

Chân Đế Và Tục Đế



Tác giả : Thiên sư Thondara

Dịch giả : TK Khánh Hỷ

---o0o---

Nguồn

<https://kinhmatgiao.wordpress.com>

Chuyển sang ebook 22-03-2016

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Dũng Trần - dungxtr2004@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

01. Làm thế nào để trở thành người Phật Tử tốt?
02. Làm thế nào để có một đời sống tại gia an vui hạnh phúc?
03. Những điều cần biết liên quan đến Nghiệp
04. Thánh Tu Đà Hườn
05. Chân Đế và Tục Đế
06. Phương pháp đặt câu hỏi về ba mươi hai thể trược
07. Ba loại Trí tuệ
08. Ví dụ điển hình về Ngón tay
09. Thân và Tâm, hay Danh và Sắc
10. Giải về mười tám yếu tố căn, trần, thức
11. Sự thấy
12. Sự nghe
13. Sự ngửi
14. Sự nếm
15. Sự tiếp xúc hay đụng
16. Sự suy nghĩ
17. Giải về đề mục chuyển động ở bụng và các đề mục phụ
18. Giải về đề mục căn bản

19. Giải về Thọ hay Cảm Thọ
20. Bát chánh đạo trong thiền minh sát
21. Bài pháp cuối

---o0o---

[01]

01. Làm thế nào để trở thành người Phật Tử tốt?

Phật (Buddha)

Đức Phật là người đã tự mình giác ngộ lý tứ diệu đế và đem những điều mình đã hiểu biết ra dạy dỗ kẻ khác. Rất dễ dàng để nói chữ Phật. Nhưng thực hành hạnh Bồ Tát để trở thành một vị Phật là điều rất khó khăn.

Người nào thực hành hoàn mãn các pháp Bala mật để trở thành một vị Phật được gọi là Bồ Tát. Ba La Mật tiếng Pāli là Pāramī có nghĩa là hoàn thiện.

Có mười Ba La Mật hay mười sự hoàn thiện. Đó là:

1. Dāna: Bỏ thí.
2. Sīla: Trì giới
3. Nekkhamma: Xuất gia
4. Pañña: Trí tuệ
5. Viriya: Tinh tấn
6. Khanti: Nhẫn nhục
7. Sacca: Chân thật
8. Aditthana: Quyết định
9. Mettā: Từ
10. Upekkhā: Xả.

Có ba hạng Bồ Tát

- 1- Trí Tuệ Bồ Tát (Paññadhika)

2- Đức Tin Bồ Tát (Saddhadhika)

3- Tinh Tấn Bồ Tát (Viriyadhika)

Mỗi hạng Bồ Tát đều phải thực hành trọn vẹn mười Ba La Mật. Nếu vị Bồ Tát chọn Trí Tuệ là điểm thực hành chính thì gọi là Trí tuệ Bồ Tát. Vị này phải hoàn thiện Ba La Mật trong một thời gian dài bốn A Tăng Kỳ Kiếp trái đất và 100,000 Kiếp trái đất.

Nếu vị Bồ Tát lấy Đức Tin làm trọng thì gọi là Đức Tin Bồ Tát. Vị này phải hoàn thiện Ba La Mật trong một thời gian dài tám A Tăng Kỳ Kiếp trái đất và 100,000 Kiếp trái đất.

Nếu vị Bồ Tát lấy Tinh Tấn làm trọng thì gọi là Tinh Tấn Bồ Tát. Vị này phải hoàn thiện Ba La Mật trong một thời gian dài 16 A Tăng Kỳ Kiếp trái đất và 100,000 Kiếp trái đất.

Pháp (Dhamma)

Pháp tiếng Pāli là Dhamma. Dhamma có rất nhiều nghĩa. Mọi hiện tượng trên thế gian, tốt hay xấu đều là Pháp. Nhưng Pháp ở đây là những lời dạy của Đức Phật. Người nào thực hành những lời dạy này thì sẽ thoát khỏi bốn ác đạo và thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi (Āpāya vatta)... Āpāya (ác đạo) có nghĩa là những cảnh giới thấp chịu nhiều đau khổ. Vatta có nghĩa là vòng tử sinh.

Có mười loại Pháp mà chúng ta cần phải biết. Đó là bốn Đạo, bốn Quả, Niết Bàn và Pariyatti. Đạo (Magga) có nghĩa là Tuệ Đạo, đoạn trừ phiền não, ô nhiễm. Quả (Phāla), có nghĩa là làm cho thanh tịnh các loại phiền não đã được đạo loại trừ. Niết Bàn là đối tượng của đạo và quả. Pariyatti là lý thuyết về giáo pháp, chỉ cho ta con đường đến nơi giải thoát: Đạo, Quả và Niết Bàn.

Tăng (Sangha)

Tăng là đoàn thể của tám bậc Thánh đã loại trừ một phần hay tất cả phiền não tùy theo thứ bậc. (A La Hán là vị đoạn trừ tất cả phiền não. Các bậc Thánh thấp hơn đã loại trừ từng phần phiền não). Thế nên, theo định nghĩa này bất kỳ một ai, đàn ông, đàn bà, cư sĩ hay nhà sư, một khi đạo quả Thánh đều trở thành thành viên của Thánh Tăng. Thêm vào đó, những nhà sư đang trên đường thực hành với quyết tâm loại trừ phiền não ô nhiễm cũng là những thành viên của Tăng.

Chúng ta gọi Phật, Pháp, Tăng là Tam Bảo hay Ba Ngôi Báu. Người nam nào đã quy y Tam Bảo thì được gọi là Upasaka (cận sự nam hay thiện nam) và người nữ nào đã quy y Tam Bảo thì được gọi là Upasika (cận sự nữ hay tín nữ).

Thiện nam hay tín nữ được gọi chung là thiện tín hay Phật tử. Mỗi Phật tử phải có đức tin trong sạch, nhiệt thành và vững chắc. Tin ở đây là tin vào nghiệp và quả của nghiệp. Tiếng Pāli gọi đức tin này là "*kammasakata sammadiṭṭhi*". Nếu không có đức tin căn bản này, nghĩa là không có đức tin nơi nghiệp và quả của nghiệp thì chưa đúng là Phật tử chân chính.

Sammadiṭṭhi (Chánh Kiến)

Bây giờ tôi sẽ giải thích một cách ngắn gọn nghĩa của chữ Sammaditthi. Đây là hành động thiện. Đây là hành động bất thiện. Đây là quả của hành động thiện và đây là quả của hành động bất thiện. Hành động thiện đem lại kết quả tốt và hành động bất thiện đem lại kết quả xấu.

Đây là thế giới của loài người và đây là thế giới của Trời, là những nơi mà nghiệp thiện đã được trả quả. Người nào từng làm những việc thiện, sau khi chết sẽ tái sinh vào cõi người hay cõi Trời.

Đây là bốn ác đạo (bốn khổ cảnh, bốn nơi thấp hèn, đau khổ). Người nào đã tạo nghiệp bất thiện sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh.

Đó là những điều tin tưởng mà một người Phật tử cần phải nắm vững. Theo sự tin tưởng này, thì người ta có thể nói có thế giới của chư Thiên, có thế giới của Địa ngục.

Về vấn đề này, có một số thiện sinh thường hỏi: "Thiên Đường và Địa Ngục có thật không? Có thể chỉ cho chúng tôi thấy trong thực tế không?"

Tôi đã đi dạy giáo pháp và dạy thiền tại nhiều quốc gia. Phần lớn những thiện sinh này hỏi Sư: "Có Địa Ngục và Thiên Đường không?", tôi đã giải thích cho họ bằng 5 cách:

1. Trước tiên, tôi đã giải thích cho họ ích lợi và sự bất lợi của những người tin và không tin vào Thiên Đường và Địa Ngục.

Những người tin có Thiên Đường và Địa Ngục sẽ không làm những điều xấu và cố gắng làm những điều tốt. Việc này có thể dẫn họ đến Thiên Đường. Nhờ ở chỗ không làm những điều gì không nên làm và làm những điều gì cần làm nên họ hưởng được kết quả tốt ngay trong kiếp sống này. Nếu sau khi chết không có Thiên Đường và Địa Ngục thì họ không mất mát gì cả. Nhưng nếu có Thiên Đường và Địa Ngục thì nhờ tránh ác, họ không bị rơi xuống Địa Ngục, và nhờ làm các việc lành nên họ được sinh lên Thiên Đường. Như vậy, nếu có kiếp sống sau thì chắc chắn họ gặt hái được những kết quả tốt đẹp.

Những người tin rằng không có Thiên Đàng và Địa Ngục thì họ không tránh làm những điều ác, mà những điều ác này có thể dẫn họ đến Địa Ngục, và họ không làm những việc lành mà những việc lành này có thể dẫn họ đến Thiên Đàng.

Bởi vì họ nghĩ không có Địa Ngục nên họ không ngần ngại làm các điều ác. Và vì nghĩ rằng không có Thiên Đàng nên chắc chắn họ không làm các điều thiện có thể dẫn đến Thiên Đàng. Nếu họ không tránh làm các điều ác thì họ sẽ đau khổ vì hậu quả xấu xa của những hành động ác ngay trong kiếp hiện tại. Nếu họ làm những việc thiện thì họ sẽ hưởng những kết quả tốt đẹp trong hiện tại.

Nếu sau khi chết mà chẳng có Thiên Đàng hay Địa Ngục thì dĩ nhiên chẳng có gì phải nói đến. Nhưng nếu có Thiên Đàng và Địa Ngục, thì bởi vì họ chẳng làm điều phước thiện nào nên chắc chắn họ sẽ không sinh lên Thiên Đàng.

Như vậy, tôi đã giải thích cho họ sự khác biệt rất lớn giữa những người tin có Thiên Đàng, Địa Ngục và người không tin có Thiên Đàng, Địa Ngục. Nếu những điều tôi giải thích trên không làm hài lòng họ, tôi sẽ nói điểm thứ hai.

2. Ngay trong đời sống này cũng có những nơi gọi là trại giam hay tù ngục cho những người làm việc bất thiện. Những nơi đó họ không nhốt những người có thái độ tốt và làm việc thiện lành. Bởi thế, cũng có những nơi đặc biệt dành cho những người có hành động xấu và có nơi dành cho những người làm các hành vi tốt đẹp.

Như vậy, phải có Địa Ngục cho những người làm việc bất thiện và phải có Thiên Đàng cho người làm việc thiện. Từ cuộc sống này chúng ta có thể suy ra những kiếp sống kế tiếp.

Nếu họ vẫn chưa thỏa mãn, tôi sẽ nói điểm thứ ba.

3. tôi sẽ hỏi họ những nơi họ chưa hề đến. Chẳng hạn, tôi sẽ hỏi: "Bạn đã từng ở Mông Cổ chưa?". Phần lớn đều trả lời họ chưa đến Mông Cổ. tôi lại hỏi tiếp: "Theo bạn nghĩ có xứ Mông Cổ không?" Tất cả đều trả lời có. tôi bèn nói: "Mặc dầu bạn chưa bao giờ đến Mông Cổ, chưa bao giờ thấy tận mắt xứ Mông Cổ nhưng xứ Mông Cổ vẫn có ngay chính trong thế giới này. Do đó, nếu nói rằng bởi vì tôi chưa thấy Thiên Đàng và Địa Ngục bằng chính mắt tôi cho nên không có Thiên Đàng và Địa Ngục. Như vậy nghe có hợp lý không?"

Nếu họ vẫn không thỏa mãn thì tôi sẽ nói điểm thứ tư.

4. tôi hỏi: "Bạn có cha mẹ không? Và cha mẹ của bạn có cha mẹ không?" tôi hỏi họ liên tiếp bốn, năm thế hệ trước đó, họ đều trả lời "có". tôi bèn hỏi tiếp: "Bạn có thấy cha mẹ của ông cố bạn không?" Họ trả lời: "không". Tôi hỏi họ: "Nếu bạn chưa bao giờ thấy cha mẹ của ông cố hay ông sơ bạn; như vậy phải chăng không có ông cố, ông sơ. Họ trả lời rằng: Mặc dầu họ chưa bao giờ thấy ông cố, ông sơ, nhưng họ tin rằng họ có ông cố, ông sơ. Và những điều này đã được những người từng thấy ông cố, ông sơ nói lại cho họ nghe một cách chắc chắn.

Tôi bèn nói với họ: "Bạn tin rằng ông cố, ông sơ của bạn có mặt, bởi vì bạn nghe những người khác đã từng thấy ông cố, ông sơ của bạn nói lại. Cũng vậy, mặc dầu chúng ta chưa từng thấy Thiên Đàng, Địa Ngục bằng chính mắt của chúng ta; nhưng những người đã thấy Thiên Đàng, Địa Ngục đã ghi lại trong kinh điển cho chúng ta. Chính vì vậy chúng ta nói có Thiên Đàng, Địa Ngục".

Tuy vậy, những điều này chưa khiến cho những bạn trẻ trong thời đại thỏa mãn. tôi bèn nói đến điểm thứ năm.

5. Các nhà khoa học nói rằng có những bệnh như kiết lỵ và bệnh cúm do những vi khuẩn gây ra. Các nhà khoa học nói rằng có vi khuẩn. Mặc dầu các nhà khoa học không thể thấy vi khuẩn bằng chính mắt trần của họ, nhưng họ có thể thấy vi khuẩn qua kính hiển vi.

Nếu một người nào đó chưa thấy được vi khuẩn bởi vì họ chưa từng nhìn vi khuẩn qua kính hiển vi nên họ nói rằng chẳng có vi khuẩn. Nói như vậy nghe có được không? Bởi vì nếu người này được nhìn vào kính hiển vi mà các nhà khoa học dùng để thấy vi khuẩn thì họ cũng sẽ thấy vi khuẩn.

Cũng vậy, sự hiện hữu của Thiên Đàng, Địa Ngục đã được Đức Phật và các vị A La Hán chỉ cho chúng ta thấy. Đức Phật và các bậc A La Hán đã nhìn thấy Thiên Đàng, Địa Ngục qua trí tuệ cao siêu hay qua cặp mắt Thánh của các Ngài.

Đức Phật và các bậc A La Hán không thể thấy Thiên Đàng, Địa Ngục bằng mắt trần. Cũng vậy, bạn không thể thấy Thiên Đàng, Địa Ngục bởi vì bạn không có trí tuệ cao hơn. Bạn không có cặp mắt Thánh nên bạn không thể thấy Thiên Đàng, Địa Ngục. Như vậy, bạn không tin vào những lời dạy của Đức Phật và các vị A La Hán chính do bởi vì các bạn không có cặp mắt Thánh.

Nếu bạn không tin vào Đức Phật và các nhà A La Hán nói về Thiên Đàng, Địa Ngục bởi vì chính mắt bạn chưa thấy Thiên Đàng, Địa Ngục. Điều đó chẳng khác nào bạn không tin các nhà khoa học nói về vi khuẩn bởi vì chính mắt bạn chưa thấy các vi khuẩn.

Khi tôi đã giải thích như thế thì phần lớn đều thỏa mãn. Nhưng có một số thiên sinh lại bước thêm một bước nữa và nói rằng: "Thiên Đàng, Địa Ngục chỉ có thể thấy bằng thánh nhãn. Như vậy, Ngài có được Thánh nhãn nào chưa, bởi vì Ngài nói có Thiên Đàng, Địa Ngục."

Tôi trả lời rằng: " Đối với người tin tưởng hoàn toàn vào lời nói của các nhà khoa học vì họ biết rằng các nhà khoa học là những người đã từng nhìn thấy vi khuẩn qua kính hiển vi, thì họ chẳng cần tự mình thấy vi khuẩn. Bởi vì họ đã hoàn toàn tin tưởng vào các nhà khoa học, nên dầu họ có nhìn hay không nhìn vào kính hiển vi cũng chẳng ảnh hưởng gì đến lòng tin của họ.

Cũng vậy, tôi đã có đức tin tuyệt đối vào lời dạy của Đức Phật và chư vị A La Hán là những vị đã thấy Thiên Đàng và Địa Ngục qua tuệ nhãn cao siêu của các Ngài thì tôi chẳng cần đạt được tuệ nhãn; bởi vì có thấy được Thiên Đàng, Địa Ngục hay không cũng chẳng ảnh hưởng gì đến đức tin của tôi.

Có lẽ có người trong số các vị ở đây muốn đặt câu hỏi về Thiên Đàng, Địa Ngục, bởi thế vì lợi ích của các vị này tôi nói về Thiên Đàng, Địa Ngục để các bạn tự mình suy tư lấy.

Những điều người Phật tử không nên làm và sự tai hại nếu làm những điều đó.

Có mười điều được gọi là mười bất thiện nghiệp mà người Phật tử không nên làm. Đó là:

1. Sát sanh; 2. Lấy của không cho; 3. Tà dâm; 4. Nói láo; 5. Nói hai lưỡi; 6. Nói cộc cằn thô lỗ; 7. Nói lời vô ích; 8. Tham; 9. Sân; 10. Tà kiến.

1. Sát sanh

Người sát sanh, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh (ác đạo). Nếu sanh làm người họ sẽ chết yểu. Họ sẽ chịu nhiều bệnh tật. Gọi là phạm tội sát sanh khi có đủ 5 yếu tố:

- a. Phải có một chúng sanh.
- b. Biết rằng chúng sanh đó còn sống.
- c. Có ý giết.
- d. Giết hay xúi kẻ khác giết.
- e. Kết quả là chúng sanh ấy chết.

Nếu có đủ 5 yếu tố này thì sự sát sanh mới đủ sức mạnh đưa xuống bốn đường ác đạo. Nếu không đủ năm yếu tố ấy thì chưa phạm tội sát sanh.

2. Trộm cắp.

Đó là lấy của không cho. Người trộm cắp, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu tái sinh làm người họ sẽ nghèo nàn, đói khổ. Có 5 yếu tố để tạo thành tội trộm cắp:

- a. Vật thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
- b. Biết vật thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
- c. Muốn trộm cắp.
- d. Trộm cắp hay xúi kẻ khác trộm cắp.
- e. Đã trộm cắp được.

3. Tà dâm

Người nào liên hệ xác thịt với người không phải là vợ hay chồng mình, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu không tái sinh vào bốn cảnh khổ mà tái sinh làm người thì sẽ thành loại người bán nam, bán nữ. Có bốn yếu tố tạo thành tội tà dâm:

- a. Người không phải vợ hay chồng của mình.
- b. Ham muốn hành dâm với người đó.
- c. Cố gắng hành dâm với người đó.
- d. Đã hành dâm và thích thú trong việc đó.

Nếu có đầy đủ bốn yếu tố, người đó sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh. Nếu chưa đủ bốn yếu tố thì chưa phạm tội tà dâm.

*** Uống rượu, cờ bạc**

Trong thập ác nghiệp chúng ta đặt sự uống rượu, cờ bạc và giới tà dâm vào trong một mục vì theo chữ *Kammesumicchacara* có nghĩa là những hành vi sai lầm. Nhưng trong ngũ giới thì cờ bạc nằm trong giới thứ ba và uống rượu nằm trong giới thứ năm.

Người uống rượu nhiều, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh. Nếu không rơi vào bốn khổ cảnh, sẽ tái sinh làm người điên khùng, mất trí.

Giới uống rượu có bốn yếu tố:

- a. Chât say.
- b. Muốn uống.
- c. Cố gắng uống.
- d. Đã uống.

4. Nói láo

Người thích nói láo để làm hại người khác, làm người khác mất lợi lộc, sau khi chết sẽ rơi vào bốn khổ cảnh. Nếu không rơi vào bốn khổ cảnh sẽ tái sinh làm người bị người khác lường gạt.

Giới nói láo có bốn yếu tố:

- a. Lời nói không thật.
- b. Có ý lừa dối.
- c. Cố gắng nói dối.
- d. Người nghe tin vào lời nói của mình.

5. Nói hai lưỡi

Người nói hai lưỡi hay nói lời đâm thọc làm chia rẽ người khác, sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu không rơi vào bốn khổ cảnh, sẽ bị xa cách người thân yêu, xa cách bạn bè. Có bốn yếu tố tạo thành tội nói hai lưỡi:

- a. Có người bị ta nói lời chia rẽ.
- b. Có ý nói để gây chia rẽ.
- c. Cố gắng nói lời chia rẽ.
- d. Có người bị chia rẽ.

6. Nói cộc cằn, thô lỗ (ác ngữ)

Người nói lời cộc cằn, thô lỗ sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu không rơi vào bốn cảnh khổ, sẽ tái sinh làm người bị ngọng, cà lăm hoặc có giọng nói khó nghe khiến người nghe không ưa thích.

Có bốn yếu tố tạo thành tội nói lời thô lỗ, cộc cằn:

- a. Có người bị nói lời thô lỗ.
- b. Tâm sân hận.
- c. Cố ý nói lời thô lỗ
- d. Chính mình nói lời thô lỗ

Cha mẹ hay thầy giáo nói lời thô lỗ với con cái hay học trò thì chỉ là những lời nói mạnh cốt ý làm cho con cái hoặc học trò đạt những kết quả tốt đẹp. Tuy nhiên cũng cần tránh những lời nói này.

7. Nói lời vô ích

Người nói lời vô ích sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn cảnh khổ. Nếu không rơi vào bốn cảnh khổ, sẽ tái sinh làm người có những lời nói mà người khác không chú ý, không tin tưởng.

Có 2 yếu tố tạo thành tội nói lời vô ích:

- a. Lời nói vô ích
- b. Chính mình nói lời vô ích.

8. Tâm ý Tham Lam

Người có Tâm ý Tham Lam có ý muốn sang đoạt, chiếm cứ tài sản của kẻ khác. Người có Tâm ý Tham Lam, sau khi chết sẽ tái sinh thành quỷ đói.

Có 2 yếu tố tạo thành tội Tâm ý Tham Lam:

- a. Tài sản của kẻ khác.
- b. Có tâm muốn tài sản của kẻ khác bị mất mát, và mình có được tài sản ấy.

9. Tâm Sân Hận

Người có ác tâm muốn làm hại kẻ khác, sau khi chết sẽ sa vào địa ngục.

Phải có đủ 2 yếu tố sau để kết thành tội có Tâm ý Sân Hận:

- a. Phải có một chúng sanh.
- b. Có tâm muốn làm hại.

10. Tà kiến

Có ba loại tà kiến:

- a. Akriya-ditthi: chối bỏ nhân, cho rằng không có nghiệp tốt lẫn nghiệp xấu.
- b. Natthika-ditthi: không tin quả của thiện nghiệp và bất thiện nghiệp, nghĩa là không tin có thiên đàng, địa ngục.
- c. Ahetuka-ditthi: không tin cả nhân lẫn quả.

Vì không tin có nhân quả nên Người có tà kiến sẵn sàng làm các điều ác và thờ ơ trước các điều thiện, sau khi chết sẽ rơi vào bốn đường ác đạo.

Mười điều thiện cần làm (Puñña kiriya Vatthuni):

Người Phật tử hành mười thiện nghiệp:

1. Bỏ thí (Dāna)
2. Trì giới (Sīla)
3. Tham thiền (Bhāvanā)
4. Tôn kính (Apacayana)
5. Phục vụ (Veyyavacana)
6. Hồi hướng phước báu (Pattidana)
7. Hoan hỷ với phước báu của kẻ khác (Pattanumodana)
8. Nghe Pháp (Dhammasavana)
9. Nói Pháp (Dhammadesana)
10. Có Chánh kiến (Ditthijukamma)

Trong mười điều thiện trên thì:

Bố thí (1),

Hồi phước cho kẻ khác (6), và

Hoan hỷ với phước báu của kẻ khác (3) thuộc nhóm Bố Thí.

Giới (giữ thân, khẩu trong sạch) (2),

Tôn kính (Phật, Pháp, Tăng, cha mẹ, thầy giáo, trưởng lão...) (4), và

Phục vụ (phục vụ giúp đỡ Tam Bảo, cha mẹ, thầy tổ, trưởng lão...) (5) thuộc về nhóm Trì Giới.

Nghe Pháp (8),

Nói Pháp (8), và

Có Chánh kiến (10) thuộc về nhóm Luyện Tâm hay Tham Thiền.

1. Bố Thí (Dāna)

Đầu tiên tôi sẽ giảng về nhóm bố thí. Cho ra những gì mình có là bố thí, chứ không phải lấy của kẻ khác mà cho. Bố thí có nhiều loại, nhưng ở đây các bạn chỉ cần biết và nhớ 2 loại là đủ:

a. Sự bố thí đem đến kết quả trong kiếp sau.

b. Bố thí không đem đến kết quả trong kiếp sau.

Bố thí không đem đến kết quả trong kiếp sau gọi là lokavisaya dana, đó là:

- bố thí bởi vì sợ,

- bố thí vì không thể tránh được,

- bố thí vì yêu thương một người nào đó mà cho ra.

Đó cũng là bố thí, nhưng sự bố thí này không đem lại kết quả trong kiếp sau.

Bố thí đem đến kết quả trong kiếp sau gọi là puññavisaya dāna. Cho với sự tin tưởng rằng đây là nghiệp, đây là kết quả của nghiệp. Khi bố thí như vậy thì có tác ý trong tâm. Cetanā hay là tác ý, hoặc là sự cố ý sẽ theo chúng ta như bóng theo hình. Đây là loại Bố thí có sự tin tưởng vào hành động bố thí. Bố thí cách này còn được gọi là bố thí với sự tin tưởng vào nghiệp.

Bạn tin tưởng rằng tác ý tốt này sẽ mang lại kết quả tốt đẹp. Sự tin tưởng này được gọi là sự tin tưởng vào quả của nghiệp. Người bố thí như thế gọi là bố thí với lòng tin tưởng cả nghiệp lẫn quả.

Bố thí đem lại sự an vui, hoan hỷ cho người và chư Thiên. Nếu bố thí đúng cách thì nhờ sự bố thí này sẽ hỗ trợ cho ta trong việc chứng ngộ Niết Bàn. Khi bạn cho ra bạn phải có tâm hướng đến Niết Bàn, đến sự chấm dứt đau khổ. Nếu có sự hướng tâm như vậy thì sự bố thí này sẽ giúp cho bạn đạt đạ quả Niết Bàn. Không nên bố thí với tâm nhằm đạt được kết quả an vui, hạnh phúc trong cõi người hay cõi Trời. Bạn chẳng cần phải mong ước điều đó bởi vì phước báu mà bạn đã làm sẽ tự động đưa bạn đến nơi an vui hạnh phúc. Nếu bạn bố thí với tâm mong ước hạnh phúc ở cõi người hay cõi trời thì sự bố thí của bạn trở thành Vattanissita dāna. Loại bố thí này sẽ dẫn bạn luân lưu trong vòng sinh tử đau khổ. Bạn hãy thận trọng về điều này.

Bố thí hỗ trợ cho ta trên đường tiến đến Niết Bàn.

Muốn cho việc bố thí trở thành duyên giúp cho bạn trên đường đến Niết Bàn thì khi bố thí bạn nên:

a. Hoan hỷ với việc bố thí.

b. Tin tưởng vào việc làm của bạn và kết quả của việc làm, nghĩa là tin tưởng vào nghiệp và quả của nghiệp.

c. Hướng đến Niết Bàn.

Khi bố thí với tâm hoan hỷ thì lúc tái sinh bất kỳ cảnh giới nào, bạn cũng sẽ hưởng kết quả tốt đẹp hơn kẻ khác. Nếu bạn bố thí với lòng tin tưởng vào nghiệp và quả của nghiệp bạn sẽ tái sinh làm người hay làm trời với đầy đủ trí tuệ để thành tựu giải thoát. Nếu bạn bố thí với tâm hướng đến Niết Bàn thì khi tái sinh làm trời hay người bạn sẽ được tái sinh vào chỗ bạn có thể nghe và thực hành giáo pháp.

Nếu bạn có trí tuệ để thành tựu giải thoát và được tái sinh làm trời hay người, bạn sẽ được sinh vào những nơi có thể nghe và thực hành giáo pháp, nhờ đó bạn có thể đạt Đạo Quả và Niết Bàn trong chính kiếp sống đó.

