

# THIÊN ĐỊNH VỚI CUỘC SỐNG HÔM NAY

## I. Vào đề

## II. Mục đích

## III. Cuộc sống thác loạn

## IV. Giá trị của an tịnh

## V. Chuẩn bị tinh thần

## VI. Hội đủ điều kiện

## VII. Hành thiền

## VIII. Vào thiền

### I - Vào đề

Phật không phải là một lý thuyết gia mà là thầy thuốc giỏi. Do đó, lời dạy của Phật không phải là triết lý mà là đạo lý về sự thật nơi con người và cuộc đời nhằm giúp con người giác ngộ.

Trong khi hầu hết tôn giáo dạy con người thờ kính thần linh và cầu xin ân huệ nơi tha lực thì đạo Phật khuyên con người tự phát triển khả năng giác ngộ giải thoát của chính mình. Nói cách khác, thần giáo bảo chúng ta ngược mặt lên trời cầu xin thần linh ban ơn và cứu rỗi, đạo Phật giúp chúng ta nhìn vào con người và xã hội mà khai triển trí tuệ và từ bi với mục đích xây dựng an lành cho mình cho người.

Có nhiều người, nhất là những người có sẵn thành kiến về các tôn giáo không thấy được sự sai khác giữa thần giáo và đạo Phật nên xem đạo Phật cũng là một thứ thần giáo có những lý thuyết duy thần, nghi lễ duy tâm v.v...

Thật ra nguyên nhân của sự hiểu lầm này không phải chỉ do sự hiểu sai và sự xuyên tạc của những người không Phật

tử mà còn do chính những người theo đạo Phật gây nên.

Chính Phật đã tiên đoán rằng sau khi Phật viên tịch độ 1000 năm thì đạo lý cao siêu của Ngài bị những người kém cỏi làm cho hoen ố và sai lạc. Từ khi Phật viên tịch đến nay đã hơn 2500 năm. Đạo lý của Phật đã truyền từ Ấn độ sang các nước Trung Á, Đông nam Á, Viễn đông, và bây giờ thì sang Âu Mỹ. Nhưng hiện tượng "**tam sao thất bản**", thêm thắt, chấp vá, "**phương tiện**"... làm cho đạo Phật mất rất nhiều tính chất nguyên thủy và độc đáo của nó.

Phật đã bị thần hóa với những quyền năng ban phước giáng họa mà Phật không hề có và không cần có. Người ta đã sáng tạo thêm nhiều Phật khác có uy quyền hơn Phật tổ, hoặc đặt thêm trên bàn thờ Phật những tượng thần, để thỏa

mãn nhu cầu tín ngưỡng của những người ham chuộng lễ bái, cầu xin ân huệ hơn là tìm đạo giác ngộ giải thoát.

Pháp, lời dạy trong sáng lợi ích của Phật, bị bỏ quên. Người ta ưa thích tụng và giảng những kinh điển "**tượng pháp**" hay "**tà pháp**" thích hợp với sự hiểu biết thấp kém của "**tín đồ**" và thuận lợi cho việc thương mại hóa đạo Phật.

Tăng, những người tu hành thanh tịnh, lợi tha, không còn giữ được địa vị "**chúng trung tôn**" của mình. Phần lớn đã trở thành giáo sĩ làm trung gian giữa thần thánh oai quyền và người cầu xin phước lộc. Một số khác, vì lý do kinh tế, trở thành phù thủy, thầy bói, thầy đoán xăm quẻ...

Nhiều tổ chức Phật giáo, vì mục đích gây thanh thế cho tông phái mình, có xu

hướng xây dựng giáo quyền theo kiểu tòa thánh La Mã. Tệ hơn, có những người, vì tự ti mặc cảm đối với các thần giáo phương tây, muốn hiện đại hóa đạo Phật, từ giáo lý cho đến phương pháp tu dưỡng, theo kiểu Tin lành Hoa kỳ hay Tân tăng Nhật bản.

Những hiện tượng trên đã làm cho đạo Phật bị hiểu sai, trong khi đó Phật không phải là thần linh, pháp không phải là giáo lý thần khái hay tín điều (dogmatisme), và Tăng chỉ là người tu hành và hướng đạo cho những ai muốn sống đạo.

Và một nguyên nhân khác nữa, cũng làm cho người ta hiểu lầm đạo Phật, là sự không hiểu rõ đạo Phật vốn chủ trương Tâm Vật, hai thành phần tuy khác nhau song không thể hiện hữu một cách biệt lập, mà luôn luôn hiện hữu cùng nhau và

ảnh hưởng lẫn nhau. Tất cả những phương pháp tu dưỡng trong đạo Phật đều là trung đạo, không cực đoan về lý thuyết cũng như trong thực hành.

Trong một vài kinh, nhất là các kinh điển phát triển (Đại thừa), thoáng hoặc có những lời nói "có vẻ duy tâm" song đó chỉ là nhấn mạnh để chặn đứng sự "vong thân" hay "đổi trị căn cơ" mà không phải là lý thuyết duy tâm, duy thức toàn diện. Hơn nữa, **chữ tâm (citta)** trong Phật học không có nghĩa như **chữ tâm của triết học Tây phương**. Bởi vì toàn bộ giáo lý của Phật dựa trên đạo lý Duyên khởi (Paticcasamuppada), nghĩa là đạo lý chủ trương vạn pháp do nhân duyên sanh chứ không do thần sanh, không do tiền định hay có ra một cách ngẫu nhiên may rủi.

Trở lại vấn đề, mặc dù Phật xem tâm ý, phần chủ động và sáng tạo nơi con người là quan trọng, song không hề phủ nhận sự hiện hữu của cảnh vật bên ngoài và chủ trương rằng cấu trúc và hoàn cảnh xã hội cũng như điều kiện kinh tế có ảnh hưởng lớn đến sự suy tư, tâm tình và ý chí con người.

Tâm ý vốn là phần chủ động của sự sống và cuộc sống cho nên phương pháp tu dưỡng trong đạo Phật thường được xem là phương pháp tu tâm, nghĩa là phương pháp giáo dục cải tạo con người. Song người ta cũng tìm thấy rất nhiều lời Phật dạy về vấn đề cải tạo môi trường sinh sống, xây dựng xã hội an lành theo nguyên tắc hướng về giác ngộ giải thoát.

Vì thế, ngay những vấn đề mà người đời thường cho là quan trọng như Thượng đế hiện hữu hay không hiện hữu, vật chất

sinh ra tinh thần hay tinh thần sinh ra vật chất,... đối với phật tử không phải là những vấn đề quan trọng.

Quan trọng cho con người vẫn là vấn đề thanh tịnh hóa tâm ý, nghĩa là gạt lọc và làm cho phần sáng đẹp của tâm ý được phát triển trong mục đích cải tạo con người và xã hội loài người. Trong phạm vi giáo dục và cải tạo con người, Phật dạy chúng ta hãy nhìn thẳng vào tâm ý. Vui buồn, sướng khổ chỉ là kinh nghiệm của tâm ý. Quan niệm về tốt xấu, lợi hại, khôn dại cũng chỉ là những kết quả của thái độ và cảm giác cảm tình nơi con người. Kinh nghiệm cho thấy đời sống tinh thần của con người chỉ là sự tiếp nối của dòng cảm giác, nhận thức, tư tưởng và phân biệt dựa trên những kinh nghiệm của quá khứ; qua chúng, chúng ta thấy nào là thương ghét, sợ buồn, điên say,



kiêu ngạo... Đó là thực tại trong đời sống con người cần phải nhìn thấy, chuyển hóa, còn sự hiện hữu hay không hiện hữu của thượng đế và bản ngã không phải là vấn đề thiết yếu:

*"Tâm dẫn đầu các pháp  
Tâm là chủ, tâm sử  
Với tâm ý nhiệm ô  
Nói năng hoặc hành động  
Đau khổ theo liền ta  
Như bánh xe theo bò.*

*Tâm dẫn đầu các pháp  
Tâm là chủ, tâm sử  
Với tâm ý thanh tịnh  
Nói năng hoặc hành động  
Hạnh phúc theo liền ta  
Như bóng không rời hình." (Pháp cú  
1,2)*

Vì thế trong đạo Phật **chân lý vi diệu thứ nhất là Khổ** (dukkha), chỉ cho sự thiếu sót của cuộc đời như buồn lo, đau đớn, thất vọng, thác loạn, mất quân bình, giả dối, mong manh...

**Chân lý vi diệu thứ hai là Nhân khổ** (samudaya), chỉ cho tham ái (tanhâ) hay là ba độc: tham, sân, si; hay là năm điều ngăn che tâm trí: tham dục, nóng giận, hôn trầm, loạn động, lo âu, nghi ngờ; hay là mười dây ràng buộc: chấp ngã, nghi ngờ, mê tín nghi lễ và cố chấp vào giới điều, tham dục, tàn bạo, tham sắc (vi tế), tham vô sắc, kiêu ngạo, loạn động, vô minh.

**Chân lý vi diệu thứ ba là sự Khổ diệt** (nirodha) chỉ cho sự an lành khi tham sân si bị tiêu diệt.

Chân lý vi diệu thứ tư là Con đường dẫn đến khổ diệt (magga) gồm tám yếu tố chánh: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định; được quy tụ vào ba điều học: **Giới** (sīla), **Định** (samadhi) và **Tuệ** (panna).

Có thể ví dụ bốn chân lý vi diệu như sau:

- 1 - Bệnh
- 2 - Nguyên nhân sinh bệnh
- 3 - Sự hết bệnh
- 4 - Phương thuốc chữa lành bệnh.

Như vậy, Phật, với giác ngộ giải thoát, chủ trương rằng cuộc đời có khổ gây nên bởi tham, sân, si và nếu muốn được an lành, con người phải sống theo đạo. Sống đạo tức là tu dưỡng hay thực hành Giới Định Tuệ. Ở đây không bàn đến Giới và

Tuệ mà chỉ bàn đến Định, tức là thiền định, có nghĩa là tu tâm dưỡng tánh.

Người ta thường lầm lẫn **Thiền định** (dhyâna) với **Yoga của Ấn giáo** (Hindouisme) có mục đích luyện tập thân thể cho dẻo dai khỏe mạnh, thôi miên, cầu phép lạ hay xuất hồn và cuối cùng thông hợp với Đại ngã hay Thượng đế. Tất cả những phương pháp tu dưỡng không hướng về giác ngộ giải thoát đều không dính líu gì với thiền định của đạo Phật. Người tu thiền định không bao giờ dùng các thứ thuốc kích thích (drogue), không cầu mong sự điềm đạo huyền bí hay thần thông phép lạ và không tụng đọc cả những thần chú (mantra). Thiền định liên quan mật thiết đến Tâm ý và cuộc sống con người, rất thích hợp cho những ai muốn thăng hoa đời sống hướng về giác ngộ giải thoát.

## II- Về mục đích

*"Người hãy tự cố gắng  
Như Lai chỉ dẫn đường  
Ai vào đạo tu thiền  
Giải thoát khỏi lưới ma." (Pháp cú  
276)*

Trước khi bàn phương pháp thiền định, hãy nói đến mục đích thiền định: "Tại sao tu thiền định?" hay "Tu thiền định được ích lợi gì?"

Mục đích của thiền định cũng là mục đích của đạo Phật. Ấy là thực hiện giác ngộ giải thoát (nirvâna) hay diệt trừ đau khổ như Phật nói: "Này các thầy, giống như bể cả chỉ có một vị, ấy là vị mặn; cũng vậy, giáo pháp và giới luật của Như

Lai chỉ có một vị, ấy là vị giải thoát."  
(An, 205).

Rõ ràng, chúng ta đang bị đau khổ dày vò bởi vì chúng ta có bệnh tật, như Phật dạy: "Con người là kẻ có bệnh tật thân thể và tinh thần. Bệnh tật nơi thân thể thì xảy ra lúc này khi khác nhưng sức khỏe tinh thần thì không thể có được trong phút giây nên con người chưa đạt được giải thoát" (An, II, 143). Khổ ở đây không chỉ là những khổ đau thông thường như đói cơm, rách áo, thiếu thuốc, không nhà, thương yêu mà phải xa lìa, oán thù mà phải gặp nhau, mong cầu mà không toại ý... mà còn là sự khổ đau triết lý cội gốc vì bị ràng buộc trong vòng sanh già bệnh chết gây nên bởi vô minh, không giác ngộ sự giả hợp và biến chuyển của sự vật (samkhâra dukkha, viparinama dukkha).

Nói cách khác chữ Khổ trong kinh Phật có nghĩa là cuộc sống không vừa ý, đầy khủng hoảng, mâu thuẫn, mất quân bình vv... Câu chuyện sau đây có thể nói thêm một phần nào nghĩa chữ Khổ (dukkha) trong đạo Phật:

"Ngày xưa, có một ông vua thông minh, hiếu học, lúc tuổi về già, muốn tìm hiểu sự thật của con người và cuộc đời. Nhà vua ra lệnh cho học giả trong nước đi khắp nơi để nhận xét và ghi chép những gì đã xảy ra cho con người từ xưa đến nay. Vâng lệnh vua, nhiều đoàn học giả ra đi và làm việc suốt mấy mươi năm trời.

