

# **Những vị Thiền sư đương thời**

**Living Buddhist Masters,**

**by Jack Kornfield**

*Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt*

**Sài Gòn, 1999**

**Mục lục**

[Lời giới thiệu](#)

[Lời nói đầu](#)

[Chương 1](#): Giáo lý căn bản

[Chương 2](#): Thiền ở Miến Điện, Thái Lan và Lào

[Chương 3](#): Toàn bộ giáo lý

[Chương 4](#): Thiền sư Achaan Chaa

[Chương 5](#): Thiền sư Mahasi Sayadaw

[Chương 6](#): Thiền sư Sunlun Sayadaw

[Chương 7](#): Thiền sư Achaan Buddhadasa

[Chương 8](#): Thiền sư Achaan Naeb

[Chương 9](#): Thiền sư Achaan Maha

[Chương 10](#): Thiền sư Taungpulu

Sayadaw

[Chương 11](#): Thiền sư Mohnyin

Sayadaw

[Chương 12](#): Thiền

sư Mogok Sayadaw

[Chương 13](#): Thiền

sư U Ba Khin

[Chương 14](#): Thiền

sư Achaan

Dhammadaro

[Chương 15](#): Thiền

sư Achaan Jumnie

[Chương 16](#): Những

câu hỏi thêm

[Chương 17](#): Những

môn phái thiền của

Phật giáo Nguyên

thủy hiện nay

---

## Lời giới thiệu

Thiền là một danh từ không còn xa lạ gì trong giới Phật tử. Ngày nay thiền không còn bị bó hẹp trong bốn bức tường tu viện hay phạm sự của các tu sĩ. Thiền được phổ biến sâu rộng hầu như khắp nơi trên thế giới.

Thiền là phương pháp tu tập để giữ tâm an tịnh, phát huy trí tuệ để thực chứng tam tướng vô thường, khổ, vô ngã.

Con người ngày nay quá bận rộn với những sinh hoạt hàng ngày. Sự cám dỗ vật chất quá mãnh liệt, khiến con người khó làm chủ được bản thân. Thiền dạy cho chúng ta phương pháp tập trung quan sát các hiện tượng xuất hiện trong ta và quanh ta, giúp ta thấy rõ được sự sinh diệt liên tục của nội giới và ngoại giới. Nhờ thấy được định luật vô thường, tâm ta sẽ

vời đi những dính mắc, loạn động, giúp cuộc sống của chúng ta nhẹ nhàng, thanh thản.

Ngoài sự thành tựu cao tốt mà thiên mang lại - là sự đắc chứng đạo quả - Thiên còn có khả năng phát huy sức mạnh tinh thần như thần giao cách cảm, du hành trên không hoặc chữa khỏi những căn bệnh thể xác hoặc tinh thần.

Thiên còn là một nghệ thuật sống, một phương pháp rèn luyện thân tâm, mà mỗi vị thiên sư đều có mỗi sở đắc khác nhau. Qua đó, các ngài hướng dẫn cho hành giả những phương pháp thích hợp để tu tập nhằm mục đích đoạn lìa phiền não, đắc chứng Niết-bàn.

Quyển "Những vị thiên sư đương thời" được tác giả trình bày, nhằm mục đích giới thiệu các bài giảng trong các khóa

thiền, hoặc những giải đáp thắc mắc về thiền, giúp chúng ta có được cái nhìn bao quát, giải tỏa những hoài nghi đem lại sự hiểu biết sâu rộng hơn.

Lại nữa, qua quyển "Những vị thiền sư đương thời" tác giả giới thiệu cho chúng ta những chứng nhân thành tựu do thiền mang lại, giúp chúng ta tăng trưởng niềm tin và trí tuệ.

Dựa trên những thành tựu mà các vị thiền sư đạt được, mỗi vị đều có mỗi sở đắc và phương pháp giảng dạy khác nhau, qua đó chúng ta có điều kiện lựa chọn pháp môn tu tập thích hợp với căn tính của mình.

Vì những lợi ích trên nên Đại Đức Thiện Minh đã cố gắng phiên dịch quyển sách này. Ở một giới hạn nào đó, quyển "Những vị thiền sư đương thời" sẽ là món ăn tinh thần bổ ích cho mọi người, và

cũng là phương tiện giúp hành giả nghiên cứu, thực hành thiền có kết quả hơn.

Tôi may mắn được xem và sửa bản thảo quyển sách này, nên thấy công lao và hoài bão của Đại Đức Thiện Minh đáng được trân trọng.

Nơi đây tôi xin chân thành tán dương công đức phiên dịch của Đại Đức Thiện Minh và hân hạnh giới thiệu dịch phẩm này đến quý độc giả.

***Xá Lợi Phất Đà***

***Hạ năm 1999***

***Tỷ kheo Thiện Nhân***

## **Lời nói đầu**

Trong đạo Phật, về phương diện pháp hành có hai phương pháp tu tập: là Thiền Chỉ (Samatha) và Thiền Quán (Vipassanà). Đối tượng của thiền Chỉ là

bốn mươi đề mục; mục đích của thiền Chỉ là thành tựu các tầng thiền. Trái lại đối tượng của thiền Quán là Thân, Thọ, Tâm, Pháp; mục đích của thiền Quán là sát trừ phiền não - chấm dứt sanh tử luân hồi. Ở những Đạo giáo khác có thiền Chỉ nhưng không có thiền Quán, thiền Quán duy nhất chỉ có trong đạo Phật thôi. Hành giả ở giai đoạn sơ cơ thì thực hành Chỉ Quán song tu, tuy nhiên từ tuệ thứ Tư [1] trở lên đến tuệ thứ 16 thì thiền giả thực hành hoàn toàn thiền Quán.

Thiền Quán còn gọi là Thiền Tuệ, Như Lai Thiền, Thiền Minh Sát, Thiền Tứ Niệm Xứ. Tên gọi tuy khác nhưng sở hành và sở đắc giống nhau. Trong kinh Tứ Niệm Xứ đức Phật có dạy: "Hành giả tu hành đúng pháp môn này tối đa là bảy năm, tối thiểu là bảy ngày sẽ chứng đắc một trong bốn đạo, đó là Tu Đà Hườn

(Sotàpanna), Tư Đà Hàm (Sakadàgàmi), A Na Hàm (Anàgàmi), A La Hán (Arahanta)". Thế nhưng hành giả tu tập đúng pháp môn mà có những chướng ngại pháp liên tục không chế hành giả mà hành giả không thể nào khắc phục được, thì lúc đó thiền giả nên bổ sung Thập Độ (Dasaparàmi) của mình. Mười Pháp Độ là Bồ thí, Trì giới, Xuất gia, Trí tuệ, Tinh tấn, Nhẫn nại, Chân thật, Quyết định, Tâm từ, Tâm xả. Trong Hạnh tạng (Cariyàpitaka) có dạy: Ai viên mãn Pháp Độ thì có thể chứng đắc Thinh văn giác (Sàvakabuddha), Độc giác.

(Paccekabuddha), Toàn giác

(Sammàsambuddha). Được biết đức Phật tổ Thích Ca Gotama tu tập viên mãn mười Pháp Độ thời gian khoảng hai mươi A tăng kỳ [2] và một trăm ngàn đại kiếp [3].



Do đó, trên con đường tu tập thiền Tứ Niệm Xứ nếu chúng ta gặp những chướng duyên thì quý vị đừng lùi bước, ngã lòng vì đức Phật của chúng ta đã thực hành được thì chúng ta sẽ thực hành được.

Quý vị hãy hoan hỉ với kiếp sống hiện tiền của mình là được sanh làm người, được tu tập Thiền Quán. Quý vị có phước hơn những chúng sanh ở bốn đường ác (Địa ngục, Súc sanh, Ngạ quỷ, A tu la), người sanh vào những cõi đó không có khả năng và ham thích hành thiền, vì thấp kém, đau khổ, đầy cảnh tượng, âm thanh, và cảm giác hãi hùng. Lại nữa, quý vị có phước hơn chúng sanh ở cõi trời vì ở đây không có động cơ để hành thiền vì sắc khả ái và những lạc thú tiên cảnh luôn bao quanh.

Tác giả của cuốn sách này, sau khi tốt nghiệp ở phương Tây với đề tài nghiên cứu Á châu, lúc nghiên cứu, có lẽ ông đã hiểu rõ và có niềm tin với đạo Phật và Thiên Quán, nên một ngày kia ông từ giả tất cả - cha mẹ, anh em, bạn bè thân thương, quyền hành, địa vị và cả sự giàu sang tiện nghi ở Mỹ quốc để sang châu Á tầm sư học đạo - pháp môn thiên Tứ Niệm Xứ. Chẳng bao lâu duyên lành đã đến và lòng hoan hỉ trào dâng ông quyết định xuất gia theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy (Theravàda). Tất cả mười hai vị thiên sư trong quyển sách này mà ông đã từng đến sống chung, thực hành và học hỏi với các ngài. Sau đó ông viết lại một cách trung thực để chia sẻ kinh nghiệm với chúng ta pháp môn cao quý này.

Quyển "Những vị thiền sư đương thời" (Living Buddhist Masters) này, trước đây Đại đức Pháp sư Bửu Chánh đã dịch đôi ba chương nhưng vì bận xuất dương du học Ấn Độ nên Đại đức không tiếp tục nữa, chúng tôi hữu duyên gặp lại bác sĩ Hồ Hồng Phước ở Anh quốc về Việt Nam đến viếng chùa Kỳ Viên và bác sĩ đã tặng cho tôi quyển sách này. Nhận thấy tác phẩm thiền có giá trị nên chúng tôi cố gắng phiên dịch để cống hiến cho quý vị.

Dịch phẩm này hoàn thành một cách tốt đẹp là nhờ công lao rất lớn của Phật tử Trần Văn Huân đã phụ giúp chúng tôi trong công tác dịch thuật, và Phật tử Nguyễn Văn Dũng phụ giúp phần đánh máy vi tính.

Xin tán thán công đức Phật tử chùa Kỳ Viên, nhóm Phật tử Hạnh Huệ - Đào Thị Chiến (Hà Nội), nhóm Phật tử hải ngoại: cô Trần Thị Thu (USA) và bác sĩ Hồ Hồng Phước (England) đã tài trợ cho việc in ấn này.

Xin chân thành tri ân Thượng Tọa Tăng Định, chư Tăng ni chùa Kỳ Viên đã khuyến khích động viên và dành nhiều tình cảm quý báu, nhất là ưu tiên thời gian chấp tác để cho dịch giả sống êm đềm trong công tác dịch thuật. Dịch phẩm này chắc chắn không sao tránh khỏi những thiếu sót, kính mong quý vị hoan hỉ và nhận được ý kiến đóng góp để kỳ tái bản sau được hoàn chỉnh hơn.

Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo luôn luôn gia hộ cho quý vị được an vui, hạnh phúc.

## *Mùa Vu Lan, 1999*

### *Tỳ kheo Thiện Minh*

#### ***Chú thích:***

[1] 16 Tuệ là: Tuệ phân biệt Danh sắc, Tuệ phân tách Nhân quả, Tuệ quán Danh sắc, Tuệ thấy Sinh diệt của Danh sắc, Tuệ Diệt, Tuệ Sợ, Tuệ thấy tội Ngũ uẩn, Tuệ chán nản, Tuệ muốn giải thoát, Tuệ suy tư, Tuệ Hành xả, Tuệ Thuận thứ, Tuệ Chuyển tánh, Tuệ Đạo, Tuệ Quả, Tuệ Phản khán.

[2] Theo Buddhavamsa (Phật sử), ví dụ một A tăng kỳ (Assankheyya) như sau: Vuông vức một do tuần (một do tuần khoảng 16 km) trong đó đựng đầy hạt cải, một trăm năm có một vị chư thiên xuống nhặt một hạt, khi nào lấy hết những hạt cải ấy, thời gian như vậy gọi là một A tăng kỳ.

[3] Đại kiếp (Mahākappa) là kiếp của trái đất.

[\*] *Tiểu sử tác giả: JACK KORNFELD*

*Jack Kornfield từng là một thiền sinh Phật giáo trong mười lăm năm. Ông ta đã tu tập trong sáu năm ở Đông Nam Á, như là một cư sĩ và như là một nhà sư ở các thiền viện trong truyền thống đạo Phật Nguyên thủy. Các vị thầy chính của ông là ngài Achaan Chaa và ngài U Asabha - đệ tử của ngài Mahasi Sayadaw. Ông cũng từng theo học với các vị thầy trong cuốn sách này cũng như với hai vị thầy thuộc truyền thống Zen. Ông tốt nghiệp đại học Dartmouth trong khoa Nghiên cứu Á châu, và có bằng Thạc sĩ và Tiến sĩ về Tâm lý phương Tây. Hiện nay ông dạy với bạn đồng nghiệp Joseph Goldstein ở Hội Thiền Quán (IMS, Insight Meditation*

*Society) ở Barre, Massachusetts; Viện Naropa ở Boulda, Colorado; và những khóa thiền tích cực khắp Hoa kỳ và Canada.*

---

[\[Mục lục\]](#) [\[Chương kế\]](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thiện Minh đã gửi tặng phiên bản điện tử (B. Anson, 12/99*

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)**

**Chương I  
Giáo lý căn bản**

---

Sau khi giác ngộ dưới cội bồ đề, đức Phật do dự sứ mệnh hoằng pháp độ đời. Ngài

tự như, ai có thể hiểu được giáo lý uyên thâm mà Ngài liễu ngộ? Trong thực tế, ai sẽ thính thọ?

Sự quan tâm của Ngài không phải ở chỗ giáo pháp uyên thâm khó cho chúng sinh giác ngộ, mà ở chỗ giáo pháp thì quá đơn giản đến nỗi e chúng sinh khó tin tưởng! Với tình thương bao la, đức Phật quyết định đi hoằng pháp độ đời cho những chúng sinh nào "có ít bụi phiền não trong mắt".

Trọng tâm của quyển sách này là chuyển tải những lời dạy của mười hai vị thiên sư nổi tiếng nhất theo truyền thống của Phật giáo nguyên thủy đến cho độc giả. Ở Đông Nam Á và Tích Lan, hiện nay có hàng trăm ngàn tu sĩ xuất gia và hàng vạn ngôi chùa. Xem những cuộc lễ lớn và những người đang cầu nguyện, chúng ta



mới thấy tầm quan trọng của giáo pháp cách đây hơn hai mươi lăm thế kỷ, vì tất cả chúng sinh nên đức Phật mới khám phá con đường từ bi và trí tuệ này.

Làm thế nào có thể ghi lại giáo pháp, chơn lý này? Ở một giới hạn nào đó, không có ghi lại. Giáo pháp thì đã ở mọi nơi. Dù phương Đông hay phương Tây, khi đã là chân lý thì giống nhau. Có một nhà sư phương Tây xin phép thầy của mình hành trình sang Miến Điện để tu tập phương pháp thiền quán với nhiều vị thiền sư nổi tiếng. Sau nhiều năm, vị sư đó trở về với thầy của mình.

Thầy hỏi: "Con đã học được cái gì?"

Sư đáp: "Không học được cái gì cả".

"Không học được cái gì à?"

"Trước khi con ra đi, chưa từng có cái gì xung quanh đây cả, điều đó ngay bây giờ cũng chẳng có.

"Và con có chứng nghiệm được cái gì không?"

Sư trả lời: "Nhiều thầy và nhiều phương pháp thiền".

"Tuy nhiên, khi con có thể nhập chánh pháp một cách uyên thâm, thì con càng nhận ra một điều là không cần phải đi nơi khác nữa để hành thiền".

Thầy trả lời: "Thế à". Trước khi con ra đi, thầy đã nói với con điều đó, nhưng có lẽ con không hiểu ý của thầy".

Cuốn sách này là một cuộc hạnh ngộ, ghi lại một cuộc hành trình xuyên qua nhiều vị thiền sư và nhiều phương pháp thiền Phật giáo. Khách quan mà nói, người ta có thể thấy giáo pháp khác nhau, thậm chí

mâu thuẫn với nhau. Chúng ta không phải so sánh và phê bình tốt hay xấu. Những phương pháp và ngôn từ này thì khác nhau nhưng tất cả chỉ biểu lộ một chân lý đồng nhất. Giáo pháp không bao giờ thay đổi. Cũng vậy ngôn từ và lời dạy của những vị thiên sư này đều chỉ vào kinh nghiệm và chân lý giống như nhau.

Cuộc hành trình tâm linh, chúng ta cần phải áp dụng

thực tế. Khi nào chúng ta có thể thực hành được giáo pháp thì chúng ta mới thấy được lợi ích của sự hiểu biết riêng mình. Ví dụ nổi tiếng theo kinh điển Trung Hoa là ngón tay chỉ mặt trăng (chân lý). Mỗi vị thiên sư đều đang có nhiệm vụ đó. . .Hãy cẩn thận đừng có cố chấp vào ngón tay mà quên đi mặt trăng nhé!

Những vị thiền sư thường nhấn mạnh đến lợi ích của thiền như một phương tiện hữu hiệu để có trí tuệ và thể nhập chánh pháp. Thiền phải tu tập như một phương tiện để đưa đến sự giác ngộ, khi đạt đến giác ngộ rồi thì không cần đến phương tiện nữa. Có người đến hỏi một vị thiền sư Thái Lan, thiền có giống như thuật thôi miên không?

Ngài trả lời: "Không, thiền không phải là thôi miên".

Thiền là phương pháp rèn luyện tâm cho an tịnh, tập trung và suy niệm. Phương pháp tu tập này là một sự theo dõi từng bước về tiến trình thọ, tưởng, hành, thức thường xuyên hoạt động. Thông thường chúng ta bị tham, thành kiến, định kiến và bản năng lôi kéo chúng ta. Thiền là tu tập

để cho tâm trong sạch, thanh thoi, tự thoát khỏi mọi ràng buộc.

Thiền trong Phật giáo đưa đến ý niệm rõ ràng về tam tướng: vô thường, khổ não, vô ngã. Khi tâm tập trung quan sát vào đối tượng, chúng ta sẽ thực chứng được tất cả sự thay đổi liên tục của hiện tượng thân tâm. Đương nhiên tất cả chúng ta thấy, nghe, cảm giác, suy nghĩ, nghĩ và nếm - thậm chí "mình là người quan sát" tất cả. Tất cả những sự chú niệm này đang thay đổi từng sát-na. Bởi vì chúng ta thấy được tiến trình vô thường, nên bất cứ điều phiền lụy hay chấp thủ nào cũng trở nên rõ rệt. Hành giả thấy tất cả tiến trình thân tâm này đều rỗng không mà do chính nó diễn tiến. Hành giả thấy rằng không có cái tôi, hay cái bản ngã ở phía sau mình. Mặc dù tiến trình này có thứ tự theo luật nhân quả nghiệp báo nhưng ở đó không có cái

tôi thường hằng, bản ngã vĩnh cửu hay linh hồn gì cả. Nói một cách đơn giản, thân và tâm sinh diệt từng sát-na.

Cảm nhận sâu sắc thực tướng của vô ngã, là chúng ta đã giải thoát hoàn toàn. Người ta bị ảo tưởng của thường hằng, hạnh phúc đặc biệt là bản ngã mà nó trói buộc chúng ta trong vòng sanh tử luân hồi và không còn vướng bận trần ai thế tục.

Cảm nhận sâu sắc về vô thường thôi là chúng ta cắt đứt được tham ái và tiếp tục hướng tâm vào đề mục hoặc trạng thái tâm như là suối nguồn hạnh phúc vĩnh cửu. An lạc cuối cùng có được là do nhờ cái tâm không còn cố chấp, đời sống quân bình, giải thoát mọi đau khổ. Đó là tâm an lạc.

Điều quan trọng là phải nhận ra cho được thiền như là một phương thức đặt biệt và

hành thiền như một nghệ thuật sống, chúng ta có thể bắt đầu hành thiền nhiều như trò chơi đàn dương cầm. Cuối cùng khi thành thạo rồi, chúng ta không cần phải luyện tập nữa. Ngay lúc làm việc cũng trở nên việc tu tập, mọi việc chúng ta thực hiện đều bằng chánh niệm cả. Tuy nhiên chúng ta phải bắt đầu bằng sự thực hành.

Trong quyển sách này, phương pháp thiền được miêu tả là những phương tiện. Như vậy ai cũng có thể dùng những phương tiện này để tu tập. Thiền không phải đơn thuần là phương pháp thực hành ích kỷ hay tu tập có hạnh phúc thôi đâu, mà thiền bao gồm tất cả kinh nghiệm sống của chúng ta. Thiền là một phương pháp để phát triển tâm trong sáng, nhận thức và chấp nhận hàng loạt sự kiện với bất cứ điều gì có thể đến với chúng ta. Cuối cùng

phương pháp thiền phải vượt qua chính bản thân chúng ta. Thế thì ở đó sẽ không có thiền mà cũng không ngoài thiền. Đó là điều chúng tôi muốn nói: Trí tuệ, Sức mạnh, và kiến thức.

Về lãnh vực tâm linh, đa phương pháp và đa giáo lý thì thường hay nhầm lẫn với nhau. Điều này một phần lớn xuất phát từ sự thiếu phân biệt rõ giữa những danh từ trí tuệ, sức mạnh và kiến thức.

Kiến thức thì bao la. Mỗi năm khoa học hiện đại choán hết cả thư viện bằng nhiều phát minh mới lạ. Kiến thức tâm linh thì cũng bao la vô tận. Người ta có thể biết được quá khứ của con người và sự cấu thành của các hành tinh trên thế gian, sự sống của con người ngoài hành tinh hoặc trí tuệ tột đỉnh, các kỹ thuật trị bệnh tâm lý



và vô số các chủ đề tinh thần khác. Nhưng kiến thức đó không phải là trí tuệ.

Một đêm nọ, một nhà sư phương Tây ngồi dưới bầu trời nhiều trăng sao để bàn luận với nhiều nhà sư người Lào. Nhà sư nhìn lên trời và nhận ra một vì sao sáng rực nằm ở giữa chòm sao Đại Hùng Tinh. Sư ngạc nhiên vì chưa nhìn thấy nó trước đây, sư càng nhìn kỹ hơn thì thấy nó đang chuyển động. Sư mới nhận ra rằng nó là một vệ tinh đang di chuyển ngang qua bầu trời và chỉ nó cho chư sư biết.

Chư sư hỏi: "Nó là cái gì?"

Sư trả lời: "Đó là vệ tinh"

Chư sư chất vấn: "Vệ tinh là cái gì?"

Sư nói: "Chúng ta nên bàn thảo từ đâu? Các vị có biết trái đất hình tròn không?"

"Không, chúng tôi không biết". Sư lấy một đèn pin ra khỏi túi xách và tìm một

cục đá tròn thay cho quả đất, sư bắt đầu giải thích trái đất theo kiến thức cơ bản là làm thế nào để trái đất xoay xung quanh mặt trời và tự nó quay trên một trục. Những câu hỏi thông thường được đặt ra chẳng hạn như "Tại sao chúng ta không cảm nhận trái đất xoay?" và "Tại sao trái đất xoay mà ta lại không rớt xuống". Mặc dù chư sư đã lắng nghe một cách kiên nhẫn về các vấn đề hành tinh, vệ tinh, hỏa tiễn, nhưng nhà sư phương Tây vẫn nghi ngờ chư sư này thật sự không tin những điều mình vừa mới giải thích.

Trong số chư sư này, có một vị uyên bác và điềm đạm, một vị cố vấn, một vị có uy tín với quần chúng. Ngài thành thật và đơn giản vì ngài không vướng bận các pháp và không có định kiến, ngài sống an lạc và tự tại. Ngài chấp nhận vô thường của cuộc sống và hoà nhập với nó. Ngài

nhún vai, "Như vậy sư biết rằng trái đất hình tròn?". Cuối cùng sự hiểu biết của sư đó có mang lại lợi ích gì không? Rồi nhà sư phương Tây hiểu ra rằng nó chỉ là một kiến thức phổ thông. Điều quan trọng để có được sự an lạc và giải thoát là phải tu tập cho tâm được trong sáng và ly tham.

Khi đức Phật cầm một nắm lá trên tay và hỏi chư tỳ khưu, lá trong tay của Như Lai và lá trong rừng, lá nào nhiều hơn? Chư sư trả lời là lá trong rừng nhiều hơn, Ngài tiếp tục nói nắm lá trong tay là giáo lý giác ngộ mà ta đã dạy cho chư vị, còn lá trong rừng là ám chỉ đến sự hiểu biết vô biên của Như Lai. Tuy nhiên sự hiểu biết đó không cần thiết cho sự giác ngộ của chúng ta.

Sự tương quan giữa sức mạnh với trí tuệ cũng tương tự như sức mạnh với kiến

thức. Chẳng hạn như sức mạnh thành tựu bởi khoa học thì rất là rộng lớn và phát triển liên tục (sức mạnh thiên nhiên, sức mạnh điện khí, sức mạnh hóa học và sức mạnh nguyên tử), cũng vậy nhờ luyện tập tinh thần, sức mạnh đó cũng có thể đạt được bao la vô tận. Qua sự tu tập thiền định người ta có thể phát huy một số sức mạnh chẳng hạn như du hành vào không gian, khí công hoặc là thần giao cách cảm. Tuy nhiên việc đi vào không gian nó cũng sẽ không chấm dứt đau khổ cho quý vị và thậm chí những nhà trị bệnh tâm lý nổi tiếng nhất cuối cùng cũng phải bệnh và chết. Chính đức Phật, ngài cũng chỉ sống có tám mươi tuổi. Quả thật cũng là một dịp may cho chúng ta, hãy hình dung, nếu như đức Phật đã không viên tịch mà sống mãi mãi thì người ta tham đắm đến sự sống trường sinh bất tử (tâm tham đắm cố

chấp xác thân cũ kĩ này) hơn là đi tìm kiếm trí tuệ để đoạn tận đau khổ.

Người ta liên tưởng đến sự toàn tri và thậm chí toàn năng của những bậc thánh và những nhà Yoga vĩ đại và do đó người ta kỳ vọng những điều này như những kết quả cần thiết để phát triển tâm linh. Tuy nhiên những sức mạnh đó, người ta có thể tu tập bị giới hạn bởi nghiệp quá khứ của mình. Một số sức mạnh đột phát sanh lên trong lúc tu tập thiền định. Một số khác có thể được tăng thêm nhờ thực tập đích xác. Những sức mạnh tâm linh này không những khác biệt với trí tuệ mà chúng thường làm trở ngại tuệ giác và sự hiểu biết. Người ta luôn luôn tuyên bố rằng bất cứ tư tưởng gì đạt được trong thiền định thì rất mạnh mẽ, còn ảo giác trong thiền định thì chẳng có chút giá trị nào và chẳng

một ai đạt được lợi ích từ những sức mạnh đó. Càng ảo giác thì càng đau khổ.

Trí tuệ là sự thật. Nó không phải là kiến thức mà cũng không phải là sức mạnh, nó thuần túy là một sự hoà điệu khắp mọi nơi. Có cũng như không, mà không cũng như có. Dòng tâm thức người trí tuệ không sống với ảo giác, đời sống của họ hoàn toàn thể nhập với Tứ thánh đế. Hạnh phúc đạt được từ trí tuệ nó vượt xa tất cả mọi kiến thức về sức mạnh tâm linh. Nó là niềm hạnh phúc của nội tâm an lạc. Hạnh phúc đó không giao động theo định luật vô thường của thế gian, sự an lạc này thậm chí vượt ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.

### **Nguồn gốc của giáo pháp**

Giáo pháp xuất phát từ truyền thống Phật giáo nguyên thủy đương thời ở Đông

Nam Âu. Trong quá khứ người phương tây chú trọng nhiều đến đạo Thiên chúa giáo và Phật giáo Tây Tạng, với Phật giáo nguyên thủy người ta thường đề cập đến lịch sử và kinh điển nguyên thủy. Trong thực tế, truyền thống Phật giáo đương thời lớn nhất trên thế giới, người ta thống kê khoảng năm trăm ngàn nhà sư nguyên thủy và hàng triệu tín đồ ở các nước Đông Nam Á.

Đông Nam Á là một trong những vùng đầu tiên mà Phật giáo Ấn Độ truyền qua. Điều này chứng tỏ rằng ngay cả trong thời đức Phật còn tại thế và một vài thế kỷ sau đó Phật giáo đã truyền sang Đông Nam Á. Qua thời gian Phật giáo bị pha trộn với những nền văn hóa cổ xưa cùng bái linh vật và phong tục tập quán của đạo Bà-la-môn giáo, đạo Phật thịnh rồi suy. Khi đạo Phật thịnh lại có một nền tảng vững chắc

được xem như một tôn giáo chính trong vùng có lịch sử lâu đời hàng ngàn năm.

Ở những thiền viện trong rừng cũng như những trung tâm thiền quán có những phương pháp tu tập được trình bày ở đây đã có một lịch sử lâu đời ở Lào, Thái Lan và Miến Điện. Ở đó các vị thiền sư là thầy tổ đương thời của giáo pháp nguyên thủy, và các phương pháp tu tập đã được phát triển lâu đời dựa trên các kinh điển Pàli và được các vị thầy tổ của chư vị truyền lại. Với sự truyền dạy này, mỗi vị thầy mới trong truyền thống này được xem như là người dẫn đường mới, đóng góp tô điểm một dáng vẻ đặc biệt cho giáo pháp, bao gồm trí tuệ trong sáng.

Trong quyển sách này giáo pháp được trình bày rộng rãi bao dung. Nó chỉ là một điều tự nhiên mà người ta thường thức nó.



Hầu như các lời dạy được thu thập ở đây sẽ không đáp ứng hoàn toàn cho quý vị. Tốt hơn hết tìm kiếm một vị thầy và tìm một nơi thích hợp để tu học. Hy vọng rằng những hình thức và phương pháp khác nhau ở đây sẽ giúp bạn chọn được một phương pháp thích hợp cho mình. Và những sự khác nhau này sẽ nhắc nhở cho bạn rằng có nhiều con đường dẫn đến sự giác ngộ. Mỗi người phải tìm cho mình con đường thích hợp nhất. Quý vị sử dụng phương pháp này như là một cẩm nang tu tập, nhưng đừng do dự để hỏi, tìm một vị thầy cho chính bạn. Các phương pháp này được truyền dạy từ những nhà sư nguyên thủy. Có nhiều thầy, nhiều phương pháp và nhiều truyền thống hơn. Tôi chỉ ao ước rằng điều này có thể khuyến khích bạn trong việc tu tập, và nó có thể giúp cho bạn tìm một con đường chính đạo.

## **Thế nhập vào tư tưởng Đông và Tây**

Người Mỹ có một tầm nhìn về đông phương huyền bí, nơi có những ngôi chùa được các vị sư Phật giáo uyên thâm tu tập và cư ngụ. Nhưng chỉ có một thiểu số người Công giáo trong xứ sở này thật sự hiểu và thực hành Phật pháp, cũng như chỉ có một thiểu số Phật tử hiểu và thực hành giáo pháp của họ. Thậm chí giữa những nhà sư Phật giáo, có lẽ không đến mười phần trăm người tu tập thiền định. Còn lại toàn bộ các nhà sư này làm gì? Chư vị đi học, dạy học, và tổ chức các nghi lễ, và một số ngôi đó để tận hưởng an nhàn. Cuộc đời tu sĩ và lý tưởng Phật giáo của họ bị dính mắc vào mô hình chính trị, xã hội, kinh tế của Đông Nam Á. Do bởi kinh tế và chính trị những người tại gia muốn sống cuộc đời tu hành thì họ được xã hội hỗ trợ. Các nhà sư có

thể làm tròn vai trò tôn giáo chẳng hạn như nhà nghiên cứu, nhà giáo dục hoặc nhà cố vấn tinh thần trong việc gánh vác xã hội và chính trị. Trong số đông những người theo Phật giáo này chỉ có một số nhỏ thực sự tu tập theo lời dạy của đức Phật, các người tập trung phát triển và thanh lọc tâm, sự nỗ lực của họ được cổ vũ cả hai mặt tu viện lẫn tín đồ. Như vậy mặc dù không có những nước Phật giáo nam truyền mà cũng không có những tu sĩ thì người phương Tây vẫn hướng về thế giới thần thoại hay thần thánh hóa, nhưng điều quan trọng nhất một đoàn thể nhỏ mà biết thực hành giáo lý của đức Phật. Ngược lại đối với chủ nghĩa hoài nghi rộng tuếch và xã hội vật chất đang xoay quanh họ, những vị thiên sư vĩ đại ở các tu viện cùng với những môn đồ là những tấm gương giới hạnh bao dung và trí tuệ.

Chư vị là điểm tựa của trí tuệ để thức tỉnh nhân loại và sẵn sàng muốn giúp đỡ những ai muốn tu tập. Trong khi những điều kiện trên còn hạn chế, thì những trung tâm thiền và sự phát triển tâm linh thì hoàn toàn không bị bó buộc trong sự giảng dạy. Giáo pháp được mở rộng, hành thiền và các phương pháp tu tập được phổ biến rộng rãi cho những ai muốn tìm hiểu. Những thiền viện không còn là những nơi kỳ bí nữa. Việc tu tập được giải thích rõ ràng, và tất cả những ai muốn đến đều được mời tham gia. Việc tu tập hầu như chỉ để phát triển các phẩm chất của tâm linh như là: vô tham, vô sân, vô si; hay là phát triển tập trung, chánh niệm, hành xả, từ bi. Thiền định là phương tiện hữu ích cho việc tu tập và đáp ứng mọi đòi hỏi của con người.

Cơ sở những trung tâm thiền và những tu viện có thể xem như là môi trường giáo dục khá đặc biệt. Trong các nước Phật giáo, người ta cho rằng tâm thanh tịnh là một điều quý giá, nó tạo nên những môi trường đáp ứng những nhu cầu cho những ai mới bắt đầu vào con đường tu tập.

Trước tiên các nhu cầu cơ bản của bản thân cần phải thỏa mãn: thức ăn, quần áo và trú xứ thì cần được cung cấp, nhưng đừng nhiều quá. Các nhu cầu tình cảm và xã hội cần được đáp ứng, khi người ta sống cùng chung một nhóm tương trợ nhau với cùng một đẳng cấp và chí nguyện. Nhu cầu tâm lý để nhìn vào hoạt động trong đời thường của một người thì rất có ý nghĩa và quan trọng cũng cần được đáp ứng, bởi vì sự trong sạch của chư tăng nên người tại gia cư sĩ thành kính và cúng dường.

Ngoài những nhu cầu cơ bản được thỏa mãn, bối cảnh của các trung tâm thiền và thiền viện cũng phải tạo những điều kiện đặc biệt cho việc tu tập kiểm soát tâm và phát triển định và tuệ. Không nên nói nhiều và giữ tâm yên lặng. Các giác quan cần phải thanh tịnh cũng như thức ăn phải đơn giản không màu mè, các cốc thiền phải vắng vẻ, xa cách mọi người, các yếu tố này đều hỗ trợ cho tâm thanh tịnh.

Các khuynh hướng xã hội của cộng đồng cũng hỗ trợ trong tiến trình thanh lọc tâm. Người có bạn bè tốt xung quanh, người khôn ngoan là người quý trọng sự trong sạch và chân thật. Tiêu chuẩn của tăng đoàn là những người không tham, sân, si. Tình thương, bác ái và quan tâm đến người khác thì được người ta học tập theo, kính trọng, yểm trợ và lấy đó làm gương. Tỉnh giác là điều tâm niệm. Sự an lạc và

nhân nại bên trong và bên ngoài của một người thì được tán dương và tạo nên một mẫu mực cho xã hội.

Các sinh hoạt hàng ngày thì đơn giản và không rườm rà. Cơ cấu và kỷ luật của tăng đoàn về đời sống thì càng giản dị hơn. Không cần suy nghĩ điều sắp đến hay sống như thế nào. Điều này làm cho tâm không vướng mắc để chúng ta tập trung vào các chương trình thiền định khác.

Đối với những người phương Tây, môi trường xung quanh đòi hỏi có kỷ luật và hệ thống cao, điều này dường như đối lập với sự giải thoát. Điển hình nhà sư phương Tây trong câu chuyện: "Chỉ hai tuần trong một tu viện ở Lào nhà sư này bị khủng hoảng. Đối với nhà sư này, cách ăn mặc, cư xử tất cả đều giống nhau đã làm cho vị này khó chịu vì được lớn lên

trong một nền văn hóa mà đã chú trọng đến cá thể và tự tôn. Vị sư này bị vướng mắc vì bộ áo cà sa và bình bát được tô điểm với nhiều bông hoa. Mọi thứ điều khác lạ". Một thời gian sau đó nhà sư phương Tây nhận ra điều này thật rõ ràng, sự giải thoát thật sự thì không thể hiện bởi hình thức bên ngoài mà chỉ tìm thấy được trong nội tâm. Trong một môi trường dường như bị bó buộc bởi hệ thống và kỷ luật như vậy lại tìm thấy được một số người an nhiên tự tại trên thế gian.

Một điều quan trọng chúng ta nên nhớ rằng đây không phải là cộng đồng khép kín, mà là một nơi giáo dục, nơi đây những người bên ngoài được tiếp đón. Các du khách được hoan hỉ tiếp nhận, tu tập và cảm nhận những khả năng hòa hợp của cộng đồng con người, nơi đó không có sự ích kỷ.



Giới luật và đạo đức là những phương tiện cơ bản trên con đường thanh lọc tâm. Đây là một điểm cực kỳ quan trọng. Mặc dù người phương Tây chối bỏ các quy tắc đạo đức và giới luật và xem đó như là một sự cản trở tự do của họ, đây là những phương tiện cần thiết để đạt đến sự tự do thật sự.

Thiền định là một kỷ luật. Một vị tổ sư Ấn Độ giáo, Ramana Maharshi - người được kính trọng nhất trong một vài thế kỷ vừa qua - ngài nói rằng: "Không có sự thành công nào mà không có nỗ lực". "Sự kiểm soát tâm không phải tự nhiên mà có. Những ai đạt được sự giải thoát là do sự bền chí của họ". Chỉ cần thực hành liên tục bằng sự nỗ lực và nhận biết, sẽ thành công.

Nhẫn nại, bền chí. Theo giới luật truyền thống, một vị tỳ kheo phải theo ở với vị thầy tể độ ít nhất là 5 năm. Luôn luôn giữ giới luật tu tập là một điều rất quan trọng. Từ nền tảng tu tập thường xuyên, chúng ta có thể quan sát những thay đổi trong đời sống của chúng ta và chính trong sự tu tập không có phản ứng và không tạo nên những khó khăn mới. Người ta cần có những kết quả của sự nỗ lực quân bình thường xuyên, năng lực vững chắc riêng biệt. Vì trong thực tế không có gì đạt được trong thiên cả, không có kết quả để bám víu, chúng ta chỉ đơn thuần là khám phá giáo pháp.

Vào một đêm trăng nọ, bạn một nhà sư phương Tây đến tu viện Lào, lúc đó chư sư đang hành lễ phát lồ (Uposattha) hàng tháng. Đối với vị sư này, đêm đó là đêm đặc biệt không những do lễ phát lồ mà

còn nghe thuyết pháp. Sau buổi lễ, phật tử cúng dường cà phê nóng cho chư sư. Sau nhiều ngày chỉ dùng một buổi cơm thanh đạm vào giờ Ngọ và không ăn gì nữa ngoại trừ uống nước vào buổi chiều, cà phê này đối với sư xem như là một buổi chiều đãi đặc biệt. Uống xong có thể ngồi thiền thoải mái suốt cả đêm.

Đêm trăng tròn đặc biệt này, có một vị đại sư của vị này đến thăm. Chư sư ngồi sau chánh điện chờ nghe bài giảng xong và được cúng dường cà phê trong một tòa nhà chính cách đó năm mươi mét. Đêm đó chư vị ngồi yên lặng và không được phép đi nơi khác. Chư vị vẫn tiếp tục ngồi yên lặng. Hãy tưởng tượng là cà phê của vị này nguội lạnh như thế nào, sự bồn chồn của vị này lên đến mức độ nào. Chư vị vẫn ngồi đó. Hai giờ trôi qua. Vị sư trở nên bực dọc và lâm bầm: Tại sao mình

không được uống cà phê để tiếp tục hành thiền, mình đã lạnh và đã đói bụng rồi, tại sao thầy mình không nhận ra điều tốt đẹp hơn nếu mình được dùng cà phê và tiếp tục hành thiền thay vì ngồi đó phí thì giờ? Thấm thoát thời gian trôi qua. Vị thầy nhìn quanh và mỉm cười với vị sư này. Vị sư gượng cười đáp trả vì giận thầy đã thiếu quan tâm đến lợi ích của mình và sự vô ích trong tình huống này. Vị này không làm được một điều gì tốt hơn, nhà sư càng nghĩ thì cơn giận càng dâng lên cho đến khi sự suy nghĩ của vị này bị cạn kiệt sau nhiều giờ. Cuối cùng vị sư không còn giận dữ và chờ đợi nữa. Vị sư ngược lên và cười bao dung với vị thầy. Vị thầy cười đáp lại. Bình minh ló dạng vị sư đi khát thực với tâm trong sáng, thiền trong từng bước đi.

Thiền định tu tập ở mọi nơi. Đơn giản là quý vị tu tập ngay tại nơi bạn sống với sự kiên nhẫn và có giới luật.

Trong sự tu tập, giới luật bao gồm cả chánh niệm và chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn là gì? Đơn giản là nỗ lực tập trung vào giây phút hiện tại những gì đang xảy ra mà không cần phán đoán. Ở thiền đạo được gọi là nỗ lực tinh cần. Nỗ lực tinh cần không phải là nỗ lực để đạt đến cái gì, nhưng đơn thuần chỉ là kỷ luật để nhận biết trong hiện tại. Khi sự tu tập liên tục, chánh niệm được xem như là năng lực của tâm đã được phát triển. Cuộc sống trở nên nhẹ nhàng và dễ dàng hơn, chánh niệm được xem như là một cách sống. Tâm trở nên tĩnh lặng và tâm lòng rộng mở. Kỷ luật, nỗ lực, nhẫn nại đều rất quan trọng.

Ở phương Tây, danh từ kỷ luật và đạo đức đã có một tiếng tăm không tốt. Người ta xem nó như là một mưu đồ khủng khiếp của xã hội thời nữ hoàng Victoria để khống chế và hạn chế tư tưởng và sự tự do theo bản năng của con người.

Trong thực tế, giới luật hay đạo đức có giá trị rất to lớn trong việc tu tập. Trong đạo Phật truyền thống, giới hạnh là nền tảng cho định và tuệ. Bên phương Tây người ta thường cảm nhận điều đó ngược lại. Nhiều người phương Tây bắt đầu bằng sự hiểu biết không thỏa mãn về bản chất đời sống hiện tại và xã hội của mình, một số hiểu xuyên qua tin tức hàng ngày, số khác có lẽ hiểu xuyên qua những thứ bệnh hàng ngày. Nhận thức của họ thường đi kèm theo sự phóng túng hoàn toàn tất cả điều luật đạo đức. Vậy thì đến để khám phá tâm an lạc xuyên qua kỹ thuật thiền khác

nhau. Cuối cùng, điều quan trọng là phải thiết lập phong cách đời sống đạo đức như người ta hiểu là căn bản của sự tu tập. Điều đó giúp cho tâm chúng ta thoát khỏi lo âu, xao lãng bởi tham và sân.

Giới luật là gì? Nó từ đâu đến? Giới luật là sự kiềm chế đơn thuần chỉ là lời nói đạo đức hoặc trí tuệ và là phương pháp căn bản liên quan đến việc làm giảm bớt hành động ích kỉ, bảo vệ xã hội hòa bình và an lạc. Những hành động như sát sanh, nói dối và trộm cắp xuất phát từ tâm dính mắc bởi tham và ích kỉ. Những giới luật chính thường làm giảm bớt tính ích kỉ và chế ngự các giác quan, và thường sử dụng để đoạn trừ lòng ham muốn của chúng ta.

Hành động giới hạnh thì mạnh mẽ vô cùng. Một người luôn luôn chơn thật và tu tập không sát sanh thì sẽ trở thành một

người hướng dẫn một số đông người hiền nhân đạo đức khác trên thế gian. Trong các tu viện Phật giáo, một số người tu tập giới hạnh hầu hết dựa trên nền tảng chánh niệm, đặc biệt là gìn giữ hai trăm hai mươi bảy giới của tỳ kheo. Tu tập giới luật nghiêm khắc là đạt đến sự từ bỏ nhanh chóng lòng tham muốn và tâm ích kỉ. Đối với cái tâm được huấn luyện trở nên lương thiện và trung thực hoàn toàn thì trí tuệ dễ dàng phát sinh.

Chúng ta thực hiện hình thức giới luật cho đến khi nào giới luật trở nên tự nhiên. Rồi từ sự hiểu biết của tâm thật sự yên bình thì giới tự động phát sanh. Tâm yên tĩnh nên nó trụ vào hư vô, tâm định không phán đoán thì tự động có giới hạnh và đầy ắp tình thương. Đây là trạng thái tâm tự nhiên. Bởi vì khi trí tuệ phát sanh, người ta thấy được sự rộng không của bản ngã.



Không có cái tôi, không còn chấp thủ. Ngay khi chúng ta thấy được điều đó thì không còn phân biệt, không còn ích kỷ. Chúng ta thực hiện giới luật để thành tựu các pháp nhờ các pháp chúng ta có thể vượt ra ngoài hình thức và vượt ra ngoài kỷ luật để tâm an lạc thuần nhứt vô biên.

## **Thiền Chỉ và Thiền Quán**

Sự hiểu biết hình thức tu tập khác nhau với tinh thần thì rất hữu ích để giúp cho chúng ta phân biệt giữa thiền chỉ và thiền quán. Về cơ bản, thiền chỉ là tập trung tâm vào một đối tượng sâu sắc và giúp cho tâm tĩnh lặng. Đây là sự thực hành trong sự tập trung tâm vào bất kỳ đề mục duy nhất nào và phát huy khả năng để gom tâm ngay đề mục đó. Thiền quán cũng được gọi là thiền tiến trình, không tập trung tâm vào một đề mục cố định. Thay

vào đó phát huy khả năng định tâm trên những đề mục thay đổi như là một phương tiện để kiểm chứng bản chất tiến trình thân tâm. Người ta tu tập thiền quán để phát huy tâm từ bỏ, thấy mà coi như là không thấy đối với tất cả những gì đang diễn biến xung quanh ta, đối với tâm thức và đối tượng tâm thức. Đáng lẽ ra, tập trung vào một đề mục nào đó thì người ta lại tập trung vào sự thay đổi liên tục của thân tâm lấy nó làm đề mục, và qua sự quan sát rõ ràng và thẳng băng củ húng ta thực sự đạt đến tuệ giác và trí tuệ.

Đề mục thiền định theo truyền thống thì rất nhiều. Đức Phật dạy có bốn mươi đề mục; tuy nhiên bất cứ vật nào dùng để tâm tập trung đều có thể thực hiện cho việc thiền định. Sự tập trung này bao gồm việc tập trung vào một đề mục quán tưởng chẳng hạn như đèn cây hoặc một biểu

tượng về đạo giáo hay ánh sáng; tập trung vào âm thanh như tiếng nhạc, câu thần chú, nước chảy, chim kêu. . . tập trung vào cảm giác như tình thương, từ bi, hỉ xả, hoặc tập trung bất cứ nơi nào trong cơ thể, chẳng hạn như hơi thở ở mũi hoặc ở tim hoặc bất cứ đề mục khác nơi mà tâm trụ vào một cách vững chắc.

Thiền định phát huy được những trạng thái tâm vắng lặng vô biên, và thường thường có những sức mạnh nào đó. Thiền định có thể dẫn đến những sự nhận biết về vũ trụ và các lãnh vực tinh tú và rồi tâm cũng lại phát sanh tham, sân, si trong chốc lát. Kết quả đạt được đã trình bày nhiều trong những phương pháp tu tập lớn về việc sử dụng các hình thức thực hành thiền định và cùng những lợi ích tinh thần.

Định cũng là một yếu tố cần thiết cho thiền quán, nếu không có định đó thì phải được áp dụng tu tập nhiều đề mục khác. Thiền quán tập trung chánh niệm tỉnh giác vào thân, thọ, tâm, pháp bởi vì chúng cảm nhận qua từng sát-na. Khi sự tập trung và chú ý tăng dần tâm trở nên trong sáng và quân bình. Tâm càng tập trung sâu sắc thì chúng ta nhận biết các sự vật đang thay đổi từng sát-na ra sau, những sự việc này cuối cùng không còn là suối nguồn hạnh phúc vĩnh cửu, và toàn bộ thân tâm trải qua một tiến trình theo định luật nhân quả (kamma), vô thường hay không có linh hồn. Từ khi chánh niệm gia tăng, thể nhập, nhận thức qua việc tu thiền của bản thân nên các tuệ giác sâu sắc này trở nên hoàn toàn trong sáng. Với trí tuệ phát sanh đã mang lại công bằng, bác ái, từ bi, do cảm nhận vô ngã chúng ta thấy được sự

đồng nhất củ húng sinh. Khi tâm được hoàn toàn quân bình, vắng lặng và tỉnh giác, người t ó thể cảm nhận được sự đoạn diệt của toàn bộ tiến trình đang hoạt động này, đây là an lạc của Níp-bàn. Với sự an lạc này phát sanh tuệ giác cảm nhận sâu sắc lý vô thường, và tâm không còn chấp thủ nữa, điều đó là tình thương, hạnh phúc, một trạng thái tâm tươi sáng thoát khỏi phiền não.

Người ta có thể bắt đầu thực hành bằng một bài tập thiền định và sau đó thay đổi để nhận thức theo tiến trình. Lúc ban đầu một số thiền sư thích sử dụng kỹ thuật tập trung để giúp các hành giả giữ tâm khỏi phóng dật. Sau đó chư vị dạy trực tiếp sự tập trung này vào tiến trình thân tâm để phát huy trí tuệ. Các vị thiền sư khác cố hướng dẫn hành giả trực tiếp theo dõi tiến trình bằng cách tập trung vào sự thay đổi

các cảm giác như tình cảm, tư tưởng. Phương pháp này phải liên hệ với sự phát huy khả năng vắng lặng và tập trung tâm trước khi bất cứ tuệ giác nào phát sanh. Đức Phật dạy hai phương pháp khác nhau tùy theo nhu cầu của đệ tử.

Mặc dù người ta không đồng ý về những lý lẽ của những phương pháp khác nhau này, chúng ta phải nhớ rằng đây chỉ là những phương tiện tu tập khi thành tựu rồi xả bỏ đi. Trong thực tế hầu hết các phương pháp thiền có giá trị là khi tu tập có giới luật, có chơn thật và có kiên nhẫn. Co hấp vào bất cứ phương pháp nào hay so sánh cái này với cái kia là chấp thủ thêm, điều đó sẽ dẫn đến đau khổ.

## **Chánh Niệm**

Nhờ phát huy trí tuệ, phẩm chất tâm vượt trội hơn tất cả những thứ khác đó là chìa

khóa để tu tập. Phẩm chất này là chánh niệm và tỉnh giác. Phương pháp hay nhất để hiểu hoàn cảnh sống củ húng ta là quan sát bằng cái tâm bình đẳng. Thái độ quan sát bình đẳng, giúp chúng ta nhận xét một cách trung thực những diễn biến xảy ra trong ta và quanh ta một cách tự nhiên. Bằng sự tỉnh giác trong giây phút hiện tại, chúng ta càng thấy rõ ràng hơn những đặc tính thật sự của tiến trình thân tâm.

Đạo Phật xuất phát từ sự hiểu biết. Thế giới là gì? Thế giới là những vật trông thấy được, như nghe, nếm, ngửi và sờ mó; các đối tượng của tâm và sự nhận biết củ ác đối tượng này. Qua sự nhận thức không phân biệt, chúng ta ó thể thể nhập và hiểu rõ ràng nhất về bản chất của thế gian. Ví dụ khi một người đang giữ chánh niệm về sự nhìn, thì không đánh giá vào đối tượng cảnh vật, tạo thành những ý niệm tốt xấu,

đẹp tôi, quen thuộc hay không quen thuộc về những thứ đó. Chính xác hơn sự chú ý trở thành tiến trình nhận biết sự thấy, hơn những sự việc đi theo cùng với sự thấy. Những ý niệm này đi theo với cảm nhận. Chánh niệm tập trung vào sát-n ủa tiến trình hơn là sự suy tưởng của nó về những ý niệm. Nhận thức thì trực tiếp vào ngay trong giây phút hiện tại, cho đến tiến trình này, đó là nơi duy nhất chúng ta có thể hiểu được bản chất thực sự của nó. Sự nhận thức này đem lại một sự hiểu biết mà kết quả là có trí tuệ, có giải thoát và chấm dứt đau khổ. Không những tu tập chánh niệm để giúp cho chúng ta thể nhập pháp giới mà còn hiểu được nguyên nhân đau khổ; khi đã tu tập, chánh niệm có sức mạnh lạ thường. Chánh niệm giúp cho tâm chúng ta trong sạch từng giây phút. Mỗi giây phút chúng ta đều có ghi nhớ, tâm trong



sạch thoát khỏi sân hận và si mê. Do giây phút trong sạch đó, tâm mới mát mẻ vì nó có đầy đủ sự chú tâm vào những gì không có hình thức màu mè. Tu tập chánh niệm cũng làm thăng bằng các yếu tố khác của tâm như năng lực và tập trung là nhu cầu cho sự phát huy tinh thần củ húng ta. Trong thực tế, làm cho tâm quân bình hoàn hảo thì chính là phát triển toàn bộ con đường tu tập. Khi chánh niệm khéo tu tập có thể làm vơi đi mọi điều sợ hãi, vì khi đó tâm đã đoạn trừ mọi chấp thủ nên không còn bị sanh tử luân hồi, không còn cầu mong, không còn sợ hãi nữa. "Không có ca tụng, không có khiển trách". Cuối cùng, chúng ta thấy rằng không còn gì để mưu cầu nữa. Đó chỉ là định luật vô ngã.

Di huấn tối hậu của đức Phật trước khi ngài viên tịch là "Hãy tinh tấn có chánh niệm". Tinh tấn không có nghĩa là nỗ lực

để hoán chuyển các sự vật, mà nỗ lực để cho tâm trong sạch ở mọi thời điểm. Chánh niệm.

## **Tâm Từ và tâm Bi**

Giáo lý cơ bản của đức Phật được diễn tả bởi hai từ: Trí tuệ và Từ bi. Về mặt khách quan, trí tuệ là thể nhập tuệ giác vào bản chất của đời sống và làm quân bình tâm. Về mặt chủ quan, từ bi là trí tuệ, đó là thể hiện sự hiểu biết sâu sắc giáo pháp, nên còn gọi là luật nhân quả.

Thực hành thiền định trong cuốn sách này nhấn mạnh việc tu tập tuệ giác, từ sự hiểu biết này giúp cho tâm từ bi phát sanh tự nhiên. Hầu hết những vị thiền sư trực tiếp dạy cho các hành giả sự hiểu biết các đặc tính của tiến trình thân tâm, cảm nhận được sự thật vô thường, khổ và vô ngã sẽ mang lại kết quả là tình thương và trí tuệ.

Thấy rõ đau khổ của bản thân mình, người ấy không ngừng quan tâm đến sự đau khổ của kẻ khác. Cảm nhận được giải thoát là khám phá ra bản chất thế giới vô ngã, người đó tự nhiên chia sẻ tình thương cho tất cả chúng sinh. Tình thương nhân loại xuất phát từ tâm không ích kỉ, mục đích tu tập của người phật tử nhằm đoạn trừ tham, sân, si và đoạn trừ tâm ích kỉ. Tu tập chánh niệm là nền tảng của thiền quán, là thật sự ghi nhận những sự việc theo đúng bản chất của nó. Thấy rõ mà không đánh giá, không phản ứng, không ích kỉ. Tất cả những cảm nhận này đều là trí tuệ và từ bi.

Mặc dù những lời dạy được trình bày trong quyển sách này nhằm nhấn mạnh pháp môn thiền quán, theo truyền thống Phật giáo chú trọng nhiều đến thiền quán và niệm tâm từ thì xem như là pháp môn

tu tập phụ... Một số thiền sư dạy thiền quán, còn số khác dạy thiền tâm từ. Thiền tâm từ thường rất hữu ích để tu tập trực tiếp tình thương và tâm luôn phát ra sự mát mẻ. Tu tập trí tuệ mà không có từ bi có thể trở nên khô khan và máy móc, trong khi đó tu tập tâm từ mà không có trí tuệ thì trở nên thiển cận hay không trực chỉ giải thoát giác ngộ. Mặc dù đôi khi thiền quán và thiền tâm từ là hai chứ không phải là một, nhưng hai pháp môn này biết dung hoà để tu tập thì trở nên hoàn hảo.

Chánh kiến là nền tảng giáo pháp của đức Phật và những gì ngài đã dạy cho hàng tứ chúng. Đó là con đường đưa đến giác ngộ cho chúng sinh. Những lời dạy của ngài nhằm mục đích đoạn trừ lòng ích kỉ; lòng bác ái, tấm lòng bao dung trên thế gian, thiền tâm từ (đây là những hình thức đặt

nặng trong các chù hiền Phật giáo) hoặc thiền quán đưa đến trí tuệ cao siêu, hai phương pháp trên là vai trò chủ yếu của giáo pháp. Khi thực hành liên tục, sự việc cho thấy rõ rằng người ta không thể x ách tất cả chúng sinh bởi vì làm như vậy người đó còn ích kỉ x ách mọi người. Đến đễ hiểu biết bản chất tốt xấu và lý vô ngã, trí tuệ cao siêu nhất đem người đó đến với tình thương cao cả và biểu lộ lòng từ bi rộng lớn trên thế gian.

### **Hai phương pháp tu tập**

Có hai thái độ tu tập khác nhau được trình bày trong cuốn sách này. Hầu hết các phương pháp thiền được truyền đạt từ người này sang người nọ.

Hãy chuyên cần nỗ lực đễ đạt đến định tâm và sự giác ngộ, quý vị thật may mắn được sanh làm người và được nghe chánh

pháp. Đừng bỏ phí cơ hội này, hãy hành động, hãy tu tập thiền liên tục. Đây là phương pháp thứ nhất.

Ở phương pháp thứ hai, quý vị không nên tìm một cái gì đó cho bản thân mình. Nỗ lực chính là quý vị thực hiện để đạt được sự giác ngộ, nỗ lực này giúp quý vị phát huy tuệ giác, bởi vì tuệ giác không bao giờ được sinh ra từ lòng tham. Đơn giản là hãy tiếp tục và theo dõi. Nói một cách đơn giản, ngay ở đây và bây giờ. Đó là sự giác ngộ.

Khi hiểu biết về thiền định càng thêm sâu sắc, chúng ta bắt đầu cảm nhận được sự đồng nhất mà đặt nền tảng cho mọi hình thức khác nhau trong vòng sanh tử luân hồi. Sự nghịch lý trở nên dễ dàng chấp nhận khi tâm trở nên vắng lặng, và trái tim rộng mở.

Con đường tu tập để đạt đến sự giác ngộ và phương pháp tu tập ngay trong kiếp này đều cùng đến một điểm. Mỗi con đường đều có hình thức bên ngoài, một sự biểu hiện của sự tu tập. Từ một cảm nhận này, chúng ta có thể nói rằng trí tuệ được phát huy từ thiền chỉ và thiền quán. Tương tự, chúng ta có thể nói rằng trí tuệ là trạng thái tự nhiên của tâm. Khi chúng ta từ bỏ các thói quen, ham muốn, phóng dật, những điều mà làm cho tâm ta mờ ám, thì trí tuệ tự nhiên phát sanh.

Chọn một phương pháp tu tập tùy thuộc vào nhân duyên và bản chất của một người. Có một số người cần có một vị thầy nghiêm khắc, một giới luật nghiêm minh và một phương pháp để hướng tới. Thông thường phương pháp này giúp họ làm quân bình tâm. Còn một số khác có

xu hướng đặc biệt và tài năng tu tập rất dễ dàng, chỉ cần ngồi theo dõi là làm quân bình tâm.

Giữ cho tâm quân bình là cốt yếu của thiền định. Khi tâm quân bình thì dù có nỗ lực hay không nỗ lực không thành vấn đề: cả hai điều trên đều có thể đem lại sự quân bình. Cuối cùng bất cứ những phương pháp nào mà hành giả tu tập phải được đoạn trừ, thậm chí ngay cả sự tu tập cũng vậy.

### **Tu tập tích cực và không tích cực**

Có hai phương pháp tương phản nhau để hành thiền là phương pháp tu tập tích cực và phương pháp tu tập không tích cực. Các phương pháp này có thể tách rời hoặc kết hợp để phù hợp các nhu cầu của thiền sinh và lối sống của họ.



Phương pháp không tích cực nhằm vào việc tu tập hoà nhập vào trong cuộc sống hàng ngày để phát sinh trí tuệ trong những sinh hoạt bình thường ở nơi thiên nhiên. Nó nhấn mạnh đến việc hành thiền là một phương pháp sống và không đòi hỏi một tổ chức tập trung hay cách ly. Phương pháp tu tập không tích cực giúp phát huy trí tuệ sâu sắc dần dần qua việc ngồi hàng ngày và chánh niệm tự nhiên. Nó là một hướng tu tập không có hình thức mà an lạc cực kỳ và tập trung cao độ. Đây là một con đường khó khăn đeo đuổi mà không có phương pháp tu tập tích cực. Bởi vì tuệ giác phát triển dần dần chúng ta có thể ngã lòng. Thật là khó duy trì sự nhận thức trong cuộc sống bận rộn này. Thỉnh thoảng, những ham muốn, phiền muộn và những sự lo lắng hàng ngày củ húng ta làm cho ta khó tu tập. Sự vắng lặng và tập

trung cao độ thì đến chậm chạp. Nhưng phương pháp tu tập không tích cực đòi hỏi phải nỗ lực cao. Trí tuệ phát triển bền vững và mạnh mẽ. Người ta xa lánh sự co hấp vào hạnh phúc hay tập trung quá độ. Và bởi vì mục đích tối thượng là không tìm gì cho bản thân và không bị thời gian bó buộc nhưng ngay bây giờ tu tập liên tục hàng ngày chính là đưa đến tuệ giác.

Phương pháp tu tập tích cực nhiều giờ trong ngày ở những khóa thiền đặc biệt có thể phát huy tập trung cao và tuệ giác một cách nhanh chóng. Trong khóa tu tích cực này, các hành giả phải trải qua nhiều ngày, nhiều giờ mỗi ngày để thiền hành và thiền tọa. Tâm trở nên vắng lặng và có sức mạnh của sự tập trung và sự nhận thức sâu sắc hơn, thì tuệ giác phát sanh. Thường hành giả ở nơi ẩn dật sẽ cảm nhận được sự đau khổ hay hạnh phúc và

nhiều hiện tượng khác nhau. Ví dụ như họ có thể nhìn được ánh sáng hoặc có thể cảm nhận được sự chuyển động cơ thể một cách tự nhiên. Sự tập trung và hạnh phúc cao thường đạt được từ việc tu tập tích cực liên tục phối hợp với tuệ giác vào trong giáo pháp (bản chất của sự vật) để đi đến sự tu tập chuyên cần và có đức tin. Bản chất của sự cảm nhận này là một điều hết sức quan trọng. Nó hỗ trợ một nền tảng vững chắc trong việc hành thiền hàng ngày sau những khóa tu ở đời. Thật vậy, có một số thiền sư nhấn mạnh rằng chỉ trải qua những khóa tu tích cực người đó có thể hy vọng thể nhập và cảm nhận giáo pháp và đạt được hạnh phúc cuối cùng là Níp-bàn [1].

Hai phương pháp trên đều do đức Phật giảng dạy, hiện nay ở phương Tây người t ó cơ hội để tiếp xúc hai pháp môn tối ưu

này. Chúng ta có thể trải qua những khóa tu tích cực và phối hợp với sự tu tập chánh niệm hàng ngày. Cả hai đều làm quân bình cuộc sống, làm gia tăng trí tuệ và giúp chúng ta sống an nhiên tự tại. Những khóa tu thiền rất quan trọng. Nhưng quan trọng hơn là bất cứ ở nơi nào, ngay lúc này, nơi mà chúng ta bắt đầu và tiếp tục việc tu tập.

### **Thất giác chi**

Một trong những phương pháp hữu ích và trong sáng nhất để mô tả việc tu tập là thất giác chi. Đây là bản chất tự nhiên của tâm mà đức Phật đã giảng như nền tảng của sự tu tập thích đáng. Một trong bảy yếu tố giác ngộ này người ta tu tập đầy đủ thì làm quân bình con đường giác ngộ.

Định, Khinh an và Xả giác chi, là ba yếu tố mang đặc tính thụ động tiêu cực, ba

giác chi sau có những đặc tính tích cực, linh hoạt và sống động, đó là Tinh tấn giác chi, Trạch pháp giác chi, và Hỷ giác chi.

Yếu tố thứ bảy là Niệm giác chi, đây là chìa khóa tu tập Thất Giác Chi. Tu tập niệm giác chi là tự động tu tập các giác chi khác. Chánh niệm là tập trung tâm vào đề mục trong giây phút hiện tại, chánh niệm cũng có chức năng đem lại sự quân bình hoàn toàn cho các giác chi còn lại.

Thực hiện được những yếu tố giác ngộ, người t ó thể định đoạt được toàn bộ phạm vi thiên định và con đường tu tập. Tất cả các lối tu tập được đề cập trong quyển sách này có thể được xem như ngọn đèn để phát huy bảy phẩm chất của tâm. Có một số người sẽ tu tập Tinh tấn, Trạch pháp và Hỷ giác chi tiến bộ và

mạnh mẽ hơn. Còn một số khác phát triển Định và Xả giác chi mau chóng hơn. Không cần dính mắc đến hình thức tu tập hay ngôn từ và văn phong của giáo lý. Đơn giản là hãy quan sát nếu nó đưa đến sự tu tập những yếu tố giác ngộ.

Tất cả đều quay trở về tâm. Tâm là bắt đầu và là cuối cùng củ ông việc tu hành. Người t ó thể suy niệm sự tu tập để thấy được phẩm chất của tâm đã phát huy và nếu thấy được sự tu tập đó thì sẽ giúp cho chúng ta làm quân bình những yếu tố giác ngộ. Nếu được như vậy, thì hãy bắt đầu, nên nhớ rằng càng co hấp tư tưởng của mình và càng so sánh những sự tu tập khác nhau chỉ là một chướng ngại vật cho con đường giác ngộ. Hãy thư giãn nó đi. Sự tu tập và đức hạnh của bạn sẽ theo bạn như hình với bóng.

## Tại sao phải đọc, viết những sách Phật giáo

Trong giai đoạn hành thiền, tôi nguyện rằng tôi sẽ không bao giờ viết sách. Phung phí thời gian làm sao! Làm như vậy là dối chính mình và dối mọi người! Vì hiện có đầy đủ sách về Phật giáo, thiền định, phương pháp thực hành tâm linh rồi. Và không phải ai giảng giáo pháp thế nào cũng được, bởi vì giáo pháp không thể nào diễn đạt bằng lời nói.

Tôi dám nói rằng những quyển sách viết về thiền xem như là lời nói phóng đại thuộc về tinh thần. Tuy nhiên hình thức bên ngoài muốn chứng tỏ rằng ở đâu đây có áp ủ một hoài bảo. Giáo pháp của đức Phật giảng cho một thiền sinh chỉ là hình thức thôi. Nếu thiền sinh hiểu thì thiền sinh đã có được túc duyên. Tinh hoa

không phải là những thứ ngôn từ mà nó là sự chứng nghiệm.

Dù sao đi nữa uôn sách này đã đến tay quý vị rồi: Một sự ghi chép, một mục đích. Đây là một sự cố gắng ghi lại những lời dạy thời nguyên thủy có thể giúp cho những người đi tìm giáo pháp tu tập. Trong quá khứ, nhiều tư tưởng Phật giáo được phổ biến qua bản dịch thuật từ những bản kinh nguyên thủy có tính cách phóng đại. Nhưng những lời dạy này vẫn còn hiện hữu và được trình bày ở đây qua những ngôn từ của những vị thiền sư danh tiếng của Phật giáo nguyên thủy. Tôi hy vọng rằng quyển sách này giúp cho quý độc giả đạt được chánh pháp riêng của mình.

Giáo pháp trong quyển sách này có lẽ hình như mơ hồ và mâu thuẫn. Mỗi vị



thiền sư sẽ dạy một pháp môn tu tập, chỉ mâu thuẫn trong vấn đề người đi theo tu tập khác pháp môn. Vấn đề nghịch lý này là để chỉ cho thấy rằng có nhiều phương pháp để đi đến cùng một chân lý. Nếu quý vị có được sự hiểu biết đó thì người ta không thể nhìn Phật giáo dưới hình thức mâu thuẫn mà chỉ dựa vào sự chứng thực, rồi vị ấy sẵn sàng để tu tập thật sự. Đừng suy nghĩ nhiều cái nào tốt hơn, trong sạch hơn, và nhanh chóng hơn. Hãy chọn một phương pháp, một vị thầy và tu tập đi.

Một hôm nọ, một nữ hùng biện nổi tiếng về lý luận Phật giáo đến thăm vị thiền sư người Lào của tôi. Người phụ nữ này đã dạy môn Vi diệu pháp (Abhidhamma) ở Bangkok. Trong lúc đàm đạo với vị thiền sư, bà giảng cho mọi người để hiểu môn tâm lý Phật giáo nó quan trọng như thế nào và cho các sinh viên của bà thấy lợi

ích của việc học môn Vi diệu pháp có giá trị làm sao. Bà hỏi thầy của tôi không biết Ngài đồng ý với con về tầm quan trọng của việc học môn Vi diệu pháp không. Vâng à, rất quan trọng, ngài nói. Bà ta hoan hỉ và hỏi thêm không biết ngài có học trò học Vi diệu pháp không. à, dĩ nhiên là có. Và ở đâu, bà hỏi: "Ngài dạy họ bắt đầu từ quyển sách nào và học tốt không?" "Ngay đây", thiền sư nói và chỉ vào trái tim của mình.

[1] Tiếng Pàli: Nibbàna (Níp ba ná)

---

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack  
Kornfield)**

**Chương II**

**Thiền ở Miến điện, Lào, và Thái Lan**

---

Có nhiều khuynh hướng về đạo Phật hiện hành được nhận ra ở Miến Điện, Thái Lan và một phần của các nước Đông Nam Á. Trước tiên, có một tôn giáo mà mọi người ái mộ, tôn giáo này đòi hỏi người ta phải thực hiện hành động phước thiện như bố thí, trì giới để có được kiếp sống lai sinh sáng sủa hơn. Sau đó có những cuộc nghiên cứu sâu sắc về ngôn ngữ Pàli và Sankrit cùng với kinh điển Phật giáo đã công hiến một phương pháp tu tập truyền thống. Cũng có những truyền thống phục vụ xã hội mà những nhà sư đã dạy dỗ và giúp đỡ tín đồ trong đời sống hàng ngày. Nói chung Phật giáo ở Đông Nam Á có chức năng giống như những tổ chức tôn giáo lớn trên thế giới.

Thêm vào đó, có truyền thống những người xuất gia và tại gia liên quan đến sự tu tập bằng sự thực hành con đường giác

ngộ do đức Phật khám phá. Mặc dù có một số trung tâm thiền và thiền viện ở Lào và Campuchia, những thiền viện ở đây không thể có những người phương Tây đến tu tập được, vì hoàn cảnh chính trị đương thời và có thể chẳng còn hy vọng tí nào trong tương lai. Trong số hàng ngàn ngôi chùa ở Thái Lan, đặc biệt là có hàng trăm ngôi chùa riêng biệt chú trọng đến việc tu thiền. Trong hàng trăm ngôi chùa này, lại có hàng chục trung tâm thiền vĩ đại được duy trì do những vị thiền sư nổi tiếng có số lượng tín đồ đông đảo. Tôi nhận thấy rằng pháp môn thiền chỉ có một số nhỏ quần chúng và giáo hội tu tập mà thôi. Tuy nhiên nó đóng một vai trò cực kỳ quan trọng việc bảo tồn giáo pháp của đức Phật.

Có lẽ đạo Phật ở Miến Điện mạnh hơn ở Thái Lan. Người Miến Điện chú trọng

nhiều đến tôn giáo của họ và trải qua thời gian ở chùa nhiều hơn. Tuy nhiên ở đây cũng vậy, truyền thống tu tập thiền của người xuất gia và tại gia chỉ có một phần trăm . Còn lại, họ quan tâm nhiều đến nghi lễ cúng kiến, trở thành nhà nghiên cứu hay nhà cố vấn xã hội. Như thế ở Miến Điện hơn mười ngàn ngôi chùa chỉ có một thiểu số là trung tâm và thiền viện. Trong số thiền viện này có nhiều loại khác biệt. Đặc biệt có một số thiền viện dành cho người tại gia, còn một số dành cho những người xuất gia; còn một số nữa vừa dành cho người xuất gia lẫn tại gia.

Có một ít điểm khác biệt quan trọng giữa trung tâm thiền và thiền viện. Trung tâm thiền được thiết kế chủ yếu dành cho những khóa thiền tích cực, có cả người xuất gia và tại gia. Nó được phổ thông ở Miến Điện dành cho những ai muốn trải

qua mùa hè hàng năm của mình ở trung tâm thiền. Ở những trung tâm này, người ta bỏ thời gian mười ngày cho đến vài tháng hay lâu hơn nữa để tu tập rất tích cực. Họ cố gắng tu tập nhanh chóng để đạt được mức định tâm cao và thực chứng được tuệ giác và trí tuệ.

Theo truyền thống, những trung tâm thiền được thành lập vững chắc nhất ở Miến Điện, mặc dù cũng có một số trung tâm thiền được thành lập ở Thái Lan. Những trung tâm này thật là thanh tịnh, có một môi trường khá đặc biệt, nơi đó mọi nhu cầu đều hạn chế và không tiếp xúc nhiều với xã hội, ngoại trừ với một vị thầy. Người ta tu tập hầu hết ở nơi tĩnh mịch, hay có lẽ dành một ít thời gian trong ngày lo công việc chung, hầu hết thời gian trong ngày dành cho việc tu thiền. Môi trường những trung tâm này đáp ứng một

nhu cầu đặc biệt, thiền hành và thiền tọa đúng giờ, và mọi nhu cầu giải trí được giảm thiểu tối đa.

Trái lại thiền viện là nơi cư ngụ cho tăng ni dài hạn (có nhiều ni chúng ở Đông Nam Á). Trong thiền viện, người ta dạy thiền như một cách sống trọn vẹn, tu tập cả ngày. Người ta dạy thiền liên quan đến sự phát huy nhận thức mọi khía cạnh đời sống hàng ngày của mình như ăn mặc, may vá, đi đứng, lau chùi, cũng như sự tác động qua lại với xã hội trong tăng đoàn. Những thiền viện này, thiền trở nên một lối sống chứ không phải là một sự tu tập đặc biệt. Tuy nhiên, lời dạy cũng bao gồm sự tu tập thiền tọa và thiền hành hàng ngày đều đặn. Những thiền viện tốt đẹp nhất có được tăng đoàn hoà hợp, thực hành giới luật do đức Phật cấm chế. Cách sống này được đưa ra để phát huy những

yếu tố giác ngộ nhờ chánh niệm cả ngày. Thực ra, một trong những vị thiền sư của thiền viện này nói rằng ngài đã học được nhiều pháp bảo từ sự nhận thức tu tập và tâm từ bi trong việc tiếp xúc với nhiều du khách đến thăm, đáp ứng được các vấn đề của họ, bởi vì ngài đã tu tập nhiều đề mục khác nhau. Mặc dù ngài kiên trì ngồi thiền nhiều giờ mỗi ngày, ngài cảm thấy rằng do tác động xã hội thiền định cũng quan trọng tương đương, học hỏi để phát huy trí tuệ trong mọi hoàn cảnh.

Những trung tâm thiền dành cho kỳ tu tập tích cực ngắn hạn, và thiền viện thì dành cho việc sống theo thiền tất cả đều cung cấp một môi trường có lợi cho sự phát triển tâm linh. Trung tâm và thiền viện đều có thầy chỉ dạy, đối với việc giải trí thì rất giới hạn, tất cả thời gian chỉ để theo



dõi tâm của mình. Tất cả đều hướng đến sự tu tập.

Trong trung tâm thiền, các sinh hoạt hàng ngày hầu hết bao gồm toàn bộ thời gian của mình dành cho việc thực tập thiền quán (ngồi một mình hay ngồi với một nhóm thanh tịnh), có lẽ mười hai giờ đến hai mươi giờ mỗi ngày. Nói chung, thiền hành và thiền tọa xen kẽ, người ta không ngồi liên tục hai mươi giờ trong trong tư thế thiền tọa. Thường mỗi ngày có một lần trình pháp với thiền sư hoặc cách một ngày một lần, và chỉ dành một ít thời gian lo nhu cầu đời sống thôi. Những sinh hoạt khác nếu là bậc xuất gia phải đi khất thực, ăn một hoặc hai buổi vào buổi sáng, tắm rửa, và cuối cùng đi ngủ, được phép ngủ bốn giờ mỗi đêm. Tu tập ở trung tâm, tất cả mọi người đều hướng đến sự phát huy định tâm và chánh niệm.

Trái lại đời sống trong thiền viện thì đa đoan hơn. Buổi sáng chư sư thức dậy rất sớm, ngồi thiền, và sau đó tụng kinh công phu sáng. Sau nữa chư sư đi khát thực, thức ăn người cư sĩ đã chuẩn bị sẵn sàng để cúng dường cho chư vị. Khi đi khát thực về, cả thiền viện đều thọ thực, chư vị được phép dùng hai bữa một ngày. Tất cả thực phẩm được ăn trước giờ Ngọ. Sau buổi ăn, thiền sư có thể giảng đạo khuyến khích chư vị tu tập. Nghỉ trưa xong, chư vị hành thiền, học tập hay thực hiện các công việc của tăng đoàn như quay nước giếng, xây dựng sửa chữa những chỗ cần thiết, sửa hàng rào, quét dọn, lau chùi. Những công việc này chia đều cho chư sư để trong suốt một ngày chư vị có thể hành thiền, học tập, và làm công việc cho tăng đoàn. Thêm nữa, chư tỷ khưu có thể giúp đỡ dạy học và dạy thiền cho người tại gia

cur sĩ. Thiên viện trong rừng chư vị cũng có thể may vá và nhuộm y của mình. Chư tỳ khưu chấp nhận những nhu cầu sống trong lối sống tri túc của mình. Cuối cùng vào buổi tối chư vị trở lại công việc với thiện nam tín nữ như tụng kinh, hành thiền một giờ hoặc lâu hơn nữa, và thiền sư giải đáp các câu hỏi và các vấn đề của tăng đoàn đặt ra trong một ngày qua. Sau đó tất cả đều trở về cốc liêu của mình hay sinh hoạt cá nhân rồi hành thiền cho đến giờ đi ngủ. Điều đó nhấn mạnh rằng tất cả những sinh hoạt đời sống hàng ngày của tăng đoàn là hành thiền. Khi chính thức ngồi thực hiện bài tập thiền như thở, hay làm công việc quay nước giếng, hoặc thực hiện công việc tăng đoàn, người ta chủ trương làm như vậy bằng chánh niệm và tập trung càng nhiều càng hay.

Điểm khác nhau giữa trung tâm thiền tích cực và thiền viện là việc trình pháp. Ở trung tâm thiền, bằng sự tu tập tích cực, thiền sư khuyến khích trình pháp mỗi ngày hoặc cách một ngày đến trình pháp, đôi khi thậm chí nhiều lần hơn cũng được. Hành giả tiếp xúc với thiền sư để trình lại những tiến trình hành thiền của mình và nhờ thiền sư động viên khuyến khích nhắc nhở, tu tập. Bởi vì tu tập tích cực những nơi như thế, đây là khía cạnh quan trọng của việc tu tập giáo pháp. Trái lại ở thiền viện việc trình pháp thì hiếm mặc dù các thiền sư thì thường hay cởi mở cho hành giả để hỏi những vấn đề thắc mắc. Bởi vì ở thiền viện việc thuyết pháp thì chú trọng hơn việc trình pháp. Trong thực tế, ở thiền viện người ta cảm nhận được cách sống có giá trị hơn, khi các thiền sinh và hành giả hiểu được câu trả lời cho chính mình,

liên quan đến hoài nghi của họ, theo dõi tiến trình hoài nghi và các câu hỏi hiện ra trong tâm họ. Bằng cách này họ trực tiếp trở về cảm nhận chính mình và học cách giải quyết các vấn đề của họ được xem như một phần tu tập mà không bị dính mắc vào công việc trình pháp hàng ngày và cần đến sự hướng dẫn trực tiếp nơi vị thầy của họ. Một lần nữa chúng ta có thể nhận ra cả hai phương pháp đối với vị thầy việc trình pháp là những hình thức có hiệu quả để phát huy con đường tu tập. Sự kiện thích hợp đó tùy thuộc vào quý vị bắt đầu từ đâu và đang ở đâu.

Những môi trường được làm cho thích hợp như thế ở các trung tâm và thiền viện mang lại lợi ích khác nhau là gì? Ngoài việc tạo nên cảnh bề ngoài yên lặng cần thiết cho việc tập trung cao độ, làm giảm đi sự mâu thuẫn giúp cho chúng ta tránh

được sự phóng dật. Chúng ta phải đương đầu với những tư tưởng và những sự thay đổi của trạng thái tâm. Sự chú niệm cần được hướng vào nội tâm. Chúng ta khám phá được nội tâm của mình. Thậm chí ngay cả trong cuộc sống đơn giản của một nhà sư, người ấy cũng nhận thấy rằng cái thói quen dính mắc vào những môi trường xung quanh mạnh đến nỗi nó xảy ra liên tục. Ngay cả chỉ có ba hoặc bốn món vật dụng người đó cũng trở nên dính mắc vào y bát, cho rằng chúng đẹp hơn hoặc trong một hình thức nào đó chúng tốt hơn những cái khác. Người ấy sợ đánh mất chúng. Thật là ngạc nhiên để biết được rằng ngay cả trong đời sống đơn giản nhất, tâm luôn luôn tìm kiếm những cái mới để dính mắc và tiếp tục quá trình chấp thủ. Tuy nhiên chỉ qua việc nhìn thấy sự việc một cách rõ ràng người ta có thể

đoạn trừ được nó. Mặc dù các thiên sư là một con số ít so với hàng ngàn vị sư ở Đông Nam Á, họ vẫn là những người nổi tiếng và được kính trọng nhất trong giáo đoàn. Họ được kính trọng bởi đức hạnh trong sạch và đời sống thánh thiện, và trong những phẩm chất đó người ta tin rằng họ làm chủ được bản thân mình. Trong cuốn sách này, hầu như tôi không đề cập đến những sức mạnh đã đạt được qua thiên định. Điều này theo truyền thống thiên ở những quốc gia Đông Nam Á được gìn giữ. Ngay cả các vị thiên sư đã đạt được năng lực cao nhất cũng không đề cập đến năng lực thiên định hoặc quan tâm đến năng lực huyền bí này. Sự say đắm những mãnh lực này sẽ đi lạc không phát huy được từ bi và trí tuệ, và các vị thiên sư này chỉ lưu tâm đến một điều duy

nhất: "Đường giác ngộ cho tất cả chúng sinh."

Hiện nay những người phương Tây không được phép ở Miến Điện hơn hai tuần là do Lào và Campuchia vẫn còn nhiều biến cố chính trị, nên hầu hết những người phương Tây muốn tu tập Phật giáo nguyên thủy phải đi đến Thái Lan. Bây giờ ở Thái Lan có khoảng năm mươi hoặc tám mươi tỷ khuru người phương Tây. Con số này gấp đôi những năm trước đây.

Đi đến Thái Lan xuất gia cũng có những khó khăn về hộ chiếu, và Nhà nước Thái Lan yêu cầu người phương Tây sắp xếp thời gian rời khỏi đây đúng quy định. Và cũng có một vấn đề nữa là bất đồng ngôn ngữ. Người ta có thể đi đến Miến Điện trong một tuần lễ tu tập thiền ở các thiền viện, nơi đây có nhiều người nói tiếng



Anh, bởi vì Miến Điện đã từng là thuộc địa của Anh. Tuy nhiên ở Thái Lan có ít vị thiền sư nói được tiếng Anh. Người tu tập thiền phải học tiếng Anh, hoặc ở trung tâm thiền có phiên dịch, nhưng người phiên dịch thì khó tìm.

Trong thực tế, những người phương Tây thật sự được chư sư khuyến khích và động viên xuất gia. Những ngôi chùa nổi tiếng nhất, thời gian đầu, người này học làm chú điệu và rồi xuất gia sa-di, học giới luật, kinh tụng và oai nghi tế hạnh của nhà sư trước khi xuất gia.

Ở những trung tâm thiền và thiền viện ở Đông Nam Á, quý vị sẽ học được giáo pháp rất rộng rãi; các vị thầy sẵn sàng chia sẻ toàn bộ triết lý thiền cho bất cứ ai đến cầu học. Ngoài việc làm lễ xuất gia tỳ khuru thì không còn làm lễ nào khác nữa,

không còn bí mật, không có những nghi thức huyền bí. Mọi việc đều được phơi bày, ngay thẳng và giản dị. Người ấy được hướng dẫn tu tập và động viên tuân theo những giới luật. Người phương Tây đến chùa hoặc trung tâm thiền thường được sự tiếp đãi đặc biệt, bởi vì người Miến Điện và người Thái Lan hết sức hoan hỉ những người phương Tây đến với Phật giáo và đặc biệt rất hoan hỉ giúp đỡ những ai muốn đến với giáo pháp. Những người ở đây thường kính trọng các nhà sư phương Tây, vì họ nhìn người phương Tây theo quan niệm thiên đàng của họ, vì người phương tây có truyền hình, xe hơi, tủ lạnh và nhà đẹp. Nếu một ai từ bỏ thiên đàng đó đến đây sống thật giản dị trong một trung tâm thiền thì đó là một điều họ rất khâm phục. (Mấy năm sau khi tôi trở thành một nhà sư, tôi thường nhấn mạnh

với dân làng rằng thiên đàng ở phương tây không là tất cả, theo thực tế nó dường như giống bất cứ thứ hạnh phúc nào đến từ các cảm giác thì không bao giờ đạt được thỏa mãn tuyệt đối. Nó phát sinh và biến mất, đến và đi, chẳng bao giờ mang đến sự thỏa mãn của an lạc và trí tuệ).

Là cư sĩ ở thiền viện hoặc ở trung tâm, quý vị sẽ luôn luôn gìn giữ bát giới. Các giới này bao gồm không sát sinh, không nói dối, không trộm cắp, không tà dâm (khi quý vị là thành viên của giáo hội) tránh xa các chất say, kích thích. Quý vị cũng được yêu cầu không nên sử dụng tiền, xúc dầu thơm, ăn mặc quần áo đẹp, giường cao xa xỉ, và cuối cùng không ăn quá no. Một hoặc hai buổi ăn sẽ được phục vụ vào buổi sáng hoặc vào buổi trưa. Các giới luật này nhằm có một cuộc sống giản dị và tạo cho vẻ bề ngoài đơn giản và hoà

đồng với chư tăng và giúp cho quý vị tiếp tục việc tu tập.

Vấn đề được đặt ra cho mọi người là làm thế nào tìm được một vị thầy và một trung tâm. Có một câu chuyện trong Phật giáo có thể giúp cho quý vị hiểu được câu trả lời cho vấn đề này. Khi đức Phật ngồi ở một khu vườn cùng với các đệ tử bao quanh. Một người đàn ông đến trước Ngài, bày tỏ sự cung kính, và bắt đầu ca ngợi tăng già, giáo đoàn chư tăng mà đức Phật đã làm lễ cho xuất gia. Và sau khi vị này ca tụng tăng già xong, đức Phật chỉ các nhóm tỳ khưu trong vườn, Ngài ca ngợi giới hạnh của chư vị và nói: "Hãy xem kia, những người đó rất thiên về việc tu tập bằng các sức mạnh thần thông và đã được đại đệ tử của ta Mahà Moggallana kết nạp (Ngài được xem là một vị có thần thông đệ nhất trong thời kỳ của đức Phật).

Và những người kia do hạnh nguyện đã đưa họ đến tu tập con đường trí tuệ và đã được đại đệ tử Như Lai Sàriputta tập hợp ở đó (Ngài được xem như là vị có trí tuệ đệ nhất chỉ kém hơn đức Phật thôi). Và những ai do hạnh nguyện tu tập giới hạnh thì được đại đệ tử của Như Lai là Upàli qui tụ (Upali là giáo thọ sư về luật học). Và những ai có khuynh hướng tu tập pháp môn thiền thì quy tụ với vị chuyên về thiền.

Thậm chí ở thời kỳ của đức Phật, lúc đó có nhiều pháp môn và nhiều đề mục thiền để tu tập, đến nỗi Ngài dạy: Ai vốn có tính tâm nhiều, Ngài dạy họ hướng tâm vào tính tâm đó tu tập. Cho nên chúng ta thấy rằng không có đề mục nào hay hơn đề mục nào, nhưng đề mục nào tự nhiên nhất, đề mục nào phù hợp với cá tính của mình và đem đến cho mình sự quân bình

và thoải mái nhưt đó là kết quả của sự tu tập.

Chọn một vị thầy hay trung tâm thiền đòi hỏi phải có nhiều yếu tố. Một là trực giác. Quý vị có thể gặp một vị thiền sư và phát sinh một cảm giác, lập tức cảm thấy quan trọng và mình muốn học thiền với ngài, điều đó là quý vị có nhân duyên rất lớn với ngài, và phương pháp giảng dạy của ngài sẽ phù hợp cho quý vị. Nói một cách khác điều này không phải ngẫu nhiên. Trong trường hợp đó, cách khôn ngoan là tầm nhiều thầy, nhiều trung tâm trong xứ sở này hay ở châu Á, để xác định môi trường nào, giới luật nào, loại tu tập nào cảm thấy phù hợp nhất cho quý vị. Hãy tin tưởng vào trái tim và trực giác riêng của quý vị, như vậy nó cũng cho thấy được kinh nghiệm và phương pháp mà quý vị đã chọn được từ đó. Quý vị sẽ phải

lựa chọn có nên đi đến một nơi hành thiền được kết hợp lại thành một lối sống cao cả hơn, và ở đó quý vị có thể trải qua một thời gian lâu dài, hoặc là đi đến một trung tâm để tu tập tích cực một thời gian ngắn hạn. Quý vị có muốn tu tập với một vị thầy luôn bắt buộc tuân theo một số nguyên tắc giới luật nghiêm ngặt hay một vị thầy quá dễ dãi không?

Ở trung tâm và thiền viện không những có phương pháp và kỷ luật dạy khác nhau, mà cũng còn có sự khác nhau ở những cá tính và phương pháp dạy. Về phong cách dạy, theo truyền thống có nói rằng những vị thầy dạy khác nhau đó chắc hẳn đã đạt tuệ giác. Từ tuệ giác đó, nên làm nổi bật ba tướng vô thường, khổ não, vô ngã (mặc dù ba tướng có cùng một tuệ giác), và cho thấy rằng điều đó cũng sẽ ảnh hưởng đến phương pháp dạy của chư vị. Một số thiền

sư đã được chánh kiến nhờ thể nhập tướng vô ngã (anatta) của các pháp và có năng khiếu phát huy trí tuệ, liễu ngộ lời dạy của mình. Trong chương của ngài thiền sư Buddhadasa đã áp dụng phương pháp này. Những vị thiền sư khác đã liễu ngộ chân lý do thể nhập tướng khổ đế và chư vị có năng khiếu phát huy tinh tấn trong sự tu tập. Ngài thiền sư Sunlun Sayadaw nhấn mạnh đến phương pháp này. Một ít thiền sư nữa đã thể nhập pháp nhờ tướng vô thường và người ta nói rằng quý ngài có khuynh hướng phát huy niềm tin trong sự tu tập. Thiền sư U Ba Khin là một điển hình cho loại tu tập này. Dĩ nhiên, những đặc tính này thường không được cho là chân lý, và một vị thiền sư uyên thâm sẽ nhấn mạnh rằng cái nào thì hữu ích nhất cho mỗi cá tính của hành giả.



Cá tính và phong cách của những vị thiền sư có lẽ không giống nhau. Thầy của hai vị thiền sư Achaan Maha Boowa và Achaan Chaa là thiền sư Achaan Mun, ngài là một trong những vị thiền sư người Thái Lan nổi tiếng nhất của thế kỷ này. Ngài áp dụng nhiều nguyên tắc trong sự dạy dỗ. Ngài khó chịu, dữ tợn và rất nghiêm khắc với những đệ tử. Có những vị thiền sư khác như Achaan Jumnien, vị này hết sức từ bi và cởi mở. Trong hai vị thiền sư trên không vị nào hơn vị nào; sự khác nhau đơn thuần là nghiệp hay cá tính của vị thầy đó, hay lối tu tập riêng biệt của thiền sư đó, và cách đó ngài cho là tốt nhất để dạy đệ tử. Một lần nữa, khi quý vị định một nơi tu tập thì lúc đó trực giác rất mạnh để quyết định chọn vị thầy nào đúng hay tốt nhất cho quý vị nương theo tu tập.

Có nhiều phương pháp để vị thầy áp dụng trong việc dạy dỗ. Phương pháp thứ nhất, vị thầy dạy là qua lòng từ của ngài, và những ai chấp nhận đi đến với ngài, điều này giúp cho họ có tình thương và sự hoan hỉ. Đây là phẩm chất tâm quan trọng để phát huy trên con đường tu tập. Phương pháp nữa là quân bình hóa tâm tánh. Một vị thầy bắt buộc hành thiền nghiêm khắc để làm quân bình sự khó khăn cho đệ tử. Ví dụ người nào có nhiều tâm sân thì ngài dạy tu tập thiền tâm từ; đối với người nào có tâm tham nhiều, thì thiền sư dạy đề mục quán tử thi. Thiền sư thấy năng lực và tập trung của người nào đó không bằng thì ngài dạy người đó phải đi kinh hành nhiều giờ hay tu tập tích cực để sửa đổi cá tính bất thường. Hay là ngài nhận thấy niềm tin và trí tuệ của người nào đó không có quân bình -

đến nỗi có lúc nhiều đức tin không có phát huy được trạch pháp, không có quán chiếu rõ ràng tiến trình thân tâm. Để khôi phục lại sự quân bình đó, thiền sư dùng một câu chuyện để cho đệ tử của ngài thấy là ngài không nắm được tình tiết trong câu chuyện, ngài làm giảm bớt đức tin của ngài để cho đệ tử đặt nghi vấn, phát huy trí tuệ. Toàn bộ sự phát huy tâm linh là cả quá trình tu tập. Và chức năng của thiền sư là dạy cho học trò của mình tu tập được sự quân bình.

Mỗi bí quyết khác nhau của mỗi vị thầy là chỉ cho thấy được sự chấp thủ của chính mình. Khi thiền được phát huy thì tâm trở nên vi diệu hơn, những chấp thủ xuất phát từ hình thức bên ngoài của tham dục, của bản chất thô thiển cho đến chấp thủ bên trong nữa như chấp thủ vào những loại khoái lạc, ánh sáng êm dịu mà có thể đến

từ thiền định. Khi hành thiền mà gặp bất cứ những điều gì đang xảy ra như trên thì phải đến gặp thiền sư. Ngài sẽ biết chúng ta dính mắc ở đâu, chúng ta dính mắc vào cái gì, và dạy chúng ta từ bỏ sự chấp thủ, sẽ dẫn đến sự giác ngộ. Có thể dạy sự không chấp thủ bằng cách kể những câu chuyện, thay đổi phương pháp hành thiền, hoặc thậm chí ở phương pháp thiền tông là đánh hành giả ngay giây phút đó. Tuy nhiên trong tất cả những phương pháp dạy, hành giả là người đóng vai trò chính trong việc tu tập. Vị thầy chỉ là người hỗ trợ hành giả đi đúng con đường và giữ cho quân bình.

Điều quan trọng là không vội đánh giá một vị thầy hay trung tâm thiền với vẻ bên ngoài. Đó là kinh nghiệm của tôi khi lần đầu tiên đến một tu viện rất nghiêm khắc và có giới luật. Thiền sư Achaan

Chaa rất khó tính, nghiêm khắc và sâu sắc, tiêu biểu cho nhà sư có một cuộc sống giản dị. Rồi khi tôi đến chùa Miến Điện với một vị hoàn toàn khác biệt, vị này có hàng ngàn đệ tử trước khi tôi đến; tuy vậy tôi gặp gỡ ông ta với một dáng vẻ lè phè, y áo của ngài kéo lê thê trên đất, lại hút xì gà Miến Điện, và dành nhiều thì giờ tiếp xúc với phụ nữ trong chùa không đúng theo phong cách của nhà sư, không giống như vị thầy cũ của tôi. Đôi lúc ngài giận dữ và quan tâm đến những việc nhỏ nhặt. Trong hai tháng đầu tiên trong việc tu tập tích cực ở đó, tôi hết sức khổ tâm trong việc so sánh giữa hai vị thầy này. Vị thầy Miến Điện rất tử tế với tôi cho tôi một cái cốc đẹp nhất ở gần cái cốc của ngài, kết quả hàng ngày tôi phải trông thấy ngài hút thuốc và ngồi nói chuyện với phụ nữ. Tôi gặp khủng hoảng trong sự

tu tập. Tôi tự nhủ: "Tôi đang học được gì nơi người này?" Trong lúc tôi đang ra sức tu tập thiền định thì ngài ở ngoài kia lại có những hành động như vậy, ngài chẳng dạy tôi được điều gì. Tại sao ngài không sống theo như thiền sư Achaan Chaa đã thực hiện? Tôi phải mất nhiều tháng để nhận thấy rằng vẻ bề ngoài của ngài đã không làm giảm đi những giá trị mà tôi đã đạt được từ thiền định. Và do đó, để đánh giá và so sánh vẻ bề ngoài, để tìm kiếm một vị thầy trong Phật giáo nó chỉ đơn thuần làm cho tôi phiền não. Khi tâm phân biệt thì tạo nên đau khổ. Cuối cùng khi tôi từ bỏ được, tôi đạt được những sự lợi ích to tát từ việc dạy và hướng dẫn của ngài, và ngài là vị thầy tốt của phương pháp thiền định này. (và thiền định không hữu ích khi tôi bỏ ngài). Điều đó mang lại nhiều đau khổ mới hiểu được làm cách nào phân

biệt tâm gây ra những phiền muộn; nhưng khi đạt được tôi không bỏ ngài được.

Nhiều người theo Phật giáo nguyên thủy (và thực ra trong mọi truyền thống tu tập) trở nên cố chấp trong sự phê bình và so sánh những phương pháp thầy dạy. Phương pháp và thầy của họ thì tốt nhất, phương pháp trong sạch hay truyền thống cao thượng. Loại phân biệt này đưa con người ta đến một thế giới bằng những khái niệm thiện và ác. Đây là thiện đó là ác. Tà kiến này là nguyên nhân gây ra nhiều lo sợ và nhiều đau khổ.

Không có điều nào thiện hay ác trên đời. Điều ác chỉ có trong tâm của chúng ta, trạng thái đau khổ là do tham, sân, si, và để cho tâm trong sạch hoàn toàn không còn hành động ác hiện hữu nữa, mà cũng không thể như vậy một cái tâm bị phóng

túng lay chuyển là do bởi sanh diệt của hiện tượng - vì nhìn thế gian bằng trí tuệ, vô ngã, không có cái tôi. Một cách tương tự, những ai dính mắc hay đòi hỏi có một nền tảng hoặc đi theo truyền thống "nguyên thủy" và giáo phái nguyên thủy có thể đôi khi đưa người ta đến chỗ hiểu sai lệch giáo lý căn bản của đức Phật. Sự trong sạch không có trong phạm vi một truyền thống tôn giáo nào. Chỉ có một sự trong sạch căn bản mà đức Phật dạy trong sạch là sự giải thoát, và đó là tâm trong sạch giải thoát khỏi tham, sân, si. Ngoài sự trong sạch nội tâm này, lại còn đòi hỏi khéo tác ý đến sự trong sạch nếu không sẽ gia tăng sự dính mắc và sự phân biệt. Điều cốt lõi của sự tu tập là để đoạn trừ tất cả sự dính mắc và lòng ích kỉ. Hãy sử dụng một hay tất cả phương pháp này cho tốt đẹp, nhưng đừng trở nên cố chấp vào



phương tiện hay vị thầy đã làm sai lệch những phương tiện đó đối với chân lý của đức Phật. Hãy thực hành siêng năng và bỏ lại tất cả sự trói buộc đó, đừng chấp nhận cái gì ngoại trừ giải thoát bản thân của quý vị.

Khi quý vị liên tục hành thiền, sự thực hành sẽ trở thành điểm nương tựa. Trước khi đức Phật viên tịch, ngài khuyên chư đệ tử hãy tuân theo giáo pháp chứ đừng tin theo bất cứ truyền thống nào. Ngài không phân công ai lãnh đạo tăng đoàn tỳ khuru, tỳ khuru ni nào cả. Chánh pháp là thầy của chư vị. Vì vậy đối với chúng ta không có niềm tin mù mờ trong đạo Phật. Đơn giản là chúng ta đủ tin tưởng khả năng giác ngộ và đủ có trí tuệ để thấy đau khổ trong cuộc sống của mình để có niềm tin tu tập. Và trong thực hành, chúng ta tự thấy chơn lý. Đức Phật sách tấn mọi

người bằng những lời "*Hãy tự mình là ngọn đèn, hãy tự mình là một ánh sáng*". Bằng sự tu tập này sẽ đi đến sự giải thoát.

---

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack  
Kornfield)**

**Chương III**

**Toàn bộ giáo lý**

---

Tôi xin dành cả một chương này để có một lời tuyên bố đơn giản.

"Toàn bộ giáo lý của đức Phật có thể được tóm tắt như sau:

Không có gì đáng giá để cố chấp vào.

Nếu quý vị từ bỏ mọi thứ,

Đối tượng

Ý niệm

Thầy dạy

Đức Phật

Bản ngã

Giác quan

Ký ức

Cuộc đời

Cái chết

Giải thoát

Xả bỏ được như thế, thì tất cả đau khổ sẽ chấm dứt. Pháp giới sẽ hiện lại trong bản tính tồn tại ban sơ của nó, và quý vị sẽ hưởng được hương vị giải thoát của đức Phật."

Phần còn lại trong quyển sách này là những phương pháp hữu ích và những kỹ thuật học được để thực hành tâm xả ly và hạnh từ bỏ đó.

---

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack  
Kornfield)**

**Chương III**

**Toàn bộ giáo lý**

---

Tôi xin dành cả một chương này để có một lời tuyên bố đơn giản.

"Toàn bộ giáo lý của đức Phật có thể được tóm tắt như sau:

Không có gì đáng giá để cố chấp vào.

Nếu quý vị từ bỏ mọi thứ,

Đối tượng

Ý niệm

Thầy dạy

Đức Phật

Bản ngã

Giác quan

Ký ức

Cuộc đời

Cái chết

Giải thoát

Xả bỏ được như thế, thì tất cả đau khổ sẽ chấm dứt. Pháp giới sẽ hiện lại trong bản tính tồn tại ban sơ của nó, và quý vị sẽ hưởng được hương vị giải thoát của đức Phật."

Phần còn lại trong quyển sách này là những phương pháp hữu ích và những kỹ thuật học được để thực hành tâm xả ly và hạnh từ bỏ đó.

---

**Những vị Thiên sư đương thời**

## **(Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)**



### **Chương IV**

### **Thiền sư Achaan Chaa**

Thiền sư sanh trong một gia đình khá giả ở vùng nông thôn nước Lào gần vùng đông bắc Thái Lan. Ngài xuất gia sa-di hòi còn nhỏ, hai mươi tuổi ngài thụ giới tỳ khuru (bhikkhu). Trên trình độ lớp bốn ở

trường làng, ngài đã học giáo lý căn bản và kinh điển khi còn là một vị sư trẻ. Sau đó ngài thực hành thiền định dưới sự hướng dẫn của nhiều vị thiền sư địa phương theo truyền thống ẩn dật ở Lào. Ngài đi bộ nhiều năm theo phong cách của một nhà sư thọ hạnh đầu đà, ngủ dưới gốc cây và qua một thời gian ngắn tu tập với thiền sư Achaan Mun, một trong những vị thiền sư Thái Lan - Lào có năng lực và nổi tiếng ở thế kỷ này. Sau nhiều năm vân du và thực hành thiền, ngài trở về cư ngụ trong một khu rừng rậm rạp gần làng quê của ngài. Người dân ở đây nói khu rừng này không có người ở, được biết đây là nơi ở của rắn hổ mang, cọp và ma quỷ, nhưng ngài nói, đây là một nơi hoàn hảo nhất cho một vị tỳ khưu thọ hạnh đầu đà. Một thiền viện lớn đã được thành lập khi có tăng ni và phật tử đến nghe pháp và

lưu lại đây. Bây giờ ngài có nhiều đệ tử dạy thiền và nhiều ngôi chùa trong rừng khắp miền đông bắc Thái Lan.

Đi vào Wat Ba Pong, trước tiên người ta dễ trông thấy chur sư đang quay nước giếng, và một tấm bảng treo trên con đường có ghi: "Quý vị đến đây hãy yên lặng, chúng tôi đang hành thiền." Mặc dù có một nhóm hành thiền và tụng kinh hai lần một ngày và thường buổi chiều ngài Achaan Chaa thuyết pháp, cơ bản của thiền định là cách sống. Công việc chur sư là vá y và quét dọn đường rừng và sống thật đơn giản. Chur sư ở đây sống theo hạnh đầu đà giới hạn bữa ăn một ngày một buổi và giới hạn vật dụng, y phục và chỗ ở. Chur vị sống trong những cái lều cá nhân rải khắp cả khu rừng, và tu tập thiền hành trên con đường sạch sẽ dưới những gốc cây. Nhiều đệ tử người phương Tây



của ngài bây giờ chọn nơi cư ngụ ở thiền viện mới và sống thiền trong những túp lều rải rác được xây dựng trong những hang động trên sườn đồi.

Chế độ ăn uống giản dị của thiền viện nhằm tạo điều kiện để phát huy trí tuệ. Thiền sư Achaan Chaa nhấn mạnh rằng: "Mỗi người có tốc độ đi riêng của mình", và như thế chúng ta đừng ngại chiều dài của con đường hay điếm đến. "Đơn giản là hãy trú vào giây phút hiện tại", và ngài khuyên: "Cuối cùng tâm sẽ đạt được sự quân bình tự nhiên của nó khi việc tu tập trở thành thói quen". Ít khi ngài nói đến việc thành đạt bất cứ trạng thái tâm đặc biệt nào hay trạng thái tâm định và tâm giác ngộ. Thay vì trả lời khi được hỏi, ngài hỏi lại chất vấn: nếu ngài có đầy đủ sự từ bỏ tất cả chấp thủ thì còn đau khổ nữa không? Bằng câu trả lời thông thường

là "không", ngài sẽ hướng dẫn anh ta, đơn giản là hãy tiếp tục sự thực hành theo dõi tâm của anh và đừng cho dính mắc vào cái gì thậm chí tuệ giác hay kinh nghiệm giác ngộ, chỉ tiếp tục đừng cho dính mắc điều này trong từng giây một.

Đời sống hàng ngày ở thiền viện phải tập trung tu tập nhiều như hình thức ngồi và đi. Giặt y, làm sạch ống nhổ, quét dọn chánh điện, đi bát, tất cả đều bằng thiền cả, và như ngài Achaan Chaa nhắc nhở chúng ta, ở nhà, rửa nhà cầu, đừng có nghĩ là quý vị đang làm nó như một sự bắt buộc. Đó cũng là pháp. Thiền nghĩa là chánh niệm vào những gì chúng ta làm. Đôi khi lối sống này dường như nghiêm khắc và gay gắt và sự phấn đấu để tìm ra sự bình an trở nên là một bài học lớn trong thiền. "Khi quý vị giận dữ hay than oán bản thân, điều đó là một cơ hội lớn để

biết được tâm mình". Trong sự tuân thủ giới luật để tạo nên một cộng đồng hoà hợp, chúng ta thấy rõ lòng ham muốn và hình ảnh mà chúng ta phải đối chọi với cuộc sống này như thế nào. Giới luật nghiêm khắc giúp chúng ta cắt đứt nhu cầu bản ngã - hình thức khoe khoang bề ngoài.

Thiền sư Achaan Chaa không có nhấn mạnh bất cứ kỹ thuật thiền nào đặc biệt mà cũng không động viên tu tập tích cực để đạt đến tuệ giác và giác ngộ mau lẹ. Trong hình thức ngồi, người ta có thể theo dõi hơi thở cho đến khi nào tâm tĩnh lặng, và sau đó tiếp tục thực hành bằng cách quan sát tiến trình thân tâm. Sống đơn giản, hãy để tự nhiên, và hãy theo dõi tâm là cơ bản cho sự thực hành. Nhẫn nại là điều quan trọng. Khi còn là một tu sĩ mới ở thiền viện của ngài, tôi bị chán nản bởi những

khó khăn của việc tu tập về sự thực hành và hình như giới luật thất thường mà tôi phải theo. Tôi bắt đầu phê bình những vị sư khác về sự thực hành tùy tiện và nghi ngờ trí tuệ trong lời dạy của ngài Achaan Chaa. Có một lúc nọ, tôi đến gặp ngài để nêu lên những thắc mắc và nhận xét rằng ngài đã mâu thuẫn nhau và hình như chính ngài thường làm trái ngược trong cách tu chưa rõ ràng. Ngài cười và chỉ cho thấy bao nhiêu điều mà tôi đã đau khổ do việc phê bình những người xung quanh tôi. Sau đó ngài giải thích rằng, thực ra lời dạy của ngài chỉ là sự bình thường hóa cái tâm. Điều đó như là tôi gặp gỡ những người đi trên con đường mà tôi đã quen, ngài nói: "Tôi ngược lên và trông thấy ai đó sắp sửa té xuống nương tay phải của con đường hay là đi lạc ra con đường mòn bên tay phải do vậy tôi gọi to anh ta: "Hãy

đi bên tay trái, hãy đi bên tay trái". Một cách tương tự tôi gặp một ai đó sắp sửa đi lạc vào con đường mòn phía tay trái hoặc sắp sửa rơi vào cái hố bên tay trái, tôi gọi to lên: "Hãy đi bên tay phải, hãy đi bên tay phải". Tất cả sự thực hành chỉ là phát huy tâm quân bình, không có dính mắc, không có ích kỷ". Ngồi thiền hay làm việc trong những sinh hoạt hàng ngày của chúng ta là một phần của việc tu tập và theo dõi sát một cách kiên nhẫn để trí tuệ mở mang và an lạc một cách tự nhiên. Đây là con đường của thiền sư Achaan Chaa.

Thiền sư Achaan Chaa tiếp đãi ân cần những người phương Tây và hơn hai mươi người đã sống và tu học với ngài nhiều năm tháng. Trí tuệ là một cách sống, và ngài Achaan Chaa duy trì lối sống đơn giản, của các tỳ khuru thời đức

Phật, áp dụng cho việc học giáo pháp ngày hôm nay.

---

## Những ghi nhận từ một buổi hỏi đáp với thiền sư Achaan Chaa ở Wat Ba Pong

-oOo-

*Hỏi: Tôi cố gắng tu tập nhưng dường như chẳng tới đâu.*

Đáp: Điều này rất quan trọng. Đừng có cố gắng đạt đến nơi nào trong sự tu tập, chính ham muốn để tự do hay giải thoát thì ham muốn đó sẽ ngăn chặn sự giải thoát của quý vị. Quý vị có thể cố gắng chăm chỉ như quý vị mong muốn hãy thực hành tích cực ngày và đêm, nhưng nếu tham dục vẫn còn ngự trị trong tâm thì quý vị sẽ không bao giờ tìm được an lạc. Sức mạnh tham dục này là do hoài nghi

và trạo cử gây nên. Quý vị tu tập bất kể là bao lâu, trí tuệ sẽ không phát sanh từ tham dục. Do đó đơn giản là hãy từ bỏ. Hãy chú niệm thân tâm một cách chánh niệm nhưng đừng cố đạt đến bất cứ điều gì. Đừng dính mắc vào thậm chí ngay cả sự thực hành hay sự giác ngộ.

*Hỏi: Còn về giấc ngủ? Tôi phải ngủ bao nhiêu?*

Đáp: Đừng có hỏi tôi; tôi không thể xác định cho quý vị được. Trung bình tốt cho một người là bốn giờ một đêm. Tuy nhiên điều quan trọng là quý vị chú niệm và biết được chính mình. Nếu quý vị cố tình ngủ quá ít thì cơ thể quý vị cảm thấy không thoải mái và sẽ khó khăn để duy trì chánh niệm. Ngủ quá nhiều đưa đến sự đàn độn hay tâm trạo cử. Hãy tìm sự quân bình tự nhiên cho chính mình. Quan sát thân tâm

một cách kĩ lưỡng và gìn giữ giấc ngủ cần thiết cho đến khi nào quý vị tìm được giải pháp tốt nhất. Nếu quý vị thức giấc và sau đó lăn mình ngủ nướng thì đó là phiền não. Hãy duy trì chánh niệm ngay sau khi quý vị mở mắt.

