kia hay trong một tiền kiếp nào đó chúng ta đã gây ra những cảnh tương tự cho người khác. Đức Phật còn bị vu oan lấy nàng Cinca có bầu, còn bị Đề Bà Đạt Đa lăn đá làm chảy máu. Định luật nghiệp báo không từ khước một ai.

## Tuệ Thiện

- Khi bị mắng nhiếc chửi rủa chắc là phải có lý do. Nếu lý do đó đúng thì chúng ta phải cảm ơn người đó đã cho chúng ta một bài học đích đáng và nên chấp nhận về sự sai sót của chính mình. Nếu lý do đó sai, chúng ta nên xem xét nhân cách, hành động, lời nói của người đã mắng chửi mình. Nhiều khi không cần phải biện minh vì chúng ta không thể trách tại sao một con rắn lại có nọc độc.

- Chấp nhận hoàn cảnh là chấp nhận sự gặp gỡ hội tụ của sự khắc nghiệt của hoàn cảnh hay sự độc ác của con người **không do ý muốn của ta hay của ai cả**; đây là sự sắp xếp của nhân duyên để cho những tác nhân này thi hành những định luật NHÂN QUẢ hay những định luật VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ. Cũng như ông Cunda đã dâng cho Phật bát cháo năm cuối cùng đã làm cho Ngài trúng độc và bị kiết lị mà chết. Phật đã phải nhờ Ananda giải oan cho ông, để cho ông khỏi ăn năn hối hận và người đời không kết tội ông: « Này Cunda, ông thật có nhiều phước báu tốt đẹp. Ông sẽ hưởng được nhiều lợi lạc vì Đức Phật đã thọ thực lần cuối cùng với các món ăn do ông dâng cúng. Nghiệp tốt này sẽ trở quả trong sự tái sanh thuận lợi, tuổi thọ cao, gặt hái nhiều may mắn, danh vọng, được hưởng phước báo trong các cõi trời và trong cảnh vua chúa, quyền quý cao sang. »

- **Khi Chấp nhận là chúng ta đã đi hết nửa con đường tha thứ**: tha thứ là không sân, không còn giữ trong tâm tình cảm ghét giận, oán thù; không còn muốn trả đũa, trả thù, mà muốn xoá bỏ hận thù, muốn hòa giải

với kẻ trước đây đã gây đau khổ cho mình và còn muốn giúp đỡ kẻ ấy thoát khỏi cảnh khó khăn khổ sở hiện tại. Liệu dân tộc Do Thái có tha thứ được cho dân tộc Đức và người VN hai bên Quốc Cộng có tha thứ được cho nhau?

### **Bước thứ Bảy: tu tập tâm xả**

Trong ý nghĩa thông thường, xả là buông bỏ, không nắm giữ, không chấp trước. Trong Phật giáo xả mang 2 ý nghĩa chính là:

a/ Một trạng thái của tâm không vui, không buồn, không sướng, không khổ (một cảm giác trung tính thuộc THỌ UẨN).

b/ Một thái độ, một hành động vô tư, không luyến ái cũng không ghét bỏ. Nhìn đối tượng qua nguyên nhân và hậu quả của nó (Đây là một tâm sở thuộc HÀNH UẨN).

Xả không phải là một thái độ dửng dưng, lạnh lùng, lãnh đạm « sống chết mặc bây, miễn là ta được bình an vô sự ».

Xả cũng không phải là vô ký (không ghi nhận), là tính cách không tạo nghiệp của những loại tâm nào đó, như tâm Duy Tác của chư vị A LA HÁN hay các loại tâm quả.

### **LÀM SAO ĐỂ TU TẬP TÂM XẢ:**

- Hành Bồ Tát Đạo với *Thập độ Ba Ba Mật* thì tâm xả là hạnh thứ 10 của một vị Bồ Tát.

- Hành *Tứ Vô Lượng Tâm* thì xả là tâm vô lượng thứ tư trong Từ, Bi, Hi, Xả.

## Tuệ Thiện

- Hành *Thiền Chỉ Tịnh* thì khi đắc Tứ Thiền, tâm sẽ được thanh tịnh nhờ xả.

- Hành *Thiền Tuệ Quán* thì khi đắc đến tuệ thứ 11 là trạng thái Xả luôn luôn có mặt trong tâm hành giả.

- Hạng sơ cơ như chúng ta thì tập buông bỏ, không nắm giữ, không dính mắc, không chấp trước. Nếu tu tập thiền thì *luyện giữ quân bình* giữa 5 yếu tố: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

### KẾT LUẬN

Để kết luận, xin mượn lời của Đại Đức Hộ Pháp (1): «Đức nhẫn nại là vật trang sức của bậc Thiện Trí, là pháp hành của bậc Phạm Hạnh, là sức mạnh bảo vệ bậc xuất gia và tại gia, là thành lũy vững chắc để tránh xa mọi ác nghiệp do thân, khẩu, ý»

Kiên nhẫn chính là sự tinh tấn được kéo dài và lập đi lập lại trong thời gian. Kiên nhẫn là nền tảng cho mọi thiện pháp, là cội nguồn của HẠNH PHÚC. Do đó được Đức Phật tuyên đọc trong bài kinh 38 điều hạnh phúc của chư thiên và nhân loại:

« Một nét hạnh nhẫn nhục,

Hai nét hạnh nhu hòa,

Ba được gặp các bậc Sa Môn,

Bốn tùy thời luận đạo,

Cả bốn điều ấy là Hạnh phúc cao thượng. »

## Chương XIV:

# TIẾN TRÌNH CHUYỂN HÓA TÂM LINH

Con đường dẫn tới sự chứng ngộ đạo quả phải trải qua nhiều giai đoạn. Có khi giai đoạn này xảy ra xong rồi mới tới giai đoạn khác, có khi nhiều giai đoạn phải trải qua cùng một lúc. Một cách tổng quát ai cũng biết “**Giới** năng sinh **Định**, định năng sinh **Tuệ**” hay **Trí** văn rồi tới **Trí Tu** rồi mới tới **Trí Tu**. Trong tạng kinh Nikaya, có những bài pháp Đức Phật trình bày nhiều yếu tố rời rạc, cũng như trong bài kinh “*Tất cả các lậu hoặc*” (*Trung bộ 2*) Đức Phật đưa ra 7 Pháp đề đoạn trừ lậu hoặc: tri kiến chân chánh, phòng hộ 6 căn, biết đủ trong các nhu cầu, nhẫn nại, tránh né ngoại cảnh nguy hiểm, trừ diệt các tư tưởng bất thiện, tu tập Thất Giác Chi. Có những bài pháp Đức Phật trình bày các yếu tố một cách liên hoàn trước sau, như bài *kinh Vô Minh (Avijjasutta Tăng Chi bộ kinh)*: gần gũi bậc thiện trí, hiểu thông Chánh Pháp, Đức Tin đầy đủ, Tác Ý khôn khéo, Chánh Niệm, Tỉnh Giác, thu thúc Lục Căn, Tứ Niệm Xứ, Thất Giác Chi, Trí Tuệ giải thoát.

## Tuệ Thiện

Trong sách *Thanh Tịnh Đạo*, nhà luận sư Buddhaghosa đưa ra con đường có 7 giai đoạn từ Giới Tịnh tới cuối cùng là Tri Kiến Tịnh, tương đương với 16 cái Tuệ của thiền Minh Sát do các thiền sư chứng đắc đã mô tả lại.

Sau cùng, ta tìm thấy Phật sắp lại 7 giai đoạn tu tập từ thấp lên cao trong bài *kinh Ānāpāna sati (Trung bộ 118)* mà ta thường gặp với tên 37 Phẩm Trợ Đạo.

Sau đây, tôi xin cố gắng trình bày những giai đoạn và những yếu tố trải nghiệm trên tiến trình chuyển hóa tâm linh.

### **I. BUỐC THỨ NHẤT: Gần gũi bậc thiện trí để học hỏi chánh pháp và kinh nghiệm tu tập.**

Trong nhiều bài kinh, Đức Phật dạy:

“Thường gần gũi bậc đầy thiện trí,  
Mới được nghe chân lý am tường...”

*(Kinh Avijjasutta, Tăng chi bộ kinh)*

Bậc thiện trí không hẳn là một nhà sư, một sư cô, mà có thể là một cư sĩ có hiểu biết, có hành trì giới luật, có kinh nghiệm trong sự tu tập.

Trong thời Đức Phật, Ngài hay nhắc nhở tên tuổi của 21 vị cư sĩ nổi tiếng

- Ông Citta: thuyết pháp hay nhất.
- Ông Hatthaka: thâm phục hội chúng đệ nhất.
- Ông Cấp Cô Độc, bà Visakha: bố thí đệ nhất.
- Bà Khujjutara: thuyết giảng đệ nhất.

## Thiền

- Bà Uttara: tu thiền đệ nhất...v.v.

Trong thời cận đại, có các thiền sư cư sĩ U Ba Khin, Goenka, bà Achan Naeb đã từng dạy các tăng ni. Ở nước ta, xưa có Ngài thiền sư cư sĩ Tuệ Trung Thượng Sĩ là thầy của vua Trần Nhân Tôn. Dưới thời Pháp thuộc, ở VN có các vị Nguyễn Hữu Kha (Thiền Chử), Lê Đình Thám (Tâm Minh), Mai Thọ Truyền (Chánh Trí), Nguyễn Văn Hiếu (Trùng Quang) mà tên tuổi được lưu truyền trong quyển “*Tiểu sử Danh Tăng VN thế kỷ XX*” (Thích Đồng Bôn). Đây là những cư sĩ đã có công chấn hưng Phật giáo trong thập niên 30.

Ngày nay, gần gũi bậc thiện trí rất khó khăn và hiếm hoi, nhưng ngược lại phương tiện truyền thông rất dồi dào; chúng ta có rất nhiều sách vở và bài viết trên mạng internet hoặc có thể nghe và thấy trực tiếp trên youtube. Công việc tìm hiểu, học hỏi Phật Pháp rất dễ dàng, phong phú.

*Thông hiểu chánh pháp và chân lý để biết phân biệt Thiện và Bất thiện, Sự thật và Giả trá, Đúng và Sai.*

### **A- Thế nào là Thiện và Bất thiện?**

Tâm lý học Phật giáo đưa ra 5 đặc tính bao gồm trong điều **thiện** như sau:

- ① Lành mạnh, không phát sinh từ các phiền não.
- ② Có ích lợi cho cá nhân và tập thể.
- ③ Có tính cách khôn ngoan, sáng suốt.



## Tuệ Thiện

④ Không làm cho bậc thiện trí phiền trách, tự mình cũng không ăn năn, hối tiếc.

⑤ Có kết quả là an lạc, hạnh phúc cho chính mình và cho người.

Trong thực tế cuộc sống của người cư sĩ Phật tử, 5 đặc tính thiện lành này được thể hiện qua 10 thiện nghiệp sau đây:

- ① Bô thí.
- ② Trì giới.
- ③ Tham thiền.
- ④ Kính trọng bậc trưởng thượng.
- ⑤ Phục vụ.
- ⑥ Hồi hướng, chia sẻ công đức.
- ⑦ Chung vui, hoan hỷ.
- ⑧ Nghe Pháp, học đạo.
- ⑨ Nói Pháp, luận đạo.
- ⑩ Rèn luyện chánh kiến.

Khi thực hiện 10 thiện nghiệp trên là chúng ta đang hành Bồ Tát Đạo và Bát Chánh Đạo.

Thế nào là điều **Bất thiện**? Điều Bất thiện trái với định nghĩa trên đây về điều Thiện, nhưng bản thể của nó không ra ngoài Tham, Sân, Si. Đôi khi chúng mang những tên khác nhau tùy theo ngữ cảnh (contexte) hoặc hoàn

## Thiền

cảnh, như: phiền não, lậu hoặc, triền cái, chấp thủ, kiết sử, bộc lưu.

1/ Về phương diện thực tế, **phiền não** (*Kilesa*) được chia làm 3 loại:

- *Ngoại phiền não*: tức là sự xấu xa đã thể hiện ra bên ngoài bằng lời nói hay việc làm, như: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, uống rượu và các chất làm mờ tâm trí (ngũ giới đã bị vi phạm).

- *Nội phiền não*: khi tham, sân, si nổi lên lúc 6 căn tiếp xúc với 6 trần. Khi gặp đối tượng tốt đẹp thì tâm tham sanh lên, hoặc tâm sân nổi dậy khi gặp cảnh xấu, loại phiền não này có thể được chế ngự bởi thiền tập.

- *Tùy miên phiền não* (*phiền não ngủ ngầm, anusaya kilesa*) là loại đã ẩn tàng sâu đậm trong tiềm thức, do sự ô nhiễm nhiều đời nhiều kiếp. Nó chỉ có thể bị tiêu diệt bằng tâm Đạo-siêu-thế khi chứng đắc các tầng thánh từ thấp lên cao. Mỗi lần chứng đắc, một số tùy miên phiền não bị tiêu diệt.

2/ **Lậu hoặc** (*Āsava*) là sự phân biệt các phiền não theo sự tiến hóa tâm linh của chúng sinh: Dục lậu, Hữu lậu, Kiến lậu, Vô minh lậu.

3/ **Bộc lưu** (*Ogha Āsava*): dùng hình ảnh dòng chảy cuộn trôi để chỉ định phiền não, nhưng cũng chỉ nói về 4 lậu hoặc: Dục lưu, Hữu lưu, Kiến lưu, Vô minh lưu.

4/ **Triền cái** (*Nīvaraṇa*) là nói đến năm trở ngại trong

## Tuệ Thiện

thiền: Tham, Sân, Hôn trầm, Thụy miên (buồn ngủ, ngủ gục), Phóng tâm, hồi tiếc, Hoài Nghi.

5/ **Chấp thủ** (*Upādāna*) nhấn mạnh đến khía cạnh tà kiến: Dục thủ, Kiến thủ, Giới cấm thủ, Ngã kiến thủ.

6/ **Kiết sử** (*Saṃyojana*): nói đến 10 dây trói buộc con người vào dòng sanh tử luân hồi; mà muốn tiến đạt 4 tầng thánh, con người phải lần lượt cởi bỏ:

- Bậc Tu Đà Hườn đã dứt bỏ được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ.

- Bậc Tư Đà Hàm, ngoài sự dứt bỏ được 3 kiết sử trên, còn làm nhẹ bớt Ái dục và Sân hận.

- Bậc A Na Hàm dứt bỏ hoàn toàn 5 Hạ phần kiết sử trên đây.

- Bậc A La Hán dứt bỏ 5 Thượng phần Kiết sử còn lại, là: Sắc ái, Vô sắc ái, Ngã chấp, Phóng dật và Vô minh.

7/ Trong quyển **Thanh Tịnh** Đạo, Ngài Buddhaghosa tổng hợp các phiền não thành 10 chi phần: Tham, Sân, Si, Hoài nghi, Hôn trầm, Phóng dật, Vô tầm, Vô úy, Tà kiến, Ngã mạn.

① **Tham**: làm người ai cũng tham, từ cái tham thô thiển, như tham ăn, tham tiền của, sự nghiệp, tới cái tham vi tế, là tồn tại trong một thế giới vĩnh hằng nào đó. Nhưng ta nên phân biệt giữa *ham muốn* (*taṇhā*) là muốn được có, muốn chiếm lấy làm sở hữu cho mình, và *ước nguyện* (*chanda*) là ý định nảy sinh trong tâm

## Thiền

mong ước thực hiện một điều gì. Ý định này có thể tốt nếu đối tượng thiện lành, có thể xấu nếu đối tượng bất thiện. Chẳng hạn ước nguyện giải thoát là một ý định tốt vì nó không mang tính cách chấp giữ, tồn trữ một điều gì. Hay ước nguyện học hỏi, tìm hiểu chân lý, chánh pháp.

Tâm tham thường đi chung với trạng thái thích thú, mắt sáng rỡ, như có cái gì kích thích ở bên trong, ít khi tham mà lòng thờ ơ, buông xả. Dĩ nhiên, tham là tham cho mình, cho gia đình mình; trong thâm tâm có ngụ ý chấp thủ về bản ngã, về cái tôi và của tôi. Lòng tham có thể đến một cách tự phát, thấy là muốn liền; hoặc do sự mời mọc, dụ dỗ, nên có sự dẫn đo suy nghĩ.

Muốn nhận diện tâm tham, trước hết phải xem nó nổi lên qua căn môn nào, hướng tâm quan sát lại chính cái tâm tham ở căn môn đó hoặc đối tượng đã sinh ra nó. Đối tượng đôi khi đã không còn, hình ảnh đẹp đẽ kia đã biến mất rồi, chỉ còn lại tâm tham thôi.

