

LINH QUY PHÁP ẤN

PHÁP HÀNH NIKĀYA
CĂN BẢN

— Thích Minh Thành —

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

| | |
|----------------------------|----|
| LỜI NGỎ..... | 3 |
| I. Thực Hành Ba Pháp..... | 9 |
| II. Nhận Diện Năm Uẩn..... | 31 |
| III. Như Lý Tác Ý..... | 52 |
| LỜI KẾT..... | 95 |

Lời Ngỏ

Kính thưa Chư tôn đức Tăng Ni và các bậc Hiền trí nam nữ Phật tử, kinh tạng Nikāya là lời dạy nguyên bản thuần chất của Đức Phật, bản thân Minh Thành may mắn tìm thấy, học hỏi và hành trì nên nhận được lợi ích thiết thực hiệu quả, đạt được sự bình an ngay trong hiện tại. Chính vì vậy hôm nay xin mạn phép chia

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

sẽ những cách thực hành cội gốc này để tất cả chúng ta cùng nhau vững tin, vững bước và vững chí đi trên con đường thực tập hành trì công phu.

Bao lâu nay chúng ta vẫn vái lạy, cầu sự bình an, xin được bớt khổ nhưng cái khổ vẫn y nguyên ở đó không hề suy giảm. Lý do là bởi vì chưa đi đúng hướng, chưa nhắm thẳng vào hồng tâm thoát ly đau khổ theo lời dạy của Đức Phật: ***“Này các Tỳ-kheo, xưa và nay, Như Lai chỉ nói về sự khổ và phương pháp diệt tận khổ đau”***. Theo lời dạy này của Đức Phật, sau khi diệt khổ thì an vui sẽ hiện

hữu, vậy mà bấy lâu ta luôn truy cầu hạnh phúc trong sự mê mờ, không biết nguồn gốc khởi phát của đau khổ.

Ví như một người bị bệnh phải tìm đến bác sỹ để được xét nghiệm, tìm hiểu về nguyên nhân của căn bệnh, sau đó mới có thể điều trị một cách hợp lý, đúng thuốc đúng bệnh. Nếu người bệnh không chấp nhận xét nghiệm, kiểm tra và uống thuốc thì không thể nào khỏe mạnh; cũng vậy, ta không biết điều gì khiến bản thân đau khổ mà luôn mong được an vui, vì sự thiếu trí tuệ này mà ta tìm đến những liều thuốc giảm đau là những niềm vui thú

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

tạm thời, nhưng ta đâu biết với những thú vui ngoài kia, càng vui là càng khổ!

Nguyên nhân của khổ đau không nằm ở bên ngoài, nó nằm chính tại bên trong của mỗi người chúng ta. Chính vì lẽ đó mà trọng tâm kinh tạng Nikāya là giúp cho ta quay trở lại, nhìn thấy được thân tâm của chính mình, hiểu rõ ngọn nguồn của căn bệnh đang khiến bản thân đau khổ; để điều trị, chế ngự và dứt hẳn chúng.

Như vậy, việc đầu tiên cần thực hiện là nhận ra nguyên nhân, tiếp theo là nhiếp phục, chế ngự và cuối cùng là chấm

dứt thì đau khổ được đoạn tận, ta được an vui. Đây là ý nghĩa cốt lõi của kinh tạng Nikāya.

Ở cuốn sách nhỏ này, Minh Thành mạn phép chia sẻ về cách thực hành ba pháp, nhận diện năm uẩn và như lý tác ý. Pháp hành có công năng giúp chúng ta được bình an, thấu suốt về sự thật của thân và tâm, nhận ra nguyên nhân của phiền não, ngăn chặn những phiền não chưa sanh, không sanh khởi, khiến phiền não đã sanh được chấm dứt... mang đến đời sống bình an, hạnh phúc với thật nhiều thiện nghiệp, phước lành.

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

Nhân dịp mùa xuân Quý Mão đang về trên khắp mọi miền tổ quốc, kính chúc các bậc Hiền trí Tăng Ni, Phật tử thân tâm thường an lành; ngày càng vững mạnh, tiến bộ trong giáo pháp của Thế Tôn.

Thích Minh Thành
kính lễ

I. Thực hành ba pháp

Quý Tăng Ni, Phật tử bắt đầu thực hành ba pháp bằng việc chuẩn bị tư thế theo câu pháp lệnh sau:

“Thân ngồi, lưng thẳng, cổ thẳng, vai đều, thân vai thả lỏng.”

Sau khi thân được an ổn với tư thế trên, ta bắt đầu thực hành ba pháp như sau: thứ nhất là chánh niệm trước mặt, thứ hai cảm giác toàn thân, thứ ba nội tâm tỉnh giác.

1. Chánh niệm trước mặt

Thực hành “Chánh niệm trước mặt” bằng việc mở mắt nhìn xuống về

phía trước; mở rộng tầm nhìn hết mức sang hai bên, không tập trung vào một điểm, một vật nào, rõ biết ở trước mặt.

Một số vị có thói quen nhắm mắt, nay thực tập theo pháp này sẽ có nhiều thứ không giống như trước đây, ta cần phải chú tâm sửa đổi. Bởi vì suốt một ngày làm việc mệt mỏi, đến tối khi chúng ta ngồi thiền trước bàn Phật theo hơi thở vào ra, mắt nhắm, lúc này cơn buồn ngủ sẽ rất dễ ập đến. Đây là si ám, là hôn trầm. Hoặc nếu tỉnh táo, không gật gù thì trong tâm là những hình bóng này kia kéo đến, dắt ta đi ra khỏi sự tỉnh táo.

Thích Minh Thành

Thêm một điểm lưu ý nữa là khi mở mắt ta không được chú tâm nhìn vào một điểm, một vật nào ở trước mặt; bởi nếu làm như vậy một lúc thì ở chỗ đó sẽ xuất hiện hình bóng chập chờn của sự tương tượng. Khi thực hành chánh niệm ở trước mặt, ta rõ biết mở rộng tầm nhìn hết mức sang hai bên, tạo nên một ánh nhìn tổng thể, trong sáng, rõ ràng.

2. Cảm giác toàn thân

Pháp hành tiếp theo là quay trở về cảm nhận hơi thở, để từ đây cảm nhận được cảm giác của toàn thân. Chúng ta thực hành điều này bằng cách cảm

nhận hơi thở vào, hơi thở ra, hơi thở ngắn, hơi thở dài... và rồi cảm nhận sự động chuyển của hơi thở tại ba chỗ: chóp mũi, lồng ngực và bụng. Tất cả pháp này là để giúp chúng ta quay trở về nhận diện cảm giác toàn thân, thực tập để khám phá tự thân của mình.

Chúng ta cần quán chiếu rằng, những bệnh nhân đang mang trong người căn bệnh phổi họ rất mong có thể được thở một cách bình thường. Bấy lâu nay ta sống nương nhờ nơi hơi thở mà không cảm thấy trân quý, cứ lo tìm những thức ăn ngon, quần áo đẹp, nơi ở sang trọng,

địa điểm vui chơi náo nhiệt. Ta không nhận ra rằng những thứ này không quan trọng bằng không khí trong lành; bởi ta có thể nhịn ăn vài ngày, không mặc, không đi chơi vài tuần nhưng không thể ngưng thở vài phút. Hơi thở quan trọng là vậy mà ta lại quên lãng, ngay cả khi thiền cũng không chịu quay về đặt tâm nơi hơi thở. Chính vì lẽ đó, nay ta quay trở về, trở về với thứ trân quý nhất của mình, cảm nhận và hiểu được sự quan trọng của hơi thở, cảm nhận sự hiện hữu của hơi thở mà bao lâu ta đã quên lãng.

Còn thở là còn sự sống, còn được

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

khỏe mạnh, thở mà không cần sự hỗ trợ của máy móc là một niềm hạnh phúc vô bờ. Vậy mà ta không nhớ, không biết rằng bản thân may mắn được hít thở, chỉ nhớ điều không tốt của người, nhớ sự bực tức, sân hận với người này người kia, lo lắng hôm nay không kiếm được nhiều tiền bằng hôm qua... toàn lo toan những thứ ngoài thân, không thiết thực. Chính vì vậy, khi thực hành ba pháp ta để tâm cảm nhận hơi thở vào, hơi thở ra, cảm nhận cảm giác của toàn bộ cơ thể.

Sau khi quan sát hơi thở, cảm nhận những giây phút an tịnh, lắng dịu, làm

Thích Minh Thành

cho thân tâm tĩnh lặng, bình an. Thực tập điều này mục đích là để làm an tịnh, lắng dịu sự lăng xăng, rộn ràng, vội vàng, tất bật mà bấy lâu nay ta vẫn sống chung với chúng; làm dịu xuống những thứ dao động, bất an. Chúng ta cần phải quán xét, thiền định là giây phút thiêng liêng, thần thánh, vi diệu và quý báu nhất của một kiếp người; ta cần trân trọng, nâng niu giây phút này, thiền bằng tất cả trái tim, tất cả tấm lòng. Xem đây là giây phút tối thượng, thù thắng nhất cuộc đời vì bao nhiêu những giây phút khác, chúng ta đã dành để theo đuổi ngoại trần, tất bật với

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

com áo gạo tiền, với danh lợi bên ngoài, bên trong thì vương bận với tham – sân – si, bản ngã, hơn thua, ganh ty, đố kỵ... Hiện hữu một giây phút để an tịnh, lắng dịu thân tâm; ngọt ngào, thiêng liêng, vi diệu chính là những giây phút này đây.