Một ngày kia, thấy mình không còn sống được bao lâu nữa, nhà vua ra lệnh gọi các học giả trở về. Số học giả ra đi thì nhiều nhưng trở về thì rất ít. Phần đông đã chết vì bệnh tật, già yếu. Trong

lúc tiếp đón đoàn học giả, nhìn thấy những xe bò chở đầy sách sử nhà vua rất mừng. Nhưng bất giác nhà vua rung rung nước mắt vì thấy mình không còn thì giờ để có thể đọc hết các sử sách ấy. Để làm vui lòng nhà vua, các học giả già trẻ trong nước họp nhau lại và cố gắng toát yếu tất cả sử sách ấy và mong rằng vua có thể đọc được những điều hay việc lạ trước khi chết. Sau mấy năm trời bàn luận, biên chép, các học giả thu tóm ý nghĩa của những xe bò sử sách trong một quyển và đem trình vua. Lúc bấy giờ nhà vua đang nằm trên giường bệnh. Nhìn quyển sách quý giá, nhà vua cảm động rơi lệ và nói: "Trẫm làm sao còn có thì giờ để đọc." Các học giả lại vội vàng họp nhau để toát yếu thêm một lần nữa. Cuối cùng tất cả các học giả đều bằng lòng cô đọng tinh hoa của bao



nhiều xe sử sách trong một chữ: ấy là chữ Khổ (Dukkha), nghĩa là cuộc đời đầy cả những điều không vừa ý, không chắc thật và luôn luôn biến đổi."

Theo đạo Phật, đau khổ thông thường hay đau khổ cội gốc đều do những nguyên nhân phát xuất từ con người và xã hội loài người. Con người nếu muốn và hội đủ điều kiện thì có thể diệt trừ được đau khổ. Khác với các loài động vật hữu tình khác, con người có thể ý thức được mình đau khổ và luôn luôn mong muốn được an vui. Có điều tìm ra phương pháp và diệt trừ được đau khổ không phải là dễ dàng và không phải ai cũng làm được. Phật là người đã tìm ra nguyên nhân đau khổ và chỉ dạy phương pháp diệt trừ đau khổ. Phật khuyên chúng ta cố gắng tập trung trí tuệ và phương tiện cho mục đích diệt khổ mà

không nên miên man với những câu hỏi siêu hình vô ích. Phật ví dụ người bị đau khổ dày vò phải mau mau diệt trừ đau khổ, như người bị tên độc bắn phải mau mau xin nhổ tên độc mà không nên mất thì giờ với những câu hỏi vớ vẩn, xa vời: "Ai là người bắn tên độc?", "Tên độc làm bằng gì?" (xem Mn, 63).

Theo đạo Phật, đau khổ thông thường có thể diệt trừ được bằng thay đổi cách sống, thăng hoa điều kiện xã hội, kinh tế... Song đau khổ cội gốc chỉ có thể bị diệt trừ với đạo lý giác ngộ giải thoát mà thôi.

Tất cả phương pháp tu dưỡng của đạo Phật đều nhằm đến giải thoát những đau khổ cội gốc trong đó có những khổ đau thông thường: Thiên định là một trong ba điều học quan trọng sau giới luật và trước trí tuệ. Chỉ sống theo giới luật mà

không tu tập thiền định để phát triển trí tuệ thì người tu hành chỉ có thể trở thành người có tác phong đạo đức nhưng vẫn chưa có căn bản để tiến tới giác ngộ giải thoát. Hơn nữa, như Phật dạy, dù hiểu biết đạo lý, có khả năng giáo hóa kẻ khác, từng đọc nhiều kinh điển cũng không thể gọi là sống đạo. "Chỉ khi nào tu tập thiền định mới gọi là sống đạo" (xem An, III, 85). Bởi vì thiếu thiền định thì không thể có trí tuệ. Mà không có thiền định và trí tuệ thì tham sân si tuy bị đè nén song vẫn còn gốc rễ và có thể phát sinh trở lại khi có điều kiện thuận lợi. Như vậy tu thiền định là để giác ngộ giải thoát và lợi ích của tu thiền định là an vui.

Thật là khó hiểu thế nào là giải thoát an vui đối với những ai đang bị ràng buộc bởi dục lạc và sống chết, cũng như thật

là khó hiểu thế nào là lành mạnh sung sướng đối với những ai đang bị ốm đau bệnh tật. Muốn hiểu rõ giải thoát an vui, điều cần thiết là nên tu tập Giới-Định-Tuệ chứ không nên bàn suông về giải thoát, cũng như muốn hiểu rõ lành mạnh điều cần thiết là nên áp dụng phương pháp dưỡng sinh chứ không nên chỉ đọc sách thuốc. Nghe người khác giảng về giải thoát tuy cần song chưa đủ để hiểu rõ giải thoát. Hơn nữa có rất nhiều khó khăn trong việc diễn tả bằng ngôn ngữ thông thường về một sự việc khác thường. Hãy bớt đi những thắc mắc về bản thân giải thoát mà nên thêm lên sức mạnh trong công việc thực hiện giải thoát. Nếu có những chân trời mới lạ chưa có thể khám phá ngay được thì hãy mở mắt nhìn xa và cố gắng bước tới. Đừng nhắm mắt dậm chân phủ nhận một

cách hẹp hòi bừa bãi để rồi phải chịu lưu đày trong ngục tù mê lầm thành kiến. Cuộc nói chuyện giữa "rùa và cá" sau đây cho chúng ta một vài suy nghĩ về thực tế của ràng buộc đau khổ và thực tế của giải thoát an vui:

"Ngày xưa có một con cá, vì nó là loài sống dưới nước nên chỉ ở trong nước và ngoài nước ra nó không biết gì hết. Một hôm nó đang nhởn nhơ bơi lội trong hồ tình cờ gặp một con rùa mà nó đã quen từ trước, du lịch trên đất liền mới về. Nó liền chào hỏi:

-- Chào anh, lâu lắm tôi không gặp anh.

Vậy lâu nay anh đi đâu?

-- Tôi đi du lịch trên đất liền. Trên ấy mặt đất rất khô ráo.

-- Đất khô! Anh nói cái gì lạ vậy? Tôi chưa bao giờ nghe nói điều lạ kỳ như vậy. Lẽ nào lại có đất khô?

-- Xin thề là tôi không nói đùa với anh. Nhưng nếu quả tình anh không tin được thì tùy anh, không ai ngăn cản được anh. Nhưng dù sao tôi vẫn từ trên đó về.

-- Này anh, anh hãy cố gắng diễn đạt lại cho hợp lý hơn, tôi nghĩ rằng cách diễn đạt của anh chưa rõ ràng lắm. Anh vui lòng cho tôi biết đất mà anh nói giống như cái gì trong thế giới chúng ta? Nó có ẩm ướt không?

-- Không, nó không ẩm ướt.

-- Thế nó có mát dịu và lạnh không?

-- Nó không mát, không dịu mà cũng chẳng lạnh.

-- Thế nó có trong suốt để cho ánh sáng xuyên qua không?

-- Không, nó không trong suốt và ánh sáng không thể xuyên qua được.

-- Thế nó có mềm và dễ bị ép để cho tôi có thể quậy vi và bôi lội dễ dàng

không?

-- Không, nó không mềm, không bị dồn ép dễ dàng và anh cũng không thể bơi lội trong đất được.

-- Thế nó có lưu động và đổ thành thác được không?

-- Không, nó không lưu động và không đổ thành thác được.

-- Vậy thì nó có dâng lên để tạo thành những mũi sóng bạc đầu được không?

-- Không, tôi chưa bao giờ thấy nó dâng lên thành làn sóng cả.

Đến đây con cá vênh vào tự đắc và nói rằng:

-- Tôi đã từng nói với anh rằng: Đất mà anh nói không phải là cái gì cả. Tôi cũng vừa hỏi anh về đất ấy và với câu hỏi nào anh cũng trả lời không. Đất anh đã nói là không giống bất cứ cái gì tôi nêu ra,

vậy thì đất hẳn là "hư vô". Anh đừng bịp tôi nữa!

-- Tốt! Anh quả quyết rằng không có đất liền. Tôi cũng không có cách nào hơn là cứ để anh tiếp tục tin vào những điều anh đã nghĩ. Nhưng một mai, có ai khác hơn tôi đủ sức phân biệt cho anh thấy sự sai khác giữa đất và nước thì ngày ấy anh sẽ thấy rằng anh chỉ là một con cá ngọc!"

Kể lại câu chuyện này không có ý nói là phải đợi đến lúc nào giải thoát hoàn toàn người ta mới hưởng thụ được an vui. Bởi vì giải thoát có thể thực hiện từng phần cho đến toàn phần. Do đó người tu tập thiền định có thể hưởng thụ an vui từng phần cho đến toàn phần, cũng như kiến thức rộng rãi của nhà bác học là cái gì do tích lũy lâu ngày; cứ một ngày học hỏi là một ngày thêm được một ít hiểu biết.



Cũng như lành bệnh hoàn toàn là trạng thái sức khỏe được phục hồi qua nhiều ngày, cứ mỗi lúc bớt ốm đau là một lúc thêm được an lành.

Người tu tập thiền định, trước khi chúng đạt giải thoát hoàn toàn, có thể an vui nhờ sự diệt trừ được những tâm lý tiêu cực như tham dục, nóng giận, hôn trầm, loạn động lo âu, nghi ngờ..., phát triển được những tình cảm tích cực như từ bi hỷ xả, tâm trí trở nên thanh tịnh, dễ dàng tập trung và luôn luôn thức tỉnh sáng suốt đối với hoàn cảnh bên ngoài cũng như hình ảnh bên trong.

Tóm lại, mục đích của thiền định là giải thoát. Có giải thoát thì có an vui. Và giải thoát an vui có thể thực hiện lần lần ở đây và bây giờ.

### III - Với cuộc sống thác loạn

*"Vui cười thế nào được  
Khi biết mình đang cháy  
Bị bóng tối phủ vây  
Sao không tìm ánh sáng" (Pháp cú,  
146)*

Thiền sư Kosho Uchiyama kể lại câu chuyện như sau:

Hachiko mới học cưỡi ngựa. Con ngựa khôn ranh biết người cưỡi nó thuộc loại tồi. Khi đi ngang qua một quán rau bên đường, nó tự dừng lại ngoặm lấy rau cải ăn ngay tại chỗ. Chủ quán tức giận đánh cho mấy hèo. Nó kêu lên, nhảy dựng rồi phi nước đại. Hachiko hoảng hốt, cầm chặt lấy cương và gáy ngựa để khỏi bị quăng ngã. Bấy giờ, một người bạn của Hachiko cũng đi cùng đường. Thấy

Hachiko đang bối rối, lo sợ vì ngựa, người bạn hỏi:

-- Anh đi đâu mà vội vàng và nguy hiểm thế?

-- Tôi không biết... Hỏi con ngựa ấy!

Đây có thể là câu chuyện bịa song ý nghĩa của nó là giúp chúng ta liên tưởng: Hachiko bất tài không chế ngự được con ngựa khôn ranh hung hãn nên bị nó "hành hạ", chẳng khác gì con người thiếu khả năng, không điều khiển nổi và không sử dụng tốt khoa học kỹ thuật nên phải chịu lắm tai ương.

Chúng ta đều đồng ý rằng khoa học kỹ thuật là cái gì thật là kỳ diệu trong vài thế kỷ gần đây. Khoa học kỹ thuật tân tiến đã thay đổi cuộc sống, đem lại cho con người những kiến thức đúng đắn và nhiều tiện nghi lợi ích. Khoa học kỹ

thuật mở rộng không gian đưa con người lên cao tận các hành tinh xa xôi, giúp con người kéo dài đời sống bằng cách chữa trị những bệnh tật ngặt nghèo, thay tim ghép phổi...

Điều đáng trách là con người phần đông chưa đủ khả năng để có thể hướng dẫn khoa học kỹ thuật trong công cuộc xây dựng hạnh phúc an lành. Không có gì quá đáng khi chúng ta nói rằng ngày nay khoa học kỹ thuật phần lớn nằm trong tay những kẻ quân phiệt tài phiệt và trở thành khí giới độc hại, phương tiện nguy hiểm cho sự sống còn của loài người.

Không cần phải bôi đen cuộc sống hiện tại bởi vì thực tế nó đã không mấy tươi đẹp rồi. Không kể bom đạn, thuốc độc giết hại con người trong bao nhiêu cuộc chiến tranh đây đó, những tệ nạn xã hội như trộm cướp, hãm hại, tai nạn lưu

thông xe cộ, không khí ô nhiễm, môi trường sinh sống bị hủy hoại, thất nghiệp, đói thiếu... và những tai nạn cá nhân gây ra như tự tử, rối loạn thần kinh, mất ngủ, áp huyết cao, đau đầu kinh niên... càng ngày càng tăng, nhất là trong những xứ khoa học kỹ thuật phát triển.

Sự thật, chúng ta, nhất là những người sống ở những đô thị cao lớn rùng rợn, bệnh hoạn, đang sống trong thời kỳ có rất nhiều ràng buộc đe dọa bên ngoài cũng như bên trong. Những sản phẩm thường dùng của xã hội tiêu thụ như máy truyền hình, phát thanh, phim ảnh thay vì được dùng để nâng cao, giải thoát con người, đã hạ thấp và nô lệ hóa trí thức tình cảm con người.

Người ta ăn uống không phải để sống khỏe, sống vui mà để thỏa mãn luyến ái về mùi vị; mặc áo quần không phải để

khỏi nóng lạnh mà để chung diện kiêu hãnh; dùng xe cộ không phải để đi lại mà để khoe khoang, lấn át kẻ khác. Người ta bị lôi cuốn theo những thị hiếu thấp thấp kém và chạy theo những lối sống cầu kỳ xa xỉ để rồi phải mang lấy xiềng xích và chịu lấy khổ đau.

Nói thế không có nghĩa là chỉ trích khoa học hay khuyến khích từ bỏ kỹ thuật. Bởi vì khoa học là những phát hiện phù hợp sự thật, có khả năng nâng cao trí tuệ con người; kỹ thuật, trong chừng mực nào đó là phương tiện thiện xảo có thể đem lại lợi ích cho cuộc sống loài người.