② **Sân** là một cảm xúc làm hao tổn nhiều năng lực và sức khỏe nhất. Tâm sân dễ nhận diện hơn tâm tham, nhưng phải đến tầng thánh A Na Hàm mới diệt tận tâm sân, như vậy cũng không phải dễ. Sân là một trạng thái bực bội, khó chịu, không vừa lòng trước một đối tượng trái ý, nghịch lòng. Nó thể hiện sự ganh ghét, bủn xỉn, hoặc ân hận đã làm một việc đáng chê trách, hay hối tiếc đã không làm một việc đáng phải làm.

## Tuệ Thiện

Muốn chế ngự *con sân* thì phải dùng pháp thiền Tứ Niệm Xứ để quan sát thân, thọ, tâm, pháp của chính mình khi *con sân* vừa mới chớm nở trong tâm. Nhưng muốn diệt *bản tính sân hận* thì phải truy tìm nguyên nhân, có thể do thói quen tập nhiễm từ bé thơ do ảnh hưởng của gia đình, hay từ một tiền kiếp đầy sân hận. Ngoài việc luyện tập đều đặn và bền bỉ thiền Tứ Niệm Xứ, còn phải rèn luyện tính nhẫn nại và tâm từ bi. Phải đem năng lực tu tập cả đời mới mong chữa trị và chuyển đổi được tâm tánh.

③ **Si** có mặt trong tất cả những tâm bất thiện. Si là biết những cái không đáng biết và không biết những gì đáng biết. Chẳng hạn không biết những gì đang xảy ra trong thân tâm của mình. Có thể do tâm trí bị che lấp bởi *hoài nghi* hay bị khuấy động bởi *phóng dật*. Si còn được hỗ trợ bởi sự không *ghê sợ* và *hổ thẹn* tội lỗi, cứ tạo nghiệp xấu để ngày càng lún sâu vào 4 con đường ác đạo. Một mình Si đã bao hàm cả 4 tâm sở bất thiện: hôn trầm, phóng dật, vô tâm (không hổ thẹn tội lỗi), vô úy (không ghê sợ tội lỗi).

④ **Hoài nghi** là một chướng ngại và một phiền não không nhỏ trên con đường hành trình tâm linh. Muốn làm việc gì cho có kết quả mỹ mãn, phải có lòng tin trong công việc mình làm, nếu không ta sẽ bỏ dở nửa chừng hay làm cho có lệ. Trong bài *kinh Vô minh (Avijjasutta, Tăng Chi Bộ kinh)*, Đức Phật nói :

Thiền

“*Hiểu thông Chánh Pháp rõ ràng  
Đức tin đầy đủ, lòng càng vững tâm...*”.

Hoài nghi có thể đến cả chính Đức Phật: sự giải thoát có thật không? Niết Bàn có thật không? Sự chấm dứt khổ đau và sinh tử luân hồi có thật không?

Nó có thể nhắm đến những lời dạy của Đức Phật: Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo có đúng là con đường dẫn tới sự giải thoát? Pháp thiền Tứ Niệm Xứ có phải là con đường trực tiếp dẫn đến sự chấm dứt khổ đau như lời giảng trong bài kinh *Niệm Xứ*?

Nó có thể nhắm đến thành phần tăng lữ: có vị tu sĩ nào xứng đáng về giới hạnh, về hiểu đúng chánh Pháp, về trình độ tu chứng để minh chứng cho lời Phật dạy? Người thầy đang hướng dẫn tu tập có xứng đáng không? Phương pháp mình đang tu tập có đúng Chánh Pháp?

Chỉ khi nào ta phá vỡ được hết các mối hoài nghi này bằng Pháp học, Pháp hành và Pháp thành, thì con đường chuyển hóa tâm linh mới vững chắc.

⑤ **Ngã chấp** (*māna*) là chấp thủ về sự hiện hữu của cái tôi dưới bất cứ mọi khía cạnh hay hình thức nào. Sự ngã chấp này là một sở hữu thuộc tâm tham, bám víu vào một ảo tưởng tà kiến là cái ngã. Nó thể hiện dưới 3 hình thức so sánh người với mình: “ta hơn người”, “ta bằng người”, “ta thua người”. Còn so sánh là còn chấp ngã. Đây là một phiền não cản trở sự giải thoát của các

bậc A Na Hàm. Do đó, ở đây tôi không dùng chữ Ngã mạn vì nó không thích hợp với vị thế của vị A Na Hàm.

© **Tà kiến** (*Micchā Dit̐thi*):

Trong bài kinh *Phạm Võng (Brahmajāla sutta DN1)*, Đức Phật đã trình bày 62 luận cứ của các tu sĩ ngoại đạo đã dùng, để minh chứng cho những chấp thủ tà kiến của họ. Những chấp thủ này căn cứ vào những thấy biết khi họ chứng đắc các tầng thiền dục giới, sắc giới và vô sắc giới; hoặc họ chứng đắc thần thông và nhớ lại các tiền kiếp đã sinh sống trên các cõi trời rồi tái sinh vào các cõi khác; hoặc họ là những luận sư, triết gia có tài, dùng những nguyên tắc suy luận và những hiểu biết sâu rộng, nguy hiểm. Nhưng tất cả không ai chứng đắc Lộ Tận Minh để thấy rõ bản thể của chúng sanh và vũ trụ. Những người này thuyết giảng qua sự hiểu biết của họ như những người mù sờ voi: khi họ sờ được lỗ tai voi, họ nói con voi giống như cái quạt; khi họ sờ được cái đuôi, họ nói con voi như cái chổi; khi họ sờ được chân voi, họ nói con voi như cái cột nhà.

Đức Phật đã trải qua tất cả những kinh nghiệm và hiểu biết của họ: “Nhu Lai còn biết rõ nhiều hơn đó nữa, nhưng Nhu Lai không chấp giữ sự hiểu biết đó. Vì không chấp giữ, nên Nhu Lai biết được sự tịch diệt của chính mình, biết được sự sinh, sự diệt, sự lợi, sự hại, và phương pháp thoát ly những cảm thọ đúng theo chân lý. Nhu Lai được giải thoát vì không còn chấp giữ nữa. Các vị Bà La Môn không biết, không thấy và chỉ do sự

khát vọng, sự nôn nóng của những người còn ái dục”.

Ngoài ra, trong bài kinh *Yamaka* (*T.U III, trang 199*), Ngài Xá Lợi Phất giảng cho tỳ kheo Yamaka về thân kiến (Sakkāya Diṭṭhi): “Sắc này là tôi, sắc này là của tôi, sắc này ở trong tôi, tôi ở trong sắc này”. Đó là 4 quan điểm sai lầm về cái tôi đối với sắc pháp. Suy diễn với Thọ, Tưởng, Hành, Thức, ta có tất cả 20 (4x5) cái nhìn sai lầm về Ngũ Uẩn. Cũng trong bài kinh này, ngài Xá Lợi Phất giảng 5 uẩn là vô thường, khổ, vô ngã, hữu vi, tai hại. Kẻ nào nghĩ khác hơn sẽ có tà kiến có tên là Điên Đảo kiến.

*Nói tóm lại, bản thể của bất thiện là THAM, SÂN, SI. Tướng trạng của chúng được thể hiện qua những hình thái được mô tả trên đây. Nhân duyên của bất thiện là vô minh và quả của nó là làm cho luân hồi.*

⑦ **Hôn trầm** là trạng thái mù mờ, không sáng suốt, như có một màn sương che phủ tâm thức, do buồn ngủ vì mệt mỏi tinh thần, vì mất ngủ, vì uống rượu hay thuốc an thần, hay bị chứng ngưng thở do ngáy ngủ (Syndrome d’apnée du sommeil).

⑧ **Phóng dật** là trạng thái tâm không yên tĩnh, an định; cứ bị bấn loạn bởi hết ý tưởng này đến ý tưởng khác do có cái gì lo lắng ở trong tâm, có cái gì phải suy nghĩ, chuẩn bị, có sự ăn năn hối hận hoặc sự luyến tiếc không nguôi; hoặc bị kích thích bởi cần sa, bởi amphetamine, hay bị chứng hoang tưởng (hallucination).



⑨ **Vô tâm:** không hồ thẹn tội lỗi do không biết việc mình làm là trái với nguyên tắc đạo đức của con người, hay trái với qui luật xã hội.

⑩ **Vô úy:** không ghê sợ tội lỗi do không biết hay coi thường qui luật “gieo gió, gặt bão” của nghiệp quả.

## **B- Phân biệt THẬT và GIẢ**

Con người sống trong hai thế giới: thế giới bên ngoài và thế giới bên trong. Thế giới bên ngoài được hợp thành bởi những thực tại vật chất mà con người có thể hay biết, nhận diện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Những thực tại này đều có tên gọi bằng một danh từ diễn tả theo sự mô tả hình tướng hay theo ý nghĩa của sự vật ấy (nghĩa chế định), hoặc theo sự đặt tên mà một cộng đồng nhân loại đã qui ước với nhau để chỉ định sự vật ấy (danh chế định) (xin xem Tục đế chương III). Cả hai cách gọi tên này được dùng để chỉ định những thực tại qui ước (réalité conventionnelle, tục đế).

Triết học Phật giáo còn dạy chúng ta về sự có mặt của những **thực tại cùng tột** (réalité ultime, chân đế), chúng là những thành phần cấu tạo của con người, không thể phân chia, vì khi phân tách chúng không còn là chính nó, chúng hiện hữu do chính bản thể thực tại của chúng; cũng giống như các nguyên tố được liệt kê trong bảng phân loại của nhà hoá học Mendeleïev.

*Thực tại vật chất bên ngoài được xác nhận là có thật khi có ít nhất 3 người cùng cảm nhận giống nhau.*

## Thiên

Thực tại phi vật chất bên trong chỉ có thể tiếp cận và trải nghiệm trực tiếp bởi đương sự, không ai có thể xác nhận là có thật. Những vị thầy có nhiều kinh nghiệm tu tập có thể suy đoán, diễn dịch qua những kinh nghiệm của chính mình.

Nhưng tiếc thay giác quan con người rất giới hạn và khả năng nội quán của hành giả cũng chưa hoàn hảo; hơn nữa, hệ thống ngôn ngữ của con người rất thiếu sót. Nó không diễn tả được cái tuyệt đối. Cũng như con rùa không đủ ngôn ngữ để mô tả cho loài cá hiểu những gì có trên đất liền. Do đó, con người không thể mô tả được Niết Bàn, chỉ dùng những đặc tướng phủ định để mô tả Niết Bàn. Rất đau buồn mà nhìn nhận rằng: giác quan con người chỉ đủ giúp cho con người sinh tồn trong thiên nhiên, nó không chính xác và đôi khi thua cả loài vật. Chúng ta chỉ cảm giác hình tướng bên ngoài và rất dễ bị gạt bởi bản chất bên trong. Chúng ta nhìn lên bầu trời đầy sao, có những ngôi sao sáng ngời rất đẹp, có biết đâu rằng vì sao đó đã biến mất hàng triệu triệu năm trước đây rồi, giờ chỉ còn sắc sắc, không không; *với giác quan thông thường, con người rất khó phân biệt thật và giả.*

Do đó, muốn tiếp cận sự thật chân đế, chỉ có thể tiến hành qua 3 con đường: học hỏi ghi nhớ (trí văn), suy nghĩ tìm hiểu (trí tư), thực hành áp dụng (trí tu), để có thể chứng nghiệm trực tiếp sự thật.

## Tuệ Thiện

Các nhà khoa học cũng đã tiến hành tương tự để đi tìm chân lý của cuộc sống:

- Trước hết, họ đã phải *quan sát*, ghi nhận, mô tả chép lại những *nhận xét, suy nghĩ, kết nối* những sự vật, hiện tượng.
- Đồng thời, phải *nghiên cứu tìm hiểu* việc làm của những nhà khoa học khác trên cùng một vấn đề, *so sánh*, đối chiếu, hầu tránh những trùng lặp.
- Sau đó, phải *công bố* công trình nghiên cứu của mình trên các diễn đàn quốc tế (tạp chí có uy tín tầm cỡ, hay những hội nghị quốc tế), để được cộng đồng khoa học thế giới *công nhận* hoặc *bác bỏ*.

Trong khi làm những công việc này, họ đã phải áp dụng những nguyên tắc *suy luận khoa học*, những *qui trình nghiên cứu* phù hợp với những **tiêu chuẩn khoa học** mới được các học giả khác thừa nhận.

Trong quá trình nghiên cứu, các nhà khoa học đã phải dùng máy móc để nối dài các giác quan của con người như: dùng viễn vọng kính để quan sát các vì sao, hay dùng kính hiển vi điện tử để quan sát các vi sinh vật, hoặc dùng những máy chụp quang tuyến cắt lớp (scanner) hay cộng-hưởng-từ chức năng (IRMf) để chụp ảnh thân thể. Hơn nữa, họ phải dùng những *phương pháp thực nghiệm tâm lý* trong phòng thí nghiệm, như viện đại học LEIPZIG đã áp dụng lần đầu tiên trên thế giới trước đây, để nghiên cứu những

## Thiên

thực tại tâm lý bên trong con người. Tâm lý học đã trở thành một môn khoa học thực nghiệm và chịu chi phối bởi những nguyên tắc nghiêm khắc của khoa học.

Trong các lãnh vực vật lý, hóa học hoặc sinh học, khoa học đã tiến một bước khá xa trong việc xác định thật và giả. Một vết máu trên tường với sự phân tích ADN có thể xác nhận là máu của nạn nhân hay của hung thủ.

Để phân biệt một chất là thật hay giả, như **vàng** chẳng hạn, với tất cả những phân tích về đặc tính:

- Vật lý: như khối lượng nguyên tử, tinh thể, đồng vị phóng xạ,...
- Cơ học: độ mềm, độ vỡ...
- Nhiệt học: độ chảy, độ bốc hơi, độ dẫn nhiệt...
- Điện học: độ dẫn điện...

Người ta không thể nhầm lẫn giữa vàng thật và vàng giả.

*Phải đau buồn mà công nhận rằng với các giác quan bình thường, con người không thể phân biệt được cái gì là thật, cái gì là giả.*

### **C- Phân biệt ĐÚNG và SAI, ĐAU LÀ CHÂN LÝ**

Có triết gia định nghĩa “*chân lý là sự tương hợp giữa một ý tưởng và một thực tại hiện tiền mà sự hiện hữu chứng minh cho ý tưởng đó*”, ý tưởng đúng được coi như đã diễn tả thực tại tương ứng trong cách cấu tạo của nó. (Aristote, Bernard Bolzano, Bertrand Roussel).

Đây chỉ là định nghĩa của trường phái “Tương hợp” (correspondantisme).

Trường phái “Liên Hợp nhất quán” (cohérentisme) *định nghĩa sự thật không tùy thuộc sự liên hệ giữa ngôn ngữ và thực tại, nhưng tùy thuộc sự liên hệ nhất quán (thống nhất) của lời phát biểu trong hệ thống các phát biểu (Keith Lehrer). Một phát biểu là đúng khi nó nằm trong một hệ thống các phát biểu có liên hệ nhất quán trên.*

Trường phái “Thực dụng” (pragmatisme) *định nghĩa sự thật như là tính thích đáng của một điều tin tưởng khi cuối cùng của sự khảo sát nó được phát hiện là hoàn mãn (William James, Ch. S. Pierce).*

**Chân lý của Khoa Học** là một mệnh đề được hình thành bằng những *suy tư nghiêm túc* từ sự *quan sát* các hiện tượng, các sự vật và có thể *kiểm chứng* bằng các thử nghiệm. Do đó nó có thể được các nhà khoa học khác sử dụng trở lại với những thí nghiệm đúng *phương pháp khoa học để xác nhận hoặc phủ nhận mệnh đề trên.*

Một chân lý khoa học mang những đặc tính sau đây:

a- Khách quan: bắt đầu từ giai đoạn quan sát các sự kiện, phải sáng suốt, trung lập, tách rời ngã chấp.

b- Lý thuyết có thể được khái quát hóa, tổng quát hóa (généralisable) suy rộng hay qui nạp bằng suy luận để đưa ra một mệnh đề hay một công thức làm giả thuyết.

c- Giả thuyết có thể bị bác bỏ (réfutabilité): nhà khoa học- luận Karl Popper đề nghị là không nên có ước muốn khẳng định một lý thuyết và nên chấp nhận rằng “một chân lý mang tính cách khoa học khi nó có khả năng bị bác bỏ” (une vérité est scientifique quand il est possible de la réfuter).

d- Có tính cách tích lũy kiến thức: dựa trên kiến thức người đi trước và đóng góp bổ túc những kiến thức mới.

e- Có sự đánh giá bởi các người đồng hành tạo thành một công trình tập thể.

g- Có thể được lập lại bằng những thử nghiệm đúng phương pháp khoa học.

h- Dựa trên lý trí và suy luận của con người mà không dựa vào đức tin hay giáo điều của bất kỳ một phe nhóm, đảng phái hay tôn giáo nào.