Quý Tăng Ni, Phật tử hãy thực hành bằng tất cả trái tim, bằng tất cả tấm lòng của mình, bằng sự tỉnh giác, chánh niệm, sáng suốt, không để phí phạm bất cứ giây phút nào cho những ý nghĩ, hình bóng lăng xăng bên trong. Quán chiếu rằng giờ phút này là của chính chúng ta, trong lúc ngoài kia bao nhiêu hoàn cảnh thống

khô, bệnh hoạn; đây là giờ phút phúc lạc, phước lành, thù thắng của cuộc đời; trân quý từng giờ phút để sau này chúng ta sẽ không hối hận.

--

Sau khi cảm nhận sự động chuyển của hơi thở tại ba chỗ: chóp mũi, lồng ngực, bụng; từ ba chỗ động chuyển này ta mở rộng cảm giác ra toàn bộ cơ thể. Cảm giác ở đỉnh đầu, mặt, cổ, vai, cánh tay, bàn tay, lòng bàn tay; cảm nhận cảm giác ở lưng, ngực, bụng, mông, đùi, ống chân, bàn chân, lòng bàn chân; cảm nhận cảm giác của toàn bộ của cơ thể từ

đỉnh đầu đến gót chân.

Bấy lâu nay ta dành toàn bộ thời gian của mình để đi tìm những cảm giác bên ngoài, đôi mắt luôn chạy theo cái đẹp để tìm cảm giác, tai nghe tiếng hay, miệng tìm thức ăn ngon để cảm thấy thích thú, khoan khoái... tất cả những việc làm này đều với mục đích đi tìm cảm giác bên ngoài của những đối tượng, dục lạc ngoài thân.

Khi thực tập cảm giác toàn thân, ta trở về cảm nhận cơ thể của chính mình. Chúng ta hãy cảm nhận thật sâu sắc, tròn trịa, đầy đủ, trọn vẹn cảm giác của toàn

bộ cơ thể này; cảm nhận thứ cảm giác mà bấy lâu nay bị quên lãng. Nếu không thực tập cảm giác toàn thân, thì tâm của ta không có chỗ an trú, vô gia cư, lang thang vất vơ vất vưởng, không nơi để trở về, dù ta ngồi yên tĩnh tại đây nhưng tâm không chịu yên, tâm hướng ngoại suốt cả cuộc đời, phiêu bạt khắp chốn. Cảm nhận cảm giác toàn thân tức là khi tâm của ta an trú trên thân hay còn gọi là định tâm trên thân, một nội tâm có nơi an trú, một nội tâm có nhà.

3. Nội tâm tĩnh giác

Pháp thứ ba là nội tâm tĩnh giác,

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

nghĩa là bất cứ lúc nào có những cảm giác (**thọ**), hình bóng (**trưởng**) hiện lên trong tâm, những lời nói lầm thâm (**hành**) trong đó thì ta đều phải tỉnh táo, sáng suốt rõ biết (**thức**) nhận ra ngay lập tức. Cảm giác là **thọ uẩn**, hình bóng là **trưởng uẩn**, suy nghĩ lầm thâm là **hành uẩn**. Lúc đó ta biết rằng Thọ, Trưởng, Hành vận hành như thế nào, nhận biết cảm giác toàn thân, nhận biết hình bóng, suy nghĩ lầm thâm trong tâm; cũng như khi xem tivi, hình ảnh hay đi kèm với âm thanh, người ta diễn bi kịch ta cảm thấy xúc động, cảm thấy vui khi xem hài kịch. Cũng vậy với

Thích Minh Thành

tâm của ta, mỗi khi có cảm giác sanh khởi, thì sẽ có hình bóng của tướng và lời nói làm thâm đi theo của hành, chúng luôn đi với nhau theo một chùm. Nhận rõ ba uẩn này hiện hữu trong tâm chính là nội tâm tỉnh giác.

Dạy về pháp nội tâm tỉnh giác, trong Tăng Chi Bộ Kinh tập III, Đức Phật dạy như sau:

*“Ở đây, Tỷ-kheo rõ biết khi các thọ khởi lên, rõ biết khi các **thọ** an trú, rõ biết khi các thọ chấm dứt; rõ biết khi các tướng khởi lên, rõ biết khi các **tướng** an trú, rõ biết khi các tướng chấm dứt; rõ*

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

biết khi các **tâm** (sự hướng tâm truy tâm – tâm cầu) khởi lên, rõ biết khi các tâm an trú, rõ biết khi các tâm chấm dứt.

Này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm tỉnh giác”. (Kinh Tôn Giả Nanda)

Trong Tương Ưng Bộ Kinh tập IV, Đức Phật dạy rằng:

“Thế nào là Tỷ-kheo chánh niệm?

Ở đây, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, là Tỷ-kheo chánh niệm. Sống quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác,

Thích Minh Thành

*chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.
Như vậy, là Tỳ-kheo chánh niệm.*

*Và như thế nào là Tỳ-kheo tỉnh
giác?*

*Ở đây, Tỳ-kheo khi đi tới, khi đi lui
đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn
quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi
tay, đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình
bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống,
nhai, nếm đều tỉnh giác; khi đi đại tiện,
tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi,
nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác.
Như vậy, là Tỳ-kheo tỉnh giác.*

Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo cần phải

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

chánh niệm tỉnh giác khi thời đã đến. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

(Tương Ưng Bộ Kinh IV – Kinh Tật bệnh)

Phương pháp thực hành ba pháp này rất đặc biệt, tuyệt vời; khi dốc lòng thực hành ta mới cảm nhận được sự thần diệu, thù thắng, thần thánh của lời dạy Phật trong tạng kinh Nikāya. Như vậy, khi thực hành ba pháp ta phải rõ biết trước mặt; rõ biết những sự vận hành của cơ thể, rõ biết từng hơi thở, rõ biết cảm giác toàn bộ từ đỉnh đầu đến gót chân; nội tâm tỉnh giác, rõ biết những pháp đang

vận hành bên trong tâm.

4. Công năng thực hành ba pháp

Quý Tăng Ni, Phật tử lưu ý áp dụng thực hành ba pháp mọi lúc mọi nơi trong sinh hoạt hằng ngày, trong khi ngồi thiền, khi đi, đứng, nằm, ngồi để tâm được định trên thân, đây là một điểm tựa, một chỗ dựa cực kỳ vững chắc của người tu trước sự tác động của ngoại cảnh, sáu trần trong suốt cuộc đời. Ví như trước một cuộc trò chuyện phù phiếm, người nói với ta việc này việc kia, liên quan đến người này người nọ; nếu không có sự định tâm trên thân thì nhất định ta sẽ bị dao động của

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

ngọn gió của thị phi, từ đó tạo ra các ác, bất thiện pháp.

Đức Phật ví như bông gòn ở ngã tư đường bị bay tứ tung bởi ngọn gió thổi từ bốn phương. Người không có sự tu tập, thực hành cũng giống như bông gòn kia, bị lôi kéo, dẫn dắt, bị chinh phục khi mắt tiếp xúc với sắc; tai nghe tiếng; mũi ngửi hương; lưỡi nếm vị; thân xúc chạm; ý duyên với các pháp khi bên trong rõ biết (ý thức) những cảm giác, suy nghĩ, hình bóng.

5. Cách thực hành ba pháp

Sau đây chúng tôi xin trình bày

ngắn gọn, súc tích về cách thực hành ba pháp. Quý vị nên học thuộc lòng để dễ dàng trong việc thực tập.

• *Chánh Niệm Trước Mặt*

Chúng ta để tay theo tư thế thiền, lòng bàn tay trái đặt ở phía dưới, lòng bàn tay phải đặt ở phía trên, hai ngón cái chạm vào nhau. Lưng thẳng, cổ thẳng, hai vai đều, thả lỏng toàn thân. Mắt của chúng ta nhìn xuống về phía trước khoảng một mét không nhắm mắt và mở rộng tầm nhìn hết mức ra hai bên, không trụ vào một điểm cố định nào. An trú sự rõ biết trước mặt

một cách sáng tỏ. Trong Kinh gọi là “Chánh niệm trước mặt”.

• *Cảm Giác Toàn Thân*

Trở về hơi thở, cảm nhận sự có mặt của hơi thở. Thở vào biết là đang thở vào; thở ra biết là đang thở ra. Cảm nhận hơi thở vào – hơi thở ra. Cảm giác sự động chuyển của hơi thở nơi ba chỗ: lồng ngực, chóp mũi và bụng. Từ ba chỗ động chuyển này mở rộng cảm giác ra toàn thân: cảm nhận cảm giác trên đỉnh đầu, cảm nhận cảm giác ở mặt, cổ, vai, cánh tay, bàn tay, cảm giác nơi lưng, hông, đùi, ống chân và

bàn chân. Cảm nhận cảm giác toàn bộ cơ thể từ đỉnh đầu xuống đến gót chân. Trên toàn thân thể có những cảm giác gì đang có mặt chúng ta ghi nhận và rõ biết những cảm giác đó, gọi là cảm giác toàn thân.