Nguyên nhân chính của sự không ổn không phải là khoa học kỹ thuật mà là con người. Con người cho đến nay chưa đạt được trình độ văn hóa tốt đẹp, xứng đáng. Đặc tính của nền văn minh hiện đại là thác loạn và thiếu quân bình. Vì

thế con người dễ dàng bị "tha hóa" và khổ đau. Máy điện thoại là một phương tiện liên lạc thông tin rất tiện lợi, song thay vì dùng nó để thăm hỏi nói chuyện lại dùng để chửi mắng nói xấu đe dọa nhau. Văn hóa là thành quả của giáo dục nghiêm túc. Vốn là phương tiện đào luyện con người, thế mà giáo dục học đường ngày nay ở một số nơi đã trở thành phương tiện mua bán hay được tổ chức trong tinh thần hẹp hòi, vụ lợi để đáp ứng nhu cầu thương mại quá thực dụng của xã hội tiêu thụ. Người ta chỉ chú trọng việc đào tạo chuyên viên để phát triển kỹ nghệ tiêu thụ, mà quên đi việc đào tạo con người hiểu biết khoa học, yêu thích nghệ thuật và sử dụng kỹ thuật cho hạnh phúc con người. Những người lỗi lạc ngày nay phần lớn là những người biết nhiều nhưng hiểu ít.

Do đó con người mất đi rất nhiều khả năng suy tư phán đoán cũng như phát biểu, choáng váng trước sự rầm rộ của đám đông mạnh động, đơn giản hóa sự việc, chấp nhận nhãn hiệu giả dối và giá trị áp đặt một cách dễ dàng, đồng hóa mau chóng với sức mạnh mù quáng và bạo tàn. Bởi yếu đuối và nghèo nàn như vậy nên con người tự bằng lòng co rút trong vỏ ốc bản ngã nhỏ hẹp, trở nên ích kỷ, thiếu tình thương, xem thường đạo đức, không có lý tưởng, đầu hàng trước chủ nghĩa thực dụng; do đó những đức tính cao thượng lần lần bị phá sản và chỉ còn lại những ác tính thấp hèn.

Giáo dục học đường đã thế còn giáo dục gia đình cũng không có gì đáng kể. Cha mẹ bận bịu với sinh kế khó khăn, thiếu khả năng và nhất là không có thì giờ để dạy dỗ con cái. Có những cha mẹ tuy có



lưu tâm đến vấn đề này nhưng kết quả cũng không được bao nhiêu vì ảnh hưởng của giáo dục học đường quá lâu dài mạnh mẽ và ngôn ngữ hình ảnh thác loạn mất quân bình của xã hội qua máy phát thanh, truyền hình tràn ngập và ăn sâu vào đầu óc thơ ngây của trẻ con.

Đến khi vào đời thì sự phát triển khả năng tốt đẹp cá nhân lại càng khó thực hiện. Là xã hội thương mại tiêu thụ thì mọi tổ chức đều chú trọng vấn đề phát triển vật chất theo nguyên tắc "phóng dục", "khôn sống bồng chét" hay "mạnh được yếu thua". Tình trạng không lành mạnh này thể hiện qua hiện tượng quảng cáo tôn kém, ồn ào, thấp kém trên các tường phố, màn ảnh và máy phát thanh. Vì thế chỉ những người có ý chí vững vàng mới biết "hòa mà không đồng" và có thể giữ gìn được ít nhiều bản lĩnh.

Phần đông còn lại đều bị thua thiệt và trở nên mất quân bình; dù được sống còn thì cũng chỉ là những con ốc nhỏ bé trong guồng máy khổng lồ phức tạp, không tình không nghĩa, bị điều kiện và thao túng bởi những thế lực tham lam bóc lột, si mê bạo tàn.

Tóm lại, chúng ta không thể tin tưởng hoàn toàn vào nền giáo dục của thời đại mới này để phát triển con người toàn diện và thăng hoa cuộc sống riêng chung. Lẽ dĩ nhiên chúng ta cũng không nên đại khờ buông tay để rơi vào vực thẳm tiêu cực đen tối, mà phải tìm lấy con đường sống: ấy là con đường tự giáo dục bằng phương pháp thiên định, trong mục đích tu dưỡng bản thân, nghĩa là chuyển đổi tham lam bạo tàn thành thương yêu giúp đỡ (Bi), si mê lầm lạc thành giác ngộ sáng suốt (Trí), hèn nhát thụ động thành

trình tấn quả cảm (Dũng); giáo hóa gia đình nghĩa là khuyến khích giúp đỡ con cái thân quyến tu dưỡng như mình, để gia đình có hạnh phúc, và cải tạo xã hội nghĩa là xây dựng cuộc sống chung có hòa bình hạnh phúc thật sự.

Có được trình độ giáo dục như vậy tức là có văn hóa và xứng đáng là con người. Nói khác đi, một khi chúng ta đã chọn lý tưởng đào luyện theo tinh thần giác ngộ giải thoát và có đủ Bi, Trí, Dũng thì tự nhiên khoa học kỹ thuật do chúng ta phát minh và sử dụng sẽ là phương tiện quý báu để xây dựng hạnh phúc an lành cho mình cho người.

## **IV - Giá trị của an tịnh**

*"Như nước hồ sâu thăm  
 Trong xanh và yên lặng  
 Cũng vậy khi nghe pháp  
 Hiền đức được an tịnh" (Pháp cú, 82)*

Ngày nay, ngay cả ở những nước phương Đông có tiếng là trầm lặng, bảo thủ, cũng không còn giữ được cuộc sống ngày xưa cách đây nửa thế kỷ. Quan niệm về thiện ác, đạo đức cũng đã đổi thay. Lối nhìn người, xét vật không còn như trước nữa.

Đặc tính chung của đời sống mới chính là sự ồn ào, vội vàng. Không cần nói đến tiếng động đau đầu nhức óc của xe điện, máy bay mà ngay cả âm nhạc ca hát mới cũng làm cho người ta điếc tai mệt óc. Không phải chỉ ở ngoài đường, mà ở trong nhà cũng vậy, tiếng ồn ào bên ngoài vọng vào, tiếng xe rù, tiếng súng nổ, tiếng la hét từ máy phát thanh, truyền hình inh ỏi suốt ngày suốt đêm. Sống

mãi trong không khí ồn ào, người ta không còn để ý rằng sự ồn ào có hại rất nhiều cho sức khỏe thân thể cũng như tinh thần. Sống mãi với ồn ào, nên lúc nào thần kinh cũng căng thẳng, tâm trí dần dần, cộng thêm những lo âu về tài chính, nghề nghiệp, giao tế, nên người ta dễ dàng mắc phải những chứng bệnh hiểm nghèo như mất ngủ kinh niên, thần kinh rối loạn, áp huyết cao, tim đập không đều, ung nhọt, lở loét, mệt nhọc thường xuyên...

Cuộc sống không chỉ ồn ào mà còn vội vàng. Cứ đứng yên vào một góc phố hay ngã tư nào của Paris, Tokyo, New York vv... cũng thấy rõ sự rộn rịp, gấp gáp của những làn sóng người qua lại vội vàng; mỗi người mang theo mình một nỗi lo lắng, bất an, bơ phờ mệt nhọc. Tất cả tạo cho thành phố vốn đã rộn rịp, hấp tấp, lại

thêm nặng nề khó thở. Ngày nay, những người ở các thành phố lớn khó mà tìm được một khung cảnh xanh mát an lành, cũng như khó gặp được những người thoải mái vui tươi điềm tĩnh.

Hầu hết những thành phố lớn đều là những tổng hợp của những tòa nhà cao ngất đen nghịt, trong đó người ta chen chúc trong những gian phòng hộp quẹt thiếu không khí và màu xanh, với những giòng xe cộ chạy như thác đổ, thải ra những hơi khói cay mắt ngọt ngạt, độc hại. Có nhiều đô thị mà ở đó người ta phải mua dưỡng khí để thở.

Đời sống mới ồn ào vội vàng, cộng thêm những thú vui thấp kém, lại có sức hấp dẫn rất mạnh với những người hời hợt. Người ta bị bắt buộc chạy theo tốc độ của máy móc, tiền bạc để được sống còn. Nhưng trong thực tế, có mấy ai được

sống vui, sống đẹp. Thật là kỳ quái khi người ta làm lung quần quật để sống, song ít có thì giờ để ăn ngủ, trò chuyện, giao tiếp. Thật là lạ lùng khi người ta được khoa học kỹ thuật cung cấp rất nhiều phương tiện sinh sống và giải trí thì lại rất ít người được sống khỏe sống vui. Sau một ngày làm việc và di chuyển, người ta thường mệt nhoài, không còn tha thiết đến ăn uống, trò chuyện. Đó là chưa nói đến tai nạn ồn ào vội vàng qua nẻo phát thanh truyền hình, luôn luôn lôi cuốn và đe dọa con người. Cuộc sống bên ngoài khó thở thác loạn được phim ảnh thu hẹp rút ngắn. Loại phim ảnh diễn tả tình yêu vội vàng, rắc rối, hành động giận dữ tàn bạo, ảnh hưởng rất mạnh những tâm ý mệt nhọc của con người, ngay cả trong giấc ngủ. Cuộc sống mới và phim ảnh rẻ tiền làm cho con người

mất đi sức suy nghĩ, phán đoán và quyết định, nhất là sức tập trung của tâm trí ngày càng yếu, năng suất làm việc ngày càng giảm đi. Người ta trở nên dễ dàng chấp nhận, nóng nảy, cau có, la lối, gây gổ. Người ta cũng dễ dàng đau đầu, mệt mỏi, tức ngực, giấc ngủ đầy ác mộng... Nghĩa là người ta phải sống thường xuyên trong stress.

Những triệu chứng sức khỏe hao mòn, thần kinh suy nhược này, chứng tỏ rằng con người của thời đại mới cần được nghỉ ngơi và tĩnh dưỡng. Như vậy, sự an tĩnh của cả tâm lẫn thân quả cần thiết và rất quý báu. Do đó, các tổ chức xã hội và y tế cần lưu ý đến vấn đề dưỡng sinh, bằng cách giúp con người xa bớt sự ồn ào vội vàng, sống gần thiên nhiên. Điều quan trọng vẫn là mỗi cá nhân phải biết quý trọng sự sống của mình,



bằng cách tự tạo cho mình một cuộc sống riêng, an tịnh, quân bình. Hễ lúc nào có dịp tốt hãy cố gắng ra khỏi thành phố, bớt thấy, nghe, những hình ảnh tiếng động thác loạn, không la hét vô ích, bớt nói năng ồn ào, tập sống theo nguyên tắc "yên lặng là vàng". Sự tĩnh lặng nơi cảnh vật và trong tâm hồn giúp chúng ta tăng cường sức khỏe, nghị lực. Nhờ sống trong tĩnh lặng chúng ta mới có dịp xem xét rõ ràng và chế ngự tình cảm, tư tưởng, và nhất là khám phá và phát triển khả năng sáng tạo. Nếu phải sống trong thành phố với cuộc sống ồn ào vội vàng, chúng ta cũng nên giữ gìn an tịnh và thanh thoát trong tâm ý dù chỉ trong năm, mười phút, vài lần trong một ngày cũng quý.

Thiền định là phương pháp tu dưỡng thích hợp giúp chúng ta sống trong an tịnh hoàn toàn.

*"Người tâm ý an tịnh  
An tịnh cả ngôn, hành  
Giải thoát bởi chánh trí  
Luôn luôn được tinh lạc" (Pháp cú, 96)*

## **V - Chuẩn bị tinh thần**

*"Người hãy tự cố gắng  
Như Lai chỉ dẫn đường  
Ai vào đạo tu thiền  
Giải thoát khỏi lưới ma." (Pháp cú 276)*

Thiền định là phương pháp tu dưỡng dành cho những ai muốn thực hiện giác

ngộ giải thoát. Vì thế, muốn đạt được mục đích cao đẹp ấy, hành giả phải chuẩn bị thật chu đáo. Trước hết xin nói về chuẩn bị tinh thần.

## **1 - Hướng về giác ngộ.**

Hành giả nên ý thức rằng tất cả khổ đau phiền lụy trong cuộc đời mà con người phải chịu, phần lớn do vô minh nơi chính mình gây nên. Vô minh nghĩa là si mê lầm lạc đối với sự thật thông thường cũng như đối với đạo lý. Nay muốn thoát khỏi khổ đau, trước hết, tự mình phải hướng về giác ngộ rồi mới tiến tới việc thực hiện giải thoát. Không nên đặt lòng tin vào bất cứ người nào hay thần linh nào không giác ngộ mà chỉ nên nương tựa vào các bậc giác ngộ hoàn toàn, có đủ phẩm chất và giá trị lịch sử chứng minh. Phật Gotama hay Thích Ca Mâu Ni là một người như chúng ta, nhưng đã

do tu tập thiền định mà trở thành bậc giác ngộ hoàn toàn, và phương pháp thiền định do Phật chỉ dạy đã được chứng nghiệm qua dòng lịch sử lâu dài hơn 2500 năm. Xem Phật như hình ảnh lý tưởng giác ngộ tức là tự tin vào khả năng giác ngộ chính nơi bản thân chúng ta. Tin Phật tức là tự tin mà không hề bị tha hóa. Tin Phật cũng còn có nghĩa tin rằng mình có thể giác ngộ như Phật. Và do đó khả năng giác ngộ nơi mình được phát khởi và nâng cao.