Chúng ta thấy không phải chỉ có Khoa học mới tiến đạt được sự thật, còn có con đường của các triết gia và con đường của các tôn giáo và sự thật của Khoa học thuộc thế giới vật chất hữu hình nhằm thỏa mãn những nhu cầu vật chất không bao giờ chấm dứt của con người. Các triết gia hữu thần rất cuộc hội nhập với các tôn giáo hữu thần và chấp nhận sự hiện hữu của Thượng Đế để được hiệp thông với Chân lý vì Chân lý ở về phía Thượng Đế. Các triết gia vô thần, một số liên kết với khoa học, đi theo con đường của khoa học

và đòi hỏi phải có một kiểm chứng thực nghiệm, triết học sau cùng đã biến dạng vào khoa học và lãnh vực của triết học ngày một thu hẹp để chỉ còn những suy luận thuần lý. Còn lại Phật giáo đòi hỏi muốn tiến đạt sự thật phải đi theo 2 con đường vừa lý trí để đi đến chỗ « bất khả tư nghì » rồi từ đó bước vào con đường thực nghiệm tâm linh để đi đến chỗ chứng nghiệm một trạng thái tâm linh cùng tột có khả năng giải thoát khỏi khổ đau và mọi phiền não, lậu hoặc.

**Chân lý của Phật giáo** đưa ra một nhận xét có tính chất phổ quát, nó bao hàm một giải pháp sẽ đưa đến một kết quả tốt đẹp nhất mong muốn.

Như tuyên ngôn của Đức Phật về “Bốn chân lý về sự Khổ” bao hàm **Tập Đế**, nguyên nhân của đau khổ và **Đạo Đế** hay Bát Chánh Đạo, là giải pháp để chấm dứt khổ đau. *Chân lý Phật giáo được qui định bằng những đặc tính của Pháp Bảo:*

- Pháp Bảo đã được Đức Thế Tôn giảng dạy một cách rõ ràng, nó có tính cách hoàn hảo từ đầu đến cuối.
- Có thể được chứng nghiệm ngay hiện tại.
- Với kết quả tức khắc.
- Hãy đến để thử nghiệm tự thân: “Đây là con đường mà Như Lai đã hiểu rõ và trải nghiệm”.
- Pháp Bảo đáng để phát triển tự mình như các bậc thánh đã tự mình chứng ngộ.

*Chân lý của Phật giáo có tính cách vô ngã, vượt thời gian và không gian (phổ quát), vượt khỏi ý niệm hay đức tin về một thần linh tối cao, nó được chứng nghiệm bởi những con người đã đạt tới một mức độ trí tuệ siêu việt (transcendant) bằng phương pháp nội quán.*

## **Làm sao để tiến đạt chân lý?**

### **1. Phải xây dựng một căn bản hiểu biết và suy luận:**

Tất cả mọi sự hiểu biết đều bắt đầu bằng sự **quan sát**, không những chỉ bằng mắt mà bằng cả 5 giác quan. Tâm lý Phật giáo ghi nhận thêm giác quan thứ 6, là *ý thức*, để quan sát thế giới nội tại, bởi vì quang cảnh sống của con người bao gồm cả thế giới bên trong và bên ngoài... Từ sự quan sát con người ghi chép, mô tả, phân loại các sự vật, các hiện tượng ở trong hai thế giới. Thế hệ sau tiếp nối thế hệ trước làm công việc này bằng những phương tiện mà thế hệ mình phát minh được.

Sau sự quan sát, phương tiện thứ nhì, là sự **học hỏi** và **ghi nhớ**. Nếu không ghi nhớ thì mọi kiến thức đều tan biến, trả lại thầy và mỗi thế hệ đều phải học lại từ đầu những gì mà thế hệ trước biết làm để sinh tồn như loài thú vật. Nhưng nếu dừng ở đây thì kiến thức của chúng ta chỉ là kiến thức sách vở, từ chương, kiến thức của người khác, nếu chúng ta không biết suy nghĩ, giải đáp những vấn nạn còn tồn đọng của các thế hệ trước.

Vậy thì phương tiện thứ ba, là **suy tư, lý luận** để phát minh, phát kiến.



## Tuệ Thiện

Tới đây cũng chưa đủ phải đem những suy nghĩ của mình đặt thành giả thuyết để đem ra **thực nghiệm** hay đưa vào phòng thí nghiệm. Bao giờ thí nghiệm thành công thì giả thuyết trên trở thành một nguyên lý, một thủ đắc mới cho nhân loại. Thí nghiệm có thể chỉ xảy ra trong đầu óc của một thức giả hay một thiền gia. Như một Newton nhìn thấy trái táo rơi đã tìm ra được định luật “hấp dẫn của vũ trụ” hay một Huệ Năng khi chứng nghiệm “ưng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm” đã liễu ngộ. Đó là những vị này đã trải nghiệm quá trình tư duy hay thực hành thiền cho đến độ chín mùi để trí tuệ bừng sáng, chứng ngộ sự thật.

Như vậy có 4 tầng tri thức:

- Tri thức do quan sát: **thức tri**.
- Tri thức do học hỏi, ghi nhớ: **tướng tri**.
- Tri thức do suy tư: **tuệ tri**.
- Tri thức do trực giác: **giác tri**.

QUAN SÁT → HỌC HỎI GHI NHỚ → SUY TƯ → TRỰC GIÁC

(Thức tri)            (Tướng tri)            (Tuệ tri)            (Giác tri)

*Tầng tri thức sau tùy thuộc tầng trước, và mỗi tầng có những điều kiện của nó. Nếu tầng trước sai thì các tầng sau cũng sai luôn.*

a- Những điều kiện của **thức tri**:

Theo Tâm Lý học Phật giáo, muốn có được 6 thức

## Thiền

một cách rõ ràng, chính xác, thì phải có những điều kiện sau đây:

- ① *Chú tâm tỉnh giác.*
- ② Có đối tượng xuất hiện trước 6 cửa (lục căn).
- ③ Lục căn phải toàn vẹn, không hư hỏng.
- ④ Mỗi căn có những điều kiện đặc biệt của nó, như:
  - Ánh sáng đối với mắt (mắt không nhìn thấy trong đêm tối);
  - Không gian đối với tai (âm thanh không truyền được trong chân không);
  - Chất ở thể khí đối với mũi;
  - Chất hòa tan trong nước đối với lưỡi;
  - Chất có đặc tính cứng/mềm, nóng/lạnh đối với thân căn;
  - *Năng lực tinh thần* đối với ý căn (énergie mentale).

Khi hội đủ 4 điều kiện trên thì một trong 6 thức sẽ xuất hiện.

b- Những điều kiện của **Tướng tri**:

- ① 4 điều kiện ở tầng trên;
- ② Ngôn ngữ phải chính xác và thông nhất, nghĩa là được chấp nhận bởi tất cả mọi người;
- ③ Được dạy đúng;

## Tuệ Thiện

- ④ Học đúng, hiểu đúng;
- ⑤ Trí nhớ tốt;
- ⑥ Không bị chứng mất nhận thức (agnosie).

### c- Những điều kiện của **Tuệ tri**:

- ① Những điều kiện ở 2 tầng trên.
- ② Không có những sai lầm của tư duy và lý luận (xem phần sau).
- ③ Không chấp vào một ý kiến duy nhất, mà ý kiến này là một tà kiến, nghĩa là không dựa trên thực tại hay trên sự thật chân đế có tính cách phổ quát.
- ④ Biết lý luận dựa trên những điều kiện nhân, duyên, quả...

### d- Ở tầng **Giác tri**:

Những hiểu biết có tính cách trực giác do thực hành thiền, sau khi đã học hỏi giáo pháp của Đức Phật, đã suy nghĩ luận giải trên những phương pháp của chư vị thiền sư, rồi đặt mình trong những điều kiện thích hợp nhất để thực hành thiền.

Phải nắm cho vững phương pháp hành **Tứ Niệm Xứ** với những bước tiến bộ đo lường được:

- ① Làm sao để thiết lập chánh niệm, tỉnh giác trên đề mục căn bản, là hơi thở hoặc tư thế .
- ② Làm sao để duy trì sự liên tục của chánh niệm, tỉnh giác trên 4 đề mục: Thân, Thọ, Tâm, Pháp .

③ Làm sao để khắc phục 5 trở ngại (triền cái).

④ Làm sao để làm quân bình ngũ căn... v.v.

## **2. Phải biết những phương pháp suy luận và những sai lầm của chúng:**

Suy luận bắt đầu bằng sự hiểu biết. Càng có nhiều kiến thức thì lý luận càng sắc bén và chính xác. Lý luận cũng dựa trên ngôn ngữ, ngôn ngữ phải rõ ràng, mạch lạc và đúng với ngữ pháp (văn phạm). Cho nên phải học, học phải hỏi, hỏi để hiểu, hiểu để nhớ, nhớ để không lầm lẫn, không nói càng nói bậy, để hành động hợp lẽ phải và xứng đáng với phẩm cách con người.

### **Có nhiều pháp lý luận:**

a- Pháp Qui nạp (induction): lý luận qui nạp đi từ những nhận xét cá thể riêng biệt để đi tới một kết luận tổng quát. Thí dụ: những con quạ ở VN màu đen, ở Ấn Độ màu đen, ở Pháp cũng đen; vậy tất cả những con quạ đều màu đen.

b- Pháp Suy diễn (déduction): lý luận suy diễn đi từ một ý tưởng tổng quát để đưa ra những đề nghị riêng biệt. Như Tam Đoạn Luận của Aristote (Syllogisme):

- Tất cả con người đều chết;

- Socrate là người;

- Vậy Socrate cũng chết.

c- Pháp So sánh: lý luận nhằm nhấn mạnh những điểm giống nhau hoặc khác nhau của 2 sự vật, 2 sự kiện,

## Tuệ Thiện

2 con người. Nhưng chỉ nên so sánh những gì có thể được so sánh.

- d- Pháp Phân tích: đi từ cái tập hợp tổng thể phân chia dần tới các đơn vị chi tiết. Thí dụ: từ chữ Tâm đi đến những Tâm Tham, với sự phân loại theo những đặc tính, cấu tạo của chúng.
- e- Pháp Tổng hợp: nhằm đưa ra một ý tưởng tổng quát hoặc một ý niệm khái-quát-hóa (conceptualisé), bao trùm các đơn vị chi tiết. Thí dụ: Khái niệm Toàn-câu-hóa bao gồm tất cả những sinh hoạt kinh tế, thương mại, giáo dục, văn hóa... chữ Pháp (Dhamma) bao trùm tất cả sự vật, sự kiện, hiện tượng vật chất và tâm linh, lần giáo pháp giảng dạy bởi Đức Phật.
- f- Pháp Phê phán: vạch ra những điểm yếu, những sai lầm, hoặc những điểm mạnh, điểm hay của đối phương, của sự việc.
- g- Pháp Biện chứng: lý luận cân nhắc giữa những luận cứ dữ kiện tốt, thuận lợi và những dữ kiện xấu, bất lợi cho một vấn đề.
- h- Pháp Ngụy biện: lý luận dựa trên những dữ kiện không xác đáng, không có thật, hoặc lý luận ba phải nói hàng hai.
- i- Pháp Bác bỏ: đưa ra những dữ kiện phi lý, hoặc những hậu quả tai hại của giải pháp hay ý tưởng đó để bác bỏ nó.
- j- Pháp Nhượng bộ: chấp nhận một phần những luận

cứ của đối phương, nhưng lại đưa ra những luận cứ đối nghịch khác để bác bỏ phần còn lại.

k- Pháp Loại suy (abduction ou hypothetico-déduction): theo triết gia C.S. Peirce, là lối suy luận bẩm sinh của con người, có khả năng đưa ra những giả thuyết khác hơn những gì quan sát được, thường là những điều không thể quan sát trực tiếp được, nhưng có thể giải thích những sự kiện hay hiện tượng muốn nghiên cứu.

**Cũng có rất nhiều sai lầm trong lý luận sau đây:**

\*“*Cả vú lấp miệng em*” : dùng uy quyền, vị trí trên trước của mình đưa ra những lý lẽ của kẻ cả để áp đảo người khác, mặc dù họ có lý hơn mình. Hoặc mượn tên tuổi của những nhà bác học nổi tiếng, những danh nhân, để làm chỗ dựa cho lý lẽ của mình.

- Các nhà nho xưa hay dùng câu “*Không Tử viết*”, nhưng không đưa ra chúng có viết ở sách nào.

- Các nhà sư hay nói: “*Đây là lời của Phật*”, nhưng chính là lời của những vị ấy.

- Có những bản kinh ra đời mấy trăm năm sau khi Phật nhập diệt mở đầu bằng câu “*Ta là Ananda có nghe như vậy...*” làm như bản kinh được viết ra trong thời Phật còn tại tiền.

- Trong một buổi thuyết giảng, một hòa thượng rất nổi tiếng là nhớ dai nói: “Trong tạng kinh Nikaya, Phật Thích Ca có nói tới Phật A Di Đà”; một nữ Phật tử hỏi: “Xin thầy cho biết trong kinh nào? số mấy? ở đâu?”,

## Tuệ Thiện

hòa thượng ú ớ không trả lời được, mặc dù trí nhớ của thầy thật hảo hạng.

Chúng ta có thể dẫn chứng lời nói của một nhân vật nổi tiếng với những điều kiện sau:

- Phải nêu rõ xuất xứ của lời nói đó.
- Nhân vật đó có đầy đủ khả năng và kinh nghiệm trong địa hạt được nói tới.
- Các chuyên gia trong địa hạt này đều đồng ý về cùng một vấn đề (vấn đề không còn bị chia rẽ bởi nhiều phe).
- Tên tuổi của nhân vật đó được nêu rõ, không được nêu ra một cách mơ hồ.

\* *Vơ đũa cả nắm*: đưa ra vài chứng cứ riêng lẻ, nhưng kết luận gán cho toàn thể. Thí dụ: gặp vài con buôn ở chợ Sài gòn lỗ mãng, đưa ra kết luận là tất cả con buôn VN đều lỗ mãng.

\* *Lý luận lưỡng-phân (hay Nhứt chín, Nhì bù*: như là chỉ có 2 giải pháp, hai tình huống duy nhất. Thí dụ: nếu anh không theo tôi, anh là kẻ thù của tôi. Nếu anh không tin nơi Thượng Đế, anh là kẻ duy vật,...

\* *Suy diễn hàm hồ, võ đoán*: đưa ra những lý lẽ không dựa vào những bằng chứng vững chắc, không có tham khảo, qui chiếu (référéncé) (như chụp mũ, dán nhãn hiệu...).

\* *Phóng đại hóa*: chuyện nhỏ vẽ ra to (như 1 lỗi nhỏ của 1 người, vẽ ra to để kết tội người đó).

## Thiên

\* *Giảm thiểu hóa*: chuyện to xé ra nhỏ (như 1 thất bại lớn của 1 chánh sách đưa 1 con dê tế thần để đền tội).

\* *Duy ngã*: “ta là cái rốn của vũ trụ”, tất cả mọi lý lẽ đều qui về mình, có lợi cho mình.

\* *Cá nhân hóa*: mọi lỗi lầm đều đổ cho 1 người hay cho chính mình rồi tự làm khổ.

\* *Loại bỏ thiên vị*: chỉ ghi nhận những khía cạnh xấu mà bỏ đi những khía cạnh tốt.

\* *Tấn công cá nhân*: thay vì phân tích những lý luận của người ấy để phản bác.

Thí dụ:

a- Cậu còn trẻ quá chưa có nhiều kiến thức và kinh nghiệm làm sao nói chuyện với ‘Qua’ được (Coi chừng tài không đọi tuổi).

b- Trong quá khứ bạn đã nhiều lần nguy hiểm, giờ đây không biết thảo luận với bạn có ích lợi gì không.

\* *So sánh 2 sự việc không thể so sánh* như giữa người lớn và con nít.

\* *Nhầm lẫn giữa nguyên nhân và hậu quả*

Khi thấy hai sự kiện xảy ra trước sau: A xảy ra trước B, tưởng rằng A là nguyên nhân, B là hậu quả. Trong khi sự tương quan nhân quả giữa A và B chưa bao giờ được chứng minh, công nhận.

\* *Nhầm lẫn giữa nhận xét và phê bình*:



## Tuệ Thiện

- Nhận xét: quan sát, ghi nhận, mô tả sự vật, sự kiện, con người.

- Phê bình: đưa ra những đánh giá về giá trị tốt hay xấu theo quan điểm của người phê bình.

\* *Nhâm lẫn giữa bản chất và hình tướng:*

- Bản chất: thực thể, thể tính của con người hay sự vật (cụ thể hay trừu tượng) có thể dùng để Định nghĩa hay Phân loại sự vật ấy

- Hình tướng: dáng dấp, hình dạng, thể hiện bề ngoài.