*Hỏi: Còn về ăn uống? Tôi phải ăn bao nhiêu?*

Đáp: Ăn thì bằng như ngủ. Quý vị phải biết được chính mình. Thức ăn phải hấp thụ để đáp ứng cho nhu cầu thân thể. Nhìn vào thức ăn của mình xem như là thuốc. Quý vị ăn nhiều quá thì cảm thấy buồn ngủ sau bữa ăn và quý vị trở nên mập hơn mỗi ngày phải không? Hãy dừng lại. Thử nghiệm thân và tâm riêng của quý vị. Không cần ăn chay. Thay vì kinh nghiệm số lượng thức ăn mà quý vị ăn. Hãy tìm sự quân bình tự nhiên cho thân thể của



quý vị. Hãy để tất cả thức ăn chung trong bát của quý vị, theo cách tu đầu đà. Sau đó quý vị có thể biết một cách dễ dàng số lượng quý vị ăn. Hãy quan sát chính mình một cách chăm chú khi quý vị ăn. Hãy biết được chính mình. Tinh hoa tu tập của chúng ta chỉ là ở chỗ này. Không có gì đặc biệt cho quý vị phải làm. Chỉ quan sát. Hãy thử nghiệm chính mình. Hãy quan sát tâm. Sau đó quý vị sẽ biết được những điều gì là quân bình tự nhiên cho sự tu tập riêng của mình.

*Hỏi: Tâm của những người châu Á và những người phương tây có khác nhau không?*

*Đáp: Về phương diện cơ bản, không có khác nhau. Phong tục tập quán và ngôn ngữ bên ngoài có thể khác nhau, nhưng tâm con người bản tánh tự nhiên là giống*

nhau. Tham và sân thì giống nhau trong tâm người phương Đông hay phương Tây. Khổ và chám dứt đau khổ thì tất cả mọi người giống nhau.

*Hỏi: Thích hợp để đọc nhiều hay nghiên cứu kinh điển, đó là một phần của thực hành không?*

Đáp: Pháp Phật thì không tìm thấy trong sách vở. Nếu quý vị thật sự muốn biết được chính mình những gì đức Phật đã dạy thì quý vị không cần phải lo lắng về sách vở. Hãy quan sát tâm chính mình. Hãy kiểm chứng để biết được những cảm thọ sanh diệt như thế nào, những suy nghĩ sanh diệt ra sao. Đừng dính mắc vào bất cứ cái gì, chỉ chánh niệm vào những gì đã phát sanh. Đây là con đường đưa đến chân lý của đức Phật. Hãy tự nhiên. Mọi việc quý vị làm trong đời sống của mình đây là

cơ hội để tu tập. Tất cả đều là chân lý. Khi làm công việc lật vạt trong nhà, quý vị hãy cố gắng chánh niệm. Quý vị vệ sinh ống nhổ hay nhà cầu đừng có cảm thấy là quý vị làm nó vì sự thiên vị của người khác. Có pháp khi quý vị vệ sinh ống nhổ. Đừng có nghĩ là quý vị tu tập chỉ có ngồi kiết già không đâu. Một số người đã phàn nàn là không có đủ thời gian để hành thiền, không có đủ thời gian để thở phải không? Đây là thiên của quý vị: chánh niệm, tự nhiên vào những gì quý vị làm.

*Hỏi: Tại sao chúng tôi không có trình pháp hàng ngày với thiền sư?*

Đáp: Nếu quý vị có những thắc mắc thì quý vị được tự do đến để hỏi thiền sư bất cứ thời gian nào. Nhưng chúng ta không cần trình pháp hàng ngày ở đây. Nếu thiền sư trả lời mỗi câu hỏi nhỏ, quý vị sẽ

không bao giờ hiểu tiến trình hoài nghi trong tâm của mình. Đó là tinh hoa mà quý vị học để kiểm nghiệm, để phỏng vấn chính mình. Lắng nghe chăm chú những bài giảng mỗi ngày, sau đó thực hiện lời dạy này để so sánh với sự tu tập riêng của mình. Nó có giống nhau không? Nó có khác nhau không? Tại sao quý vị có hoài nghi đó? Hoài nghi đó là của ai? Chỉ nhờ tự kiểm chứng, có thể quý vị sẽ hiểu được.

*Hỏi: Đôi khi lo lắng về giới luật của tỳ khưu. Nếu con giết côn trùng một cách vô ý, đó có phải là hành động xấu không?*

Đáp: Giới luật (Sila) là tinh hoa cho sự tu tập của chúng ta, nhưng quý vị không nên dính mắc vào giới luật một cách mù quáng. Không giết thú vật hay giữ giới luật, điều quan trọng là cố ý. Hãy biết

được tâm của mình. Quý vị không nên chú trọng đến giới luật một cách quá đáng. Nếu thực hiện giới luật đúng, nó hỗ trợ cho sự tu tập, nhưng một số tỳ khuru thì quá quan tâm đến giới luật nhỏ mọn đến nỗi các vị không ngủ yên. Giới luật thì không nên cưu mang như một gánh nặng. Sự tu tập của chúng ta ở đây lấy giới luật là nền tảng. Giới luật trong sạch làm tăng thêm kỷ luật đầu đà và sự tu tập. Chánh niệm và lưu ý đến những giới nồng cốt cũng như 227 giới có nhiều lợi ích. Hai trăm hai mươi bảy giới làm cho đời sống tu đơn giản lại. Không nên ngạc nhiên hành động ra sao, cho nên quý vị có thể đừng suy nghĩ thay vì chỉ đơn giản là chánh niệm. Giới luật có thể giúp cho chúng ta sống với nhau hoà hợp. Tăng đoàn lưu truyền một cách êm đẹp. Bên ngoài mọi người quan sát và hành động

giống nhau. Giới luật là bước đầu tiên cho định và tuệ. Nhờ thực hiện chính xác giới luật của tỳ khưu và hạnh đầu đà đời sống chúng ta đơn giản, giới hạn tứ sự của mình. Vì thế cho nên chúng ta phải thực hành lời dạy của đức Phật đầy đủ: Chế ngự điều ác và làm các điều lành. Sống đơn giản, gìn giữ nhu cầu sống có chừng mực. Hãy thanh lọc tâm. Đó là, hãy chú niệm thân tâm trong bốn oai nghi của mình. Ngồi, đứng, đi hay nằm hãy cảm nhận cho được chính mình.

*Hỏi: Về hoai nghi, tôi có thể làm gì? Nếu người ta làm phiền tôi với những sự hoai nghi về tu tập, về sự tiến bộ, hay về thiền sư?*

*Đáp: Hoai nghi là một điều tự nhiên. Ai cũng khởi đầu bằng những thứ hoai nghi đó. Quý vị có thể học nhiều về chúng.*

Điều quan trọng là quý vị đừng có dính mắc với những sự hoài nghi của mình. Đó là, đừng nên cố chấp vào chúng. Sự cố chấp này sẽ dẫn tâm vào vòng sanh tử. Thay vì, hãy quán chiếu toàn bộ tiến trình hoài nghi và bản khoản. Hãy nhận thức những hoài nghi đó. Thấy hoài nghi sanh diệt như thế nào. Sau đó quý vị sẽ không còn bị hoài nghi lừa dối mình nữa. Quý vị sẽ bước ra khỏi hoài nghi và tâm của quý vị sẽ yên tĩnh. Quý vị có thể thấy được mọi vật sanh diệt như thế nào. Chỉ từ bỏ những gì mà quý vị bị dính mắc. Hãy từ bỏ hoài nghi của mình và đơn thuần là quán chiếu. Đây là phương pháp chấm dứt hoài nghi.

*Hỏi: Còn về phương pháp tu tập khác nhau? Dường như có nhiều thiền sư và nhiều hệ thống thiền khác nhau điều đó hay nhầm lẫn.*

Đáp: Điều đó giống như đi phố. Người ta có thể đi đến hướng bắc và đông bắc bằng nhiều con đường. Thông thường những hệ thống thiên này chỉ khác nhau hình thức bề ngoài. Dù quý vị có thể đi bộ trên một con đường này hay con đường khác, nhanh hay chậm, nếu quý vị chánh niệm thì tất cả đều giống nhau. Có một điểm chủ yếu là tất cả sự tu tập tốt cuối cùng đều đạt kết quả tốt. Đó là không có dính mắc. Cuối cùng tất cả những hệ thống thiên phải được loại bỏ. Cũng như người ta không có dính mắc đến vị thầy. Nếu một hệ thống thiên nào dẫn đến từ bỏ, không cố chấp, thế là tu tập đúng pháp.

Quý vị có thể muốn du lịch, để viếng những vị thiên sư và những hệ thống thiên khác nhau. Một số quý vị đã thực hiện rồi. Đây là một sự khao khát tự nhiên. Quý vị sẽ thấy rằng một ngàn vấn đề được đặt ra



và sự hiểu biết về nhiều hệ thống thiên đò sẽ không đưa quý vị đến chân lý được. Cuối cùng quý vị sẽ chán nản. Quý vị sẽ thấy rằng chỉ dừng lại và kiểm nghiệm tâm của chính mình, quý vị mới thấy được những gì đức Phật đã dạy. Không cần phải đi tìm kiếm ở bên ngoài. Cuối cùng quý vị phải trở về đối diện với bản chất như thật của mình. Đây là mục tiêu mà quý vị thực hành giáo pháp.

*Hỏi: Nhiều lần hình như chư sư ở đây không có tu tập. Chư vị nhìn tùy tiện, không có chánh niệm gì cả. Điều này làm tôi bị lay động.*

Đáp: Thật sự là không nên chú ý đến người khác. Điều này sẽ không giúp ích gì cho sự tu tập của quý vị. Nếu người ta làm phiền quý vị, hãy chú tâm đến sự phiền phức trong tâm của mình. Nếu giới luật

của người khác không trong sạch hay họ không phải là tỳ khuru tốt, điều đó không là gì đáng cho quý vị phê bình. Phê bình người khác trí tuệ sẽ không phát sinh. Giới luật của tỳ khuru là khí cụ dùng để hành thiện. Nó không phải là vũ khí dùng để phê bình hay để tìm lỗi. Không ai tu tập giùm cho quý vị, mà quý vị cũng không tu tập giùm cho ai được. Chỉ chánh niệm những việc mình làm. Đây là phương pháp để tu tập.

*Hỏi: Tôi hết sức tu tập để chế ngự giác quan. Tôi luôn luôn giữ đôi mắt nhìn xuống và chánh niệm mỗi hành động nhỏ khi tôi làm. Ví dụ: khi ăn, tôi mất một thời gian lâu và cố chú niệm mỗi cái đũa, nhai, nếm, nuốt... tôi làm mỗi động tác rất chú tâm và thận trọng. Tôi đang thực hành như vậy có thích hợp không?*

Đáp: Chế ngự giác quan là tu tập thích đáng. Chúng ta phải chánh niệm nó từ đầu ngày cho đến cuối ngày. Nhưng đừng làm quá trớn! Hãy đi, ăn và hành động một cách tự nhiên. Và sau đó hãy phát huy chánh niệm tự nhiên vào những gì đang diễn tiến với chính mình. Đừng có ép buộc việc hành thiền của quý vị hay ép buộc mình vào những mô hình rắc rối. Đây là hình thức ái dục nữa. Hãy nhẫn nại và chịu đựng thì cần thiết. Nếu quý vị hành động và chánh niệm tự nhiên, trí tuệ cũng sẽ phát sanh tự nhiên.

*Hỏi: Có cần thiết ngồi duỗi chân ra để ngồi lâu không?*

Đáp: Không, ngồi nhiều giờ kết quả cho thấy không cần thiết. Một số người nghĩ rằng quý vị có thể ngồi lâu hơn, thì quý vị mới là người có trí tuệ. Tôi thấy những

con gà ấp trong ổ kết quả cho thấy là nhiều ngày. Trí tuệ phát huy từ chánh niệm trong mọi oai nghi. Tu tập của quý vị phải bắt đầu ngay khi quý vị thức dậy vào buổi sáng. Phải liên tục cho đến khi đi ngủ. Đừng có quan tâm đến vấn đề là mình ngồi bao lâu. Điều quan trọng là quý vị gìn giữ cho được sự chú niệm cho dù mình đang làm việc, đang ngồi hay đang vệ sinh.

Mỗi người có tốc độ đi của mình. Một số quý vị sẽ chết vào tuổi năm mươi. Một số khác sẽ chết vào tuổi sáu mươi lăm, và một số khác nữa sẽ chết vào tuổi chín mươi. Cũng vậy sự tu tập của quý vị tất cả sẽ đều không giống nhau. Đừng có suy nghĩ và lo lắng về điều này. Hãy cố gắng gìn giữ chánh niệm và để những gì hãy lấy những cái đó tự nhiên. Sau đó tâm của quý vị sẽ trở nên càng yên tĩnh hơn trong

môi trường xung quanh. Nó sẽ trở nên yên tĩnh như mặt hồ tĩnh lặng. Sau đó tất cả loài thú quý hiếm và kỳ lạ sẽ đến uống nước bên bờ hồ. Quý vị sẽ biết được một cách rõ ràng bản chất của tất cả sự vật trên thế gian. Quý vị sẽ biết được nhiều điều lạ và thần bí sanh diệt. Nhưng quý vị vẫn tĩnh lặng. Những vấn đề sẽ phát sanh quý vị sẽ biết trực tiếp nhờ chúng. Đây là an lạc của đức Phật.

*Hỏi: Tôi vẫn còn nhiều suy nghĩ. Tâm tôi phóng túng rất nhiều mặc dù tôi cố chánh niệm.*

Đáp: Đừng có lo lắng về điều này. Cố gắng gìn giữ tâm của mình trong hiện tại. Những gì phát sanh trong tâm, chỉ chú niệm nó, quán chiếu nó. Thậm chí đừng mong để cắt đứt những suy nghĩ đó. Sau đó tâm sẽ đạt đến trạng thái tự nhiên.

Không còn phân biệt giữa thiện và ác, nóng và lạnh, nhanh và chậm. Không anh không tôi, không còn bản ngã ở đâu cả. Chỉ có những cái gì đang có. Khi đi khát thực không cần làm công việc gì riêng biệt cả. Đơn thuần là đi và biết những gì đang xảy ra. Không cần dính mắc đến chỗ hẻo lánh hay chỗ thiếu thốn. Các vị đi bất cứ nơi nào, hãy biết chính mình bằng con người tự nhiên và quán chiếu. Nếu hoài nghi phát sanh, hãy quán chiếu chúng sanh và diệt. Điều đó rất đơn giản. Hãy nắm chặt vào sự không có.

Điều đó y như quý vị đang bước xuống một con đường. Quý vị sẽ tóm tắt được những chương ngại vật. Khi quý vị gặp phiền não chỉ biết chúng và chỉ khắc phục bằng cách đoạn trừ chúng. Đừng suy nghĩ về những chương ngại vật mà quý vị đã trải qua rồi. Đừng lo lắng về những thứ

quý vị chưa thấy. Hãy bám vào hiện tại. Đừng có quan tâm đến chiều dài của con đường hay nơi đến. Mọi vật đều thay đổi. Bạn sẽ trải qua bất cứ điều gì, đừng dính mắc vào nó. Cuối cùng tâm sẽ đạt đến sự quân bình tự nhiên, ở đó nơi nào tu tập cũng tốt đẹp. Tất cả mọi vật sẽ tự sanh và diệt.

*Hỏi: Ngài có bao giờ xem kinh Pháp Bảo Đàn của lục tổ Huệ Năng chưa?*

*Đáp:* Trí tuệ của Huệ Năng thì rất là sắc bén. Đó là lời dạy uyên thâm, người sơ cơ không dễ hiểu được. Nhưng nếu quý vị tu tập có giới luật, có nhẫn nại và không dính mắc thì cuối cùng quý vị sẽ hiểu được. Trước kia tôi có một đệ tử ở trong một túp lều mái cỏ. Vào một ngày mùa mưa cơn gió mạnh thổi bay nửa mái. Anh không lo lắng để sửa nó, chỉ để cho trời

mưa rơi vào. Nhiều ngày trôi qua thì tôi hỏi anh ta về túp lều của anh. Anh trả lời là anh đang tu hạnh không dính mắc. Điều này không dính mắc mà có trí tuệ. Vấn đề trên giống như tâm xả của một con trâu nước. Nếu quý vị sống một cuộc đời trong sạch và giản dị, nếu quý vị có nhẫn nại và không ích kỷ thì quý vị sẽ hiểu được trí tuệ của Huệ Năng.

*Hỏi: Ngài đã nói rằng thiền Chỉ và thiền Quán thì giống nhau. Ngài có thể giải thích thêm điều này không?*

Đáp: Điều đó hết sức đơn giản. Thiền chỉ (Samatha) và thiền quán (Vipassanà) tác động qua lại với nhau. Trước tiên tâm trở nên tĩnh lặng nhờ tập trung vào một đề mục thiền. Nó chỉ yên lặng trong khi quý vị đang ngồi thiền với đôi mắt nhắm lại. Đây là thiền chỉ và cuối cùng thiền chỉ



này là nhân cho thiên quán phát sanh. Sau đó tâm tĩnh lặng hoặc là vì ngồi nhắm mắt lại hoặc là đi vòng trong thành phố náo nhiệt. Giống như, trước kia quý vị là một đứa bé. Bây giờ quý vị đã khôn lớn. Đứa trẻ và người khôn lớn đều cùng là một người phải không? Quý vị có thể nói rằng là giống nhau hay là nhìn vào một khía cạnh khác quý vị có thể nói rằng khác nhau. Tương tự thiên chỉ và thiên quán người ta cũng có thể nhìn khác nhau. Hay giống như thức ăn và phần người. Thức ăn và phần người có thể kêu như nhau. Đừng tin những gì tôi nói, sự tu tập của quý vị sẽ thực chứng được tự mình. Không có gì đặc biệt để vướng mắc. Nếu quý vị quán chiếu như thế nào cho thiên chỉ và thiên quán phát sanh, thì quý vị sẽ tự mình liễu ngộ chân lý. Ngày nay con người thường bị dính mắc vào ngôn từ.

Người ta gọi việc tu tập của mình là thiền quán, người xem là thiền chỉ hoặc là người ta gọi sự tu tập của họ là thiền chỉ trước thiền quán. Tất cả những sự việc này đều là vớ vẩn. Đừng có bận suy nghĩ về việc này. Đơn thuần là hãy thực hiện sự tu tập thì quý vị sẽ tự mình chứng ngộ.

*Hỏi: Trong sự tu tập của chúng ta có cần thiết để nhập An Chỉ Định không?*

Đáp: Không. Nhập an chỉ định thì không cần thiết. Chúng ta phải đặt một ít tâm an tĩnh và nhất tâm vào. Sau đó hãy sử dụng điều này để quán chiếu chính mình. Không có gì quan trọng để vướng mắc. Nếu an chỉ định xuất phát từ trong sự tu tập thì cũng tốt thôi. Chỉ đừng có dính mắc vào nó. Một số người bị bám víu vào an chỉ định. An chỉ định chỉ là một niềm vui thôi. Quý vị phải biết giới hạn thích

đáng.nếu là người trí thì quý vị sẽ biết được cách sử dụng và nhược điểm của an chỉ định, cũng như quý vị biết nhược điểm của trẻ con là tương phản với người lớn tuổi.

*Hỏi: Tại sao chúng ta phải tuân theo những giới luật nghiêm khắc như ăn trong bát?*

Đáp: Giới luật nghiêm khắc giúp chúng ta đoạn trừ phiền não. Bởi vì tuân theo như thế, những người ăn trong bát chú tâm xem thức ăn như là thuốc. Nếu chúng ta không có phiền não thì việc ăn uống chúng ta không thành vấn đề. Nhưng còn ở đây chúng ta dùng cái hình thức để tạo cho việc tu tập đơn giản hơn. Đức Phật không chế định cho tất cả nhà sư cần thiết phải tuân theo giới luật nghiêm ngặt. Nhưng Ngài cũng muốn giúp đỡ cho

những ai muốn tu tập nghiêm túc. Những giới luật đó hỗ trợ cho hình thức giới luật bên ngoài và do đó cũng giúp cho tinh thần của chúng ta bền chí và mạnh mẽ. Những giới luật này để kiểm chế bản thân mình. Đừng quan tâm đến sự tu tập của người khác. Hãy theo dõi tâm và chú niệm những gì có lợi cho quý vị. Nguyên tắc là chúng ta phải tu tập bất cứ loại thiền định nào, cái cốc cấp cho chúng ta thì cũng tương tự như giới luật hữu ích. Cái cốc giúp cho nhà sư khỏi dính mắc vào trú xứ của mình. Nếu chư vị bỏ đi và trở về chư vị phải nhận một nơi ở mới. Đây là sự tu tập của chúng ta - không dính mắc vào bất cứ điều gì.

*Hỏi: Nếu đặt mọi thứ chung với nhau trong bát là quan trọng, tại sao ngài không làm như vị thầy đã tự mình làm việc này? Ngài không cảm thấy quan*

*trọng đối với vị thầy đã đưa ra một ví dụ sao?*

Đáp: Vâng, đúng thế, một vị thầy cần phải làm gương cho những đệ tử. Tôi không quan tâm đến những điều mà quý vị chỉ trích tôi. Quý vị cần hỏi những gì quý vị muốn. Nhưng điều quan trọng là quý vị đừng dính mắc vào vị thầy. Nếu như tôi có vẻ bề ngoài hoàn toàn tuyệt đối, điều này sẽ vô cùng khủng khiếp. Quý vị luôn luôn dính mắc vào tôi. Ngay cả đức Phật đôi lúc nói với các đệ tử cần làm điều này và rồi làm một điều khác cho bản thân mình. Sự nghi ngờ về vị thầy của mình cũng có thể có lợi. Quý vị nên theo dõi những phản ứng của quý vị. Quý vị có nghĩ là mình có thể giữ một ít thức ăn trong bát cho người cư sĩ làm công quả trong chùa được không?

Trí tuệ đối với quý vị là theo dõi và phát huy. Học hỏi những gì tốt đẹp nơi vị thầy. Nhận thức được sự tu tập của mình. Nếu tôi nằm nghỉ mà quý vị phải hành thiền điều này có làm quý vị giận dữ không? Nếu tôi gọi màu xanh là màu đỏ hay nói rằng đàn ông là đàn bà, đừng tin theo tôi một cách mù quáng.

Một trong những vị thầy của tôi ăn rất nhanh. Lúc ăn ngài rất ôn ào. Tuy vậy ngài bảo chúng tôi ăn chậm và chánh niệm. Tôi thường theo dõi ngài và lấy làm bực mình. Tôi rất đau khổ nhưng ngài thì không! Tôi nhìn ra phía ngoài. Rồi sau đó tôi hiểu ra. Một số người lái xe nhanh nhưng cẩn thận. Nhưng người khác lái chậm và gây nhiều tai nạn. Đừng dính mắc vào quy tắc và hình thức bên ngoài. Nếu quý vị theo dõi người khác mười phần trăm thời gian và theo dõi bản thân

mình chín mươi phần trăm, đây là sự tu tập thích đáng. Lúc ban đầu tôi thường theo dõi vị thầy của tôi là Achaan Tong Rath và đặt nhiều nghi ngờ. Thậm chí nhiều người nghĩ là ông ta điên. Ngài thường làm những việc lạ lùng và rất dữ dằn với các đệ tử. Bên ngoài ông ta nổi giận nhưng bên trong thì không có gì, không có ai ở đó. Ngài thật là phi thường. Ngài sống trong sạch và chánh niệm cho đến lúc chết.

Nhìn từ bên ngoài thì bản thân mình sẽ so sánh và phân biệt. Bằng hình thức này thì bạn sẽ không tìm được hạnh phúc hoặc là quý vị sẽ an lạc nếu quý vị dành thì giờ tìm kiếm một người thánh thiện hoặc một vị thầy gương mẫu. Đức Phật dạy chúng ta nhìn vào giáo pháp, chơn lý, đừng nhìn vào người khác.

*Hỏi: Làm cách nào chúng ta vượt qua lòng tham trong việc tu tập của chúng ta? Đôi lúc tôi cảm thấy mình như thể là một nô lệ đối với lòng tham dục của tôi.*

Đáp: Lòng ham muốn cần được quân bình bằng cách quán thân bất tịnh. Cháp vào thân xác là một điều hết sức ghê gớm và người ấy phải giữ tâm đối kháng. Quán chiếu thân như là tử thi và theo dõi tiến trình hoại diệt hoặc suy tưởng đến những bộ phận của cơ thể như phổi, lá lách, mỡ, phần... hãy nhớ những sự việc này và quán tưởng để sự nhàm chán của cơ thể này khi tham dục phát sanh. Điều này sẽ giúp quý vị đoạn trừ lòng tham dục.

*Hỏi: Còn về giận dữ thì sao? Tôi phải làm gì khi giận dữ phát sanh?*

Đáp: Quý vị phải tu tập tâm từ. Khi trạng thái tâm sân phát sanh trong thiền định,



hãy làm quân bình chúng bằng cách phát huy tâm từ. Nếu một người nào đó làm cái gì xấu hay giận dữ thì quý vị đừng giận dữ với người ấy. Nếu quý vị giận dữ, quý vị là người si mê hơn anh ta. Là người trí. Hãy mang tâm từ bi cho người đang đau khổ đó. Hãy yêu thương anh ta như thể là người ruột thịt của mình. Hãy tập trung bằng tâm từ xem nó như là một đề mục thiền. Hãy rải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian. Chỉ nhờ có lòng từ thì mới khắc phục được tâm sân.

Đôi khi quý vị có thể nhìn thấy những vị sư khác cư xử một cách tồi tệ. Quý vị có thể trở nên bực mình. Đây là một điều không cần thiết để phiền não. Tuy nó chưa phải là giáo pháp của chúng ta. Quý vị có thể nghĩ như thế này: "Các vị không có hoàn toàn như tôi. Các vị không phải là thiên giả như chúng tôi. Những vị đó

không phải là những vị sư tốt. "Đây là phiền não lớn về phía của quý vị. Đừng có so sánh. Đừng có phân biệt. Xả bỏ ý niệm của quý vị và hãy tự mình quán chiếu. Đây là pháp của chúng ta. Quý vị không thể bắt buộc mọi người phải làm như quý vị muốn, hay giống như quý vị. Cái mong muốn này chỉ làm cho quý vị đau khổ mà thôi. Đó là một lỗi lầm thông thường mà hành giả thường gặp phải, ngoài ra nhìn lỗi người khác thì không phát huy được trí tuệ. Đừng bận tâm. Đơn thuần là hãy quán chiếu bản thân mình và những cảm thọ thì quý vị sẽ hiểu được sự việc như thế nào.

*Hỏi: Tôi cảm thấy buồn ngủ nhiều. Nó làm cho tôi khó hành thiền.*

*Đáp: Có nhiều cách để khắc phục buồn ngủ. Nếu quý vị đang ngồi một nơi tối tăm hãy chuyển ra một nơi sáng sủa. Hãy*

mở mắt ra. Đứng dậy và rửa mặt, vỗ vào mắt, hoặc đi tắm. Nếu quý vị cảm thấy buồn ngủ. Hãy thay đổi oai nghi. Đi nhiều. Đi lui đi tới. Điều ghê sợ biến đi sẽ giúp bạn tỉnh lại. Nếu không có kết quả thì hãy đứng yên, thanh lọc tâm, và tưởng tượng đó là một ngày đầy ánh nắng. Hoặc ngồi trên mỏm đá cao hoặc trên một miệng giếng sâu. Quý vị sẽ không dám buồn ngủ nữa nếu không hành thiền được thì phải đi ngủ thôi. Nằm xuống cẩn thận và cố gắng theo dõi cho đến lúc quý vị đi vào giấc ngủ. Và rồi ngay khi quý vị thức dậy, hãy đứng thẳng người lên. Đừng nhìn vào đồng hồ hoặc lăn qua lăn lại. Bắt đầu chánh niệm ngay lúc quý vị tỉnh dậy.

Nếu quý vị cảm thấy buồn ngủ, mỗi ngày hãy cố gắng ăn ít lại. Hãy theo dõi bản thân. Khi ăn còn năm muỗng nữa no thì quý vị đừng ăn mà hãy uống nước thay

vào. Hãy đi và ngồi. Hãy theo dõi cơn buồn ngủ và cơn đói của quý vị. Quý vị phải biết quân bình sự ăn uống của mình. Khi quý vị tiếp tục hành thiền, quý vị sẽ cảm thấy có nhiều năng lực hơn một cách tự nhiên và ăn ít đi.

*Hỏi: Tại sao chúng ta phải thực hiện nhiều pháp cung kính ở đây?*

Đáp: Sự cung kính là một điều rất quan trọng. Nó là hình thức bên ngoài đó cũng là một hình thức để tu tập. Hình thức này phải thực hiện chính xác. Ngủ thể đầu địa. Để hai khuỷu tay gần hai đầu gối và hai đầu gối cách nhau khoảng 22cm. Hãy quỳ lạy từ từ, thân tâm chánh niệm. Đó là một phương pháp tốt để đối trị lại tính ngã mạn của chúng ta. Chúng ta phải thường xuyên quỳ lạy. Khi lạy ba lần, quý vị hướng tâm đến Tam bảo. Những phẩm

chất của một tâm trong sạch đó là trong sáng và an lạc. Vì vậy chúng ta dùng hình thức bên ngoài để tu tập bản thân. Thân và tâm trở nên hoà hợp với nhau. Đừng có bận tâm đến cách lạy của những người khác. Nếu những vị sa-di và những vị tỳ khuru quỳ lạy không chánh niệm, quý vị không cần phải đánh giá về sự việc này. Việc huấn luyện con người là một điều khó khăn. Một số người thì thông minh nhưng một số khác chậm lẹc. Sự phán xét người khác chỉ làm tăng thêm sự ngã mạn của quý vị. Thay vào đó hãy theo dõi bản thân. Quỳ lạy thường xuyên sẽ đoạn trừ lòng ngã mạn của quý vị.

Những ai thực sự hòa nhập với giáo pháp thì người đó vượt qua hình thức bên ngoài. Mọi việc họ thực hiện chỉ là hình thức cung kính. Điều này họ thực hiện được bởi vì họ đã vượt qua sự ích kỷ.

*Hỏi: Vấn đề nào quan trọng nhất về những đệ tử mới của quý vị?*

Đáp: Các ý niệm. Những quan điểm và tư tưởng về những vấn đề. Về bản thân họ, về việc tu tập, về việc dạy giáo pháp của đức Phật. Nhiều người đến đây đã từng có những chức vị cao trong xã hội. Họ là những thương gia giàu có, hoặc những người tốt nghiệp đại học, các thầy giáo và những viên chức chánh quyền. Tâm họ chất chứa đầy những ý niệm và những vấn đề. Họ khó lòng nghe những người khác. Giống như nước trong tách. Nếu một tách mà chứa đầy nước dơ bẩn thì nó vô ích. Chỉ sau khi nước cũ được đổ đi, thì cái tách đó mới hữu dụng. Quý vị phải từ bỏ quan điểm rồi thì quý vị mới nhận thức được. Việc tu tập của chúng ta đi vượt xa những sự khôn ngoan và sự ngu dốt. Nếu quý vị tự nhủ rằng: "Tôi thông minh, tôi

giàu có, tôi quan trọng, tôi hiểu biết mọi tư tưởng Phật giáo". Quý vị chấp thủ vào bản ngã. Tất cả mọi điều quý vị thấy đều là cái tôi. Nhưng trong Phật giáo là loại trừ bản ngã. Vô ngã và Níp-bàn.

*Hỏi: Những phiền não như tham, sân, chỉ là ảo tưởng hay chúng có thật không?*

Đáp: Cả hai. Những phiền não chúng ta gọi là tham, sân, si chúng chỉ là hình thức bên ngoài. Như chúng ta gọi một cái bát lớn, nhỏ, xinh đẹp hoặc bất cứ là gì. Đây không phải là thực thể. Nó là một khái niệm mà chúng ta đã tạo nên bởi lòng ái dục. Nếu chúng ta muốn một cái bát lớn thì chúng ta gọi cái này nhỏ. Aùì dục tạo cho chúng ta phân biệt. Mặc dù sự thật vẫn là sự thật. Hãy nhìn sự việc theo tính cách này. Quý vị có phải là một con người không? Quý vị trả lời đúng. Đây là cái về

bên ngoài của những sự việc nhưng thực sự quý vị chỉ là một sự kết hợp của năm uẩn. Nếu tâm giải thoát thì không còn phân biệt nữa. Không to không nhỏ, không anh không tôi. Không còn điều gì cả. Chúng ta nói vô ngã. Theo thực tế, cuối cùng không có ngã hoặc vô ngã.

*Hỏi: Ngài có thể giải thích thêm một chút về Nghiệp được không?*

Đáp: Nghiệp là hành động. Nghiệp là sự trói buộc. Thân, khẩu, ý tất cả đều tạo nghiệp khi chúng ta bị trói buộc. Chúng ta tạo nên thói quen. Những điều này có thể làm cho chúng ta đau khổ trong tương lai. Đây là quả của sự trói buộc, và phiền não trong quá khứ của chúng ta. Tất cả chấp thủ đều đưa đến tạo nghiệp. Giả sử quý vị là tên cướp trước khi quý vị trở thành một nhà sư, quý vị làm người khác đau khổ,



làm cha mẹ quý vị phiền não. Bây giờ quý vị là nhà sư, nhưng khi quý vị nhớ lại những gì quý vị đã làm cho những người khác đau đớn ngay cả ngày nay quý vị vẫn thấy phiền não. Hãy nhớ rằng không chỉ thân mà khẩu ý có thể tạo nên những điều kiện cho quả của tương lai. Nếu quý vị tạo những việc thiện trong quá khứ và ngày nay nhớ lại quý vị sẽ thấy hạnh phúc. Trạng thái tâm hạnh phúc này là kết quả của nghiệp quá khứ. Tất cả mọi việc tạo ra bởi nhân, theo chu kỳ dài hoặc từng sát-na khi chúng được quán chiếu. Nhưng quý vị không cần bận tâm vạch rõ quá khứ, hiện tại, vị lai. Mà đơn thuần chỉ theo dõi thân tâm. Rồi chính bản thân quý vị có thể hiểu nghiệp. Theo dõi tâm quý vị, tu tập và tu tập thì quý vị sẽ nhìn thấy nghiệp một cách rõ ràng. Tuy thế phải chắc chắn rằng quý vị không tạo nghiệp

cho những người khác. Đừng bị trói buộc và đừng quan sát những người khác. Nếu tôi uống thuốc độc, tôi sẽ đau khổ. Không cần quý vị chia sẻ điều này với tôi! Hãy nhận lấy điều tốt mà vị thầy ban cho. Rồi quý vị có thể an lạc, tâm quý vị giống như tâm của vị thầy. Nếu quý vị quán chiếu quý vị sẽ thấy rõ điều đó. Nếu ngay bây giờ quý vị không hiểu được, nhưng khi quý vị tu tập dần dần nó sẽ trở nên rõ ràng. Quý vị biết được bản thân mình. Điều này được gọi là tu tập giáo pháp.

Khi chúng tôi còn trẻ, cha mẹ thường hay trừng phạt chúng tôi và giận dữ. Thực ra cha mẹ muốn giáo dưỡng chúng tôi thôi. Quý vị phải nhận thức điều đó qua một thời gian dài. Cha mẹ và thầy dạy chỉ trích chúng ta, thì chúng ta bực mình. Sau đó chúng ta có thể biết lý do tại sao. Sau khi thực hành lâu quý vị sẽ biết được. Những

ai quá ngã mạn sẽ bỏ đi sau một thời gian ngắn. Họ không bao giờ học được. Quý vị phải đoạn trừ sự ngã mạn của mình. Nếu quý vị tự nghĩ mình giỏi hơn những người khác thì quý vị chỉ có đau khổ thôi. Thật đáng thương. Không cần phải bực mình. Chỉ có chú niệm thôi.

*Hỏi: Dường như là từ khi xuất gia, tôi thấy sự thử thách và đau khổ của tôi gia tăng.*

Đáp: Tôi biết rằng một số quý vị đã có một cuộc sống vật chất đầy đủ phía sau và tự do bên ngoài. Bằng so sánh, bây giờ quý vị sống một cuộc sống khắc khổ. Cho nên, trong tu tập, tôi thường buộc quý vị ngồi và chờ đợi hàng giờ. Thực phẩm và khí hậu thì khác biệt với quê nhà quý vị. Nhưng bất cứ ai phải trải qua điều này. Đây là sự đau khổ để dẫn đến đoạn tận

đau khổ. Đây là phương pháp quý vị nên học. Khi quý vị giận hay cảm thấy buồn phiền cho mình, đây là cơ hội lớn để biết được tâm. Đức Phật đã dạy phiền não tức bờ đề.

Các đệ tử của tôi thì giống như con của tôi. Tôi chỉ có lòng từ và luôn luôn nghĩ đến họ. Nếu như tôi buộc phải làm cho quý vị bực mình thì điều đó tốt cho bản thân quý vị thôi. Tôi biết trong một số quý vị được giáo dục tốt và có nhiều kiến thức. Những người ít học và ít hiểu biết thì có thể tu tập một cách dễ dàng. Việc này như thể là những người phương Tây quý vị có một căn nhà rất lớn để lau chùi. Khi quý vị lau cái nhà thì quý vị sẽ có một nơi ở rộng rãi. Quý vị có thể sử dụng nhà bếp và thư viện. Quý vị phải nhẫn nại. Nhẫn nại và chịu đựng là tinh hoa cho sự tu tập của chúng ta. Khi tôi là một nhà sư

trẻ, tôi không phải chịu đựng cực khổ như quý vị. Tôi biết ngôn ngữ và ăn thực phẩm địa phương của tôi. Thế mà một ngày nọ tôi cảm thấy tuyệt vọng. Tôi muốn hoàn tục hay thậm chí tự sát. Đây là loại đau khổ xuất phát từ tà kiến. Khi quý vị thấy được chân lý rồi thì quý vị từ bỏ được các quan niệm và ý niệm. Mọi việc đều trở nên an lạc.

*Hỏi: Tôi đã và đang tu tập trạng thái tâm rất an lạc từ thiên định. Bây giờ tôi phải làm gì?*

Đáp: Như vậy thì tốt. Hãy làm cho tâm an lạc tập trung thêm nữa. Hãy thực hiện sự tập trung này để quán chiếu thân tâm. Khi tâm chưa an lạc quý vị cũng phải quán chiếu. Sau đó quý vị sẽ biết được an lạc thực sự. Tại sao? Bởi vì quý vị sẽ thấy được vô thường. Nếu quý vị dính mắc vào

trạng thái tâm an lạc thì quý vị đau khổ khi quý vị thiếu chúng. Hãy từ bỏ mọi thứ, thậm chí cả sự an lạc.

*Hỏi: Tôi có nghe rằng ngài đã từng sung sướng cho nên ngài sợ những ai tu tập rất cực lực có phải không?*

Đáp: Vâng, đúng thế. Tôi sợ. Tôi sợ vì họ quá khắt khe. Họ tu tập quá sức nhưng không có trí tuệ. Họ tự đẩy mình đến điều đau khổ mà không cần thiết. Một số người trong quý vị đã kiên quyết để đạt được sự giác ngộ . Quý vị tự hành xác phần đầu mọi lúc. Đây là sự ép xác quá mức. Mọi người đều giống như nhau. Họ không biết bản chất của sự vật. Mọi cơ cấu thân tâm đều vô thường. Đơn thuần là quán chiếu và đừng vướng mắc.

Những người khác cho rằng họ biết. Họ phê bình, họ theo dõi, họ phán xét. Điều

này được thôi. Mặc kệ họ đi. Sự phân biệt này là một điều nguy hiểm. Nó giống như một con đường có khúc quanh rất hiểm trở. Nếu chúng ta cho rằng những người khác tồi tệ hơn hoặc tốt hơn hoặc giống như chúng ta thì như chúng ta bị lạc tay lái trong khúc quanh đó. Nếu chúng ta phân biệt, thì chúng ta chỉ đau khổ mà thôi.

*Hỏi: Cho đến bây giờ tôi vẫn tu tập thiền được nhiều năm. Tâm tôi cởi mở và an lạc ở hầu hết mọi tình huống. Bây giờ tôi muốn cố gắng tu tập trở lại và tu tập tập trung cao hơn.*

Đáp: Điều này rất tốt. Nó là một bài tập tinh thần lợi ích. Nếu quý vị có trí tuệ, thì quý vị sẽ không vướng mắc vào trong trạng thái tập trung của tâm. Nó giống như việc muốn ngồi thiền lâu dài hơn.

Điều này rất tốt cho việc tu tập. Nhưng thực tế, việc tu tập thì không giống như bất cứ oai nghi nào. Vấn đề chính ở đây là quán chiếu tâm. Đây là trí tuệ. Khi quý vị đã quán chiếu và biết được tâm, sau đó quý vị đạt được trí tuệ để hiểu biết những nhược điểm của sự tập trung, hoặc của kinh sách. Nếu quý vị đã tu tập và hiểu biết được sự không vương mắc rồi thì quý vị sẽ trở lại với kinh sách. Kinh sách sẽ giống như một buổi điếm tâm ngọt ngào, chúng giúp quý vị dạy dỗ những người khác, hoặc quý vị có thể trở lại việc tu tập cao hơn. Quý vị có trí tuệ là không nên bám víu vào bất cứ điều gì.

*Hỏi: Xin ngài ôn lại một số điểm chính về cuộc thảo luận của chúng ta.*

*Đáp: Quý vị phải quán chiếu bản thân. Phải biết quý vị là ai. Nhờ quán chiếu nên*



biết được thân tâm. Hãy biết giới hạn trong lúc ngồi, ăn, ngủ của mình. Hãy dùng trí tuệ. Sự tu tập thì không nhằm đạt được điều gì. Điều duy nhất là chánh niệm thôi. Toàn bộ việc thiền định của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm. Quý vị sẽ thấy được đau khổ, nhân và quả của nó. Nhưng quý vị phải có sự kiên nhẫn. Kiên nhẫn nhiều và bền bỉ. Dần dần quý vị sẽ hiểu ra. Đức Phật dạy các đệ tử của mình là phải ở với các vị thầy của họ ít nhất là năm năm. Quý vị phải học hỏi những giá trị của sự tha thứ, nhẫn nại và hiến dâng.

Đừng có tu tập quá nghiêm ngặt. Đừng dính mắc hình thức bên ngoài. Theo dõi người khác là việc tu tập tồi tệ. Đơn thuần là hãy để tự nhiên và quán chiếu điều đó. Giới luật của tỳ khuru và quy luật của thiền viện thì rất quan trọng. Hai điều này tạo nên một môi trường hài hòa và giản

dị. Gìn giữ cho tốt đẹp các giới luật. Nhưng hãy nhớ, cơ bản giới luật của tỳ khuru là nỗ lực chánh niệm. Quán chiếu tâm. Quý vị phải có trí tuệ. Đừng có phân biệt. Liệu quý vị có cảm thấy bực mình một cây nhỏ trong rừng mà nó không được cao và thẳng như các cây khác? Đây là một điều thật vớ vẩn. Đừng phán xét những người khác. Có những sự khác biệt nhau. Không cần thiết phải cưu mang gánh nặng chuyển hóa họ.

Vì vậy hãy kiên nhẫn. Hãy tu tập giới luật. Sống giản dị và tự nhiên theo dõi tâm. Đây là bài tập thực hành của chúng ta. Nó sẽ giúp cho quý vị không còn ích kỷ nữa. Dẫn đến an lạc.

---

**Những vị Thiền sư đương thời**

## (Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)



### **Chương V** **Thiền sư Mahasi Sayadaw**

Thiền sư Mahasi Sayadaw đã có một thành quả lớn trong sự truyền bá thiền quán ở những nước Phật giáo nguyên thủy. Ngài đi học vào lúc sáu tuổi ở một thiền viện vùng quê và đã kết thúc việc học một vài năm sau khi xuất gia tỳ khưu

với văn bằng danh dự cao nhất do chánh phủ đỡ đầu kỳ thi Pàli và phổ thông. Sau nhiều năm dạy kinh điển, ngài lên đường với y, bắt tìm kiếm một phương pháp hành thiền có kết quả và trong sáng hơn. Trên đường đến Thaton, ngài gặp thiền sư U Narada, Mungun Sayadaw và bắt đầu theo học, thiền sư dạy ngài tu tập thiền quán tích cực. Sau khi hành thiền tích cực và liên tục nghiên cứu, ngài Mahasi trở về làng quê của ngài để bắt đầu dạy một phương pháp hành thiền có hệ thống.

Không bao lâu, sau khi Miến Điện giành lại độc lập của mình từ nước Anh. Thủ tướng mới U Nu thỉnh cầu thiền sư Mahasi Sayadaw đến thủ đô Rangoon để dạy thiền ở một trung tâm lớn, mà ông ta đã xây dựng lên. Từ thời điểm đó có hơn một trăm trung tâm thiền đã và đang mở cửa do đệ tử của ngài ở Miến Điện, và

phương pháp của ngài đã truyền bá rộng rãi ở Thái Lan và Tích Lan.

Một danh dự đặc biệt mà tứ chúng dành cho thiền sư Mahasi ở đại hội Phật giáo thế giới năm 1956, kể từ khi đức Phật viên tịch đây là sự kiện nổi bật. Ngài đóng một vai trò người đặt câu hỏi chủ chốt trong đại hội, vai trò chính trong việc làm sáng tỏ duy trì lời dạy của đức Phật cho thế hệ mai sau.

Trung tâm Mahasi, Thathana Yeiktha ở Rangoon có nhiều phòng lớn và phòng nhỏ dành cho hành giả luyện tập thiền định. Trung tâm này thường có hàng trăm hành giả đến thực hành thiền quán tích cực. Quý khách có thể thấy có nhiều hành giả đang tu tập thiền hành; và nhiều phòng khác người ta đang thiền tọa hay có nhóm khác đang trình pháp với thiền sư.

Điều đó rất quen thuộc đối với những người Miến Điện sùng đạo đến đây để trải qua kỳ nghỉ hè của mình, là đi đến những trung tâm thiền, tham gia những khóa thiền tích cực.

Ở hệ thống thiền Mahasi, thực hành liên tục, hành xen kẽ giữa thiền hành và thiền tọa là mười sáu tiếng đồng hồ trong một ngày. Ở phương pháp tu tập tích cực này, định và chánh niệm phát huy một cách nhanh chóng ngay cho những người thiếu kinh nghiệm. Bên cạnh đó thực hành liên tục thiền tích cực, phương pháp của ngài Mahasi đi đến chánh niệm là được phát huy một cách nghiêm ngặt giống như thực hành thiền quán từ lúc đầu. Đặc biệt là không có phát huy một sự tập trung trên bất cứ đề mục nào. Thay vào đó ngay lúc bắt đầu, người ta chú niệm để biết được thân tâm thay đổi từng sát-na. Điều này

được thuận lợi do bởi kỹ thuật theo dõi thân tâm của mỗi người khi nó đạt được nhận thức. Những ghi nhận về tinh thần này giúp đỡ trực tiếp làm quân bình tiến trình tâm đi đến thiên định. Điều này giúp cho hành giả tránh khỏi sự bám víu vào bất cứ đề mục nào mà mình thỏa thích. Ngài Mahasi nhấn mạnh rằng sự nhận thức cần phải tập trung trực tiếp vào mỗi sát-na và sự ghi nhận về tinh thần đó thuần túy chỉ là một sự hỗ trợ bên ngoài để nhìn thấy sự việc rõ ràng hơn. Để làm nổi bật điều này ở những giai đoạn khác, chín mươi lăm phần trăm nỗ lực của một người sẽ cảm nhận trực tiếp được tiến trình và năm phần trăm tạo ra những cảm nhận về tinh thần như được mô tả.

Mặc dù ngài Mahasi Sayadaw giới thiệu về phương pháp phòng xệp ở bụng là đề mục thiên định chính, các vị đệ tử của

ngài cũng được phép dùng phương pháp số tức quan tập trung ở chót mũi như là một phương pháp thay đổi đề tu tập. Trong hệ thống này không đặt nặng một đề mục cơ bản nào để quan sát mà là phẩm chất được trong sạch, xa lìa nhận thức được dùng để quán chiếu bản chất tự nhiên của nó.

Khi cuộc tọa đàm tiếp tục, ngài Mahasi đã giải thích cặn kẽ sự việc với một phương pháp rõ ràng và không có kỳ bí về những gì mà người ta có thể cảm nhận được với sự sâu sắc của nhận thức và sức mạnh của sự cảm nhận. Đây là sự phát triển của những giai đoạn mọ u mục của tiến trình thiền quán như đã được mô tả trong kinh sách Phật giáo truyền thống. Nên nhớ rằng, không phải tất cả các hành giả sẽ có cảm nhận giống nhau, dù rằng họ theo phương pháp của ngài Mahasi.



Mặc dù đôi khi thiền quán sẽ phát huy giống như sự mô tả của ngài Mahasi, thông thường những hành giả thường có những cảm nhận khác nhau. Bất cứ điều gì mà người ta cho là tuyệt đối thì hết sức nguy hiểm đối với việc phát huy bất cứ sự mong muốn nào trong sự tu tập. Người đó chỉ đơn thuần phát huy sự nhận thức rõ ràng và sâu sắc những thực tế được cảm nhận qua từng sát-na. Rồi thì sự tu tập sẽ sâu sắc hơn, tuệ giác và trí tuệ sẽ phát huy một cách sâu sắc và tự nhiên.

Vào cuối thập niên năm mươi và đầu sáu mươi nhiều người phương Tây đã học thiền minh sát ở trung tâm, và một số những người này đã được đào tạo thành những vị thiền sư. Mặc dù ngài Mahasi và một số vị đệ tử của ngài nói tiếng Anh, nhưng những người tây phương chỉ được đến Miến Điện tu tập thiền giới hạn là hai

tuần. Tuy nhiên chùa Kandaboda ở Tích Lan; Thượng tọa Anagarika Munindra ở Bodh Gaya Ấn Độ; và ọ haan Asakha ở Wat Wiwake Asrom Thái Lan đến dạy phương pháp của ngài Mahasi.

Ngoài ra một số tác phẩm quan trọng bằng tiếng Miến của ngài Mahasi được xuất bản bằng tiếng Anh, gồm có Progress of insight và Prọ tical insight meditation, có những sự hướng dọ n rộng hơn những tư liệu được trình bày trong chương này.

---

## **Thiền Minh Sát**

### **Các giai đoạn cơ bản và tiến triển**

#### ***Thiền sư Mahasi Sayadaw***

Thật sự phải nói rằng không một ai muốn đau khổ và mọi người đều tìm kiếm hạnh phúc. Trong thế giới của chúng ta, con người đang làm hết nỗ lực để có thể ngăn

chặn và giảm bớt khổ đau và thụ hưởng hạnh phúc. Tuy vậy, những nỗ lực của họ phần đông là hướng đến hạnh phúc về thân xác và những phương tiện vật chất. Cuối cùng hạnh phúc đều phải lệ thuộc vào trạng thái tâm, và tuy thế chỉ có một ít người chuyên tâm những ý tưởng thật này qua sự phát huy tinh thần, mà một số ít hơn vội vã chuyên cần tu tập tâm.

Để minh họa điều này, sự chú ý có thể được khởi đầu từ những thói quen tầm thường của việc trao chuốt thân thể của mình; chấm dứt tiệc tùng ăn uống, quần áo, chỗ ở, và những sự tiến bộ to lớn của kỹ thuật nhằm nâng cao đời sống vật chất, và tăng cường các phương tiện giao thông vận chuyển và đề phòng, chữa trị bệnh tật ốm đau. Tất cả những nỗ lực này đều có mục đích đi đến việc bảo vệ và quan tâm đến việc nuôi dưỡng cơ thể. Chúng ta cần

nhận thức rằng chúng ta là những điều cơ bản. Tuy vậy những nỗ lực này của con người và những thành quả không thể có khả năng làm giảm bớt hoặc loại trừ đau khổ được đi kèm với tuổi già và bệnh tật, những bất hạnh trong nội bộ và những sự khủng hoảng kinh tế. Nói tóm lại với những nhu cầu không thoả mãn và những khát khao. Sự đau khổ tự nhiên này, thì không khắc phục được bằng những phương tiện vật chất, mà chỉ có sự huấn luyện tâm và phát huy tinh thần mới có thể vượt qua chúng.

Do đó, rõ ràng là phải tìm kiếm một con đường đúng đắn trong việc huấn luyện làm vững chắc và trong sạch tâm. Đường đi này được tìm thấy trong kinh Đại niệm xứ, một bài pháp nổi tiếng của đức Phật, đã được ngài trình bày rất ráo cách đây

hơn hai mươi lăm thế kỷ. Đức Phật đã tuyên bố như thế này:

-Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm, để vượt qua khổ đau và phiền muộn, để đoạn trừ đau đớn và ưu sầu, để đạt đến con đường thánh đạo, để nhận thấy được Níp-bàn, đây là Tứ Niệm Xứ.

## **Phương pháp tu tập cơ bản**

### **Giai đoạn căn bản**

Nếu quý vị thành tâm muốn tu tập thiền quán để đạt đến tuệ giác trong đời sống hiện tại này, thì quý vị phải từ bỏ những suy nghĩ và hành động tầm thường suốt thời gian luyện tập. Giai đoạn đầu là giới thanh tịnh, bước căn bản cần thiết cho việc phát huy thiền quán thích hợp. Quý vị cũng phải gìn giữ những giới luật đã bắt buộc cho cư sĩ (là tỳ khưu phải giữ giới của tỳ khưu), bởi vì giới rất quan

trọng trong việc đạt đến thiền quán. Theo giới luật, những giới này bao gồm tám giới mà người phật tử gìn giữ trong những ngày lễ và trong suốt thời gian hành thiền. Những giới tự nguyện này là kiêng cử (1) sát sinh, (2) trộm cắp, (3) hành dâm, (4) nói dối, (5) uống rượu, (6) ăn phi thời, (7) múa hát, trưng bày trang điểm, xúc dầu thơm, (8) nằm giường cao và sang trọng. Một giới luật thêm nữa là không được nói xúc phạm, chế nhạo hay ác tâm đến một vị cao thượng mà đã đạt đến trạng thái giác ngộ.

Những vị thiền sư ngày xưa của Phật giáo nguyên thủy cho rằng, quý vị đặt niềm tin vào một đấng giác ngộ, đức Phật suốt trong thời gian tu tập, nhờ vậy quý vị có thể tỉnh giác nếu tâm quý vị phát sinh những điều bất thiện hoặc những hình ảnh ghê sợ. Quý vị cũng phải chịu sự hướng

dọ n của những vị thiên sư, vì rằng vị ấy có thể nói thẳng thắn về công việc tu tập của quý vị trong lúc hành thiền và cho quý vị những lời khuyên mà ngài cảm thấy cần thiết.

Mục đích của việc tu tập này và lợi ích to tát nhất của nó là từ bỏ được tham, sân, si đó là nguồn gốc của tất cả sự xấu xa và đau khổ. Tiến trình tu tập thiền quán tích cực này có thể đưa quý vị đến sự từ bỏ những điều trên. Như vậy việc tu tập tích cực với quan điểm từ bỏ tham, sân, si để việc tu tập của quý vị đạt được thành quả tốt đẹp. Hình thức tu tập này trong thiền quán dựa trên nền tảng của Tứ niệm xứ, đã được chư Phật và các bậc thánh đã thực hiện, để đạt tới giác ngộ. Quý vị được tán thán có được cơ hội thực hành cùng một cách tu tập như trên. Điều quan trọng đối với quý vị cho việc bắt đầu tu

tập của mình bằng sự quán niệm ngắn gọn về bốn điều phòng hộ mà đức Phật đã dạy cho quý vị về sự quán chiếu. Điều này rất ích lợi cho tâm lý của quý vị trong giai đoạn này để quán chiếu về chúng. Những chủ đề cho bốn sự phòng hộ (quán chiếu), chính là đức Phật, từ bi, sự nhầm chán về xác thân và cái chết.

Đầu tiên, đặt niềm tin nơi đức Phật và tán thán ngài với mười hồng danh như sau:  
 ◆ng cúng, Chánh biến tri, Minh hạnh túc, Thiên thệ, Thế gian giải, Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, Thiên nhơn sư, Phật, Thế tôn.

Thứ hai: hãy rải lòng từ đến tất cả chúng sinh mà không có phân biệt:

*-- Xin cho tôi tránh được mọi oan trái, bệnh tật và đau đớn... và tôi cũng cầu nguyện cho cha mẹ tôi, những người nuôi*



*đưỡng tôi, thầy tôi, bạn hữu, những người không quen biết, và tất cả chúng sinh khác tránh được oan trái, bệnh tật và đau đớn. Cầu cho tất cả chúng sinh tránh được mọi đau khổ.*

Thứ ba: hãy quán chiếu thân bất tịnh để giúp cho quý vị giảm bớt sự chấp thủ và nhiều cố chấp vào xác thân. Hãy chú tâm đến một vài thứ bất tịnh của xác thân như là bao tử, ruột, lá lách, máu mủ. Hãy suy niệm về những thứ bất tịnh này để làm giảm bớt lòng yêu chuộng xác thân.

Điều phòng hộ thứ tư về lợi ích cho tâm lý của quý vị là suy niệm về hiện tượng sự chết. Đức Phật nhấn mạnh rằng cuộc sống vô thường, nhưng chết thì thường còn. Cuộc đời có cái chết là điều chắc chắn. Có sanh, bệnh, khổ, lão, và hiển nhiên có cái

chết. Đây là tất cả khía cạnh của cuộc sống.

Hãy dùng thế ngồi khi bắt đầu thực tập, ngồi kiết già. Quý vị có thể cảm thấy thoải mái hơn nếu chân quý vị không bị bắt chéo nhưng chỉ để nó nằm ngang trên mặt đất thôi, mà không phải đè chân này lên chân kia. Quý vị hãy nhờ vị thầy của mình giải thích thế ngồi cặn kẽ hơn. Nếu quý vị thấy ngồi trên sàng có liên quan đến việc thiền quán vậy thì hãy tìm một cách ngồi cho thoải mái hơn. Và bây giờ hãy tiếp tục từng bài tập trong thiền quán như đã trình bày.

### **Bài tập căn bản thứ nhất.**

Hãy để tâm quý vị theo dõi phần bụng. Quý vị sẽ thấy được những sự chuyển động phồng và xẹp, thư giãn và để cho các cơ quan trong cơ thể thoải mái. Đối

với quý vị mới bắt đầu, nếu những sự chuyển động chưa rõ ràng, thì hãy đặt bàn tay ở bụng để cảm nhận được phồng và xẹp. Sau một thời gian ngắn động tác hít vào và thở ra sẽ trở nên rõ ràng. Rồi thì bắt đầu chú tâm đến phồng là sự chuyển động từ bên ngoài, xẹp là sự chuyển động từ bên trong. Tâm quý vị chú ý vào mỗi sự chuyển động phải được thực hiện ngay khi nó xảy ra. Từ bài tập này quý vị hiểu được cách chuyển động ở bụng. Quý vị không cần quan tâm đến hình thức của bụng. Những gì mà quý vị thực sự cảm nhận được là cảm giác của áp lực thân thể được gây ra do sự chuyển động mạnh ở bụng. Cho nên đừng có trú vào hình thức ở bụng mà hãy liên tục luyện tập.

Đối với người mới bắt đầu, đó là một phương pháp tu tập rất hữu hiệu, cho việc phát huy sự chú tâm, tâm định và tuệ

quán. Khi sự thực hành tiến bộ, thì động tác này sẽ được rõ ràng hơn. Chỉ khi nào tuệ quán tu tập đầy đủ thì đạt được khả năng thấy mỗi tiến trình thân tâm xảy ra liên tục ở sáu giác quan. Bởi vì quý vị là người mới bắt đầu cho nên sự chú tâm và năng lực định vọng còn yếu kém, để giữ cái tâm trên mỗi động tác phòng xệp khi nó xảy ra, đó là một khó khăn. Vì sự khó khăn này, quý vị có thể dễ dàng để suy nghĩ: "Tôi không biết làm thế nào để giữ tâm tôi trên từng chuyển động." Vậy thì quý vị đơn thuần chỉ nhớ đây là một phương pháp học tập mà thôi. Chuyển động phòng xệp ở bụng thì luôn luôn xảy ra, và do đó không cần phải tìm kiếm chúng. Thực tế với sự thực hành này, người mới bắt đầu dễ dàng giữ tâm của mình trên hai sự chuyển động đơn giản đó. Quý vị hãy liên tục chú tâm thực hành

bài tập chuyển động phòng xẹp ở bụng. Đừng bao giờ dùng miệng để lập lại danh từ phòng xẹp, dù rằng quý vị được phép ghi nhận sự phòng xẹp trong tâm khi chúng xảy ra. Hãy nhận thức một cách rõ ràng tiến trình phòng xẹp ở bụng. Tránh tình trạng thở sâu hay nhanh đối với sự chuyển động ở bụng, bởi vì cách này gây ra sự mệt mỏi làm trở ngại việc tu tập. Chỉ cần chú tâm đến sự chuyển động phòng xẹp khi chúng xảy ra trong lúc thở bình thường.

### **Bài tập căn bản thứ hai.**

Trong khi bạn rộn với bài tập, theo dõi mỗi sự chuyển động ở bụng, những hoạt động tâm khác có thể xảy ra giữa sự chú niệm của mỗi cái phòng và xẹp. Những suy nghĩ như ý định, quan niệm, tưởng tượng...thì có lẽ xảy ra giữa mỗi sự chú

tâm phòng và xẹp. Chúng không thể xem thường được. Chú tâm phải thực hiện mỗi khi nó xảy ra.

Nếu quý vị tưởng tượng cái gì, quý vị phải biết rằng mình đã làm như vậy và thực hiện một sự ghi nhận của tâm về sự tưởng tượng. Nếu quý vị đơn thuần suy nghĩ một cái gì, thì chú tâm suy nghĩ. Nếu quý vị suy tư, hãy ghi nhận sự suy tư. Nếu quý vị dự tính làm cái gì, hãy chú tâm đến sự dự tính. Khi đề mục thiền làm tâm phóng túng, đó là đề mục phòng và xẹp ở bụng, hãy chú tâm đến sự phóng túng. Nếu quý vị tưởng tượng mình đang đi đến một nơi nào đó, hãy chú tâm đến sự đi. Khi đến, hãy chú tâm vào sự đến. Khi quý vị nghĩ mình sẽ gặp một người, hãy chú tâm vào sự gặp. Nếu quý vị nói chuyện với nam hay nữ, hãy chú tâm đến sự nói. Nếu quý vị tranh luận sôi nổi với một

người nào đó, hãy chú tâm đến sự tranh luận. Nếu quý vị hình dung hay tưởng tượng một ánh sáng hay màu sắc, hãy ghi nhận chắc chắn về thấy. Một sự chú tâm phải được ghi nhận từng cái sanh cho đến từng cái diệt của nó. Sau khi nó diệt, hãy tiếp tục bài tập căn bản thứ nhất qua sự chú tâm trọn vẹn vào sự phòng xep ở bụng. Hãy liên tục chăm chú mà không lơ là. Nếu quý vị dự định nuốt nước bọt trong khi làm như vậy, hãy chú tâm đến sự dự định. Khi nuốt niệm nuốt. Nếu quý vị dự định khạc nhổ, niệm khạc. Sau đó trở lại sự thực hành phòng và xep. Giả sử quý vị dự định cúi cổ xuống, niệm dự định. Trong khi đang cúi, niệm đang cúi. Khi quý vị có ý muốn thẳng cổ, niệm có ý muốn. Trong khi cổ thẳng, niệm đang thẳng. Những sự chuyển động cúi cổ xuống hay thẳng cổ lên phải thực hiện

một cách chậm chạp. Sau khi tâm tập trung vào mỗi hành động đó, hãy liên tục tập trung đầy đủ bằng sự chú tâm phòng xệp ở bụng.

### **Bài tập căn bản thứ ba**

Bởi vì quý vị phải liên tục quán một thời gian lâu trong một tư thế ngồi hay nằm, quý vị có lẽ trải qua một cảm giác mệt mỏi, căng cứng mãnh liệt trong thân thể hay

tay chân. Nếu điều này xảy ra, thì đơn thuần chú tâm đến phần thân thể mà cảm giác nào xuất hiện và liên tục quán, mệt mỏi. Hãy làm điều này một cách tự nhiên, không quá nhanh mà cũng không quá chậm. Dần dần những cảm giác này trở nên uể oải hơn và cuối cùng đoạn diệt hoàn toàn. Nếu một trong những cảm giác này trở nên khó chịu hơn cho đến lúc thân



thể mệt mỏi hay các khớp xương căng cứng không thể nào chịu đựng được, sau đó mới thay đổi tư thế ngồi. Tuy nhiên đừng có quên chú niệm đang dự định, trước khi quý vị cử động thay đổi oai nghi. Mỗi sự chuyển động có chi tiết phải được quán niệm theo thứ lớp kính cẩn của nó.

Nếu quý vị định giở tay chân, chú niệm đang giở. Trong cử chỉ giở tay hay chân, niệm đang giở. Mỗi sự co giãn tay hay chân, niệm đang co giãn. Khi quý vị cúi, niệm đang cúi. Khi để xuống niệm đang để. Nếu tay hay chân xúc chạm, niệm xúc chạm. Hãy thực hiện tất cả động tác trên khoan thai, hay cân nhắc kỹ lưỡng các oai nghi. Ngay khi ổn định trong oai nghi mới, hãy liên tục bằng sự quán những chuyển động ở bụng. Nếu quý vị cảm thấy không tiện lợi trong oai nghi mới, hãy trở

lại sự quán chiếu trong một oai nghi khác, gìn giữ sự chú niệm như đã giải thích trong đoạn này.

Nếu một cảm giác ngứa ngái được cảm nhận trong phần thân thể, chú tâm trên phần đó và niệm đang ngứa. Làm điều này trong một oai nghi điều hòa, không quá nhanh không quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất trong tiến trình nhận thức đầy đủ, liên tục với bài tập chánh niệm phòng và xẹp ở bụng. Nếu ngứa liên tục và trở nên ác liệt quá thì quý vị định gãi, hãy chú niệm đang dự định giở tay chậm cùng một lúc ghi nhận hành động giở và xúc chạm khi tay đụng phần ngứa đó. Hãy gãi chậm trong sự nhận thức việc làm một cách hoàn hảo. Khi cảm giác ngứa đã biến mất rồi thì quý vị cũng định không có tiếp tục gãi, hãy chánh niệm bằng sự chú tâm của hành động, đang hủy bỏ. Khi tay

ngừng lại ở nơi thông thường của nó, va chạm chân, niệm xúc chạm. Vậy thì một lần nữa hãy dành hết thời gian của quý vị để quán chiếu phòng và xệp.

Nếu có đau hay khó chịu, hãy chú tâm vào phần đó nơi mà cảm giác sanh khởi. Hãy chú niệm cảm giác rõ nhất khi nó xảy ra, như đau nhức, thúc ép, soi mói, mệt mỏi, choáng váng. Điều đó nhấn mạnh rằng, chú niệm không cần phải ép buộc cũng không trì hoãn mà hãy làm một cách tự nhiên và bình tĩnh. Cuối cùng đau nhức có thể diệt hay gia tăng thêm. Nếu nó gia tăng thêm, đừng có sợ hãi. Một cách kiên quyết, hãy tiếp tục quán chiếu. Nếu làm như vậy, quý vị sẽ thấy rằng đau nhức hầu như bị đoạn diệt. Nhưng nếu, sau một thời gian đã gia tăng và hầu như không thể chịu nổi, thì quý vị vờ đi đau nhức và tiếp tục với sự quán chiếu phòng và xệp.

Khi quý vị tiến trong chánh niệm, quý vị có thể trải qua những cảm giác đau nhức mãnh liệt, cảm giác ngột ngạt hay khó thở cũng như đau nhức như dao cắt, nhát đâm của dụng cụ nhọn bén, cảm giác của một người không có hạnh phúc bị châm chích bởi kim nhọn, hay là những loài côn trùng nhỏ bò trên thân. Quý vị có thể trải qua những cảm giác ngứa ngái, nhức nhối, lạnh run. Ngay khi quý vị ngừng quán chiếu quý vị có lẽ cũng thấy rằng những cảm giác đau nhức này cũng đoạn diệt. Khi quán chiếu phục hồi lại, quý vị sẽ thấy chúng một lần nữa ngay khi quý vị đạt được chánh niệm. Những cảm giác đau nhức này không được xem như là một điều khó khăn. Chúng biểu lộ những điều bệnh hoạn nhưng những yếu tố thông thường đó luôn tồn tại trong thân và luôn làm mờ đi khi tâm bị bận rộn với những

đối tượng khác. Khi năng lực tâm sắc sảo hơn, quý vị ghi nhận những cảm giác này nhiều hơn. Bằng sự tu tập quán chiếu liên tục quý vị sẽ khắc phục được chúng và chúng đoạn diệt hoàn toàn. Nếu quý vị liên tục suy niệm với mục đích vững chắc, quý vị sẽ gặp không phải sự nguy hiểm nào. Nếu quý vị mất đi sự can đảm, thì trở nên do dự trong sự suy niệm, và dừng lại trong một thời gian, quý vị có thể gặp phải những cảm thọ bất lạc này liên tục cho đến khi sự suy niệm của quý vị tiếp tục trở lại. Nếu quý vị liên tục với sự quyết tâm, quý vị sẽ có thể khắc phục được những cảm giác đau nhức này và có lẽ không bao giờ nếm mùi của chúng nữa trong tiến trình suy niệm.

Nếu quý vị dự định lúc lắc thân thể thì chú niệm đang dự định. Trong khi hành động lúc lắc, niệm đang lúc lắc, khi đang

suy niệm quý vị có thể nhận ra thân đang lúc lắc phía sau và phía trước. Đừng có sợ hãi, không có vui thích mà cũng không muốn tiếp tục lúc lắc nữa. Sự lúc lắc sẽ chấm dứt nếu quý vị chú tâm vào hành động lúc lắc và tiếp tục niệm đang lúc lắc cho đến khi nào nó chấm dứt. Nếu lúc lắc gia tăng thay vì quý vị chú tâm vào nó, thì quý vị nên tựa vào tường hay nằm xuống một lát để thư giãn. Sau đó tiếp tục với sự quán niệm. Hãy thực hành giống phương pháp đó thì dù bất cứ lúc nào quý vị cũng tự mình nhận thức được sự lúc lắc hay sự run sợ. Lúc quán niệm thì quý vị đã tu tập rồi, đôi khi quý vị cảm thấy sự run sợ hay lạnh lẽo xuyên qua phía sau hay trải khắp toàn thân. Đây là triệu chứng cảm giác mạnh, sự thích thú, sự hăng hái hay trạng thái say mê. Nó diễn ra một cách tự nhiên trong một tiến trình quán niệm liên tục.

Lúc tâm của quý vị kiên cố trong sự quán niệm, quý vị có thể bị giạt mình từ một âm thanh sơ sài nhất. Điều này có thể xảy ra bởi vì quý vị cảm nhận được kết quả của ấn tượng cảm giác mạnh mẽ hơn trong trạng thái định kiên cố. Nếu quý vị khát nước trong khi quán niệm, chú tâm cảm giác khát. Lúc quý vị dự định đứng, niệm dự định. Sau đó chú tâm vào mỗi sự chuyển động đứng. Chú niệm trên hành động đang đứng và niệm đang đứng. Lúc quý vị chờ đợi sau khi đứng thẳng, niệm nhìn, thấy. Nếu quý vị dự định đi tới, niệm dự định. Khi quý vị bắt đầu bước tới, chú niệm mỗi bước như là đang bước, đang bước hoặc trái bước, phải bước. Đối với quý vị điều quan trọng là nhận biết được mỗi sự chuyển động của mỗi bước từ đầu cho đến cuối khi quý vị bước. Hãy trung thành với bài tập khi đi. Hãy cố chú

tâm vào mỗi bước trong hai giai đoạn sau: giờ bước, giờ, bước. Khi quý vị thành tựu phương pháp thực hành đầy đủ trong oai nghi đi này, thì cố chú tâm vào mỗi bước ba giai đoạn: giờ, bước, đạp.

Khi quý vị nhìn vào bình nước, hoặc trên đường đi đến nơi uống nước, hãy chú tâm kỹ lưỡng ghi nhận sự đang thấy, nhìn, sự trông thấy.

Khi quý vị dừng đi kinh hành, niệm dừng.

Khi quý vị co tay, niệm co.

Khi tay đụng vào tách, niệm đụng.

Khi tay cầm tách, niệm cầm.

Khi tay rửa tách, niệm rửa.

Khi tay đưa tách lên môi, niệm đưa.

Khi tách đụng vào môi, niệm đụng.

Nếu cảm giác lạnh, niệm lạnh.

Khi quý vị nuốt, niệm nuốt.

Khi để tách xuống, niệm để.



Kéo tay lên, niệm kéo.

Khi quý vị hạ tay xuống, niệm hạ.

Khi tay đụng vào thân, niệm đụng.

Nếu quý vị dự định xoay lại, niệm dự định.

Khi quý vị xoay, niệm xoay.

Khi quý vị bước tới, niệm bước.

Bước đến nơi quý vị dự định dừng, niệm dự định.

Khi dừng, niệm dừng.

Nếu quý vị ở lại chịu đựng một thời gian tiếp tục quán niệm phòng xệp. Nhưng nếu dự định ngồi xuống, niệm dự định. Khi quý vị đi đến để ngồi xuống, niệm đi. Đến nơi quý vị sẽ ngồi, niệm đi đến. Lúc xoay để ngồi, niệm xoay. Trong khi hành động ngồi, niệm đang ngồi. Hãy ngồi xuống chậm rãi, và chú tâm trên thân chuyển động ngồi xuống. Quý vị phải ghi nhận mỗi sự chuyển động tay chân trong từng

oai nghi. Sau đó lại tiếp tục thực hành bài tập quán niệm phòng và xệp.

Nếu quý vị dự định nằm xuống, niệm đang dự định. Từ đó tiếp tục với sự quán niệm mỗi chuyển động trong tiến trình nằm xuống: giở, co, dừng, đung, nằm. Sau đó thực tập như đề mục quán niệm từng sự chuyển động tay chân và thân thể trong mỗi oai nghi. Hãy thực hiện những hành động này chậm rãi. Sau tiếp tục niệm phòng xệp. Nếu đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngái, hoặc bất cứ cảm giác nào mà quý vị cảm thấy, hãy ghi nhận từng cảm giác ấy. Hãy ghi nhận tất cả cảm giác, suy nghĩ, ý tưởng, quan tâm, phản chiếu, tất cả chuyển động tay chân và thân thể. Nếu không có gì đặc biệt để ghi nhận, thì chú tâm vào phòng xệp ở bụng. Chú tâm vào uể oải khi bị uể oải, và khi buồn ngủ, niệm buồn ngủ. Sau khi quý vị đã đạt đến

định tâm đầy đủ trong sự quán chiếu thì quý vị có thể khắc phục được hôn trầm, uể oải và cảm thấy thoải mái khi có kết quả. Hãy áp dụng trở lại sự quán niệm thường xuyên trong đề mục cơ bản. Giả sử như quý vị không thể khắc phục được cảm giác uể oải, sau đó quý vị phải liên tục quán niệm cho đến khi quý vị ngủ thiếp đi.

Trạng thái buồn ngủ là tính liên tục của tiềm thức. Nó giống như trạng thái đầu tiên của thức tái sanh và trạng thái sau cùng của thức cận tử. Trạng thái thức này nhu nhược cho nên không thể nhận thức được đối tượng. Khi quý vị sáng suốt, chuỗi tiềm thức này xảy ra một cách đều đặn giữa sát-na, thấy, nghe, nếm, ngửi, đụng và suy nghĩ. Bởi vì những sự diễn biến thì giới hạn, chúng thường không rõ ràng và do đó không thể nhận thấy được.

Tính liên tục của tiềm thức còn lại trong suốt giấc ngủ, sự việc thì trở nên rõ ràng hơn khi quý vị tỉnh thức, vì nó còn tồn tại trong trạng thái tỉnh thức những suy nghĩ và những đối tượng đàn độn kia sẽ trở nên rõ rệt.

Quán niệm sẽ bắt đầu ở giây phút khi quý vị thức giấc. Bởi vì quý vị là người mới bắt đầu, nên không thể nào quán niệm ở giây phút đầu ngay khi thức giấc được. Nhưng quý vị nên bắt đầu từ giây phút khi quý vị nhớ rồi quý vị bắt đầu quán. Ví dụ nếu đang thức giấc, quý vị phản chiếu cái gì, quý vị nên nhận rõ sự việc và bắt đầu sự quán của mình bằng niệm, phản chiếu. Tiếp theo liên tục quán phòng xep. Lúc thức giấc rời khỏi giường, chánh niệm phải trực tiếp đến từng chi tiết của cử động thân thể. Mỗi cử động tay chân và thân thể phải được thực hiện trong sự

nhận thức hoàn hảo. Quý vị có suy nghĩ về thời giờ trong ngày khi thức giấc không? Nếu có, niệm đang suy nghĩ. Quý vị có ý muốn đi ra khỏi giường không? Nếu có, niệm muốn. Nếu quý vị chuẩn bị cử động thân trong oai nghi phòng, niệm chuẩn bị. Khi phòng chạm, niệm phòng. Khi quý vị ngồi, niệm ngồi. Nếu quý vị còn ngồi lâu nữa, hãy quay lại sự quán niệm phòng xếp ở bụng.

Hãy thực hiện hành động rửa mặt, đi tắm theo thứ tự của mình và làm trong sự nhận thức đầy đủ của mỗi hành động; ví dụ: nhìn, thấy, co, cầm, đụng, cảm giác, lạnh, thở. Trong hành động ăn mặc, sửa soạn giường ngủ, đóng và mở cửa, sử dụng đồ vật, hãy làm chúng bằng chánh niệm. Quý vị phải chăm chú quán niệm từng chi tiết trong hành động ăn:

Lúc nhìn thực phẩm, niệm nhìn.

Lúc chuẩn bị thực phẩm ăn, niệm chuẩn bị.

Lúc đưa thực phẩm vào miệng, niệm đưa.

Lúc ngược cổ lên, niệm ngược.

Lúc thức ăn chạm vào miệng, niệm chạm.

Lúc để thức ăn trong miệng, niệm để.

Lúc miệng khép lại, niệm khép.

Lúc rút tay, niệm rút.

Nếu tay chạm vào đĩa, niệm chạm.

Lúc thẳng cổ, niệm thẳng.

Lúc nhai, niệm nhai.

Lúc quý vị biết hương vị, niệm vị.

Lúc nuốt thực phẩm, niệm nuốt.

Nếu, trong khi nuốt, thực phẩm bị chạm vào phía cổ họng, niệm chạm.

Hãy thực hiện quán niệm trong oai nghi này mỗi lần quý vị cùng chia xẻ miếng thức ăn cho đến khi nào quý vị dùng xong bữa. Bắt đầu thực hành sẽ có nhiều điều

sơ sót. Đừng có bận tâm, đừng có lưỡng lự trong sự tinh tấn của quý vị. Nếu quý vị bền chí trong sự thực hành thì quý vị sẽ có ít sơ sót hơn. Lúc quý vị đạt đến giai đoạn thực hành cao, quý vị cũng có thể ghi nhận nhiều chi tiết hơn trong những điều đã đề cập ở đây.

### **Bài tập thiền hành căn bản**

Giữa buổi thực tập thiền tọa, quý vị có thể xen kẽ với thiền hành kéo dài khoảng bốn mươi phút đến chín mươi phút. Điều đó sẽ làm quân bình những yếu tố định tâm và ngũ lực đồng thời nó khắc phục được sự hôn trầm. Trên một khoảng đất yên tĩnh hay trong một căn phòng quý vị có thể thực hiện bài tập thiền hành này. Đối với thiền hành, thật là hữu ích nếu quý vị bước đi chậm chậm. Về tốc độ bước đi chậm đều là mẫu mực, tuy nhiên quý vị

nên đi trong oai nghi tự nhiên và đơn giản theo tốc độ cho phép. Trong suốt thời gian đi kinh hành, quý vị nên tập trung vào sự chuyển động của bàn chân và bước đi. Quý vị nên chú tâm chân phải bắt đầu giở lên khỏi đất, niệm giờ, khi nó chuyển tới, niệm bước, và khi nó để xuống đất, niệm đạp. Chân trái cũng tương tự như vậy...

Cùng một oai nghi giống như vậy trong khi ngồi thực hành thiền hơi thở, tất cả những suy nghĩ phóng túng hoặc những cảm giác cần phải được chú tâm. Nếu quý vị nảy lên ý muốn nhìn cái gì trong lúc đi, lập tức quý vị ghi nhận sự nhìn và ghi nhận lại sự chuyển động của bàn chân. Hãy nhìn quanh và ghi nhận những chi tiết của đề mục. Thậm chí những chi tiết của những đề mục đó trên con đường đi của quý vị không phải là một phần của sự



tu tập. Nếu quý vị thực hành thiếu thận trọng thì hãy ghi nhận sự nhìn.

Đi cuối con đường hành giả tác ý xoay và đi ngược lại. Quý vị sẽ nhận thức việc làm này từng bước một. Tác ý xoay phải niệm tác ý. Lúc đầu khó tác ý nhưng nếu định mạnh mẽ thì tác ý sẽ dễ dàng hơn. Sau khi tác ý xoay, ghi nhận tất cả những suy nghĩ và những sự chuyển động xoay. Khi bước tới cuối cùng chấm dứt thì quý vị bắt đầu xoay lại, quý vị phải niệm đang xoay. Lúc bước chân khác ngẩng lên, giở, bước, đạp... sau khi quý vị bước ra trên con đường trở lại một lần nữa, niệm giở, bước, đạp. Thường có sự cảm dỗ xuất hiện khiến quý vị nhìn và liếc xung quanh cái gì hấp dẫn. Nếu tư tưởng vô kỷ luật này xảy ra thì phải chú niệm như đang tác ý, và sự chú tâm có thể trở lại chuyển động bàn chân một lần nữa tự nhiên.

Thông thường thật là tốt cho người mới bắt đầu để phát huy phương pháp thiền hành này bằng ba giai đoạn kỹ thuật chú tâm niệm. Giở, bước, đạp. Tùy thuộc vào khả năng và người thầy dạy của quý vị, có thể dạy ít hơn hay nhiều hơn những giai đoạn chú tâm. Đôi khi đi quá chậm thì bất tiện, đặc biệt bên ngoài những vùng thiền lân cận của quý vị, dường như đơn giản trái bước, phải bước, điều đó sẽ đáp ứng nhu cầu cho những trường hợp này. Điểm quan trọng thì không bao nhiêu hay điểm chú tâm thực hiện thì ít. Nhưng quý vị có thực sự nhận thức chúng khi chúng xảy ra hay không, hay là tâm quý vị tập trung yếu.

### **Tiến bộ trong sự quán chiếu**

Sau một thời gian thực hành, quý vị có thể thấy được sự quán chiếu của mình có

nhiều tiến bộ và sự quán chiếu đó quý vị có thể kéo dài đề mục cơ bản phòng xệp ở bụng. Vào lúc này, quý vị thường thấy có gián đoạn giữa chuyển động phòng và xệp. Nếu trong oai nghi ngồi mà đầy áp sự gián đoạn thì quý vị chú niệm theo cách này: phòng, xệp, ngồi. Lúc chú niệm ngồi, giữ tâm của mình trong tư thế ngồi ngay thẳng. Lúc nằm xuống quý vị nên nhận biết đầy đủ như: phòng, xệp, nằm. Nếu nhận biết điều này dễ dàng thì tiếp tục chú niệm ba giai đoạn này. Quý vị nên chú ý là một sự gián đoạn xuất hiện cuối chuyển động phòng cũng như chuyển động xệp, thì hãy tiếp tục niệm theo cách này: phòng, ngồi, xệp,ngồi. Hay khi nằm xuống niệm: phòng, nằm, xệp, nằm. Giả sử quý vị không còn nhận biết nó dễ dàng nữa thì chú tâm vào ba hoặc bốn đối tượng ở cách trên. Sau đó trở lại cách chú

niệm ban đầu là chỉ hai giai đoạn phòng và xệp thôi.

Trong khi tu tập quán thân thường xuyên, quý vị không cần phải liên tưởng đến đối tượng thấy và nghe. Chừng nào quý vị chánh niệm được chuyển động phòng và xệp ở bụng thì lúc đó mới thấy được mục đích chú tâm vào những hành động và đối tượng thấy và nghe mới được lợi ích. Tuy nhiên quý vị cố ý nhìn vào một đối tượng, thì sau đó cùng một lúc chú niệm, hai hoặc ba lần, thấy. Về sau hãy trở lại với sự nhận thức ở bụng. Giả sử một số người ngắm cảnh, hãy chú tâm đang ngắm, hai hoặc ba lần, và sau đó tiếp tục chú tâm đến chuyển động phòng và xệp ở bụng. Tình cờ quý vị có nghe được âm thanh không? Có lắng tai nghe nó không? Nếu có hãy chú niệm nghe, nghe trong khi nó đang xảy ra, và sau khi làm như vậy xong

rồi, hãy trở lại niệm phòng và xệp. Nhưng nếu quý vị nghe âm thanh lớn, như tiếng chó sủa, nói chuyện lớn tiếng hay ca hát. Nếu xảy ra như vậy, lập tức chú niệm hai hoặc ba lần, nghe. Sau đó trở lại đề mục chú tâm cơ bản của mình là phòng và xệp. Lúc những chuyện trên xảy ra, nếu quý vị thất niệm và gạt bỏ những cảnh tượng và âm thanh như thế thì vô tình rơi vào sự suy niệm về chúng, thay vì tiếp tục chú tâm đến phòng và xệp, thế thì phòng và xệp trở nên kém riêng biệt và rõ ràng hơn. Điều đó do chú tâm yếu nên tâm cấu uế phát sanh và tăng trưởng. Nếu những suy niệm như vậy xảy ra, chú tâm hai hoặc ba lần, suy niệm và một lần nữa tiếp tục niệm phòng xệp. Nếu quý vị quên niệm những chuyển động thân thể tay chân, thì sau đó niệm quên, và tiếp tục niệm thường những chuyển động ở bụng. Đôi

khi quý vị cảm thấy là hơi thở chậm hay chuyển động phồng xẹp ở bụng chưa cảm nhận rõ ràng. Khi điều này xảy ra, cùng lúc ngồi, đơn giản là tiếp tục niệm ngồi, đưng. Nếu đang nằm xuống, niệm nằm, đưng. Trong khi niệm đưng, tâm của quý vị không nên trú vào một phần thân thể giống nhau, mà nên trú vào phần thân thể khác nhau một cách liên tục. Có nhiều vị trí để đưng, và ít nhất là có sáu hoặc bảy chỗ mà người ta được niệm. Một vài điểm này là nơi đưng của đầu gối và bắp vế, hay là bàn tay giao nhau, hay là ngón tay với ngón tay, ngón tay cái với ngón tay cái, nhắm mí mắt lại, lưỡi nằm phía trong miệng, hai môi chạm vào nhau.

### **Bài tập căn bản thứ tư**

Cho đến điểm này quý vị phải dành hết toàn bộ thời gian cho tiến trình tu tập.

Quý vị có thể cảm thấy lười biếng sau khi nhận thức rằng tiến trình không phù hợp, thì hãy từ bỏ nó. Đơn giản là hãy ghi nhận sự kiện "lười biếng". Trước khi quý vị có đầy đủ sức mạnh trong sự tập trung, định tâm và tuệ giác, quý vị có thể vẫn còn hoài nghi về sự đúng đắn hay lợi ích của phương pháp tu tập này. Trong trường hợp như vậy hãy quay lại niệm tâm hoài nghi. Quý vị có thể hy vọng hoặc mong đợi những kết quả tốt đẹp không? Nếu có như vậy hãy thực hiện đề mục niệm của quý vị, hy vọng, hoặc mong đợi. Quý vị đang cố nhớ lại phương pháp tu tập này cho đến khi nào đã được kiểm chứng phải không? Đúng vậy? Lúc đó áp dụng đề mục tỉnh tâm. Có những lúc khi hành giả kiểm chứng đề mục suy niệm để xác định nó là tâm hay vật chất? Nếu như vậy thì hãy chú niệm đến sự kiểm chứng. Quý vị

có hối tiếc rằng không có sự tiến bộ trong đề mục suy niệm của mình không? Nếu có, thì hãy chú tâm đến cảm giác hối tiếc đó. Ngược lại quý vị có vui thích rằng đề mục niệm của quý vị đang được tu tập không? Nếu có, thì hãy niệm cảm giác đang vui thích. Đây là phương pháp mà quý vị nên chú tâm vào mỗi lần của trạng thái tâm khi nó xuất hiện, và nếu không có những suy nghĩ nào xen vào hoặc là những ý niệm nào để ghi nhận, thì hành giả nên trở lại phòng và xếp.

Trong khóa thiền tích cực, thời gian thực hành thì tùy thuộc vào lúc ban đầu hành giả thức giấc cho đến khi nào ngủ thiếp đi. Để nhắc lại, hành giả phải luôn khi gìn giữ đề mục căn bản hay chánh niệm cả ngày lẫn đêm lúc hành giả chưa đi ngủ. Không cần phải thư giãn. Cho đến khi nào đạt đến một mức độ nào đó trong chánh



niệm thì hành giả sẽ không cảm thấy buồn ngủ mặc dù lúc này hành giả kéo dài giờ giấc tu tập thêm. Ngược lại, hành giả sẽ liên tục chánh niệm ngày và đêm.

Tóm lại những điều trên đã được nhấn mạnh trong hình thức tu tập trong sáng này mà quý vị phải niệm mỗi ý nghĩ thiện hay ác xảy ra, mỗi chuyển động thân thể lớn hay nhỏ, mỗi cảm giác (cảm giác thân tâm) vui, buồn... Nếu trong khóa tu, những duyên cơ phát sanh lúc không có pháp gì đặc biệt để niệm đến, hãy gìn giữ chánh niệm đầy đủ tới phòng xẹp ở bụng. Lúc đó quý vị phải chú trọng đến bất kỳ loại sinh hoạt nào mà cần thiết cho thiền hành. Sau đó bằng sự nhận thức đầy đủ, mỗi bước đi phải được chú tâm như là bước, bước, hay trái bước, phải bước. Nhưng khi quý vị đang chú tâm bài tập

thiền hành, hãy niệm mỗi bước đi trong ba giai đoạn, giờ, bước, đạp.

Thật vậy hành giả là người ám chỉ cho sự tu tập ngày và đêm, sẽ dễ dàng phát huy định ở giai đoạn tuệ sanh diệt và tiến lên giai đoạn cao hơn nữa của thiền minh sát.

### **Giai đoạn tiến triển**

Như đã đề cập ở trên, bằng cách tu tập chuyên cần, chánh niệm và chánh định đã được tiến triển, hành giả nên chú niệm phương cách song đôi diễn tiến của một đối tượng và ghi nhận nó, ví dụ như, niệm phòng và ghi nhận cái phòng, niệm xẹp và ghi nhận cái xẹp, niệm ngồi và ghi nhận cái ngồi, niệm co và ghi nhận co, niệm duỗi và ghi nhận duỗi, niệm đỡ và ghi nhận đỡ, niệm đạp và ghi nhận đạp. Nhờ tập trung chánh niệm, hành giả nhận biết cách để phân biệt mỗi tiến trình danh và

sắc: "Chuyển động phòng là một tiến trình, nhận biết phòng là một tiến trình khác, xệp là một tiến trình, nhận biết xệp là một tiến trình khác nữa. Hành giả liễu tri rằng mỗi cử chỉ nhận thức có bản chất "góp phần vào một đối tượng". Điều đó là sự nhận thức ám chỉ cho chức năng riêng biệt của tâm bằng sự liên quan với một đối tượng, hoặc là nhận thức một đối tượng. Nên biết rằng ai càng chú niệm đề mục thân thể thì tiến trình tâm ghi nhận thân thể càng trở nên nhàm chán hơn. Điều này được dạy trong Thanh tịnh đạo (Visuddhi Magga) như đối với vị ấy, để cho cân xứng với sắc pháp trở nên dễ xác định, phân biệt và rất rõ ràng, những trạng thái vô sắc đến nỗi quả quyết sắc đó như là đối tượng của chúng thì cũng tự trở nên rõ ràng hơn.

Khi nào thiên sinh nhận biết được sự khác nhau giữa danh và sắc, nếu thiên sinh là người trong sạch, thì sẽ suy niệm từ kinh nghiệm trực tiếp như vậy: "Có phòng và ghi nhận phòng, có xếp và ghi nhận xếp,... không có cái gì khác ngoài phòng và xếp. Danh từ đàn ông, đàn bà có liên quan cùng phương thức, không có chúng sanh hay linh hồn gì cả". Nếu hành giả là người học rộng biết nhiều, sẽ suy niệm sự hiểu biết khác nhau trực tiếp giữa tiến trình sắc pháp cũng như đối tượng và tiến trình danh pháp như vậy: "Sự thật là chỉ có thân và tâm. Ngoài thân và tâm ra không có sự hiện hữu nào như đàn ông, đàn bà. Trong khi quán, hành giả chú niệm tiến trình sắc pháp, đối tượng, danh pháp, và nó là đôi đơn điệu. Thuật ngữ thông thường ám chỉ là: chúng sanh, con người, linh hồn, đàn ông, đàn bà. Nhưng ngoài tiến trình kép

đó ra, không có con người hay chúng sinh nào phân đôi cả, tôi hay người khác đàn ông hay đàn bà". Khi nào những sự phản chiếu như thế xuất hiện, hành giả phải chú niệm phản chiếu, phản chiếu và tiếp tục theo dõi phòng xệp ở bụng...

Bằng sự tiến triển xa hơn nữa trong thiền định, ý muốn thì có trước khi thân cử động. Hành giả chú niệm ý muốn đó trước tiên. Thế nhưng cũng bắt đầu bằng sự thực hành, hành giả chú niệm ý muốn, ý muốn (chẳng hạn như co tay), nhưng không thể nào chú niệm ý muốn đó một cách riêng biệt được. Bây giờ ở giai đoạn tiến triển này, hành giả chú niệm rõ tâm chú ý co. Cho nên trước khi chú niệm ý muốn để cho thân di chuyển, thì hành giả mới chú niệm thân di chuyển tốt đẹp hơn, bởi vì thiếu chú niệm, cho nên hành giả nghĩ rằng thân chuyển động thì nhanh hơn

tâm ghi nhận. Bây giờ ở mức tiến bộ này, hành giả thấy tâm trở nên hiện trước. Hành giả sẵn sàng chú niệm ý muốn co, duỗi, ngồi, đứng, đi... hành giả cũng ghi nhận rõ co, duỗi thực sự đó... Vì thế thiền sinh nhận biết được sự kiện là tâm biết được quá trình thân thì nhanh hơn quá trình vật chất. Kinh nghiệm trực tiếp cho thấy là quá trình thân xảy ra sau ý muốn. Một lần nữa, hành giả hiểu kinh nghiệm trực tiếp là cường độ nóng và lạnh gia tăng trong khi hành giả đang chú niệm nóng, nóng hay lạnh, lạnh. Niệm đều đặn và chuyên chú thân chuyển động như phòng xếp ở bụng, hành giả chú niệm liên tục lần lượt cái nọ sang cái kia. Cũng chú niệm sự sanh khởi trong hành giả những cảnh tượng tâm khác nhau như là đức Phật, chùa chiền, thân thể, hay đề mục thiên nhiên. Hành giả cũng chú tâm bất kỳ

cảm giác nào mà sanh khởi trong thân của hành giả (như ngứa ngái, đau nhức, nóng nực) bằng chánh niệm trực tiếp trên chỗ mà cảm giác xuất hiện. Một cảm giác vừa mới biến mất, sau đó một cái khác nữa sanh khởi, và do đó hành giả chú niệm chúng tất cả. Trong khi chú tâm mỗi đề mục khi nó sanh khởi hành giả nhận thấy rằng một quá trình tâm nhận thức tùy thuộc vào một đề mục. Đôi khi niệm phòng và xệp ở bụng quá uể oải đến nỗi hành giả thấy không có gì để chú tâm cả. Thế thì, đối với hành giả nó xuất hiện là không thể không có sự nhận thức ngoài một đề mục. Lúc không chú tâm vào phòng và xệp thì có thể hành giả nên ghi nhận ngồi và đưng hay nằm và đưng. Đưng thì chú niệm một cách luân phiên. Ví dụ, sau khi chú niệm ngồi, thì hãy chú niệm cảm giác đưng ở bàn chân phải

(nguyên nhân tiếp xúc với đất và chỗ ngồi). Vậy thì, sau khi chú niệm ngồi, thì hãy chú niệm cảm giác đụng ở bàn chân trái. Cùng cách đó, hãy chú niệm những cảm giác đụng ở nhiều chỗ. Trở lại trong sự chú niệm thấy, nghe...hành giả nên biết rõ là thấy xuất phát từ sự tiếp xúc của mắt và đối tượng thấy, nghe xuất phát từ sự tiếp xúc của tai và âm thanh. v. v .

Xa hơn nữa, hành giả thấy: "quá trình co, duỗi của sắc pháp... thì đi theo sau quá trình muốn co, duỗi của danh pháp..., hành giả liên tục quán: "Thân của hành giả trở nên nóng hay lạnh bởi vì yếu tố hơi nóng hay hơi lạnh; thân hiện có thức ăn và thực phẩm, tâm sanh khởi bởi vì có những đề mục để chú niệm; thấy sanh khởi là do những đối tượng thấy; nghe là do âm thanh... và cũng thế bởi vì có những giác quan, mắt, tai... như là những



nhân tố điều kiện. Ý muốn và chú tâm là do học hỏi những kinh nghiệm quá khứ; tất cả những cảm giác là những hệ quả của nghiệp cũ. Không có ai tạo nên thân và tâm này, và tất cả xảy ra đều có những yếu tố nhân quả". Trong khi hành giả đang chú niệm đến bất kỳ đề mục nào khi nó sanh khởi thì những suy nghĩ như thế đến với hành giả. Hành giả không nên ngừng làm như vậy để dành thời gian phản chiếu. Trong khi những đề mục chú niệm sanh khởi, hành giả thấy những sự phản chiếu này quá nhanh đến nỗi tự động chúng hiện. Sau đó hành giả phải niệm, phản chiếu, phản chiếu, nhận biết, nhận biết và liên tục với những đề mục chú niệm như thường lệ. Sau khi suy niệm rằng những quá trình danh pháp và sắc pháp được chú niệm là duyên bởi những quá trình trước của cùng bản chất, hành

giả suy niệm xa hơn nữa trong kiếp sống trước thân và tâm đó là duyên bởi những nguyên nhân trước, thì trong kiếp sống sau, thân và tâm sẽ đưa đến kết quả là tương đồng những nguyên nhân, và trừ những quy trình kếp này không có phân chia chúng sinh hay con người, chỉ có nhân và quả xảy ra thôi. Những sự suy niệm này cũng phải được chú niệm và sau đó nên quán tiếp tục như thường lệ. Trong trường hợp những sự suy niệm như thế sẽ có nhiều người có khiếu thông minh nhất và ít hơn trong trường hợp những người đó không có khiếu thông minh như vậy. Sự chú niệm kiên cố phải được chuẩn bị cho tất cả những sự suy niệm này. Ghi nhận chúng sẽ đưa đến một kết quả là biến đổi chúng đến một mức tối thiểu nào đó, sự cho phép quán để tiến triển không làm trở ngại do quá mức suy niệm như

vậy. Điều đó phải được thực hiện dĩ nhiên là mức tối thiểu của sự suy niệm sẽ đáp ứng nhu cầu cho ở đây.

Trong khi thực hành liên tục trong một phương pháp tập trung, hành giả có thể trải qua hầu hết những cảm giác không thể chịu đựng được, như là ngứa ngáy, đau nhức, nóng nực, mờ mắt và sự tê cứng. Nếu chú tâm niệm thì những cảm giác đó sẽ biến mất. Khi chú tâm yếu, chúng sẽ lại xuất hiện. Như đã nói trước đây, những cảm giác như thế sanh khởi do ảnh hưởng sự nhạy cảm tự nhiên của thân và không có triệu chứng bệnh tật. Nếu những cảm giác đó được chú niệm bằng sự tập trung mạnh mẽ thì những cảm giác đó sẽ mờ nhạt dần dần.

Trở lại, đôi khi hành giả trông thấy tất cả những loại hình ảnh dường như trông thấy

chúng bằng đôi mắt riêng của mình. Ví dụ, thấy đức Phật đến từ bối cảnh huy hoàng rực rỡ; sự xuất hiện của ngài trên cõi đời; chùa chiền và hình ảnh của đức Phật; tình cờ gặp những người thương yêu, thấy cây cối hay rừng rậm, đồi núi, những khu vườn, những tòa nhà, thấy thân thể mập mạp hay khúc xương gãy gò; sự hủy diệt của những tòa nhà và sự tan rã của thân thể, sự phồng ra của thân thể, phủ đầy với máu, có thể chia thành những bộ phận và làm nhỏ đi cho bộ xương thuần khiết; thấy cơ quan thân thể con người thì có nhiều ruột và đầy sức sống và thậm chí có nhiều vi khuẩn, thấy cư dân của địa ngục và thiên đàng... những cái này thì không có gì thực cả, ngoại trừ những vật được sáng tạo của trí tưởng tượng. Chúng giống như những gì mà loài người tình cờ gặp trong giấc mơ. Chúng

không cần để người ta chào đón và thích thú và cũng không cần người ta sợ hãi chúng. Những đề mục này dường như là tiến trình niệm không có thực; chúng chỉ là những hình ảnh hay trí tưởng tượng mà thôi, bởi vì tâm thấy những đề mục đó mới là sự thực. Tuy nhiên tâm chỉ là những quá trình tinh thần, không có liên quan đến năm giác quan, không để chú niệm với chi tiết và sự trong sáng đầy đủ được. Do đó chú tâm chính phải được tập trung vào đối tượng giác quan (trần cảnh) thì mới có thể chú niệm một cách dễ dàng được, và đối với những quá trình tinh thần đó lúc sanh khởi có liên quan với những ý niệm tri giác. Cho nên bất cứ đối tượng nào xuất hiện, hành giả phải niệm thầm, thấy, thấy cho đến khi nào nó biến mất rồi thôi. Nó sẽ dang ra, giải tán hoặc là tách rời. Lúc bắt đầu, điều này sẽ mất nhiều

lần chú niệm, niệm khoảng năm hoặc mười tiếng. Nhưng khi tuệ giác phát huy, thì cảnh sẽ biến mất sau một đôi chú niệm. Tuy nhiên nếu hành giả thích cảnh đó, hoặc để nhìn sự việc tỉ mỉ hơn, hoặc là trở nên sợ hãi nó, sẽ làm đình trệ sự tiến bộ của hành giả. Nếu đối tượng được người ta cố gây ra, thì qua niềm vui thích đối tượng sẽ kéo dài một thời gian lâu hơn, khi nào sự tập trung của hành giả được tốt đẹp thì sự chú tâm phải được gìn giữ không cho phóng túng hoặc không còn liên tưởng đến những vấn đề bên ngoài. Nếu như những suy nghĩ nào đó xuất hiện, những suy nghĩ đó phải được chú niệm và xua đuổi chúng ngay lập tức. Trong trường hợp những người không gặp phải những đối tượng đặc biệt hay những cảm giác trong khi đang chú niệm thường xuyên, thì những người đó trở nên lười

biếng. Những người đó phải chú niệm sự lười biếng này như vậy: lười biếng lười biếng, cho đến khi nào khắc phục được nó thôi. Ở giai đoạn này, bất cứ trường hợp nào hành giả tình cờ gặp những đối tượng cảm xúc đặc biệt nào, hành giả bắt đầu ghi nhận rõ ràng, trung thực, với mỗi giây chú niệm kiên cố. Lúc ban đầu thực hành, trong khi chú niệm một đề mục, hành giả phải thay đổi niệm một đề mục khác nhau nữa mà nó sanh khởi, nhưng hành giả không nên chú niệm rõ sự biến mất của đề mục trước. Nếu như hành giả chú niệm đề mục mới sanh khởi, thì bây giờ chỉ ghi nhận sự biến mất của một đề mục. Như vậy hành giả có một tuệ giác đầu tiên rõ ràng, trung thực và những giai đoạn cuối của đề mục đã đạt chú niệm.

Trong giai đoạn này, lúc trở nên thành thạo hơn, hành giả ghi nhận mỗi hành

động chú niệm mà một đề mục sanh khởi bất thành linh và không sanh khởi ngay lập tức. Ý niệm của hành giả thì quá rõ đến nỗi hành giả suy niệm như vậy: "Tất cả mọi thứ sanh và diệt, tất cả đều hoại diệt, không có gì thường hằng, nó thật sự là vô thường". Sự suy niệm của hành giả thì hoàn toàn phù hợp với những gì được dạy trong chú giải kinh tạng Pàli: "Tất cả mọi vật thì vô thường, theo ý nghĩa hoại diệt của nó, không có tồn tại sau kiếp sống này". Hành giả suy niệm thêm nữa: "Vì vô minh nên chúng ta thụ hưởng cuộc sống. Nhưng theo giáo lý thì không có gì để thụ hưởng cả, chỉ có sanh và diệt liên tục và chúng ta bị ưu phiền mãi mãi. Điều này quả thực là khủng khiếp. Trong bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể chết và mọi thứ thì thật sự sanh và diệt. Thật vậy sự vô thường của thế gian này quá kinh khủng



và khiếp đảm làm sao! Sự suy niệm của hành giả phù hợp với lời dạy trong chú giải: "Những gì không thường hằng thì đau khổ, đau khổ có nghĩa là khủng khiếp; đau khổ là bởi vì sự áp bức do sanh và diệt". Lại nữa, những đau nhức khốc liệt theo kinh nghiệm hành giả suy niệm như sau: "Tất cả là đau khổ, tất cả là khó chịu". Sự suy niệm này phù hợp với những gì mà chú giải kinh điển đề cập đến: "hành giả quán đau nhức như là gai nhọn, mụn nhọt, ngọn mác". Hành giả suy niệm xa hơn nữa: "Đây là một khối đau khổ, đau khổ không thể nào tránh được. Sanh và diệt, nó vô dụng. Người ta không thể nào dừng lại ở tiến trình sanh và diệt. Nó vượt ra ngoài khả năng của con người. Nó theo tiến trình tự nhiên của nó". Suy niệm này hoàn toàn phù hợp theo chú giải: "Những gì đau nhức thì không có

ngã, không có bản ngã theo ý nghĩa là không có trung tâm điểm, bởi vì không có sức mạnh luyện tập trên đó". Hành giả phải chú niệm tất cả những sự suy niệm và tiếp tục quán như thường lệ.

Như vậy, sau khi thấy được tam tướng bằng kinh nghiệm từng trải, nhờ suy luận những đề mục trực tiếp đã chú niệm, hành giả hiểu tất cả những đề mục chưa được niệm như là vô thường, khổ não và vô ngã.

Đối với những đề mục nào chưa có đích thân trải qua, hành giả kết luận: "Những đề mục đó cũng được cấu tạo cùng một cách: vô thường, khổ não và vô ngã". Đây là một sự suy luận từ kinh nghiệm trực tiếp trong hiện tại. Sự nhận thức như thế chưa rõ ràng trong trường hợp người có khả năng kém thông minh hay tuệ giác

giới hạn, người đó không tập trung đến sự suy niệm được đơn thuần là tiếp tục những đề mục chú niệm. Nhưng sự nhận thức này thường xảy ra cho những ai bó tay trong sự suy niệm, trong một số trường hợp sự suy niệm có thể xảy ra ở mỗi động tác chú niệm. Tuy nhiên suy niệm quá mức là một sự trở ngại cho sự tiến triển của tuệ giác. Dù không có những suy niệm đó xảy ra trong giai đoạn này, tuy nhiên sự nhận thức sẽ trở nên càng trong sáng ở những giai đoạn cao hơn. Do đó hành giả không nên chuyên tâm đến những đề mục suy niệm. Trong khi đó hành giả chuyên tâm ghi nhận nhiều đến những đề mục chú niệm về không, tuy vậy hành giả cũng phải ghi nhận những sự suy niệm này nếu chúng xảy ra, nhưng hành giả không nên dừng lại ở chúng.

Sau khi thực chứng tam tướng, hành giả không suy niệm lâu nữa, mà tiếp tục chú niệm đề mục thân tâm mà đã liên tục giới thiệu chúng. Như vậy ở thời điểm khi ngũ quyền - tín, tấn, niệm, định, tuệ - được quân bình hoàn toàn, chú tâm gia tăng dường như nó trở nên cao tột, và quá trình thân tâm được chú niệm cũng sanh khởi nhiều hơn. Trong lúc thở vào, phồng ở bụng tự nó xuất hiện liên tục nhanh chóng, và xẹp cũng trở nên nhanh chóng hơn một cách tương ứng. Sự liên tục nhanh chóng thì cũng rõ trong quá trình co và duỗi. Những cử động nhẹ nhàng hành giả cảm thấy truyền khắp châu thân. Trong nhiều trường hợp, cảm giác kim châm và ngứa ngái xuất hiện liên tục nhanh chóng. Nói chung, đây là những cảm giác khó chịu mà phải chịu mang. Nếu hành giả cố chú niệm chúng bằng lời

thì có lẽ không thể tiến bộ bằng những kinh nghiệm thay đổi liên tục đó. Ở đây chú niệm phải tu tập bằng nhiều hình thức, nhưng có chánh niệm. Trong giai đoạn này hành giả không cần phải chú niệm đề mục tỉ mỉ sanh khởi nhanh chóng, mà phải chú niệm chung chung. Nếu hành giả muốn đặt tên chúng thì tên tập hợp sẽ được đầy đủ hơn. Hành giả sẽ mệt ngay nếu cố bám sát chúng trong hình thức có chi tiết. Điều quan trọng là chú niệm rõ và hiểu rõ những gì sanh khởi. Ở giai đoạn này quán niệm thông thường tập trung vào một vài đề mục đã chọn lựa, phải được loại bỏ và ghi nhớ phải chú trọng đến mỗi đề mục ở sáu giác quan. Chỉ khi nào hành giả chưa nhay bén trong loại chú niệm này, thì hành giả trở lại quán niệm bình thường.

Tiến trình thân tâm nhiều lúc còn nhanh hơn cái nháy mắt hoặc là tia chớp. Tuy nhiên, nếu đơn thuần tiếp tục chú niệm những tiến trình này, thì hành giả có thể nhận biết đầy đủ thân tâm khi chúng xảy ra. Chánh niệm trở nên mạnh mẽ. Do quả đó, chánh niệm dường như thể bám sát vào đề mục mà nó phát sinh. Đề mục dường như cũng rực sáng với tâm chánh niệm. Hành giả nhận thức thấu đáo mỗi đề mục rõ ràng và tỉ mỉ hơn, do đó hành giả tin rằng: "Quá trình thân tâm thì thực sự nhanh chóng. Thân tâm nhanh như chiếc máy hay động cơ. Và lúc này tiến trình đó đến có thể được nhận thức và hiểu biết sâu sắc. Có lẽ không có cái gì hay hơn là để chú niệm. Những gì được chú niệm thì đã chú niệm rồi". Hành giả tin như vậy là bởi vì hành giả nhận biết bằng kinh

nghiệm trực tiếp những gì mà mình thậm chí chưa từng mơ tưởng trước đây.

Lại nữa, kết quả của tuệ quán, là một ánh sáng chói lọi sẽ xuất hiện đến hành giả. Lúc đó hành giả cũng phát sanh hỷ lạc, hiện tượng hỷ lạc là "da sần gai ốc, nước mắt chảy xuống, rung rinh chân tay". Hỷ lạc mang lại cho hành giả một niềm vui và một sự hồi hộp lạ kỳ. Hành giả cảm thấy dường như đang đu đưa. Thậm chí còn hỏi lại mình không biết có bị choáng váng hay không. Vậy thì, nơi đó tâm an tịnh phát sinh và song song với tâm an tịnh thì lại xuất hiện tâm khinh an... lúc đi, đứng, nằm, ngồi, hành giả hoàn toàn cảm thấy dễ chịu. Cả hai thân tâm đều khinh an trong tư thế nhẹ nhàng, dễ chịu có thể chú tâm vào bất kỳ đề mục nào để lòng tham không còn gia tăng nữa. Hành giả đã khai

thông được sự cứng rắn, nóng nảy, hay đau nhức.

Tuệ giác thể nhập vào trong những đề mục bằng sự dễ chịu. Tâm trở nên vững chắc và ngay thẳng, và hành giả mong muốn thoát ly tất cả bất thiện pháp. Nhờ niềm tin mạnh mẽ, cho nên tâm vô cùng sáng suốt. Đôi khi lúc đó không còn đề mục nào để chú niệm cả, thời gian rất lâu, tâm vẫn còn an trụ, hành giả có thể khởi lên sự suy nghĩ như thế này: "Thật vậy, đức Phật là một bậc hoàn toàn giác ngộ. Chính xác hơn, tiến trình thân và tâm đều là vô thường, khổ não, vô ngã". Trong khi chú niệm đề mục thiền, hành giả thực chứng được tam tướng đó. Hành giả muốn khuyên những người khác tu tập thiền quán, thì mình phải tự dứt bỏ sự lười biếng và hôn trầm; tinh tấn của hành giả không có xao lãng mà cũng không có



căng thẳng quá. Đối với hành giả, lúc đó tâm xả phát sanh liên quan với tuệ giác. Sự an lạc vượt lên trên tất cả những kinh nghiệm cũ của hành giả. Do đó hành giả muốn chia sẻ những kinh nghiệm và những cảm xúc của mình cho những người khác. Nơi đó sanh lên sự chấp thủ vào thiên nhiên huyền ảo kia đến nỗi hành giả dính mắc vào tuệ giác đó, tuệ giác đó thì liên quan với ánh sáng, chánh niệm và hỉ lạc. Hành giả trải qua tất cả những điều này như là hỉ lạc của thiên định.