## **2 - Học hỏi đạo lý như thật.**

Thiền định là lối sống đạo phù hợp với chân lý do Phật thuyết minh, cho nên muốn tu tập thiền định một cách đúng đắn và rốt ráo chúng ta cần phải học hỏi đạo lý của Phật, ít nhất là những giáo lý căn bản. Nếu không gặp được minh sư chỉ dạy trực tiếp thì có thể học hỏi qua

kinh điển. Lẽ dĩ nhiên nên đọc tụng các kinh điển nói về thiên định hay liên hệ thiên định. Có người, nhờ tuệ căn đặc biệt, tuy không biết văn tự song vẫn thông hiểu chân lý như tổ sư Huệ Năng. Vì thế không nên làm lẫn chân lý với văn tự. Nếu dùng phương tiện văn tự để thấu triệt chân lý rồi quên văn tự đi thì cũng không có gì trở ngại cho việc tu tập thiên định. Ví dụ có thể nhờ tụng kinh Chuyển Pháp Luân mà hiểu rõ Bốn chân lý vi diệu thì chúng ta biết chắc rằng thiên định là một trong ba điều học (Giới, Định, Tuệ) và thuộc về chơn lý vi diệu thứ tư và cũng là Trung đạo sanh ra sự thấy sự hiểu và đưa đến an tịnh, thắng trí giác ngộ, Niết bàn. Thiếu kiến thức căn bản về đạo lý của Phật, chúng ta dễ lạc vào thiên ngoại đạo với những lý thuyết có vẻ ly kỳ, hấp dẫn song không

có phẩm chất giác ngộ, có thể đưa hành giả đến chỗ điên loạn.

Có người đã sáng tạo ra "Zen catholique" để thích nghi với thời trang song không thể xem đó là thiên định của đạo Phật vì nó không phù hợp với đạo lý Duyên khởi, Vô ngã, Vô thường. Như vậy, ***có hiểu đạo Phật thì mới có thể hành thiền Phật***, còn không thì chỉ hành thiền phàm phu hay thiền ngoại đạo mà thôi.

### **3 - Cần có minh sư thiện hữu.**

Học hỏi kinh nghiệm về thiền định qua kinh sách vở chưa đủ, hành giả còn cần phải được các vị minh sư trao truyền và ấn chứng cho. Muốn đi sâu vào thiền định, hành giả nên thân cận một thiện sư vừa tinh thông đạo lý vừa chuyên tu thiền định để cậy làm bản sư. Trường

hợp đã có bốn sư nhưng bốn sư không chuyên tu thiền định thì có thể thân cận một thiền sư khác. Nếu nơi mình sinh sống không có thiền sư thì có thể nhờ sự giúp đỡ trực tiếp của đạo hữu có kinh nghiệm về tu tập thiền định. Song cũng nên cố gắng tìm cho được một thiền sư dễ thỉnh thoảng được tham vấn trực tiếp hoặc gián tiếp, chính thiền sư, sau khi quan sát căn cơ của thiền sinh, giúp đỡ thiền sinh lựa chọn phương pháp hay chủ đề thiền định, chỉ dạy cách thức thực hành, thường xuyên nhắc nhở, giải quyết những thắc mắc hay trở ngại trong lúc tu tập thiền định. Với phương tiện truyền thông hiện đại, việc này có thể thực hiện dễ dàng. Có thể tóm tắt các ý trên vào những bài kệ do Phật nói ra sau đây:

*"Ai nương tựa đức Phật  
Chánh pháp và Tăng đoàn*

Thấy rõ bốn chơn lý  
 Bằng trí tuệ chơn chánh  
 Thấy khổ và nhân khổ  
 Thấy khổ bị tiêu diệt  
 Và thánh đạo tám nẻo  
 Thì sẽ được hết khổ  
 Ấy là nơi nương tựa  
 An ổn và cao nhất  
 Nếu nương tựa như thế  
 Mới giải thoát khổ đau" (Pháp cú, 190-  
 191-192)

#### **4 -Nếp sống đạo đức.**

"Không làm các điều ác  
 Thành tựu mọi việc lành  
 Thanh tịnh tâm ý mình  
 Là đạo lý các Phật" (Pháp cú, 183)

Khi đã có lý tưởng Phật giáo dẫn đạo,  
 người muốn tu thiền định cần xây dựng  
 cho mình một nếp sống đạo đức. Đạo



đức nhà Phật lấy giới luật giải thoát làm nền tảng và đạo lý như thật làm kim chỉ nam. Những quan điểm sau đây có thể tóm tắt được tinh thần đạo đức nhà Phật:

a - Con người vốn có tự do hay ý chí trong sự bỏ ác làm lành.

b - Sanh mạng sau khi chết còn tái sanh và lưu chuyển, do đó dòng nhân quả hay nghiệp báo vẫn tiếp tục diễn tiến.

c - Con người là một tổng hợp tâm vật lý (năm uẩn) luôn luôn biến đổi cho nên con người và cuộc sống có thể được thăng hoa và thanh tịnh hóa.

d - Nơi mỗi chúng sanh, khi phiền não bị tiêu diệt thì đau khổ không còn và an vui tự tại hiện ra.

Tinh thần đạo đức như vậy thật là vững chắc để cho chúng ta nương theo trên

con đường cao đẹp mà thăm thẳm của tâm linh.

Có người nói rằng tu thiền không cần giới luật, đạo đức. Ấy là chủ trương sai lầm và cũng là sự hạ giá thiền định. Tu thiền mà không bắt đầu từ đời sống đạo đức là tu thiền ma chứ không phải tu thiền Phật vì hầu hết phương pháp tu hành trong đạo Phật bất cứ hệ phái nào, cũng căn cứ theo ba học: Giới, Định, Tuệ. Giới bao giờ cũng là căn bản để tu Định và phát Tuệ, như Phật dạy: "Bắt đầu của các cảnh thiền cao hơn là gì? Sự thanh tịnh hoàn toàn của giới." (Tương ưng bộ, V, 143).

Giới luật không phải là những điều răn cấm của thần thánh, những sự kiêng cử mê tín dị đoan mà là kỷ luật cao đẹp hướng dẫn chúng ta sống theo đạo đức, nhằm xây dựng an lành cho mình và cho

người. Do đó muốn đạt được giác ngộ giải thoát bằng phương pháp thiền định không thể không trừ bỏ những tập quán xấu ác và phát triển những hành động lành ích theo giới luật.

Như chơn lý vi diệu thứ hai thuyết minh: Nhân khổ là ái dục, mà ái dục là lửa cháy và hành động xấu ác là nhiên liệu. Ái dục lớn mạnh là do sự tái phạm các tội ác. Do giận dữ người ta chửi mắng, đánh đập kẻ khác. Sau mỗi lần chửi mắng, đánh đập, các tâm không sân, hổ thẹn... (gọi tắt là lương tâm) không còn phản ứng mạnh mẽ như lần đầu tiên và chúng yếu dần. Một ngày kia, khi không còn tự chế được nữa thì người ta có thể giết hại một người, rồi nhiều người.

Như vậy, không thể nào giải thoát an vui nếu chúng ta không dập tắt lửa ái dục

bằng cách bớt dần rồi vứt bỏ nhiên liệu (nghiệp ác).

Giới luật có hai mặt: tiêu cực - trừ bỏ những điều xấu ác, tích cực - thực hiện những việc tốt lành. Ví dụ giới "không giết hại" được diễn tả một cách đầy đủ như sau: "Nó không chém giết, quăng bỏ gậy và kiếm (tiêu cực), đầy lòng từ bi, nó sống vì phúc lợi và hạnh phúc của tất cả chúng sinh (tích cực)." (Trường bộ, I, 63).

Hầu hết giới luật nhà Phật đều có mục đích giảm bớt hoặc diệt trừ những điều xấu ác phát xuất từ tham lam, giận dữ, si mê, phát triển và tích lũy những điều tốt lành phát xuất từ nhân từ, lợi tha, giác ngộ.

Thật là khó cho những người đắm say dục lạc, thích sống trong ác mộng mà

trong phút chốc có thể yên tâm tu thiền. Không nói đến sự loạn động, bất an mà ngay hối hận, ray rứt cũng là trở ngại cho sự tập trung tư tưởng trong bước đầu của chỉ quán. Giới luật giúp chúng ta không những khỏi rơi xuống hố sâu, vực thẳm của tội ác mà còn rửa sạch phiền não, đem lại an vui. Giới luật cũng giúp chúng ta tránh khỏi tên độc hối hận như Phật dạy: "Này Ananda, ích lợi của giới hạnh là không hối hận." (Tăng chi bộ, V, 1). Nếu không giải thoát tâm ý ra khỏi ràng buộc của phiền não thì không thể nào nâng cao tâm trí được.

## **5 - Giữ gìn giới luật.**

Có thể nói rằng tất cả lời dạy của Phật liên hệ đến vấn đề giải thoát con người đều là giới luật. Song vẫn có những giới điều đặc biệt, cũng do chính Phật chế ra cho từng loại người có trình độ dần thân

và kinh nghiệm tu dưỡng khác nhau. Tổng quát thì có hai thứ giới luật: giới luật của người xuất gia và giới luật của người tại gia. Giới luật của người xuất gia, nhất là giới bốn của tỳ kheo và tỳ kheo ni, với nhiều giới điều chi tiết rất thuận ích cho việc tu thiền. Ở đây chỉ bàn đến giới luật cho người tại gia liên hệ với thiền định vì nó là căn bản và điển hình cho phần đông người muốn tu thiền nhưng phải sống với đời. Giới luật của người tại gia thì có năm giới và tám giới.

Năm giới:

- Không giết hại
- Không trộm cướp
- Không tà hạnh
- Không dối trá
- Không dùng rượu và thuốc làm say loạn.

Trong năm giới, bốn giới đầu là những giới căn bản, nếu phạm tức là có "tội". Còn giới thứ năm là giới có tính cách ngăn ngừa sự phạm tội, song nếu không giữ gìn nó thì khó mà giữ gìn các giới căn bản kia. Và lại, nếu tâm ý say loạn thì không thể nào tu thiền được. Thật khó cho những người quen uống rượu mạnh và dùng các loại thuốc kích thích có thể đạt được hiệu quả trong việc tu thiền. Hơn nữa, một người luôn luôn phạm năm giới không phải là một người bình thường. Chưa phải là người bình thường thì không thể trở thành người "phi thường".

Trong thực tế, nếu một người bình thường sống theo năm giới thì có thể dễ dàng tu thiền. Song nếu muốn chúng đạt được hiệu quả trong sự tu thiền thì nên

giữ gìn tám giới, nhất là trong những ngày trai giới đặc biệt.

Tám giới:

- Không giết hại
- Không trộm cướp
- Sống phạm hạnh
- Không dối trá
- Không dùng rượu và thuốc làm say loạn
- Không ăn trái thời
- Không múa hát xem nghe và trang sức
- Không nằm giường cao đẹp

Trong tám giới, hai giới đầu giống hai giới đầu của năm giới, giới thứ ba giúp cho thiên sinh dồn năng lực vào việc thiền quán. Giới thứ tư và thứ năm thì giống năm giới. Giới thứ sáu giúp thiên sinh không bị đàn đừ và hôn trầm vì ăn quá nhiều, nhất là sau giờ ngộ. Giới thứ



bảy giúp cho thiền sinh không bị tán loạn tinh thần. Giới thứ tám giúp thiền sinh bớt sự ngủ nghỉ buông lung.

Tám giới này là căn bản cho đời sống tu dưỡng thanh tịnh. Chúng giúp cho thiền sinh, nếu chưa xuất gia tạm thời trừ bỏ tham đắm dục lạc phiền lụy, tán loạn để cho tâm ý an tịnh mà tu thiền.

## **VI - Hội đủ điều kiện**

Khi đã có một nếp sống giới luật thanh tịnh, người muốn tu thiền nên hội những điều kiện vật chất thế nào để việc tu thiền được thuận ích. Mỗi người mỗi cảnh do đó các bạn tùy theo khả năng và hoàn cảnh tự quyết định lấy công việc chuẩn bị này. Dù sao những chỉ dẫn đại cương sau đây vẫn là cần thiết:

### **1 - Nơi chốn tu thiền.**

*"Vui thích thay núi rừng  
Phàm phu thì không ưa  
Người giải thoát lại thích  
Vì không tìm dục lạc" (Pháp cú,  
99)*

*"Làng mạc hay rừng cây  
Đồng bằng hay núi cao  
Chỗ nào la-hán ở  
Đều là nơi tịnh lạc." (Pháp cú, 98)*

Thiền viện là nơi thích hợp nhất, bạn có thể tìm những thiền viện gần nơi mình ở và đến đó trong những dịp nghỉ để tu thiền. Cảnh trí thanh tịnh, không khí an lành, sẵn thầy có bạn, bạn có thể tinh tấn dễ dàng và thành tựu mau chóng.

Viện Phật học Nâlandâ (Bihar - Ấn độ) nay chỉ còn lại những nền gạch, gồm có nhiều thiền viện. Trong mỗi thiền viện, ở giữa là giảng đường, nơi trao đổi kinh

ngiệm giữa thiền sư và thiền sinh, chung quanh là thiền phòng cá nhân. Lối xây dựng của thiền viện này vừa tạo được cuộc sống hòa hợp giữa thầy trò, bạn bè, vừa giữ được sự yên tĩnh cho mỗi cá nhân. Nhiều thiền viện ở Nhật bản, với những thiền đường quá rộng lớn chỉ chú trọng đến những khóa thiền tập thể cho hàng trăm, hàng ngàn người, trong khi đó các thiền thất hay cốc riêng lẻ ở Việt nam thì quá chú trọng đến cá nhân, không giúp thiền sinh có cơ hội lãnh thọ kinh nghiệm nơi thầy bạn.

Điều cần lưu ý, ở Việt Nam nhiều chùa được xây dựng với mục đích phục vụ lễ bái cho thập phương nên không thích hợp cho việc tu thiền. Các thiền sư thường khuyên các tăng sĩ chuyên tu thiền không nên thường trú ở các chùa

lớn, công việc bề bộn, nhiều người lui tới rộn ràng.