\* *Nhâm lẫn giữa nguy biện và ngộ biện:*

- Nguy biện: *cố ý* đưa ra những lý lẽ không đúng sự thật để bào chữa (sophisme).

- Ngộ biện: lý luận sai lầm nhưng *không cố ý* (paralogisme).

### **3. Trong diễn trình tiến đạt chân lý, Phật giáo còn đưa ra quan điểm phân tích sự vật xuyên qua cách nhìn NHÂN, DUYÊN, QUẢ của nó**

Để giải thích sự tương quan giữa các sự vật trong vũ trụ Phật giáo đưa ra hai nguyên lý Duyên Sinh và Duyên Hệ.

a- *Duyên Sinh* hay *Duyên Khởi*, còn được gọi là thuyết “Tùy thuộc phát sinh” hay “Thập Nhị Nhân Duyên”, nói về 12 yếu tố chủ yếu liên quan Nhân, Quả với nhau để hoàn thành diễn trình sinh tử, tử sinh của

## Thiên

chúng sanh trong vòng luân hồi. Nguyên lý này có thể được phát biểu như sau:

“Khi cái này có, cái kia có”.

“Khi cái này không có, cái kia không có”.

*b- Duyên Hệ:* là nguyên lý đề cập một cách rõ ràng chi tiết giữa hai yếu tố, có thể là vật chất hay tinh thần, tục đế (khái niệm) hay chân đế (danh, sắc); đồng thời còn cho biết đặc tính của sự liên hệ giữa hai yếu tố: không gian, thời gian, tương sinh, tương khắc, hỗ trợ, sức mạnh, tương đồng, tương phản, có mặt, vắng mặt, lặp lại, nhân duyên quả,...

Có tất cả 24 duyên, có thể được phát biểu một cách tổng quát như sau:

“Khi cái này **có**, cái kia **không có**;

Khi cái này **không có**, cái kia **có**;

Cái **sinh sau** trợ duyên cho cái **sinh trước** (hoặc ngược lại);

Cái **yếu** trợ duyên cho cái **mạnh** (hoặc ngược lại).

Nguyên lý Duyên Sinh và Duyên Hệ đưa ra những điều kiện chánh yếu và phụ thuộc để đưa tới một kết quả như lâu nay ta vẫn thường nói mà không đưa ra chi tiết: phải có thiên thời, địa lợi, nhân hòa. Cũng như khi nấu cơm, chúng ta phải kể hết những yếu tố: gạo, nước, nồi, lửa, ... Nếu người nông dân không sản xuất gạo thì tất cả những yếu tố khác đều vô ích. Nguyên lý Duyên

## Tuệ Thiện

Sinh cốt cho thấy cái yếu tố căn bản ở đây là gạo. Còn nguyên lý Duyên Hệ bổ túc các yếu tố phụ còn lại.

Nguyên lý Duyên sinh đã được Đức Phật phát hiện ở Canh Ba trong đêm Ngài đắc đạo quả Chánh Đẳng Giác. Tuệ giác này đã giúp Ngài giải thích bản thể của con người nói riêng và chúng sinh nói chung trong cuộc trầm luân vô tận. Ngài đã tuyên bố về định luật này như sau: “Này Ananda, chuỗi dây Tùy thuộc Phát sanh rất sâu sắc. Do không thấu hiểu, không thấm nhuần định luật này nên thế gian giống như một núi chỉ rối, một tổ chim đan, một bụi tre sậy. Do đó mà con người không thoát khỏi tái sanh vào những cõi sinh tồn thấp kém, những trạng thái phiền muộn tiêu hoại và khổ đau trong vòng sanh tử luân hồi. Người nào hiểu được chuỗi Tùy thuộc Phát sanh sẽ hiểu được giáo pháp”.

Sau khi đã biết phân biệt Thiện và Bất Thiện, biết phân biệt Thật và Giả, Đúng và Sai, Chánh Kiến và Tà Kiến; đã đến lúc người phật tử **phải chọn lựa thái độ**: dứt khoát với những điều bất thiện, sai trái, tà kiến; loại bỏ những điều mà kinh điển chánh truyền không có nói tới, những điều mà lịch sử nhân loại đã chứng minh là sai, hay không thích hợp với những quy luật của khoa học tự nhiên, khoa học nhân văn (xã hội học, sử học,...). Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tuyên bố với các nhà khoa học một câu nổi tiếng: “Nếu quý vị thấy ở Phật giáo có điều gì trái với khoa học thì cho biết để chúng tôi xem xét lại”.

*Đã đến lúc người Phật tử phải quyết định hành động theo những tiêu chuẩn khôn ngoan, không hại mình, hại người, không di hại cho các thế hệ sau và dẫn thân trên con đường làm lành, lánh dữ, thanh lọc tâm để tiến đạt mục tiêu cuối cùng, là sự giải thoát.*

## II- BƯỚC THỨ NHÌ: Hành Trì GIỚI LUẬT

Chư Phật 3 đời đã dạy: muốn giải thoát sanh tử khổ đau, thì phải “làm lành, lánh dữ, thanh lọc tâm”. Quan trọng nhất là **thanh lọc tâm**, mà muốn thanh lọc tâm thì phải lánh dữ và làm lành. Lánh dữ tức là hành trì giới luật, bởi vì “Giới năng sanh Định, Định năng sanh Tuệ”». Chính Tuệ giác sẽ thiêu đốt phiền não, lậu hoặc.

Đức Phật, với trí tuệ giác ngộ, đã thấy rõ điều nào nên làm để giúp chúng sanh tiến hóa trên đường giải thoát, và điều nào không nên làm để tránh cho chúng sanh bị giam hãm trong ngục tù khổ ải của luân hồi.

Đối với người cư sĩ, Đức Phật chỉ ban hành 5 giới trong đời sống bình thường, và 8 giới cho những ngày tu tập tích cực (Bát Quan trai giới). Ngũ giới là những điều răn dạy đạo đức có tính cách phổ quát chung cho xã hội loài người, được chấp nhận bởi hầu hết các tôn giáo (trừ giới thứ 5: cấm uống rượu và các chất say). Bốn mệnh lệnh cuối cùng trong 10 mệnh lệnh của Thượng Đế đã ban cho Moïse theo đạo Do Thái và Ky Tô Giáo giống như 4 giới đầu tiên của Phật giáo: “Người sẽ không được giết hại, không được ngoại tình, không được trộm cắp, không được làm chứng gian dối đối với đồng loại”.

## Tuệ Thiện

Đối với người xuất gia (theo Phật giáo nguyên thủy):

- Sadi phải giữ 10 giới.
- Tỳ khuru phải giữ 227 giới.
- Tỳ khuru ni giữ 311 giới lại thêm Bát Kinh Pháp.

Gới luật nhiều như vậy làm sao nhớ hết để mà gìn giữ?

Gới luật là để ngăn ngừa và bảo vệ. Đức Phật thiết lập các giáo điều khi nào thấy cần thiết, khi hội đủ nhân duyên, khi có một biến cố hoặc một hiện tượng gây tai tiếng, bị sự phê bình, chê bai của quần chúng Phật tử hoặc ngoại đạo; Đức Phật hội họp tăng chúng, xem xét vấn đề và sau cùng đề ra một giới điều để ngăn ngừa hiện tượng xấu ấy xảy ra về sau. Do đó, mãi đến năm thứ 13 sau ngày thành đạo, giới luật mới được hoàn thành một cách vững chắc và được ủy nhiệm cho Ngài Upali đặc trách (*Phật học khái luận, Thích Chơn Thiện, NXB TP HCM, trang 320-321*).

Mỗi lần ban hành một điều luật, Đức Phật luôn nhấn mạnh về 10 điều lợi ích của việc làm ấy như sau:

- ① Nhằm sự tốt đẹp cho hội chúng.
- ② Nhằm sự an lạc cho hội chúng.
- ③ Nhằm ngăn chặn những nhân vật xấu ác.
- ④ Nhằm sự lạc trú của những người tu hiền thiện.
- ⑤ Nhằm ngăn ngừa các lậu hoặc trong hiện tại.

## Thiền

- ⑥ Nhằm trừ diệt các lậu hoặc trong tương lai.
- ⑦ Nhằm đem lại niềm tin cho những người chưa có đức tin.
- ⑧ Nhằm tăng trưởng niềm tin cho những người đã có đức tin.
- ⑨ Nhằm sự tồn tại của Chánh Pháp.
- ⑩ Nhằm để giới luật được chấp nhận bởi hội chúng.

Giới luật được ban hành kỹ lưỡng như vậy tại sao vẫn có nhiều người tu vi phạm? Bởi vì họ không hiểu rõ lợi ích của giới luật cho cuộc sống hiện tại và cho kiếp sống tương lai. “Ngũ giới bất toàn Nhân Thiên tuyệt lộ”, họ không thực sự tu để giải thoát và không có chánh niệm tỉnh giác.

Trong bài kinh “*Tất cả các lậu hoặc*” (*Sabbasava sutta, Trung Bộ kinh 2*), Đức Phật dạy muốn đoạn trừ các lậu hoặc thì phải phòng hộ 6 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Muốn phòng hộ 6 căn thì phải phát triển chánh niệm, tỉnh giác.

Trong bài kinh “*chuyện khối vàng*” (*tiền thân Kancana khandha, tiểu bộ kinh 56*). Một nhà sư than phiền là có nhiều giới luật quá không làm sao nhớ để mà gìn giữ hết, Đức Phật dạy chỉ cần giữ 3 cửa mà thôi: cửa thân, cửa khẩu và cửa ý; chớ làm điều ác do thân, khẩu, ý. Tỳ kheo ấy phát triển Thiền Quán, chẳng bao lâu chứng quả A-la-hán.

### **III. BƯỚC THỨ BA: Tu Tập Thiền TỨ NIỆM XỨ hay Rèn Luyện CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC**

Thiền Tứ Niệm Xứ là rèn luyện chánh niệm, tỉnh giác trên 4 đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Chánh niệm là sự ghi nhận, hay biết những gì xảy diễn trong thân và trong tâm qua 6 cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, trong mục đích tiêu trừ bất thiện và phát triển điều thiện.

Ghi nhận không chưa đủ, mà phải quan sát chúng để thấy rõ bản chất của chúng trong hiện tại, phải theo dõi một cách tự nhiên từ bên trong và bên ngoài. Trong tiến trình quan sát liên tục này, chúng ta phải chế ngự hoài nghi, lưỡi biếng, hôn trầm, phóng tâm, tham, sân bằng 5 sức mạnh của Tâm là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

“Chỉ khi nào ta có đức tin (tín) mới có sự cố gắng (tân), sự quan sát (niệm) sẽ liên tục, tâm sẽ an định vững chắc (định) và bắt đầu hiểu biết tận tường sự vật. Khi ta hiểu biết sự vật đúng như nó là như vậy (tuệ), ta đang vững bước trong chánh pháp” (Ashin Tejaniya). Trong khi rèn luyện chánh niệm, tỉnh giác, thì Như lý tác ý cũng được phát triển luôn. (Như lý tác ý, hay khéo hướng tâm, là khả năng mà con người, với sự luyện tập, có thể chuyển tâm đến một đối tượng khác một cách mau lẹ, hoặc thay đổi trong tích tắc thái độ trước một đối tượng, từ một thái độ hung dữ sang thái độ hiền thiện, từ một thái độ sai trái sang thái độ chính đáng. Đây là một tiến trình xảy ra bên trong tâm ngay lúc 6 căn tiếp xúc với 6 trần và là chìa khóa của sự chuyển hóa tâm linh).

Không sớm thì muộn vô minh sẽ bị tiêu diệt để làm hiển lộ Vô thường, Khổ, Vô ngã.

#### IV. BƯỚC THỨ TƯ: Rèn Luyện TƯ CHÁNH CẦN

Tứ Chánh cần hay Chánh Tinh Tấn rất quan trọng cho sự giác ngộ, nó có mặt trong tất cả 37 yếu tố trợ giúp cho sự giác ngộ. Tinh tấn là sự cố gắng, là năng lực, là động lực để thực hành tu tập. Chánh Tinh Tấn là năng lực triển khai để tiêu diệt điều ác và thực hiện điều lành một cách liên tục rốt ráo cho đến kết quả cuối cùng.

Tứ Chánh Cần (sammappadhānā) có 4 chi:

- Ngừa: tích cực **ngăn ngừa** điều ác chưa phát sinh.
- Trừ: tích cực **diệt trừ** điều ác đã phát sinh.
- Hành: tích cực **thực hành** điều thiện chưa phát sinh.
- Trì: tích cực **duy trì** điều thiện đã phát sinh.

Trong quyển 37 phẩm trợ đạo, Ngài Ledi Sayadaw có viết: “thực hành Tứ Chánh Cần thích nghi có nghĩa là quyết tâm tận lực chuyên cần với chú nguyện: Hãy để cho da, gân, xương và thịt còn lại, máu trong thân tôi khô cạn dần, tôi sẽ không chấm dứt chuyên cần tinh tấn cho đến khi thành đạt những gì mà khả năng của con người, tánh chuyên cần của con người và sự cố gắng của con người có thể thành đạt ”.



## V. BƯỚC THỨ NĂM: Rèn Luyện TỨ NHƯ Ý TỨC (Ý CHÍ)

Như Ý Túc có nghĩa là con đường của sự thành tựu viên mãn để tiến đến mức toàn hảo:

- Trong đời sống thế tục, là thành công trong việc thực hiện mục đích của cuộc đời mà mình mong muốn ước ao.

- Trong đạo pháp, là *thành tựu viên mãn con đường Bát Chánh* cho đến khi thấu rõ Niết Bàn, hoặc thành tựu viên mãn sự *chứng đắc 6 loại khả năng siêu nhiên*:

- ① *Thần thông*: hóa thân thành nhiều người, đi xuyên qua tường, đi trên mặt nước, bay trên không, độn thổ, đi lên cõi Phạm Thiên thân thể vẫn thích nghi được.
- ② *Thiên nhãn thông*: biết được sự tái sinh của chúng sinh tùy theo nghiệp quả của chúng.
- ③ *Thiên nhĩ thông*: nghe được âm thanh, tiếng nói xa hay gần ở cõi trời hay cõi người.
- ④ *Tha tâm thông*: biết được ý nghĩ và những trạng thái tâm của người khác.
- ⑤ *Túc mạng thông*: nhớ được vô số kiếp tiền thân của mình qua sự tái sinh liên tục.
- ⑥ *Lậu tận thông*: diệt tận tất cả mọi phiền não và giải thoát tâm bằng tuệ giác.

Tứ Như Ý Túc gồm có 4 chi sau đây:

- 1- **Dục** (chanda): Dục Như Ý Túc không phải là tham muốn mà là ý nguyện, ước vọng nhiệt thành cao độ với ý nghĩ: «Nếu không thành đạt ước vọng này trong kiếp sống hiện tại ắt ta không thể an tâm. Thà chết còn hơn sống mà không làm được như ý nguyện».
- 2- **Cần** (viriya) hay Tấn Như Ý Túc: là sự cố gắng tận lực, không sờn lòng, nản chí cho dù có gặp hoàn cảnh cực kỳ gian lao kham khổ, dù biết rằng mình phải gia công tinh tấn trong một thời gian dài nhiều năm tháng.
- 3- **Tâm** (citta): Tâm Như Ý Túc là lúc nào cũng hướng tâm về mục tiêu, về sự thành tựu mỹ mãn mục tiêu, suy nghĩ, tìm mọi phương cách, dùng mọi phương tiện.
- 4- **Thẩm** (vīmaṃsā): Thẩm Như Ý Túc là sự suy xét, nhận định, thẩm tra về sự thực hiện mục tiêu để xem kết quả đến đâu, có cần bỏ xung hay điều chỉnh điều gì không? có chỗ nào bị bế tắc không?

Thực hiện con đường thành tựu viên mãn Tứ Như Ý Túc này chính là sự **rèn luyện ý chí** vững chắc để tiến đạt Niết Bàn.

## VI- BƯỚC THỨ SÁU: Rèn Luyện NGŨ QUYỀN

Ngay từ lúc bắt đầu hành Tứ Niệm Xứ ở bước thứ 3, hành giả đã phải rèn luyện những khả năng của tâm như: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, để vượt qua những chướng ngại trong thiền.