Hành giả không nên suy niệm đến những điều xảy ra như thế. Như mỗi lần phát sanh, nên chú niệm chúng như vậy: ánh sáng, niềm tin, hỉ lạc, tâm xả, hạnh phúc. Lúc nào có ánh sáng, hành giả nên chú niệm ánh sáng cho đến khi nào nó biến mất. Tương tự trong những trường hợp khác, những hành động chú niệm cũng

phải làm như vậy. Lúc đầu khi ánh sáng xuất hiện, hành giả thất niệm và thích nhìn thấy ánh sáng. Thậm chí hành giả còn hoan hỷ chú niệm đến ánh sáng nữa là khác, ánh sáng sẽ hòa nhập với những cảm giác hỉ lạc và hạnh phúc, và có lẽ nó còn vương vương đâu đó. Tuy nhiên về sau hành giả quen với hiện tượng này và sẽ tiếp tục chú niệm chúng nhiều hơn cho đến khi nào chúng biến mất. Đôi khi ánh sáng quá rực rỡ đến nỗi hành giả thấy ánh sáng, suy nghĩ khó mà làm nó tiêu tan trong phạm vi chú niệm ánh sáng luôn khi. Như thế hành giả không nên chú niệm ánh sáng nữa và xoay qua chú niệm liên tục bất kỳ đề mục nào mà phát sanh trong thân của hành giả. Hành giả không nên suy nghĩ là ánh sáng còn ở đó chẳng. Nếu có như vậy, có lẽ hành giả thấy ánh sáng. Nếu như suy nghĩ này phát sanh,

hành giả nên phân tán ánh sáng bằng sự chú tâm liên tục đến mỗi sự suy nghĩ đó. Trong khi định mạnh mẽ, không những ánh sáng mà còn những đề mục khác nữa có thể phát sanh và sẽ duy trì nếu hành giả muốn khích lệ ai hay người nào khác tu tập. Nếu như sở thích như vậy nảy sinh, hành giả phải chú niệm nó kịp thời. Trong nhiều trường hợp, thậm chí không có sở thích như thế đối với bất kỳ đề mục nào nói riêng, thì những đề mục mờ nhạt xuất hiện lần lượt cái nọ sang cái kia giống như toa xe lửa. Thế thì hành giả phải phản ứng lại bằng thị giác đơn thuần là thấy, thấy, và mỗi đề mục đó sẽ biến mất. Khi nào tuệ giác của thiên sinh trở nên yếu kém, thì những đề mục trở nên rõ hơn. Vậy thì mỗi đề mục phải chú niệm cho đến khi nào hàng loạt đề mục biến mất hoàn toàn.

Hành giả nên nhận biết thực tế rằng áp ử một sở thích cho hiện tượng như là ánh sáng và sẽ bị dính mắc vào chúng, đó là một thái độ sai lầm. Sự trả lời đúng đó là tuân theo con đường của tuệ minh sát, là đề chú niệm những đề mục này chuyên chú cho đến khi nào chúng diệt. Khi nào hành giả liên tục áp dụng chánh niệm cho thân và tâm, thì tuệ giác của hành giả sẽ phát triển mạnh mẽ. Hành giả sẽ trực tiếp nhận thức rõ ràng hơn những quá trình phòng xep của thân tâm. Sẽ trực tiếp hiểu rằng mỗi đề mục sanh lên ở một nơi nào và trên mỗi nơi đó nó sẽ diệt đi. Hành giả sẽ biết rằng sự việc xảy ra trong quá khứ là một điều và sự việc xảy ra tiếp theo là một điều khác nữa. Do đó, ở mỗi hành động chú niệm, hành giả hiểu rõ những tướng trạng của vô thường, khổ não, vô ngã. Sau khi suy niệm một thời gian đáng

kể như vậy, hành giả có thể trực tiếp tin tưởng rằng: "Chắc chắn đây là con đường tốt nhất mà có thể đạt được, không có con đường nào tốt hơn nữa đâu", và hành giả trở nên quá hoan hỉ với sự tiến bộ của mình mà có lẽ hành giả chờ đợi và thư giãn. Tuy nhiên hành giả không nên thư giãn ở giai đoạn này, mà hãy tích cực tu tập chánh niệm liên tục lâu dài ở những tiến trình thân và tâm này.

Bằng sự trao dồi tu tập, và khi đó tuệ giác trở nên già dặn hơn, những đề mục phòng không còn rõ đối với hành giả nữa; hành giả chỉ chú niệm diệt của đề mục mà thôi. Đề mục diệt thì quá mau lẹ. Vì thế cho nên hãy thực hiện những quá trình chú niệm đề mục tâm. Ví dụ, trong khi niệm phòng ở bụng, chuyển động phòng đó diệt trong nháy mắt. Và cùng với phương pháp diệt đó cũng có tiến trình niệm tâm. Thật

vậy điều đó hành giả sẽ nhận biết rõ rằng cả hai phòng và xếp lập tức diệt lần lượt cái nọ sang cái kia. Trong trường hợp cũng giống như đề mục xếp ở bụng, ngồi, co duỗi tay chân, tay chân co cứng. Đề mục niệm và tuệ diệt của nó xuất hiện hàng loạt nhanh chóng. Một số hành giả nhận thức tỉ mỉ trong ba giai đoạn: niệm đề mục, đề mục diệt, và tâm thức diệt mà biết rằng đang diệt - tất cả thì nối tiếp nhau diệt nhanh chóng. Tuy nhiên điều đó có khả năng để nhận biết được sự hoại diệt của đề mục và tâm thức diệt, được như vậy, là nhờ chú niệm vào sự hoại diệt đó.

Khi nào một mình hành giả chú niệm rõ những đôi liên tục này, thì đối với hành giả những điểm đặc biệt như thân thể, đầu, tay chân không còn hiện rõ nữa, và đối với hành giả lúc đó nảy sinh ý nghĩ

rằng mọi thứ thì diệt và hoại diệt. Ở giai đoạn này có lẽ hành giả cảm thấy rằng sự suy niệm của mình chưa có đạt đến mục tiêu. Nhưng trong thực tế, điều đó không phải như vậy. Thông thường tâm thích thú trú vào cảnh hình thức và điểm đặc biệt. Khi nào hình thức và đặc điểm vắng, thì tâm không có thỏa mãn. Thực tế, đây là một sự biểu lộ tuệ giác tiến triển. Lúc bắt đầu, nó là những đặc điểm và tên gọi của đề mục mà trước tiên hành giả phải chú niệm rõ, nhưng bây giờ vì sự tiến bộ, trước hết hành giả phải chú niệm cho đề mục biến mất. Chỉ niệm nhiều lần sẽ làm cho những hình dáng đó hiện trở lại, nhưng nếu chúng chưa được chú niệm thì sự thật của sự hoại diệt lại xuất hiện mạnh mẽ hơn. Do đó hành giả nhận biết bằng kinh nghiệm trực tiếp của chân lý là: "Bao giờ tên hay tuổi hiện hữu, thì chơn lý mờ

nhật, bao giờ chân lý được khám phá, thì tên hay tuổi sẽ biến mất".

Lúc hành giả niệm rõ những đề mục, hành giả nghĩ rằng những sự chú niệm của mình chưa đủ nhiệt tâm. Điều này là bởi vì tuệ giác thì quá nhanh và quá rõ đến nỗi hành giả trực tiếp nhận biết ngay tiềm thức nhứt thời nằm giữa quá trình của sự nhận thức. Hành giả dự định làm cái gì đó, ví dụ co hay duỗi tay, thì hành giả sẵn sàng niệm dự định do đó dự định biến mất, với kết quả đó hành giả không thể co hoặc duỗi tay nhanh được. Trong điều kiện đó, hành giả phải liên tục và đơn thuần chuyển tác ý của mình đến sự quán niệm những sự việc xảy ra hiện tại ở một trong sáu giác quan.

Nếu hành giả mở rộng sự quán niệm toàn thân, thông thường bắt đầu chú niệm



phòng và xếp ở bụng, hành giả không bao lâu nữa sẽ có được một lực thúc đẩy, và sau đó hành giả phải liên tục chú niệm xúc chạm và nhận biết, hoặc thấy và nhận biết, hoặc nghe và nhận biết..., khi việc này hoặc việc khác xảy ra. Trong khi làm như vậy, nếu hành giả cảm thấy rằng mình vừa bồn chồn hay vừa mệt, thì hành giả phải trở lại sự chú niệm phòng và xếp ở bụng. Sau một thời gian, hành giả có một lực thúc đẩy trở lại thì hành giả phải chú niệm bất kỳ đề mục nào khởi lên trong thân tâm.

Lúc hành giả niệm tốt như vậy, dù là hành giả không có chú niệm đề mục bằng sự tinh tấn, hành giả biết những gì mình nghe đã biến mất đi, những gì hành giả thấy đã bị tan biến thành nhiều mảnh, mà không có sự liên tục giữa những phần này. Đây là những điều đang thấy khi chúng thật sự

xảy ra. Một số hành giả không thấy rõ những gì đang xảy ra bởi vì sự đoạn diệt thì quá nhanh đến nỗi các hành giả cảm thấy thị giác của mình trở nên thô thiển hơn hay bị choáng váng. Nó không phải như vậy. Đơn thuần là hành giả thiếu lực nhận thức để niệm những gì xảy ra trước và sau đó, bằng kết quả đó hành giả không thấy được những tướng trạng hay sắc pháp. Mỗi lần như vậy hành giả nên thư giãn và dừng lại sự quán niệm. Nhưng quá trình thân và tâm liên tục xuất hiện với hành giả, và tâm thức luôn luôn chú niệm tiến trình thân tâm. Hành giả có thể có ý định đi ngủ, nhưng không buồn ngủ và vẫn còn khỏe mạnh và tỉnh táo. Hành giả không cần phải lo về sự mất ngủ; bởi vì sự định tâm của hành giả sẽ giúp cho hành giả không cảm thấy mệt mỏi hay đau ốm. Hành giả phải tích cực chú niệm và

sẽ thấy rằng tâm của mình hoàn toàn có khả năng cảm nhận những đề mục đầy đủ và rõ ràng.

Lúc chú niệm chuyên chú, thì cả hai sự đoạn diệt của đề mục và động tác niệm đề mục, hành giả phản tỉnh rằng: "Ngay cả cái chớp mắt hay một lóe sáng thì không có gì tồn tại lâu. Hành giả chưa thực chứng điều này trước đây. Bởi vì nó dừng lại và hoại diệt trong quá khứ cho nên tin chắc là nó cũng dừng lại và hoại diệt trong tương lai". Hành giả chú niệm như là một sự phản tỉnh. Bên cạnh giữa sự quán niệm, có lẽ hành giả có cảm nhận sợ hãi. Hành giả phản tỉnh: "Ai thụ hưởng đời sống, thì sẽ không hiểu biết được chân lý. Bây giờ ai hiểu biết được chân lý luôn luôn sanh diệt điều đó thật là một điều đáng kính trọng. Ở mỗi lúc sanh diệt hành giả có thể chết điếng người đi. Bất đầu

kiếp sống này, chính sanh diệt là một điều đáng sợ. Như vậy là lập lại phông liên tục. Để tinh tấn ngăn lại tướng vô thường để hạnh phúc và an lạc là điều phù phiếm. Tái sanh là một điều đáng sợ bởi vì nó sinh ra sự sống bằng sự tái diễn của những đề mục đang diệt và luôn luôn biến mất. Tật là đáng sợ lúc già, lúc chết, lúc nếm mùi sâu, bi, khổ, ưu và não". Sự phản tỉnh này phải được chú niệm và sau đó buông bỏ.

Sau đó hành giả không thấy gì cả để nương tựa và đạt được điều đó bởi vì thân tâm cũng trở nên bị yếu. Hành giả bị trói buộc bởi tâm trạng chán ngán. Không còn sáng suốt và linh hoạt nữa. Nhưng hành giả không nên thất vọng. Hoàn cảnh của hành giả như thế là dấu hiệu sự tiến bộ của tuệ giác. Không có gì bất hạnh hơn đang lúc biết sợ hãi. Hành giả phải chú

niệm sự phản tỉnh như vậy và liên tục niệm những đề mục khi chúng sanh khởi, lần lượt cái nọ sang cái kia. Cảm giác không an lạc này sẽ biến mất. Tuy nhiên nếu hành giả thất niệm một lát, lúc đó sầu sẽ tự quả quyết và sợ hãi sẽ không chế hành giả. Đây là loại sợ hãi không có liên quan với tuệ giác. Do đó, sự thận trọng phải được thực hiện để ngăn chặn sự sợ hãi khó ưa sắp xảy đến như thế bằng quán niệm chuyên chú.

Lại nữa, giữa lúc chú niệm đề mục, có lẽ hành giả nhận thấy những điều thiếu sót trong hình thức này: "Tiến trình thân và tâm này là vô thường, là bất lạc. Để tái sinh đó là một điều không tốt. Cả hai không phải là điều đáng mong muốn để duy trì trong cuộc sống này. Thật là ngao ngán thấy được sự xuất hiện của hình thức và đặc điểm chế định của những đề mục

trong thực tế chúng không có thực. Thật là vô ích cho hành giả thực hiện tinh tấn để tìm kiếm sức khỏe và hạnh phúc. Tái sinh không phải là điều ước muốn. Già, chết, sầu, bi, khổ và não là một điều đáng sợ". Phẩm tỉnh bản chất này phải được chú niệm như thế.

Như thế hành giả hướng đến cảm thọ thân và tâm đó như là đề mục và xem nó khá mộc mạc, thấp kém và không có giá trị. Nhờ chú niệm sanh và diệt, hành giả trở nên ngao ngán chúng. Có thể hành giả xem thân chính mình đang bị già nua và đang bị phân hủy. Hành giả quán nó như chúng sinh rất mỏng manh.

Ở giai đoạn đó, trong lúc hành giả đang niệm mọi thứ đều sanh khởi trong thân và tâm hành giả, hành giả trở nên chán ghét nó. Mặc dù hành giả nhận biết rõ sự tan rã

của chúng bằng một chuỗi niệm tốt nhưng hành giả không còn tỉnh táo và sáng suốt nữa. Sự quán niệm của hành giả căn cứ vào sự nhàm chán. Do đó hành giả trở nên lười biếng. Tuy nhiên hành giả không thể nào chế ngự được sự quán niệm. Ví dụ, điều đó giống như hành giả cảm thấy chán ghét mỗi bước đi lúc phải đi trên con đường bùn lầy và dơ dáy nhưng mà hành giả không thể nào dừng bước được. Không thể nào nhờ sự giúp đỡ mà phải tiếp tục. Lúc đó hành giả thấy cõi nhân loại như đối tượng thực tại cho quá trình hoại diệt, và không còn thích thú tái sanh trở lại làm người, đàn ông, đàn bà, vua hay triệu phú. Hành giả có cùng cảm tưởng là hướng đến cảnh trời.

Lúc trải qua tuệ này, hành giả cảm thấy nhàm chán sắc pháp, chú niệm ở hành giả lúc đó khởi lên ý muốn đoạn trừ sắc pháp

hay giải thoát chúng. Thấy, nghe, đặng, phản tỉnh, đứng, ngồi, co, duỗi, niệm, - hành giả muốn đoạn trừ chúng tất cả. Nếu chú niệm vào ước muốn này, hành giả mong thoát khỏi tiến trình danh sắc. Hành giả phản tỉnh rằng: "Mỗi lần tôi niệm danh sắc, tôi gặp phải những chướng duyên, tất cả đều là bất thiện. Tốt hơn tôi nên dừng niệm". Hành giả nên lưu ý sự phản tỉnh như vậy.

Một số hành giả, lúc suy niệm như vậy, thì thực tế không ghi nhận được sắc pháp. Mặc dù hành giả niệm như thế, nhưng sắc pháp không dừng diễn tiến, nghĩa là: phòng, xẹp, co, duỗi, dự định... chúng diễn tiến liên tục. Sự chú niệm sắc pháp khác nhau cũng liên tục. Do đó, sự suy niệm như vậy hành giả cảm thấy hoan hỷ: "Mặc dù tôi dừng niệm thân tâm, nhưng sắc pháp thì tất cả đều diễn tiến giống y



nhau. Chúng đang sanh, và tâm thức của chúng thì ở đó. Cho nên để vượt ra khỏi chúng, hành giả không thể đạt được kết quả bằng cách chỉ ngưng sự ghi nhận chúng. Các hành giả không thể nào từ bỏ phương pháp này. Niệm chúng thường xuyên, tam tướng của cuộc đời sẽ được chúng đặc trọn vẹn và lúc đó không còn chú ý đặt đề chúng nữa, tâm xả được thành tựu. Kết thúc những sắc pháp này, Níp-bàn sẽ được chúng đặc. An lạc và hạnh phúc sẽ hiển lộ". Sự phản tỉnh như vậy có hi vọng, hành giả tiếp tục chú niệm những sắc pháp nữa. Trong trường hợp những hành giả đó không thể nào phản tỉnh được trong phương pháp này, các vị tiếp tục hành thiền của mình đã có một lần các vị trở nên thỏa mãn với lời giải thích của thầy mình rồi.

Lúc liên tục hành thiền các vị có được đà tiến triển và lúc đó, ở một vài trường hợp những cảm thọ khổ khác phát sinh. Điều kiện này không phải là nguyên nhân tuyệt vọng. Điều đó chỉ biểu lộ đặc tướng trong khối đau khổ cố hữu này, như đã trình bày trong chú giải như sau: "Thấy năm uẩn là đau khổ, là bệnh tật, là ung nhọt, là nhát dao, là tai họa, là phiền não, ..." Thậm chí những cảm thọ đau khổ như thế đã chưa từng trải qua, một trong những tướng trạng vô thường, khổ não và vô ngã sẽ hiển nhiên ở mỗi sự chú niệm. Mặc dù hành giả đang chú niệm chính xác, nhưng cảm thấy rằng chưa thực hành đúng lắm. Hành giả nghĩ rằng tâm chú niệm và đề mục niệm chưa đủ khẩn khít lắm. Điều này là bởi vì hành giả quá háo hức để cảm nhận đầy đủ về bản chất của tam tướng. Không đáp ứng được sự quán niệm nên

hành giả thay đổi tư thế thường xuyên. Lúc thiền tọa hành giả suy nghĩ sẽ thiền hành tốt hơn. Lúc thiền hành, hành giả lại muốn tiếp tục thiền tọa. Sau khi đã ngồi xuống hành giả thay đổi oai nghi. Muốn đi đến nơi khác nữa, muốn nằm xuống. Cho dù hành giả thể hiện những sự thay đổi này nhưng không thể nào duy trì một oai nghi đặc biệt nào lâu được. Lại nữa, hành giả trở nên bồn chồn. Nhưng không nên thất vọng. Tất cả điều này xảy ra là vì hành giả thực chứng được bản chất thật của sắc pháp rồi; và cũng vậy, vì hành giả chưa đạt đến tuệ hành xả về sắc pháp. Hành giả đang tu tập tốt và lúc này hành giả cảm thấy khác với dự đoán. Phải nên cố trung thành một tư thế, và sẽ thấy rằng lúc đó mình dễ chịu trong tư thế đó. Liên tục niệm những sắc pháp nhiệt huyết, tâm hành giả dần dần sẽ trở nên điềm tĩnh và

trong sáng. Cuối cùng những cảm giác bồn chồn của hành giả sẽ biến mất hoàn toàn.

Lúc tuệ hành xả thuộc sắc pháp trở nên già dặn, thì tâm sẽ rất trong sáng và có thể chú niệm sắc pháp rất rõ. Chú niệm vạn hành một cách dịu êm dường như không cần tinh tấn mà vẫn đạt được. Sắc pháp vi tế cũng được niệm mà khỏi cần tinh tấn. Thực tướng vô thường, khổ não, vô ngã đang trở nên hiển nhiên mà không cần sự phản tỉnh nào. Tác ý được trực tiếp đến một nơi đặc biệt ở bất kỳ phần thân thể nào mà cảm thọ phát sinh, nhưng cảm thọ thì dễ chịu giống như loại vải dệt thật mỏng. Đôi khi những đề mục được niệm trên toàn thân quá nhiều đến nỗi sự chú niệm phải gia tăng tốc độ. Cả hai thân và tâm xuất hiện để có sự ưu thế. Những đề mục được chú niệm trở nên thưa dần và

hành giả có thể niệm chúng dễ dàng và an tịnh hơn. Đôi khi sắc pháp biến mất hoàn toàn, chỉ duy nhất để lại danh pháp mà thôi. Thế thì chính hành giả sẽ trải qua trong suốt cảm giác hỉ lạc dường như đang thích thú một vòi nước tắm nhỏ nhỏ. Hành giả cũng tràn ngập với cảnh sóng yên biển lặng. Cũng thấy ánh sáng giống như một bầu trời trong xanh. Tuy nhiên những kinh nghiệm biểu hiện trên, không có ảnh hưởng quá mức cho hành giả. Hành giả không có vui mừng quá độ, mà vẫn thích thú chúng. Hành giả phải niệm sự thích thú này, cũng phải niệm hỉ lạc và ánh sáng. Lúc chú niệm nếu chúng không diệt, thì không nên chú ý đến chúng nữa và niệm bất kỳ đề mục nào khác sanh khởi.

Ở giai đoạn này hành giả làm tròn nhiệm vụ với tuệ giác mà không có tôi, của tôi,

bản ngã, mà chỉ có pháp hành phát sanh thôi, chỉ có pháp hành thì mới đang nhận thức những pháp hành khác được thôi. Hành giả cũng cảm nhận sung sướng trong sự chú niệm những đề mục lần lượt đề mục này sang đề mục kia. Hành giả không có ngao ngán niệm chúng lâu dài. Hành giả thoát khỏi những cảm thọ đau khổ rồi. Do đó oai nghi nào hành giả lựa chọn thì có thể duy trì nó lâu dài. Cả ngồi lẫn nằm, hành giả có thể tiếp tục quán niệm hai hoặc ba giờ mà không có gặp phải phiền toái, trải qua thời gian của mình không biết mệt mỏi. Thậm chí sau thời gian đó oai nghi của hành giả cũng vững chắc như trước đây.

Thỉnh thoảng pháp hành phát sinh nhanh nhẹn và hành giả đang niệm chúng khá tốt. Sau đó hành giả có thể trở nên lo âu đối với những gì xảy ra cho mình. Hành

giả nên niệm sự lo âu này. Hành giả cảm nhận rằng mình đang tu tập tốt. Nên niệm những cảm giác này. Mong đợi sẽ tiến bộ trong tuệ giác. Hành giả nên niệm chặn trước. Nên niệm một cách vững chắc những gì phát sinh lên. Hành giả không nên cố hết sức mà hãy thư giãn. Trong một vài trường hợp, vì lo âu, an lạc, dính mắc, hay là mong đợi, sự chú niệm trở nên lơ là và yếu kém. Một số hành giả nghĩ rằng mục tiêu thì rất là gần gũi, hãy quán niệm với năng lực mạnh mẽ. Đang khi làm như vậy, sự chú niệm trở nên lơ là và yếu kém. Điều này xảy ra là vì tâm trạo cử không thể tập trung trên pháp hành hoàn toàn được. Vì vậy khi sự suy niệm ở trong một quá trình hoạt động tốt, hành giả phải tiếp tục suy niệm tinh tấn, có nghĩa là hành giả đừng nên lơ là mà cũng đừng nên cố gắng quá sức. Nếu hành giả

tiếp tục thực hiện một cách có nguyên tắc như vậy, thì sẽ đạt được tuệ giác mau lẹ và dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc những pháp hành và thực chứng được Níp-bàn. Trong một số trường hợp của một ít hành giả vào giai đoạn này đôi khi có thể ghi nhận tốt hơn và sau đó lại không. Hành giả đừng nên đầu hàng và thất vọng thay vào đó phải giữ vững quyết tâm. Hãy lưu ý dành sự chú niệm cho bất cứ điều gì phát sinh ở sáu giác quan. Tuy vậy khi niệm thì không được diễn tiến một cách thoải mái và yên ả, sự quán niệm trong phương cách mở rộng như thế này thì không thể nào đạt được.

Nếu hành giả bắt đầu bằng cái phòng hoặc bằng cái xẹp ở bụng hoặc bằng bất kỳ đề mục thân tâm nào khác, hành giả thấy rằng mình đang có đà tiến bộ. Và lúc đó sự chú niệm sẽ tiếp diễn một cách thoải



mái và yên ả. Hành giả sẽ thấy rằng mình đang quan sát liên tục về sự sanh và diệt của tất cả các pháp hành với một tính cách rõ ràng. Ở giai đoạn này, tâm hành giả hoàn toàn giải thoát tất cả phiền não. Tuy nhiên đề mục có thể là thích thú và hấp dẫn thì không còn lôi cuốn hành giả nữa. Tuy vậy một lần nữa có lẽ đề mục bất tịnh, không còn làm khó chịu hành giả nữa. Đơn thuần hành giả thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm xúc, hay nhận biết. Hành giả niệm tất cả pháp hành bằng sáu loại tâm xả đã trình bày trong kinh điển. Hành giả bận quán niệm, thậm chí không biết đến độ dài của thời gian. Ngay khi ngũ quyền (Indriya) tín, tấn, niệm, định, tuệ được tu tập trong một phương pháp ngang nhau, thì hành giả sẽ chứng ngộ được Níp-bàn.

Ở giai đoạn này, ngài Mahasi trình bày làm thế nào hành giả kinh nghiệm được

Níp-bàn, nhưng lời giải thích này không có hữu ích cho hầu hết các hành giả. Biết nhiều và phát huy những điều mong đợi đó là một điều nguy hiểm thay vì thấy rõ những gì xảy ra đến với mình trong giờ phút hiện tại.

Ai đạt được tuệ Níp-bàn thì nhận biết được sự thay đổi rõ rệt của tính khí và thái độ tâm của mình và cảm nhận rằng cuộc đời mình đã vô thường. Niềm tin đối với Phật Pháp Tăng trở nên kiên cố hơn. Do niềm tin kiên cố nên hành giả đạt được hỷ lạc và điềm tĩnh. Lúc đó phát sinh hạnh phúc thanh thoát. Bởi vì những kinh nghiệm sung sướng này, hành giả không thể nào niệm những đề mục trong một phương pháp riêng biệt được mặc dù hành giả cố gắng thực hiện khá tốt sau khi trải qua kinh nghiệm Níp-bàn. Tuy nhiên, những kinh nghiệm này dần dần suy yếu

sau một vài giờ và một vài ngày, và lúc đó hành giả sẽ có thể một lần nữa chú niệm pháp hành một cách rõ hơn. Trong một vài trường hợp, những hành giả sau khi đạt được Níp-bàn, cảm thấy gánh nặng lớn nhẹ bớt, tự do và thoải mái, và không muốn tiếp tục sự quán niệm nữa. Đề mục của hành giả đã đạt được và hành giả có thể hiểu được nội tâm mình. Vậy thì hành giả có thể tiếp tục giai đoạn thực hành cao hơn nữa.

### **Ghi chú đặc biệt**

Kĩ thuật thiền quán đại cương trong luận thuyết này dành cho những người có khả năng hiểu biết khá tốt. Những người như thế, sau khi đọc nó, nếu thực hành với niềm tin vững chắc, mong muốn cao độ, chuyên cần khá tốt trong một phương pháp có thứ tự, những người đó có thể

tiến bộ chắc chắn. Tuy nhiên, điều đó phải được nhận xét rằng những chi tiết kinh nghiệm và những giai đoạn tiến bộ của thiền quán thực hiện do những hành giả không thể nào miêu tả đầy đủ trong luận thuyết ngắn này được. Ở đó vẫn còn lưu lại nhiều vấn đề, thế là lời miêu tả này có giá trị. Trái lại những gì đã trình bày ở đây đối với mọi hành giả chưa có kinh nghiệm qua. Có hướng đến những sự khác nhau theo khả năng và nghiệp báo của hành giả. Lại nữa, niềm tin, mong muốn, và sự chuyên cần của hành giả luôn chưa có gìn giữ kiên định. Hơn nữa, một hành giả không có thầy hướng dẫn và luôn tùy thuộc vào kiến văn sách vở, thì sẽ thận trọng và do dự giống như người đi du lịch mà chưa từng đi một cuộc hành trình đặc biệt nào. Do đó, thật là hiển nhiên không dễ cho ai đó đạt đến đạo quả Níp-bàn nếu

hành giả tiếp tục tinh tấn mà không có vị thầy hướng dẫn và động viên mình. Sự việc như vậy, thực ra thì hành giả nỗ lực để hành thiền cho đến khi nào đạt được mục đích của mình (Níp-bàn), là phải tìm một vị thầy có đủ tư cách để hướng dẫn mình suốt con đường từ tuệ thấp nhất đến tuệ cao nhất của đạo quả Níp-bàn. Lời khuyên này thì hoàn toàn phù hợp với những gì được dạy trong kinh điển: "Một vị thầy phải đạt được sự hiểu biết về già, chết, như thật".

---

## Những vị Thiền sư đương thời



## **(Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)**

### **Chương VI**

### **Thiền sư Sunlun Sayadaw**

Thiền sư Sunlun Sayadaw có được tên gọi như vậy là vì ngài đến từ hang động tu viện làng Sunlun ở gần Myingyan ở miền Trung Miến Điện. Ngài sinh ra vào năm 1878 và được đặt tên là U Kyaw Din. Lớn lên ngài được gởi đến một trường đạo, nhưng ở đó ngài học ít thôi. Lúc mười lăm tuổi ngài vào làm việc như một cậu bé văn phòng. Ở văn phòng đại biểu chánh quyền quận ở Myingyan. Người kết hôn với một thiếu nữ Ma Shawe Yi ở cùng làng. Năm ba mươi tuổi, ngài khước từ chức vụ của mình và trở về ngôi làng quê

để làm nông dân. Ngài thấy rằng cánh đồng của mình thì phì nhiêu trong khi đó thì những cánh đồng khác thì thất mùa. Năm 1919 có một nạn bệnh dịch, ngôi làng của ngài vẫn thịnh vượng. Người Miến Điện tin tưởng rằng nếu tài sản của ai đó có được một cách mau lẹ, người ấy sẽ chết sớm. Lo sợ vì tài sản của mình, nên U Kyaw Din hỏi ý kiến một nhà chiêm tinh. Ông ta đã bảo rằng một chúng sinh có hai chân sẽ từ bỏ nhà của ông sớm. Điều đó ngụ ý nói là ngài sẽ chết.

Trong nỗi niềm lo sợ to tát đó, U Kyaw Din quyết định hoàn thành một công việc phước thiện to lớn. Ngài dựng một rạp trước nhà của ngài và mời dân làng đến ăn ba ngày. Vào ngày thứ ba, một du sĩ khổ hạnh không mời mà xuất hiện trong buổi tiệc. Du sĩ bắt đầu nói về thực hành thiền quán và khi nghe những danh từ này, U

Kyaw Din trở nên xúc động mạnh. Ngài không thể ngủ được đêm đó. Ngài muốn thực hành nhưng ngài không dám nói vì bản thân thiếu hiểu biết kinh điển. Ngày hôm sau ngài hỏi du sĩ không biết có người nào không am tường kinh điển mà có thể tu pháp hành được không? Du sĩ trả lời rằng thực hành thiền quán không cần đòi hỏi kiến thức về giáo lý mà chỉ cần sự chuyên tâm và thích thú là đủ. Du sĩ dạy U Kyaw Din thực hành hơi thở vào và hơi thở ra. Thế là từ ngày hôm đó, bất cứ lúc nào có thời gian, ngài tức khắc niệm hơi thở. Một hôm nọ ngài gặp một người bạn, ông bạn ấy bảo ngài rằng, trực tiếp thở vào và thở ra cũng chưa đủ; mà cần phải cảm nhận hơi thở ở chóp mũi nữa.

U Kyaw Din thực hành cảm nhận hơi thở. Thế rồi lúc đó sự thực hành của ngài trở nên mãnh liệt hơn, ngài cố nhận biết



không những cảm nhận hơi thở mà còn cảm nhận tay cầm dao khi ngài chẻ củi, cảm nhận sợi dây thừng trên tay khi ngài quay nước, cảm nhận bàn chân trên đất khi ngài đi. Ngài cố cảm nhận mọi thứ khi ngài làm. Lúc giữ trâu, ngài ngồi dưới gốc cây và thực hành chánh niệm hơi thở. Suốt thời gian thực hành, ngài bắt đầu nhìn thấy những ánh sáng màu sắc và những kiểu mẫu hình học. Ngài không biết chúng là gì, nhưng cảm thấy rằng đó là kết quả của sự thực hành. Điều đó động viên ngài rất nhiều và ngài bắt đầu thực hành chuyên cần hơn. Nhờ thực hành chuyên chú, đôi khi những cảm thọ rất khó chịu, nhưng chúng không cản trở ngài được. Ngài tin rằng chúng là kết quả của sự thực hành, và nếu ngài muốn đạt được kết quả lớn hơn thì ngài sẽ phải khắc phục và vượt qua chúng. Từ đó ngài quyết tâm

nỗ lực và phát huy chánh niệm để khắc phục những cảm thọ bất lạc và vượt đến giai đoạn cao hơn của sự thực hành.

Nhờ nhứt tâm nỗ lực, U Kyaw Din đắc được đạo quả Tu-đà-hườn - hương vị Níp-bàn đầu tiên - giữa năm 1920. Tháng sau, ngài đắc được đạo quả Tu-đà-hàm. Tháng thứ ba ngài đắc được đạo quả A-na-hàm. Ngài xin phép hiền thê để xuất gia; bà nhiều lần khước từ, nhưng sau đó bà đồng ý. Trước khi đi, U Kyaw Din sắp xếp cho việc đồng áng. Hướng dẫn cho hiền nội cách thức gieo trồng, trả tự do cho loài thú. Đặt ách xuống một cội cây, ngài đi đến một tu viện trong làng, và cầu xin chư tăng ở đó chấp nhận ngài làm một vị Sa-di trong giáo hội. Sau đó, ngài tìm đến một hang động và tu tập chuyên cần. Cho đến tháng mười năm 1920, ngài đạt được đạo quả giải thoát cuối cùng A-la-hán. Sự

thành đạt của ngài trong hàng ngũ chư tăng ai cũng biết đến và nhiều vị đến thử nghiệm ngài. Ngài là bậc giải thoát hoàn toàn, cho nên những câu trả lời của ngài giải tỏa những thắc mắc cho những ai tìm học. Cũng có nhiều lần, họ không đồng quan điểm với câu giải đáp của ngài, nhưng khi được đối chứng với kinh điển thì họ thấy lời nói của ngài là đúng. Nhiều vị tỳ khuru uyên bác ở khắp thế giới đi đến thực hành chánh niệm dưới sự hướng dẫn của ngài, có một vị rất uyên bác tên là Nyaung Sayadaw, vị này cũng đã giác ngộ sau khi thực hành thiền quán. Đến năm 1952, thiền sư Sunlun Sayadaw viên tịch.

Thiền sư Sunlun Sayadaw là một người trung thực, lời nói nghiêm túc và súc tích, ngài có một sức mạnh nội tâm và rất cương quyết. Bức ảnh của ngài tỏ ra một con người đầy khí phách với một cái nhìn

sâu sắc, và đôi mắt thật sáng. Nhìn vào bức ảnh, ta thấy toát ra một đức tánh vĩ đại, tượng trưng cho một con người thực sự giác ngộ.

Hiện nay có một số thiền sư dạy phương pháp tu tập của ngài ở khắp Miến Điện, và nhiều trung tâm thiền của Sunlun Sayadaw được thành lập ở thủ đô Miến Điện. Một trong những trung tâm lớn nhất là thiền viện S. Okkalapa có hai vị hòa thượng trú ngụ, một là ngài U Tiloka, hai là ngài U Thondera, cả hai đều là đệ tử thâm niên của thiền sư Sunlun. Ở đây chỉ có hai mươi vị tỷ khuru cư ngụ, vì những lều và phòng lớn còn lại dành cho cư sĩ tu tập. Nhóm thiền tọa hành bốn hoặc năm lần mỗi ngày, sau mỗi lần chuyên tâm hành, thì thiền sư thuyết pháp động viên: "Quý vị may mắn được sinh làm người và thậm chí may mắn hơn nữa là được nghe

chánh pháp, quý vị nên lợi dụng cơ hội đặc biệt này để tu tập, thật sự chuyên cần và nỗ lực để đạt đến sự giác ngộ".

Thiền đường lớn thì thường đầy ắp vài trăm hành giả ở mọi lứa tuổi. Họ có thể ngồi kéo dài hai hoặc nhiều giờ hơn nữa. Trong suốt bốn mươi lăm phút đầu, thiền sinh tập trung thực hành đề mục thiền hơi thở khắc khổ. Theo lời dạy của thiền sư, sau đó hành giả trở lại niệm cảm giác trong thân, tiếp tục ngồi bất động cho đến khi hết thời gian hai hoặc ba giờ.

Những vị thầy dạy thiền theo phương pháp của thiền sư Sunlun Sayadaw nhấn mạnh rằng, những phương pháp của các vị thì rõ ràng nhưt, đơn giản và trực chỉ nhưt. Chư vị có lẽ thấy phương pháp tu cởi mở của thiền sư Achaan Chaa và Budhdadasa quá sơ đẳng và không trực

chỉ, và phê bình những phương pháp tu khác như phương pháp tu Mahasi và Tanngpulu Sayadaw coi những phương pháp này như sự phát huy định xuyên qua những ý niệm mà không có trực chỉ tuệ giác.

Đặc biệt nhấn mạnh vào sự tinh tấn tích cực, tập trung trực tiếp vào cảm thọ (đặc biệt thọ khổ) là chìa khóa tu tập của thiền sư Sunlun. Đi vào thiền đường, nhiều hành giả của thiền sư Sunlun thực tập hơi thở sâu giống như đi tìm chính mình ở giữa vòng tròn nghị lực. Nhờ theo dõi hơi thở sâu nên nỗ lực tinh tấn này làm tập trung tâm, khi ngồi trang nghiêm bất động, hoàn toàn kinh nghiệm những cảm thọ trong thân làm sâu sắc thêm sự tu tập tuệ giác. Sử dụng cảm thọ, đặc biệt là khổ thọ, là những gì hầu hết được trình bày trong phương pháp tu tập của thiền sư

Sunlun. Nó là mục tiêu rõ ràng, trực tiếp tinh tấn trong mỗi oai nghi ngồi để phát huy định và tuệ điều đó sẽ dẫn đến giải thoát giác ngộ (Nirvana). Ở đó nhấn mạnh đến oai nghi ngồi lâu và bất động. Lúc còn là một nhà sư, khi tu tập ở trung tâm thiền Sunlun, tôi được trao một xâu chuỗi Miến Điện đẹp. Những người cư sĩ mộ đạo dâng một xâu chuỗi cho tôi với lòng thành ao ước là cả đêm nay có lẽ tôi sẽ ngồi liên tục mà không nhúc nhích, và sau đó đắc được Níp-bàn sớm hơn.

Tinh tấn tích cực để khắc phục đau nhức và sự phóng túng là phương pháp tu tập của thiền sư Sunlun Sayadaw. Sức mạnh tập trung sâu vào hơi thở mới thích hợp để hành giả khắc phục năm triền cái mà thường chúng làm phóng túng tâm của hành giả. Khi nào quý vị cảm thấy buồn ngủ, chỉ tập trung một hơi thở sâu trên

cảm xúc ở chót mũi thì quý vị sẽ tỉnh lại ngay. Phương pháp này có giá trị làm dịu đi một tâm thức phóng túng, lay động, vì đối diện với sự tinh tấn tích cực sâu trong hơi thở, nên hầu hết những tư tưởng bị phá tan giống như những đám mây trước một ngọn gió.

Phương pháp tu tập của thiền sư Sunlun là thanh lọc tâm hôn trầm và phóng túng, để lại cho hành giả sự trong sạch và sự tập trung. Xa hơn nữa, quan sát đặc tính của tâm thì niệm đau nhức và biến đổi những cảm giác sẽ làm cho chánh niệm trở nên vững chắc hơn. Trong một thời gian ngắn, với sự thực hành này hành giả có thể cảm nhận được sức mạnh của tâm an tịnh, tập trung mà khi đã áp dụng để quan sát tiến trình thân tâm, hành giả sẽ đạt đến tuệ giác và sự giác ngộ.



Trung tâm thiền S. Okkalapa của thiền sư Sunlun rất dễ thu hút đối với những hành giả phương Tây. Ở đây như bất kỳ nơi nào khác ở Miến Điện, sự hiếu khách đối với những hành giả tham quan rất dạt dào. Mặc dù ngài thiền sư Sayadaw không nói được tiếng Anh, nhưng ngài có những đệ tử nói tiếng Anh lưu loát và rõ ràng, những người đó có thể dịch cho du khách hiểu được. Ngài thiền sư Sayadaw sẵn sàng trả lời những câu hỏi nhưng nhấn mạnh chủ yếu là tu tập tích cực, chỉ có cách đó mới thực sự giải tỏa những nghi ngờ về pháp bảo.

Dưới đây là một bài pháp được thuyết ở Rangoon cách nay vài năm do đại đệ tử của thiền sư Sunlun Sayadaw.

---

## Hành giả và Thiền quán

*(như đã được thiền sư Sunlun Sayadaw dạy)*

Tôi dự định công hiến phương pháp thực hành thiền cho quý vị chiều nay. Tôi sẽ quan tâm đến vấn đề quan niệm của hành giả hơn, khuynh hướng và sở thích, những chướng duyên của hành giả với những vấn đề và những khó khăn đáng cay, liên quan và dính mắc nhỏ nhỏ, và lòng tự dối tinh vi của mình. Trong khi thực hành điều này tôi sẽ cố gắng trình bày lời dạy của thiền sư Sunlun Sayadaw trên sự thực hành thiền quán để chứng minh những luận điểm của tôi.

Trang bị chủ yếu đầu tiên của hành giả là tâm tập trung. Chỉ khi nào tâm tập trung thì tâm mới thanh tịnh. Và chỉ khi nào tâm được thanh tịnh từ năm triền cái: tham dục, sân hận, hôn thụy, trạo hối, và nghi

hoặc thì mới có thể hiểu biết chính xác tuệ Minh sát.

Để bắt đầu tiến trình thanh tịnh, thông thường, mỗi ngày tâm cần phải có một đề mục nắm bắt. Đề mục này có thể là một trong hai loại: tác động bên ngoài đối với hệ thống thần kinh thân thể của hành giả hay là tùy thuộc vào nó. Những đối tượng đó thì tác động bên ngoài đến hành giả tùy thuộc vào hoàn cảnh, như là đĩa hát màu, thi hài, hay thức ăn mà hành giả ăn hàng ngày. Những đối tượng đó tùy thuộc cơ quan tinh thần thân thể của hành giả là thân và tâm. Bất kỳ những cái này có thể được xem là một đề mục thiên để củng cố định tâm.

Ví dụ, đĩa màu có thể dùng được hành giả lấy, chúng ta nói rằng, một đĩa màu hay đóm và đặt nó ở khoảng cách thích hợp

khoảng 3 mét. Hành giả ngồi kiết già, đối diện với cái đĩa, và giữ thân thể ngay thẳng hành giả nhìn chăm chú vào cái đĩa với đôi mắt mở vừa phải. Hành giả để cho tâm của mình trú vào đĩa để đạt được định tâm. Hành giả làm điều này cho đến khi kết thúc, thậm chí làm với đôi mắt nhắm lại, hành giả cảm nhận hình ảnh của đĩa phản chiếu tâm. Đây là hình ảnh thu được. Lúc hành giả tiếp tục chú tâm vào hình ảnh này, lúc đó có thể phát sinh một hình ảnh đối lập rõ ràng. Hình ảnh đối lập này xuất hiện với nhau bằng tâm định. Nếu hành giả định thấy nó xa, thấy nó xa, nếu hành giả định thấy nó gần, bên trái, bên phải, bên trong, bên ngoài, trên, dưới tùy theo hành giả thấy nó. Sau khi nhận được hình ảnh đối nghịch, hành giả bảo vệ nó bằng lòng kính trọng do nỗ lực liên tục. Do đó hành giả có được sự dễ chịu trong

sự thực hành, và sau sự thực hành đạt tầng thượng định và làm chủ tâm. An chỉ định thích nghi đi theo sau. Những bài tập này có thể mang lại tất cả những giai đoạn thiền thích hợp.

Hơn nữa hành giả thực hành đề mục đất, nước, lửa... Một trong những sự lợi ích là người đó đạt được do thực hành đề mục đất tích cực, thì thành tựu sức mạnh khác thường, có thể đi bộ trên nước cũng như đất liền được. Nếu hành giả đạt được sức mạnh khác thường do nhờ tu tập đề mục nước thì hành giả có thể làm mưa hay là tạo ra nước để phun từ thân thể của mình. Nếu hành giả đạt được sức mạnh khác thường do nhờ tu tập đề mục lửa thì có thể gây ra khói lửa. Nhưng bằng cách này cách khác điều đó không có dễ dàng để đạt được những sức mạnh này trong thời của chúng ta. Thiên sư Sunlun Sayadaw

có một lần nói rằng thời đại đã không còn thích hợp nữa. Hành giả có thể đạt đến mức an chỉ định do nhờ sự tu tập này, nhưng những lợi ích khác thường của sự tu tập thì khó có thể đạt được. Chúng ta hãy nói rằng hành giả thực hành bài tập địa đại. Hành giả đạt đến mức tinh thông. Chúng ta hãy nói là hành giả đi đến một cái hồ và, tự ngồi xuống gần hồ, hành giả thức tỉnh chính mình trên cơ sở đề mục đất. Sau đó nhìn hồ nước hành giả cố gắng chuyển chúng qua đề mục đất để hành giả có thể đi trên chúng. Hành giả sẽ thấy phần lớn nước đó đầy đất bùn mà không thể nào đỡ chân của mình lên được khi mình cố gắng đi bộ trên nó. Có lẽ những hành giả ở những nước khác có làm tốt đi nữa nhưng tôi tin điều đó có thể được xem như là một qui luật chung mà sự thu thập toàn bộ những lợi ích của yếu

tổ và những bài tập màu sắc thì khó mà đạt được trong thời đại của chúng ta.

Một nhóm đề mục thiền khác nữa có thể là một điều ghê tởm, tử thi hay cái chết. Những đề mục tử thi thì không thể nào là không có sự nguy hiểm như được kể lại trong một giai thoại về thiền sư Sunlun Sayadaw và một vị tỳ khuru. Vị tỳ khuru này có thói quen lợi qua thung lũng (thung lũng đó phân chia thiền viện với nghĩa địa) để hành đề mục tử thi. Một buổi sáng nọ thiền sư Sunlun Sayadaw gặp vị tỳ khuru khi vị này đang bắt đầu hành thiền. Thiền sư mỉm cười với vị ấy, và nói: "Thực hành hơi thở số tức quán (anapana) thì thoát khỏi sự nguy hiểm". Vị tỳ khuru không làm theo sự gợi ý của thiền sư, mà tiếp tục thực hành chăm chú những tử thi. Chiều hôm đó vị tỳ khuru trở về phòng của mình khi ngài mở cửa và

nhìn vào trong ngàì la hét lên. Ngàì đã thấy một thây ma nằm ở ngưỡng cửa. Thực sự thây ma đó chỉ là hình ảnh tượng tượng đã đạt được trong đề mục thiền của ngàì. Lúc thiền sư Sunlun Sayadaw nghe câu chuyện đó ngàì mỉm cười và nói: "Thiền hơi thở thì thoát khỏi những sự nguy hiểm".

Thiền định có thể được thực hành là do nhờ phân tích bốn đại. Bản chất của đất vốn là cứng, mềm, dày, bất động, an toàn, và chịu đựng. Bản chất của nước là ẩm ướt, độ lỏng, tia nhỏ, sự thấm vào, gia tăng và chảy liên tục. Tính chất của lửa là nóng, lạnh, bay hơi, nổ nang, tàn phá và giữ chặt. Tính chất của gió là nâng đỡ, lạnh lẽo, sự đi vào và sự đi ra, dễ chuyển động, xuống thấp và giữ vững. Hành giả thấu hiểu tứ đại một cách tóm tắt và rõ ràng do nhờ quan sát và suy niệm. Nhưng



khi được chú niệm là nhờ sự kiểm lại những bản chất cần thiết của bốn đại, chúng không dễ dàng để phân biệt trong thân; chúng khó để hiểu trực tiếp; chúng được tiếp cận là nhờ hành động gián tiếp, nhờ lập lại từng từ một trong miệng của những tướng cần thiết và tập trung hiểu biết bản chất của chúng. Thông thường sự hiểu biết này diễn ra trước tiên trong lãnh vực ý niệm. Và một hành giả đạt đến một sự hiểu biết như vậy thì thường có nhiều niềm tin cho chính mình mà đó là nhu cầu cao nhất của sự thực hành. Dĩ nhiên điều này không đúng. Sự hiểu biết đòi hỏi không phải là những yếu tố như là chúng đã được tạo nên cho chúng ta nhưng mà những yếu tố đúng như bản chất của nó. Và điều này, bản chất của chúng vượt qua phạm trù, ý niệm và lý tưởng hợp lý.

Phong thái của một người có thể là những đề mục tốt để dẫn đến nền tảng đúng đắn cho sự tập trung. Hành giả cố gắng giữ chánh niệm trong việc đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi, ăn, uống, nhai, nếm và đại tiện. Nhưng phong thái thì linh hoạt, tiến trình này thì đều đặn và khi những phong thái này thật sự được gìn giữ như vậy, thì tâm được xem như có thể làm cho trong sạch. Tuy nhiên hành giả nên quan tâm có phải là phong thái có ích hơn như là đề mục thiền ban đầu hoặc như đề mục thứ hai được áp dụng cho những giây phút thư giãn khi đề mục thứ nhất tạm gác qua một bên.

Tất cả những phương pháp được đề cập ở trên là những đề mục thiền định của Phật giáo nguyên thủy. Tất cả những đề mục đó đều nằm trong bốn mươi đề mục thiền định trong kinh Đại niệm xứ (Maha

satipatthana Sutta), hầu hết các đề mục đều ở trong bộ kinh này. Tất cả các đề mục này đều dẫn dắt hành giả đến sự tập trung vững chắc, nhiều hay ít. Hành giả có thể dùng chúng để đạt được sự tập trung mà hành giả cần đến. Đó là một phương pháp rất hữu hiệu giúp cho hành giả tìm thấy và sử dụng đề tu tập, đưa hành giả đến mục đích cuối cùng mà hành giả tìm kiếm. Mục đích đó là Minh sát tuệ.

Bây giờ có hai hình thức tu tập tinh thần. Người ta được biết đến là thiền chỉ và thiền quán. Thiền chỉ dẫn đến sự an tịnh và thiền quán dẫn đến sự hiểu biết chính xác về bản chất các hiện tượng và giải thoát. Thiền chỉ thì có liên quan với vũ trụ như là vũ trụ đối với chúng ta; thiền quán thì liên quan với vũ trụ như là nó đối với vũ trụ. Bởi vì phạm trù của thiền chỉ là vũ

trụ như nó đối với chúng ta, các đề mục thiên dẫn đến thiên chỉ thì tùy thuộc những đề mục mà chính chúng ta đã thực. Cái đĩa màu dùng để quán tưởng là một vật nào đó mà chính chúng ta đã tạo nên. Cái ý tưởng nhằm chán là do chính bản thân mình tạo nên. Sự vững chắc của trái đất, liên kết của nước, sự già dặn của lửa, sự dày đặc của không khí là phẩm chất của tứ đại mà chúng ta tạo nên một khái niệm để giúp cho chúng ta nắm bắt chúng. Thậm chí ý tưởng về sự đi, sự cúi mình, sự xúc chạm là những ý nghĩ mà chúng ta đã tạo nên trong tâm để rồi chúng ta có thể đạt được trong hiện thực, chính những cái đó là những phong thái. Những điều gì mà vũ trụ đã tạo cho chúng ta đều dẫn đến thiên chỉ; bất cứ những điều giả tạo nào mà chúng ta tạo nên, bất cứ ý tưởng, hình ảnh, tư tưởng hoặc ý niệm nào mà chúng

ta đã tạo nên đều dẫn đến thiền chỉ. Bản thân của thiền chỉ không có điều gì sai trái. Tu tập thiền chỉ thì chánh đáng. Vì thế nên có nhiều lý do để trình bày về thiền chỉ. Nhưng thiền chỉ thì không phải là thiền quán. Do đó, người muốn đạt được kết quả của thiền chỉ thì tu tập thiền chỉ, nhưng người muốn đạt được kết quả của thiền quán thì phải tu tập thiền quán. Người đó sẽ thực hiện điều này không sớm thì muộn, hoặc sau khi tu tập thiền chỉ hoặc chọn một lối tu tập giúp hành giả đi đến con đường cao hơn của tuệ giác ngay lập tức. Hoặc hành giả muốn tu tập thiền chỉ bây giờ thì sau đó chuyển qua tu tập thiền quán, hoặc thay đổi để áp dụng tu tập thiền quán ngay lập tức, đó là vấn đề lựa chọn của từng cá nhân. Và tôi là người tu tập thiền quán cho nên tôi không vội vã khuyến khích người ấy chọn lựa

thiền quán. Thiền sư Sunlun Sayadaw đã từng nói: "Người ta thích làm điều gì để người ta làm, và người ta làm điều gì mà người ta thích thì đừng làm phiền người ta".

Những câu hỏi được nêu lên: Nếu chúng ta thường xuyên quán tưởng tứ đại để nắm bắt chúng. Nếu chúng ta luôn luôn tạo nên những tư tưởng về sự đi, cúi mình và xúc chạm để giúp chúng ta đạt những điều này tốt hơn, nếu tâm của chúng ta đã từng có khuynh hướng tạo nên những hình ảnh và những ý tưởng, chúng ta có khả năng để đạt được tiến trình này như chúng đã diễn ra? Điều đó có cần thiết không để chúng ta xử lý quá trình này với những khái niệm và ý tưởng hạn hẹp? Đây là câu trả lời. Nếu đúng là nó cần thiết để xử lý tiến trình với những ý tưởng và khái niệm hạn hẹp thì những tiến trình đó không bao giờ

thành tựu ngay lập tức, và rồi sẽ không đi đến con đường giải thoát và giải thoát tri kiến. Nhưng bởi vì người ta có khả năng đạt được tiến trình này ngay lập tức khi chúng nó nằm ở trong thiền Minh sát và gặt hái được tuệ giải thoát tự nhiên.

Chúng ta hãy thực hành một bài tập, nhận biết được sự hít vào và thở ra. Người ta nói rằng đây là bài tập thích hợp cho tất cả mọi người. Nếu một người tu tập về hơi thở có chánh niệm, người ấy sẽ có được một đời sống an vui. Người ấy đã vượt qua những trạng thái bất thiện do mình tạo nên. Thân và tâm người ấy không có run sợ. Người ấy có đầy đủ tứ niệm xứ và thất giác chi, thực chứng được trí tuệ và giải thoát. Đức Phật đã thực hành về đề mục quán niệm hơi thở. Hơn thế nữa, người ta nói rằng, theo dõi hơi thở thì rất

chính xác, và không đòi hỏi thêm vào bất cứ điều gì để làm cho nó đầy đủ.

Bài tập này có thể được tu tập theo một phương pháp thiền Chỉ đơn giản (Samatha) hay thực hành để mà nhận ra được thiền Quán (Vipassana). Hít vào thở ra. Khi hơi thở vào và ra, nó chạm đến chóp mũi hoặc môi trên hoặc một vài chỗ trong phạm vi đó. Tập trung tâm vào sự xúc chạm đó, đếm hơi thở vào và ra. Đây là một phương pháp. Hít vào và thở ra một lần nữa. Tập trung tâm nơi chỗ xúc chạm của hơi thở. Như vậy là tập trung được tâm, biết được hơi thở ngắn là ngắn và biết hơi thở dài là dài. Đây là phương pháp thứ hai. Hít vào và thở ra một lần nữa. Tập trung tâm vào nơi xúc chạm hơi thở, theo dõi hơi thở vào và ra. Khi thực hiện việc này, theo dõi hơi thở vào trong cuống bao tử hay vượt xa hơn nữa. Hơi



thở của thân thể cần phải cảm nhận khi vào và ra. Nó giống như cái cửa. Các răng cửa luôn luôn ở vào một điểm chạm với thớ gỗ nhưng thớ gỗ cảm nhận toàn bộ chiều dài của cái cửa bởi vì toàn bộ chiều dài cái cửa phải đi ngang qua một điểm. Đây là phương pháp thứ ba. Lưu ý rằng trong cả ba phương pháp hành giả phải tìm những hơi thở vào và ra không nơi nào khác hơn là nơi xúc chạm. Đây cũng là điều chính xác cho phương pháp thứ tư. Hít vào và thở ra. Tập trung tâm vào nơi xúc chạm của hơi thở. Hãy nhận biết nơi xúc chạm. Đừng đếm, không cần biết chiều sâu của hơi thở, đừng theo dõi hơi thở vào và ra.

Trong bốn phương pháp về chánh niệm hơi thở, ba phương pháp đầu là những bài tập thiền định đơn giản trong khi đó bài tập thứ tư là bài tập thiền quán. Ở phương

pháp thứ nhất thì có sự đếm. Những con số là các ý niệm. Ở phương pháp thứ hai, là sự ghi nhận về hơi thở. Sự việc ghi nhận này tạo nên một hình ảnh. Ở phương pháp thứ ba, hình thức ghi nhận hơi thở vào và ra. Sự việc này đạt được kết quả do sự sáng tạo của một ý tưởng. Những ý niệm, những hình ảnh và những ý tưởng thuộc về vũ trụ như là nó đến với chúng ta và vì thế cho nên có sự liên hệ với thiên chí. Chỉ duy nhất ở phương pháp thứ tư sự xúc chạm riêng rẽ được cảm nhận trong sự vắng lặng thì hình thức này là thiên quán. Tuy nhiên ngay cả việc thực hành này có thể bị pha lẫn với thiên chí. Theo thực tế nếu thay vào đó là sự nhận thức về hơi thở trong sự vắng lặng, nếu thay vào việc theo dõi sự nhận thức này bằng chánh niệm, hành giả chú niệm vào nó, rồi thì trong phút chốc đó, hành giả rơi

vào thói quen để tạo nên một ý niệm và một ý tưởng rồi lại tu tập thiền chỉ thay vì dự định tu tập thiền quán.

Sự chú niệm thường xảy ra với một nhịp độ chậm hơn nhiều so với tiến trình thực tế hiện tượng. Tuy nhiên, thay vào đó người ta có thể thực hiện những tiến trình này theo như thường lệ, thì người ta lại có khuynh hướng rơi vào thói quen cũ nơi mà tiến trình này được tái tạo bởi cái tâm hội tưởng.

Để có thể theo kịp những tiến trình tự nhiên, hành giả cần phải giữ tâm chánh niệm. Điều này thực hành không có khó khăn mấy. Điều đòi hỏi lúc ban đầu là việc nhận biết. Hãy nhận thức được sự xúc chạm. Xong rồi hãy giữ gìn và theo dõi sự nhận thức này bằng chánh niệm. Khi sự nhận thức được gìn giữ với một

tâm chánh niệm, các ý tưởng bị loại trừ đi, chúng không thể xâm nhập vào. Hành giả không còn cơ hội để liên tưởng tới những ý niệm, hình ảnh hoặc những ý tưởng. Do đó những tiến trình này sẽ đạt được trực tiếp ngay chính vào lúc xảy ra, mà không có sự rối loạn của tư tưởng. Đây đúng là thiền Quán.

Những ý tưởng luôn luôn có khuynh hướng xâm nhập. Các tư tưởng và hình ảnh luôn chực sẵn, và sẵn sàng xâm nhập khi tâm yếu đuối nhất. Phương pháp duy nhất để theo kịp với những tiến trình này là định tâm, là luyện tập sự tỉnh giác do nhờ tinh tấn. Vì thế phương châm của ngài thiền sư Sunlun Sayadaw dạy rằng: "Hãy tinh tấn trong sự xúc chạm".

Ngài nhấn mạnh sự tinh tấn là một yếu tố cơ bản bởi vì ngài hiểu rõ hành giả. Hành

giả ngồi thoải mái và hành thiền một cách thông thả. Hành giả có thói quen trầm tư và cẩn thận. Sự trầm tư có nghĩa là phản tỉnh và suy nghĩ về công việc cần được làm hơn là đang thực hiện nó. Cẩn trọng có nghĩa là thương cảm cho mình, quan tâm để biết rằng hành giả không bị tác động và không bị tổn thương. Hành giả đã quá yêu thương bản thân mình và vì thế dễ cho tâm bị lôi kéo, dễ cho tâm phóng dật hơn là tỉnh táo. Sự tỉnh táo cần có sự cố gắng và đó là lời nguyện của hành giả. Vì thế cho nên khi người ta nói với hành giả rằng thờ thì khó hơn, hành giả liền trích ra chương mấy và những lời nói để chứng minh rằng mình không cần phải nỗ lực. Có lẽ ông ta đã trích ra một vài lời nói trong cuốn Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và nói rằng: "Hành giả không nên lý luận quá năng nổ. Nếu hành

giả lý luận quá năng nổ thì hành giả sẽ trở nên phóng dật".

Câu nói này đúng. Người hành giả lý luận quá năng nổ sẽ trở nên phóng dật. Nhưng tại sao hành giả lại trở nên phóng dật? Bởi vì thay vào việc định tâm về cảm thọ hành giả để tâm của mình vào những nỗ lực mà hành giả đang làm. Đừng để nỗ lực lôi kéo sự chú tâm ra khỏi đề mục thiền. Hãy tiếp tục chú tâm vào đề mục thiền và tuy thế cũng cần có sự nỗ lực, trước tiên hành giả cần chắc rằng mình thật sự đã chú tâm vào đề mục. Khi hành giả đã nắm bắt được đề mục với sự tỉnh giác đầy đủ và sự tỉnh giác này đã gìn giữ được tâm chánh định, hành giả nên gia tăng nỗ lực. Khi hành giả đi trước trạng thái này, hành giả sẽ nhận thấy rằng nỗ lực mà hành giả đã phát huy giúp cho hành giả quan tâm nhiều hơn về đề mục thay vì xao lãng nó

theo với nỗ lực. Hơn thế nữa, một tâm niệm mạnh mẽ sẽ được phát huy sự tăng cường nỗ lực.

Bản kinh ở trên được trích từ Thanh tịnh đạo được dạy như thế này:

Hành giả là người phải chánh niệm và đừng để tâm phóng dật. Hành giả không nên lý luận quá sôi nổi mà cũng không quá lơ là. Nếu hành giả lý luận quá lơ là thì hành giả sẽ rơi vào trạng thái hôn trầm và thụy miên. Nếu hành giả lý luận quá sôi nổi hành giả sẽ phóng dật.

Như vậy điều này có nghĩa là sự nỗ lực cần phải vừa đủ cho mục đích chánh niệm và tuệ giác. Nhưng sự vừa đủ là bao nhiêu? Tôi nghĩ chính William Blake đã nói điều này: "Một người không bao giờ biết cái nào là đầy đủ thì tới một lúc nào đó người ấy sẽ biết việc nào thì đầy đủ

hơn". Và một sự đánh giá về sự đầy đủ là gì có lẽ cần phải được bổ sung thêm. Lời dạy của đức Phật khi ngài dạy một vị tỳ khuru nên tinh tấn như thế nào.

Này chư tỳ khuru, nếu khăn choàng và tóc của thầy bị bốc cháy quý thầy sẽ khát khao mãnh liệt, chuyên cần nỗ lực, cố gắng, phấn đấu chánh niệm và chuyên tâm để đoạn trừ lửa tham. Do vậy, một sự khát khao mãnh liệt, nỗ lực chuyên cần, cố gắng phấn đấu, chánh niệm và chuyên tâm do quý thầy thực hiện để mà đoạn trừ từng trạng thái bất thiện.

Bởi vì hành giả biết rằng sự nỗ lực cần phải đòi hỏi bao nhiêu, bởi vì hành giả quen thuộc với khuynh hướng lười biếng về một chỗ nào đó của người hành thiền, thiền sư Sunlun Sayadaw dạy: "Hãy nỗ lực chánh niệm". Nỗ lực chánh niệm là



động viên những nguồn năng lực của quý vị, để nắm bắt những tiến trình khi chúng không có suy nghĩ và phản tỉnh. Sự nỗ lực được gọi là yếu tố năng lực hoặc là chánh tinh tấn.

Khuynh hướng khác nữa của hành giả là sự bồn chồn lo lắng. Hành giả thích giải, thay đổi vị trí, hoặc nếu hành giả đang thờ thì lại muốn ngừng, rồi thờ lại và rồi ngừng. Đây là dấu hiệu của sự lơ đãng. Những sự việc này chứng tỏ rằng tâm không được vững chắc. Cần phải nhắc nhở với hành giả sự lơ đãng cần được loại bỏ và sự giao động cần phải giữ vững, thiền sư Sunlun Sayadaw dạy rằng: "Đừng giải khi bị ngứa, đừng cử động khi bị co cứng, đừng dừng lại khi bị mệt". Thiền sư yêu cầu hành giả khi thấy ngứa, co cứng hoặc mệt mỗi hãy thờ mạnh hơn nếu hành giả đang thờ hoặc đang chú tâm

vào sự cảm thọ, và do đó với sự chú tâm về thành quả của bài tập để phát huy thêm tâm chánh niệm sâu sắc. Kinh Thanh tịnh đạo dạy rằng: Sự đứng dậy làm cho dáng vẻ bị giao động, hành giả bắt đầu lại việc hành thiền mới. Hành giả ngồi xuống hành thiền và một giờ sau đó đứng dậy rồi xua tan những cảm thọ về sự ngồi, rồi một giờ sau đó nữa ngồi xuống và loại bỏ những cảm thọ về sự đi, tiếp tục thay đổi oai nghi ngồi. Bất cứ cảm giác nào trong oai nghi ngồi cần phải được theo dõi cho đến khi nào biến mất. Bất cứ cảm giác nào xảy ra cần phải được theo dõi cho đến khi nó biến mất đi.

Ngồi yên và tập trung đến các cảm thọ tạo thành yếu tố chánh niệm. Nó là yếu tố cơ bản trong sự tu tập, chánh niệm.

Có một thái độ thứ ba của hành giả, là sau khi những phần kiết sử bậc thấp đã xóa bỏ đi như là những ánh sáng, màu sắc và những kiểu mẫu hình ảnh đã xuất hiện đến hành giả rồi. Ngược lại đối với những thứ vừa kể trên là một sự đam mê của hành giả mà chưa từng xuất hiện cho hành giả giống như lúc trước đây. Trái lại đối với những ánh sáng, màu sắc và những kiểu mẫu thì lôi cuốn con người. Vì hai sức mạnh lôi cuốn trên, nên hành giả bắt đầu chú ý vào ánh sáng và kiểu mẫu, nhìn chăm chăm và dừng lại ở chúng. Và bằng sự lơ là với đề mục thiền, nên hành giả quên đi mục đích ban đầu của mình.

Tương tự, sau một thời gian thực hành, lúc hành giả thanh lọc tâm được một ít, thì mới kinh nghiệm phương pháp an lạc và tĩnh lặng. Bởi vì trước đây hành giả chưa bao giờ kinh nghiệm được tâm an lạc này,

hành giả nghĩ rằng đây là kết quả quý báu của sự thực hành. Vì hiểu được kinh nghiệm và vì phương pháp an lạc và tĩnh lặng này có được là do tự nó có sức lôi cuốn, hành giả bắt đầu dừng lại ở đó, để thưởng thức sự an lạc cho đầy đủ. Hành giả thích say mê cảm giác an lạc và chán ghét để nói lên sự tinh tấn cần thiết để quay trở về con đường chánh. Thiên sư Sunlun Sayadaw chứng minh điều này bằng một lối so sánh: Bãi sông Myngyan là một bãi cát rộng một dặm. Một du khách đến đó thấy cát nóng cực kỳ dưới chân, qua sức nóng gay gắt của mặt trời. Trên đường anh đi đến một cội cây. Anh định nghỉ mát dưới bóng râm một lát. Nhưng mà chốc lát đó trôi qua anh nghĩ rằng anh không thể nào tự mình thúc giục thức dậy để đi ra khỏi bóng râm mát mẻ để chịu sức nóng gay gắt của mặt trời.

Cho nên anh tiếp tục ở lại dưới bóng râm. Nhưng cứ như thế sẽ không bao giờ giúp anh ta đi đến bờ sông được. Điềm đến có thể đạt được chỉ khi nào nếu anh bước ra ngoài ánh nắng mặt trời một lần nữa và thúc giục thân anh thẳng bước. Vì vậy cho nên thiền sư cảnh báo hành giả là không nên vì một chút an lạc và tĩnh lặng thấy trên con đường đi mà phải tự mình bị sa ngã. Có một lần, một hành giả có thói quen hướng đến sự an lạc này dường như có lẽ sẽ không còn cử động nữa. Thiền sư Sunlun Sayadaw dạy anh ta: "Người này luôn nâng niu cái đuôi và vuốt ve con kỳ đà dễ thương mà anh đã bắt giữ". Tôi hy vọng những hành giả hiểu biết được sẽ không áp dụng phương pháp trên.

Bằng sự gia tăng thêm tâm thanh tịnh và trong sạch, đôi khi hành giả trở nên cảm nhận nhiều thứ lạc thú thượng hạng hơn.

Điều đó không phải là thị giác và thính giác thần thánh thật nào cả mà là hành giả tu tập đạt được, nhưng nó là một phần nào sức mạnh tương tự đối với những thứ đó. Vì sức mạnh hành giả có thể thấy những gì những người khác không thể thấy được, nghe những gì những người khác không thể nghe được. Người ta đến khảo sát hành giả và những lời dự đoán của hành giả trở thành hiện thực. Hành giả trở thành một loại người dự đoán quá khứ và tương lai. Như vậy hành giả đã sa sút từ một hành giả thiên quán thành một nhà dự đoán. Nhưng sau một thời gian, vì sự xao lãng của công việc mới nhiều hơn và sự thực hành thiên trở nên kém đi, cho nên sự trả lời sa sút, kém chính xác, và dần dần khách hàng đi mất, không bao giờ quay lại. Hành giả bị sa sút là vì thực hành gián đoạn.

Nhiều lúc hành giả đam mê đến nổi tự dối mình. Mặc dù hành giả thực hành một cách tích cực, nhưng hành giả tự dối mình là mục tiêu giải thoát có thể đạt được trong một phương pháp nhân nhĩ. Mặc dù là hành giả vẫn còn ngồi đó, nhưng hành giả tự dối mình là thay đổi oai nghi hoặc di chuyển chút ít có thể không gây tai hại gì cả. Có lẽ hành giả đứng ở giai đoạn đầu của sự thực hành, nhưng ở một giai đoạn thực hành cao nhất thiếu chánh niệm một chút có thể làm sa sút phương pháp hành thiền và công trình tu tập sẽ đòi hỏi phải luyện tập lại. Bởi vì hành giả tự dối mình trong những vấn đề thuộc về thân thể này, những vấn đề tâm tinh vi hành giả có thể làm điều đó thêm được bao nhiêu? Một sở thích mạnh mẽ của hành giả là thấy được dấu hiệu tiến bộ đầu tiên trên bước đường đi là dấu hiệu biểu lộ những giai đoạn cao

hơn. Ví dụ cảm thọ bất lạc đột biến thành lành. Chẳng hạn có một lúc nào đó cảm thọ bất lạc gia tăng; một lúc nào đó nữa nó biến mất, tiêu tan, và ở nơi đó có một cảm giác yên tĩnh và an lạc khó lường. Thông thường hành giả tin rằng đây là tâm giải thoát. Và đánh dấu ghi nhớ tự mình một giai đoạn của bốn giai đoạn giải thoát.

Sự việc cho là giai đoạn thực hành sau này cũng có thể thực hành được vì chính thiền sư chưa dạy rõ ràng trong vấn đề này hay là lời chỉ dẫn và lời dạy trong sách của ngài chưa có minh bạch lắm. Tuy nhiên, điều này hành giả muốn tự mình phân biệt ít ra lúc đạt đến một hoặc hai tiến trình giác ngộ. Và với tâm suy nghĩ này, hành giả cố gắng tư duy, củng cố niềm tin của mình. Và đáng tiếc cho thiền sư nào mà gián tiếp gây ra sự phân vân



cho hành giả. Thiên sư Sunlun Sayadaw sẽ không bao giờ phê bình bất cứ ai, trong bất cứ trường hợp nào mà hành giả đã thực sự đạt đến giai đoạn đã được đề cập. Lời nhận xét của ngài có lẽ chỉ là: "Nếu điều đó như vậy, thì nó là như vậy". Trong bất kỳ trường hợp nào, một sự thành đạt thật sự sẽ không cần sự minh chứng từ người khác. Hành giả sẽ tự mình biết lấy. Hơn nữa một cảm giác sai lầm về sự thành đạt sẽ không cần thiết bỏ đi; hành giả sẽ thực chứng điều đó tự mình.

Tai hại chính trong hình thức tự dối mình là sự nhận thức sai lầm về sự thành đạt mà nó mang đến cho hành giả. Dùng dụng những gì mà hành giả suy nghĩ là đã có sự tiến bộ rồi, hành giả xả bớt sự thực hành nghiêm ngặt của mình và như vậy là bị đình trệ trên con đường đi mà không thể

nào đạt được bất kỳ sự tiến bộ nào có giá trị thực.

Có một cảm thối đáng ghét cho hành giả, đó là cảm thọ bất lạc. Để hành giả đối diện những cảm giác không đáng kể như tù túng, nóng nực và sự căng cứng của bắp thịt, và hành giả cố giữ chánh niệm cho nó một thời gian. Nhưng đau nhức thì phát sinh trong xương tủy của hành giả, cảm thọ bùng cháy, đau nhức đang hành hạ như dao cắt dọc theo chân tay, và hành giả sẽ ngưng niệm chúng trong một vài phút. Thông thường, hành giả trích những câu và những lời nói để sẵn sàng bào chữa lỗi của mình. Hành giả muốn biết là ai nói người nào muốn sử dụng cảm thọ bất lạc để tu tập như là một đề mục thiền. Bất cứ điều gì mà đạt được bằng sự tiếp tục cảm thọ lạc thì không thể nào một hành giả đạt

được. Ai nói hành giả phải chịu nhiều đau khổ? Điều này không phải là tự khổ hạnh.

Câu trả lời cho điều đó là nếu một hành giả được may mắn với nhân duyên thì hành giả có thể bước theo con đường thọ lạc, hành giả có thể có được trí tuệ mà không có bị đau nhức, lúc đó hành giả có thể tiếp tục cảm thọ lạc. Nếu không đa số lần áp thiếu số, như đã thấy, không có chọn lựa mà chỉ bước theo con đường cảm thọ bất lạc, bởi vì chúng ta không may mắn với nhân duyên như thế.

Hẳn nhiên không có lý do nào để tiếc nuối. Cảm thọ bất lạc là một đề mục thiền có hiệu quả giúp cho hành giả bước vững vàng trên con đường đến mục đích tối thượng. Chính đó là hành giả ít khi thích thú với cảm thọ bất lạc có thể do bởi hành giả tạo nên đề thiết lập một tâm chánh

niệm sâu sắc hơn. Với một đề mục mà hành giả không thích tu tập, thì hành giả sẽ thức tỉnh lòng nhiệt tâm cần thiết để vượt qua cảm thọ bất lạc. Điều đó khác biệt với cảm thọ khoái lạc. Bởi vì hành giả thích điều đó, nên hành giả thường bị cuốn hút trong cảm giác đó, và chính hành giả bị sự khoái lạc đó bủa vây mà không có thể định tâm được. Khi hành giả rơi vào sự kiện đó, tham sân thì tiềm ẩn ngấm trong cảm thọ khoái lạc và nó sẽ áp đảo hành giả. Hành giả sẽ không duy trì mãi cảm thọ như thế đó nhưng cảm thọ đó sẽ đưa hành giả đến sự khởi đầu nguyên nhân của lòng ham muốn nối tiếp trong chuỗi luân hồi.

Như người ta nói, một người đang bơi trong dòng nước chảy xiết và anh ta được yêu cầu nắm được bó hoa ở điểm đích. Nếu người ấy bơi theo dòng nước và xoè

tay ra để nắm những hoa và bị hút mất, người ấy sẽ bị sức mạnh của dòng nước cuốn anh ta ra xa khỏi điểm đích. Nếu anh ta bơi ngược dòng nước và bị hút đi khi anh ta xòe bàn tay ra để chụp đóa hoa, anh ta vẫn nắm trước nó và như vậy người ấy có một cơ hội để cố gắng một lần nữa với sự thận trọng và chú tâm. Người bơi lội với dòng nước thì cũng giống như hành giả với cảm thọ lạc. Nếu hành giả không thể định tâm với cảm thọ khoái lạc thì hành giả sẽ bị cảm giác đó cuốn hút. Người bơi lội bơi ngược dòng thì giống như hành giả với cảm thọ bất lạc. Hành giả không thể định tâm với chính cảm giác đó, thì hành giả sẽ vẫn tỉnh tâm với cảm giác đó và sẽ có thể duy trì năng lực và chánh niệm để đạt được thành quả trong công việc của mình.

Cảm thọ khoái lạc giống như kẻ thù dầu mặt; nắm bắt hành giả nào không có tỉnh giác. Cảm thọ bất lạc giống như kẻ đối diện; hành giả có thể nhận ra được cảm giác đó và có hành động đúng đắn cho nên cơn giận tiềm ẩn trong cảm giác bất thiện không còn có cơ hội để sanh khởi. Giữa sự không thích theo tự nhiên của cảm giác bất thiện và một nỗ lực tinh tấn, hoặc là hành giả sẽ bị chìm trong cảm giác đó hoặc do dự với nó. Hành giả sẽ không bị vướng mắc hoàn toàn vào cảm giác bất thiện đó, chú trọng cảm giác đó, theo dõi cảm giác mà không suy nghĩ đến bất cứ ý tưởng nào có liên quan với sự cảm thọ. Cảm thọ bất lạc được dùng như một điểm tựa vững chắc để cho tâm không bị phóng dật. Mỗi cảm thọ bất lạc sẽ không bao giờ đánh lừa hành giả về

bản chất tự nhiên của hiện tượng, sự bất lạc.

Cũng không có lý do nào để lo sợ về cảm thọ bất lạc. Có những phương pháp để tỉnh giác một tâm chánh niệm sâu sắc để vượt qua sự mâu thuẫn và đau đớn bất ổn của cảm giác bất lạc. Điều tai ương này do bởi sự nhận thức của hành giả về đau đớn và hậu quả của cảm thọ bất lạc. Nhưng khi hành giả có chánh niệm đầy đủ để xâm nhập vào cảm thọ và có một sự nhận thức với quan điểm một cá thể, một cái tôi có thể bị tổn thương và rồi cảm thọ bất lạc không còn là nguồn gốc của sự đau đớn.

Mục đích cuối cùng của thiền định là để loại trừ ý niệm viển vông về "bản ngã". Một hành giả phải làm giảm đi ý niệm về "bản ngã" nhiều lần trong sự phấn đấu với

cảm thọ bất lạc. Chúng ta hãy nói cảm thọ bất lạc sanh khởi. Hành giả chánh niệm trên đó cho đến khi nào cảm thọ bất lạc đó tiêu tan. Bằng cách ấy, nhân bị đoạn trừ trong quả. Hành giả tiếp tục thực hiện điều này nhiều lần cho đến khi nào thành thạo cuối cùng hành giả tìm cách đoạn trừ nhân sanh khởi, chấm dứt nhân sanh khởi, để rồi nó không bao giờ tạo ra quả mà nhân đó sẽ trở thành một nhân khác trong chuỗi bất tận. Sự kiện đoạn trừ nhân sanh khởi là sự giác ngộ. Và do bởi đặc tính hiệu quả này trong việc loại trừ khái niệm về "bản ngã", thiền sư Sunlun Sayadaw dạy rằng: "Phiền não đích thực là một điều không thể thay đổi, phiền não sẽ đưa quý vị trôi nổi vào vòng sanh tử luân hồi". Cảm thọ bất lạc là kẻ thù nội tâm của hành giả. Một khi hành giả đã khắc phục



được kẻ thù nội tâm, thì những nguyên nhân phiền não bên ngoài không còn nữa.

Sau một thời gian tu tập nhiệt tâm, sẽ đến một thời điểm mà lúc đó hành giả sẽ đạt được tuệ giác. Những khoảnh khắc này chỉ đến với một số ít hành giả. Để đạt được khoảnh khắc này, chắc hẳn hành giả phải có một thân tâm chánh niệm. Hành giả chắc hẳn phải có một nền tảng chánh niệm về các cảm thọ. Điều này có nghĩa là hành giả phải khắc các cảm thọ bất lạc. Những cảm thọ bất lạc là những chướng ngại vật lớn lao nhứt mà hành giả phải đối mặt trong quá trình đi đến sự giác ngộ. Đây là nơi mà hành giả bị thối lui. Để khắc phục chúng, hành giả cần phải có một năng lực vững chắc, nhiệt tình và năng nổ cũng như những kỹ thuật chính xác. Rồi thì những cảm giác này sẽ trang bị cho hành giả với những năng lực mạnh

mẽ về chánh định và chánh niệm để đối phó với những tiến trình biến hóa của giai đoạn kế tiếp, sự vững chắc của một tâm chánh niệm. Khi hành giả có một tâm chánh niệm vững chắc hoàn toàn, hành giả sẽ có nhiệm vụ là tạo dựng những nền tảng các đề mục niệm tâm và những nguyên tắc cơ bản. Đây là giây phút tuyệt vời của chân lý. Nếu hành giả không có những nguyên tắc của tâm chánh niệm vững chắc, khi hành giả đạt đến tuệ giác thì hành giả sẽ bỏ qua hai khoảnh khắc đó và quên nắm bắt nó. Nếu hành giả có đầy bốn khía cạnh nhận thức vững chắc, và hành giả sẽ phát huy đầy đủ thất giác chi, và rồi ngay chính lúc thất giác chi được phát huy đầy đủ, nó sẽ đưa hành giả đến tuệ giải thoát.

Bất hạnh thay, những hành giả mà có những đặc tính này thì rất ít. Hành giả

không thích nỗ lực tinh cần, và nhanh chóng dẫn đến sự bồn chồn, hăm hở đi theo những ánh sáng và màu sắc, ham thích nghỉ ngơi yên tĩnh, sẵn sàng thổi phồng lên những thành công nhỏ nhoi, sẵn lòng dùng sai năng lực phụ, có khả năng làm gia tăng sự nghi ngờ, sợ hãi những cảm thọ bất lạc, rồi lo sợ và lúng túng khi khoảnh khắc của chân lý được đạt đến. Chúng ta không cần thiết để tìm kiếm một hành giả như thế này ở chỗ nào khác nữa. Chính chúng ta là mẫu người đó. Chính chúng ta là những người muốn gặt hái thành quả của thiên định nhưng lại không sẵn sàng gieo những hạt tốt; chính chúng ta, người ước ao muốn thu gom lợi nhuận mà không muốn bỏ vốn đầu tư. Chúng ta chỉ muốn nói về bản thân để đi đến một mục đích mà nó chỉ có thể đạt được bằng nỗ lực cao hơn. Chúng ta tự

đổi mình vào một tình huống mà chỉ cho phép chúng ta thể nhập với một chân lý duy nhất.

Có phải điều này là mục đích xa vời đối với chúng ta? Điều đó không phải vậy đâu. Nơi mà thiền sư Sunlun Sayadaw đã tiến bước, thì chúng ta cũng có thể. Chúng ta chỉ cần tuân theo sự hướng dẫn của ngài một cách trung thành. Ngài Sunlun Sayadaw dạy chúng ta: "Hãy luôn luôn tinh tấn chánh niệm về sự nhận thức sự xúc chạm. Chúng ta phải nhiệt tâm tinh tấn chánh định. Đừng nghỉ khi mệt, đừng gãi khi ngứa, đừng có nhúc nhích khi bị co cứng. Chúng ta luôn luôn giữ thân tâm hoàn toàn bất động và nỗ lực cho đến giờ phút cuối. Phiền não đích thực là điều không thể nào thay đổi; sự khoái lạc sẽ đưa chúng ta trôi nổi vào vòng si mê. Chúng ta nên thể nhập vào cảm thọ bất

lạc, chỉ hành giả nào đã thể nhập, sẽ nhận thức được những tiến trình đó như thế nào. Chúng ta không nên hoài nghi, hãy nỗ lực thêm từng chút và phải chánh niệm liên tục. Hãy có lòng tin, năng lực và sự nhận thức để tự làm trong sạch, để khắc phục đau đớn và phiền não, để đạt đến con đường giác ngộ, đạt đến Níp-bàn.

---

## **Phát huy phương pháp Chánh niệm của Thiền sư Sunlun**

Ở thời đại này những ham muốn về vật chất và sự thù ghét ảnh hưởng đến cảm xúc của con người cùng với áp lực gia tăng và sự phát triển khác nhau. Có một sự thôi thúc và những cơ hội lớn lao hơn cho việc thoả mãn các giác quan. Nhịp độ sống và những áp lực gia tăng tạo nên những sự căng thẳng dẫn đến sự lo âu

căng thẳng thần kinh. Đời sống ở thành phố trở nên ồn ào hơn và sự ồn ào là một cái gai nhọn phá vỡ sự tập trung. Cùng lúc đó, người ta không đủ thời giờ nhàn rỗi cho một việc tu tập tâm chánh định lâu dài. Kết quả này làm gia tăng sự xao lãng về sự quan tâm và khuếch trương về sức mạnh tinh thần và lại càng ít thời gian hơn, thậm chí ngay cả một hành động chính xác tối thiểu. Để nắm bắt tất cả sự việc đó, con người sinh ra sau thời kỳ của đức Phật, ít có sự nhạy bén hơn thời kỳ trước. Do đó có một nhu cầu khẩn cấp đối với một phương pháp tu tập tâm chánh niệm, để lý giải những thôi thúc phát sinh và những sản phẩm cho việc thỏa mãn các giác quan. Sự ồn ào và xao lãng gia tăng làm kém sự nhạy bén của hành giả.

Phương pháp chánh niệm của thiền sư Sunlun Sayadaw mang lại một kỹ thuật để

nhánh chóng khắc phục hôn trầm và ham muốn. Sự việc này đã phát sinh từ lúc khởi đầu với tiếng động và sự xao lãng mà hành giả phải trải qua, nó làm lệch đi sự chú tâm của mình. Đối với người có trực giác kém nhạy bén, là nó mang lại một phương pháp nhanh chóng, chắc chắn và đáng ngạc nhiên để có một sự vững chắc hoàn hảo về Tứ niệm xứ. Nó không phải là một phương pháp lỗi thời của những nguyên tắc có sẵn trong sách. Nó là một phương pháp dẫn đầu trong sự đấu tranh chống lại tính tự kỷ và vô minh. Thiền sư Sunlun Sayadaw là một người ít học, như vậy thực là may mắn, ngài không bị ý tưởng đóng khung. Với sự năng nổ, can đảm và bền chí ngài đã giải thoát vào năm 1920. Phương pháp này bây giờ dành cho những người sống ở đô thị, người mà không có lòng can đảm và

bền chí như thiền sư Sunlun Sayadaw. Phương pháp tu tập là một bản tóm tắt rất khúc chiết.

## **Oai nghi**

Hãy cho rằng oai nghi hành thiền có thể duy trì trong một thời gian mà không thay đổi tư thế. Đừng nằm trên giường hoặc tựa lưng vào ghế. Oai nghi phải là một công việc để giúp cho việc tập trung mọi nguồn lực. Oai nghi phải là một công việc được đặt ra cho một công việc cần mẫn và không xao lãng. Một oai nghi thích hợp là ngồi kiết già. Lưng phải thẳng. Hai cánh tay phải giữ chặt ở hai bên hông. Tay phải đặt lên tay trái. Điều này rất thuận lợi cho việc nắm bàn tay lại khi hành giả tập trung sức mạnh để chiến đấu với cảm thọ bất lạc có phát sanh sau đó. Đừng có đan các ngón tay với nhau hoặc nắm chúng



lông lẻo với hai ngón tay cái đối với nhau. Hãy để đầu hơi nghiêng về phía trước. Hãy ngồi nghiêm trang. Nên biết, khi có một oai nghi vững chắc nó sẽ giúp cho thân thể có một điểm tựa chắc chắn, và hành giả sẽ tỉnh giác.

Hãy chọn một nơi hành thiền cho đến khi chấm dứt mà không gặp phải sự quấy rầy. Tốt hơn là chúng ta hãy chọn một nơi thanh tịnh và mát mẻ, nhưng điều này không phải luôn luôn như thế. Việc hành thiền có thể thực hiện bởi một cá nhân hoặc từng nhóm. Đừng có chuẩn bị tỉ mỉ nơi hành thiền hoặc làm cho nó rườm rà.

Đừng có chuẩn bị thời gian trước cho việc hành thiền. Thời gian có thể thích hợp tùy theo sự thuận tiện của hành giả. Nhưng hành giả cần phải hiểu rằng một hoặc hai giờ hành thiền thì quan trọng hơn bất cứ

những việc làm nào khác. Những quyển sách của người phương Tây cho rằng, người mới bắt đầu hành thiền nên khởi sự với thời gian hai hoặc ba phút trong một ngày, và thời gian này sẽ được gia tăng dần. Kinh nghiệm thiền sư Sunlun là phải có một giờ hành thiền tích cực lúc ban đầu, như vậy sẽ đạt được nhiều lợi ích hơn. Khoảng thời gian hành thiền bình thường là một đến hai giờ. Việc tu tập tích cực là ngồi suốt ngày và suốt đêm.

Sau khi oai nghi được ổn định thì đừng thay đổi, hành giả giữ nó cho tới lúc chấm dứt việc hành thiền. Thiền sư Sunlun Sayadaw dạy rằng: "Nếu co cứng đừng cử động, nếu ngứa đừng gãi, nếu mệt đừng nghỉ".

## **Thở**

Khởi sự hít vào, hành giả ghi nhận hơi thở chạm chót mũi và môi trên. Hãy chánh niệm vào hơi thở. Duy trì sự chánh niệm một cách thận trọng, thở mạnh, nhanh và đều đặn. Hơi thở nhanh khoẻ và đều đặn sẽ ngăn chặn tiếng ồn từ bên ngoài, giúp cho việc kiểm soát tâm, nhanh chóng xua tan những chướng ngại, giúp tập trung nhanh và giúp cho hành giả đương đầu với cảm thọ bất lạc có thể sanh khởi sau đó.

Hơi thở nhanh, mạnh và đều đặn sẽ gia tăng sự xúc chạm giữa hơi thở với chót mũi môi trên, hoặc những phần khác của thân thể ở khu vực đó. Hãy chánh niệm với sự xúc chạm của hơi thở.

Thiền sư Sunlun dạy: "Khi hơi thở chạm chót mũi và môi trên, hành giả sẽ nhận thức được điều đó. Hãy để tâm chánh

niệm về sự nhận thức đó". Đừng để sự xúc chạm nào vượt ra khỏi sự nhận biết. Hãy nhận thức từng sự xúc chạm. Tâm chánh niệm phải được chuyên cần. Đừng để nó lơ là. Điều này có nghĩa là phải có một năng lực tinh tấn, đó là điều hành giả phải nhiệt tâm và tinh tấn. Đừng để sự nhận thức là hơi thở của thân thở. Đừng bị hơi thở lôi cuốn khi nó ra vào trong cơ thể. Đừng có đếm nó khi hít vào thở ra. Đừng có ghi nhận nơi xúc chạm của hơi thở dù nó ở trên chóp mũi hoặc ở môi trên. Hãy để sự nhận thức chỉ là cảm giác của sự xúc chạm về hơi thở. Hãy chánh niệm duy nhất vào sự cảm thọ.

Hít đầy không khí vào một cách cẩn thận, thì cũng như nước được rút vào ống tiêm. Thở ra mạnh. Sự hít thở vào ra đầy và mạnh mẽ sẽ giúp cho việc tập trung được nhanh chóng. Nó giúp cho sự cảm thọ

phát sinh. Nó mang lại sức mạnh trong việc phấn đấu với cảm thọ bất lạc. Bởi vì hầu hết mọi người đều có một sự thở ra mạnh hơn cho nên chúng ta cần thiết có một sự chú ý nhiều hơn về sự hít vào để nhận ra một sự quân bình giữa sự hít vào và thở ra. Khi hai sự kiện này được quân bình, sự xúc chạm sẽ diễn tiến liên tục. Khi sự thở ra hít vào được quân bình, hành giả sẽ đạt đến một giai đoạn có hơi thở đều hòa. Khi thở thì đừng để đầu và thân thể bị lay chuyển. Điều này sẽ đạt đến sự tập trung nhanh.

Sự mệt mỏi có thể xảy ra vào những giai đoạn đầu của việc thở nhanh và mạnh nhưng hành giả đừng nên ngừng hoặc giảm bớt sự mạnh mẽ và nhanh chóng của hơi thở. Thiền sư dạy: "Đừng nghỉ ngơi khi mệt mỏi. Sự mệt mỏi là do bởi sự yếu kém của việc hít vào hoặc thở ra quá

mạnh. Phương pháp điều trị là gia tăng sức mạnh của sự hít vào. Khi sức mạnh hít vào và thở ra được quân bình ở một cao độ, sự mệt mỏi sẽ biến mất. Rồi hành giả sẽ vượt qua được giai đoạn thở hít khó khăn để đạt đến một hơi thở đều hòa. Phải chánh niệm trong sự xúc chạm với hơi thở. Có ba mức độ của hơi thở: cao (hơi thở rất mạnh, nhanh và đều đặn); vừa (mạnh, nhanh và đều đặn); và yếu (nhẹ và chậm hoặc thở bình thường). Bởi vì con người không phải là một cái máy hành giả đôi lúc sẽ mệt mỏi hoặc là đã đuối. Điều cần thiết là hành giả phải đạt ở một mức cao vào lúc ban đầu để sau đó khi nhịp độ giảm dần, hành giả sẽ đạt đến sự hít thở quân bình và có thể duy trì nó.

Đừng có đặt đề trước về thời gian thở. Bằng hơi thở nhanh và vững chắc, các cảm thọ bất lạc sẽ sanh khởi từ chính hơi

thở. Các cảm thọ bất lạc được xem là những hình thức đau, co cứng, nhức nhối, tê cứng, nóng hoặc lạnh, hoặc một số cảm giác khác. Hãy tiếp tục thở cho đến khi có cảm giác đầy đủ để ngưng lại sự hít thở mạnh. Ở đây cảm giác là đồng hồ để đo thời gian sự hít thở. Hành giả có thể luân phiên điều chỉnh thời gian để thở, niệm mười lăm phút hoặc một giờ, vào lúc mà hành giả sẽ tiếp tục vào giai đoạn hai của khóa thiền. Nhưng điều này thì người ta không ưa thích như phương pháp đầu.

Khi đến giai đoạn sắp ngừng thở mạnh, hành giả phải thực hiện năm mươi hoặc một trăm lần thở - vào lúc này hành giả điều khiển toàn bộ sức mạnh. Trong lúc đó, hành giả sẽ không ngừng chánh niệm về sự xúc chạm hơi thở. Rồi sự hít thở cần phải ngưng bất thành linh vào lúc hơi thở

hít vào, và toàn bộ thân thể cần phải theo dõi một cách kĩ lưỡng.

## **Cảm thọ**

Sự hít thở cần phải ngừng hoàn toàn và bất ngờ hít vào. Thân thể phải bất động kết hợp lại với nhau, và theo dõi liên tục. Các cảm giác đau đớn, co cứng, tê cứng, nóng hoặc lạnh sẽ phát sinh trong cơ thể. Hãy chú tâm đến cảm thọ nào dễ nhận nhất. Đừng để nó trôi đi. Đừng chuyển sự chú ý xuống đơn điền, hệ thống thần kinh hoặc bất cứ vùng nào khác. Đó là điều tự nhiên mà cái cảm giác dễ nhận thấy nhất đòi hỏi đến sự chú tâm của một người. Hãy chuyển sự chú tâm đến những vùng khác mà không có sự cảm thọ rõ ràng nhất làm cho người đó quên mất đi cái giây phút hiện tại.



Thiền sư Sunlun dạy: "Nếu cái sự cảm thọ yếu đi, hãy nhận biết cái thực chất của sự yếu đi. Nếu sự cảm thọ mạnh lên, hãy nhận biết thực chất của cái mạnh đó. Đừng nhận biết sự việc đó ít quá hoặc nhiều quá. Hãy nhận biết đúng ngay cái bản chất của nó. Hãy nhận biết bất cứ điều gì sanh khởi lên, nó sanh khởi như thế nào khi nó sanh khởi lên, với bản chất thật sự của sự sanh khởi. Hãy chú niệm đến sự kiện này. Đừng để cái ý tưởng về "cái tôi" hoặc "của tôi" xen vào. Đừng nghĩ đến đây là chân của tôi hoặc thân của tôi hoặc tay của tôi. Đừng suy niệm "Đây là thân và tâm". Đừng suy tưởng "Đây là vô thường, đây là khổ và đây là vô ngã". Tất cả sự suy nghĩ suy niệm, suy tư đều thuộc về nhận thức. Chúng không phải là thiền quán.

Thiền sư Sunlun hướng dẫn và tiếp cận ngay với thực tế. Người ta không có đủ thời giờ và năng lực vào lúc ban đầu để tạo nên một chiếc cầu (khái niệm) nhận thức để tiếp cận với thực tế. Để tìm kiếm con voi, chúng ta đừng có đi theo những bước chân đi lui của nó mà phải đi trở lui lại theo dấu chân thì sẽ gặp voi. Khi có một sự đau phát sanh hãy nắm bắt ngay bản chất sự đau; đừng tạo nên khái niệm "đau, đau" nhưng rồi hãy trở lại bản chất của sự đau. Do đó sự việc trên muốn nhắc nhở cho hành giả: "Hãy tránh đi việc niệm danh; đừng tạo nên một hiện thực".

Đừng đi tới cảm thọ mà cũng đừng đi theo nó. Hãy niệm sự cảm thọ ngay giây phút phát sinh hoặc đoạn trừ nó ngay giây phút hiện tiền. Trong khi chiến đấu với cảm thọ bất lạc nó có thể phát sinh ra một sức mạnh cực kỳ và nguy hiểm mà hành giả

cần quan tâm đừng đi quá xa cảm thọ đó. Điều này muốn nói rằng sự nỗ lực tinh tấn đừng có quá mức nhưng chỉ cần thiết để duy trì chánh niệm vững chắc. Lúc có một năng lực dồi dào người ta cho rằng hành giả đã đạt được sự tinh tấn trước cảm thọ bất lạc, bằng kết quả đó, chú niệm vượt ra khỏi cảm thọ đó và tất cả những điều còn giữ lại đó là sức mạnh của sự tinh tấn. Sức mạnh này không khác hơn là giận. Và cơn giận là một trong những lực dẫn đến sự sanh tử luân hồi.

Nói cách khác hành giả cần phải quan tâm đến những điều đã làm, đừng có bị mắc vào cảm thọ ngăn ngại đó. Điều này muốn nói rằng sự nỗ lực tinh tấn đừng có bị rơi vào cảm thọ ngăn ngại đó mà chỉ cần đến để duy trì một sự chú niệm vững chải. Khi nỗ lực không được quân bình, hành giả rơi vào tình trạng hôn trầm thụy miên

hoặc cảm thọ bất lạc lẫn lướn nếu cảm thọ đó quá mạnh mẽ. Cảm thọ bất lạc quá mạnh mẽ sẽ không giữ được chánh niệm và sẽ phát sanh sợ hãi, lo âu, giận dữ, tất cả những sự việc này tạo nên một sức mạnh dẫn đến sanh tử luân hồi. Hôn trầm thụy miên là nền tảng của vô minh, mà còn có một sức mạnh khác làm duyên cho sự tái sanh.

Vì thế hành giả phải hết sức cẩn thận đừng đi xa quá hoặc bị chìm vào trong khoảnh khắc đó. Hành giả phải vận dụng sự chú tâm mạnh mẽ và tinh tấn cần thiết cho trí tuệ và chánh định. Điều này có nghĩa là thời gian liên quan đến sự chú tâm cho sự cảm thọ không phải là tương lai hoặc quá khứ nhưng là khoảnh khắc hiện tiền. Điều này được nhận ra, thay vì là sự chú tâm một cách tiêu cực (thụ động) đến phát sanh của cảm thọ và ngay

đến sự tan biến trong tương lai của nó, thì hành giả thường cảm nhận đúng ngay sự tái sanh của cảm thọ.

Khi phải đối phó với sự phát sinh của nhiều cảm thọ cùng một lúc, chẳng hạn như ở đầu, tay, chân, cơ thể, tâm hành giả phóng dật sẽ chạy tán loạn theo chúng và sẽ không có chánh niệm về những cảm thọ đó ngay trong hiện tại. Kết quả đó sẽ là phiền não lo âu. Để tránh điều này cần phải chánh niệm ngay chính cảm giác dễ dàng nhận thấy nhất. Hành giả cần phải cảnh tỉnh liên tục về cảm thọ đó và sự cảm nhận này được theo dõi liên tục bởi một tâm chánh niệm. Hành giả cần phải thể nhập vào cảm thọ đó để nhận ra bản chất của nó. Cần phải có tinh tấn để thực hiện điều này. Điều này được so sánh như là một cây đinh đóng vào miếng gỗ. Miếng gỗ là cảm thọ, đinh là tâm, ngón

tay nắm cây đinh cho thẳng là chánh niệm, và cái búa là sự tinh tấn.

Lúc tâm thể nhập vào cảm thọ, hành giả sẽ không còn cảm thấy hình dáng của bàn chân, cánh tay hoặc thân thể, hành giả sẽ không còn cảm thấy "cái tôi" là đau khổ. Ý niệm này sẽ được thay thế bởi một nhận thức rõ, đơn giản của cảm thọ duy nhất. Bởi vì ý nghĩ của "cái tôi" tạo nên sự đau khổ đã được đoạn trừ, hành giả sẽ không còn cảm thấy sự khó chịu cảm thọ bất lạc. Một vài tháng trước đây, hành giả cảm thấy rằng sự cảm thọ này là một sự đau đớn, nóng nảy và bây giờ hành giả sẽ nhận ra rằng nó chỉ như là một cảm giác mãnh liệt chứ không phải là điều cơ bản để đương đầu.

Ba cảm thọ này là: cảm thọ bất lạc, cảm thọ lạc và cảm thọ xả, cảm thọ cuối cùng

thì rất tinh vi và thường không thích hợp cho những người bình thường dùng nó làm đề mục ban đầu để làm nền tảng một tâm chánh niệm vững chắc. Khi nó phát sinh ở những giai đoạn kế tiếp của sự tu tập, hành giả sẽ phải chánh niệm nó ngay khi nó phát sinh. Nhưng rồi sau đó hành giả cần phải phát huy sức mạnh để nắm bắt cảm giác vi tế đó.

Lúc chúng ta đã có sự ghi nhận, cảm thọ bất lạc là trở ngại lớn lao nhất trong việc tu tập thiền quán. Chỉ khi nào hành giả có thể vượt qua trở ngại đó và hành giả có thể tiến thẳng về phía trước để đạt được những phần thưởng xa hơn cảm thọ bất lạc. Để hành giả có thể vượt qua và hiểu biết được cảm thọ bất lạc. Bởi vì cảm thọ bất lạc cũng là một vấn đề chính đối với luật vô thường, một ngày nào đó nó cũng đi đến sự hoại diệt. Sự hoại diệt này có

thể xảy ra bằng nhiều hình thức khác nhau. Sự mãnh liệt của nó có thể lắng dịu, nhưng điều này sẽ không là một sự chấm dứt thật sự. Một phạm vi của cảm thọ bất lạc vẫn sẽ còn tồn tại. Sự vượt qua thật sự của cảm thọ bất lạc chỉ diễn ra khi hành giả trú vào cảm thọ, theo dõi cảm thọ mà không nghĩ đến bất cứ ý tưởng nào liên quan đến cảm thọ, và nó bị tiêu hủy, chấm dứt, đoạn trừ. Người ta nói rằng nó bị tiêu hủy khi nó được giảm xuống dần dần cho đến khi không còn gì giữ lại. Nó chấm dứt khi hành giả theo đuổi nó cho đến khi nó không còn nữa, giống như đi đến cuối con đường, giống như người ta không còn cảm thấy chiều dài của sợi dây nữa. Nó bị đoạn diệt khi nó bị đứt bất thành linh, bởi vì khi sợi dây quá căng thì nó bị đứt. Nó bị tiêu hủy giống như da của



con rắn. Nó bị tàn lụi giống như cái đèn khi dùng hết dầu và tim.

Đau đớn, nhức nhối, nóng lạnh là cảm thọ bất lạc. Trong những cảm thọ bất lạc nêu trên đều có một sự khó chịu cơ bản. Điều này là yếu tố cơ bản của sự phiền não mà nó là cơ bản của tất cả những thử thách của chúng ta. Hành giả cảm thấy mệt mỏi tay chân và muốn thay đổi vị trí, hay tâm của hành giả bị gò bó dẫn đến sự xúc phạm hạn hẹp và ước ao được thoải mái trong những mục tiêu khoái lạc, ước ao tránh được sự khó chịu của oai nghi và tâm bị gò bó. Nhưng làm thế nào hành giả có thể đạt đến sự giác ngộ và vượt khỏi sự đau đớn của tiến trình thân tâm này do sự khoái lạc tiếp theo sau những cảm giác thoải mái và thích thú? Thiền sư Sunlun dạy: "Điều phiền não thật sự là một điều không thể tránh khỏi, khoái lạc sẽ dẫn dắt

quý vị trôi nổi trong vòng sanh tử luân hồi. Ngài đang đề cập đến hậu quả của đau khổ và để vượt qua sự đau khổ.

Làm thế nào hành giả có thể chánh niệm về cảm thọ bất lạc để đoạn trừ, tận diệt nó? Câu trả lời duy nhất là hành giả phải tinh tấn chánh niệm với cảm thọ bất lạc ngay khi nó phát sinh, khi nó phát sinh, ngay giây phút hiện tại này. Nhưng làm cách nào hành giả có thể giữ tâm vững chắc để đương đầu với cảm thọ bất lạc? Làm cách nào nắm bắt cảm thọ bất lạc đúng ngay vào thời điểm nó phát sinh, ngay đúng tính cách của nó phát sinh?

Đầu tiên, hãy chánh niệm về cảm thọ bất lạc, thu thúc thân tâm và giữ cho cả hai hoàn toàn bất động. Theo dõi cảm thọ bất lạc với hơi thở đều đặn. Giữ hơi thở càng lâu càng tốt cho đến khi hành giả có thể

điều khiển nó dễ dàng. Đây không phải là bài tập về sự duy trì hơi thở. Nó chỉ là một bài tập bình thường có ảnh hưởng đến việc hoàn thành sứ mạng của cuộc sống. Dù bất cứ khi làm việc gì với sự chú tâm cần trọng thì hơi thở cần phải giữ một cách tự nhiên. Ví dụ như khi xỏ kim thường giữ hơi thở cho đều khi làm xong công việc. Giống như tính cách này hành giả phải theo dõi cảm thọ bất lạc với hơi thở điều hòa. Điều này sẽ có thể giúp hành giả tu tập sự nhận thức lớn lao hơn và tinh tấn chánh niệm hơn.

Nếu cảm thọ bất lạc quá mãnh liệt đối với sự chú tâm chính xác, với hơi thở điều hòa hành giả phải kiên trì đương đầu với nó. Hành giả dùng hết thân thể để đương đầu với cảm thọ để hỗ trợ cho công việc luyện tâm. Hành giả khép chặt hai cánh tay vào hai bên hông, giữ chặt nắm tay lại,

hành giả gồng cổ và nghiền chặt răng lại. Hành giả dùng hết năng lực như là trong cuộc đấu sức chống lại một kẻ thù mạnh mẽ. Hành giả luôn luôn phải giữ tâm tinh tấn chánh niệm về cảm thọ. Nếu hành giả đang bị cảm thọ bất lạc hành hạ và cố gắng giữ hơi thở đều hòa cùng với thân thể căng cứng nhưng không thể vượt qua được thì hành giả nên giữ tâm vững chắc để chống lại nó. Chẳng hạn như khi thở hành giả đã hít thở mạnh và sâu, như thế cũng cần áp dụng với tâm đối với cảm thọ bất lạc thì hành giả phải phấn đấu mạnh mẽ và quyết tâm với nó. Hành giả phải giữ vững nguồn hơi thở, thân và tâm để chống lại cảm thọ. Với hơi thở điều hòa, cơ thể vững chắc, và một tâm mạnh mẽ, hành giả sẽ nỗ lực chống lại áp lực của cảm thọ cho đến khi hành giả có thể nhập vào nó, trú vào trong nó, theo dõi nó mà

không suy nghĩ ý tưởng nào có liên hệ với nó, cho đến khi đoạn trừ tận diệt cảm thọ đó hoàn toàn.

Điều đó hành giả sẽ lưu tâm rằng yếu tố quan trọng trong kỹ thuật này là tính quyết tâm. Hành giả nên đem hết nghị lực không để cho tâm do dự, nên sốt sắng, nỗ lực, tìm tòi và tinh tấn. Đức Phật đã dạy chư đệ tử của ngài nên có tất cả những pháp đó. Hành giả thoát khỏi sự si mê không phải là đạt được thành quả từ sự phản tỉnh, quan sát, tinh tấn tích cực. Thành quả chỉ đạt được qua sự nỗ lực kiên cường mạnh mẽ của tất cả khả năng thân và tâm do nơi hành giả điều khiển. Đây là điều mà thiên sư Sunlun mong mỏi.

Mặc dù sự quyết tâm được đánh giá cao trong đề mục thiền quán, nhưng nó cũng

không cần kích động lên sức mạnh về thân trong chánh niệm cảm thọ. Tuy thế nó sẽ rất cần thiết để khơi động lên lòng nhiệt tình và sự hăm hở cho tâm chánh niệm liên tục. Đối với hành giả đã có tu tập với cảm thọ bất lạc, điều này đã giúp cho hành giả khả năng đó, sự thực hành về chánh niệm của sự cảm thọ sẽ không khó khăn. Ngoài ra, vì các cảm giác luôn luôn đi kèm với cảm thọ bất lạc của thân, hành giả có thể thay đổi sự chú tâm của mình vào những cảm giác của thân và như thế đã vượt qua sự dính mắc với những cảm xúc, qua sự chinh phục các cảm thọ bất lạc về thân.

### **Vượt xa hơn sự cảm thọ**

Khi hành giả đã hoàn toàn trú trong cảm thọ, theo dõi cảm thọ mà không suy nghĩ bất cứ ý tưởng nào liên quan với sự cảm

thọ, và sự cảm thọ bị nắm bắt hoặc hoàn toàn bị đoạn diệt, tâm hành giả trở nên trong sáng, tinh khiết, vững chắc và hữu ích. Hành giả sẽ trở nên yêu thương tất cả mọi chúng sinh và hành giả có thể rải tâm từ đến với họ, không chỉ là những lời nói, không ham và không tự tôn, và không có sự khác biệt giữa những hành giả thích, không thích hoặc khác biệt với hành giả.

Với tâm trong sạch, tinh khiết, vững chắc và hữu ích hành giả tùy niệm sự nhận thức bằng sự nhận thức. Hành giả biết được sự nhận thức với tâm tham cũng như bằng tâm tham, hành giả biết được sự nhận thức với tâm vô tham cũng như bằng tâm vô tham, hành giả biết được với tâm sân cũng như bằng tâm sân, hành giả biết được với tâm vô sân cũng như bằng tâm vô sân. Hành giả biết được khi nào tham và sân phát sinh và giữ tâm chánh niệm

với chúng để chúng không thể là nhân của tham và sân của kiếp sau và như thế sẽ tạo một kiếp khác trong vòng sanh tử luân hồi. Đây là sự đoạn trừ nhân quả. Khi hành giả đương đầu với đề mục có thể khơi dậy tham hoặc sân hành giả liên tục giữ chánh niệm để cho tham hoặc sân không thể phát sinh. Đây là sự đoạn trừ nhân bằng nhân.

Với trạng thái tâm chánh niệm cuối cùng này hành giả đã thực hành toàn vẹn những điều thánh kinh đã dạy "Những điều chư vị thấy chỉ là sự thấy; những điều chư vị nghe chỉ là nghe, những điều chư vị cảm thấy chỉ là cảm thấy; những điều chư vị nghĩ chỉ là sự nghĩ". Hành giả có thể thực hành điều này và rằng hành giả đã làm cho tâm trong sạch và tạo cho tâm vững chắc và hữu ích do bởi tâm chánh niệm về sự cảm thọ bất lạc. Đối với hành giả yếu



kém, trực giác kém nhạy bén, việc nỗ lực để thấy chỉ là sự thấy hết sức khó khăn nếu được thực hành với các bài tập tâm chánh niệm ban đầu. Bởi vì sự nhận thức một đề mục vi tế của sự suy niệm và không dễ dàng nắm bắt và kiềm giữ được với một tâm vẫn đục, yếu ớt và không thể điều khiển. Nhưng khi tâm của hành giả đã được vững mạnh nhờ sự chánh niệm về cảm thọ bất lạc, hành giả có thể nắm bắt được sự thấy chỉ là thấy, sự nghe chỉ là nghe, sự nghĩ chỉ là nghĩ.

Người ta cho rằng nếu trong lúc tu tập chánh niệm, những sự xao lãng sẽ phát sinh, tâm cần phải theo dõi chúng và ghi nhận chúng.

Theo lý thuyết, hành giả cần phải theo dõi mỗi sự lơ đãng để nắm bắt nó với tâm chánh niệm. Tuy nhiên, trong việc tu tập,

nó là một điều cực kỳ khó khăn đối với tâm phóng dật để chánh niệm đến những gì đã từng bị (xao lãng) phóng dật. Nếu hành giả đã tập trung hết sức, chắc hẳn hành giả đã không xao lãng với đề mục thiền đã chọn từ lúc ban đầu. Hơn thế nữa, trong lúc ghi nhận sự xao lãng, hành giả thường gặp phải sự nguy hiểm của niềm tin là hành giả đang chánh niệm về sự xao lãng trong khi đó thật sự là hành giả đang bị cuốn hút theo nó. Do đó phương pháp an toàn và hữu hiệu hơn là phát huy thêm lòng nhiệt tâm để chánh niệm hơn về đề mục thiền đầu tiên, sự xúc chạm hoặc cảm thọ.