Ở các nước vùng nhiệt đới, các ẩn sĩ thường sống trong rừng và tu thiền dưới gốc cây. Nhưng ở xứ lạnh việc tu thiền dưới rừng cây chỉ có thể thực hiện trong những tháng hè thu.

Các bạn có thể lựa chọn một khu rừng khoảng khoát, không ruồi muỗi, ít người lui tới, để thiền quán trong những ngày nắng ráo đẹp trời. Cây cối xanh mát, không khí trong lành của núi rừng giúp các bạn dễ dàng tịnh tâm và thiền quán. Chính Phật tổ ngày xưa rất thích và ca ngợi cảnh núi non hùng vĩ, xanh mát của núi Linh thú ở Ấn độ. Trúc lâm (Veluvana) dưới chân núi, bên suối nước nóng, ở ngoài thành Vương xá cũng là nơi Phật đã sống với các đệ tử và tu thiền ở đó nhiều năm. Trúc lâm vùng

Paris cũng là một cảnh đẹp thuận ích cho việc tu thiền. Do đó nhiều khóa thiền dưỡng sinh đã được tổ chức tại đây.

*"Dưới rừng thông  
Mấy mươi người ngồi  
Không một tiếng động  
Thiền" (Thiền Châu 81)*

Ngoài ra, các Phật tử tại gia chuyên tu thiền nên sắp xếp thế nào để ngay nơi ở của mình có một căn phòng nhỏ thanh tịnh trang nghiêm, trống trải, giản dị để có thể thiền quán hằng ngày. Trong thiền phòng không nên bày biện quá nhiều đồ thờ, tranh ảnh. Một tượng hay tranh Phật, một bát hương, hai chân đèn sáp và một lọ hoa là đủ. Các thiền sư thường nói: **"Phật trong nhà không thờ, thờ Thích ca ngoài đường."** Song hình tượng Phật tổ vẫn là một trong nhiều nhân duyên phát khởi khả năng giác ngộ (phật

tính) trong mỗi chúng sinh. Do đó, thiên sinh nên thờ Phật và thường đọc những kinh sách thuộc chánh pháp để học hỏi kinh nghiệm giác ngộ giải thoát của Phật tổ.

Thiên sinh không những phải lựa chọn nơi chốn thích hợp cho việc tu thiên mà còn phải lựa chọn môi trường sinh sống. Môi trường sinh sống có ảnh hưởng rất nhiều trên việc tu thiên. Trong nghĩa hẹp, môi trường dinh sống là nhà ở của mình và của gia đình. Một ngôi nhà trên mảnh vườn có cây cối, ao nước, xa đường xe chạy nhiều, gần cảnh vật thiên nhiên, đó là nơi ở lý tưởng của thiên sinh. Song nếu không có điều kiện thực hiện được thì nên xếp đặt trong nhà thế nào để được thoải mái và có nhiều hứng thú tu thiên. Đồ đạc lộn xộn, trang trí rườm rà, không khí nặng nề, âm thanh

náo loạn là những trở ngại lớn cho việc tu thiền. Môi trường sinh sống ở đây còn có nghĩa là xã hội hay phạm vi sinh hoạt của thiền sinh. Ở những xứ phương đông, nhất là những xứ có văn hóa Phật giáo, tuy vật chất có thiếu thốn, song đời sống tâm linh được xem nặng là nơi có nhiều thiền viện thanh tịnh, nhiều thiền sư giàu kinh nghiệm, chánh pháp được phổ biến và dân chúng thường bàn đến thiền định. Nhờ thế mà thiền sinh được khuyến khích và dễ tiến bộ.

Trái lại ở các nước Âu Mỹ, phương pháp thiền định vẫn còn bị nghĩ sai, bị xuyên tạc và bị xem như lối tu thần bí xa lạ có tính chất mê tín dị đoan. Vì thế mà nhiều thiền sinh phải kín đáo trong sự tu tập để khỏi bị người chung quanh hay trong gia đình phê bình chỉ trích, nhạo báng.

Như vậy, nếu sống ở những nơi không có thiền viện, thiền sư và thiền hữu thì thiền sinh nên tạo cơ hội để được sống một thời gian ngắn trong các thiền viện hay ít nhất được tham dự các khóa thiền để được hướng dẫn đúng đắn và thấm nhuần thiền phong, thiền vị.

*"Xuyên lá, nắng vàng reo  
Chim hót, thông già reo  
Người thiền trên lưng đá  
Chung quanh giây hoa leo." (Thiền  
Châu 81)*

## **2- Thức ăn và nước uống.**

Người ta thường nói: "Có thực mới vực được đạo." Phật cũng minh xác rằng: "Tất cả hữu tình đều nhờ thức ăn mà sống còn." Vì thế, thiền sinh muốn sống còn để thực hiện lý tưởng cũng phải ăn nhưng không tham ăn hay thích



ăn. Tuy nhiên, thức ăn không phải chỉ có một thứ mà có đến bốn thứ: (1) Đoàn thực: đồ ăn thức uống có chất dinh dưỡng, (2) Xúc thực: sự tiếp xúc của các giác quan đối với cảnh vật và con người, (3) Tư thực: ý chí muốn sống còn và vươn lên, (4) Thức thực: tâm thức gồm nghiệp lực. Những thức ăn này đều có chức năng nuôi sống thân mạng.

Ở đây chúng tôi chỉ bàn về thức ăn thứ nhất mà chính Phật, sau những năm khổ hạnh ép xác bỏ ăn uống, thân thể tiêu tụy, tinh thần suy yếu, đã dùng trở lại và nhờ đó mới đủ sức khỏe và tiến tới giác ngộ hoàn toàn. Như vậy, chủ trương tuyệt thực lâu ngày để tu thiền và để đắc đạo là chủ trương sai lầm và nguy hiểm.

Ngày xưa, Phật và các đệ tử xuất gia sống theo lối khát thực nên ăn tất cả những gì do dân chúng cúng dường, trừ

thịt sống và đồ ăn nấu bằng thịt cá mà mình thấy, nghe và nghi người khác giết vì mình. Ngày nay, tăng sĩ Phật giáo ở các xứ theo đạo Phật nguyên thủy như Tích lan, Miến điện, Thái Lan, Cam pu chia, Lào... Phần lớn vẫn còn giữ lối sống khất thực. Người cư sĩ ở các xứ này dùng tất cả thức ăn như dân chúng ngay cả trong những ngày trai giới.

Chỉ có Phật tử ở các xứ theo đạo Phật đại thừa như Việt Nam, Trung Quốc, Triều tiên... mới ăn chay. Vì phát triển lòng từ bi, nhất là các tăng sĩ sống trong các tu viện, chùa chiền phần nhiều tự túc lấy vấn đề ăn uống thì lại càng nên ăn chay để tránh sát sinh và nhận thịt cá sống. Các Phật tử tại gia thì nên ăn chay kỳ tức là ăn chay 2, 4, 6 hay 10 ngày mỗi tháng hoặc 1 hay 3 tháng mỗi năm.

Đối với thiền sinh, ăn mặn hay ăn chay không phải là quan trọng lắm, mà quan trọng là vấn đề "**thanh tịnh hóa tâm ý**". Dù sao, ngày nay thiền sinh, nhất là tăng sĩ sống theo lối tự túc trong tự viện chùa chiền và cư sĩ trong những ngày trai giới đặc biệt thì thì ăn chay với tinh thần không cực đoan như Devadatta (Devadatta chủ trương ăn chay vì phe phái và để chống Phật) thì vẫn tốt hơn bởi vì ăn chay thì dễ phát triển lòng từ bi, nhất là trong khi tu tập về chủ đề "**phát triển từ bi**" (mettâbhavana):

*"Bỏ gậy với chúng sanh  
Yếu kém hay mạnh mẽ  
Không giết, không bảo giết  
Ấy là bậc hiền triết." (Pháp cú, 405)*

Không những thế, trong các thức ăn từ thực vật rất giàu các chất dinh dưỡng như gluci, protit, chất xác cellulose và

sinh tố. Hơn nữa chất đạm nơi thức ăn chay ít độc hơn chất đạm trong đồ ăn mặn, và chất đạm chay giúp thiên sinh có sức khỏe và dẻo dai. Khi nấu chay không nên dùng nhiều đồ gia vị mạnh. Có thể dùng sữa và các thức ăn làm từ sữa song chỉ nên dùng vừa phải khi cần thiết.

Dù ăn chay hay ăn mặn cũng nên tiết độ trong sự ăn uống: Không nên ăn quá nhiều lần và quá no. Nên ăn nhẹ vào buổi sáng. Ăn đủ vào buổi trưa. Về buổi chiều nên uống nước có đường mật trái cây. Nếu ở xứ lạnh chịu đói không nổi thì có thể dùng cháo, xúp, trái cây hay các thứ hột. Buổi tối, nếu ăn quá no thì thân thể nặng nề uể oải, tinh thần đần đừ, trì trệ, dễ buồn ngủ khó mà tu thiền được.

Về thức uống thì tuyệt đối không nên dùng nước uống có tửu tinh. Cà phê kích thích rất mạnh nếu chưa ngừng được thì nên uống rất ít. Trà nếu uống vừa phải thì tinh thần minh mẫn. Nếu có thể nên uống một hai chén trà trước khi ngồi thiền.

Về thuốc lá thì nên bỏ hút nếu muốn thâm hoạch kết quả tốt trong sự tu thiền. Ngoài ra, tuyệt đối không nên dùng các thứ thuốc uống, hút hay chích làm cho tinh thần tuy được sáng khoái trong một thời gian ngắn nhưng sau đó thì lại bị mệt mỏi, dần dần, say loạn.

### **3- Cách ngồi đứng dẫn.**

Phật ngồi thiền dưới gốc bồ đề, lưng xây về phía thân cây, mặt hướng ra bên ngoài do đó khi sao mai mọc thì Phật nhìn thấy và chứng Lộ tận minh - giác

ngộ hoàn toàn. Tổ sư Bodhidharma thì ngồi trong động núi xoay mặt vào vách đá. Chúng ta có thể ngồi thiền trong núi, giữa rừng, ở nhà, trước bàn thờ Phật...

Trước khi ngồi thiền hãy trải tọa cụ rồi ngồi trên gối thiền và xếp chân lại theo kiểu hoa sen như Phật. Không nên ngồi giữa gối thiền mà ngồi thế nào để hai đầu gối chạm trên tọa cụ và bàn tọa chạm trên một phần gối thiền. Nếu chân mềm mại thì ngồi kiết già: để chân phải trên vế trái và chân trái trên vế phải. Cách ngồi này hơi khó cho người lớn tuổi, nhất là người phương tây mới tu thiền. Lúc đầu mới ngồi thì toàn thân đau rần, hai chân tê lạnh vì máu chảy không đều, song về sau thì thoải mái, vững vàng, nhất là có thể ngồi lâu mà thân thể không lay động và tâm ý dễ tập trung.

Nếu chưa ngồi được kiết già thì hãy tập ngồi bán già: để chân trái trên vế phải. Cách ngồi này dễ tập hơn. Trong trường hợp hai chân vẫn còn đau thì có thể chèn vào giữa hai chân một miếng vải mềm nhẹ và thỉnh thoảng có thể thay đổi chân.

Sau khi đã xếp hai chân một cách ổn thỏa, hãy thẳng lưng và đặt bàn tọa vững vàng trên gôi thiền. Giữ cổ cho thẳng và dựa cằm vào bên trong. Ngậm miệng lại và đừng để một khoảng không khí nào trong miệng. Đưa lưỡi lên đụng với hàm trên. Ngẩng đầu về phía trần nhà. Buông hai vai cho thoải mái. Hai cánh tay thông xuống một cách tự nhiên. Để bàn tay phải lên trên bàn tay trái sao cho hai ngón cái hơi ngẩng lên chạm vào nhau (về cách để hai bàn tay có sự khác nhau tùy theo hệ phái thiền. Song cách để tay

trên đây là truyền thống Phật giáo nguyên thủy. Hầu hết các tượng Phật xưa ở Ấn độ, Tích Lan đều để bàn tay phải trên bàn tay trái.) Hai cở tay thẳng hàng với lỗ rốn. Mắt nhắm nhẹ hay mở vừa vừa và nhìn xuống xa không quá 7 tấc hay nhìn vào tường. Làm thế nào để có cách ngồi vững vàng xem từ bên ngoài như trái núi nhưng bên trong thân thể thì các thớ thịt hoàn toàn thư thái.

#### **4- Gạn lọc tâm ý.**

Sau khi đã chuẩn bị đầy đủ điều kiện, thiền sinh tiến tới việc giữ gìn tâm thức an tĩnh, ít nhất là trong lúc ngồi thiền vào giờ nhất định hằng ngày. Chỉ khi nào tâm thức không bị những cảm giác, cảm tình không lành quấy nhiễu thì thiền sinh mới có thể an tịnh và sáng suốt.



Những cảm giác cảm tình không lành ần núp dưới đáy sâu của tâm thức và thường hiện khởi một cách đột ngột mà lặng lẽ. Nếu không nhận thấy và loại trừ ngay khi chúng mới hiện khởi thì chúng nảy nở mau chóng, bò lan khắp nơi và che lấp mặt đất tâm thức, không để cho một loại hoa thơm cỏ đẹp nào có thể mọc lên.

Khi tâm thức an tịnh sáng suốt thì cảm giác, cảm tình không lành mạnh không hiện khởi; ngược lại khi cảm giác, cảm tình không lành mạnh không hiện khởi thì tâm thức an tịnh sáng suốt.

Những cảm giác cảm tình không lành không những chỉ hoạt động tích cực trong phạm vi tâm thức mà còn đi xa hơn: thúc đẩy lời nói và hành động theo chiều hướng xấu mà kết quả là đem lại tai hại, khổ đau cho người cho mình.