Thêm vào đó, nếu trong chỗ bạn làm phước hay tại nơi bạn tái sinh ở vào thời kỳ có giáo pháp của Đức Phật thì bạn sẽ nhờ bước đầu của sự bố thí để tiến đến Đạo, Quả, Niết Bàn. Bởi thế, khi bạn đã làm được việc phước thiện nào với tâm hoan hỷ, bạn hãy đến một nơi thật thanh tịnh ngồi xuống, suy nghĩ đến phước báu của mình đã làm thật nhiều lần. Sự suy nghĩ nhiều lần đến việc bố thí của mình gọi là Cāgānusati Bhāvanā hay niệm thí (suy tưởng đến sự bố thí của

mình). Nhờ lấy sự bố thí làm đề mục hành thiền, bạn nghĩ đến những hành động thiện bạn đã làm, từ từ sự an vui, hỷ lạc, hạnh phúc, thanh tịnh, tĩnh lặng sẽ tràn ngập thân tâm bạn.

Khi những tâm sở thiện khởi sinh trong tâm bạn, bạn hãy ghi nhận "hoan hỷ, hoan hỷ... an vui, an vui... hạnh phúc, hạnh phúc... thanh tịnh, thanh tịnh... tĩnh lặng, tĩnh lặng". Khi bạn ghi nhận những cảm giác này thì các tuệ giác của minh sát sẽ từ từ đến và bạn có thể đạt đến Đạo Quả Niết Bàn. Đó là cách làm thế nào để bạn dùng sự bố thí làm điểm khởi đầu để tiến đến chứng ngộ Niết Bàn nay trong kiếp sống này.

2. Giới (Sīla)

Bây giờ tôi sẽ giải thích cho quý vị về giới trong nhóm giới. Như các bạn đã biết có nhiều hình thức bố thí. Cũng vậy có nhiều loại giới. Nhưng một cách đơn giản, ngắn gọn và chính xác thì giới là sự kiểm soát hành động, lời nói, làm cách nào để các nghiệp bất thiện đừng phát sanh. Có bốn loại giới:

- a. Giới Tỳ Khuru.
- b. Giới Tỳ Khuru Ni.
- c. Giới Sa Di.
- d. Giới cư sĩ.

Tôi sẽ giảng giải giới cư sĩ một cách ngắn gọn. Đầu tiên là năm giới:

- (1) Tránh xa sự sát sanh.
- (2) Tránh xa sự trộm cắp.
- (3) Tránh xa sự tà dâm.
- (4) Tránh xa sự nói dối
- (5) Tránh xa sự để duôi uống rượu và các chất say.

Năm giới là những điều luật căn bản mà người Phật tử phải luôn luôn giữ.

Tiếp đến là tám giới, gồm có:

- (1) Tránh xa sự sát sanh.
- (2) Tránh xa sự trộm cắp.

(3) Tránh xa sự hành dâm.

(4) Tránh xa sự nói dối.

(5) Tránh xa sự dễ dãi uống rượu và các chất say.

(6) Tránh xa sự ăn sai giờ.

(7) Tránh xa sự múa hát, thổi kèn, đờn, xem múa hát, nghe đờn kèn, trang điểm, thoa vật thơm, dỗi phấn và đeo tràng hoa.

(8) Tránh xa chỗ nằm, ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Tám giới này dành cho người cư sĩ giữ trong các ngày Bát Quan Trai hay ngày trai giới Uposatha.

Mặc dầu tám giới được giữ trong những ngày trai giới, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn chỉ giữ tám giới trong những ngày trai giới thôi. Bạn có thể giữ tám giới trong bất kỳ ngày nào, một hay nhiều ngày tùy theo sự thuận tiện và lợi ích cho bạn.

Người giữ gìn giới luật trong sạch sẽ sinh vào cảnh giới an vui ở cõi trời hay cõi người. Người giữ giới sẽ được trường thọ, sẽ có dáng vẻ đẹp đẽ, dễ thương. Giới luật là sự hỗ trợ lớn lao cho bạn trên đường tiến đến Niết Bàn. Người giữ giới luật còn có phước báu lớn lao hơn cả sự bố thí nữa.

Người giữ giới luật cũng thường phải nghĩ đến sự thanh tịnh trong sạch của giới luật của mình nhiều lần. Suy tư nhiều lần đến giới luật của mình gọi là niệm giới (Sīlanussati bhāvanā) có nghĩa là hành thiền bằng cách quán sát giới luật của mình.

Khi bạn suy tư đến giới luật của mình hay hành thiền bằng cách niệm giới thì dần dần sự an vui, hỷ lạc, hạnh phúc, thanh tịnh, tĩnh lặng phải tràn ngập thân tâm bạn.

Khi những tâm sở thiện khởi sanh trong tâm bạn, bạn hãy ghi nhận hoan hỷ, hoan hỷ... an vui, an vui... hạnh phúc, hạnh phúc... thanh tịnh, thanh tịnh... tĩnh lặng, tĩnh lặng.

Nếu bạn tiếp tục ghi nhận chánh niệm những cảm giác này thì bạn sẽ tiến bộ từng bước một chứng đắc các tuệ giác và cuối cùng chứng ngộ Niết Bàn. Tuy nhiên, cơ hội này chỉ có thể có được vào thời kỳ có giáo pháp của Đức Phật. Giới luật chỉ giúp bạn tái sanh vào cõi người và cõi Trời mà không thể đạt được Đạo và Quả. Bởi vậy, bạn đang sống vào thời kỳ có giáo pháp của Đức

Phật, bạn hãy lấy giới luật làm điểm khởi đầu để tiến đến sự chứng ngộ Niết Bàn ngay trong kiếp sống này.

3. Tham Thiền (Bhāvanā)

Bhāvanā có nghĩa là phát triển nghiệp thiện dưới một hình thức cao hơn. Có hai loại thiền: Thiền Vắng lặng và Thiền Minh Sát.

Thiền Vắng Lặng (Samatha Bhāvanā)

Samatha có nghĩa là làm cho an tịnh, tĩnh lặng các phiền não, giữ tâm trong sự an tịnh, tĩnh lặng. Chữ Bhāvanā có nghĩa là tinh tấn để phát triển. Như vậy Samatha Bhāvanā có nghĩa là nỗ lực tinh tấn phát triển sự an tịnh, tĩnh lặng, hay làm lắng đọng phiền não và giữ tâm an tịnh, tĩnh lặng. Nói một cách ngắn gọn thì Samatha Bhāvanā có nghĩa là nỗ lực tạo cho tâm an tịnh, tĩnh lặng.

Có 40 đề mục để hành thiền vắng lặng. Trong 40 đề mục này có mười đề mục không dẫn đến nhập định. 30 đề mục còn lại nếu phát triển đúng đắn, tốt đẹp sẽ đưa đến nhập định (Jhāna). Samatha có nghĩa là tập trung tâm ý trên đề mục và đốt cháy mọi phiền não.

Người thực hành thiền Samatha hay Thiền Vắng Lặng sẽ đạt được các tầng thiền. Trong khi chết, nếu tâm người này liên tục ở trong tầng thiền vắng lặng thì sẽ tái sinh thành một vị Phạm Thiên.

Những người hành thiền Vắng Lặng nếu không đạt được các tầng thiền thì cũng dễ dàng hưởng hạnh phúc ở cõi người và cõi trời.

Người hành Thiền Vắng Lặng, sau khi đạt kết quả không nên dừng lại đó. Hãy cố gắng chuyển sang Thiền Minh Sát để đạt Đạo Quả và Niết Bàn.

Thiền Minh Sát (Vipassanā Bhāvanā)

Vipassanā có nghĩa là thấy một cách rõ ràng. Bhāvanā có nghĩa là cố gắng để phát triển. Như vậy Vipassanā Bhāvanā có nghĩa là cố gắng phát triển để thấy một cách rõ ràng. Thấy một cách rõ ràng ở đây là thấy bản chất thật sự của sự vật hay của vật chất và tâm. Hay thấy rõ vật chất và tâm là Vô Thường, Bất Toại Nguyện và Không có bản chất, không có cốt lõi hay vô ngã.

Một cách ngắn gọn, Vipassanā có nghĩa là hành thiền với mục đích là để thấy rõ bản chất thật sự của vật chất và tâm, thấy rõ chúng là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Vật chất (rūpa) có 28 loại, nhưng theo chân đế thì vật chất chỉ là Pháp vô tri, không có tâm. Tâm (Nāma) gồm có 81 loại tâm hiệp thể, và 52 tâm sở. Tổng cộng là 133. Nhưng theo chân đế thì chỉ có một tâm mà thôi.

Vật chất và tâm tự chúng biểu hiện mỗi khi ta thấy nghe, ngửi, nếm, đụng và suy nghĩ, có nghĩa là mỗi khi sự vật tiếp xúc với các cửa giác quan. Hành thiền Vipassanā là ghi nhận và ý thức sự đến và sự đi của vật chất và tâm qua các cửa giác quan trong khi thấy, nghe, ngửi...

Nếu thiền sinh đã có đầy đủ Ba La Mật thì qua việc hành Thiền Minh Sát, thiền sinh sẽ đạt được Đạo Quả và Niết Bàn và trở thành một vị Thánh ngay trong kiếp sống này. Ngay cả khi thiền sinh không đủ trí tuệ để đạt quả giải thoát nên không đạt thành quả ngay trong kiếp sống này, nhưng nếu tinh tấn hành thiền thì thiền sinh sẽ dễ dàng tái sanh vào cảnh trời hay người có sự an vui hạnh phúc. Thiền sinh đó có thể trở thành bậc Thánh trong kiếp tới nếu trong kiếp tới này thiền sinh vẫn tiếp tục hành Thiền Minh Sát. Nếu đã trở thành một vị Tu Đà Huần thì ít nhất cũng khỏi rơi vào bốn ác đạo và trong các kiếp sống kế tiếp cũng sẽ là Phật tử.

Như vậy, tôi đã giải thích cho các bạn những điều mà các bạn không nên làm và những điều các bạn cần phải làm để trở thành một Phật tử chân chánh và tốt đẹp. Tuy nhiên, chỉ nghe giảng giải về giáo pháp hay chỉ hiểu biết những điều tôi đã giảng giải cho các bạn thì chưa đủ. Điều quan trọng là bạn hãy đem những gì bạn đã hiểu biết ra thực hành. Có nghĩa là đừng làm những gì không nên làm.

Do làm những việc gì bạn phải làm và không làm những gì bạn không nên làm, bạn trở thành người Phật tử chân chánh tốt đẹp.

---o0o---

02. Làm thế nào để có một đời sống tại gia an vui hạnh phúc?

Mọi sự vật trên thế gian, dầu là sinh vật hay những vật vô tri đều có bản chất sinh diệt. Thế gian luôn luôn bị sự sinh diệt chi phối nên bất an và không làm ta thỏa mãn. Đức Phật đã hiểu rõ bản chất thế gian đúng theo chân tướng của chúng, hầu hết những lời dạy dỗ của Ngài đều nhằm mục đích giúp chúng ta giải thoát khỏi thế gian sinh diệt đau khổ này.

Nhưng không phải giáo pháp của Đức Phật chỉ dạy thoát ly khỏi thế gian mà Đức Phật còn dạy chúng ta làm thế nào để sống trong thế gian sinh diệt này một cách an vui hạnh phúc.

Một đôi lúc do theo lời thỉnh cầu Đức Phật giảng dạy giáo pháp nói đến cách làm thế nào để đem lại an lạc hạnh phúc trên thế gian này. Một lần nọ Đức Phật cùng chúng đệ tử đến truyền bá giáo pháp tại xứ Kosala, Ngài ngự đến ngôi làng Veludvara. Phần lớn dân chúng trong ngôi làng này không theo Phật giáo, nhưng khi biết Đức Phật đến họ cùng nhau hội họp bàn thảo cách đón tiếp Đức Phật.

Vì phần lớn dân chúng ở đây không phải là Phật Tử nên khi Đức Phật đến nơi họ không đánh lễ Đức Phật mà chỉ xưng tên họ, rồi đặt câu hỏi với Đức Phật:

"Thưa Thầy Gotama, chúng con ở đây mỗi người đều có những ước muốn, những nguyện vọng khác nhau. Nhưng chúng con có chung một ước nguyện là làm sao có một cuộc sống của người thế tục an vui hạnh phúc. Chúng con muốn được hưởng những thú vui của cuộc sống và sau khi chết chúng con muốn được tái sinh về cõi Trời. Xin Thầy chỉ dẫn cho chúng con làm thế nào để sống một cuộc sống thế tục, vẫn vui hưởng những dục lạc giác quan, nhưng sau khi chết lại được tái sinh vào nhàn cảnh."

Thế theo ước nguyện của họ, Đức Phật đã giảng dạy như sau:

"Nếu các bạn muốn sống một đời sống thế tục, vui hưởng những thú vui trần thế và sau khi chết được sinh vào lạc cảnh thì các bạn phải tránh làm 7 điều sau đây và có đức tin không thối chuyển vào Tam Bảo.

Bảy pháp cần phải tránh là:

1. Các bạn không muốn bị người khác giết hại. Người khác cũng vậy, họ không muốn ai giết hại họ. Vậy hãy tránh xa sự giết hại chúng sanh.

2. Các bạn không muốn của cải tài sản của mình bị lấy cắp hay bị dùng vũ lực tước đoạt. Những người khác cũng vậy, họ không muốn tài sản của họ bị lấy cắp hay bị dùng vũ lực tước đoạt. Vậy hãy tránh xa sự lấy cắp hay dùng vũ lực tước đoạt của cải của kẻ khác.

3. Các bạn không muốn người khác xâm phạm tiết hạnh vợ con, chị em và phụ nữ thân yêu của các bạn. Người khác cũng vậy, họ cũng không muốn ai xâm phạm tiết hạnh vợ con, chị em và phụ nữ thân yêu của họ. Do đó, hãy tránh xa sự xâm phạm tiết hạnh của kẻ khác.

4. Các bạn không muốn bị ai dối gạt. Người khác cũng vậy. Bởi thế hãy tránh xa sự nói lời không thật làm tổn hại đến lợi ích của kẻ khác.

5. Các bạn không muốn ai nói lời nói xấu xa gây chia rẽ. Người khác cũng vậy. Bởi thế, hãy tránh nói lời nói xấu xa gây chia rẽ.

6. Các bạn không muốn nghe lời thô lỗ cộc cằn. Người khác cũng vậy. Bởi thế, hãy tránh nói lời thô lỗ cộc cằn.

7. Các bạn không muốn nghe những lời nói vô ích, làm mất thời giờ quý báu của các bạn. Người khác cũng vậy. Bởi thế, hãy tránh xa sự nói lời nói vô ích, làm mất thì giờ kẻ khác.

Sau khi Đức Phật giảng dạy 7 pháp trên, Ngài dạy họ phải có đức tin vững chắc vào Tam Bảo, nghĩa là có đức tin vào Phật, Pháp, Tăng.

Theo truyền thống Phật giáo, bạn có thể nghĩ rằng: "Tôi có đức tin vững chắc vào Tam Bảo", nhưng thật ra bao lâu bạn chưa đạt quả Tu Đà Huờn bạn không thể nào có đức tin vững chắc vào Phật, Pháp, Tăng được. Có thể trong kiếp sống này bạn có đức tin vào Tam Bảo, nhưng đức tin này chưa đủ mạnh để có thể có được đức tin vào Tam Bảo trong kiếp kế tiếp.

Như vậy, khi Đức Phật dạy những người trong làng Veludvara hãy có đức tin vững chắc vào Tam Bảo, Đức Phật đã gián tiếp bảo họ thực hành thiền Minh Sát ít nhất cho đến khi đạt đạo quả Tu Đà Huờn. Bởi vì khi đạt quả Tu Đà Huờn bạn có đức tin vững chắc vào Tam Bảo và đức tin này có đủ sức mạnh để kéo dài đến kiếp sau.

Trong bản kinh này giới không uống rượu không được trực tiếp đề cập đến. Mặc dầu, trong bản kinh này, giới uống rượu không được đề cập đến nhưng nó đã nằm trong giới thứ ba Kamesumicchacara rồi. Thông thường chúng ta hiểu giới thứ ba này là không tà dâm, nhưng thực ra giới thứ ba này có nghĩa là không hưởng thụ những dục lạc giác quan không đúng phép. Như vậy, không uống rượu là không hưởng thụ những hương vị không thích đáng.

Nhiều người phương Tây đến thiền viện của chúng ta để thực hành thiền Minh Sát. Một số có đức tin vào giáo pháp, nhưng một số thì không. Số người có đức tin vào việc hành thiền hỏi tôi khi họ trở về nhà họ phải thực hành những điều gì trong đời sống thường nhật, tôi bèn giải thích ngắn gọn bản kinh trên.

Do đó, nếu các bạn là một cư sĩ muốn hưởng thụ những thú vui của thế gian trong kiếp sống này và muốn tái sinh vào cảnh Trời sau khi chết thì hãy thực hành bảy điều trên, và cố gắng hành thiền Minh Sát cho đến khi bạn có đức tin vững chắc vào Tam Bảo.

Sau đây là tóm lược cách hành thiền minh sát:

Khi ngồi thiền, thiền sinh ngồi theo nhiều cách khác nhau. Có thể ngồi theo lối kiết già: hai chân chéo nhau, hai bàn chân đặt lên hai vế; có thể theo lối bán già: chân này đặt lên chân kia hoặc ngồi theo lối tự nhiên thoải mái, hai chân rời nhau không chân nào chồng lên chân nào, chân này để trước chân kia. Để có thể ngồi lâu, ngày nay một số nơi trên thế giới, thiền sinh có thể ngồi trên ghế. Nhưng đầu ngồi xếp bằng hay ngồi trên ghế lưng cũng phải giữ thẳng. Mục đích giữ thẳng lưng là để sự tinh tấn không bị suy yếu. Thiền sinh cũng không được dựa vào vách hay thành ghế. Tâm phải chú vào đề mục thiền, dán chặt vào đối tượng thiền.

Thiền Minh Sát (vipassana) là quán sát các hiện tượng xảy ra ở sáu cửa giác quan. Thoạt đầu, thiền sinh khó có thể quán sát tất cả các hiện tượng xảy ra ở sáu cửa, do đó chỉ cần chú tâm đến một ít hiện tượng mà thôi. Đó là lý do tại sao thiền sinh được đề nghị chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng, theo dõi sự chuyển động của bụng. Thiền sinh dùng tâm để quán sát các chuyển động ở bụng chứ không phải dùng mắt, do đó khi ngồi thiền, thiền sinh nên nhắm mắt lại.

Chú tâm vào chuyển động của bụng, cảm nhận những chuyển động trong bụng như: nhúc nhích, rung chuyển, di động, sự căng, sự cứng, sức ép, sự chạy qua chạy lại...

Nếu chưa cảm nhận được các chuyển động bên trong thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng.

Khi bụng phồng lên, ghi nhận "phồng"; và khi bụng xẹp xuống, ghi nhận "xẹp".

Ghi nhận ở đây có nghĩa là chú tâm nhận biết. Nếu thấy sự niệm thầm giúp bạn dễ chánh niệm thì hãy niệm thầm. Không cần phải niệm ra miệng. Chỉ ghi nhận thầm trong tâm mà thôi. Nhớ là chú tâm vào chuyển động phồng xẹp chứ không chú tâm vào chữ phồng xẹp.

Hãy thở tự nhiên, không nên thúc ép hay điều khiển hơi thở, không nên thở sâu hay thở dài để thấy rõ chuyển động phồng xẹp của bụng.

Phải theo dõi chuyển động phồng xẹp từ lúc phồng bắt đầu cho đến lúc phồng chấm dứt, từ lúc xẹp bắt đầu cho đến lúc xẹp chấm dứt. Đây là sự quán sát yếu tố chuyển động hay yếu tố gió của bụng biểu hiện qua sự căng cứng, sự bành trướng, sự rung chuyển của bụng.

Trong khi đang theo dõi chuyển động phồng xẹp, nếu có sự đau, nhúc phát sinh, hãy ghi nhận "đau, đau" hay "nhúc, nhúc". Sự ghi nhận này gọi là Niệm

Thọ. Sau khi ghi nhận "đau đau" hay "nhức, nhức", hãy trở về với đề mục chuyển động "phòng" hoặc "xẹp".

Trong khi đang ghi nhận các chuyển biến của bụng, nếu có tư tưởng gì đến phải cẩn thận ghi nhận. Sự ghi nhận này gọi là Niệm Tâm. Sau khi ghi nhận "suy nghĩ", hãy trở về với đề mục chuyển động "phòng" hoặc "xẹp".

Khi đang theo dõi chuyển động của bụng, nếu tai nghe gì hãy ghi nhận "nghe, nghe" . Sự ghi nhận này gọi là Niệm Pháp. Sau khi ghi nhận "nghe, nghe", hãy trở về với đề mục chuyển động "phòng" hoặc "xẹp". rồi trở về với chuyển động phòng xẹp. Đó là niệm Pháp.

Hành thiền Minh Sát là theo dõi những hiện tượng thân tâm xảy ra ở các cửa giác quan trong hiện tại. Tuy nhiên, vào lúc mới đầu hành thiền, thiền sinh chưa đủ khả năng để chú ý vào các đề mục hiện tại đang xảy ra tại các cửa giác quan nên hãy lấy sự chuyển động của bụng làm đề mục chính và các đề mục khác làm đề mục phụ. Khi đề mục nào mạnh nhất đang xảy ra thì hãy chú tâm vào đề mục đó, khi không có đề mục nào mạnh đang diễn ra thì hãy trở về với đề mục chính.

Các đề mục phụ đang xảy ra như: mắt giựt, nháy, nước mắt chảy, tai ngứa, mũi nghẹt, nước miếng chảy, tê, cứng, nóng, lạnh, hoặc các cảm giác đau nhức, run rẩy tê cứng. Hoặc các cảm giác trong tâm như suy nghĩ quá khứ tương lai, suy tính, phân tách, vui buồn giận hờn, mong ngóng, kỳ vọng, thấy cảnh trong tâm, nghe âm thanh trong tâm, thấy ánh sáng, cảm thấy bay bổng, cảm thấy thân thể nhỏ lớn biến dạng v.v... Hãy thản nhiên ghi nhận rồi trở về đề mục chính. Nhớ kỹ một điều là: Không phải chỉ khi nào tâm ở đề mục chính mới tốt còn ở đề mục phụ không tốt. Bao lâu thiền sinh chú tâm chánh niệm trên đề mục hiện tại là đã hành thiền tốt đẹp. Dầu trong một giờ tâm có ở đề mục phụ ngàn lần nếu vẫn chánh niệm ghi nhận được là thiền sinh đã hành thiền đúng và tốt.

Sau khi đã ngồi thiền, bạn đi kinh hành. Trước khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy: muốn, muốn, muốn; sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy; ghi nhận toàn thể tiến trình của sự đứng dậy: đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy. Khi đã đứng dậy rồi, hãy ghi nhận: đứng, đứng, đứng. Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, dài chừng mười đến hai mươi bước rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi; chú tâm vào chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi: dờ, dờ, dờ, nhón, nhón, nhón, bước, bước, bước. đập, đập, đập, ấn, ấn, ấn hay chuyển, chuyển, chuyển mắt mở và nhìn vào khoảng hai thước trước mặt. Đến cuối đường kinh hành đứng lại, hãy ghi nhận: đứng lại, đứng lại, đứng lại. Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay: muốn, muốn, muốn. Khi quay từ từ, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động

quay: quay, quay, quay. Khi bắt đầu đi trở lại, ghi nhận: dờ, bước, đạp, chuyển (ấn) cho đến cuối đoạn đường kinh hành.

---o0o---

03. Những điều cần biết liên quan đến Nghiệp

Theo kinh tụng thì **Nghiệp** (Kamma) có nghĩa hành động hay là tác động. Theo vi diệu pháp thì Nghiệp có nghĩa là **sự cố ý hay tác ý (cetana)**. Tác động nghiệp hay cố ý nghiệp được chia làm hai loại:

1. Thiện nghiệp.
2. Bất thiện nghiệp.

Thiện nghiệp và bất thiện nghiệp cũng lại chia ra ba loại: thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp.

Mỗi loại như vậy lại chia làm hai tùy theo thời gian nghiệp thể hiện. Đó là nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại. Nghiệp quá khứ chỉ đóng vai trò hỗ trợ trong đời sống hiện tại chứ không thể ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống hiện tại. Nghiệp hiện tại tạo ảnh hưởng trực tiếp trong hiện tại và trong tương lai, cũng như vào lúc tái sinh trong tương lai.

Tùy theo thời gian thể hiện nghiệp mà có hai loại:

- (1) Patisandi Kala.
- (2) Pavatti Kala.

Patisandi Kala là thời gian vào lúc tái sinh hay bào thai thành hình và Pavatti Kala là khoảng thời gian trong đời sống hiện tại.

Theo Vi Diệu Pháp thì ngay vào lúc có thức tái sinh xuất hiện gọi là Patisandi Kala.

Thời gian từ lúc thức tái sinh xuất hiện cho đến tử thức thì gọi là Pavatti Kala.

Nhưng theo tạng kinh thì Patisandi Kala là thời gian từ lúc tái sinh cho đến khi được sanh ra và Pavatti Kala là khoảng thời gian từ khi sanh ra cho đến lúc chết.

Sự tái sinh theo kinh điển thì dễ hiểu hơn, còn sự tái sinh theo Vi Diệu Pháp thì chỉ những người có học Vi Diệu Pháp mới hiểu được. Bởi thế tôi sẽ giảng dạy theo cách dễ hiểu.

Con người được chia ra làm bốn loại

Nếu chúng ta chia nhân loại trên thế gian này tùy theo nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại thì chúng ta có bốn hạng người:

1. Những người có nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại đều tốt.
2. Người có nghiệp quá khứ tốt nhưng có nghiệp hiện tại xấu.
3. Người có nghiệp quá khứ xấu nhưng có nghiệp hiện tại tốt.
4. Người có nghiệp quá khứ lẫn nghiệp hiện tại đều xấu.

Người được sinh ra trong một gia đình giàu có bởi vì nghiệp quá khứ của họ tốt. Trong thời gian từ lúc sinh ra cho đến lúc chết họ được nuôi dưỡng một cách tốt đẹp; họ học tập đạo đức; họ học chữ học nghề; họ có tài sản và phương tiện để càng ngày càng phát triển; họ có bạn bè tốt và họ biết săn sóc sức khỏe của mình. Nhờ thế họ trở nên ngày càng giàu có hơn. Đó là họ có nghiệp tốt trong hiện tại.

Những người được sinh ra trong gia đình giàu có, được nuôi dưỡng dạy dỗ và biết cách làm cho đời sống mình được tốt đẹp là những người có cả hai nghiệp quá khứ và hiện tại đều tốt đẹp. Trong số những người đó có ông Cấp Cô Độc là người đã cúng chùa Kỳ Viên cho Đức Phật và bà Visakha là người cúng chùa Pubbarama cho Đức Phật.

Một người, nếu được sinh ra trong một gia đình giàu có, nhưng trong đời sống hiện tại không được nuôi dưỡng tốt, không được học hành, không tạo được tài sản sự nghiệp, không thân cận với bạn bè tốt, không biết săn sóc sức khỏe của mình thì người đó sẽ trở nên nghèo nàn khổ khổ, bệnh hoạn trong kiếp hiện tại. Đó là những người có nghiệp quá khứ tốt nhưng nghiệp hiện tại xấu.

Ở thành Benares có một chàng thanh niên con một gia đình bá hộ. Khi cha mẹ còn hiện tiền chàng ta đã làm chủ một gia tài to lớn khoảng tám *crores*, tương đương khoảng tám triệu Mỹ kim. Nhưng khi cha mẹ mất ông ta phung phí hết tài sản của mình, trở thành một kẻ ăn mày và cuối cùng chết trong một khu rừng như một con súc vật. Người này có nghiệp quá khứ tốt nhưng nghiệp hiện tại xấu.

Khi một người sinh ra trong gia đình nghèo khó bởi vì nghiệp quá khứ xấu. Nhưng nếu nghiệp hiện tại tốt thì họ sẽ trở nên giàu có phát triển công việc làm ăn bằng cách học hỏi và buôn bán. Một số người có thể sống trong cảnh nghèo khó khi còn ở chung với cha mẹ, nhưng khi có cuộc sống riêng họ trở nên giàu có. Những người này cũng được gọi là có nghiệp quá khứ xấu nhưng nghiệp hiện tại tốt. Trong lịch sử Miến Điện có ông Nawratha là con trai của một người y tá nghèo, nhưng sau này ông trở thành một vị vua lãnh đạo quốc gia, bởi vì ông có nghiệp quá khứ xấu nhưng nghiệp hiện tại tốt.