• *Nội Tâm Tỉnh Giác*

Nội tâm tỉnh giác sáng tỏ, tỉnh táo. Rõ biết (Thức uẩn) chánh niệm ở trước mặt, rõ biết hơi thở, rõ biết cảm giác của toàn thân. Rõ biết những cảm giác (Thọ uẩn), những hình bóng (Trưởng uẩn) và những suy nghĩ (Hành uẩn) trong tâm.

**Thở vào làm cho thân an tịnh -
thở ra làm cho tâm lắng dịu, dễ chịu...
Rõ biết cảm giác, hình bóng và suy nghĩ
trong tâm. Nếu đó là ác, bất thiện pháp
thì tác ý đuổi ra. Nếu đó là thiện pháp
thì tiếp tục chiêm nghiệm, tác ý, làm
cho phát triển. Nếu đó là những cảm
giác, nghĩ tưởng, hình bóng thường
thường, không phải thiện, không phải
ác thì chỉ rõ biết và an trú nơi cảm giác
toàn thân. An tịnh, lắng dịu, dễ chịu...**

II. Nhận diện năm uẩn

Quý Tăng Ni, Phật tử có bao giờ tự hỏi “Ta từ đâu có mặt trên cuộc đời này?”, “Ta sống để làm gì?”, “Sau khi nhắm mắt xuôi tay, ta sẽ đi về đâu?”... Đây là một câu hỏi lớn của kiếp người, một câu hỏi trọng đại của nhân sinh, nếu không trả lời được những câu hỏi trên thì cả cuộc đời này của chúng ta sẽ là vô nghĩa! Không biết mục đích của đời sống, ta sẽ phung phí thời gian mà chạy theo những điều vô bổ. Không biết chết rồi về đâu, ta sẽ bơ vơ, lạc lõng, miên man trong tăm tối của vòng quay sống chết luân hồi.

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

Trải qua gần ba mươi năm tầm sư học đạo khắp đó đây, cả trong lẫn ngoài nước, đến hôm nay Minh Thành nương nhờ trí tuệ của Đức Phật, những câu hỏi vĩ đại đã có lời giải đáp, bức màn bí mật của đời sống này cuối cùng đã được vén lên. Ở phần này xin mạn phép trình bày câu trả lời mà bản thân đã tìm được đến quý vị.

Để trả lời những câu hỏi ở trên, chúng ta cùng quay lại khi bồ tát Tất Đạt Đa thiên quán ngày đêm dưới cội bồ đề; đầu tiên Ngài chứng ngộ bốn Thánh trí về ngũ uẩn, tiếp theo Ngài chứng ngộ bốn

Thích Minh Thành

Thánh trí về lậu hoặc, sau đó Ngài đi đến chỗ lậu tận, chứng ngộ Tam Minh thành Chánh Đẳng Chánh Giác.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Thế Tôn tuyên bố:

“Này các Tỷ-kheo, có năm thủ uẩn này. Thế nào là năm? Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn

Này các Tỷ-kheo, khi nào Ta chưa như thật thắng tri năm thủ uẩn này theo bốn chuyển, thì cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, đối với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, cùng với quần chúng Sa-môn,

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta không xác chứng rằng Ta đã chứng được vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Nhưng này các Tỷ-kheo, khi nào Ta đã như thật thắng tri năm thủ uẩn này theo bốn chuyển, cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, đối với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, cùng với quân chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta xác chứng rằng Ta đã chứng được vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.”

(Tương Ưng Bộ Kinh III – Kinh Thủ Chuyển)

Nhờ chứng ngộ Thánh trí về ngũ

Thích Minh Thành

uẩn này mà bỏ tất Đạt Đa thành Phật, có thể nói thấy ngũ uẩn là thấy Phật. Ngũ uẩn bao gồm: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, chữ uẩn ở đây là sự nhóm họp, hội tụ, tập họp. Năm uẩn này là năm thành tố cấu thành nên thân tâm của tất cả chúng sinh, thân tâm, thế giới, toàn bộ nhân sinh vũ trụ. Vạn pháp trên thế gian đều được tóm thâu trong năm uẩn này, không sót một điều gì ở ngoài. Sự thật là như thế, nhưng vì vô minh, vì si mê nên bấy lâu nay chúng ta không nhìn rõ được thân tâm, không nhận ra chân lý, sự thật tốt cùng của đời sống này.

1. Thực tập nhận diện năm uẩn

Định nghĩa năm uẩn

• Định nghĩa 1:

- Thân người là Sắc
- Cảm giác là Thọ
- Hình bóng là Tưởng
- Suy nghĩ là Hành
- Rõ biết là Thức

• Định nghĩa 2:

- Thân người, cảnh vật, đồ vật tứ đại là Sắc.

- Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, cảm giác không dễ chịu, không khó chịu là Thọ.

Thích Minh Thành

- Bóng dáng thô tế trong tâm là
Tưởng.

- Suy nghĩ nói thầm trong tâm là
Hành.

- Rõ biết trong ngoài sáu trần là
Thức.

Như vậy sắc uẩn là tất cả vật chất, được cấu thành từ tứ đại (đất, nước, gió, lửa), có thể kể đến như: thân người, đồ vật. Thọ uẩn là cảm giác. Tưởng uẩn là những hình bóng thô, tế trong tâm. Hành uẩn là những lời nói thì thầm trong tâm. Thức uẩn là sự nhận thức, rõ biết.

Thực tập nhận diện năm uẩn

Kính mời Chư tôn Hiền đức Tăng Ni, Phật tử nhắm mắt nghĩ về mẹ của mình. Lúc này, chúng ta sẽ nhận thấy hình bóng lơ mờ của mẹ hiện ra trong tâm đây là ***tướng uẩn***. Tiếp theo là cảm giác về mẹ, nếu mẹ đang già bệnh sẽ có cảm giác lo lắng, buồn khổ; đây là ***thọ uẩn***. Kế đến là những lời thầm thì “Không biết mẹ bây giờ ra sao?”, “Bây giờ mẹ đang làm gì nhỉ?”... đây là ***hành uẩn***. Sự nhận thức được những cảm giác, hình bóng và lời nói thì thầm trong tâm; đây là ***thức uẩn***.

Ví như chiếc tivi phát sóng những

Thích Minh Thành

chương trình truyền hình, hình ảnh luôn đi kèm với âm thanh và cảm giác, nếu là hài kịch thì ta vui vẻ, bi kịch thì ta buồn lo, xúc động, lắm lúc còn rơi cả nước mắt. Tâm thức của chúng ta cũng giống như màn hình tivi kia, có hình bóng, giọng nói thì thâm và cảm giác của ta theo đó sanh khởi lên khi tiếp xúc.

Một ví dụ nữa, khi bỗng dưng nhớ về một người mà ta không thích, tức thì hình bóng của người đó sẽ hiện ra trong tâm (*trởng uẩn*), tiếp theo là cảm giác khó chịu (*thọ uẩn*) và lời nói “Nếu gặp nhau sẽ làm gì...?” (*hành uẩn*); sự nhận

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

thức được những điều kể trên diễn ra trong tâm là *thức uẩn*.

Ngũ uẩn này vận hành liên tục, chúng chi phối, xâm chiếm, áp đảo mà ta hoàn toàn không hề hay biết, thậm chí cả trong giấc chiêm bao. Điều này, Đức Phật gọi là vô minh, không nhận ra ngũ uẩn, chỉ thấy một cái tôi to tướng, không biết rằng năm uẩn này kết hợp lại giống như một bàn tay được tạo từ những ngón tay, nhưng vì vô minh chúng ta chỉ thấy một nắm tay nguyên vẹn. Khi bắt đầu nhìn thấy chúng là những pháp duyên sanh riêng lẻ, ta bắt đầu bước ra khỏi sự

chi phối của ngũ uẩn, để từ đây nhìn lại, làm chủ tự thân. Đây là chìa khóa mở ra Thánh Pháp Tạng của Đức Thế Tôn, kính mong Chư tôn Hiền đức Tăng Ni, Phật tử lưu ý.

2. Công năng nhận diện ngũ uẩn

Ngũ uẩn là chìa khóa mở ra Thánh pháp tạng của toàn bộ hệ thống giáo lý của Đức Phật, nếu không nhận diện được ngũ uẩn, chúng ta sẽ không nhìn thấy chính xác thân tâm của mình, từ đó không nhận ra các phiền não, lậu hoặc, chính vì vậy mà đây là một bước cực kỳ quan trọng! Một điểm nữa cần lưu ý, chúng ta cần

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

thực tập nhận diện chính xác từng uẩn, không được nhầm lẫn; nếu lẫn lộn giữa các uẩn thì tương lai ta sẽ không thể đi vào pháp hành, không thể thực tập, giải thích chính xác kinh điển.

Bấy lâu nay, vì không nhìn thấy ngũ uẩn nên thân tâm của chúng ta như một căn nhà bị bỏ hoang trong một thời gian dài, nay ta bắt đầu mở cánh cửa để nhận rõ được thân tâm của chính mình, nhìn thấy những cảm giác, những hình bóng, những suy nghĩ mà ta đã lãng quên từ rất lâu. Chúng ta sẽ cực kỳ bất ngờ với những cảm thọ, những hình bóng, những

suy nghĩ bên trong gây ra bao nhiêu đau khổ cho chúng ta.