Nếu bị chúng quấy nhiễu, thiền sinh sẽ loạn động và trở nên tiêu cực. Hình ảnh con "khỉ điên" tham ăn trái cây nhảy nhót hết cành này sang cành khác và khi quá mệt thì nằm xoài xuống đất để cho người thợ săn bắt giết có thể lấy làm một ví dụ cho thiền sinh không thể chế ngự được sự quấy phá của những cảm giác cảm tình không lành. Không biết rõ điều này, người ta thường cho là hiện tượng "tẩu hỏa nhập ma" hay "Ma vương thử thách".

Phật cho biết có năm thứ ràng buộc và ngăn che đối với thiền sinh, thường gọi là 5 triền cái (Nirvarana). Nếu không diệt trừ chúng thì thiền sinh không thể thành tựu được tĩnh chỉ (samatha) và tuệ quán

(vipassana):

" Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gột rửa tâm hết tham dục. Từ bỏ sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ loạn động lo lắng, vị ấy sống không trạo cử hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát ly khỏi nghi ngờ. Không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp." (Trung bộ kinh).

Như vậy có năm triền cái là những trở ngại cần phải diệt trừ để tiến tới thiền quán. Năm triền cái ấy là:

**1- Tham dục** (kâmacchanda): Đắm say những thứ vui qua các giác quan và ý thức (mắt, mũi, tai, lưỡi, thân và ý), nếu không chế ngự được nó thì thiền sinh

không thể thiền quán. Ví dụ trong khi ngồi thiền, sự đắm say mùi thơm của hoa lôi kéo thiền sinh ra khỏi sự chú tâm vào hơi thở rồi dẫn dắt vào cảnh giới ma vương. Do đó khi nhận thấy sự có mặt của tham dục nơi tâm, thiền sinh lập tức quán niệm về sự bất tịnh (không sạch, không đẹp) của thân thể và của sự vật để đối trị.

**2- Sân hận**(vyapâda): Giận dữ thể hiện qua nhiều hình thức như tức tối, hờn lầy, hận thù... lúc ngồi thiền, hoặc do nhớ lại những lời nhiếc mắng nào đó mà tức giận; tức giận làm cho thiền sinh nóng nảy, bực bội, khó chịu, và mất bình tĩnh để thiền quán. Khi biết sân hận có mặt, hãy đề khởi từ bi quán (tư tưởng hiền lành, thương yêu và giúp đỡ) để đối trị.

**3- Hôn trầm thụy miên** (thana-middha): Trạng thái đần đờ ngây ngủ khi

tâm thức quá mệt nhọc, làm cho thiền sinh có thể trở nên biếng nhác, uể oải, tối tăm rồi ngủ thiếp đi. Nếu nhận thấy mình không tỉnh táo, sáng suốt và thiếu hứng thú thiền quán thì nên mở mắt hướng về ánh sáng đồng thời đề khởi những tư tưởng tích cực, sự vui thích thiền quán để đổi trị. Nếu không thấy có kết quả thì hãy đứng dậy rửa mặt, uống trà rồi đi thiền hành, vừa đi chậm rãi vừa chú tâm và nhịp nhàng với hơi thở ra hơi thở vào vừa tuệ quán.

**4- Loạn động lo lắng** (uddhacca-kukkucca): Phòng túng, giao động, tâm ý chạy rong, nhảy từ đối tượng này qua đối tượng khác, lo buồn tiếc nuối (có thể là hối hận). Bị loạn động và lo lắng quấy nhiễu, thiền sinh không thể thiền quán được cũng như con ong mãi dao động và sợ sệt thì không hút được mật hoa. Để

đôi trĩ loạn động, lo lắng nên đề khởi sự an tịnh trong tâm thức, buông xả mọi cố chấp.

**5- Nghi ngờ** (vicikicchâ): Phân vân lưỡng lự, không tin tưởng ở đạo lý nói chung và hiệu quả của thiền quán nói riêng. Nghi ngờ làm tê liệt mọi cố gắng hướng thượng. Nếu chưa chắc chắn rằng thiền quán sẽ đưa đến giác ngộ giải thoát và còn phân vân: không biết mình có đủ khả năng thiền quán không thì khó mà tiến bộ được. Cũng như người đứng bên bờ này, nếu cứ phân vân không tin rằng mình có đủ sức bơi sang bờ bên kia thì khó mà vượt qua được dòng sông. Do đó, khi nghi ngờ hiện khởi, hãy kiện toàn niềm tin. Niềm tin có vững chắc thì thiền quán mới có kết quả.

Trong Tăng chi bộ, V, 193, Phật ví dụ tham dục như là nước lã với nhiều màu

sắc; sân hận, nước sùng sục sôi; hôn trầm thụy miên, nước bị rong rêu bao phủ; loạn động lo lắng, nước nổi sóng vì gió; nghi ngờ, nước bị khuấy động và có bùn.

Như vậy, khi 5 trạng thái trên không còn thì nước mới trở lại trong trẻo yên lặng và có ánh trăng hiện ra. Khi 5 triền cái bị diệt trừ, thiên sinh không những được an vui mà còn có nhiều thuận lợi trong việc thiền quán giống như người:

1) nhờ làm việc không những có tiền trả nợ mà còn nuôi được gia đình và có thêm tài sản,

2) nhờ uống thuốc, không những được lành bệnh mà còn có thêm sức khỏe,

3) ra khỏi ngục tù, không những được tự do an vui, mà còn được tự do đi lại, sinh hoạt thoải mái,

4) qua khỏi sa mạc, không những yên ổn mà còn khỏi bị mất mát tiền của.

## VII - Hành thiền

Để đạt đến quả vị giác ngộ giải thoát, chúng ta không có con đường nào khác hơn là tu dưỡng theo con đường Phật chỉ dạy gồm 37 phẩm trợ đạo

(bodhipakkhiya-dhamma):

- 1- Bốn niệm xứ (Satipatthâna)
- 2- Bốn chánh cần (Padhâna)
- 3- Bốn như ý túc (Iddhi-pâda)
- 4- Năm căn (Indriya)
- 5- Năm lực (Bala)
- 6- Bảy giác chi (Bojjahanga)
- 7- Tám chánh đạo (Magga)

Trong 7 thành phần của 37 phẩm trợ đạo này, thành phần thứ nhất Bốn niệm xứ là căn bản phải được thực hành trước hết,



nhất là đối với những thiên sinh với mục đích giác ngộ giải thoát.

Bốn niệm xứ được Phật dạy trong hai bản kinh quan trọng: Kinh số 10 thuộc Trung bộ (Majjahima Nikâya) và kinh số 22 thuộc Trường bộ (Digha Nikâya). Kinh thứ hai, có tên là kinh Đại niệm xứ (Mahâ-Satipatthana) dài hơn kinh thứ nhất vì có thêm phần bốn chân lý vi diệu, dài tất cả 15 trang. Các phật tử theo Phật giáo Nguyên thủy (Theravâda) không kể người xuất gia hay tại gia đều thường tụng đọc và thực hành kinh này, nhất là trong những ngày trai giới (uposatha). Ngay những người không hiểu hết ý nghĩa của kinh cũng chú tâm lắng nghe những lời Phật dạy qua nội dung của kinh. Chư tăng nguyên thủy thường tụng kinh Đại niệm xứ này bên cạnh người sắp lâm chung với mục đích

giúp người gần chết nghe được lời Phật dạy để tâm thức được thanh tịnh. Mở đầu và kết thúc kinh, Phật tuyên bố:

"Đây là con đường duy nhất, này các thầy, đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt qua khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ ưu thành tựu chánh trí, chứng ngộ đạt Niết bàn. Đó là 4 Niệm xứ." (Trung bộ, 290, 315)

Nội dung bốn Niệm xứ là:

**1- Quán niệm về thân:** Quán niệm hơi thở vô hơi thở ra, về 4 cử động: đi, đứng, nằm, ngồi; về 32 phần của thân như thịt, xương, máu... phân tích 4 yếu tố: đất, nước, gió, lửa và quán niệm thân chết nơi nghĩa địa.

**2- Quán niệm về thọ (vedanā):** quán niệm cảm giác, cảm tình vui buồn, không vui buồn nơi thân và tâm, cảm

giác có tham dục và cảm giác không tham dục.

**3- Quán niệm về tâm (citta):** quán niệm tất cả trạng thái nơi tâm thức hoặc có ham dục hay không, giận hờn hay không, đần đừ hay không, giao động hay không, nghi ngờ hay không.

**4- Quán niệm về pháp:** quán niệm các triền cái, về sanh diệt của 5 uẩn, sự sinh hoạt của tâm thức qua 12 xứ (ayatana), về sinh diệt của các kiết sử (samyojana), về sự hiện khởi của 7 yếu tố giác ngộ (bojjahanga), về 4 chân lý vi diệu.

Bốn niệm xứ này cần được tu tập một cách dung thông mà không riêng lẻ, nhất là trong lúc vào thiền (jhâna).

Bốn niệm xứ là phương pháp duy nhất để được giác ngộ giải thoát cần phải được tu tập trong mọi thời gian và mọi

hoàn cảnh, nghĩa là trong cuộc sống hằng ngày, nhất là cuộc sống của những người xuất gia. Chúng ta không thể nào tìm ra một phương pháp nào khác hơn hay dễ hơn mà phù hợp với Phật pháp và có thể đưa đến giác ngộ giải thoát. (Muốn hiểu rõ hơn về 4 Niệm xứ hãy đọc hai kinh trên trong bản dịch từ Pali ra Việt văn của Hòa thượng Thích Minh Châu.)

### **Phương pháp tổng hợp:**

Ngoài hai kinh trên, còn có hai kinh khác: kinh số 118 tên là "Quán niệm hơi thở vô hơi thở ra" (Anâpânasatisuttam) và kinh số 62 tên là "Kinh Đại Giáo Giới La-Hầu-La" (Mahâ- Rahulovâdasuttam) đều thuộc Trung bộ (Majjhimanikâya), trong đó Phật dạy phương pháp tổng hợp: vừa quán niệm hơi thở vào ra vừa quán niệm 4 Niệm xứ. Chính Phật cũng tu tập phương pháp này mà thành tựu

đạo quả. Phương pháp đặc biệt này rất thuận lợi cho người muốn ngồi tu thiền quán trong thời gian nhất định như kinh nói:

" Ở đây, này các Tỳ kheo, tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra." (Trung bộ, 221).

Quá trình của phương pháp là tu tập 16 chủ đề trong 4 nhóm:

- 1- Quán niệm thân
- 2- Quán niệm thọ
- 3- Quán niệm tâm
- 4- Quán niệm pháp

Do đó thiên sinh, tùy theo căn tánh và trình độ, có thể theo thứ lớp hay không, tu tập theo 16 chủ đề sau đây:

**(I)**

1- Thở vô dài, vị ấy biết: Tôi thở vô dài.

Thở ra dài, vị ấy biết: Tôi thở ra dài.

2- Thở vô ngắn, vị ấy biết: Tôi thở vô ngắn. Thở ra ngắn, vị ấy biết: Tôi thở ra ngắn.

3- Cảm giác toàn thân, tôi thở vô. Cảm giác toàn thân, tôi thở ra.

4- An tịnh thân hành, tôi thở vô. An tịnh thân hành, tôi thở ra.

**(II)**

5- Cảm giác hỷ thọ, tôi thở vô. Cảm giác hỷ thọ, tôi thở ra.

6- Cảm giác lạc thọ, tôi thở vô. Cảm giác lạc thọ, tôi thở ra.

7- Cảm giác tâm hành, tôi thở vô. Cảm giác tâm hành, tôi thở ra.

8- An tịnh tâm hành, tôi thở vô. An tịnh tâm hành, tôi thở ra.

**(III)**

9- Cảm giác tâm, tôi thờ vô. Cảm giác tâm, tôi thờ ra.

10- Với tâm hân hoan, tôi thờ vô. Với tâm hân hoan, tôi thờ ra.

11- Với tâm thiền định, tôi thờ vô. Với tâm thiền định, tôi thờ ra.

12- Với tâm giải thoát, tôi thờ vô. Với tâm giải thoát, tôi thờ ra.

**(IV)**

13- Quán niệm vô thường, tôi thờ vô. Quán niệm vô thường, tôi thờ ra.

14- Quán niệm ly dục, tôi thờ vô. Quán niệm ly dục, tôi thờ ra.

15- Quán niệm khổ diệt, tôi thờ vô. Quán niệm khổ diệt, tôi thờ ra.

16- Quán niệm xả ly, tôi thờ vô. Quán niệm xả ly, tôi thờ ra.

Về đặc điểm của phương pháp này thì:

- Nhóm I đưa đến tịnh chỉ (samatha)
- Nhóm II đưa vào ngưỡng cửa tuệ quán
- Nhóm III phát triển tuệ quán
- Nhóm IV thành tựu tuệ quán (vipassana)

Như vậy phương pháp trên có mục đích phát triển tịnh chỉ mà chức năng là diệt trừ triền cái và dẫn tới chánh định (samadhi) và tuệ quán mà chức năng là đưa đến chánh kiến (sammaditthi) và chánh tư duy (sammasankappa) và sau hết là đưa đến bốn đạo quả Niết bàn.