Có một số người ngoại quốc sang Ấn Độ làm ăn. Họ mặc trên mình những chiếc áo rách nát, nhưng nhờ làm lưng siêng năng nên về sau họ trở nên giàu có. Họ là những người có nghiệp quá khứ xấu nhưng nghiệp hiện tại tốt.

Tuy nhiên, nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại cũng hỗ trợ lẫn nhau, bởi thế cũng có người đến Miến Điện với quần áo tả tơi, nhưng về sau cũng vẫn nghèo nàn đói khổ. Vậy hãy nên nhớ rằng nghiệp hiện tại cũng cần có nghiệp quá khứ hỗ trợ.

Nếu một người sinh ra trong một gia đình nghèo khó nhưng không chịu phát triển bằng cách học nghề, học chữ, không nỗ lực làm ăn thì cho đến già đến chết họ vẫn sống trong nghèo khổ. Đó là hạng người có nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại đều xấu.

Muốn cho đời sống hiện tại được tiến triển tốt đẹp thì nghiệp hiện tại phải tốt mới được. Nghiệp hiện tại đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định đời sống con người. Đức Phật trong một bài pháp gồm bốn điểm đã dạy chúng ta làm thế nào để có một đời sống tốt đẹp trong hiện tại:

1. Phải luôn luôn siêng năng trong tất cả mọi công việc.
2. Khi có tài sản rồi thì phải biết giữ gìn của cải đã có, không phung phí, không làm tiêu tan tài sản.
3. Phải biết quân bình những gì mình có được và những gì mình tiêu xài.
4. Phải thân cận bạn lành để những người này có thể giúp mình trong những trường hợp cần thiết.

Bây giờ, dầu bạn sinh ra trong gia đình nghèo khó hay trong gia đình giàu có sung túc, nhưng đã sinh ra làm người cũng là một phước báu rồi, dầu nghiệp quá khứ có xấu hay có tốt đi nữa, thì cũng hãy cố gắng tạo những nghiệp tốt trong hiện tại.

04. Thánh Tu Đà Huòn

Thánh Tu Đà Huòn

Lúc Đức Phật ngự tại chùa Kỳ Viên trong thành Xá Vệ, một ngày nọ, khi Xá Lợi Phất (Sariputta) đến gần Ngài, Ngài bèn hỏi Đức Xá Lợi Phất những pháp nào, cách thực hành nào giúp cho người đạt Thánh quả Tu Đà Huòn (*Sotapanna*)", **Sota** có nghĩa là gì? **Panna** có nghĩa là gì? Những câu hỏi của Đức Phật và những câu trả lời của Xá Lợi Phất về sau được ghi thành một bài kinh gọi là kinh Xá Lợi Phất đệ nhị.

Bát Chánh Đạo hay Sota

Đức Phật hỏi Xá Lợi Phất: "Nhiều người nói đến chữ Sota, vậy Sota có nghĩa là gì?"

Ngài Sariputta trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, thấy sự vật như chính nó đang là, suy tư đúng đắn, nói năng đúng đắn, việc làm đúng đắn, nuôi mạng chân chánh, tinh tấn đúng đắn, chánh niệm, chánh định, đó là tám đặc tính của Thánh Đạo, được gọi là Sota."

Bây giờ, tôi sẽ giảng giải cho các bạn hiểu về tám đặc tính của Thánh Đạo hay Sota. Chữ Sota có 2 nghĩa:

1. Lỗ tai.
2. Dòng nước.

Chữ Sota ở đây có nghĩa thứ hai là dòng nước. Dòng nước ở đây không phải là dòng nước thông thường. Nó có nghĩa là dòng nước Thánh đạo. Nước từ sông Hằng chảy ra biển, dòng nước Thánh đạo chảy đến Niết Bàn. Bởi vì bản chất của cả hai cũng đều là trôi chảy, cho nên người ta đã so sánh đạo với dòng nước. Vậy các bạn hãy nhớ rõ tám đặc tính của đạo là Sota.

Nghĩa của chữ Sotapanna

Chúng ta vừa định nghĩa chữ Sota. Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu nghĩa chữ Sotapanna.

Đức Phật hỏi: "Này Sariputta, mọi nơi người ta đều nói đến Sotapanna, vậy thì một người như thế nào được gọi là Sotapanna?"

Ngài Xá Lợi Phất trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, một người có tám đặc tính của Thánh Đạo được gọi là Sotapanna. Chữ Sotapanna (Tu Đà Huòn) có thể được dùng để gọi một người đã đạt quả Tu Đà Huòn. Người có đủ tám đặc tính

của Thánh Đạo là người đã tới dòng nước Thánh Đạo lần đầu tiên còn gọi là Nhập Lưu Thánh Đạo. Thật vậy, quả vị Sotapanna là Thánh đạo trước tiên, sau đó mới đến Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Bởi thế cho nên người ta gọi bậc Thánh đầu tiên là nhập lưu.

Bốn yếu tố cần thiết để trở thành Tu Đà Huờn

Đức Phật hỏi Ngài Xá Lợi Phất: "Này Xá Lợi Phất, mọi nơi đều nói pháp giúp trở thành bậc Tu Đà Huờn. Vậy thì pháp nào đã giúp người đó trở thành Tu Đà Huờn."

Ngài Xá Lợi Phất trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, có bốn yếu tố giúp thiên sinh trở thành bậc Tu Đà Huờn:

1. Thân cận bậc thiện trí thức.
2. Nghe giáo pháp từ bậc thiện trí thức.
3. Có sự chú tâm sáng suốt.
4. Thực hành thiền dẫn đến Niết Bàn.

Tin Tưởng vào Tam Bảo

Sau đây là những đặc tính mà một người Tu Đà Huờn có được:

1. Có đức tin vững chắc vào Đức Phật.
2. Có đức tin vững chắc vào Giáo Pháp.
3. Có đức tin vững chắc vào Tăng.
4. Có giới luật trong sạch của bậc Thánh.

Theo truyền thống những người sinh ra trong gia đình Phật giáo có đức tin nơi Đức Phật từ khi còn thơ ấu, họ tin rằng Đức Phật Gotama là Đức Phật thật sự. Nhưng đức tin theo truyền thống này không tồn tại lâu dài. Nếu có một người nào tuyên truyền giãi và họ nói rằng Đức Phật không có thật, thì đức tin truyền thống sẽ bị sụp đổ ngay. Dầu cho đức tin truyền thống không bị hủy hoại ngay trong kiếp sống này thì nó cũng có thể bị suy tàn trong kiếp sống kế tiếp.

Cũng vậy đức tin truyền thống vào Pháp và Tăng cũng không bền vững. Bạn chỉ có đức tin bền vững khi nào chính bạn đã kinh nghiệm được giáo pháp của Đức Phật bằng trí tuệ nội quán của mình.

Có hai loại kinh nghiệm giáo pháp:

1. Kinh nghiệm giáo pháp của một thiên sinh bình thường.
2. Kinh nghiệm giáo pháp của một bậc Thánh.

Đối với thiên sinh thực hành thiền Minh Sát, khi trí tuệ nội quán phát triển họ thấy rằng mỗi một khi chánh niệm ghi nhận thì chỉ có vật chất và tâm. Ngoài ra chẳng có gì cả. Vật chất và tâm này vừa mới khởi sinh lên lại diệt ngay, hiện tượng cử vừa mới mất, hiện tượng mới lại khởi sinh, sinh sinh diệt diệt mãi mãi. Vật chất và tâm là vô ngã vì không thể kiểm soát, không thể điều khiển được. Nhờ hành thiền minh sát, thiên sinh đạt trí tuệ nội quán, thấy rõ Tôi và ta không thật sự hiện hữu, thấy rõ ràng bản chất thật sự của sự vật, biết được sự vật như chính chúng đang là.

Đức Phật dạy rằng chỉ có vật chất và tâm. Vật chất và tâm này không tồn tại lâu dài, chúng bị đàn áp bởi sự sinh và diệt. Vì bị đàn áp, bị chi phối bởi sự sinh diệt nên đưa đến sự không hài lòng, bất toại nguyện. Sự vật không thể bị sự kiểm soát, bị chi phối theo sự ước muốn của chúng ta. Những sự vật đó trước đây ta không từng biết. Bây giờ chính ta thấy được điều đó. Thật đúng thay những gì Đức Phật nói! Đức Phật đã dạy những gì mà chính tự thân Ngài chứng ngộ, bởi thế ta phải có đức tin vững chắc trọn vẹn vào Đức Phật. Đó là đức tin trọn vẹn nơi Đức Phật qua kinh nghiệm của việc hành thiền minh sát. Đức tin hay sự thực thấy được qua việc hành thiền minh sát là một đức tin sâu xa mạnh mẽ hơn đức tin truyền thống nhiều. Tuy nhiên, vì chưa đắc quả Tu Đà Huờn cho nên loại đức tin đến từ thiền minh sát này cũng còn có thể bị lung lay.

Trong lúc hành thiền, khi tâm chánh niệm ghi nhận khẩn khít với đề mục, thiên sinh chế ngự được các phiền não. Thiên sinh nhận thấy rằng khi thiên sinh ít tinh tấn hành thiền thì phiền não sẽ được chế ngự ít. Nếu tinh tấn hành thiền nhiều thì phiền não được chế ngự nhiều. Như vậy là thiên sinh đã có đức tin vào giáo pháp, đức tin này hơn hẳn đức tin truyền thống. Nhưng đức tin này cũng vẫn còn có thể bị lung lay và vẫn chưa đủ tốt đẹp.

Bây giờ đức tin của vị Tu Đà Huờn không thể bị hủy diệt ngay trong kiếp sống này hay trong kiếp kế tiếp. Đức tin không thối chuyển chỉ có được ở thiên sinh khi thiên sinh đạt thánh đạo. Đó là đạo quả đầu tiên. Tuệ giác chứng ngộ Tu Đà Huờn đạo chứng nghiệm Tứ diệu đế cùng một lúc. Khi thiên sinh trở thành một vị Tu Đà Huờn thì đức tin của họ không bị hủy diệt. Đức tin này trở thành miên viễn.

Tôi sẽ giảng giải cho các bạn hiểu rõ ràng về sự chứng ngộ bốn chân lý cao thượng. Tâm chỉ có thể ý thức mỗi thời điểm một sự việc. Tâm không thể ý thức hai đối tượng cùng một lúc. Do đó, một câu hỏi có thể được đặt ra: Tâm không

thể ghi nhận hai đối tượng cùng một lúc thì làm thế nào mà tuệ đạo hay tu đà hườn tuệ có thể thấy được Tứ diệu đế cùng lúc? Vâng, tuệ đạo chứng nghiệm Niết Bàn một cách trực tiếp.

Tứ Diệu Đế gồm: Chân lý về sự khổ, chân lý về nguyên nhân của sự khổ, chân lý về sự dứt khổ và chân lý về con đường dẫn đến nơi dứt khổ (khổ, tập, diệt, đạo). Chân lý về sự khổ cần phải biết, chân lý về nguyên nhân của sự khổ hay ái dục cần phải đoạn trừ, chân lý về sự dứt khổ hay diệt (niết bàn) cần phải chứng ngộ và chân lý về con đường dẫn đến nơi dứt khổ phải tu tập). (Khổ phải biết, tập hay ái dục phải đoạn trừ, diệt hay niết bàn phải chứng ngộ, và đạo hay con đường dẫn đến nơi dứt khổ phải tu tập). Ngay vào lúc thiền sinh kinh nghiệm sự chấm dứt của đau khổ hay diệt tức là Niết Bàn, thì ba chân lý kia là khổ, diệt, đạo cũng bao gồm trong đó.

Tôi đã giảng giải cho các bạn nghe những yếu tố mà một vị Tu Đà Hườn có được. Bây giờ, tôi sẽ nói đến những phiền não mà vị Tu Đà Hườn đã loại trừ.

Có mười loại phiền não:

1. Tham
2. Sân
3. Si (vô minh)
4. Mạn
5. Tà kiến
6. Nghi
7. Dã dượi, buồn ngủ
8. Bất an
9. Hồ thẹn tội lỗi
10. Ghê sợ tội lỗi

Trong mười loại phiền não này thì vị Tu Đà Hườn loại trừ hoàn toàn tà kiến và hoài nghi. Một vị Tu Đà Hườn không thể loại trừ những phiền não còn lại. Vị Tu Đà Hườn cũng loại trừ được những khả năng sinh vào bốn đường dữ, do đó vị Tu Đà Hườn thoát khỏi sự tái sinh vào bốn ác xứ:

1. Địa ngục

2. Quỷ đói

3. A tu la

4. Súc sanh

Các hạng Tu Đà Huờn

Thế giới loài người và sáu cõi Trời được gọi là bảy cõi Dục giới. Vị Tu Đà Huờn còn sống trên thế gian này bảy kiếp và chia ra làm ba hạng:

1. Ekavisi Sotapana: (Vị Tu Đà Huờn chỉ còn một kiếp nữa thì giác ngộ đạo quả A La Hán).

2. Kolan Kola: (Vị Tu Đà Huờn còn trải qua từ một đến sáu kiếp sống).

3. Sattakkhattu Parama Sotapanna: (Vị Tu Đà Huờn còn phải trải qua bảy kiếp sống).

Tu Đà Huờn được phân hạng như trên tùy theo các tuệ giác minh sát mà các Ngài đạt được trong khi hành thiền.

Bậc Tu Đà Huờn thứ nhất đạt được các tuệ giác hoàn hảo.

Bậc Tu Đà Huờn thứ hai đạt được các tuệ giác trung bình.

Bậc Tu Đà Huờn thứ ba đạt được các tuệ giác ở mức thấp hơn.

---o0o---

[02]

05. Chân Đế và Tục Đế

Có hai loại sự thật: sự thật chế định, hay tục đế, và sự thật tuyệt đối, hay chân đế.

Tất cả sự vật, dầu là sinh vật hay những vật vô tri, đều có thể được chấp nhận là những sự thật trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta: đàn ông, đàn bà, con gái, con trai, cha, mẹ, ghê, bàn, sông, núi, v.v... đều là sự thật chế định hay tục đế. Tất cả mọi sự vật, dầu là sinh vật hay vật vô tri, mà chúng ta chấp nhận là sự thật, thực ra là những vật không hiện hữu, không có thật. Chẳng có đàn ông, đàn bà, con gái, con trai, cha, mẹ, ghê, bàn, sông, núi, v.v... Tất cả chỉ là vật chất và tâm hay danh và sắc mà thôi. Đó là sự thật tuyệt đối hay chân đế.

Khi sống chung đụng với mọi người trong đời sống hằng ngày thì tục đế là sự thật. Khi sống chung đụng với mọi người thì rõ ràng là có đàn ông, đàn bà, ghé, bàn, v.v... Bởi vậy, phải dùng tục đế trong khi sống trong xã hội.

Khi nói chuyện với một người khác, thì tục đế là sự thật. Khi nói chuyện với một người khác, ta không thể nói rằng: "vật chất và tâm" này đang nói với "vật chất và tâm" kia. Nói như thế thì sẽ vô nghĩa và dễ làm lộn. Thế nên, khi giao tiếp với nhau trong cuộc sống hằng ngày, tục đế là sự thật và phải dùng tục đế.

Khi làm việc phước thiện, tục đế là sự thật và đúng. Khi làm việc phước thiện, ta không thể nói: "vật chất và tâm" này đang dâng cúng cho "vật chất và tâm" kia. Ta phải nói: một người đàn ông hay một người đàn bà đang dâng cúng cho một nhà sư. Như vậy, tục đế phải được sử dụng trong khi làm việc phước thiện.

Cũng thế, khi giữ giới thì tục đế là sự thật, chúng ta không thể bỏ tục đế. Khi một người giữ giới, chúng ta không thể nói: "vật chất và tâm" kia đang giữ giới. Ta phải nói: một thiện nam hay một tín nữ đang giữ giới. Như vậy, trong việc giữ giới, tục đế là sự thật.

Trong khi hành thiền chỉ hay thiền vắng lặng, đặc biệt là niệm tâm từ, chúng ta cần tục đế. Tục đế là sự thật khi chúng ta thiền chỉ. Trong thiền chỉ, chúng ta phải chú tâm vào tục đế như: đất, nước, xanh, vàng, đỏ, đàn ông, đàn bà, con gái, con trai, v.v... Vậy phải dùng tục đế khi hành thiền chỉ. Ví dụ như khi niệm tâm từ, chúng ta niệm: "Cầu mong cho tôi có đầy đủ sức khỏe, an vui hạnh phúc, cầu mong cho cha mẹ tôi có đầy đủ sức khỏe, an vui hạnh phúc...". Như vậy, chúng ta đã dùng tôi, dùng cha, dùng mẹ để làm đối tượng hành thiền. Đó là dùng tục đế để hành thiền.

Tóm lại, tục đế là sự thật khi chúng ta giao tiếp với người khác, khi làm việc phước thiện, khi giữ giới, khi hành thiền chỉ. Tục đế là sự thật rất thích hợp trong cuộc sống thế tục.

Dĩ nhiên, nếu chỉ biết đến thế tục, chỉ biết đến tục đế, thì không thể nào đạt được giải thoát, đạt được thánh quả. Chúng ta phải biết chân đế, hay sự thật tuyệt đối. Chúng ta cần chân đế khi chúng ta hành thiền minh sát. Phải thấy rõ sự thật để đạt chân lý. Chúng ta không cần chân đế trong đời sống thế tục này.

Theo chân đế thì chỉ có **"vật chất và tâm"**.

Theo Vi Diệu Pháp, có 89 loại tâm (tâm vương) và 52 tâm sở. Nhập chung lại, ta có tâm. Nhưng trong việc hành thiền minh sát thì con số không quan trọng. Bạn chỉ cần biết một điều sau đây là đủ. Đó là: *Tâm là tiến trình của*

nhận biết. Nếu bạn biết tâm là tiến trình của nhận biết thì bạn được xem như có đủ điều kiện để hành thiền minh sát rồi.

Có 28 loại vật chất hay sắc, nhưng trong việc hành thiền minh sát thì con số không quan trọng. Nếu bạn hiểu: *Vật chất là một tiến trình không có sự nhận biết*, vậy là đã đủ cho bạn hành thiền minh sát. Thế nên, theo chân đế, chỉ có Vật chất và Tâm, hay Danh và Sắc. Tâm là tiến trình của nhận biết và vật chất là tiến trình không nhận biết.

---o0o---

(Mục đích của hành thiền minh sát là thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã hay tam tướng của vật chất và tâm. Biểu hiện của vô thường là sự biến đổi. Biểu hiện của khổ là sự sinh diệt. Biểu hiện của vô ngã là không điều khiển hay kiểm soát, không nắm bắt kịp và không có bản chất, vừa khởi sinh là đã rơi vào không).

Chúng ta không thể thấy được sự biến đổi hay thấy tam tướng của vật chất bên ngoài như ghé, bàn, nhà cửa, sông núi... vì chúng là tục đế. Chúng ta không thể thấy được sự biến đổi hay tam tướng của vật chất trong thân của chúng ta như mắt, mũi, tay chân... vì chúng là tục đế. Chúng ta chỉ có thể nhận biết sự biến đổi hay tam tướng của vật chất bên ngoài và bên trong thân chúng ta qua các đặc tánh cứng mềm, dính hút, chuyển động và nhiệt độ... vì chúng là chân đế.

Vật chất bao gồm sự vật bên ngoài và thân chúng ta. Nhưng khó thấy được các đặc tánh cứng mềm, dính hút, chuyển động và nhiệt độ... của sự vật bên ngoài. Nếu không thấy được các đặc tánh cứng mềm, dính hút, chuyển động và nhiệt độ... của vật chất bên ngoài thì làm sao thấy được sự biến đổi hay tam tướng của vật chất.

Chúng ta chỉ có thể thấy đặc tánh cứng mềm, dính hút, chuyển động và nhiệt độ... chính trong thân của chúng ta, và qua sự quán sát các yếu tố này ta mới thấy được sự biến đổi hay tam tướng.

Khi hành thiền ta chỉ chú ý đến yếu tố vật chất trong thân chúng ta mà không cần quan tâm đến vật chất bên ngoài. Khi hành thiền, thiền sư thường dạy chúng ta chú tâm quán sát thân tâm mà ít khi nói quán sát vật chất và tâm. Vậy khi nói quán sát thân và tâm cũng có nghĩa là quán sát vật chất và tâm).

Vật chất và tâm có bản chất vừa sanh ra là diệt ngay tức khắc. Vật chất và tâm hay thân và tâm là vô thường, biến hoại, và không thể điều khiển, kiểm soát được. Chỉ có "vật chất và tâm" mà chẳng có đàn ông đàn bà, con gái, con trai, nhà cửa, ghé, bàn, v.v... chi cả.

Để bạn có thể tự kiểm chứng rằng chẳng có đàn ông, đàn bà, v.v... tôi sẽ kể cho bạn biết ba mươi hai thứ đã hợp thành thân thể này. Để có thể tự kiểm chứng là không có đàn ông, đàn bà, không có con trai, con gái, v.v... chúng ta hãy dùng phương pháp phân tích ba mươi hai bộ phận của cơ thể

---o0o---

06. Phương pháp đặt câu hỏi về ba mươi hai thể trực

Các bạn hãy tự kiểm nghiệm lấy rằng: chỉ có thân và tâm, hay danh và sắc.

Nếu chia cơ thể này ra làm ba mươi hai phần và đặt ba mươi hai câu hỏi, bạn sẽ hiểu rõ: chẳng có anh, tôi, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái chi cả.

Đặt câu hỏi về ba mươi hai thể trực không phải là thiên minh sát. Đây chỉ là sự hiểu biết căn bản dựa trên suy nghĩ, nhưng là phương pháp hỗ trợ đắc lực thiên minh sát. Đây chỉ là một loại "thoại đầu" làm phương tiện cho thiên minh sát mà thôi.

Xin luôn luôn lưu ý là: tục đế là sự thật trong đời sống thế tục, chân đế là sự thật khi bạn hành thiên minh sát. Chúng ta phải luôn luôn tách rời tục đế ra khỏi chân đế. Đừng lẫn lộn tục đế với chân đế. Trước khi đạt quả tu-đà-huàn, chúng ta phải tự thúc ép mình tin vào chân đế: không có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, ghế, bàn, sông, núi, v.v...

Để thúc ép niềm tin vào chân đế, chúng ta phải nhập tâm phương pháp hỏi ba mươi hai thể trực. Mỗi tối, trước khi đi ngủ ta phải tự hỏi ba mươi hai câu thoại đầu:

- Tóc, lông, móng, răng, da,
- Thịt, gân, xương, tủy, thận,
- Tim, gan, màng nhầy, lá lách, phổi,
- Ruột già, ruột non, dạ dày, phần, não.

(Đó là hai mươi thứ có đặc tánh cứng mềm nổi bậc còn gọi là những thứ thuộc về đất.)

- Mật, đàm, mủ, máu, mô hôi, mỡ.
- Nước mắt, nước nhớt, nước mũi, nước miếng, nước khớp xương, nước tiểu.

(Đó là mười hai thứ có tính chất dính hút nổi bậc hay còn gọi là những thứ thuộc về nước.)

Khi ba mươi hai thể trước này hợp lại thì hình thái phát sinh. Rồi ta gọi hình thái này là đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, v.v... Bạn hãy phân tích cơ thể này ra làm ba mươi hai thể trước, đặt mỗi thứ một nơi, rồi tự hỏi ba mươi hai câu hỏi:

- Tóc có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

- Tóc không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

Tiếp tục như thế, hỏi:

- Lòng có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

- Lòng không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

- Răng có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

- Răng không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

Lại hỏi tiếp:

- Móng có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

- Móng không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

- Răng có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

- Răng không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

- Da có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

- Da không thể là tôi, anh, đàn ông, đàn bà.

Tiếp tục như thế, hỏi:

- Thịt có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không?

- Gân có phải là tôi, anh, đàn ông, đàn bà không? v.v...

Tiếp tục hỏi về xương, tủy, thận, mồ hôi, nước mắt, ... nước tiểu v.v...

Bằng cách này nếu bạn hỏi ba mươi hai câu hỏi, và khi tự trả lời xong, bạn sẽ hiểu: chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà gì cả.

Nhưng khi tự hỏi và biết như thế này không phải là đã thực hành thiền minh sát. Đó chẳng qua chỉ là sự hiểu biết do suy nghĩ và lý luận mà thôi. Tuy thế, những câu hỏi này cũng rất hữu ích giúp cho việc thực hành thiền minh sát.

Dù cho bạn có tự hiểu rằng chẳng có đàn ông, đàn bà, con gái, con trai, v.v... chi cả, thì sự hiểu biết này cũng không tồn tại lâu dài đâu. Chỉ trừ khi chúng ta đạt quả tu-đà-huờn, sự hiểu biết "không phải tôi, anh, đàn ông, đàn bà" mới tồn tại mãi mãi. Bao lâu chưa đạt được quả tu-đà-huờn chúng ta còn phải tự thúc đẩy để tin tưởng vào chân đế. Khi đạt quả tu-đà-huờn thì chân đế này sẽ đến với ta một cách tự động. Bởi thế, để có thể chấp nhận chân đế, chúng ta phải tự thúc đẩy mình tin vào chân đế. Một khi đạt quả tu-đà-huờn thì không cần phải thúc đẩy nữa.

Tự hỏi về ba mươi hai thể trực là phương pháp hữu hiệu để thúc đẩy chúng ta tin vào chân đế.

Ba mươi hai thể trực có thể thấy được, nhưng còn những sắc khác trong cơ thể rất khó thấy. Những sắc khó thấy này gồm có bốn loại lửa và sáu loại gió.

Bốn loại lửa gồm:

- Nóng ở nhiệt độ cao,
- Kế tục hay thay phiên nhau nóng và lạnh,
- Sức nóng tiêu hóa đồ ăn,
- Sức nóng giúp chúng ta tăng trưởng.

Nếu tóm tắt ta có thể nói: chỉ có nhiệt độ nóng lạnh.

Sáu loại gió gồm:

- Gió hướng lên hay thổi lên,
- Gió hướng xuống hay thổi xuống,
- Hơi thở ra vào,
- Gió trong tứ chi,
- Gió trong bao tử, (chuyển động trong bao tử),

- Gió trong ruột (chuyển động trong ruột)

Nếu tóm tắt, ta có thể nói: chỉ có gió chuyển động và gió nâng đỡ.

Nếu cộng chung bốn loại lửa hay nhiệt độ; sáu loại gió hay sự chuyển động, nâng đỡ; hai mươi loại đất hay sự cứng mềm; mười hai loại nước hay là sự dính hút và lỏng, ta có tất cả bốn mươi hai loại vật chất hay sắc.

Bốn mươi hai loại sắc hay vật chất này chẳng qua chỉ là: cứng, mềm, dính hút, chuyển động, nhiệt độ.

Dùng ba mươi hai thể trực hay bốn mươi hai sắc để tự kiểm nghiệm, bạn sẽ thấy: chẳng có gì gọi là đàn ông, đàn bà, con gái, con trai, v.v... Tất cả chỉ là: đất, nước, gió, lửa mà thôi.

Vậy trước khi đi ngủ, bạn hãy tự hỏi ba mươi hai câu hỏi trên. Đó là một loại thoại đầu để biết tôi là ai. Loại thoại đầu này nhằm mục đích giúp ta có tư huệ. Tư huệ chỉ là trí huệ tạm thời. Nhưng Tư huệ mở đường cho tu huệ, trực nhận cứu cánh giải thoát.

Nên hỏi ba mươi hai câu hỏi thay vì chỉ hỏi: "Thân thể này có phải là tôi không?" hay: "Tôi là ai?" Đặt câu hỏi riêng về mỗi thể trực giúp ta thấy rõ cơ thể này chẳng là gì cả mà chỉ là sự tổng hợp của các thể trực. Sau khi đã hỏi ba mươi hai câu, ta hãy hỏi hai câu tổng quát, đó là: "Cơ thể này có phải là tôi không?" hay: "Tôi là ai?" Nếu chỉ hỏi câu thoại đầu sau "Tôi là ai", bạn sẽ rơi vào tình trạng suy nghĩ hay tưởng tượng.