Đối với sự suy niệm về các yếu tố tinh thần, tuy nhiên phải có nhiều sự tinh tế hơn sự nhận thức. Sự suy niệm về các yếu tố tinh thần người ta nói rằng chúng có thể là một sự tu tập để phát sinh tâm

chánh niệm liên tục về cảm thọ. Trong suốt thời gian tâm chánh niệm về sự cảm thọ, các yếu tố tinh thần của năm triền cái có thể phát sinh. Khi cảm thọ được đoạn trừ, các yếu tố giác ngộ phát sanh. Hành giả sẽ phải chánh niệm đến những yếu tố này phát sanh hoặc biến mất. Nếu tâm sân (một trong năm triền cái) phát sanh, hành giả không cần ghi nhận nó là sân, hành giả chỉ liên tục nhận thức về bản chất của sân. Nếu tâm xả phát sanh, hành giả sẽ tiếp tục nhận thức về bản chất của tâm xả. Ở đây một lần nữa hành giả sẽ có thể hoàn tất nhiệm vụ của mình tốt bởi vì hành giả đã phát huy một sự tập trung mạnh mẽ với một tâm vững chắc và trong sạch từ việc tu tập về chánh niệm cảm thọ.

Trong thực tế, ý nói chú niệm là: thân, thọ, tâm, pháp không có phát sanh riêng

rẽ nhau. Chúng phát sinh cùng một lúc. Khi hành giả đã có chánh niệm về sự nhận thức cảm thọ thì đã có nó ở trong thân, sự chú niệm cảm thọ, sự chú niệm tâm và pháp. Khi chú niệm về một trong những yếu tố trên, thì hành giả sẽ chú niệm đến những cái khác. Nó như là một ly nước giải khát với bốn thành phần: nước, chanh, đường và muối đều cùng có mặt với nhau cùng một lúc. Và khi một yếu tố vượt trội lên, nước giải khát được gọi riêng rẽ là chất nước, chất chua, chất ngọt hoặc chất mặn. Khi cảm thọ vượt trội, nó được gọi là chánh niệm cảm thọ, khi tâm vượt trội nó được gọi là tâm chánh niệm và . . .

Khi Tứ niệm xứ đã được hoàn hảo, hành giả sẽ phát huy đầy đủ thất giác chi. Khi thất giác chi được phát huy đầy đủ và hoàn hảo, hành giả đã đạt được sự giác

ngộ. Tuy nhiên đây là một kết quả của tương lai, và vấn đề này đã không trình bày sâu sắc hơn trong bản tóm tắt ngắn gọn này về phương pháp chánh niệm của thiền sư Sunlun. Nếu người ta gieo một hạt xoài, hạt xoài sẽ nảy mầm. Ví dụ như một người đem hết sự quan tâm của mình đến việc gieo hạt tốt thì người ấy sẽ có được quả xoài tốt. Gieo nhân thì gặt quả.

## **Kết luận**

Phương pháp chánh niệm của thiền sư Sunlun được chư tăng và chư thiện nam tín nữ thực hành tích cực cả ngày lẫn đêm. Đối với hành giả kém tinh tấn, một ngày tại trung tâm qui định thiền năm hoặc bảy lần, mỗi lần từ một đến ba giờ. Ai quá bận rộn với công việc có thể thực hành thiền hai lần một ngày. Lúc đó tâm không nên phóng túng bừa bãi trong những giờ thiền

ở giữa khóa. Hành giả phải tinh tấn liên tục với tâm chánh niệm. Hành giả hoàn tất công việc này bằng tâm chánh niệm về sự cảm xúc. Không mất một lúc nào trong ngày, mà thân hành giả sẽ không tiếp xúc với đề mục. Nếu hành giả ngồi thân hành giả sẽ xúc chạm với ghế. Nếu hành giả nằm, đầu sẽ xúc chạm với gối. Nếu hành giả đi, bàn chân sẽ đụng đất từng bước một. Nếu hành giả cầm dụng cụ hay đồ vật, những ngón tay sẽ đụng nó. Hành giả phải chánh niệm thân xúc chạm tựa trên ghế, đầu tựa trên gối, bàn chân tựa trên đất, các ngón tay tựa trên đồ vật. Nếu có thể, hành giả nên chánh niệm sự xúc chạm về đối tượng thị giác tựa trên mắt, âm thanh tựa trên tai, mùi vị tựa trên lưỡi, hương vị tựa trên mũi. Thiền sư Sunlun Sayadaw dạy: "Hãy chánh niệm chính xác về sự nhận thức của sự xúc chạm".

Ngài thiền sư Sunlun có một phương pháp đơn giản, nó giống như kẻ một hàng hay viết một con số không. Ngay cả sự cố gắng đầu tiên của trẻ con thì cũng kẻ hàng và viết con số không bằng bút chì. Nhưng để kẻ thẳng hàng và viết con số không cho thật tròn là một điều cực kỳ khó khăn. Tuy nhiên, khi người ta cho trẻ con thực hành nó bằng sự cố gắng và chuyên cần trọn vẹn, thì kết quả có thể đạt được một cách nhanh chóng. Đa phần những phương pháp khác thì khó diễn tả nhưng dễ thực hiện, kết quả thì có được hơi chậm. Phương pháp của ngài thiền sư Sunlun dễ diễn tả. Hầu như văn phong của ngài rất bình dị. Ở người Miến Điện, chỉ có hai quyển sách nhỏ đề cập đến thiền sư, một cuốn nói về phương pháp tu tập, một cuốn nữa nói về cuộc đời của thiền sư Sunlun Sayadaw. Bởi vì phương pháp tu

tập thì dễ dàng để nói và có rất ít lý thuyết, ở đó đã không sử dụng nhiều sách vở. Phương pháp thiền sư Sunlun thì khó để thực hiện. Với điều này không có nghĩa là tiến trình tu tập phức tạp, chúng thật đơn giản. Điều này chỉ có nghĩa, nó là một phương pháp không thoải mái và thư thả. Nó đòi hỏi sự dũng cảm để đối mặt với sự khó chịu của hơi thở mạnh và cảm thọ bất lạc, tinh tấn để vượt qua chúng, và liên tục chánh niệm cho đến khi đạt được mục đích. Khi điều này được thực hiện tốt, thì phương pháp đó có thể đạt được kết quả tốt, những kết quả đó đạt được rất nhanh bởi vì thiền sư Sunlun đã đưa ra một phương pháp tiếp cận ngay với thực tại và kích thích lòng quyết tâm của hành giả để giúp hành giả tiến về phía trước với nhịp độ mạnh mẽ.



Thiền sư Sunlun đưa ra nhiều ý kiến đối với người lười biếng hiện nay có ít thời gian dành cho bất cứ điều gì, có ấn tượng, có chủ nghĩa lý luận, và chủ nghĩa duy lý thì đi quá xa vời với hiện thực và tuệ giác. Phương pháp này giúp cho người ấy loại trừ được hệ thống tư tưởng của mình để nắm bắt trực tiếp và tức thì cái bản chất của sự vật. Nó thúc đẩy sự năng nổ và sử dụng hết năng lực của thân và tâm. Nó giúp cho hành giả phương tiện và sức mạnh để chống chọi sự thặng trầm của cuộc sống. Nó đánh mạnh vào điểm chính về khái niệm ảo tưởng lầm lẫn về bản ngã mà nó là nhân của tất cả khổ đau và phiền não.

Phương pháp của thiền sư Sunlun là mạnh mẽ, quyết tâm, nhiệt tình để làm nền tảng của Tứ niệm xứ. "Thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, đoạn trừ đau khổ,

để đạt đến con đường chánh đạo và Níp-bàn". "Hãy tinh tấn chánh niệm về sự nhận thức của cảm thọ".

## **Hỏi và Đáp**

*Hỏi: Tại sao khi chúng ta bắt đầu hít thở sau mấy phút đầu tiên chúng ta cảm thấy rất mệt, rồi chúng ta hít thở lâu hơn chúng ta không còn cảm thấy mệt nữa?*

Đáp: Chúng ta cảm thấy mệt khi hơi thở chúng ta không được quân bình; thường thường hơi thở ra có khuynh hướng mạnh hơn hít vào. Sự hít thở cần phải gia tăng. Một khi chúng ta tạo một hơi thở quân bình, khi đó hơi thở của chúng ta nhịp nhàng; chúng ta không còn cảm thấy mệt nữa và theo thực tế chúng ta có thể tiếp tục lâu hơn.

*Hỏi: Tại sao chúng ta ngưng thở khi hít vào?*

Đáp: Để giúp chúng ta có thể tập trung năng lực lại với nhau để nắm bắt cảm thọ. Nếu chúng ta không ngưng thở khi hít vào chúng ta có thể bị lơ là điều này làm cho hành giả không có chánh niệm.

*Hỏi: Khi chúng ta ngồi trong oai nghi vững chắc chúng ta cảm thấy những cảm thọ mạnh mẽ như co cứng. Có phải chúng ta vẫn tiếp tục ngồi cho đến khi những cảm thọ đó tan biến, và những cảm thọ như thế tồn tại được bao lâu?*

Đáp: Đúng vậy, chúng ta hãy để cho tất cả cảm thọ đó tan biến dần. Thời gian của nó tùy thuộc theo từng cá nhân. Một số người chỉ mất một thời gian ngắn, một số khác có thể mất nhiều giờ. Bất cứ cảm thọ nào phát sanh một cách tự nhiên thì chúng ta đừng sợ hãi phải chánh niệm và kiên nhẫn. Chúng ta phải ngồi yên và đừng cử

động, và phải liên tục giữ chánh niệm liên tục về cảm thọ đến khi chúng biến mất hoàn toàn.

*Hỏi: Đôi khi sau những cảm thọ dễ dàng nhận ra đã biến mất, thì vẫn còn một ít sự tê cứng ở bàn chân. Chúng ta có nên tiếp tục cho đến khi cảm giác này biến mất?*

Đáp: Đúng vậy, chúng ta nên tiếp tục đến khi tất cả cảm thọ này biến mất. Các hành giả có thể ngồi trong một thời gian lâu cho các cảm thọ này biến mất, nhưng điều này cần thiết. Lẽ dĩ nhiên hành giả có thể tạo nên một tâm chánh niệm liên tục mà nó không mất nhiều thì giờ. Sự nhiệt tâm là quan trọng.

*Hỏi: Nhưng nếu chúng ta không có đủ thời gian để ngồi quá lâu, chúng ta có thể ngưng lại trước khi sự tê cứng biến mất hoàn toàn?*

Đáp: Hành giả có thể, tuy thế nó không được tốt lắm; thân hành giả cảm thấy nặng nề và tâm không hoàn toàn trong sạch. Nếu hành giả không đủ thời giờ thì lúc bắt đầu hành giả không cần hít thở quá lâu. Như vậy các cảm thọ của hành giả không được rõ ràng cho lắm và hành giả không cần phải ngồi lâu để cho tất cả cảm thọ này biến mất. Nhưng rồi hành giả thật sự không thực hiện những gì mà mình cần phải làm và rồi có thể có những cảm giác khó chịu phát sanh trong lúc tu tập hoặc ngay với bản thân.

*Hỏi: Tôi đã nhận ra rằng, tôi có thể làm cho cảm thọ của tôi biến mất, ví dụ như chỉ đơn thuần là co duỗi chân của tôi. Như vậy tại sao tôi phải ngồi cho đến khi chúng biến mất?*

Đáp: Căn bản của thiền quán là đối phó với cảm thọ để vượt qua chúng. Lẽ dĩ nhiên chúng ta có thể làm cho các cảm thọ biến mất bằng cách cử động chân tay, thân thể, nhưng với cách này chúng ta không đối phó được với cảm thọ của chúng ta. Chúng ta đang tìm cách để vượt khỏi chúng, và bằng cách làm như vậy chúng ta đương đầu với cảm thọ mới. Chúng ta phải biết rằng chúng ta không thể trốn tránh bất cứ cảm thọ nào, đó là những điều mà chúng ta không từ bỏ những đau khổ còn tồn tại trong thân của chúng ta, và đó là phương cách duy nhất để chúng ta đương đầu với nó và đạt được tuệ giác và giải thoát.

*Hỏi: Chánh niệm là gì? Ví dụ, có phải là sự suy niệm về nhân của cảm thọ phát sinh trong chúng ta?*

Đáp: Chắc hẳn là không. Chánh niệm là sự nhận biết có tỉnh giác và liên tục. Giữa chánh niệm và sự nhận biết này không có một khái niệm nào được hình thành, mà cũng không có ý tưởng nào phát sinh.

*Hỏi: Có sự khác biệt nào giữa thiền quán và thiền chỉ?*

Đáp: Thiền chỉ là tập trung vào những đề mục, ý tưởng, hình ảnh. Thiền quán dùng sức mạnh của sự tập trung đặt căn bản trên cảm thọ phát sinh trong thân. Thiền chỉ tạo cho tâm mạnh mẽ, trong khi đó thiền quán thanh lọc tâm để có thể đạt được tuệ giác. Một người thành công với sự tập trung, sẽ thuyết phục mọi người trong lúc tranh luận, và người ấy có ảnh hưởng đến tất cả mọi người, nhưng thông thường tác dụng này thường đến muộn. Với thiền quán thì khác biệt, một người

thành công ở thiền quán thì tuệ giác và sự hiểu biết thực rõ ràng, điều này làm cho mọi người lắng nghe hành giả mà không có sự nghi ngờ lúc này hay lúc khác.

*Hỏi: Một người tu tập thiền quán có thể đi đến việc tu tập thiền chỉ được không?*

Đáp: Thiền chỉ dùng sự tâm định là sự hỗ trợ chính, trong lúc đó thiền quán sử dụng căn bản của sự tập trung vào cảm thọ. Người tu tập thiền định có thể làm như vậy mà không cần đến thiền quán, nhưng một người tu tập thiền quán sử dụng tập trung để đi đến một điều gì đó xa hơn, để đạt được sự định tâm từ sát-na, và huấn luyện sự tập trung này đến cảm thọ. Miễn là hành giả tiếp tục đi trên con đường này hành giả sẽ không đi vào sự tập trung thuần túy (thiền chỉ). Nhưng hành giả dựa hoàn toàn vào căn bản của sự tập trung



hành giả có thể đi vào con đường thiền chỉ. Hành giả có thể thấy màu sắc, hình ảnh... và hành giả có thể trở nên lơ là. Điều trở ngại đó là những người đi vào thiền quán có thể cảm thấy rằng họ đang đạt được một điều gì đó, thực tế trong lúc đó những sự cảm nhận của họ có khuynh hướng trở thành chướng ngại vật trên con đường đi đến giải thoát thật sự. Một người tu tập thiền chỉ tốt có thể gặp khó khăn trên con đường tiến đến thiền quán. Phương pháp duy nhất giúp cho những người như thế để tự mình tu tập thì cũng dựa trên căn bản chánh niệm.

*Hỏi: Chúng ta phải làm gì nếu những cảm thọ quá mạnh mẽ không thể chịu đựng được?*

*Đáp: Kiên nhẫn và quyết tâm, đây là hai phẩm chất đòi hỏi để đương đầu với cảm*

thọ. Tuy vậy chúng có thể rất mạnh mẽ, và để có thể vượt qua chúng, hãy định tâm, và cảm thọ sẽ biến mất, thậm chí những cảm thọ mạnh mẽ nhất. Những cảm thọ càng mạnh mẽ hơn đã vượt qua được thì tâm lại càng trong sạch hơn.

*Hỏi: Nếu có sự chú tâm vững chắc được duy trì trên các cảm thọ về thân, với điều đó, nếu chúng ta có thể nhận biết được những cảm thọ mà không có phóng tâm, làm thế nào để có thể có lợi ích cho tâm?*

Đáp: Nó không phải là một câu hỏi về sự phóng tâm, nó là một vấn đề về chức năng của tâm. Tâm phải liên tục làm việc qua tác động của sự nhận thức. Chức năng suy nghĩ của nó không được ngắt ngang, sẽ không có những ý tưởng suy nghĩ về cảm thọ. Nếu chúng ta định tâm vào bất cứ cảm thọ nào, khi cảm thọ tan biến, tâm trở

nên trong sạch và vững chắc, lúc đó lòng từ và an lạc sẽ phát sinh. Ngoài ra cảm thọ không chỉ là cảm thọ của thân, nhưng cũng có cảm thọ của tâm, nhưng những cảm thọ này tốt hơn thì còn lại ở giai đoạn sau.

*Hỏi: Chúng ta có thể chánh niệm như thế nào trong đời sống hàng ngày?*

Đáp: Khi đi, bàn chân của chúng ta đụng đất, hãy niệm sự đụng chạm này. Khi chúng ta cầm một vật gì, có sự xúc chạm trên tay, khi chúng ta thấy một đối tượng, có một sự xúc chạm trên đôi mắt, khi chúng ta nghe một âm thanh, có sự xúc chạm trên đôi tai, khi chúng ta ngửi mùi vị, có sự xúc chạm trên mũi, khi chúng ta ăn, có sự xúc chạm trên chóp lưỡi. Chúng ta có thể niệm trong những cái này và trong nhiều cách khác nữa. Nhưng điều

tốt nhất là niệm sự xúc chạm trên bất kỳ phần nào của thân thể. Đây là điều tiện lợi hơn để chánh niệm và nắm bắt.

*Hỏi: Những lợi ích của thiền định là gì?*

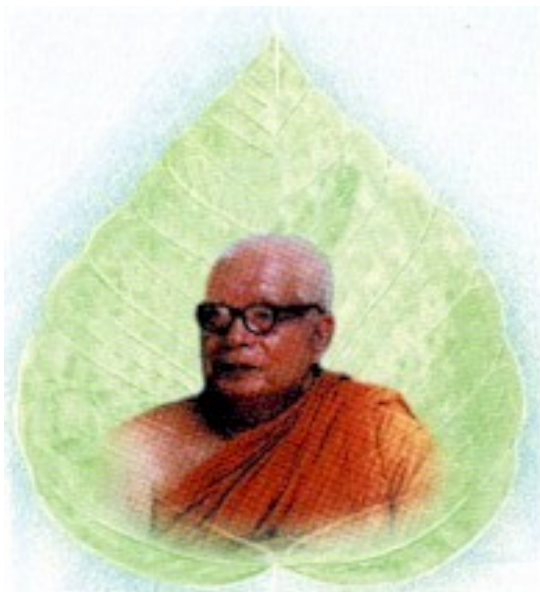
Đáp: Những lợi ích của thiền định là thanh tịnh cho chúng sinh, khắc phục được sầu và bi, đoạn trừ khổ não, đạt đến thánh đạo và Níp-bàn. Thanh tịnh có nghĩa là tâm trong sạch và tâm thức được củng cố. Tâm tịch lặng là nhờ đoạn trừ năm triền cái, chúng là: tham dục, sân hận, hôn trầm, phóng tâm và nghi ngờ. Tâm được thanh tịnh - ít nhất cho một khoảng thời gian - của tham, sân, si. Tâm thức được củng cố không phải là do chấp nhận các đạo luật xã hội mà do nhận thức mạnh mẽ hơn về những điều gì xảy ra khi một người không có đạo đức. Sầu bi, khổ và não là hai hình thái, thân và tâm. Bi và

khô thì thuộc về thân phát sanh khi thân bị đau yếu hay không có hoạt động một cách hoàn toàn thích đáng. Sâu và não sanh lên khi tâm bị náo động. Phương pháp của thiền này làm cho thân hoạt động một cách thích hợp (điều duy nhất mà tôi sẽ đề cập đến ở đây là có nhiều trường hợp nhờ thiền định mà chữa được những chứng bệnh tật và sự rối loạn tiêu hóa thuộc về thân nhưng điều này thì giới hạn, muốn đạt được phải theo con đường giác ngộ thật sự). Phương pháp thiền này giúp cho con người đạt được tâm an lạc. Người có tâm an lạc thì không thấy có sự chấp thủ hay sự thay đổi đột ngột về ý kiến hay tính tình và người ấy thật sự thản nhiên trước vui, buồn, giận dữ. Đó là một thứ tâm xả ly để tự nó đồng nhất hóa với bất cứ công việc gì và như vậy nó trở nên không có liên lụy đến hạnh phúc và đau

khổ bao quanh nó. Đạt được chánh đạo thì có khả năng nhận biết những gì cần thiết và những gì không cần thiết. Và thực vậy vị ấy không bao giờ biết điều này cho đến khi nào vị ấy đã thực chứng được những gì tự mình thực chứng. Níp-bàn có thể thành đạt được, chỉ khi nào hành giả có được lòng can đảm mạnh mẽ và có được sự tinh tấn vượt bậc.

---

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack  
Kornfield)**



## **Chương VII**

### **Thiền sư Achaan Buddhadasa**

Có lẽ ngài Achaan Buddhadàsa là một vị pháp sư nổi tiếng tại Thái Lan đương thời. Hơn nữa ngài là một học giả vĩ đại theo truyền thống kinh điển của Phật giáo, ngài đã học nhiều lãnh vực khác nhau. Ngài đã viết nhiều sách thiền bằng tiếng Anh và tiếng Thái, giáo lý có so sánh và áp dụng chánh pháp cho đời sống hàng ngày. Trong một bài kinh bao quát, Anàpanasati - nhập tức xuất niệm - thiền sư Buddhadasa trình bày tỉ mỉ phương pháp thực hành hơi thở chánh niệm đều đặn từ giai đoạn ban đầu cho đến sự giác ngộ cuối cùng. Mặc dù đây là phương pháp chủ yếu cho sự tu tập riêng của ngài,

nhưng lúc nào ngài cũng thiên về những điều này hơn để hướng dẫn theo một lối tu tập rất cởi mở, sử dụng pháp thiền như là một phương tiện để tiếp cận mỗi sinh hoạt trong đời sống. Ngài là bậc thầy chung cho tất cả. Người nhấn mạnh rằng trái tim hay chân lý của các tôn giáo thì giống nhau, tự do vay mượn các hình ảnh và các phương pháp của lời dạy từ tất cả các truyền thống khác nhau. Nhờ đa pháp môn của ngài và những lời dạy đơn giản cao quý, thiền sư Buddhadasa đã trở nên có một tiếng nói lãnh đạo ở Phật giáo Thái Lan, từ nghi lễ đơn giản cho đến một sự hiểu biết là làm thế nào cho sự an lạc phát sinh từ lòng không cố chấp.

Đi vào chùa Suan Moke (vườn hoa giác ngộ), ta sẽ bắt gặp một pháp môn thiền giống như cảm giác an lạc và hài hòa với thiên nhiên. Suan Moke là một ngôi chùa



thiền dành cho một số chư ni và ba mươi đến năm mươi chư tăng trú ngụ cùng với một trung tâm dành cho những du khách cư sĩ. Từ đầu đến cuối, nó được bao bọc bởi một vẻ đẹp hào phóng, có ao hồ tĩnh mịch và đất rừng của miền Nam nước Thái, lăn mình theo đồi núi với những cốc liêu rải rác khắp nơi. Thiền sư Achaan Buddhadasa đã xây dựng một "Viện Bảo tàng" lớn, viện này dành để trưng bày Phật pháp nhờ nghệ thuật tranh ảnh và nghệ thuật điêu khắc từ những nước Phật giáo khác nhau và cũng như từ những tôn giáo khác nữa. Một số những tác phẩm nghệ thuật nổi tiếng như ở viện bảo tàng là do một người phương Tây thực hiện, theo truyền thống của người Nhật Bản và sau đó ông đã qua đời trong khi ông hành thiền trong một hang động trên bờ biển của miền nam nước Thái. Người ta tìm

thấy trong những bức tường hang động và cuốn sổ ghi chép của ngài, có nhiều bức tranh thanh tú và những lời ghi chú nói lên niềm vui giải thoát.

Đi đến sống với thiền sư Buddhadasa, người ta sẽ được tự do để thực tập nhiều pháp môn khác nhau. Người ta có thể ngồi một mình và theo dõi hơi thở chánh niệm đều đặn như là tu tập bình thường có tập trung, hay học tập kinh điển dưới sự hướng dẫn của ngài. Hầu hết chư tăng và chư ni sống ở Suan Moke tu tập một phương pháp thiền trong khi làm việc ở những công trình khác nhau xung quanh tu viện. Đây là mục tiêu chính theo lời dạy của thiền sư Buddhadasa - phương pháp thiền tự nhiên - được thực hiện qua những hoạt động hàng ngày. Mặc dù thiền sư Buddhadasa không phản đối những phương pháp thiền tích cực do những vị

thiền sư của Phật giáo nguyên thủy cổ xúy, có thể dẫn đến tuệ giác và giác ngộ, ngài cảnh giác chúng ta về những nguy hiểm của sự chấp thủ với bất cứ phương pháp tu tập theo nghi thức nào hoặc bất cứ trạng thái đặc biệt nào của tâm.

Trong việc cổ xúy một phương pháp phát huy tự nhiên của tuệ giác, ngài Buddhadasa không tự cho mình là một thiền sư, ngài hướng dẫn cho kẻ khác tu tập như là một người bạn tốt, người đem lại một lối sống thích hợp và một vài lời khuyên hay về một phương pháp, giúp cho việc phát triển tự nhiên của tuệ giác. Một phần lớn phương pháp tự nhiên của ngài là cổ vũ mọi người thấy rõ bất cứ sự ham muốn nào đều dẫn đến sự đau khổ. Thiền mang lại sự đoạn trừ tà kiến. Hơn thế nữa, chúng ta sẽ nhận thấy được sự vô ích trong việc tìm kiếm hạnh phúc cá

nhân, trong một thế giới thường xuyên thay đổi ở xung quanh chúng ta và nhận chân được sự an lạc của tâm mà không cần phải nỗ lực tìm kiếm. Con đường tự nhiên rộng mở này của giới, tâm thanh tịnh và hỉ xả là phương pháp của ngài, giúp tiếp cận với giáo pháp. Nó rất trong sáng, giản dị và không huyền hoặc, dẫn đến sự an vui của trí tuệ và chấm dứt khổ đau.

Ngài Buddhadasa nói tiếng Anh rất giỏi và có nhiều đệ tử người phương Tây theo học với thiền sư. Ngài nhận được nhiều sự viếng thăm của du khách. Ngài bao dung và độ lượng. Để tìm hiểu thêm về thiền sư Buddhadasa chúng ta có thể tìm đọc quyển "Con đường đến chân lý" (Toward The Truth), một cuốn sách do Donald Swearer biên soạn và nhà xuất bản Westminster Press phát hành.

---

## Phương pháp tự nhiên để phát huy Tuệ giác

*do Thiền sư Achaan Buddhadasa giảng*

Trong cuộc thảo luận này, chúng ta sẽ tìm hiểu làm cách nào để đi đến sự tập trung một cách tự nhiên và một mặt khác nữa đạt được kết quả của sự tu tập có hệ thống. Kết quả cuối cùng là sự giống nhau ở cả hai trường hợp: tâm được tập trung và thích hợp để thực hiện sự tỉnh tâm sâu sắc. Tuy nhiên có một điều chúng ta cần phải lưu ý: sự tập trung cao độ thì cần thiết và thích hợp cho việc tỉnh tâm và tuệ giác, trong lúc đó sự tập trung đạt được từ một sự tu tập có hệ thống thì thường thường quá độ, hơn là tu tập theo phương pháp tự nhiên. Hơn thế nữa sự tập trung cao độ có thể dẫn đến một sự thỏa mãn sai

lầm. Trong khi tâm được tập trung quá mức nó có thể xảy ra sự cảm nhận một thứ hạnh phúc giống như trên và hành giả có thể bị dính mắc vào nó, hoặc tưởng tượng nó là kết quả của con đường đạt được quả vị Níp-bàn. Sự tập trung xảy ra tự nhiên, thì vừa đủ và thích hợp cho việc tĩnh tâm, không nguy hại, không gặp phải những bất lợi thường xuyên xảy ra trong việc tu tập bằng những phương pháp tu tích cực.

Trong kinh điển, có vô số điều để tham khảo giúp người ta đạt được những giai đoạn giác ngộ một cách tự nhiên. Điều này đã thường xuyên xảy ra trong thời Phật còn tại thế, nhưng nó cũng xảy ra với các vị thầy khác sau này. Những người này không đi vào trong rừng ngồi để tu tập, mà thực hành tập trung tinh tấn trên

những đề mục nào đó, hình thức này được mô tả trong những lời hướng dẫn sau đây.

Rõ ràng rằng khi năm vị đệ tử đầu tiên của đức Phật nghe thời pháp về vô ngã hoặc hàng ngàn vị đạo sĩ nghe bài pháp về lửa đã đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn mà không ai liên quan đến sự nỗ lực có chuẩn bị. Trong những trường hợp này, sự thể nhập tuệ giác sâu sắc đã diễn ra một cách hoàn toàn tự nhiên. Những ví dụ điển hình này cho thấy rõ ràng rằng sự tập trung tự nhiên thì có thể phát huy một cách tự nhiên trong lúc một người cố tìm hiểu rõ ràng một vài vấn đề, và tuệ giác có được hết sức sâu sắc và vững chải miễn là nó được thiết lập kiên cố. Nó xảy ra một cách tự nhiên, tự động, và giống như tâm được tập trung ngay khi chúng ta sắp sửa làm bài toán. Giống như khi bắn súng, chúng ta nhắm mục tiêu, tâm tự động tập trung

và vững vàng. Đây là sự tập trung xảy ra một cách tự nhiên là thế đó. Thông thường chúng ta theo dõi nó một cách cẩn trọng bởi vì nó không xuất hiện một cách huyền hoặc, kỳ diệu hoặc kinh hoàng. Nhưng qua sức mạnh của sự tập trung một cách tự nhiên như thế này, trên thực tế, hầu hết mọi người chúng ta có thể đạt được sự giải thoát. Chúng ta có thể đạt được quả giải thoát, Níp-bàn, và sự giác ngộ hoàn toàn, chỉ bằng những phương pháp tập trung tự nhiên.

Tuy nhiên chúng ta đừng quá quan tâm đến sự tập trung xảy ra một cách tự nhiên này. Nó là một điều gì đó mà hầu hết chúng ta đã có sẵn hoặc phát huy một cách dễ dàng. Chúng ta có thể sử dụng nó như hầu hết những người xưa đã thành công trong việc đi đến giác ngộ, trong lúc



đó họ hoàn toàn không biết gì những kĩ thuật tập trung hiện đại.

Bây giờ chúng ta cần có một cái nhìn về bản chất của những giai đoạn nhận thức của nội tâm dẫn đến tuệ giác đầy đủ của "thân", đó là đi vào năm uẩn. Giai đoạn đầu là hỉ lạc. Làm một vài điều tốt nào đó, ngay cả việc bố thí (được xem là hình thức cơ bản nhất của việc tạo phước thiện), có thể là một nguồn vui. Cao hơn nữa là giới hạnh, mang lại nguồn vui cao quý hơn. Vượt xa hơn giới hạnh là niềm vui của định. Chúng ta khám phá ra rằng có những sự thỏa thích kỳ diệu hơn, đi liền theo với những giai đoạn thấp nhất của sự tập trung.

Khi hỉ lạc được phát huy, nó có một năng lực để dẫn đến sự an tịnh. Thông thường tâm luôn luôn bị dao động, liên tục bị các

ý tưởng không chế và những tình cảm bị lôi cuốn bởi những điều quyến rũ bên ngoài. Nó thường dao động, không yên ổn. Nhưng khi hỉ lạc trở nên vững chắc an lạc và kiên cố, sẽ liên kết để gia tăng sự cân xứng. Khi người ta có một sự quyết tâm hoàn toàn thì sẽ đạt được sự tập trung đầy đủ. Tâm người ấy trở nên vắng lặng, vững chắc, dễ điều khiển, dễ sử dụng, sáng sủa và thoải mái. Bây giờ nó sẵn sàng sử dụng cho bất cứ mục đích hoặc ước muốn nào, đặc biệt là cho việc loại trừ những phiền não.

Sự phát sanh hỉ lạc và an tịnh này không có được với người có tâm nghiêm khắc và lạnh lùng như đá. Thân tâm phải bình thường, đặc biệt là tâm phải an tịnh và thích nghi, vào việc suy niệm và tỉnh tâm. Tâm phải hoàn toàn trong sạch, mát mẻ, tĩnh lặng và không dao động. Nói một

cách khác, nó phải phù hợp với công việc, sẵn sàng để nhận biết. Đây là mức độ cần được đặt mục tiêu, đừng có tập trung quá độ chai cứng như tượng đá, hoàn toàn thiếu đi sự nhận thức. Ngồi tập trung quá độ như thế, người ấy không thể khám phá được bất cứ điều gì. Một tâm tập trung quá độ không thể thực hành được sự an tĩnh chút nào. Nó ở trong trạng thái không nhận thức và không sử dụng để phát huy tuệ giác được. Sự tập trung quá độ là một trở ngại lớn cho việc tu tập thiền quán. Để tu tập cho tâm an tĩnh, trước tiên người ta phải trở về ở những mức độ tập trung thấp nhứt; rồi dần dần dùng năng lực của tâm để đạt đến sự tập trung cao hơn. Thay vì tập trung quá mức, chúng ta nhắm vào một tâm vững chắc và an tĩnh, một người quen thuộc với công việc như thế khi áp dụng vào việc tu tập thiền quán, người ấy

có được chánh kiến đối với tất cả chúng sinh. Tuệ giác được phát huy như thế là một tuệ giác tự nhiên, nó giống như những người đạt được tuệ giác trong lúc ngồi nghe pháp của đức Phật. Nó dẫn đến ý tưởng và sự tỉnh tâm chơn chánh, sự chơn chánh đó mang lại sự hiểu biết. Và nó cũng không liên hệ đến những nghi thức hoặc những điều kỳ lạ.

Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là tuệ giác sẽ phát sanh ngay lập tức. Người ta không có thể đạt được sự giác ngộ đầy đủ ngay lập tức. Tuệ đầu tiên có thể xảy đến bất kỳ lúc nào, nhưng tùy thuộc cả sức mạnh tập trung và nó được áp dụng như thế nào. Nhờ tập trung, nhận biết trong sáng, những gì tuệ giác phát sinh hành giả kinh nghiệm qua khá ly kỳ, sâu sắc. Nếu tuệ đã tu tập thì đó là chánh tuệ, nó phù hợp với kinh nghiệm trực tiếp với thực tại,

và khi thực hành sâu sắc hơn nó sẽ tiến bộ nữa, chủ yếu là phát huy chánh kiến về mọi hiện tượng. Dù là tuệ giác tu tập ở một mức độ thấp, nhưng nó có thể hoán chuyển một người thành bậc thánh ở giai đoạn thấp nhất; hoặc là, nếu nó không có khả năng làm như vậy, thì nó có khả năng xây dựng người ấy có tâm hồn cao thượng, phẩm chất đạo đức tốt. Nếu hoàn cảnh thuận lợi và các đặc tính thích đáng của tâm đã được thiết lập đầy đủ, hành giả sẽ giác ngộ hoàn toàn. Tất cả đều tùy thuộc vào những hoàn cảnh. Tuy nhiên, xa hơn nữa, miễn là tâm có sự tập trung tự nhiên, yếu tố này gọi là tuệ giác phát sanh và tương ứng nhiều hay ít gần gũi với thực tại. Nếu chúng ta là những hành giả biết lắng nghe, suy gẫm và học tập về thế giới, thân và tâm, hoặc nắm vững một cách thành thật, thì hy vọng chúng ta sẽ hiểu rõ

bản chất thật của chúng, từ đó suy ra tuệ giác chúng ta đạt được trong trạng thái an tĩnh và tập trung sẽ không bị làm lạc. Điều đó được thừa nhận là luôn luôn có hữu ích.

Sự biểu hiện "Tuệ giác vào bản chất thật của các sự vật" liên quan với sự nhận biết về vô thường, khổ não, vô ngã, thấy rằng không có cái gì trên đời này xứng đáng và tồn tại lâu dài, nhận biết rằng không có bất cứ sự vật gì mà người ta phải dính mắc và cố chấp vào như là một bản ngã hay là thuộc về cái tôi hay là thiện ác, hấp dẫn hay ghê sợ. Thích hoặc không thích bất cứ điều gì, thậm chí nó chỉ là một ý tưởng hay một nỗi nhớ, là một điều dính mắc. Để nói rằng chẳng có cái gì đáng giá cả hoặc hiện hữu cũng giống như người ta nói rằng chẳng có cái gì để chấp thủ cả. "Sở hữu" đề cập đến tài sản địa vị, giàu

sang hoặc bất cứ điều gì mà con người thỏa thích. "Hiện hữu" đề cập đến sự chấp thủ về nhận thức bản ngã của con người, dính mắc vào chỗ tình trạng vợ chồng, giàu nghèo, được thua hoặc con người, hoặc thậm chí bản ngã hiện hữu. Nếu ta nhìn sâu sắc về sự việc này, thậm chí ngay cả bản thân thì chẳng có gì vui vẻ, mà chỉ là một điều buồn chán, bởi vì khi muốn đạt được cái gì đó chính là nguyên nhân của đau khổ.

Nếu một người hoàn toàn có thể từ bỏ mọi chấp thủ về ý niệm bản thân, bất cứ bản ngã nào, thì người ấy sẽ không còn đau khổ nữa. Đây là điều để nhận biết rằng hiện hữu chẳng có gì đáng giá cả và thực chất của lời nói đó là chẳng có gì tồn tại, chẳng có gì quan trọng, bị trói buộc là điều đau khổ ở một khía cạnh nào đó phù hợp với tình trạng hiện hữu đó. Khi còn

tồn tại bản ngã, thì có nhiều điều bị trói buộc hơn chính bản ngã nữa và người ta phải phụ thuộc vào nó. Như vậy khi một người có con, có vợ, có cái này, cái nọ và những thứ khác. Rồi người ấy phải có bổn phận làm chồng hoặc làm vợ, chủ hoặc tớ và . . . không có những tình trạng hiện hữu như thế để bảo vệ thì sẽ không có sự đấu tranh đầu. Sự phiền toái và đấu tranh để duy trì sự sống chỉ là kết quả của sự mù quáng với những điều trên.

Nếu chúng ta buông xuôi mọi việc, thì làm thế nào chúng ta có thể tiếp tục tồn tại? Đây là nguyên nhân chính bị trói buộc bởi chủ nghĩa hoài nghi cho bất cứ ai không có suy nghĩ vấn đề sâu sắc. Những từ "sở hữu" và "hiện hữu" được dựa trên tâm phiền não, ái dục, ý tưởng về "sự việc xứng đáng sống", "xứng đáng sở hữu", khơi gợi tâm để "ham muốn" và



"hiện hữu" trong sự thành đạt thật sự trong tương lai. Điều này bị trói buộc để dẫn đến sự buồn bã, lo âu, chán nản, bực bội hoặc ít nhất dẫn đến sự lo nghĩ trong tâm. Biết được chân lí này, chúng ta phải luôn luôn cảnh giác, theo dõi tâm để biết rằng nó không làm nô lệ cho "sở hữu và hiện hữu" do bởi ảnh hưởng của sự chấp thủ. Chúng ta phải đủ thông minh để tránh xa những ảnh hưởng bất thiện này.

Tuy vậy, nếu chúng ta chưa có lập trường để từ bỏ hoàn toàn ý tưởng hiện hữu, chúng ta phải chánh niệm và tỉnh giác, để khi chúng ta đạt được điều gì khi chúng ta từ bỏ nó mà không bị dính mắc, và không bị khó chịu.

Con người và vạn vật luôn có đặc tính vô thường, khổ não, vô ngã. Bất cứ ai khi bị dính mắc vào bất cứ điều gì sẽ bị điều đó

làm đau đớn - ngay lúc ban đầu khi người đó ham muốn đạt được nó hoặc thành tựu nó. Trong quá trình muốn đạt được điều mơ ước hoặc muốn thành tựu điều mơ ước, và sau đó người ấy đạt được điều mơ ước hoặc thành tựu ước nguyện. Tất cả mọi lúc, trước đó, trong khi và sau đó nếu ai bị dính mắc, người ấy sẽ bị sự dính mắc này trói buộc như sợi dây xích và nhận lấy vô số khổ đau, những gì anh ta dính mắc sẽ đưa đến cái chết. Thậm chí điều đó giống như việc thiện, mà mọi người đánh giá cao về nó. Nếu bất cứ ai làm điều thiện mà còn dính mắc và chấp thủ, người ấy sẽ nhận nhiều đau khổ như là anh ta làm điều xấu. Khi làm điều tốt, chúng ta phải ghi nhớ điều này trong tâm và hãy cẩn thận để thực hiện ngay cả những hành động tốt để không bị dính mắc vào.

Một người theo chủ nghĩa hoài nghi có thể hỏi: "Nếu không có gì xứng đáng để đạt được thì có ai muốn làm hoặc xây dựng sự giàu sang, địa vị và tài sản". Bất cứ ai hiểu biết được điều này, đều nhận thấy rằng một người có chánh kiến và trí tuệ, thì hiển nhiên có một lập trường tốt đẹp hơn để thực hiện những công việc cần được làm trong thế giới này hơn là những người ngu si và thiếu hiểu biết chỉ ham muốn những tham vọng tầm thường. Chúng ta hẳn nhiên phải làm việc và hoạt động trong thế giới này, nhưng để khỏi dính mắc vào những vấn đề như vậy chúng ta phải thực hiện công việc hết sức chánh niệm, những hành động chúng ta không bị kích động bởi tham dục. Và rồi chúng ta có thể để kết quả công việc của chúng ta được trôi chảy ra khỏi thế giới nội tâm một cách tự nhiên và thanh thản.

Đức Phật và các vị đại đệ tử đã hoàn toàn thoát khỏi sự ham muốn, tuy vậy vẫn tiếp tục làm nhiều công việc hữu ích hơn bất cứ ai trong chúng ta. Nếu chúng ta xem kỹ những công việc mà đức Phật đã làm một ngày như thế nào, chúng ta nhận thấy rằng ngài chỉ ngủ bốn giờ và dành toàn bộ thời gian còn lại cho công việc. Chúng ta dành nhiều hơn bốn giờ trong một ngày chỉ để vui chơi.

Nếu những phiền não vì tham dục cần phải đoạn trừ hoàn toàn thì những sức mạnh nào đã thúc đẩy đức Phật và các đệ tử của ngài? Chính trí tuệ đi cùng với lòng từ bi. Thậm chí những hành động dựa trên những bản chất tham muốn tự nhiên chẳng hạn như nhận và ăn những thức ăn để bát, đã được thực hiện bởi trí tuệ. Chư vị thoát khỏi phiền não, ham muốn để tiếp tục sống để đạt được điều này hoặc điều

nọ; nhưng chư vị có khả năng để phân biệt giữa những gì xứng đáng và những gì không xứng đáng là động lực thúc đẩy thân chư vị đi ra ngoài tìm thực phẩm? Nếu chư vị tìm thấy thực phẩm, thì tốt thôi, còn nếu không thì chẳng bận tâm. Khi chư vị bị cơn sốt hành hạ, chư vị biết cách chế ngự nó và việc làm như thế cũng có thể dựa trên căn bản sự hiểu biết này. Nhưng nếu cơn sốt quá mạnh, chư vị nghĩ rằng chết là một điều tự nhiên và lúc đó thân không còn kiểm soát được. Dù chết hoặc sống điều đó không quan trọng với họ. Trong cách nhìn của họ hai sự kiện này đều có giá trị tương đương. Chư vị không còn ham muốn nữa.

Nếu một người hoàn toàn thoát khỏi đau khổ, đây là quan điểm tốt nhất mà họ đã đạt được. Không cần có suy nghĩ gì về bản ngã là người chủ của bản thân; chỉ có

trí tuệ mới có thể giúp thân xác tiếp tục nhiệm vụ theo sức mạnh tự nhiên của nó. Chính trí tuệ này đã giúp cho thân và tâm được thanh thản để tiếp tục nhận thấy rõ mà không bị dính mắc hoặc ham muốn. Hình tượng của đức Phật cho thấy rằng sức mạnh của trí tuệ trong sạch và thiện ý sẽ đủ để tiếp tục làm một người thoát khỏi ham muốn sống trong thế giới và làm được những điều tốt đẹp hơn những người vẫn còn lòng ham muốn. Những người bất thiện thì làm những gì có lợi cho họ bởi vì họ hành động theo sự ích kỷ. Ngược lại hành động của những vị giác ngộ thì hoàn toàn vô tư và thật trong sạch.

Khi một người phàm tục nghe rằng, chẳng có gì xứng đáng để đạt được hoặc thành tựu, nếu người ấy không được thuyết phục thì người ấy sẽ không tin. Nhưng khi một người hiểu đúng ý nghĩa của câu nói

người ấy, sẽ cố vũ và tin theo. Tâm người ấy làm chủ các vấn đề và không bị chúng ràng buộc. Người ấy có khả năng thực hiện bất cứ công việc nào một cách chắc chắn bằng sự hiểu biết rằng anh ta không làm nô lệ cho nó. Lý do một người thường không thực hiện công việc của mình một cách hoàn hảo, đó là anh ta luôn luôn quá quan tâm để đạt một điều gì, và thành tựu được cái gì, những vấn đề này luôn luôn bị thúc đẩy bởi lòng ham muốn của anh ta. Do vậy anh ta không làm chủ được bản thân, và không thể tốt hoàn toàn, trung thực và công bằng. Trong mọi trường hợp bị thất bại hoặc đổ vỡ, nguyên nhân chính là sự nô lệ.

Để đi đến sự hiểu biết bản chất thực sự của vạn vật là mục đích chân chánh của người Phật tử. Đây là phương tiện giúp chúng ta có thể tự giải thoát. Chúng ta

không đặt hy vọng về những lợi ích tầm thường giàu có, địa vị và danh tiếng - hoặc lợi ích cho kiếp sau chẳng hạn như cõi trời hoặc lợi ích Níp-bàn - đạo quả giải thoát - điều duy nhất để đạt được nó là chánh kiến và tuệ giác. Chúng ta nỗ lực tu tập thiền quán. Ở một số sách khác, người ta nói rằng chúng ta chỉ thanh lọc tâm qua phương pháp thiền quán ngoài ra không còn có phương pháp nào khác. Con đường đi đến giải thoát của ta nằm trong thiền quán, nhận thức rõ ràng, chẳng có điều gì có giá trị trong thế giới này. Chúng ta có mọi thứ và những thứ đó chỉ là những tên gọi tầm thường, tục đế. Thông thường chúng ta nói mình là thế này, thế nọ hoặc như vậy, bởi vì trong bất cứ xã hội nào, đó là điều thiết thực để chúng minh danh tánh và nghề nghiệp. Nhưng chúng ta đừng tin rằng chúng ta thực sự



thế này thế nọ; nó được gán vào theo mức độ tục đế. Làm như vậy là cư xử giống như con dế, khi mặt chúng phủ đầy bụi, mất phương hướng và rối trí, đá lẫn nhau cho đến khi chết.

Chúng ta là con người khi mặt chúng ta phủ đầy bụi, khi chúng ta chỉ hướng đến những điều ham muốn và si mê, trở nên hoang mang và mất phương hướng, đến nỗi chúng ta hành động khác đi, đối với những gì chúng ta muốn. Vì vậy chúng ta đừng chấp thủ mù quáng với tục đế vì đó là điều cơ bản cho một sự giao dịch trong một xã hội chứ không là gì cả. Chúng ta phải nhận biết thân tâm thực sự là gì, bản chất thực sự là gì. Đặc biệt chúng ta nhận thức về sự vô thường, khổ não, vô ngã của nó, và chúng ta phải luôn luôn chắc rằng mình không chấp thủ vào nó.

Đối với sự giàu sang, địa vị và v. v. .mà chúng ta cảm thấy không thể làm thì không được, vậy chúng ta hãy xem nó như là điều tục đế để chúng ta thoát khỏi những lời nói tầm thường, "Cái này là như thế này. Cái này là như thế kia". Luật pháp sẽ bảo đảm quyền sở hữu của chúng ta; chúng ta không cần phải dính mắc vào ý tưởng của "tôi". Chúng ta phải có mọi thứ một cách trong sạch và giản dị vì sự tiện nghi và thoải mái, chúng ta có thể làm chủ tâm của mình. Khi chúng ta có sự hiểu biết rõ ràng này, mọi vật sẽ là những người phục vụ và những người nô lệ cho chúng ta và chúng ta sử dụng nó hơn là nó sử dụng chúng ta. Nếu tư tưởng của chúng ta theo con đường chấp thủ, chúng ta sẽ mang ý tưởng có cái này có cái kia, bám víu sâu xa vào những ý tưởng này, thì vật chất sẽ sai sử ta. Chúng ta dành quảng đời

của ta để cố gắng đạt được những thứ đó và lo sợ việc mất mát tư hữu, danh vọng, giàu sang hoặc bất cứ điều gì, và chúng ta sẽ làm đầy tớ và nô lệ cho chúng, dưới sự kiểm soát của chúng. Cái bản có thể đòi hỏi theo cách này hoặc cách khác, nhưng chúng ta phải cẩn thận. Chúng ta phải sắp xếp mọi việc có phương pháp để chúng ta tin chắc là giữ được sự thanh thản trong mọi công việc. Nếu không giữ được sự thanh thản chúng ta sẽ có một cuộc sống không giá trị khi đó những gì mà chúng ta bị dính mắc sẽ dẫn đến cái chết, bởi vì mọi sự việc đều phải như vậy.

Khi mà chúng ta nhận thức rõ rằng không có cái gì đáng để đạt được hay thành tựu, sự thoát ly tốt đẹp với thế gian phát huy cân xứng bằng sức mạnh của tuệ giác. Đây là dấu hiệu mà sự dính mắc trở nên mờ nhạt và đang bắt đầu buông bỏ. Nó là

dấu hiệu mà chúng ta đã bị nô lệ quá lâu đến nỗi sau cùng chúng ta có ý định muốn trốn thoát. Sự không mê muội và sự cảnh tỉnh này xuất hiện khi người ta trở nên chán chường với những sự ngu xuẩn trong sự tham đắm và dính mắc đối với mọi hiện tượng. Ngay khi sự cảnh tỉnh đã bắt đầu, có sự ràng buộc xảy ra theo một tiến trình thoát khỏi tự nhiên, dường như sợi dây thừng mà người ta bị trói buộc nay được mở ra; việc giặt rửa, khi thuốc nhuộm được pha vào trong quần áo người ta giặt bằng thuốc nhuộm đó trong tính chất chiếm hữu. Do đó tiến trình dính mắc này loại trừ dần đến sự thoát ly, hoặc là xả bỏ thân xác, hay từ đối tượng dính mắc đó được đức Phật dạy là "giải thoát". Tiến trình này quan trọng nhất. Mặc dù không phải là giai đoạn cuối, nhưng nó là bước quan trọng nhất hướng đến sự giác ngộ

hoàn toàn, giải thoát hoàn toàn đau khổ. Điều này được người ta tin chắc là vậy.

Một khi không còn chấp hình sắc tình cảm và ý tưởng, người ta không còn nô lệ cho thân xác này nữa. Hành giả trở nên thanh tịnh và trong sạch mà trước kia hành giả bị ô nhiễm bởi tham, sân, si. Thoát khỏi sự nô lệ để có được thân an lạc không còn sự dính mắc thì hành giả đạt đến an vui và tự tại. Sự thanh tịnh thật sự này một khi đạt được sẽ phát sinh niềm vui và hạnh phúc thật sự giải thoát tất cả tâm trạo cử, xung đột và đau khổ. Trạng thái giải thoát khỏi sự áp bức và tâm trạo cử này được đức Phật gọi là "an lạc tâm". Nó là sự trầm lặng, mát mẻ trong mọi hoàn cảnh, một phương pháp thực nghiệm, một loại Níp-bàn ngay trong kiếp sống này.

Níp-bàn đã được dịch là "vắng lặng các phiền não". Nói cách khác, nó có nghĩa "dập tắt không còn dư sót". Vì thế cho nên danh từ Níp-bàn có hai nghĩa rất quan trọng: thứ nhất là vắng lặng và tiêu diệt nguồn gốc đau khổ, giải thoát các khổ cảnh và sự áp bức; thứ hai là dập tắt, không còn phát sanh đau khổ thêm nữa. Kết hợp hai ý nghĩa này ám chỉ Níp-bàn là sự giác ngộ hoàn toàn. Níp-bàn có nhiều ý nghĩa hữu ích khác nhau. Nó có thể là dập tắt đau khổ, đoạn trừ phiền não hoàn toàn, hay là trạng thái an lạc, là chấm dứt mọi đau khổ, mọi phiền não, và mọi hành vi nghiệp báo.

Tuy nhiên danh từ Níp-bàn được sử dụng theo nhiều trường phái khác nhau, tri giác và học hiểu danh từ Níp-bàn hoàn toàn không giống nhau. Một số cho rằng Níp-bàn có nghĩa đơn thuần là thanh tịnh và

mát mẻ, bởi vì họ nhận ra Níp-bàn tâm định uyên thâm. Thậm chí một số khác cho rằng Níp-bàn là an chỉ định hoàn toàn trong khoái lạc.

Đức Phật định nghĩa Níp-bàn đơn thuần là sự giác ngộ khỏi ác đạo, khổ ách và đau đớn mà những kết quả có được từ sự nhận biết bản chất thực của pháp thế gian và tất cả mọi sự vật, và như vậy thì có thể thoát khỏi mọi sự chấp thủ. Cần thiết để chúng ta hiểu được giá trị tuệ giác rất là to tát trong bản chất thật của các sự vật, và bằng cách này hay cách khác, hãy cố gắng tu tập tuệ giác này. Đơn thuần sử dụng một phương pháp, chúng ta phát huy tuệ giác để nó tự xuất hiện một cách tự nhiên, bằng sự tu tập ngày và đêm có được phỉ lạc là nhờ tâm thanh tịnh, chúng ta niệm cho đến khi có những đặc tính dần dần xuất hiện. Phương pháp khác nữa gồm có

sức mạnh tâm tu tập bằng cách theo dõi một hệ thống tổ chức thực hành chỉ quán. Phương pháp sau này thích hợp người có khuynh hướng vững chắc, và nếu điều kiện thuận lợi, một số người sẽ tiến bộ nhanh. Tuy nhiên chúng ta có thể thực tập phát huy tuệ giác bằng phương pháp tự nhiên trong mọi hoàn cảnh và mọi thời gian - bằng cách thực hiện lối sống hàng ngày của chúng ta cho trong sáng và thành thật, ở đó phát sanh tâm an lạc, tuệ giác soi thấu được bản chất thực của vạn vật, giúp chúng ta tỉnh thức, thanh tịnh và thoát ly mọi phiền não cấu uế và sau đó là an lạc Níp-bàn, tịch lặng. Trong giai đoạn sự đau khổ sẽ giảm dần mỗi một ngày qua, chúng ta nếm được hương vị giải thoát hầu như hoàn toàn.

Tóm lại con đường của tuệ giác và thanh tịnh tự nhiên, nhờ thực hiện lời dạy giác



ngộ là không có gì đáng giá để đạt được cả, nên chúng ta hiểu được làm thế nào một người có thể đạt đến Níp-bàn và sự giác ngộ. Bất cứ ai muốn cảm nhận được sự giác ngộ phải cố gắng để tự mình thanh tịnh và tu tập những đặc tính cá nhân cho tốt đẹp. Từ những thanh tịnh này hành giả sẽ thấy được nguồn phỉ lạc của chính mình trong lúc tu tập cũng như trong lúc thư nhàn. Ngay nguồn phỉ lạc này sản sinh sự trong sáng, mát mẻ, tâm an lạc và tĩnh lặng một cách tự nhiên, tâm thức có khả năng quán xét. Bằng cách tự xem xét lại nội tâm này nên phát sinh tuệ giác. Thật vậy, chính tuệ giác đó nhận biết không có gì đáng để đạt được hay tồn tại và tâm thức thì không còn tham đắm vào mọi thứ mà một thời nó đã từng dính mắc và tham đắm. Tâm thức có thể thành thoi mọi thứ trước đây nó từng dính mắc vào

bản ngã và cái tôi, và tất cả lòng tham muốn ái dục không còn nữa. Đau khổ (không còn nơi nào trú cả) biến mất, và nhiệm vụ về diệt khổ đã được hoàn thành. Đây là kết quả mà ai cũng có thể đạt được trong một phương pháp tự nhiên. Nội tâm an lạc này không có gì sánh bằng, vượt trội hơn sự cảm nhận bất cứ kinh nghiệm nào hay đối tượng như tôi hay bản ngã, đó là đỉnh cao của con đường thanh tịnh, giải thoát thật sự của đức Phật.

Để hoàn tất cuộc thảo luận về tu tập tuệ quán, ở nơi đây chúng ta cũng phải chú ý đến những hệ thống tổ chức về tu tập tuệ giác mà Đức Phật không giảng dạy nhưng được tu tập do bởi những vị tổ sư sau này. Loại tu tập này thích hợp cho người ở giai đoạn sơ cơ, vẫn hiên ngang không chấp nhận đau khổ trong cuộc sống trần tục. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là

những kết quả đạt được do những hệ thống này không có giá trị đặc biệt như đã đạt được bằng phương pháp tự nhiên; bởi vì khi chúng ta chiêm nghiệm kinh điển sâu sắc, chúng ta nhận biết phương pháp tự nhiên chỉ là một điều được đề cập đến. Một số người nói, thật là khó để hiểu được phương pháp tự nhiên hay tin rằng phương pháp tự nhiên có thể được tu tập chỉ một người nào đó, người đó đã trở thành đạo đức gương mẫu khá tốt hay đã có túc duyên. Đối với người không có những nét hạnh cao và tánh tình hay cố chấp. Các thiền sư dạy họ tu tập phương pháp theo thứ tự, mở những khóa tu ngắn hạn bắt đầu từ những sự khó khăn (như ngứa, đau. . .) và thiền sư thường xuyên theo dõi để hướng dẫn họ.

Tu tập theo phương pháp để phát huy tuệ giác, thuật ngữ chuyên môn gọi là thiền

quán (Vipassàna). Thiền quán hay tuệ giác thì tương phản với pháp học; ngày nay cả hai được xem là những đường hướng tu tập bổ sung. Thiền quán là pháp học được người ta tu tập để luyện tâm cho nghiêm ngặt. Không có gì học trong sách vở cả. Không có pháp học mà cũng không có pháp hành được đề cập trực tiếp trong kinh điển, cả hai chỉ xuất hiện trong những kinh điển sau này; tuy nhiên thiền quán là một pháp môn thực hành chủ yếu của Phật giáo, thiết lập cho con người với mục đích đoạn trừ đau khổ. Nó được dựa trên nền tảng vững chắc nội tâm an tịnh. Để giải thích thiền quán cho mọi người, các vị thiền sư thời xưa ra những câu hỏi sau đây:

- Nền tảng của thiền quán là gì?

- Những đặc tính nào mà chúng ta biết đó là thiền quán?

- Hoạt động nào thì được gọi là thiền quán?

- Kết quả cuối cùng của thiền quán là gì?

Khi được hỏi nền tảng của thiền quán là gì? Chúng tôi trả lời giới và định. Thiền quán có nghĩa là "tuệ giác trong sáng", và ám chỉ tri kiến mà có thể phát sanh khi tâm của một người đầy ắp nguồn phỉ lạc và không có bất cứ phiền não nào. Phỉ lạc phát triển là khi có giới thanh tịnh; giới là điều kiện quyết định trước hết. Điều này được dạy trong kinh điển của đức Phật, nơi nào người ta thực hành thì được xem là đang tiếp tục trong một chuỗi giai đoạn mà được gọi là thất tịnh, và đạt đến quả vị Níp-bàn. Những vị thiền sư xem sự thành

đạt của giới thanh tịnh như là điều đầu tiên của thất tịnh.

Lúc nào giới được viên mãn, thân an tịnh thì lúc đó hành động và lời nói được thanh tịnh, kết quả sẽ là tâm an tịnh, dẫn đến những giai đoạn thanh tịnh xa hơn; thoát khỏi sai lầm, thoát khỏi hoài nghi, trí tuệ để nhận biết con đường nên đi và con đường không nên đi, trí tuệ và tri kiến phát triển theo đạo lộ và cuối cùng là tuệ giác hiểu biết hoàn toàn. Năm giai đoạn cuối cùng này thiết lập thiền quán đúng mức. Đơn thuần hành vi và tâm thanh tịnh là đường lối đi vào thiền quán.

Hiện nay nhiều vị thiền sư dạy thiền quán bằng cách tu tập có tổ chức. Trước tiên, những sự thực hành bao gồm những bài tập định tâm như chánh niệm về hơi thở theo dõi bằng thiền quán hay thực hành

tuệ giác, hoặc là một số hệ thống thiền chính thức bắt đầu luyện tập tuệ giác ngay từ đầu. Tiếp tục theo đuổi việc luyện tập có tổ chức, thông thường hành giả đi đến những khóa tu đặc biệt hay cách ly một thời gian. Trong suốt khóa tu, hành giả sẽ không làm gì cả ngoại trừ thực hành thiền tích cực, cố gắng để phát huy đầy đủ chánh định và chánh niệm để quân bình tâm và sẽ cảm nhận được sự xuất thế, giải thoát Níp-bàn. Dù hành giả có thực hành trong một khung cảnh cách ly nghiêm ngặt hay là thực hành phương pháp tự nhiên, cuối cùng hành giả phải đi đến sự thích nghi tự nhiên của thiền quán và chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Thật ra người trí không có suy nghĩ đến quá khứ và vị lai, vị ấy thấy rằng sự giác ngộ tùy thuộc vào trí tuệ không có cái gì đạt được mà cũng không có cái gì mất cả,

không có cái gì thành tựu mà cũng không có cái gì tồn tại. Ước mong trí tuệ này sẽ là nhân đạt đến chân hạnh phúc và giác ngộ cho tất cả chúng sinh.

---

## **Những vị Thiền sư đương thời (Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)**





## **Chương VIII**

### **Thiền sư Achaan Naeb**

Thiền sư Achaan Naeb là con một vị tỉnh trưởng ở Thái Lan trong một tỉnh biên giới nước Miến Điện. Vào độ tuổi ba mươi lăm bà bắt đầu học Vi diệu pháp và thiền quán dưới sự hướng dẫn của một vị thầy tên là Achaan Pathunta U Vilasa. Mười hai năm sau, bà bắt đầu đi dạy, bà thành lập nhiều trung tâm cho pháp học và pháp hành ở nhiều ngôi chùa, và cuối cùng dưới sự bảo trợ của Hoàng gia, bà thành lập hội Tâm lý trị liệu và hội nghiên cứu Phật giáo ở Wat Sraket ở Thái Lan. Mặc dù ở tuổi bảy mươi vào khoảng cuối cuộc đời, bà vẫn đi dạy và những đệ tử của bà tiếp tục sứ mệnh truyền bá pháp hành.

Wat Sraket là một hòn đảo êm ả, có những phòng ốc và tịnh viện thoáng mát ở trung tâm của Thái Lan. Viếng thăm thiền sư Achaan Naeb là một cơ duyên để thính pháp rõ ràng và trực tiếp.

Trước tiên bà dạy hành giả ngồi thoải mái sau đó khuyên hành giả không nên nhúc nhích. Dĩ nhiên không bao lâu, hành giả tự động bắt đầu chuyển đổi oai nghi. "Hãy kiên nhẫn chịu đựng nó. Tại sao quý vị nhúc nhích, lúc này đừng có nhúc nhích". Lời dạy của thiền sư chỉ trực tiếp vào nguyên nhân đau khổ rõ nhất, thân thể chính của chúng ta. Nếu đơn thuần chúng ta vẫn duy trì và cố kiềm chế không cho thân nhúc nhích, cuối cùng thì đau nhức tăng thêm cho nên chúng ta phải thay đổi oai nghi. Suốt ngày hầu hết tất cả công việc của chúng ta diễn ra cùng hình thức với nhau. Sau khi thức giấc, chúng ta tỉnh

táo và đi xuống phòng tắm vệ sinh. Sau đó chúng ta ăn sáng. Sau nữa chúng ta ngồi xuống để thư giãn và đứng lên. Tiếp theo chúng ta đọc sách hay nói chuyện hoặc xem TiVi để làm lãng quên đi niềm đau tâm phiền não của chúng ta. Tiếp theo chúng ta nhúc nhích một lần nữa để làm thư giãn sự khó chịu khác. Mỗi sự chuyển động. Mỗi việc làm đều không mang lại niềm hạnh phúc nhưng để làm thư giãn sự đau khổ, không thể tránh được mà nó sinh ra trong thân thể. Phương pháp của thiền sư Achaan Naeb giản dị, nhìn vào nhân quả của đau khổ trong công việc và đời sống hàng ngày.

Ý niệm rõ về phương pháp này là lối đi vào trực tiếp để chấm dứt đau khổ và đây là hạnh phúc của bậc giác ngộ.

Achaan Naeb sắp đặt một số vấn đề Phật pháp quan trọng khác nữa. Trước tiên, bà nhấn mạnh rằng, hành giả phải có chánh kiến trước khi thực hành. Bà dạy rằng việc thành lập con đường trung đạo thì rất khó khăn. Không có chánh kiến và sự nhận thức, thì trí huệ sẽ không phát huy được. Chánh kiến này là sự hiểu biết, làm thế nào nhận thức tâm và vấn đề cho đứng đắn. Điều đó cũng có thể hiểu là những phiền não phát sanh ra sao từ ái dục và có thể phân biệt giữa sự hiểu biết rõ ràng về những đề mục hiện tại, đó là thực hành đúng, và nếu hành giả tu tập cho tâm an chỉ định, đó là thực hành chưa chuẩn.

Bà nhấn mạnh đến sự phân biệt giữa thiền chỉ và thiền quán. Bất cứ sự dính mắc nào đến an chỉ định hay sự luyện tập không có phương pháp thì được xem đó là điều cản trở cho trí tuệ phát sinh. Chỉ có thiền quán

mới đi đến sự quán chiếu trực tiếp bản chất thân tâm trong giờ phút hiện tại. Không có rắng sức quá độ mà cũng không nhập định, điều đó thì thích hợp cho người tu thiền quán. Thay vì chúng ta cố nài để nhận biết được thân tâm một cách trực tiếp khi chúng xuất hiện trong mọi oai nghi. Chúng ta sẽ thấy rõ làm sao đau nhức và khổ đau chạy khắp châu thân xuyên qua những hành động hàng ngày. Chúng ta cũng sẽ biết làm sao cho thân tâm tách rời nhau, hiện tượng rỗng tuếch thì thay đổi liên tục.

Thiền sư Achaan Naeb dạy, chỉ xuyên qua sự chú niệm trực tiếp thân và tâm thì đó là thực hành thiền quán để trí tuệ phát sanh. Bà nhấn mạnh duy nhất chỉ có Phật giáo mới đề cập đến Tứ niệm xứ như một con đường đi đến giác ngộ. Bà nhấn mạnh rằng không có con đường nào khác phải

đi cả, đơn thuần chỉ tu tập theo dõi giây phút hiện tại, đặc biệt là thân tâm, và tại sao chúng ta di chuyển khi chúng ta làm.

Achaan Naeb khuyến khích chúng ta lắng nghe với sự hiểu biết để chúng ta có thể đạt được trí tuệ. Bà dạy: "Nghe với sự hiểu biết nghĩa là chúng ta lắng nghe mà không có những tư duy và ý kiến nào nhận thức trước cả. Nếu chúng ta lắng nghe với tâm cố chấp, thì những tư duy và ý kiến nhận thức trước của chúng ta sẽ bị che giấu, chân lý không thể hiển hiện, và đó là lý do chúng ta sẽ quên đi sự thành đạt trí tuệ. Những thứ này chúng ta nên để qua một bên, và chúng ta nên lắng nghe với tâm cởi mở và không nên suy nghĩ về những gì thầy của chúng ta đã dạy trước đây. Và lại, chúng ta không nên suy nghĩ về người nói; anh ấy là ai, trong bất cứ trường hợp nào anh ấy là thầy chúng ta,

và không cố chấp bất cứ thành kiến nào ngược lại anh ta. Chúng ta phải lắng nghe với tâm hồn cởi mở và cố tìm ra những gì người ta đã nói hợp lý, và những gì người ta nói dẫn chúng ta đi đến sự giác ngộ".

Một số trung tâm thiền ở Thái Lan (và cũng như Miến Điện) dạy theo phương pháp này, và nhiều người phương Tây đến viếng thăm và thực hành đã đạt được trí tuệ giải thoát.

---

## **Tu tập Thiền quán**

### *Achaan Naeb*

Trong Phật giáo có hai phương pháp tu tập. Một là tu tập thiền Quán (Vipassàna) và hai là tu tập thiền Chỉ (Samatha). Mục đích cuối cùng của thiền chỉ là ở sự tập trung, do con người liên tục chú tâm vào một đề mục, và sự tập trung này được trực

tiếp cùng với một điểm duy nhất cho đến khi nào đạt được an chỉ định hoàn toàn. Loại tu tập này không mang đến cho hành giả trí tuệ thật sự mà cũng không có giải thoát và giác ngộ. Nó chỉ mang lại cho hành giả an định chỉ (Samadhi) mà thôi. Trái lại tu tập thiền quán, lấy trí tuệ của "bản chất thật"; hay nói cách khác biết được danh và sắc, tâm hay sở hữu tâm. Trí tuệ này là mục đích tu tập của thiền quán. Trước tiên, tôi sẽ giải thích những gì được đề cập đến trong sự tu tập thiền chỉ, bởi vì tu tập thiền chỉ theo phương pháp này không thể áp dụng song song với thiền quán. Đừng có hiểu nhầm ở điểm này, vì hành giả có thể bắt đầu tu tập thiền chỉ, và sau khi đạt được định, sau đó hành giả có thể tiếp tục tu tập thiền quán. Nhưng pha trộn hai phương pháp này không thể đạt



được những kết quả mong muốn của thiền quán.

Hành giả tu tập thiền chỉ là nhờ tập trung tâm và trụ nó vào một điểm trên đề mục đã chọn. Nhờ những đề mục truyền thống mà định có thể đạt được. Theo như tu tập thiền chỉ thì có bốn mươi đề mục: mười đề mục biến xứ, mười đề mục bất tịnh, mười đề mục phụ niệm, bốn đề mục vô sắc, bốn vô lượng tâm, một đề mục quán tưởng vật thực, một đề mục phân tích tứ đại - gồm có đất, nước, lửa và gió. Bất cứ một trong những đề mục này đều được xem như là đề mục để tu tập thiền chỉ.

Định là nhờ một trong bốn mươi đề mục đã đề cập đến nhưng chúng không thể đưa đến tuệ giác, bởi vì thiền quán phải có sự thay đổi thân tâm như đề mục thiền của nó. Mặc dù định có thể đưa đến sự phát

huy về sức mạnh tinh thần và hạnh phúc tối cao, nhưng hạnh phúc này thì tạm thời và vẫn còn khác biệt hạnh phúc Níp-bàn. Chỉ có tu tập thiền quán mới đem lại hạnh phúc vĩnh cửu, chấm dứt khổ đau.

Trước khi nói xa hơn về tu tập thiền quán, tôi nghĩ rằng trước tiên chúng ta phải hiểu thiền quán là gì, chức năng và lợi ích của nó. Nói một cách dễ, hiểu thiền quán là trí tuệ để nhận biết thân tâm là vô thường, khổ và vô ngã. Những gì chúng ta coi như bản ngã, cái tôi, linh hồn đều hiểu sai lầm, phát sinh từ chỗ thiếu trí tuệ. Trên thực tế, "bản ngã" là danh sắc mà danh sắc thì liên tục thay đổi.

Sau khi biết được thiền quán là loại trí tuệ như vậy, vậy thì chức năng của nó là gì? Chức năng của thiền quán là đoạn trừ tất cả những thứ phiền não, ái dục và tà kiến.

Về sự lợi ích, thiền quán sẽ cho chúng ta cảm nhận được bản chất thực của thân tâm. Nhưng bản chất thực là gì? là sự hiểu biết danh sắc là vô thường, khổ não và vô ngã. Nói một cách khác, tu tập thiền quán là làm giảm thiểu không còn cố chấp vào của cuộc sống vô thường, khổ não và vô ngã và tu tập phương pháp này không làm cho quý vị thất vọng trong sự nhận thức tam tướng. Không đâu! Tam tướng thì hiện hữu trong thiên nhiên. Dù có hay không, ai cũng thấy và biết chúng, chúng thì luôn luôn tồn tại. Lý do chúng ta không thấy và không hiểu tam tướng đó, vì chúng ta thực hiện sai phương pháp, cố gắng nhận thức và chiêm nghiệm nữa. Nhờ tu tập phương pháp đúng của thiền quán nên chúng ta có thể thấy được sự tồn tại như thật của tam tướng.

Đó là mục đích chính cho việc tu tập thiền quán, không có phương pháp nào khác hơn nữa có thể thay thế cho phương pháp này được. Tôi biết có con người không tu tập thiền quán, tuyên bố là khi ngồi thiền họ thấy thiên đường và địa ngục; một số khác tuyên bố nhờ tu tập thiền quán họ có thể chữa lành những căn bệnh và ai tuyệt tự có thể sẽ có con. Vẫn còn một số người khác nữa tuyên bố rằng nhờ tu tập thiền quán họ có thể gặp được vận may, tiên đoán tương lai cho người khác, hay họ có thể bay trên hư không, đi trên nước, độn thổ, và tự mình biểu hiện dường như có thiên nhãn hoặc thiên nhĩ. Tất cả những hình thức này không phải là thành tựu của sự tu tập thiền quán. Những công phu tu luyện đặc biệt này chỉ có trong thiền định mà thôi. Chức năng duy nhất của thiền quán là phá huỷ phiền não, những đặc tính

của tâm như là ái dục, tà kiến và vô minh, là hình thức cơ bản của sinh tử luân hồi (Samsara). Đây là sự sinh trưởng của trí tuệ. Trí tuệ sinh khởi có ba nguồn:

1. Trí phát sinh là do nghe người khác
2. Trí phát sinh là do quán chiếu, quán chiếu có thể đoạn trừ phiền não.
3. Trí phát sinh là do tu tập, liễu ngộ tam tướng, vô thường khổ và vô ngã. Phương diện tu tập này là tuệ minh sát. Nó là công cụ có thể dùng để đoạn trừ phiền não hoàn toàn.

Sau khi chúng ta đạt khả năng tốt về trí tuệ của chánh pháp, điều này lần lượt có thể tạo ra nhân, rồi từ sự hiểu biết chân chánh về giáo pháp này dẫn đến sự nhận thức đúng và những kết quả nhận thức đúng dẫn đến sự phát sanh tuệ giác. Tuệ

giác này dựa vào hai khía cạnh khác của tuệ giác.

Phi trí tuệ không thể so sánh với ba khía cạnh trí trên. Chỉ có ba khía cạnh trí này giúp cho người ta đoạn trừ những điều kiện tái sanh. Chúng được tu tập cho đến khi tam tướng trở nên rõ ràng. Ý niệm này là mục đích chính của sự phát huy thiền quán. Đây là mục đích chính của giáo pháp, để giúp chúng sinh cảm nhận và nhận thức được giáo pháp.

Tiếp đến người ta cần phải hiểu những điều gì đã ngăn cản chúng ta không thấy rõ tam tướng. Yếu tố nào làm người ta không nhận ra vô thường, khổ não và vô ngã. Tam tướng được thấy bằng trí tuệ, đã được Đức Phật giải thích. Vô thường là sự thay đổi liên tục của vạn pháp, là trạng thái thân tâm liên tục sanh diệt. Tiến trình

này xảy ra quá nhanh đến nỗi chúng ta không thể nhận ra sự sanh diệt của thân và tâm; khiến chúng ta ngộ nhận thân và tâm thì thường hằng. Sự ngộ nhận này làm cho người ta không thấy được vô thường. Để minh họa điều này, chúng ta hãy lấy ví dụ là mình đang xem một cuốn phim. Mặc dù sự chuyển động liên tục xuất hiện trên màn ảnh, nhưng sự chuyển động này không phải là một bức hình mà thực tế có đến hàng trăm hình. Sự thay đổi nhanh chóng từ một loại vật chất thành một loại khác tạo cho chúng ta một ấn tượng là chỉ có duy nhất một loại vật chất thay vì nhiều loại riêng rẽ. Tương tự như khi chúng ta không thấy nhiều bức hình rời rạc tạo nên một cuốn phim, chúng ta không thể nhìn thấy trong thực tế có nhiều trạng thái thân tâm. Hơn thế nữa, những trạng thái thân tâm sanh diệt nhanh hơn

những bức hình để tạo thành một cuốn phim. Cho nên đó là lý do mà chúng ta cực kì khó khăn để nhận thức được sự vô thường. Khi chúng ta không thể nhận thức được chân lý này, thì ảo tưởng sẽ làm cho chúng ta cho rằng vô thường là thường.

Điều gì làm cho người ta không thấy được đau khổ? Đức phật dạy rằng đó là sự thiếu quán chiếu về đề mục thân. Không quán chiếu đề mục thân, chúng ta không nhận ra được sự đau đớn của thân và tâm, và điều đau đớn này luôn luôn làm cho chúng ta khó chịu. Khi chúng ta không nhận ra chân lý này, thì tà kiến phát sinh, và chúng ta nhìn thấy cuộc đời chúng ta, thân và tâm là những điều hạnh phúc tốt đẹp. Tiếp theo điều này, lòng tham do hạnh phúc phát sinh, dẫn đến những phiền não to tát hơn.



Điều gì làm cho người ta không thấy được vô ngã? Trước khi trả lời. Chúng ta hãy thảo luận một chút về đặc tính này. Vô ngã là chủ đề chính của Phật giáo và nó là một học thuyết khác biệt với những nền triết học và tôn giáo khác. Ở những tôn giáo khác, chắc hẳn có một điều cơ bản để tuân theo như là một nền tảng hoặc một đấng tối cao, hoặc một điều thiêng liêng vĩnh hằng nào đó để người nương tựa vào. Nhưng với Phật giáo, chúng ta nhận thấy rằng mọi vật đều vô ngã. Không có linh hồn và bản ngã, không có một đấng tối cao". Như vậy tất cả mọi sự hiện hữu đều có đặc tính vô ngã. Bây giờ điều gì đã ngăn cản chúng ta không nhận thức được vô ngã. Đức Phật dạy rằng nó là ngũ uẩn. Điều này tạo cho chúng ta một khái niệm rằng ngũ uẩn là một khối gắn chắc hoặc một thực thể thường hằng. Và rồi chúng ta

thêm vào những ý niệm thân và tâm là những điều gì rất quan trọng, đó là ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) là những điều tốt đẹp. Mặc dù chúng ta biết rằng ngũ uẩn sanh diệt rất nhanh, chúng ta không thể nhìn thấy sự riêng rẽ của mỗi trạng thái tâm hoặc từng ngũ uẩn và do đó chúng ta phải nhận ra được tướng thực của nó. Điều này làm cho người ta khó khăn phân biệt được chúng, đó là lý do mà chúng ta không nhận ra được vô ngã. Sự thiếu nhận thức này tạo nên ảo tưởng về sự trường tồn, hoặc bản ngã, điều này muốn nói niềm tin về sự thường hằng (cái tôi hoặc ngũ uẩn). Khi điều này xảy ra, ảo tưởng về bản ngã trở thành yếu tố tinh thần là nhân của ham muốn. Lòng ham muốn liên tục tạo cho ta nghĩ rằng thân và tâm thì bất diệt và có thể mang lại hạnh phúc. Người ta cần phải sửa đổi nhận thức

sai lầm này để hiểu được đặc tính của tam tướng và giải thoát.

Có nhiều trạng thái thân tâm khác nhau. Bởi vì khi chúng ta là người bình thường thì không có thể phân tích được chúng và sẽ không sao thực hiện được điều này trừ khi chúng ta phát huy thiên quán hiểu biết những nguyên tắc, nắm chắc hình thức tu tập để đạt được mục đích chân chính. Chỉ với mục đích chân chánh, chúng ta mới có thể vượt qua những chướng ngại để đi đến giác ngộ. Nếu không, chúng ta sẽ bị lòng tham ái và tà kiến dẫn dắt chúng ta đến vòng sanh tử luân hồi.

Mục đích của chúng ta là hiểu biết được tầm quan trọng của thiên quán để đoạn trừ được vòng sanh tử luân hồi và làm giảm thiểu những phiền não xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Nếu chúng ta muốn tu

tập vì chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ đạt được hạnh phúc, hoặc bởi vì chúng ta ước ao tạo ra một điều gì siêu việt hoặc đạt được một điều gì phi thường, như vậy chúng ta không có chánh kiến về việc tu tập.

Chúng ta đã thảo luận về những hiệu quả trong việc tu tập thiền quán, tuy vậy chúng ta chưa bắt tay vào việc tu tập. Trong lúc thật sự tu tập thiền quán, chúng ta phải liên tục nhận thức về trạng thái thân tâm để có thể cảm nhận được những đặc tính của chúng. Chỉ sau khi chúng ta hoàn toàn hiểu rõ những trạng thái thân và tâm thì chúng ta mới có thể đi sâu hơn trong việc phát huy sự nhận thức về chúng. Những việc tu tập tâm như vậy phải thuận theo tiến trình vạch ra trong bài kinh của đức Phật dạy, là áp dụng chánh niệm. Trong bài pháp này, chúng ta

nhận ra bốn đề mục được phân chia rõ ràng cho việc tu tập thiền quán, có tên là thân, thọ, tâm, pháp. Nói tóm lại những điều này là thân tâm.

Sau khi chúng ta hiểu được lý thuyết cơ bản của thiền quán. Chúng ta phải bắt đầu tu tập thiền quán bằng cách nhận thức rõ Tứ niệm xứ. Hãy ghi nhớ rằng mục đích là nhận thức được đề mục thân, để biết được phiền não và đau khổ một cách rõ ràng. Nói một cách khác là cần có sự tỉnh giác liên tục về cử chỉ và oai nghi của thân. Nếu chúng ta không có sự nhận thức như thế, chúng ta sẽ không sao nhận ra được mức độ thực và bản chất của đau khổ. Chúng ta phải tập theo dõi mỗi cử động của thân khi nó diễn biến ra sau, chẳng hạn khi chúng ta ngồi, nằm, đứng hoặc đi, chúng ta phải theo dõi từng cử động như thế.

Trong khi ngồi, đứng, nằm hay đi chúng ta phải niệm oai nghi này như là một đề mục. Oai nghi đi là sự chuyển động thân thể chứ không phải là bàn chân đụng đất. Điều đó giống như oai nghi ngồi. Chúng ta nên lưu ý rằng chúng ta chú niệm toàn bộ oai nghi ngồi chứ không phải chú niệm một phần thân thể đang xúc chạm đề mục khi chúng ta ngồi. Đề mục mà hành giả đang xúc chạm và oai nghi ngồi thì hoàn khác nhau. Đôi khi thiền giả định niệm oai nghi ngồi, nhưng thay vì lại niệm sự xúc chạm. Do đó thiền giả không có thực chứng được oai nghi ngồi. Nếu thiền giả muốn niệm sự xúc chạm, thì phải niệm khi mình đang có sự xúc chạm. Nếu hành giả muốn niệm oai nghi ngồi, thì phải niệm ngay lúc mình đang khi ngồi. Xúc chạm và oai nghi ngồi có những đặc tính khác nhau và cả hai là đề mục khác nhau

và cả hai có những phương pháp cảm nhận khác nhau. Chúng khác nhau hoàn toàn. Bất cứ khi nào chúng ta thấy đề mục chúng ta phải niệm đề mục đó cho kỹ lưỡng.

Chúng ta cũng phải nhận thức tất cả những loại thân tâm trong một oai nghi thoải mái, như là chúng ta đang làm gì và suy nghĩ gì. Giả sử chúng ta chọn oai nghi ngồi làm điển hình. Chúng ta phải tỉnh thức và chú niệm oai nghi ngồi, và chúng ta phải hiểu oai nghi ngồi đó là đề mục và cảm nhận đề mục đó là một trạng thái tâm thức. Trong khi chúng ta quán xét tâm và đề mục, chúng ta phải nhận thức cho được cái nào là tâm và cái nào là đề mục. Nhờ hiểu biết điều đó, cho nên có những oai nghi khác nhau, thì chúng ta sẽ biết rằng mỗi sự cảm nhận của đề mục cũng khác nhau. Nếu chúng ta không biết đề mục đó

là "đề mục ngồi" trong hiện tại, hay nếu chúng ta chỉ biết rằng nó chỉ là đề mục, thì chúng ta thực hành chưa đúng phương pháp. Bởi vì nếu đơn thuần chúng ta biết rằng nó chỉ là một đề mục, và quên cảm nhận sự phân chia hoặc đề mục thay đổi, chúng ta sẽ nghĩ sai lầm rằng chỉ có một đề mục liên tục, và do đó là "một" đề mục tiếp diễn ngồi, đứng đi. . .khi chúng ta chỉ thấy đề mục không thay đổi, đó là quán niệm sai lầm, tin tưởng vào bản ngã trường tồn phát sanh. Cho nên trong khi thực hành thiền quán, chúng ta phải chú niệm tất cả thời gian chính xác cái nào là đề mục, cái nào là trạng thái của tâm khi chúng ta thấy. Ngay khi chúng ta bắt đầu theo dõi bất kỳ một hình thái của sự sống nào, thì dần dần chúng ta có thể quyết định bất kỳ là trạng thái tâm hay đề mục.



Trường hợp này thì cũng giống như khi chúng ta bắt đầu học cách viết chữ. Đầu tiên, chúng ta phải học cái gì là chữ cái, bất kỳ là A hoặc B. Chúng ta phải học và nhớ hình thức của mỗi chữ cái. Nếu chúng ta không nhớ hình thức của mỗi chữ cái, thì chúng ta không thể đọc được. Một số trẻ em dễ dàng đọc A-B-C-D, nhưng nếu quý vị hỏi chúng chỉ ra bất kỳ chữ cái nào, chúng không thể chỉ được, bởi vì chúng không có học hình thức của mỗi chữ cái. Cũng như vậy, ví dụ, nếu thiên giả tu tập thiền quán, không thực chứng được oai nghi ngồi, mà chỉ tự mình nói và suy nghĩ: "ngồi, ngồi", hành giả không có thực hành một cách đúng đắn. Thực hành thiền quán mà không hiểu tâm và đề mục khác nhau thì cũng giống như cố đọc A-B-C-D, mà không biết được hình thức của mỗi chữ cái, hoặc nhìn vào một hàng chữ

cái mà không thể đọc được. Vì lý do này, chúng ta cố nhận ra được oai nghi của thân và mỗi trạng thái của tâm để hiểu đặc tính riêng của mỗi cái, và sự khác biệt giữa cái này với những cái khác, bởi vì mỗi cái có đặc tính riêng của nó. Nhờ vậy chúng ta mới có thể thấy sự thay đổi liên tục này. Nếu chúng ta tu tập theo đúng phương pháp, chúng ta sẽ thực chứng được tướng thật của thân và tâm.

Đức Phật dạy rằng, chúng ta phải thực hành thiền quán để thấy rõ đó là cái gì. Thực hiện như vậy, trước tiên chúng ta đoạn trừ sự dính mắc và điều mình không ưa thích. Do đó trong khi niệm thân tâm, chúng ta phải quan sát thận trọng và rõ ràng. Phát huy sự nhận thức ly tham là hiểu biết đúng đắn về việc áp dụng chánh niệm. Điều đó giống như là hành giả xem những nhân vật diễn xuất trên vở kịch.

Đối với nhân vật chưa xuất hiện, chúng ta không nên quá ham muốn để xem. Tương tự, chúng ta không được tham đắm để dính mắc những nhân vật đang diễn xuất. Chúng ta giữ sự chú ý của mình trên nhân vật đang diễn xuất. Điều thú vị nhất của chúng ta là xem những nhân vật đang diễn kịch mà không có bị dính mắc với nhân vật đó. Con người chúng ta bao gồm có những uẩn: là sắc, thọ, tưởng, hành và thức, (thân và tâm) giống như là những hình ảnh ở rạp chiếu bóng liên tục cả ngày lẫn đêm, thậm chí trong lúc chúng ta ngủ, ngồi hay thở. Nó liên tục diễn xuất bằng mọi hơi thở ra vào, cho đến khi chúng ta chết, và rồi bắt đầu diễn xuất vai khác nữa, liên tục và vô tận. Điều đó gọi là luân hồi (samsara).

Tu tập thân tâm thì không cần thiết để tìm kiếm nơi nào khác. Trong suốt thời gian

thực hành, chúng ta phải có cảm giác vô tư đối với những gì phát sanh, giống như đang xem một nhân vật đang biểu diễn, hay xuất hiện ở mỗi lúc. Chúng ta phải xem như là một khán giả bằng một cảm giác vô tư. Cho nên nếu tâm chúng ta phóng túng, hoặc chúng ta không thích sự phóng túng, thái độ này thì không đúng lắm. Phương pháp tốt nhất là nhận thức chính hành động phóng túng. Chúng ta cũng nên nhận thức rằng chúng ta cảm nhận trạng thái tâm đang phóng túng. Chúng ta biết rằng tâm phóng túng là một trạng thái tâm, hay chúng ta suy nghĩ sai lầm nó là "tôi" sự phóng túng về bản ngã và ý niệm của tôi như vậy sẽ tồn tại thay vì hành giả loại trừ.

Như chúng ta giải thích theo cách này, thì lúc đó chúng ta thấy được tâm phóng túng, nên kiểm lại để biết rằng không có

ham muốn thì tâm phóng túng sẽ không còn nữa.

Hành thiền mà tâm còn phóng túng (suy nghĩ rằng mục đích thực hành thiền quán là để làm cho tâm phóng túng tiêu tan) thì hoàn toàn không đúng; thiền quán thì không thể đạt được ở lối tu tập này. Tại sao? Bởi vì hành giả tinh tấn không đúng phương pháp để chế ngự trạng thái tự nhiên, làm lỗi rằng: có một bản ngã có thể chế ngự được tâm hoặc ép buộc tâm phóng túng sẽ biến mất. Bây giờ, nếu nhờ tinh tấn liên tục tâm phóng túng sẽ không còn nữa, ngay khi chúng ta thích nó, trí tuệ sẽ không phát triển, mà còn sanh ra tâm tà kiến và lòng ái dục. Chúng ta cảm thấy an lạc ngay khi tâm phóng túng nó biến mất và tin tưởng rằng pháp thiền của chúng ta rất có hiệu nghiệm, như vậy làm gia tăng ảo giác về bản ngã. Sau khi tâm

phóng túng không còn nữa, tâm định hoặc an chỉ định trụ vào một điểm. Ở điểm này, chúng ta cảm thấy rằng chúng ta có thể chế ngự được thân, và chúng ta mất đi cơ hội để thực chứng rằng những trạng thái tâm và vật chất thì vô thường và cuối cùng không có khả năng chế ngự.

Không một ai có thể điều ngự được hoặc kiểm chế những trạng thái của tâm và đề mục để thích nghi theo một phương pháp cố định. Nếu một ai suy nghĩ lầm lẫn rằng hành giả có thể chế ngự những trạng thái tâm và đề mục, chỉ suy nghĩ như vậy thôi sẽ mang lại tà kiến. Trong thực tế, dù là hành giả không hành thiền mà cũng không mong muốn tâm phóng túng biến mất, nó sẽ biến mất bất cứ lúc nào, bởi vì mọi vật sinh thì phải diệt. Tất cả những loại tâm và đề mục đều có ba đặc tướng. Khi chúng ta không có tâm chuyên cần với

chúng, thì nghi ngờ phát sinh và những phiền não về mong muốn và không mong muốn hoặc bản ngã xảy ra. Khi nào những phiền não có mặt, chúng làm cản trở tuệ giác. Lúc tâm phóng túng và thiền giả không muốn điều này xảy ra, cảm thọ không mong muốn sẽ đưa đến kết quả là khi hành giả có cảm thọ không thích, hành giả cố tập trung sâu để có "tâm định" và dừng lại ở "tâm phóng túng". Nói một cách khác, tâm của hành giả nhắm đến sự an lạc hoặc hạnh phúc. Hành giả thấy chính mình dính mắc vào an chỉ định. Thiền giả hành thiền đúng đắn là không nên gây ra những sự dính mắc và những điều phiền não.

Lý do vì sao người mới thực hành thường không thể phát huy công việc chánh niệm, đó là người ấy chưa hiểu đúng mức thế nào là chánh niệm. Ví dụ, trong khi hành

giả niệm một oai nghi, đau nhức phải xuất hiện sớm hơn hay muộn hơn ở oai nghi đó. Lúc đau nhức xuất hiện, hành giả phải cảm nhận cảm thọ đau mà không có cố áp chế nó. Điều đó giống như trường hợp chú niệm tâm loạn động. Nếu chúng ta tập trung vào đau nhức để áp chế đau, loại chánh niệm này là đề mục ham muốn, đáng lẽ là chỉ quan sát đề mục thôi. Điều này có nghĩa là yếu tố tâm quan trọng để làm quân bình tâm không thấy bởi vì tâm thức của chúng ta hướng đến cảm thọ thích và không thích. Khi chúng ta mong muốn đau nhức biến mất, nó là sự dính mắc, và khi chúng ta không thích nó, nếu đau nhức chưa biến mất, nó là phiền não. Nếu đau nhức biến mất khi chúng ta muốn, lúc đó phát sinh sự dính mắc nhiều hơn. Tu tập như vậy thì chưa có áp dụng chánh niệm đúng, và sự chú niệm thì



không thấy rõ đề mục "hiện tại" bởi vì chúng ta muốn nó khác hẳn trong tương lai. Nếu nó không phải là đề mục hiện tại mà chúng ta đang theo dõi, như thế việc tu tập đi quá xa con đường trung đạo. Chúng ta nhận thấy rằng việc thiết lập sự quân bình của con đường trung đạo thì không được dễ dàng. Vì lý do này, trước tiên chúng ta phải có chánh kiến nó là một vấn đề hết sức quan trọng. Chúng ta phải hiểu rằng thiền quán không chỉ phụ thuộc vào sự nỗ lực hoặc tập trung cao độ. Nó cũng không tùy thuộc vào sự mong muốn biết được hoặc nhận thức ra được, nhưng chính xác hơn là, nó tùy thuộc vào sự nhận thức đúng. Nếu chúng ta không đạt được sự nhận thức rõ ràng, dù chúng ta có cố gắng hết sức và tập trung nhưng sẽ vẫn không đạt được trí tuệ.

Ví dụ như chúng ta thực hiện bài giảng này. Trong lúc quý vị đang lắng nghe, quý vị là những người chưa từng thực hành chánh niệm chút nào cả, chỉ sẽ đạt được một ít sự hiểu biết nào đó về nó. Đối với những người đã tu tập chánh niệm có thể đạt được một số vấn đề của thiền quán, và nếu quý vị siêng năng, quý vị có thể đạt được tuệ giác sâu sắc khi quý vị nghe bài pháp. Vì nếu quý vị có chánh kiến và sự nhận thức, quý vị có thể hành thiền bất cứ nơi nào ở thế giới hiện thực này (điều đó nó không bị ràng buộc trong sự ham muốn của chúng ta), mà nó sẽ xảy ra bất cứ lúc nào. Khi chúng ta nhận thức thực tại với chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta có thể đạt được tầng thánh thứ nhất ở bất cứ lúc nào. Tình huống như thế này đã xảy ra trong thời đức Phật còn tại thế. Thường thường khi ngài kết thúc bài

pháp, thì có một số người sẽ đạt được nhiều tầng thánh khác nhau. Như vậy thiên quán phụ thuộc vào chánh kiến chứ không phải phụ thuộc vào nỗ lực hoặc sự tập trung cao độ.

Bây giờ chúng ta hãy quay trở lại và điêm qua một số vấn đề mà chúng ta đã nói trước đây. Tại sao chúng ta phải chú niệm về những oai nghi của chúng ta? Để mà chúng ta có thể nhận thức được bản chất đau khổ. Nếu chúng ta không nhận thức về một quan điêm như thế, thì oai nghi đó có thể cho chúng ta thấy được chân lý của sự đau khổ không? Xa hơn nữa, nếu chúng ta không hiểu biết về một sự nhận thức đúng đắn, chúng ta không thể nhận ra được đau khổ. Khi chúng ta thay đổi oai nghi, nếu chúng ta không nhận thức ra oai nghi cũ là khó chịu, oai nghi mới có thể che lấp chân lý của sự khổ. Vì vậy,

chúng ta phải cảnh tỉnh và hiểu biết khôn ngoan, lý do tại sao chúng ta thay đổi oai nghi của mình. Nếu như chúng ta khám phá ra được lý do trước khi thay đổi, như vậy oai nghi mới sẽ không che lấp chân lý của sự khổ. Khi chúng ta có sự nhận thức về các oai nghi ở mọi lúc, chúng ta sẽ nhận ra rằng sự đau khổ sẽ xảy ra trong một khoảng thời gian nào đó, và nó chỉ xảy ra khi chúng ta muốn thay đổi oai nghi. Khi có sự đau khổ trong một oai nghi, chúng ta không thích oai nghi đó, và chúng ta không thích oai nghi bởi vì nó không còn thoải mái nữa, bất cứ sự ham thích nào cho oai nghi đó sẽ biến mất. Khi sự ham muốn về một oai nghi biến mất rồi sự ác cảm có thể thay thế cho sự bám víu lúc ban đầu về oai nghi đó. Cảm xúc của sự khó chịu phát sanh liền theo cảm giác đau đớn.

Về việc thay đổi oai nghi, mặc dù chúng ta đã từng thích oai nghi cũ, nhưng lại muốn nó biến mất và thay vào đó sự không thích phát sinh. Khi sự không thích xuất hiện trong tâm, sự ham muốn sẽ dính mắc vào một oai nghi mới bởi vì nó dễ chịu. Như vậy chúng ta có thể nhận thấy rằng, ở trong mọi oai nghi đều có sự dính mắc và khó chịu. Tuy vậy, hành giả luôn luôn không nhận ra được điều này. Để chú niệm một oai nghi, hành giả phải hiểu biết rằng trước khi thay đổi một oai nghi hành giả phải nhận ra nó ở mọi lúc, lý do hành giả phải thay đổi oai nghi đó. Nếu chúng ta không biết nguyên nhân và lý do về sự thay đổi oai nghi của chúng ta, như vậy chúng ta không thể và sẽ không nhận ra được sự đau đớn là đau đớn. Đôi lúc tôi đã hỏi một hành giả có phải hành giả biết tại sao mình phải thay đổi oai nghi thân.

Một trong những câu trả lời là ông ta ngồi quá lâu và chỉ muốn thay đổi thôi. Lẽ dĩ nhiên những lý do như thế này thì không đúng. Lý do này đã không cho hành giả thấy được bản chất đau đớn đã xảy ra cho hành giả một chút nào. Vì vậy tôi phải hỏi hành giả thêm, tại sao vị này phải thay đổi oai nghi ngồi sau một thời gian ngồi hành thiền lâu. Chắc hẳn phải có một vài lý do khác. Đó không phải là việc phải ngồi lâu mà hành giả chỉ muốn thay đổi thôi; hành giả phải tìm một lý do thích đáng hơn về điều gì đã buộc hành giả phải thay đổi oai nghi. Nếu hành giả được hỏi theo tính cách này, hành giả sẽ thấy rằng mình buộc phải thay đổi oai nghi do bởi ảnh hưởng sự đau đớn. Chính sự đau đớn đã buộc hành giả phải thay đổi luôn luôn.

Bây giờ, hãy để tôi hỏi một câu hỏi ngược lại. Liệu một người có thể không cử động

hoặc thay đổi vị trí của mình có được không? Lẽ dĩ nhiên, câu trả lời là "không". Thậm chí như chúng ta không muốn thay đổi hoặc chúng ta không buộc phải thay đổi, bất chấp về những sự mong muốn của chúng ta được không? Trước đây chúng ta nói rằng chúng ta ngồi bởi vì chúng ta muốn ngồi, chúng ta đứng bởi vì chúng ta muốn đứng; nhưng bây giờ chúng ta có thể ngồi hoặc thay đổi oai nghi bởi vì chúng ta muốn được không? Rồi khi chúng ta biết rằng chúng ta thay đổi oai nghi do bởi đau đớn, vì chúng ta cảm thấy khó chịu. Vì thế cho nên để tu tập thiền quán hành giả phải tìm ra lý do mỗi khi hành giả thay đổi oai nghi. Khi hành giả nằm xuống trước khi buồn ngủ và hành giả trở mình hoặc thay đổi vị trí, hành giả phải tìm ra lý do, hành giả phải biết được mỗi khi hành giả thay đổi bởi vì

nó đau đớn. Nếu hành giả nhận ra được nguyên nhân bằng cách này ở mọi lúc, và chúng ta chú niệm được đề mục hiện tại, chúng ta sẽ nhận ra được những đặc tính cơ bản của cuộc sống.

Bây giờ, khi chúng ta nhận thức rằng, chúng ta buộc phải thay đổi những oai nghi vì đau đớn, chúng ta sẽ đặt thêm câu hỏi để tìm thấy có những lý do nào khác nữa. Nếu câu trả lời đó là chúng ta thay đổi vì chúng ta muốn thoải mái, điều này không đúng. Nó không đúng bởi vì nó là một sự làm lẫn của hạnh phúc. Câu trả lời đúng là chúng ta thay đổi để "chữa trị" cơn đau. Chúng ta không thay đổi để đạt được thoải mái. Câu trả lời sai xuất phát từ sự tà kiến, nếu như chúng ta không có chánh kiến khi chúng ta thay đổi oai nghi, thì phiền não có thể sẽ phát sinh.



Việc thay đổi những oai nghi để chữa trị những cơn đau cho thấy rằng, chúng ta phải cứu chữa tình huống ở mọi lúc. Chúng ta đừng nên đánh giá sai và nghĩ rằng đó là lý do để đạt được hạnh phúc, bởi vì việc điều trị sự đau đớn luôn luôn thì cũng giống như việc phải luôn luôn uống thuốc. Nó giống như việc chăm sóc một cơn bệnh lâu dài. Như vậy chúng ta đừng xem việc chăm sóc cơn bệnh hoặc chữa trị sự đau đớn là hạnh phúc.

Đau nhức ở oai nghi cũ thì dễ dàng chú niệm, nhưng đau nhức ở oai nghi mới thì khó khăn để niệm. Bằng trí tuệ, hành giả có thể cảm nhận rõ đau nhức ở oai nghi mới. Nếu không có trí tuệ, chắc chắn ái dục sẽ phát sanh. Vì vậy cho nên chúng ta phải có một phương pháp để nhận biết đau khổ hoặc đau nhức trong oai nghi mới. Và phương pháp đó là gì? Để nhận

biết tại sao chúng ta thay đổi oai nghi. Khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta thay đổi các oai nghi bởi vì cảm thọ đau nhức, chúng ta phải hiểu xa hơn nữa sự việc là có đau nhức thật sự trong các oai nghi. Ngồi đứng cũng trở nên đau nhức, cho nên chúng ta thay đổi, tất cả oai nghi đều trở nên đau nhức và nó thì cần thiết để thay đổi các oai nghi nhiều lần. Chúng ta nằm một lát, nhưng sau đó đau nhức sẽ xuất hiện. Lúc đầu, chúng ta nghĩ rằng nằm là hạnh phúc và chúng ta muốn nằm xuống, nhưng sau khi trải qua oai nghi nằm một lát, chúng ta ghi nhận rằng nó cũng đau. Do đó chúng ta cảm nhận rằng sự thật về đau khổ được tìm thấy trong các oai nghi. Trong phương pháp này, ảo giác (cho nó là hạnh phúc) chắc chắn sẽ biến mất. Ngay khi chúng ta suy nghĩ rằng, một oai nghi nào đó thì thích thú,

những ảo giác phát sinh và chúng ta sẽ không thể đoạn trừ chúng.

Như tôi đã nói ở lúc ban đầu, để niệm đau nhức ở một oai nghi cũ thì dễ dàng, bởi vì cảm thọ đau thì quá rõ, nhưng để niệm đau nhức ở một oai nghi mới thì khó khăn. Chúng ta phải hiểu những loại đau nhức khác nhau và sự cần thiết để thay đổi hoặc để "chữa trị" đau nhức ở mọi lúc; và nhận biết rằng tất cả pháp hành, thân và tâm là đau khổ, sự nhận biết đó là trí tuệ.

Lúc thực hành thiền quán, chúng ta không nên dính mắc đến bất kỳ trạng thái nào đặc biệt. Để hiểu điều này, chúng ta có thể làm lại bằng những tư thế. Nếu chúng ta hỏi người đang hành thiền rằng, oai nghi nào hành giả thích nhất, hành giả có thể nói rằng hành giả thích oai nghi đi đứng,

ngồi nhút. Chúng ta sẽ phải hỏi hành giả thêm, tại sao về oai nghi này hành giả thích hành thiền hơn những oai nghi khác. Câu trả lời của hành giả có thể là chỉ vì hành giả thích nó. Do đó một lần nữa chúng ta hỏi hành giả tại sao. Câu trả lời của hành giả có thể là hành giả thích oai nghi đó hơn những oai nghi khác bởi vì trong oai nghi đó tâm hành giả có thể tập trung hơn và nó không có phóng túng nhiều. Một số người có thể nói rằng khi họ ngồi tâm phóng túng nhiều và do đó họ phải đi bởi vì họ muốn tâm định và được tập trung trên một điểm. Toàn bộ những động cơ này được tạo nên bởi ảnh hưởng của lòng tham. Hành giả nói oai nghi đi thì tâm sẽ có thể tập trung, điều này sai, và nếu chúng ta có thái độ như thế này, chúng ta sẽ hiểu và suy nghĩ sai rằng: oai nghi đi thì tốt hoặc hữu ích; chúng ta sẽ

nghĩ rằng đi sẽ mang lại cho chúng ta thoải mái và đó là những gì chúng ta ưa thích, vì rằng chúng ta tin khi tâm được tập trung có khả năng mang lại trí tuệ. Nếu chúng ta đi vì những lý do này, nó không đúng. Chúng ta không thể đi cùng với sự ham thích và có trí tuệ cùng một lúc. Nếu chúng ta tiếp tục tập trung như thế trong lúc đi, ham muốn sẽ phát sinh và làm lu mờ bản chất của oai nghi đi, do bởi sự hiểu lầm về oai nghi là tốt và hữu ích, chúng ta sẽ luôn luôn muốn ở trong oai nghi này.

Nếu có câu hỏi nào về việc tại sao chúng ta không thể tập trung trước rồi tu tập thiền quán sau, tôi chỉ có thể nói rằng nếu sự tập trung có một đề mục thiền quán (thân tâm) như vậy điều này đúng. Nhưng mặt khác nếu như sự tập trung xảy ra do bởi sự ham muốn của quý vị hoặc bởi vì

quý vị tạo nên một đề mục, như vậy quý vị không thể tu tập thiền quán với đề mục đó. Một đề mục đã được tạo dựng rồi, không thể là một đề mục thiền quán. Chúng ta không thể tìm một chân lý trong đề mục đã tạo dựng rồi, bởi vì cảm nhận trực tiếp bị làm lu mờ đi. Tuệ giác phải nhận thức chân lý ở mọi hoạt động hàng ngày đó là những điều "hiện thực" và đừng quan tâm bất cứ đề mục đặc biệt nào đã được tạo ra và khác biệt với những hoạt động hàng ngày.

Đôi khi người tu tập thiền quán nghĩ rằng, họ đã nhận ra được tam tướng. Rồi người ấy có thể nghĩ những trạng thái thân tâm là vô thường, khổ não, vô ngã sẽ liên tục giữ nó trong tâm mà không có nhận thức trực tiếp vào bản chất hiện tại của chúng. Nhưng để nhận thức những trạng thái thân và tâm là vô thường là sự nhận thức trong

việc tu tập. Nếu chúng ta không hiểu được điều này, chúng ta suy nghĩ về những đặc tính của những trạng thái thân tâm thay vì nhận thức đến sự hiện hữu của chúng. Điều này có nghĩa là, chúng ta nghĩ đến bằng tư tưởng, và chúng ta tin rằng để thực hiện thiền quán chúng ta chỉ phải nghĩ đến đặc tính này cho đến khi tuệ giác phát sinh. Tuy vậy, đây là một sự suy nghĩ sai, bởi vì chỉ biết qua tư tưởng thay vì cảm nhận nó, nó không phải là một phương pháp đúng để đạt được tuệ giác. Chúng ta phải tu tập đúng đường lối để đạt được kết quả đúng. Như vậy chúng ta sẽ tự mình chứng ngộ được khổ, vô thường và vô ngã có liên quan như thế nào. Chúng ta sẽ thấy bất cứ điều gì vô thường cuối cùng sẽ đi đến khổ và vô ngã, hoặc không làm chủ được.

Một điểm rất quan trọng trong việc áp dụng chánh niệm là ghi nhận sự hiện hữu hơn là mong muốn một điều nào trong tương lai. Điều này ngăn chặn sự phát sinh phiền não trong mọi oai nghi. Nếu chúng ta ngồi để tâm được an lạc, hoặc đứng để tâm có thể tĩnh lặng, chúng ta không thể phát huy được thiền quán, và sẽ không trừ được sự ham muốn. Sự ham muốn về an lạc sẽ bị dính mắc vào. Chúng ta không đặt thành vấn đề với bất cứ oai nghi nào, nhưng chúng ta phải tỉnh giác để biết ở mọi giây phút, dù có phiền não hay không. Sự hiểu biết rõ ràng về những trạng thái thân tâm này là một sự tu tập đúng. Đừng buộc mình phải ngồi lâu, hoặc đứng quá lâu. Nếu chúng ta tu tập theo kiểu này thì không đúng. Chúng ta đừng trói buộc mình. Nếu chúng ta tu tập như vậy, tất cả những việc tu tập của



chúng ta đều mắc phải ảo tưởng về "bản ngã" và ảo giác này sẽ chạy theo chúng ta trong mọi oai nghi. Sự nỗ lực để kiểm soát hành động theo cách này không thể mang lại tuệ giác. Để có tuệ giác cần phải có thời gian qui định (chẳng hạn như giữ oai nghi thân theo một thời gian đã quy định để tâm thực hiện những hoạt động nào đó). Đơn thuần là hãy chú niệm vào những mục đích thích hợp mà buộc quý vị phải thay đổi oai nghi.

Thật sự nếu chúng ta quan tâm, chúng ta sẽ nhận ra rằng sự thay đổi những oai nghi liên tục chẳng thoải mái chút nào cả. Khi chúng ta nhận được chân lý này bằng cách lưu tâm đến tất cả những oai nghi của chúng ta, như thế chúng ta đoạn trừ được si mê, đã làm cho chúng ta quên đi sự đau khổ. Sau khi những si mê này được đoạn trừ, tà kiến làm hiệu lầm sự

đau khổ là hạnh phúc cũng được đoạn trừ và trí tuệ phát sinh. Để nhận thức điều này thì phải có chánh kiến. Đau khổ là một chân lý đầu tiên của tứ diệu đế, và nhận thức được sự đau khổ là đã có một sự nhận thức về chân lý của cuộc sống. Để đoạn trừ triền cái đã làm lu mờ sự nhận thức về khổ não là một trong những phương pháp nhận thức về chân lý.

Hơn thế nữa, bản thân chúng ta nên tập làm quen với một vấn đề về việc chú niệm những oai nghi. Điều này là để hiểu biết chân lý vô ngã. Khi chúng ta thất niệm, hãy niệm oai nghi ngồi hoặc nằm, chúng ta không biết ngồi hay nằm là gì. Nếu chúng ta không biết ngồi hoặc nằm là gì, chắc hẳn đó là "Tôi" người đang ngồi hoặc đang nằm. Do đó, khi bất cứ sự khó chịu nào xảy ra trong bất cứ oai nghi nào chúng ta sẽ cho rằng "mình" đang đau

khô. Do bởi điều này chúng ta vẫn còn tin có cái "ngã" đang đau đớn. Nếu chúng ta vẫn cảm thấy rằng "chúng ta" có sự đau khô hoặc sự đau khô có trong "chúng ta", như vậy chúng ta chưa đoạn trừ được khái niệm về bản ngã. Ai đang đau khô? Có phải thân và tâm đang đau khô? Nếu việc quán chiếu thân tâm mà vẫn chưa giúp chúng ta thấy rõ những đặc tính thật của vạn vật, như vậy chúng ta vẫn còn vướng mắc vào ảo tưởng của "bản ngã". Đó là trường hợp, khi chúng ta đang niệm về những oai nghi chúng ta phải cẩn thận quan sát có cái gì khác hơn thân và tâm và hoặc có những cái thường còn hoặc bản ngã. Đây là một điểm rất quan trọng để ghi nhớ, nói một cách khác, chúng ta sẽ không có thể đoạn trừ ảo tưởng về bản ngã hoặc cái "tôi".

Chánh niệm tất cả những trạng thái thân tâm là sự thực hành căn bản cùng với sự ghi nhận đặc biệt cho những oai nghi thuộc về thân. Nó cũng cần thiết để niệm toàn bộ sự thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Thực hiện như vậy, khi chúng ta chấp nhận một đề mục do mắt thấy, chúng ta phải chú niệm rằng nó là trạng thái tâm thấy. Khi chúng ta chấp nhận một đề mục do tai nghe, chúng ta phải chú niệm rằng nó là trạng thái tâm nghe. Điều đó không cần thiết để niệm âm thanh, mà chính xác là chú niệm sự nghe. Nếu một vị thầy không có chánh kiến, ông hay bà có thể bảo người thực hành là dù hành giả có niệm âm thanh hay niệm sự nghe hay không điều đó không thành vấn đề. Cho nên, vị thầy có thể khuyên hành giả niệm âm thanh nếu âm thanh đó nổi bật hay rõ

hơn. Nếu chúng ta thực hành chánh niệm theo cách này, thì thực hành không đúng.