## Tuệ Thiện

Ngũ Quyền (indriya) là 5 khả năng để chế ngự và kiểm soát tâm. Ngũ Quyền được ví như vị tổng thống có quyền lực cao nhất trong đất nước để cai trị và thống lãnh cả quân đội:

- 1- **Tín** (saddhā) **Quyền**: là khả năng để chế ngự hoài nghi, hoài nghi Phật, hoài nghi Pháp, hoài nghi Tăng, hoài nghi pháp hành, hoài nghi thiền sư, hoài nghi cả chính mình,...
- 2- **Tấn** (viriya) **Quyền**: chế ngự uể oải và lười biếng. Tấn Quyền có hai loại: cố gắng thuộc về thân và cố gắng thuộc về tâm. Cố gắng thuộc về tâm không phải ngồi càng lâu càng tốt, mà là nỗ lực duy trì sự chú tâm, giác tỉnh trên đề mục. Cố gắng thuộc về thân là thu xếp thời giờ để hành thiền đều đặn, liên tục không bỏ dở con đường cho đến kết quả cuối cùng.
- 3- **Niệm** (sati) **Quyền**: chế ngự hôn trầm, thụy miên là những trở ngại không nhỏ trong thiền tập. Nhiệm vụ của Chánh Niệm rất quan trọng vì nó bao gồm những việc như sau:
  - Phát hiện, hay biết những tín hiệu xâm nhập từ thế giới bên ngoài qua 5 giác quan hoặc từ thế giới bên trong qua ý thức (cửa ý).
  - Chọn lựa tín hiệu nào nổi bật nhất, tác động mạnh nhất để xử lý, định danh, quan sát, tìm hiểu.
  - Sàng lọc những tín hiệu, tâm vẫn định trú (chú

## Thiền

tâm) trên một nhiệm vụ, một công việc mà hành giả đã quy định trước, như sáng suốt quan sát 4 đề mục của thiền Quán: thân, thọ, tâm, pháp; giữ tâm ở trạng thái Định Xả để không rơi vào tham, sân, si (đây cũng là ý nghĩa của con đường trung đạo). Nếu không, tâm sẽ rơi vào những phản ứng do thói quen lâu đời, do xung động thúc đẩy, do xu hướng tiềm ẩn.

- Gìn giữ sự tỉnh giác vì mỗi lần Niệm làm việc, sự tỉnh giác được khơi động và đồng thời trợ duyên cho Như Lý Tác Ý (khéo hướng tâm về thiền pháp). *Đây là chìa khóa của sự chuyển hóa tâm linh.*

Trong đời sống thường nhật, niệm kèm giữ tâm bình tĩnh, suy nghĩ để hành động đối phó với phong ba của cuộc đời một cách khôn ngoan trong một phong cách thiền trí thức.

4- **Định** (samādhi) **Quyền**: là khả năng để chế ngự phóng tâm, vọng tưởng, phóng dật là những đặc tính cố hữu của tâm vì nó đã bị điều kiện hóa từ vô lượng kiếp luân hồi. Chỉ khi nào chúng đắc A-la-hán thì mới hết phóng dật. Nhưng với sự luyện tập Định Quyền, tâm ta cũng bớt phóng phần nào.

Dù hành thiền Chỉ hay thiền Quán chúng ta cũng trải qua 3 mức độ định tâm:

- *Mức An tâm*: là trạng thái được thể hiện bằng sự khắng khít của tâm trên đề mục, không bị chi

## Tuệ Thiện

phôi bởi ngoại cảnh, không bị thôi thúc, chộn rộn muốn thay đổi ý định khi chưa phải đúng lúc (thí dụ muốn thay đổi tư thế khi chưa cần thiết). Tâm an tịnh, bất động, vô vi. Trạng thái này chung cho cả thiền Chỉ và thiền Quán.

- *Mức Cận định* (upacāra samādhi): đến đây hành giả cảm nghe thân tĩnh lặng, tâm rất trong sáng và an lành. Phi (pīti) và lạc (sukha) khởi sanh. “Trần cảnh và niệm tự động có mặt cùng một lúc, nghĩa là ngay vào lúc đối tượng của giác quan xuất hiện thì hành giả tức khắc hay biết ghi nhận, luôn luôn giác tỉnh và có chánh niệm” (U Kundala Sayadaw). Mức cận định có chung cho cả thiền Chỉ và thiền Quán.
- *Mức An Chỉ Định* hay *Toàn Định* (appaṇā samādhi) chỉ có cho thiền Chỉ. Thấp nhất là Sơ thiền với 5 chi thiền xuất hiện đầy đủ ở trong tâm, là: tầm, sát, phi, lạc, định. Sau đó lên Nhị thiền tâm chỉ còn: phi, lạc, định. Lên Tam thiền tâm chỉ còn: lạc, định. Lên Tứ thiền tâm chỉ có: định và xả.
- *Mức Chập Định* (khaṇika samādhi): chỉ có cho thiền Quán, sự chú tâm ghi nhận không còn được đặt trên một đề mục duy nhất là hơi thở hay oai nghi, mà phải được mở rộng ra 4 đối tượng: thân, thọ, tâm, pháp. Do đó, đôi khi hơi thở trở thành một chướng ngại (*xem kinh Cây gai - Tăng chi IV, 415*): “Với người chứng thiền thứ nhất, tiếng

## Thiền

*ôn* là cây gai; với người chứng nhị thiền, *Tâm*, *Tứ* là cây gai; với người chứng tam thiền, *Hỷ* là cây gai; với người chứng tứ thiền, *hơi thở* là cây gai. Giờ đây, sự chú tâm phải hướng về sự sanh diệt của các pháp Danh Sắc hay Ngũ Uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức).

5- **Tuệ** (paññā) **Quyền**: là khả năng đề chế ngự Tham, Sân, Si bằng Trí tu, chứ không phải bằng sự suy nghĩ. Đây là loại trí tuệ trực giác bừng sáng do sự rèn luyện, thực hành thiền, *nó là sự tổng hợp chớp nhoáng của kết quả quan sát, nhận xét và của trí tuệ ba-la-mật tích lũy do sự tu tập thập độ Ba la mật.*

Vào thời của Đức Phật, có rất nhiều người không có học hành nhiều mà vẫn đắc đạo là vì những vị này đã vun bồi trí tuệ Ba-la-mật từ vô lượng kiếp trước. Đến khi gặp Đức Phật, chỉ cần nghe một vài câu thuyết giảng là chứng ngộ ngay.

Nếu hành giả hành thiền Chỉ thì Tuệ Quyền sẽ cho kết quả là **thắng trí** (abhiññā) biểu hiện qua Ngũ Thông: thần thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, thiên nhãn thông, túc mạng thông.

Nếu hành giả hành thiền Quán thì Tuệ Quyền sẽ cho kết quả là **Minh Sát Tuệ** (vipassanā ñāṇa) biểu hiện qua 16 cái Tuệ :

- (1) Tuệ phân biệt Danh Sắc.
- (2) Tuệ thấu rõ Nhân Duyên.

## Tuệ Thiện

- (3) Tuệ thấu rõ Tam Tướng (vô thường, khổ, vô ngã).
- (4) Tuệ thấu rõ Sanh Diệt.
- (5) Tuệ thấu rõ sự Diệt của Danh pháp, Sắc pháp.
- (6) Tuệ Kinh sợ.
- (7) Tuệ thấu rõ tội lỗi của Danh Sắc.
- (8) Tuệ thấu rõ sự nhàm chán của Danh Sắc.
- (9) Tuệ muốn giải thoát.
- (10) Tuệ thẩm xét Danh Sắc theo Tam Tướng để tìm giải pháp thoát khổ.
- (11) Tuệ Xả Hành.
- (12) Tuệ Thuận Thứ.
- (13) Tuệ Chuyển Tánh.
- (14) Đạo Tuệ có Niết Bàn làm đối tượng.
- (15) Quả Tuệ có Niết Bàn làm đối tượng.
- (16) Tuệ Phán Xét phiền não và Ôn Duyệt Trí Tuệ.

Đây là những bước tiệm ngộ của thiên Quán để chứng nghiệm Đạo Quả Niết Bàn. Tuệ 14 và 15 là những Thánh Tuệ Siêu thế (trí tuệ siêu tam giới) (xin xem phần khai triển trong Thất giác chi)

## VII- BƯỚC THỨ 7: Điều Luyện NGŨ QUYỀN thành NGŨ LỰC

Ngũ Lực là Ngũ Quyền đã được điều luyện đến mức

## Thiền

toàn hảo để trở thành những phản xạ của tâm mỗi khi cần được sử dụng tới. Ngũ Quyền phải được rèn luyện trong những điều kiện thích hợp, chẳng hạn trong một khóa thiền tích cực kéo dài khoảng ít nhất một tháng hoặc nhiều tháng.

*a/ Đức Phật có nêu lên những điều kiện thích hợp cho một trú xứ để hành thiền:*

- Không quá xa hay quá gần xóm làng.
- Nơi thanh tịnh vắng vẻ, ban ngày không ồn ào, ban đêm thanh vắng yên tịnh.
- Nơi không có rắn rít, muỗi mòng, khí hậu nghiệt ngã.
- Nơi có đầy đủ vật thực, thuốc men.
- Nơi có vị thiền sư đa văn, giới hạnh, có hành pháp và kinh nghiệm trong pháp thành để có thể trình pháp, hỏi pháp và được theo dõi liên tục trong khóa thiền.

Nên tránh những thiền đường không có tổ chức trình pháp với vị thiền sư, những thiền đường hay tổ chức nhiều lễ lộc chung đụng giữa thiền sinh và phật tử bên ngoài không tham dự khóa thiền.

*b/ Ngũ Quyền phải được thực hành ở mức độ cao hơn:*

- Đức tin hoàn toàn ở Phật, Pháp, Tăng, nơi pháp Hành, nơi Thiền sư, nơi sự tự tin vững mạnh.
- Tinh tấn, cố gắng không ngừng nghỉ.
- Chánh niệm, tỉnh giác cần trọng sâu sắc, nghĩa là



## Tuệ Thiện

không phải ở đối tượng được ghi nhận mà là ở tâm ghi nhận đối tượng (tâm nhìn tâm) và sự diễn biến của nó.

- Định liên tục đời đời trên các đối tượng khi nó vừa xuất hiện ở trong tâm (chập định).

- Các Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện lần lượt, từ Tuệ phân biệt Danh Sắc (trương đương với Tuệ Kiến Tánh của Thiền Tông) cho đến Đạo Tuệ, Quả Tuệ, chứng nghiệm Niết Bàn và tiêu diệt từ từ các phiền não, lậu-hoặc từ thấp lên cao.

## VIII- BƯỚC THỨ TÁM: Tu Tập THẤT GIÁC CHI

Thất Giác Chi (sambojjhaṅga) là 7 yếu tố trợ giúp cho sự chứng đắc giác ngộ: Niệm, Trạch Pháp, Tinh Tấn, Phi, Khinh An, Định, Xả. Bảy yếu tố này có mặt hầu như ở tất cả những giai đoạn tu tập. Nhất là Niệm, Trạch Pháp, Tinh Tấn và Định. Mỗi yếu tố là một điều kiện hỗ trợ, đồng thời cũng là một kết quả chứng nghiệm. Do đó trong giai đoạn tu tập này chúng ta sẽ gặp nhiều Tuệ Minh Sát có thể chứng ngộ cả Niết Bàn nếu có đầy đủ Ba la mật.

a/ **Niệm Giác Chi** (sati sambojjhaṅga): ở đây Niệm gần như có mặt chớp nhoáng, phản xạ và ở cả 6 cửa. Cho dù đối tượng có xuất hiện nhanh như thế nào, Niệm cũng bắt được, ghi nhận, hay biết. Theo Ngài Thiền sư Gandhasara, Niệm Giác Chi sanh lên bắt đầu từ tuệ Minh Sát thứ 4, tức là Tuệ thấy rõ sự Sanh Diệt (Udayabbaya ñāṇa) (x. *Pháp Trợ Đạo*, tg Gandhasara, dg sư Bửu Nam, NXB Hồng Đức)

b/ **Trạch Pháp Giác Chi** (dhammavicaya sambojjha nga): Trạch Pháp là một tên gọi khác của Trí Tuệ và ở đây Trí Tuệ có thể chọc thủng màn vô minh.

*1- Tuệ Phân biệt Danh Sắc*

Trong tiến trình tu tập thiền Quán, đây là tuệ giác đầu tiên mà hành giả chứng nghiệm do quan sát Sắc pháp (như sự phồng lên, xẹp xuống của bụng hay cảm giác toàn thân trong 4 tư thế đi, đứng, ngồi, nằm) và Danh pháp (là sự hay biết những gì xảy ra ở thế giới bên trong) giống như hành giả đang ngồi xem truyền hình: máy vô tuyến là Sắc pháp, còn các chương trình phát sóng là Danh pháp. Tuệ Phân biệt Danh Sắc này rất quan trọng, nó tương đương với Tuệ “Kiến Tánh khởi tu” của Thiền Tông, vì nó là bước đầu tiên và nó cũng tương đương với giai đoạn Kiến Tịch, là giai đoạn thứ 3 của Thanh Tịch Đạo (Visuddhi-magga), nó giúp ta thấu hiểu thực tánh của Danh Sắc là Vô ngã và đánh tan tà kiến sai lầm về cái ngã thường còn.

*2- Tuệ Thấu rõ Nhân Duyên* là Tuệ thấu hiểu nhân duyên phát sanh của mỗi Danh pháp, Sắc pháp, hay thấu hiểu tương quan nhân quả giữa Danh pháp và Sắc pháp.

Sau khi chứng được Tuệ thứ nhất, hành giả trực nhận được đối tượng hiện tại là Danh và Sắc và nương nhờ Danh Sắc như một vị thầy của mình.

## Tuệ Thiện

Danh Sắc hiện hữu do nhân duyên riêng biệt của chúng và chúng tùy thuộc lẫn nhau; khi thì Sắc làm duyên cho Danh sanh khởi, khi thì Danh làm duyên cho Sắc sanh khởi. Khi ngồi, không phải ta ngồi mà Sắc thân đang ngồi. Biết được Sắc đang ngồi là Danh biết, tâm biết không phải ta biết. Ở đây, *Sắc làm duyên cho Danh*. Khi hành giả muốn đi, tâm muốn là nhân, chân đi là quả. Tâm muốn là *Danh làm duyên cho Sắc đi* sanh khởi.

Do nhờ Pháp học, chúng ta hiểu được rằng Sắc thân hiện hữu từ khi tái sanh vào bụng mẹ là do Vô Minh, Hành, Ái, Thủ, Hữu (Nghiệp) và trong đời sống thường ngày, Sắc thân lại tùy thuộc Nghiệp quả, Tâm thức, Nhiệt độ và Vật thực. Tất cả tạo thành những điều kiện, nhân duyên để tồn tại. Danh pháp cũng tùy thuộc nhân duyên của nó, nó biết được Sắc ngồi là do những thụ thể thần kinh (récepteurs neurologiques) có trong da, thịt, gân, xương, do có sự chú tâm trên các yếu tố nóng/lạnh, cứng/ mềm, chuyển động/bất động hội đủ làm nhân duyên thì thân- thức phát sanh (danh biết sự ngồi)

Tuệ Minh Sát này tương đương với giai đoạn “Đoạn nghi Tịnh” của Thanh Tịnh Đạo, giúp cho hành giả phá tan được sự nghi ngờ về nhân duyên phát sanh của Danh Sắc ở hiện tại, quá khứ và vị lai. Do đó, Ngài Buddhaghosa (Phật Âm) gọi Tuệ này là *Tuệ Tiểu Tu-Đà-Hườn (cula sotapanna)*.

## Thiền

### 3- Tuệ thấu rõ Tam Tướng: Vô thường, Khổ, Vô ngã

Tuệ thứ 3 này ở giữa ranh giới của Thiền Chỉ Tĩnh (Samatha) và Thiền Minh Sát (Vipassanā); do đó, sự quán xét thấy Danh Sắc là vô thường, khổ, vô ngã, phải được thực hiện đúng phương pháp, nghĩa là phải bám sát Ngũ Uẩn và Tứ Niệm Xứ thật nhạy bén, phải chế ngự vững vàng 5 Triền Cái (tham, sân, hôn trầm thùy miên, phóng tâm, hoài nghi), phải làm quân bình Ngũ Quyên, Ngũ Lực. Một cách tự nhiên Tam Tướng sẽ xuất hiện.

Nếu không, 10 phiền não vi tế sẽ xuất hiện làm ô nhiễm Thiền Minh Sát, khiến cho hành giả không tiến tới được vì tưởng rằng mình đã đắc đạo quá. Mười phiền não đó là: ánh sáng, hỷ, khinh an, kiên quyết, tinh cần, lạc, trí tuệ, sự cảnh báo, xả, ham muốn vi tế.