Hỏi xong ba mươi hai câu hỏi, bạn sẽ hiểu rõ chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà chi cả. Đây là cách tự kiểm nghiệm: chẳng có anh, có tôi, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, v.v...

---o0o---

07. Ba loại Trí tuệ

Có ba loại trí huệ: văn huệ, tư huệ và tu huệ.

Văn huệ (*Sutamaya ñāna*) là trí tuệ phát sinh do nghe hay học. Tư huệ (*Cintamaya ñāna*) là trí tuệ phát sinh do suy nghĩ và lý luận. Tu huệ (*Bhavanama ñāna*) là trí tuệ phát sinh do sự tu trì để phát triển tinh thần, khai mở trí huệ: đó là hành thiền. Tôi có thể giúp bạn có văn huệ và tư huệ, nhưng không thể giúp bạn có tu huệ. Muốn có trí huệ này bạn phải tự mình gặt hái lấy. Bạn phải hành thiền minh sát để có tu huệ.

(Hành thiền minh sát là quán sát các hiện tượng vật chất và tâm để thấy chúng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã (Vô ngã có nghĩa là không điều khiển được, không kiểm soát được, không có bản chất, không có cốt lõi, vừa mới sinh ra lại diệt mất và rơi vào không). Vô thường, khổ và vô ngã còn được gọi là tam tướng. Người thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã của sự vật thì sẽ không còn tham ái dính mắc vào chúng nên sẽ thoát khổ.

Người thấy được tam tướng hay thấy được đặc tánh "không" của sự vật sẽ thoát khổ. [Sự vật ở đây còn gọi là vật chất và tâm, thân và tâm, danh và sắc, pháp hữu vi, ngũ uẩn, mười hai xứ (lục căn lục trần), mười tám giới (lục căn lục trần, lục thức)

Nếu hỏi các bạn đã thấy vô thường chưa thì hầu như mọi người đều trả lời là đã thấy. Hỏi thấy như thế nào họ sẽ trả lời đại khái như sau: Chẳng hạn như lúc mới sinh ra ta còn nhỏ, nay đã lớn, tuổi đã già. Trước kia ít bệnh, nay bị đau yếu hoai. Trước đây thấy có đầy đủ sức khỏe, nay đã yếu. Lại thấy người già, người chết, hoặc thấy nhà, cửa, ghé bàn trước đây còn mới mẻ nay đã cũ mòn v.v... Thấy tất cả sự vật vừa mới có đó lại mất đó, rốt cuộc tất cả đều đi vào không.

Nhưng khi hỏi thấy vô thường như vậy họ đã hết khổ chưa thì họ trả lời là chưa hết khổ. Chẳng hạn như: một phật tử đến chùa nghe nhà sư giảng về vô thường. Người Phật tử ấy vừa mới nghe giảng về vô thường xong, đứng dậy ra về, bước tới cửa, chiếc kính mắt rơi xuống bệ, tâm đã thấy buồn khổ ngay. Tại sao thấy, biết vô thường rồi mà bây giờ kính rớt bệ lại cảm thấy buồn khổ. Bởi vì sự thấy vô thường ở đây, sự biết vô thường ở đây chỉ là thất biết qua sách vở, thấy biết do nghe người ta nói hay thấy biết do quán sát một cách hời hợt, bề mặt. Tuy nhiên thấy biết qua sách vở, qua việc nghe người khác nói hay qua sự quán sát hời hợt cũng gọi là trí tuệ. Được như vậy cũng còn hơn là chẳng thấy biết gì về vô thường. Đây là trí tuệ đến do nghe, do học hỏi. Đây là trí tuệ khởi đầu.

Khi chiếc kính rơi xuống bệ, ta thấy buồn khổ, nhưng nhờ đã đọc sách, đã nghe về sự vô thường trước đây nên ta lại tự nhủ: mọi sự vật trên thế gian này, vật chất và tâm đều vô thường, chiếc kính là vật chất nên cũng bị luật vô thường chi phối thôi. Nghĩ như vậy, nên sự buồn mất đi hay giảm thiểu phần nào. Sự tiếc nuối, tự trách sẽ giảm đi hay không kéo dài nữa. Đây là trí tuệ đến do suy tư.

Sau khi mua chiếc kính khác, nếu rớt bệ lần nữa thì cũng lại buồn và lại suy tư rồi cũng lại hết buồn. Mỗi lần có điều gì không xứng ý xảy ra ta lại buồn rồi lại suy tư, lại tự an ủi, rồi lại hết buồn khổ. Nhưng cái khổ không dứt hẳn.

Hai loại trí tuệ trên: trí tuệ đến từ sự nghe, trí tuệ đến từ suy tư chỉ là trí tuệ vay mượn, chưa đủ khả năng để diệt trừ đau khổ.

Nỗ lực cố gắng hành thiền, dần dần thiền sinh có được trí tuệ thấy rõ trên thế gian này chẳng có gì ngoài các tiến trình vật chất và tâm. Chẳng hạn khi thiền sinh quán sát sự chuyển động của bụng sẽ thấy rằng: Chỉ có sự chuyển động của bụng là tiến trình vật chất và sự ghi nhận chuyển động này là tiến trình của tâm, ngoài ra chẳng có gì cả.

Sau đó, tiếp tục hành thiền, thiền sinh lại thấy rõ mọi sự vật chẳng có gì tự sinh ra mà không có nguyên nhân và điều kiện. Có sự chuyển động là nhân mới có được sự ghi nhận là quả. Phải có ý muốn đưa tay là nhân mới có tác động đưa tay là quả, ngoài ra chẳng có gì cả. Muốn có được một sự thấy phải có ít nhất ba điều kiện: mắt, vật thấy và tâm. Không có đủ các điều kiện này không thể nào có một sự thấy xảy ra. Thiền sinh thấy rõ các hiện tượng vật chất và tâm đều có nhân quả và điều kiện.

Tiếp đó, nhờ tiếp tục hành thiền, thiền sinh lại thấy mọi sự vật, vật chất và tâm, biến chuyển không ngừng, vừa mới sinh ra đã diệt ngay tức khắc. Tuệ thấy rõ vô thường khổ vô ngã dần dần chín muồi, nhìn đến đâu thiền sinh cũng chỉ thấy vô thường khổ vô ngã. Tuệ thấy sinh diệt luôn luôn thường trực. Lúc bấy giờ, nếu chiếc kiếng rơi xuống và bị bể, thiền sinh sẽ thấy rõ vô thường ngay mà không còn buồn khổ nữa. Đó là trí tuệ đến do thực hành.

Trong sách vở người ta gọi trí tuệ đến do đọc kinh sách, do nghe hoặc do quán sát hơi hột gọi là "Văn Huệ". Trí tuệ đến do suy tư gọi là "Tu Huệ" và trí tuệ do thực hành gọi là "Tu Huệ".

---o0o---

08. Ví dụ điển hình về Ngón tay

Theo chân đế, không có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, thế thì không có hình thể hay sao?

Để có thể hiểu rõ điều này, chúng ta phải lấy một phần của cơ thể vật chất làm điển hình. Như lấy ngón tay chẳng hạn.

Theo tục đế, đây là ngón tay. Điều này đúng. Nhưng theo chân đế, đây không phải là ngón tay. Tại sao?

Ngón tay này hợp thành bởi móng tay, da, thịt, mỡ, gân, xương v.v... Nếu cắt thì sẽ có máu. Khi các thành phần đó kết hợp lại với nhau, chúng ta gọi: Đây là ngón tay.

Bạn có thể gọi móng tay là ngón tay không? Móng tay không phải là ngón tay. Tiếng Việt gọi là "ngón tay", tiếng Anh gọi là "finger", tiếng Pāli gọi là "anguli", tiếng Miến Điện gọi là "nhi-ô".

Nếu ta chấp nhận đó là ngón tay thì cũng đúng thôi. Nhưng đúng theo tục đế. Theo chân đế thì không có ngón tay. Bởi vì bạn không thể gọi móng tay là ngón tay. Bạn có thể gọi móng tay là ngón tay không? Móng tay không phải là ngón tay. Thịt không phải là ngón tay. Da không phải là ngón tay. Xương không phải là ngón tay. Gân không phải là ngón tay. Máu không phải là ngón tay. Mỡ không phải là ngón tay.

Nhưng khi chúng kết hợp lại thì hình thể phát sinh. Thế rồi, ta gọi: đây là ngón tay. Vậy, ngón tay là tục đế. Theo chân đế thì không có ngón tay.

Trong khi đối đãi với mọi người thì ngón tay là có thật, nhưng trong thiên minh sát thì ngón tay không thật.

Nếu không có ngón tay vậy thì có cái gì?

Như ta đã nói trên, ngón tay chỉ do móng, da, thịt, gân, xương, v.v... kết hợp lại mà thôi. Có một sự dính kết chúng lại với nhau, đó là sự dính hút.

Khi ta cảm thấy ngón tay có chỗ mềm chỗ cứng, sự mềm hay cứng này gọi là chất đất.

Khả năng làm cho móng, da, thịt, gân, xương, v.v... dính lại với nhau để chúng khỏi tách rời ra chính là chất nước

Đôi khi ta cảm thấy ngón tay lạnh hoặc nóng. Lạnh hay nóng này chính là chất lửa.

Đôi khi ta cảm thấy ngón tay nhúc nhích hay rần rần bên trong. Sự nhúc nhích hay rần rần này chính là chất gió.

Như vậy, chỉ có: cứng mềm, dính hút, nóng lạnh, và chuyển động hay chỉ có đất, nước, lửa, gió, chứ không có ngón tay.

Bây giờ, tôi nhúc nhích ngón tay. Khi tôi nhúc nhích, tôi nói: ngón tay nhúc nhích. Điều này đúng. Ngón tay là có thật theo tục đế. Nhưng theo chân đế, ngón tay không thật. Nói rằng: ngón tay nhúc nhích, là không đúng. Nhúc nhích chỉ là sự chuyển động hay gió. Gió không phải là ngón tay.

Mỗi khi ngón tay nhúc nhích thì: ngón tay là tục đế, sự nhúc nhích là chân đế. Sự nhúc nhích là chuyển động. Chuyển động là một hiện tượng vô tri, là vật chất hay sắc.

Gió bên ngoài là vật chất, là vô tri, gió bên trong cũng là vật chất, là vô tri, và sự chuyển động là đặc tính của gió, là vật chất, là hiện tượng vô tri.

Trong khi thực hành thiền minh sát, chúng ta phải quán sát chân đế chứ không quán sát tục đế. Chúng ta không quán sát ngón tay mà chỉ quán sát những gì diễn biến bên trong ngón tay chúng ta. Chúng ta chỉ quán sát sự chuyển động hay chất gió, chứ không quán sát ngón tay chuyển động.

Mỗi khi ngón tay chuyển động có hai sự thực: một là tục đế, một là chân đế. Ngón tay là tục đế, sự chuyển động là chân đế. Nếu chúng ta lầm lẫn, cho sự chuyển động là ngón tay, thế là chúng ta đã có quan kiến sai lầm hay tà kiến. Tà kiến là nhận định sai lầm, trái với chánh kiến. Nếu ta biết rằng: ngón tay là một chuyện, sự chuyển động là một chuyện khác, thì ta có chánh kiến.

---o0o---

09. Thân và Tâm, hay Danh và Sắc

1) Đây là khúc gỗ và đây là một cục bông gòn.

Nếu sờ vào khúc gỗ, ta cảm thấy cứng. Sự cứng của gỗ là vô tri, là vật chất, là chất đất. Đôi khi sờ vào cơ thể, ta thấy cứng. Sự cứng của cơ thể là vô tri, là vật chất, là chất đất (*pathavi dhatu*).

Nếu sờ vào bông gòn, ta cảm thấy mềm. Sự mềm của bông gòn là vô tri, là vật chất, là chất đất. Đôi khi sờ vào cơ thể, ta thấy mềm. Sự mềm của cơ thể là vô tri, là vật chất, là đất (*pathavi dhatu*).

Chúng ta có thể dễ dàng chấp nhận cứng là đất, nhưng chúng ta phân vân khi chấp nhận mềm cũng là đất. Mềm thật sự cũng là đất. Nếu so sánh một vật mềm với một vật khác mềm hơn thì vật mềm trước trở thành vật cứng. Nếu so sánh vật mềm sau với một vật mềm hơn nữa thì vật mềm sau này lại trở thành cứng. Vậy sự mềm cũng vô tri, là vật chất, là chất đất.

Bất kỳ lúc nào chúng ta sờ vào cơ thể mình nếu thấy cứng hay mềm đó là vật chất, là vô tri. Sự nhận biết cứng mềm là tri giác hay tâm. Cứng, mềm là vật chất, là sắc, thì không nhận biết, chỉ có tâm mới có khả năng nhận biết. Vào lúc biết được sự cứng mềm của cơ thể, chỉ có vật chất và tâm hiện diện. Cứng mềm là sắc, biết được cứng mềm là tâm, chẳng có tôi anh, đàn ông, đàn bà, con gái, con trai chi cả.

Danh từ *Pathavi* thường được dịch là "đất", nhưng chúng ta nên hiểu đó là "sự cứng mềm", đừng hiểu là đất theo nghĩa thông thường.

2) Giả sử, chúng ta có lửa và một cục nước đá, nếu đưa tay gần lửa ta cảm thấy nóng. Sự nóng của lửa là hiện tượng vô tri. Sự nóng của lửa không biết gì cả, đó là vật chất, là chất lửa. Sự nhận biết được nóng lạnh là tâm, là sự nhận biết.

Đôi khi ta cảm thấy cơ thể mình nóng. Sự nóng của cơ thể là vô tri, là vật chất, là chất lửa (*Tejo*). Sự nhận biết được nóng lạnh là tâm, là sự nhận biết.

Khi sờ vào nước đá, chúng ta cảm thấy lạnh. Sự lạnh của nước đá là vô tri, là vật chất, là chất lửa (*Tejo*). Sự nhận biết được nóng lạnh là tâm, là sự nhận biết.

Tương tự như thế, đôi khi sờ vào cơ thể, cơ thể lạnh. Sự lạnh của cơ thể cũng là hiện tượng vô tri, là vật chất, là chất lửa. Sự nhận biết được nóng lạnh là tâm, là sự nhận biết.

Bởi thế, vào lúc chúng ta biết được sự nóng lạnh trên cơ thể, chỉ có vật chất và tâm mà thôi; chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà chi cả.

Chúng ta có thể dễ dàng chấp nhận nóng là lửa, nhưng chúng ta phân vân khi chấp nhận lạnh cũng là lửa. Lạnh thật sự cũng là lửa. Nếu so sánh một vật lạnh với một vật khác lạnh hơn thì vật lạnh trước trở thành vật nóng. Nếu so sánh vật lạnh sau với một vật lạnh hơn nữa thì vật lạnh trước trở thành nóng. Vậy sự lạnh cũng là lửa.

Danh từ *Tejo* thường được dịch là "lửa", nên hiểu là nhiệt độ đừng hiểu là lửa theo nghĩa thông thường. *Tejo* bao gồm cả nóng và lạnh nên chữ nhiệt độ rất thích nghi để dịch danh từ này.

3) Gió thổi bên ngoài khó nhận biết được. Chúng ta chỉ nhận biết được gió khi thấy lá cây rung động. Khi thấy sự lay động ta biết có gió. Gió bên ngoài là vô tri, là vật chất, là chất gió. Gió bên trong cũng vô tri, là vật chất, là chất gió (*Vāyo*). Tương tự như vậy, khi ta máy động tay chân, dù ta dùng danh từ co, duỗi, v.v... thì đó cũng là sự chuyển động, là gió (*Vāyo*).

Chúng ta dễ dàng chấp nhận gió bên ngoài là một hiện tượng vô tri. Nhưng chúng ta ngần ngại khi chấp nhận sự chuyển động trong cơ thể cũng vô tri. Chúng ta nghĩ rằng: đây là cái tay di chuyển, đây là cái chân nhúc nhích. Nhưng nói như vậy không đúng sự thật. Gió bên ngoài là hiện tượng vô tri, là vật chất, là chất gió; cũng vậy, gió bên trong cũng là hiện tượng vô tri, là vật chất, là chất gió.

Chuyển động bên ngoài hay bên trong cơ thể đều là hiện tượng vô tri, là vật chất. Nhận biết được sự chuyển động là tâm. Bởi thế, vào lúc chúng ta biết được sự chuyển động, chỉ có vật chất và tâm hay danh và sắc mà thôi; chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, con gái, con trai chi cả.

Giả sử chúng ta thổi hơi vào bong bóng. Bong bóng có thể giữ được hình dáng của nó nhờ có sự nâng đỡ của gió. Cũng vậy, chúng ta có thể ngồi theo ý ta nhờ có gió nâng đỡ. Nếu không có sự nâng đỡ của gió chúng ta sẽ ngã.

Ngồi là chức năng nâng đỡ của gió. Đó là hiện tượng vô tri, là vật chất, là chất gió. Nhận biết sự chuyển động, nhận biết sự nâng đỡ là tâm. Như vậy, khi chúng ta nhận biết có chuyển động, có nâng đỡ trong cơ thể thì chỉ có vật chất và tâm hiện diện mà thôi. Chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, con gái, con trai chi cả.

Danh từ *Vāyo* thường được dịch là "gió", nên hiểu là sự chuyển động, sự nâng đỡ, đừng hiểu theo nghĩa gió thông thường.

Khả năng kết dính ba mươi hai thể trực lại với nhau, hay khả năng làm cho các yếu tố vật chất dính kết vào nhau gọi là sự dính hút hay chất nước. Chất nước rất tế nhị. Chúng ta không thể nhận biết hay sờ chất nước. Chúng ta chỉ có thể nhận biết chất nước bằng tâm, hay nhận được đặc tính của nước qua ba chất kia.

4) Danh từ *Apo* thường được dịch là "nước", nên hiểu là sự dính hút. Đừng hiểu là nước thông thường.

Theo chân đế, chỉ có "cứng mềm, dính hút, nóng lạnh, và chuyển động" thực sự hiện diện trong cơ thể chúng ta, được gọi là tứ đại. Đó là những yếu tố hay chất chính tạo thành vật chất hay sắc. Ngoài ra còn có những chất sắc nhỏ khác như: nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn, ý căn, màu sắc, mùi, vị, v.v... Nếu tổng hợp các vật chất lại chúng trở thành một. Đó là những hiện tượng vô tri. Nếu tổng hợp hết các tâm và các đặc tính của tâm, chúng cũng trở thành một. Đó là sự nhận biết. Chỉ có hiện tượng nhận biết và hiện tượng vô tri, nghĩa là chỉ có thân và tâm, hay vật chất và tâm, danh và sắc, mà chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, con gái, con trai chi cả. Nhận biết được như vậy là biết được vật chất và tâm hay danh và sắc, biết được chân đế và tục đế.

---o0o---

10. Giải về mười tám yếu tố căn, trần, thức

Nếu chỉ có vật chất và tâm hay danh và sắc, tại sao Đức Phật dạy chúng ta Ngũ uẩn, Mười hai xứ và Mười tám yếu tố căn, trần, thức?

Có ba loại người đến gặp Đức Phật.

- Loại thứ nhất có trí tuệ cao siêu, họ muốn nghe các bài pháp ngắn và hiểu nhiều về sắc, nhưng không hiểu danh hay tâm. Đối với hạng người này Đức Phật dạy cho họ danh và sắc, nhưng lại chia ra làm năm nhóm là Ngũ uẩn. Ngũ uẩn có bốn yếu tố thuộc về tâm là: thọ, tưởng, hành, thức; và một yếu tố thuộc về vật chất hay sắc đó là sắc.

- Loại thứ hai có trí tuệ trung bình, họ muốn nghe những bài pháp không dài hay ngắn quá, họ hiểu tâm nhưng chẳng hiểu sắc, đối với hạng người này Đức Phật dạy danh sắc nhưng chia ra làm Mười hai xứ. Có mười rưỡi yếu tố sắc mà chỉ có một rưỡi yếu tố tâm.

- Loại thứ ba có trí tuệ kém, họ muốn nghe những bài pháp dài, họ không biết đến sắc và danh gì cả. Đối với hạng người này Đức Phật dạy họ danh sắc bằng cách chia ra làm Mười tám yếu tố là căn, trần và thức.

Như chúng ta biết, khi học hỏi Mười tám yếu tố căn, trần, thức thì Năm uẩn và Mười hai xứ cũng bao gồm trong đó. Trước tiên, chúng ta chia Mười tám yếu tố căn, trần, thức ra làm ba nhóm.

Căn là cửa của giác quan, trần là đối tượng của giác quan, thức là sự nhận biết. Căn hay cửa của giác quan gồm có sáu: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Có thể gọi sáu căn này là cơ quan thâm nhận.

Trần hay đối tượng của giác quan, gồm có sáu: màu sắc, âm thanh, mùi, vị, vật hữu hình và đối tượng của tâm. Có thể gọi sáu trần là cơ quan kích động.

Thức là sự nhận biết, có sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức hay: sự biết của mắt, sự biết của tai, sự biết của mũi, sự biết của lưỡi, sự biết của thân, sự biết của tâm. Có thể gọi sáu thức là cơ quan biểu hiện.

Một cách tổng quát chỉ có yếu tố kích động, yếu tố thâm nhận và yếu tố biểu hiện.

Chúng ta hãy lấy ví dụ về một hộp diêm quẹt để dễ hiểu căn, trần, thức.

Đây là que diêm và đây là hộp diêm. Khi quẹt diêm vào hộp quẹt thì lửa sinh ra. Không thể nói lửa sinh ra từ đâu, không thể nói lửa đi đâu. Chúng ta có thể nghĩ rằng lửa ở sẵn trong que diêm. Nếu vậy thì que diêm có thể bùng cháy bất kỳ lúc nào mà không cần có sự cọ xát. Nếu chúng ta nghĩ rằng lửa nằm trong hộp diêm, thì khi làm rơi hộp diêm xuống đất có thể phát lửa. Lửa không nằm trước trong que diêm, cũng không nằm trong hộp diêm. Khi que diêm quẹt

vào hộp diêm thì lửa phát sinh. Cũng vậy, khi trần tiếp xúc với căn tương hợp thì thức phát sinh. Sáu trần chẳng khác nào que diêm, sáu căn chẳng khác nào hộp diêm và sáu thức chẳng khác nào lửa phát sinh ra vậy.

---o0o---

11. Sự thấy

Trong phần này chúng ta nói đến mắt, vật thấy và sự biết của mắt (nhãn căn, nhãn trần, nhãn thức).

Khi vật thấy đập vào mắt, sự nhận biết của mắt phát sinh, ngay lúc đó sự thấy xảy ra. Khi một sự thấy xảy ra có ba yếu tố hiện diện: mắt, vật thấy và sự nhận biết.

Vật thấy hay hình sắc thì vô tri, không nhận biết gì cả, là vật chất, là sắc, là đối tượng được nhìn thấy.

Mắt cũng vô tri, không nhận biết gì cả, là vật chất, là sắc. Mắt chỉ là một điều kiện để thấy.

Sự nhận biết của mắt hay nhãn thức là tâm. Tâm có thể nhận biết hình dáng, màu sắc.

Như vậy, vào lúc có một sự thấy xảy ra chỉ có vật chất và tâm mà thôi. Vật thấy và mắt là vật chất hay sắc, sự nhận biết của mắt là tâm. Nếu không hình sắc hay vật thấy, ta không thể thấy được. Vậy hình sắc hay vật thấy là nhân. Dù có hình sắc, nhưng nếu không có mắt thì cũng không thể thấy được. Vậy mắt cũng là nhân. Sự nhận biết của mắt là quả. Vào lúc có một sự thấy xảy ra chỉ có nhân và quả mà thôi.

Những điều trình bày trên liên quan đến chân đế. Nếu ta không biết đến chân đế thì rất nhiều phiền não sẽ đến khi có một sự nhìn xảy ra. Mỗi khi hình sắc đập vào mắt ta nhãn thức phát sinh, rồi ta nói: tôi đang thấy. Vì thiếu chánh niệm nên ta có ý tưởng là "tôi đang thấy" và từ đó phiền não phát sinh.

Xin hãy nhìn cây viết. Bạn có thấy cây viết này không? Thấy. Bây giờ, bạn hãy nhắm mắt lại. Bạn có thấy cây viết không? Không.

Vì mắt không tiếp thu hình sắc cây viết. Đây là trường hợp có cơ quan kích động mà không có cơ quan tiếp thụ. Bây giờ, tôi lấy cuốn sách che cây viết lại. Bạn có thấy cây viết không? Không. Vì mắt không có đối tượng. Đây là trường hợp có cơ quan tiếp thụ mà không có cơ quan kích động.

Khi ngủ mà bạn mở mắt. Tôi để cây viết trước mắt bạn, bạn có thấy không? Không.

Khi chúng ta đang ngủ thì không có nhãn thức, nghĩa là khi ngủ mắt không nhận biết được. Vậy nhãn thức hay tâm là cơ quan hiện khởi. Vậy thấy là chức năng của nhãn thức, không phải là chức năng của ta. Thấy cũng không phải là chức năng của mắt nữa. Vậy thì, chỉ có nhãn căn tiếp xúc với nhãn trần sinh ra nhãn thức hay chỉ có mắt tiếp nhận vật thấy phát sinh ra sự thấy, mà chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà chi cả.

Nhưng chúng ta gặp phải khuyết điểm khi cho rằng: sự nhận biết của mắt hay nhãn thức là tôi, anh, chị, v.v... Mỗi khi có một sự thấy xảy ra chúng ta nói: tôi thấy. Nếu chúng ta lầm lẫn nhãn thức là tôi; đó là nhận thức sai lầm, là tà kiến. Nếu chúng ta lầm lẫn nhãn căn là kẻ nhận thấy hình sắc; đó cũng là tà kiến, vì lầm lẫn nhãn căn là một cá thể. Tà kiến là nhận thức sai lầm hay quan kiến sai lầm, đừng hiểu tà kiến chỉ là mê tín dị đoan.

Hiện tượng thật sự tiếp xúc với mắt chúng ta chỉ là hình sắc, không phải đàn ông, đàn bà, v.v.. nhưng ta tin rằng ta thấy đàn ông, đàn bà, v.v... Đó là tà kiến vì ta đã lầm lẫn cho hình sắc là một con người.

Theo tục đế, ta có thể nói: tôi thấy, anh thấy hay chị thấy v.v... Nhưng theo chân đế, không phải là tôi anh hay chị thấy gì cả. Đó chỉ là nhãn thức nhận biết hay thấy hình sắc

Vào lúc có một sự thấy xảy ra. Nếu muốn tham thiền, chúng ta chỉ quán sát chân đế. Bất kỳ lúc nào thấy, chúng ta nói: tôi đang thấy. Chúng ta phải chia câu "Tôi đang thấy" thành hai phần: "Tôi", một phần, và "đang thấy", một phần khác. "Tôi" là tục đế và "đang thấy" là chân đế.

Giữa "tôi" và "đang thấy" thì chúng ta chỉ quán sát "đang thấy" khi chúng ta hành thiền. Nếu chúng ta quán sát: "tôi là kẻ hành thiền" là hành thiền sai. Nếu chúng ta chỉ quán sát "đang thấy" trong lúc hành thiền là hành thiền đúng. Vậy bạn phải cố gắng quán sát chân đế thuần túy trong khi hành thiền.

Nếu bạn không tham thiền trên chân đế, nhiều phiền não sẽ xảy đến với bạn. Nếu bạn lầm lẫn cho rằng nhãn thức là tôi vậy là tà kiến. Nếu bạn thích đối tượng nhìn thấy thế là tham ái phát sinh. Nếu bạn không thích thì sân hận phát sinh. Nếu không hiểu vật chất và tâm là vật chất và tâm hay danh sắc là danh sắc mà tưởng lầm vật chất và tâm hay danh sắc là tôi, là anh thế là si mê phát sinh.

Vào lúc một sự thấy xảy ra, nếu bạn không muốn phiền não nào đến với bạn thì hãy ghi nhận hay niệm thấy, thấy, thấy. Khi niệm thấy, thấy, thấy thì

nhân thức trở thành đối tượng của sự ghi nhận. Khi bạn thấy rõ sự thấy là một hiện tượng và sự ghi nhận là một hiện tượng khác thì sự ghi nhận sẽ trở thành trí tuệ. Chỉ có hai hiện tượng thấy và ghi nhận sự thấy mà không có tôi, anh hay chị, đàn ông đàn bà vào lúc có sự thấy xảy ra.