Niệm âm thanh hay màu sắc không thể đưa đến tuệ giác bởi vì nếu chúng ta niệm âm thanh hay màu sắc nhiều hơn, chúng ta sẽ có định nhiều hơn thay vì tuệ giác. Như tôi đã nói trước, đây không phải là sự thực hành đúng đắn bởi vì ái dục, tà kiến, và ngã mạn liên tục quả quyết tin tưởng vào "bản ngã". Công việc nghe làm chúng ta nghĩ rằng "chúng ta" nghe, cảm giác. . . vì thế cho nên nó không quan trọng để niệm âm thanh bởi vì ái dục và tà kiến hiểu lầm âm thanh là "bản ngã" lúc nghe phát sanh. Bất cứ nơi nào có ái dục, ngã mạn và tà kiến hiện hữu, đó là nơi mà chúng ta sẽ phải đoạn trừ chúng bằng chánh niệm. Do đó, chúng ta phải niệm nghe khi chúng ta nghe. Chúng ta cũng phải biết rằng nghe là một trạng thái tâm.

Nói cách khác chúng ta làm lần công việc nghe là "tôi" nghe. Chúng ta phải niệm sự nghe cho đến khi nào chúng ta có thể đoạn trừ ảo giác về cái "tôi" hay bản ngã từ sự nghe. Do đó, nó là một công việc cực kỳ quan trọng để biết rằng khi chúng ta nghe hay thấy, đơn thuần là trạng thái tâm hay phương pháp mà khi chúng ta nghe thấy. Giống như, khi tâm phóng túng, chúng ta phải niệm trạng thái tâm đang phóng túng. Chớ nên gìn giữ bởi vì quý vị muốn dập tắt tâm phóng túng, hoặc tâm an lạc, đừng để những ý tưởng như thể len lỏi vào trong sự thực hành. Chúng ta nên điều chỉnh tâm của mình để quan sát những trạng thái tâm mà nó đang phóng túng, nhưng phải có quân bình. Lại nữa, tình thế phải giống như khi một người đang xem một vở kịch (đạo diễn là tâm phóng túng). Khi chúng ta đang theo

dối tâm phóng túng, chúng ta không nên dập tắt nó. Chính tâm phóng túng cũng có thể cho ta thấy được sự thật về tam tướng của thế gian. Điều này như thể tâm phóng túng không có những đặc tính này để cho chúng ta thấy, mà cũng không có tam tướng, chỉ có tâm an lạc thôi. Trong thực tế, chúng ta có thể nhận thức tam tướng trong tâm phóng túng dễ dàng nhiều hơn trong tâm an lạc. Điều này là bởi vì chúng ta có thể thấy dễ dàng thế nào là tâm phóng túng không có kiểm soát, không có "cái tôi", và cũng là đau khổ.

Liên tục thực hành, chúng ta phải quan sát mỗi đề mục theo tiến trình cảm nhận. Chúng ta phải biết những trạng thái tâm trong lúc nhận thức. Bây giờ chúng ta cũng phải niệm thân. Khi chúng ta nghĩ cái gì, chúng ta phải niệm sự nghĩ và nhận thức rằng nó là vật chất nào. Khi chúng ta

chấp nhận một vị hoặc khi vị đó xúc chạm lưỡi, chúng ta phải niệm vị đó và vị đó là thế nào. Ngoài ra chúng ta phải nhận thức rằng nó không do bởi sự ham muốn của chúng ta mà vị đó phát sinh. Ví dụ như, khi chúng ta nếm muối, dù rằng chúng ta có thể không thích vị mặn của muối. Tuy vậy, nếu chúng ta biết vị mặn xảy ra một cách tự nhiên như thế nào, và nó không do bởi sự ham muốn của chúng ta, như vậy ái dục sẽ không tồn tại ở thời điểm này. Cho nên, việc theo dõi giây phút hiện tại là một phương pháp quan trọng để ngăn chặn sự việc phát sinh sự chấp thủ và ác cảm. Ý nghĩa của giây phút hiện tại là: sự hiện hữu đó xảy ra vào một thời điểm ngoài sự ham muốn của chúng ta. Chúng ta phải chú niệm mỗi đề mục và cảm nhận được bản chất tự nhiên của nó. Nếu bất cứ đề mục nào xảy ra do bởi sự ham muốn



của chúng ta, như vậy phiền não cũng phát sinh. Chúng ta phải nhận thức bất cứ đề mục nào mà chúng ta cảm nhận với lòng ham muốn và không thể khám phá ra được chân lý, vì rằng nó là một đề mục đã được định sẵn. Làm cách nào chúng ta có thể nhận thức được bản chất thật đã được định sẵn. Đề mục duy nhất có thể khám phá ra chân lý phải là đề mục "hiện tại", nó tự xảy ra một cách riêng rẽ ngoài sự ham muốn của chúng ta.

Chúng ta phải hiểu được đề mục hiện tại là gì. Đôi lúc chúng ta có thể nghĩ rằng, điều mà chúng ta chú niệm là đề mục hiện tại nhưng thực tế điều này không phải là một tình huống. Theo dõi đề mục hiện tại, nó xảy ra chỉ trong một giây phút ngắn ngủi, giống như bắt một con cá dưới nước. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể bắt được con cá, bởi vì ta thấy nó đang

bơi lội một chỗ, như thế chúng ta vươn tay ra bắt nó. Nhưng chúng ta bắt hụt vì nó trườn đi một hướng khác. Sự việc này giống như việc chánh niệm đến một đề mục hiện tại, bởi vì sự chấp thủ và ác cảm luôn luôn xô đẩy hiện hữu qua một bên.

Bất cứ khi nào chúng ta chú niệm vào đề mục nào đó mà nó tự xảy ra, đề mục đó là hiện tại; nhưng hầu hết mọi lúc chúng ta đã không chú niệm đến đề mục hiện tại hoặc sự hiện hữu. Chúng ta hãy lấy một ví dụ. Trong lúc chúng ta niệm về oai nghi ngồi, chúng ta nói rằng nó là đề mục hiện tại, tâm của chúng ta hướng về ý tưởng an lạc. Mục đích của chúng ta là an lạc và thoải mái, vào thời điểm như thế, chúng ta đã hoàn toàn không niệm đến chân lí của đề mục ngồi chút nào cả; Thay vào đó chúng ta niệm đề mục để đạt được an lạc mà nó chưa được xảy ra.

Chúng ta phải quan sát rõ ràng tất cả hoạt động và trạng thái thâm tâm của chúng ta ngay giây phút hiện tại. Như vậy chúng ta nhận biết chúng ta là thế nào khi không có ngã và đau khổ. Không có sự hiện hữu làm đề mục hiện tại của mình, chúng ta sẽ phí phạm thời gian của chúng ta tu tập. Nhưng nếu bất ngờ chúng ta nhận ra rằng, tâm của chúng ta đi xa đề mục hiện tại, như vậy chúng ta có thể đặt tâm của mình chú niệm vào đề mục của mình một lần nữa. Nếu chúng ta hiểu được những đặc tính của những tâm này, như thế chúng ta có thể có chánh niệm về một đề mục đúng với những khoảng thời gian lâu hơn và có nhiều cơ hội hơn để nhận thức được chân lý.

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu phương pháp chú niệm trong lúc ăn. Chúng ta phải niệm và theo dõi lý do tại sao chúng ta ăn.

Điều này đã được trình bày trong kinh điển Phật giáo là chúng ta ăn không phải là vì ham muốn nó, không phải vì nó ngon, nhưng chính xác hơn là vì nó cần thiết để nuôi mạng. Đức Phật cũng dạy thêm một lí do tại sao chúng ta muốn có thân tồn tại, để có đủ sức khoẻ để tu tập chánh đạo dẫn đến sự đoạn trừ phiền não. Chúng ta cần phải có sự suy xét như thế, nếu không, chúng ta không thể đoạn trừ phiền não phát sinh. Chúng ta phải hiểu rằng ăn không phải vì miếng ăn ngon, nhưng để điều trị cơn đau hoặc làm dịu cơn đói, khi chúng ta ăn để thoả mãn cơn đói, dù rằng thức ăn không ngon, nhưng nó sẽ làm bớt cơn đói. Giả sử như chúng ta ăn vì thức ăn ngon, nó không ngon thì sự khó chịu phát sinh. Nói một cách khác, nếu nó ngon thì tham dục sẽ phát sinh. Điều này muốn nói rằng, chúng ta đang

ăn để kích động sự phiền não. Khi thức ăn ngon, tham hoặc chấp thủ phát sinh; khi nó không ngon thì sự bực bội phát sinh. Ăn mà không theo dõi thì tạo nên vòng sanh tử luân hồi vô tận. Do đó khi chúng ta áp dụng phương pháp chánh niệm như là chúng ta đang ăn, khi chúng ta đang ăn thì chúng ta phải hiểu lí do mình ăn, điều đó sẽ là điều duy nhất cho mục đích thoát khỏi đau khổ. Trong lúc chúng ta ăn, nếu chấp thủ và khó chịu không phát sinh vào lúc đó thì tuệ giác có thể phát sinh.

Khi chúng ta tắm, chúng ta phải hiểu biết đây là một hành động để chữa trị sự đau khổ. Trong những công việc hằng ngày chúng ta phải tìm hiểu những lý do về hành động của chúng ta. Chúng ta không nên ăn mặc vì sự đẹp đẽ, như vậy chúng ta đừng chọn màu này màu nọ, thay vì dùng quần áo bảo vệ thân thể chống lại sự

rét và tránh khỏi cơn trùng muỗi ruồi cắn chúng ta. Như vậy điều này muốn nói rằng bất cứ hành động nào của chúng ta có thể là sự thực chứng Níp-bàn và tránh khỏi phiền não đau khổ. Khi chúng ta có sự hiểu biết thông suốt này, sự chấp thủ về trạng thái thân và tâm dần dần sẽ biến mất. Nhưng hãy nhớ rằng, chúng ta phải nhận thức được trạng thái thân và tâm là gì, và chúng ta phải có sự tỉnh giác và sự hiểu biết ở mọi lúc. Tất cả những điều xảy ra trong cuộc sống, hiện hữu không ngoài những hiện tượng của thân và tâm; không có thân, không có linh hồn, không có đàn bà, không có đàn ông, không có người ngồi, không có người đứng, đi, ngủ, không có người ngửi, thấy, nghe. . .chẳng có một ai hiểu và biết được những điều này.

## **Các giai đoạn thanh tịnh**

Sau khi chúng ta đã thực chứng bản chất rỗng không của thân và tâm rồi, thì trước tiên chúng ta đạt được mức độ trí tuệ của thiên quán, mà được gọi là tuệ phân biệt danh sắc. Nó là mức độ tuệ giác có thể giúp chúng ta để cảm nhận trực tiếp sự riêng rẽ của thân và tâm trong mọi hiện tượng. Chúng ta phải hiểu rằng những trạng thái thân và tâm đã ngộ từ tuệ phân biệt danh sắc không giống như những trạng thái thân và tâm chúng ta hiểu biết do sự học tập hoặc sự lắng nghe. Bất cứ ai chưa trải qua tuệ xác định này không thể nào phân biệt sự khác nhau giữa tuệ phát sanh từ "lý thuyết" và tuệ phát sanh từ sự "thực chứng". Cho nên, bất cứ cái gì hành giả cảm nhận, nó vẫn còn là ảo giác về cái "tôi" hoặc bản ngã mà hành giả nghe hoặc thấy; mặc dù bị si mê bao phủ nhưng hành giả vẫn biết được thân và tâm là gì bằng

lý thuyết của mình. Ví dụ, nếu tôi hỏi oai nghi ngồi là thân hay tâm, hành giả có thể trả lời rằng nó là thân. Nhưng thực tế khi hành giả đang ngồi, có phải hành giả nghĩ rằng oai nghi ngồi là thân không, và hành giả có thể phân chia cái thân rõ ràng từ những trạng thái tâm bao gồm không? Đây là sự khác nhau giữa sự thực hành và lý thuyết. Trong thực tế, để đạt được tuệ phân biệt danh sắc không phải là dễ, mặc dù nó là mức độ đầu tiên của tuệ giác đã tìm thấy trong sự tu tập của thiền quán. Cần phải có chánh niệm và định tâm mạnh mẽ thì có thể phân biệt được điều này rõ trong mọi giây phút.

Bây giờ, chúng ta phải tiếp tục phát huy sự tu tập nhiều hơn, điều đó có nghĩa là chúng ta phải niệm những trạng thái thân và tâm cho đến một trình độ cao hơn. Lúc đầu, chúng ta không có quan tâm đến sự



kiện là thân và tâm đó là những nhân tố có liên hệ với điều khác. Chúng ta chỉ biết niệm và chỉ biết những gì là thân và tâm thôi. Nhưng bây giờ chúng ta càng chú niệm những trạng thái thân tâm, chúng ta càng thấy rằng chúng sanh khởi từ những động cơ gì. Ví dụ, sự nghe phát sanh, chúng ta nhận thức rằng âm thanh là một nhân tố của sự nghe. Lúc có cảnh tượng, chúng ta nhận thức rằng màu sắc là một nhân tố của sự thấy. Trong trường hợp này, chúng ta cũng sẽ thấy loại tâm gì xuất hiện đó là kết quả của âm thanh và màu sắc. Đối với những oai nghi thân khác, hoặc sự chuyển động của thân, chúng ta phải liên tục chú niệm mọi lúc và sẽ thấy rằng thân đang chuyển động có tâm dẫn đầu. Thân bị thúc đẩy do tâm. Thân là tâm mà tâm trực tiếp làm cho thân đứng, ngồi, nằm hoặc thay đổi oai nghi, vì

thể những oai nghi khác xảy ra. Tất cả những oai nghi thân này xảy ra bởi vì chúng có tâm dẫn đầu, và lúc loại tâm này xảy ra, nó có thân làm động cơ của nó. Như vậy những trạng thái thân tâm sẽ được thấy khi chúng xảy ra từ những nhân tố. Loại tuệ giác này xảy ra là sau khi chúng ta đạt được tuệ phân biệt danh sắc. Khi chúng ta niệm theo phương pháp này thì sự liên hệ nhân quả giữa thân và tâm sẽ được khám phá. Tuy nhiên, trước đây, chúng ta biết sự hiện hữu phải có thân và tâm, nhưng chúng ta không biết thân và tâm xuất hiện như thế nào hoặc từ những nguyên nhân gì. Lúc chúng ta chưa biết được điều này, chúng ta có thể nghĩ rằng sự hiện hữu của thân và tâm xuất phát từ một đấng thượng đế, như đã được trình bày bởi những tôn giáo khác. Nhưng khi chúng ta đạt đến mức độ tuệ minh sát và

vấn đề đạt được, chúng ta sẽ biết rằng thân tâm không có xuất hiện bởi đấng tạo hóa nào cả. Thay vì chúng làm duyên bởi các nguyên nhân và những yếu tố, chúng liên hệ nhân quả với nhau. Thân và tâm được xem như là những yếu tố độc lập. Điều này được hiểu giống như chúng ta biết rằng âm thanh của một tiếng chuông reo, xuất phát từ hai điều: dây chuông và cái chuông. Nếu dây chuông không đụng cái chuông, thì không có âm thanh. Không ai tạo nên âm thanh của tiếng chuông này, và không có ai biết âm thanh ở đâu hoặc âm thanh đi về đâu; nhưng ngay khi có hai yếu tố trên thì âm thanh xuất hiện. Nếu chúng ta chiêm nghiệm điều này xuyên suốt trong sự liên hệ đến thân và tâm, thì câu hỏi và ẩn số về thân tâm xuất hiện và chúng ta hiểu điều gì làm cho chúng sanh diệt.

Trong mức độ của tuệ giác này, dù bây giờ chúng ta biết được những nhân quả của thân và tâm, tuy thế chúng ta vẫn chưa nhận thức đầy đủ về sự riêng rẽ của chúng, và chưa cảm nhận tiến trình nhanh chóng của thân và tâm và nhận thức được sự biến mất của chúng. Nhưng trạng thái thân và tâm biến mất một cách nhanh chóng và tuệ giác chưa đủ sâu sắc, tuy thế chúng ta phải quán chiếu vấn đề này. Cho nên chúng ta phải tiếp tục niệm thân và tâm, cho đến khi chúng ta nhận ra sự biến mất của chúng. Ví dụ như, khi chúng ta thay đổi từ oai nghi ngồi sang oai nghi khác, chúng ta sẽ nhận ra được sự biến mất của oai nghi ngồi; hoặc khi chúng ta đứng và chúng ta không còn đứng nữa, chúng ta sẽ nhận ra sự biến mất của oai nghi đứng, và sẽ nhận ra sự phát sinh tiếp một oai nghi mới. Khi nhận thức được

điều này, chúng ta sẽ biết rằng oai nghi đứng thì không thường hằng. Lúc ban đầu chúng ta sẽ cảm nhận những oai nghi và những cảm thọ của chúng ta trong sự hỉ lạc này. Khi chúng ta nhận ra sự biến mất của một oai nghi, chúng ta sẽ ghi nhận lập tức sự phát sinh của một oai nghi mới khác. Tuy thế, chúng ta chỉ nhận ra sự biến mất của một oai nghi chỉ khi oai nghi đó dừng lại. Chúng ta sẽ phải nhận thức sự phát sinh hiện tại và biến mất của thân trong oai nghi đó. Cho đến bây giờ, khi chúng ta nhận ra sự biến mất của oai nghi ngồi, chúng ta chỉ nhận ra nó khi oai nghi ngồi đã được chuyển sang một oai nghi khác. Tiếp đến chúng ta phải nhận ra sự biến mất của thân trong oai nghi ngồi trong lúc chúng ta vẫn còn đang ngồi. Điều này có nghĩa là tuệ giác đã đạt được sâu sắc hơn chúng ta có thể cảm nhận sự

biến mất của thân trong lúc vẫn đang giữ oai nghi ngồi. Điều này xảy ra bởi việc ghi nhận sự riêng rẽ của tiến trình nhanh chóng của thân và tâm mà chúng ta sẽ cảm nhận trong lúc chúng ta đang còn ngồi. Khi việc tu tập tiếp tục, sự cảm nhận của chúng ta về tiến trình nhanh chóng này sẽ trở nên dứt khoát và kiên định. Khi có được mức độ tuệ minh sát này, thậm chí chúng ta sẽ biết được tất cả những hiện tượng trong quá khứ hoặc tương lai đều vô thường giống như nhau. Khi chúng ta có được tuệ giác này chúng ta không còn nghi ngờ bản chất của tương lai. Khi chúng ta cảm nhận và nhận thức được sự sanh diệt của những kiếp sống khác nhau, như vậy chúng ta đã đạt được mức độ tuệ giác được gọi là thông tuệ, và tuệ giác này giúp chúng ta nhận thức dứt khoát về những trạng thái thân tâm thì vô thường.

Người ta nói rằng mức độ của tuệ minh sát này nhận ra được tam tướng, bởi vì nó cảm nhận được vô thường của thân và tâm, từng sát-na sinh diệt của chúng, những điều phải cảm nhận là sự phân định rõ ràng tiến trình nhanh chóng của thân và tâm. Tuy thế sự sâu sắc của tuệ giác này vẫn chưa đủ mạnh và sắc sảo để đoạn trừ tận gốc rễ tà kiến chủ yếu nhất, ẩn sâu vào trong tiềm thức của chúng ta.

Nếu chúng ta tiếp tục nhận thức, tuệ minh sát sẽ phát triển càng ngày càng sâu sắc, và sự nhận thức của chúng ta sẽ trở nên vi tế và sắc sảo hơn. Chúng ta càng chú niệm thì càng liên tục nhận chân được sự hiện hữu, bất chấp đề mục nào. Bây giờ sự nhận thức của một sự hiện hữu sẽ được mở rộng rõ ràng hơn và sự phân định sắc bén về sự sanh diệt của thân và tâm sẽ được hành giả nhận ra. Khi chúng ta cảm

nhận sự phân định rõ ràng về trạng thái sanh diệt của thân và tâm, chúng ta sẽ đạt được mức độ của tuệ minh sát được gọi là tuệ sanh diệt. Mức độ của tuệ minh sát này cũng bao gồm tất cả những nhận thức của ba tuệ đầu tiên trong nó. Bây giờ hành giả cảm nhận được tuệ đầu tiên mà tuệ này cảm nhận tất cả hiện hữu đơn thuần chỉ là thân tâm; mức độ tuệ giác thứ hai là cảm nhận được nhân sanh diệt của thân và tâm; mức độ thứ ba của tuệ giác là cảm nhận được những đặc tướng của những trạng thái sanh diệt của thân và tâm, tuy thế mức độ phân định của chúng chưa rõ ràng.

Bây giờ, con đường chánh đạo thiên quán đã được bắt đầu với kinh nghiệm của tuệ sanh diệt. Mức độ tuệ giác này rất quan trọng và tuệ giác này đầu tiên cảm nhận được những phân định rõ ràng về tiến



trình nhanh chóng của thân và tâm. Với chánh niệm gia tăng, tuệ sanh diệt càng trở nên sắc sảo hơn. Tuệ giác này giúp hành giả thấy rõ rằng sát-na sanh tử luân hồi, thấy rõ những khoảng trống đã được phân định của từng trạng thái của thân và tâm khi chúng sanh diệt. Để có tuệ giác này thì phải có một trí tuệ rất sắc bén. Loại trí tuệ này sẽ đoạn trừ và tiêu hủy ảo giác về sự thường còn của thân và tâm, nó sẽ cho thấy rằng thân và tâm không là nguồn hạnh phúc vĩnh cửu và bản ngã chúng ta rỗng không hoặc không có "tôi". Tuệ giác này sẽ đoạn trừ nhiều tà kiến đã ăn sâu trong tâm thức của chúng ta. Tuy thế tuệ giác này vẫn tạm thời, và nó không thể đoạn trừ tất cả những tà kiến. Nó sẽ bắt đầu phát sinh những phiền não, đặc biệt là những tà kiến làm sai lạc cảm nhận "thân" có thật. Thực tế, mức độ tuệ giác

này hết sức mạnh, đến nỗi thiên sư sẽ không bảo đảm được rằng, hành giả đã nhận thức ra được chân lý, chính với tuệ giác của mình, hành giả có thể phán đoán chính xác cùng với sự vững chắc. Ở điểm này, hỉ lạc sẽ phát sanh trong tâm. Sự cảm nhận rõ ràng như thế này hành giả chưa từng cảm nhận trước đây. Đây là tầng giải thoát thứ nhất trong tâm.

Nhận thức về sự phân định rõ ràng của những trạng thái sanh diệt thân tâm qua kinh nghiệm trực tiếp thì không giống như hiểu hoặc nhận thức nó qua việc lắng nghe hoặc học hỏi. Bất kể quý vị đang lắng nghe tốt như thế nào hoặc hiểu biết nhiều được bao nhiêu mà quý vị có thể đạt được qua sự học hỏi, nhưng quý vị vẫn chưa cảm nhận được chân lý của sự hiện hữu. Chân lý của sự hiện hữu không thể đạt được qua sự suy niệm hoặc học hỏi.

Nếu chúng ta nghĩ hoặc suy niệm chúng ta chỉ có một sự hiểu biết khái niệm, và những gì chúng ta biết chỉ liên quan với quá khứ hoặc tương lai và những gì là thật sự của hiện tại sẽ bị bỏ qua. Khi sự hiểu biết chỉ trải qua bằng ý tưởng, chúng ta chỉ liên kết quá khứ với tương lai qua sự so sánh, từ những ý tưởng mà nó không trực tiếp cảm nhận với hiện thực. Cho nên những ý tưởng này không thể đoạn trừ bất cứ những phiền não ngấm ngấm nào. Chúng chỉ có thể đoạn trừ qua tuệ minh sát được phát sinh từ những sự tu tập đúng và những quan niệm đúng, từ một tâm đã được thanh lọc tất cả những khái niệm sai lầm về bản ngã. Như vậy nghi ngờ, do dự, hoặc bất cứ sự nghi ngờ về những vấn đề này sẽ biến mất. Ví dụ như, đặt câu hỏi thân và tâm phát sinh như thế nào, tất cả nghi ngờ đều được đoạn trừ.

Chúng ta thấy rõ ràng những yếu tố và những nhân đối với bản thân chúng ta, và cảm nhận được chân lý, từng bước, từng bước, cho đến khi những mối nghi ngờ lo âu biến mất.

Sự đạt được trí tuệ và tuệ giác về tuệ sanh diệt là một giai đoạn tu tập rất cao. Hành giả sẽ đạt được một cảm nhận căn bản mới về khái niệm của mình đối với từng sát-na cảm nhận.

Nếu hành giả bị dính mắc vào tuệ sanh diệt, hoặc hành giả đã tu tập thiền định trước đó và đã phát triển nó mạnh mẽ, như vậy những phiền não của thiền quán có thể phát sanh trong thời điểm này. Cụm từ những phiền não của tuệ giác có nghĩa là hành giả đã đạt được đến mức của tuệ giác này, và rồi phải trải qua những phiền não vi tế. Những phiền não của tuệ giác

này là một hình thức dính mắc hết sức vi tế trong mười loại phiền não. Chúng có thể tạo ra do bởi sự dính mắc với sức mạnh của thiên định, và bằng cách nào khi chúng xảy ra, chúng sẽ ngăn trở tiến trình hành thiền dẫn đến những mức độ tuệ giác cao hơn. Ví dụ như, tâm có thể chứa đầy hỉ lạc. Sự dính mắc vi tế phát sinh và những cảm giác và khuynh hướng đối với tuệ giác sâu sắc như vậy sẽ bị mất đi. Cho nên chúng ta phải biết những phiền não của tuệ giác là những triền cái như thế nào đối với tiến trình minh sát. Khi trí tuệ của hành giả chưa đủ sâu sắc để biết và loại bỏ những phiền não vi tế, mà chúng thường hết sức quyến rũ, hành giả không thể tiến xa hơn. Cho nên chúng ta phải có một sự hiểu biết sâu sắc về điểm này, sẽ giúp cho tuệ giác mách bảo cho chúng ta biết con đường nào đúng hay

sai. Nói một cách khác, những kết quả sai sẽ xảy ra nhưng chúng ta sẽ không biết điều gì sai trong lúc tu tập. Vấn đề này rất khó, bởi vì những cảm giác có thể trở nên hết sức vi tế, bằng lòng và vui thích đó là những điều có thể làm chúng ta sai lạc nghĩ rằng, chúng ta đã giác ngộ và chúng ta đã đắc chứng Níp-bàn. Không có chánh kiến, chúng ta sẽ hoàn toàn không biết có phải những thành quả trong việc tu tập thiền quán là đúng hay sai.

Chánh kiến phát sinh khi chúng ta thấy (nhận thức) được con đường đi đến thiền quán cao hơn đòi hỏi chúng ta phải loại trừ bất cứ sự dính mắc nào đối với những trạng thái tâm phát sinh. Hỷ lạc, hạnh phúc, định tâm thậm chí chánh niệm cũng có thể trở thành những đề mục cho sự vướng mắc vi tế của chúng ta. Khi chúng ta biết rằng tuệ giác sẽ tiếp tục phát triển

do bởi sự chánh niệm rõ ràng không dính mắc, những phiền não của thiên quán sẽ tan biến. Bây giờ khi tuệ sanh diệt được thanh lọc từ những phiền não của thiên quán, chúng ta có thể cảm nhận được sự sanh diệt của thân và tâm một cách sâu sắc mà không có sự ham muốn xen vào thì ở đó phát sinh giai đoạn của tuệ giác được gọi là hành lộ tri kiến tịnh.

Tuệ giác này nhận biết rằng con đường dẫn đến Níp-bàn đòi hỏi phải từ bỏ ngay cả sự chấp thủ tinh vi nhất đối với bất kỳ trạng thái thân hoặc tâm nào.

Bây giờ, những mức độ tuệ giác cao hơn bắt đầu phát triển liên tục từ điểm này. Sự chú niệm trở nên sâu sắc hơn trong tiến trình đang tiếp diễn. Càng niệm tuệ sanh diệt thì chân lý xuất hiện và để khám phá chơn lý, trí tuệ càng phát huy. Khi điều

này xảy ra, mức độ tuệ giác nữa, tuệ giác dẫn đến hoại diệt hiện tượng phát sinh. Sự chú ý của hành giả càng hướng đến đề mục hiện tại, thì hành giả càng sẽ cảm nhận được sự đoạn diệt của thân và tâm. Tất cả sự hoại diệt này hành giả cảm thấy sợ hãi. Tuy thế hành giả vẫn giữ với đề mục hiện tại, nó chỉ là sự đoạn diệt của thân và tâm mà nó giữ vững sự chú niệm của hành giả. Sự thẩm xét của tuệ này được gọi là tuệ hoại diệt, mà điều đó có nghĩa là mọi điều hành giả trải qua là nguy hiểm, sợ hãi, không thực tế, và không vui thích; như vậy hành giả cảm thấy mệt mỏi và dần dần trở nên vô tư hơn từ bất kỳ sự dính mắc nào đối với thân và tâm. Cảm giác dính mắc phát sinh được gọi là tuệ nguy hại, và ham muốn đề gìn giữ đến bất kỳ những trạng thái thân



và tâm nào trở nên càng yếu dần cũng như những kết quả của sự tu tập thiền quán.

Cuối cùng hành giả đạt được giai đoạn dứt bỏ và trong sáng nhưt, tuệ xả đối với các pháp hành. Từ giai đoạn này, với một tâm hồn hoàn toàn thoát khỏi sự chấp thủ, thấy rõ tất cả sự cảm nhận bằng sự phát sanh mà không có phiền não, mà hành giả có thể thực chứng được Níp-bàn và đoạn diệt tà kiến thường hằng và những phiền não khác.

Đây là một sự diễn tả rất đại cương về những giai đoạn cao hơn trên con đường của tuệ giác. Tôi muốn kết luận lời diễn tả này bằng sự nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đạt đến mức độ tuệ sanh diệt. Đây là một giai đoạn rất quan trọng. Nếu quý vị thực hành thì có thể đạt được tuệ này, lúc ấy những tuệ cao hơn, từ giai

đoạn này trở đi, nó sẽ liên tục hợp theo cho đến khi cuối cùng quý vị hiểu được bản chất thân tâm trên góc độ đầy đủ nhất và cảm nhận sự đoạn diệt của tiến trình, Níp-bàn. Bây giờ, tôi muốn thảo luận thêm một vấn đề nữa. Quý vị đã nghe nó rồi, tôi đã nói nhiều lần trước đây là để đạt được Níp-bàn, không cần thiết thực hành điều gì đặc biệt hoặc tuân theo những thủ tục cố định nào cả; mà không có nguyên tắc, mà cũng không có bất kỳ phương pháp nào, đối với bất cứ điều gì chúng ta thực hiện đúng bởi vì có nhiều phương pháp và cuối cùng, mỗi phương pháp sẽ đưa chúng ta đến Níp-bàn. Niềm tin như thế thì đương nhiên không đúng theo sự thật và lý trí. Theo mọi chân lý, tất cả những người phật tử biết rằng chính đức Phật đã thừa nhận và minh chứng là chỉ có một con đường đưa đến Níp-bàn

mà thôi. Con đường đó là Tứ niệm xứ. Duy nhất chỉ có đức Phật mới dạy chúng ta điều này. Nếu người ta tu tập thiền theo những phương pháp riêng của họ, thì mỗi người sẽ tạo nên học thuyết riêng của mình, bởi vì mọi người sẽ nói rằng cuối cùng mình sẽ đạt được Níp-bàn. Loại hiểu biết sai lầm này có thể là đúng chăng? Nếu như vậy, thì đức Phật không phải là một con người của chân lý hay sao? Nếu bất cứ ai hay mọi người có thể đạt được Níp-bàn mà không có áp dụng chánh niệm, thì không cần thiết cho đức Phật để dạy sự tu tập này. Chúng ta biết rằng trong suốt quãng đời của đức Phật có nhiều tôn giáo và có nhiều phương pháp thiền. Thậm chí có những năng lực siêu việt được người ta tu tập ở thời điểm đó; ví dụ như, bay trên hư không, đi trên mặt nước, xuyên qua núi. Tất cả những năng lực siêu

việt này xuất hiện khá thường xuyên. Tuy nhiên, chánh đạo đưa đến Níp-bàn chưa được đức Phật dạy. Do đó, nếu bất kỳ ai vẫn còn ý niệm sai lầm là có nhiều phương pháp, thì cứ để người đó suy nghĩ nhiều cho vấn đề này. Đừng quên rằng chúng ta thành kính đức Phật bởi vì ngài đã dạy cho chúng ta phương pháp tu tập để đạt đến Níp-bàn; nghĩa là áp dụng chánh niệm, mà tất cả những vị tổ sư đương thời chưa từng dạy. Vì vậy cho nên những người phật tử cho rằng đức Phật là nhân vật vĩ đại nhất trên thế giới và thành kính trí đức, tịnh đức và tuệ đức của ngài. Nếu chúng ta không tu tập phát huy tuệ giác theo sự chuyên cần của chánh niệm, thật sự chúng ta không thể hiểu được đạo Phật. Thậm chí đời hiện tại, có một ít người có chánh kiến cho sự chuyên cần chánh niệm. Trong hiện tại, mặc dù hệ

thống này thì hoàn toàn hợp lý, nhưng không dễ để có chánh kiến mau và lập tức. Chúng ta phải học nhiều và cố gắng hiểu bằng lý trí, thì chúng ta phải chứng minh giá trị của nó xuyên qua sự thực hành. Hầu hết mọi thời gian chúng ta phải thực hành đạo Phật do sự tu tập và tự mình thấy chân lý.

Để tôi kết luận bằng những lời chỉ dẫn thêm cho việc tu tập thiền quán:

1. Phát huy một sự hiểu biết đúng đắn của chánh đạo trong cuộc sống thì chỉ bao gồm có những trạng thái thân và tâm khi hành giả thực hành thiền quán.
2. Những trạng thái thân tâm liên quan với những điều xảy ra trong chính bản thân của quý vị cho nên quý vị phải chú niệm từng giây phút trong hiện tại để hiểu rõ bản chất của chúng.

3. Cả hai thân và tâm đều là đề mục thiền cả, luôn luôn niệm những đề mục này trong giây phút hiện tiền. Nếu những cảm giác phát sinh, hãy quán chiếu. Nếu quý vị đi lạc lối, đừng có lo nghĩ mà đơn thuần bắt đầu vào việc quán chiếu thân tâm của mình lần nữa.
4. Trong suốt thời gian thực hành, hành giả phải quyết tâm muốn thấy những điều thực hoặc muốn tu tập tuệ giác nào đó mà mình chưa đạt đến.
5. Đừng cố quán chiếu cả hai thân và tâm cùng một lúc, mà hãy quán chiếu mỗi cái riêng biệt, luôn quán trong giây phút hiện tại. Hãy tập trung vào những oai nghi chính như đi, đứng, nằm, ngồi và tránh những sự chuyển động không quan trọng.

6. Nếu cần thiết thay đổi oai nghi, nên tìm hiểu nguyên nhân và lý do trước khi thay đổi.
7. Hãy thực hành những oai nghi thông thường và quán chiếu thân tâm trong mỗi oai nghi đó.
8. Cố giữ tự nhiên và đừng cố gắng quá mức, đi đứng khoan thai để gia tăng tuệ giác. Sự mong cầu này sẽ ngăn cản tuệ giác.
9. Khi thực hành, đừng làm bất cứ điều gì không cần thiết.
10.
  - Nói điều gì cần nói.
  - Chỉ thay đổi oai nghi khi cần.
  - Nên ăn uống điều độ.
11. Trước khi quý vị làm bất cứ điều gì, quý vị phải hiểu được lý do cần thiết đối với hành động và biết được quý vị

đang đau khổ do buộc phải làm điều đó như thế nào.

12. Từ bỏ ý tưởng cho rằng thiên định là điều gì đặc biệt. Đây không phải là lúc đặt bất cứ điều gì, nhưng đơn thuần chỉ là quán chiếu những nguyên nhân đối với những hành động của mình và bản chất thân tâm.

13. Đừng cố đạt được bất cứ trạng thái tâm đặc biệt nào như là hạnh phúc, hoan lạc qua thiên định.

14. Hành giả thiên quán giống như là khán giả của vở kịch. Cố đừng bị lôi cuốn, chỉ đơn thuần định tâm theo dõi liên tục những trạng thái thân tâm khi chúng đi vào tâm thức. Thái độ quân bình này sẽ dẫn đến trí tuệ.

---

**Những vị Thiên sư đương thời**



## **(Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)**



### **Chương IX**

### **Thiền sư Achaan Maha Boowa**

Thiền sư Achaan Maha Boowa vừa là một thiền sư vừa là một vị trụ trì nổi tiếng của phái đầu đà thuộc miền đông bắc Thái

Lan. Sau khi học căn bản Phật pháp trong nhiều năm, ngài đã thông hiểu ngôn ngữ kinh điển Pàli, trước khi bước vào con đường tu tập thiền. Ngài Achaan Maha Boowa đã trải qua nhiều năm tu tập thiền như là một vị tỳ khưu đầu đà, và người thầy có một ảnh hưởng lớn lao đối với ngài là thiền sư người Lào, Achaan Mun. Achaan Mun là vị sư đầu đà nổi tiếng Thái-Lào trong thế kỷ này, được nổi tiếng về sự uyên thâm trong thiền quán và thiền định, về những năng lực lớn lao của ngài lẫn phương pháp tu tập nghiêm khắc. Người ta nói rằng khi Achaan Maha Boowa còn là một học tăng, đã thực hành thiền nhiều năm và đã thông hiểu một số thiền định Phật giáo, và dành nhiều thời gian hành thiền có an lạc trước khi đến với ngài Achaan Mun. Điều tự chứng nghiệm này là một thành tựu hoàn hảo.

Trong lúc gặp ngài Achaan Mun, vị thiền sư này đã dạy cho ngài một bài giảng rất thâm sâu về sự khác biệt giữa hạnh phúc và tuệ giác và đưa ngài ra khỏi rừng để tu tập thêm. Trong nhiều năm theo học phương pháp thâm sâu này, ngài Achaan Maha Boowa đã có thể nhập vào những trạng thái thiền định đầy hạnh phúc và cao cả hơn. Nhưng rồi cuối cùng một lần nữa, ngài đã thông hiểu được chúng, đó là trí tuệ và tuệ giác.

Ngài Achaan Maha Boowa đặc biệt chú trọng đến việc phát triển sự tập trung vững chắc và mạnh mẽ trong lúc tu tập. Ngài là người tiên phong trong đề mục phát sinh trí tuệ. Trong bài thuyết giảng đặc biệt này, ngài cũng dạy cho chúng ta làm cách này để có thể sử dụng tuệ giác trong việc tu tập và quán chiếu thân tâm, để bổ sung trong việc phát huy sự tập

trung (thiền định) và vắng lặng. Và rồi sự tập trung này sẽ dẫn đến tuệ giác sâu sắc hơn. Dù thế, ngài Achaan Maha Boowa cũng thảo luận về ba phần cơ bản của con đường trí tuệ - giới, định, tuệ - ngài giải thích rằng những phần này không cần thiết phải tu tập theo thứ tự. Thay vào đó, việc tu tập không cần phát huy thiền định (tập trung) từng giai đoạn nhưng liên tục thực hành giới, định, tuệ để đối phó với những phiền não khi chúng phát sinh.

Khi bắt đầu tu tập, thiền sư Achaan Maha Boowa khuyến khích việc sử dụng những lời cầu nguyện hoặc các câu thần chú (man trá) để phát huy sự vắng lặng lúc ban đầu trong lúc đơn độc hoặc trong lúc quán tưởng. Rồi khi hành giả đạt được sự vắng lặng, hành giả được hướng dẫn dùng sự tu tập này để quán chiếu bản thân và những phần của thân thể. Sau đó trực tiếp

quán chiếu bản chất của tâm và tìm hiểu sự vô minh và sự hiểu sai là thế nào đã dẫn dắt đến tà kiến về ngã và sự đau khổ lớn trong vòng sanh tử luân hồi. Ngài Achaan Maha Boowa vạch rõ một số phương pháp có thể phát huy thiền định, ngài đặc biệt quan tâm đến những hình ảnh và những điều quán tưởng trong lúc tu tập. Ngài cũng phân biệt giữa nội tâm và ngoại cảnh tạo nên những hiện tượng trong lúc thiền định và làm cách nào để sử dụng chúng. Ngài cũng ghi nhận một điều quan trọng là "những sự việc này không xảy ra ở mọi trường hợp" và cho rằng bất cứ hình thức phát triển nào của thiền định, tuệ giác luôn luôn là một vấn đề quan trọng". Tôi rất do dự khi nói quá nhiều chi tiết về những hình ảnh và những hiện tượng thỉnh thoảng đã phát sinh trong lúc thiền định vì sợ rằng những hành giả mới

bắt đầu tu tập sẽ vướng mắc vào những vấn đề này mà cho là quan trọng hoặc muốn cảm nhận. Nó có thể là một cái bẫy, để nghĩ rằng sự xuất hiện những hiện tượng như vậy hoặc cho rằng chúng là một dấu hiệu của sự tiến bộ và cố gắng làm cho chúng xảy ra trong lúc thiền định. Nếu hành giả chọn chúng để tu tập để phát huy sự tập trung của mình, điều tốt nhất là cần có một người thầy hướng dẫn [1]. Đừng có vui mừng bởi những hình ảnh mà dường như chúng có vẻ lạ lùng hoặc những cảm nhận đặc biệt từ tâm thiền định. Chúng không có giá trị. Chỉ có trí tuệ là quan trọng nhất.

Thiền sư Maha Boowa thường sử dụng thuật ngữ "trái tim". Đây không phải là trái tim theo ý nghĩa những phẩm chất tình cảm nào đó như là tình yêu thương. Bởi vì danh từ trái tim này ám chỉ cho

tâm. Điều đó theo Phật giáo nguyên thủy, ám chỉ trái tim giống như là trung tâm điểm của cái tâm. Mục đích của nhà dịch thuật theo Phật giáo nguyên thủy, tỳ khuru Pannavado, thường dùng ngôn ngữ bình dân như lời của ngài Maha Boova dạy. Sự việc này dùng để duy trì phẩm chất của giáo pháp, mặc dù một số thuật ngữ không đáp ứng sự diễn giải thuộc kinh điển chính xác, chúng được dùng như là một sự hướng dẫn để phát huy thiền định bằng những lời dạy rất thực tiễn. Tu viện trong rừng của thiền sư Achaan Maha, Wat Ba Ban Tat, thì độ chừng một trăm mẫu tây ở tỉnh Udorn, ở vùng đông bắc Thái Lan. Chỉ có một số ít nhà sư và những liêu cốc nhỏ, không hơn hai mươi cái. Giới luật rất nghiêm khắc và ngài Achaan Maha Boowa dạy hơi giống như phong cách của vị thầy chơn tu của ngài.

Có hơn mười người phương Tây theo học với ngài, một số cho đến bây giờ vẫn học nhiều năm, bởi vì ngài thường mong mỗi có một sự kế thừa của những người mới tu. Việc tu học ở đây - Wat Ba Ban Tat - cũng như những tu viện trong rừng khác ở Thái Lan, những người tu tập phải trải qua một cuộc sống theo giới luật, nghiêm khắc và cực kỳ đơn giản. Ngày ăn một bữa ngộ đạm bạc, ở những liêu cốc nhỏ, tắm nước giếng, khát thực vào buổi bình minh, tịnh khẩu trong những thời gian dài để tu thiền và sống cách ly trong một thời gian nào đó, tất cả đều góp phần cho một cuộc sống ít vướng bận đến cuộc sống trần tục. Như vậy, tu viện trong rừng cũng là một cơ sở cho việc tu tập thiền quán và cũng là một môi trường giáo dục đặc biệt. Trong tập thể giản dị đó, người ta có thể hành động khoan thai, giản dị, và theo dõi



tiến trình thân tâm, và như thế để phát huy tuệ giác. Đôi lúc ngài Maha Boowa đến Bangkok để thuyết giảng, và một số bài nói chuyện của ngài được xuất bản bằng Anh ngữ do tổ chức Wat Bavorniwah ở Bangkok cung cấp [1].

---

## Trí tuệ phát huy Thiên định

### *Thiền sư Achaan Maha Boowa*

Giới [2] là một điều luật để lập ra một giới hạn đối với "sự phẫn khởi quá mức" [3] đối với những hoạt động về thân và lời nói của một người. Tâm [4] chịu trách nhiệm về những hành động và kết quả của chúng.

Đối với một người tu tập giới luật đúng đắn, thì nó là mục đích của cuộc sống "mát mẻ" với tâm an lạc và dễ chịu. Nếu người đó cùng với những người khác duy

trì giới luật, đó là điều cơ bản để bất cứ ai có thể trở thành người tốt. Tuy thế với những ai có tâm thấp hèn, không thể hiểu được sự cần thiết của giới luật bởi vì họ không muốn trở thành người tốt, hoặc cũng không muốn liên hệ thế giới của những người tốt. Họ chỉ muốn phá vỡ hạnh phúc của người khác và tạo nên những phiền toái và nguy hại trong cuộc sống bất cứ khi nào họ có cơ hội có thể làm được.

Cách cư xử đạo đức tự nhiên không phải đòi hỏi như là giới luật của vị sư hoặc do một ai ra lệnh với một khả năng cho phép trước khi nó thành một cơ cấu. Nếu như đối với một người có quan tâm và thích những đặc tính đó đúng, tốt và khoan dung, người ấy sẽ cư xử bằng cách này cũng như hòa hợp với người khác. Theo tự nhiên, họ tránh những hành động đi

ngược lại với những cách cư xử tốt như vậy, cho thấy rằng người ấy đã có tư cách đạo đức.

Người ta sẽ không nghĩ rằng, giới hạnh chỉ dành riêng cho con người mà thậm chí thú vật cũng có những khuynh hướng này. Người ta chỉ cần quan sát những con thú mà họ nuôi nấng ở trong nhà thì có thể biết mức độ tâm của chúng như thế nào và cách cư xử của thú vật cũng tràn đầy nhân nghĩa.

Một người luôn luôn xem tư cách đạo đức là nền tảng của nhân cách, ngoài bản chất tốt và có sự tin yêu của một người hòa hợp với mọi người trong làng xã của mình, cũng sẽ là bản chất tốt của người ấy trong cuộc sống hiện tại và kiếp sau.

Cho nên giới hạnh là một phẩm chất luôn luôn cần thiết trong cuộc sống.

## Định

Tất cả các loại thiên định [5] đều được dùng để kiểm soát tâm phóng túng. Tâm không kiểm soát do thiên định thì có thể phát sinh sự phóng túng. Sự phóng túng có trong người trẻ cho đến già, từ người nghèo đến người giàu, người thông minh cho đến kẻ ngu dốt, với những người có địa vị cao hay thấp trong xã hội, với người mù, điếc, bại liệt, bị thương tật v.v...

Trong Phật giáo những người như thế được xem vẫn còn ở tuổi "bồng bột". Họ không có tâm an tịnh, không tìm thấy được sự thỏa mãn, đối với hạnh phúc của tâm thì họ được xem như là sự bất hạnh, khi họ chết, họ mất hết phương hướng giống như cây có nhiều cành, nhiều hoa và trái nhưng bởi vì rễ chính của nó bị hư

hại, nó sẽ chết, nó sẽ mất đi sự đẹp đẽ và mọi thứ khác.

Kết quả tai hại của tâm phóng túng là không thấy được giáo pháp, giống như người bảo vệ tâm như vậy thì không bao giờ tìm thấy chơn hạnh phúc, và cho dù hạnh phúc phát sanh do tâm cầu và tìm kiếm nó, thì nó sẽ là một loại hạnh phúc giống như một diễn viên đang đóng kịch, nó làm gia tăng thêm sự "phóng túng", sai khiến tâm càng ngày càng đi sai phương hướng và thực sự không có loại hạnh phúc nào đang đáp ứng cả.

Định có nghĩa là tâm an lạc và vững chãi, nó đối lập lại "sự phóng túng". Nói một cách khác, tâm không muốn an lạc mà an lạc lại là thiền. Theo giáo pháp, sự gò bó có nghĩa là huấn luyện tâm của mình và không để nó phóng dật, bởi vì tâm luôn

luôn thích sự phóng túng như là một người bạn đồng hành. Nói một cách khác, sự gò bó có nghĩa là giáo pháp mà chính giáo pháp là người bảo vệ tâm.

Giáo pháp là người bảo vệ tâm cũng được gọi là thiền. Tùy theo căn cơ của mỗi người. Đức Phật dạy bốn mươi đề mục thiền khác nhau [6].

Ở đây chúng ta giới hạn trong một số phương pháp thiền mà thông thường được sử dụng và đạt được kết quả khả quan. Chúng gồm có:

1. Niệm ba mươi hai thể trực của thân, gồm tóc, lông, móng, răng, da...
2. Niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng.
3. Theo dõi hơi thở ra vào.

Bất cứ phương pháp nào được sử dụng đều phải phù hợp với cá tính của mỗi người, bởi vì có những cá tính khác nhau,

mọi người chỉ tu tập một loại đề mục thiền thích hợp cho mình, nhưng nó có thể là một chướng ngại đối với người khác, mà chướng ngại đó làm trở ngại những kết quả lợi ích trong việc tu tập.

Khi hành giả tìm được một đề mục thiền thích hợp với cá tính của mình [7], hành giả phải bắt đầu tu tập với một lời chú nguyện như là niệm thân "về tóc chẳng hạn". Rồi hành giả phải lập lại sự chú nguyện đó bằng sự suy tưởng chứ không bằng lời, cùng lúc đó hành giả phải liên tục niệm đề mục tóc. Tuy vậy, nếu hành giả nhận thấy rằng việc suy niệm về tóc không thể giữ tâm, hành giả nên lập lại lời chú nguyện giống như bài kinh để âm thanh đó giữ được tâm và làm cho tâm trở nên an lạc và vắng lặng. Hành giả phải liên tục chú niệm cho đến khi tâm trở nên vắng lặng và rồi hành giả có thể ngừng lại.

Bất cứ lời chú nguyện nào được sử dụng, hành giả phải luôn luôn ghi nhớ đó là đề mục thiền. Như vậy trong ví dụ đã nêu về "tóc" hành giả phải luôn luôn theo dõi đề mục tóc trên đầu. Nếu hành giả dùng một trong những lời chú nguyện "Phật, Pháp, Tăng", hành giả phải có một sự nhận thức về nó ngay trong tâm, những hình thức chú nguyện này giống như những đề mục thiền khác, bởi vì ở đây hành giả phải niệm liên tục Phật Pháp Tăng, để nó luôn có một sự liên hệ với tâm và giữ nó ở đó cho đến khi hành giả liên tục niệm Phật và biết nó trong tâm [8] là tất cả đều giống nhau. Tu tập sự chú niệm về hơi thở là sử dụng hơi thở làm đề mục hỗ trợ tâm và giữ chánh niệm khi hơi thở ra vào. Trong đề mục theo dõi hơi thở, đầu tiên hành giả phải theo dõi cảm giác của hơi thở ở mũi và nóc giọng [9], bởi vì đây là những chỗ



mà hơi thở có sự xúc chạm ban đầu, và hành giả có thể dùng những điểm này như là điểm tập trung tư tưởng. Hãy thực hành đề mục này đến khi hành giả trở nên thuần thục, và hơi thở ra vào càng trở nên vi tế hơn, hành giả sẽ đi đến sự hiểu biết về bản chất của xúc chạm ra vào của hơi thở, cho đến khi hành giả cảm thấy rằng hơi thở đó nằm giữa ngực [10]. Sau đó hành giả phải chú niệm vào hơi thở ở giữa ngực mà không còn chú niệm vào hơi thở ở chóp mũi hoặc nóc giọng hoặc hơi thở ra vào.

Khi chú tâm về hơi thở, hành giả cũng có thể niệm Phật cùng lúc với sự thở như là một câu chú nguyện để theo dõi hơi thở ra vào, để củng cố tâm, và làm cho tâm trong sạch đối với hơi thở. Rồi hơi thở sẽ càng trở nên rõ ràng hơn trong tâm.

Một khi hành giả đã thuần thục trong việc điều khiển hơi thở, bất cứ khi nào hành giả chú tâm vào tiến trình hơi thở, hành giả phải chú niệm vào điểm ở giữa ngực.

Đặc biệt, điều quan trọng là hành giả phải có chánh niệm. Hành giả phải có chánh niệm để kiểm soát tâm để hành giả có thể cảm nhận được hơi thở ở từng giây phút trong lúc hơi thở ra vào, hoặc ngắn hay dài, cho đến khi hành giả biết rõ sự thở trở nên vi tế với từng hơi thở - cho đến khi cuối cùng nó thật rõ ràng là hơi thở hết sức vi tế và tâm có sự kết hợp lại và trở thành khối duy nhất [11]. Ở giai đoạn này hành giả phải chú tâm vào hơi thở ở trong tâm và không cần để ý đến lời chú nguyện, bởi vì việc theo dõi hơi thở ra vào, ngắn hoặc dài, lời chú nguyện chỉ là mục đích tạo cho tâm trở nên vi tế.

Khi hành giả đạt được mức độ hơi thở vi tế nhất, hành giả sẽ trở nên sáng suốt, mát mẻ, an lạc, hạnh phúc và biết được tâm - không còn dính líu đến bất cứ sự phiền não nào. Cuối cùng ngay lúc hơi thở biến mất, sẽ không còn sự lo lắng bởi vì hành giả sẽ đoạn trừ được gánh nặng và hành giả chỉ có một sự hiểu biết duy nhất về tâm. Nói một cách khác nó sẽ là một sự đồng nhất. Đây là sự tu tập về an chỉ định [12].

Bất cứ lúc nào hành giả tu tập thiền định, và bất cứ ai tu tập nó, mục tiêu mà hành giả phải đạt đến là sự nhất tâm.

Liên quan đến sự tu tập đã có chuẩn bị và lời chú nguyện, bằng cách sử dụng một trong những hình thức thiền định để kiểm soát tâm với sự chánh niệm, hành giả dần dần có thể kiểm soát được tâm phóng dật.

Rồi tâm sẽ phát sinh an lạc và hạnh phúc và chỉ có một điều ảnh hưởng đến tâm, điều đó là sự biết về tâm mà không có sự phiền não, bởi vì sẽ không có điều gì làm cho tâm khó chịu khiến nó biến mất khỏi trạng thái này. Đây là hạnh phúc thật sự của tâm, tâm thoát khỏi những hình ảnh trống rỗng và những ý tưởng sinh khởi.

Cũng có thể là trong lúc tu tập một phương pháp thiền đã được định sẵn, những đặc tính của hình thức thiền đó có thể xảy ra với một số người. Ví dụ như, tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, có thể xuất hiện và thấy rõ trong tâm, mặc dù hành giả nhìn nó bằng đôi mắt chánh niệm. Nên sự việc này xảy ra, hành giả phải chú niệm nó và nhận thức nó rõ cho đến khi nó gắn chặt vào tâm của hành giả.

Khi đề mục trên đã trở nên quen thuộc với hành giả, hành giả phải đánh giá nó đúng mức bằng sự chú niệm về những khía cạnh ô trược của nó, vì đây là những bản chất của những phần của thân thể, nội thân lẫn ngoại thân. Hành giả có thể nhận thức những đề mục như thế sâu sắc hơn và niệm chúng như là những vật bị mục nát và hoại diệt, bị đốt cháy, bị dòi, bọ, chó ăn chúng và nhìn thấy chúng tan vỡ thành những phần tử cơ bản - đất nước, gió, lửa.

Tu tập theo phương pháp này, có một giá trị lớn lao cho mục đích loại trừ và giảm bớt ảo giác về bản chất của thân, ảo giác này là đầu đề phát sinh tham dục - nó là một trong những khuynh hướng của tâm phóng dật. Rồi tâm hành giả sẽ trở nên an lạc và vi tế hơn, trí tuệ từ đó sẽ phát sinh.

Một người không nhận thức được những phần của thân thể sẽ hiểu rằng toàn bộ đề mục thiền đã được chuẩn bị trước là cho mục đích dẫn tâm đến trạng thái an lạc lẫn hạnh phúc, vì vậy hành giả đừng nên nghi ngờ về bất cứ điều gì về những phương pháp này. Tất cả những phương pháp này đều dẫn tâm đến trạng thái an lạc, và sau đó bằng trí tuệ hành giả thấy sự nguy hiểm [13]. Hành giả phải xác định trong bất cứ phương pháp thiền nào mà hành giả đang tu tập và bất cứ lời chú nguyện nào được hành giả niệm đều phù hợp với hành giả, không làm cho hành giả khó chịu hoặc ghét nó.

Điều đó phải hiểu rằng phương pháp thiền nào được hành giả tu tập, nó dẫn đến cùng một mục đích giống như tất cả những phương pháp khác và điều đó cũng nên hiểu là tất cả những phương pháp thiền

trong Phật giáo sẽ làm cho tâm an lạc và hạnh phúc - nói một cách khác, sẽ chứng ngộ Níp-bàn - là mục đích cuối cùng của tất cả những loại đề mục thiền tu tập. Do đó hành giả phải thực hành phương pháp thiền riêng của mình và không có quan tâm đến bất kỳ loại đề mục thiền nào khác, nếu không thì hành giả sẽ có một tâm trạng hoài nghi, do dự và không thể quyết định phương pháp nào là chánh đạo. Đây là một chướng ngại to lớn đối với tâm của hành giả, ngăn chặn hành giả từ công việc tiến hành sự quyết tâm lúc ban đầu.

Thay vì, hành giả phải quyết định rằng mình sẽ có chánh niệm trong sự thực hành, và hành giả không nên thực hành giới, định, tuệ theo bất kì thứ tự đặc biệt nào, mà cũng không để chúng thoát khỏi cái tâm, bởi vì phiền não tham sân, si trú

ẩn trong tâm mà không ai sắp xếp chúng theo thứ tự được. Khi hành giả có sự suy nghĩ sai, thì nó làm cho tâm hành giả bị bạc nhược. Hành giả không quyết định hoặc sắp xếp được điều này đến sớm hơn hoặc điều nọ đến trễ hơn, dù bất cứ hình thức nào, vì vậy nó phát sinh và chúng làm cho tâm hành giả nóng nảy hoặc si mê giống nhau. Những phiền não phát sinh không theo một thứ tự nào hết, bởi vì tất cả những điều này có thể làm cho tâm hành giả nóng nảy và si mê. Vì thế để chữa trị phiền não, hành giả không cần chờ tu tập giới trước, đến định và rồi tuệ - mà có thể gọi sự tu tập thiền định theo từng bước - bởi vì phương pháp này luôn luôn trói buộc hành giả vào quá khứ và tương lai, và bằng phương pháp này hành giả không bao giờ có thể đạt được an lạc và hạnh phúc.



---

## Trí tuệ phát sinh Thiên định

Mục đích chính của sự tu tập thiền định là mang lại tâm an lạc. Nếu hành giả không đạt được sự an lạc bằng tâm vắng lặng bởi một phương pháp đã chuẩn bị trước, hành giả phải sử dụng một phương pháp đầy thử thách để chinh phục nó. Nói một cách khác, hành giả phải dùng tâm để khám phá và chứng nghiệm những việc làm cho tâm vướng mắc, và việc này tùy thuộc vào tâm khôn khéo của hành giả ra sao, để tìm một phương pháp điều khiển tâm bất tri với những gì mà trí tuệ phát hiện được, cho đến khi nó khuất phục trí tuệ và tâm chấp nhận sự thật về những vấn đề nó bị dính mắc. Như vậy hành giả dùng để tâm phóng dật và lơ đãng mà phải đưa nó vào trạng thái an lạc. Điều này xảy ra giống

như việc điều khiển một con vật "mà sự phóng túng của nó" cần phải được dạy dỗ liên tục để nó nghe theo lời của người chủ.

Điều tương tự dưới đây có thể giúp hành giả làm sáng tỏ phương pháp này, ở một nơi, chỗ đó một số ít cây và mỗi cây thì mọc theo cách riêng của nó, nếu một người muốn hạ nó xuống, người ấy phải làm cho nó ngã xuống nơi người ấy muốn. Rồi người ấy lấy nó và sử dụng nó theo ý muốn của mình mà không chút khó khăn.

Nhưng nếu người ấy muốn hạ một cây trong rừng ở chỗ này, những cành của nó cuốn lấy những cây khác và những dây leo, người ấy sẽ nhận thấy rằng rất khó khăn để hạ cái cây và làm cho nó ngã xuống nơi người ấy muốn. Vì thế người tiều phu chắc hẳn phải dùng trí khôn của

mình và xem xét cẩn thận để tìm ra cái cây đã quán vào những cây nào và rồi người ấy chặt tất cả những phần quán đó, người ấy có thể làm cho nó ngã nơi người ấy muốn và lấy nó để dùng, tuy thế điều ước muốn của người này không có gì khó khăn lắm.

Tất cả chúng ta đều có những cá tánh mà có thể so sánh với hai trường hợp này. Một số người không có nhiều gánh nặng trong cuộc sống và có thiên hướng tu tập thiền định. Họ chỉ dùng phương pháp thiền đã chuẩn bị sẵn như là niệm Phật, Pháp, Tăng, thì tâm của họ có thể trở nên an lạc, mát mẻ và đi vào trạng thái thiền định. Điều này là cơ bản cho việc tu tập tuệ giác và có thể giúp họ tiến tới thoát mái - trong trường hợp này thiền định phát sinh tuệ giác.

Nhưng có một số người, có nhiều gánh nặng trong cuộc sống, đè nặng trong tâm trí họ, và bản chất của họ thích suy nghĩ. Nếu họ dùng phương pháp thiền đã chuẩn bị trước để tu tập như đã được diễn giải ở phần trước, thì họ không thể đưa tâm vào sự an lạc của thiền định. Cho nên họ phải dùng trí tuệ để suy xét, để đoạn trừ tận gốc sự xao lãng.

Khi tâm trí bị khó chịu về những vấn đề dính mắc, những gì tâm biết về chúng không thể hơn những điều mà trí tuệ khám phá ra được, như vậy tâm sẽ đi vào trạng thái an lạc và đạt được thiền định. Cho nên những người có tính cách này phải huấn luyện tâm để đạt được thiền định bằng cách dùng tuệ giác; ở trường hợp này "tuệ giác phát sinh thiền định".

Một người muốn huấn luyện tâm của mình trở nên thuần thực và muốn biết những điều xấu xa tiềm ẩn trong tâm, đừng nên quá chấp thủ vào việc tìm hiểu nó ở trong Phật giáo, vì như thế chỉ tạo nên những phiền não. Nhưng người ấy cũng đừng bỏ đi việc nghiên cứu và tìm hiểu, bởi vì làm như vậy sẽ sai lời dạy của đức Phật.

Nói một cách khác, khi hành giả tu tập thiền với mục đích phát huy định, hành giả đừng để tâm dính mắc vào những gì đã hiểu được do sự tìm hiểu, bởi vì nó sẽ dẫn vào những ý tưởng về quá khứ và tương lai. Thay vào đó, hành giả phải giữ tâm ở hiện tại, điều này có nghĩa là điều quan tâm duy nhất phải là khía cạnh của giáo pháp mà hành giả đang tu tập.

Khi có một số vấn đề hoặc một điểm hoài nghi về sự liên quan giữa tâm của hành giả với những điều mà hành giả không thể giải quyết được, hành giả nên kiểm tra nó bằng cách nghiên cứu và tìm hiểu khi hành giả đã hoàn thành việc tu tập thiền. Nhưng thật là sai trái, khi hành giả phải luôn luôn kiểm tra việc tu tập với những gì mà hành giả hiểu được qua sự nghiên cứu, bởi vì điều này chỉ đơn thuần là kiến thức mà không phải là tuệ giác đạt được từ việc tu tập thiền định.

Trí tuệ mang lại sự an lạc có thể đạt được từ sự học hỏi đúng đắn về các kinh điển của Phật giáo. Nó cũng có thể đến được từ sự suy niệm về bản chất thật của những phần trong cơ thể. Thấy được sự vô thường và khổ não của chúng là sẽ dẫn tâm đến an lạc. Trí tuệ cũng có thể đạt được từ sự thâm sát và quán chiếu những

chấp thủ, những nỗi lo lắng và những điều sợ hãi của chúng ta. Tuệ giác này và những sự suy niệm sâu sắc hơn về thân và tâm, sẽ dẫn đến sự đoạn trừ cao hơn, và cuối cùng là an lạc và định. Như vậy nếu tâm đạt được sự an tịnh với một đề mục thiền chỉ chẳng hạn, như đề mục niệm mà hành giả đang tu tập, hành giả phải duy trì phương pháp đó. Nhưng tâm chỉ đạt được sự an lạc bằng cách dùng tuệ giác, dùng những phương pháp thiết thực nhưng để vượt qua những khó khăn, rồi thì hành giả phải sử dụng tâm khéo léo để đạt được sự an lạc. Những kết quả đạt được như hai phương pháp tu tập này (định phát huy tuệ giác và tuệ giác phát huy định), là sự phát huy tuệ giác và sự an lạc sâu sắc, sự tu tập sẽ phát sinh hỷ lạc tiềm ẩn trong tâm.

---

## Tu tập Thiền định

Thiền định (samadhi) có nghĩa là vắng lặng. Có ba loại thiền định: thứ nhất là cận định, ở giai đoạn này tâm trở nên tập trung và vắng lặng trong một khoảng thời gian, và sau đó thì sự tập trung sẽ biến mất. Thứ hai là nhập định, ở giai đoạn này cũng tương tự như giai đoạn trên, nhưng thường kéo dài lâu hơn. Loại thứ ba là an chỉ định thường rất vi tế, vững chắc và không thay đổi, ở giai đoạn này hành giả có thể duy trì sự tập trung lâu dài. Hành giả có thể duy trì sự tập trung ở trạng thái này hoặc xả bỏ khi hành giả muốn.

Nhập định là giai đoạn quan trọng cần được thảo luận sâu sắc hơn, bởi vì nó có tính cách quyết định đối với việc phát huy sự tập trung và tuệ giác sâu xa hơn. Ở giai đoạn nhập định, khi tâm của hành giả



đã đi vào sự an lạc nó không duy trì ở trạng thái đó, nhưng một phần của nó biến mất để đi theo và tìm hiểu những điều khác mà có sự liên hệ với tâm.

Ở giai đoạn nhập định, đôi khi xuất hiện phía trước hành giả một hình ảnh (nimitta, tướng) [14] của một người nằm chết với thân xác mục rã, hoặc nó có thể là xác chết của một ai đó. Đôi lúc là một bộ xương người, hoặc những khúc xương nằm rải rác, hoặc hành giả có thể thấy nó là một thi thể được thấy từ quá khứ.

Khi một hình ảnh như thế xuất hiện, một người thông minh sẽ nắm lấy nó như một hình ảnh để quán chiếu. Hình ảnh này sẽ giúp cho hành giả đi đến sự tập trung vững chắc và trí tuệ trở nên thể nhập và mạnh mẽ. Nhưng người này phải có một khả năng mạnh mẽ để duy trì một thái độ

khách quan và hợp lý để thành công trong việc đạt được sự lợi ích từ những hình ảnh như thế. Rồi thì hành giả phát huy chánh niệm cùng với trí tuệ khi đối mặt với nó.

Thực hành với hình ảnh để quán chiếu là một nền tảng thích hợp nhất cho việc phát huy sự tập trung sâu hơn và một hình ảnh vững chắc. Hình ảnh quán chiếu là một nền tảng cơ bản để trở thành hiện thực. Khi những hình ảnh này bị vỡ ra thành những phần nhỏ, nó trở thành hình ảnh vững chắc. Ví dụ như, sự quán chiếu về thân của hành giả có thể là một hình ảnh quán chiếu, nhưng khi nó bị phân chia và phô bày tất cả những bộ phận và những cơ quan, nó trở thành hình ảnh cố định không thay đổi. Hành giả phải phát huy hình ảnh quán chiếu thành một hình ảnh cố định rồi ghi nhận ấn tượng của hình ảnh cố định này vào trong tâm của hành giả. Điều này

mang lại chân lý cao cả để làm cho tâm của chúng ta sáng suốt [15].

Khi hành giả đã thuần thục với sự tập trung, hành giả có thể giữ cho tâm thoải mái, theo dõi hình ảnh và khám phá những gì đang diễn ra, điều này có giá trị hết sức lớn lao giúp cho hành giả hiểu được những sự kiện của quá khứ và tương lai.

Hành giả phải làm cho tâm trở nên vững mạnh và không sợ hãi khi có những hình ảnh khác nhau phát sinh ở giai đoạn nhập định, và ở giai đoạn khởi sự, hành giả thấy chúng nằm trong tam tướng của vô thường, khổ não và vô ngã ngay khi chúng xuất hiện [16]. Như thế chúng sẽ không gây ra sự phiền toái nào.

Đôi lúc những hình ảnh bên ngoài có thể đi ngang qua, mặc dù hành giả có thể

không biết chúng đến từ bên ngoài hoặc phát sinh trong tâm của hành giả. Nhưng khi hành giả đã thuần thục những hình ảnh phát sinh từ trong tâm thì hành giả có thể biết hình ảnh nào đến từ bên ngoài. Những hình ảnh ngoại cảnh được kết hợp với nhiều sự kiện xảy ra khác nhau về người, thú vật, ma quái... những sự kiện xảy ra như thế, chúng có thể kéo dài hoặc ngắn tùy thuộc vào những điều kiện nội hoặc ngoại. Những hình ảnh như thế biến mất và tâm cũng xả bỏ, nó có thể trải qua nhiều giờ ở trạng thái có liên quan đến chúng.

Tuy vậy đối với tâm duy trì sự tập trung lâu dài bằng cách này, khi xả bỏ sự tập trung, hành giả sẽ nhận thấy rằng nó không gia tăng sức mạnh của sự tập trung của hành giả, mà cũng không làm cho nó vững chắc và bền bỉ, và cũng không giúp

cho hành giả phát huy được sức mạnh trí tuệ. Nó giống như giấc ngủ mộng mị, khi hành giả thức dậy, thân và tâm của hành giả sẽ không được thoải mái.

Nhưng khi hành giả xả bỏ thiền định ở một giai đoạn mà hành giả tập trung được và duy trì được nó trong trạng thái đó, hành giả sẽ nhận thấy rằng sức mạnh tập trung sẽ gia tăng và nó trở nên vững chắc và bền bỉ. Nó giống như một người ngủ say không có mộng mị, khi người ấy thức dậy, họ cảm thấy thân tâm khoẻ mạnh.

Tuy nhiên, chúng ta cần nên hiểu rằng, loại thiền định mà những hình ảnh này xuất hiện, thì nó hoàn toàn khác ở mọi trường hợp, và lúc nó không xảy ra, thì chúng ta không đặt thành vấn đề tâm duy trì được bao lâu trong một trạng thái tập trung, hiếm khi có những hình ảnh xuất

hiện. Đây là những hạng người mà hành giả có thể gọi là "trí tuệ phát sinh thiên định". Với những hạng người này, thậm chí khi tâm đi vào trạng thái an lạc và định, không có những hình ảnh phát sinh, tuy thế họ duy trì trạng thái này lâu dài, bởi vì trí tuệ được kết hợp và có liên hệ với sự tập trung. Trí tuệ có nghĩa là khi hành giả liên tục quán chiếu và thâm định những trạng thái tâm trong lúc tập trung là ở hiện tại, và điều này ngăn chặn bất cứ hình ảnh nào phát sinh một cách có hiệu quả.

Bất cứ loại thiên định nào mà hành giả tu tập, trí tuệ vẫn luôn luôn là điều quan trọng. Một khi hành giả đã xả thiên, hành giả phải luôn luôn suy niệm về ngũ uẩn và tứ đại bằng trí tuệ, bởi vì trí tuệ và định là giáo pháp, chúng đi cùng nhau và không thể tách rời. Vì vậy nếu thiên định không

đạt được sự tiến bộ đầy đủ, hành giả phải dùng trí tuệ để hỗ trợ nó.

Theo cơ bản, mặc dù tất cả các loại thiền định đều là những sự hỗ trợ và giúp đỡ cho sự phát huy trí tuệ, ở phạm vi mà nó hỗ trợ tùy thuộc vào sức mạnh tập trung của hành giả. Nói một cách khác, tập trung là sự giúp đỡ và hỗ trợ tâm rõ ràng, vừa phải hoặc vi tế, trí tuệ thì rõ ràng, vừa phải và tương đối vi tế và nó tùy thuộc vào sự khôn khéo của một người dùng sự tập trung để phát huy trí tuệ.

Nhưng nói một cách tổng quát, bất cứ sự tập trung nào mà hành giả đạt được, trong lúc tu tập thiền định thì có thể bị dính mắc vào nó, bởi vì khi tâm ta đi vào trạng thái tập trung và nương gá ở đó, một trạng thái an lạc và hạnh phúc sẽ xuất hiện. Người ta có thể nói rằng, hành giả bị dính mắc vào

trạng thái an lạc tâm không có vấn đề trong lúc nó duy trì sự tập trung, và nó có thể duy trì bao lâu miễn là người ấy thích, tùy thuộc vào mức độ tập trung của hành giả.

Một điều quan trọng là khi hành giả xả thiền, tâm vẫn còn giữ trạng thái an lạc của nó lâu dài. Mặc dù hành giả có đủ sự an lạc để hành thiền bằng trí tuệ - và sự an lạc của hành giả đủ để sử dụng rất hiệu quả - hành giả vẫn phải cố gắng duy trì trạng thái an lạc sâu sắc, nhưng không quan tâm đến sự phát triển trí tuệ chút nào cả. Điều này làm cho hành giả dính mắc vào thiền định và không thể từ bỏ nó để tiến xa hơn.

---

## Trí Tuệ



Phương pháp đúng đắn và rõ ràng đối với một người tu tập thiền là khi tâm của họ trở nên vắng lặng đủ để nhận thức và bắt đầu luyện tập nó để thẩm sát những phần của cơ thể bằng trí tuệ, từng phần hoặc nhiều phần, mở rộng nó ra và quán chiếu cơ thể của mình.

Những điều ước mơ không thành tựu cũng thuộc và nằm trong thân này. Ảo giác về con người và pháp hành [17] là ảo giác về thân này. Chấp thủ về con người và pháp hành là sự chấp thủ về thân này. Sự phân biệt con người và pháp hành là sự phân biệt của thân này. Sự tham đắm về tình yêu và hận thù là sự tham đắm về thân. Không muốn chết là sự lo lắng về tấm thân này - khi một người qua đời, bạn bè thân nhân khóc lóc, thương tiếc là vì thân này. Sự thất vọng và đau khổ từ ngày chào đời cho đến chết cũng vì thân này.

Ngày lẫn đêm người và vật chạy theo con đường này và thành từng đoàn, tìm kiếm thức ăn và nơi ở cũng vì bản chất của thân.

Nguyên nhân lớn lao trong thế gian này là bánh xe cuốn hút người và vạn vật theo nó mà không bao giờ để họ mở mắt nhìn sự việc chín chắn theo bản chất tự nhiên của nó; nó giống như ngọn lửa đang thiêu đốt họ liên tục. Thân xác là nguyên nhân của mọi việc. Chúng sinh gặp phải vô số phiền não cho đến khi họ hoàn toàn không thể thoát ra khỏi hoàn cảnh này, cũng bởi vì thân. Nói tóm lại, toàn bộ câu chuyện trong thế gian này là những điều có liên quan về tâm thân lẻ loi này.

Khi quán chiếu thân bằng phương pháp được trình bày trước đây là trí tuệ, nó sẽ trở nên nhàm chán về thân của mình lẫn

thân người khác và thú vật. Điều này sẽ giảm bớt sự thích thú của hành giả đối với thân xác, và như vậy sẽ từ bỏ sự chấp thủ về thân và đoạn trừ nó. Cùng lúc đó hành giả sẽ biết thân và toàn bộ những phần của nó thực sự là cái gì, và hành giả không còn tham đắm tình yêu và hận thù với thân xác của người khác nữa.

Trong khi dùng ánh sáng trí tuệ để quán chiếu thân, tâm có thể nhận biết được bản thân của mình và rồi hiểu tâm người khác, cũng như những loài cầm thú khá rõ ràng, cho đến khi nào hành giả thấy nhiều chi tiết hơn là tất cả thân thể được phân chia thành ba phần (là tam tướng: vô thường, khổ não, vô ngã) và chia thành bốn yếu tố (là tứ đại: đất, nước, gió, lửa). Từ đầu đến cuối mỗi phần của thân thể đều là như vậy. Thậm chí nhà vệ sinh và nhà bếp

được hành giả quán chiếu bằng "thân" này.

Ai có thể quán chiếu tinh thông thân thể theo phương pháp này thì có thể được tôn xưng giống như một người am tường thế gian và hiểu biết tất cả mọi lãnh vực của cuộc sống. Để quán chiếu rõ phạm vi "trung âm" từ đầu đến cuối, tất cả tam giới này là nhờ quán chiếu theo phương pháp thật mọi thứ trong phạm vi của "thân" và cuối cùng quán chiếu tất cả hoại nghi đối với thân thể, điều này được gọi là **sắc pháp** [18].

Bây giờ chúng ta tiếp tục thảo luận về tuệ giác uyên thâm mà nó phát sinh từ thiền định liên quan với **danh pháp** [19]. Danh pháp gồm có: thọ, tưởng, hành và thức - bốn phần này thuộc năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Hành giả không nhìn

thấy chúng bằng mắt mình được, mà có thể cảm nhận chúng bằng tâm thức. Chính xác hơn bốn uẩn này được định nghĩa như sau:

Thọ (vedana) nghĩa là những cảm giác được hành giả cảm nhận bằng tâm đôi khi nó là thọ vui, thọ khổ và thọ trung tính.

Tưởng (sanna) nghĩa là ý thức và bao gồm ghi nhớ và hồi tưởng.

Hành (sankhàra) nghĩa là tâm hành, ý hành và những sự liên hệ của tâm đối với những đối tượng ngoại trừ đặc tính cảm giác và sự nhận thức.

Thức (vinnàna) là tâm thức hay sự cảm nhận về sắc, thanh, hương, vị, xúc, là những ấn tượng thuộc về tâm thức, ngay giây phút đó khi những đối tượng này tiếp xúc với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý một cách tương ứng.

Bốn danh pháp này là những hoạt động của tâm, phát xuất từ tâm, có thể cảm nhận trong tâm, và nếu như tâm vẫn còn phóng túng thì chúng là những kẻ lừa dối của tâm, và do đó chúng là những thứ có thể làm lu mờ chân lý.

Sự thâm sát bốn danh pháp này hành giả phải thực hiện bằng trí tuệ, và toàn bộ trong thuật ngữ thuộc về tam tướng, chúng luôn thay đổi trong bất kỳ hình thức gì, những uẩn này luôn luôn có sự hiện diện của tam tướng trong phạm vi của chúng. Nhưng khi sự thâm sát những uẩn này, hành giả có thể làm như vậy một cách đơn độc hoặc là thực hiện bất kỳ một trong tam tướng nào khi hành giả muốn, hoặc là hành giả có thể thâm sát tất cả chúng với nhau, bởi vì mỗi cái trong uẩn và mỗi cái trong tam tướng là những khía cạnh của chánh pháp mà nó được liên kết

và quan hệ với nhau. Như vậy nếu hành giả chỉ thâm sát một trong năm uẩn hoặc một trong tam tướng thì nó sẽ đưa hành giả đến để hiểu biết và thấy được sự uyên thâm và đầy đủ trong tất cả những uẩn và các tướng còn lại, dường như hành giả muốn thâm sát tất cả chúng với nhau cùng một lúc, bởi vì tất cả chúng có những chân lý cao cả như là biên giới, lãnh thổ của chúng, và giống như điều đó thì thích hợp cho chúng. Bởi vì bất cứ khi nào hành giả nhìn vào tam tướng về ngũ uẩn, hành giả thấy được tứ diệu đế. Điều đó giống như ăn thực phẩm, nó xuống bao tử, sau đó thâm vào những phần của thân thể, tất cả những vùng mà thích hợp cho nó.

Một người tu tập thiền định phải có tâm chánh niệm và trí tuệ để gần gũi và quen thuộc với danh pháp - đó là tứ uẩn. Tứ uẩn này luôn luôn thay đổi bởi vì chúng

xuất hiện trong một khoảng thời gian, rồi biến mất hoặc đoạn diệt; vì là vô thường nên chúng cũng đau khổ và vô ngã. Đây là tính cách mà chúng muốn phô bày và nói lên bản chất thật của chúng, nhưng chúng chẳng bao giờ có thời gian để dừng lại và quán chiếu nó. Chúng không bao giờ có thời gian để an lạc, thậm chí trong một giây phút. Từ ngoại cảnh cho đến nội tâm, ở khắp mọi nơi, suốt mọi lãnh vực, chúng nhất trí cho thấy rằng đều là vô thường, và vì thế có khổ và vô ngã, và đó là điều chúng khước từ lòng tham muốn, có nghĩa là chúng không có người làm chủ. Chúng muốn nói lên rằng, chúng luôn luôn tự tại và không có sự ràng buộc, và bất cứ ai còn si mê và chấp thủ vào chúng thì chỉ gặp đau khổ, thất vọng, buồn chán chứa đầy trong lòng cho đến lúc cuối cùng. Nước mắt đau khổ của



người ấy giống như con sông ngập lụt; điều này vẫn tiếp tục như vậy mãi mãi và trong khi làm người vẫn còn si mê và đầy sự trói buộc. Tuy vậy, người không dễ dàng biết rằng những uẩn đó là biển lệ cho bất cứ ai còn si mê.

Việc thăm sát tất cả uẩn và những khía cạnh của thân hoặc pháp của tự nhiên, với trí tuệ chơn chánh để biết chúng một cách rõ ràng, hạn chế tối đa sự đau khổ và giảm bớt tiến trình tái sinh. Thậm chí người cũng có thể đoạn trừ chúng hoàn toàn trong tâm, để người ấy có thể cảm nhận được hạnh phúc chơn chánh.

Pháp của tự nhiên chẳng hạn như những uẩn, là thuốc độc cho những ai vẫn còn chìm đắm trong si mê, nhưng đối với một người thật sự biết rõ những uẩn và pháp trong tự nhiên thì không bị nguy hại bởi

chúng và có thể đạt được những giá trị từ chúng bằng những đường lối thích hợp. Nó giống như một nơi có nhiều bụi gai đương mọc lên; chúng có thể gây nguy hiểm cho bất cứ ai không biết chúng nằm ở đâu và họ bị vướng vào chúng. Nhưng một số người khác biết rõ chúng và dùng chúng làm hàng rào cho một nơi ở, như vậy người đó đã tạo được lợi ích cho mình vì đã sử dụng chúng đúng cách. Vì vậy một người tu tập thiền định phải khôn khéo kết hợp giữa những uẩn và pháp trong tự nhiên.

Khi thực hành sâu sắc, hành giả đang thực hiện việc tu tập sẽ hoàn toàn bị lôi cuốn trong việc tìm kiếm bản chất thật của những uẩn và giáo pháp. Hành giả hầu như không có thời gian để nghỉ ngơi và ngủ bởi vì sức mạnh tinh tiến khiến hành giả không muốn dừng nghỉ mà lao vào

việc thẩm sát bằng con đường trí tuệ một cách tự nhiên.

Nhờ trí tuệ thấu hiểu chân lý, tâm hành giả trở nên trong sạch, hành giả thấy được bản chất như thật của giáo pháp ở khắp mọi nơi, thấy được phiền não và ái dục trong bất cứ hình thức nào, điều này không thể có được đối với người thiếu trí.

Sự so sánh sau đây có thể giúp hành giả làm sáng tỏ điều này. Giả sử như tên trộm đánh cắp một vài món đồ, những món đồ đó bị dơ bẩn do bởi có liên quan với tên trộm. Nhưng chính quyền cẩn thận điều tra vụ án cho đến khi họ có đầy đủ nhân chứng và vật chứng, họ thỏa mãn biết rằng những món đồ bị đánh cắp và chúng đã được hoàn lại cho người chủ cũ hoặc cất một nơi an toàn để không có ai bị nghi ngờ là có liên quan với chúng. Sau đó

chính quyền không còn quan tâm đến những món đồ bị đánh cắp, nhưng họ chỉ xử lí việc phạm tội của tên trộm. Như vậy họ phải có bằng chứng để buộc tội tên trộm và bắt giữ anh ta rồi xử anh ta theo luật pháp. Khi có chứng cứ thật sự về tội lỗi của anh ta, tòa án sẽ buộc tội anh ta theo luật pháp, và những người không liên quan thì được trả tự do, như trước khi họ đã bị vu oan.

Tâm vô minh và các pháp ở thế gian thì đều giống như sự so sánh này, bởi vì những uẩn và các pháp thế gian thì không có trách nhiệm về sự lầm lẫn và hoàn toàn thoát khỏi những phiền não, và ác đạo, nhưng những uẩn và các pháp thế gian đều có liên quan với tam giới, bởi vì tâm hoàn toàn bị sức mạnh của vô minh khống chế, tự nó không biết được câu trả lời cho câu hỏi: "vô minh là gì?"

Vô minh và tâm là một và đó là cái tâm hoàn toàn bị vô minh dẫn dắt tạo nên yêu thương và hận thù được chôn dấu trong tứ đại và ngũ uẩn - đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, và ở trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Nó cũng ẩn chứa tình yêu và hận thù qua sắc, thọ, tưởng, hành, thức trong khắp tam giới. Đó là vạn pháp mà tất cả những hình thức trên đều bị chấp thủ vào, và thương yêu hận thù cũng đến từ tâm si mê này, tâm đó đã bám víu và chấp thủ chúng.

Do bởi sức mạnh chấp thủ và bám víu, tâm vô minh đi thênh thang qua sinh, lão, bệnh, tử, và đi mãi mãi trên con đường này trong suốt mỗi kiếp sống, bất kể người sang hèn, tốt xấu, khắp cả tam giới này.

Những hình thức tái sinh khác nhau mà chúng sanh bị dính mắc vào tam giới thì vô tận, tuy vậy tâm vô minh có thể dính mắc vào bất cứ cảnh giới nào khi tái sinh phù hợp với những điều kiện của tâm và phụ thuộc vào điều kiện yếu hoặc mạnh, xấu tốt của chúng. Rồi cái tâm này sẽ đi tái sinh ở những tình huống mà những tình huống đó dẫn đến một môi trường phù hợp với tâm có liên hệ đến.

Như vậy tâm dần dần thay đổi khác với bản chất thật của nó, vì do bởi sức mạnh của vô minh và nó bắt đầu làm dơ bản và nhuộm màu cho mọi vật trong thế gian này bằng tính cách giả dối, như vậy nó đang làm thay đổi bản chất tự nhiên. Nói một cách khác, tứ đại thay đổi và trở thành người và súc vật, và rồi có sinh, lão, bệnh, tử, phù hợp với ảo giác thường còn và sự vô minh của con người.

Khi hành giả hiểu rõ sự việc bằng trí tuệ, ngũ uẩn và các pháp thế gian không phải là vấn đề chính, mà cũng không phải là điều khởi đầu của vấn đề, nhưng chúng có liên hệ với vấn đề do bởi sự vô minh, quyền lực và sức mạnh tạo nên vấn đề, lôi cuốn tất cả hiện tượng và bản chất tự nhiên này, rồi trí tuệ sẽ tìm kiếm nguồn gốc của tất cả, đó là nguồn gốc của tất cả vấn đề đã phát sinh vô tận, và trí tuệ đã đánh mất niềm tin vào tri kiến này mà nó nằm trong tâm. Trí tuệ đã thể nhập vào sự kiện mà "tâm biết" vẫn còn đầy vô minh và đó là tâm thường suy nghĩ sai lạc.

Bây giờ khi hành giả có chánh niệm và trí tuệ đã được phát huy do sự rèn luyện lâu dài, chánh niệm và trí tuệ có thể thâm nhuần và thể nhập thẳng vào "tâm". Mặc dù tâm thì đầy vô minh và sẵn sàng để chiến đấu chống lại trí tuệ, sự vô minh

này không còn có thể chịu nổi với "thanh kiếm kim cương", với tâm chánh niệm và có trí tuệ, sự vô minh biến mất khỏi tâm mà nó được từng tôn vinh trong nhiều thời đại.

Ngay khi vô minh bị đoạn trừ và biến mất do bởi sức mạnh siêu phàm của tuệ đạo [20], nó là vũ khí chân chánh được dùng cho thời điểm này, toàn bộ chân lý đã bị ngăn chặn và bao phủ do vô minh trong vô số kiếp, bây giờ đã được mở ra và khám phá như là những món "đồ đã bị đánh mất" [21] hoặc như là chân lý hoàn hảo. Giáo pháp mà hành giả chưa được biết trước đây, cuối cùng đã xuất hiện như là tri giác và tuệ giác ở mỗi pháp - mà hành giả đã khám phá được mà không còn bị che dấu hoặc bị trở ngại.



Khi vô minh đã bị vũ khí của tuệ giác tiêu diệt, Níp-bàn sẽ sáng tỏ đối với những ai thực hành đúng như thế, hiểu biết đúng như thế, và nhận thức đúng như thế - không có cách nào khác hơn nữa.

Tất cả chơn đế từ năm uẩn hoặc những cảm xúc nội và ngoại [22] cho đến toàn bộ khắp thế gian là pháp bảo đã được hành giả khám phá chân tướng của nó. Như vậy chẳng còn có một điều gì có thể phát sinh như một kẻ thù trong tâm của hành giả trong tương lai - ngoại trừ sự thặng trầm của ngũ uẩn mà hành giả cần phải theo dõi cho đến khi chúng đạt đến cuối cùng của bản chất - chẳng có điều gì khác hơn nữa.

Như vậy toàn bộ vấn đề là sự vô minh "sự hiểu biết sai trái" mà mãi mãi quấy phá và cản trở những điều kiện tự nhiên, để

chúng được thay đổi khỏi tình trạng tự nhiên của chúng. Chỉ cần đoạn trừ vô minh, thế gian - có nghĩa là bản chất tự nhiên của vạn vật - trở nên bình thường và chẳng còn có một điều gì để đổ lỗi hoặc chỉ trích. Sự việc này như thể là một tên cướp đã bị cảnh sát tiêu diệt, và sau đó những người dân thành phố có thể sống hạnh phúc và không còn phải lo lắng sợ hãi.

Rồi tâm có sự hiểu biết, nhận thức và đi theo chân lý của tất cả pháp chân đế, và tri kiến này được quân bình và không còn thiên kiến về một mặt nào.

Kể từ ngày vô minh bị đoạn trừ ra khỏi tâm, nó sẽ không còn lại trong ý nghĩ, thiên định, hiểu biết, và nhận thức thể nhập vào chân đế đều được kết hợp với tâm. Mắt, tai, mũi v.v., và sắc, thanh,

hương v.v. như vậy chúng biến mất ra khỏi bản chất tự nhiên của chúng, mà không bị đè nén hoặc bị trói buộc, mà cũng không đẩy mạnh và khuyến khích do bởi tâm theo như thường lệ. Bởi vì tâm bây giờ ở trong một trạng thái của pháp và thanh thản, nó vô tư với mọi thứ cho nên nó sẽ không còn bất cứ kẻ thù nào nữa. Điều này có nghĩa là tâm và các pháp trong vũ trụ hòa hợp trong một trạng thái hết sức an lạc và vắng lặng do bởi giá trị chân lý hoàn hảo.

Công việc của tâm và tuệ giác thể nhập vào danh pháp đi kèm với tâm được kết thúc ở điểm này.

Tôi muốn xin lỗi với những ai tu tập vì mục đích loại trừ phiền não bằng cách thực hành giáo pháp của đức Phật, và những ai đã tìm thấy lời giải thích này

khác biệt với những điều mà quý vị đã tu tập. Nhưng hành giả cũng phải biết rằng pháp trong tất cả kinh điển cổ của Phật giáo cũng vạch rõ vào những sự phiền não và pháp nằm trong nó, bởi vì hành giả đừng nghĩ rằng phiền não và pháp được che giấu ở một chỗ nào khác, ở bên ngoài, tách rời khỏi nó.

Người có giáo pháp sẽ có tâm vững chắc và không còn bị ràng buộc, bởi vì giáo pháp của đức Phật dạy cho mỗi người chúng ta, được sử dụng và cảm nhận trong mọi tâm của chúng ta. Hành giả đừng bao giờ nghĩ rằng giáo pháp của Phật là vấn đề của quá khứ và tương lai và nó chỉ liên hệ với những ai chết hoặc chưa ra đời. Hành giả phải nhận thức rằng đức Phật đã không dạy cho những ai đã chết hoặc những người chưa được sanh ra. Ngài chỉ dạy cho người ở hiện tiền và cho những

người còn sống như chúng ta, bởi vì bản chất của Phật giáo là hiện hữu trong hiện tại và luôn luôn là một vấn đề của hôm nay.

Cầu xin cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, và cầu xin phước báu cho tất cả những ai đọc và nghe bài pháp này.

---

### ***Chú thích:***

[1] Một tập diễn giải về việc phát huy sự quán tưởng, những hình ảnh, và cách sử dụng chúng được tìm thấy trong một vài chương của quyển Thanh tịnh đạo (Visuddhimagga), một bản chú giải nổi tiếng về thiền Phật giáo, được xuất bản trong một ấn bản mới của nhà xuất bản Shambhala Publication.

[2] Giới được dịch từ Sìla. Sìla có một nghĩa rộng hơn đối với những mức độ cao

và vi tế hơn theo ý nghĩa của nó, nó bao gồm toàn bộ những hành động và lời nói của thân, mà được ấn định là thiện hoặc ác, tùy thuộc vào tâm của một ai tạo nên chúng với ít hoặc nhiều tình thương.

[3] Sự phấn khởi quá mức được dịch từ tiếng Thái là kanong, nó thường có nghĩa là "phấn khởi". Nhưng trong cách dùng của mạch văn này thì đặc biệt nó muốn nói về sự phô trương của cái ngã qua hình thái của thân và tâm, và liên hệ với sự tự cao về bản ngã mà sự phô trương như thế này được tạo ra để nói lên về mình lẫn người khác.

[4] Tâm được dịch từ tiếng Thái là "chai". Nó thường được dịch là "tâm" nhưng trong mạch văn này hơi sai lạc bởi vì ngày nay tâm thì có liên hệ với thiết bị có sự suy nghĩ, bộ não và cái đầu, trong lúc đó

"chai" phần lớn thì thuộc về tình cảm và nó không thuộc về thể xác, một phần của nó, hoặc ngay chức năng của nó - lẽ dĩ nhiên mặc dù nó có chức năng như vậy, kết hợp với tình cảm và thể xác thì có ảnh hưởng liên quan lẫn nhau mạnh mẽ giữa hai yếu tố đó.

[5] Thiên định là pháp nghiệp xứ (Kammatthana), từ Kammatthana được kết hợp bởi Kamma (hành động) và Thana có nghĩa là nơi chốn, hoặc nền tảng. Như vậy nó là một nơi hoặc nhân của hành động. Bốn mươi đề mục nghiệp xứ là những đề mục và những phương pháp của thiên định được trình bày sâu sắc hơn chương trình này. Nhưng từ nghiệp xứ cũng được dùng với một ý nghĩa rộng rãi hơn để đề cập đến phương pháp áp dụng lời dạy của đức Phật bằng một phương

pháp thực tiễn được phân biệt rõ ràng với việc đọc lý thuyết hoặc nghiên cứu về nó.

[6] Xin xem chương về thiền sư Sunlun Sayadaw.

[7] Người ta có thể hỏi rằng phương pháp thiền nào thích hợp với cá tính của hành giả. Ngoại trừ một vị thầy có khả năng mới xác định loại thiền đặc biệt, hành giả chỉ có thể cảm nhận được điều này qua phương pháp bị sai lạc hoặc không đúng. Hành giả có thể nói rằng loại thiền hành giả tu tập mà hành giả cảm thấy thích thú, tạo cho hành giả có sự chú ý hoặc làm cho hành giả thấy thoải mái bằng nói cách này hay cách khác, cái phương pháp đó thích hợp với hành giả. Hành giả cũng thường cảm thấy mát mẻ, thanh thản và an lạc sau một thời gian tu tập đúng pháp.



[8] Thực tế biết trong tâm là một hình thức của tâm.. Giả sử hành giả đã nói dối với một người; những hành động, lời nói, tư tưởng của hành giả tất cả đều phù hợp với hành giả, nhưng chỗ nào đó có cái tâm, và nó luôn luôn biết đó là lời nói dối. Tuy vậy nó phải luôn luôn ở trong tâm ngoại trừ ở những trường hợp hiếm hoi, cái tâm vẫn luôn bị ảnh hưởng bởi vô minh, mặc dù tâm biết điều đó, có nhiều việc tâm nhận biết đó là sai trái.

[9] Phương pháp tu tập này không thực hiện bằng cách há miệng, vì thế hơi thở là luồng không khí không đi qua ngang nóc giọng. Tuy vậy, nhiều người nhạy cảm ở phần này, mặc dù hơi thở đi ra đi vào.

[10] Hơi thở được cảm nhận ở giữa ngực hoặc ở đám rối thần kinh, thì được người ta cảm nhận nhiều như ở chóp mũi trong

những giai đoạn đầu của việc tu tập. Người cũng đặt tiếp câu hỏi, tác giả trả lời rằng phần ở giữa ngực và đám rối thần kinh là một chỗ, nó nằm ở phía cuối cùng của xương ngực. Nhưng tác giả cũng đã nói rằng nếu như hành giả hiểu chúng là hai nơi riêng rẽ nhau, hoặc là nó có thể là nằm ở vị trí của sự nhận biết về hơi thở, điều này hành giả cũng đúng. Cũng cần ghi nhận rằng ở đây có sự liên quan giữa việc tu tập tâm trong phương pháp của thiền sư Achaan Dhammaddaro và thiền sư U Ba Khin.

[11] Nói một cách khác, điều đó dường như tâm là hơi thở, và hơi thở là tâm..

[12] Xem bảng chú giải.

[13] Nguy hiểm có nghĩa sự nguy hiểm của thân có thể bị đoạn diệt bất cứ lúc nào do bởi một trong nhiều nguyên nhân khác

nhau, và cũng là sự nguy hiểm của phiền não dẫn hành giả đến sự đau khổ và đến vòng sanh tử luân hồi khủng khiếp.

[14] Tướng hay ấn chứng (Nimitta) là một sự xuất hiện mà có thể xảy ra trong giai đoạn nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hoặc những ấn tượng tinh thần, và những điều này phát sinh dựa vào tâm và không dựa vào các cơ quan. Ví dụ về những hình ảnh (nimitta) về sự thấy hoặc nghe của sự quán tưởng, ánh sáng đê mục, âm thanh, và những sự cảm nhận về ma quái.

[15] Ghi nhận ấn tượng về hình ảnh cố định vào trong tâm của hành giả có nghĩa là hành giả mở rộng tâm để đón nhận nó. Nếu như hình ảnh này là hình ảnh của xác chết hoặc những phần của cơ thể, sau đó hành giả ghi nhận điều này là chân lý cao cả về sự đau khổ.

[16] Điều này có nghĩa là hành giả phải luôn luôn đi theo con đường trung đạo tránh xa những ham muốn quá mức về hình ảnh thích thú và chán ghét với hình ảnh không vừa lòng. Cũng như hành giả đừng chấp thủ vào một cảnh tượng thích thú rồi buồn bã khi nó biến mất. Bằng cách nhận thức được sự vô thường, khổ não, vô ngã ở những cảnh tượng này, hành giả giữ được sự thanh thản và sự an lạc.

[17] Hành (sankhara) có nghĩa là những yếu tố, những chức năng và những sự liên hệ được kết hợp với nhau tạo nên thân, một người, một vật hoặc những vật khác. Ví dụ như, những thành phần được kết hợp với nhau tạo nên một chiếc xe hơi cũng có thể là sankhara của nó. Những ý tưởng dưới đây cho thấy rằng không có một thực thể mà có thể tìm được có liên

quan đến một chiếc xe hơi như thế, bởi vì nó là tất cả những sankhara.

[18] Sắc (Rùpa) có nghĩa là "tính chất", những sự kiện hoặc những lời dạy nó áp dụng cho vật chất. Mặc dù rùpa theo nghĩa văn chương có nghĩa là "sắc" nhưng thực tế nó đề cập đến thể xác.

[19] Danh pháp (nàma) theo một cách tương tự có nghĩa là "tính chất", những sự kiện, những lời dạy, nó được dùng cho tâm. Nàma theo nghĩa văn chương có nghĩa là tên, nhưng nó thường được dùng để đề cập đến những sự kết hợp tinh thần của năm uẩn - nghĩa là thọ, tưởng, hành, thức.

[20] Tuệ đạo là sự hiểu biết rõ về bát chánh đạo, và nó là con đường mà người có thể áp dụng một cách thực tiễn.

[21] Đoạn văn này có nghĩa là do bởi ảnh hưởng của vô minh, tâm khó chịu với ngũ uẩn và chân đế và nghĩ chúng là vật sở hữu của nó. Khi vô minh bị đoạn trừ, người ta thấy rằng chúng là "những món hàng đã bị đánh cắp", mà hoàn toàn không phải là vật sở hữu của tâm, nhưng đó là những hiện tượng tự nhiên và trung tính.

[22] Phạm vi của cảm thọ là căn trần. Chúng bao gồm lục căn - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm - và lục trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

---

## Những vị Thiền sư đương thời



## **(Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)**

### **Chương X** **Thiền sư Taungpulu Sayadaw**

Tôi biết một ít về thiền sư Taungpulu Tawya Kaba Aye Sayadaw, không kể là ngài đã dạy nhiều năm ở Miến Điện. Thiền viện chính của ngài ở quận Meiktila. Lời dạy tu tập này được một người bạn dạy tôi, một vị tỳ khưu cùng tu và một người nghiên cứu thiền tôi gặp ở Rangoon.

Toàn bộ phương pháp tu tập thiền dựa trên những thể trực trình bày ở đây để mở rộng thân tâm nhìn những phương

pháp thiên hiện hành. Theo truyền thống, một số thiên định thuộc Phật giáo nguyên thủy gồm có bốn mươi đề mục. Chánh niệm trên những thể trực một trong những phương pháp đó. Sự tu tập tiến bộ là nhờ bởi sự cảm nhận và quán tưởng như đã được mô tả. Việc tu tập này giúp cho hành giả có một sự quân bình đối với ai có sự tham đắm về hình sắc. Tiếp tục việc tu tập này, sự chấp thủ về thân của hành giả, sự si mê của những người khác và chấp thủ cái thân là "tôi" và của tôi đều bị đoạn trừ. Vào lúc bắt đầu việc tu tập của tôi, trong khi thiên định về hơi thở, tôi đã tình cờ quán được những thể trực của mình, đặc biệt là những lóng xương và bộ xương người. Ở điểm này vị thầy người Lào của tôi đã hướng dẫn rằng tôi phải chú tâm vào những hình ảnh đó là phương pháp để làm khả năng định và sự tập trung



vào một điểm của tôi được sắc bén, và quân bình những hình ảnh bất ngờ khác của những người phụ nữ đang nhảy múa. Cuối cùng sự tu tập này sẽ dẫn đến một loạt thiền định về cái chết và những xác chết ở các bãi tha ma của tu viện, cũng như sự quán tưởng về thân của tôi và những người bạn bè thân thích. Sự thiền định như thế, trực tiếp dẫn đến các giai đoạn có những cảm giác liên quan đến cái chết của mình, là một phương pháp đầy năng lực để đưa cái ngã và những bi kịch vào sự quán tưởng. Khi chúng ta đạt được sự giác ngộ về sự sợ hãi của cái chết với một tri kiến đầy đủ, đoạn trừ sự chấp thủ về ngã, như vậy chúng ta có thể thật sự đạt được sự giải thoát.

Thiền định về những đề mục thể trước và cái chết thì rất quen thuộc đối với những nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Thiền sư

Taungpulu nhấn mạnh rằng tư tưởng Phật giáo là những phương tiện đạt đến giác ngộ. Sự giác ngộ này đến được khi chúng ta nhận thức được bản chất thực về con người của chúng ta: vô thường, khổ não, vô ngã. Thiên định về những đề mục thể trước sẽ phá tan những ảo giác và ham muốn về cuộc sống của chúng ta. Sự cảm nhận về bản chất tự nhiên của chúng ta sẽ dẫn đến sự giải thoát và giác ngộ.

---

**Phương pháp tu tập Chánh niệm dựa  
trên ba mươi hai thể trước**

*Thiền sư Taungpulu Sayadaw*

**Thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc  
Chánh Đẳng Chánh Giác.**

Phật giáo là một hệ thống tư tưởng hoàn hảo. Tâm là yếu tố cơ bản nhất của tư tưởng Phật giáo, vì vậy cần phải khéo tu

tập; chỉ có tâm được tu tập mới có thể phát huy được trí tuệ để có thể dẫn dắt hành giả nhận thức chân lý.

Toàn bộ giáo pháp của Đức Phật dựa trên tứ thánh đế. Chúng là: khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế. Những chân lý này dạy rằng kiếp sống của mỗi chúng sinh, ngũ uẩn của thân và tâm, là nguồn gốc của mọi đau khổ và là những hình thức của mọi phiền não. Kiếp sống này là nguyên nhân của sự chấp thủ và ái dục mà không thể tránh được.

Kiếp sống của chúng sinh cũng do bởi quả của vô minh. Do sự tham muốn, kiếp sống liên tục sinh khởi. Sự đoạn trừ phiền não sẽ đạt được khi nào hành giả đoạn trừ ái dục. Sự tu tập bát chánh đạo, gồm có: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh

tấn, chánh niệm, chánh định, tất cả đều dẫn đến việc đoạn trừ lòng ái dục của con người. Sự đoạn trừ này dẫn đến bốn tầng thánh, và cũng chính nó dẫn đến Níp-bàn. Không có những tầng thánh này, hành giả không thể chứng ngộ được Níp-bàn.

Giáo lý cơ bản của Phật giáo xem tái sinh là nhân của vô minh và lòng ái dục phát sinh từ niềm tin sai về bản ngã, vì thế con người đã bảo vệ và thỏa mãn với niềm tin này. Điều này liên tục dẫn đến khổ và phiền não. Cho nên đức Phật khuyên các đệ tử của ngài nên tu tập chánh niệm liên tục để đi đến sự giác ngộ.

Mục đích của đạo Phật là sự giác ngộ, hoặc tỉnh giác với thực tại. Điều này có nghĩa là đi đến sự chứng thực Níp-bàn, đoạn trừ tất cả các loại phiền não. Phật giáo đơn thuần chỉ là một phương tiện để

đạt được sự giác ngộ này. Nói một cách khác, toàn bộ sự tu tập trong Phật giáo có thể xem như là một tiến trình của sự đạt đến chánh kiến về thực tại.

Chánh kiến phát huy từ chánh niệm. Qua việc tu tập chánh niệm hoặc thiền định về thân tâm hành giả có thể chứng thực được bản chất thực sự của chúng là gì. Tâm chánh niệm này phải dựa trên sự cảm nhận của thân tâm. Sự quán chiếu khúc chiết này dựa trên những thể trước của thân đã khám phá ra thực tướng là tất cả chúng ta đều vô ngã. Sự nhận thức được chân lý đã chấm dứt những quan điểm sai lầm về ngã hoặc con người dựa trên những khái niệm ảo tưởng, và điều này có thể giúp chúng ta vượt ra khỏi thế giới đau khổ luân hồi.

Trên cơ bản, Phật giáo dạy rằng con người phải tự mình giải thoát. Con người có thể tự mình thoát khỏi đau khổ và chuỗi sinh tử luân hồi đau khổ chỉ bằng cách thực chứng hoàn toàn về bản chất thực của đau khổ, nguồn gốc của nó, sự đoạn trừ của nó, và con đường dẫn đến sự đoạn trừ. Không có ai khác cứu được mình, ngoại trừ bản thân. Chính mình phải tiến bước trên con đường chánh đạo dẫn đến Níp-bàn.

Tu tập tâm là điều cơ bản cho trí tuệ, và sự tu tập này cần phải tiến hành theo đúng phương pháp để thanh lọc tâm. Hành giả đạt được chánh niệm là nhờ sự tâm thanh tịnh và chánh tri kiến.

Chúng ta có thể áp dụng chánh niệm cho thân, thọ, tâm, pháp. Phương pháp tu tập tâm, củng cố sự nhận thức giúp hành giả

thấy rõ bản chất thực của chúng. Sự nhận thức về tứ niệm xứ là yếu tố cơ bản trong việc tu tập bát chánh đạo: chánh kiến bao gồm việc tu tập tất cả những yếu tố của con đường chánh đạo. Tu tập Tứ niệm xứ là con đường duy nhất để cho hành giả đạt được an lạc và chứng thực Níp-bàn. Đức Phật dạy rằng: "Đây là con đường duy nhất để đi đến Níp-bàn". Đây là con đường duy nhất để đạt được sự trong sạch, vượt khổ sâu, bi, và đoạn trừ đau khổ, thành tựu bát chánh đạo và chứng ngộ giải thoát.

Làm cách nào hành giả tu tập tốt nhất về phương pháp tu tập chánh niệm này? Nếu hành giả phân tích thân của mình thành những phần thể trực của nó, hoặc chia chẻ nó thành những ngũ uẩn của thân, thọ, tưởng, hành, thức hoặc những phần nhỏ hơn, cuối cùng hành giả nhận ra sự thực

rằng chẳng có cái ngã, linh hồn ở đâu cả. Những gì hành giả nhận linh hồn hoặc ngã chỉ là một ý tưởng được kết hợp với nhau. Cái ảo giác này nằm trong cách nhìn của sự hiện thực.

Đoạn văn dưới đây nằm trong một bài pháp của đức Phật:

*Này! Chư hiền giả (rohitatha). Như Lai tuyên bố rằng, những ai đoạn trừ được phiền não tức là đạt được Níp-bàn. Với tâm thân dài một trượng này, cùng với những ý tưởng và xúc cảm của nó, Như Lai tuyên bố rằng, chúng ta có thể nhận ra thế gian, nguồn gốc thế gian, sự đoạn trừ thế gian và con đường dẫn đến sự đoạn trừ của thế gian.*

Để đạt đến sự chánh định nhanh chóng, đức Phật dạy rằng chánh niệm về thân được xem là phương pháp thiền định cơ



bản. Cho nên sự niệm và quán tưởng liên tục về những thể trực của thân là một đề mục lý tưởng về thiền định cho mục đích tu tập dẫn đến giải thoát.

Nếu chúng ta niệm thân mà không cần đòi hỏi sự nỗ lực đặc biệt cho việc tu tập ba khía cạnh chánh niệm khác, có tên là niệm thọ, niệm tâm, và niệm pháp. Sự chánh niệm về thân là phương pháp thiền chủ yếu và nó tự động dễ dàng đối với ba khía cạnh chánh niệm khác. Trong thực tế khi sự tu tập sâu sắc, hành giả sẽ thấy rằng Tứ niệm xứ sẽ không phát sinh riêng rẽ từng phần một; chúng phải phát sinh một lượt với nhau.

Đây là phương pháp tu tập chánh niệm dựa trên ba mươi hai thể trực của thân. Những lợi ích đạt được từ phương pháp chánh niệm cao quý của hành giả được

trình bày từ Trung bộ kinh. Ba mươi hai thể trước gồm có hai mươi phần cứng và mười hai phần chất lỏng được chia thành sáu nhóm, hành giả phải niệm ít nhất là năm ngày. Sáu nhóm được xếp theo thứ tự như sau:

1. Tóc, lông, móng, răng và da.
2. Thịt, gân, xương, tủy, thận.
3. Tim, gan, chất nhầy, lá lách và phổi.
4. Ruột già, ruột non, màng ruột, phần và não.
5. Mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi và mỡ.
6. Nước, chất béo, nước miếng, nhớt, chất nhờn và nước tiểu.

Để theo một khóa thiền một trăm sáu mươi lăm ngày, hành giả phải luôn luôn tiến tới việc quán tưởng và niệm liên tục về từng phần của sáu nhóm trên, đầu tiên niệm năm ngày nhóm một, xong rồi niệm

năm ngày nhóm đó trở lại, cứ như thế cho hết sáu nhóm là sáu mươi ngày. Sau sáu mươi ngày đầu tiên, hành giả phải niệm lui tới phần đó năm ngày xong rồi hành giả phải cộng thêm phần một, rồi hai, rồi ba cho đủ sáu nhóm, bởi vì việc niệm và quán tưởng của hành giả, mỗi lần mất năm ngày cho sự cộng thêm nhóm mới và năm ngày niệm trở lại. Cuối cùng hành giả sẽ đạt được chánh niệm về ba mươi hai thể trược của thân.

Hiệu quả của việc tu tập liên tục này sẽ giúp cho hành giả thấy rõ hơn về những thể trược; sự ghê sợ và hoại diệt của thân lại làm cho hành giả càng thêm suy niệm nhiều hơn, và tâm phóng dật trở nên tập trung và dần dần định tâm.

Lời chú niệm cũng được tiến hành trong thời gian quán tưởng. Để có sự phát triển

thích hợp hành giả phải niệm liên tục và quán tưởng. Đây là một vấn đề cơ bản mà nó cũng phù hợp với lời dạy của đức Phật như sau.

Lời chú niệm là một điều kiện cho sự niệm tâm và niệm tâm là sự thể nhập vào những tướng trạng ô uế của những thể trược.

Điều quan trọng chúng ta cần phải ghi nhận là đề mục thiền về những thể trược của thân, bắt đầu với tóc và chấm dứt với nước tiểu là đề mục nổi bật nhất trong tất cả những phương pháp tu thiền có liên quan với Tứ niệm xứ.

Thiền về đề mục thân thì không giống như những phương pháp khác. Nó mang lại sự giác ngộ và chỉ được truyền bá trong thời đức Phật còn tại thế.

Phương pháp tu tập thiền đơn giản và độc nhất này đảm bảo cho hành giả đạt được tuệ giác. Đức Phật dạy rằng đây là phương pháp tu tập độc đáo và nó tạo nên một đề mục thiền bất buộc cho chư sư và cư sĩ.