Nếu không có bậc Chánh Đẳng Giác xuất hiện, nếu giáo pháp của Ngài không được truyền thừa, nếu không có bậc Thiện tri thức chia sẻ, hướng dẫn thì chúng ta vĩnh viễn, mãi mãi không bao giờ thấy biết được ngũ uẩn. Thấy biết rõ ngũ uẩn là cái thấy biết của bậc Thánh, cũng được gọi là Chánh Kiến, cũng được gọi là đặc pháp nhãn tịnh, là sự thấy biết chân chánh, chính xác, trực diện thân tâm của chính mình. Mở sáng con mắt trí tuệ đã bị mù lòa trong vô lượng vô biên kiếp

sống.

--

Chúng ta đã được học rằng sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, cầu bất đắc khổ, ái biệt ly khổ, ngũ ấm xí thạnh khổ (năm ấm hừng hực); tuy nhiên ta chỉ biết những vẻ trước, không biết năm ấm hừng hực khổ là như thế nào. Khi đến với tạng kinh Nikāya, ta sẽ được biết rất rõ, trong Tương Ứng Bộ Kinh tập V, Đức Phật dạy rằng:

“Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là

Thích Minh Thành

khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”

(Tương Ưng Bộ Kinh V – Kinh Chuyên Pháp Luân)

“Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ”, câu này của Đức Thế Tôn làm nên lịch sử của tạng kinh Nikāya, là câu thâm tóm pháp nhãn của Như lai, câu này giải quyết được tất cả vấn đề của sanh, lão, bệnh, tử... Xưa nay, ta biết rằng, sanh là khổ, nhưng cái gì sanh? Bệnh là khổ, nhưng cái gì bệnh? Già, chết là khổ, nhưng cái gì già, chết? Cái gì thương yêu, xa lìa, oán

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

ghét? Nay ta đã tìm được câu trả lời chân chính cho những câu hỏi này: chính thân tâm ngũ uẩn này sanh, lão, bệnh, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não... Và do đó, năm thủ uẩn này là khổ.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh tập I, Tỳ-kheo-ni Vajirà trả lời với ác ma rằng:

*“Chỉ có khổ được sanh,
Khổ tồn tại, khổ diệt,
Ngoài khổ, không gì sanh,
Ngoài khổ không gì diệt.”*

(Tương Ưng Bộ Kinh I - Kinh Vajirà)

Sắc thân là khổ, những cảm giác (thọ) là khổ, những hình bóng trong tâm

Thích Minh Thành

(tưởng) là khổ, những suy nghĩ liên miên (hành) là khổ, nhận thức (thức) trong mê muội, vô minh, khát ái là khổ. Đây mới là bản chất là gốc rễ của khổ, sanh, già, bệnh, chết chỉ là hiện tượng, là cành lá.

--

Xin mạn phép kể về một câu chuyện minh chứng rõ ràng về sự khổ của năm uẩn. Chuyện rằng một thanh niên 17 tuổi quen một cô gái 15 tuổi, sau một thời gian cô gái này chia tay để quen người mới. Cậu thanh niên 17 tuổi này vì thấy hình hai người trên Facebook, anh này dùng dùng nổi giận, hận thù, ghen ghét, ngu

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

uẩn lập tức vận hành, cuối cùng xảy ra án mạng, cực kỳ khủng khiếp và đau lòng. Chỉ vì cảm giác tức tối nhất thời, những nghĩ tưởng, lời nói làm thảm mà đưa đến một người nằm xuống một người chung thân, ngoài xã hội, mỗi ngày đều diễn ra hàng ngàn chuyện tương tự như vậy, đây thực sự là khô!

Để làm rõ hơn vấn đề, Minh Thành sẽ phân tích sự vận hành ngũ uẩn đưa đến án mạng trong câu chuyện kể trên. Đầu tiên, do duyên có mắt (nhãn căn), do duyên có tám hình (sắc trần) khởi lên sự rõ biết tám hình (nhãn thức). Căn – trần

Thích Minh Thành

– thức ba pháp này giao thoa, hội tụ là sự tiếp xúc của mắt (nhãn xúc). Vì nhìn tấm hình nên cậu thanh niên này có cảm giác ghen tuông, tức tối, nóng nảy (**thọ uẩn**), tiếp theo là những tưởng sanh khởi lên hình bóng hai người này đi ăn, đi chơi cùng nhau... (**tưởng uẩn**), rồi các lời nói thì thậm “Mang dao ra xử lý” (**hành uẩn**), **thức uẩn** lúc này chỉ biết các thọ sân, tưởng sân, hành sân. Sự sân hận bao trùm tất cả sắc, thọ, tưởng, hành, thức của cậu thanh niên, nó thao túng, chế ngự lôi kéo cậu hành động để thỏa mãn cơn giận. Cùng một phương thức như vậy mà bao

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

nhiều vụ án thương tâm xảy ra... Đây là khổ! Khổ là đây!

--

Trong Tương Ưng Bộ Kinh tập II, Đức Phật tuyên bố rằng:

*“Như vậy, này Ananda, ai sống thấy tai hại trong các pháp được chấp thủ, **ái** được đoạn diệt. Do ái diệt nên **thủ** diệt. Do thủ diệt nên **hữu** diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt, nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.”*

(Tương Ưng Bộ Kinh II – Kinh Nhân)

Thích Minh Thành

Các pháp được chấp thủ chính là năm uẩn này, là tám thân tứ đại này, là cảm giác này, là những hình bóng, những lời nói và nhận thức này, chấp thủ bởi vô minh, tham ái. Vô minh là không nhìn thấy tất cả chỉ là năm uẩn mà cho rằng đó là tôi, là của tôi; vì là tôi, là của tôi nên tôi yêu thích, mê đắm, nắm giữ nên tham ái có mặt. Nếu biết rõ năm uẩn là vô thường, biến đổi, hoại diệt, tiêu tan, trống rỗng, tan rã bất cứ lúc nào thì tâm nắm giữ (thủ) sẽ được nhả ra, mở ra, tháo ra, thoát ra. Đây chính là sự giác ngộ, an lạc, giải thoát.

III. Như Lý Tác Ý

1. Thế nào là Như Lý Tác Ý?

Như lý tác ý là sự tác động tâm ý đúng như chân lý. Trong bài kinh Cội rễ của sự vật, Đức Phật dạy rằng:

“Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi.”

(Tăng Chi Bộ Kinh IV – Kinh Cội Rễ Của Sự Vật)

Tác ý có hai loại: Phi như lý tác ý và Như lý tác ý. Phi như lý tác ý là sự suy nghĩ theo chiều hướng dục, tham, ái, vô minh, chấp ngã. Như lý tác ý là suy nghĩ chân chánh, đúng với chân lý đưa đến ly

tham. Như lý tác ý là sự dẫn dắt, hướng dẫn, chỉ dạy, giáo dục, dạy dỗ, rèn luyện tâm đi theo đúng với tam tướng (ba sự thật vĩ đại của thế gian) là vô thường, khổ, vô ngã.

Khi ta suy nghĩ đúng, suy nghĩ này sẽ đưa đến ly tham giải thoát, an tịnh, thắng trí, chứng ngộ Niết-bàn. Ngược lại, suy nghĩ sai đưa đến tham, sân, si, sàu, bi, khổ, ưu, não. Chính vì lẽ đó mà chúng ta không nên có sự hiểu lầm rằng sự tu học là không suy nghĩ, đây là điểm lưu ý cực kỳ quan trọng, bởi trong Bát Chánh Đạo có Chánh Tư Duy là sự tư duy, suy

tư chân chánh.

Như vậy, sự tu của chúng ta không phải là sự tu học thụ động, ngồi yên không suy nghĩ gì, rồi bỗng dưng chứng quả, đây là một sự hiểu lầm, ngồi thiền không suy nghĩ là để lắng đọng tâm, để cho tâm yên tịnh những buổi đầu. Trên thực tế, sự tu của chúng ta là dùng suy nghĩ đúng định hướng, huấn luyện những suy nghĩ sai.

Ví như nhà của ta dơ bẩn, ta đâu thể cứ ngồi yên mà đồng rác được dọn dẹp, sàn nhà được sạch sẽ. Thay vào đó, ta phải dùng tay, chân, chổi, cây lau nhà,

xà phòng, bàn chải... mà ra sức dọn dẹp, lau chùi thì căn nhà của ta mới được sạch đẹp.

2. Công năng Như Lý Tác Ý

Xin được nhấn mạnh một điều rằng sự tác động tâm ý đúng với chân lý mà Đức Phật đã dạy gọi là như lý tác ý, nói nôm na là huấn luyện, dạy dỗ tâm mê của chúng ta, không được dễ dãi, buông lung với nó.

Nếu tâm tham khởi lên mà ta dễ dãi thì kết quả sẽ như thế nào? Cũng vậy với tâm sân, tâm si, nếu ta dễ dãi mà để cho chúng thao túng, chế ngự thân tâm, thì kết

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

quả sẽ khiến ta cực kỳ đau khổ và hối hận. Chính vì dễ dãi không đánh đuổi những suy nghĩ sai lầm, lệch lạc bằng những suy nghĩ đúng mà ở thế gian mới có những ác bất thiện pháp như ngoại tình, tiêm chích ma túy, bạo lực, tàn sát lẫn nhau... gây ra bao nhiêu đau thương.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh tập IV, Đức Phật dạy rằng:

“Tất cả pháp hội tụ nơi cảm thọ.”