Thế nên, mỗi khi chúng ta niệm thấy, thấy, thấy chúng ta có thể loại bỏ tham sân và si.

Đức Phật dạy: "*Cakkhu Māpi Yathā Ando*", có nghĩa là: thiên sinh có mắt cũng làm như mù.

Lời dạy này khuyên ta đừng nhìn bất cứ thứ gì mà ta muốn. Nhưng không có nghĩa là ta phải luôn luôn nhắm mắt lại. Câu này có ý khuyên ta chánh niệm mỗi khi ta nhìn.

Giả sử bạn đang đi về hướng Bắc lại muốn nhìn một vật gì đó ở hướng Tây, bạn phải xoay đầu lại để nhìn. Bạn đừng xoay vội.

Khi có ý muốn phát sinh, đầu tiên bạn phải niệm muốn nhìn, muốn nhìn, muốn nhìn. Nếu không ghi nhận ý muốn nhìn, bạn sẽ làm lẫn ý muốn này là tôi, nghĩa là tôi muốn nhìn. Đó là quan kiến sai lầm hay tà kiến.

Không phải là "tôi" muốn nhìn. Muốn nhìn chỉ là hiện tượng tâm ước muốn.

Nếu bạn niệm muốn nhìn, muốn nhìn, muốn nhìn vào lúc có ý muốn thì ý muốn trở thành đề mục để niệm và tâm ghi nhận sẽ trở thành tuệ minh sát.

Nếu ghi nhận thật chú tâm chánh niệm thì tâm ghi nhận trở thành trí tuệ. Vào lúc ghi nhận muốn nhìn, muốn nhìn, muốn nhìn, những phiền não như tham lam, sân hận, si mê, tà kiến, v.v... không thể nào xâm nhập vào tâm bạn được.

Vậy khi chúng ta quay đầu nhìn vật gì đừng quên chánh niệm. Phải ghi nhận hay niệm quay, quay, quay rồi từ từ quán sát toàn thể tiến trình chuyển động.

Nếu chúng ta không ghi nhận chuyển động quay, chúng ta sẽ lầm lẫn cho rằng cái đầu đang quay: Đầu tôi đang quay. Không phải đầu quay. Quay chỉ là chuyển động của yếu tố gió. Không có đầu, không có đàn ông, không có đàn bà. Khi một sự quay diễn ra, chỉ chuyển động quay là hiện tượng vô tri là vật chất hay sắc và chỉ có tâm ghi nhận là tâm đang hiện diện mà thôi.

Khi quay hãy ghi nhận quay, quay, quay và quán sát toàn thể tiến trình chuyển động của sự quay. Khi ghi nhận quay, quay, quay thì chuyển động quay trở thành đề mục để ghi nhận và tâm ghi nhận trở thành tuệ minh sát. Vậy, do ở sự quay đầu chúng ta có thể đạt được tuệ minh sát.

Khi nhìn vật gì, hãy ghi nhận nhìn, nhìn, nhìn. Khi ghi nhận nhìn, nhìn, nhìn thì "tâm nhìn" sẽ trở thành đối tượng hay đề mục để ghi nhận; sự chánh niệm ghi nhận "tâm nhìn" trở thành tuệ minh sát. Thế nên, bất kỳ muốn nhìn vật gì đều phải chánh niệm.

---o0o---

12. Sự nghe

Chúng ta hãy tìm hiểu tai, âm thanh và sự nhận biết của tai, nghĩa là tìm hiểu nhĩ căn, nhĩ trần và nhĩ thức.

Khi âm thanh đập vào tai, sự nhận biết của tai hay nhĩ thức phát sinh, ngay lúc đó sự nghe xảy ra. Khi một sự nghe xảy ra có ba yếu tố hiện diện: tai, âm thanh và sự nhận biết.

Âm thanh thì vô tri, không nhận biết gì cả, là vật chất, là sắc, là đối tượng được nghe.

Tai cũng vô tri, không nhận biết gì cả, là vật chất, là sắc. Tai chỉ là một điều kiện để nghe.

Sự nhận biết của tai hay nhĩ thức là tâm. Tâm có thể nhận biết âm thanh.

Như vậy, vào lúc có một sự nghe xảy ra chỉ có vật chất và tâm mà thôi. Âm thanh và tai là vật chất, sự nhận biết âm thanh là tâm. Khi một âm thanh nào đó đập vào tai, chúng ta sẽ có sự nhận biết. Đó là lúc một sự nghe xảy ra.

Khi thức nghe phát sinh, chúng ta nói: Tôi nghe. Theo sự thật thế tình, có thể nói: Tôi nghe. Điều này đúng. Nhưng theo sự thật tuyệt đối, nói rằng: Tôi nghe, đó là nói sai.

Khi ta bịt tai lại thì dù có âm thanh và có tai ta cũng không nghe được vì tai không tiếp xúc với âm thanh. Đây là trường hợp có cơ quan kích động mà không có cơ quan tiếp thụ.

Dẫu ta có tai, có sự lắng nghe nhưng nếu âm thanh ở xa quá hay nhỏ quá ta cũng không nghe được. Đây là trường hợp có cơ quan tiếp thụ mà không có cơ quan kích động.

Khi ta ngủ, dầu có âm thanh ta vẫn không nghe được. Vì khi ngủ thì không có nhĩ thức, nghĩa là khi ngủ tai không nhận biết được. Vậy nhĩ thức hay tâm là cơ quan hiện khởi.

Nghe là chức năng của nhĩ thức. Nghe không phải là chức năng của chúng ta. Nghe cũng không phải là chức năng của lỗ tai hay nhĩ căn. Âm thanh không biết gì cả. Âm thanh chỉ là hiện tượng vô tri, là vật chất, là đối tượng của sự nghe. Nhĩ căn cũng là vô tri, cũng không biết gì cả. Nhĩ căn không nghe được âm thanh. Nghe chỉ là chức năng của nhĩ thức. Vào lúc nghe thì âm thanh và tai là vật chất hay sắc, thức nghe là tâm. Vậy chỉ có tâm và vật chất hay sắc vào lúc nghe.

Nếu chúng ta không hiểu vật chất và tâm chỉ là vật chất và tâm; đó là si mê. Nếu chúng ta lầm lẫn tâm và vật chất là tôi, anh, đàn ông, đàn bà v.v... đó là tà kiến.

Nếu âm thanh dịu dàng êm tai khiến ta thích thú thì tâm tham khởi lên. Nếu âm thanh chói chói khó nghe khiến ta chán ghét thì tâm sân nổi dậy.

Nếu chúng ta không hành thiền vào lúc có một sự nghe xảy ra thì phiền não sẽ kéo đến.

Nếu không có âm thanh thì sẽ không có sự nghe. Vậy âm thanh là nhân. Dầu có âm thanh nhưng nếu bịt tai lại chúng ta cũng không nghe được gì cả. Vậy nhĩ căn cũng là nguyên nhân. Thức nghe là quả. Do đó, vào lúc nghe, chỉ có nhân và quả mà thôi.

Khi ta quẹt que diêm vào hộp diêm thì lửa sinh ra. Tương tự như vậy, khi một âm thanh nào đó tiếp xúc với tai hay nhĩ căn thì thức nghe phát sinh. Như chúng ta đã nói trước đây, thức nghe tựa như lửa, âm thanh như que diêm và tai như hộp diêm.

1) Chúng ta không thể nói lửa đã nằm sẵn trong que diêm. Cũng vậy, không thể nói thức nghe có sẵn trong âm thanh từ trước.

2) Không thể nói lửa nằm sẵn trên hộp diêm. Cũng vậy, không thể nói thức nghe có sẵn trong tai từ trước.

3) Không thể nói lửa này từ đâu đến và cũng không thể nói lửa đi về đâu. Khi lửa tắt, không thể nói lửa đi về đâu. Tương tự như thế, không thể nói thức nghe đi về đâu khi thức nghe chấm dứt.

4) ở đây, âm thanh và tai là nhân, thức nghe là quả. Vậy chỉ có nhân và quả hay thân và tâm vào lúc nghe mà thôi.

5) Vào thời điểm nghe, nếu chúng ta ghi nhận nghe, nghe, nghe thì thức nghe trở thành đối tượng để ghi nhận, sự ghi nhận đối tượng trở thành tuệ giác. Vậy, nhờ ghi nhận nghe, nghe, nghe chúng ta đạt được tuệ giác.

Mỗi tâm, một lần chỉ có thể ghi nhận được một đối tượng. Bởi vậy, khi tâm chỉ ghi nhận sự nghe thì phiền não không thể đến.

Chúng ta đã biết: nếu âm thanh dễ chịu chúng ta thích, nếu âm thanh khó nghe chúng ta không thích. Nhưng thật ra điều này không hoàn toàn đúng mà còn tùy thuộc vào sự chú ý của chúng ta.

Nếu xem âm thanh chỉ là âm thanh, là sự vô thường biến đổi, là vô ngã thì đó là sự chú tâm hợp lý.

Nếu có sự chú tâm hợp lý thì dầu nghe âm thanh dễ chịu, ta cũng không mê thích; dù âm thanh chói tai, khó chịu ta cũng hông chán ghét. Bởi vậy, có sự chú tâm hợp lý là điều rất quan trọng.

Đức Phật dạy "*Sota Badhivo Yatha*", có nghĩa là thiên sinh có tai phải làm như điếc

Lời dạy này khuyên chúng ta đừng nghe những gì mà ta muốn, nhưng không có nghĩa là phải luôn luôn bịt tai lại. Lời dạy này khuyên chúng ta phải chánh niệm nếu không tránh được sự nghe.

Nếu muốn nghe chuyện gì trước hết hãy ghi nhận muốn nghe, muốn nghe, muốn nghe. Khi nghe hãy ghi nhận nghe, nghe, nghe. Thì bạn sẽ có được tuệ giác

Nếu không ghi nhận mỗi khi có sự nghe xảy ra, bạn sẽ lầm ý muốn này là "tôi": "Tôi muốn nghe". Đó là tà kiến. Từ sự sai lầm này, những phiền não khác sẽ len vào.

Nhưng nếu bạn hành thiền nghĩa là chánh niệm ghi nhận vào lúc nghe thì phiền não không thể xen vào được. Bởi vậy hãy thận trọng ghi nhận bất kỳ những gì bạn nghe hay bạn muốn nghe.

---o0o---

13. Sự ngửi

Trong phần này ta sẽ nói đến mũi, mùi và sự biết của mũi (tỉ căn, tỉ trần và tỉ thức)

Khi một hương thơm hay hôi tiếp xúc với mũi thì sự nhận biết được hương hay mùi phát sinh.

Mùi hay hương vô tri, vô giác. Mùi không hay biết gì cả. Mùi là yếu tố vật chất, là sắc. Mùi chỉ là đối tượng của sự ngửi.

Mũi tiếp nhận mùi thơm hôi, nhưng chính nó không nhận biết gì cả. Mũi là yếu tố vật chất, là sắc. Mũi chỉ là điều kiện của sự ngửi.

Tỷ thức, hay sự nhận biết của mũi, mới nhận biết được mùi. Sự nhận biết này là tâm.

Như vậy, vào lúc ta ngửi một mùi thơm, hôi thì chỉ có vật chất và tâm hay thân và tâm mà thôi: mùi và mũi là vật chất, sự nhận biết mùi là tâm.

Nếu không có mùi thì sẽ không có sự nhận biết mùi. Do đó, mùi là nhân. Dầu có mùi nhưng không có mũi thì cũng không thể ngửi. Vậy mũi cũng là nhân. Sự nhận biết mùi là quả. Như thế, vào lúc ngửi thấy mùi chỉ có nhân và quả, chỉ có hai hiện tượng vật chất và tâm; chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, tôi, anh gì cả.

Mỗi khi có sự ngửi xảy ra, nếu chúng ta không biết rõ sự thật chúng ta sẽ lầm tưởng rằng tôi đang ngửi. Nếu bạn tin chắc rằng chính tôi đang ngửi thì đó là tà kiến. Ngửi là công việc của tỷ thức, không phải công việc của chúng ta, nhưng nếu chúng ta hiểu lầm chính tôi đã ngửi mùi, hiểu lầm sự nhận biết mùi là tôi thì đó là tà kiến.

Hiện tượng thực sự tiếp xúc với mũi chúng ta chỉ là mùi; chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái hay một cá nhân nào, nhưng ta tin rằng: đây là một đóa hoa, đây là mùi của đàn ông, đây là mùi của đàn bà v.v... như vậy là ta đã vượt qua giới hạn của mùi để tạo nên một khái niệm giả tạo khác. Vậy nếu ta hiểu lầm mùi là một người, một cá nhân nào đó, đó là tà kiến hay là kiến thức sai lầm.

Đôi lúc chúng ta nói chúng ta ngửi bằng chính mũi của mình: Chính mũi tôi nhận biết mùi. Đó cũng là một điều tin tưởng sai lầm, bởi vì cái mũi cũng chỉ là một điều kiện của sự ngửi. Chính mũi chẳng biết gì cả, thế mà chúng ta tưởng lầm mũi là cái nhận biết mùi, đó là sự tin tưởng sai lầm.

Vào lúc có một sự ngửi. Nếu đó là mùi ta ưa thì ta sẽ thích nó, thế là tham lam khởi sinh. Nếu đó là mùi ta không ưa, ta sẽ không thích nó thế là sân hận khởi sinh. Nếu ta không hiểu rõ mùi chỉ là vật chất và sự nhận biết mùi là tâm, đó là si mê. Nếu chúng ta hiểu lầm vật chất và tâm là tôi, anh, chị v.v... đó là tà kiến.

Nếu chúng ta yêu thích mùi thơm tho vừa ý, đó là tham lam. Nếu chúng ta không thích mùi hôi thối khó ngửi, đó là sân hận. Bởi thế, nếu không hành thiền minh sát thì vào lúc một sự ngửi xảy ra nhiều phiền não sẽ khởi lên. Để loại bỏ hay chặn đứng phiền não thì vào lúc có một sự ngửi xảy ra ta phải niệm: ngửi, ngửi, ngửi.

Khi chúng ta niệm ngửi, ngửi, ngửi, thì tỷ thức hay sự nhận biết mùi sẽ trở thành đề mục ghi nhận và sự ghi nhận chánh niệm sẽ trở thành trí tuệ. Thế nên, vào lúc niệm ngửi, ngửi, ngửi, chỉ có đề mục và tâm ghi nhận đề mục mà không có gì nữa cả. Chỉ có hai hiện tượng đó thôi, không có người, không có đàn ông, không có đàn bà, không có con trai, con gái gì cả.

Đôi khi, đầu ghi nhận được ngửi, ngửi, ngửi, nhưng chúng ta lại rơi vào sự ưa thích mùi, lúc ấy phải ghi nhận thích, thích, ...

Khi niệm "thích, thích, thích", thì sự ưa thích này trở thành đề mục ghi nhận và sự chánh niệm ghi nhận này trở thành tuệ giác. Như vậy, dựa vào tham lam chúng ta đạt được trí tuệ.

Đừng buồn nản hay khó chịu khi phiền não đến. Hãy坦然 nhiên ghi nhận.

Nếu đề mục xuất hiện và ta không ưa thích nó hãy niệm: không thích, không thích, không thích hay ghét, ghét, ghét hoặc sân, sân, sân.

Nếu không niệm: không thích, không thích, không thích hay ghét, ghét, ghét hoặc sân, sân, sân mỗi khi có sự không ưa thích xảy ra thì sân hận sẽ tích tụ và lớn mạnh thêm.

Khi ghi nhận ghét, ghét, ghét thì sự ghét này trở thành đề mục ghi nhận và sự ghi nhận sẽ trở thành trí tuệ. Như vậy, dựa vào sự ghét hay sân hận ta đã đạt được tuệ giác.

Khi phiền não đến hãy坦然 nhiên ghi nhận. Đừng buồn nản hay khó chịu khi phiền não đến.

Bồ thí là một việc thiện, một việc làm tốt đẹp, nhưng khi bồ thí ta phải bỏ ra một số tiền. Mặc dầu vậy phước báu bồ thí vẫn không bằng phước báu của hành thiền. Khi ghi nhận các hiện tượng diễn ra trong thân tâm chúng ta, chúng ta sẽ nhận được phước báu lớn lao. Đó là phước báu của trí tuệ. Phước báu của trí tuệ là phước báu lớn nhất.

Giữ giới là một phước báu. Khi chúng ta hành thiền chỉ hay thiền vắng lặng, chúng ta được cả hai loại phước: phước giới và phước định. Khi hành thiền minh sát hay quán sát mỗi một hiện tượng xảy ra trong thân tâm ta, ta có

được ba loại phước: phước giới, phước định và phước huệ. Khi hành thiền minh sát ghi nhận mọi hiện tượng đang xảy trong ta, ta chẳng phải chi ra đồng nào nhưng đạt được phước báu cao thượng nhất.

Vậy, hãy tinh tấn hành thiền minh sát bằng cách ghi nhận tất cả mọi hiện tượng bên trong chúng ta. Ghi nhận mọi diễn biến đang xảy ra bên trong chúng ta là điều tối quan trọng. Đặc biệt, khi nghĩ thấy gì ta phải ghi nhận nghĩ, nghĩ, nghĩ. Ghi nhận chánh niệm những gì đang xảy ra chúng ta sẽ có được trí tuệ.

Trên đây chúng tôi có nói: nếu mùi dễ chịu tham ái sẽ phát sinh, nếu mùi khó chịu sân hận sẽ phát sinh. Nhưng không phải lúc nào cũng thế. Điều này tùy thuộc vào ta. Bởi vì khi mùi dễ chịu đến với ta, nếu ta ghi nhận kịp thời thì tham ái sẽ không có cơ hội phát sinh. Khi mùi khó chịu đến với ta, nếu ta ghi nhận kịp thời thì sân hận sẽ không có cơ hội phát sinh.

Mùi thơm, mùi hôi đều là vô thường, đến rồi đi, phát sinh rồi biến mất, thay đổi liên hồi. Khi mùi phát sinh thì nó là mùi; nhưng sau đó nó loãng dần rồi tan biến trở thành không. Xem hương là hương hay mùi là mùi, vô thường là vô thường, sự thay đổi là thay đổi và không có cốt lõi là không có cốt lõi; đó là sự chú tâm bằng trí tuệ. Nếu có sự chú tâm sáng suốt đẹp như vậy thì tham lam và sân hận sẽ không đến được.

Vậy mùi dễ chịu đến với ta có thể sinh ra tham lam hay không tùy thuộc nơi ta; mùi khó chịu đến với ta có thể sinh ra sân hận hay không tùy thuộc nơi ta. Điều quan trọng là ta có chánh niệm trước mọi diễn biến xảy ra hay không?

---o0o---

[03]

14. Sự nếm

Trong phần này ta sẽ nói đến lưỡi, vị và thiết thức (sự nhận biết của lưỡi).

Khi có một vị nào đó tiếp xúc với lưỡi thì thiết thức hay sự nhận biết của lưỡi phát sinh. Chẳng hạn, khi thực phẩm có vị mặn, ngọt tiếp xúc với lưỡi thì ta nhận biết được vị mặn, ngọt đó.

Trong một sự nếm, có ba yếu tố: vị, lưỡi và sự nhận biết vị (vị trần, thiết căn và thiết thức).

Vị, mặn ngọt chua cay... thì vô tri giác. Vị không nhận biết gì cả, vị là vật chất hay sắc, vị là điều kiện để có sự nếm.

Lưỡi hay thiết căn cũng vô tri vô giác, lưỡi không nhận biết gì cả. Lưỡi chỉ là điều kiện của sự nếm.

Thiết thức hay sự nhận thức được vị là tâm. Thiết thức nhận biết được vị. Vậy thì, vào lúc nhận biết được vị, chỉ có vật chất và tâm hay thân và tâm. Vị và lưỡi là vật chất, sự nhận biết vị là tâm.

Nếu có vị mà không có lưỡi thì cũng không nhận biết được vị. Như vậy, lưỡi là nhân.

Nếu có lưỡi nhưng không có vị thì sự nhận biết vị cũng chẳng xảy ra. Vậy thì vị là nhân và sự nhận biết vị hay thiết thức là quả.

Thiết thức không nằm sẵn trong vị, cũng không nằm sẵn trong lưỡi, chỉ khi nào vị tiếp xúc với lưỡi thì thiết thức mới phát sanh và sau đó biến mất. Khi thiết thức biến mất, ta không thể nói thiết thức đi đâu và cũng không thể biết từ đâu nó đến.

Nếu có đủ điều kiện thì thiết thức phát sinh, đó là sự thật tuyệt đối. Nếu chúng ta không biết sự thật tuyệt đối hay chân đế này thì nhiều phiền não sẽ đến.

Sự nhận biết vị là chức năng của thiết thức, chẳng phải là chức năng của chúng ta; nhưng vì chúng ta không biết đến chức năng của thiết thức nên chúng ta tưởng lầm sự nhận biết vị hay thiết thức là "tôi". "Chính tôi nhận biết vị"; đó là sự hiểu biết sai lầm hay tà kiến. Tà kiến vì ta hiểu lầm thiết thức là "tôi".

Hiện tượng thật sự tiếp xúc với lưỡi hay thiết căn chỉ là vị, nhưng mỗi khi thiết thức phát sinh tâm ta lại vượt khỏi vị mà tiến đến ý niệm thịt, cá, rau v.v... Đó là tà kiến vì ta đã lầm vị với thịt, cá, rau...

Lưỡi hay thiết căn chỉ là điều kiện để nhận biết vị. Nhưng đôi lúc ta nói lưỡi tôi nhận biết vị. Nói như vậy không đúng. Nếu nói rằng lưỡi nhận biết được vị thì lúc ta ngửi ai bỏ gì vào miệng ta, ta sẽ nhận ra vị ngay. Nhưng khi ta đang ngửi ta chẳng nhận biết được vị, vậy thì rõ ràng rằng lưỡi chẳng nhận biết được vị. Nhận biết vị chỉ là chức năng của thiết thức mà thôi.

Vào lúc nhận biết vị, nếu ta không hành thiên thì tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm sẽ đến. Nếu vị vừa ý ta sẽ thích, thế là tham ái phát sinh. Nếu vị không vừa ý ta không ưa, thế là sân hận phát sinh. Nếu ta để cho tham và sân tiếp diễn ta sẽ tích lũy nhiều phiền não.

Nhưng nếu chúng ta hành thiên khi ăn, chúng ta có thể chế ngự hay loại bỏ những phiền não này.

Về vấn đề ăn, một câu hỏi thường được nêu ra: "Nếu tôi ăn thịt, ăn cá, tôi có thể trở thành một tín đồ Phật giáo không?"

Câu trả lời là: ta có thể ăn thịt hay cá theo tam tịnh nhục. Đó là: nếu ta không thấy con thú bị giết để cho ta ăn; nếu ta không nghe tiếng kêu của con thú bị giết để cho ta ăn; nếu ta không nghi con thú bị giết để cho ta ăn. Những loại thịt nằm trong ba trường hợp này ta có thể ăn.

Nhưng khi hành thiền vắng lặng, hay thiền chỉ, bạn nên tránh dùng cá thịt, bởi vì khi hành thiền chỉ, đặc biệt là thiền từ ái hay niệm tâm từ, loại thiền đặt căn bản trên khái niệm và tưởng tượng, bạn phải tưởng tượng tâm từ ái của mình tràn khắp chúng sanh: "mong cho tất cả chúng sanh đều an vui, hạnh phúc".

Sự tưởng tượng này rất mạnh, nếu ăn cá hay thịt sẽ làm cho bạn cảm thấy bất an khi tưởng tượng đang rải tâm từ đến tất cả chúng sanh. Khi hành thiền từ ái nên tránh ăn cá thịt để dễ phát triển trí tưởng tượng chứ không phải không ăn cá thịt để khỏi phạm giới như một số người quan niệm.

Lúc hành thiền tại nghĩa địa, quán sát những tử thi bị sinh thối, cũng phải kiêng cử một số thức ăn như: cá, thịt, đường, bột mì, v.v... vì đây là những thực phẩm mà các loại ma quỷ thích. Tránh ăn cá, thịt đường, bột mì, v.v... là để khỏi bị ma quỷ quấy phá trong lúc hành thiền ở nghĩa trang chứ không phải để khỏi phạm giới như một số người lầm tưởng.

Vậy khi hành thiền chỉ, nhất là thiền tâm từ hay thiền ở nghĩa địa, nên tránh ăn thịt, cá, còn trong khi hành thiền minh sát thì ăn thịt cá hay ăn rau cải không thành vấn đề. Điều quan trọng là loại bỏ phiền não, đừng bận tâm về việc ăn uống.

Dầu ăn rau cải, nhưng nếu khi ăn ta thích thú với thức ăn thì tham lam sẽ phát sinh. Nếu khi ăn ta chán ghét thức ăn thì sân hận phát sinh. Trong khi ăn nếu ta không biết vật chất và tâm chỉ là vật chất và tâm thì đó là si mê. Nếu ta lầm tưởng vị là chuối, bánh, v.v... đó cũng là tà kiến.

Vậy thì, khi ăn rau cải nhưng nếu không hành thiền minh sát thì phiền não cũng phát sinh. Giả sử khi ăn ta không chánh niệm ghi nhận, ta không hành thiền minh sát thì ta có thể thích thú vào món ăn thế là tham ái phát sinh. Nếu ta không thích thú vào món ăn thì sân hận phát sinh. Nếu ta không hiểu vật chất chỉ là vật chất, vật thực chỉ là vật chất thì si mê phát sinh. Vậy thì, khi ăn rau cải nhưng nếu không hành thiền minh sát thì phiền não cũng phát sinh. Giả sử khi ăn ta không chánh niệm ghi nhận, ta không hành thiền minh sát thì ta có thể thích thú vào món ăn thế là tham ái phát sinh. Nếu ta không thích thú vào món ăn thì sân hận phát sinh. Nếu ta không hiểu vật chất chỉ là vật chất, vật thực chỉ

là vật chất thì si mê phát sinh. Nếu ta lầm tưởng vị là rau, cải v.v... thì đó là tà kiến.

Vậy thì, khi ăn thịt cá nhưng nếu không hành thiền minh sát thì phiền não cũng phát sinh. Giả sử khi ăn ta không chánh niệm ghi nhận, ta không hành thiền minh sát thì ta có thể thích thú vào món ăn thế là tham ái phát sinh. Nếu ta không thích thú vào món ăn thì sân hận phát sinh. Nếu ta không hiểu vật chất chỉ là vật chất, vật thực chỉ là vật chất thì si mê phát sinh. Nếu ta lầm tưởng vị là thịt cá v.v... thì đó là tà kiến.

Hiện tượng thực sự tiếp xúc với lưỡi của chúng ta chỉ là vị, không phải thịt cá hoặc rau trái nhưng ta lầm tưởng vị là thịt cá, rau trái, v.v... thì đó là tà kiến. Vậy bất kỳ khi ăn thịt cá hay rau trái nếu không hành thiền thì phiền não đều có thể phát sinh.

Thế nên, khi thấy người ăn rau trái, đừng mù quáng nghĩ như vậy là cao thượng. Dầu ăn rau trái nhưng nếu không hành thiền minh sát thì phiền não vẫn phát sinh.

Khi thấy người ăn cá thịt cũng đừng đánh giá thấp họ, dầu ăn thịt cá nhưng nếu ăn một cách chánh niệm thì phiền não cũng không phát sinh.

Do đó, dầu ăn thịt cá hay rau cải cũng không thành vấn đề. Điều quan trọng trong khi hành thiền là ghi nhận chánh niệm mỗi khi ta ăn. Nếu ghi nhận chánh niệm trong khi ăn, chúng ta có thể chế ngự hay loại trừ phiền não.

Mỗi khi thấy thức ăn ta phải ghi nhận thấy, thấy. Khi đưa tay ra lấy thức ăn ta phải ghi nhận là đưa, đưa và quán sát chuyển động bên trong của tay. Quán sát ở đây là quán sát chuyển động chứ không phải quán sát bàn tay. Khi quán sát chuyển động ta niệm đưa, đưa. Nếu chúng ta chỉ biết hay ý thức chuyển động mà không nhớ gì đến bàn tay thì ta đã hành thiền đúng và có chánh kiến. Vào lúc ghi nhận chánh niệm đó ta đã chế ngự được tham, sân, si và tà kiến.