Đây là một trong những bài pháp ngài dạy cho đệ tử, đức Phật đã thuyết như thế này:

*Này chư tỳ khưu, một khi chư vị tu tập phương pháp độc nhất này và liên tục tu tập như vậy, nó sẽ dẫn đến một trạng thái sợ hãi vô cùng cho đến một sự lợi ích lớn lao, cho đến sự đoạn trừ sự trói buộc ghe gớm, cho đến sự chánh niệm tuyệt vời, cho đến đạt được chánh tri kiến, cho đến sự đạt được một đời sống hạnh phúc bây giờ và về sau, đạt được quả vị giải thoát. Phương pháp độc nhất đó là gì? Đó là chánh niệm về thân và như vậy, những ai*

*đã ném hương vị chánh niệm về thân, cảm nhận hương vị bất tử, sự giải thoát. Nay chư tỳ khuru, đối với những ai không ném được hương vị chánh niệm về thân thì không cảm nhận được hương vị của sự bất tử. Như vậy nay chư tỳ khuru, đối với những ai tu tập về chánh niệm thân hoàn hảo, chư vị cảm nhận hương vị bất tử. Chư vị không phải là người đê tiện mà cũng chẳng phải là người dể dôi. Đối với những ai đã lơ là trong việc tu tập chánh niệm về thân, những vị đó đã bỏ qua hương vị bất tử; họ là người hèn hạ và dể dôi.*

Hành giả phải liên tục tu tập phương pháp được mô tả này. Những lợi ích to tát mà hành giả đạt được là Níp-bàn do bởi sự lợi ích của đề mục thiền về những thể trực của thân.

Qua sự chú niệm liên tục, hành giả càng trở nên quen thuộc với những đề mục về thể trực của thân, tâm trở nên tập trung cao, và như vậy giúp cho hành giả tránh khỏi sự dễ duôi, những thể trực của thân trở nên rõ ràng trong bản chất thực của chúng.

Bài pháp về đề mục thiền Tứ niệm xứ được xem như là đề mục thiền cao nhất trong thiền quán và đề mục thiền chánh niệm về những thể trực của thân không chỉ dẫn đến tuệ giác mà còn là phương pháp thiền định cao nhất để đạt đến trạng thái tâm vắng lặng.

Bài pháp cuối cùng của đức Phật là bài pháp chánh niệm: *"Và bây giờ, này chư tỳ khưu, Như Lai xin nhắc nhở chư vị, các pháp đều vô thường, hãy chánh niệm"*.

Cho nên chúng ta hãy thực sự tu tập đề mục chánh niệm về những phần của thân trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi để giúp chúng ta giải thoát, phù hợp với những lời dạy cuối cùng của đức Phật.

Liên tục niệm về ba mươi hai thể trực của tám thân dài một trượng này, hành giả sẽ nhận thấy rằng không có điều gì thật trong tám thân này. Hành giả sẽ nhận thức rằng chẳng có điều gì xứng đáng để bảo vệ, chẳng có gì ham muốn để thoả mãn, chẳng có cái ngã thường hằng trong thân tâm này. Thật sự chúng ta nhận thức rằng cái thân ô uế, hoàn toàn không trong sạch và nhàm chán. Điều này sẽ dẫn đến sự hiểu biết về vô ngã và phiền não để dẫn đến cái tâm trong sạch không chấp thủ.



Cầu nguyện cho những ai có liên hệ đến việc tu tập có lợi ích này được giải thoát và hạnh phúc.

---

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack**



**Kornfield)**

## **Chương XI**

### **Thiền sư Mohnyin Sayadaw**

Đây là một bản dịch thoát về một bài pháp của một vị thiền sư Mohnyin Sayadaw đã thuyết giảng ở Miến Điện vào thập niên 1960. Có nhiều đệ tử của ngài Mohnyin Sayadaw ở khắp Miến Điện, và có một trung tâm thiền ở Rangoon. Những lời dạy của ngài Mohnyin không chỉ đến từ sự vi diệu của thiền quán mà còn ở sự thông thái của ngài là vị thầy của Vi diệu pháp (Abhidhamma), sự trình bày về tâm lý Phật giáo.

Ở Miến Điện việc sử dụng và đặt nặng môn Vi diệu pháp có phần trội hơn. Hơn bất cứ quốc gia Phật giáo khác. Phương pháp của ngài Mohnyin là muốn đến với

giáo pháp, đầu tiên phải nghiên cứu Vi diệu pháp, sau đó áp dụng đề tu tập, ngài có nhiều đệ tử ở Miến Điện. Vi diệu pháp là tạng thứ ba của kinh điển Phật giáo nguyên thủy, gồm có nhiều bộ nói về những cách giải thích rất chi tiết về tiến trình tâm và những sự vi diệu của giáo pháp, theo dõi những sát-na thân và tâm. Người ta có thể vào các tu viện ở Miến Điện và nhận thấy những vị sư tu tập một cách công phu như là dòng chảy của tiến trình tâm. Những sự tu tập này dựa trên Vi diệu pháp có thể dẫn cho người ta đi đến sự hiểu biết rõ ràng, cặn kẽ về vô ngã và những nguyên tắc đi kèm theo sự thay đổi liên tục và những sự liên quan của nó dẫn đến đau khổ. Sau đó người ta tu tập thiền, sự hiểu biết này được sâu sắc nhờ bởi sự cảm nhận trực tiếp rõ ràng.

Thiền sư Mohnyin Sayadaw nhấn mạnh rằng, hành giả phải quen thuộc với những khái niệm căn bản nhất của Vi diệu pháp trước khi bắt tay vào việc tu tập. Sự hiểu biết ban đầu này sẽ giúp cho họ quan tâm trực tiếp về những bản chất thật của những hiện tượng bằng một cách chính xác và rõ ràng. Khái niệm cơ bản nhất mà hành giả cần phải hiểu biết trước khi thiền là những sự mô tả về những sự thật cơ bản đã tạo cho chúng ta một thế giới có vẻ vững chắc và liên tục. Những yếu tố mà chúng ta cảm nhận - sự biết, sự cảm nhận và những đối tượng của chúng và sắc uẩn - xuất hiện trước chúng ta như là một thế giới vững chắc do bởi sự thay đổi nhanh của chúng. Bằng cách theo dõi sự sanh diệt của những nhóm này, những yếu tố và sự nhận biết về thân tâm để hành giả phát huy sự hiểu biết sâu sắc chính xác.

Khi sự hiểu biết này sâu sắc, người ấy sẽ biết tất cả sự kiện cảm nhận được là phù du và mộng ảo, không có chỗ nào để bám víu hoặc mưu cầu hạnh phúc. Không còn bị điên cuồng bởi bản chất của chúng, không còn bám víu, người ấy cảm nhận sự giải thoát thật sự.

---

## Những bài tập Thiền quán

### *Thiền sư Mohnynin Sayadaw*

Câu chúc cho mọi người gặt hái thành công.

Phần trình bày dưới đây chia làm hai phần. Phần đầu dạy về những khái niệm cơ bản về tứ đại được nhìn theo quan điểm của Vi diệu pháp, phần hai là phần mô tả những cách tu tập thiền quán dựa trên những khái niệm này. Sự tu tập đặc biệt đặt nặng về sự phát sinh tuệ giác từ

việc theo dõi những cử động và sự theo dõi oai nghi. Việc này đã dẫn đến những giai đoạn trí tuệ và tuệ giác xa hơn mà cả hai là chủ đề và kết quả của việc tu tập.

### **Các câu hỏi về những khái niệm cơ bản để cho hành giả hiểu biết**

*Hỏi: Xin giải thích về bản chất và những hiện tượng của thân và tâm.*

*Đáp: Tất cả hiện tượng thân đều bị hoại diệt, vô ngã và vô thường. Tất cả những hiện tượng tâm đều vô ngã và vô thường.*

Nói chính xác hơn, hai mươi tám loại hiện tượng thân tồn tại trong tất cả các cơ thể của tất cả chúng sinh. Cũng có tồn tại hiện tượng tâm, bao gồm tâm, sở hữu tâm và Níp-bàn đều quan trọng đối với việc tu tập thiền quán của chúng ta là tập trung và xem xét bản chất của những đặc tính của vật chất về tất cả hiện tượng vật lý. Điều

này có thể thực hiện bằng cách chia chẻ tất cả những thực thể trở thành tám phần của chúng [1]. Đây là những phần:

Tứ đại

Đất (Cứng) - Nước (Dính) - Gió (Chuyển động) - Lửa (Tánh nóng lạnh)

Cộng thêm

Sắc - Hương - Vị - Dưỡng tố

*Hỏi: Có phải đây là điều mà hành giả phải tìm hiểu để nhận ra chân lý cơ bản?*

Đáp: Tất cả vạn vật đều có hai đặc tính cơ bản. Do đó những đặc tính cơ bản tồn tại trong tất cả hiện tượng thân và tâm và chúng ta có thể nhìn thấy khi chúng ta theo dõi những chức năng và những đặc tính của chúng. Những sự thật này thì khó nhìn thấy do bởi quan điểm của chúng ta, bởi sự ảo giác, chúng ta có một cái nhìn

thiên kiến về sự vững chắc và thường hằng trong thế giới vật lý và tâm linh.

*Hỏi: Làm cách nào chúng ta tránh khỏi khái niệm về sự vững chắc liên kết của vật chất?*

Đáp: Để tìm hiểu những đối tượng tục đế là một cách giúp hành giả khám phá bản chất thật của chúng đã tạo nên bởi nhiều thành phần. Ví dụ khi người ta đổ nước vào sữa, thì sữa đầy ắp giữa những khoảng trống của nước. Đây là sự thật cho tất cả những vật vô tri khác - chúng ta ra một ảo giác về sự liên kết và vững chắc nhưng cuối cùng chúng ta được hình thành bởi tứ đại, những nhóm mà trong đó những sự kết hợp khác nhau tạo nên toàn thể vũ trụ. Sự hiểu biết chân chánh đạt được kết quả khi hành giả hiểu biết được



điều này qua sự cảm nhận trực tiếp trong thiền định.

*Hỏi: Làm cách nào để áp dụng chân lý tuyệt đối với những vật có tri giác?*

Đáp: Những vật có tri giác giống như những vật vô tri mà hành giả phải nhìn theo quan điểm của người hành thiền để khám phá tính chất cơ bản của chúng. Tất cả sinh vật, dù dưới hình thức nào, bản chất thật của chúng đều ẩn trong dáng vẻ vững chắc và liên kết. Để loại trừ ảo giác này và ảo giác về bản ngã, hành giả phải xem những vật vô tri là được hình thành bởi "nhóm, phần, những yếu tố" của tinh thần lẫn vật chất. Theo nguyên tắc này, hành giả phải cố gắng xem xét tất cả mọi vật mà hành giả gặp gỡ đơn thuần là những yếu tố mà chúng ta bị bám víu vào ý nghĩa của những tên gọi, gọi chúng là

đàn ông, đàn bà, thú vật. . .những sự phân biệt này chỉ tồn tại trên mặt tục đế và không phải là chân lý tuyệt đối. Như thế, một sự hiểu biết có phân tích được phát huy trong thiền quán sẽ nhìn thấy tất cả chúng sinh không có linh hồn thường hằng và bản ngã.

Đừng có cố chấp vào những ý niệm và những tư tưởng này, hành giả sẽ nhận thấy rằng tất cả những vật có tri giác chỉ là những nhóm [2] của thân hoặc tứ đại. Như vậy sự hiểu biết này sẽ dẫn hành giả đến tuệ giác trong sáng đi vào bản chất và sự liên quan của thân và tâm, và cuối cùng đi đến tâm坦然 nhiên về sự sanh diệt của những đối tượng này, đi đến trạng thái an lạc nội tâm. Thậm chí hành giả có thể nhận thấy được những bài tập về bác ái, giới và lòng từ bi có liên quan, mà không cần chú trọng về mặt giá trị, và

thậm chí không còn dính mắc vào những đề mục này.

*Hỏi: Làm cách nào để hòa hợp khái niệm tứ đại của Phật giáo với nền vật lý hiện đại?*

Đáp: Bằng cách loại trừ khái niệm về sự vững chắc, các khoa học gia đã phân tích tất cả những thành phần vật chất ra hơn một trăm yếu tố. Cuối cùng ngay cả yếu tố này và các nguyên tử khi được họ quan sát đã trở thành làn sóng năng lượng trong một khoảng không rộng lớn. Những làn sóng luôn luôn hoạt động vì thế vật lý hiện đại cho thấy rằng vật thể thường xuyên thay đổi và không có linh hồn.

*Hỏi: Những thực thể cơ bản nào phù hợp với tâm lý Phật giáo?*

Đáp: Hành giả phải hiểu là có bốn loại thực thể cơ bản [3]:

1. Sắc
2. Hành
3. Thức
4. Níp-bàn

Những thực thể này đã vượt qua bất cứ những ý tưởng và những khái niệm mà hành giả có thể cảm nhận và quán chiếu trực tiếp. Hành giả cũng sẽ thấy rằng ba thực thể đều có những đặc tính thường xuyên thay đổi.

*Hỏi: Làm cách nào chúng ta có thể hiểu được tâm thức?*

Đáp: Có sáu loại thức:

1. Nhãn thức
2. Nhĩ thức
3. Tỷ thức
4. Thiệt thức
5. Thân thức
6. Tâm thức

Những thức này có đặc tính biết những đối tượng của thức. Bây giờ chúng ta có thể mở rộng sự hiểu biết đối với toàn thế giới như lời Phật dạy về nó.

**Thức**            **Các giác Đ**    **ồ**    **i**

N h ã n **quan**            **tượng**

thức            Mắt            Sắc

Nhĩ thức    Tai            Thinh

Tỉ thức    Mũi            Hương

T h i ệ t Lưỡi            Vị

thức            Thân            Xúc

T h â n Tâm            Pháp

thức

Tâm thức

Mười tám phần này tạo nên thế giới của chúng ta. Hành giả có thể thấy rằng nhãn thức phát sinh có sự liên hệ với mắt và vật có thể nhìn thấy được và nó phụ thuộc vào đó, nhĩ thức phát sinh có liên hệ với

âm thanh và tùy thuộc vào đó và v.v. mỗi khoảnh khắc mang lại sự sanh và diệt của một trong sáu thức này liên hệ với một giác quan và một đối tượng. Bằng cách phát huy thể nhập, hành giả sẽ thấy rằng không có sự thường hằng về cái tôi hoặc ngã, chỉ là một chuỗi liên tục của sanh và diệt của mười tám giới. Hành giả phải suy niệm cho đến khi hành giả không còn đặt niềm tin về một linh hồn hoặc một thực thể thường hằng. Hành giả phải quán chiếu bản chất thật của thân và tâm cho đến khi hành giả hiểu được sự quan hệ giữa hai phần này.

*Hỏi: Làm cách nào chúng ta không còn nghi ngờ những gì tạo ra hình thức và đối tượng và những gì tạo ra những hiện tượng tâm?*

Đáp: Thoát khỏi hoài nghi đối với thân và tâm từ sự suy niệm chân chánh. Nghiệp (những hành động của thân, khẩu và tâm) thức, khí hậu và thực phẩm là những điều kiện tạo ra những vật có tri giác [4]. Giống như thế, sáu căn và sáu trần là những điều kiện của hiện tượng tâm. Tất cả hành động tạo nghiệp có những quả đến từ một hành động thiện hoặc ác. Tiến trình tạo nghiệp này là điều cơ bản của vòng sanh tử luân hồi. Hành giả muốn hiểu rõ, phải quán chiếu một cách sâu sắc chính ngay những hiện tượng thân tâm của mình cho đến khi người ấy nhận thức được rõ ràng tiến trình này xảy ra trong thân tâm như thế nào. Sau đó hành giả sẽ không còn nghi ngờ về giáo pháp, về Phật. Hành giả sẽ thấy sự khởi đầu và kết thúc của vòng sanh tử luân hồi, và hiểu

được bản chất nhân duyên của tất cả thân tâm.

Để giải thích xa hơn, nhân duyên là sự xoay chuyển của tất cả những hiện tượng thân tâm, sự hiểu biết về chúng, cùng với vô ngã tạo nên những cơ bản cho sự nhận thức về giáo pháp của đức Phật. Nó cho thấy rằng những bản chất khác nhau của hiện tượng thân tâm thường được gọi là ngã, cá nhân, đàn ông, đàn bà..., không phải là trò chơi cút bắt, mà là kết quả của nhân và duyên. Nó giải thích rằng sự tái sinh và đau khổ tùy thuộc vào những điều kiện và như thế đó, qua sự thay đổi của những điều kiện này, tất cả đau khổ biến mất. Thập nhị nhân duyên là:

1. Vô minh, thiếu trí tuệ, là nguồn gốc của mọi tội lỗi. Đây là duyên cho sự phát sanh của hành nghiệp.



2.Hành là duyên của vô minh.

3.Thức

4.Danh sắc

5.Lục nhập

6.Xúc

7.Thọ

8.Ái

9.Thủ

10.Hữu

11.Sanh

12.Lão tử

Những sự liên kết 1, 2, 8, 9 và 10 là năm nguyên nhân tạo nghiệp tái sinh, và liên kết 3, 4, 5, 6 và 7 là năm quả tạo nghiệp trong vòng sanh tử luân hồi.

Đây là một bản tóm tắt nhưng hoàn hảo của vòng sanh tử, của nhân quả, hiện tượng thân tâm dựa trên sự tái sinh xảy ra

[5]. Nếu hành giả suy niệm và cuối cùng hiểu được những nguyên nhân của thân tâm, hành giả sẽ đạt được sự thanh tịnh, thoát khỏi sự nghi ngờ.

### **Thực hành sự thanh lọc**

Để đạt được tri kiến liên quan đến các tầng thánh, hành giả phải đạt được những tuệ giác như sau: tuệ xác định tam tướng, tuệ sanh diệt, tuệ hoại diệt, tuệ sợ hãi, là nhân cho sự nhầm chán tất cả hiện hữu, và cuối cùng là tuệ ham muốn giải thoát và tuệ hành xả liên quan đến những hình thức thân tâm. Đây là sự quân bình hoàn hảo của tâm cần thiết để đạt Níp-bàn.

Trong mỗi phần này, việc tu tập để phát huy tuệ giác liên quan đến tam tướng, hành giả phải thực hành các bài tập tuệ giác bằng cách quan sát tiến trình thay đổi có liên quan đến sự chuyển động và oai

nghi của thân. Ở đây hành giả có thể thấy rõ rằng bản chất thay đổi trong thân mình. Điều này đưa đến sự hiểu biết vượt quá khái niệm, đề đi đến chân lý tối cao, rằng sự hiện hữu là một tiến trình thay đổi liên tục của thân và tâm mà bản thân nó không có sự thường hằng hoặc cá thể. Đây là điều thích hợp nhất để khởi đầu cho mức hiểu biết này và cảm nhận tam tướng ở đây trước khi phát huy những tuệ giác cao hơn.

Khi bắt đầu tu tập thiền quán, hành giả phải quán chiếu chi li những cách di chuyển và những sự thay đổi oai nghi, bởi vì ở đây hành giả có thể thấy tam tướng rõ ràng. Khi di chuyển tay của mình từ chỗ này qua chỗ khác, trước tiên hành giả phải nhận thấy toàn bộ bàn tay của mình di chuyển. Khi theo dõi tiến trình này kỹ càng hơn (đặc biệt qua cảm giác) hành giả

sẽ thấy rằng mỗi khoảnh khắc "những cử động" cũ của nguồn năng lượng sắc pháp sanh và diệt nhường chỗ cho những sắc pháp mới, và sự quan sát như thế, hành giả sẽ tiếp cận để am tường định lý vô thường. Sự chuyển động bàn tay từ một vị trí này sang vị trí khác nhiều lần, hành giả suy gẫm được đặc tính vô thường của sắc pháp và cảm thọ. Theo ý nghĩa cơ bản (tiến trình của sự lay động hoặc rung chuyển phát sinh từ sự hoạt động tinh thần) cho thấy dáng vẻ bề ngoài của bàn tay di chuyển. Sự theo dõi tiến trình này chỉ áp dụng định tâm và tuệ giác thô, hành giả phát huy sự cảm nhận về lý vô thường, xuyên qua tính phù du, bản chất vô ngã của cuộc đời bao gồm tất cả danh pháp và sắc pháp. Khi tuệ giác nhận chân được lý vô thường thì hành giả sẽ có thể

cảm nhận được khổ đau, sự bấp bênh và lòng hỉ xả.

Tuy nhiên, một người bình thường sẽ nói rằng có cùng bàn tay trong tất cả các oai nghi, theo ý nghĩa tuyệt đối, có một ngàn tỷ sắc uẩn - sanh và diệt trong tiến trình di chuyển khi bàn tay cử động. Nó giống như một xô cát. Cho phép chúng tôi nói quý vị đâm thủng một lỗ dưới đáy xô và tự động những hạt cát rơi xuống dòng suối. Mặc dù quý vị thấy rằng cát trong xô đổ xuống dòng suối, trong thực tế, những hạt cát kết hợp lại với nhau và hình thành một dòng suối. Thực vậy những ý niệm, những tư tưởng của chúng ta - thuộc về hình thức, thì liên tục và rắn chắc - che dấu bởi chân lý thật. Nếu hành giả thấy rõ hành giả sẽ tiếp cận để biết làm cách nào danh sắc có liên quan một cách nhân quả,

sanh và diệt một cách nhanh chóng, giống như cát tan trong suối cát.

Ghi nhớ trong tâm điều này, hành giả phải quán thường xuyên sự tan rã của danh sắc trong thân trong suốt các sinh hoạt hàng ngày, như thức dậy rửa mặt, đi tắm, ăn cơm, ra vào trong mọi oai nghi.

Đức Phật dạy quán thân trên thân. Cho nên khi ngồi, một hành giả có thể xác định sự hoại diệt của sắc pháp trong sự chuyển động bàn tay từ một vị trí sang một vị trí khác có thể thấy sự hoại diệt của sắc pháp trên thân một cách dễ dàng hơn. Đây là việc làm quán đúng thân trên thân.

Hãy nhắm mắt lại và quán chiếu sự hoại diệt của sắc uẩn trên thân. Sau đó xoay thân của quý vị qua phía phải, qua phía trái và cái thân ra phía trước hoặc phía

sau. Trong tất cả những oai nghi này và ở mọi sự chuyển động quý vị sẽ ghi nhận rằng sắc pháp cũ hơn sanh và diệt, nhường chỗ cho những sắc pháp mới hơn. Hãy ghi nhớ những bài tập này cho đến khi nào quý vị có thể cảm nhận được điều này một cách rõ ràng. Hành giả cũng có thể áp dụng hơi thở để phát huy tuệ giác của mình vào sự sanh và diệt của vạn pháp. Trong công việc quán những sự hoại diệt của sắc pháp có liên quan với hơi thở, cũng như trong trường hợp sự chuyển động của bàn tay, một hành giả phải chú niệm những đặc tính của sắc pháp ở phần giữa của thân. Không cần thiết để theo dõi hơi thở ra vào ở chóp mũi khi hành giả thực hiện những bài tập hơi thở. Hãy chú tâm của quý vị trên phần giữa của thân; sau đó quý vị sẽ cảm nhận được những sự chuyển động phòng xệp

của phần này của thân - phòng khi hơi thở vào và xẹp khi hơi thở ra. Hãy quán sự hoại diệt của sắc pháp trong cả hai trường hợp hơi thở ra vào, và cuối cùng quý vị sẽ thực chứng được sự thay đổi liên tục một cách trực tiếp mà quý vị có thể cảm nhận nó là bản chất vạn pháp.

Mặc dù nó là sự quán thân và những cảm thọ của thân, nhưng đặc biệt những thành phần đó liên quan đến những oai nghi khác, mà hành giả có thể hiểu biết pháp chân đế tốt nhất.

Trong công việc quán thân trên thân và cảm nhận sự sanh và diệt của các pháp, sau đó hành giả có thể thấy được tiến trình chuyển động, sự chuyển động sắc pháp nảy sinh ra hoạt động tinh thần. Điều này là như thế, hành giả thấy được chu kỳ của nguồn gốc duyên khởi.



Hành giả hiểu rằng nếu ở đó nảy sinh ý nghĩ "tôi sẽ đứng", ý nghĩ đó tạo ra tiến trình dao động. Tiến trình dao động này tạo ra sự biểu lộ của thân, toàn thân thẳng đứng, do bởi sự phân tán của tiến trình dao động, người ta gọi là đứng. Nếu ở đó hành giả nảy sinh ý nghĩ "tôi sẽ bước bằng chân phải", một hành giả có thể phân biệt sự sanh diệt của danh pháp trong suốt tiến trình dao động của thân và cũng nên phân biệt trong suốt những giai đoạn đi đến những sự dở, bước và đập.

Sau khi biết được như vậy, một hành giả phải quán như sau: "Thậm chí trong khi tôi đang đứng, danh và sắc pháp sanh và diệt nhanh chóng ở mỗi khoảnh khắc, như vậy hành giả thấy được vô thường". Điều đó sẽ xuất hiện trong tâm của một hành giả mà nó là bản chất cơ bản của tất cả danh và sắc pháp tạo điều kiện nhân quả

để sanh diệt ngay lập tức. Hành giả phải quán lý vô thường theo phương pháp này thường xuyên, vì quán nhiều ngày, nhiều tháng như thế, hành giả sẽ đạt được lý vô thường một cách hoàn hảo.

Trong sự quán niệm tinh chuyên, hành giả có thể chú tâm đặc biệt đến sự hoại diệt của tất cả sự việc xảy ra. Như vậy, khi một hành giả bắt đầu bước đi bằng chân phải, hành giả xác định sự hoại diệt của danh và sắc pháp ghi nhận diệt, diệt; mất dạng, mất dạng; không tồn tại nữa, không tồn tại nữa; hay là vô thường, vô thường. Khi chân trái bước hành giả phải áp dụng giống như chân phải. Điều quan trọng là một hành giả tiếp tục những bài tập này lâu dài, như thế hành giả mới có thể cảm nhận được sự hoại diệt của danh và sắc pháp trong khi hành giả đi nhanh hoặc đi chậm. Kiên tâm những bài tập này là để

thực hiện công việc quán thân trên nội thân.

Đối với hành giả, để quán chiếu danh pháp cũng như sắc pháp là điều quan trọng như nhau. Nếu ở đó hành giả nảy sinh ý nghĩ "tôi sẽ đi", một hành giả phải xác định sanh và diệt của danh pháp bao gồm trong "hoạt động tinh thần" của sự suy nghĩ. Hành giả cũng phải chú niệm đến sự sanh và diệt của sắc pháp bao gồm bàn chân ở mỗi bước. Bây giờ hành giả có thể quan sát cả hai danh và sắc pháp khi chúng sanh và diệt ở mỗi bước.

Một hành giả khi bước đi nên hiểu "tôi đang bước", và bất cứ oai nghi gì của thân có thể hành giả hiểu oai nghi đó đồng thời theo dõi sự hoại diệt của danh pháp bao gồm việc suy nghĩ về "bước chân", sự hoại diệt của sắc pháp bao gồm bàn chân,

và cũng theo dõi sự hoại diệt của sắc pháp trong những bước chân chạm đất. Như vậy hành giả chăm chú vào sự quán chiếu thân của chính mình một cách khách quan. Hành giả vừa chú ý sanh vừa chú ý diệt trong thân; hoặc cả hai sanh diệt trong thân.

Bắt đầu bài tập thiền hành, một hành giả phải đứng trước khi đi. Sau đó hành giả sẽ theo dõi những đặc tính thuộc về danh và sắc pháp bao gồm trong thân, và quán như vậy:

"Bây giờ, không có cái gì là tôi đang đứng cả, chỉ là tập hợp danh và sắc "uẩn" thôi, bao gồm trong thân, trong oai nghi đứng của nó để tiến trình dao động phát sinh từ hoạt động tinh thần".

Một lần nữa, nếu như ở đó phát sinh ý tưởng "tôi sẽ đi bằng chân phải", ý tưởng

đó tạo nên tiến trình dao động sự khuếch tán của tiến trình dao động tạo ra ấn tượng trong sự chuyển động sau đây: dõ, bước, đập. Hành giả phải suy niệm sự hoại diệt của sắc pháp nằm trong thân ở mọi oai nghi, và sự hoại diệt đồng thời của sắc pháp trên mặt đất mà chân phải của hành giả đập lên nó. Hành giả phải liên tục thực hành bài tập này trong nhiều ngày bằng cách di chuyển nhanh và chậm. Sự suy niệm này cần phải theo dõi trong mọi oai nghi - đi, đứng, ngồi, nằm - cho đến khi hành giả thể nhập với sự hiểu biết đầy đủ về những đặc tính của sự sống.

Điều cơ bản là hành giả suy niệm sự sanh diệt ở giây phút hiện tiền, chỉ khi hành giả có thể thấy được những đặc tướng đó rõ ràng. Hành giả bắt đầu những bài tập của mình với sự chuyển động rất chậm, thường thì rất hữu ích, hành giả có thể

theo dõi rõ ràng hơn những hiện tượng thân tâm.

Một khi hành giả suy niệm sự sanh diệt của những hiện tượng ở mọi oai nghi trong tứ oai nghi cuối cùng sẽ nhận thấy rằng những hiện tượng thân tâm sanh diệt liên tục và hình thức mới của sự sống phát sinh để thay thế những phần cũ, giống như hạt mè được tách ra với những tiếng nổ lách tách khi rang chúng trên chảo.

Trong lúc tu tập thiền quán, trong phần này, hành giả có thể cảm nhận được sự sanh diệt của vạn pháp, ở đó "những phiền não của tuệ giác" cũng phát sinh đến hành giả. Đặc biệt những điều này cũng phát sinh với hành giả đã và đang thực hành thiền quán kết hợp với thiền định. Một số phiền não vi tế thì bị dính mắc với hỉ lạc, vắng lặng hạnh phúc, tia

sáng, năng lượng, sự nhận biết, xả và sự khoái lạc phát sinh nơi hành giả.

Những chấp thủ và những phiền não vi tế này được hành giả không chế khi nhận thấy rằng chẳng một điều nào là con đường chân chính để đoạn trừ đau khổ, và do đó hành giả phải từ bỏ sự chấp thủ của mình và chỉ tiếp tục suy niệm rõ ràng về tiến trình sanh diệt của vạn pháp.

Để hành giả có thể nắm bắt ý tưởng về danh và sắc pháp này diệt sanh như thế nào, hành giả có thể theo dõi bong bóng nước được hình thành trên mặt hồ vào một ngày có mưa lớn. Như vậy hành giả nhận thấy rằng những bong bóng đó sanh diệt liên tục. Giống như thế, những hiện tượng thân tâm thuộc ngũ uẩn cũng sanh diệt rất nhanh. Lại nữa, ví dụ như xô cát, quý vị sẽ nhận thấy rằng dòng cát từ xô

chảy ra dù có vẻ rắn chắc do bởi nhiều hạt cát tạo nên và những hạt cát đó sanh diệt liên tục, những phần cũ đã diệt đi được thay thế vào những hạt mới.

Khi hành giả cảm nhận được sự hoại diệt về những hiện tượng trong từng oai nghi của thân, cũng như tất cả những vật chất từ bên ngoài, hành giả có thể sớm cảm nhận rằng những hành nghiệp tạo ra những cuộc sống mới mãi mãi thì không vững chắc, sợ hãi, khó chịu, và đau khổ, và bị nhàm chán cùng với đời thường, hành giả dần dần đạt được tuệ giác cao hơn.

Hành giả sẽ càng nhận thấy rõ hơn về bản chất của tứ diệu đế và phiền não nằm trong vạn pháp. Những cảm tưởng đau đớn về thân tâm và những cảm thọ là những phiền não. Khổ đế hoặc đau khổ



không chỉ đơn thuần đề cập đến những ý tưởng đau đớn, nhưng còn dạy rằng, do bởi tuân theo luật vô thường, tất cả hiện tượng của sự sống đều khổ đau, và chúng mang mầm móng của khổ đau.

Cảm thấy chán ngất đối với mọi hình thức của cuộc sống, mệt mỏi và không còn ham thích điều gì nữa, tâm của hành giả không bám một điều gì của những hình thức này, và ở hành giả khởi lên lòng ham muốn thoát ly.

Sự quán niệm của hành giả bây giờ được tập trung vào tam tướng của cuộc đời - vô thường, khổ não, vô ngã - với lòng mong cầu tìm thấy sự giác ngộ từ tất cả những hình thái của cuộc sống đang gia tăng mạnh mẽ nơi hành giả.

Ví như rơm rạ, bong bóng hay ảo ảnh thì không có bền vững, dễ tan và rỗng không,

như vậy sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì cũng không bền chắc và dễ tan, rỗng không, phù du và vô ngã. Chúng không có chủ nhân, hoặc không ai nắm quyền chúng được, chúng không phải trẻ con, đàn ông, đàn bà, con người, mà cũng không có cái gì thuộc về con người cả, không có "tôi" hoặc "của tôi", mà chúng cũng không thuộc về người nào khác nữa.

Cuối cùng, trong khi liên tục thẩm tra những hình thức của cuộc sống, hành giả khắc phục được mọi lo sợ, lạc thú, và sự lãnh đạm và ở đó phát sinh trong hành giả một tâm xả mạnh mẽ. Hành giả thấy rằng tất cả điều kiện liên quan nhau có nhân quả, sanh và diệt, danh và sắc pháp không còn bị bó buộc điều gì trong bản chất thực thể của linh hồn, "tôi", "của tôi", "của anh" và "của cá nhân nào đó".

Tất cả đều là vô ngã, nghĩa là:

1. Không còn chấp vào cá nhân trường tồn hay linh hồn nào cả.
2. Không có một xuất xứ tuyệt đối.
3. Không kèm chế, không thống trị được.

Bây giờ, trong khi liên tục quán niệm tam tướng của cuộc sống, tâm hành giả hướng đến an lạc Níp-bàn. Tâm an lạc và xả bỏ phù hợp với tam tướng để giải thoát, ba con đường này dẫn đến Níp-bàn.

Ba con đường giác ngộ đều đưa đến sự thoát khỏi những hiện tượng thế gian. Tâm biết tất cả những pháp hành chẳng hạn như thay đổi và giới hạn và hướng đến sự vô ngã.

Tâm bị thúc dục hướng về sự khổ não của tất cả pháp hành thuộc về thế gian, và đi đến sự vô tham. Tâm xem tất cả vạn vật

đều rộng không, không bị ràng buộc và hướng đến sự vô thường.

Như vậy trong khi tu tập thiền quán theo những hướng dẫn này, hành giả sẽ nhận thấy rằng do bởi sự theo dõi liên tục sẽ thấy được tam tướng (những sự thay đổi, thay thế, phiền não, những tính cách thay đổi của thân tâm), hành giả đang tu tập tâm với một hình thức như thế với tuệ giác mà hành giả cảm nhận được sẽ giúp hành giả đoạn trừ được niềm tin trường cửu, và hoại diệt [6]. Tâm của người ấy sẽ đoạn trừ những ảo giác như sau: (1) ý niệm về sự thường hằng, (2) ý niệm về hạnh phúc thế gian, (3) ý niệm về bản ngã, (4) ý niệm về tham ái, (5) tham, (6) hữu [7], (7) thủ, (8) ý niệm về sự vững chắc, (9) tà kiến về những hành tạo nghiệp, (10) ý niệm về sự bền vững, (11) điều kiện tạo nghiệp (conditions of

becoming), (12) khoái lạc, (13) chấp thủ, (14) thường kiến, (15) đoạn kiến, (16) cố chấp, (17) vô thường, (18) kiến thủ. Đây là kết quả của việc tu tập thiền quán chính xác. Chân lý này sẽ giúp hành giả vượt ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Hành giả muốn thực hiện việc tu tập này phải bắt đầu bằng cách quy y tam bảo. Hành giả phải thọ trì giới luật và liên tục theo con đường từ bi bác ái:

*Cầu xin cho tôi được hạnh phúc, cầu xin cho tôi duy trì được hạnh phúc và không kết oan trái.*

*Cầu xin cho tất cả chúng sinh được thịnh vượng và hạnh phúc; cầu xin cho tất cả chúng sinh tâm được an vui, tất cả chúng sinh có sự sống, yếu mạnh, nhỏ lớn, hữu hình hoặc vô hình, gần hoặc xa, đã sinh*

*hoặc chưa sinh, cầu nguyện cho tất cả chúng sinh được an vui.*

*Cầu xin không ai lừa gạt lẫn nhau, không ai bị chửi mắng, không ai bị thù hận hoặc đau yếu. Thậm chí như một người mẹ, vào lúc hiểm nghèo của cuộc sống vẫn chăm lo và bảo vệ người con duy nhất của mình, như vậy với tâm từ bi vô lượng tôi quý trọng tất cả vạn vật, rải lòng từ trên khắp thế gian, trên, dưới và khắp mọi nơi, như vậy tôi đang rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh.*

*Đi đứng, nằm, ngồi, trong những giờ tôi thức tỉnh, tôi ôm ấp ý tưởng rằng đây là lòng yêu thương cao quý nhất thế gian.*

*Như vậy tôi sẽ từ bỏ những cuộc tranh luận và nói chuyện phù phiếm, bằng cách thiên hành đúng đắn, hành giả sẽ đạt được tuệ giác, giảm bớt ham muốn dục*

*lạc, và chẳng bao giờ tái sinh trở lại. Cầu xin tất cả những điều này là nhân cho tất cả chúng sinh hoàn toàn được sung sướng ở mọi điều kiện dẫn đến giác ngộ Níp-bàn. Cầu xin cho tất cả tránh khỏi sự nguy hiểm, tuổi già, bệnh tật và chết. Cầu xin cho tất cả chúng sinh được giải thoát.*

---

### ***Chú thích:***

[1] Đây là những đặc tính của tất cả các loại vật chất khi chúng ta trực tiếp cảm nhận nó, trước khi có những tên gọi và khái niệm. Ví dụ sàn nhà được người ta nhìn bằng mắt là một mảng màu, hoặc cách sờ mó thì người ta cảm thấy lạnh, cứng, không di chuyển. Tất cả những cảm nhận này là tứ đại, từ đó chúng ta tạo nên những tên và khái niệm.

[2] Sắc uẩn là những thành phần nhỏ nhất của vật chất từ đó tạo ra những vật thể rắn. Những phần nhỏ nhất này thường xuyên thay đổi.

[3] Chân lý tuyệt đối nằm trong Vi diệu pháp thì được tạo nên do sự liên kết của năm uẩn. Thức là thức uẩn, hành gồm có thọ tưởng và hành, trong khi đó sắc liên hệ với sắc uẩn. Chỉ có Níp-bàn là vượt ra khỏi ngũ uẩn.

[4] Theo truyền thống những phần này được biết là những thực phẩm nuôi sống và nhân duyên cho sự phát sanh tất cả vật có tri giác.

[5] Để giải thích sâu xa hơn về phần này, xin xem Chương về Thiên sư Mogok Sayadaw.

[6] Điều này ám chỉ đến niềm tin mù quáng về linh hồn ở bên ngoài như là điều



cuối cùng nhất hoặc là sự tương phản cuối cùng về sự hủy hoại toàn bộ tiến trình thân tâm lúc chết.

[7] Điều này nghĩa là ham muốn sanh tử luân hồi.

---

## **Những vị Thiền sư đương thời (Living Buddhist Masters, Jack**



**Kornfield)**

## **Chương XII**

### **Thiền sư Mogok Sayadaw**

Thiền sư Mogok Sayadaw đi theo bước chân của ngài Ledi Sayadaw, một vị thiền sư được nhiều người kính trọng ở Miến Điện vào đầu thế kỷ. Ledi Sayadaw đã tăng cường sự hiểu biết về định luật nhân duyên cho các Phật tử người Miến, và ngài Mogok Sayadaw đã phục hồi và làm nổi bật về phương pháp thiền của ngài Ledi Sayadaw. Mogok là vị học giả nổi tiếng của những tu viện và đã trải qua hơn ba mươi năm làm thầy dạy Vi diệu pháp và kinh điển ở vùng thượng lưu Miến Điện. Vào một ngày nọ, hoàn cảnh của ngài cũng giống như là một người chăn cừu mà không có cơ hội để uống sữa của chúng. Ngài đã từ bỏ địa vị và đi đến

Mingun, nơi đây ngài tu tập thiền quán. Sau nhiều năm trôi qua, do sự yêu cầu của nhiều phật tử, ngài đã dạy thiền quán ở một vài tỉnh. Mặc dù ngài đã từ bỏ đám đông và không dạy ở thủ đô, danh tiếng của ngài đã lan rộng như là một vị thầy giác ngộ. Sau nhiều năm, kể từ khi ngài Mogok Sayadaw lìa trần, một số đệ tử của ngài vẫn tiếp tục tu luyện theo phương pháp thiền quán.

Ở Rangoon, có một trung tâm lớn, ở đó người ta dạy thiền quán theo phương pháp của ngài Mogok Sayadaw. Tu viện này đặt dưới sự điều hành của Hòa thượng U Thang Daing, người biên soạn phương pháp thiền của ngài Mogok bằng tiếng Anh. Hầu hết sự hướng dẫn được dành cho người cư sĩ tại gia và những khóa thiền tích cực. Những người phương Tây đều được hoan hỉ đón tiếp.

Sự tu tập gồm có ba phần sẽ được giải thích cặn kẽ dưới đây. Đầu tiên, ngài Mogok nhấn mạnh sự quan trọng về sự hiểu biết Phật pháp trước khi tu tập thiền thật sự. Ngài dạy sự phân biệt giữa những khái niệm và thực thể tuyệt đối, và thực thể tuyệt đối được bao gồm tứ đại và ngũ uẩn như thế nào. Sau đó ngài giải thích chu kỳ định luật nhân duyên, cho thấy chúng qua nhân quả như thế nào, ái dục và ham muốn giữ chặt chúng ta trong vòng sanh tử và phiền não.

Sau đó hành giả phát huy thiền dựa trên sự hiểu biết ban đầu này. Trước tiên hành giả chánh niệm về hơi thở để tập trung tâm. Sau đó việc tu tập được thay đổi với phương pháp thiền về tâm (sự hiểu biết năng lực của tâm) hoặc thiền về cảm thọ. Mỗi phần này được giải thích như là sự

chánh niệm về mười ba khía cạnh khác của tâm và cảm thọ.

Cuối cùng khi tâm hành giả trở nên sâu sắc, thiền sư Mogok nhấn mạnh tất cả nhận thức đơn thuần chỉ là sự sanh và diệt của năm uẩn, và tiến trình thân tâm là thế nào. Sự thay đổi liên tục này phải được hành giả cảm nhận trực tiếp (và không chỉ đơn thuần ghi nhận là thay đổi), cho thấy đau khổ và vô ngã của bản thân chúng ta là thế nào. Khi thể nhập vào bản chất thực của ngũ uẩn khi chúng sinh và diệt, hành giả trở nên thuần thực để đoạn trừ được tiến trình này, và dừng lại bánh xe nhân duyên, nó là hạnh phúc cao cả Níp-bàn.

Điểm nổi bật nhất trong phương pháp thiền của ngài Sayadaw là áp dụng luật nhân duyên. Ngài giải thích chuỗi nhân duyên này xảy ra như thế nào và hướng

dẫn chúng ta cảm nhận trực tiếp tiến trình này được xảy ra trong thân tâm của chúng ta. Điều này phát sinh tuệ giác dẫn chúng ta giải thoát khỏi tiến trình này, chân lý của đức Phật.

---

## **Thiền dựa trên Tâm và Cảm thọ**

### *Thiền sư Mogok Sayadaw*

Mục đích của giáo pháp là dẫn người ta đến sự giải thoát, Níp-bàn. Lời dạy này vạch ra một con đường bằng những giai đoạn tiến triển cao hơn. Giai đoạn đầu tiên trên con đường này là giới hạnh và việc thực hành giới tâm được an lạc và hạnh phúc Định, giai đoạn thứ hai, thậm chí nó mang lại hạnh phúc cao hơn, một loại tâm thanh tịnh nhờ định chúng ta mới cảm nhận được nhiều mức độ của những trạng thái hoan lạc, tính nhẹ nhàng, và

niềm vui khôn tả. Tuy nhiên, tập trung một mình vẫn thiếu năng lực để nhổ tận những phiền não ngủ ngầm trong tâm mà làm cho chúng ta dính mắc trong sự vô minh và tái sinh. Giai đoạn tiếp theo, chỉ có trí tuệ của thiền quán mới có thể giải thoát và đưa chúng ta đạt đến hạnh phúc cao tột nhất, Níp-bàn.

Đạt đến sự giải thoát chính mình, chúng ta phải phát huy sự hiểu biết về thiền quán, nó được người ta tu tập như thế nào và mục đích của nó là gì. Đức Phật dạy hành giả phải áp dụng thiền quán để loại bỏ tà kiến về tự ngã và thế giới. Thiền quán là một phương pháp nhận biết thế gian một cách rõ ràng. Tà kiến dẫn chúng ta luân hồi và đau khổ. Do đó chúng ta phải cố gắng tu tập điều này giống như một người tóc bị cháy hoặc là ngực của người ấy bị người ta đâm bằng mác. Cơ hội để cố

gắng tu tập thiền quán này thì thật sự quý hiếm.

Khi chúng ta tu tập trí tuệ bằng thiền quán, nó dẫn đến nhập lưu, cảm nhận Níp-bàn, có năng lực tốt để tiêu hủy những tà kiến về bản ngã. Từ xưa đến nay, đức Phật đã tuyên bố rằng, những lợi ích của đạo quả nhập lưu thì thậm chí cao cả hơn sự thành đạt của vị vua Chuyển luân thánh vương bởi vì vị thánh nhập lưu đã tự mình giải thoát hoàn toàn khỏi vòng sanh tử luân hồi. Vị này sống trên thế gian không quá bảy kiếp nữa thì sẽ giải thoát Níp-bàn.

Do đó hành giả tích cực tinh tấn để đạt đến quả vị ít nhất là Tu-đà-hườn - đạo quả Níp-bàn - Để đạt đến giai đoạn này, chúng ta phải nương theo phương pháp thực hành khuôn mẫu và dẽ hiều này của thiền



sư Mogok Sayadaw dựa vào sự quán niệm trong tâm và trên những cảm thọ. Khi những cảm thọ và tâm cùng phát sinh, cùng hiện hữu, và cùng diệt, sự quán chiếu trên cái này thì giống như sự quán chiếu trên cái khác.

Trong phương pháp thực hành thiền này, hành giả sẽ nhận thấy dễ tiếp thu hơn phương pháp thiền trên tiến trình thân. Điều đó không chối cãi là tâm cũng phát sinh liên hệ cùng với hơi thở ra và những khía cạnh khác của thân. Tuy nhiên, đối với những hành giả ngày nay, hành thiền trực tiếp trên tiến trình tâm được xem như là thuận lợi và hữu hiệu nhất.

Trước khi hành giả hành bất kỳ loại thiền nào, nó thì hết sức quan trọng và cần thiết đối với hành giả để đạt được tri kiến hiểu

biết về những điều nào đó. Đây là những điều cần thiết cho việc hành thiền.

Hành giả phải biết sự khác nhau giữa pháp tục đế và pháp chân đế. Pháp chân đế thì có bốn: tâm, sở hữu tâm, sắc pháp và Níp-bàn. Thiền quán thì dựa trên sự quán niệm của pháp chân đế, mà pháp chân đế đặt nền tảng cho pháp tục đế.

Để hiểu biết thêm nữa, đây là một sự phân loại của pháp chân đế hoặc là thực thể tuyệt đối, những khía cạnh đó thuộc về thế giới của chúng ta mà có thể cảm nhận trực tiếp được mà không có những khái niệm:

**Tâm** - có tám mươi chín loại tâm, nhưng vì mục đích của thiền quán, thiền sư Mogok đã rút lại những loại tâm này xuống chỉ còn mười ba loại tâm thôi điều này có thể được nói là cả một sự hàm súc.

**Sở hữu** - có năm mươi hai sở hữu. Đối với hành giả chỉ cần thiết để làm quen với xúc, thọ, tưởng, hành, thức, tham, sân, si, ngã mạn, tà kiến, ganh tị, bòn sẻn, và nghi ngờ [1].

**Sắc uẩn** - có hai mươi tám sắc uẩn, đối với những hành giả những sắc uẩn sau đây thì rất quan trọng để lưu tâm:

Yếu tố cứng và mềm (Đất)

Yếu tố dính liền và trạng thái lỏng (Nước)

Yếu tố vận chuyển và di chuyển (Gió)

Yếu tố nóng và lạnh (Lửa)

Điều này được gọi là bốn yếu tố căn bản [2]. Hai mươi bốn sắc pháp còn lại cũng có nguồn gốc tứ đại mà ra.

**Níp-bàn** - đây là loại thứ tư của pháp chân đế bởi vì nó có thể cảm nhận trực tiếp bằng tâm.

Bây giờ, ở điểm này, nó có thể giúp chúng ta để phân biệt được pháp tục đế. Những khái niệm là những ý định về một hoàn cảnh sống đối nghịch với pháp chân đế, chân đế có thể hành giả cảm nhận trực tiếp được. Pháp tục đế bao gồm tất cả những khái niệm, ý tưởng, tư duy, và danh tánh, ví như con tôi, giọng nói của phụ nữ, xe ngựa... mặc dù những ý niệm được dùng cho mục đích tiện lợi và cách nói phổ thông, nhưng chúng không phải là những đối tượng tuyệt đối về việc cảm nhận của chúng ta và như thế không thể nào thực hiện được những đề mục quán niệm, vì những đề mục đó hành giả hướng tâm đến pháp chân đế.

Có nhiều thứ ý niệm, nhưng chỉ cần một vài thứ được đề cập đến ở đây. Những thứ đó là:

- Những ý niệm về danh tánh
- Những ý niệm như ý nghĩ hay quan hệ như con trai, con gái, mẹ và cha.
- Những ý niệm về tập hợp hay nhóm như gia đình, chủng tộc...
- Những ý niệm về hình thức như chùa, tu viện, trường học.
- Những ý niệm về địa danh như Ấn Độ, Tích lan.
- Những ý niệm về thời gian như sáu trăm năm trước Công nguyên, hôm qua và ngày mai.
- Những ý niệm về không gian như một lỗ trống trên trần nhà, một cái hang, chân trời.
- Những ý niệm về sự tiếp nối như một đoàn xe lửa dài, một dòng sông, một bộ phim.

- Những ý niệm về tướng tượng như sừng thỏ, lông rùa.

Thiền quán thì chỉ liên quan với pháp quán chân đế mà không liên quan với pháp tục đế. Khi nào hành giả hiểu được điều này thì có thể phân biệt được pháp tục đế và pháp chân đế, thêm nữa hành giả cần phải làm quen những yếu tố cơ bản rất quan trọng này, những khía cạnh cơ bản của cuộc sống: (1) năm uẩn, (2) sáu căn, (3) tứ đại, (4) và định lý nhân duyên.

Năm uẩn là sự miêu tả những pháp đó bao gồm cả thân và tâm. Chúng gồm có:

Sắc uẩn (thân và tất cả những yếu tố vật chất):

Sắc tứ đại

Sắc y sinh (sắc do bốn đại sinh ra)

Thọ uẩn (là một khía cạnh của tâm):

Thọ vui

Thọ khổ

Thọ vô ký

Tưởng uẩn (là một khía cạnh của tâm):

Tưởng về những điều gì có tri giác và không tri giác hay về những màu sắc, hoặc những kích cỡ.

Hành uẩn:

Có năm mươi loại, bao gồm tâm sân, chánh niệm, tham, thương, và an lạc.

Thức uẩn:

Nhãn thức

Nhĩ thức

Tỉ thức

Thiệt thức

Thân thức

Tâm thức

Hành giả phải trở nên quen thuộc với những yếu tố thân-tâm này. Hành giả cũng

phải hiểu rằng đối với mỗi loại, sáu thức có sáu giác quan tương xứng nhau (mắt, tai...) và sáu trần cũng tương xứng nhau (màu, sắc, âm thanh, mùi vị) [3].

Đối với hành giả, điều quan trọng là để biết thức sanh khởi như thế nào. Đức Phật dạy mỗi loại của sáu thức phát sinh tùy thuộc vào hai nguyên nhân căn và trần. Như vậy trong sự thấy, chỉ có sự sanh khởi của nhãn thức tùy thuộc vào việc tác động trên nhãn căn của sắc trần. Nói khác hơn chỉ có ba yếu tố cùng hiện hữu không có gì khác hơn nữa, không có người thấy, không có "tôi", "anh", "hắn" hoặc ai thấy cả. Điều đó chỉ là một tiến trình nhãn thức sanh khởi. Trong sự nghe và nếm... tiến trình thì cũng giống nhau. Trong mỗi sự cảm nhận của thức chỉ có những cơ cấu của tiến trình rỗng không này.



Điều đó phải được lưu ý là sau sự sanh khởi của nó, thức không tồn tại cùng với hai sát-na liên tục. Một sát-na nó sanh, sát-na kế nó diệt, để được thay thế chỗ cũ bằng một thức mới.

Lời khuyên là trước khi thực hành thiền, hành giả phải nghiên cứu sự thật của tâm, năm uẩn, bốn đại, và sáu thức, và những thứ đó hành giả nên hiểu biết một cách trọn vẹn. Hơn nữa, hành giả phải trở nên thuần thực với định lý nhân duyên mà nó cho thấy danh pháp và sắc pháp sanh khởi như thế nào.

**Định lý Nhân duyên** (khía cạnh hiện tại)

Thiền sư Mogok Sayadaw giải thích định lý nhân duyên đặc biệt là lợi ích cho những hành giả mới. Điều này có thể được gọi là con đường tắt cho sự quán niệm tu tập đối hành giả bởi vì nó vạch ra

khía cạnh hiện tiền của việc áp dụng giáo lý, nó có thể làm cho một hành giả để hiểu biết tứ đại, sự bắt đầu, nguyên nhân của chúng, và sự hoại diệt diễn ra mỗi sát-na .

Hãy bắt đầu bằng mắt và sắc trần. Khi sự tác động của hai thứ này xảy ra, ở đó phát sinh nhãn thức. Chú ý là chỉ có nhãn thức sanh khởi. Không có người thấy, không có tôi, không có anh hay chị trong mắt hay sắc trần. Mà cũng không có tôi, anh hay chị trong nhãn thức. Nhãn thức chỉ là nhãn thức, không hơn hay không kém, và nhãn thức này không nên làm lẫn với một bản ngã, nó không nên được nhân cách hóa.

Sự kết hợp của mắt, sắc trần và nhãn thức là duyên phát sinh xúc, và tùy thuộc vào xúc nên ở đó phát sinh cảm thọ. Như thế trong các cảm thọ, không có "tôi, anh,

chị" không có bản ngã được tìm thấy. Tiến trình của nhân duyên liên tục. Vì cảm thọ ở đó phát sinh khát ái và vì khát ái ở đó phát sinh chấp thủ và dựa trên sự chấp thủ này ở đó ở đó sinh khởi thân hành, khẩu hành và ý hành. Tam hành này tạo nghiệp và năng lực của nghiệp là duyên cho sự tái sinh.

Sau sự tái sinh phải có già, bệnh, sầu, bi, khổ, ưu, não. Như vậy lúc đó hành giả có cả khối đau khổ.

Khi được hiểu bằng mắt, trần và nhãn thức, tương tự chúng ta phải hiểu tiến trình này bằng tai, mũi, lưỡi, thân và tâm các căn và thức tương xứng, cho nên chúng ta có thể hiểu được sự chuyển động của bánh xe nhân duyên.

Để đạt được kết quả của sự trong sạch và thanh tịnh, vấn đề này sẽ giải thích một cách rõ ràng hơn bằng một cách nói khác:

Khi "A" thấy một đối tượng đẹp, anh tham đắm, dính mắc vào và cố đạt được nó. Đây là tham ái, muốn đạt được đối tượng đẹp đã lấn áp anh ta. Rồi anh ta làm tất cả mọi nỗ lực, tinh thần, lời nói và thể xác cho sự chấp thủ này. Chính điều này dẫn đến sự tái sinh, thậm chí những sự chấp thủ vi tế nhất cũng lôi kéo chúng ta đến vòng tái sinh. Sự tái sinh có thể liên quan đến già, chết, sầu, bi, khổ não và thất vọng. Như vậy toàn bộ sự tu tập về lý nhân duyên được phát huy. Chúng ta có thể thấy được điều này rõ bằng cách theo dõi sự sanh diệt của năm uẩn, tiến trình thân tâm của chúng ta. Khi chúng ta nhận thức rõ ràng hơn và hiểu rằng cái cơ bản của những uẩn và chu kỳ tái sinh thông

thường của thân và tâm chẳng là gì cả ngoại trừ sự khổ đau của nó.

Đối với độc giả đã thông suốt, sẽ rõ ràng nhận thấy rằng, chúng ta sẽ gặp tiến trình sinh diệt này xảy ra liên tục bao nhiêu lần trong một ngày: sự phát sinh ái dục và chấp thủ tạo nên trong hành động hoặc tư tưởng. Chúng ta nhìn thấy chúng ta ham muốn và chúng ta bị lấn áp bởi lòng ham muốn và chấp thủ. Để thỏa mãn điều này, chúng ta bị hệ lụy vào tất cả các hành động - thân, khẩu, ý. Tương tự như thế, nếu chúng ta thích thú điều mà chúng ta nghe được, ái dục sẽ phát sinh, và khi ấy ái dục sẽ lấn áp chúng ta, nó tạo ra sự dính mắc, và để thỏa mãn điều này, chúng ta bị liên lụy đến tất cả những hoạt động mà chúng ta hy vọng sẽ kéo dài sự khoái lạc của chúng ta.

Sự việc tương tự như thế được áp dụng cho việc ngủ, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Biết và không biết, chúng ta luôn luôn bị rơi vào tiến trình này.

Độc giả phải chuyển sự chú ý của mình đến sự việc là lý nhân duyên chẳng là gì cả ngoại trừ là một chuỗi hành động của mình. Anh ta có thể tập trung sự chú ý của mình đến các uẩn, thân và tâm, và nhìn thấy được bản thân và hành động của chính mình ra sao đối với luật nhân quả này cùng với luật nhân duyên.

Nếu anh ta nghĩ đây là lúc để ngưng lại chuỗi hành động của mình mà nó đưa vào tiến trình liên tục này, có một cách thoát ra khỏi vòng sanh tử. Nhưng nếu anh ấy tiếp tục hành động như thường lệ, chu kỳ này sẽ liên tục đi mãi trong tiến trình dẽ duôi này dẫn đến sầu, bi, khổ, ưu, não.

Đây là một điều minh họa: người cha nghe tiếng gọi của đứa con nhỏ trên đường đi học về. Ngay khi nghe được tiếng gọi này, người cha bèn chồm muốn gặp được con mình, muốn ôm con vào lòng, vuốt ve và ôm hôn nó. Người cha có thể nghĩ và nói rằng ông ta đã làm tất cả điều này bởi vì nó là con của ông ấy và ông ấy yêu thương nó; không sợ phạm tội hoặc tội lỗi đối với ông ta bởi vì ông ta không vi phạm bất cứ đạo đức nào. Tuy nhiên đây là sự thật, thậm chí ở nơi đây, không do bởi hành động nhưng mà bởi sự chấp thủ tạo nên động lực này, đó là tiến trình cố định của luật nhân duyên đã phát triển và tiếp tục đi vào trong tiến trình này.

Thậm chí chúng ta có thể thấy được ví dụ dường như không có vẻ nguy hại này đã khởi đầu định luật nhân duyên liên hệ đến

việc nghe giọng nói của người con trai lúc đi học về là thế nào. Ngay khi người cha nghe giọng con trai đã phát sinh lòng ái dục muốn gặp và vuốt ve đứa con; bởi vì lòng ái dục phát sinh đầy ắp và sự ham muốn nó là nhân của hành động vuốt ve đứa con trai. Sự vuốt ve này là hành động được tạo nên do bởi sự chấp thủ và luật này tạo nên nhân cho sự tái sinh sau này. Khi nghiệp lực phát sinh, đi kèm theo sự sinh. Thậm chí đức Phật cũng không thể ngăn chặn nghiệp lực.

Từ sáng cho đến tối, tiến trình này liên tục phát sinh. Khi hành giả thấy một đối tượng đẹp ở đó phát sinh ái dục và vì ái dục này nên ở đó phát sinh chấp thủ, vì chấp thủ nên nghiệp lực sinh khởi, và như vậy toàn bộ chu kỳ trên liên tục thay đổi không ngừng.



Trong thực tế, mỗi khi sắc, thính, hương, vị, xúc - trần tiếp xúc qua môn căn của nó, ở đó luôn luôn sẽ phát sinh ái dục và một chuỗi của những yếu tố khác. Những chuỗi tiến trình như vậy không là gì cả ngoại trừ những tiến trình tham ái. Tham ái lần lượt sản sinh ra những tiến trình nghiệp hay hành động tạo nghiệp, lại nữa từ những hành động tạo nghiệp bắt nguồn cho những tiến trình nhân quả, như vậy tạo nên dòng luân hồi.

Toàn bộ tiến trình từ xúc cho đến thức, thủ và tái sinh, mỗi phút giây hành giả đều theo dõi và quán niệm như là thiên quán, nói một cách khác, tiến trình sanh tử luân hồi vô tận sẽ liên tục mang lại nhiều đau khổ. Khi thực hành thiên quán, chúng ta có thể thấy càng rõ hơn bất kỳ hành động tạo nghiệp nào đều dẫn đến thức tái sinh. Như vậy điều này trở nên

duyên cho sự sanh khởi của thức, thân và tâm, và chúng ta thấy những điều như thế này cố nhiên dẫn đến các căn và xúc. Xúc ở sáu căn (bao gồm tâm) là duyên cho cảm thọ, mà cảm thọ thì duyên bởi ái và thủ, cố nhiên nó tạo nghiệp và tái sinh. Nhân duyên không là gì cả mà chính là tiến trình năm uẩn của chúng ta, năm uẩn bị hoại diệt, thì năm uẩn mới sinh khởi. Nó là một tiến trình nhân quả sanh diệt liên tục của danh pháp và sắc pháp.

Người ta nói rằng, sự khởi đầu của luân hồi thì không thể hiểu nổi. Bị bao phủ bởi màn vô minh và bị trói buộc bởi ái dục, không có sự bắt đầu của chúng sinh - những người nằm trong vòng tái sinh hết kiếp này đến kiếp khác- Nếu gom tất cả xương của một người trong suốt cuộc luân hồi, chúng có thể cao bằng ngọn núi vĩ đại Vepulla, mà người phải mất bốn ngày mới

leo lên được. Khi vòng luân hồi kéo dài vô tận, và người ta nói rằng chu kỳ nhân duyên thì không có sự bắt đầu và khổ đau thì kéo dài liên tục.

Người ta nói rằng tiềm năng và năng lực đi tái sinh thì không biết được. Điều này đừng nên đổ lỗi với bất cứ nhân đầu tiên nào hoặc một đấng tối cao nào. Rồi câu hỏi được nêu lên:

Vô minh là gì? --Nó là sự không biết về tứ diệu đế:

1. Không biết về khổ đau.
2. Không biết nhân khổ đau.
3. Không biết đoạn trừ khổ đau (Níp-bàn).
4. Không biết con đường dẫn đến đoạn trừ khổ đau.

Đề lý giải:

1. Thiếu hiểu biết về ngũ uẩn của chúng ta hoặc những thành phần của thân tâm là sự

đau khổ tột cùng thì được gọi là không biết về khổ đau.

2. Nó tồn tại ở mỗi người trong chúng ta để đạt được sở hữu và tham ái hạnh phúc tinh thần và giàu sang. Lòng tham ái này là nhân khổ đau. Sự thiếu hiểu biết về điều này là không biết nhân của khổ đau.

3. Thiếu hiểu biết về sự đoạn trừ tất cả khổ đau (Níp-bàn) được gọi là không biết chấm dứt sự khổ đau.

4. Thiếu sự hiểu biết về bát chánh đạo là con đường dẫn đến Níp-bàn thì được gọi là không biết về con đường chánh đạo.

Tất cả thân khẩu ý nghiệp của chúng ta phát sinh từ sự không biết này. Cho nên đức Phật dạy rằng vì không biết nhân của tất cả phiền não và khổ đau, nên người ấy làm tất mọi hành động vì bản thân, gia đình, đất nước..., dùng tất cả phương tiện

khéo léo bắt kể đến bản chất của chúng (thiện, bất thiện, đạo đức, phi đạo đức) để tích lũy của cải, địa vị, hoặc tìm cách đạt được hạnh phúc ở thế giới luân hồi.

Một người có thể nói, rằng anh ấy đang sống tốt đẹp bởi vì anh ấy đang làm nghề mua bán hợp pháp, nhưng từ quan điểm của nhân duyên anh ấy vẫn không thoát khỏi xiềng xích luân hồi; mà chính anh ấy đang đi vào tiến trình đau khổ. Khi được hỏi "anh ấy đã làm điều gì tội lỗi". Chúng tôi trả lời điều đó không thể nói được là anh ta bị buộc là phạm tội hoặc không, nhưng anh ta đã bị dính mắc vào chuỗi tham muốn và tái sinh, tiếp tục tiến trình tạo nghiệp.

Đối với hành giả, để quyết định ở điểm nối tiếp này hoặc là để mong chờ được tái sinh cho kiếp sau. Khi được tái sinh thì

điều gì liên hệ với nó? Điều gì sẽ là phần thưởng cuối cùng? Hiển nhiên rằng tái sinh là không thoát khỏi đau khổ, già và chết. Đây là vòng nhân duyên được trình bày phù hợp với lời dạy của đức Phật.

Nó là một lời khuyên chính đáng cho hành giả có dự định đi vào việc tu tập thiền quán được quen thuộc với những cơ bản của giáo pháp. Không có tri kiến đầy đủ về những điều kiện tiên quyết cơ bản này, hành giả không đạt được tiến bộ trong thiền quán. Phạm vi hiểu biết của hành giả không quán triệt được những điều kiện tiên quyết này sẽ bị giới hạn trong bản ngã. Không biết Phật pháp, hành giả sẽ không vượt qua bản ngã.

Điều này cần được nói lại ở đây, những điều kiện tiên quyết này gồm có năm uẩn, lục căn, tứ đại, thập nhị nhân duyên và tứ

đế. Một người thể nhập vào sự suy niệm thì không thể không có sự hiểu biết về vạn pháp, bởi vì nó dựa vào ngay những ngũ uẩn này và những tiến trình mà sự suy niệm cần đến. Hành giả phải phân biệt chân đế và tục đế để đoạn trừ tà kiến về một sự thường hằng "tôi hoặc bản ngã".

Đối với những ai thích thú và cố gắng học hỏi giáo pháp cơ bản này, chắc hẳn để đạt đến cơ bản cho một sự tu tập thích hợp. Chỉ như vậy mới phù hợp đối với họ để tiến đến thiền quán.

### **Thiền quán (Vipassana)**

Thiền quán có nghĩa là suy niệm sâu sắc về vô thường, khổ não, vô ngã. Điều này được giải thích trong bài pháp của đức Phật về chánh niệm. Có khía cạnh của chánh niệm; chúng giống như bốn con đường vòng dẫn đến chùa. Nếu chùa là trí

tuệ mà người ta có thể đến được bằng bất cứ bốn đường vòng nào. Những con đường vòng này là bốn khía cạnh của chánh niệm: (1) suy niệm về thân, (2) suy niệm về cảm thọ, (3) suy niệm về tâm, (4) suy niệm về pháp. Điều quan trọng để ghi nhận là theo dõi từng phần trong thiền định, hành giả không loại trừ ba khía cạnh còn lại. Một trong những khía cạnh này có thể nổi bật trong sự nhận thức.

Theo thiền sư Mogok Sayadaw, việc tu tập thiền quán được phát huy qua ba giai đoạn. Giai đoạn đầu là chánh niệm hoặc nhận thức về sự tập trung. Thứ hai suy niệm về sanh diệt của ngũ uẩn. Cuối cùng là sự hiểu biết chơn chánh về con đường dẫn đến sự đoạn trừ của vạn pháp, sự sanh diệt của thân và tâm. Những điều này có thể giải thích rõ sau đây:



1. Tập trung tâm vào bất cứ đề mục nào đưa ra, chẳng hạn như thở ra, hít vào, hoặc ghi nhận sự chuyển động thân tâm, được gọi là chánh niệm về sự tập trung.

2. Suy niệm về sắc, thọ, tâm hoặc đối tượng tâm và sự sanh diệt của chúng được gọi là chánh niệm về tiến trình hành thiền.

3. Sự hiểu biết về bản chất nhân duyên, thấy được sự sanh diệt của ngũ uẩn là ghê tởm và hoại diệt, được gọi là con đường dẫn đến sự đoạn trừ sanh và diệt. Cho đến khi có sự hiểu biết về sự sanh diệt của năm uẩn, cho đến khi nào chúng ta thấy được tất cả là vô thường, khổ não, vô ngã, thiên định chẳng bao giờ có nghĩa là thiên quán đích thực.

Thiền quán đích thực bắt đầu khi hành giả có thể quan sát sự sanh diệt của thân và tâm, không nhìn vào nó là "bản ngã, tôi,

hoặc của tôi". Sự chánh niệm rõ ràng này ở chỗ hành giả không nghĩ nó là "tôi", người hành thiền hoặc tâm của tôi được tập trung thì phải hợp với thiền định. Tất cả năm uẩn sẽ được chúng ta nhận thấy rõ là vô thường, khổ não, vô ngã.

Sự phát huy chỉ ở giai đoạn đầu hoặc hai giai đoạn được đề cập ở trên sẽ không dẫn đến giải thoát sanh tử luân hồi. Đức Phật dạy rằng, chỉ có thiền định thôi thì hành giả không thể nhận thức được Níp-bàn. Chỉ có thiền quán mới có thể đạt được quả Níp-bàn hoặc giải thoát. Tuy thế, điều quan trọng phải ghi nhớ nơi tập trung vào giai đoạn đầu của việc phát huy thiền định.

Thực tế, trước khi phát huy thiền quán ở những giai đoạn hai và ba, hành giả đòi hỏi phải tạo dựng một số định tâm. Điều

này thực hiện tốt khi ngồi và chú tâm trên chót mũi, nhận thức đầy đủ hơi thở ra vào. Hành giả phải ngồi kiết già trong một không khí vắng lặng và yên tĩnh. Bài tập định tâm này cần phải luyện tập ít nhất hai mươi hoặc hai mươi lăm phút trước khi đi vào thiền quán. Với tâm yên lặng và tập trung, hành giả sẵn sàng phát huy thiền quán bằng sự nhận thức và cảm thọ theo như lời dạy của thiền sư Mogok Sayadaw. Chúng ta bắt đầu ở đâu? Chúng ta phải bắt đầu bằng cái tâm. Đức Phật giải thích sự quan trọng của thiền trên tâm thức. Ngài dạy: *"Như Lai thấy không có một pháp nào khác mang lại sự lợi lạc và hữu dụng nhiều như khi tâm của chúng ta được tu tập và phát huy"*. Điều đó có thể hiểu rằng những kết quả của sự không tu tập và không phát huy thì tâm không có hữu ích gì cả.

Tâm dẫn đầu mọi hành động và đi trước tất cả mọi hiện tượng. Không có điều gì hành giả làm mà không có tâm, không có sự hợp tác hay kết hợp của tâm. Khi chúng ta thực hiện hành động tốt hoặc xấu, tâm đóng vai trò quan trọng. Không có hành động nào mà không có sự suy nghĩ trước; suy nghĩ chỉ có trong tâm. Khi tâm được kiềm chế, thân của chúng ta có sự kiểm soát. Lúc tâm phóng túng và không có kiềm chế, thì thân hành không có sự thận trọng, phiền não dễ dàng phát sinh qua tư duy và cảm xúc của chúng ta. Như vậy tâm là yếu tố chính và nó làm chủ mọi hành động. Đó là tâm tà kiến hoặc ngã mạn hoặc ích kỷ. Áo giác về tôi hoặc bản ngã là lực lôi kéo đi theo phía sau tâm ảo tưởng. Điều quan trọng để ghi nhận yếu tố của sự nhận biết này với cá thể hoặc bản ngã đã làm lu mờ tâm. Như

vậy để dập tắt đau khổ, ích kỷ, tà kiến, chúng ta phải hiểu biết tâm.

Thiền sư Mogok Sayadaw đã tạo ra một công thức rất đơn giản về đề mục thiền dựa trên tâm thức, được xem là thích hợp nhất cho những hành giả ngày nay. Phương pháp thiền này là thiền quán dựa trên sự chánh niệm của tâm thức hoặc chánh niệm về cảm thọ.

Mặc dù những khía cạnh này được cho là trội hơn, nhưng phần còn lại của thiền quán cũng không được bỏ qua. Nó giống như sirô mà trong đó có nước chanh tươi, đường, muối và nước là những thành phần. Khi chúng ta nhận thức về bất cứ những phẩm chất này, chúng ta phát hiện rằng khi một thành phần được đề cập thì phần còn lại cũng được nhận biết, mặc dù chúng không trội hơn và dễ nhận thấy như

là sự nhận thức đề mục lúc ban đầu. Tứ niệm xứ cùng tồn tại, cùng xảy ra trong sự sanh diệt của chúng.

Tại sao thiền sư Mogok Sayadaw nhấn mạnh đề mục thiền về tâm? Đại đức Mahàsariputta dạy rằng mặc dù người ta không dễ dàng hiểu được tâm của người khác, nhưng rất dễ dàng biết được việc gì đang xảy ra trong tâm của mình. Khi tâm tham xảy ra trong tâm, quý vị có thể dễ dàng nhận thấy tâm tham đó đang xảy ra như thế nào. Nếu tâm sân, si, ác ý, ganh tỵ xảy ra trong tâm của quý vị, quý vị có thể lập tức nhận biết rằng nó đang xảy ra, nếu nó biến mất quý vị cũng biết nó biến mất.

Một lý do khác để nhấn mạnh đề mục thiền về tâm, đặc biệt chánh niệm về tâm thức là để đoạn trừ tà kiến đã ăn sâu liên quan đến tâm thức như là thường hằng

hoặc "bản ngã, linh hồn", thậm chí nó cũng có trong nhiều người phật tử. Hầu hết các phật tử đều có cảm tưởng sai lệch là có linh hồn. Nó chuyển hóa hoặc tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác. Một số người khác đi xa vấn đề hơn, nói rằng linh hồn tách rời thể xác khi người ấy chết. Thậm chí một số người tin rằng linh hồn không tách rời thể xác miễn là không có chỗ trống để nó nướng nấu nhưng nó vất vưởng cho đến khi tái sinh ở một nơi thích hợp. Loại tà kiến này bị ăn sâu vào tiềm thức và truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Những đức tin như thế được xem như là sự chuyển hóa của linh hồn hoặc tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác thì không đúng. Như đã được đề cập ở trên thì không có chỗ nướng nấu và bảo vệ bởi vì tin rằng tâm thức thì bền bỉ và thường hằng và thậm chí tồn tại ngay khi thân thể

mục nát. Tuy thế người ta không có sự hiểu biết đúng đắn về định luật nhân duyên để giúp họ hiểu rằng tâm thức thì cũng vô thường và là chủ thể đối với tiến trình sanh diệt. Trong một khoảnh khắc không gian và thời gian nó tái sanh và không thể di chuyển chút nào từ nơi nó tái sinh và cũng không giữ lại cùng một hình thể như vậy trong hai sát-na.

Để xua đuổi tà kiến đã ăn sâu trong tiềm thức của chúng ta và hiểu biết đúng đắn về tâm, thiền sư Mogok Sayadaw đã dạy thiền quán dựa trên sự chánh niệm tâm thức và chánh niệm cảm thọ. Cả hai phương pháp đều thích hợp cho những hành giả tu tập vào thời này.

### **Tu tập Thiền trên Tâm thức [4]**

Những ai thiết tha đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn phải bắt đầu sự đoạn trừ những



tà kiến và niềm tin về bản ngã. Để đạt được mục đích này, thiền sư Mogok Sayadaw đã tạo ra một phương pháp đơn giản về sự suy niệm dựa trên tâm thức, nó có thể dễ dàng áp dụng và thích hợp cho mọi người. Có mười ba loại tâm thức dưới đây để suy niệm cùng một lúc, người ta chỉ quán chiếu và quan sát duy nhất một tâm thức, và khi nó phát sinh, người ta phải nhớ rằng chỉ duy nhất có một tâm thức có thể phát sinh trong một lần. Ngay khi một tâm thức bị hoại diệt, cái khác sinh khởi.

Thông thường người ta tin rằng có nhiều loại tâm thức xảy ra trong con người chúng ta. Mặc dù có thể có đến hàng ngàn loại, nhưng chúng chỉ xếp thành mười ba loại như sau:

Nội thức:

1. Nhãn thức.
2. Nhĩ thức.
3. Tỷ thức.
4. Thiệt thức.
5. Thân thức.
6. Tâm tham.
7. Tâm sân.
8. Tâm si.
9. Tâm vô tham.
10. Tâm vô sân.
11. Ý thức.

Chủ thức:

12. Tâm thở vào.
13. Tâm thở ra.

Mười ba loại tâm thức trên có thể được gọi là bao trùm tất cả những loại tâm thức. Phải ghi nhớ rằng bất cứ loại tâm thức gì phát sinh nó chỉ là kết quả của sự tiếp xúc giữa cảnh và căn môn [5]. Chỉ do sáu căn

môn tâm thức mới có thể phát sinh; nó không bao giờ có thể phát sinh ngoài sáu căn môn này.

Cũng nên ghi nhận rằng thức và cảm thọ cùng hiện hữu, cùng hình thức. Thức và cảm thọ cũng là những yếu tố của tâm mà phát sinh bằng mỗi tâm thức. Khi năm uẩn đồng sinh, đồng hiện hữu và cùng hiện tượng diệt, điều đó có thể nói rằng quán một trong năm uẩn có thể phát huy tuệ giác vào trong những uẩn còn lại [6]. Vì mục đích của chúng ta, khi mười ba loại tâm thức này là những yếu tố tâm nổi bật và rõ ràng, chúng là sự tập trung cho thiền dựa trên sự cảm nhận của tâm thức.

Để xem xét danh sách mười ba loại tâm thức được đề cập đến, có tâm tham trong sự muốn ăn, ngủi. . ghen tị và ác ý được phân loại như là tâm sân trong khi suy

ngĩ để làm công việc, giúp đỡ hay từ thiện rơi vào tâm vô tham.

Khi mở mắt, chúng ta thấy trước mắt mọi vật như màu sắc và hình dáng. Đây là sự phát sinh của nhãn thức và hành giả phải hiểu và nhận thức về sự sanh khởi này khi nó xuất hiện. Khi nào hành giả nghe một âm thanh, nhĩ thức sanh khởi và sự phát sinh này phải được nhận thức và hiểu biết. Lại nữa, nếu hành giả cảm thấy có bất kỳ sự ngứa ngáy, cảm giác dễ chịu và khó chịu nào, lúc đó phát sinh thân thức. Hành giả phải hiểu và nhận thức mỗi thức sanh diệt, từng cái một [7].

Trong tiến trình tu tập, sự hiểu biết hay tuệ giác của hành giả rõ ràng hơn, những sự lo âu biến mất, và chánh niệm của hành giả trở nên tập trung chỉ trên sự sanh diệt. Sau đó sự nhận thức về sanh diệt của

tâm thức trở nên nhanh chóng. Thông thường ở điểm này hành giả thấy rõ ràng bằng tuệ giác mà bất kỳ tâm thức nào sanh khởi, nó chấm dứt trong giây phút sau. Hành giả có thể nhìn thấy rõ ràng không có tâm thức nào có thể tồn tại cho hai sát-na liên tục như nhau. Thọ mạng của tâm thức thì ngắn ngủi. Khi một sát-na tâm được theo dõi thì người ta thấy rằng tâm thức đó đã diệt rồi bởi vì thọ mạng của một trong năm uẩn chỉ tạm thời thôi. Ngay lúc theo dõi thì nó đã biến mất. Tâm thức sanh sau đó lại diệt. Cho nên khi quán, hành giả phải nhận biết rằng tâm thức mà mình quán đã hoại diệt rồi [8]. Nó hoại diệt ngay sau khi nó sanh. Do đó khi hành giả hành thiền hoặc theo dõi tâm thức hành giả sẽ thấy chỉ có sự thay đổi thôi, hoại diệt hay là biến mất của mỗi tâm thức. Nếu quan sát lúc ban đầu hành

giả thấy rằng tâm thức chưa đoạn diệt hay chưa biến mất, hành giả không thể nào vượt qua được khái niệm của sự thường hằng. Sau đó hành giả phải tinh tấn bằng chánh định và chánh niệm hơn nữa, để cảm nhận bản chất sanh diệt của năm uẩn.

Khi biết sự sanh, hành giả sẽ biết thêm sự hoại diệt của tâm thức nữa. Sự quan sát và cảm nhận này hành giả phải hành động không có khái niệm của "bản ngã", hay nói một cách khác, hành giả phải nhận thức rằng, pháp sanh diệt của tâm thức này chỉ là thức trôi và không có gì không thay đổi cả, không có gì là "tôi", "bản ngã" hay "của tôi".

Người ta chủ trương là hành giả quán cho đến khi nào hành giả càng nhận thức ít về bản ngã và càng nhận thức nhiều về tâm thức. Từ giai đoạn càng nhận thức nhiều

về tâm, hành giả tiến xa hơn và cố gắng cảm nhận càng nhiều sự sanh và diệt.

Trong suốt sự quán niệm của hành giả, tất cả những loại tư tưởng hay sự xao lãng sẽ xen vào, những thứ này hành giả cũng phải quán và cảm nhận như là "sanh và diệt" bởi vì trong thực tế bất kỳ tâm thức gì sanh cũng phải đoạn diệt. Cho nên hành giả phải cảm nhận và ý thức rằng không có cái gì trong thân và tâm này mà không thay đổi, tồn tại và thường hằng cả.

Không có gì nói một cách chính xác, vô thường không bao giờ được nhận thức bằng sự hiểu biết đơn thuần về sự thay đổi mà không có chánh niệm thay đổi, thay đổi. Đối với hành giả, điều quan trọng là để quan sát và cảm nhận sâu sắc vô thường thì ngũ uẩn sẽ hiện rõ ở mọi lúc, và không có bị ý niệm về sự thay đổi lừa

đảo hành giả, tạo nên bởi câu niệm vô thường (aniccà). Trạng thái phù du sinh diệt của sát-na tư tưởng thì quá nhanh đến nỗi hầu như không thể nào tả được. Đối với hành giả không cần thiết là để biết chính xác nó nhanh như thế nào. Ở giai đoạn này, cái gì là cần thiết để tập trung trên sự cảm nhận sanh diệt của những uẩn, đặc biệt là mỗi tâm thức mới phát sinh. Sự xuất hiện của hơi thở hay là chủ thức, ví dụ, hành giả phải quan sát và biết tâm thức thở vào và tâm thức thở ra. Hành giả phải quan sát và biết tiến trình sanh và diệt của hai loại tâm thức này, cũng như tất cả mười một loại tâm thức khác được giải thích ở trên.

Người ta có thể hỏi: "Thiền dựa trên tâm thức này nên thực hành ở đâu và khi nào? Ở trung tâm thiền quán hay ở thiền viện?" Người ta có thể thực hành ở nơi nào mà



thức sanh khởi. Đối với thức sanh trong khi đi, thiền phải được tu trong khi đi. Đối với thức sanh trong khi ăn hoặc uống, thiền phải được tu tập ngay chính lúc đó. Đối với thức sanh trong khi ngồi ở văn phòng, thiền cũng phải tu tập ở nơi đó. Trong khi hành thiền, hành giả muốn cái gì thì theo dõi tâm muốn của mình bằng sự nhận thức và hiểu biết. Người chuyên tâm theo dõi và quan sát sự sanh và hoại diệt, nó sẽ lợi ích hơn cho hành giả để thực chứng được tuệ giác mau chóng. Nếu có sự lo lắng, bồn chồn và náo động, thì những phiền não này sẽ tìm thấy ở nơi nào mà hành giả sống thoải mái. Điều quan trọng là hành giả ngăn chặn những phiền não bằng sự quan sát sanh và diệt rõ của bất cứ cái gì đưa đến.

Để sự việc này rõ hơn, chúng ta phải ghi nhận một lần nữa là khi hành giả quan sát

tâm thức, lúc đầu hành giả thấy diệt và thấy được sự vô thường một cách rõ ràng. Lập tức theo sau là một tâm thức mà tâm thức đó quan sát tâm thức trước. Đây là thiền quán hay là tâm đạo tuệ. Do đó khi hành giả quan sát tâm thức sẽ có một chuỗi tiếp nối sự kiện: vô thường, tuệ giác, vô thường, tuệ giác...

Điều quan trọng cho việc tu tập là hành giả đạt được tuệ đầu tiên trong sự thực hành thiền quán để lý vô thường xảy ra trước và tuệ giác theo sau liên tục nảy sanh lần lượt cái nọ sang cái kia mà không cho phiền não xen vào. Nói cách khác, tâm thức đã hoại diệt và biến mất thì không có làm đâu. Phải ghi nhận, quan sát và hiểu biết đúng là nó đã hoại diệt và tâm thức theo sau được gọi là tuệ giác bởi vì nó cảm nhận bằng tuệ giác trực tiếp mà

tâm thức trước đó đã hoại diệt và biến mất rồi.

Trong thời gian tu tập, hành giả sẽ nhận biết tất cả những trạng thái tâm xuất hiện như vui hay buồn, hạnh phúc hay đau khổ. Những thứ này hành giả cũng phải niệm như là đề mục thiền. Trong bất cứ trường hợp nào, hành giả không nên chán nản hay thất vọng do những sự khó khăn này bởi vì đây là những đề mục thiền.

Về ân đức thứ sáu của pháp bảo là "ehipassiko", nghĩa là đến để lãnh hội. Do đó chánh pháp dành cho mọi người đến để mà lãnh hội và thử nghiệm chân lý, và lãnh hội nó như thế nào để vượt qua pháp sanh diệt.

Lúc nào chỉ còn một ít lỗi trong sự quan sát và tỉnh giác của hành giả, điều đó có thể nói rằng hành giả đã phát huy tuệ giác

của mình ở phạm vi khá tiến bộ. Khi hành giả theo dõi được tiến trình sanh diệt mà không có bất cứ phiền não nào xen vào, lúc đó hành giả đạt được đến giai đoạn có thể đoạn trừ tà kiến về bản ngã. Ở điểm này, đạo quả Tu-đà-huờn không xa lắm [9].

Đức Phật dạy: *"Thiền giả chân chánh an trú, niệm tâm liên tục mà không cho thất niệm, có chánh tri kiến, hiểu biết bằng tuệ giác mà tuệ giác đó thì tạm thời, vô thường, ngắn ngủi và nó không thể tồn tại hai sát-na liên tục giống nhau. Như vậy thiền giả hiểu được tuệ vô thường và giải thoát phiền não chứng ngộ Níp-bàn ngay trong kiếp sống này"*.

Đối với hành giả, điều quan trọng là chuyên chú nỗ lực để nhận biết bằng trí tuệ và hiểu được bất cứ loại tâm thức gì

sanh khởi trong mỗi khoảnh khắc. Việc thành tựu tuệ giác ban đầu về sanh và diệt có nghĩa là sự thành tựu khi hành giả liễu tri được năm uẩn một cách thực tế. Chính xác hơn, chúng không là gì cả nhưng chỉ có sanh và diệt và như vậy rất đau khổ và vô nghĩa.

Một câu hỏi có thể đặt ra là: Hành giả có được lợi ích gì khi đạt được mức độ chú tâm là thấy được sự sanh diệt của năm uẩn. Câu hỏi đó có thể được trả lời: Tâm tham sanh khởi, nếu hành giả tu tập thiền quán, hành giả hiểu rằng ngay khi tâm tham sanh khởi thì nó cũng đã diệt rồi và không tìm thấy ở đâu cả. Chỉ biết sự sanh diệt này không giống với tâm tham. Do đó tiến trình nhân duyên bị người ta tách ở giữa hoặc nói cách khác tham được đoạn trừ. Nếu không có niệm tâm tham chắc chắn nó sẽ sinh ra sự dính mắc và lần lượt

sinh ra nghiệp quả. Khi nghiệp quả sanh, tái sinh bám víu vào. Khi có sự tái sinh có nghĩa là có đau khổ và vướng vào vòng sanh tử luân hồi vô tận.

Cho nên điều này phải tu tập thật kỹ. Việc thực hành về sự quán niệm sanh diệt chẳng khác gì là chấm dứt vòng tái sanh. Đây là công việc phá vỡ bánh xe luân hồi. Một việc làm cắt đứt những sự liên hệ và những chuỗi nhân duyên. Nó cũng là một cử chỉ đoạn trừ vô minh qua việc thành tựu tuệ giác. Sự quán niệm sanh diệt của năm uẩn và làm sao thấy chúng không có gì quan trọng lắm, nhưng chỉ có đau khổ mới có thể được tu tập và hiểu biết bằng sự thực hành thiền quán. Khi tuệ giác này đạt được, thì vô minh biến mất và chân lý được hiển lộ.

Theo định lý nhân duyên, lúc vô minh biến thành trí tuệ, nghiệp quả không có sức mạnh để liên kết với tâm thức. Khi sự liên kết không có, hành động sẽ không sản sinh ra bất kỳ kết quả nào có thể mang lại sự tái sinh, hay nói cách khác, hữu không còn nữa và hành giả đạt đến sự giác ngộ.

Như vậy, chúng ta có thể nói rằng tu tập thiền quán thật sự là phương pháp hữu hiệu để quán chiếu sự thay đổi nhanh chóng của tiến trình thân tâm. Bởi vì thường xuyên ghi nhận làm tuệ giác sâu sắc thêm.

## **Thiền trên Cảm thọ**

Thêm nữa điều giảng dạy thiền định trên tâm thức, thiền sư Mogok Sayadaw cũng đã dạy làm sao tu tập thiền quán bằng sự quán tưởng về cảm thọ. Thiền trên cảm thọ hành giả sẽ đạt đến cùng tuệ giác uyên

thâm trong bản chất tiến trình thân tâm cũng giống như thiền trên tâm thức. Nó sẽ đưa đến sự phá vỡ chuỗi nhân duyên, vòng luân hồi và đau khổ.

Chúng ta niệm cảm thọ ở đâu? Cảm thọ phát sinh lên lúc nào cũng có ba hiện tượng liên kết: căn, trần và thức. Sự va chạm của ba thứ này là xúc. Nguyên nhân gần nhất của cảm thọ cũng là xúc. Cho nên cảm thọ không phải là mục đích để tìm kiếm. Nó sanh bất cứ lúc nào và khi nào có xúc.

Cảm thọ phát sinh trên nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt căn thì luôn luôn trung lập. Cảm thọ phát sinh trong thân vừa khổ vừa lạc. Cảm thọ phát sinh trong tâm có thể là vừa lạc vừa khổ và vừa trung tính.

Điều quan trọng để biết là cảm thọ được đề cập ở đây không giống như cảm giác,



mà ám chỉ đặc tính lạc, trung tính, hay bất lạc của một đối tượng.

Đôi khi hành giả thường thức cảm giác an lạc, đặc biệt trong lúc hoàn cảnh thuận lợi và thoải mái. Ở những trường hợp khác, hành giả có thể cảm nhận đau nhức và không thoải mái với hoàn cảnh không thuận lợi, hoặc trạng thái thân tâm. Đôi khi hành giả cảm nhận cảm thọ trung tính có liên quan với sự cảm nhận hiện tiền của hành giả.

Thiền sư Mogok Sayadaw đã tạo công thức và thiết lập một phương pháp dễ dàng về việc phân loại cảm thọ để quan sát trong khi hành thiền, như sau:

Sáu ngoại xứ:

Cảm thọ trung tính phát sinh trong nhãn căn.

Cảm thọ trung tính phát sinh trong nhĩ

căn.

Cảm thọ trung tính phát sinh trong tử căn.

Cảm thọ trung tính phát sinh trong thiết căn.

Cảm thọ lạc phát sinh trong thân căn.

Cảm thọ khổ phát sinh trong thân căn.

Ba ngoại xứ:

Cảm thọ lạc trong ý căn.

Cảm thọ khổ trong ý căn.

Cảm thọ trung tính trong ý căn.

Ba căn chủ yếu:

Thở vào và thở ra bằng cảm thọ lạc, hỷ và khoái cảm.

Thở vào và thở ra bằng cảm thọ bất lạc, không an vui, đau khổ hay thất vọng.

Thở vào và thở ra bằng cảm thọ trung tính, vừa thọ lạc vừa thọ bất lạc.

Trước tiên đối với hành giả, để phân biệt những cảm thọ là một điều rất quan trọng.

Nếu phát sinh cảm thọ lạc và cảm thọ bất lạc thì hành giả phải cố gắng nhận biết chúng, nếu phát sinh cảm thọ lạc và cảm thọ trung tính thì hành giả cũng ghi nhận như vậy. Cảm thọ cũng phải được tách ra khỏi ý niệm về "bản ngã". Với ý tưởng "tôi cảm thấy đau, tôi cảm thấy hạnh phúc", có một sự liên tưởng không đúng hoặc sự chứng thực về cảm thọ với "bản ngã". Cảm thọ và tôi thì tách rời khi cảm thọ được hành giả nhận ra rõ ràng bởi vì chỉ là cảm thọ và không có gì khác hơn. Đừng để cảm thọ nhân cách hóa "cái tôi", "cảm thọ của tôi". Nó là sự cảm thọ mà hành giả cảm thấy. Nó đơn thuần là một tiến trình. Không có cái tôi mà hành giả cảm thấy. Hành giả phải nhận thức được chân lý này. Cho đến khi hành giả hoàn toàn quen thuộc với kiến thức cơ bản được dạy trong bài pháp này, điều này sẽ

trở nên khó khăn với hành giả để có thể tách rời cảm thọ với cái ngã. Bởi vì như vậy sự suy niệm hoặc thiền sẽ ám chỉ là: chính tôi cảm thấy đau khổ và phiền não, chính cái tôi cảm thấy hạnh phúc hoặc khoái lạc. Trong trường hợp đó, hành giả sẽ không đạt được Níp-bàn -đạo quả tu tập- mặc dù hành giả tinh tấn rất nhiều.

Điểm quan trọng kế tiếp của hành giả là phải suy niệm về sự cảm thọ ở đâu và khi nó phát sinh. Hành giả phải tu tập bất cứ khi nào để chú tâm trên ngực hoặc trên đầu, nhưng sự cảm thọ xuất hiện ở mọi nơi trong thân bất cứ khi nào có sự xúc chạm, như vậy người ta không thể nói rằng loại tu tập này thì đúng. Nó giống như mũi tên nhắm vào mục tiêu sai. Không ai có thể tập trung sự cảm thọ vào bất cứ một nơi đặc biệt nào. Nó sẽ phát sinh bất cứ ở đâu khi có cảnh trần xuất

hiện trước. Nếu hành giả tin rằng sự cảm thọ mà hành giả thiên trên đề mục đó theo từng sát-na thì cũng giống như ở một sát-na khác, hành giả có một con đường dài để đi đến. Hành giả phải nhận thức và thấy bằng tuệ giác rằng mỗi cảm thọ đều thay đổi, vô thường, và không bao giờ duy trì giống như thế trong hai sát-na liên tục. Nếu hành giả mất đi sự nhận thức và cảm nhận bằng tuệ giác là cảm thọ thì vô thường, hành giả vẫn còn đi sai con đường. Thông thường người ta tin tưởng sai lầm rằng sự cảm thọ là một sự cảm nhận liên tục và lâu dài, nhưng với chánh niệm và tập trung, hành giả sẽ nhận thấy tất cả cảm thọ sanh diệt liên tục.

Hành giả phải an trú thiên về sự sanh diệt của cảm thọ. Điều quan trọng đối với hành giả đừng tìm kiếm cảm thọ sau mục đích của mình. Thông thường người ta tin

rằng khi người ấy đau nhức, bệnh tật, nó được gọi là cảm thọ, nhưng cảm thọ còn hơn như thế nữa. Nó xuất hiện ở mọi lúc. Một trong sáu cảm thọ thì phát sinh trên mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý ở mỗi sát-na tâm thức.

Không có một sát-na nào mà thoát khỏi cảm thọ, như vậy hành giả phải cố gắng nhận thức và hiểu biết tiến trình sanh diệt. Bản chất của năm uẩn trở nên rõ ràng khi người ta hiểu biết đầy đủ thọ uẩn.

Sự sanh diệt thì vô thường, sự hiểu biết sâu sắc về sự việc này là tuệ giác đúng đắn. Khi hành giả có thể tu tập tới điểm mà không còn phiền não len lỏi hoặc sự xao lãng giữa sự quan sát về vô thường và tuệ giác, sự cảm nhận của Níp-bàn nằm ở trong đó.

Để đạt được trí tuệ này cao hơn, trước tiên hành giả phải an trú ngay vào chính cảm thọ, sau đó đi xa hơn và tập trung tâm của mình vào sự sanh diệt, cuối cùng cho đến khi hành giả nhận thức rõ ràng sự cảm thọ bị tiêu diệt và sự cảm nhận chỉ là một tiến trình của một hiện tượng sanh diệt. Sự việc này rất quan trọng, cho đến bây giờ bất cứ khi nào hành giả suy niệm về sự cảm thọ thay vào đó chỉ đơn thuần ghi nhận sự cảm thọ, nó bị đoạn diệt và hành giả hiểu biết sâu sắc tiến trình sanh diệt. Lúc này hành giả đang đi trên con đường tuệ giác.

Sự suy niệm về sanh diệt không phải là một kỹ thuật mới. Nó là một con đường cổ xưa mà chư Phật, chư Bồ-Tát, những người đã giác ngộ xa xưa đã đi qua. Nó là một kỹ thuật của chấm dứt việc tạo nhân

để ngăn chặn quả. Điều này hành giả có thể hiểu theo tiến trình nhân duyên.

Giáo lý nhân duyên cho thấy rằng do cảm thọ phát sinh ái dục. Như vậy sự đoạn trừ cảm thọ mang lại sự đoạn trừ ái dục, và sự đoạn trừ ái dục là con đường đi đến Níp-bàn-giải thoát. Toàn bộ tiến trình này xảy đến do kết quả của lòng tin, nỗ lực và trí tuệ của hành giả. Hành giả có thể nhìn vào ngay tâm của mình là sự đoạn trừ cảm thọ mang đến sự không phát sinh ái dục. Như vậy, nó chấm dứt phiền não, bởi vì ham muốn không phát sinh khi có sự đoạn trừ cảm thọ. Sự chấm dứt phiền não giúp cho hành giả đạt được Níp-bàn ngay trong kiếp sống này.

### **Sự tu tập xa hơn**

Cho đến bây giờ quý vị đã hiểu biết được sự giải thích, đầu tiên hành giả phải đạt



được sự hiểu biết khái niệm về tứ đại, các căn, ngũ uẩn, và tiến trình nhân duyên. Hành giả phải phát huy sự hiểu biết này bằng cách thiền về hơi thở cho sự tập trung và rồi trên tâm thức hoặc những cảm thọ. Bằng sự phát huy chánh niệm về tâm thức hoặc cảm thọ hành giả sẽ bắt đầu nhận thấy những sự kiện này ở trong một trạng thái thay đổi liên tục sanh và diệt.

Cho đến bây giờ việc hành thiền đã trực tiếp vào sự cảm nhận sanh diệt của tâm thức và cảm thọ. Bây giờ hành giả phải nhận thức sự kiện rằng tất cả ngũ uẩn đồng sinh, đồng hiện hữu và đồng diệt.

Ngay khi sự phát sinh tâm thức xảy ra, sắc uẩn đã đóng vai trò trong nhãn căn; đồng thời cảm thọ cũng đóng vai trò của nó bằng cách ghi nhận sự khoái lạc, không khoái lạc hoặc trung tính; thích thú hoặc

không thích thú. Tưởng cũng không đứng yên bởi vì nó ghi nhận hoặc cảm nhận hình dáng, màu sắc, chiều dài, âm điệu, sự tung lên, tốc độ... Hành cũng làm chức năng của nó bằng cách trực tiếp vào nhãn căn hướng đến cảnh trần, nhĩ căn hướng đến âm thanh, tỷ căn hướng đến hương vị, thiệt căn hướng đến sự nếm, thân hướng đến sự xúc chạm, tâm hướng đến những ý tưởng, suy nghĩ và những cảm nhận đã qua. Người ta có thể thấy rõ ràng rằng ở trong mỗi hiện tượng của năm uẩn đều phát sinh xuất hiện đồng một lúc và đóng vai trò riêng lẻ của chúng. Hành giả cần đặt nặng về sự kiện tất cả chúng đều đi đến hoại diệt một lúc. Toàn thể thân tâm đơn thuần là năm uẩn đồng sanh diệt với nhau. Do đó người ta có thể thấy rằng ngoài năm uẩn sanh diệt không có sự

thường hằng "tôi, anh, đàn ông, đàn bà, hoặc con người trong tiến trình này".

Khi hành thiền chuyên chú, cuối cùng hành giả sẽ đạt được một giai đoạn mà giai đoạn đó, hành giả chỉ cảm nhận hiện tượng sanh diệt và không cảm nhận điều gì khác nữa. Mọi thứ đều quanh quẩn ở hành giả, trong mọi phương hướng, và trong mọi vùng, bất cứ điều gì hành giả nhận thức chỉ nằm trong pháp này thôi. Hành giả thấy không có điều gì thoả mãn cho cảm thọ hoặc tâm thức. Nhĩ thức phát sinh hành giả chỉ cảm nhận sanh và diệt. Một cách tương tự, khi tử thức phát sinh, hành giả không nên cảm nhận sự thoả mãn của tử thức mà chỉ cảm nhận sự sanh và diệt thôi. Lúc thiết thức, thân thức và tâm thức phát sinh, những thứ này hành giả cũng chỉ cảm nhận như vậy thôi.

Trong tất cả danh pháp và sắc pháp, điều gì hành giả cảm nhận thì tạm bợ, vô thường và luôn thay đổi? --Tuồng và ý thức của hành giả, cả hai sắc, thọ hoặc thức như là vô thường và không hiện hữu trở nên quá rõ ràng mà ở hành giả lúc đó phát sinh sự nhận thức rõ về tam tướng, hành giả thấy được chân lý vô thường, khổ não, vô ngã. Như vậy hành giả thâm nhuần được sự nhận thức này, thấy năm uẩn thật rõ: ghê sợ, đáng ghét, kinh tởm và bấp bênh bởi vì sanh diệt liên tục làm chúng đau khổ. Hành giả thấy và nhận thức rằng, tất cả vạn pháp đều vô thường. Khi cảm nhận vô thường, nhiều hành giả trở nên nhàm chán năm uẩn nhiều hơn nữa. Trong hiện tại, tham được giảm thiểu bởi vì về phương diện tinh thần, hành giả bị đau khổ đối với vô thường, khổ não, vô ngã.

Ở điểm này, hành giả phải quyết tâm đoạn trừ đau khổ, cắt đứt vòng sanh tử luân hồi. Bây giờ hành giả đã thuần thục trong việc cảm nhận về sự đoạn trừ của tiến trình này, hành giả đạt được hạnh phúc cao nhất - Níp-bàn.

Cảm nhận về Níp-bàn và trí tuệ phát sinh từ việc nhận biết bản chất thật của năm uẩn sẽ đoạn trừ được tà kiến, đặc biệt là sự cố chấp về bản ngã. Khi tà kiến được đoạn diệt, ái dục và ngã mạn cũng được đoạn trừ và vòng nhân duyên đã bị cắt đứt.

Theo lời dạy của đức Phật, sự sanh diệt của thân và tâm là khổ đế, việc nhận thức đó là Níp-bàn. Dứt bỏ sự cố chấp sẽ không còn đau khổ nữa và sanh tử luân hồi cũng bị đoạn diệt. Do đó hành thiền hay quán niệm sanh diệt của năm uẩn bao

gồm toàn bộ tứ diệu đế. Tuệ giác này là mục đích chính của thiền quán. Thiền quán phải được quý vị tu tập càng sớm càng tốt. Chúng ta nên nhớ rằng già, bệnh, chết không có chờ chúng ta đâu và như vậy hãy hành thiền chuyên cần. Tu tập thiền quán là con đường độc nhất để có an lạc và hạnh phúc trong kiếp lai sinh và chấm dứt đau khổ ngay trong kiếp sống này.

---

***Chú thích:***

[1] Tâm và sở hữu tâm tất cả bao gồm với nhau nên chúng ta gọi là tâm..

[2] Tứ đại cơ bản này bao gồm toàn bộ vũ trụ vật lý.

[3] Xem Chương về Thiền sư Mohnyin Sayadaw.

[4] Thức được đề cập ở đây là khía cạnh của tâm mà nó "biết một đề mục" và "biết năng lực của chúng ta".

[5] Căn môn ở đây ám chỉ sáu thức của chúng ta: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý.

[6] Mặc dù nhân duyên được miêu tả như là một chuỗi đầu tiên, nó theo dõi mỗi sát-na của năm uẩn, mà năm uẩn tạo nên chuỗi sanh diệt liên tục này.

[7] Tâm luôn luôn sanh diệt từng giây phút. Khi được quan sát kỹ, mỗi tâm thức sanh lên người ta có thể nhìn thấy nó bắt một cảnh, một sự nhận biết và những yếu tố tâm khác như là thọ, hành. . .(xác định tâm thức có liên quan với đối tượng như thế). Đối tượng, tâm thức, sở hữu là sự miêu tả khác nhau về sự sanh và diệt của năm uẩn.

[8] Trong thực tế, làm sao hành giả thấy sự quan sát của mình là sát-na kế của tâm thức quá khứ và sự nhận biết sát-na đầu tiên của tâm thức ra sao và đối tượng đã hoàn toàn đoạn diệt.

[9] Như vậy, chúng ta có thể nói rằng tu tập thiền quán thật sự là phương pháp hữu hiệu để quán chiếu sự thay đổi nhanh chóng của tiến trình thân tâm. Bởi vì thường xuyên ghi nhận làm tuệ giác sâu sắc thêm.

---

## Những vị Thiền sư đương thời





## **(Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)**

### **Chương XIII**

### **Thiền sư U Ba Khin**

Thiền sư U Ba Khin là một cư sĩ cũng vừa là một trong những nhân vật đặc biệt nhất của thời đại chúng ta. Ông áp dụng việc thực hành thiền vào độ tuổi bốn mươi trong khi vẫn còn làm việc cho cơ quan Nhà nước. Ông học chuyên cần dưới sự hướng dẫn của một vị thầy cư sĩ người Miến Điện nổi tiếng tên là Guru Saya Thet Gyi. Ông đã áp chế việc thực hành một số loại đề mục thiền định và đã phát huy một kỹ thuật mạnh mẽ nhưt cho việc thực hành thiền quán. Kỹ thuật này liên quan đến việc sát trừ tâm thức xuyên qua

thân, chú tâm vào sự thay đổi, luôn khi sử dụng những cảm thọ mà những cảm thọ đó có thể cảm nhận được.

Thiền sư U Ba Khin được người ta biết như là một người có uy tín lớn tột độ và lối sống của ông là sự biểu thị cho sức mạnh nội tâm này. Sau khi người Anh rời khỏi Miến Điện, ông trở thành kế toán trưởng, một nhân viên cấp chính phủ, và đồng thời ông thiết lập và giảng dạy ở trung tâm thiền quốc tế tại Rangoon. Nhiều năm sau khi ông về hưu từ cơ quan nhà nước, thiền sư U Ba Khin không những đã phát huy trung tâm thiền của mình và dạy thiền quán khắp mọi nơi, ông còn đóng vai trò chính cho bốn ngành của chính phủ Miến Điện.

Mối quan hệ trong đời sống thế tục của thiền sư U Ba Khin vừa là một người gia

trường vừa là một người phục vụ nổi bật mà chúng ta được thấy rõ ràng trong phương pháp giảng dạy của ông. Ông nhấn mạnh sự tu tập thực tiễn hơn là sự hiểu biết lý thuyết giáo pháp bằng phương pháp tu tập sâu sắc và trực tiếp. Những lời dạy của ngài U Ba Khin được đặt trên cơ bản về những kinh nghiệm của mình, vì vậy thuật ngữ của ông ta sử dụng để mô tả về những gì mình hiểu biết dường như có thể không chính xác ở trong tư tưởng kỹ thuật Phật giáo và ở trong sự chính xác khoa học hiện đại. Do bởi ông thực sự không quan tâm về lý thuyết cơ bản của giáo pháp mà chỉ cố gắng mang lại một sự giải thích đầy đủ kinh nghiệm của bản thân để phục vụ như là cơ bản cho việc hướng dẫn thiền. Theo ông Phật giáo là một điều gì đó để thực hành hơn là nói về nó.

Những sự hạn chế về nhập cảnh trong thập kỷ qua đã hạn chế các du khách phương Tây đến với trung tâm thiền quốc tế, mặc dù trước đây đã có nhiều người theo học ở đó. Trung tâm thiền gồm có những phòng lớn và phòng nhỏ dành cho thiền sinh vắng lai cư ngụ và một chánh điện ở đó người ta hướng dẫn và dạy thiền. Mặc dù U Ba Khin đã chết mấy năm trước, ông ấy có một số đệ tử ở Trung tâm của bà Saiyama, một nữ cư sĩ đã hướng dẫn thiền, và những người phương Tây đến Rangoon đều được hoan hỉ tiếp nhận và dạy dỗ cẩn thận theo thời gian cho phép. Sự hướng dẫn thì sâu sắc và mặc dù U Ba Khin dạy nhiều phương pháp thiền khác nhau, nhưng bây giờ người ta thường dùng chánh niệm về hơi thở liên kết với thiền quán của ông.

Sau khi phát huy một số hình thức về định, phương pháp tu tập đặc biệt gồm có việc trải qua sự chú tâm có hệ thống về thân và sự nhận thức về sự cảm thọ của thân. Quan sát sự cảm thọ này, hành giả phát huy một sự nhận thức xa hơn về đặc tính vô thường (anicca). Trong những lời dạy của ngài U Ba Khin, "vô thường thì hoạt động", tiến trình thanh lọc phiền não xảy ra liên tục trong thân tâm mà chúng ta gọi là con người. Tác nhân hoặc hình thức của sự thanh lọc này được ngài U Ba Khin đề cập như là yếu tố của Níp-bàn. Bản chất yếu tố Níp-bàn này thì khó mô tả, bởi vì nó không phải là khía cạnh lý thuyết hoặc thậm chí là một khái niệm. Thực tế nó là sự cảm nhận. Khi người thể nhập sâu sắc hơn vào bản chất của thực tại bằng cách quan sát vô thường thâm sâu hơn cho đến trạng thái thật sự của vô

thường, ở đó phát sinh một hình thức khác, một "yếu tố" khác (theo nghĩa văn chương, dhatu) đó là mức cơ bản nhất của con người đi đến sự liên hệ với phiền não và đoạn trừ nó. Đây là một tiến trình khái niệm phức tạp mà ngài U Ba Khin biết rõ rằng khó có thể giải thích nhưng có thể cảm nhận. Những sự diễn tả của ông ta về nó tương tự như là phép ẩn dụ: *"Với sự nhận thức về lý vô thường, khổ và vô ngã, thiên sinh phát huy bản thân về những điều mà chúng ta có thể gọi là tia lửa của yếu tố Níp-bàn, một sức mạnh tiêu hủy tất cả những cấu uế và dơ bẩn, những sự tạo ra các hành động xấu, là nguồn gốc sâu xa của thân tâm. Cùng một cách, nó giống như là nhiên liệu bị đốt cháy bởi sự kích lửa, những sức mạnh tiêu cực "cấu uế và dơ bẩn" bị đoạn trừ bởi yếu tố Níp-bàn, mà thiên sinh đã phát ra với sự nhận thức*

*đúng đắn về vô thường trong tiến trình hành thiền. Cần có những sự thận trọng ở đây. Khi hành giả phát huy yếu tố Níp-bàn, sự tác động của yếu tố Níp-bàn này với những cấu uế và dơ bẩn trong sự tu tập của hành giả sẽ tạo nên một sự chấn động mà hành giả phải chịu đựng. Sự chấn động này có khuynh hướng gia tăng mức độ cảm xúc của sự phát sáng, ma sát, và sự rung động của những đơn vị nguyên tử."*

*Điều này sẽ phát huy sâu sắc, quá nhiều đến nỗi hành giả cảm thấy thân của mình như là nguồn điện và vô số đau đớn.*

*"Điều cơ bản của thiên Phật giáo là sự nhận thức về sự hình thành của một con người và sự hoại diệt của năm uẩn. Chỉ khi nào người ta phát huy được nhân tố Níp-bàn, tiếp theo đó là sự cảm nhận*

*đúng về vô thường, sự tác động của yếu tố Níp-bàn đó đến với những cấu uế tạo nên một cảm giác đốt cháy mà trong bất cứ trường hợp nào hành giả cũng đừng nên chấp thủ".*

Như vậy yếu tố Níp-bàn có thể hiểu như là một sức mạnh được phát ra bởi sự nhận thức về vô thường sự cảm nhận thật sự của thiên về vô thường. Đây là một tiến trình thanh lọc và tiến trình thanh lọc này đưa hành giả đến cảm nhận an lạc của Níp-bàn trong bản thân. Đây là điều cơ bản trong phương pháp của ngài U Ba Khin.

Có một ít hình ảnh đẹp về thiên sư U Ba Khin đối với hành giả phương Tây. Ở Ấn Độ, ngài Goenka, một thiên sư đầy năng lực đã theo phương pháp của vị thầy mình là U Ba Khin, đã có 5 năm hướng dẫn



những khóa thiền mười ngày và đã hướng dẫn thiền minh sát cho hàng ngàn người phương Tây. Vừa mới đây ở Hoa Kỳ, Robert Hover và Ruth Dennison đã đi du lịch và dạy những khóa thiền được thành lập bởi những thiền sinh có quan tâm đến thiền. Với những phương pháp tu tập tích cực, sự tu tập này có thể dẫn hành giả chuyên cần đến với tuệ giác sâu sắc trong giáo pháp với những khoảng thời gian ngắn. Dĩ nhiên, sau đó hành giả phải tiếp tục phát huy tiến trình hòa nhập chân lý tuệ giác của hành giả trong đời sống hàng ngày.