## **VIII- Vào Thiền**

Phương pháp thiền định do Phật truyền dạy khác hẳn với các phương pháp thiền định của ngoại đạo. Ngày nay người ta thường nhắc đến phương pháp "kiềm chế hơi thở" (prânâyâma) của Hathayoga. Đây là phương pháp rất xưa thường được



các ần sĩ Ấn độ tu tập. Trong kinh Mahâsaccaka (Mn, I, 243), Phật có nhắc đến phương pháp này với danh từ "thiền không thở" (appânaka jhâna). Chính Phật có tu tập trước khi giác ngộ và nhận thấy nguy hại của nó - thân thể đau đớn và không dẫn đến giác ngộ. Do đó Phật từ bỏ và trở lại tu tập phương pháp mà Phật đã thực hành lúc còn bé, khi ngồi dưới gốc cây Jambu xem vua cha cày ruộng trong ngày lễ khai mùa, và chứng được sơ thiền. Kinh nghiệm về phương pháp trên như Phật cho biết :

"Các thầy, ta bèn thường tu tập phương pháp quán niệm hơi thở này trong hầu hết thời giờ của ta. Và nhờ sống trong tu tập phương pháp này mà thân thể và đôi mắt ta không hề mệt nhọc; nhờ kết quả ấy mà tâm ta giải thoát các lậu hoặc." (Sn, V, 317)

hay :

"Các thầy, phương pháp quán niệm hơi thở, nếu được tu tập, dẫn đến bình an, cao cả, ngọt ngào, hoan hỷ ; nó làm tiêu mất các tư tưởng xấu ác và làm tâm ý an tịnh." (Mn, III, 82 ; Sn, V, 321-322 ; Vin, III, 70).

Hai đoạn kinh trên diễn tả những nét đặc thù của phương pháp "quán niệm hơi thở". Nó cũng khác hẳn với các phương pháp thiền định khác do chính Phật truyền dạy như 10 đề mục bất tịnh, bất tịnh nơi thân thể, v.v.

Các phương pháp thiền định khác, dù rất sâu sắc và có khả năng điều trị tham dục song đồng thời gây nên sự nhàm chán, ghê tởm nơi thiên sinh và có thể đưa đến tự hủy diệt đau đớn, trong khi đó phương pháp quán niệm hơi thở làm cho

thiền sinh cảm thấy mát mẻ, khỏe khoắn, trầm tĩnh, không giao động. Ngay từ khi mới tu tập, thiền sinh cả thân và tâm được bình an, tĩnh lặng, phiền não tan biến, tuệ quán phát triển một cách dễ dàng và cuối cùng là chúng đạt an lành trọn vẹn của Niết bàn.

Phương pháp thiền định chú ý hơi thở gồm 16 chủ đề, chia làm 4 phần, mỗi phần gồm 4 chủ đề. Phần 1 là phần mở đầu của thiền quán, cần thiết và thích hợp cho người mới tu thiền.

Trong khi đó 3 phần sau nhằm phát triển tuệ quán. Mục đích của phần một là xây dựng sự chú ý để làm căn bản cho sự phát triển trí tuệ. Bốn phần của toàn bộ phương pháp bao gồm tuần tự 4 niệm xứ: thân, thọ, tâm và pháp. Phần 1 có thể dẫn đến chúng đạt 4 bậc thiền. Và sau

đó, bằng phát triển tuệ quán có thể chứng đạt A la hán với 4 vô ngại trí

(Patisambhidâ): hiểu nghĩa, hiểu đạo, hiểu tiếng và biện tài.

## **Phần một**

Như trong phần chuẩn bị đã nói, thiền sinh nên sắm sửa hành trang cho cuộc đi xa, với đời sống giản dị, lành mạnh, nơi chốn tu tập thích hợp, dụng cụ và tư thế ngồi thiền đúng đắn, rồi bắt đầu thực tập phương pháp " Quán niệm hơi thở ".

### **. Chủ đề 1**

1- Hít vô dài, vị ấy biết : " Tôi hít vô dài ". Thở ra dài, vị ấy biết : " Tôi thở ra dài "

2- Hít vô ngắn, vị ấy biết : " Tôi hít vô ngắn ". Thở ra ngắn, vị ấy biết : " Tôi thở ra ngắn "

Trong thực tập phương pháp "Quán niệm hơi thở", có hai hoạt động khác nhau về hơi thở : hít vô và thở ra. Sự biết rõ và phân biệt này dẫn thiền sinh đến sự chú ý. Theo Patisambhidâmagga, I, 177, có 9 cách hít vô và thở ra mà thiền sinh biết rõ mình đang làm như vậy.

1. Hít vô dài
2. Thở ra dài
3. Hít vô dài, thở ra dài, mỗi hơi thở choán một khoảng thời gian.

Thực tập như thế, thiền sinh cảm thấy hơi thở dần dần trở nên an hòa ; rồi sự ưa thích tiếp tục khởi lên. Như thế, với sự ưa thích, thiền sinh :

4. Hít vô dài
5. Thở ra dài
6. Hít vô và thở ra dài

và hơi thở trở nên an hòa hơn trước. Trong giai đoạn này, thiền sinh trở nên hoan hỷ; với tâm ý hoan hỷ, thiền sinh :

7. Hít vô dài

8. Thở ra dài

9. Hít vô dài và thở ra dài

và tâm ý trở nên an hòa một cách tuyệt đối. Tâm ý thiền sinh lúc này không còn có quán niệm về hơi thở dài nữa và như vậy được thanh thản tự tại. Trong giai đoạn này, hơi thở trở nên nhẹ nhàng vi tế; do đó không còn thấy có hơi thở thô tháo như lúc mới bắt đầu. Hơi thở dài gồm 9 cách như trên gọi là Thân (kāya) ; sự hiểu rõ 9 cách trên gọi là Niệm (sati) ; quán chiếu về tính chất vô thường, vô ngã của hơi thở là trí tuệ.

Thiền sinh chứng đạt trí tuệ trong thực tập về 9 cách này là thành tựu được

phương pháp Niệm thân gồm cả Niệm tức (anâpânasati) của phương pháp bốn niệm xứ (satipatthana).

## . Chủ đề 2

Thực tập chủ đề 2 về hơi thở ngắn cũng gồm có 9 cách như đã giải thích ở trên. Sự sai khác đối với chủ đề 1 là hơi thở nhẹ nhàng vi tế hơn. Bởi vì hơi thở ngắn chỉ choán một khoảng thời gian ngắn tương ứng với điều kiện thân thể của thiền sinh.

Như vậy thiền sinh có thể xây dựng sự chú ý theo 2 chủ đề và mỗi chủ đề gồm 9 cách thở khác nhau. Thiền sinh chứng các thiền vị nhờ phương pháp thiền định và đạt tuệ quán nhờ phương pháp niệm xứ. Tất cả kết quả này đều dựa trên 4 hoạt động (2 hít vô dài ngắn, 2 thở ra dài ngắn) thuộc về yếu tố không khí (không

đại), diễn biến trên đầu mũi trong hình thức hơi thở vô ra dài ngắn.

### . Chủ đề 3

"Cảm giác toàn thân (hơi thở) , tôi hít vô  
Cảm giác toàn thân (hơi thở), tôi thở ra."

Chủ đề thực tập này khó hơn hai chủ đề trước. Ở đây thiền sinh phải thực tập ba điều :

1. Chú ý hơi thở khi hít vô và thở ra
2. Phân biệt 3 giai đoạn nơi hơi thở ;  
đầu, giữa và cuối
3. Tu luyện tâm ý

Trong trường hợp chú ý luồng hơi hít vô thì nơi đầu mũi là đầu, tim là giữa và lỗ rốn là cuối. Khi chú ý luồng hơi thở ra thì lỗ rốn là đầu, tim là giữa và đầu mũi là cuối.

Chú ý như thế, thiền sinh hít vô và thở ra trong lúc tâm ý liên hệ với sự hiểu biết



dựa trên cảm giác về toàn bộ hơi thở. Do đó chủ đề ba này được diễn tả trong nghĩa tinh thần :

"Cảm giác toàn thân (hơi thở), tôi hít

vô

Cảm giác toàn thân (hơi thở), tôi thở

ra"

Sở dĩ đồng bộ hơi thở được gọi là Thân vì nó là một thành phần thuộc những yếu tố cấu tạo thân thể. Với một số người, bắt đầu của toàn thân hơi thở tỏa ra trong những hạt nhỏ được nhận thấy rõ ràng nhưng khoảng giữa và phần cuối thì lại không. Với một số người khác, khoảng giữa hơi thở được nhận thấy rõ ràng nhưng bắt đầu và phần cuối thì lại không. Với một số người khác nữa, phần cuối hơi thở được nhận thấy rõ ràng, nhưng bắt đầu và khoảng giữa thì lại không. Với một số ít người, cả ba phần

đều được nhận thấy rõ ràng và không nhầm lẫn.

Tuy nhiên bất cứ thiền sinh nào cũng mong muốn và cố gắng thành tựu hoàn toàn chủ đề thực tập này.

### . Chủ đề 4

" An tịnh thân hành, tôi hít vô  
An tịnh thân hành, tôi thở ra."

Nhờ thực tập chủ đề IV này, thiền sinh tiến tới giai đoạn cuối cùng của chánh định. Trong giai đoạn này thiền sinh thực nghiệm đầy đủ sự an tịnh nơi thân thể và do đó chúng đạt đầy đủ chánh định (sự an tịnh hoàn toàn nơi thân thể luôn luôn dẫn đến an vui và do đó tâm ý chúng được chánh định).

Trong thực tế, động tác vô ra nơi hơi thở tuy được điều khiển bởi tâm ý song không thể hiện hữu nếu không có thân

thể cũng như động tác lên xuống của gió trong ống bễ là do cả người thợ lặn ống bễ mà có. Vì thế, mặc dù động tác hơi thở được điều khiển bởi tâm ý song vẫn được gọi là thân hành điều này có nghĩa là đồng bộ thân thể hay là nhân tố thuộc về thân thể.

Khi thân thể nặng nề, tâm ý sâu não hay không được chế ngự thì thân hành trở nên thô tháo, trầm trệ và hơi thở trở nên gấp rút, hỗn hển đến nỗi mũi không đủ để thở ra và người ta phải thở thêm bằng miệng. Trái lại, khi thân thể nhẹ nhàng, tâm ý an vui hay được chế ngự thì hơi thở trở nên an tịnh, vi tế và người ta có thể nhận thấy rõ ràng động tác của nó.

Khi người ta chạy mau, mang nặng hoặc có những động tác quá mạnh thì hơi thở trở nên thô tháo. Song khi thân thể được nghỉ ngơi, thư thái thì hơi thở trở nên an

tĩnh, vi tế. Nói cách khác, nhờ tu tập thiền định, thân thể trước kia thô tháo nay an tĩnh và hơi thở hỗn hển lần lần được điều hòa. Trong giai đoạn đầu, hơi thở điều hòa làm cho thân thể thư thái, bộ não an tĩnh và hoạt động một cách êm ái. Lần lần thiền sinh chế ngự được hơi thở bằng cách không cần thiết phải lấp đầy khoảng trống của hai lỗ mũi với khối lượng lớn không khí. Thiền sinh hít vô thở ra với ý niệm giảm bớt sự thô tháo nơi hơi thở và cố gắng giữ đều đặn nhịp thở cho đến lúc chúng được thiền vị. Sự thật, hơi thở vốn do tâm ý điều khiển cho nên trạng thái hoạt động của nó tùy thuộc tâm trạng trong thời điểm nào đó: hơi thở thô tháo khi tâm ý loạn động và hơi thở nhẹ nhàng khi tâm ý an tĩnh. Khi thiền sinh chúng được thiền vị thì tâm ý trở nên an tĩnh và hơi thở trở

nên vi tế hơn trong các thiền vị kế tiếp quá trình tu của bốn bậc thiền: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và khi chứng được tứ thiền thì thân hành của hơi thở vô ra không hoạt động nữa.

Theo Thanh tịnh đạo luận (Vism, 283) thì có 8 trạng thái ở trong đó không có hơi thở : 1. Trong thai mẹ, 2. Khi chết đắm dưới nước, 3. Trong loài hữu tình vô thức, 4. Khi chết, 5. Trong lúc tu thiền, 6. Trong cõi trời Vô tướng, 7. Trong cõi trời Vô sắc, 8. Trong Diệt tận định (chứng đạt sự diệt tận hết cảm thọ và nhận thức).

Như vậy, hơi thở thuộc thành phần thân thể thô tháo trước khi tu tập thiền định lần lần được điều hòa bắt đầu từ sơ thiền và trở nên hoàn toàn an tịnh khi chứng được tứ thiền.

Trong trường hợp thiền sinh tu theo phương pháp Tuệ quán (Vipassanâ) thì hơi thở thuộc thành phần thân thể trước khi tu tập một chủ đề tuệ quán là thô tháo. Song trải qua quá trình phát triển tuệ quán hơi thở trở nên vi tế và an tịnh. Khi tâm ý chúng đạt đầy đủ tuệ giác và thông ngộ ba pháp ấn (khô, vô thường, vô ngã) thì lúc bấy giờ hơi thở tiến vào giai đoạn cuối cùng của an tịnh và tâm ý chúng đạt đầy đủ chánh định về chủ đề quán niệm hơi thở.

Như thế là trong cả hai trường hợp: trường hợp tu tập quán niệm hơi thở và chúng được tứ thiền ; trường hợp tu tập chủ đề tuệ quán và thông ngộ ba pháp ấn, hơi thở thuộc thân hành hoàn toàn an tịnh. Đó là mục tiêu mà thiền định mong đạt được khi tu tập chủ đề quán niệm hơi thở. Vì thế mà chủ đề IV được diễn tả :

"An tịnh thân hành, tôi hít vô  
An tịnh thân hành, tôi thở ra."

## Phần hai

Phần hai cũng gồm 4 chủ đề với phương pháp phát triển "quán niệm hơi thở" để tiến tới "tuệ quán" tức là thọ niệm xứ gồm cả định và tuệ.

### . Chủ đề 5

"Cảm giác hỷ, tôi hít vô  
Cảm giác hỷ, tôi thở ra."