*Sự xuất hiện của 10 phiền não này là do trạng thái tâm quá định, quá ham muốn, ngã mạn và tà kiến (thiếu trí tuệ Ba la mật), dễ đi lạc vào con đường Chỉ Tĩnh, hoặc dễ bỏ cuộc.*

Tuy nhiên, một hành giả được hướng dẫn kỹ càng, được theo dõi bởi một thiền sư có kinh nghiệm về pháp thành, sẽ chứng nghiệm được 3 sự thật:

- Sự thật về *khổ* nhờ quan sát tỉ mỉ những hiện tượng của thân và tâm (Tuệ thứ nhất), vị đó đạt được Kiến Tĩnh.
- Sự thật về *nguyên nhân của khổ* nhờ thấu rõ Nhân

## Tuệ Thiện

Duyên tương quan nhân quả của Danh Sắc (Tuệ thứ 2), vị đó đạt được Đoạn Nghi Tĩnh.

- Sự thật về *con đường dẫn tới chấm dứt khổ* nhờ thấu rõ Danh Sắc là vô thường, khổ và vô ngã (tuệ thứ 3) vị đó đạt được Đạo Phi đạo Tri Kiến Tĩnh. Vị này không còn nhầm lẫn giữa Chánh đạo và Tà đạo.

### 4- Tuệ thấu rõ sự Sanh Diệt của Danh Sắc

Tuệ thứ 4 này thấy rõ sự sanh diệt của Danh Sắc, ngay giây phút hiện tại nên thấy rõ 3 trạng thái chung của chúng là vô thường, khổ, vô ngã. ***Cho nên tuệ thứ 4 này mới thật sự là trí tuệ đầu tiên của thiền Minh Sát và hành giả mới chính thức bắt đầu hành thiền Tuệ.*** Người hành thiền Chỉ không thấy pháp Sanh Diệt của Danh Sắc. Trong kinh có nói: “Người thấy Pháp Sanh Diệt, dù chỉ sống một ngày cũng quý báu hơn là kẻ sống đến 100 tuổi mà không thấy pháp Sanh Diệt của Danh Sắc”.

Sự Sanh và Diệt không ngừng của Danh Sắc: sanh rồi diệt, diệt rồi sanh, cho ta thấy rõ trạng thái Vô Thường. Sự sanh diệt liên tục có tính cách bức bách, hành hạ nên ta cảm thấy khó chịu, khổ não, và ta cảm thấy bất lực không làm gì khác được. Đó là trạng thái Vô Ngã của Danh Sắc.

Tuệ thứ 4 này rất quan trọng, vì tất cả sự thấy biết trong các tuệ sau đến do sự phát triển của Tuệ này.

5- *Tuệ thấu rõ sự hoại diệt của Danh Sắc*

Khi chánh niệm trở nên sắc bén, nhanh lẹ, hành giả thấy Sắc pháp diệt, như một phần thân thể biến mất, đồng thời Danh pháp ghi nhận hình ảnh đó cũng mất luôn. Đặc biệt sự hoại diệt ở giai đoạn này xuất hiện rõ rệt, nên hành giả chú tâm ghi nhận trạng thái hoại diệt của Danh Sắc mà không thấy khía cạnh Sanh của Danh Sắc.

Tuệ thứ 5 này giúp hành giả tiêu diệt được tà kiến “thường tưởng” nghĩ rằng thân và tâm này là thường hằng.

Sau khi chứng nghiệm được Tuệ Hoại Diệt, hành giả trở nên:

- Tinh tấn hơn xưa, phát triển mọi thiện pháp.
- Không muốn tái sanh, không màng đến mạng sống.
- Chỉ muốn sống theo chánh mạng.
- Không tạo mọi điều ác do thân, khẩu, ý.
- Khả năng nhẫn nại tốt hơn.
- Chế ngự được tâm tham muốn phần nào.
- Diệt được từ từ các tà kiến.

6- *Tuệ kinh sợ*

Kết quả tự nhiên của Tuệ thứ 5 vừa trải qua là hành giả kinh sợ sự hoại diệt của Danh Sắc đang xảy ra

## Tuệ Thiện

trong hiện tại, đã xảy ra trong quá khứ và sẽ xảy ra trong tương lai, cho dù có tái sinh vào bất cứ cõi sinh hữu nào: dục giới, sắc giới hay vô sắc giới, như một người đứng kế cận 3 hầm lửa, té vào hầm nào cũng đều chết cả.

### 7- Tuệ thấy rõ bề trái và sự nguy hại của Danh Sắc

Tuệ thứ 7 thấy rõ bề trái và sự nguy hại của Danh Sắc dưới **5 khía cạnh**: *sinh ra, hiện hữu, bị chi phối bởi nhiều điều kiện, tích lũy nhiều nghiệp chướng làm nhân cho sự luân hồi rồi lại tái sinh tiếp tục*. Do đó, Danh Sắc đầy tội lỗi, đáng kinh sợ, không thể là nơi ẩn náu, nương nhờ an toàn, chỉ có khổ mà thôi.

### 8- Tuệ chán nản

Sau khi đã kinh sợ và thấy rõ sự nguy hại của Danh Sắc, hành giả đâm ra chán nản muốn từ bỏ, vượt thoát Danh Sắc, hành vi thay đổi như rơi vào một trạng thái trầm cảm: thích ở một mình nơi thanh tịnh, không muốn tiếp bạn bè, không chịu được tiếng động, đôi khi thiền sinh muốn rời bỏ khóa thiền về nhà. “Đôi khi, cho dù định tâm tốt, thiền sinh có khuynh hướng đứng lên sau 30 phút ngồi thiền mặc dù không có bất cứ cảm giác đau đớn hay nhức nhối nào cả”, bởi vì cảm thấy không có nơi nào để sống an vui hạnh phúc.

Nếu được các thiền sư kinh nghiệm khuyến khích, hành giả vượt thoát trình trạng này mau lẹ.

9- *Tuệ muốn giải thoát*

Sau khi đã kinh sợ (Tuệ thứ 6), đã thấy rõ sự nguy hại của Danh Sắc (Tuệ thứ 7), đã chán nản (Tuệ thứ 8), giờ đây hành giả ước muốn mãnh liệt: giải thoát khỏi Danh Sắc, Ngũ Uẩn. Như một người té xuống vực sâu, sau khi hoàn hồn, tỉnh dậy, tìm cách leo lên bờ vực thẳm.

10- *Tuệ thâm xét Danh Sắc theo tam tướng để tìm giải pháp thoát khổ*

Được thúc đẩy bởi ước muốn giải thoát khỏi Danh Sắc, khi quan sát Danh Sắc một cách sâu sắc, hành giả nhận ra tam tướng với tất cả những khía cạnh của chúng (có 40 khía cạnh) và cảm thấy rằng nếu không dùng đến quan sát tam tướng thì không thể nào tìm ra giải pháp thoát khổ.

Ở Tuệ này, hành giả thấy tam tướng thường xuyên hơn, rõ ràng hơn và chính xác hơn.

Chúng ta sanh tử luân hồi vì vô minh, chấp thủ tà kiến “thường, lạc, ngã, tịnh” của Danh Sắc, thì giờ đây phải quan sát cho thấy rõ tính cách vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh, để tháo gỡ gọng kìm đô hộ chúng ta.

“Cái khổ cũng ví như lửa, lửa nóng nhưng lửa cũng tạo ra ánh sáng”. Người tu là người không chỉ thấy cái nóng của lửa, mà thấy luôn cả ánh sáng để đi ra. Cái khổ đốt nóng ta, nhưng cũng chính cái khổ đốt



## Tuệ Thiện

ta ra. Chính trong Chánh Tạng, Đức Phật cũng dạy rằng nếu không có cái khổ thì làm gì có con đường thoát khổ, không có cái khổ thì chúng sanh không có chỗ dựa để hành trì con đường thoát khổ.

### *11- Tuệ xả hành*

Trí tuệ này khiến tâm坦然 nhiên đối với Danh Sắc, không ghét cũng không ưa, không còn chấp thủ đối với Danh Sắc mà từ lâu chúng ta vẫn nghĩ nó là “ta”, là “của ta”, là “tự ngã của ta”.

Hành xả thuộc Hành uẩn, là một thái độ, một hành động vô tư, không luyến ái cũng không ghét bỏ, nhìn đối tượng qua nguyên nhân và hậu quả của nó. Hành là nghiệp. Hành có thể được hiểu là Pháp Hữu vi, được cấu tạo, được hình thành và bị chi phối bởi các điều kiện.

Hành xả luôn luôn có thọ xả đi theo và bao giờ cũng hợp trí trong những tâm thiện.

Tuệ Xả Hành rất quan trọng, nó là tiền sanh duyên của sự chứng đắc Niết Bàn. Nó có 6 dấu hiệu sau đây:

- ① Hành giả thấy thân thể nhẹ nhàng, tâm cũng nhẹ nhàng (thọ xả).
- ② Hành giả không vui thích với Ngũ uẩn và cũng không còn sợ Ngũ uẩn.
- ③ Hành giả không cố gắng mà niệm rất dễ dàng lúc đi kinh hành cũng như lúc ngồi thiền.

## Thiền

- ④ Hành giả có thể ngồi lâu hoặc đi kinh hành lâu mà không thấy mệt mỏi. Tình trạng này có thể kéo dài từ 5 ngày đến hơn một tháng. (T.S. Janaka)
- ⑤ Đối tượng ghi nhận được rất rõ rệt, mặc dù càng lúc càng vi tế, nhỏ dần, nhỏ dần.
- ⑥ Tâm luôn luôn khăng khít với các điểm xúc chạm trong thân và không phóng túng nữa.

Thiền sư Raja Siddhimuni nhấn mạnh: khi có đủ 6 chi này đạo quả mới phát sanh.

### *12- Tuệ Thuận Thứ*

Tuệ thứ 12 này xuất hiện trong lộ trình tâm chứng đắc Niết Bàn (xảy ra một lần hoặc tối đa 4 lần trong một đời người) có tam tướng làm đối tượng, vẫn còn là phạm tuệ hiệp-thế chứ chưa phải là Siêu-thế, đã hiểu được thế nào là khổ, nguyên nhân của khổ, gọi là thuận thứ vì nó phù hợp với 2 sát na tâm trước đó là Chuẩn bị, Cận hành và 4 sát na tâm tiếp theo là Chuyển tột, Tâm Đạo, Tâm Quả, Tâm Quả.

Nếu nói theo 37 Pháp Trợ Giác Ngộ thì Tuệ này viên mãn ở mức Thất Giác Chi.

### *13- Tuệ Chuyển Tánh*

Tuệ thứ 13 này chuyển từ tánh phạm-nhân sang tánh bậc Thánh-nhân, thấy rõ Niết Bàn. Tuệ chuyển tánh này xảy ra có một sát na tâm, nhưng có khả năng đặc biệt như sau:

## Tuệ Thiện

- Buông bỏ đối tượng Tam Tướng: vô thường, khổ, vô ngã, và tiếp nhận đối tượng Niết Bàn.
- Chuyển từ phàm nhân thành Thánh nhân.
- Chỉ phát sanh lên có một sát-na tâm rồi diệt, làm duyên cho sát-na Tâm Đạo và 2 hoặc 3 sát-na Tâm Quả tiếp theo, có Niết Bàn làm đối tượng.

### *14- Đạo Tuệ*

Tuệ thứ 14 là Đạo Tuệ bậc Thánh, thuộc về trí tuệ Siêu Tam Giới vì có Niết Bàn làm đối tượng.

Đạo Tuệ này chỉ xảy ra có một sát-na tâm, nhưng có một năng lực siêu việt vì có thể đoạn diệt được phiền não, lậu hoặc, tùy theo mức độ chứng đắc.

Như bậc Thánh Nhập Lưu Tu-Đà-Hườn diệt được 3 kiết sử là: Thân kiến, Hoài nghi và Giới cầm thủ, có khả năng đóng chặt 4 con đường ác đạo: địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sanh, và chỉ còn tái sanh nhiều lắm là 7 kiếp, hoặc làm người hoặc làm chư thiên ở cõi Trời Dục Giới. Trong mỗi kiếp tái sanh đều gặp được chánh pháp và tiếp tục tu hành cho đến nơi giải thoát cuối cùng.

### *15- Quả Tuệ*

Sau khi Tâm thánh Đạo phát sanh, có Niết Bàn là đối tượng, nó đoạn diệt hoàn toàn các phiền não tương ứng với bậc thánh đó, liền sau đó phát sanh tức khắc Quả Tuệ với 2 hay 3 sát-na tâm (nếu hành

## Thiền

giả thuộc hạng lợi căn, nghĩa là có nhiều trí tuệ Ba la mật). Hành giả cảm nhận một sự an lạc giải thoát, một trạng thái tâm giải thoát.

Từ đây, hành giả có thể nhập Thánh-quả Định của bậc thánh ấy để hưởng quả vị an lạc Niết Bàn ngay trong kiếp sống hiện tại, với điều kiện:

- Phát nguyện thời gian nhập Thánh-quả Định trong một giờ, 2 giờ, một ngày cho tới 7 ngày là tối đa.
- Tàng thánh quả không lấy Danh Sắc làm đối tượng.
- Nhưng lấy Niết Bàn làm đối tượng.

### *16- Tuệ Phản Xét Phiền Não*

Sau khi lộ trình tâm chứng đắc các bậc thánh (có 4 bậc thánh) chấm dứt, liền xảy ra Tuệ Phản Xét và Ôn Duyệt những trí tuệ đã chứng đắc, những phiền não đã diệt tuyệt và phiền não nào còn tồn tại.

Đối với bậc thánh hữu học, có 5 điều phản xét

- ① Thánh Đạo-Tâm đã chứng đắc.
- ② Thánh Đạo-Quả đã chứng đắc.
- ③ Niết Bàn đã được chứng ngộ.
- ④ Biết rõ đã đoạn diệt phiền não nào.
- ⑤ Biết rõ chưa diệt được phiền não nào.

Đối với bậc thánh vô học (A la hán), chỉ còn 4 điều phải phản xét (trừ điều thứ 5 trên đây) bởi vì bậc

## Tuệ Thiện

A-la-hán không còn phiền não dư sót.

Như vậy, tính chung Trí Tuệ Phản Xét của 4 bậc Thánh gồm có 19 điều (5x4 bậc thánh -1)

Đối chiếu **7 giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo** với 16 Tuệ Minh-Sát ta thấy:

- Giới Tịnh và Tâm Tịnh không liên quan với các Tuệ Minh Sát.
- Kiến Tịnh tương đương với Tuệ Phân biệt Danh Sắc.
- Đoạn Nghi Tịnh tương đương với Tuệ Thấu Rõ Nhân Duyên.
- Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh tương đương với Tuệ Thấu rõ Tam Tướng.
- Hành Lộ Tri Kiến Tịnh tương đương với hành trình từ Tuệ Sanh Diệt (thứ 6) đến Tuệ Thuận Thứ (thứ 12).
- Tri Kiến Tịnh tương đương với Tuệ Chuyên Tánh, Đạo Tuệ, Quả Tuệ (thứ 13-14-15).

Tuệ Phản Xét Phiền Não và Ôn Duyệt trí tuệ không có tương đương bên Thanh Tịnh Đạo.

*Đến đây coi như chấm dứt phần luận giải về Trạch Pháp Giác Chi trong tiến trình tu tập Thất Giác Chi.*

c/ **Tinh Tấn Giác Chi** (viriya sambojjhaṅga)

Tinh tấn có mặt trong tất cả tiến trình tu tập từ Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Quyền, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo. Đó là Sở Hữu

## Thiền

Cần hợp với tất cả tâm thiện. Ngài thiền sư Gandhasara khuyên là: “Đừng hài lòng với sự phát triển nhỏ, đừng từ bỏ tinh tấn khi chưa đạt được mục đích cứu cánh”.

### d/ **Hỷ Giác Chi** (pīti sambojjhaṅga)

Hỷ Giác Chi là tâm sở Hợp với các tâm thiện hoặc tâm thiện. Đó là loại Hỷ nên tiếp cận vì nó làm tăng trưởng thiện pháp (*Kinh Đế Thích Sở Vấn: DN 21*).

Hỷ Giác Chi thể hiện dưới 5 dạng thái:

- 1- *Tiểu Hỷ*: rờn óc, rùng mình, xây xẩm chút ít, chảy nước mắt. Có hành giả tưởng mình trúng gió.
- 2- *Hỷ chốc lát*: hành giả thấy màu đỏ, ánh bình minh, rất rất nhột nhột ở thân như ruồi bu hay kiến bò, lấy tay rờ phổi thì không thấy gì cả.
- 3- *Hải triều Hỷ*: hành giả thấy như sóng biển tấp vào mình, thân mình lúc lắc, nghiêng qua nghiêng lại, hoặc như dòng điện chạy trong thân.
- 4- *Khinh Hỷ*: thân hành giả nhẹ nhàng nâng cao lên khỏi mặt đất, có thể di chuyển từ nơi này đến nơi khác.
- 5- *Hỷ tràn ngập* (Biển mãn): hành giả cảm thấy mát cả châu thân, có khi mát lạnh như ngồi trên nước đá, hoặc mát lạnh sanh lên ở một phần thân thể.