(Tăng Chi Bộ Kinh IV–Kinh Cội Rễ Của Sự Vật)

Muốn biết tâm đang có gì ở trong, ta chỉ cần quan sát cảm giác sẽ nhận rõ tất

Thích Minh Thành

cả, cảm giác chính là kho chứa của tâm. Vì vậy, một khi đã an trú tâm trên cảm giác toàn thân, quý Tăng Ni, Phật tử sẽ cảm nhận một điều kỳ diệu chưa từng có. Bao lâu ta vẫn biết rằng tu học là diệt trừ tam độc tham – sân – si, nhưng tham – sân – si ở đâu thì ta không biết; hôm nay bằng sự thực tập cảm nhận cảm giác toàn thân ta biết được tham – sân – si cư ngụ nơi đâu.

Thân tâm của chúng sanh được cấu tạo từ năm uẩn, trong đó “*tâm*” được cấu thành từ bốn uẩn gồm: *thọ*, *tưởng*, *hành*, *thức*; trong đó, thọ (hay cảm thọ) là nơi cư

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

ngụ của tham – sân – si. Trong cảm giác dễ chịu (lạc thọ) có tham; trong cảm giác khó chịu (khổ thọ) có sân; trong cảm giác không dễ chịu không khó chịu (bất khổ, bất lạc thọ - cảm giác thường thường) có si. Bằng sự cảm nhận cảm giác toàn thân, ta sẽ nhận rõ sự sanh khởi của tham - sân - si; tức là nhận rõ sự sanh khởi của những ham muốn thúc giục - nổi nóng tức giận - đơ đơ trơ trơ ngơ ngơ. Từ đó dùng như lý tác ý nhiếp phục, chế ngự, diệt tận chúng, đưa đến sự bình an, hạnh phúc.

Dục – Tham – Ái

Kính thưa quý Tăng Ni, Phật tử,

Thích Minh Thành

một cách bản năng, tâm của chúng ta rất hung hăng, nóng nảy, lăng xăng, dao động... Tuy bên ngoài có vẻ an tĩnh, trầm ổn, nhưng nếu bị động chạm, bị xúc phạm thì bên trong là bao nhiêu những suy nghĩ, những ngôn từ cay đắng chực chờ phát ra. Bên cạnh đó là những cảm giác bức xúc, bị dục chi phối ở bên trong; luôn có sự hối thúc, đốc thúc; ăn cũng muốn phải ăn cho lẹ; nói cũng phải nói cho mau; làm gì cũng muốn phải thật nhanh, thật lẹ... Sự thúc giục này khiến ta lúc nào cũng trong trạng thái căng thẳng, khó chịu, rất dễ sân hận, bực bội với hoàn cảnh, với

con người xung quanh.

Chính những sự bất ổn, lảng xãng, dao động này là nguồn cơn của bao nhiêu ác nghiệp, nó cứ lao xao, hung hăng, náo động, vội vàng, tất bật... làm ta không tự chủ trong hành động, lời nói, suy nghĩ. Lắm lúc ta muốn ngăn chặn, muốn ngưng, muốn không nghĩ điều bất thiện đó, muốn không nói lời bất thiện, muốn không làm việc bất thiện. Nhưng luôn bất lực, để rồi sau khi tạo tác ác nghiệp thì ăn năn, hối hận.

Bằng chứng là có những vụ tai nạn giao thông hết sức thương tiếc chỉ vì cảm

Thích Minh Thành

giác muốn nhanh hơn, muốn vượt lên, muốn qua mặt, muốn chạy trước người khác. Những vụ cãi vã, hủy hoại tình cảm gia đình, tình làng, nghĩa xóm với một chuyện nhỏ xíu, nhưng vì cảm giác bên trong quá nóng bức, tức tối, khiến họ mang lại cho nhau biết bao đau khổ.

Suy xét tận cùng gốc rễ của vấn đề, những suy nghĩ, những lời nói, hành động tay chân đó chỉ là cành lá, hình tướng bên ngoài mà thôi. Còn gốc rễ bên trong chính là các dòng cảm thọ, các dòng cảm giác bên trong mới là thứ giật dây con rối.

Để thoát khỏi những cảm giác thúc

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

giục này, chúng ta cần thường xuyên trú trên cảm giác toàn thân và an trú cảm thọ an tịnh, lắng dịu, dễ chịu. Khi gặp chuyện khiến ta bức tức, hãy dạy dỗ cảm giác của mình bằng pháp lệnh: “AN TỊNH, LẮNG DỊU, DỄ CHỊU”, nói với tâm rằng: “Thôi lắng dịu đi, dễ chịu đi tâm ơi”. Đây chính là cầm nang, là bí kíp công phu có công năng hướng dòng cảm giác, cảm thọ của ta về sự an tịnh, dễ chịu.

Thực hành an tịnh, lắng dịu là để cho thân tâm làm quen với sự trầm tĩnh, dễ chịu, nhẹ nhàng, bình tĩnh trước các việc bất toại nguyện, những bất trắc xảy

Thích Minh Thành

ra trong đời sống, bình tĩnh trước sự náo động, rộn ràng, thúc giục bên trong, bên ngoài. Đây là nền tảng vững chắc để tất cả thiện pháp được nuôi dưỡng, phát triển.

Như vậy, từ nay, khi làm bất cứ việc gì, nếu nhận thấy có sự thúc giục, hối thúc, khao khát muốn nhanh hơn, gấp hơn ở bên trong tâm như khi tham gia giao thông, lên xuống cầu thang, xếp hàng chờ đợi... ta hãy tác ý “An tịnh, lắng dịu, dễ chịu” để huấn luyện, dạy dỗ cảm giác của mình.

Chẳng may người khác có vì chút vô tình, phút bốc đồng mà xúc phạm,

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

chạm đến lòng tự ái, thì ta vẫn cứ thực hành, dấn dò cảm giác rằng “An tịnh, lắng dịu đi nào”, “Hãy nhớ mình là người tu, mình là người tu”. Thực hành như vậy, chắc chắn ta sẽ rất sáng suốt mà nhìn thấy được đằng sau những câu nói không hay kia, là một nội tâm đang nóng bức, đang đau khổ, rồi từ trí tuệ này mà khởi lòng thương đối với họ, đối với những sai lầm của họ, có ai mà toàn vẹn cả đâu. Như thế, nhờ “An tịnh, lắng dịu, dễ chịu” mà thiện tâm được nuôi dưỡng, tâm từ được tu tập.

--

Ở trên là sự thực hành đối trị cảm

Thích Minh Thành

giác thức giục, nôn nóng, tiếp theo là sự thực hành để ngăn chặn những tâm tham dục, tham ái. Tâm tham, tâm ái này khiến ta bịn rịn, lưu luyến, làm cho ta không muốn rời xa thứ mà mình yêu thích. Hình ảnh về món đồ, món ăn, âm thanh, mùi vị mà ta thích thú cứ mãi được nhớ đến, hiện lên liên tục trong tâm ta với những suy tư làm thâm. Chẳng hạn là cảm giác lưu luyến, da diết, xao xuyến nhớ về con, cháu, vợ chồng, anh chị em, bạn bè, người thân hay thậm chí vợ hoặc chồng của người khác là đủ để khiến tâm ta dao động, kéo ta từ nơi tu học ở chùa

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

về nhà; hay hình bóng căn nhà, những đồ vật, những thú vui hiện ra cũng khiến ta không thể tinh tấn tu hành.

Thường ngày ta thích điều gì, tham muốn, yêu thương cái gì, ái vật gì thì ngay tại cảm giác, nghĩ tưởng sẽ mãi hiện ra như thế ấy; làm ta chao đảo không yên. Bấy lâu nay mỗi lúc tâm tham khởi lên trong tâm thì ta đều để nó vận hành, lôi kéo, trói buộc thân và tâm, mỗi lần như vậy, chúng ta đều làm nô lệ cho tâm tham ái. Đây là tà tư duy, là sự suy tư gây ra ác nghiệp, chính suy nghĩ này dẫn dắt ta đi đến sự đau khổ của độc dược, của hổ than

hùng.

Bằng sự thực tập cảm giác toàn thân, nội soi chính mình mà ta nhận ra điều này, từ đó chặn đứng những điều ấy, làm cho chúng không còn hiện hữu nơi tâm, để lại một tâm bình lặng, an tịnh. Bất kỳ lúc nào trong tâm khởi lên sự tham ái, dính mắc đối với con người hay những thức ăn, đồ vật, những tiện nghi vật chất bên ngoài thì ta sử dụng pháp quán Vô Thường của đời sống để dạy dỗ tâm mê rằng:

“Tất cả là trống rỗng, là vô thường, là tạm bợ, có gì đâu để mà ham mê, thích

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

thú, say đắm trong những thứ đó hồi tâm mê!

Những cảm giác này đến rồi sẽ đi, không tồn tại dài lâu, nếu cứ thích thú, tham ái, say mê trong đó thì chúng ta sẽ bị trói cột, buộc ràng, cản trở trên bước đường tu học”.