Chủ đề hành thiền này và những thiền đề tiếp theo thuộc hệ thống thiền quán có chủ đề vì chúng liên hệ với quá trình tâm lý của những người đã chứng đạt các bậc thiền nhờ sự tu tập trước kia.

Có hai cách diễn tả về "cảm giác hỷ" trong khi thiền sinh chứng đạt định tâm bằng phương pháp "quán niệm hơi thở". Thứ nhất, khi thể nhập thiền vị thứ nhất

và bậc thiền thứ hai, thiền sinh cảm giác hỷ nhờ thành tựu trong sự chứng đạt đầy đủ các thiền đề (chủ đề hành thiền). Thứ hai, vượt lên từ hai bậc thiền đầu (I và II) mà trong ấy hỷ có mặt, thiền sinh chú ý hỷ vốn liên hệ với các thiền vị và nhận thức rằng hỷ là vô thường. Ngay trong lúc thông hiểu tính chất vô thường của hỷ nhờ tuệ quán, thiền sinh cảm giác hỷ một cách không lầm lộn.

Về quán điểm này Patisambhidâ, I, 187 diễn tả như sau :

" Do hít vô dài, thiền sinh chứng đạt định tâm và nhận thức rằng tâm ý đang hướng về một điểm. Do hiểu biết và định tâm ấy mà hỷ phát khởi. Do thở ra dài... hỷ phát khởi. Do hít vô ngắn và thở ra ngắn..., do hít vô, thở ra và cảm giác toàn thân..., an tịnh thân hành... mà hỷ phát khởi."



Như vậy thiền sinh cảm giác hỷ và toàn thân thấm nhuần hỷ suốt quá trình hành thiền qua những giai đoạn : quán niệm, cảm giác, minh sát, tin tưởng, tinh tấn, chú ý, định tâm... Vì thế mà chủ đề diễn tả :

"Cảm giác hỷ, tôi hít vô  
Cảm giác hỷ, tôi thở ra."

### . Chủ đề 6

"Cảm giác lạc, tôi hít vô  
Cảm giác lạc, tôi thở ra."

Thiền đề này vốn liên hệ với ba thiền vị đầu (I, II, III) trong đó thiền sinh cảm giác lạc phát xuất từ đối tượng của quán niệm hơi thở và nơi sự nhận thức rõ rệt của tâm ý. Về chi tiết, chủ đề này không khác chủ đề trên.

### . Chủ đề 7

"Cảm giác tâm hành, tôi hít vô  
Cảm giác tâm hành, tôi thở ra."

Với thiền đề này, thiền sinh nhận thức đầy đủ tâm hành vốn liên hệ với các thiền vị. Danh từ tâm hành ở đây áp dụng cho hai uẩn: thọ (lạc, khổ và trung tính), tưởng (nhận thức đối tượng qua 6 giác quán).

### . Chủ đề 8

"An tịnh tâm hành, tôi hít vô  
An tịnh tâm hành, tôi thở ra."

Với thiền đề này, thiền sinh tu luyện nhằm làm cho các yếu tố tâm lý trở nên an tịnh và tinh tế. Các yếu tố tâm lý vốn quán chặt thọ và tưởng trong khi thọ và tưởng lại liên hệ hỷ, lạc. Tuy nhiên, lạc lại hệ thuộc thọ và có khả năng ràng buộc thiền sinh trong các thiền vị và làm trở ngại cho thiền sinh trong sự chứng

đạt cao hơn. Do đó, các yếu tố tâm lý hệ thuộc thọ là những tình cảm mà tính chất là thô kệch thấp kém. Vì thế thiền sinh phải nhận thức tính chất của chúng là vô thường và phát triển tuệ quán và như vậy vượt khỏi những cảm giác cảm tình vui thích tầm thường trong các thiền vị. Vì thế chủ đề diễn tả:

" An tịnh tâm hành, tôi hít vô  
An tịnh tâm hành, tôi thở ra."

Bốn thiền đề trên được phát triển trong trình tự của Thọ niệm xứ. Và vì thế chúng thuộc phần hai của Bốn niệm xứ.

## **Phần ba**

Phần ba gồm 4 thiền đề thuộc phần III trong Bốn niệm xứ, tức là quán niệm về tâm.

## **. Chủ đề 9**

"Cảm giác tâm, tôi hít vô  
Cảm giác tâm, tôi thở ra."

Khi đã chứng đạt các thiền vị, thiền sinh quán niệm tính chất vô thường của tâm ý trong mỗi thiền vị và nhận thức rằng tâm ý vốn thay đổi trong từng giây từng phút. Với tư duy này, thiền sinh hít vô và thở ra.

## . Chủ đề 10

"Với tâm hân hoan, tôi hít vô  
Với tâm hân hoan, tôi thở ra."

Trong khi tu luyện thiền đề này, thiền sinh hít vô, thở ra với sự vui vẻ, sung sướng và thanh thoát. Trong giai đoạn này, hân hoan phát khởi bằng hai cách :

1. Thiền sinh thể nhập hai thiền vị đầu (I, II) trong đó có hỷ. Trong lúc chứng đạt hai thiền vị này, thiền sinh với hỷ, vui vẻ, sung sướng trong tâm

2. Vượt lên từ mỗi thiền vị, thiền sinh quán niệm tính chất vô thường của hỷ vốn liên hệ các thiền vị. Như vậy ngay trong lúc quán niệm, thiền sinh xem hỷ như là đối tượng của tâm ý và vui vẻ, sung sướng với tâm ý. Vì thế chủ đề diễn tả :

" Với tâm hân hoan, tôi hít vô  
 Với tâm hân hoan, tôi thở ra."

### . Chủ đề 11

" Với tâm thiền định, tôi hít vô  
 Với tâm thiền định, tôi thở ra."

Trong lúc tu luyện thiền đề này, tâm ý thiền sinh cần phải chú ý vào đối tượng (hơi thở) bằng phương tiện của thiền bậc nhất, thiền bậc hai... Thở nhập thiền bậc thấp rồi tiến lên thiền bậc cao hơn, thiền sinh quán niệm tính chất thay đổi của tâm ý liên hệ với các thiền vị. Trong quá

trình tiến lên của thiền quán có lúc tâm ý được chú định do sự nhận thức tính chất vô thường nơi tâm ý. Bằng phương thức này, thiền sinh chú tâm trong khi quán niệm hơi thở. Vì thế chủ đề diễn tả:

"Với tâm thiền định, tôi hít vô  
Với tâm thiền định, tôi thở ra."

### . Chủ đề 12

"Với tâm giải thoát, tôi hít vô  
Với tâm giải thoát, tôi thở ra."

Thiền đề này có nghĩa là thiền sinh trong khi tu luyện nhằm cởi mở tâm ý ra khỏi mọi sự ràng buộc. Trong bậc thiền thứ nhất, thiền sinh cởi mở được những triền cái ngăn che (tham dục, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi ngờ); trong bậc thiền thứ hai, thiền sinh cởi mở được tầm và tứ; trong bậc thiền thứ ba, thiền sinh cởi mở được hỷ; và trong

bậc thiền thứ tư, thiền sinh cởi mở được lạc và khổ. Thể nhập các thiền vị thấp rồi tiến lên các thiền vị cao, thiền sinh quán niệm tâm ý vốn liên hệ các thiền vị và nhận thức rằng tâm ý là vô thường. Ngay trong khi thiền quán, thiền sinh hít vô, thở ra, thiền sinh cởi mở khỏi tâm ý những kiến chấp thường còn bằng quán niệm vô thường, lạc bằng quán niệm khổ, ngã bằng quán niệm vô ngã, tịnh bằng quán niệm bất tịnh, luyến ái bằng quán niệm từ bỏ, nguồn gốc sống chết bằng quán niệm khổ diệt, cố chấp bằng cách xả ly. Vì thế chủ đề diễn tả:

"Với tâm giải thoát, tôi hít vô

Với tâm giải thoát, tôi thở ra."

Trên đây là 4 thiền đề nhằm quán niệm tâm, thuộc về phần ba của Niệm xứ.

## **Phần bốn**

Phần bốn cũng là phần chót của phương pháp quán niệm hơi thở gồm bốn chủ đề thuộc phần IV quán pháp trong 4 Niệm xứ:

### . Chủ đề 13

"Quán niệm vô thường, tôi hít vô  
Quán niệm vô thường, tôi thở ra."

Chủ đề này liên hệ đạo lý vô thường. Vô thường là tính chất thiên nhiên của 5 uẩn, sanh diệt và đổi thay nơi con người, cả thân thể lẫn tâm thức. Thiên sinh vừa hít vô thở ra vừa quán niệm mỗi uẩn (sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý chí, hiểu biết) là vô thường.

### . Chủ đề 14

" Quán niệm ly dục, tôi hít vô  
Quán niệm ly dục, tôi thở ra."

Ly dục có hai nghĩa:



- Giải thoát mọi ràng buộc do tham đắm cuộc đời giả dối, mong manh.
- Giải thoát hoàn toàn là Niết bàn. Xa lìa tham dục là điều kiện tất yếu dẫn đến giải thoát hoàn toàn. Thiền sinh vừa hít vô thở ra vừa quán niệm ly dục với hai nghĩa trên.

### . Chủ đề 15

"Quán niệm khổ diệt, tôi hít vô  
Quán niệm khổ diệt, tôi thở ra."

Có hai loại khổ diệt: khổ diệt giai đoạn, chỉ cho sự trừ bỏ lần lần các lậu hoặc trong những thiền cảnh khác nhau, khổ diệt vĩnh viễn chỉ cho sự tiêu diệt hoàn toàn khổ đau trong khi đạt được mục đích cuối cùng (Niết bàn). Thiền sinh vừa hít vô thở ra vừa quán niệm hai loại khổ diệt trên.

### . Chủ đề 16

## **"Quán niệm xả ly, tôi hít vô Quán niệm xả ly, tôi thở ra."**

Xả ly trong chủ đề cuối cùng này được áp dụng trong tuệ quán và chánh đạo với hai ý nghĩa: trừ bỏ và vượt qua.

Trong tuệ quán, theo quá trình phát triển lần lần, thiên sinh trừ bỏ những tâm ý nhiễm ô do nhận thức lầm lạc gây nên bởi chấp trước các pháp hữu vi, thiên sinh hướng tâm đến Niết bàn và do đó vượt qua những giai đoạn tu chứng thấp kém và những chấp trước vốn là những trở ngại cho sự chứng đạt Niết bàn.

Chánh đạo là còn đường đưa đến nơi cao cả, vì thế cũng đưa đến sự trừ bỏ các lậu hoặc và sự hướng tâm đến Niết bàn; xả ly trong chánh đạo là sự vượt qua tất cả những điều kiện thuộc thế gian. Như thế, xả ly có hai nghĩa: trừ bỏ và vượt qua.

Tu tập chủ đề này, thiền sinh vừa hít vô thở ra vừa quán niệm xả ly với hai nghĩa trên.

Phần bốn của phương pháp quán niệm hơi thở này thuộc tuệ quán trong khi đó ba phần trên thuộc cả định tâm lẫn tuệ quán.

Như vậy, phương pháp quán niệm hơi thở gồm 4 phần, 16 chủ đề, mỗi phần liên hệ với 1 phần trong Bốn niệm xứ, mỗi niệm xứ được khai triển trở thành một hệ thống độc lập về thiền định Phật giáo, là phương pháp tu hành chủ yếu có khả năng đưa đến giác ngộ giải thoát. Với ý nghĩa này, phương pháp quán niệm hơi thở quả là phương pháp căn bản cho giác ngộ giải thoát. Điều này được Phật minh xác trong đoạn kinh sau đây:

" Các Tỳ kheo, phương pháp thiền định và quán niệm hơi thở là cho 4 niệm xứ được thành tựu. Khi 4 niệm xứ phát triển thì bảy giác chi được thành tựu. Khi bảy giác chi được thành tựu thì giác ngộ giải thoát được thành tựu." (Mn, III, 82)

Hơn nữa, ai có tu tập phương pháp thiền định này thì biết rõ sự dừng nghỉ của những hơi thở cuối cùng như Phật nói rõ trong đoạn kinh sau đây:

" Rahula, khi quán niệm hơi thở phát triển theo cách thức này thì những hơi thở cuối cùng được biết khi chúng dừng nghỉ chứ chúng không dừng nghỉ một cách không hay biết." (Mn, I, 425).

Điều này có nghĩa là những người tu tập phương pháp quán niệm hơi thở, lúc chết, hay biết sự dừng nghỉ của hơi thở

cuối cùng; do đó có thể chết một cách tự tại trong tư thế nằm, ngồi hoặc đi tùy theo ý muốn. Tuệ Trung Thượng Sĩ chết rồi lại ngồi dậy khuyên dạy thân quyến, rửa tay, uống trà rồi lại viên tịch trong tư thế nằm một cách yên lặng; Điều Ngự Giác Hoàng Trần Nhân Tông, sau khi dạy bảo đệ tử, viên tịch theo tư thế ngồi của sư tử; một đại đức ở chùa Cittalapabatta (Sri Lanka) viên tịch trong lúc đi kinh hành nơi hành lang tu viện.

Những thiền sinh tu tập phương pháp quán niệm hơi thở một cách đúng đắn chắc chắn thành tựu được nhiều lợi ích tức khắc như sức khỏe, quân bình... dứt bỏ được các giây ràng buộc và chúng đạt bốn thiền vị căn bản để hướng đến Niết bàn giải thoát an lạc trong quả vị A la hán và nếu muốn có thể thực hiện giác ngộ hoàn toàn, bằng cách thành tựu sung

mãn bảy giác chi, trong quả vị Phật đà.

**Hòa thượng Thích Thiện Châu**