Nếu không ghi nhận chánh niệm chuyển động trong khi đưa tay ra ta sẽ lầm tưởng cánh tay ta đã chuyển động, ta lầm tưởng sự chuyển động là tay; đó là sự tin tưởng sai lầm hay tà kiến. Đưa ra chỉ là chuyển động, là vật chất, vô tri giác. Nếu không biết chuyển động chỉ là chuyển động, đó là si mê. Nếu thích sự đưa ra đó là tham. Nếu không thích sự đưa ra đó là sân.

Nhưng mỗi khi ghi nhận đưa, đưa nếu tâm chỉ chú ý sự chuyển động thì vào lúc đó tham, sân, si không phát sinh, bởi vì mỗi lúc tâm chỉ ghi nhận được một đối tượng mà thôi. Lúc tâm đặt lên sự chuyển động thì, vào lúc ấy, tâm chỉ biết sự chuyển động bởi thế phiền não không xen vào được.

(Chúng tôi xin giải thích thêm về điểm này. Theo Vi Diệu Pháp, một thời gian khoảng một chớp mắt có thể có đến hàng tỉ tỉ tâm sinh diệt, và mỗi tâm chỉ có thể nhận được một đối tượng. Một tâm không thể cùng lúc nhận hai đối tượng. Vì sự sinh diệt của tâm quá nhanh ta không thể thấy được, do đó nhiều lúc ta có thể hiểu lầm nên nói: tôi vừa thấy và vừa nghe. Chẳng hạn khi đối mặt nói chuyện với người nào ta cảm thấy rằng: ta vừa thấy vừa nghe người đó nói chuyện. Thật ra tâm nghe và tâm thấy không xảy ra cùng lúc. Tâm nghe thay thế cho tâm thấy rồi tâm thấy thay thế cho tâm nghe liên tục không ngừng khiến chúng ta hiểu lầm. Tâm nghe khởi lên rồi diệt mất, tiếp đến tâm thấy khởi lên rồi diệt mất, tiếp theo tâm nghe khởi lên rồi diệt mất, tiếp đến tâm thấy khởi lên rồi diệt mất. Nhiều khi, nếu sự nghe, vào một lúc nào đó, mạnh hơn sự thấy thì tâm nghe sẽ đến nhiều lần hơn tâm thấy và một lúc nào đó tâm thấy mạnh hơn tâm nghe thì tâm thấy sẽ đến nhiều lần hơn tâm nghe, nhưng vì tâm sinh diệt quá nhanh nên chúng ta tưởng lầm hai tâm cùng sanh ra một lúc. Bởi vì hai tâm không thể cùng sinh ra một lúc nên khi chúng ta chánh niệm ghi nhận vào sự đưa tay ra thì vào lúc ấy tâm chỉ chú ý đến sự chuyển động nên các phiền não khác không thể xen vào được).

Khi tay ta đụng vào muống ta niệm đung đung nếu tâm ta chỉ nhận biết cứng, mềm hay nóng, lạnh thì vào lúc ấy phiền não cũng không xen vào được vì mỗi lúc tâm chỉ nhận biết một đối tượng mà thôi. Khi niệm đung, đung nếu ta nhận biết sự cứng thì vào lúc ấy tâm ta chỉ biết có sự cứng, do đó lúc ấy phiền não cũng không xen vào được.

Khi muống đưa lên ta theo dõi chuyển động, ta ghi nhận đưa lên, đưa lên. Mặc dầu niệm chữ đưa lên ta chỉ chú tâm vào sự chuyển động. Thế nên, khi niệm đưa lên, đưa lên nếu ta chỉ nhận biết chuyển động thì vào lúc ấy phiền não không thể vào được. Chuyển động là đối tượng phải ghi nhận và tâm ghi nhận trở thành tuệ giác. Khi tuệ giác hiện diện thì phiền não không xen vào.

Khi đưa thức ăn vào miệng và theo dõi chuyển động này ta niệm đưa vào, đưa vào. Mặc dù dùng chữ đưa vào ta chỉ biết đến chuyển động. Nếu vào lúc ấy ta hoàn toàn chánh niệm vào chuyển động mà không suy nghĩ đến chuyện gì khác thì chuyển động là đề mục ghi nhận và tâm ghi nhận chuyển động trở thành tuệ giác. Khi trí tuệ này hiện diện thì phiền não không xen vào được. Vậy khi đưa thức ăn vào miệng và theo dõi chuyển động này ta phải ghi nhận hay niệm đưa vào, đưa vào.

Khi mở miệng ta phải theo dõi chuyển động của miệng, ta ghi nhận hay niệm mở, mở. Dù dùng chữ mở, mở nhưng ta theo dõi là chuyển động. Nếu ta chỉ theo dõi chuyển động và biết chuyển động chỉ là chuyển động thì ta đã hành thiền đúng, là chánh kiến. Chánh kiến này là trí tuệ. Khi chánh kiến hiện diện thì phiền não không xen vào được.

Khi lấy muổng ra ta theo dõi toàn thể chuyển động và ghi nhận hay niệm lấy ra, lấy ra. Khi niệm lấy ra, nếu ta chỉ nhận biết chuyển động mà không để tâm hay suy nghĩ đến chuyện gì khác đó là trí tuệ, trí tuệ này có thể chế ngự hay loại trừ phiền não vào lúc ấy.

Khi nhai ta niệm nhai, nhai, sự nhai này có thể là sự chuyển động hay sự đưng. Khi miệng nhai đó là chuyển động, khi thức ăn tiếp xúc với lưỡi đó là đưng hay tiếp xúc. Do đó, khi niệm nhai, nhai có thể nhận thấy sự chuyển động hay sự cứng mềm.

Dù là niệm nhai, nhai nhưng vào lúc đó nếu chuyển động thấy rõ hơn ta ghi nhận chuyển động, nếu cứng mềm rõ hơn ta nhận biết cứng mềm. Trong khi ta nhận biết chuyển động hay cứng mềm thì phiền não không xen vào được.

Tóm lại, mỗi khi miệng tiếp xúc với thức ăn ta niệm: vị, vị hay ngọt, ngọt, đắng, đắng hay chua, chua... Trong khi niệm ngọt, đắng, chua, v.v... nếu chúng ta chỉ biết đến vị mà không nhớ đến thịt, cá, chuối, bánh, v.v... đó là chánh kiến. Khi chánh kiến hiện diện thì phiền não không xen vào được. Mỗi khi ăn, nếu ta ghi nhận toàn thể tiến trình của sự ăn thì phiền não không xen vào được.

Thế nên, trong khi hành thiền minh sát, thức ăn không thành vấn đề: ăn thịt, ăn cá hay ăn rau cải gì cũng được, điều quan trọng là có ghi nhận chánh niệm trong khi ăn hay không. Nếu ăn với chánh niệm, chúng ta có thể chế ngự hay loại trừ phiền não trong khi ăn. Bởi thế, hãy cố gắng chánh niệm trong lúc ăn.

---o0o---

15. Sự tiếp xúc hay đưng

Trong phần này chúng ta nói đến thân căn, thân xúc và thân thức.

Những vật có thể tiếp xúc với cơ thể chia làm ba loại: cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động, những vật này có thể ở trong hay ngoài thân thể của chúng ta; đó là xúc trần.

Mỗi khi thân tiếp xúc với vật thể, có ba yếu tố hiện diện: Cơ thể, vật xúc chạm, và sự nhận biết của thân (thân căn, thân xúc và thân thức)

Vật tiếp xúc với cơ thể chúng ta chia làm ba loại: cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động. Cứng mềm được gọi là *Pathavi dhatu* hay chất đất. Nóng lạnh được gọi là *Tejo dhatu* hay chất lửa. Chuyển động được gọi là *Vayo dhatu* hay chất gió. Chúng là những vật cụ thể. Chúng có thể ở ngoài hay trong cơ thể chúng ta.

Cơ thể chúng ta có thể tiếp xúc được các loại trên còn gọi là thân căn, thân căn ở khắp cơ thể chúng ta trừ tóc, lông, móng hay chỗ da dày. Khi một vật nhọn chạm vào một chỗ nào đó trên cơ thể ta, nếu ta cảm thấy đau thì chỗ đó có thân căn, nếu không thấy đau thì chỗ đó không có thân căn.

Thân thức hay sự nhận biết của thân chia làm hai loại: một loại đi đôi với cảm giác ưa thích hay lạc thọ, một loại đi đôi với cảm giác khó chịu hay là khổ thọ. Khi một vật tiếp xúc với cơ thể ta thì sẽ có thân thức tương ứng phát sinh.

Vật tiếp xúc "cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động" thì vô tri giác. Vật tiếp xúc không có nhận biết gì cả, nó là sắc hay vật chất. Thân căn cũng vô tri giác không nhận biết được gì cả, nó cũng là sắc, là vật chất. Thân thức hay sự nhận biết của thân là tâm. Như vậy, khi có một sự tiếp xúc hay đụng thì chỉ có vật chất và tâm mà thôi.

Nếu không có vật xúc chạm thì sẽ không có sự nhận biết của thân. Nếu có vật xúc chạm nhưng không có thân thì cũng không có sự nhận biết. Vậy vật xúc chạm là nhân, thân căn cũng là nhân, thân thức hay sự nhận biết của thân là quả.

Không thể nói thân thức có sẵn trong vật xúc chạm, cũng không thể nói thân thức có sẵn trong thân chúng ta. Chỉ khi vật xúc chạm tiếp xúc với thân căn, thì thân thức mới phát sinh. Khi không còn có nguyên nhân thích nghi thì thân thức cũng không còn. Khi thân thức biến mất, ta không thể nói thân thức đi đâu. chúng ta cũng không thể nói thân thức từ đâu đến?

Vào lúc có một sự tiếp xúc xảy ra, chỉ có vật tiếp xúc cùng thân căn là nhân, và thân thức là quả, ngoài ra chẳng có gì nữa cả. Vậy chỉ có nhân và quả mà thôi, đó là chân đế, là sự thật tuyệt đối.

Nếu không biết chân đế thì chúng ta có thể hiểu lầm khi có một sự xúc chạm xảy ra. Chẳng hạn, nhận biết cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động là chức năng của thân thức. Vì không biết chức năng của thân thức nên ta tưởng lầm đó là chức năng của tôi, của anh: "tôi biết cứng", "tôi biết mềm", "tôi biết nóng", "tôi biết lạnh", v.v... Tưởng lầm thân thức là tôi, đó là tà kiến.

Hiện tượng thật sự xúc chạm thân thể ta chỉ là "cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động" nhưng chúng ta lầm tưởng vật xúc chạm là đàn ông, đàn bà, v.v... "đàn bà đụng tôi", "đàn ông đụng tôi", "cô gái đụng tôi", "cậu trai đụng tôi"; sự lầm tưởng này là tà kiến.

Hiện tượng nhận sự xúc chạm chỉ là thân căn, nhưng chúng ta lầm tưởng thân căn là tôi, là anh. Chẳng hạn, khi có ai đụng vào thân thể, tôi lầm tưởng rằng đụng vào "thân thể tôi". Khi có người nào đụng vào tay, tôi lầm tưởng rằng "tay tôi" bị đụng v.v... đó là tà kiến. Hiện tượng nhận chịu sự xúc chạm chỉ là

thân căn mà không có tôi, anh, đàn ông, đàn bà... không có đầu tôi, tay tôi, móng tay tôi, móng chân tôi v.v... nhưng ta lầm tưởng thân căn là tôi, anh, đàn ông, đàn bà... đầu tôi, tay tôi, móng tay tôi, móng chân tôi v.v... Nếu lầm tưởng thân căn là tôi, đó là tà kiến.

Khi vật xúc chạm êm ái khiến ta ưa thích thì tham khởi lên, nếu vật xúc chạm đáng ghét, ta không ưa thích thì sân nổi lên.

Vào lúc có sự xúc chạm nếu không biết vật chất và tâm đứng theo thực tướng của chúng, thì đó là si mê. Vậy nếu chúng ta không hành thiền minh sát thì nhiều phiền não như tham, sân, tà kiến và si mê sẽ phát sinh.

Đôi khi, mặc dầu ta niệm đưng đưng, cứng cứng, mềm mềm, nóng nóng, lạnh lạnh, chuyển động, chuyển động v.v... nhưng nếu sự định tâm của chúng ta không vững, chúng ta có thể khởi tâm yêu thích vật tiếp xúc, thế là tham xen vào. Nhưng nếu khi tham xen vào ta niệm tham, tham, tham thì tham sẽ biến thành đề mục hành thiền và tâm chánh niệm ghi nhận trở thành trí tuệ. Như vậy, nhờ ghi nhận chánh niệm về tâm tham, ta có được trí tuệ nội quán.

Dầu niệm đưng đưng đưng nhưng nếu chánh niệm chưa mạnh thì sân có thể xen vào. Tâm sân này chính là hiện tượng bất thiện. Nếu để chúng tiếp tục phát triển ta sẽ tích lũy nhiều sân hận, nhưng nếu ta ghi nhận sân sân sân thì sân sẽ biến thành đề mục hành thiền và ghi nhận chánh niệm sẽ trở thành trí tuệ. Như vậy nhờ ghi nhận chánh niệm vào tâm sân ta có được trí tuệ.

Vật xúc chạm với thân căn có rất nhiều loại bao gồm trong các tư thế đi, đứng, ngồi, nằm và những tác động của cơ thể chúng ta.

Khi chúng ta đang ghi nhận phòng xẹp chẳng hạn; mỗi khi bụng phồng lên không khí vào. Phồng lên là chuyển động, chuyển động này là phong đại hay gió. Gió là một đối tượng cụ thể của thân căn, nhận biết chuyển động này là thân thức.

Như vậy, vào lúc phồng chỉ có vật chất và tâm. Chuyển động hay vật xúc chạm là vật chất, thân căn cũng là vật chất, nhận biết chuyển động là tâm. Chúng ta chỉ lấy chuyển động làm đề mục để hành thiền bởi vì chuyển động là yếu tố nổi bật nhất vào lúc phồng. Ta không lấy thân căn hay thân thức làm đề mục. Dù không lấy thân căn hay thân thức làm đề mục hành thiền, nhưng khi niệm phồng và theo dõi chuyển động thì cả thân căn lẫn thân thức bao gồm trong đó.

Trước khi ngồi thì ý định ngồi phát sinh, ý định ngồi là tâm, tâm này là nhân gây ra gió nâng đỡ. Nhờ gió nâng đỡ này ta có thể ngồi. Vào lúc ngồi gió

nâng đỡ là vật tiếp xúc. Khả năng nhận vật xúc chạm này là thân căn. Nhận biết gió nâng đỡ là tâm. Vậy chỉ có thân và tâm hay danh và sắc vào lúc ngồi.

Trong ba yếu tố: gió nâng đỡ, thân căn và thân thức, chúng ta chỉ lấy gió nâng đỡ làm đề mục và theo dõi toàn thể tác động ngồi xuống và niệm ngồi ngồi v.v...

Trước khi đứng dậy thì ý định đứng dậy phát sinh. ý định đứng dậy là tâm. Tâm này gây ra gió nâng đỡ. Do tiến trình hoạt động của gió nâng đỡ này nên cơ thể ta từ từ đứng dậy. Rồi theo dõi tác động này ta niệm đứng dậy, đứng dậy. Vào lúc đứng dậy này, tiến trình hoạt động của gió nâng đỡ là vật tiếp xúc, là vật chất.

Khả năng nhận vật xúc chạm là thân căn, nhận biết gió nâng đỡ là tâm. Vậy vào lúc đứng dậy chỉ có thân và tâm thôi.

Trong ba yếu tố hiện diện trong tác động đứng dậy là thân căn, thân thức và vật xúc chạm hay chuyển động, ta chỉ lấy tiến trình chuyển động làm đề mục hành thiền, bởi vì tiến trình chuyển động nổi bật nhất trong lúc này. Mặc dầu không lấy những hiện tượng khác làm đề mục nhưng chúng cũng bao gồm trong đó khi chúng ta ghi nhận đứng dậy, đứng dậy.

Khi ta đang đứng dậy và chú tâm chánh niệm đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy, thì chỉ có thân và tâm.

Cơ thể đứng thẳng nhờ có gió nâng đỡ. Sự đứng dậy này chỉ là nhiệm vụ của gió nâng đỡ. Sự đứng dậy hay gió nâng đỡ này là vật xúc chạm hay vật chất. Hiện tượng nhận sự xúc chạm của gió nâng đỡ này là thân căn cũng là vật chất. Hiểu rõ sự đứng dậy hay hiểu rõ gió nâng đỡ là thân thức hay tâm. Vậy vào lúc đứng dậy chỉ có vật chất và tâm.

Nhưng giữa vật chất và tâm, ta chỉ lấy vật chất hay gió nâng đỡ làm đề mục. Khi ta niệm đứng dậy, đứng dậy ta chú tâm vào gió nâng đỡ.

Như chúng ta đã biết, xúc chạm có rất nhiều thứ, nhiều loại. Mỗi một chuyển động của cơ thể đều bao gồm chúng. Khi đi, ta ghi nhận bước trái, bước phải hay trái, phải và theo dõi chuyển động. Tuy là niệm trái phải, nhưng ta không lấy sự trái phải làm đề mục. Tâm chỉ nhận biết sự chuyển động trong khi ta niệm trái và phải.

Nhớ kỹ là khi hành thiền ta chú tâm vào chuyển động chứ không chú tâm vào trái phải hay hình dáng của chân.

Trong khi đi, trái bước, phải bước là chuyển động, là vật xúc chạm hay xúc trần. Hiện tượng nhận sự chuyển động này là thân căn. Hiểu biết chuyển động này là thân thức. Chuyển động là vật chất. Thân căn cũng là vật chất. Hiểu biết chuyển động là tâm. Như vậy, trong tác động của sự đi chỉ có vật chất và tâm. Trong ba loại đó, ta chỉ lấy chuyển động làm đề mục chính để hành thiền.

Nếu ta không ghi nhận hay niệm phòng, xẹp, ngồi, đứng, đi v.v... thì nhiều phiền não sẽ phát sinh. Do đó, bất kỳ tác động nào của thân phải ghi nhận chánh niệm.

Trong khi niệm phòng, nếu ta không biết chuyển động chỉ là chuyển động, đó là vô minh. Nếu ta hiểu biết chuyển động chỉ là chuyển động ta có chánh kiến hay có sự hiểu biết đúng đắn.

Khi thở vào, bụng chúng ta phồng lên. Giữa sự phồng và bụng thì sự phồng là chuyển động, là gió, là một trong bốn yếu tố của tứ đại, là chân đế, là sự thật tuyệt đối. Còn bụng chỉ là khái niệm, chỉ là sự chế định hay giả danh. Nếu ta lầm tưởng chuyển động là bụng đó là tà kiến. Vậy điều quan trọng trong lúc hành thiền là theo dõi chuyển động mà thôi.

Lúc mới hành thiền, ta chưa có thể vượt qua khái niệm hay chế định hoặc giả danh, nhưng về sau chánh niệm của ta chỉ đặt trọng tâm vào chuyển động, không nhớ gì đến giả danh hay khái niệm nữa. Vào lúc đó thì ta có thể loại bỏ được tà kiến, tham lam, sân hận và si mê v.v...

Mỗi khi ghi nhận sự phồng, hãy cố gắng quán sát chỉ một mình sự chuyển động mà thôi. Khi ta thở ra, bụng xẹp xuống, ta ghi nhận hay niệm xẹp. Dầu niệm xẹp nhưng ta theo dõi chuyển động. Nếu tâm ghi nhận chỉ rơi vào bụng thì đó là tà kiến, vì bụng chỉ là giả danh. Nếu khi niệm xẹp, tâm ghi nhận chỉ rơi vào chuyển động, không nhớ gì đến bụng thì đó là chánh kiến. Vậy điều quan trọng trong lúc hành thiền ghi nhận sự xẹp là chỉ chú tâm đến chuyển động mà thôi.

Mỗi khi bạn niệm đứng đứng, nếu bạn chỉ chú ý đến hình dạng của cơ thể thì đó là hành thiền sai, là tà kiến, vì hình dạng của cơ thể chỉ là khái niệm, là giả danh. Nếu chỉ chú tâm vào thế đứng thì đó cũng là giả danh vì bạn đã chú ý vào tư thế. Tư thế là khái niệm, là giả danh.

Phải chú tâm vào gió nâng đỡ. Nếu tâm bạn ghi nhận rơi vào gió nâng đỡ đó là hành thiền đúng, là chánh kiến. Vậy mỗi khi niệm đứng, đứng bạn phải chú tâm vào gió nâng đỡ mà không để tâm hay chú ý vào tư thế hay hình dáng của thân thể.

Gió nâng đỡ là sự thật tuyệt đối, là chân đế. Tư thế và hình dáng chỉ là tục đế, khái niệm hay giả danh.

Mỗi khi đi, ta chú tâm niệm trái, phải, hoặc đỡ, đạp hay đỡ, bước, đạp; đầu là niệm trái phải hay đỡ đạp hoặc đỡ bước đạp nhưng tâm ta phải theo dõi chuyển động.

Khi niệm đỡ đạp v.v... mà chỉ nhận biết sự chuyển động không nhớ gì đến chân, hay trái hoặc phải v.v... thì ta đã hành thiền đúng, có chánh kiến, và vào lúc ấy ta có thể loại bỏ được tà kiến, tham lam, sân hận, si mê.

Bởi vì không thể nào có hai tâm khởi lên cùng một lúc, nên lúc tâm đang chánh niệm vào sự chuyển động thì các phiền não khác không thể phát sinh. Nhưng nếu trong khi niệm trái phải mà ta chỉ nhớ đến chân, nhớ đến chân trái, nhớ đến chân phải thì đó là tà kiến vì ta đã lầm tưởng chuyển động với chân. Vậy khi đi ghi nhận trái, phải, đỡ đạp hay đỡ bước đạp hãy cố gắng chú tâm chánh niệm chuyển động mà thôi.

Chúng ta chỉ chú tâm vào chuyển động, nhưng chuyển động không phải chỉ có một. Không có một vật chất nào hay một sắc nào có thể khởi sinh một mình. Mỗi vật chất phát sinh đều có bảy yếu tố khác đi kèm. Có tám yếu tố vật chất luôn luôn đi kèm với nhau còn gọi là tám yếu tố bất khả phân ly, đó là:

1. Cứng mềm hay *Pathavi dhatu*, chất đất
2. Dính hút hay *Apo dhatu*, chất nước
3. Nóng lạnh hay *Tejo dhatu*, chất lửa
4. Chuyển động, nâng đỡ hay *Vayo dhatu*
5. Màu sắc
6. Mùi
7. Vị
8. Dưỡng tố (Chất bổ dưỡng)

Tám yếu tố này không thể tách rời nhau, chúng cùng khởi sinh và cùng hoại diệt.

Khi nói, ta có thể nói đây là đất, đây là gió, đây là lửa, đây là mùi, đây là vị, đây là dưỡng tố. Nhưng khi thực hành ta không thể nói đây là đất, đây là nước, đây là gió và đây là lửa, đây là mùi v.v... vì chúng cùng sanh và cùng diệt.

Trong tám yếu tố vật chất này, khi hành thiền ta chỉ theo dõi yếu tố nào mạnh nhất mà thôi. Nếu sự cứng chiếm ưu thế ta nhận biết toàn nhóm là cứng. Nếu mềm chiếm ưu thế ta nhận biết toàn nhóm là mềm. Nếu chuyển động chiếm ưu thế ta nhận biết toàn nhóm là chuyển động. Nếu nóng chiếm ưu thế ta nhận biết toàn nhóm là nóng v.v...

Bởi thế, khi chúng ta đi, mặc dầu ta niệm trái phải và lấy sự chuyển động làm đề mục, nhưng nếu một hiện tượng khác mạnh hơn như nóng chẳng hạn chiếm ưu thế thì ta chú ý đến nóng bởi vì chuyển động không phải là một, mà có bảy yếu tố kia đi kèm.

Đôi khi lúc đang đặt chân xuống ta cảm thấy nặng. Vào lúc đó yếu tố nước chiếm ưu thế. Khi ta ghi nhận nặng thì các yếu tố kia cũng nằm trong đó. Trong mỗi niệm, ta chỉ chú tâm đến một hiện tượng mà thôi đó là hiện tượng nào mạnh nhất.

Mặc dầu niệm trái phải, đỡ đạp, đỡ bước đạp, nếu sự cứng chiếm ưu thế ta phải chú tâm đến sự cứng, nếu mềm chiếm ưu thế ta phải chú ý đến sự mềm, nếu nóng hay lạnh chiếm ưu thế ta phải chú ý đến nóng hay lạnh.

Đôi khi, trong lúc đang niệm phòng ta cảm thấy nóng vào lúc đó yếu tố lửa mạnh nhất ta chú tâm đến nóng. Đôi khi, mặc dầu ta chú tâm vào chuyển động phòng nhưng yếu tố nhẹ trội hơn cả thì ta chú tâm vào nhẹ, nhưng nhớ rõ một điều là ta lấy sự chuyển động làm đề mục chính.

Khi hành thiền, ta dùng các từ: phòng, xẹp, ngồi, đi, đứng, v.v... Cùng một từ nhưng các hiện tượng diễn ra khác nhau; chẳng hạn, khi đang niệm phòng, có lúc ta cảm thấy phòng dài, có lúc chúng ta cảm thấy phòng ngắn, lúc cảm thấy nóng, lúc cảm thấy lạnh, lúc cảm thấy cứng, lúc cảm thấy mềm nhưng ta vẫn niệm phòng, xẹp, phòng, xẹp. Vậy điều quan trọng là chú tâm vào diễn biến xảy ra, không chú tâm đến danh từ.

Nhiều thiên sinh, trong khi trình pháp cho tôi nói rằng khi theo dõi phòng, xẹp, đi, đứng, v.v... thay vì niệm phòng xẹp đi đứng họ lại niệm vô thường, khổ, vô ngã. Không nên làm thế, chỉ cần ghi nhận chánh niệm những hiện tượng đang xảy ra mà không cần phải nhớ đến vô thường, khổ, hay vô ngã; vì trong khi theo dõi diễn biến các hiện tượng ta sẽ nhận thấy vô thường, khổ, và vô ngã trong ấy. Tôi sẽ giải thích thêm cho bạn về điều này.

Bây giờ chúng ta đang niệm phòng. Sự phòng là chuyển động. Sự phòng này là vật chất, là yếu tố gió. Yếu tố gió này gọi là "Sắc uẩn" hay yếu tố vật chất trong Ngũ Uẩn. Như vậy khi quán sát yếu tố chuyển động là ta đã quán sát ngũ uẩn. Ngũ uẩn có đặc tính sinh diệt. Cái gì chịu chi phối của sinh diệt cái đó là khổ. Vậy quán sát chuyển động hay gió thì ta cũng quán sát cả khổ. Thế nên khi

theo dõi chuyển biến của các hiện tượng thân tâm ta sẽ thấy các đặc tính khác như vô thường, khổ vô ngã, ngũ uẩn, tứ đại v.v... Vậy chỉ cần chú tâm chánh niệm quán sát chuyển động phòng xep thì ta sẽ thấy các pháp khác vì tất cả đều bao gồm trong ấy.

Khi nói, ta có thể dùng các từ: vô thường, khổ, vô ngã, tứ đại, ngũ uẩn, v.v... nhưng khi hành thiền, xin đừng nhớ gì đến lý thuyết hay danh từ gì cả. Chỉ cần chú tâm chánh niệm ghi nhận chuyển động phòng xep thì mọi yếu tố đều tự động bao gồm trong ấy.

Cần phải nhớ là vào lúc có sự xúc chạm chỉ có vật chất và tâm hay thân và tâm. Nếu lầm tưởng vật chất và tâm là tôi, anh, chị v.v... đó là tà kiến. Nếu thích vật chất và tâm thì đó là tham lam. Nếu không thích vật chất và tâm thì đó là sân hận.