Còn nếu khởi lên sự tham dục không hợp lý thì quý vị phải quán chiếu sâu sắc rằng đây là miếng mật dính trên lưỡi dao bén, đây là hố than hồng, là vực thẳm, tội lỗi, chúng sẽ đưa ta xuống địa ngục, ngã quý, súc sanh và suy tư chân chánh, dùng pháp thực hành Bất Tịnh rằng:

Thích Minh Thành

“Hãy nhìn vào thân xác này, nhìn vào bên trong lớp da này là gan, ruột, phèo, phổi, thận, túi mật, lá lách, dạ dày, tim, phân, nước tiểu, máu, những thức ăn đã bắt đầu tiêu hóa còn sót lại hôi dơ, hôi hám, hôi tanh, những tinh huyết máu, đàm, mồ hôi, nước miếng, một đống phèo phổi này, một đống máu, mỡ, da, thịt này, một đống tóc, lông, móng, răng, gân, xương, cái đầu lâu, hộp sọ, cái bộ xương di động này, cái bao máu, mủ, phân và nước tiểu này, cái đống da, thịt hôi tanh bản thủ xú uest này, thứ như nhớp, bệnh hoạn, tai họa, tai ương khôn khổ hoạn nạn

này.”

Đã bao nhiêu lần chúng ta bị hại, bị tham ái, tham dục, tham mê, tham đắm, tham chấp mà nước mắt tuôn rơi, đau khổ, đau đớn, đau xót, đau thương, đau lòng. Vì đồng thịt này, cái thứ bất tịnh bày nhầy, nhờn nhớp và bần thiêu. Đau xót cho ta, thương xót cho ta, khôn khổ cho ta, bị vây hãm, say đắm, say mê, đam mê trong thứ hôi thối, dơ bẩn, xú uế, bất tịnh này.

Chính vì cái thứ này mà không thể thành tựu được thánh giới; chính vì cái thứ này mà phá trai phạm giới; chính vì cái thứ này mà dâm dục, tham dục, ái dục

triền miên.

Thôi, như vậy là vừa đủ rồi, hãy tỉnh ra đi hồi tâm mê. Thân này là bất tịnh, là nhàm chán, là không đáng để tham đắm, say mê như vậy”. Như lời bậc đại trí tuệ nói trong bài Thân trống rỗng:

*“Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tim gan, máu thịt, xương
Phủ ngoài một lớp da trơn láng
Che hết vô vàn thứ nhớp nhơ.*

*Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tanh hôi với hôi tanh
Máu mủ bấy nhầy phân nước tiểu*

Nhìn kỹ bên trong chẳng có ai.

*Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai trú ở trong đây
Tất cả chỉ toàn hôi thúi
Thế mà cao ngạo nói ta đây.*

*Thân trống rỗng không ai trong đó
Thế mà vô ngực nói ta đây
Như một bao rác đầy hôi thúi
Lại vô vào bao nói ta tôi ”.*

Với sự tác động tâm ý mạnh mẽ như vậy, kết hợp với thiền quán chín giai đoạn tử thi, quán tứ đại, quán bất tịnh, tâm ta sẽ

dần dần thoát ra, nhiếp phục, chế ngự và đi đến diệt tận tham dục.

Sân hận

Đối với cảm giác sân hận, nếu có sự thực tập cảm giác toàn thân ta sẽ nhận ra có một cơn nóng râm ran bắt đầu ngay tại lồng ngực của mình, tiếp đến chúng bốc lên khiến cho cả khuôn mặt đỏ hồng, mắt mờ, hai tai nóng ran, gương mặt chuyển từ vàng sang đỏ; ngay tại lúc đó ta biết rằng cảm giác toàn thân ta đang thay đổi, biến động; để từ đây nhiếp phục cơn giận đang sanh khởi, lúc này ta tách mình ra khỏi cơn giận, không để chúng điều

khiên, nhân chìm.

Nếu không có sự thực tập cảm giác toàn thân, một khi cơn giận bốc lên, ta liền nhập cuộc với nó, cho rằng “tôi đang giận”, lúc này nó sẽ dẫn ta đi đến chỗ tình thân bị chia rẽ xa hơn là tan nhà, nát cửa, tù ngục... hậu quả không thể tưởng tượng được. Chúng ta phải tác động tâm ý một cách đúng pháp rằng “Cảm thọ đang có một cảm giác giận, nó đang muốn xâm chiếm lấy tôi, hiện tại nó đang ở tại lồng ngực, thiêu đốt lồng ngực, nó đang hừng hực, chuẩn bị bốc lên gương mặt, lên lỗ tai, đôi mắt”.

Thích Minh Thành

Có sự tu tập và thực hành cảm giác toàn thân, mỗi khi vừa có sự thay đổi nhỏ nơi lồng ngực ta sẽ nhận thấy ngay lập tức, nhận ra rằng “Tâm sân này tới rồi”; từ đây chặn đứng nó, không để nó tiếp tục phát triển nữa, bằng cách tác ý:

*“Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm chấp ngã hơn thua
Ngày đêm thiêu đốt tim gan máu
Đốt cháy tâm can trong giận sân.*

*Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để nóng, giận, sân
Nóng, giận, sân chi thân trống rỗng*

Để cho tâm phiền não khổ đau.

*Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để tức giận tâm
Tâm được cái gì khi sân tức
Cái thân trống rỗng nhóp như này.*

*Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để khổ vậy tâm
Để lửa giận đốt thiêu tâm trí
Tâm được cái gì khi giận sân.*

*Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm*

*Tâm đừng sân hận, thân trống rỗng
Để rơi vào địa ngục nha tâm”.*

“Thôi tâm đừng sân hận nữa, thôi thương mình nha tâm. Khi sân hận, tâm đang tự làm mình khổ, rồi lại làm người khác đau khổ. Nếu cứ tiếp tục nuôi dưỡng tâm sân hận này, tâm sẽ tạo rất nhiều ác bất thiện nghiệp, mang đến đau khổ cho mình và người trong hiện tại, buồn đau trong tương lai.

Tâm đã sân hận bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp rồi. Tâm đã vì sân hận mà gây ra rất nhiều hệ lụy, hậu quả rồi. Thôi tâm hãy lắng dịu, tha thứ, bao dung, hiền lành

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

để được bình an, thoải mái nhé tâm!

Xin nguyện sống đời hiền lành từ ái, nguyện sống đời không sân hận.”

Mỗi khi sân giận, bản ngã khởi lên ta liền tự suy tư như vậy, lúc đó hãy thử nhìn xem vẻ mặt của ta trong gương, chúng ta sẽ nhận thấy sự thay đổi rõ rệt, từ đang cau có, khó chịu thành hiền lành, dễ thương.

Tác ý như vậy, ta mới đủ khả năng chuyển hóa những tâm xấu ác, chặn đứng những điều khiến thân tâm đau khổ; nếu ta để yên cho chúng hoành hành, thì chúng sẽ cướp sạch những thứ quý giá của mình,

lấy sạch cả, từ tiền bạc, của cải đến tình thân, mạng sống, thiện nghiệp.

Sự thực hành CẢM GIÁC TOÀN THÂN - NHẬN DIỆN NGŨ UẨN - NHƯ LÝ TÁC Ý này có khả năng phòng tránh những tác hại cực kỳ hiệu quả; công năng chuyển hoá vô cùng to lớn; mang lại lợi ích tuyệt vời. Thế nên Minh Thành chân thành tha thiết kính mong các bậc Hiền trí Tăng Ni và quý vị thiện nam tín nữ thường xuyên hết lòng thực tập ở mọi lúc mọi nơi. Luôn luôn an trú cảm giác toàn thân, ở ngay trong căn nhà nội tâm của chính mình, tâm không còn lang thang

nữa !

Si – hôn trầm

Tiếp theo, là tâm “si”, hay cảm giác “si”; để nhận biết tâm si đang có mặt, ta chỉ cần cảm giác đôi mắt. Thông thường, những hình bóng của tướng uẩn, suy tư của hành uẩn, sự rõ biết của thức uẩn đều đến rồi đi rất nhanh chóng, lướt qua tâm của chúng ta, không có sự lưu trú lâu dài. Tuy nhiên cảm giác thì thường kéo dài trên thân; đây là chỗ đặc biệt của cảm thọ, chính vì thế mà cảm giác là cầu nối giữa thân và tâm. Mỗi khi trông thấy một người lơ ngơ, si dại ta liền nhận rõ được

Thích Minh Thành

trạng thái thân tâm của họ lúc này. Chẳng hạn một cá nhân đang ngồi thiền mà cổ nghiêng một bên, đôi mắt sụp xuống, miệng trễ hai bên... ta liền biết rằng người này đang rơi vào hôn trầm. Đương nhiên người này không hề muốn bản thân bị hôn trầm, nhưng họ vẫn không sao thoát ra được. Sở dĩ như vậy là bởi vì người này không thực hành an trú cảm giác toàn thân, không biết rằng tâm “si”, sự hôn trầm đang lấn chiếm, xâm nhập, khống chế thân tâm; họ nghĩ rằng chính bản thân đang buồn ngủ.

Bằng sự thực tập cảm giác toàn

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

thân, mỗi khi đôi mắt sụp xuống, ta liền nhận ra và dùng như lý tác ý, suy tư chân chánh rằng:

“Bây giờ ta đang bị tâm si chi phối, chế ngự, nó khiến ta phải lơ đờ, si ám. Thôi đủ rồi tâm mê, đây là giờ tu học, là nơi ta thiền định, không phải là giờ ngủ. Tâm mê đã ngủ suốt bốn mươi, năm mươi năm rồi vẫn chưa thấy đủ sao? Muốn tiếp tục ngủ để đời sau phải rơi vào loài súc sanh, heo lợn trâu bò hay sao? Thôi như vậy là vừa đủ, hãy tỉnh táo, sáng suốt, tinh tấn lên tâm ơi!”