---

**Những yếu tố cần thiết của Giáo pháp  
Đức Phật  
trong việc hành thiền**  
*Thiền sư U Ba Khin*

*Dù một người có thể chiến thắng hàng vạn lần hàng vạn người ở chiến trường, nhưng người thắng được bản thân, là chiến sĩ dũng cảm nhất (Pháp cú kinh).*

Phật giáo không phải là tôn giáo theo nghĩa hiểu của tự điển bởi vì nó không đặt trọng tâm vào thượng đế như trong của các tôn giáo khác. Nói một cách nghiêm túc, Phật giáo là một hệ thống triết học được kết hợp với giới luật, thân và tâm. Theo quan điểm chung, mục đích của nó là "đoạn trừ đau khổ và cái chết".

Đức Phật đã dạy về tứ đế trong bài pháp đầu tiên của ngài mà được chuyển pháp luân tạo thành cơ bản cho hệ thống triết học này hình thành. Thực tế ba đế đầu tiên trong tứ đế giải thích triết học của đức Phật (bát chánh đạo là một giới luật cũng như là một triết học) được sử dụng như là

một phương tiện để đi đến sự giải thoát. Bài pháp đầu tiên này được đức Phật thuyết giảng cho năm đạo sĩ, đứng đầu là Kondañña - người bạn đồng tu của đức Phật trong lúc đi tìm chân lý. Kondañña là người đệ tử giác ngộ đầu tiên của đức Phật-.

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu về tứ đế. Chúng là:

1. Khổ đế.
2. Tập đế.
3. Diệt đế.
4. Đạo đế.

Để đi đến sự hiểu biết những ý niệm cơ bản trong triết lý Phật giáo, người ta cần nhận thức được chân lý khổ đau. Để trở lại vấn đề này, đức Phật chia chẻ vấn đề thành hai góc độ khác nhau.

Đầu tiên với một tiến trình có lý lẽ. Ngài đã tạo cho những đệ tử thấy cuộc sống là một sự chiến đấu, sống là khổ, sanh, già, bệnh, chết là đau khổ. Tuy thế, ảnh hưởng của dục lạc quá mạnh đối với con người đến nỗi chúng ta thường quên đi bản thân mình, do đó chúng ta quên đi những gì phải trả giá. Hãy suy nghĩ một chút về sự hiện hữu của cuộc sống trước khi tái sinh; từ lúc sinh ra đứa nhỏ đã chiến đấu như thế nào cho sự sống còn; những gì cậu ta chuẩn bị để đối mặt với cuộc sống; và như thế đó, khi thành nhân, người ấy phải chiến đấu đến hơi thở cuối cùng. Cuộc đời thật sự là đau khổ. Con người càng chấp thủ bản thân thì càng đau khổ nhiều. Trong thực tế những gì đau khổ mà con người bị không chế do bởi những khoái lạc trong giây lát nhưng đôi lúc chỉ là ánh sáng trong đêm đen. Nhưng vì ảo tưởng

này đã làm cho anh ta xa lìa chân lý, chắc chắn người ấy phải tìm ra con đường giải thoát khỏi luân hồi sanh tử.

Thứ hai, đức Phật đã dạy cho các đệ tử của mình biết rằng thân thể của con người thì được kết hợp bởi những phần tử nhỏ nhút, nó đồng sanh đồng diệt. Mỗi phần tử nhỏ này là một khối được hình thành bởi những yếu tố thiên nhiên sau đây:

1. Đất.
2. Nước.
3. Lửa.
4. Gió.
5. Màu sắc.
6. Hương.
7. Vị.
8. Dưỡng tố.

Mỗi thứ đó đều tồn tại trong vũ trụ này được kết hợp bởi những phần tử dù có sự

sống hay không, mỗi phân tử đó đồng sanh đồng diệt. Mỗi phân tử là một khối được hình thành bởi tám yếu tố cơ bản. Bốn yếu tố đầu thì có đặc tính vật chất, chúng nổi bật hơn trong một phân tử. Bốn yếu tố khác là những phần bổ sung chúng tùy thuộc và được phát sinh bởi những phần trước. Một kapkala (phân tử) là một phần phân tử nhỏ nhất trong bình diện vật lý, điều này còn vượt qua tầm hiểu biết của khoa học ngày nay. Chỉ khi tám yếu tố tự nhiên được kết hợp với nhau thì toàn bộ kaplapa được hình thành. Nói một cách khác, sự đồng hiện hữu của một sát-na cho tám yếu tố này tạo nên một khối chỉ trong một khoảnh khắc. Kích cỡ của một kaplapa thì nhỏ hơn mười ngàn lần đối với một phân tử hạt bụi. Tuổi thọ của kaplapa thì trong một sát-na, có tỷ tỷ sát-na như thế trong một chớp mắt. Nhưng

kaplapa này đều ở trong một trạng thái thay đổi liên tục. Đối với một thiền sinh tu tập thiền quán, người này có thể cảm thấy chúng như là một nguồn năng lực. Thân thể con người không phải là một khối gắn chặt nhau nhưng dường như nó là sự liên tục của một sắc uẩn đồng hiện hữu với sức mạnh của cuộc sống.

Để làm cho sự giải thích của tôi rõ ràng đối với thế hệ ngày nay, tôi đã phải gây sự chú ý của họ về bài viết "nội dung của nguyên tử" trong cuốn sách "Bên trong của Nguyên tử" (Inside the Atom) của Isaac Asimov. Ông ấy đã viết về những phản ứng hóa học xảy ra liên tục trong tất cả các phần của thân thể của một sinh vật. Điều này đủ để trở lại với quan điểm là tất cả vạn vật đều khác nhau và được kết hợp bởi những phân tử bé xíu được gọi là nguyên tử. Khoa học đã chứng minh các

nguyên tử này đều ở trong tình trạng sinh diệt hoặc thay đổi. Vì vậy cho nên chúng ta phải chấp nhận quan điểm của Phật giáo là tất cả vật tổng hợp đều có thể bị thay đổi, già hoặc vô thường.

Nhưng trong sự sâu sắc của lý vô thường, đức Phật bắt đầu bằng một tính cách nói về vật chất, và vật chất được biết theo đức Phật thì thậm chí nó nhỏ hơn nguyên tử mà khoa học ngày nay đã khám phá.

Đối với một người không quan tâm, thì miếng sắt là vật bất động. Nhưng nhà khoa học biết rằng nó được kết hợp bởi những electron, tất cả đều trong một trạng thái liên tục biến đổi. Như vậy, với một miếng sắt thì điều gì xảy ra đối với trường hợp một cơ quan sống, gọi là con người? Những sự thay đổi diễn ra trong cơ thể con người chắc hẳn dữ dội hơn. Có phải



con người cảm thấy những rung động trong thân? Có phải nhà khoa học biết rằng tất cả đều là trong trạng thái thay đổi mãi mãi và cảm thấy thân thể của mình không gì ngoài hơn năng lượng và sự rung động phải không? Sự tác động sẽ như thế nào đối với thái độ tâm linh của con người mà xem xét bản thân mình thấy rằng cơ thể của họ chỉ là năng lực và sự rung động? Để hết khát người ta có thể dễ dàng uống một ly nước của một cái giếng trong làng. Giả dụ mắt của một người có năng lực như những kính hiển vi - người ấy chắc hẳn do dự để uống cùng một thứ nước như vậy, vì ở trong nước đó, người ta sẽ thấy vô số vi sinh vật. Cũng giống như thế, khi con người có một sự nhận thức về sự thay đổi trong bản thân (vô thường) anh ta cần phải hiểu biết khổ để do bởi những cảm giác sắc bén của sự

phát sáng, sự rung động và sự ma sát của những nguyên tử ở trong đó. Cuộc đời thật sự là đau khổ, có và không có, đối với tất cả về bề ngoài và trong sự thật tuyệt đối.

Khi tôi nói: "đời là khổ" theo lời đức Phật dạy hãy bằng lòng và đừng trốn chạy với ý tưởng đó, nếu như vậy, cuộc đời khổ đau, không đáng sống và ý niệm của Phật giáo về sự đau khổ thì khủng khiếp mà nó không tạo một cơ hội cho một cuộc sống hạnh phúc có ý nghĩa. Hạnh phúc là gì? Là những thành tựu mà khoa học đạt được, là hạnh phúc cho con người trên thế giới phải không? Họ có thể tìm thấy những khoái lạc từng lúc, nhưng chính trong thân tâm của họ lại không hạnh phúc về những gì đã xảy ra, đang xảy ra và có thể xảy ra tiếp theo. Tại sao? Bởi vì trong khi một người đã có sự hiểu biết sâu

sắc về vật chất, người ấy vẫn còn thiếu sự hiểu biết sâu sắc về tâm của mình.

Dục lạc thì không có gì so sánh với hỉ lạc của nội tâm an tịnh được, mà có thể đạt được qua tiến trình tu tập thiền của Phật giáo. Dục lạc ở trước và theo sau bởi những phiền phức và đau khổ; nó giống như sự ngứa ngái của một con ban - nhưng trái lại hỉ lạc của thiền thì thoát khỏi những phiền phức và đau khổ như thế. Đối với quý vị, điều đó rất khó (nhìn từ lãnh vực dục lạc) để nhận biết hỉ lạc đó giống cái gì. Tuy nhiên, tôi biết quý vị cũng có thể thưởng thức và nếm hương vị của nó để lấy giá trị so sánh. Cho nên không có lý do nào cho rằng đạo Phật dạy điều gì mà sẽ làm cho quý vị cảm thấy đau đớn với cơn ác mộng của đau khổ. Hãy tin tôi là nó sẽ giúp quý vị thoát khỏi những điều kiện tâm thường của đời sống,

giống như hoa sen trong hồ nước, không bị ảnh hưởng hoàn cảnh ao tù của nó. Điều đó sẽ cho quý vị thấy rằng "nội tâm an lạc" sẽ đáp ứng cho quý vị là không những vượt qua những phiền phức hàng ngày của cuộc đời mà còn từng bước và chắc chắn vượt qua giới hạn của cuộc sống, đau khổ và cái chết.

Vậy thì Tập đế là gì? Đức Phật dạy nguồn gốc của nó là ái dục. Một khi ai gieo hạt giống ham muốn thì nó lớn thành tham và nhân lên thành ái dục. Người nào mà gieo hạt giống này thì trở thành nô lệ cho lòng tham ái và thân tâm người ấy bị chìm đắm và cố chấp vào chúng cho đến chết. Chắc chắn kết quả cuối phải là sự tích lũy của đồng lực tâm bất thiện, do thân khẩu ý của chính mình tạo tác mà tam nghiệp đó thì do tham, sân, si thúc đẩy.

Như vậy, hành là nó diễn lại tiến trình của thời gian trên mỗi cá nhân. Cái này có trách nhiệm đối với việc duy trì dòng suối thân tâm, tập để bên trong.

Chỉ có bậc thánh A-la-hán mới tuệ tri đầy đủ khổ đế. khi nào khổ đế được liễu tri, thì nguyên nhân của khổ tự động hoại diệt, và như vậy, cuối cùng vị ấy chấm dứt đau khổ. Điều quan trọng nhất trong việc tìm hiểu Phật pháp là sự nhận thức về khổ đế qua tiến trình hành thiền theo con đường đức Phật đã đi.

Do đó con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ là gì? Con đường đó không khác hơn là bát chánh đạo do đức Phật thuyết giảng trong bài pháp đầu tiên. Bát chánh đạo này được phân chia làm ba phần chính là: giới, định, tuệ.

## **Giới**

Ba thành phần của giới là:

1. Chánh ngữ.
2. Chánh nghiệp.
3. Chánh mạng.

Chánh ngữ nghĩa là lời nói phải chân thật, hữu ích và không ô nhiễm hay độc ác.

Chánh nghiệp là nền tảng đạo đức của con người, tức là không sát sinh, trộm cắp, tà dâm, và uống rượu.

Chánh mạng là nghề nghiệp chân chánh, khác hơn những ai làm đau khổ chúng sinh - như là buôn người, chế tạo vũ khí hay buôn bán chất say.

Nói chung những điều này được cho là giới luật lúc ban đầu do đức Phật thuyết ngay trong bài pháp đầu tiên của ngài. Tuy nhiên về sau ngài mở rộng và giới thiệu những giới luật riêng rẽ cho chư tỳ khưu và những người tại gia cư sĩ.

Tôi không cần lo cho quý vị đối với những gì mà đức Phật đã từng dạy chư tỳ khuru. Tôi sẽ chỉ cho quý vị biết những gì mà giới luật dành cho người tại gia cư sĩ. Đó là ngũ giới:

1. Không sát sinh (sự sống rất cao quý cho tất cả chúng sinh, cho nên lòng từ bi của đức Phật thì bao trùm mọi loài).
2. Không trộm cắp.
3. Không tà dâm (tham dục thì tiềm tàng trong con người. Điều này hầu hết không ai cưỡng lại. Cho nên đức Phật cấm việc tham đắm tình dục không hợp pháp).
4. Không nói dối (giới này bao gồm đầy đủ lời nói chân thật).
5. Không uống rượu (say sưa làm cho con người mất đi tâm định tĩnh và trí nhớ mà những tâm đó là nhân tố giúp con người hiểu được chân lý).

Cho nên năm giới giúp con người điều khiển hành động, lời nói và làm nền tảng cho tâm định và tâm xả.

Bất cứ ai mong muốn trải qua một khóa tu tập thiền trong Phật giáo thì phải tiếp tục con đường bát chánh đạo. Đối với bước đầu tiên, hành giả phải duy trì một mức độ giới hạnh tối thiểu bằng cách phát nguyện gìn giữ năm giới. Tôi tin rằng lời phát nguyện này không có tai hại đối với bất kỳ niềm tin tôn giáo nào.

## **Định**

Bây giờ đến khía cạnh tinh thần của Phật giáo, đó là chánh định. Trong giai đoạn thứ hai của bát chánh đạo gồm có:

1. Chánh tinh tấn.
2. Chánh niệm.
3. Chánh định.



Dĩ nhiên, chánh tinh tấn là yếu tố cần thiết cho chánh niệm. Trừ phi hành giả thực hiện tinh tấn chuyên cần thì tâm phóng túng, dao động của hành giả có thể giảm bớt, hành giả không thể nghĩ là để bảo vệ chánh niệm đó mà nó lần lượt sẽ giúp hành giả mang lại tâm bằng chánh định cho trạng thái nhứt tâm và trạng thái xả ly. Tâm ở đây là tâm thoát khỏi những triền cái, trong sạch và tĩnh lặng, sáng chói bên trong và bên ngoài. Trạng thái tâm như thế trở nên mạnh mẽ và sáng chói. Cảm nhận một ánh sáng là một sự phản chiếu của tâm, với ánh sáng thay đổi ở mức độ từ ánh sáng của một ngôi sao cho đến ánh sáng của mặt trời. Cho rõ ràng hơn, ánh sáng này được phản chiếu trong sự tối tăm hoàn toàn là một sự biểu hiện của tâm trong sạch, thanh tịnh, và tĩnh lặng.

Ấn Độ giáo thực thi công việc này là đi từ ánh sáng vào trong sự rỗng không và trở lại với sự thật của Bà-la-môn giáo. Trong thánh kinh Tân ước, theo Matthew, ông nói về "một con người đầy ắp ánh sáng". Chúng tôi cũng nghe nói về những giáo sĩ Thiên chúa La Mã thường xuyên hành thiền để có được ánh sáng diệu kỳ này. Hồi giáo cũng nói đến sự biểu hiện của ánh sáng lạ kỳ đó.

Ánh sáng tìm thấy trong cái tâm này ám chỉ cho cái tâm thanh tịnh bên trong, và tâm thanh tịnh tạo thành bản chất của đời sống tôn giáo mà không biết trong Ấn Độ giáo, Thiên chúa giáo hoặc Hồi giáo có hay không. Nhưng thực sự tâm thanh tịnh là mẫu số chung lớn nhất cho các tôn giáo. Chính tình thương là phương tiện dành cho toàn thể nhân loại chắc hẳn phải hết sức cao cả, và nó không thể được như

vậy trừ phi tâm hoàn toàn thanh tịnh. Một tâm quân bình thì cần thiết làm quân bình những tâm phóng dật của người khác. *"Bởi vì một người bán cung thì gương thẳng mũi tên của họ, và một người khôn ngoan thì giữ ý tưởng của họ vững chắc, điều này thật khó khăn giữ nó"*. Như vậy đức Phật dạy. Sự tu tập tâm thì cần thiết tương đương với việc tu thân. Như thế tại sao không luyện tập tâm và làm cho nó trong sạch, mạnh mẽ để quý vị có thể thích thú trong sự an lạc của định, sự an lạc nằm trong thiền.

Khi nội tâm an lạc thì bắt đầu thể nhập vào tâm, quý vị chắc chắn đạt được tiến bộ trong sự hiểu biết về chân lý. Nó là sự cảm nhận của chúng ta do bởi sự hướng dẫn đúng đắn tâm thanh tịnh và an lạc này với ánh sáng có thể được củng cố bởi người đó và bất chấp tôn giáo hay tín

ngưỡng của họ, họ có mục đích chân thành và sẵn sàng tuân theo sự hướng dẫn trong giai đoạn thử thách.

Ở khía cạnh này vị thầy tinh thần chỉ là người hướng dẫn [1]. Tuy thế, sự thành công trong sự phát huy năng lực tập trung đi đến sự hoàn hảo toàn bộ phụ thuộc chánh tinh tấn và chánh định của hành giả. Sự thành đạt của sự tập trung an chỉ định là phần thưởng mà nó chỉ phát triển đối với hành giả đã có sự tu tập cao.

Bằng cách tu tập liên tục, khi ấy hành giả có sự hiểu biết hoàn toàn sâu sắc về tâm của mình, hành giả có thể đi vào những trạng thái an chỉ định và dần dần phát huy bản thân để đạt được những thành quả mà thậm chí sẽ tạo cho hành giả những sức mạnh phi thường. Tuy thế, sự tu tập mang lại sức mạnh phi thường trong lãnh vực

này, đức Phật không khuyến khích, đề mục của những người tu tập thiền định thì phải có sự trong sạch và sức mạnh của tâm đặt nền tảng cho sự nhận thức về chân lý.

Trong Phật giáo có bốn mươi phương pháp thiền định, phương pháp nổi bật nhất là **Nhập tức xuất niệm** (anàpana); đó là thiền định về hơi thở vào ra, tất cả chư Phật đều theo phương pháp này. Ở Trung tâm thiền Quốc tế, thiền sinh được giúp đỡ để phát huy sức mạnh tập trung vào một điểm duy nhất, bằng cách khuyến khích người ấy tập trung sự chú ý của mình vào một điểm ở môi trên, dưới ngay chót mũi, cảm nhận hơi thở vào ra với sự nhận thức thâm lặng về hơi thở vào ra. Theo Phật giáo biểu tượng của cuộc sống thì do nghiệp tạo tác, nhưng theo Thiên chúa thì do Thượng đế, nhưng biểu tượng

của cuộc sống thì giống nhau. Nó là sự nhịp nhàng thôi thúc hoặc sự động tiềm tàng trong con người. Thực tế, thở là phản ánh của biểu tượng cuộc sống này (tâm chánh niệm theo hơi thở được các hành giả tu tập ở trung tâm). Lợi ích lớn lao của thiền Anàpana là loại trừ tất cả ý tưởng khác, bằng sự tập trung với sự nỗ lực quyết tâm, hành giả có thể thu hẹp phạm vi những luồng tư tưởng đầu tiên vào vùng ở chung quanh mũi, sau đó là một điểm ở môi trên mà chỉ chạm nhẹ hơi nóng của hơi thở, trong lúc sự thở càng ngày càng ngừng lại. Cho nên không có lý do nào một hành giả tu tập tốt chỉ trong một vài ngày có thể tập trung vào một điểm. Luôn luôn có những giai đoạn cho sự tiến bộ của phương pháp thiền này khi nó đi đúng hướng, bằng sự xuất hiện của những biểu tượng (tướng) mà người ta

thấy được từ hình dáng của vài vật "màu trắng" ngược lại với bất cứ điều gì có "màu đen". Lúc ban đầu người ta thấy chúng ở những hình dáng các đám mây hoặc bông gòn, và đôi lúc những hình dạng màu trắng như là khói, những mạng nhện, những bông hoa, những đĩa, nhưng khi tập trung sâu sắc hơn, chúng xuất hiện như những tia sáng hoặc những điểm sáng, như một ngôi sao bé xíu, hoặc mặt trăng, mặt trời. Nếu những giai đoạn này xuất hiện trong thiền (lẽ dĩ nhiên mắt nhắm lại), sự việc đương nhiên xem như là đúng đó là hành giả đã tập trung được. Sau đó, điều cơ bản là để cho hành giả cố gắng tu tập sau một lúc nghỉ ngơi để tập trung trở lại với "giai đoạn ánh sáng" càng nhanh càng tốt.

"Như một người thực hiện một chuyến hành trình trên một con ngựa hoang mà

không có khả năng kiểm soát dây cương để đi xa hơn, cũng như thế, một hành giả có sự tập trung yếu không đạt được tiến bộ trong việc tu tập của mình. Như vậy tôi nhắc nhở hành giả đừng làm con mồi cho tâm của mình, mà hãy luyện nó với tinh thần cải cách và sử dụng nó". Khi hành giả có thể thực hiện điều này, hành giả sẵn sàng chuyển qua thiền quán để đạt được tuệ giác trong chân lý tối cao và hưởng được an lạc tuyệt vời Níp-bàn. Nếu hành giả có thể tập trung sự chú ý của mình vào một điểm ở dưới chóp mũi với một điểm sáng thật nhỏ duy trì ở đó trong một lúc, điều đó thì tốt hơn cả, bởi vì lúc đó hành giả đạt đến mức độ của tâm được biết như là nhập định.

Đức Phật dạy: *"Tâm phải trong sạch. Tuy nhiên, nó thường bị ô nhiễm bởi sự thu hút những điều xấu xa"*. Tương tự như



thế, nước mặn có thể lọc thành nước tinh khiết, một thiên sinh cũng vậy, hành thiền về hơi thở sẽ làm cho tâm của mình gạn lọc những sự dơ bẩn và mang lại một trạng thái hoàn hảo của sự trong sạch. Đây là năng lực của sự tu tập thiền định, dựa trên cơ bản của giới.

## **Tuệ**

Bây giờ tôi sẽ nói đến khía cạnh triết lý của Phật giáo ở giai đoạn thứ ba về bát chánh đạo: trí tuệ hay còn gọi là tuệ giác.

Trí tuệ có hai đặc tính:

1. Chánh tư duy.
2. Chánh kiến.

Chánh kiến là mục đích và là điều cơ bản của tư tưởng Phật giáo. Còn chánh tư duy là hiểu biết thân tâm có suy luận, cả hai vừa hữu hình và vừa vô hình, đến để mà cảm nhận chân lý. Tâm thì được gọi như

vậy vì khuynh hướng của nó là bất cảnh. Sắc được gọi như vậy là vì sự vô thường của nó thay đổi luôn khi. Thuật ngữ trong tiếng Anh thì quen thuộc, nhưng ý nghĩa thì không chính xác.

Tâm, nói một cách chính xác, là thuật ngữ đã được ứng dụng như sau:

1. Thức (vinnàna)
2. Thọ (vedanà)
3. Tưởng (sanna)
4. Hành (sankhàra)

Những thứ này, cùng đi với sắc uẩn trong trạng thái vật chất, tạo nên những gì mà chúng ta gọi là năm uẩn. Trong năm uẩn này đức Phật tóm tắt lại chỉ còn có danh pháp và sắc pháp, mà trong thực tế nó luôn luôn đồng hiện hữu cho nên người đời liên tưởng nó như là cá thể hay bản ngã.

Trong chánh tư duy, hành giả nhờ đó mà phát huy được một năng lực định tâm mạnh mẽ, tự mình tập trung. Nhờ hành thiền quán nên khiến cho việc nghiên cứu thân tâm và những đặc tính của tâm rất kỹ lưỡng. Hành giả cảm nhận và đôi khi cũng nhận biết, những thành phần trong trạng thái thật của chúng. Hành giả bắt đầu nhận thức rằng, cả thân lẫn tâm thay đổi liên tục, chúng vô thường và phù du. Khi năng lực định của hành giả gia tăng, sức mạnh tự nhiên ở hành giả càng ngày càng trở nên sung mãn. Hành giả không thể phủ định rằng, năm uẩn là đau khổ. Hành giả ao ước tìm một trạng thái nào vượt thoát khổ đau. Nhờ thực hành liên tục, cuối cùng hành giả có thể tháo gỡ những sợi dây trói buộc của phiền não, và hoán chuyển từ cảnh phàm trần bước sang giai đoạn siêu phàm, thể nhập dòng suối

giác ngộ (Níp-bàn). Ở mức độ này, hành giả giải thoát được thân kiến, hoài nghi và giới cầm thủ. Với sự thực hành thêm nữa, hành giả đạt được giai đoạn giải thoát thứ hai, nó là mức độ của trí tuệ mà tham dục và sân sẽ trở nên giảm thiểu. Nhờ tu tập chuyên cần nên sau đó, hành giả đoạn trừ hoàn toàn tham dục và sân hận. Cuối cùng hành giả liễu tri được mục tiêu cuối cùng là giải thoát hoàn toàn của quả vị A-la-hán. Những ai đã cảm nhận được Níp-bàn có thể lập lại sự cảm nhận này được nhiều lần như người ấy chọn lựa bằng cách đi đến giai đoạn đạo quả tạo cho người ấy sự an lạc trong Níp-bàn.

Sự an lạc trong Níp-bàn này được chứng thực với Níp-bàn không có sự tương tự bởi vì nó thì vượt khỏi thế gian. Được so sánh với điều này, trạng thái an chỉ định mà được tôi đề cập trước đây, có liên quan

với định thì không đáng kể. Trong khi sự an lạc Níp-bàn đưa hành giả vượt qua tất cả kiếp sống, còn an lạc của thiền định sẽ vẫn giữ hành giả trong thế gian này.

Sự phát triển của trí tuệ và tuệ giác cuối cùng về những điều được gọi là chân lý của sự hiện hữu và Níp-bàn, được dựa trực tiếp trên sự tu tập thiền. Ở trung tâm của chúng tôi, khi thiền sinh đạt đến một mức độ định nào đó (thường là định samadhi), sau khi tiếp tục thiền hơi thở trong vài ngày, khóa tu tập này được chuyển sang thiền quán. Sự kiện này đòi hỏi việc sử dụng năng lực định đã được phát huy rồi và liên hệ đến một sự trắc nghiệm của những khuynh hướng còn lại của tất cả những điều đó còn tồn tại trong bản ngã của một người. Thiền sinh được dạy để có chánh niệm sâu sắc đối với những tiến trình đang xảy ra trong thân

của họ, từ đó thiên sinh cảm nhận những phản ứng xảy ra trong tất cả các chúng sinh khác cũng như thế. Khi hành giả làm chủ được những cảm giác như thở, chúng là những sự hình thành tự nhiên, hành giả đi đến sự nhận thức, thân và tâm cùng toàn bộ cơ thể của người ấy cuối cùng là một khối thay đổi. Đây là khái niệm cơ bản về vô thường trong tư tưởng Phật giáo - bản chất thay đổi đang diễn ra ở mọi vật, dù có sự sống hay không, những sự kiện đó tồn tại trong vũ trụ này. Hành giả cũng cảm nhận đó là kết quả tất yếu, khái niệm về đau khổ hoặc bệnh tật đã được chứng thực với cuộc sống. Điều này thì đúng bởi vì thực tế là, toàn bộ một chúng sinh được tạo nên bởi những nguyên tử (kalapa) tất cả đều ở trong một trạng thái bốc cháy liên tục. Ý niệm cuối cùng trở nên rõ ràng đó là vô ngã. Quý vị gọi thực thể là những

gì dường như đối với quý vị là một thực thể. Trong thực tế không có thực thể không biến đổi như vậy. Khi tiến trình hành thiền tiến bộ, hành giả đi đến sự nhận thức rằng, không có tính vững chắc trong cái mà người ta gọi là bản ngã và không có sự kiện như là cái chủ thể của một chúng sinh.

Cuối cùng hành giả phá bỏ chủ nghĩa về ngã trong anh ta - trong khía cạnh thân và tâm. Sau đó hành giả thiền với cái nhìn mới, sống với sự kiện là bất cứ điều gì xảy ra trong vũ trụ này là điều cơ bản đối với luật nhân quả. Hành giả biết rằng nội tâm của mình là bản chất ảo tưởng của ngã.

Bây giờ chúng ta đi sâu vào chi tiết trong việc tu tập. Trong việc phát triển thiền quán ở trung tâm chúng tôi, chúng tôi đặc

biệt thực hành về bản chất vô thường. Nếu quý vị thật sự hiểu được vô thường quý vị biết được khổ đế và cũng như chân lý vô ngã, bởi vì cả ba điều trên cùng xuất hiện với nhau.

Vô thường là yếu tố cơ bản mà hành giả phải hiểu và tu tập. Chỉ đọc những quyển sách về tư tưởng Phật giáo hoặc những cuốn sách về giáo pháp, không đủ để người ta hiểu về chân lý vô thường, bởi vì thiếu đi khía cạnh cảm nhận. Chỉ qua sự cảm nhận và hiểu biết về bản chất vô thường là một tiến trình thay đổi liên tục ngay ở trong thân của quý vị, quý vị mới có thể hiểu được một cách chính xác.

Để hiểu được vô thường, hành giả phải luôn luôn tuân giữ bát chánh đạo một cách nghiêm ngặt và siêng năng. Nghiệp là hành động, lời nói hoặc tư tưởng tạo



nên một nghiệp lực mà mỗi người phải gặt hái hậu quả tùy theo hành động tốt hoặc xấu. Điều mà chúng ta không thể nhìn thấy được, gọi là nghiệp lực (sankhara) là sản phẩm của tâm mà mỗi hành động đều có liên quan đến. Nó không có yếu tố mở rộng. Toàn thể vũ trụ được chứa chấp đầy những nghiệp lực của tất cả chúng sinh. Lý thuyết quy nạp của cuộc sống có nguyên nhân, chúng ta tin vào những nghiệp lực này, mỗi cá nhân bị liên tục thu hút vào nghiệp lực do chính cá nhân tạo nên, cùng một lúc tạo nên những nghiệp lực mới bằng hành động, lời nói và tư tưởng. Sự tác ý là một chu kỳ sống liên tục với sự thôi thúc nhịp nhàng và rung động như là biểu tượng của nó. Chúng ta hãy lấy những hành động tốt là tích cực và những hành động xấu là tiêu cực. Sau đó chúng ta nhận lấy những gì

chúng ta gọi là phản ứng tiêu cực hoặc tích cực mà nó luôn luôn diễn ra ở khắp mọi nơi trong vũ trụ. Nó xảy ra ở những đối tượng có sự sống hoặc không, trong thân của tôi, của quý vị, của tất cả chúng sinh. Có một sự tích lũy của nghiệp liên tục mà nó trở thành nguồn năng lượng đối với cuộc sống phải duy trì, nó phải đi theo với đau khổ và cái chết thì con người không thể tránh được. Hôm nay người đó có thể là một người thánh thiện nhưng ngày mai có thể là một người đều cáng. Hôm nay người ấy có thể là giàu nhưng không bao lâu có thể trở nên nghèo hèn. Cuộc đời thăng trầm thì rất rõ ràng. Không có người nào, gia đình, cộng đồng, quốc gia nào mà vững vàng cả. Tất cả đều lệ thuộc vào luật nhân quả. Khi luật nhân quả này hiện ra trong tâm thì luôn luôn thay đổi, tất nhiên những kết quả của lý

nghiệp báo thì cũng phải thay đổi. Nhờ phát huy sự hiểu biết về vô thường, khổ và vô ngã nên người ta có thể đoạn trừ được chính cái nghiệp mà đã tích lũy trong bản thân. Hàng ngày chúng ta tạo nghiệp mới bằng những hành động của chúng ta, và chỉ nhờ tu tập tuệ giác trong sự vô thường chúng ta mới có thể cắt đứt được tiến trình này. Điều này là một vấn đề cho cả cuộc sống hay hơn thế nữa để đoạn trừ tất cả nghiệp báo của chính mình. Chính hành giả đã đoạn trừ được tất cả nghiệp rồi và đi đến chấm dứt đau khổ, bởi vì lúc đó không còn ai nữa để tạo ra năng lượng tất yếu của đời sống để duy trì bản thân ở bất cứ hình thức nào. Đây là sự chấm dứt khổ đau do đức Phật và chư vị A-la-hán đã đạt được trong kiếp sống của họ, khi các ngài đã nhập Níp-bàn. Đối với chúng ta ngày hôm nay ai thực hành thiền

quán thì nó sẽ đáp ứng nhu cầu đó nếu chúng ta hiểu được vô thường tốt và đạt được giai đoạn giác ngộ thứ nhất và bắt đầu giới hạn kiếp sống nhưng chúng ta còn phải tiếp tục trải qua không quá bảy kiếp nữa.

Sự vô thường này mở rộng cho việc hiểu biết về khổ đau và vô ngã và sau đó đoạn trừ đau khổ một cách hoàn toàn, có thể hiểu được điều này chỉ do đức Phật thôi, hay là sau khi ngài viên tịch, xuyên qua lời dạy của ngài có liên quan với bát chánh đạo và thất giác chi.

Về việc tiến bộ trong thiền quán, một hành giả phải tuệ tri được vô thường liên tục như thế. Lời dạy của đức Phật cho các thầy tỳ khuru là chư vị phải nhận thức được vô thường (khổ hay vô ngã) trong mọi oai nghi, dù đi đứng nằm ngồi. Liên

tục nhận thức về vô thường, khổ đau và vô ngã như vậy là bí quyết thành công. Di huấn tối hậu của đức Phật là: *"Tất cả pháp hữu vi thì vô thường và hoại diệt. Hãy chuyên cần tu tập"*.

Trong thực tế, đây là tinh hoa của lời dạy của ngài trong suốt bốn mươi lăm năm. Nếu quý vị cảm nhận vô thường trong pháp hữu vi thì chắc chắn sẽ đạt được giải thoát.

Khi quý vị phát huy sự hiểu biết về vô thường, tuệ giác của quý vị thể nhập vào "cái điều được gọi là bản chất thật" sẽ trở nên càng vĩ đại hơn. Nhiều đến nỗi quý vị sẽ không còn hoài nghi bất cứ điều gì về tam tướng của vô thường, khổ và vô ngã nữa. Quý vị đã có một vị trí để tiến tới một mục đích theo mong muốn.

Bây giờ quý vị biết rằng hiểu được vô thường là yếu tố căn bản đầu tiên, quý vị phải cố gắng tập trung bằng sự trong sáng vào điều gì vô thường một cách liên tục như thế. Càng tập trung nhiều, thì quý vị sẽ thấy rằng ý nghĩa thật sự của vô thường là hoại diệt. Đây là bản chất vốn có sẵn của mọi vật tồn tại trong vũ trụ.

Để biết rằng ngay cái thân của chúng ta thì bao gồm tất cả những nguyên tử rất nhỏ trong một trạng thái thay đổi là để nhận biết điều thật về tính chất vô thường hay hoại diệt. Tính chất vô thường hay hoại diệt gây ra bởi sự tan vỡ liên tục và sự thay đổi của những nguyên tử đưa đến đau khổ. Chỉ khi nào quý vị cảm nhận sự thay đổi hay đau khổ này là quý vị đi đến sự nhận thức về tứ diệu đế mà trong giáo pháp của đức Phật đã nhấn mạnh nhiều lần. Tại sao? Bởi vì khi quý vị nhận thức

được bản chất đau khổ, quý vị sẽ sanh tâm nhàm chán kiếp sống này, lo âu và tìm phương cách để thoát vòng sanh tử luân hồi, đoạn tận khổ đau thể nhập vào dòng thánh, khi quý vị đắc được Tu-đà-huờn đạo, nhờ tu tập đầy đủ nên quý vị đi đến trạng thái an lạc Níp-bàn.

Cho đến nay, nói đến việc phát huy thiền quán tôi nhấn mạnh đến sự nhận biết vô thường trong tứ đại. Thiền quán bao gồm sự quán niệm trên tính chất thay đổi của tâm hay chú tâm đến tiến trình thay đổi của thân. Đôi khi chỉ chú tâm đến thân vô thường. Có lẽ đôi khi cũng chú tâm vào tâm vô thường. Khi hành giả quán niệm thân vô thường, hành giả cũng cảm nhận rằng tâm phát sinh cùng lúc với sự cảm nhận thân vô thường thì cũng là trong một trạng thái vô thường hay đổi thay. Trong

trường hợp này hành giả có thể hiểu cả hai thân tâm đều vô thường.

Tôi đã nói tất cả mối quan hệ cho sự nhận thức về vô thường xuyên qua thân thọ, tiến trình vô thường của thân cũng như của tâm thì tùy thuộc vào những tiến trình thay đổi này. Quý vị cũng phải biết rằng vô thường có thể được hiểu thông qua những cảm thọ khác cũng được.

Nhận thức về vô thường có thể được tu tập qua cảm thọ: [2]

- Nhờ nhãn căn tiếp xúc với sắc trần.
- Nhờ nhĩ căn tiếp xúc với thanh trần.
- Nhờ tỷ căn tiếp xúc với hương trần.
- Nhờ thiệt căn tiếp xúc với vị trần.
- Nhờ ý căn tiếp xúc với pháp trần.

Trong thực tế, hành giả có thể phát huy sự hiểu biết về vô thường xuyên qua bất cứ sáu căn nào. Tuy nhiên trong thực hành,



chúng ta thấy rằng, tất cả các loại cảm thọ, cảm thọ bởi sự tiếp xúc với những thành phần của thân trong tiến trình thay đổi nó che khuất đi thành phần nổi bật nhất đối với thiên quán. Không chỉ là điều đó, cảm thọ do bởi sự tiếp xúc với những thành phần của thân thì rõ hơn những cảm thọ khác và do đó người mới bắt đầu hành thiền quán có thể đạt đến sự hiểu vô thường một cách rất dễ dàng xuyên qua cảm thọ của thân. Đây là lý do chính vì sao chúng ta đã chọn cảm thọ thân như là một phương tiện cho việc hiểu biết mau chóng về vô thường. Điều đó giúp cho mọi người dễ dàng thực hành những phương pháp khác, nhưng đó là sự gợi ý của tôi. Hành giả phải tự mình khéo léo tạo nên sự nhận thức về vô thường qua cảm thọ của thân trước khi hành giả chuyên cần thực hiện những cảm thọ

khác. (Tuy nhiên sự việc này đã được hoàn thành rồi). Thiền quán liên quan với chánh niệm của tiến trình đổi thay và như đã đề cập ở trên, chúng ta đã thấy rằng xúc và cảm thọ trong thân thể và trong sáu căn là vị trí tốt nhất cho việc phát huy tâm chánh niệm này.

Ở Trung tâm của chúng tôi, khi hành thiền người ta chuyển đổi từ hơi thở cho đến việc cảm nhận vô thường, thiền sư dạy hành giả bằng một công thức đặc biệt cho sự bắt đầu thực hành đầy đủ chú tâm xuyên qua thân, từng phần, cảm nhận vô thường của tất cả các cảm thọ. Khi nhận thức vô thường liên tục, hành giả sẽ thấy sức mạnh của chánh định và chánh niệm có thể khai thông dòng năng lực trong thân thể. Sau đó sự liên tục này trở nên càng nhanh và càng rõ hơn. Vì thân trở nên rõ đối với dòng năng lực và vô

thường (khô và vô ngã) của tất cả cảm thọ cũng trở nên rõ ràng hơn, sự tập trung của hành giả di chuyển đến trung tâm. Bây giờ chánh niệm và sự tập trung trên cảm giác thay đổi và cảm giác thì quá mạnh trên các căn, thậm chí tâm chuyển động được hành giả cảm nhận như là vô thường biến dịch. Cảm tưởng toàn thân dường như làm giảm bớt những mức độ biến dịch khác nhau trong trạng thái vô thường liên tục. Hành giả gia tăng và thể nhập bằng thiền quán để nhận biết được bản chất thật của cuộc sống. Sự thể nhập mạnh mẽ này đưa hành giả đi đến đoạn trừ các lậu hoặc, an tịnh Níp-bàn.

Tu tập về việc cảm nhận vô thường sẽ dẫn đến sự phát sanh những mức độ tuệ giác khác nhau. Việc tu tập phải kiểm chứng và điều chỉnh lại do một vị thầy giỏi để hướng dẫn tốt hơn cho hành giả, xuyên

qua kinh nghiệm mới và những tuệ giác của mỗi mức độ. Hành giả nên tránh xa việc mong đợi bất cứ sự thành đạt nào của tuệ giác, bởi vì điều này sẽ làm xao lãng việc cảm nhận liên tục về vô thường, thay vì tập trung có thể sẽ đạt được chân lý cao hơn.

Hành giả đã tu tập cho đến khi nào thể nhập hoàn toàn trong giáo pháp thì thật sự mới hiểu được sáu đặc tính của chánh pháp:

1. Pháp không phải là kết quả của việc suy đoán, mà là kết quả của sự thành đạt, pháp thì uyên thâm khôn lường.
2. Pháp mang lại những kết quả hữu ích ở đây và bây giờ dành cho những ai thực hành nó theo những phương pháp mà đức Phật đã dạy.

3. Pháp có khả năng đoạn trừ nguyên nhân đau khổ cũng như hiểu biết nhiều về khổ đế.

4. Những ai lo âu thì thực hành pháp sẽ có hiệu quả. Có thể tự mình biết được điều gì là có lợi ích.

5. Pháp là thành phần thuộc về bản ngã của một người, và như vậy hành giả phải sẵn sàng đương đầu để học hỏi.

6. Những kết quả của chánh pháp có thể được hiểu biết đầy đủ là do những hành giả nào đạt được đạo quả ít nhất là Tu-đà-hườn. An lạc Níp-bàn dành sẵn cho những bậc thánh cao quý đó. Nếu tu tập đúng, chư vị sẽ hưởng được quả vị thanh tịnh mà các bậc Thánh đạt đến khi chứng đắc Níp bàn. Đây là sự thanh thản hoàn hảo của thân tâm; an lạc Níp-bàn là hạnh phúc cao tốt.

Áp dụng thiền quán trong đời sống hàng ngày từ quan điểm của một người chủ và giải thích sự lợi ích từ thiền quán cho hành giả để có thể chuyển hóa đời sống ngay trong hiện tại.

Đề mục đầu tiên của thiền quán là làm khơi dậy sự vô thường [3] trong chính hành giả và cuối cùng đạt đến trạng thái an tịnh thăng bằng, nội tâm và ngoại cảnh. Khi nào hành giả làm chủ được cảm giác về vô thường thì đó là sự thành đạt.

Hiện nay thế giới đang phải đối mặt với nhiều vấn đề nghiêm trọng đe dọa nhân loại. Đúng lúc cho mọi người tu tập thiền quán để tìm sự vắng lặng ở giữa những vấn đề đang xảy ra hàng ngày. Vô thường thì hiện ở khắp mọi nơi. Hãy nhìn vào bản thân, ta sẽ cảm nhận được vô thường. Khi ta cảm nhận được vô thường, và hiểu sâu

sắc được vô thường, lập tức những khái niệm về thế giới bên ngoài được đoạn trừ. Vô thường đối với người tại gia là viên ngọc quý giá mà người ấy sẽ gìn giữ để tạo nên một nơi nương náu của năng lực quân bình và an lạc cho bản thân. Nó đánh vào bản chất yếu đuối của thân tâm của ta và dần dần loại bỏ những gì xấu xa ở trong thân hành giả, đó là những nguồn gốc của những trạng thái thân tâm yếu đuối như thế.

Trong thời đức Phật còn tại tiền, một số cư sĩ đã thực hành thiền quán rất tuyệt vời. Vô thường không chỉ dành cho những người đã từ bỏ cuộc sống thế gian. Mặc dù có những khó khăn cho những người tại gia tu tập hiện nay, nhưng một vị thầy hoặc một người hướng dẫn tốt có thể giúp thiền sinh hiểu được vô thường trong một thời gian ngắn. Một khi hành giả đã

được khơi dậy về vô thường, điều cần thiết là cố gắng duy trì được điều này. Hành giả phải chú tâm vào nó ngay lúc này hoặc có cơ hội để tiến xa hơn, để đạt được mức độ hiểu biết về bản chất thay đổi nhanh chóng của những hiện tượng thân tâm. Nếu hành giả đạt được mức độ này, chỉ sẽ gặp đôi chút rắc rối hoặc không có vấn đề gì bởi vì sau đó hành giả có thể cảm nhận vô thường mà không gặp nhiều khó khăn mà hầu như là tự động. Trong trường hợp này, vô thường sẽ trở nên một nền tảng của người ấy và ngay sau đó hành giả có thể trở lại sự hiểu biết vô thường khi những nhu cầu đời sống không còn bức bách.

Tuy vậy có thể gặp một vài khó khăn đối với những người chưa đạt được tuệ giác, thấy được sự thay đổi nhanh chóng của hiện tượng thân tâm. Nó giống như sự lồi



kéo của một cuộc chiến đối với hành giả, giữa vô thường và những hoạt động thân tâm ở bên ngoài thân. Như vậy, đối với hành giả cần phải khôn ngoan hơn để theo phương châm "việc gì ra việc đó". Không cần phải luôn luôn khơi dậy sự vô thường. Hành giả cần tạo nên những khoảng thời gian đủ để tu tập trong ngày hoặc đêm cho mục đích này. Trong thời gian này, hành giả phải nỗ lực giữ chánh niệm về nội thân với sự hiểu biết duy nhất về vô thường. Hành giả phải nhận thức vô thường theo từng sát-na, liên tục như thế, để không cho bất cứ những ý tưởng lơ đãng nào chen vào làm cản trở tiến trình. Nếu không thể hiện được điều này, hành giả đi trở lại sự tu tập chánh niệm, bởi vì sự tập trung là chìa khóa để có thể khơi dậy sự vô thường. Hãy nhớ rằng để có sự tập trung tốt, giới đức phải được hoàn hảo,

bởi vì sự tập trung tốt được xây dựng trên giới đức. Sau đó có sự chánh niệm về vô thường thì sự tập trung phải tốt. Nếu sự tập trung hoàn hảo, thì sự nhận thức vô thường cũng hoàn hảo.

Không có kỹ thuật đặc biệt nào cho sự trau dồi chánh niệm về vô thường hơn là trau dồi sự chú tâm trực tiếp vào đề mục thiền. Điều này có nghĩa là tập trung trở lại vào sự cảm thọ thân, để cảm thấy sự vô thường trong thân, đầu tiên hành giả phải chú tâm vào những vùng nơi hành giả có thể tập trung dễ dàng. Điều này có nghĩa là thay đổi khu vực tập trung từ nơi này đến nơi khác, từ đầu đến chân và từ chân đến đầu, thỉnh thoảng thăm dò vào nội thân. Hành giả phải hiểu rõ ràng rằng, đừng tập trung vào những phần cơ thể nhưng tốt hơn là chú tâm vào cảm nhận trực tiếp về sự hình thành của vật chất

(kalapas - các nguyên tử) là sự cảm thọ và bản chất thay đổi liên tục của chúng.

Nếu hành giả thực hành theo sự hướng dẫn này, chắc chắn sẽ tiến bộ. Tỷ lệ của sự tiến bộ này tùy thuộc vào khả năng và sự nhiệt tình của từng cá nhân đối với việc hành thiền. Nếu hành giả đạt được những mức độ cao của định và tuệ, với năng lực này hành giả hiểu được tam tướng vô thường, khổ não, vô ngã sẽ được tăng lên, hành giả sẽ đi gần đến mục đích của sự giác ngộ, điều mà mọi người phải giữ trong tâm.

Đây là thời đại khoa học. Con người ngày nay không có niềm tin vào điều không tưởng ở tương lai. Họ không chấp nhận bất cứ điều gì trừ phi những điều đó xảy ra ngay trước mắt.

Ngày nay, hầu như có sự bất mãn khắp mọi nơi. Sự bất mãn tạo nên những cảm giác xấu xa. Cảm giác xấu tạo tâm sân, tâm sân tạo nên thù hận. Thù hận tạo nên kẻ thù. Kẻ thù tạo nên chiến tranh. Chiến tranh tạo nên những kẻ thù và vân vân. Đó là cái vòng lẩn quẩn. Tại sao? Bởi vì thiếu sự kiểm soát đúng đắn về tâm. Cuối cùng con người là nhân cách hóa của tâm. Vật chất là gì? Vật chất không là gì cả nhưng sức mạnh của tinh thần bị vật chất hóa, kết quả về sự phản ứng của những sức mạnh tinh thần tiêu cực và tích cực. Đức Phật dạy: "Tâm tạo nên thế giới". Do đó, tâm làm chủ mọi vật. Như vậy chúng ta hãy nghiên cứu tâm và những đặc tính của nó và giải quyết vấn đề mà thế giới đang đối mặt.

Khi đức Phật còn tại thế, ngài nói với dân chúng vùng Kalamas:

-- Này chư vị, hãy lắng nghe. Đừng tin vào những lời nói, truyền thống hoặc tin đồn. Đừng tin vào sự hiểu biết trong các buổi tranh luận, cũng không vì những lý luận logic, cũng không vì sự chê trách và chấp thuận một số lý thuyết, cũng không do bởi nó phù hợp với quan niệm của một người, mà cũng không do bởi sự kính trọng với một vị thầy tốt.

Nhưng này chư vị, khi chư vị biết có những điều này là xấu xa, những điều này đáng chê trách, những điều này bị người trí chê trách, những điều này nếu đem ra thực hành sẽ dẫn đến đau khổ thì các vị nên từ bỏ chúng.

Nhưng, nếu sau khi suy xét, tự mình biết những điều này là tốt, những điều này là thích hợp, chúng được người trí ca ngợi, nếu đem ra thực hành, sẽ mang lại hạnh

*phúc và ích lợi, các vị hãy chấp nhận, và nhân nại thực hành.*

Người ta nghĩ rằng đã đến lúc làm sống lại việc tu tập thiền quán. Chúng ta không còn nghi ngờ bất cứ điều gì về kết quả xác thực đã xảy ra với những người có sự khôn ngoan, thành tâm tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị thầy tốt. Những kết quả sẽ được nhận thấy là sự tốt đẹp, vững chắc, sống động riêng tư, ngay tại lúc này. Những kết quả này sẽ giữ cho chúng ta ở trong một trạng thái tốt đẹp và hạnh phúc cho toàn bộ cuộc sống còn lại của chúng ta.

Cầu xin cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc và an lạc khắp thế gian.

---

***Chú thích:***

[1] U Ba Khin xem vai trò vị thầy là quan trọng nhất đối với sự phát triển của thiền sinh. Ngài viết rằng: "Người ta không thể vươn lên một mức độ tinh thần trong sạch mà không có sự giúp đỡ của vị thầy". Ngài chỉ cho mình là người hướng dẫn. Nhưng là một người đã từng vượt qua giai đoạn trước đây, ngài có khả năng vượt qua những trở ngại và hỗ trợ thiền sinh đạt sự tiến bộ về tuệ giác. Đây là những gì ngài muốn nói bằng hình thức ngài thường sử dụng với từ ngữ phẩm chất để mô tả về một vị thầy.

[2] Cảm giác được dùng ở đây để diễn tả cảm thọ của thân.

[3] Đôi lúc U Ba Khin dùng thuật ngữ "đề khởi động sự vô thường". Dường như nó bao hàm ngay lúc hành giả nhận thức được cảm thọ thật sự về vô thường, sự

hoại diệt nhanh chóng này xảy ra liên tục trong thân-tâm được mô tả như là "nước rơi trên mặt hồ". Vào lúc đó tâm phát ra lực trong sạch mạnh mẽ này mà ông ta gọi là yếu tố Níp-bàn.

---

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack  
Kornfield)**





## **Chương XIV**

### **Thiền sư Achaan Dhammadasa**

Thiền sư Achaan Dhammadasa trước đây là một người tại gia (có hai vợ) sau đó đã xuất gia. Ông là một người có năng lực dồi dào và lòng tự tin, đã nghiên cứu nhiều kỹ thuật thiền và cảm thấy chúng không thích đáng, ông đã tìm được một ngôi chùa ở đó người ta cấp cho ông một phòng để tự mình tiếp tục nghiên cứu thiền. Ông ta ở trong phòng này một mình trong nhiều tháng cho đến khi tìm được một con đường riêng cho mình đi đến giáo pháp. Khi ra khỏi phòng này, ông đi về miền nam Thái Lan và cuối cùng bắt đầu dạy thiền quán ở Tow Kote ở tại Nakorn Sri Thammaraj.

Wat Tow Kote là một tu viện lớn ở thành phố nằm ở vùng ngoại ô Nakorn Sri Thammaraj. Vùng này đã từng có một bãi biển, bởi vì mặt đất là cát, cây cối thưa thớt. Hơn phân nửa chùa dành cho hai khu vực lớn làm nơi hành thiền cho nam và nữ. Khu vực của các sư có hơn năm mươi cốc nhỏ nằm xung quanh rộng một cây số vuông, nơi đó người ta dành nhiều giờ để tu tập thiền đi và thiền đứng mỗi ngày. Ngoài ra khu vực này có một lò thiêu xác, ở đây hành giả có thể quan sát sự thiêu xác để thực hành về đề mục tử thi, để củng cố thêm cho sự tu tập của họ. Các hành giả thường dùng bữa cơm sáng và xế trưa trong một phòng lớn. Ngài Thiền sư khuyến khích việc tu tập thiền quán và giải đáp những vấn đề thắc mắc. Ngài thường thực hành thiền đi và đứng với các thiền sinh và những bài giảng về thiền của

ngài được phát trên "ống loa" của chùa hàng ngày. Hơn mười người phương Tây đã đến học thiền ở tu viện Wat Tow Kote, và thiền sư Achaan Dhammadaro đặc biệt quan tâm đến họ. Ngài không nói được tiếng Anh, nhưng thường có thông dịch để cho các thiền sinh ngoại quốc hiểu. Lúc xuất bản quyển sách này, chúng tôi đã nhận được thông tin thiền sư Achaan Dhammadaro đã dời đến một ngôi chùa tỉnh lẻ miền bắc của Nakorn Sri Thammaraj, và ngài đang thu nhận đệ tử người Thái và người phương Tây ở đó.

Trong phương pháp thiền của ngài thiền sư Achaan Dhammadaro nhấn mạnh đến niệm thọ. Nhờ chánh niệm liên tục về sự thay đổi của cảm thọ, nên chúng ta có thể thấy được tất cả sự cảm nhận của mình sanh diệt từng sát-na. Ngài giải thích, do bởi có nhãn căn và sắc trần nên có cảm

thọ điều này là cơ bản của tất cả năm uẩn. Sự cảm nhận về năm uẩn khi chúng sinh diệt là những gì mà đức Phật muốn nói khi ngài hướng dẫn chúng ta chánh niệm thân trong thân, thọ trong thọ, tâm trong tâm và pháp trong pháp. Thiền sư Achaan Dhammaddaro sử dụng sự nhận thức cảm thọ theo từng sát-na như đã được cảm nhận trong thân, các cảm thọ và thậm chí những chuyển động vi tế của tâm là phương tiện trực cảm chân lý nội thân. Để giải thích sự phát triển thiền, ngài giải thích về sự chánh niệm là thế nào để chúng ta cảm nhận tất cả các căn, trực tiếp vào căn tim (theo truyền thống được biết, tim là nơi nung nấu của tâm) khi tất cả sự cảm nhận, thậm chí tâm, đã cảm nhận khi cảm thọ sanh diệt biến mất ở tim, chúng ta nhận thấy chân lý của sự vô thường khổ và vô ngã. Điều này dẫn

chúng ta đến chân lý sâu sắc của vạn pháp, chấm dứt phiền não, đắc chứng được Níp-bàn.

## Hỏi Đáp về bản chất của Thiền quán

*Dựa theo bài pháp của ngài Dhammadasa*

*Hỏi: Xin ngài vui lòng giải thích về cơ bản của đạo Phật?*

Đáp: Đức Phật dạy con đường chánh đạo dẫn đến hạnh phúc tối cao và an lạc. Con đường này khởi đầu từ sự hiểu biết về khổ cho đến sự đoạn trừ khổ được đức Phật dạy thì rất giản dị và trung thực gọi là thiền chánh niệm. Chánh niệm là cơ bản của tất cả sự tu tập.

*Hỏi: Chúng ta có thể hiểu con đường chánh đạo qua sự đọc và suy nghĩ về Tứ diệu đế và Bát chánh đạo được không?*

Đáp: Sách vở thì khác với việc tu tập và điểm duy nhất có khả năng đoạn trừ khổ đau bởi con đường cao quý của đức Phật. Sự hiểu biết trí tuệ đi đến từ sách vở và từ những lời dạy. Sự tu tập thì khác. Nó thật sự giống như những cuộc thí nghiệm trong phòng thí nghiệm thân tâm của quý vị. Khi một người hành thiền, được một vị thầy hướng dẫn và phát huy được chánh niệm và sự tập trung hoàn hảo, người đó tự mình nhận thức đầy đủ con đường chánh đạo. Điều này có thể thành đạt bởi sự tinh tấn liên tục. Nói một cách khác, hãy giữ chánh niệm trong từng sát-na với những tiến trình thân, thọ, tâm và đề mục tâm. Đây là Tứ niệm xứ.

*Hỏi: Kết quả của con đường phát huy chánh niệm, thiền quán là gì?*

Đáp: Người ta tu tập chánh niệm để nhận thức được giáo pháp trong chúng ta. Khi hành giả tu tập đúng đắn, nó dẫn đến việc đoạn trừ sự dính mắc vào các đối tượng tâm, và có thể chấm dứt nguồn khổ đau, vòng tái sinh. Vô minh và sự lơ là của tâm là cơ bản cho sự khổ đau này. Tất cả các căn của chúng ta như mắt, tai, mũi, lưỡi, xúc chạm và tâm - phát sinh cùng một lúc với lục trần. Khi tâm thức phát sinh thì chánh niệm biến mất, sự biết đối tượng qua các căn dẫn đến sự thích và không thích. Điều này dẫn đến lòng tham ái về dục lạc liên tục xa hơn nữa đến sự chấp thủ, nghiệp và tái sinh, toàn thể con người chúng ta, thân và tâm được tạo nên bởi năm uẩn, phát sinh và hiện diện ở từng thức tái sinh ở sáu căn môn. Khi thích và không thích xảy ra, dẫn đến hành động tạo nghiệp, chúng ta tiếp tục đi vào con

đường tái sinh và khổ đau. Thiền quán là phương thuốc diệt trừ sự tham ái bất tận này.

*Hỏi: Đức Phật dạy về sự cần thiết để phát huy chánh niệm và sự tập trung. Xin ngài nói thêm về sự tập trung.*

Đáp: Có ba loại tập trung được phát huy trong thiền. Hai trong ba loại này được phát huy trên con đường đến an chỉ định, và đây là cận hành định và an chỉ định. Mỗi phần này được phát huy bằng cách chú tâm vào một điểm trong đề mục thiền. Những hình thức thiền như vậy bao gồm những sự quán tưởng về những hình thức cố định hoặc các màu sắc, hoặc tập trung tâm vào một tình cảm an lạc đặc biệt như tâm từ. Khi cận hành định và an chỉ định được hành giả phát huy, an lạc và vắng lặng phát sinh, hành giả đạt an chỉ định



trong đề mục, và không có những trở ngại có thể làm phiền hành giả: Sự đoạn trừ tạm thời những phiền não này - một trạng thái thoát khỏi ham muốn, khó chịu và bối rối - việc này chỉ tồn tại khi hành giả giữ tâm vào đề mục thiền. Ngay khi tâm thoát khỏi an chỉ định trong đề mục thiền, hạnh phúc biến mất và tâm lại bị phiền não bao vây. Ngoài ra, còn có một sự nguy hiểm của sự tập trung này. Bởi vì nó không phát sinh ra trí tuệ, nó có thể dẫn hành giả bám víu vào hạnh phúc hoặc thậm chí sử dụng sai những năng lực của sự tập trung, do đó thực tế đã tạo thêm phiền não.

Loại thứ ba của loại tập trung là những gì được đề cập trong bát chánh đạo là chánh định hoặc sự tập trung hoàn hảo. Đây là sự tập trung được phát huy theo từng sát-na cơ bản trong thiền quán. Chỉ tập trung liên tục theo con đường chánh niệm dẫn

đến sự đoạn trừ phiền não. Sự tập trung này không được phát huy bằng cách chú tâm bất động vào một đề mục, nhưng bằng cách giữ chánh niệm về những cảm thọ thay đổi của thân, cảm giác, thức và đề mục tâm. Khi hành giả có một chánh niệm vững chắc liên tục trong nội thân và tâm sẽ dẫn đến sự đoạn trừ tái sinh. Nhờ sự tập trung này, chúng ta phát huy được khả năng nhận thức rõ ràng về năm uẩn - sắc, thọ, tưởng, hành, thức- đã tạo nên những gì mà chúng ta gọi là đàn ông và đàn bà.

*Hỏi: Xin ngài giải thích rõ ràng thêm về sự phát triển tập trung liên tục.*

Đáp: Có hai điểm quan trọng để thực hiện. Đầu tiên đó là do cảm thọ phát sinh từ sự xúc chạm ở các căn môn do đó chúng ta phải tu tập thiền quán. Sắc uẩn là

cơ bản cho sự phát huy tập trung liên tục và quả trí tuệ. Do đó chúng ta phải giữ chánh niệm về sự cảm thọ hoặc những cảm giác phát sinh từ sự xúc chạm ở mắt, tai, mũi, lưỡi và thân tâm.

Điểm quan trọng thứ hai là sự liên tục, nó là bí quyết của sự thành công trong thiền. Hành giả phải cố gắng giữ chánh niệm ngày lẫn đêm, từng khoảnh khắc, và như vậy phát huy nhanh chóng trí tuệ và sự tập trung chính xác. Chính đức Phật dạy rằng, nếu một hành giả giữ chánh niệm liên tục tong bảy ngày và bảy đêm, người ấy sẽ đạt đến giác ngộ hoàn toàn. Do đó nền tảng của thiền quán là sự giữ chánh niệm liên tục về những cảm thọ phát sinh từ sự xúc chạm ở sáu căn.

*Hỏi: Ngài nói sự khác biệt về tâm chánh niệm đối với trạng thái tâm bình thường của chúng ta như thế nào?*

Đáp: Mỗi người có những mức độ tâm chánh niệm. Một cuộc sống kinh doanh bình thường, hay lái xe, làm bánh mì, vân, vân, đòi hỏi chúng ta giữ chánh niệm với giây phút hiện tại ở một mức độ nào đó. Nhưng điều này thường thay đổi từng phút với sự quen làm lâu dài. Một người không có chánh niệm thì hoàn toàn điên loạn, hoàn toàn lơ đãng, và xa cách mọi người. Nhưng tất cả tâm chánh niệm bình thường này chúng ta có thể đề cập như là tục đế. Thậm chí tâm chánh niệm có liên quan đến những hành động đạo đức cũng là tục đế. Để đạt đến Níp-bàn, tâm chánh niệm phải trở nên siêu thế. Nhờ chánh niệm vào thân tâm và đề mục thân chúng ta có thể hiểu toàn bộ vũ trụ ở bên ngoài

chúng ta. Để nhận thức điều này tất cả những việc chúng ta phải làm là thiết lập một tâm chánh niệm liên tục về thân ở tất cả các oai nghi.

*Hỏi: Sự tu tập này có liên hệ như thế nào đối với bát chánh đạo của đức Phật?*

Đáp: Bất cứ khi nào có chánh niệm thì tự động kèm theo là chánh định và chánh kiến, hai yếu tố cơ bản khác của Tứ diệu đế. Những điều này có nghĩa là việc tu tập Tứ diệu đế được phát huy khi chúng ta thiết lập tâm chánh niệm về thân, thọ, tâm, pháp cho đến điểm cảm nhận rõ ràng cảm thọ xúc chạm ở bốn cảm thọ này. Đặc biệt điều này là chú tâm liên tục đến sự sanh diệt của sự cảm nhận. Sự chánh niệm của bất cứ bốn khía cạnh của thân tâm thì tốt tương đương khi tất chúng có sắc uẩn làm cơ bản.

Đúng hơn là trả lời thêm bất cứ những câu hỏi, hãy để tôi giải thích chi tiết hơn nữa về sự tu tập. Chánh niệm chỉ có thể đôi lúc xuất hiện vào một trong bốn nền tảng. Với tâm chánh niệm được thiết lập, và sự tập trung kèm theo sự hiểu biết, hành giả sẽ có thể nhận thấy bốn yếu tố (tứ đại) tạo nên từng sát-na sắc uẩn cơ bản. Hành giả cũng sẽ bắt đầu phân biệt giữa nội tâm và ngoại cảnh của thân.

Đây là hai điểm quan trọng. Hãy nhớ rằng tất cả bốn nền tảng của tâm chánh niệm có sắc uẩn làm cơ bản của chúng. Do bởi sự việc như thế, chúng ta đặt nặng việc hành thiền phải bắt đầu với việc giữ chánh niệm về thân là điểm chủ yếu của nó. Chúng ta phải phát triển chánh niệm trên sáu căn bằng cách cảm nhận chúng như là những cảm xúc vi tế biểu hiện trong thân.

Một điểm quan trọng khác đã được đức Phật dạy trong bài kinh về sự chánh niệm, để có sự nhận thức về thân trong thân, những cảm giác trong cảm giác, tâm trong tâm và pháp trong pháp. Nó là cơ bản tuyệt đối cho sự tu tập của chúng ta để hiểu được những gì đức Phật muốn nói trong bài kinh này.

Làm cách nào chúng ta có thể chánh niệm thân trong thân? Nội thân, ngoại thân là gì? Ngoại thân bao gồm tứ đại (đất, nước, gió, lửa) bằng tỷ lệ 20:12:5:4.

Thân này được tạo ra và bị khống chế bởi nghiệp do sự vô minh. Ngoại thân được sinh ra, lớn lên và hoại diệt. Tóc đen trở thành tóc bạc, răng rụng, tất cả đều đi ngược với ước muốn của chúng ta. Tấm thân này từng được chúng ta cho ăn mặc đẹp và xúc dầu thơm cẩn thận, cuối cùng

bị vùi dưới ba tác đất hoặc còn lại chỉ một năm xương.

Nhưng đức Phật đã tìm được con đường để vượt qua cái chết. Kỹ thuật của ngài là hiểu được nội thân với sự giúp đỡ ngoại thân. Ở phần nội thân, ngài chỉ thấy năm uẩn liên tục thay đổi, trong trạng thái bình thường của ham muốn và chấp thủ, tuy thế, người ta không thể nhìn thấy được phần nội thân. Ham muốn và chấp thủ tạo nên một ảo tưởng liên tục và vì thế sự sanh diệt của năm uẩn không được người ta nhận ra. Do vậy, sự tu tập chánh niệm là cần thiết. Nếu một người không thực hành chánh niệm, người ấy không thể thấy được nội thân, năm uẩn, người ấy không thể đoạn trừ phiền não và không hiểu được tứ đế. Người tu tập thiền phải nhận thức liên tục về sự sanh diệt của các



uẩn về thân. Đây là một điều khó khăn với người bình thường.

Vì thế người ấy không thấy được sự thật về bản thân của mình. Chỉ khi hành giả có đủ sự tập trung và chánh niệm thì sẽ thấy rõ ràng về những đặc tính thật của thân. Sau đó hành giả sẽ tự mình cảm nhận được chân lý của đức Phật.

Để nhận thức được nội tâm, hành giả phải quan sát với cái tâm khách quan. Hành giả phải thiết lập tâm chánh niệm bất cứ ở nơi nào có cảm giác, ví dụ đuổi người ra, cong mình xuống. Qua sự nhận thức chính xác này, hành giả sẽ nhận thức đặc tính thật của vô thường ở tất cả mọi cử động và oai nghi. Hành giả sẽ nhận thấy thân sinh diệt ra sao trong từng sát-na. Ngay khi hành giả nhận thức được điều này hành giả thấy được nội thân thật, hành giả

thấy được năm uẩn. Nhận thức được nội thân này là nhờ nỗ lực. Vì thế, *Tứ niệm xứ* sẽ được tìm ra trong những cảm giác của chúng ta bên trong của thân, không ở từ bên ngoài. Chúng được cảm nhận bởi sự nhận thức thân bằng thân, cảm thọ bằng cảm thọ, tâm bằng tâm và pháp bằng pháp. Chánh niệm về thân là khía cạnh đầu tiên của thiền quán. Tiếp theo là chánh niệm cảm thọ. Có năm hình thức cảm thọ:

1. Thọ thân lạc.
2. Cảm thọ thân bất lạc.
3. Thọ tâm lạc.
4. Cảm thọ tâm bất lạc.
5. Cảm thọ trung tính.

Để có sự cảm nhận loại cảm thọ này, ở một mức độ bình thường là ngoại cảm thọ. Bằng mức độ cảm thọ bình thường có

nghĩa là sự chấp thủ bình thường về sự thích thú và sự khó chịu cho đến đau đớn. Sự chấp thủ này có thể ở đó và có thể người ta không thể nhận thức được nó, hoặc nếu người đó biết, người đó không thể chấp nhận nó thoải mái. Ở trường hợp như thế, sự chấp thủ còn tồn tại trong một trạng thái tiềm ẩn hơn. Tuy thế sự cảm nhận dường như được cảm nhận bởi "cái tôi". Điều này có nghĩa là có sự chấp thủ. Sự việc này xuất phát từ việc xác nhận với những cảm giác, tin chúng là "tôi" "của tôi" "bản thân tôi". Thậm chí trong cảm thọ trung tính có ảo tưởng và sự dính mắc. Như vậy, bất cứ cảm giác nào có sự chấp thủ ép buộc hoặc dính mắc đều có tham, sân hoặc ảo tưởng đi với nó, đó là ngoại cảm giác. Ngoại cảm giác tạo ra sự chấp thủ, bám víu dẫn dắt chúng ta vào vòng sanh tử luân hồi.

Thiền quán đưa chúng ta đến sự biết về cảm giác nội tâm. Bằng cách loại trừ sự dính mắc và si mê, người tu tập có thể cảm nhận được cảm giác nội tâm. Cảm thấy "tôi đau khổ" cho thấy rõ sự hiện hữu của sự dính mắc với ngoại cảm giác. Để đem lại sự hiểu biết, hành giả phải nhận thức qua ngoại cảm giác đến nội cảm giác hoặc năm uẩn. Bất cứ khi nào có xúc chạm, cảm giác phát sinh. Bất cứ khi nào có cảm giác, tham dục phát sinh. Bất cứ khi nào có tham dục, chấp thủ phát sinh ở sáu căn. Nếu người tu tập thấy được nội cảm giác, người ấy có thể đoạn trừ chấp thủ. Hành giả phải nhận thấy nội cảm giác bằng cách thiết lập sự nhận thức bằng Tứ niệm xứ như là cảm nhận về thân, thọ, tâm và đối tượng tâm. Như thế hành giả sẽ nhận thức cảm thọ phát sinh như thế nào dựa trên sắc uẩn.

Dù rằng đức Phật dạy việc hành thiền là chánh niệm toàn bộ sáu căn, nhưng dễ dàng nhất là theo dõi các cảm thọ qua các cảm xúc của thân. Điều này có thể thực hiện ở bất cứ oai nghi nào. Ví dụ, trong lúc hành giả đang sử dụng oai nghi ngồi, hành giả phải tập trung vào phần thân thể xúc chạm với mặt đất và phải cảm nhận cảm thọ xúc chạm. Khi hành giả thiền tiến bộ tập trung vào sự xúc chạm, hành giả sẽ thấy năm loại cảm giác phát sinh ra sao nơi sự xúc chạm phát sinh dựa trên sắc. Bất cứ khi nào hành giả thấy được sắc uẩn như là cơ bản của sự cảm thọ và cũng như khi hành giả nhận thấy sắc và thân là vô thường, sự cảm thọ cũng được hành giả nhận thấy là vô thường. Mở rộng tuệ giác này, hành giả sẽ nhận thấy tất cả các uẩn gồm trong những phần của tướng sự nhận thức chính là những yếu tố tâm và tâm

thức thì cũng vô thường. Chúng vô thường, khổ và vô ngã. Hành giả không cảm nhận được tam tướng trước khi hành thiền bởi vì sự có mặt của chấp thủ. Ngay khi hành giả đoạn trừ chấp thủ, hành giả có thể nhận thức được sự cảm nhận bằng chính bản thân về tứ đế.

Bây giờ chúng ta phải hiểu biết định tâm thế nào trong lúc hành thiền, cả ngoại lẫn nội tâm. Ngoại tâm có nghĩa là tâm tục đế có liên hệ với những đối tượng ngoại cảnh. Đây là cái tâm nghĩ về nhà cửa, vợ con, quá khứ, tương lai... nói cách khác tâm đang nghĩ về mọi thứ mà không cảm nhận trực tiếp năm uẩn. Ngoại tâm thì đi cùng tham ái, bám víu, phân biệt và v.v.

Để biết được nội tâm, chúng ta phải tìm kiếm, sử dụng sắc uẩn làm cơ bản, như chúng ta đã thực hiện trong trường hợp

cảm thọ. Điều này được thực hiện tốt nhất bằng cách suy niệm về cảm thọ phát sinh từ sự tiếp xúc tâm - cảm thọ vi tế của thân phát sinh từ tâm. Khi có sự xúc chạm qua sáu căn môn với bất cứ đối tượng nào, sau đó người ấy cảm nhận sự cảm thọ phát sinh từ sự tiếp xúc của tâm. Như thế chúng ta nhận thức bằng tiến trình tâm trong tâm. Điều này được biết là nội tâm. Bằng sự suy niệm về cảm giác phát sinh từ sự xúc chạm của tâm, người ấy sẽ hiểu trực tiếp vào năm uẩn, gọi là sắc uẩn thọ, tướng, các yếu tố tâm và tâm thức và hành giả sẽ nhận thấy chúng luôn luôn sinh diệt ra sao.

Khi hành giả tu tập đã đến sự cảm nhận vi tế của nội tâm, có thể phát sanh nhiều loại hình ảnh khác nhau như mặt trăng, mặt trời, các ngôi sao, hoặc các thiên thể tưởng tượng. Vào lúc này, đôi lúc tâm trở

nên thụ động và nhận thức hạnh phúc hoặc cảm nhận những cảm giác... thậm chí cảm tưởng thoát khỏi phiền não và tin rằng mình đã giác ngộ. Người ấy có thể bị bám víu vào tình trạng thiền này. Hành giả phải dùng trí tuệ để thể nhập vào tất cả những cảm nhận đó và thấy rõ ba tướng. Điều đó được thực hiện bằng cách luôn trở lại với sự cảm thọ bằng cách suy niệm về cảm giác cảm thọ phát sinh từ sự tiếp xúc của tâm. Chỉ bằng tiến trình này hành giả phát huy sự thanh tịnh cao nhất của giới đức và trí tuệ. Đừng để sự chánh niệm rời khỏi cảm thọ phát sinh từ sự tiếp xúc của tâm.

Hành giả, trong lúc nhận thức bản chất của cảm thọ phát sinh từ sự tiếp xúc của tâm, phải nhận thức xa hơn về việc nó phát sinh thế nào, tâm thức cảm nhận những sự việc ra sao. Hành giả sẽ thấy



rằng tâm thức phát sinh trong sự liên hệ với tâm biết rõ những sự việc rõ ràng hơn nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, thức. Hành giả nên nhận thức sâu xa hơn về chức năng của những căn khác như thế nào. Ví dụ, hành giả phải quan sát sự cảm nhận những hình thức khác nhau của chúng như thế nào qua mắt, sắc (hình dáng) và nhãn thức đến cùng nhau. Cảm nhận tiến trình này, xem xét tất cả điều đó có liên hệ trong sắc tướng, hành giả có thể hiểu vô ngã và không có linh hồn như thế nào. Đây là kết quả tự nhiên của sự phát triển việc tu tập thiền đúng đắn.

Đôi lúc, khi có sự chánh niệm và sự tập trung mạnh mẽ xuất phát từ Tứ niệm xứ, tâm hành giả được nâng lên cao và những cảm nhận trống rỗng như thể không có ngã, không có nội ngoại tâm. Khi sự việc này diễn ra, hành giả có thể cảm thấy như

thoát khỏi phiền não. Nhưng chấp thủ vẫn còn hiện diện trong trạng thái tiềm ẩn trong sự rỗng không này. Bất cứ lúc nào sự việc này xảy ra, hành giả phải ghi nhận rằng hành giả đã đi lạc khỏi con đường chính đạo để dẫn đến Níp-bàn và đang đi đến an chỉ. Hãy lưu ý rằng sự rỗng không của Níp-bàn thì thật khác biệt với an chỉ. Sự rỗng không như thế là kết quả của thiền thẳng đến Níp-bàn là đối tượng. Để cảm nhận điều này có nghĩa là liên tục trao dồi chánh niệm. Khi hành giả nhận thấy rõ nội tâm, hành giả sẽ thấy rằng nó là một nhóm tổng hợp nhiều thứ. Khi tuệ giác phát triển sâu xa hơn, hành giả có thể cảm nhận sự thay đổi theo từng sát-na. Sau đó cái ý tưởng chấp ngã đã bị đập tan và cảm nghĩ về sự vô ngã được thiết lập. Điều này đoạn trừ được huyền thoại về linh hồn. Những đặc tính khác của sự

rỗng không trở nên rõ ràng khi hành giả liên tục theo dõi các oai nghi với tâm chánh niệm, thân được nhận ra là nguồn gốc của khổ đau. Huyền thoại về hạnh phúc bị phá vỡ và sự đau khổ thật sự tồn tại trong thân được cảm nhận. Hành giả nhận thức về vô thường sinh diệt trong thân tâm từng sát-na tự động phá vỡ huyền thoại tương tục tính (sự liên tục). Hành giả có thể thấy tam tướng của vô thường, khổ, vô ngã trong từng hiện tượng mà người ấy cảm nhận.

Sự chánh niệm trong nội và ngoại tâm về giáo pháp là khía cạnh cuối cùng của thiền. Dù một người xấu hoặc tốt, hạnh phúc hoặc không, dù sẽ nhận thức được Níp-bàn hoặc không, tất cả đều tùy thuộc vào tâm. Người ấy phải nỗ lực tinh tấn trong nền tảng của giáo pháp và nhận được sự thật sâu sắc trong giáo pháp. Nội

pháp thế gian có liên hệ nhau mật thiết. Hành giả phải tách rời chúng riêng biệt. Có nghĩa là hành giả đừng dính mắc vào bên ngoài của giáo pháp là lời và hình thức của giáo pháp. Nó dùng để so sánh pháp thế gian với tâm bản đồ để chỉ pháp chân đế. Đức Phật nói pháp thế gian có tám mươi bốn ngàn pháp môn được miêu tả phù hợp những điều kiện tinh thần của từng cá nhân. Bản chất của pháp thế gian được đức Phật thực hiện rõ ràng khi ngài nhặt một nhúm lá trong tay và hỏi các môn đồ của ngài, nó nhiều hay ít so với lá trên rừng. Các tỳ khưu trả lời: "Ít, thưa Thế tôn". Rồi đức Phật nói: "Giáo pháp mà ta đã chứng đạt có thể so sánh với lá trên rừng. Nhưng một người có trí tuệ biết áp dụng giáo pháp thực tiễn, như vậy giáo pháp giống như nắm lá trên tay thì đủ rồi". Nắm lá này đề cập đến Tứ diệu đế.

Tất cả nước trong biển đều có vị mặn; cũng vậy bất cứ lời dạy nào của đức Phật cũng đều nhằm vào sự giải thoát và đoạn trừ phiền não.

Các bài kinh khác giúp chúng ta thấy rõ con đường chính đạo với những khía cạnh khác nhau. Do đó những bài kinh này rất quan trọng và hữu ích, nhưng chỉ dành cho những người có trí tuệ và khôn ngoan. Nếu những ai không có sự khôn ngoan, những ai chấp thủ vào những lời kinh, cho đến những khái niệm về pháp thế gian. Nó giống như con dao hai lưỡi. Thậm chí các thuật ngữ Ngũ uẩn hoặc Tứ diệu đế đều là pháp thế gian. Hành giả phải đoạn trừ sự chấp thủ với pháp thế gian. Bởi vì sự chấp thủ làm người ta bị dính mắc đến pháp thế gian, trích dẫn lời đức Phật hoặc đơn thuần chỉ suy nghĩ về giáo pháp của ngài. Hành giả phải phá bỏ pháp thế gian và thể

nhập vào sự sâu kín vào nội tâm. Chúng ta có thể nói pháp thế gian là triệu chứng và pháp chân đế là nguyên nhân. Tất cả các pháp đều có nhân sinh khởi. Hành giả phải liên tục thể nhập pháp chân đế bằng cách liên tục giữ chánh niệm về cảm thọ phát sinh từ sự xúc chạm của tâm như là đề mục chính của chúng. Với sự tu tập theo cách này, hành giả sẽ thấy rõ tất cả những giáo pháp thật sự, như ngũ uẩn trong hành giả. Để đề cập đến kỹ thuật của sự tu tập đức Phật dạy: "*Ai thấy được giáo pháp, tức thấy được Như Lai*". Như vậy hành giả thấy thân bằng thân, tâm bằng tâm, cảm thọ bằng cảm thọ, và đề mục tâm bằng đề mục tâm, hoặc giáo pháp bằng giáo pháp. Hiểu được sự quan trọng sâu sắc của những lời nói này.

Bây giờ chúng ta phải ghi nhận tất cả các pháp được nhận ra đều ở trong Tứ niệm

xứ. Điều này có nghĩa là khi hành giả thấy thân trong thân cũng bao gồm cảm thọ, tâm và đề mục tâm. Cũng giống như thấy cảm thọ bằng cảm thọ, tâm bằng tâm, hoặc giáo pháp bằng giáo pháp. Tất cả bốn phần này đều có thể tìm thấy trong mỗi phần của nó, bởi vì chúng không thể sinh khởi riêng rẽ. Khi hành giả nhận thấy năm uẩn sinh diệt ở từng mỗi phần Tứ niệm xứ, lời nói "Tất cả các uẩn đều vô thường" sẽ trở nên rõ ràng với hành giả, dù chúng là nội hoặc ngoại, có sự sống hoặc không, thấy hoặc không thấy.

Tất cả các pháp đều chối bỏ ngã hoặc linh hồn. Pháp thế gian, những khái niệm, lời kinh, thậm chí pháp chân đế, ngũ uẩn là một phần bản chất thật của chúng ta, mà không có sự thường còn của bản ngã. Khi hành giả thấy được, hiểu được, thể nhập như thế, hành giả sẽ đoạn trừ sự tham

muốn đang níu kéo. Sau đó hành giả sẽ cảm nhận con đường cao quý và xa hơn nữa là đoạn trừ phiền não và ảo tưởng về ngã. Để phát huy sự tu tập này, điều duy nhất mà hành giả cần đến là trung thành và năng nổ. Thậm chí trẻ em, người say sưa, người điên, người già, hoặc người mù chữ đều có thể phát huy chánh niệm. Nếu có lòng tin với khả năng giác ngộ của đức Phật và với tứ đế, hành giả có thể tiến bộ trên con đường chánh đạo.

Thông thường, người ta có thể duy trì giáo pháp theo ba cách: thứ nhất, người ấy có thể cung cấp các tư liệu cho những người đang tu tập. Thứ hai, người ấy có thể ủng hộ giáo pháp qua sự nghiên cứu kinh điển và sự phiên dịch giáo pháp. Thứ ba, người ấy duy trì giáo pháp bằng cách tu tập và nhận thức. Đây là sự đáp ứng của những sự hoàn thiện. Thực tế mọi



người phải duy trì giáo pháp bằng cách tu tập dẫn đến sự nhận thức bởi vì sự nhận thức và giải thoát là nền tảng của Phật giáo. Đây là những gì mà đức Phật thật sự truyền dạy. Mọi người đều có khả năng nhận thức bởi vì chân lý tồn tại ở trong mỗi chúng sinh. Người tu tập chân thành là người ủng hộ Phật giáo. Đây là hạnh phúc cao cả nhất.

Chúng ta phải có sự quyết định chính chắn. Chúng ta phải có sự nhất quyết để niệm thân trong thân, cảm thọ trong cảm thọ, tâm trong tâm và pháp trong pháp từng sát-na. Chúng ta phải tu tập Tứ niệm xứ. Tham muốn sinh khởi ở sáu căn môn. Như thế, sự suy niệm chánh định sử dụng sự cảm thọ để ngăn chặn ham muốn ở các căn môn là chìa khoá để tu tập. Nó sẽ dẫn đến việc đoạn trừ chấp thủ và để giải thoát.

Chúng ta hãy tu tập và giải thoát nghiêm túc. Chúng ta đừng nên xao lãng để hái hoa ở ngoài con đường tà đạo, bởi vì có một con đường dài nữa để đi. Con đường dạy cho chúng ta thoát khỏi khổ đau đó là kết quả tử, sanh, già, chết. Đó là con đường dẫn đến Níp-bàn, đoạn tận và giải thoát để chấm dứt ảo tưởng về bản ngã đi đến an lạc.

Sự tu tập thiền quán dựa theo Tứ niệm xứ bắt đầu bằng sự chú tâm vào thân trong thân. Hành giả thực hiện sự việc này thật tốt để có chánh niệm của sự cảm giác ở ngay giữa lòng bàn tay (giữa cổ tay và các ngón tay) và nhấc bàn tay và cẳng tay một khoảng ngắn, ba đến sáu inch tăng thêm từ đường chân trời đến đường thẳng đứng và hạ xuống trở lại. Hãy tập trung chánh niệm vào cảm giác vi tế sinh và diệt trong bàn tay mỗi lần bàn tay cử động. Đầu tiên

nó sẽ cảm thấy như là việc nhấc bàn tay lên theo một cách bình thường. Sau đó yếu tố chánh niệm mạnh mẽ hơn trong khi chú tâm vào sự cử động của bàn tay, sẽ phát sinh một cảm giác rõ ràng hơn lúc ban đầu, thông thường giống như dòng điện nhẹ nhẹ. Khi bàn tay ngừng cử động, cảm giác này sẽ biến mất. Với sự tu tập và sự chú ý gia tăng, tuệ giác sẽ phát sinh, như thế hành giả sẽ nhận thức rõ ràng hơn về cảm giác sinh diệt như thế nào mỗi khi bàn tay cử động. Xa hơn nữa, sự chánh niệm và sự tập trung vào cảm giác này sẽ dẫn đến sự nhận thức cảm giác sanh diệt khắp châu thân. Sự việc này sẽ dẫn đến sự cảm nhận đến trái tim, có nghĩa hành giả sẽ cảm thấy những cảm giác sinh diệt ở trong vùng tim của người ấy cùng một lúc những cảm giác sinh và diệt trong bàn tay. Sau một thời gian tu tập sâu sắc hơn, năng

lực của tập trung và chánh niệm sẽ mạnh mẽ để nhận thức được sự sanh diệt của cảm giác vi tế ở tim cùng một lúc với bất cứ cảm giác nào được ghi nhận trong thân. Từng khoảnh khắc (sát-na) nhận thức về cảm giác trong sự cử động của bàn tay hoặc cử động thân khác sẽ đi thẳng vào sự chú tâm ở tim.

Sự việc này sẽ được phát huy sâu hơn trong tất cả các oai nghi. Tu tập liên tục một ngày, hành giả có thể thay đổi các oai nghi. Trong lúc ở oai nghi đứng, hành giả phải giữ chánh niệm về cảm xúc phát sinh từ sự xúc chạm của đôi chân với đất. Việc tu tập về thiền đi, hành giả phải nỗ lực ghi nhận sự thay đổi của cảm giác từng sát-na ở lòng bàn chân đang cử động. Trong lúc thiền với oai nghi nằm hành giả phải giữ chánh niệm về sự cảm thọ theo những nơi thân xúc chạm tám chiếu. Ở tất cả mọi oai

nghi, tâm chánh niệm sẽ phát huy từ cảm giác thô liên tục đến sự cảm nhận rõ ràng hơn về sự sinh diệt của tất cả sự cảm thọ (cảm giác) từng sát-na. Với một tâm chánh niệm mạnh mẽ hơn, hành giả cũng sẽ ghi nhận rõ ràng hơn sự đồng sanh diệt của cảm thọ ở tim. Sau đó hành giả không cần thiết cử động bàn tay để cảm nhận sự cảm thọ (cảm giác) ở phần tim.

Sự tu tập của hành giả có thể phải phát huy liên tục ở tất cả các oai nghi khác. Bây giờ các cảm giác ở tim sẽ mạnh mẽ hơn. Các triệu chứng và những sự đau đớn tinh vi hành giả có thể cảm nhận được. Tất cả các căn môn sẽ trở thành một phần của thiên định. Lúc ban đầu, hành giả sẽ nghe âm thanh bình thường. Sau đó những âm thanh đó sẽ được cảm nhận như là những sự cảm thọ trên màng nhĩ. Cuối cùng với sự tập trung và chánh niệm

manh mẽ, hành giả sẽ ghi nhận những âm thanh như là những cảm thọ thuộc về thân - như những cảm thọ sanh diệt ở phần tim. Sự vắng lặng càng vi tế hơn, tất cả các căn khác sẽ được tham gia vào việc hành thiền. Cuối cùng, vị, hương và hình ảnh sẽ được cảm nhận như là thay đổi cảm thọ, đầu tiên ở cơ quan cảm nhận, và sau đó ở tim. Sự sử dụng chánh niệm cảm thọ khi nó đi và đến là công cụ trực tiếp để đoạn trừ chấp thủ cho đến bất cứ hình thức đặc biệt nào hoặc sự khoái cảm khi các căn sinh khởi.

Vi tế hơn tất cả là tâm, là căn thứ sáu cũng sẽ trở nên rõ ràng khi nó sinh diệt. Sau đó hành giả sẽ cảm nhận sự cảm thọ phát sinh từ sự xúc chạm của tâm. Khi một ý tưởng sinh khởi, hành giả sẽ cảm nhận một sự cảm thọ ở tim. Đây là cảm giác

phát sinh từ sự xúc chạm tâm. Bây giờ hành giả sẽ có đủ sức mạnh của tâm để theo dõi sự di chuyển của tâm từ khi khởi đầu của những ý tưởng cho đến chấm dứt. Họ cũng sẽ có thể cảm thấy con đường của sự cảm thọ khi tâm di chuyển từ tim lên phía sau cổ và trên đầu.

Ở điểm này, hành giả có cảm nhận sự phát sinh của những hình ảnh khác nhau, và những ánh sáng rực rỡ, màu trắng hoặc có màu sắc. Những điều này thật kỳ lạ và có thể che lấp sự thật về những cảm nhận của chúng ta. Do đó hành giả phải đặc biệt chú tâm đến những hiện tượng như thế. Thay vào đó hãy tập trung thẳng vào sự cảm thọ khi nó cảm nhận trong tâm. Trong mỗi sự tập trung, hành giả sẽ thấy được tiến trình sinh diệt của việc cảm nhận. Ý tưởng có thể phát sinh nhưng lập tức sẽ diệt. Những ký ức, những kế hoạch

cũng sẽ đoạn diệt. Tất cả những điều này sẽ đoạn diệt ngay lập tức khi năng lực chánh niệm trong giờ phút hiện tại thể nhập rõ vào trong cảm thọ của chúng sinh. Khi tu tập chuyên cần thậm chí chúng ta có thể thấy sự phân chia rõ giữa việc cảm nhận bên trong và hình thức bên ngoài cho đến khi nào chúng ta thể nhập được chân lý của sự nhận thức uyên thâm của ta.

Điều cơ bản trong sự thực hành là hành giả phải duy trì tâm chánh niệm về cảm thọ liên tục trong mọi oai nghi. Phương pháp này, hành giả sẽ cảm nhận trực tiếp thân trong thân, thọ trong thọ, tâm trong tâm, pháp trong pháp. Cảm thọ, xúc chạm, và sự phát huy của sự nhận thức từng khoảnh khắc xuyên qua nền tảng của tâm, đây là điều chính yếu.



Cuối cùng, hành giả sẽ cảm nhận tất cả năm uẩn sinh và diệt từng sát-na ra sao. Lúc này, hành giả trực tiếp cảm nhận sự thay đổi liên tục của năm uẩn, đây là chân lý mà đức Phật đã dạy. Khi nào tâm hoàn toàn thanh tịnh, tập trung và quân bình, thì hành giả sẽ cảm nhận được cả cái thân, tất cả sáu giác quan như cảm thọ trong tâm thức. Toàn thân thể, bây giờ chỉ có cảm thọ hoặc sự chuyển động sinh và diệt với mỗi khoảnh khắc, hành giả sẽ không còn cố chấp vào nữa. Hành giả sẽ thấy tam tướng rõ hơn. Chúng ta được tạo thành do bởi năm uẩn. Tất cả năm uẩn này sinh và diệt nhanh chóng. Toàn thân hành giả cảm nhận như là sự chuyển động liên tục, đây là vô thường, khổ và vô ngã. Sự cảm thọ ở bất cứ sáu căn nào thì đều đau khổ, luân hồi, sinh diệt. Cuối cùng hành giả sẽ cảm nhận sự an lạc của Níp-bàn.

Đây là con đường thực sự của đức Phật đã dạy.

Điều quan trọng là chúng ta phải sử dụng cơ duyên của mình ngay trong kiếp này để tu tập. Chỉ có một con đường để chấm dứt đau khổ thôi. Mong lời khuyên này sẽ hữu ích cho mọi người.

Cầu xin cho chúng sinh được sự an vui hạnh phúc.

## **Những vị Thiên sư đương thời**



## **(Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)**

### **Chương XV**

### **Thiền sư Achaan Jumnieen**

Sinh ra trong một làng quê, khi còn nhỏ theo học nghề với ông lang vườn - một tu sĩ tại gia, một nhà chiêm tinh gia - Achaan Jumnieen bắt đầu tu tập thiền vào lúc sáu tuổi. Bài tập đầu tiên của ông là thiền định về tâm từ. Ông cũng được đào tạo thành một ông lang vườn, được động viên tu tập thiền và giữ cuộc sống độc thân. Vào thời niên thiếu, nhiều dân làng địa phương đã giúp đỡ ông, khi hai mươi tuổi ông xuất gia làm nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ông tiếp tục tu tập những môn thiền định

khác với những vị thầy nổi tiếng ở Thái Lan, và làm nhà sư khất thực đi khắp nơi và sau đó được thiền sư Achaan Dhammadero ở Wat Tow Kote dạy thiền quán cho ông.

Khi Achaan Jumnieen tu tập thiền quán, lúc ấy ngài được ba mươi tuổi và mọi người địa phương biết đến bởi vì trí tuệ của ngài trong việc thuyết giảng giáo pháp và do bởi năng lực từ bi bác ái của ngài. Ngài được dân chúng gần chùa Wat Sakontawas cung thỉnh đến thuyết giảng, bởi vì họ gặp phải nhiều vấn đề hệ trọng. Đây là một vùng rừng rậm và rừng cao su ở miền nam Thái Lan và điểm tập trung của nhiều cuộc đụng độ của quân đội chính phủ và quân phiến loạn trong vùng rừng núi. Lúc ban đầu đến đây thuyết giảng, ngài được lệnh là phải ra đi hoặc sẽ bị giết. Ngài vẫn tiếp tục thuyết giảng

giáo pháp. Nhờ năng lực của giáo pháp, cuối cùng ngài đã có thể thuyết giảng cho binh sĩ ở thị trấn và sau đó cũng được mời đến thuyết giảng cho quân du kích ở trong rừng. Do vậy hai phía đều đề nghị bảo vệ tu viện của ngài. Tiếp tục sống hòa hợp với giáo pháp là sự che chở mà ngài cần đến, ngài đã trả lời như thế.

Achaan Jumnieen là một vị thầy hết sức cởi mở, đã sử dụng nhiều phương pháp tu tập. Ngài đã nghiên cứu nhiều hình thức kỹ thuật hơn là chỉ tập trung duy nhất một phương pháp, ngài sẽ quy định những loại thiền khác nhau cho những đệ tử của mình tùy theo nhu cầu, cá tính, hoặc sự gấn bó của họ. Tuy thế ngài cũng không đặt nặng vấn đề kỹ thuật tu tập, cuối cùng ngài hướng dẫn thiền sinh trở về với thiền quán để chứng thực bản chất của tiến trình thân tâm là vô thường, khổ não, vô ngã. Đó là

một phần giáo dục của ngài mà không có một ai đi sai con đường. Ngài dạy sự phát triển trong giáo pháp là một sự thử nghiệm và quán chiếu về những ham muốn, và đau khổ, theo dõi tiến trình thiền định của chúng ta cũng như khía cạnh khác của việc phát huy thiền quán. Dù vậy ngài hướng dẫn các đệ tử của mình rất sâu sắc, đặc biệt khi họ phát huy ở những giai đoạn tập trung cao hoặc đang thể nhập vào thiền quán (hai phương pháp đặt biệt của ngài). Ngài thường nhắc nhở các hành giả con đường đi của quý vị trong giáo pháp là một sự theo dõi và quán chiếu liên tục. Ngài nói rằng nó rất quan trọng để biết rằng người ta phải chịu trách nhiệm đối với sự phát triển của họ trong giáo pháp. Việc tu tập cho bản thân mình và cho tất cả chúng ta là một tiến trình lâu dài và mặc dù chúng ta có thể

dùng nhiều kỹ thuật thiền đặc biệt trong lúc này, nhưng sự tham muốn thường hằng cuối cùng của chúng ta đó là sự an lạc, đó là cái kết luận chân chính đối với việc tu tập tinh thần của chúng ta.

Thiền viện Wat Sakontawas trải rộng trên một vùng đồi núi với nhiều cốc của những thiền sinh nằm gọn giữa những hàng cây cao su. Vào mùa mưa có từ một trăm đến hai trăm vị sư và ni sư theo học với thiền sư Achaan Jumnieen. Có hơn sáu người phương Tây theo học ở đây và dù thiền sư Achaan Jumnieen không nói tiếng Anh, nhưng vẫn luôn có một người phiên dịch. Ngài Achaan Jumnieen trẻ trung, vui vẻ và dễ dàng tiếp cận.

Vào lúc xuất bản cuốn sách này, tôi nghe rằng ngài Achaan Jumnieen đã dời tu viện của ngài vào những hang hốc vùng đồi

núi ở Krabi, một tỉnh ở miền Nam Thái Lan.

---

**Hỏi về một cuộc phỏng vấn  
với Achaan Jumnien tại chùa Wat  
Sukontawas,  
tỉnh Surrathani, Thái Lan**

*Hỏi: Ngài hướng dẫn loại thiền nào ở đây?*

Đáp: Ở đây, ông sẽ nhận thấy nhiều người đang tu tập nhiều loại thiền. Đức Phật vạch ra hơn bốn mươi pháp thiền cho những đệ tử của ngài. Chẳng có một ai có cùng một giai cấp, cũng không có cùng một khả năng. Tôi không dạy chỉ một loại thiền mà nhiều loại, chọn lựa loại thích hợp cho mỗi đệ tử. Một số ở đây đang tu tập thiền quán hơi thở. Những người khác thực hành dựa trên việc theo dõi những



cảm xúc của cơ thể. Một vài người tu tập tâm từ. Đối với một số người, tôi hướng dẫn giai đoạn đầu thiền quán, trong lúc những người khác những phương pháp thiền định và cuối cùng đưa họ đến những bài tập thiền quán cao hơn cùng với tuệ giác.

*Hỏi: Ngài nói có nhiều phương pháp tốt để tu tập. Thế thì những vị thầy tuyên bố rằng phương pháp của họ là phương pháp chân chính của Đức Phật và những phương pháp khác không dẫn đến sự giác ngộ là thế nào?*

Đáp: Toàn bộ phương pháp của Đức Phật có thể tóm gọn lại một câu: **Không (bám víu) chấp thủ bất cứ điều gì**. Thông thường ngay những người khôn ngoan sẽ vẫn chấp vào một phương pháp mà họ tu tập. Họ vẫn chưa có thể hoàn toàn thoát

khỏi phương pháp và vị thầy của họ. Họ không hòa hợp với phần đông trong sự tu tập của chúng tôi. Điều này không có nghĩa là họ không thể trở thành những vị thầy tốt. Ông hãy cẩn thận đừng đánh giá họ hoặc chấp thủ vào những ý tưởng của bản thân một vị thầy là phải như thế này thế nọ. Trí tuệ là một điều gì đó mà chúng ta có thể bám chặt. Đơn giản là không chấp thủ sẽ giúp cho trí tuệ thông suốt.

Tôi đã gặp may mắn. Tôi đã nắm vững được những phương pháp của các vị thầy trước khi bắt đầu việc hướng dẫn. Có nhiều phương pháp tốt.

Phương pháp nào thích hợp thì bạn nên hết lòng tu tập phương pháp đó cùng với niềm tin và nghị lực. Sau đó chính bản thân sẽ chứng thực được kết quả.

*Hỏi: Ngài thường bắt tay vào việc hướng dẫn các thiên sinh của mình trực tiếp với thiên Quán hoặc thiên Chỉ phải không?*

Đáp: Hầu như họ thường khởi sự với thiên Quán. Mặc dù đôi khi, tôi dạy thiên Chỉ trước, nhất là họ đã có kinh nghiệm về thiên hoặc nếu như tâm của họ có khuynh hướng dễ dàng với thiên tập trung. Nhưng cuối cùng điều quan trọng nhất là mọi người sẽ quay lại với thiên quán.

Có một bài pháp trong kinh điển Pàli mà đức Phật đã bàn đến việc này, trong lúc thu nhận một số cư sĩ tại gia, ngài trình bày một số tính nét khác nhau của các vị sư đang ngồi dưới tàn cây trước mặt ngài. Như thế chúng ta biết rằng từ thời đức Phật, các vị thầy có thiên hướng để giúp

mình chọn lựa phương pháp thích hợp cho những người tu thiền.

*Hỏi: Những yếu tố nào có liên quan trong việc chọn một phương pháp thiền thích hợp?*

Đáp: Khi hướng dẫn một thiền sinh, tôi xem xét những việc tu tập đã qua và khuynh hướng của người ấy. Tôi cũng xem xét thời gian và năng lực một thiền sinh phải dốc lòng cho việc tu tập được bao nhiêu. Có phải người ấy là cư sĩ sẽ tu tập được một giờ, một ngày, hoặc một vị sư muốn công phu liên tục hai mươi bốn giờ liền? Tính khí. Có phải tính khí một người hỗ trợ thêm cho việc tu tập? Đề mục tâm từ đối với một số người có tính nóng giận là một phương cách tốt để tu tập. Đề mục thiền về tâm xả, bố thí, thích hợp cho những ai quan tâm đến những

người xung quanh họ, thay vì tự chính bản thân mình phải tu tập. Có nhiều yếu tố để người ta có thể chọn lựa một phương pháp để tu thiền. Thực tế, *thiền là một cách sống*. Ở đây chúng ta đang bàn luận về thiền như là những kỹ thuật để dùng cho một cách sống sâu sắc hơn, nhưng chúng ta phải nhớ rằng mọi điều trong cuộc sống đều có thể là thiền. Tính theo như những kỹ thuật, nếu quý vị chọn bất cứ phương pháp thiền nào của Phật giáo dẫn đến tuệ giác, và tu tập hết lòng, bạn không thể nào sai lạc được.

*Hỏi: Ngài có thể cho thêm một vài lời chỉ dẫn và làm thế nào để điều khiển việc tu tập của chúng ta?*

*Đáp:* Việc tu tập cần phải được điều khiển để vượt trội hơn những triền cái hoặc những sự chấp thủ. Nếu quý vị trung thực

với bản thân thì quý vị có thể dễ dàng chứng thực những điều này. Ví dụ, nếu tính khí của bạn là một cá tính dấn dặt quý vị tới sự lãnh đạm, quý vị cần có sự nỗ lực phụ để nuôi dưỡng tâm từ bi. Nếu tham ái là một vấn đề, hãy dùng sự suy niệm về sự nhàm chán xác thân cho đến khi quý vị có thể nhìn thấy bản chất thật của nó một cách rõ ràng hơn, xúi dục sự ham muốn của quý vị. Nếu quý vị bị lừa dối và bị nhầm lẫn, hãy trao đổi sự thẩm xét và sự khôn ngoan có liên quan đến kinh nghiệm của quý vị, hãy nghiên cứu và theo dõi một cách rõ ràng để vượt qua khuynh hướng này. Nhưng quý vị phải tu tập hết sức và tận tình, quý vị phải nỗ lực theo con đường đã vạch ra với một sự ham muốn tốt bậc là tìm được chân lý. Ngược lại nói một cách khác, việc tu tập của quý vị sẽ bị trì trệ và trở thành giống

như một thói quen. Chỉ có một cách là chấm dứt tham, sân, si trong tâm của quý vị. Từng tí một, từng sát-na, quý vị phải liên tục, kiên định đi theo con đường của quý vị. Gan dạ đi thẳng vào những chấp thủ của quý vị và thực hành liên tục cho tới khi đạt được đạo quả giải thoát. Đó là tất cả.

*Hỏi: Việc tu tập thiền một mình thì tốt hơn với một nhóm phải không?*

Đáp: Có sự khác biệt. Trong trường hợp của những người tu thiền, nếu họ năng nổ và nhiệt tình thì tốt hơn là để cho họ tu tập một mình, và chỉ cần giám sát họ cẩn thận trong buổi đầu tu tập. Đối với những người không có nỗ lực hoặc không tự giác, hoặc đặc biệt là không được quân bình và cần gần gũi một vị thầy, họ cần phải tu tập trong một nhóm có được sự

hướng dẫn. Với cách này, họ có thể được giúp đỡ, được tạo sự phấn khởi và có thể dùng năng lực của nhóm để củng cố thêm sự tu tập của họ. Đối với những thiền sinh có nhiều kinh nghiệm hơn, nếu họ nghiêm ngặt, tận tâm, đơn độc và im lặng là điều tốt nhất. Những thiền sinh này có thể tự mình tu tập và con đường của họ không cần đến sự thúc đẩy của vị thầy hoặc của nhóm. Với những người kém kỷ luật, thậm chí thiếu kinh nghiệm, tốt hơn tập hợp họ lại thành nhóm. Kỷ luật và việc tu tập nghiêm khắc sẽ giúp họ vượt qua trở ngại của nội tâm cho tới khi bản thân của họ thấy rõ giáo pháp chân chính. Sau đó việc tu tập của họ tự đạt được kết quả hoặc trong nhóm, không còn bị trở ngại.

*Hỏi: Ngài thật sự có thường đề nghị tu tập thiền Quán tích cực trong biệt lập không?*



Đáp: Đúng vậy. Đối với những người đã có sự chuẩn bị, sự tu tập thiền quán tích cực thì rất hữu ích. Nếu nó được kết hợp cùng với sự biệt lập, hành giả có thể phát huy được sự tập trung nhanh cao độ và tuệ giác trong sạch. Thậm chí bây giờ, tôi có thể tự mình từ bỏ tất cả trong một tháng, một năm với một bộ y, bát duy nhất sống một mình trong rừng và tu tập tích cực. Hầu hết các thiền sinh ở đây đều được khuyến khích tu tập như thế. Khi họ đạt được kinh nghiệm, sau đó họ có thể tìm được sự quân bình cho mình, giữa việc từ bỏ khóa tu tập tích cực và thay vào đó sẽ sống trong một cuộc đời mang tính chất thiền hàng ngày.

Về công phu tu tập tích cực, trong một khóa tu tập lâu dài, các thiền sinh của tôi thường tu tập thiền quán đơn giản, quán chiếu sự thay đổi của thân và tâm. Trong

các khóa ngắn hơn, họ sẽ tiến hành các bài tập thiền định đặc biệt hoặc cố gắng quán niệm một oai nghi nào đó. Dù thế, cuối cùng, họ cũng phải trở lại với thiền quán và hạnh xả ly. Đây là mục đích của Phật pháp.

*Hỏi: Xin ngài vui lòng mô tả tiến trình tìm hiểu rốt ráo một oai nghi.*

Đáp: Nỗi lo sợ vì đau đớn hoặc sự chấp thủ của chúng ta đối với thân, quấy rầy sự trong sạch và tuệ giác. Đối với những đệ tử đã có năng lực và định hướng, tôi đề nghị họ tu tập thiền quán, tập trung về sự chuyển dịch của các cảm thọ trong thân. Việc này được thực hiện trong lúc giữ vững duy nhất một oai nghi - ngồi, đứng, nằm hoặc đi trong một khoảng thời gian dài. Khi hành giả chú tâm đến bất cứ oai nghi nào, theo dõi thân, sự đau đớn gia

tăng, khi hành giả tiếp tục giữ yên một chỗ, sự đau đớn tiếp tục gia tăng và hành giả tập trung trực tiếp trên những cảm giác này. Sự đau đớn của thân là một đề mục chính xác để tâm tập trung vào. Cuối cùng tâm ghi nhận sự đau không phải đau nhưng là một cảm thọ rõ ràng ham muốn hoặc cũng không ham muốn, sanh và diệt trong thân. Thông thường những hành giả sẽ ngồi hoặc đứng mỗi ngày trong một tư thế. Ngay khi chúng ta ngừng di chuyển, sự đau đớn vẫn còn nằm trong thân của chúng ta. Đôi lúc sự đau đớn kéo dài bốn hoặc năm giờ, đôi lúc tám giờ hoặc nhiều giờ hơn nữa rồi sẽ biến mất trước khi hành giả vượt qua sự chấp thủ đối với sự đau đớn của thân xác. Sau đó không cần để di chuyển hoặc thay đổi tư thế. Tâm trở nên hết sức trong sạch, tập trung, và có thể thích nghi. Một nguồn vui lớn lao và

hỉ lạc đi kèm cùng sự đột phá này. Hành giả thấy rõ ràng với sự xả bỏ, sự sanh diệt của các hiện tượng thân tâm. Với sự ham muốn về thân không bị xao động và sự tập trung cao độ phát triển, tuệ giác phát sinh. Sự đột phá một oai nghi là một trong nhiều phương pháp tu tập chúng tôi sử dụng ở đây. Nó chỉ được áp dụng cho những thiền sinh nhiệt tình và có sự giám sát.

*Hỏi: Nhiều vị thiền sư của thiền quán nhấn mạnh về sự khởi đầu về một khía cạnh đặc biệt của sự nhận thức, chẳng hạn như sự cảm thọ, tình cảm hoặc sự nhận biết. Liệu chánh niệm có thể được phát huy trên bất cứ khía cạnh của những phần này, sẽ dẫn tới cùng một nơi, một tâm chánh niệm sâu sắc, hoàn toàn?*

Đáp: Lẽ dĩ nhiên. Ở mỗi sát-na, mỗi cảm nhận phản ánh toàn bộ giáo pháp. Điều này có nghĩa là bất cứ khía cạnh nào của thân hoặc tâm chúng ta theo dõi có thể dẫn đến sự tập trung cao độ và hiểu được chúng ta là ai. Khi có nhận thức tổng thể chúng ta là ai, chúng ta cũng sẽ nhận biết như thế nào về toàn thể vũ trụ... đều có cùng những đặc tính. Chúng ta sẽ thấy được sự vô thường, sự thay đổi của toàn bộ sự cảm nhận, chúng ta sẽ thấy sự bấp bênh ở mọi trạng thái, và quan trọng nhất là chúng ta sẽ nhận ra sự vô ngã của vạn vật. Người ta có thể hành thiền trên bất cứ phần nào với sự cảm nhận trực tiếp của chúng ta, hình ảnh, âm thanh, vị, hương, cảm thọ, ý nghĩ, hoặc những yếu tố của tâm. Việc tập trung vào bất cứ một trong những phạm vi này là một phương pháp tốt để làm cho sự tập trung và tuệ giác

càng sâu sắc. Nhưng ở một số điểm, tâm trở nên trong sạch và quân bình mà bất cứ điều gì phát sinh đều được hành giả nhận thấy mà không bị ảnh hưởng. Hành giả dừng lại để tập trung đến bất cứ điều gì đặc biệt và tất cả đều được hành giả nhận thức đơn thuần là thân tâm, một tiến trình sanh diệt trống rỗng của chính nó, hoặc thấy nó chỉ là những sự rung động hoặc năng lượng, một sự cảm nhận rỗng không. Bằng một cái tâm quân bình trọn vẹn không có những phản ứng như vậy, chúng ta tìm được sự giải thoát chân chánh, vượt qua phiền não, không còn cái ngã. Không còn hành động và thậm chí không còn cảm giác của sự biết, đơn thuần chỉ là một vũ trụ trống rỗng, như bản chất của nó.

*Hỏi: Có phương pháp nào dùng để suy niệm về sự suy nghĩ, sử dụng tư tưởng trong thiền không?*

Đáp: Đầu tiên khi chúng ta bắt đầu tu tập, chúng ta bắt đầu nhận thức bản chất tiến trình tư tưởng bình thường của chúng ta. Một dòng ý tưởng vô tận, nhiều điều kỳ dị, những nuôi tiếc, những kế hoạch, những sự phán xét, lo sợ, ham muốn, bình phẩm, lo lắng... sự việc có thể hữu ích, đặc biệt ở những giai đoạn đầu thiên định, để thực hành với sự nghi, để hướng dẫn tâm suy nghĩ vào việc tu tập của chúng ta. Những điều này có nghĩa là tu tập những ý tưởng có liên hệ với giáo pháp, chẳng hạn phản ánh về tứ đại. Suy niệm về tất cả những gì chúng ta biết đã liên tục thay đổi hình dạng ra sao, mà thế giới của chúng ta chỉ đơn thuần là một vở kịch về sự thay đổi các yếu tố. Chúng ta cũng có thể điều khiển sự nghi để suy niệm về tam tướng ở mọi tình huống trong cuộc sống thường ngày của chúng ta. Chúng ta có thể suy

nghĩ về cuộc sống và suy niệm cái chết như là một phương pháp để hiểu được sự cảm nhận của chúng ta về những từ ngữ của giáo pháp. Toàn bộ điều này là sự tu tập chánh kiến. Từ những cuốn sách và những lời dạy, chúng ta đi đến ý tưởng trực tiếp của chính chúng ta, và sự xem xét, và cuối cùng thiên định với một sự hiểu biết sâu sắc vắng lặng trong tâm của chúng ta.