Nếu chánh niệm ghi nhận các hiện tượng vào lúc tiếp xúc hay đụng chạm, ta có thể loại bỏ được phiền não. Thế nên, khi xúc chạm vật gì mà cảm thấy lạnh, nóng, cứng, mềm, v.v... đều phải chánh niệm ghi nhận. Đó là cách hành thiền vào lúc có sự tiếp xúc hay đụng chạm.

---o0o---

16. Sự suy nghĩ

Trong phần này, chúng ta sẽ nói đến đối tượng của tâm, tâm căn và sự nhận biết của tâm.

Đối tượng của tâm là đối tượng mà tâm nghĩ đến, ta không thể thấy được đối tượng của tâm, không thể nghe được nó, không thể đụng chạm hay ngửi được nó, đối tượng của tâm chỉ có thể nhận biết được bởi tâm mà thôi.

Theo Vi Diệu Pháp có sáu loại đối tượng của tâm, đó là:

- 5 loại vật chất căn bản.
- 16 loại vật chất vi tế
- 89 loại tâm vương hay thức
- 52 tâm sở
- Khái niệm (chế định hoặc tục đế) và
- Niết Bàn.

Trong khi hành thiền minh sát ta không thể lấy Niết Bàn làm đối tượng; thế nên, ta để Niết Bàn sang một bên.

Trong khi hành thiền vắng lặng, hay thiền chỉ, ta có thể lấy tục đế hay khái niệm làm đề mục. Nhưng khi hành thiền minh sát ta không thể lấy tục đế làm đối tượng; vì vậy, ta để tục đế sang một bên.

Trong 89 tâm vương hay thức, ta không thể lấy 4 đạo tâm và 4 quả tâm làm đối tượng. Như vậy ta cũng để 8 đạo và quả tâm sang một bên.

Để sang một bên niết bàn, tục đế, tám đạo tâm và quả tâm. Như vậy, ta chỉ còn 5 loại vật chất căn bản, 16 loại vật chất vi tế, 81 tâm vương hay thức và 52 tâm sở.

Nếu tóm lược lại, chỉ có vật chất và tâm. 5 loại vật chất căn bản, 16 loại vật chất vi tế cũng chỉ là vật chất. 81 tâm vương hay thức và 52 tâm sở cũng chỉ là tâm. Như vậy, trong khi hành thiền chúng ta chỉ cần các đối tượng vật chất và tâm.

Tâm môn ở đây có nghĩa là tâm tiềm ẩn cũng giống như thức hay tâm khởi sanh trong lúc ngủ. Đôi khi chúng ta gọi tâm môn là tâm ngủ hay tâm thù miên. Theo thuật ngữ Vi Diệu pháp ta có thể gọi tâm ngủ này là tâm tồn sinh hay luồng tồn sinh. Thực ra, tâm môn, tâm ngủ, sinh tâm, tử tâm đều là một. Chúng cùng loại. Để dễ dàng, chúng ta gọi tâm môn này là tâm ngủ hay tâm thù miên.

Tâm suy nghĩ có phạm vi rất rộng. Trừ nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức và thân thức, tất cả những thức còn lại và tâm sở đều được gọi là tâm suy nghĩ. Như vậy tâm suy nghĩ có một phạm vi rộng rãi.

Khi một đối tượng của tâm tiếp xúc với tâm môn thì sự suy nghĩ phát sinh. Trong ba yếu tố: "đối tượng của tâm", "tâm môn" và "tâm suy nghĩ" thì đối tượng của tâm có thể là vật chất hay tâm. Tâm môn chỉ là tâm đó là tâm thù miên. Tâm suy nghĩ cũng là tâm. Như vậy, lúc suy nghĩ chỉ có vật chất và tâm.

Trong ba yếu tố: đối tượng tâm, tâm môn và tâm suy nghĩ, thì tâm suy nghĩ chiếm ưu thế. Thế nên, khi hành thiền ta chỉ lấy tâm suy nghĩ làm đề mục hành thiền và ghi nhận suy nghĩ hay phóng tâm v.v...

Tâm suy nghĩ và tâm môn này khởi sinh tùy thuộc nơi căn vật chất. Người Đông phương tin rằng tâm nằm ở tim, người Tây phương tin rằng tâm nằm ở óc. Có người Tây phương hỏi tôi: "Thế thì quan niệm nào đúng, Tây phương hay Đông phương" tôi không trả lời trực tiếp mà bảo họ hãy tự suy xét trước. Tôi trình bày cho họ các sự kiện sau đây:

Có 32 thành phần trong cơ thể con người. 20 loại thuộc đất, 12 loại thuộc nước. Trong 20 loại thuộc đất có tim và óc. Tim và óc đều thuộc về yếu tố đất, vậy ta hãy tự hỏi và tự xét xem thử tâm nằm ở đâu?

Nếu óc, thuộc về đất là chỗ ở của tâm suy nghĩ, thì hãy tự xét xem tim cũng thuộc yếu tố đất có thể là chỗ ở của tâm suy nghĩ chăng.

Rồi tôi lại nói tiếp với họ. Theo tục đế thì ta có thể nói "đây là tim" và "đây là óc", nhưng theo chân đế thì chẳng có tim hay óc gì cả. óc chỉ là một tập hợp của tám yếu tố vật chất (Tám yếu tố vật chất bao gồm tứ đại: đất, nước, gió, lửa và 4 yếu tố căn bản khác là: màu sắc, mùi, vị, dưỡng tố).

óc chỉ là sự tập hợp của 8 yếu tố. Tim cũng là sự tập hợp của 8 yếu tố. Tim cũng bao gồm đất, nước, gió, lửa, màu sắc, mùi, vị và dưỡng tố.

Nếu óc là một tập hợp của 8 yếu tố vật chất có thể là chỗ ở của tâm suy nghĩ, hãy thử nghĩ xem tim cũng là tập hợp của 8 yếu tố vật chất có thể là chỗ ở của tâm suy nghĩ chăng?

Bây giờ hãy đặt câu hỏi: Khi tính toán một chuyện gì thì ta thấy tâm ở đâu? Câu trả lời là: khi tính toán một chuyện gì thì tâm ở óc. Vậy khi cảm thấy vui hay buồn thì tâm ở đâu? Khi cảm thấy vui hay buồn thì tâm ở tim.

Nếu ta nói tâm ở óc khi ta tính toán suy nghĩ và tâm ở tim khi ta vui hay buồn. Vậy tâm ở óc hay tim thì chẳng có gì quan trọng. Theo chân đế thì không có óc mà cũng chẳng có tim.

Khi nói, thì ta có thể nói đây là óc đây là tim, nhưng trong khi hành thiền minh sát thì chẳng cần tim hay óc gì cả. Điều quan trọng là nhận biết hiện tượng nào có ý thức và hiện nào không có ý thức mà thôi.

Thực ra, Đức Phật cũng không nói đến chữ óc hay chữ tim để chỉ chỗ ở của tâm. Đức Phật chỉ dùng chữ *Vatthu Rūpa*. *Vatthu Rūpa* có nghĩa là căn vật chất.

Thế nên, mỗi khi một đối tượng của tâm nào tiếp xúc với tâm môn thì tâm suy nghĩ phát sinh. Tâm suy nghĩ này và tâm môn khởi sinh tùy thuộc vào căn vật chất.

Mỗi khi tâm thức phát sinh, nếu ta không quán sát và ghi nhận suy nghĩ, suy nghĩ thì ta có thể lầm tưởng rằng thức suy nghĩ này là tôi, chính tôi là kẻ suy nghĩ. Đó là tà kiến, bởi vì ta đã lầm tâm suy nghĩ là tôi.

Khi tâm suy nghĩ đã hiện khởi, nếu ta không biết tâm suy nghĩ là tâm suy nghĩ, thì đó là si mê. Nếu ta thích sự suy nghĩ này thì tham lam phát sinh. Nếu ta không thích sự suy nghĩ này thì sân hận phát sinh. Vậy, vào lúc có sự suy nghĩ, nếu ta không hành thiền hay nếu ta không thể quán sát được tâm suy nghĩ này thì phiền não sẽ xen vào.

Nhưng mỗi khi tâm suy nghĩ phát sinh, nếu ta chánh niệm ghi nhận suy nghĩ, phóng tâm, hay nhớ, tưởng tượng, v.v... thì vào lúc quán sát chánh niệm ấy, tâm suy nghĩ này trở thành đề mục để ghi nhận, và tâm ghi nhận chánh niệm trở thành trí tuệ. Thế nên, dựa vào tâm suy nghĩ ta có thể đạt được trí tuệ.

Khi tâm ghi nhận chỉ đặt trên đề mục suy nghĩ một cách chánh niệm thì phiền não không xen vào được bởi vì tâm không thể ghi nhận hai đối tượng cùng một lúc, mỗi sát na tâm chỉ ghi nhận một đối tượng mà thôi. Vậy bất kỳ chuyện gì ta nghĩ đến, bất kỳ chuyện gì ta nhớ đến, bất kỳ chuyện gì ta tưởng tượng đến, ta phải niệm suy nghĩ, suy nghĩ, nhớ nhớ, tưởng tượng, tưởng tượng v.v... Đây là cách thực hành vào lúc suy nghĩ.

Đến đây chúng ta đã tìm hiểu sáu căn, sáu trần và sáu thức. Sáu căn gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Sáu trần là: hình sắc, âm thanh, mùi vị và các pháp trần (sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp). Sáu thức gồm: sự biết của mắt, sự biết của tai, sự biết của mũi, sự biết của lưỡi, sự biết của thân và sự biết của tâm (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức).

Trong sáu căn thì nhãn căn là vật chất, nhĩ căn là vật chất, tỉ căn là vật chất, thiệt căn là vật chất, thân căn là vật chất. Chỉ có ý căn là tâm. Như vậy trong lục căn, có năm căn là vật chất và một căn là tâm. Chúng ta cũng đã biết cách chánh niệm ghi nhận tất cả những gì xảy ra ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Mọi hiện tượng xảy ra ở sáu cửa này chỉ là vật chất và tâm, mà không có tôi, ta, anh, chị gì cả.

Nếu không chánh niệm ghi nhận mỗi khi các hiện tượng vật chất và tâm diễn ra thì tham, sân, si sẽ khởi lên. Nếu đối tượng vừa ý, ta khởi tâm thích, là tham; đối tượng không vừa ý, ta khởi tâm không bằng lòng, là sân; và không biết đối tượng chỉ là đối tượng, mà cho chúng là ta, là của ta, tức là si mê, tà kiến. Nếu mỗi đối tượng vật chất và tâm diễn ra, đều được ghi nhận với chánh niệm, thì tham, sân, si không xảy ra và trí tuệ sẽ hiện khởi.

Nhưng phần giảng giải trên đây chỉ là lý thuyết. Nghe giảng pháp, ta chỉ có thể đạt được văn huệ (*Sutamaya ñāna*), nghĩa là trí tuệ có được do nghe. Khi suy tư về giáo pháp đã nghe, ta chỉ có thể đạt được tư huệ (*Cintamaya ñāna*) trí tuệ do sự suy tư lý luận. Chỉ nghe giảng, đọc kinh sách, hay suy tư về giáo pháp, ta không thể có được tu huệ (*Bhavanama ñāna*), tức là trí tuệ có được do sự nỗ lực phát triển tâm, hay hành thiền. Tu huệ mới là trí tuệ giải thoát.

Khi giảng giáo pháp, các nhà sư chỉ có thể giúp ta phát triển trí tuệ nghe và trí tuệ suy tư. Muốn có trí tuệ giải thoát, ta phải tự mình thực hành bằng cách quán sát và ghi nhận mỗi hiện tượng xảy ra ở sáu cửa giác quan.

Nhà sư giảng pháp có nhiệm vụ của nhà sư, chúng ta có nhiệm vụ của chúng ta. Nhiệm vụ của chúng ta là hành thiền đúng theo phương pháp đã được nghe giảng.

Cầu mong tất cả các bạn có đầy đủ sức khỏe, an vui hạnh phúc và tiến bộ trong việc thực hành giáo pháp.

---o0o---

17. Giải về đề mục chuyển động ở bụng và các đề mục phụ

Chúng ta hãy nghe Phật ngôn:

Rupam bhikkhave aniccam.

Yadaniccam tvam dukkham.

Yam dukkham tadanatta.

"Này chư tỳ-khuru, sắc là vô thường, cái gì vô thường là khổ, cái gì khổ là vô ngã, không có bản chất và không kiểm soát được."

Theo những lời dạy trên, ta có thể gọi mỗi hiện tượng bằng ba tên: *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ) và *anatta* (vô ngã, không có bản chất, không kiểm soát). Như vậy, vô thường, khổ và vô ngã đều là một.

Khi quán sát sự phồng của bụng, ta niệm phồng. Phồng là chuyển động, là hiện tượng vô tri giác, là vật chất hay sắc.

"*Rupam bhikkhave aniccam*". Này chư tỳ-khuru, sắc là vô thường. Theo lời dạy này, phồng là vô thường.

"*Yadaniccam tvam dukkham*". Cái gì vô thường thì khổ. Theo lời dạy này, phồng là khổ.

"*Yam dukkham tadanatta*". Cái gì khổ thì vô ngã. Theo lời dạy này, phồng là vô ngã.

Như vậy, ta có thể gọi phồng bằng ba tên: vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng đặc tính của vô thường, đặc tính của khổ, đặc tính của vô ngã khác nhau. Tuệ thấy vô thường, tuệ thấy khổ não, tuệ thấy vô ngã không giống nhau.

Khi ta niệm phòng, sự phòng này là vô thường. Khi ta niệm phòng, sự phòng này không thể kéo dài mãi, mà phải chấm dứt. Sự chấm dứt của phòng là dấu hiệu biểu hiện của vô thường hay biểu hiện của đặc tính vô thường.

Khi ta niệm phòng, rồi ta thấy phòng mất đi, thì đó gọi là tuệ thấy vô thường.

Khi ta niệm phòng, sự phòng là chuyển động, là vật chất, cho nên nó là khổ. Khi ta niệm phòng, cái cũ mất đi, cái mới đến, sự phòng cũ mất đi, sự phòng mới đến, rồi ta biết đó là thay đổi. Sự thay đổi của phòng là dấu hiệu của khổ. Khi ta niệm phòng, nếu ta thấy được sự phòng biến đổi, thì đó gọi là tuệ thấy được khổ nào.

Khi ta hít vào, bụng ta phồng lên. Sự phồng là chuyển động, là "gió". Khi nó có mặt thì có sự phồng, nhưng khi nó mất đi chẳng có gì để lại, vậy thì phòng không có bản chất, hay vô ngã. Ta không thể kiểm soát hay điều khiển được sự phồng, đừng cho nó biến mất, vậy phòng không thể kiểm soát, không thể điều khiển. Ta gọi đó là vô ngã vì nó không có cốt lõi.

Vậy phòng là vô ngã hay không có cốt lõi. Rơi vào không, là dấu hiệu của sự không có cốt lõi. Mỗi khi niệm phòng, ta thấy phòng rơi vào không; tiếp tục niệm phòng, phòng lại rơi vào không; tiếp tục niệm phòng nữa, phòng lại rơi vào không nữa. Những điều này khiến ta hiểu rằng mọi hiện tượng đều rơi vào không. Nếu ta thấy phòng rơi vào không, không có cái gì còn lại hết, đó là tuệ thấy được vô ngã.

Vậy mỗi khi niệm phòng, xẹp, ngồi, đứng, v.v... nếu ta thấy mọi hiện tượng đều đến rồi đi, đó là tuệ thấy được vô thường. Mỗi khi niệm xẹp, ngồi, đứng, v.v... nếu ta thấy mọi hiện tượng đều thay đổi, đó là tuệ thấy được sự khổ. Mỗi khi niệm phòng xẹp, ngồi, đứng, v.v... nếu ta thấy mọi hiện tượng đều rơi vào không, đó là tuệ thấy được vô ngã.

Khi tuệ giác thấy được vô thường, khổ, vô ngã đã chín mùi, ta sẽ cảm thấy mọi đề mục thân hay tâm đều đáng chán. Mỗi khi niệm phòng, ta bắt đầu thấy phòng đáng chán; mỗi khi niệm xẹp ta bắt đầu thấy xẹp đáng chán; mỗi khi ta niệm đau, hay dễ chịu, hay các hiện tượng khác, ta lại thấy các đối tượng này đáng chán. Thế rồi ta nghĩ rằng việc hành thiền của ta không tốt đẹp, chắc chắn là ta sẽ nghĩ như vậy. Nhưng, thực ra, đó là dấu hiệu tiến bộ không phải thoái bộ đâu.

Mọi thiên sinh ở giai đoạn này đều thấy đề mục là đáng chán, mọi thiên sinh đều làm giai đoạn này là thoái bộ, là sút kém. Như vậy không đúng. Mục tiêu cuối cùng của Phật giáo là Niết bàn. Niết bàn là chấm dứt đau khổ. Đau khổ

ở đây có nghĩa là vật chất và tâm hay danh và sắc, chứ không phải gì khác. Chấm dứt vật chất và tâm là Niết bàn.

Khi ta niệm phòng, xẹp, ngồi, đưng v.v... nếu ta cảm thấy mọi hiện tượng đều đáng yêu, đáng mến, ta thiết tha đến chúng, đó là ta đã đi xa Niết bàn bởi vì Niết bàn là sự diệt tắt vật chất và tâm. Bao lâu ta còn thích thú với các hiện tượng khởi sinh trong ta bấy lâu ta còn xa cách với Niết bàn

Khi ta niệm phòng, xẹp, ngồi, đưng v.v... nếu ta cảm thấy mọi hiện tượng đều đáng chán, ta không thiết tha gì đến chúng, đó là ta đi gần đến Niết bàn. Vậy, khi bạn các thấy các đối tượng trở nên đáng chán bên trong, bạn đừng thất vọng, bạn nên biết rằng mình đang đi gần đến Niết bàn. Điều quan trọng là bạn nên tiếp tục ghi nhận mọi chuyện, mọi hiện tượng, đừng bỏ sót.

Tương tự, khi ta thở ra, bụng xẹp xuống; ta quán sát theo dõi chuyển động của bụng, ta niệm xẹp. Khi ta niệm xẹp, nếu ta nhận thấy sự xẹp biến mất đi, đó là tuệ thấy vô thường. Khi ta niệm xẹp, nếu ta thấy sự xẹp thay đổi, đó là tuệ thấy khổ não. Khi ta niệm xẹp, nếu ta nhận thấy rằng chẳng có gì còn lại sau khi xẹp biến mất, đó là tuệ thấy vô ngã.

Trước khi ngồi, ý muốn ngồi phát sinh; ý muốn này là một tâm sở. Tâm sở này tạo điều kiện cho gió nâng đỡ phát sinh. Nhờ có gió nâng đỡ nên ta có thể ngồi như vậy, phần trên của cơ thể có thể giữ thẳng trong khi đó phần dưới của cơ thể duy trì thẳng bằng. Tư thế này gọi là ngồi. Thực ra, ngồi chỉ là gió nâng đỡ. Ngồi là chức năng của gió nâng đỡ, chứ không phải chức năng của ta. Chỉ có chức năng của gió nâng đỡ mà thôi.

Trong khi ngồi, ta theo dõi tư thế ngồi, và ta niệm ngồi. Đôi lúc, khi niệm ngồi, ta cảm thấy thân ngã ra trước hay ngã ra sau, đó là dấu hiệu cho thấy gió nâng đỡ làm nhiệm vụ giữ thẳng bằng đã ra đi. Nếu khi niệm ngồi mà ta biết được gió giữ thẳng bằng đã ra đi, thì ta có được tuệ thấy rõ vô thường.

Sau khi ngồi thẳng lại, ta niệm ngồi. Nhưng một lúc sau, ta lại ngã tới trước hay ngã ra sau, rồi ta ngồi thẳng lại và niệm ngồi ngồi ngồi. Bằng cách ghi nhận hay niệm như vậy, ta biết được sự ngồi cũng thay đổi rất nhiều. Khi ta niệm ngồi, nếu ta thấy sự thay đổi của ngồi, đó là tuệ thấy sự khổ.

Trong khi ta ghi nhận sự thẳng cứng, sự thẳng cứng của lưng rơi vào không. Sự thẳng cứng cũng không có cốt lõi, tức là vô ngã. Trong khi ta ghi nhận ngồi, nếu ta thấy được sự thẳng cứng của tư thế ngồi rơi vào không, đó là tuệ thấy không có bản chất, không có cốt lõi, vô ngã (*anatta nupasana ñāna*).

Do ghi nhận ngồi, ta có được tuệ thấy rõ vô thường, tuệ thấy rõ khổ não và tuệ thấy rõ vô ngã. Khi tuệ vô thường, tuệ khổ, tuệ vô ngã đã chín mùi trong

việc niệm ngồi, ta sẽ trở nên chán nản sự ngồi, chúng ta thấy rõ sự ngồi là vô vị, chẳng có gì đáng bám víu vào, chỉ là tiến trình sinh diệt của vật chất và tâm, chẳng có gì đáng yêu đáng thích cả. Lúc ấy, ta có thể nghĩ rằng việc hành thiền của mình xuống dốc. Không phải vậy, việc hành thiền đang tiến bộ đó.

Trước khi đứng dậy lần nữa, ta niệm muốn đứng, muốn đứng. Rồi ta đứng dậy, quan sát toàn thể tiến trình của chuyển động, ta niệm đứng dậy, đứng dậy. Sự đứng dậy chỉ là chuyển động, và chuyển động này thay đổi; sự thay đổi có thể nhận thấy rõ ràng. Khi đã ở tư thế đứng, hãy niệm đứng, đứng, và theo dõi, quán sát toàn thể tư thế đứng.

Thoạt đầu, ta chỉ thấy được tư thế đứng. Đôi khi, dầu niệm đứng, đứng, cơ thể ta lay chuyển; sự lay chuyển này là dấu hiệu gió nâng đỡ tư thế đứng đã mất. Sự đứng chỉ là chức năng của gió nâng đỡ, gió nâng đỡ được vận hành do ý muốn của ta. Trước khi đứng ý muốn đứng khởi lên. ý muốn này là tâm sở. Tâm sở này là nguyên nhân của gió nâng đỡ. Nhờ có gió nâng đỡ, ta có thể giữ cơ thể thẳng thắn. Rồi ta gọi tư thế này là "đứng". Thật ra sự đứng này chỉ là chức năng của gió nâng đỡ mà thôi.

Vậy, trong khi niệm đứng, đứng, đứng, nếu ta cảm thấy lay chuyển, lắc lư, đó chỉ là dấu hiệu gió nâng đỡ làm nhiệm vụ giữ thân đứng thẳng đã ra đi. Trong khi niệm đứng, nếu nhận biết được tư thế đứng đang lay chuyển, lắc lư, đó là tuệ thấy rõ vô thường (*anicca nupassana ñāna*).

Nếu nhận biết tư thế đứng thay đổi, thay đổi liên tục, đó là tuệ thấy rõ khổ não (*dukkha nupassana ñāna*).

Khi đang ở tư thế đứng, ta cảm thấy sự thẳng cứng đang có mặt nhưng khi cơ thể bắt đầu lay chuyển thì sự thẳng cứng này biến mất, và không còn lại chút thẳng cứng nào nữa. Gió nâng đỡ giúp cho thân thẳng cứng cũng không có bản chất, không có cốt lõi. Nếu ta nhận thấy sự thẳng cứng rơi vào không, nếu ta thấy sự thẳng cứng không có bản chất, thì đó là tuệ thấy vô ngã (*anatta nupassana ñāna*). Như vậy, trong khi niệm đứng đứng, ta có thể thấy được tuệ thấy rõ vô thường, khổ và vô ngã.

Nếu tuệ thấy rõ vô thường, tuệ thấy rõ khổ, tuệ thấy rõ vô ngã chín mùi thì ta cảm thấy sự đứng đáng chán, ta thấy rõ sự đứng là vô vị, chẳng có gì đáng bám víu vào, chỉ là tiến trình sinh diệt của vật chất và tâm, chẳng có gì đáng yêu đáng thích cả. Đó không phải là việc hành thiền đã sút kém, mà ta đã tiến bộ.

Vậy, lúc nào bạn niệm đứng đứng mà cảm thấy chán nản thì đừng băn khoăn, lo lắng gì cả, vì bạn đang tiến bộ.

Bất kỳ hiện tượng gì khởi lên, bạn cũng phải ghi nhận một cách chánh niệm. Nếu bạn tiếp tục ghi nhận mọi hiện tượng xảy ra thì bạn càng có tuệ giác nhiều bao nhiêu, bạn càng cảm thấy chán nản, càng thấy rõ sự vô vị của các hiện tượng xảy ra bấy nhiêu, thế là bạn biết mình đã tiến gần đến Niết bàn hơn vậy.

Cầu mong các bạn nỗ lực tinh tấn quán sát các hiện tượng và đạt nhiều tiến bộ trong việc hành thiền minh sát.

---o0o---

18. Giải về đề mục căn bản

Chúng ta đã biết: thay đổi là chân đế, không thay đổi là tục đế. Cần phải luôn nhớ hai điều này: thay đổi là chân đế, hay sự thật tuyệt đối; không thay đổi là tục đế, hay sự thật của thế tục, là giả danh.

Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu đề mục căn bản của pháp hành thiền. Khi hành thiền minh sát, bạn có thể ngồi cách nào cũng được, nhắm mắt lại và để tâm ở bụng. Thở tự nhiên. Mỗi khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận hay niệm thầm phồng. Nhớ là để tâm vào bụng, mà đừng có nghĩ gì đến hơi thở. Mỗi khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận phồng.

Nhớ là mỗi khi bụng phồng chỉ niệm thầm phồng, chứ đừng niệm bụng phồng. Tại sao chỉ niệm phồng mà không niệm bụng phồng? Bởi vì trong khi hành thiền minh sát, ta chỉ theo dõi và quán sát chân đế, mà không chú ý đến tục đế. Khi bụng phồng lên; bụng là tục đế, phồng mới là chân đế.

Mỗi khi bụng xẹp xuống, bạn ghi nhận hay niệm thầm xẹp. Chỉ niệm xẹp chứ đừng niệm bụng xẹp. Tại sao ta chỉ niệm phồng. Bởi vì phồng là chân đế. Bụng thì không thay đổi, chỉ có sự chuyển động phồng và xẹp thay đổi mà thôi. Vậy sự thay đổi là chân đế, sự không thay đổi là tục đế.

Tại sao bụng không thay đổi? Bởi vì bụng không có thực. Mặc dầu gọi là bụng, nhưng đó chỉ là cái tên, chỉ là sự thật ước định. Nếu mọi người gọi nó, chấp nhận nó là bụng, thì nó là bụng; nếu không gọi nó, không chấp nhận nó là bụng, thì nó không phải là bụng.

Như vậy bụng không có thật. Tiếng Việt gọi nó là "bụng", tiếng Miên gọi là "vambai", tiếng Pāli gọi là "Udara gabbha" và tiếng Anh gọi là "abdomen". Ta gọi một vật với nhiều tên khác nhau. Đó chỉ là tục đế. Ta chấp nhận nó là bụng thì nó là bụng, ta chấp nhận nó là "vambai" thì nó là "vambai", nếu ta không chấp nhận nó là bụng thì nó sẽ không là bụng, và nếu ta không chấp nhận

nó là "vambai" thì nó không phải là "vambai". Vậy, bụng chỉ là tục đế, mà chuyển động phòng hay xẹp mới là chân đế.

Khi theo dõi chuyển động phòng xẹp nơi bụng, nhớ kỹ là đừng niệm bụng phòng hay bụng xẹp. Khi bụng phòng lên thì bạn niệm phòng, khi bụng xẹp xuống thì bạn niệm xẹp.

Khi ta ghi nhận phòng thì phòng là chuyển động, phòng là hiện tượng vô tri, vô giác, là "gió", và sự nhận biết phòng là "tâm", là hiện tượng nhận biết. Như vậy, khi có một hiện tượng phòng thì chỉ có hai yếu tố thân và tâm, hay danh và sắc, mà chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái gì cả.

Khi bụng ta xẹp xuống, ta theo dõi chuyển động ấy và niệm xẹp. Khi ta niệm xẹp thì xẹp là chuyển động, xẹp là hiện tượng vô tri, vô giác, là "gió", và sự nhận biết xẹp là "tâm", là hiện tượng nhận biết. Như vậy, khi có một hiện tượng xẹp thì chỉ có hai yếu tố thân và tâm, hay danh và sắc, mà chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái gì cả.