Vừa tác ý vừa mở to đôi mắt, để

Thích Minh Thành

chặn đứng những cảm giác đang ập đến. Được vậy con ma ngủ sẽ chạy mất, nội tâm được sáng rõ, ta tu tập tinh tấn, dưỡng dưỡng. Sau đây Minh Thành mạn phép kể hai câu chuyện về sự tinh cần, sử dụng Chánh Tư Duy, liên kết với nhau quý vị sẽ cảm nhận được sự tuyệt vời trong từng mẫu chuyện.

Chuyện thứ nhất, một vị thầy tốt nghiệp tiến sĩ ở Ấn Độ kể rằng một ngày lúc đang học kinh, vì thời tiết oi bức, nóng nực nên thầy sinh tâm thôi lui, không đọc tiếp nổi; lúc này thầy nhìn ra ngoài thấy những đứa trẻ đang chơi đá bóng giữa trời

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

năng. Thầy tự nghĩ rằng “Tại sao bản thân mình trong nhà học kinh như vậy mà ta học không nổi, trong khi mấy đứa trẻ dân bản xứ, chúng đã quen với khí hậu ở đây nên cũng thấy có gì đâu, tại sao ta không chịu được điều hết sức bình thường đối với mọi người? Vậy thì ta tu cái gì?”.

Do suy nghĩ như vậy mà thầy tác ý khiến bản thân phải học kinh, chinh phục được cảm thọ, cảm giác. Chính nằm ở sự như lý tác ý, suy tư đúng pháp rằng “Bao nhiêu người cực khổ làm ăn người ta làm được, ở ngoài trời nóng nực, những em bé cởi trần vậy, ta trong nhà mát mẻ như

vậy ta chịu không được, tại sao vậy? Đây là ta đang sai, phải điều chỉnh suy tư, hãy ngồi lại tu học”. Cuối cùng vị thầy này học tới tiến sĩ, đỗ đạt cao trở về Việt Nam làm pháp sư.

Một câu chuyện khác được kinh Nikāya ghi lại, ngày xưa từ thời Đức Phật ở Ấn Độ, có một vị Tỷ-kheo ngồi thiền cảm thấy nóng quá sức chịu đựng trong đầu suy tư dự tính xả thiền, thì lúc bấy giờ vị Tỷ-kheo này nhớ lại và tư duy, quán chiếu theo lời Đức Phật như sau “Cái nóng này so với lửa trong địa ngục đâu có là bao, cái nóng này ta chịu không nổi thì

tương lai lửa địa ngục làm sao chịu nổi”. Lúc bảy giờ, Ngài tinh tấn, dũng mãnh, tinh cần, phát huy ngọn lửa trí huệ đốt cháy phiền não, chứng quả A-la-hán ngay tại chỗ nóng đó, cực kỳ xứng đáng được tán thán.

Còn có một vị Tỷ-kheo khác lạnh run cầm cập, tính xả thiên, tính ngã xuống nằm ngủ “Thôi xuống kiếm gì che chắn, đắp lại, lạnh quá chịu không nổi”, nhưng ngài quán chiếu hình ảnh hàn băng địa ngục “Cái lạnh này chịu không nổi thì rơi xuống địa ngục toàn băng giá thì sao ta chịu nổi! Giờ không chịu đựng được

cái lạnh của thời tiết này để tu hành thì phải chịu nổi thống khổ của đại hàn băng địa ngục kia”. Nên Ngài nỗ lực, tinh tấn, mạnh mẽ, quyết chí tu tập rồi Ngài chứng đắc Thánh quả tối cao.

Vô Minh – Bản Ngã

Quý Tăng Ni, Phật tử thân mến, bên trong chúng ta là một tâm vô minh, si mê sâu dày, không sáng suốt. Chính vì không sáng tỏ, không nhận thức rõ, không thấy được bản tánh sanh diệt vô thường của ngũ uẩn, không biết rằng tất cả đều là trống rỗng, khổ đau; nên tâm mê cho rằng có một cái tôi, cái của tôi đang hiện hữu.

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

Tâm mê chấp chặt vào trong năm uẩn, cho rằng năm uẩn này là tôi, là của tôi. Bằng chứng là chúng ta luôn cho rằng tám thân tứ đại này là mình, là của mình; đây là sự chấp chặt vào sắc uẩn. Rồi từ tám thân này cảm thọ khởi lên sướng, khổ, buồn, vui, tức giận, thương ghét... đều cho rằng là tôi sướng, là tôi khổ, tôi buồn, tôi vui, tôi tức giận, tôi thương, tôi ghét...; đây là sự chấp chặt của tâm mê vào thọ uẩn. Hình bóng, suy tư nào khởi lên cũng cho rằng đó là tư tưởng, suy tư, suy nghĩ của tôi; đây là sự chấp chặt của tâm mê vào tưởng uẩn, hành uẩn. Rồi đến

Thích Minh Thành

sự chấp chặt vào thức uẩn khi cho rằng là tôi nhận thức được các pháp.

Tâm mê không hề biết bản chất của sắc, thọ, tưởng, hành, thức này chỉ là duyên sanh, vô thường, trống rỗng, tạm bợ. Do duyên xúc mới sanh khởi những cảm giác, nghĩ tưởng, nhận thức như vậy. Do vô minh, si ám nên tâm mê say đắm trong ngũ uẩn này, nó nắm chặt, giữ chặt, nắm chắc vào trong đó để rồi sanh khởi lên một ảo tưởng về một bản ngã to lớn.

Như vậy, bất cứ sự sanh khởi nào của ngũ uẩn tâm mê đều nắm lấy, cho là tôi, là của tôi. Đây chính là sự mê muội

lớn nhất của chúng sanh.

*“Bản ngã ẩn mình trong ngũ uẩn
Bản ngã ẩn mình trong tâm mê
Sắc, thọ, tưởng, hành và thức biết
Trước ngũ uẩn này bản ngã sanh”*

Chỗ ở của bản ngã là trong sự chấp thủ, nắm chặt vào ngũ uẩn này. Chính vì nhận thức được sự thật này; từ nay về sau, nhờ sự thực tập cảm giác toàn thân, mỗi khi khởi sanh sự nắm chặt, chấp thủ nào đối với ngũ uẩn; đều nên sử dụng suy tư chân chánh mà dạy dỗ tâm mê rằng:

“Chính sự nắm chặt, chấp thủ vào năm uẩn này mà thân tâm đã phải luân

Thích Minh Thành

hồi tái sanh trong vô lượng, vô biên kiếp sống. Chính vì chấp thủ vào năm uẩn mà có sự đau khổ, thống khổ, bi thương, sầu, bi, khổ, ưu não.

Tất cả chỉ là duyên sanh, vô thường, mong manh, tạm bợ, làm gì có tôi, có cái của tôi trong năm uẩn này mà chấp thủ, mà nắm chặt”.

Hoặc khi nhận thức được trong tâm khởi lên một cảm giác cao ngạo, xem thường người khác, bản ngã, hơn thua... thì đều nên định hướng, suy tư chân chánh như sau:

“Chính bản ngã to lớn này đã giết,

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

đã hại ta suốt bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp sống. Khiến thân tâm này tạo ra vô số những ác nghiệp, bây giờ người lại muốn tiếp tục tạo thêm ác nghiệp nữa sao tâm mê?

Thật sự cảm thấy xấu hổ và nhục nhã, khi đang được nghe học Chánh Pháp cao thượng, vi diệu; được học đức khiêm hạ, khiêm cung, khiêm nhường, chân thành, chân thật này mà tâm mê lại chắt chứa những cảm giác ác độc, xấu xa này.

Thôi đủ rồi tâm mê, hãy cúi đầu, hãy hạ xuống, đừng trương phình, đừng cống cao, đừng ngã mạn để thân tâm

được bình yên”.

Quán tướng hình ảnh mình quỳ mọp xuống đất lạy người, lạy tất cả với một cảm giác ngọt ngào, dễ thương, tuyệt vời.

“Con xin nguyện sống đời khiêm cung, khiêm hạ, khiêm nhường, khiêm tốn.

Mỗi một lạy đều nguyện cho con chôn vùi bản ngã này vào lòng đất.

Nguyện cho con diệt tận bản ngã ác độc này hoàn toàn.

Nguyện cho bản ngã này tan biến thành mây, thành khói, thành hư không.

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

Không bao giờ sanh khởi trở lại trong tương lai”.

--

Nhờ sự thực tập, suy tư chân chánh như vậy mà từ nay về sau, khi đứng trước những hoàn cảnh trái ngang, bất như ý; dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chúng ta đều có thể định hướng, dạy dỗ, hướng dẫn tâm theo chiều hướng của sự thiện lành, hiền hòa, chân thật. Đưa đến sự hạnh phúc, an vui, bình an lâu dài với thật nhiều thiện pháp, phước báu.