*Hỏi: Sự thảo luận về giáo pháp có giá trị nào cho sự tu tập không?*

*Đáp: Nếu tâm tập trung và vắng lặng sau đó tuệ giác có thể phát triển khi chúng ta nghe được giáo pháp từ những người thông thái thuyết giảng. Đương nhiên, nếu quý vị phải thảo luận, việc thuyết giảng về giáo pháp là sự đàm đạo thích hợp nhất. Tuy thế cuộc thảo luận thường thái quá*



làm mất đi sự trong sạch của chúng ta. Chỉ khi tâm yên lặng chúng ta mới có thể nghe pháp trong một tính cách thật sự trong sạch, với bản thân của chúng ta và ở cùng với những người khác có sự hiểu biết. Đối với hầu hết mọi người, tâm đã chứa đầy những lời nói và các ý tưởng và sự tu tập tốt nhất là trao dồi sự tập trung và sự vắng lặng.

*Hỏi: Có sự liên quan với nhiều phương pháp tu tập ở đây, ngài đề nghị các đệ tử về việc ăn uống như thế nào?*

Đáp: Phân lượng thức ăn không đặt thành vấn đề. Nó cần đủ để duy trì sức khỏe của thân. Điều quan trọng là thực phẩm được dùng như thế nào. Thông thường chúng ta có nhiều sự ham muốn mạnh mẽ đi kèm với việc ăn. Thiên định là một cách để vượt qua sự ham muốn. Chúng ta cần phải

chuẩn bị và ăn thức ăn với sự chú ý cẩn thận đến tiến trình liên hệ. Một số hình thức về thiền trong lúc ăn gồm có quán tất cả thực phẩm và những chất chung quanh ta có liên quan đến tứ đại (đất, nước, gió, lửa). Sau đó quý vị có thể cảm nhận sự trôi chảy của tứ đại trong và ngoài thân chúng ta. Hoặc nói khác đi, quý vị có thể nhận thức sự tiếp xúc khi quý vị ăn. Cái cảm giác về sự cảm thọ thức ăn trên tay và miệng của quý vị, sự xúc chạm mùi hương ở mũi, sự xúc chạm bàn tay của quý vị trên bát. Hãy tập trung sâu sắc về sự tiếp xúc, cảm giác sự xúc chạm trong toàn bộ tiến trình ăn, và quý vị sẽ vượt qua sự ham muốn. Nếu sự ham muốn của quý vị đặc biệt mạnh mẽ, quý vị có thể thiền về những khía cạnh ghê tởm thức ăn trong lúc chuẩn bị nó, tiêu hóa, bài tiết hoặc hành thiền về sự thay đổi liên tục ở

thức ăn từ nông trại cho đến trong dạ dày của mình.

Sự nhận thức về toàn bộ tiến trình nhận và ăn thức ăn sẽ rất rõ ràng đơn giản. Theo dõi tâm khi sự biết thay đổi, sự ham muốn đi và đến, chuẩn bị để ăn, nhai, nếm... bất cứ điều gì trở thành sự biết, hãy theo dõi tiến trình đó. Thiền trong lúc ăn đều sẽ giúp quý vị vượt qua sự ham muốn, mang lại sự trong sạch và từ bỏ được ham muốn.

*Hỏi: Hatha yoga và những phương pháp tu tập về thân là thế nào?*

Đáp: Những phần này rất hữu ích để giữ cơ thể khỏe mạnh, nhưng những việc tu tập như thế không phải là vấn đề mấu chốt đối với việc tu tập của chúng ta, khi việc hành thiền đạt được tiến bộ, cơ thể chúng ta tự động trở nên quân bình. Sự tập trung

được gia tăng cũng như chánh niệm tự động dẫn đến tư thế tốt hơn và nguồn năng lực lưu thông thoải mái trong cơ thể. Khi việc hành thiền của quý vị sâu sắc hơn, quý vị sẽ cảm thấy thân thể nhẹ nhàng hơn, quân bình hơn, đầy năng lực hơn. Quý vị không cần bận tâm về vấn đề này hoặc thêm nó vào danh sách ham muốn của mình. Tự nó sẽ đến.

Bản thân tôi chưa từng tu tập Hatha yoga hoặc bất cứ phương pháp nào giống như nó, tuy thế bây giờ tôi nhận thấy ngủ không quá ba giờ đồng hồ là đủ rồi. Tôi luôn luôn cảm thấy thân thể nhẹ nhàng và đầy năng lực. Tôi có thể đi qua những vùng rừng núi trong nhiều ngày không ăn, không nghỉ, mà không cảm thấy đau ốm -- tất cả đều do việc giữ tâm nghiêm nhặt trong thiền định. Chắc chắn là phải bảo vệ thân thể, nhưng không cần cảm nhận

những sự đạt được của thân là nền tảng cần thiết cho việc tu tập của chúng ta.

*Hỏi: Về giới đức là căn bản ra sao trong việc tu tập của chúng ta?*

Đáp: Hoàn toàn không thể tránh được. Có ba mức độ quan trọng của giới đức. Trước tiên là sự kiềm chế không làm những hành động vô bổ, giữ các giới luật cơ bản. Thứ hai là sự chế ngự các giác quan, hướng các căn vào việc tu tập và tránh xa mọi tham muốn. Thứ ba là giới nội tâm vượt xa bất cứ những giới luật nào, nó đạt được từ một tâm vắng lặng và trong sạch. Ở phần này, trí tuệ phát sinh có liên quan đến sáu căn và từng sát-na của sự sống, phải chánh niệm đoạn trừ cái ngã. Tất cả chúng ta phải bắt đầu tu tập hai loại giới đức đầu, và khi tâm của chúng ta trong sạch và vắng lặng sau đó giới đức nội tâm

sẽ đến. Nó phát sinh hòa hợp với thân tâm, đoạn trừ được tham muốn và từ sự hiểu biết sâu sắc về sự rỗng không (vô ngã) của thế gian.

*Hỏi: Ngài đề nghị thời gian bao lâu cho người nội trợ và cư sĩ tu tập thiền?*

Đáp: Đối với người vẫn còn nghi ngờ và còn yếu kém trong việc tu tập, thỉnh thoảng họ nên thiền định một giờ đồng hồ bất cứ khi nào họ thích, không bắt buộc, tuy thế vẫn tiếp tục đủ để nhận thấy được lợi ích mang lại cho họ. Đối với những người đã thấy rõ ràng kết quả của việc tu tập, nên tham thiền càng nhiều càng tốt trong ngày làm việc của họ, để một giờ trong yên lặng mỗi buổi sáng hoặc tối. Đối với những người hiểu được bản chất tu tập, dù sống trong thế gian cũng không bị triền cái (trở ngại) và họ có thể trao dồi

chánh niệm và sự trong sạch ở mọi lúc. Họ hiểu rõ tất cả tình huống những lời dạy là thế nào và thiên định đích thật không tách rời cuộc sống nhưng lại bồi bổ sự vắng lặng nội tâm và trí tuệ ở mọi hoàn cảnh. Và rồi sự tu tập giáo pháp của người đó không còn bị lệ thuộc thời gian hoặc hoàn cảnh.

*Hỏi: Tôi đã từng nghe nhiều câu chuyện mâu thuẫn về những trạng thái An chỉ định (thiền-na, jhana). Một số người cho rằng hầu hết không một ai có thể đạt những trạng thái đó hiện nay. Một số người nói rằng chúng cần thiết để đạt được cho việc tiếp cận vào Níp-bàn. Những người khác tuyên bố rằng bây giờ chúng làm trở ngại tuệ giác. Điều nào đúng?*

Đáp: Hiện nay vẫn còn có người đạt được thiền duyên. Tuy thế nó không cần thiết cho sự tiếp cận với Níp-bàn, tu tập an chỉ định là con đường tốt nhất cho một số người. Người khác cũng có thể đạt được Níp-bàn bằng cách tu tập thiền quán không cần đến an chỉ định. Những đệ tử của tôi tu tập cả hai phương pháp.

Những người tu tập thiền định dùng hơi thở hoặc quán tưởng một biên xứ (kasina) cho tới khi họ đạt được an chỉ định. Sau đó họ chuyển hướng qua thiền quán khi đã vượt qua khỏi giai đoạn an chỉ định. Đôi khi tôi cùng với họ tham thiền, lưu lại cùng một mức độ với họ để theo dõi việc tu tập của họ. Nếu một người có thể đạt được an chỉ định cũng như tuệ giác, có thêm những lợi ích phụ. Trong kinh điển có nhiều sự việc đề cập một số đệ tử giác ngộ của đức Phật đã nhập an chỉ định. Họ



đạt được những lợi ích rõ ràng từ phương pháp tu tập này, ngay cả khi họ đã giác ngộ hoàn toàn. Vì thế đối với chúng ta, sức mạnh của tâm cũng là những kết quả để đạt được an chỉ định thì cũng rất hữu ích để trợ giúp cho tâm xả, thân thể khỏe mạnh, và thể nhập vào giáo pháp.

*Hỏi: Với sự thể nhập đầy đủ vào giáo pháp, một người cảm nhận được sự an lạc Níp-bàn chỉ một lần cho mỗi giai đoạn trước khi giác ngộ hoàn toàn, ở những tầng thánh dự lưu, nhất lai, bất lai, và sự giải thoát tối cao không?*

(Lưu ý: Đây là bốn tầng thánh giác ngộ theo kinh điển Phật giáo nguyên thủy. Chúng sẽ được diễn giải sâu hơn trong tiến trình đoạn trừ kiết sử được liệt kê ở dưới).

Đáp: Người ta có nhắc lại sự cảm nhận về việc thể nhập Níp-bàn mà không cần phải đoạn trừ thêm những kiết sử này. Mười kiết sử buộc chúng ta vào vòng tái sinh là:

1. Thân kiến
2. Hoài nghi
3. Giới cấm thủ
4. Tham dục
5. Sân hận
6. Ái sắc
7. Ái vô sắc
8. Ngã mạn
9. Trạo cử
10. Vô minh

Người nhập dòng Dự lưu đoạn trừ được ba kiết sử đầu cùng với sự thể nhập đầu tiên của mình vào trong giáo pháp. Người Nhất lai làm yếu đi những kiết sử còn lại, trong lúc đó người Bất lai đoạn trừ tất cả

ngoại trừ năm phần cuối. A-la-hán, người thoát khỏi hoàn toàn phiền não, không còn tái sinh, đoạn trừ tất cả kiết sử.

*Hỏi: Các tỉnh chung quanh chùa của ngài đã bị hệ lụy sâu sắc vào cuộc chiến giữa quân chính phủ và quân nổi dậy ở vùng Đông Nam Á. Ngài có nhận ra vai trò đối với một nhà sư hoặc những thiền sư như ngài ở trong cuộc chiến này?*

Đáp: Một tính cách mà giáo pháp của đức Phật được tồn tại hơn 2500 năm là các nhà sư không tham gia vào các phe phái chính trị. Giáo pháp cao hơn cả chính trị. Nhà chùa của chúng tôi là nơi nương náu tránh xa trận địa, cũng như giáo pháp là nơi nương nhờ để tránh xa tham ái. Tôi chia sẻ giáo pháp đồng đều cho tất cả mọi người tìm đến, và khi tôi đi ra ngoài, tôi dạy cho tất cả mọi người đến hỏi. Ở vùng

rừng núi tôi đã thuyết giảng giáo pháp cho quân du kích và ở thành phố tôi dạy cho quân chính phủ - chỉ sau khi hai bên buông súng. An lạc và hạnh phúc chân chính sẽ không đến từ sự đổi thay trong trật tự xã hội. Cả hai bên ở trong những cuộc đấu sức này có thể có những lời kêu ca hợp lý, nhưng sự an lạc của nội tâm một người chỉ có thể đạt được qua giáo pháp. Đối với những nhà sư, các cư sĩ đều như nhau, đạt được sự an toàn từ giáo pháp, từ tuệ giác họ thấy được sự vô thường của tất cả vạn pháp.

*Hỏi: Chúng ta có cần một vị thầy để hướng dẫn tu tập hoặc có thể tự mình thực hiện?*

*Đáp: Nếu như một người đã đọc nhiều và nghe giáo pháp đúng, tốt đẹp, họ có thể tự mình tu tập mà không cần đến sự hướng*

dẫn xa hơn. Tuy thế, thậm chí với những người với sự hiểu biết hết sức thông suốt, họ cũng có thể dễ dàng bị trở ngại hoặc bị đánh lừa bởi những vi tế của tâm. Tôi luôn luôn đề nghị một cách kiên định là sự tu tập cần được thực hiện dưới sự hướng dẫn của một vị thầy người có một sự hiểu biết rõ ràng phương cách và những khó khăn bất ngờ của nó. Nó cũng hữu ích để trở thành một phần tử của một cộng đồng giáo pháp, ở đó những người bạn quan tâm về tinh thần có thể hỗ trợ lẫn nhau. Những ham muốn và bợn nhơ đã lôi kéo và khống chế đời sống của chúng ta. Sự hỗ trợ và hướng dẫn của một vị thầy giúp chúng ta khám phá bản chất thật của các pháp.

*Hỏi: Có những mục đích rất thanh cao khi đến chùa để tu tập là điều quan trọng phải không?*

Đáp: Có nhiều nguyên nhân đưa con người đến với giáo pháp. Đôi lúc chúng ta có thể nhìn thấy chúng, đôi lúc không. Có thể có những ham muốn xấu xa đưa quý vị tới nghe giáo pháp hoặc hành thiện và rồi quý vị cũng vẫn gặt hái những kết quả tốt đẹp. Có những ni sư ở đây đã kể cho tôi rằng, một phần lý do chính của họ đi đến là họ nhận thấy tôi hoặc một trong những vị thầy phụ tá của tôi đặc biệt đẹp trai hoặc thu hút. Tuy thế sau khi ở đây họ từ bỏ lý do ban đầu đó và bây giờ họ là những hành giả tuyệt vời và thiện sinh nghiêm túc của giáo pháp. Đối với bạn là một người thực hành thì điều gì quan trọng ngay lúc này là bạn phải gắng nhận thức rằng không có điều gì khác đưa bạn với giáo pháp, mà do bởi tâm, sự ước ao, và những mục đích của bạn ngay giây phút hiện tiền. Chánh niệm và sự tu tập

thiền quán (tuệ giác) có năng lực dứt bỏ hoàn toàn nghiệp quá khứ. Ngay cái giây phút chúng ta thật sự có chánh niệm và nhận thức chúng ta đã đoạn trừ được ham muốn và ngừng tạo nghiệp mới. Một số nhân cũ của chúng ta sẽ tạo quả, nhưng với tâm chánh niệm có thể giúp ta phá bỏ xiềng xích của nghiệp quá khứ.

*Hỏi: Ngài thường liên kết ba từ: giáo pháp, bản chất và sự bình thường. Ngài có thể giải thích về điều này?*

Đáp: Tất cả ba từ này đều cùng một cơ bản. Bản chất của nó được phô bày một cách tự nhiên. Sự bình thường là sự việc xảy ra mà không có sự trở ngại. Và giáo pháp là chân lý của vạn pháp. Giáo pháp hướng dẫn tâm trở về với những gì tự nhiên, trở về bản chất thật của chúng ta. Sau đó chúng ta nhận ra tất cả mọi vật là

như thế - chẳng có gì đặc biệt, bình thường, và quen thuộc với cảm giác sâu kín nhất. Như vậy giáo pháp mang chúng ta trở về với bản chất và chân lý - sự thật trong sự bình thường. Nhận thức về bản chất đời sống của chúng ta rõ ràng hơn, mang lại cho chúng ta một sự hiểu biết sâu sắc hơn về giáo pháp. Vòng tròn này diễn tiến liên tục cho tới khi thân và tâm là cùng một bản chất. Cho tới khi tất cả các khía cạnh của đời sống chúng ta trở nên rõ ràng, đơn giản như giáo pháp mở ra, phơi bày ra.

*Hỏi: Những điều gì mà ngài vẫn còn cho đó là một vấn đề đối với bản thân trong việc tu tập của mình?*

*Đáp:* Khi bắt đầu dạy giáo pháp tôi đã hết sức quan tâm làm cách nào để các thiện sinh của tôi thực hành tốt. Tôi muốn họ



hiểu được giáo pháp và nhanh chóng đạt lợi ích từ việc tu tập thiền. Tương tự, tôi quan tâm về kỷ luật tổng quát cho chùa của tôi. Điều này rất quan trọng vì nó tạo cái nhìn tốt đối với sự trợ giúp cúng dường của người tại gia, cho nên mọi người tu tập thiền nghiêm túc. Tôi cảm thấy rằng tôi phải giám sát tất cả mọi sự việc. Bây giờ hầu như tôi đã hoàn toàn xả bỏ điều đó. Nhà chùa đã tiến bộ tốt đẹp. Những đệ tử của tôi học hành có kết quả ở mức độ tự nhiên và phù hợp nhất đối với họ. Tôi đã giáo dục mọi thiền sinh trong một môi trường thích hợp. Tôi vẫn còn một số vướng mắc trong vấn đề là, từ khi còn nhỏ tuổi tôi đã tu tập tâm từ. Điều này vẫn còn là một năng lực mạnh mẽ trong cuộc sống của tôi và tôi bị dính mắc với nó về việc giúp đỡ mọi người. Tôi muốn họ đạt được lợi ích nhanh chóng từ giáo

pháp, từ việc hành thiền. Tôi muốn họ nhận thức được sự đoạn trừ khổ đau. Bây giờ, với sự tu tập cho chính bản thân, tôi đang cố gắng chuyển lòng thương và sự chấp thủ này sang một tình thương vi tế hơn nhiều và hỉ xả. Điều quan trọng phải biết rằng mọi người phải có bốn phạm đối với sự tăng tiến của họ trong giáo pháp. Nó là một tiến trình tự nhiên. Lời dạy của đức Phật là một chất xúc tác cho sự phát triển tự nhiên của trí tuệ. Bây giờ nó tùy thuộc vào bạn.

Cầu xin cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc. Cầu xin cho tất cả chúng sinh đoạn trừ được khổ đau.

---

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack  
Kornfield)**

## Chương XVI

### Những câu hỏi thêm

---

Trong chương này người chủ bút phỏng vấn tác giả. Các câu hỏi được nêu ra để làm sáng tỏ và mở rộng những lời dạy đã được trình bày trong những chương trước.

Jacle Kornfield đã theo học với nhiều vị thầy tổ được giới thiệu ở đây và thường xuyên dạy những khóa thiền, ở Hoa Kỳ và Canada.

*Hỏi: Tôi xin được phép hỏi ông một số câu hỏi đặc biệt về tài liệu trong cuốn sách này. Trước tiên, ông cảm thấy điểm nào quan trọng nhất được thực hiện để xuất bản tuyển tập này?*

*Đáp: Tuyển tập này trình bày sự phong phú và đa dạng của Phật giáo Nguyên*

thủy dương đại. Nó giúp cho chúng ta thấy được nhiều phong cách và kỹ thuật tu tập thiền phản ánh với nhiều quan điểm khác nhau và những phẩm chất của các vị thầy. Tuy vậy nó cũng cho thấy rằng tất cả những lời dạy này đều đến cùng một căn bản với sự nhận thức sâu xa biết bao; cùng một giáo pháp. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ giúp đỡ độc giả chọn ra một phương pháp thiền thích hợp và tạo cho người ấy đầy cảm hứng trong việc tu tập, và nếm được hương vị của giáo pháp.

*Hỏi: Vai trò của vị thầy trong Phật giáo Nguyên thủy thì thế nào?*

Đáp: Phật giáo Nguyên thủy bao gồm nhiều phương pháp dạy đa dạng. Ở một số ngôi chùa một vị thầy trở nên một đối tượng yêu thương. Bạn theo dõi từng bước chân của ông ta, bạn bắt chước tư

cách của vị thầy, bạn tuân theo lời giáo huấn với một mực kính trọng - Ở khía cạnh đó, vị thầy trở thành một người lãnh đạo tinh thần. Ở những ngôi chùa khác, chẳng hạn như chùa của ngài Buddhadasa, vị thầy chỉ xem mình là một người bạn tốt. Nếu quý vị cần một ý kiến về thiền định, ông ta sẽ hướng dẫn cho quý vị từ những kinh nghiệm đã trải qua. Ông ta rất giản dị, trung thực, và trò chuyện với quý vị như một người bạn.

Mối quan hệ thầy trò rất tuyệt vời. Một số vị thầy dùng những lời nói êm dịu để diễn tả giáo pháp. Những trạng thái tâm và hành động của họ là một tấm gương để hưởng ứng và tuân theo sự trong sạch mà không có đánh giá cử chỉ đó là sự giác ngộ mà quý vị đang cố gắng tu tập. Một mặt khác, một số vị thầy đã hướng dẫn các thiền sinh với một phương pháp hết

sức khắc nghiệt. Họ dùng sự khắc khe này để giúp quý vị vượt qua cá tính bình thường và sự chấp thủ. Có vị thầy dùng những kỹ xảo để giúp quý vị quân bình tâm. Họ đặt quý vị vào một tình huống mà họ biết nó sẽ buộc quý vị nhìn thấy rõ ràng những ham muốn tiềm ẩn của quý vị. Hoặc họ có thể khuyến khích quý vị thực hành những bài tập đặc biệt gây khó khăn với quý vị. Họ có thể tạo cảm hứng cho quý vị bằng những câu chuyện kỳ bí, hoặc tác động, tán tỉnh, trêu ghẹo, mỉa mai, hoặc thậm chí phớt lờ quý vị. Họ sẽ làm bất cứ điều gì cần thiết để đoạn trừ những quan điểm lạ lùng hoặc sự chấp thủ mà quý vị có thể có và để đưa quý vị trở lại sự quân bình. Các vị thầy cũng dùng những phương tiện khác nhau để bình thường hóa yếu tố tinh thần, chẳng hạn như tình thương, sự tập trung hoặc năng

lực. Ví dụ, nếu có quá nhiều năng lực và quá ít sự tập trung trong việc tu tập, họ có thể thuyết phục quý vị ngồi bất động trong một thời gian dài, hoặc nếu có nhiều sự khó chịu, họ có thể khuyên tập đề mục thiền tâm từ, lập lại sự quân bình. Họ sử dụng tất cả mọi phương pháp và những kỹ thuật đã được sàng lọc từ việc tu tập của họ. Hoặc là họ có tính nóng nảy làm cho họ nghiêm khắc, hoặc tính khí dịu dàng, họ dùng bất cứ điều gì có khả năng để giúp quý vị không còn chấp thủ - những vị thầy tài giỏi sẽ không để cho quý vị phụ thuộc vào họ hoặc sự hướng dẫn của họ. Họ sẽ hướng dẫn quý vị tìm ra cho bản thân một sự thật nội tâm không bị ràng buộc bởi quyền lực bên ngoài, quan điểm trong sáng và hoàn toàn giải thoát.

*Hỏi: Có quan điểm cho rằng vị thầy sẽ giúp cho quý vị một phương pháp đặc biệt*

*để thích hợp cho sự mâu thuẫn cá nhân của quý vị với ý tưởng rằng tất cả mọi con đường giải thoát đều giống nhau phải không?*

Đáp: Một trong những kỹ xảo tuyệt vời nhất thường là các vị thầy sẽ nói, "phương pháp của tôi là tốt nhất, trực tiếp nhất và nhanh nhất." Điều đó làm cho thiên sinh đủ lòng tin để dồn hết nghị lực và sự cố gắng để tiếp tục tu tập những điểm khó khăn khó thể khắc phục, và bằng cách ấy đạt được những kết quả tốt. Điều này không bị mâu thuẫn với sự kiện là thật sự có nhiều phương pháp tu tập dẫn đến sự giải thoát cuối cùng. Thông thường, khi lần đầu tiên quý vị đến những vị thầy họ sẽ giảng giáo pháp rất thoáng để thu hút sự quan tâm của quý vị. Một khi quý vị khởi sự tu tập thiên họ sẽ hướng dẫn quý vị vào một sự tu tập đặc biệt hơn và



đương đầu với những khó khăn nảy sinh từ phương pháp đó. Một phần kỹ năng của vị thầy liên quan tác động với điều nghịch lý này, có thể làm sáng tỏ toàn bộ sự thật cho bạn và cùng một lúc, hướng dẫn sự nỗ lực và sự tập trung của quý vị theo một phương pháp đặc biệt sẽ mang lại kết quả cho việc tu tập của quý vị.

Như tôi đã đề cập ban đầu, việc tìm kiếm một vị thầy, sự chọn lựa có thể đến từ trực giác của quý vị cho là đúng, về người thầy nào, và phương pháp nào thu hút quý vị. Nó có thể đến từ sự ham muốn đạt được quân bình. Nếu bạn không giữ kỷ luật tốt thì tốt hơn là nên tìm một người sẽ khuyến khích quý vị giữ kỷ luật. Một mặt khác, nếu quý vị là một người hết sức nghiêm túc, thì rất tốt cho quý vị tìm được một vị thầy giúp quý vị buông thả, thoải

mái và chỉ để nó tiến triển. Có vô số yếu tố liên quan đến.

Đức Phật dạy rằng rất tốt cho những người sống gần gũi với vị thầy đầu tiên ít nhất là năm năm. Cần nhớ rằng không đặt thành vấn đề về con đường nào mà người ấy chọn lựa, hiếm khi có sự giác ngộ đến nhanh chóng và ngay tức khắc. Hình ảnh đức Phật sử dụng là đáy biển dần dần thoi thoải xuống sâu hơn, một sự phát triển dần dần, về sự thanh thản dù có bất cứ sự thay đổi, về trí tuệ và sự hiểu biết.

Như vậy, quý vị có thể đi tìm tòi một phương pháp tốt hơn trong một lúc nào đó và thậm chí có thể thử thách một số phương pháp trong một khoảng thời gian khác nhưng rồi điều cần thiết là phải khép vào kỷ luật và trụ lại với bất cứ hệ thống

nào mà quý vị chọn để tu tập trong một thời gian dài.

*Hỏi: Xin cho biết quan điểm về việc tìm kiếm một phương pháp tốt hơn, điều này mang tính cách kiểu Mỹ hoặc phương Tây. Có phải điều này bao hàm rằng, nếu sự cảm nhận đầu tiên của một phương pháp không được trọn vẹn như ông mong đợi, ông sẽ đứng dậy, bỏ đi và đến với một người nào khác?*

Đáp: Không hẳn như thế. Mặc dù tôi đã gặp khó khăn trong việc chấp nhận tức thời một hoặc hai vị thầy của tôi. Tôi theo học với họ bởi vì tôi nhận thấy rõ ràng họ có nhiều điều mà tôi cần học hỏi. Sau đó tôi nhận ra nhiều về vấn đề của tôi là sự chấp thủ về hình tượng một vị thầy. Dù rằng tôi cảm thấy khó chịu do bởi tu viện, hoặc cá nhân của họ hoặc một số khía

cạnh đặc biệt về sự giáo huấn, những điều đó đã không làm lu mờ sự quan tâm thật sự và niềm tin về giá trị tối cao và những gì các vị thầy đã giáo huấn. Để trở nên cởi mở và phá vỡ những hoang tưởng và thành kiến, điều hữu ích để tìm kiếm đó là giáo pháp được xem như những lời "giáo huấn" hơn là "các vị thầy". Bằng cách này chúng ta trở nên thông thoáng để sử dụng tất cả các tình huống như là những nơi để tu tập, học hỏi và phát triển. Cùng với cách này, chúng ta có thể dùng những lời dạy tốt mà không bị vướng mắc vào hình thức của một vị thầy - người đã chia sẻ những lời dạy - Trong việc chọn lựa một vị thầy, quý vị càng thoải mái, quý vị càng có thể dễ dàng tìm được người và tình huống thích hợp cho mình vào lúc này. Sự cởi mở và lòng tin là quan trọng.

*Hỏi: Sự việc có vẻ quan trọng để hiểu rằng sự tìm kiếm một vị thầy hoặc một phương pháp thì không giống như việc đi mua sắm một chiếc xe hơi. Sự thật là người thầy và phương pháp phù hợp cho quý vị thì không cần thiết những người đó làm cho quý vị cảm thấy tốt nhất hoặc thoải mái nhất?*

**Đáp:** Điều đó đúng. Bản chất của việc tu tập trong Phật giáo là nhìn thật rõ ràng bản thân của mình, toàn bộ tiến trình thân tâm của một người. Một trong những điều mà quý vị nhận thức là sự khổ đau do bởi sự chấp thủ của quý vị. Không đặt thành vấn đề con đường quý vị chọn lựa. Cuối cùng sẽ có đau đớn và khó khăn như là một phần của toàn bộ sự mở rộng tuệ giác trong sự tu tập của quý vị. Lời dạy (giáo pháp) sẽ thay đổi ra sao khi đầu tiên nó xuất hiện và việc hành thiền của quý vị sẽ

phát triển sự hiểu biết không được rõ ràng lắm trong những bước ban đầu. Hãy chọn một người thầy bạn đặt lòng tin chứ không phải người làm cho bạn cảm thấy thoải mái.

*Hỏi: Có thể nào việc hành thiền được tiến bộ mà không cần đến các khoá tu tích cực, xa rời đời sống thường ngày?*

Đáp: Người ta có thể tiến bộ trong giáo pháp mà không cần tu tập tích cực, chỉ đơn thuần phát triển sự chánh niệm tự nhiên theo như phương pháp của ngài Achaan Chaa hoặc Achaan Buddhadasa. Cùng lúc đó, việc tu tập quyết liệt cũng cực kỳ giá trị. Nhưng tôi xin đề nghị một phương pháp tu tập quân bình là tốt nhất, đôi lúc giành một thời gian tu tập quyết liệt, đôi lúc hòa nhập với mọi người. Qua sự tu tập quyết liệt người ta có thể phát

huy sự tập trung mạnh mẽ, những tuệ giác sâu sắc ở các chân lý về những gì đức Phật đã dạy, một đức tin mạnh mẽ và sự phát triển vững chắc. Bằng cách kết hợp sự tu tập quyết liệt cùng trong sự chánh niệm trong đời sống hàng ngày, không cần có khuynh hướng cuộc sống của một người sẽ tách rời với việc tu tập. Sẽ có cơ hội để kết hợp thiền quán trong sự cách ly với những hoạt động của đời sống thường nhật cùng với những mối quan hệ với những người khác. Ngược lại, với sự tu tập sâu sắc người ta có thể nhận được những vấn đề phát sinh từ sự tiếp xúc trong xã hội hàng ngày và nhận thức được vấn đề sâu sa: những chấp thủ và sự đoạn trừ được chúng. Trí tuệ sẽ phát triển trong việc tu tập tích cực lẫn bình thường trong cuộc sống hàng ngày. Do bởi việc thường xuyên cách ly, người đó phải quan sát

những nhu cầu của bản thân họ và tìm một hướng đi cho mình. Toàn bộ tiến trình chỉ là một sự quan sát, thâm xét và thí nghiệm. Quý vị phải nhận biết, theo dõi, quan sát ngay sự tu tập của mình. Đó là tất cả. Đó là điều cơ bản thật sự?

*Hỏi: Tất cả điều này dẫn đến đâu?*

Đáp: Dẫn đến sự giải thoát. Nó dẫn đến việc sống rõ hơn trong từng khoảnh khắc, cảm nhận đầy đủ những gì xảy ra, không chấp thủ vào nó. Không hoan hỉ mọi vấn đề với những định kiến, nhưng nhận thức bản chất của chúng rõ ràng. Sự việc này dẫn đến sự đoạn trừ chấp thủ và vì vậy bớt khổ đau, ích kỷ mà có nghĩa thêm tình thương và vui sướng hơn, thêm nhiều từ bi cho những chúng sinh khác và càng phát triển thêm với những gì đang trôi chảy. Nó dẫn đến một sự nhận thức rằng



bản thân con người là tiến trình thân tâm này. Chẳng có điều gì bí mật đằng sau nó, chẳng có điều gì để có, để đạt.

*Hỏi: Có thể nào đạt được giác ngộ và thực chứng Níp-bàn trong cõi đời này không?*

Đáp: Có một số định nghĩa về Níp-bàn. Có Níp-bàn tối cao được mô tả là khi ở nơi đó không còn bất cứ sự chấp thủ bất cứ điều gì ở cuối cùng của cuộc sống đặc biệt này. Không có sự chấp thủ, cuối cùng sẽ chấm dứt lực ham muốn tiếp tục đi vào vòng sinh tử luân hồi, không còn tái sinh. Như thế có Níp-bàn, đạo quả A-la-hán. Một sự giác ngộ hoàn toàn trong thế gian này, giải thoát khỏi hiện tại. Một vị A-la-hán không còn ích kỷ tham, sân, si hoặc bất cứ ảo tưởng nào phát sinh trong tâm. Để đưa nó đi một hướng khác, vị A La

Hán luôn chánh niệm từng sát-na. Với đầy đủ chánh niệm. Một cuộc sống của vị A-la-hán thì luôn quân bình và đầy tình thương. Chúng ta có thể cảm nhận một điều gì giống như Níp-bàn của A-la-hán tại thế, chúng ta phải đầy đủ chánh niệm. Ở mọi khoảnh khắc, chúng ta đều phải thoát khỏi sự dính mắc và chấp thủ, trạng thái tâm tỉnh giác an lạc là loại Níp-bàn. Và khi tâm trở nên vắng lặng hơn nhiều chúng ta có thể đi đến sự hiểu biết rằng không có thời gian và chuyển động ở giữa thế giới nguyên trạng và thay đổi.

Níp-bàn cũng đề cập đến một trạng thái mà hành giả có thể cảm nhận được. Hương vị đầu tiên của trạng thái này là "nhập lưu", là sát-na của sự cảm nhận, của trạng thái đoạn trừ hoàn toàn, vượt qua tiến trình thân tâm. Đây là sự vắng lặng hoàn toàn và an lạc, vượt qua sự chuyển

động, sự biết, sự đoạn trừ và cả thế giới này. Ở một vài hình thức hành thiền, và thậm chí một vài chỗ trong kinh điển, tình trạng đặc biệt này được xem là mục đích cuối cùng - ngay cả trí tuệ và tuệ giác được chứng nghiệm ở những bậc thêm dẫn vào giai đoạn này.

Tuy thế, đức Phật luôn luôn tuyên bố sự tu tập là sự nhận ra được đau khổ và chấm dứt đau khổ. Cảm nhận được trạng thái này là đã vượt qua được tiến trình thân tâm, chỉ là sự chấm dứt tạm thời khổ đau. Nó cực kỳ sâu sắc, thâm diệu. Nó giúp ta thấy được bản chất ảo giác về điều chúng ta gọi là "cái ngã", nó rất thâm diệu sự ưa thích sự chấp thủ, nó có thể đoạn trừ tận gốc những xấu xa và phiền não. Tuy vậy quý vị không bám víu nó khi nó xuất hiện qua. Cho tới khi người ấy đạt được một trạng thái A-la-hán giải thoát trọn vẹn. Ở

đó không còn sự chấp thủ và ham muốn, người ấy vẫn phải tiếp tục tu tập. Sự cảm nhận ở lĩnh vực này vượt qua sự chuyên động, một sự an lạc hoàn toàn, sẽ làm việc tu tập của quý vị sâu sắc hơn. Và đó là hình ảnh sự tu tập của bạn tiến đến chính xác, nhưng chính bản thân nó không phải là chấm dứt việc tu tập và không thể dính mắc vào nó. Sự kết thúc của sự tu tập này là vượt qua được sự chấp thủ, ích kỷ, hoàn toàn giải thoát và từ bi với tất cả chúng sinh.

*Hỏi: Quý vị có thể nói về phương pháp tu tập từ mức độ "không tác ý" ngược lại với sự tương quan trong việc cố đạt được giác ngộ?*

Đáp: Khi một người tiến sâu hơn và việc tu tập và quan sát nhiều hơn về bản chất sự việc, người ấy càng trở nên thoải mái

không còn mâu thuẫn. Trong trường hợp này chúng ta sẽ nói về sự mâu thuẫn được mô tả về việc tu tập "không tác ý từ mức độ tuyệt đối, và cũng là chân lý của mức độ tương quan của tác ý" những con đường đặc biệt cũng như phương pháp. Có một sự khó khăn trong sự chấp thủ về sự tuyệt đối. Trong thực tế, nếu như người ta có thể cảm thấy tất cả điều này là một ảo giác (ảo tưởng), họ không cần làm bất cứ điều gì. Nhưng họ cần phải làm một cái gì đó bởi vì họ vẫn còn vướng mắc cái ảo giác đó. Dù bất cứ thế nào, bất cứ ở đâu, họ phải nhận chân nó là một sự thật. Thậm chí những vị thầy giống như Achaan Chaa và Achaan Buddhadasa vẫn khuyến khích quý vị tu tập tâm chánh niệm, nhận thức những gì đang xảy ra. Không đặt thành vấn đề quý vị đang đạt được điều gì, một điều đặc biệt, nhưng

quý vị phải nhận thức rõ ràng hơn về bản chất thật về những gì tồn tại ở đó. Nó không phải là nỗ lực để đạt được sự thành tựu hoặc thực hiện một điều gì đặc biệt. Nó đơn thuần chỉ là một sự nỗ lực về sự nhận biết (thức). Như thế dù không đạt được sự thành tựu hoặc trở thành một cái gì đó, chúng ta vẫn cố gắng tu tập để vượt qua được ảo tưởng và sự vô minh của chúng ta. Tất cả những phương pháp trong cuốn sách này đơn thuần chỉ là những phương tiện khéo léo.

Đức Phật mô tả những lời dạy của ngài như là một chiếc bè. Chiếc bè này được dùng để vượt qua đại dương của ảo giác. Khi bạn ở bên kia bờ, quý vị không còn cần đến những chân lý tương đối này nữa; quý vị có thể bỏ cái bè đi hoặc dùng nó để giúp đỡ những người khác vượt qua. Đức Phật cũng nói về sự tuyệt đối

trong kinh điển. Ngài nói những lời dạy và những phương pháp không phải toàn bộ là giáo pháp. Giáo pháp là chân lý và vượt qua những ngôn từ, lời dạy, phương pháp (mức độ tương đối của những ý niệm và những phương pháp tu tập khác nhau).

*Hỏi: Mức độ cần thiết để nỗ lực là bao nhiêu trong việc tu tập?*

Đáp: Nó có thể đòi hỏi một nỗ lực lớn lao. Đức Phật thường hướng dẫn các hành giả dồn hết nỗ lực cho một số phương pháp nào đó để tập trung, để đi thẳng đến sự chú tâm, hoặc thậm chí đến trực tiếp đến tiến trình tâm thức (ý tưởng) vào việc tu tập, như ở trong Vi diệu pháp (Abhidhamma) của Mohnyin Sayadaw). Nỗ lực cần phải quân bình với sự thẳng bằng hoặc tĩnh lặng của nội tâm và tập

trung (định). Đôi lúc một số hành giả có thể tu tập chánh niệm, ngồi im lặng trong khoảnh khắc, và vượt qua khỏi giai đoạn "không còn vương bận" tập trung hết nỗ lực để đi vào sự nhận thức từng sát-na. Tuy thế, nó không phải luôn luôn là vậy, những lúc khác, nó có thể rất quân bình, hết sức thụt lùi, chỉ cần quan sát tiến trình khi nó diễn ra. Sự nỗ lực không đặt nặng về thân mà đơn thuần chỉ là sự nhận biết đầy đủ ở hiện tại, không tìm cách đạt hoặc thay đổi bất cứ điều gì. Đó là chính là nỗ lực.

*Hỏi: Cần có nỗ lực hay không để phá bỏ được phương cách chúng ta thường quen làm?*

*Đáp: Đôi lúc sự nỗ lực cần thiết để phá bỏ những khuôn mẫu về định kiến của chúng ta, thoát khỏi khuôn sáo về sự phản ứng*



đôi với mọi người. Đôi lúc nỗ lực này liên quan đến thân và tâm. Một trong những phương tu tập tích cực ở giáo pháp nguyên thủy liên quan đến sự việc ngồi thiền lâu dài mà không cử động, và tạo nên những khó chịu đau đớn tăng dần trong cơ thể. Phương pháp này của thiền sư Sunlun Sayadaw chỉ đơn thuần đòi hỏi ngồi, chịu đựng và thể nhập với nó. Cuối cùng sự tu tập đã phá bỏ được sự nhận thức bình thường của quý vị và phản ứng chống lại sự đau đớn và giúp quý vị thấy điều đó, nó không phải là quý vị. Dù rằng chính sự nỗ lực không phải là nguồn gốc của sự giải thoát. Sự giải thoát đạt được từ tuệ giác trong sạch đi đến sự cảm nhận về bản chất.

Những nỗ lực chịu đựng khác đôi lúc cũng đòi hỏi trong lúc tu tập. Sẽ có những ngày, những tuần, những tháng khi toàn

bộ sự cảm nhận về thế giới chỉ là một sự phiền não, ghê sợ, khủng khiếp, đau đớn. Chuyên cần tu tập, nhìn sâu sắc hơn bản chất thật sự quanh quý vị, để tránh được khổ đau, đi đến bản chất thật của sự rỗng không, xô ngã tất cả các hiện tượng, đòi hỏi sự nỗ lực, kiên trì và can đảm.

Chúng ta cũng cần nhớ rằng, nhiều vị thầy tài giỏi lại sử dụng phương pháp không nỗ lực (chỉ đơn thuần theo dõi và xả bỏ). Dù rằng đặc biệt, người ta có thể chẳng bao giờ trải qua được sự đau đớn khi ngồi, hoặc chẳng bao giờ dồn hết nỗ lực, mà chỉ ngồi thẳng và quan sát rõ ràng sự vô ngã, sự thay đổi tự nhiên của các hiện tượng thân tâm, bằng cách này, quý vị từ bỏ sự chấp thủ vào thế gian (con người), tâm trở nên trong sáng hơn, khôn ngoan hơn, tự nhiên hơn. Không có phương pháp nào mà không tu tập được.

*Hỏi: Có thể vì sự đặt nặng về phiền não, khổ đau trong tư tưởng Phật giáo Nguyên thủy làm người ta cho rằng đó là một triết lý bi quan, tiêu cực?*

Đáp: Nhận thức như vậy là hiểu lầm về giáo pháp. Tất cả chúng ta đều đi tìm hạnh phúc cho bản thân và những người khác. Để đi đến một hạnh phúc thật sự điều cần thiết là hiểu được ngay bản chất của tâm, về điều kiện của chúng tâm về thế giới quanh chúng ta. Khi chúng ta nhìn vạn vật một cách trung thực, sự việc đều trở nên rõ ràng, tất cả các phương tiện chúng ta đã sử dụng để tìm kiếm hạnh phúc, và an toàn đều là khổ đau - thực tế chúng dẫn chúng ta đến phiền não. Bám víu, chấp thủ, ham muốn - tìm cách đạt được thứ hạnh phúc gượng ép và an toàn trong một thế giới thay đổi liên tục của tinh, hương, khí, vị, xúc và đối tượng tâm,

không gây nên sự khó chịu. Nó chỉ làm chán nản, và khuấy động tâm, đem lại những phiền não.

Phật giáo không phải là một triết học, cũng không phải là một sự mô tả về thế giới. Nó là một phương tiện thực tiễn liên quan đến cuộc sống của chúng ta đi kèm theo vấn đề phiền não khổ đau cùng hạnh phúc của chúng ta; nó phát họa lên một cứu cánh và hướng dẫn phương pháp để chúng ta hoàn thành mục đích. Tiến trình thực tiễn này mong muốn chúng ta mở rộng toàn bộ sự cảm nhận của chúng ta. Đầu tiên chúng ta phải nhận thức như thế nào về sự khổ đau chúng ta gây nên trước khi chúng ta có thể giải thoát khỏi nó. Tuy thế trọng tâm không chỉ là nhìn thấy phiền não ở thế gian; nhưng nó phải dẫn đến sự cảm nhận về vô ngã thực sự toàn bộ về nó, sau đó chúng ta có thể từ bỏ và đi đến

sự kết thúc, đến cái vắng lặng nội tâm, đến hạnh phúc cao nhất là an lạc. Đối với những người hiểu biết và thực hành giáo pháp, nó có nghĩa là từ bỏ khổ đau. Cuộc sống của họ trở nên tràn đầy niềm vui, không còn lo lắng và ham muốn. Họ cảm nhận được hạnh phúc của đức Phật. Thiền không phải là hiểu biết về đức Phật, nó là cách thực hành để giống như đức Phật.

*Hỏi: Có nhiều thảo luận trong cuốn sách này về định an chỉ đối ngược với thiền quán. Một số vị thiền sư cảnh giác các thiền sinh về sự phát huy cao độ những trạng thái định (tập trung). Phải chăng nếu một người đang phát huy sự tập trung chính xác, thì họ cũng phát huy trí tuệ để chống lại những sự nguy hiểm này?*

Đáp: Thường thì sự tập trung được phát huy chính xác, trí tuệ là cơ bản. Tuy thế,

có lý do tốt đẹp cho sự ngăn ngừa (lời khuyên) và những sự thận trọng của các vị thầy được miêu tả trong cuốn sách này. Nhiều hành giả bị dính mắc bởi hạnh phúc và sự khoái lạc của định hay cái cảm giác họ đã đạt được một điều gì đó mà họ phải bám chắc vào. Sự chấp thủ vi tế này với định hoặc hạnh phúc trở thành một gánh nặng khác đi theo cùng để cản trở hành giả ngay cái giây phút trí tuệ phát sinh.

Sự phân biệt giữa thiền định và thiền quán thật ra chỉ là điều giả tạo. Chúng ta phải luôn phát triển chính xác thiền quán và thiền định. Không thể có trí tuệ thật sự mà không có một mức độ tĩnh lặng, êm ả và một cái tâm sâu sắc. Nếu sự tập trung (định) được phát triển cùng với sự chú ý đến sự thay đổi của cảm nhận như là điều cơ bản, thì tuệ giác sẽ phát triển.

Tất cả chúng ta đều phải nhớ rằng bất cứ sự chấp thủ nào dù nó là những lợi ích đặc biệt của sự tập trung (định) chẳng hạn như hạnh phúc, sức mạnh, hoặc sự đạt được tuệ giác đến từ thiền quán. Bất cứ sự chấp thủ nào cũng đều là sự cản trở một trí tuệ tự nhiên trong sáng.

*Hỏi: Hãy xét đến sự khác biệt giữa kiến thức và tuệ giác, một số vị thầy như Achaan Naeb, Mogok Sayadaw và những người khác dùng Vi diệu pháp (Abhidhamma) nhấn mạnh sự hiểu biết lý thuyết của giáo pháp trước tiên. Như vậy quý vị biết cách phân biệt tiến trình khác trong sự cảm nhận của quý vị không. Kiến thức này có hữu ích hoặc quan trọng trong việc phát huy trí tuệ hay không?*

Đáp: Một số người cho rằng rất hữu ích để có một sự hiểu biết lý thuyết của giáo

pháp. Nó hướng dẫn sự suy nghĩ và trí khôn và sự tự hiểu biết sâu sắc. Đôi khi, sự hiểu biết về những lời dạy cũng được dùng như là một phương thuốc, một sự quân bình cho những người có sự nghi ngờ nhiều hoặc hiểu lầm. Khi bắt đầu tu tập, sự hiểu biết lý thuyết về giáo pháp giúp tâm đi thẳng vào nơi cần quan sát. Sau một thời gian tu tập, việc nghiên cứu có thể rất có ích lợi cho việc truyền đạt, chia sẻ sự cảm nhận về trí tuệ và tuệ giác với những người khác. Trong sự dạy dỗ, nó giúp thêm một số hiểu biết cơ bản, một số kiến thức cơ bản. Tuy thế kiến thức cơ bản không cần thiết lắm. Trong thực tế, một người không biết gì về kinh điển, về đức Phật, hoặc những lời chú, họ chỉ đơn thuần ngồi thiền, quan sát tâm, rồi đi đến sự hiểu biết chứng thực. Người ấy vẫn trải qua sự cảm nhận tam tướng của cuộc



sống: chân lý của sự biến đổi, sự không vững chắc và do đó có sự khổ của vô thường, và vô ngã của tất cả các hiện tượng, tất cả những điều đó đưa chúng ta ngộ nhận "cái ngã" hoặc "tôi".

Có một sự nguy hiểm khi hiểu biết quá nhiều lý thuyết trước khi đi vào việc tu tập, đặc biệt về những điều mô tả những trạng thái đặc biệt mà người ấy có thể cảm nhận trong khi hành thiền. Những kỳ vọng phát huy làm cản trở sự cảm nhận trong sạch về bản chất thật của vạn vật. Người ấy phải thận trọng về sự biết quá nhiều về những gì có thể xảy ra trong lúc tu tập thiền. Có lẽ, cái ý tưởng là phải có một sự hiểu biết cơ bản về những khía cạnh rộng rãi của giáo pháp. Sau đó chỉ ngồi xuống hành thiền và tiến hành công việc tu tập để nhận thấy bản chất thật của mình.

*Hỏi: Có lẽ khía cạnh khó khăn nhất của giáo pháp khi được chuyển dịch sang văn hóa phương Tây - vốn có một truyền thống sâu đậm của tư tưởng tự do cá nhân - là vấn đề Giới luật. Chức năng của sự kiềm chế trong việc tu tập tinh thần là gì?*

**Đáp:** Giới luật được dạy bằng những phương cách có quy tắc thì hết sức mạnh mẽ và có giá trị trong việc phát huy sự tu tập. Trước hết người ta phải nhớ rằng nó giống như những kỹ thuật trong thiền, nó chỉ là một công cụ để giúp cho người ta cuối cùng đạt đến một nơi không có sự ích kỷ, một nơi có đạo đức và trí tuệ trôi chảy tự nhiên. Ở phương Tây có một huyền thoại rằng tự do có nghĩa là tự do tư tưởng - đó là theo đuổi những ham muốn bất cứ ở nơi nào họ tìm thấy nó là tự do thật sự. Thực tế, khi một người quan sát, theo dõi tâm, người ấy nhận thấy rằng

theo đuổi những ham muốn, những sự quyến rũ, ác cảm toàn bộ không phải là tự do (giải thoát), mà là một hình thức ngục tù trói buộc. Tâm đầy ham muốn và bám víu những điều đầy đau khổ không tránh được. Tự do (giải thoát) không phải là đạt được bằng khả năng để hoàn thành những hoạt động ngoại cảnh nào đó. Sự giải thoát (tự do) thật sự là một trạng thái nội tâm của con người. Một khi người ta đã đạt được nó, không một tình huống nào trong thế gian có thể ràng buộc cản trở được sự tự do (giải thoát) của một con người. Ở trong mạch văn này chúng ta phải hiểu nó là giới luật, và quy tắc đạo đức thông thường, chúng ta chỉ đơn thuần dành thì giờ của mình phản ứng lại với những tác nhân bằng những cách mà chúng ta đã có khuôn mẫu. Thông thường thì điều kiện này thật mạnh mẽ và mang

lại những tình huống, trong đó chúng ta đóng vai trò ích kỷ theo những cách làm tổn thương những người chung quanh ta. Bằng cách theo dõi giới luật, chúng ta bắt đầu đặt ra những giới hạn để chúng ta phải tuân theo, những phản ứng quen thuộc và những ham muốn của chúng ta đến chừng mực nào. Chúng ta dừng lại xác nhận chúng một cách mạnh mẽ và nói "Hãy đợi đây. Tôi sẽ dừng lại một phút và đơn thuần theo dõi bản chất của tiến trình này" còn hơn là bị ràng buộc với tất cả những ham muốn và những sự thôi thúc xảy đến. Đó là sự dừng lại, quan sát, và không bị dính vào mạng lưới của sự phản ứng mà sẽ dẫn chúng ta đến sự giải thoát.

Năm giới luật (ngũ giới) của Phật giáo là:

1. Không sát sinh, không tiêu diệt bất cứ đời sống của bất cứ chúng sinh nào, bởi vì

luôn luôn có sự bất mãn, hoặc ích kỷ trong tâm khi kết liễu một sự sống;

2. Không trộm cắp, bởi vì trộm cắp phát sinh ra từ sự ích kỷ, từ sự ham muốn của một người, muốn tạo hạnh phúc riêng cho bản thân, gây tổn thất cho những người khác (cũng như tìm hạnh phúc bằng vật chất và thoải mái) ở đó hạnh phúc thậm chí không có;

3. Không nói dối, một lần nữa giới luật thì rõ ràng đến từ ý tưởng, có một điều gì đó để che giấu, bảo vệ trong cái tâm ích kỷ;

4. Không tà dâm nghĩa là không thực hiện những hành động tình dục mà có thể gây đau đớn, phiền não cho những người khác (ngoại tình là một ví dụ điển hình); và cuối cùng,

5. Không dùng các chất say làm tâm bị u mê và ảo giác dẫn đến sự phá bỏ các giới

luật khác hoặc mất đi sự tỉnh giác, là chìa khoá mở ra sự hiểu biết và tình thương.

Khi một người tuân theo những giới luật này, theo truyền thống Phật giáo, người ta dùng một câu là: "Tôi xin tuân giữ điều luật là tránh xa sự sát sinh, ...". Điều này được giải thích rằng đây không phải là một điều luật đạo đức tuyệt đối, đối với tiêu chuẩn đạo đức tuyệt đối được phát sinh từ sự hỉ xả ở một chúng sinh (con người). Giới luật là nguyên tắc mà ta phải tuân theo, để giúp cho tâm phát huy được sự tĩnh lặng và sẽ dẫn đến sự nhận thức được bản chất của vạn vật, để giúp người ta hòa hợp với thế giới xung quanh.

Các điều giới luật có sức mạnh vô song. Ví dụ không nói lời dối trá, dù ở hoàn cảnh nào, duy nhất điều này có thể là toàn bộ giới luật và sự tu tập của một người.

Về khía cạnh này, đối với những chúng sinh khác, nó có nghĩa là không trình bày sai lạc bất cứ điều gì, phải thực sự có chánh niệm, và biết được những gì đang được nói và thực hiện, nó phản ánh sự thật một cách rõ ràng và trung thực những gì mà người ta cảm nhận được. Bất cứ ai sống thẳng thắn, trung thực đều được sự ngưỡng mộ, kính trọng. Một sức mạnh kỳ diệu là ở bất cứ nơi nào, quý vị đều nhận ra được người này. Người sống có giới luật không bị lôi kéo và bị ảnh hưởng bởi những ham muốn khác, bởi tất cả những thôi thúc của tâm, thực tế, chúng là sự đối nghịch của sự giải thoát (tự do). Nếu hành giả tu tập theo đuổi giới luật này hay giới luật tự nhiên, không lừa dối bản thân, không nhìn sai bản chất thật của sự việc, mà nhìn những sự việc với tâm chánh niệm, đầy sự tỉnh giác và có nhận thức,

giới luật này trở thành toàn bộ sự tu tập của Phật giáo. Không chỉ dành cho Phật giáo mà thực sự cho tất cả các tôn giáo khác. Ngay khi một người trở nên hoàn toàn trung thực, trí tuệ của lòng vị tha tự động phát sinh. Người ấy trở nên đáng yêu theo tính cách tự nhiên bởi vì người ấy không còn tính cách đạt được hoặc trở thành một điều gì khác hơn là sự thật sẵn có.

Quý vị có thể bắt đầu nhận thấy lợi ích lớn lao có thể đạt được bằng cách tự mình tuân theo những giới luật này. Những gì đúng với giới luật là không trộm cắp. Nếu như quý vị hiểu điều này là không được lấy những gì mà người khác không cho phép, nó trở thành một phương tiện để nhận thấy toàn bộ những điều mà người ta sẽ thường hành động theo lối ích kỷ. Với một ý nghĩa lớn lao hơn, giới luật này làm



cho chúng ta nhận biết bốn phận của mình để đóng góp sự công bằng cho thế gian, cũng như việc bảo vệ tài sản của xã hội. Điều cơ bản nhất là nó đề cập đến sự trau dồi khả năng để duy trì sự kiên quyết không bị chi phối bởi sự thay đổi liên tục của sự cảm nhận khổ đau lẫn khoái lạc. Sự đánh cắp do bởi cái ảo tưởng rằng có một bản ngã cần được bảo vệ, hoặc để làm hài lòng nó, hoặc như thể tìm thấy một giây phút thoải mái nơi có tự do và hạnh phúc thật sự. Thay vì hành động tham lam, người ta tìm hiểu để quan sát tiến trình của nó và đi đến trạng thái an lạc của tâm mà nó vượt xa sự tìm kiếm và bám víu những giây phút khoái lạc trong chốc lát. Mặc dù những giới luật này có vẻ rất đơn giản, nhưng dường như có thể đối nghịch với hành động không giới hạn như thể là một khái niệm về sự tự do (giải

thoát), chúng trở thành một công cụ mạnh mẽ không thể tưởng tượng nổi. Trong sự phát huy một cái tâm giải thoát khi dùng chúng thích hợp, tôi không thể giúp đỡ ngoại trừ sự hỗ trợ thêm ở đây một phương pháp thiền của Nhật (zen) - đừng chấp thủ vào các giới luật một cách mù quáng hoặc dùng nó để đánh giá kẻ khác. Biết khi nào tuân giữ chúng và khi nào phá bỏ chúng.

*Hỏi: Sự thiên định phát huy tuệ giác, và bây giờ giới hạnh phát huy tuệ giác; tuy thế cùng một lúc, tuệ giác có phát huy giới hạnh không?*

Đáp: Giáo pháp đang phát triển ở phương Tây theo một phong cách hoàn toàn khác biệt với sự tiến bộ truyền thống ở phương Đông, người ta đang được dạy bảo liên tục phát huy giới luật, tập trung (định) và

cuối cùng là tuệ giác. Sống một cuộc đời đạo đức làm cho tâm yên tĩnh và sau đó người ta có thể ngồi xuống hành thiền, phát huy sự tập trung cao độ và một cái tâm sâu sắc. Sau đó người ấy dùng cái tâm này để theo dõi và xem xét tiến trình bản thân họ là ai, phát huy sự quán tưởng vào tam tướng để dẫn đến tuệ giác và cuối cùng là giải thoát.

Ở phương Tây, một vài hình thức đã trở thành sự trái ngược. Nhiều người ở đây đã không bằng lòng với cuộc sống của mình hoặc với xã hội xung quanh họ. Một số người đã có cái nhìn thoáng qua những sự hiểu biết sâu sắc khác xuyên qua ảo tưởng. Một số hiểu biết này đã nảy sinh trước đây. Họ thường trải qua hương vị của tuệ giác để tìm hiểu sự tập trung, để khám phá những hình thức vắng lặng khác và trực tiếp trong tâm. Cuối cùng

người ta nhận ra cả hai đều có sự liên hệ bản thân họ và xã hội, đó cũng là điều cơ bản để phát huy cách làm người mà không làm tổn thương hoặc gây nguy hại cho những người khác ở chung quanh họ. Như thế ở phương Tây, chúng ta tìm thấy sự phát huy (tu tập) trái ngược này - đầu tiên trí tuệ, sau đó đến thiên định và rồi đến giới đức; lẽ dĩ nhiên điều này theo chu kỳ sẽ phát huy, lần lượt sự tập trung cao độ hơn và trí tuệ hơn.

*Hỏi: Có thể nào ta xem sự phát triển tinh thần của mình như là một sự tiến bộ tuyến tính?*

Đáp: Ở đây chúng ta quay trở lại câu hỏi nhìn vạn vật từ mức độ tuyệt đối hoặc thực tế tương đối. Trong sự dạy dỗ hoặc tu tập, rất ích lợi khi có sự suy nghĩ đến sự sâu sắc của thiên và tuệ giác khi sự

phát triển thêm nhiều những khoảnh khắc của trí tuệ, qua một giai đoạn. Như thế, ở mức độ tương đối này, sự tu tập là một sự tiến bộ, một sự cải thiện qua thời gian. Trong thực tế, từ mức độ tuyệt đối, thời gian không tồn tại. Thời gian chỉ là một khái niệm, đôi khi chỉ một điều duy nhất tồn tại trong sự cảm nhận của chúng ta. Chỉ có một khoảnh khắc hiện tại. Sự sử dụng thời gian và sử dụng từ ngữ con đường chỉ là một cách tương đối của ngôn ngữ. Với sự hiểu biết tuyệt đối, chúng ta đạt tới một tình trạng hoàn hảo trong giây phút hiện tiền và con đường đạo hạnh đã hoàn tất. Không còn sự cải thiện, chỉ ngay giây phút này. Tuy thế tất cả các vị thầy vĩ đại nhất của chúng ta bao gồm luôn đức Phật, Pamana Maharshi, và Lão tử dùng những ý niệm chẳng hạn như những điều này được tìm cách truyền đạt sự hiện thực

tuyệt đối với những người theo cách họ có thể hiểu được. Người ta nói rằng đức Phật đã phải nhắc nhở những đệ tử của ngài *"Khi Như Lai nói về thời gian hoặc về bản thân, Như Lai không có ý muốn nói về "cái ngã", Như Lai không có ý muốn nói về "thời gian". Như Lai dùng những từ ngữ (thuật ngữ này) bằng một ý nghĩa tương đối để truyền đạt với một tính cách hữu ích mà nó sẽ rất ích lợi cho quý vị cảm nhận được bản chất trực tiếp của hiện thực"*.

*Hỏi: Có phải tuệ giác luôn luôn xuất hiện theo một trật tự chắc chắn?*

*Đáp: Khi việc tu tập phát triển, thường có một trật tự quen thuộc đối với sự thể nhập vào bản chất cuộc sống, càng lúc càng sâu hơn. Nó là một sự cảm nhận nổi bật để chứng thực bản thân hoặc những thiên giả*

khác đi qua những giai đoạn hài hòa của tuệ giác trên con đường đạo hạnh. Tuy thế một sự tiến bộ chính xác không luôn luôn diễn ra như thế đặc biệt với sự phát triển tự nhiên của trí tuệ như ngài Achaan Chaa hoặc Achaan Buddhadasa mô tả. Thay vì trải qua những giai đoạn, người ấy có thể chỉ cảm thấy một sự từ bỏ ham muốn và một sự biết (nhận thức) càng ngày càng rõ ràng hơn trong hiện tại, ngay với bản chất thật của nó, mà không còn chấp thủ. Điều này có thể xảy ra mà có sự cảm nhận tập trung sâu sắc với từng sát-na của những giai đoạn tuệ giác mà Achaan Naeb đã mô tả. Thậm chí khi người ấy trải qua những giai đoạn hài hòa này, người ấy có thể không cảm nhận từng giai đoạn của tuệ giác theo một tính cách khác nhau, nhưng dường như theo kinh nghiệm người ta có thể nhảy từ một mức độ cảm nhận này

sang một mức độ cảm nhận khác. Đôi lúc dường như sự tu tập giống như là một vòng xoắn ốc hoặc thậm chí là một tiến trình nhiều hướng nhiều chiều, đôi khi nó vượt xa ý niệm của sự phát triển.

*Hỏi: Làm thế nào người ta có thể tiếp cận được ý niệm thời gian và con đường tinh thần trong những giai đoạn tu tập?*

Đáp: Có một số câu trả lời. Một là phải cẩn thận đừng chấp nhận sự cảm nhận tuyệt đối có trí tuệ về thế gian. Nếu cứ nói, chẳng có gì để thực hiện, tất cả hoàn toàn rỗng không là tuyệt vời, nhưng nếu quý vị không cảm nhận nó trực tiếp và sâu sắc toàn bộ đều rỗng không, quý vị chỉ bám víu vào ý niệm của sự rỗng không. Điều này trở thành một hàng rào chắn khác đối với sự cảm nhận trực tiếp về bản



chất của sự việc là thế nào, để mở rộng trí tuệ theo từng căn bản sát-na.

Để trả lời câu hỏi của quý vị, thật là hữu ích để quý vị nghĩ rằng, việc tu tập của chúng ta là một phần của cuộc hành trình vĩ đại và để phát huy một cái tâm bền bỉ hoặc như là Achaan Chaa thường nhấn mạnh, chỉ cần liên tục theo đuổi việc tu tập của quý vị mà không cần quan tâm quý vị đã tu tập được bao lâu. Một vị thiền sư nổi tiếng đã nói rằng việc tu tập đơn thuần mang ý nghĩa sửa đổi bản thân theo đúng hướng, đi theo con đường đạo hạnh và tiến bước (sự đi) - không đếm xỉa là bao nhiêu ngày, giờ hoặc những sự kiện đã trôi qua. Chính sự tiến bước là mục đích bởi mỗi sát-na (khoảnh khắc) mà quý vị chánh niệm đầy đủ trong giây phút hiện tiền, thoát khỏi tham, sân và ảo tưởng là khoảnh khắc của giải thoát cũng như một

bước tiến đến sự giải thoát cuối cùng. Tối thiểu, sự tu tập tinh thần trở thành một nhiệm vụ lâu dài, trừ phi người ấy hoàn toàn giải thoát và giác ngộ đầy đủ, luôn luôn có nhiều điều thực hiện hơn. Quan điểm tương đối này rất hữu ích, miễn là vẫn có sự chấp thủ và đau khổ cùng ảo tưởng, một nỗ lực cần có sự nhận thức và chánh niệm, ở ngay trong giây phút hiện tiền vẫn cần thiết, không đặt thành vấn đề sự dạy dỗ đặc biệt hoặc kỹ thuật mà người ấy thừa nhận.

Sự tu tập để phát triển tinh thần sẽ lên xuống. Một số việc tu tập dựa trên từng sát-na cơ bản: từng sát-na (khoảnh khắc) rỗng không, từng sát-na phiền muộn, từng sát-na hoan hỷ, từng sát-na tuệ giác, từng sát-na ảo tưởng. Một số việc tu tập sẽ dựa trên căn bản một giờ; một ngày, sự hành thiền của một người hoặc những hoạt

động hàng ngày có thể rất rõ ràng, chính xác, có thể có nhiều sự thanh thản, trong lúc vài ngày kế tiếp, sự việc có thể là tê nhạt, uể oải, không rõ ràng (không trong sạch). Hết tháng này đến tháng khác, năm này đến năm khác, sự tu tập của một người có thể sâu sắc hơn hoặc người ấy có trải qua nhiều tháng trong sự tuần tự để nhận thức sự đau khổ, thất vọng và nhận thấy điều đó là khuynh hướng duy nhất của thế gian. Người ấy phải có niềm tin và sự trung thành vào tiến trình để giúp cho những làn sóng vô thường trên từng sát-na, thậm chí cơ bản hết năm này sang năm khác trôi qua với một hình thức thanh thản vững chắc tồn tại mãi mãi. Chính phẩm chất của loại tâm này giúp cho vạn vật trôi chảy theo tự nhiên, giúp cho giáo pháp mở rộng mà không có định kiến của chúng ta. Phẩm chất bền vững lâu dài này

với sức mạnh của tâm từ cũng sẽ mang lại giáo pháp để trợ giúp cho tất cả chúng sinh.

Chúng ta cũng nên lưu ý rằng sự phát triển trí tuệ là không chỉ chấm dứt đau khổ cho bản thân, nhưng thực tế, chấm dứt đau khổ cho tất cả chúng sinh. Khi lòng ích kỷ hoàn toàn biến mất sẽ không còn tham, sân hoặc ảo tưởng trong tâm. Rồi không còn sự phân biệt, không còn cái "tôi" hoặc "họ". Không còn sự phân biệt này, sự biểu hiện tự động của trí tuệ là từ bi, bác ái, niềm cảm thông trên thế gian, hành động của một người trở nên vị tha, quên mình, toàn bộ hòa nhập vào sự tốt đẹp của tất cả chúng sinh. Bằng trạng thái trí tuệ này, trong thế gian con người trở nên giống như đức Phật. Và không còn phải bận tâm về việc không đạt được giác ngộ trước tiên để cứu vớt các chúng sinh

khác, bởi vì sự phát triển trí tuệ phá vỡ sự cách biệt giữa bản thân và những chúng sinh khác. Bồ-Tát thề nguyện cứu vớt tất cả chúng sinh không có nghĩa là có một người đặc biệt sẽ cứu vớt tất cả những chúng sinh, nhưng nói cho đúng là qua sự phát triển tu tập, cái ảo tưởng về tự ngã cách biệt với tất cả chúng sinh sẽ tan biến đi và tình yêu thương nhân loại và lòng từ bi tồn tại như một phần của trí tuệ sẽ hiện rõ ra.

*Hỏi: Và câu hỏi cuối cùng: có phải thật sự "tất cả đều là đồng nhất thể?"*

Đáp: Đức Phật không dạy tư tưởng Phật giáo, ngài dạy giáo pháp, chân lý. Những kỹ thuật ngài dạy đều mang ý nghĩa tìm thấy được chân lý này. Nếu một người nhìn vào tâm mình với sự nhận biết tĩnh lặng, sau đó tâm trở nên yên tịnh bởi vì tất

cả bám víu, ý tưởng, ý nghĩ, và ý niệm đều tan biến, và rồi chỉ còn lại chính xác những gì trong khoảnh khắc hiện tại, không còn có điều gì khác ngoại trừ điều đó. Sự cảm nhận đó chắc hẳn mọi người đều có giống nhau dù ở bất cứ xứ sở nào. Sự vắng lặng này của tâm có thể được đề cập như Níp-bàn hoặc bằng các thuật ngữ khác, nhưng tất cả đều ở đó, và nó không thể có sự khác biệt.

---

**Những vị Thiền sư đương thời  
(Living Buddhist Masters, Jack  
Kornfield)**

**Chương XVII  
Các pháp Thiền khác của Phật giáo  
Nguyên thủy ngày nay**

---

Để trình bày sâu sắc hơn về Phật giáo Nguyên thủy đương đại hiện diện ở Đông Nam Á, chương này sẽ điếm qua một số hệ thống và những phương pháp thiền của một số thiền sư nguyên thủy đương đại. Phật giáo nguyên thủy chứa đựng những phương pháp tu tập tinh thần có tầm cỡ lớn lao phi phạm. Nhiều phần của những phương pháp tu tập này, người ta nghĩ rằng chỉ tìm thấy duy nhất ở những truyền thống khác như Đại thừa, Kim cang thừa, Ấn giáo và nhiều trường phái Yoga khác như Sufi và trường phái phương Tây. Mỗi tôn giáo đó truyền khắp thế giới, phát huy nhiều kỹ thuật và phương pháp tương tự trong phần cơ bản của nó để hỗ trợ cho những ai đang tiến bước trên con đường đạo hạnh. Phật giáo Nguyên thủy kết hợp nhiều yếu tố trong số những phương pháp tu tập này. Một số những phương pháp để

tu tập này có những sự khác biệt trên sự tập trung cơ bản hoặc những kỹ thuật thiền quán. Những kỹ thuật khác liên quan đến sự tu dưỡng khéo léo của những thái độ chắc chắn nào đó và cách sống là cơ bản cho sự phát triển tinh thần. Để trình bày những phương pháp này, chúng ta sẽ bắt đầu với những kỹ thuật thiền đặc biệt hơn và tuân theo bằng cách dẫn giải về những phương pháp mở rộng thêm để tiếp cận việc tu tập được tìm thấy trong giáo lý nguyên thủy hiện đại.

### ***Định và An chỉ***

Những việc tu tập dẫn đến những mức độ cao của sự tập trung và say mê là tâm điểm trong sự huấn luyện của Phật giáo nguyên thủy. Thông thường chúng được kết hợp với thiền quán như đã được thiền sư Achaan Maha Bowa mô tả trước đây



trong cuốn sách này. Đôi khi chúng được trau dồi vì lợi ích riêng của chúng bằng sự tinh khiết và năng lực, hoàn toàn tách rời khỏi thiên quán.

Các vị thiên sư sử dụng nhiều đề mục thiên để dẫn hành giả đến những mức độ thu hút khác nhau, nhưng trong mỗi trường hợp, nguyên tắc của thiên là tập trung toàn bộ tâm vào một đề mục thiên và nó bị thu hút vào đề mục để tâm hoàn toàn vắng lặng và bất động. Sức mạnh của việc làm cho tâm tập trung hoàn toàn vào một đề mục (chẳng hạn ánh sáng trong nội tâm, sự quán tưởng, âm thanh, cảm giác. . .), thì bao la. Khi tâm được huấn luyện như thế, bằng cách lập lại trở về với đề mục mà tâm được giữ vững chắc không thay đổi, hành giả đạt được con đường đi đến trạng thái an chỉ định có tầm cỡ cao hơn hoặc những trạng thái ý thức

(nhận biết). Những phần này bao gồm sự tập trung vào ánh sáng, vào bốn yếu tố (tứ đại), lòng từ bi bác ái, hoặc thanh thản. Sự tập trung này là nhân cho sự phát sinh của an chỉ định lớn lao, hạnh phúc và nhiều trạng thái phi thường trên mức của "những sự tập trung của sắc" thậm chí ở mức độ cao hơn, hành giả có thể dùng năng lực tập trung được huấn luyện để tập trung vào trong khoảng không vô tận, sự biết vô tận và những vi tế của (phi) vô tướng (phi phi) vô vô tướng. Những sự huấn luyện này là một phần truyền thống của sự thanh lọc tâm, các vị thiền sư nguyên thủy vẫn tu tập và dạy, bao gồm trong những phần được trình bày trong cuốn sách này. Mặc dù đạt được sự an chỉ định thì khó khăn, đòi hỏi một cái tâm được kiểm soát tốt và vững chắc, nó là nguồn an lạc lớn lao và hưng phấn dựa

vào con đường đạo hạnh của đức Phật (Thanh tịnh đạo) và có thể dùng như là nền tảng cho sự phát triển tuệ giác sâu sắc và sự thanh thản.

### *Quán tưởng biến xứ*

Quán tưởng là những bài tập thiền có liên quan đến cách sử dụng màu sắc, nội hoặc ngoại cảnh như là một đề mục. Việc sử dụng quán tưởng thì quen thuộc đối với những thiền sư nguyên thủy. Những sự quán tưởng phổ biến nhất là thiền định trên những đĩa có màu sắc (kasina, biến xứ). Bài tập này được dùng để tạo ra một dư ảnh của màu sắc trong tâm, được đi theo một sự tập trung sâu hơn dẫn đến trạng thái thu hút. Một số vị thầy và những trung tâm thiền sử dụng sự quán tưởng các màu sắc, những hình ảnh của đức Phật, thân thể, hoặc từng phần cơ thể

hoặc những tử thi. Ở một số trường hợp, những sự quán tưởng phức tạp hơn được dùng đến một số giống như sự tạo nên một biểu tượng xả trong nội tâm. Ví dụ, một trung tâm thiền lớn ở Bangkok sử dụng hệ thống thiền bằng cách bắt đầu sự phát huy ánh sáng vàng để tập trung; ánh sáng được phát ra thành những sự quán tưởng về người ở cõi trời (chư thiên). Những hình thức khác và những hiện tượng vũ trụ được tạo nên từ tứ đại (đất, nước, gió, lửa) hoặc những lãnh vực khác của cuộc sống.

Ở một số trường hợp, sự quán tưởng trong thiền đơn thuần được sử dụng như là một thiết bị để phát huy thiền định (sự tập trung). Ở những phương pháp khác, những sự quán tưởng về những phần trên cơ thể không chỉ làm cho sự tập trung sâu hơn mà còn giúp để phát huy tâm xả và an

lạc và dẫn đến sự phát sinh trí tuệ, sự hiểu biết về bản chất thật của thân tâm.

### *Niệm chú và Tụng kinh*

Sử dụng lời cầu nguyện hoặc tụng niệm bằng tiếng Pàli là một hình thức cực kỳ quen thuộc của thiền trong Phật giáo nguyên thủy. Lời cầu nguyện được sử dụng lặp lại danh hiệu của đức Phật, "Buddho" (Bút-thô), hoặc dùng "Pháp" (Dhammo, Thăm-mô) và "Tăng" (Sangho, Săng-khô) là những câu cầu nguyện. Người ta còn dùng những câu cầu nguyện khác để phát huy lòng từ bi. Một số lời cầu nguyện dùng để hướng dẫn vào tiến trình thay đổi bằng cách lặp lại câu Pàli có nghĩa "mọi vật đều đổi thay", trong khi đó các câu cầu nguyện khác được dùng để phát huy sự an lạc với những câu thường được phiên dịch "xả

bỏ". Thông thường lời cầu nguyện được kết hợp với thiền hơi thở, vì thế khi người ta lặp lại câu nguyện cùng một lúc hơi thở vào ra để giúp việc phát huy sự tĩnh lặng và tập trung. Thiền bằng cách cầu nguyện đặc biệt được những cư sĩ sử dụng quen thuộc. Giống như những bài tập thiền định khác, nó có thể dùng để làm tâm yên lặng hoặc nó có thể là cơ bản cho thiền quán ở đó câu nguyện trở thành tâm điểm của sự quan sát về cuộc sống mở rộng như thế nào, hoặc một sự trợ giúp cho việc từ bỏ và đoạn diệt.

Tụng niệm được sử dụng tích cực để phát huy niềm tin và sự tập trung và nó là một phần của thiền hàng ngày trong Phật giáo nguyên thủy. Sự tụng niệm thường là những bài kinh Pàli. Có những bài kinh ca tụng đức Phật hoặc giáo pháp của ngài, những bài kinh ca ngợi lòng từ bi, những

bài kinh là những ý niệm quan trọng nhứt trong kinh điển Phật giáo, và những bài tụng về triết lý Phật giáo. Những giờ tụng niệm thường được thực hành trong các chùa giúp cho việc phát huy những trạng thái tâm tập trung và mở rộng tâm lòng. Đối với những cư sĩ, họ cũng tụng niệm trong các chùa mang lại một hình thức thiền là sự nhắc nhở đến nội dung lời dạy của đức Phật và một căn bản cho sự vắng lặng của tâm từ đó trí tuệ và sự trong sạch có thể phát sinh.

### *Thiền về hơi thở*

Các thiền sư nguyên thủy sử dụng nhiều phương pháp thiền hơi thở bổ sung thêm những phương pháp thiền cơ bản về hơi thở được mô tả trong cuốn sách này. Một số vị dạy cách kiểm soát hơi thở tương tự như các bài tập (pranayama), trong lúc các

vị khác dùng thiền hơi thở là cơ bản cho sự tu dưỡng toàn bộ những trạng thái cao của sự tập trung và thu hút. Thông thường sử dụng hơi thở được kết hợp với những cách tu tập khác, chẳng hạn như đọc các câu thần chú cùng với sự chú tâm hơi thở ra vào, hoặc những phương pháp thiền hợp cùng hơi thở và sự nhận biết về những cử động của thân. Một số hình thức tập trung về hơi thở trong thiền là một hình thức tu tập hết sức quen thuộc, trang trọng trong Phật giáo nguyên thủy.

### *Các oai nghi và di chuyển*

Như đã được đề cập lúc đầu trong cuốn sách này, các vị thầy nguyên thủy sử dụng những oai nghi đặc biệt, sự thay đổi oai nghi và sự chuyển đổi thân, khoảng không và những di chuyển theo nghi thức như thế, sự phủ phục (quỳ mọp) cho việc hành



thiền. Ở một số hệ thống, sự giữ những oai nghi đặc biệt - chẳng hạn đứng yên một chỗ không cử động, nằm yên một chỗ, ngồi yên một vị trí - được cho là rất quan trọng trong sự phát triển tu tập dẫn đến trí tuệ. Ở các hệ thống khác, có nhiều sự chú ý đến sự cử động, trước tiên đối với nguyên nhân tinh thần của sự cử động và sau đó sự cử động thực tế của vật lý khi nó xảy ra. Sự thay đổi của những oai nghi và nguồn cử động trở thành điểm mấu chốt của những hệ thống thiền của các vị thiền sư nguyên thủy. Những cách đi đứng đặc biệt được thừa nhận như là những bài tập thiền ở hầu hết mỗi hệ thống thiền, cũng như sự nhận biết về thân, liên quan đến y áo và môi trường xung quanh. Các vị thiền sư chú ý việc dùng khoảng không hạn hẹp hoặc mở rộng cho các loại thiền khác nhau ở trong

một số chùa nguyên thủy. Ở những nơi khác, dùng sự quỳ mọp (phủ phục) thường xuyên cho cử động về thân và cũng như một cách làm giảm bớt sự ngã mạn (kiêu hãnh) đều được dùng hàng ngày. Ở tất cả mọi trường hợp, việc sử dụng các oai nghi đặc biệt, các cử động và sự phủ phục (quỳ mọp) phải đi cùng sự tu dưỡng tâm chánh niệm thường thấy thích đáng những lợi ích đến từ sự tu thiền này.

### *Thiền và sự thông minh*

Khía cạnh khôn khéo của tâm được sử dụng nhiều trong sự chuẩn bị, hoặc liên hệ đối với thiền. Là một phần của sự tu tập, người ta thường được khuyến khích tìm hiểu, học hỏi trước khi ngồi thiền. Sự nghiên cứu, học hỏi này có thể là các bài pháp và các bài kinh của đức Phật, các bài diễn giải về thiền, hoặc Vi diệu pháp, triết

học Phật giáo. Kiến thức đạt được từ những phần trên, bằng sự học hỏi, nghiên cứu sau đó áp dụng vào một số phương pháp thiền. Ví dụ như, việc sử dụng Abhidhamma rất phổ biến ở Miến Điện và Thái lan. Ở đây những hành giả trước hết học chi tiết tất cả các hình thức những trạng thái tâm và tiến trình hoặc điều kiện cho sự sinh và diệt của chúng. Hành giả tìm hiểu tất cả mọi phần của vũ trụ, những yếu tố khác nhau và những mối quan hệ của chúng. Khi hành giả đã quán triệt chúng, sau đó hành giả áp dụng sự hiểu biết này vào việc hành thiền. Điều này được thực hiện bằng cách theo dõi tất cả những trạng thái tâm phát sinh và tất cả những sự tác động giữa thân và tâm cùng với môi trường. Tiến trình diễn ra này được quan sát và phân tích thành những phần riêng rẽ. Khi những nguyên nhân,

những điều kiện, và sự phù du của tất cả trạng thái tâm này được học hỏi trước nhất qua sự khôn ngoan và rời quan sát qua sự cảm nhận trực tiếp, trí tuệ phát triển. Hành giả nhận ra một cách rõ ràng, chỉ đơn thuần là một loạt tiến trình thân tâm rộng không, không có cái ngã thường hằng.

Phương pháp nghiên cứu khác liên quan đến sự suy niệm những câu hỏi về giáo pháp cơ bản mà cuối cùng mang lại cho hành giả những mâu thuẫn logic. Sự cảm nhận trực tiếp qua thiền (định) vượt xa sự thông minh và sau đó cần thiết để giải quyết và hiểu biết những vấn đề này. Các vị thầy khác ấn định các phương pháp thiền đó là những sự suy niệm về những khía cạnh đặc biệt của giáo pháp. Ví dụ, hành giả được hướng dẫn để suy niệm về sự thay đổi bao la của vũ trụ, hoặc bản

chất của tứ đại, hoặc ý nghĩa của sự rỗng không (vô ngã). Trong việc trau dồi việc hành thiền sử dụng đến các yếu tố (tứ đại), hành giả có thể xem xét tất cả những cảm nhận qua ngày tháng để nhận thức rằng chúng chỉ là tứ đại sinh rồi diệt trong những sự kết hợp khác nhau.

Sự nghiên cứu phổ biến nhất là học thuyết căn bản Phật giáo được dùng để phát huy sự hiểu biết chính chắn về bản chất của thế gian qua sự thông minh. Sự hiểu biết này, đặc biệt liên quan đến bản chất hạnh phúc và đau khổ và chúng ta thật sự là ai là cơ sở cho lòng tin mạnh mẽ và nghị lực. Sau đó thiền sinh được cổ vũ để kiên trì hành thiền và phát huy thành quả tu tập cho bản thân.

*Thiền trên các cảm xúc*

Trong lãnh vực của những trạng thái xúc cảm, sự cao nhất, những lãnh vực của những thiện trí thì rất phổ biến cho việc hành thiền. Hầu hết mọi thiền sư nguyên thủy kết hợp thiền đề mục từ bi như là một phần tu tập. Thông thường người ta bắt đầu việc tu tập bằng cách trau dồi tình thương và lòng bi mẫn này cho chính bản thân và sau đó phát triển nó hướng đến cho tất cả chúng sinh. Đôi khi người ta phát huy nó bằng cách lặp lại câu thần chú chẳng hạn như "Xin cầu chúc cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc", trong lúc đó những vị thầy khác sử dụng sự quán tưởng để hỗ trợ việc trau dồi tâm đầy ấp tình yêu thương. Ngoài ra lòng bi mẫn (thương xót) các vị thầy dạy những đề mục thiền đặc biệt để phát huy những tình cảm tốt đẹp đến những người khác và những đề mục thiền để củng cố sự an lạc

thanh thản. Khi việc hành thiền được sâu sắc, tâm trở nên vắng lặng và vị tha, và trí tuệ phát sinh. Trí tuệ nhận thức được tính đồng nhất sâu xa của vạn vật và cội nguồn tự nhiên cho tình yêu thương vĩ đại và lòng bi mẫn. Với tình thương và lòng bi mẫn như thế, người ta có thể trau dồi chúng như những đề mục thiền đặc biệt về những trạng thái xúc cảm, hoặc giúp cho việc phát huy tự nhiên như là kết quả cơ bản của tu tập theo Phật giáo.

### ***Tu tập tín hạnh***

Những bài tập về lòng mộ đạo tạo nên phần chủ yếu của sự tu tập quen thuộc nhất của Phật giáo. Những tu tập này gồm có sự cầu nguyện hàng ngày và sự từ bỏ những lễ hội cầu nguyện và những sự quy y và bằng mức độ cao nhất cho đến sự cúng dường cho chân lý, giáo pháp. Nhiều

Phật tử đi đến chùa để cầu nguyện đức Phật hoặc từ bỏ theo ý nguyện. Một sự hiểu lầm chung của những người theo Phật giáo rằng đức Phật là một vị thượng đế hơn là một người giác ngộ. Tính cách mộ đạo được củng cố thêm những nghi lễ tôn giáo do các vị sư thực hiện. Những nghi lễ này đến từ những sự ban phước lành đơn giản và nước thánh ở các buổi lễ thành hôn và những nghi lễ ở các đám tang, đến những việc phù phép trừ đuổi tà ma phức tạp hơn cùng với những phương pháp tu tập siêu phàm ở một số đền chùa. Mỗi quốc gia, sự tu tập của Phật giáo đã kết hợp những yếu tố nghi lễ từ những tôn giáo khác và những nguồn gốc tôn thờ các vật linh. Ở những trường hợp tốt nhất, những sự hành đạo này và các nghi lễ tôn giáo đóng vai trò một chức năng quan trọng cho những người tại gia như là



những biểu tượng có ý nghĩa sâu xa hơn trong cuộc sống của họ, và nhắc nhở sự quan trọng của giáo pháp đức Phật. Sự từ bỏ và sự cầu nguyện trở thành một nguồn an lạc và thoải mái của tâm cho những phật tử trong những lần thay đổi hoặc khủng hoảng của cuộc sống.

Sự quy y và các buổi lễ cũng được cử hành là mối dây liên hệ với giáo pháp và truyền thống 2.500 năm. Nghi lễ tôn giáo cổ xưa giúp tạo nên một bầu không khí của lòng tin và sự phục tùng ở đó những sự tu tập thiền sâu sắc nhất người ta nương theo có thể đạt được những kết quả tốt. Với giáo pháp vi diệu, người ta hiểu rõ ràng rằng người đệ tử không phục tùng một vị thượng đế hoặc vị thần, nhưng đơn thuần mở rộng trái tim đến với giáo pháp cho đến việc mở rộng sự phát triển tâm linh của bản thân người ấy. Việc

sử dụng các nghi lễ tôn giáo được khuyến khích nhằm giúp đỡ những hành giả phát triển những trạng thái tâm dẫn đến một tâm lòng rộng mở và trí tuệ. Như vậy, mặc dù Phật giáo không phải là một tôn giáo vô thần, chúng ta nhận thấy rằng, việc sử dụng các nghi lễ tôn giáo thì rất phổ thông. Thậm chí ở một số trung tâm thiền hết sức thuần túy và nghiêm ngặt, những nghi lễ cúng dường vẫn được lên lịch trình hàng ngày. Sự quý mọp, những bài kinh ca tụng đức Phật, và những bài kinh nói về đức Phật cùng giáo pháp của ngài và tăng đoàn tạo thành một cuộc sống hàng ngày cho các chư tăng. Sự sử dụng các nghi lễ khác nhau, ánh những ngọn nến, dâng hoa, trầm hương, và những bài kinh, tất cả thuộc về thiền định ở trong các chùa và những trung tâm này. Cuối cùng, con đường của sự ngưỡng mộ đến

đức Phật, giáo pháp hoặc các vị thầy chắc hẳn phải dẫn trở lại cái ngã. Sự mộ đạo biến thành chiếc xe từ bỏ cho lòng ích kỷ và từ sự từ bỏ này người ta có phát huy tình yêu thương, lòng bi mẫn và trí tuệ, cho tới khi người ấy không còn tách rời khỏi đức Phật và giáo pháp.

### *Giới điều và Kỷ luật*

Ở một số thiền viện nghiêm ngặt ở trong rừng, và các thiền viện nghiêm khắc, khác việc sử dụng những quy luật chính xác là một phần của việc tu tập thiền. Người ta được khuyến khích giữ tâm chánh niệm càng nhiều càng tốt trong việc tuân theo hàng trăm, thậm chí hàng ngàn quy luật và dùng nó để vượt qua nhu cầu của chính bản thân, xuất phát từ ảo tưởng của bản ngã. Việc sử dụng tinh tế và kỷ luật như một phần của sự tu tập thiền là một vai trò

cực kỳ quan trọng của nhiều trung tâm thiền nổi tiếng. Người ta khó mà hiểu đầy đủ giá trị của nó trừ phi nó được từng cá nhân thực hành. Qua việc sử dụng kỷ luật chính xác, người ấy trở nên rất chánh niệm về thân và lời nói, và những hành động của người ấy trở nên hòa nhập với toàn bộ cộng đồng. Sự việc này lần lượt tạo nên một nền tảng rất mạnh mẽ cho việc tu tập thiền sâu xa hơn và giúp người ấy đoạn trừ tận gốc rễ những hệ thống ham muốn riêng tư. Người ấy tuân thủ theo quy luật của cộng đồng (tăng đoàn) hơn là chỉ đơn thuần đặt nền tảng cho sự ham muốn cá nhân trong chốc lát. Kỷ luật nghiêm ngặt và đúng đắn có thể là một sự hỗ trợ có giá trị và to lớn đối với sự phát triển trí tuệ khi được người ta kết hợp với tâm chánh niệm và lòng từ bi ngày này sang ngày khác.

## *Phục vụ và Từ thiện*

Việc sử dụng những hình thức thiện mang tính xã hội được nhắm đến sự phục vụ, chẳng hạn như giáo dục giúp đỡ người bệnh tật, thuốc men, phục hồi sức khỏe, cũng là một vai trò quan trọng trong hệ phái Phật giáo Nguyên thủy.

Một số lớn tu viện đã được tạo lập cho việc trau dồi sự trong sạch qua sự khiêm tốn và phục vụ được xem như hình thức chủ yếu của việc tu tập thiền. Sự phục vụ này bao gồm việc dạy thiền ở những hình thức trang trọng, dạy những người khác những kỹ năng và kiến thức, như là đọc, viết, cho những người tại gia, giúp đỡ những người đau yếu, bệnh tật, và những người khác, nhiều chức năng đặc biệt hơn. Một số chùa được xây dựng đặc biệt chăm sóc trẻ em, dạy dỗ và đào tạo chúng.

Những ngôi chùa khác dùng làm những trung tâm cai nghiện cho những người nghiện ma túy, heroin và cần đến một nơi có tình thương và sự giúp đỡ. Đức Phật thường nhấn mạnh đến sự bố thí, cả sự phục vụ lẫn vật chất và là một phần bổ túc cho đầy đủ trong hệ thống thiên nguyên thủy và cách sống của người phật tử. Từ thiện, chia xẻ tài sản và công việc của một người cho người khác, là nền tảng để trau dồi sự từ bỏ của nội tâm và an lạc. Nó là sự biểu hiện của hành động vô tham và lòng bi mẫn trong tâm bố thí, xả bỏ toàn bộ, là cốt lõi của sự tu tập dẫn đến lòng vị tha và sự thanh lọc tâm như là một hình thức hết sức đặc biệt quan trọng và rộng lớn của sự tu tập thiền.

***Các phương pháp tu tập cao hơn***

Để đi đến sự kết thúc, dường như có điều quan trọng để ghi nhận rằng mặc dù những lời dạy được mô tả tỉ mỉ trong cuốn sách này chứa đựng sự tinh túy của thiền Phật giáo, cũng có những sự tu tập (phương pháp) tồn tại và sự hiểu biết vượt xa những gì được viết ra trong cuốn sách này. "Phương pháp tu tập cao hơn" được nhằm vào hai loại: loại thứ nhất là những mức độ tuệ giác và sự trong sạch sâu xa hơn đạt được từ thiền quán. Loại thứ hai bao gồm nhiều sự tập trung khác và những phương pháp của những người tu tập yoga được hướng dẫn để đạt được tuệ giác thiền quán và trau dồi năng lực để diễn tả trí tuệ này bằng những hình thức của lòng bi mẫn cho bản thân và những chúng sinh khác. Nhiều phần của những lời dạy này bao gồm các phương pháp tu tập và sự mô tả những sự cảm nhận (kinh

nghiệm) vượt xa hương vị đầu tiên của Níp-bàn. Mahasi Sayadaw viết ở những phần khác rất đầy đủ về những thành quả cao hơn gồm có an chỉ tịnh, quả Níp-bàn, những trạng thái đoạn trừ, và đặc biệt con đường thanh lọc tâm (thanh tịnh đạo) tiếp theo sự cảm nhận đầu tiên về Níp-bàn. Tương tự như thế Achaan Dhammaddaro và Junnien và truyền thống U Ba Khin dạy những phương pháp không chỉ liên quan đến an chỉ tịnh và đoạn diệt mà còn thực hành những điểm năng lượng trên cơ thể cùng với việc sử dụng năng lượng và ánh sáng, những chuỗi hào quang "yếu tố Níp-bàn", sự truyền năng lực và hơn thế nữa. Những vị thầy khác cố gắng tạo ra những sức mạnh vật lý khác trước những thiên sinh. Hầu hết những vị thiên sư được trình bày ở đây không chỉ là những vị đại sư của thiên quán, người đã đặt



năng sự tinh túy của trí tuệ Phật giáo trong những lời dạy của họ, nhưng cũng là những vị thiền sư nổi tiếng của thiền chỉ và nổi danh có nhiều năng lực khác nhau. Những năng lực không phải là trí tuệ và dù rằng trong cuốn sách này họ thích dạy theo một phương pháp hướng thẳng đến tuệ giác và giải thoát.

Bằng sự hiểu biết những mức độ cao hơn của tuệ giác, người ấy (hành giả) thường được một vị thầy hướng dẫn trực tiếp. Phật giáo nguyên thủy nhấn mạnh sự phát triển của việc tu tập lên tới sự cảm nhận sâu sắc về hương vị đầu tiên của Níp-bàn mà mặc dù hành giả thường tu tập nhiều hơn, nhưng sau đó hành giả cũng cần có một vài sự hướng dẫn để tiếp tục đạt đến sự giải thoát cuối cùng. Khi tâm trở nên trong sạch, thuần khiết, bản chất rõ ràng của tất cả sự cảm nhận về sự sống được

phơi bày. Giáo pháp tự nhiên được mở rộng, tiếp theo những nguyên tắc cơ bản được vạch rõ trong bài pháp đầu tiên của đức Phật về Tứ diệu đế. Khi hành giả hiểu được những giáo lý cơ bản, tất cả những điều còn lại là sự bền chí đưa chúng vào việc tu tập. Chắc chắn có nhiều kỹ thuật và những hình thức tu tập thiền khác nữa được dùng trong những quốc gia theo Phật giáo nguyên thủy chưa được trình bày ở đây, dù rằng chương này đưa ra một số mẫu điển hình.

Một khía cạnh khác của sự tu tập xứng đáng để đề cập đó là sự chữa bệnh hoặc được xem như là một phần cơ bản của việc dạy thiền hoặc được đặc biệt phát huy, có một số hệ thống chữa bệnh trong hệ phái Phật giáo nguyên thủy. Những phần này bao gồm sự sử dụng các phương pháp thiền tập trung trên những bộ phận

đặc biệt của cơ thể có đặt tên nhưng rất ít, việc dùng những ánh sáng có màu sắc liên quan đến cơ thể hoặc bệnh tật, việc dùng sự tập trung những bài tập quán tưởng đặc biệt, và dùng các loại dược thảo nước đã được thu thập được các nhà sư chữa trị theo những cách đặc biệt, và sự rảy nước thánh. Sự đặt hai bàn tay lên nhau, và nhiều hình thức xua đuổi tà ma khác, những nghi lễ tôn giáo đều liên quan trong những buổi lễ trị bệnh do các nhà sư thực hiện. Chiêm tinh học và thuật xem chỉ tay cũng là một phần trong những phương pháp trị bệnh cổ truyền. Đức Phật nhấn mạnh sự quan trọng của việc chăm sóc những người đau ốm, điều này được bày tỏ rất mạnh mẽ theo cách này. Này chư vị, "Những ai chăm lo người đau ốm, chính là chăm sóc đức Phật". Thực tế, tất cả giáo lý và những hệ thống thiền trong

sách này đều liên quan đến sự điều trị bệnh tật. Một số hệ thống liên quan đến sự điều trị những bệnh tật đặc biệt của cơ thể, nhưng hầu hết chúng liên quan đến việc chữa trị sự phiền não trong tâm. Sự phiền não, đau khổ đến từ sự vô minh, sự chấp thủ và những ham muốn của chúng ta đều có thể chữa trị được. Đây là thông điệp lớn lao và quan trọng nhất của đức Phật.

### *Tiểu thừa, Đại thừa, và các thừa khác*

Trong việc khám phá những phương pháp tu tập khác nhau của Phật giáo, các thiền sinh thường có những câu hỏi về những trường phái khác nhau và những truyền thống của các quốc gia khác nhau: Phật giáo thường được mô tả bằng những thuật ngữ của những chiếc xe: Tiểu thừa (Hìnayàna) là chiếc xe nhỏ; Đại thừa

(Mahàyàna) là chiếc xe lớn; hoặc Kim cương thừa (Vajrayàna) là chiếc xe kim cương. Phật giáo Nguyên thủy phù hợp với hệ thống giáo lý nào?

Sự phân chia trở thành yàna có thể được hiểu theo nhiều cách. Có một điều là yàna đề cập đến quá trình lịch sử văn hóa của Phật giáo. Trong hệ thống này, Hinayàna đề cập đến những trường phái đầu tiên ở Ấn Độ liên quan đến Phật giáo nguyên thủy ở Tích Lan (Ceylon) và Đông Nam Á - Mahayàna nói đến Phật giáo phát triển ở những nền văn hóa Trung Hoa, Triều Tiên và Nhật Bản; trong lúc đó, Vajrayàna được đặc biệt phát triển ở Tây Tạng và Mông Cổ.

Một hình thức quen thuộc khác để hiểu được sự phân chia các yànas trong Phật giáo dựa trên một số hiệu lầm của mỗi

truyền thống. Ở phương pháp này, Hìnayàna, hoặc chiếc xe nhỏ hơn, được xem là những giáo lý đầu tiên của đức Phật có liên quan đến những sự tu tập nhỏ hơn dẫn đến quả giác ngộ có giới hạn. Hìnayàna được xem là một sự tu tập mà người ta cách biệt mình với những người khác và đạt được một sự giải thoát có giới hạn mà không giúp ích cho ai khác. Ngược lại, Mahàyàna - bánh xe lớn hơn - dựa trên những giáo lý sau này của đức Phật, nó dẫn đến sự giải thoát cho bản thân và tất cả chúng sinh khác - giáo lý dựa trên lòng bi mẫn lớn lao. Vajrayàna được xem có những giáo lý cao nhất của đức Phật, qua đó người ta vượt qua thậm chí tính chất nhị nguyên của sự cứu vớt toàn bộ chúng sinh hoặc giải thoát và phi giải thoát. Sự hiểu lầm của yànas lại càng trầm trọng hơn bởi sự đồng hóa Hìnayàna

với Theravàda, Mahàyàna với Zen và các trường phái khác ở Đông Á, và Vajrayàna với Phật giáo Tây Tạng.

Khi người ta thật sự hiểu được Phật giáo, sẽ hiểu rằng tất cả ba chiếc xe là biểu tượng cho mỗi truyền thống, và đó là sự tinh túy của tất cả sự tu tập thuộc Phật giáo khắp mọi nơi đều giống như nhau. Ý nghĩa thật sự của yànas được xem như là một sự mô tả của quá trình tiến bộ lịch sử tự nhiên về sự tu tập của từng cá nhân, bất chấp đến nền văn hóa hoặc trường phái. Hìnayàna đề cập đến giai đoạn đầu trong sự tu tập, ở đó người ta đầu tiên bị thúc đẩy bởi lòng ham muốn ích kỷ. Chúng ta ao ước chấm dứt khổ đau phiền não, hoặc chúng ta muốn tìm hiểu hoặc để tìm hạnh phúc hoặc chân lý hoặc muốn trở thành đấng giác ngộ. Sự tu tập bắt đầu do bởi chúng ta muốn một cái gì đó cho bản

thân. Phương pháp giới hạn này là nơi khởi đầu tự nhiên. Sau đó, sự hiểu biết càng sâu sắc nhờ tu tập, chân lý của vô ngã trở nên rõ ràng. Chúng ta không cần bị ảo tưởng trói buộc của một bản ngã, sự tu tập trở thành Mahàyàna. Lòng bi mẫn lớn lao tự động phát sinh và sự tu tập trở thành nền tảng cho lòng vị tha sẵn sàng cứu vớt tất cả chúng sinh bởi vì người ấy (hành giả) không còn phân biệt giữa ta với người khác. Đây là chiếc xe lớn. Sự tu tập vì lợi ích cho tất cả chúng sinh có được khi chúng ta vượt qua được sự tu tập ích kỷ, nhận thức rõ ràng chẳng có điều gì để mong cầu. Tiếp tục, sự tu tập được xem như bánh xe tối cao - không nhị nguyên - thậm chí khi những sự phân biệt giữa tu tập và không tu tập hoàn toàn bị phá vỡ. Khi sự hiểu biết về sự rỗng không (vô ngã) sâu sắc hơn, có sự gia tăng khả năng



để biến đổi tất cả mọi tình huống và nghị lực trở thành những sức mạnh cho sự giải thoát. Cuối cùng, tất cả những ham muốn đều được đoạn trừ hoặc bất cứ ảo tưởng khác đều biến mất. Tất cả vạn vật đều trở nên một nơi của sự hiểu biết giáo pháp, nơi đó không có sự kiện tách rời sự tu tập. Bản chất thật của tất cả vạn vật thì rõ ràng vượt xa bất cứ sự cản trở thuộc về ý niệm và không còn lại điều gì để thực hiện. Những gì mà cuộc đời còn lại thì vượt xa lòng ham muốn và những phân biệt, nơi đó những hành động thích hợp chỉ đơn thuần xảy ra như tiến trình tự nhiên của các sự kiện.

Khi người ta hiểu được những bánh xe như là sự rõ ràng tự nhiên của việc tu tập, sự việc cho thấy, mỗi trường phái (như Theravàda hoặc Zen) đều chất chứa tất cả yànas trong đó. Người ta đi từ sự tu tập

ích kỷ đến vị tha, khi ấy trí tuệ phát sinh. Bởi vì toàn bộ tư tưởng Phật giáo đều nhắm đến sự đoạn diệt tham, sân, và ảo tưởng, có thể không còn sự phân biệt các mục tiêu của những trường phái khác nhau. Điều này không còn có sự chông chéo của từng môn phái trong truyền thống trong Phật giáo, hoặc những sự khác nhau về giá trị của chúng trong sự đặt nặng và những kỹ thuật tu tập. Điều quan trọng đơn thuần là làm rõ ràng các sự tu tập của Phật giáo đều dẫn đến sự hòa nhập với Tứ diệu đế bằng cách chấm dứt tất cả sự bám víu và ảo tưởng.

Cuối cùng chúng ta phải hoàn toàn vượt qua khỏi yànas. Chúng nó không còn điều nào khác hơn là sự phân biệt trên con đường đạo hạnh. Theo truyền thống người ta nói rằng Phật giáo giống như chiếc bè để vượt qua sông, vượt qua lòng ích kỷ và

ham muốn. Sau khi vượt qua, người ta không còn cần để mang chiếc bè đi xa hơn nữa. Hoặc như một nhà thơ Phật giáo hiện đại, Tom Savage, viết "Cỗ xe lớn, cỗ xe nhỏ, tất cả các cỗ xe đều sẽ được kéo bỏ đi và người chủ phải trả mọi phí tổn".

### *Trở về Tuệ giác*

Sau khi chúng ta khảo sát tất cả các pháp thiền dưới ánh sáng của thất giác chi (niệm, trạch pháp, tinh tấn, khinh an, hỷ, định, xả), chúng ta thấy rằng mỗi pháp thiền đều giúp phát triển một vài hay tất cả các giác chi này, để đưa đến giải thoát. Tuy nhiên, cần phải nhớ rằng kỹ thuật, phương pháp thiền trong một dạng nào đó chỉ là một dụng cụ để dùng. Khi ta phát triển thiền tập đưa đến tuệ giác và giải thoát, tất cả mọi hệ thống, kỹ thuật, pháp hành đều phải được buông bỏ. Lúc

đó, thiên không còn là một cái gì cô lập, riêng biệt, nhưng trở thành một lối sống, và đời sống chính là thiên. Đơn giản. Trực tiếp. Không vị kỷ. Sống từng giây khắc.

Trong bài pháp cuối cùng (Mahà-parinibbàna sutta) , đức Phật nói với các chư tăng: *"Khi nào các Tỳ khưu vẫn tu tập bản thân bằng thất giác chi, các Tỳ khưu sẽ luôn được hưng thịnh, không bị suy thoái"*. Trong lời cuối cùng với chư tăng, Ngài nói: *"Này chư Tỳ khưu, ta đã khích lệ quý vị, sự hủy diệt là điều vốn có ở trong tất cả mọi pháp hành. Hãy tinh tấn tu tập để giải thoát"*.

Cầu mong những lời lẽ của giáo pháp khi được chuyển dịch sang quyển sách này là điều lợi ích, giúp cho tất cả chúng sinh giảm bớt gánh nặng khổ đau.

Cầu mong tất cả chúng sinh được hạnh

phúc.

Cầu mong tất cả chúng sinh thoát khỏi ảo tưởng (si mê).

Cầu mong tất cả chúng sinh tinh tấn hành trì đạt giải thoát.

---

## Những vị Thiền sư đương thời (Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)

### Lời bạt

---

Trong kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy:  
*"Ekayàno ayam bhikkhave maggo  
 sattànam visuddhiyà sokapariddavànam  
 samatikkamàya dukkhadomanassà nam  
 atthagamàya nàyassa adhigamàya*

*nibbànessa sacchikiriyàya yadidam cattàro satipatthànà".*

"Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn, đó là Bốn Niệm Xứ". (Bản dịch của HT. Thích Minh Châu)

Tác phẩm Living Buddhist Masters (Những vị thiền sư đương thời) của tác giả Jack Kornfield do Đại Đức Thiện Minh - chùa Kỳ Viên chuyên dịch sang Việt ngữ đề cập đến cuộc đời và phương pháp giảng dạy của 12 vị thiền sư trong thế kỷ này ở các nước Phật giáo Nam tông như Thái Lan, Miến Điện, Lào... là một phần nào đó cụ thể hóa bài kinh Tứ niệm xứ - con đường duy nhất dẫn đến an lạc, giải thoát.

Mười hai vị thiền sư, đó là các ngài Achaan Chaa, Mahàsi, Sunlun, Buddhadasa, Naeb, Mahà Boowa, Taung Pulu, Monhyn, Mogok, U Ba Khin, Dhammadaro, Jumnieen đã áp dụng bài kinh Tứ niệm xứ cổ xưa ở những khía cạnh khác nhau để tu tập và giảng dạy cho các thiền sinh ngày nay.

Cuộc đời của những vị thiền sư và phương pháp tu tập, giảng dạy của các ngài là những bông hoa đầy hương sắc trong vườn hoa Chánh niệm - Tỉnh giác.

Mỗi con người thiền sư là một cuộc đời riêng biệt nhưng đó là những cuộc đời phi thường, vĩ đại bởi vì những con người đó, cuộc đời đó là những cuộc đời:

"Xoa hương thơm giới đức  
Mặc y phục thiền định

Trang điểm hoa tuệ giác  
 Ở đâu cũng an lạc" (Thơ thiền)

Theo ngài thiền sư Achaan Chaa, thiền là sự chú tâm chánh niệm vào những gì chúng ta đang làm, sống đơn giản, theo dõi tâm là cơ bản của sự thực tập thiền. Ngài nói rằng Phật pháp không thể tìm thấy trong sách vở, Ngài dạy nếu có người làm phiền chúng ta hãy chú ý đến sự phiền phức trong tâm mình.

Những vị thiền sư đề cập trong tác phẩm này có đủ thâm quyền hướng dẫn về thiền vì các ngài có cuộc đời tu tập thiền trong nhiều năm dài, các Ngài sống hạnh từ bỏ, viễn ly, ngụ ở dưới gốc cây, thọ hạnh đầu đà, sống trong rừng sâu thanh vắng.

Ngài thiền sư Mahasi dạy rằng thiền là chú tâm chánh niệm vào thân tâm để thấy



rõ thân tâm thay đổi trong từng khoảnh khắc sát-na.

Ngài Sunlun dạy thiền sinh của mình là cảm nhận hơi thở ở nơi chóp mũi. Phương pháp thực tập của Ngài là thanh lọc tâm hôn trầm và phóng dật để làm cho hành giả được trong sạch và tập trung.

Hành giả đến sống với ngài Buddhadasa sẽ được tự do thực tập nhiều pháp môn khác nhau.

Thiền sư Achaan Naeb giảng dạy phương pháp giản dị, nhìn vào nhân quả của đau khổ trong những việc làm hàng ngày. Bà dạy thiền quán sẽ giúp thiền sinh cảm nhận được bản chất thực của thân tâm. Đó là sự nhận biết danh sắc có bản chất vô thường, khổ não, vô ngã.

Thiền sư Maha Boowa dạy một lối sống đạm bạc ở trong rừng sâu, ngày ăn một

bữa, sống trong liêu cốc đơn sơ, tắm nước giếng, tịnh khẩu. Theo Ngài, rừng thiên là điều kiện cần thiết cho việc tu tập thiên quán. Đó cũng là một trường giáo dục đặc biệt.

Thiền sư Taung Pulu dạy thiền sinh chánh niệm dựa trên 32 thể trực. Thiền về những đề mục thể trực sẽ phá tan những ảo giác và ham muốn về cuộc đời.

Thiền sư Mohnyin dạy thiền sinh trước khi hành thiền phải học Vi diệu pháp (Abhidhamma), sau đó áp dụng những lời dạy trong Vi diệu pháp để tu tập thiền. Những sự thực tập thiền dựa trên Vi diệu pháp có thể dẫn hành giả đi đến sự hiểu biết rõ ràng hơn về vô ngã. Thiền sư nhấn mạnh phải quen thuộc với những khái niệm căn bản nhất về Vi diệu pháp

(Abhidhamma) trước khi bắt tay vào việc tu tập thiền quán.

Thiền sư Mogok nhấn mạnh tầm quan trọng của sự hiểu biết Phật pháp trước khi tu thiền. Hành giả chánh niệm về hơi thở để tập trung tâm. Ngài nhấn mạnh về sự sanh diệt của năm uẩn và tiến trình thân tâm. Điểm nổi bật nhất trong phương pháp thiền của ngài là áp dụng luật nhân duyên.

Thiền sư U Ba Khin là một người cư sĩ, ông nhấn mạnh đến sự thực hành hơn là sự hiểu biết lý thuyết giáo pháp. Theo thiền sư, Phật giáo là một điều gì đó để thực hành hơn là nói về nó.

Thiền sư Dhammadaro dạy thiền sinh thực hành thiền bằng cách đi đứng trong chánh niệm. Ngài nhấn mạnh đến niệm thọ.

Thiền sư Jumnieu dạy rằng sự thực tập thiền là một sự quán sát về lòng ham muốn và đau khổ.

Những vị thiền sư đề cập trong tác phẩm này, các ngài có cuộc đời và phương pháp giảng dạy khác nhau, tuy nhiên tất cả đều cùng một mục đích là giảng dạy phương pháp kiểm soát thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp. Tất cả đều cùng một mục đích là để thấy rõ chơn đế, tất cả đều cùng mục đích là tu tập giới, tu tập định, tu tập tuệ.

Tất cả đều cùng một mục đích là thấy rõ vô thường, khổ não, vô ngã của cuộc đời ngũ uẩn, nhờ đó nhằm chán mà ly tham, nhờ ly tham mà giải thoát.

Thực tập thiền quán theo bài kinh Tứ niệm xứ, con đường duy nhất được cụ thể hoá theo phương pháp giảng dạy của những vị thiền sư đương thời sẽ giúp cho

thiền sinh đạt được an lạc, giải thoát ngay trong kiếp sống này.

"Đạo ta chỉ một con đường  
Tự lòng thanh tịnh mà thương cuộc đời  
An vui đi đứng nói cười  
Trăm năm vắng vặc nguyệt ngời bên  
song" (Thơ Triều Tâm Ảnh)

*Thiền viện Phước Sơn*  
*Đôi lá giang, suối Long Bình*  
*Mùa an cư 1999*  
*Tỳ kheo Bửu Chánh*

---