Thoạt đầu, bạn phải cố gắng hiểu rằng phòng là một chuyện và nhận biết phòng là một chuyện khác, xẹp là một chuyện và nhận biết xẹp là một chuyện khác. Trong khi thuyết pháp thì chúng tôi có thể nói phòng là vật chất và biết phòng là tâm. Nhưng khi thực hành, các bạn không cần phải nói "đây là vật chất" và "đây là tâm" hay "đây là thân" và "đây là tâm".

Sự hiểu biết trong lúc hành thiền khác với sự hiểu biết trong lý thuyết. Trong lúc hành thiền, chúng ta không thể nói: "Đây là vật chất", "Đây là tâm". Nhưng sau khi hành thiền xong, nhìn lại việc hành thiền của mình, chúng ta biết cái gì là vật chất cái gì là tâm.

Sự hiểu biết trong lúc hành thiền chẳng khác nào một giấc mộng. Khi ta nằm mộng, ta không biết mình đang mộng, nhưng lúc thức dậy ta biết ta vừa đang nằm mộng. Cũng vậy, trong khi niệm phòng, xẹp, ngồi, đứng, v.v... ta không thể gọi "đây là vật chất", "đây là tâm", nhưng sau khi hành thiền ta biết phòng là một hiện tượng, và nhận biết phòng là một chuyện khác, xẹp là một hiện tượng và nhận biết xẹp là một chuyện khác. Vậy, khi niệm phòng xẹp, phòng xẹp, nếu bạn có thể phân biệt được "phòng" và "nhận biết sự phòng" là hai hiện tượng khác nhau, thế là bạn đã hiểu thế nào là vật chất, thế nào là tâm.

Đôi khi, mặc dầu niệm phòng nhưng ta không thấy phòng rõ ràng, mặc dầu niệm xẹp nhưng không thấy xẹp rõ ràng, thế rồi ta không thể niệm phòng xẹp, bởi vì nếu không có nhân thì không có quả.

Nếu không có phòng thì không thể có nhận biết sự phòng, vậy phòng là nhân và sự nhận biết là quả. Nếu không có xẹp thì không thể có sự nhận biết sự

xẹp, vậy xẹp là nhân và nhận biết là quả. Như vậy, mỗi khi ta niệm phòng thì chỉ có nhân và quả, mỗi khi ta niệm xẹp thì cũng chỉ có nhân và quả, mà chẳng có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái gì cả.

Khi ngồi, ta quán sát toàn thể tư thế ngồi, ta niệm ngồi. Mặc dầu dùng chữ "ngồi" nhưng chủ tâm của ta là để biết chân đế: ngồi chỉ là gió nâng đỡ. Theo chân đế, nếu không có gió nâng đỡ, bạn không thể ngồi như vậy, bạn sẽ ngã xuống. Vậy, ngồi chỉ là gió nâng đỡ mà thôi.

Nếu là một thiền sinh mới, bạn không thể nhận thấy gió nâng đỡ hay sự thẳng cứng của ngồi, bạn chỉ có thể cảm nhận hình dạng của cơ thể. Khi việc hành thiền của bạn trở nên thuần thục, bạn chỉ còn nhận thấy sự thẳng cứng hay hiện tượng nâng đỡ. Khi ngồi, ta niệm ngồi, ngồi chỉ là gió nâng đỡ và nhận biết sự ngồi là tâm. Như vậy, vào lúc ngồi, chỉ có thân và tâm, hay danh và sắc, mà thôi.

Khi ngồi, ta không niệm tôi đang ngồi, mà chỉ niệm ngồi. "Tôi" là tục đế và ngồi là chân đế. Tôi thì không thay đổi, nhưng ngồi thì thay đổi. Khi ngồi, gió nâng đỡ thay đổi; đó là chân đế. Như vậy, ta phải chú tâm vào sự ngồi, hay gió nâng đỡ, và niệm ngồi.

Khi ta niệm ngồi, thân thể ta không phải lúc nào cũng ngay ngắn. Đôi lúc lưng ta cong xuống, đôi lúc thân ta lắc lư hay nhúc nhích; khi đó, gió nâng đỡ mát, mà gió chuyển động đến. Nếu gió nâng đỡ có mặt thì thân ta sẽ không lắc lư hay nhúc nhích. Như vậy, gió nâng đỡ là một chuyện, mà sự lắc lư hay nhúc nhích của thân là một chuyện khác. Lắc lư hay nhúc nhích cũng là chuyển động, là gió. Ngồi cũng là gió, nhưng ngồi là gió nâng đỡ. Lắc lư, nhúc nhích, cong, thẳng của lưng đều là gió, đều là chuyển động.

Khi ta ngồi, nếu yếu tố chuyển động trội hơn cả, ta phải niệm lay lay lay, cong cong cong, thẳng thẳng thẳng. Mặc dù dùng chữ lay, cong, thẳng, v.v... chúng đều biểu thị sự chuyển động. Khi bạn theo dõi chuyển động và niệm lay, cong, thẳng, chỉ có vật chất và tâm hay thân và tâm. Chuyển động là vật chất và nhận biết chuyển động là tâm. Nếu không có chuyển động thì sẽ không có sự nhận biết hay không thể niệm. Nếu không có lắc lư thì sẽ không thể niệm lắc lư. Như vậy, lắc lư là nhân và nhận biết sự lắc lư là quả. Chỉ có nhân và quả vào lúc ghi nhận lắc lư hay cong cong, thẳng thẳng mà thôi.

Trong lúc hành thiền, ở giai đoạn phòng, ta chỉ chú tâm theo dõi chuyển động phòng và niệm phòng. ở giai đoạn xẹp, chỉ chú tâm theo dõi chuyển động xẹp và niệm xẹp. Khi ngồi xuống, hãy chú ý vào chuyển động ngồi. Lúc ngồi thẳng lưng, chú ý đến gió nâng đỡ, sau đó tiếp tục theo dõi phòng xẹp. Nếu cơ thể lay động, chú ý vào sự lay động. Nếu ghi nhận đầy đủ mọi chuyển biến, mọi hoạt động của gió trong thân, ta có khả năng loại trừ được nhiều phiền não.

Chẳng hạn, khi bụng phồng lên, sự phồng này chỉ là chuyển động, là gió, nhưng nếu bạn lầm tưởng chuyển động này là bụng thì đó là tà kiến. Chuyển động là gió, là chân đế. Bụng chỉ là tục đế, bụng không có thực, mà chỉ là một sự chế định hay giả danh. Phải phân biệt rõ hai thứ: bụng và chuyển động. Bụng là tục đế, chuyển động là chân đế.

Nếu bạn nghĩ rằng bụng và chuyển động chỉ là một, đó là tà kiến, là hiểu sai lầm. Nếu bạn có thể tách rời bụng ra khỏi chuyển động, đó là chánh kiến hay có sự hiểu biết đúng. Nếu bạn ghi nhận có sự chuyển động chỉ là chuyển động, mà không thêm gì vào trong đó, tức là bạn có chánh kiến. Khi niệm phồng mà tâm ghi nhận chỉ biết đến chuyển động, không nhớ gì đến bụng, đó là chánh kiến. Khi niệm xẹp mà tâm ghi nhận chỉ biết đến chuyển động mà không nhớ gì đến bụng, đó là chánh kiến. Vậy, khi niệm phồng xẹp đúng thì bạn có khả năng loại bỏ được tà kiến.

Thêm vào đó, khi đang niệm phồng xẹp, nếu bạn thích chuyển động này thì tham ái phát sinh; nếu bạn không ưa chuyển động này thì sân hận phát sinh.

Đôi khi đang theo dõi chuyển động của bụng, niệm phồng xẹp, phồng xẹp, và bạn cảm thấy rất dễ ghi nhận chuyển động phồng xẹp này. Tâm bạn đang lâng lâng trên đê mục, bỗng nhiên cơ thể bắt đầu lắc lư, và bạn không thích sự lắc lư này. Lúc đầu, bạn thích chuyển động phồng xẹp, nhưng khi cơ thể lắc lư, bạn lại không thích sự lắc lư. Phải hiểu rằng lắc lư hay phồng xẹp cũng thế thôi, chúng cũng đều là chuyển động, là gió. Nếu bạn không thích chuyển động lắc lư là sai lầm, vì chuyển động chỉ là chuyển động mà thôi. Nếu biết chuyển động là chuyển động, thì bạn có chánh kiến.

Nếu ta cho chuyển động là đáng ưa thì tham ái khởi dậy trong ta; nếu ta cho chuyển động là đáng ghét thì sân hận khởi dậy trong ta. Như vậy, phiền não phát sanh trong ta tùy theo sự hiểu biết và sự chú tâm của ta có sáng suốt và đúng đắn hay không.

Như vậy, phải có sự chú tâm sáng suốt mỗi khi ghi nhận phồng, xẹp. Phồng là vô thường, thay đổi và vô tác nhân, vô chủ. Phồng xuất hiện rồi biến mất, vô thường và biến đổi. Lay cũng sinh rồi diệt. Lay cũng vô thường. Khi cái cũ đi, cái mới đến, đó là thay đổi. Khi phồng ra đi thì chẳng có gì còn lại. Khi lay ra đi thì chẳng có gì còn lại.

Nếu bạn thấy được rằng phồng và lay là vô thường, thay đổi và vô ngã, đó là sự chú tâm sáng suốt và đúng đắn. Nếu bạn có sự chú tâm sáng suốt thì không phiền não nào có thể lọt vào được.

19. Giải về Thọ hay Cảm Thọ

Chúng ta hãy nghe câu Phật ngôn:

Vedana Bhikkave Anicca,

Yadaniccan Yam Dukkham,

Yam dukkham Daranatta

Này các thầy tỳ khuru

Cảm giác là vô thường.

Cái gì vô thường thì khổ.

Cái gì khổ thì không phải là của ta.

Theo đoạn kinh trên, mọi cảm giác đều được mang ba tên: *Anicca* (Vô thường), *Dukkha* (khổ) và *Anatta* (không có bản chất, không kiểm soát được)

Trong khi hành thiền, nếu ngồi lâu thì cảm giác khó chịu như đau, ngứa, v.v... đến với ta. Những cảm giác này gọi là khổ thọ. Nếu bạn nhận biết khổ thọ tức là bạn thấy được vô thường, khổ và vô ngã, mặc dù bạn không niệm vô thường, khổ và vô ngã.

Tại sao khi thấy được sự đau thì bạn thấy được vô thường, khổ, vô ngã? Bởi vì cảm giác là vô thường, cảm giác là khổ, cảm giác là vô ngã.

Nhưng nếu bạn chỉ biết cảm giác hay sự đau mà bạn không biết thêm gì nữa thì bạn cũng chưa thể thấy được đó là vô thường, khổ, hay vô ngã.

Mỗi khi đau xuất hiện, bạn ghi nhận đau, đau, đau. Nếu bạn thấy sự đau tan biến. Sự tan biến của cảm giác đau, đó là dấu hiệu của vô thường, khổ và vô ngã.

Như vậy, khi hành thiền, trong lúc đang ghi nhận một cảm giác mà bạn thấy cảm giác này biến mất đi thì bạn kinh nghiệm được vô thường, hay có tuệ giác thấy được vô thường. Cho nên, bất kỳ cảm giác đau đớn khó chịu nào phát sinh, bạn cần phải ghi nhận một cách chánh niệm cho đến khi nó biến mất. Nếu bạn có thể ghi nhận các cảm giác khổ từ khi chúng khởi lên cho đến lúc chúng biến mất, thế là bạn có được tuệ giác thấy rõ vô thường.

Đôi khi, trong lúc đang ghi nhận đau hay nhức, bạn cảm thấy rõ cảm giác cũ mất đi, cảm giác mới lại đến, cảm giác mới vừa mới đến lại mất đi, và một

cảm giác khác lại đến nữa. Những gì vừa mới ghi nhận đã mất rồi. Chúng thay đổi thật mau lẹ. Sự thay đổi của cảm giác này là dấu hiệu của đau khổ (*Dukkha lakkhana*). Nếu bạn thấy được dấu hiệu của đau khổ, bạn đang phát triển tuệ giác thấy rõ đau khổ (*Dukkha nupassana ñāna*).

Trong khi ghi nhận sự tê cứng hay đau nhức nơi chân chẳng hạn, nếu bạn không thể bình tĩnh chế ngự được cảm giác đau khổ này, và vội nhúc nhích để thay đổi tư thế, thì bạn không thể nào có được tuệ giác, bởi vì bạn đã đổi tư thế trước khi cảm giác đau khổ biến mất.

Nhưng khi có cảm giác đau nhức xuất hiện, bạn kiên trì ghi nhận đau nhức cho đến khi bạn thấy cảm giác ấy hoàn toàn biến mất, rơi vào khoảng không. Rồi một cái đau khác đến, bạn lại ghi nhận đau cho đến lúc cảm giác này rơi vào khoảng không nữa. Bất kỳ cảm giác nào bạn ghi nhận thì sau cùng nó cũng rơi vào khoảng không. Thế là bạn có tuệ giác thấy được vô ngã, không có bản chất (*Anatta nupassana ñāna*).

Thông thường, chúng ta cho rằng các cảm giác tê, nhức, ngứa, v.v... là đau khổ. Chứ chẳng bao giờ nghĩ rằng hạnh phúc cũng là đau khổ. Thật ra, hạnh phúc cũng chính là đau khổ. Thật là dễ thấy cảm giác tê nhức là đau khổ, nhưng khó thấy được hạnh phúc cũng là đau khổ.

Tại sao hạnh phúc cũng là đau khổ? Bởi vì hạnh phúc cũng thay đổi. Cái gì có sự thay đổi thì có sự đau khổ. Nói khác đi, hễ có thay đổi thì có đau khổ, hay thay đổi chính là đau khổ. Hạnh phúc chỉ thật là hạnh phúc khi nó ở trong hiện tại hay khi nó hiện hữu. Nhưng khi hạnh phúc biến mất thì ta cảm thấy không có hạnh phúc, mà không có hạnh phúc thì có đau khổ. Vậy thì hạnh phúc cũng là đau khổ.

Trong khi đang hành thiền, đôi lúc ta cảm thấy thân thể thật nhẹ nhàng, và ta có thể ghi nhận mọi hiện tượng xảy ra một cách dễ dàng. Tâm ta lúc bấy giờ rất sắc bén, minh mẫn. Ta cảm thấy vui vẻ, thích thú. Nếu ta thích trạng thái này, thế là tham ái phát sinh. Ngay khi ta vừa nghĩ đến việc hành thiền của ta tốt đẹp và cảm thấy thích thú thì sự an lạc trên biến mất, vì khi tham ái phát sinh thì an lạc thật sự không tồn tại. Nếu ta thích sự an lạc này thì tham lam phát sinh; nếu ta không thích thì sân hận phát sinh.

Như vậy, trong lúc hành thiền nếu có sự an lạc, hạnh phúc xuất hiện thì ta phải kịp thời ghi nhận an lạc, an lạc. Nếu an lạc, hạnh phúc đến, ta chỉ hưởng thụ mà không ghi nhận chánh niệm, ta không thể nào có được tuệ giác thấy được vô thường, tuệ giác thấy được khổ não và tuệ giác thấy được vô ngã. Khi ghi nhận an lạc hay hạnh phúc, nếu chúng ta thấy cảm giác này mất đi, ta sẽ có được tuệ giác thấy rõ được sự vô thường.

Khi chúng ta ghi nhận an lạc hay hạnh phúc, nếu cảm giác cũ biến mất và cảm giác mới đến, nếu ta thấy được rõ ràng như vậy, ta sẽ có được tuệ giác thấy được sự đau khổ.

Một niềm an lạc và hạnh phúc chỉ thật sự là an lạc và hạnh phúc khi nó hiện hữu, nhưng khi nó biến mất và rơi vào khoảng không thì niềm an lạc và hạnh phúc ấy hoàn toàn không còn nữa. Nếu trong khi bạn đang ghi nhận an lạc hay hạnh phúc mà cảm giác này rơi vào khoảng không, rồi một cảm giác an lạc hay hạnh phúc khác lại đến, bạn ghi nhận, rồi nó cũng rơi vào khoảng không. Khi bạn nhận biết tất cả cảm giác mà bạn ghi nhận đều rơi vào khoảng không thì bạn có tuệ giác thấy rõ vô ngã.

Đau khổ chỉ thật sự là đau khổ khi nó hiện diện. Hạnh phúc chỉ thật sự là hạnh phúc khi nó hiện diện. Lúc đang hiện diện thì đau khổ và hạnh phúc hoàn toàn trái ngược. Nhưng khi đau khổ rơi vào khoảng không và hạnh phúc cũng rơi vào khoảng không thì cuối cùng chúng lại giống nhau, cũng đều là vô ngã cả.

Như vậy, bất kỳ hiện tượng nào phát sinh, dầu tốt dầu xấu, ta cũng đều chú tâm ghi nhận đừng có sự phân biệt nào. Cảm giác đau khổ xuất hiện, ta ghi nhận; cảm giác hạnh phúc xuất hiện, ta ghi nhận. Không nên buồn vui theo những cảm giác này. Hãy ghi nhận một cách thật bình đẳng đối với cảm giác tốt hay xấu. Nhiều người chỉ ưa ghi nhận những cảm giác vừa ý hay dễ chịu mà không thích ghi nhận những cảm giác không vừa ý hay khó chịu. Bạn nên thân nhiên ghi nhận mọi cảm giác tốt và xấu, nếu mọi cảm giác tốt và xấu đều được bạn xem chúng chẳng có gì khác nhau, thế là bạn đã tiến bộ dễ dàng trong việc hành thiền của mình.

---o0o---

20. Bát chánh đạo trong thiền minh sát

Sau khi thành đạo, Đức Phật thuyết pháp trong 45 năm. Trong 45 năm này, ngài dạy tất cả tám mươi bốn ngàn pháp môn. Nhiều pháp môn như vậy thì khó mà nhớ lắm. Vậy chúng ta hãy tóm lược lại.

Nếu tóm lược giáo pháp của Đức Phật, chúng ta có 37 pháp, đó là 37 Pháp Trợ Bồ Đề, gồm có: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát chánh đạo.

Nhưng 37 pháp này cũng còn dài. Ta tóm lược lại còn có Bát chánh đạo: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.

Nhưng Bát chánh đạo cũng còn khó nhớ, ta tóm lược lại một lần nữa, còn: Giới, Định và Huệ.

Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh Mạng thuộc nhóm Giới.

Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định thuộc nhóm Định.

Chánh kiến, Chánh tư duy thuộc nhóm Huệ.

Vậy, nếu tóm lược 84,000 pháp môn của đức Phật thì chỉ còn có Giới, Định và Huệ.

Nhưng đức Phật còn tóm lược hơn nữa. Trước khi nhập Niết bàn, đức Phật tóm lược những lời giảng dạy của Ngài như sau: "*Vaya Dhamma Saṅkhārā, Appamādena Sampādettha*" có nghĩa là "Các pháp hữu vi (Vật chất và Tâm) đều không bền vững. Hãy chánh niệm." Lời dạy "Hãy Chánh Niệm" có nghĩa là bảo chúng ta hãy "tránh xa điều ác, làm các điều lành, và chánh niệm trên mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm." Một cách ngắn gọn là "chánh niệm trong mọi việc".

Bây giờ, chúng ta thực hành thiền minh sát theo lời dạy của đức Phật là chánh niệm. Như vậy, mỗi lần ghi nhận một đối tượng, dầu có biết ghi nhận đúng hay không, ta cũng đã thực hành theo lời dạy của đức Phật.

Một cư sĩ, nếu giữ ngũ giới, thì đã tròn đủ chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng mà không cần phải thực hành một cách đặc biệt gì về giới cả.

Nếu giới đã giữ tròn thì chỉ còn lại năm yếu tố của Bát Chánh Đạo cần phải phát triển thôi. Đó là chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định, chánh kiến và chánh tư duy.

Khi ghi nhận chánh niệm một đối tượng nào thì ta đã thực hành trọn vẹn năm yếu tố trên. Chẳng hạn, khi bụng phồng lên, ta chú tâm vào chuyển động phồng và ghi nhận chánh niệm phồng.

Khi ghi nhận như vậy, thì năm yếu tố của Định và Huệ đều bao gồm trong đó.

Mỗi khi phồng xuất hiện ta cố gắng ghi nhận, sự cố gắng ghi nhận này là chánh tinh tấn.

Mỗi khi phồng xuất hiện ta có ý thức sáng suốt theo dõi, ý thức sáng suốt theo dõi này là chánh niệm.

Mỗi khi ghi nhận phồng, tâm ghi nhận của chúng ta chỉ nằm trên sự phồng mà không chạy đi nơi nào khác đó là chánh định.

Khi ghi nhận phòng, lúc đầu ta chưa biết rằng phòng là một chuyện và tâm ghi nhận là một chuyện khác. Nhưng vài ngày sau, ta sẽ hiểu rằng phòng là một chuyện và ghi nhận là một chuyện khác. Nếu ta có thể phân biệt được sự khác nhau giữa đối tượng và tâm ghi nhận, ta đã có chánh kiến.

Về sau, ta sẽ biết rằng phòng xuất hiện trước và tâm ghi nhận tiếp nối sau. Biết được như vậy, đó cũng là chánh kiến.

Khi tuệ giác của chúng ta trở nên bén nhạy, mỗi khi ghi nhận phòng, ta liền thấy phòng mất đi, mỗi khi ghi nhận xep, ta thấy xep mất đi, đó là chánh kiến.

Đôi khi tâm ghi nhận của ta không hướng thẳng vào đề mục, liền có một vài hiện tượng hướng tâm ghi nhận đến đề mục. Hiện tượng hướng tâm về đề mục, đó là chánh tư duy.

Tôi sẽ tóm lược những điều giải thích trên:

- Cố gắng ghi nhận phòng là chánh tinh tấn.
- Theo dõi, ghi nhận sự phòng là chánh niệm.
- Tâm ghi nhận chỉ nằm trên đề mục phòng là chánh định.
- Hiểu biết được đối tượng qua tâm ghi nhận là chánh kiến.
- Hướng tâm vào đối tượng là chánh tư duy.

Khi nói, thì ta có thể nói đây là chánh tư duy, đây là chánh niệm, đây là chánh định, đây là chánh kiến, nhưng trong thực hành ta không thể tách rời từng yếu tố một. Bởi vì cả năm yếu tố cùng hoạt động chung với nhau. Chúng luôn luôn đồng sinh và đồng diệt. Khi chánh tinh tấn chiếm ưu thế, ta nhận biết toàn nhóm là chánh tinh tấn; khi chánh định trội hơn cả, ta nhận biết toàn nhóm là chánh định; khi chánh kiến trội hơn cả, ta nhận biết toàn nhóm là chánh kiến; khi chánh tư duy trội hơn cả, ta nhận biết toàn nhóm là chánh tư duy. Năm yếu tố này được gọi là *kāraṇa magga* vì chúng làm việc chung và cùng lúc với nhau.

Khi thuyết pháp về đề tài trên đây, tôi thường được người ta đặt câu hỏi: "Nếu không có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, v.v... vậy thì ai hành thiền đây?"

Hôm nay, không có ai đặt câu hỏi này, vậy thì tôi tự hỏi và tự trả lời. Ta có thể trả lời câu hỏi trên theo hai cách: theo chân đế và theo tục đế.

Theo tục đế, ta có thể nói: Tôi đang hành thiền minh sát, anh đang hành thiền minh sát, họ đang hành thiền minh sát, v.v... Bạn có thể trả lời như vậy. Đó là tục đế. Theo chân đế, không có đàn ông, đàn bà, con trai, con gái v.v... Vậy thì ai đang hành thiền? Chỉ có những yếu tố hay những hiện tượng trên đang hành thiền minh sát.

Vậy, mỗi khi ghi nhận phòng, xẹp, ngồi, đung, dầu bạn có ý thức hay không ý thức thì tất cả những lời dạy của đức Phật cũng đều tự động bao gồm trong ấy. Bạn là người hữu duyên được hành thiền minh sát.

Là một nhà sư dạy thiền, hằng ngày tôi nhắc nhở các bạn ghi nhận, hành thiền minh sát. Tôi đã làm bốn phận của tôi, còn lại là bốn phận của các bạn là hành thiền, là ghi nhận chánh niệm.

---o0o---

21. Bài pháp cuối

Để tóm lược những bài pháp đã trình bày trên, tôi sẽ chỉ cho các bạn làm thế nào để phân biệt được giữa chân đế và tục đế. Điều này không có gì khó.

Cái gì biến đổi trong khoảnh khắc ngắn ngủi, là chân đế. Cái gì không biến đổi trong khoảnh khắc ngắn ngủi, là tục đế. Nói một cách ngắn gọn: Hiện tượng biến đổi là chân đế, hiện tượng không biến đổi là tục đế.

Chúng ta không bàn đến Niết Bàn ở đây vì Niết Bàn không biến đổi. Không thể lấy Niết Bàn làm đề mục để hành thiền, nên ta để Niết Bàn sang một bên.

Chúng ta chỉ có thể lấy các tâm hiệp thế và một số yếu tố vật chất làm đề mục hành thiền. Chúng ta không thể lấy Niết Bàn hay các tâm siêu thế để hành thiền, nên chúng ta để các tâm đạo và tâm quả sang một bên.

Bây giờ hãy nhớ lại lần nữa: Hiện tượng biến đổi là chân đế, hiện tượng không biến đổi là tục đế.

Tôi đưa ra một ví dụ cho các bạn dễ hiểu. Giả sử đây là lửa và đây là một cục nước đá. Nếu đưa ngón tay vào gần lửa, ta nói: ngón tay nóng. Nói như vậy có đúng không? Theo tục đế: ngón tay nóng. Điều này đúng.

Khi lấy ngón tay rời vào nước đá ta nói ngón tay lạnh. Điều này đúng không? Theo tục đế ta có thể nói ngón tay lạnh. Điều này đúng.

Nhưng cái gì thay đổi? Ngón tay thay đổi, hay nóng lạnh thay đổi? Ngón tay không thay đổi, mà sự nóng hay lạnh thay đổi. ở đây, ngón tay là tục đế, nóng hay lạnh là chân đế.

Vậy, khi ngón tay nóng, ta phải lấy cái gì để hành thiền. Ngón tay hay sự nóng? Phải lấy nóng làm đề mục hành thiền.

Khi ngón tay lạnh, ta phải lấy cái gì để hành thiền. Ngón tay hay sự lạnh? Phải lấy sự lạnh làm đề mục để hành thiền.

Một ví dụ khác. Giả sử đi dưới ánh nắng, ta cảm thấy đầu nóng, ta nói đầu tôi nóng, nói như vậy có đúng không? Theo tục đế điều này đúng.

Khi đầu nóng, nếu ta đi vào trong bóng mát, ta cảm thấy mát, rồi ta nói đầu tôi mát, nói như vậy đúng không? Theo tục đế điều này đúng.

Khi đi dưới ánh nắng, ta nói đầu tôi nóng, nhưng khi đi vào bóng mát, ta nói đầu tôi mát, vậy cái gì thay đổi? Đầu thay đổi, hay nóng lạnh thay đổi. Chính sự nóng hay lạnh thay đổi, mà đầu không thay đổi.

Vậy thì, khi cảm thấy đầu nóng, ta chỉ quán sát sự nóng, không phải quán sát cái đầu. Đầu là tục đế, nóng là chân đế.

Khi cảm thấy đầu mát, ta chỉ quán sát sự mát, chứ không phải quán sát cái đầu. Vậy thì đầu là tục đế, mát là chân đế.

Nếu ta nhầm lẫn sự nóng lạnh là đầu, đó là tà kiến. Nếu hiểu được đầu và nóng là hai chuyện khác nhau, đó là chánh kiến.

Tôi sẽ chấm dứt các bài giảng ở đây. Trước khi chấm dứt, xin các bạn nhớ kỹ một lần nữa: Tục đế cần cho thế tục, chân đế chỉ cần khi hành thiền minh sát. Các hiện tượng thay đổi là chân đế, các hiện tượng không thay đổi là tục đế.

Cầu mong các bạn an vui hạnh phúc và đạt được trí tuệ cao thượng ngay trong kiếp sống này.

---o0o---

HẾT