Lời Kết

Kể ra vậy mới thấy, từ lâu ta đã lãng quên, không chăm sóc cho nội tâm của mình, để cho lòng thù hận xâm chiếm, tàn phá, thiêu đốt bản thân và mọi người. Thậm chí có những cảnh đau khổ cùng cực với những người giận nhau suốt mấy mươi năm, con giận cha mẹ, anh giận

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

em, vợ giận chồng... sân hận tàn phá suốt hai mươi, ba mươi năm; mỗi lần đặt lưng xuống giường là đay nghiến, căm thù, không sao kể xiết sự đau khổ của họ. Mình giận một ai ba giờ hoặc ba ngày thôi là đủ để thấy đau khổ, ăn không ngon, ngủ không yên, sút cân... đấng này có người giận nhau suốt ba mươi năm liền, không thể tưởng tượng được sự đau khổ đến mức nào!

Bởi vì bản thân những người này không biết tu học, không đủ duyên để biết đến sự thực tập cảm giác toàn thân, để cho chúng tha hồ tàn phá, tàn hại, phá

Thích Minh Thành

hoại chính mình, mang lại sự đau đớn cho mình và người. Bao lâu nay tâm ta là một mái nhà hoang, bất kể ai đến, ai đi đều được, cảm giác bực tức đến ta cũng chấp nhận; tham đến gõ cửa mình vẫn cho vào; rồi đến si ám cũng thế; bản ngã cũng vậy.

Chính những thứ này làm chủ ta bao lâu, tàn phá thân tâm suốt sáu mươi năm liền. Cho đến ngày nhắm mắt xuôi tay, những gì ta tạo ra trong nghiệp thức của mình là một núi ác nhân, ác quả; đầy rẫy trong đó là tham dục, sân hận, si ám và bản ngã. Suốt một cuộc đời sáu mươi năm giành giật, ganh tỵ, đố kỵ, hơn thua,

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

mưu tính... cuối cùng thành tích chung cuộc, thành quả cuối cùng của những hành động này là một nắm tro tàn, một bộ xương khô, một nắm mồ đất lạnh. Đây mới chỉ bàn về sắc uẩn, còn nội tâm, thọ, tưởng, hành, thức thì sao, tâm thức ta sẽ đi về đâu sau khi thân hoại mạng chung với những ác nghiệp như vậy?

Đây chính là sự đau khổ mà bấy lâu ta phải gánh chịu; do không nhìn thấy thân tâm của mình; do thật sự không biết yêu thương bản thân. Ngay cả chính mình là ai ta còn không biết, làm sao ta có thể yêu thương bản thân một cách sâu sắc,

Thích Minh Thành

chăm sóc bản thân một cách cẩn thận, chu đáo được. Nội tâm trải qua sáu mươi năm cuộc đời, là một nội tâm đầy rác bần, chất chứa đầy những ô uế trong đó; chẳng khác nào một ống cống; động đến là tuôn ra những lời sân giận, hiềm hận, hơn thua, tự làm mình và những người xung quanh đau khổ.

Thật đáng thương xót cho chúng ta, xót xa thay, đau khổ thay cho chúng ta. Với một nội tâm đầy rẫy những cấu uế, ô nhiễm, những tham muốn tà ác, những thúc giục, đòi hỏi, khao khát, tìm kiếm, mong muốn bên trong; bao nhiêu ngọn

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

lửa thiêu đốt. Xót xa, cay đắng cho chúng ta; đau khổ cho chúng ta, vì không biết được sự thật thân tâm của mình mà gánh chịu bao nhiêu đau khổ, phiền muộn.

Chính vì lẽ đó, mà chúng ta nên đề tâm, dốc lòng thực tập nhận rõ cảm giác toàn thân để thấu rõ chính mình, phải thường trực thực tập cảm giác toàn thân, luôn luôn nhận rõ bên trong cơ thể của mình như thế nào.

Nếu nhận ra cảm giác bất thiện hiện hữu, ta phải mạnh mẽ suy tư đúng đắn, để ngăn chặn, chuyển hóa chúng; không chấp nhận chúng lại vãng đến ngôi nhà

Thích Minh Thành

tâm hồn của mình. Từ nay tâm của ta là một căn nhà có chủ, ai muốn đến hay đi đều phải có sự đồng thuận của ta, cửa luôn luôn được khóa chặt, gài chốt kỹ lưỡng, đây là tâm có tu học vậy. Bằng sự tu học này, những rác bần, cấu uế nội tâm sẽ được gạn lọc, tẩy sạch dần dần; những điều khiến ta sầu, bi, khổ, ưu não, đều được gột rửa, thanh lọc.

Làm được điều này quý Tăng Ni, Phật tử sẽ cảm thấy cực kỳ tuyệt vời, vi diệu; mỗi khi có điều gì thay đổi, sắp sửa xuất hiện, biến động ta đều nhận ra ngay lập tức. Giống như có một người đang đi

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

đứng câu thả, tự dung phát hiện có bốn, năm người trùng mắt nhìn họ, lúc này họ sẽ không còn đi đứng tự nhiên như ban đầu nữa, chú tâm sửa lại dáng đi ngay lập tức. Cũng vậy, cảm giác, nghĩ tưởng của ta một khi bị phát giác, phát hiện, khi được nhìn nhận, kiểm tra thì nó không dám buông lung, phóng dật, không dám tự do hoạt động trong tham – sân – si, vô minh và bản ngã nữa. Đây là lúc trí tuệ được sanh khởi, trí tuệ của kiểm soát, trí tuệ của quản thúc, của hạn chế, đây là sự tu tập trí tuệ tự thân. Đây là chìa khoá mở ra căn nhà nội tâm, là trí tuệ do bậc Thánh

truyền trao để chúng ta không còn bị đồng hoá trong ngũ uẩn. Khi xưa chúng ta cho năm uẩn là mình, giờ đây chúng ta nhìn năm uẩn là đối tượng bằng trí tuệ tối thượng. Đây là THÁNH TRÍ NGŨ UẨN.

“Như Lý Tác Ý” là cây chổi thần quét rác căn nhà nội tâm; đây là sự tác động tâm ý để đánh đuổi những tham - sân - si - bản ngã. Nếu không tác động tâm ý đến những cảm giác, nghĩ tưởng này, không dùng những lời lẽ mạnh mẽ, kiên quyết để huấn luyện, dạy dỗ thì chúng sẽ tồn tại mãi trong tâm. Cũng giống như việc phát hiện được tên ăn trộm lén vào

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

nhà mình, ta phải la lên thì hấn mới hoảng hồn chạy trốn; không thể thấy hấn đến mà nhắm mắt ngủ tiếp. Trong căn nhà nội tâm của mình, nhận ra đây là ác, là bất thiện pháp, là tham – sân – si đang thiêu đốt chánh niệm tỉnh giác, suy tư chân chánh, chuyển hóa chúng một cách quyết liệt, mạnh mẽ. Đây còn gọi là chánh tư duy, thánh tư duy, là tuệ lực.

Ở cuốn sách này, Minh Thành đã trình bày về thực hành ba pháp: chánh niệm trước mặt, cảm giác toàn thân, nội tâm tỉnh giác; nhận diện năm uẩn và như lý tác ý. Kính mong quý Chư tôn Hiền

Thích Minh Thành

trí Tăng Ni, Phật tử luôn thường xuyên cảm giác toàn thân, nhìn lại cảm giác, hình bóng, suy nghĩ trong tâm, trong mọi hoạt động, sinh hoạt hằng ngày, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, nói năng... Nếu phát hiện ác, bất thiện pháp đưa đến tham - sân - si - bản ngã, làm khổ cho mình cho người thì cần phải dùng sự suy tư chân chánh để đánh đuổi, nhiếp phục và có những hành động cụ thể như lay sám hối để sửa đổi, làm mới chính mình.

Làm được như vậy, quý vị sẽ cảm thấy một bầu trời thanh lương, an lành, mát mẻ và chân chánh, tự hiểu rằng:

Pháp Hành NIKĀYA Căn Bản

“Phật pháp là thiết thực hiện tại có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tuệ mình giác hiểu”. Tự thân ta sẽ biết, sẽ hiểu, sẽ tự nếm được hương vị ngọt ngào của bình an, tuyệt vời, tịnh lạc trong Thánh Pháp Như Lai.



Thích Minh Thành

Thuyết giảng: *Thích Minh Thành*

Chuyển thành văn bản:

Ban Văn Hoá Pháp Ấn

Ban văn hóa Pháp Ấn thực hiện

tháng 01 năm 2023

PHÁP HÀNH NIKĀYA CĂN BẢN
---THÍCH MINH THÀNH---

---oOo---

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
ĐT: 024.39260024 - Fax: 024.3926003

---oOo---

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
Bìa: Chánh Đạt Sơn
Sửa bản in: Chánh Đạt Sơn

*

Đối tác liên kết: Chùa Linh Quy Pháp Ấn
Thôn 4 xã Lộc Thành - Huyện Bảo Lâm - Tỉnh Lâm Đồng

In 10.000 cuốn, khổ 9x12.5cm, tại Xí nghiệp in Fahasa
774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM
Số XNĐKXB: 4751-2022/CXBIPH/08-161/HĐ
Số QĐXB: 1066/QĐ-NXBHĐ ký ngày 23/12/2022
In xong và nộp lưu chiểu năm 2023.
Mã số ISBN: 978-604-389-285-7.