Năm loại Hỷ này được sắp hạng theo cường độ, Tiểu Hỷ là loại yếu nhất và Biển Mãn Hỷ là loại mạnh nhất.

*Hỷ Giác Chi có thể là Hỷ tràn ngập*, vì Thanh Tịnh

## Tuệ Thiện

Đạo có viết: “Biển Mãn Hỷ là căn bản của Định và nó tăng trưởng dần theo Định”.

### e/ **Khinh An Giác Chi** (passadhi sambojjhaṅga)

Trạng thái an tịnh, vắng lặng của thân và tâm gọi là Khinh an.

Nó có thể chế ngự phiền não, không có tham, sân, si, sanh lên, nó kèm chế được cảm thọ khổ làm cho thân hết đau nhức, mệt mỏi.

Kinh Upanisa (SN 2: 30) viết “Hân hoan làm trợ duyên cho Hỷ, Hỷ làm trợ duyên cho Khinh an, Khinh an làm trợ duyên cho Lạc và Lạc làm trợ duyên cho Định”.

### f/ **Định Giác Chi** (samādhi sambojjaṅga)

Định Giác Chi chỉ có thể là cận định (upacāra samādhi) hoặc chấp định (khaṇika samādhi), nếu hành giả chọn con đường tu tập Minh Sát Tuệ (Vipassāna) để tiến đạt sự giải thoát bằng Trí Tuệ, bởi vì khi nhập vào An Chi Định (appaṇā samādhi), tâm sẽ mất tính chất linh hoạt và tinh khôn của nó.

Hãy nghe thiên sư Brahm đã mô tả trạng thái tâm lúc nhập An Chi Định như sau:

- Không thể có ý tưởng khởi lên.
- Không có tiến trình tạo ra quyết định.
- Không có tri giác về thời gian.
- Không thể đạt được sự hiểu biết bình thường.

## Thiền

- Hành giả hết sức tỉnh giác, nhưng chỉ tỉnh giác về niềm Hỷ lạc bất động.
- Năm giác quan hoàn toàn đóng kín, chỉ có giác quan thứ 6 là tâm, là đang hoạt động mà thôi (*Từ Chánh Niệm đến Giác Ngộ trang 260*).

### g/ **Xả Giác Chi** (Upekkhā-Sambojjhaṅga)

Yếu tố thứ 7 trợ giúp cho sự giác ngộ là Xả Giác Chi, Xả Giác Chi chính là Tuệ Xả Hành, Tuệ thứ 11 trong 16 cái Tuệ của thiền Minh Sát đã được luận giải ở phần trên.

Đến đây chấm dứt bước thứ 8 là tu tập Thất Giác Chi trong tiến trình chuyển hóa tâm linh.

## **IX- BƯỚC THỨ CHÍN: Tu Tập BÁT CHÁNH ĐẠO** (aṭṭhangika magga)

Sau khi xác nhận khổ đau có thể được chấm dứt, Đức Phật giảng dạy bằng cách nào con người có thể thực hiện được sự giải thoát này.

Đạo Đế là một chân lý cao cả thứ 4 trong Tứ Diệu Đế, nói về con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Con đường này có 8 chi nên gọi là Bát Chánh Đạo, nó giống như một viên thuốc trong đó có 8 chất trị liệu mà khi sử dụng, người ta chỉ uống vào có một viên thôi, điều đó có nghĩa là chúng ta phải thực hành 8 chi này đồng thời với nhau, tùy theo khả năng và điều kiện của từng người. Bát Chánh Đạo bao gồm: Giới, Định, Tuệ; đó là phương tiện duy nhất để làm chấm dứt khổ đau mà mỗi người phải tự



mình thực hiện để tự giải thoát, chứ không phải chờ đợi một đấng thần linh hay Phật tổ nào cứu rỗi để đưa vào cõi Thiên Đàng hay Tịnh Độ nào.

### 1. Chánh Kiến (sammā ditṭhi)

Chánh kiến là quan điểm phù hợp với Giáo Pháp và Chân lý, thấy “sự vật đúng như nó là như vậy”, không xuyên qua bất cứ một lăng kính nào cả, kể cả thành kiến ngã chấp; thấy biết sự vật trong bản chất và sự thay đổi của nó. Đối tượng của cái nhìn này là Danh và Sắc và, xuyên qua Danh Sắc, thấy 3 thực tướng của vạn vật là Vô thường, Khổ và Vô ngã.

Làm sao để rèn luyện chánh kiến?

a/ Phải nghe nhiều, học rộng về Phật Pháp và quy chiếu vào Tam Tạng kinh điển chánh truyền.

b/ Phải quy chiếu vào kinh Kalama:

“Này người Kalama, chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình”.

## Thiền

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết rõ như sau: «Các pháp này là thiện; các pháp này là không có tội; các pháp này được người có trí tán thán; các pháp này, nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc», do đó người Kàlàma, hãy chứng nghiệm và an trú! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

c/ Phải hiểu biết về cuộc đời Đức Phật và các đệ tử Phật để làm gương tu tập.

d/ Phải rèn luyện một căn bản tư duy phản biện (esprit critique), những phương pháp lý luận và phải biết những sai lầm của tư duy, lý luận.

e/ Không thể bỏ qua những hiểu biết về các quy luật của khoa học tự nhiên (Y học, Tâm lý học, Sinh học...) và khoa học nhân văn (Lịch sử học, Xã hội học...). Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tuyên bố với các nhà khoa học một câu nổi tiếng : “Nếu các vị thấy ở Phật giáo có điều gì trái với khoa học thì xin cho chúng tôi biết để xét lại”.

## 2. Chánh Tư Duy (sammā saṅkappa)

Một tư tưởng chân chánh bao gồm 3 yếu tố:

- ① *Sự chối từ bản ngã, xa lìa ích kỷ và tham lam.*
- ② *Tâm từ bi, xa lìa sự sân hận.*
- ③ *Lòng bi mẫn, xa lìa sự bạo hành.*

“Những tư tưởng mang tính dục vọng, ích kỷ, sân hận

## Tuệ Thiện

hay bạo động, đều là kết quả của sự thiếu trí tuệ trong mọi lãnh vực của đời sống cá nhân, xã hội hay chính trị” (Walpola Rahula).

Chánh Tư Duy đồng thời cũng phù hợp với những nguyên tắc luận lý (logique), những định luật thiên nhiên và con người.

### 3. Chánh Ngữ (sammā vācā)

Lời nói chân chánh bao gồm 4 yếu tố:

- ① Không nói dối, tức nói lời chân thật.
- ② Không nói lời thô lỗ, mắng nhiếc làm đau khổ người khác, mà nói lời dịu dàng, hòa nhã.
- ③ Không nói lời đâm thọc, mà nói lời hòa thuận, đoàn kết.
- ④ Không nói lời vô ích, vô căn cứ, mà nói lời hữu ích.

### 4. Chánh Nghiệp (sammā kammanta)

Một hành động chân chánh bắt nguồn từ chánh kiến và chánh tư duy, từ sự hiểu biết các qui luật chi phối con người và môi sinh. Nó không làm thương tổn các sinh vật, thiên nhiên và đời sống con người. Ở đây, nó bao gồm các *hành động không nên làm*, phạm giới luật, có thể cản trở ta trên con đường giải thoát, và *những hành động nên làm* để tạo thiện nghiệp trợ giúp chúng ta trong sự chuyển hóa tâm linh.

**5- Chánh Mạng** (sammā ājīva)

Chánh mạng là sinh sống, nuôi mạng một cách lương thiện. Bằng mọi giá không sinh sống bằng những nghề như buôn bán vũ khí, rượu, ma túy, độc dược, mồi dâm, trẻ con và nô lệ, không bóc lột người cũng không tham nhũng, hối lộ. Sự buôn bán vũ khí của các cường quốc làm cho chiến tranh không bao giờ chấm dứt trên mặt địa cầu. Ngược lại, sau thế chiến thứ 2, mặc dù bị ngăn cấm chế tạo vũ khí, hai nước Đức và Nhật Bản vẫn trở nên giàu có, hùng mạnh.

**6- Chánh Tinh Tấn** (sammā vāyāma)

**7- Chánh Niệm** (sammā sati) (xem lại phần THẤT GIÁC CHI).

**8- Chánh Định** (sammā samādhi)

**KẾT LUẬN**

Tu là sự dẫn thân trên con đường giải thoát, mà muốn giải thoát thì phải chuyên nghiệp, chuyên hóa tâm linh. Đức Phật đưa ra 7 giai đoạn tu tập từ thấp lên cao mà ta đã biết. Biết không chưa đủ, mà phải hiểu cốt lõi ở mỗi giai đoạn để hành trì cho thật đúng. Chẳng hạn:

- Ở giai đoạn xây dựng Chánh Tri Kiến, chúng ta phải hiểu là phải rèn luyện trí phán đoán, đâu là đúng, đâu là sai với con đường chánh trí, để không bị lầm lẫn và gạt gẫm bởi ngoại đạo và những vị thầy giả hiệu.

## Tuệ Thiện

- Ở giai đoạn hành trì giới luật, chúng ta phải hiểu đầu là trì giới, đầu là phạm giới.
- Ở giai đoạn Tứ Niệm Xứ, quan trọng là phần rèn luyện Chánh Niệm, Giác Tỉnh và Tác Ý hướng thiện.
- Ở giai đoạn Tứ Chánh Cần, phải biết phân biệt THIỆN và BẤT THIỆN để ngừa, trừ, hành, trì.
- Ở giai đoạn Tứ Như Ý Túc, phải rèn luyện sự quyết tâm và kiên nhẫn thực hiện mục tiêu giải thoát.
- Ở giai đoạn Ngũ Quyền, Ngũ Lực, phải biết cách làm quân bình giữa 5 khả năng tinh thần là TÍN, TẤN, NIỆM, ĐỊNH, TUỆ.
- Ở giai đoạn Thất Giác Chi, phải biết nhận diện những nhân duyên hỗ trợ cho sự giác ngộ.
- Ở giai đoạn cuối cùng, Bát Chánh Đạo, phải xem lại bản đồ hành trình tâm linh để xem mình đã đi đúng đường hay không. Con đường mặc dù còn dài, còn gặp nhiều chông gai, nhưng mỗi bước chân phải là một bước vững chắc tiến đến sự giải thoát cuối cùng.

## PHỤ LỤC

### ***MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM CỦA NGƯỜI THIỀN TRÍ***

1- Hôm nay ta hãy sống sung sướng hạnh phúc và trọn vẹn 24 giờ mà đời đã ban cho ta cũng như cho muôn loài. Không hối tiếc dĩ vãng, không bồn chồn tương lai, hãy sống trong hiện tại; sống trong những gì ta đang làm và thưởng thức những gì ta đang hưởng trong mỗi lúc.

2- Ta dùng Ý CHÍ TINH THẦN để điều hợp cuộc sống vật chất hầu đem lại hạnh phúc và dùng những phương tiện vật chất để hỗ trợ cho một cuộc sống tinh thần thăng hoa tiến bộ.

3- Hôm nay ta có bốn phận phải chăm nom sức khỏe cho chính ta; thu thúc để tránh những chất độc hại (rượu, thuốc lá, ma túy,...) luyện tập thân thể và tiết độ.

4- Hôm nay ta phải rèn luyện tâm hồn để có thể đối diện với cuộc sống trong mọi thăng trầm của nó một cách bình thản, không rối loạn, và để giao tiếp với loài người một cách an hòa và thiện cảm:

## Tuệ Thiện

a. Ta khép mình vào nếp sống kỷ cương và tác phong trang nhã.

b. Ta hăng hái siêng năng để chống lại sự lười biếng suy nhược.

c. Ta vui vẻ hòa nhã để tránh sự giận dữ gắt gỏng.

d. Ta luyện tính can đảm quả quyết, để thắng sự hèn nhát lưỡng lự.

e. Ta thương người và cảm thông với mọi chúng sinh đau khổ hoạn nạn.

f. Ta vui mừng đối với sự thành công của kẻ khác, tha thứ và không cố chấp.

g. Ta tập tinh thần nhẫn nại và bền chí để khỏi chán nản và buông thả trong mọi công việc theo đuổi.

h. Ta tập tính trầm tĩnh và bình thản, để khỏi bối rối và nông nổi trong mọi hoàn cảnh khó khăn.

i. Ta tập tính thận trọng và kỹ lưỡng, để khỏi hời hợt ẩu tả.

j. Ta khiêm tốn, trọng chữ tín và không hoang phí. Những đức tính này sẽ trở thành bản chất của con người ta.

5- Hôm nay phải bồi dưỡng tinh thần, trong ý hướng đi tìm chân lý của cuộc sống và tìm hiểu những qui luật chi phối thiên nhiên, xã hội và con người.

6- Hôm nay ta phải làm gì để phát triển cá nhân trở thành con người hoàn toàn theo những giá trị mà mình

## Thiên

đã chọn lựa: Trên nền tảng những giá trị tiêu cực như sức khỏe dồi dào, tinh thần minh mẫn, giới hạnh trong sạch, tính tình thanh cao, ta xây dựng một lý tưởng cao thượng có thể dời núi lấp sông hoặc thay đổi được lòng người. Tất cả giá trị tích cực nằm ở sự vận dụng ý chí, hiểu biết và đạo đức để thực hiện lý tưởng ấy.

7- Hôm nay ta làm gì để cải thiện đời sống và đem lại hạnh phúc cho gia đình: chăm sóc cha mẹ, tiếp độ vợ chồng, giúp đỡ thân bằng quyến thuộc, nuôi nấng dạy dỗ con cái theo những ý hướng tốt đẹp mà ta đã lựa chọn.

8- Hôm nay ta có những vấn đề cấp bách, chính yếu hoặc phụ thuộc nào để giải quyết, vì ta nên nhớ rằng không có một cuộc đời liên tục, lâu dài và bền vững, mà chỉ có những mảnh đời, những khoảng sống mà trong đó con người có những ước muốn để thực hiện, những khó khăn để vượt qua, những công trình để chuẩn bị.

9- Khi đã quyết định hành động, ta luôn luôn nắm vững những nguyên tắc như sau:

a/ Không nên làm việc gì không có ích lợi hay có hại cho mình và cho người, hoặc những việc mà mình không biết rõ hậu quả.

b/ Nên làm việc gì có ích lợi thật sự, có hậu quả lâu dài, có ảnh hưởng rộng lớn cho mình và cho người.

c/ Có những việc mà chính mình phải làm, không thể nhờ ai được; bởi thế, phải can đảm nhận trách nhiệm, không tránh né, không biếng nhác.



## Tuệ Thiện

d/ Việc gì mà trước sau rồi cũng phải làm thì làm càng sớm càng tốt.

e/ Có những việc mà quá một thời hạn nào đó chúng không còn ý nghĩa; bởi vậy phải luôn luôn có kế hoạch, cố gắng và liên tục.

f/ Hành động nào cũng phải có mục đích, nhiệt tâm và phương pháp, có chú tâm để hoàn thành cho mau lẹ và chính xác, liên tục không gián đoạn, cho đến khi nào có kết quả, để đừng trở lại một lần nữa.

10- Sau cùng, mỗi ngày ta phải dành ra một ít giây phút để suy niệm cho thâm trầm: «Nhờ đó, cuộc đời ta được phục hồi theo một chiều hướng, và được lập đi lập lại cho sâu đậm thêm, để khỏi bị tản lạc và tiêu ma đi, và tiếng reo âm ĩ trong nguồn suối trầm lặng của tâm hồn ta mới khỏi bị dập tắt đi trong cơn lốc bất đắc dĩ của thời đại». /

*TUỆ THIỆN*

## **THẾ NÀO LÀ THÁI ĐỘ CHÂN CHÁNH TRONG KHI HÀNH THIỀN**

*Thiền sư ASHIN TEJANIYA*

1. Hành thiền là quan sát và theo dõi một cách thân nhiên bất cứ gì đang xảy diễn trong thân và trong tâm

2. Thiền không phải là cố gắng chứng nghiệm những điều mà ta đã nghe giảng hay đọc trong sách.

## Thiền

3. Chỉ quan tâm đến giây phút hiện tại. Không nên để tâm lạc lối trong quá khứ. Chớ vọng móng bay nhảy hoang dại trong tương lai.

4. Khi hành thiền, cả thân lẫn tâm đều phải thư giãn, an lạc.

5. Nếu cả thân và tâm đều mệt mỏi tức là ta đang có vấn đề trong pháp hành. Hãy xem xét lại pháp hành của ta.

6. Sao ta lại cố gắng tập trung tâm quá sức khi hành thiền?

- Ta có đang mong muốn điều gì không?

- Ta có đang trông đợi điều gì xảy ra không?

- Ta có đang muốn điều gì chấm dứt không?

Hãy tự hỏi, xem ta có những thái độ này hay không?

7. Khi hành thiền tâm không nên cố ép mình tập trung quá độ, cũng không nên buông thả mông lung.

8. Không nên tưởng tượng tạo nên điều gì, cũng chớ nên loại bỏ những điều gì đang xảy diễn chỉ quan sát và hay biết.

9. Cố tạo nên điều gì là Tham. Loại bỏ những gì đang xảy ra là Sân. Không hiểu biết điều đang xảy diễn hay ngưng đọng là Si.

10. Chỉ đến mức mà cái tâm quan sát của ta không còn tham, sân hay si ta mới thật sự hành thiền.

11. Không nên chờ đợi, mong cầu, lo âu điều gì, bởi vì khi có những thái độ này trong tâm, rất khó mà hành thiền tốt đẹp.

12. Không nên cố gắng làm cho sự vật trở thành như ý mình muốn. Nó như thế nào cứ hay biết như thế ấy.

13. Hãy tự nói: Tâm đang làm gì? Đang suy tư? Hay đang chú niệm?

14. Tâm ta hiện giờ ở đâu? Bên trong thân hay ở ngoài?

15. Ta phải chấp nhận và quan sát cả hai - những điều tốt và những điều xấu đang xảy diễn đúng như nó là như vậy. Phải chăng ta chỉ muốn những kinh nghiệm thích thú, dễ chịu và không muốn những kinh nghiệm khó chịu, đau nhỏ nhoi cách mấy.

16. Không nên bực dọc phiền toái với những vọng tâm. Ta hành thiền không phải để ngăn ngừa suy nghĩ mà trái lại để nhận thức và hay biết vọng tâm mỗi khi nó phát sanh.

17. Không nên loại bỏ đối tượng nào xảy đến. Hãy hay biết những ô nhiễm phát sanh cùng với nó và quan sát các ô nhiễm ấy.

18. Khi tâm để ý điều gì, đối tượng ấy không quan trọng, cái tâm quan sát với thái độ chân chánh, đối tượng nào của tâm ấy cũng là đối tượng đúng.

19. Chỉ khi nào ta có đức tin (saddha, **tín**) mới có sự cố gắng (viriya,  **tinh tấn**), sự quan sát (sati, **niệm**) sẽ liên tục, tâm sẽ an định vững chắc (samadhi, **định**) và ta bắt đầu hiểu biết tận tường sự vật. Khi ta hiểu biết sự vật đúng như nó là vậy (panna, **tuệ**), ta đang bước vững chắc trong chánh pháp.

Thiên

## SÁCH THAM KHẢO

(soạn theo văn A B C)

Allan lokos/ *Nhãn, nghệ thuật sống yên bình*/ dg Trung Sơn/ nxb Tự Điển Bách Khoa, 2013

Ni sư Ayya Khema/ *Năm phương cách để đối trị sân hận*/ dịch Diệu Liên/ www.budsas.org

Brams/ *Từ chánh niệm để giác ngộ*/ dịch Trần Như Mai/nxb Phương Đông, 2009

Buddhaghosa/ *Thanh Tịnh Đạo*/ dg Thích nữ Trí Hải/ Chùa Pháp Vân ấn hành, 1992

Cannepasse-Riffard Raphaël/ *Biologie, Médecine et Physique quantique*/ Résurgence, 2011

Christophe André/ *Méditer jour après jour*/ L'Iconographe, 2011

Philippe Cornu/ *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*/ Seuil, 2001

D'Ancona Matthew/ *Post-vérité, Guide de survie à l'ère des fake news*/ Plein jour, 2018

Tuệ Thiện

Stanislas Dehaene/ *Le Code de la conscience*/ Odile Jacob, 2014

John C. Eccles/ *Comment la conscience contrôle le cerveau*/ Fayard, 1997

Gandasara bhivamsa/ dịch giả Sư Bửu Nam/ *Pháp Trợ Đạo*/ nxb Hồng Đức, 2017

Tỳ khưu Giác Chánh/ *Vĩ Diệu Pháp Nhập Môn*/ nxb Tổng Hợp TP Hồ Chí Minh, 2005

TK Giác Nguyên/ *Kinh nghiệm Tuệ Quán T.2*/ nxb Hồng Đức, 2018

Philippe Guillemant/ *La physique de la conscience*/ Guy Trédaniel, 2015

Henepola Gunaratana/ *Les quatre fondements de la pleine conscience*/ Marabout Poche

Hồ Hồng Phước, Nguyễn Tối Thiện/ *Niên biểu lịch sử Phật giáo VN*/ thuvienhoasen.org

Hộ Pháp/ *Tìm hiểu pháp hành Thiền Tuệ*/ nxb Tôn Giáo, 2002

Hộ Pháp/ *Pháp hành thiền định*/ nxb Tôn Giáo, 2013

Hộ Pháp/ *Hạnh phúc an lành Nhãn Nại*/ nxb TP Hồ Chí Minh

Houdé Olivier/ *Vocabulaire de sciences cognitives*/ PUF, 1998

Thiền

Ikema, Taisen Deshimaru/ *Zen et Self-control*/ Albin Michel, 1991

Janaka bhivamsa/ dg Phạm Phú Luyện/ *Tiến trình thiền Minh Sát*/ Như Lai Thiền Viện, 2017

Sayadaw U Jotika/ *Bản đồ hành trình tâm linh*/ nxb Tôn Giáo, 2006

TK Kim Triệu Khippapanno/ *Kinh nghiệm Pháp Bảo*/ Đại Niệm Xứ Thiền Viện

Krisnamurti/ *De la vérité*/ Le livre de poche, 2001

Kundala bhivamsa/ *Chín yếu tố chánh giúp tăng cường Ngủ căn*/ dg Phạm kim Khánh.

Jean Philippe Lachaux/ *Le cerveau attentif*/ Odile Jacob, 2013

Jean Philippe Lachaux/ *Le cerveau funambule*/ Odile Jacob, 2015

Ledi sayadaw/ *37 Phẩm trợ đạo*/ dg Phạm Kim Khánh, 1971

Lê Mạnh Thát/ *Lịch sử Phật giáo Việt Nam, tập 1*/ nxb Thuận Hóa, 1999

Lê Mạnh Thát/ *Tổng tập văn học Phật giáo Việt Nam, tập 1*/ nxb TP Hồ Chí Minh, 2001

TKNi Liễu Pháp/ *Đôi tri tâm sân hận*/ www.budsas.org

Lê Quý Hùng/ *Tài liệu học tập Vi Diệu Pháp*/ Nhóm nghiên cứu và thực hành Phật Pháp Paris

Tuệ Thiện

Mahàsi sayàdaw/ ***Giảng giải Kinh Đoạn Giảm***/ dg TK Pháp Thông/ nxb Hồng Đức, 2013

John Medina/ ***les pouvoirs cachés de votre cerveau***/ Leduc.s

Achaan Naeb/ ***Minh Sát Tu Tập***/ dg TK Pháp Thông/ Thiền viện Phật Bảo

Nànàrama Maha Thera/ ***Bảy giai đoạn thanh lọc và Tuệ Minh Sát***/ dg Phạm Kim Khánh

Nàrada Maha Thera/ ***Đức Phật và Phật Pháp***/ Phúc Tuệ Tịnh Môn, 1971

Nhất Hạnh/ ***Thiền sư Tăng Hội***/ An Tiêm, 1998

Nyanaponika/ ***Les grands disciples du Bouddha, T.1***/ Hellmuth Hecker, Claire Lumière, 1999

Nyanaponika Thera/ ***Le cœur de la méditation bouddhiste***/ Jean Maisonneuve, 1983

Nyanatiloka/ ***Vocabulaire Pali-Français des termes bouddhiques***/ Editions Adyar, 1995

Pa-Auk sayàdaw/ ***Biết và Thấy***/ dg TK Pháp Thông/ Viên Không, PL 2549

Pandita/ ***Vun bồi tâm linh***/ dg TK Pháp Luân/ Như Lai Thiền Viện, 2010

Phạm Hữu Dung/ ***Từ Điển đối chiếu Phật ngữ Pàli-Việt-Pháp-Anh***/ Lang Ve, 1996

Thiền

Walpola **Rahula**/ *L'enseignement du Bouddha*/  
Points Sagesse, 1978

Raja Siddhimuni/ *Lý thuyết pháp hành Minh Sát Tuệ*/ ghi thuật Trương văn Huân/ Phúc Tuệ, 1971

Olivier **Raurich**/ *Science, Méditation et Pleine conscience*/ Jouvence, 2017

Serge **Renaud**/ *Le régime de santé*/ Odile Jacob, 1998

Matthieu **Ricard**, Wolf **Singer**/ *Cerveau et Méditation*/  
Allary Éditions, 2017

Dr Frédéric **Rosenfeld**, *Méditer, c'est se soigner*/ Les  
Arènes, 2007

Pr Bernard **Sablonnière**/ *Le cerveau*/ Jean-Claude  
Gawsewitch éditeur, 2013

Sanghabhadra (Chung Hiền) dịch ra chữ Hán năm  
488/ *Chú giải luật Thiện Kiến*/ dg TK Tâm Hạnh

Sanghabhadra dịch ra chữ Hán năm 488/ *Về pháp quán niệm hơi thở*/ TK Tâm Hạnh việt dịch 1999

TS U Silànanda/ *Đại Niệm Xứ*/ dg TK Trần Minh Tài/  
Nhu Lai Thiền Viện, 1999

TS U Silànanda/ *Chánh niệm, Giải thoát và Bồ Tát Đạo*/ Nhu Lai Thiền Viện, 1998

Thích Chơn Thiện/ *Phật học khái luận*/ nxb TP Hồ  
Chí Minh, 1999



Tuệ Thiện

Thích Đạt Đạo/ *Kinh An Ban Thủ Ý lược giải*/ thuvienhoasen.org

Thích Thanh Từ/ *Thiền sư Việt Nam*/ Thành hội Phật giáo TP Hồ Chí Minh, 1995

Thích Thanh Từ/ *Thiền căn bản*/ Chùa Khánh Anh, 1972

Trần Hữu Danh/ *Sự tích Đức Phật Thích Ca*/ nxb Tổng Hợp TP Hồ Chí Minh, 2007

Trần Thái Đình/ *Biện chứng pháp là gì?*/nxb Văn Mới, 1973

Thondara thiền sư/ *Chân đế và Tục đế*/ soạn dịch TK Khánh Hỷ/ Thích ca thiền viện, 2018

Tuệ Thiện/ *Nói lại dòng thiền của Đức Phật và Chư Tổ tại Việt Nam*/ nxb Hồng Đức, 2013

# MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU .....	7
Chương I:	
THIỀN LÀ CHI?.....	10
1.1 Định nghĩa .....	10
1.2 Những ngộ nhận về thiền .....	14
Chương II:	
LÀM SAO NHẬN DIỆN MỘT PHƯƠNG PHÁP THIỀN? ...	22
Chương III:	
NHỮNG Ý NIỆM CĂN BẢN TRONG THIỀN .....	47
Chương IV:	
PHẢN ỨNG KHÔNG MONG MUỐN TRONG KHI THIỀN.....	
.....	61
Chương V:	
NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG KHI THIỀN .....	73
5.1 Hoài nghi .....	73
5.2 Sự uể oải, lười biếng .....	75
5.3 Hôn trầm - thụy miên .....	77

5.4 Phóng tâm, vọng tâm, vọng tưởng .....	79
5.5 Tham.....	80
5.6 Sân hận .....	82
5.7 Si.....	84
Chương VI:	
VƯỢT QUA CÁC TRỞ NGẠI.....	85
Làm quân bình giữa ngũ quyền .....	96
Chương VII:	
LỢI ÍCH SINH HỌC CỦA THIỀN .....	101
7.1 Tại sao giới khoa học quan tâm tới thiền?.....	102
7.2 Khoa học đã khám phá những thay đổi của cơ thể do thiền .....	107
7.3 Khoa học đã chứng minh 7 kết quả tốt đẹp của thiền	112
Chương VIII:	
NHỮNG LỢI ÍCH TÂM LINH CỦA THIỀN.....	132
8.1 Sự chú tâm nhận biết trở nên nhạy bén .....	133
8.2 Sự tỉnh giác được bùng sáng mạnh mẽ .....	135
8.3 Sinh hoạt óc não trở nên an tịnh.....	137
8.4 Sự tập trung tư tưởng trở nên sâu đậm vững chắc ....	138
8.5 Thiền làm phát triển sự nội quán.....	139
8.6 Năng lực tinh thần trở nên kiên cường.....	141
8.7 Thiền làm Trí nhớ gia tăng .....	150
8.8 Thiền làm sống trong hiện tại một cách an vui .....	153
8.9 Thiền có khả năng chuyển hóa tâm .....	156
8.10 Trí tuệ giải thoát được phát sinh.....	158

Chương IX:	
THIÊN TỨ NIỆM XỨ .....	163
Chương X:	
THỰC HÀNH.....	175
10.1 Thiên Tứ Niệm Xứ qua Lục Diệu Pháp Môn.....	175
10.2 Thiên hành.....	181
10.3 Lợi ích của thiên hành.....	186
Chương XI:	
SỰ VẬN HÀNH CỦA THÂN VÀ TÂM .....	190
Chương XII:	
CHẾ NGỰ SỰ KÍCH ỨNG BẰNG CHÚ TÂM TỈNH GIÁC.....	220
.....	
Chương XIII:	
TU TẬP NHÃN NẠI ĐỀ CHẾ NGỰ SÂN HẬN .....	230
Chương XIV:	
TIẾN TRÌNH CHUYÊN HÓA TÂM LINH.....	246
PHỤ LỤC.....	310
Mười điều tâm niệm của người thiện trí.....	310
Thế nào là thái độ chân chánh trong khi hành thiền.....	313
SÁCH THAM KHẢO.....	316

**" PHẦN PHƯỚC BẢO THANH CAO DO SỰ PHÁP  
THÍ NÀY, CHÚNG TÔI XIN HỒI HƯỚNG ĐẾN ÂN  
SƯ THẦY TỔ, CỨU HUYỀN THẤT TỔ, THÂN BẰNG  
QUYẾN THUỘC, NHỨT LÀ CÁC VỊ ĐẠI ĐỨC GIÁC  
CHÁNH, ĐẠI ĐỨC THIÊN MINH,  
CHÁU NGUYỄN THỊ BẠCH LIỄN (1969-2021),  
BS HỒ HỒNG PHƯỚC (1946-2021).**

**XIN CHO CHƯ VỊ Ở TRONG MỌI CẢNH GIỚI  
ĐƯỢC THÂN TÂM AN LẠC VÀ XIN CHO GẶP  
ĐƯỢC CHÁNH PHÁP ĐỂ TỈNH TẤN TU HÀNH  
CHO ĐẾN NƠI GIẢI THOÁT"**

## Danh sách quý vị hảo tâm ấn tống

1.	Sư Minh Hạnh	Gia Nã Đại
2.	Mudita Kim Dung	---
3.	Lê Như Mai	---
4.	Lê Như Huệ	---
5.	Nguyễn Thành Công	---
6.	Kim Hương Dũng	---
7.	Vincent Hoàng	Mỹ
8.	Trương Minh Đức	---
9.	Nguyễn Thị Bạch Mai	---
10.	Nguyễn Thành Nhân	---
11.	Huỳnh Elise	Pháp
12.	Quỳnh Hạnh	---
13.	Vương Thị Thiện	---
14.	Ô.B. Liu Yung Ping	---
15.	Ô.B. Đinh Trọng Hoàn	---
16.	Lê Lộc	---
17.	Trần Ngọc Lan	---
18.	Hà Vĩnh Viễn	---
19.	GĐ. Phan Ngọc Lan	---
20.	GĐ. Phan Thái Học	---
21.	Nguyễn Định Quốc	---
22.	GĐ. Nguyễn Tỏi Thiện	---
23.	Nguyễn Thanh Hương	Bỉ
24.	Nguyễn Thu Nga	---
25.	Nguyễn Thu Trang	---
26.	Nguyễn Thị Hiếu	Việt Nam
27.	Nguyễn Bình Minh	---
28.	Sư cô Huệ Lạc	---
29.	Trần Thị Thanh Loan	---
30.	Đinh Thị Huệ	---

# THIỆN

Tuệ Thiện

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Sửa bản in: Tuệ Thiện

Bìa: Tuệ Thiện

Đối tác liên kết:

ĐINH THỊ HUẾ

D30, C/ cũ 26, Đường 26/3, P17,

Q. Gò Vấp, Tp. Hồ Chí Minh

In 1.000 cuốn, khổ 13cm x 20,5cm, tại Xí nghiệp in FAHASA.  
774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số XNĐKXB:  
...-2021/CXBIPH/...-.../HĐ. Số QĐXB của NXB: .../QĐ-NXBHĐ  
cấp ngày 12/12/2021. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số  
sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-328-323-5.

