

HƯỚNG DẪN THỰC TẬP MINH SÁT



Chủ đề chiều nay thầy nói chuyện có tên là “Hướng dẫn thực tập Minh sát”. Minh sát là từ được dịch từ chữ “Vipassanā”. Chữ *thiền* là dùng để chỉ về *thiền chỉ*, nó không có dính dáng gì đến “vipassanā” cả, nó là “samatha”. Khi nói minh sát thì nghĩa là minh sát, chứ không phải là thiền. Từ ý nghĩa đến ví dụ cụ thể, thầy tạm gọi minh sát là “*phương pháp trông trẻ*”, tức là trông coi mấy đứa nhỏ. Đã có ai có kinh nghiệm trông trẻ chưa, có thấy vui không, mệt không? Khi trông chừng một đứa trẻ đang thức, chúng ta chú tâm, không được phép lơ là. Vì chỉ cần một chút lơ đãng, mất hay tâm để chỗ khác là có thể khiến đứa trẻ rơi vào tình trạng nguy hiểm mà chúng ta không biết được, như bị phỏng, nuốt đồ nhọn, rớt xuống ao hồ, thậm chí chơi với các vật độc hại, hoặc ngủi, ném các đồ đồ từ thiên nhiên, cây cỏ xung quanh.

Sau khi chiêm nghiệm, thầy thấy nhóm từ “*minh sát trông trẻ*” này nó cụ thể nhất, hợp nhất với phương pháp tu của chúng ta. Người trông trẻ là người phải luôn làm việc liên tục và luôn trong tình

trạng cảnh giác. Nhưng nếu căng thẳng quá, mình sẽ mệt, còn mình lơ là một chút thì tình trạng bất trắc hoặc tai họa có thể xảy ra cho những đứa trẻ và cho chính mình. Các cô bảo mẫu không đủ kiên nhẫn, không đủ từ ái, không đủ năng lực thì sẽ có những ứng xử với các cháu theo cách gây họa, không ít vụ án xảy ra từ việc này. Cho nên chúng ta cần có khái niệm rõ ràng: *tu tập là con đường trông trẻ*. Đứa trẻ đó là ai? Đứa trẻ đó là chính chúng ta đây, chứ không phải đứa trẻ nào bên ngoài cả. Đứa trẻ đó xuất hiện dưới nhiều hình thức khác nhau.

Không phải tự nhiên mà đức Phật dạy về việc quán sát Tứ Niệm xứ (bốn đối tượng minh sát). Minh sát là quan sát cho tường tận, thấy rõ nó là cái gì. Chỉ cần quan sát tường tận nó là cái gì, biết chúng là cái gì, tự nó sẽ được giải quyết mà không cần sự can dự của chúng ta. Trong minh sát không có giải pháp giải quyết vấn đề, nhưng chính thái độ trông trẻ đúng mực của chúng ta sẽ làm nó tự điều chỉnh lại. Tu hành là một tiến trình điều chỉnh liên tục. Bao giờ còn sống, còn tồn tại là mình còn điều chỉnh. Tinh tấn ở đây nghĩa là liên tục, không có dừng lại. Bốn mùa cứ thay đổi, cuộc sống cứ sinh, trụ, hoại, diệt. Cũng như vậy, sự sống có dừng lại đâu mà chúng ta dừng lại?

Như thế nào là *minh sát trông trẻ*? Đó là luôn đề tâm quan sát, trông chừng đứa trẻ. Nếu nó chạy ra xa thì mình kéo nó về, nó đến gần vùng nguy hiểm thì

mình dặt nó ra, thấy nó có triệu chứng gì bất thường thì điều chỉnh lại. Nghĩa là giữ cho đứa trẻ ở trong phạm vi an toàn, trong tầm mắt, không cho nó ra ngoài phạm vi giám sát.

1. Niệm thân.

Ở đây, đứa trẻ trông nhất là đứa trẻ *thân hành*, vì nó có hình thể, vận động mà chúng ta có thể nhìn thấy dễ dàng. Khi hít thở, mình có thể nhận biết được trạng thái hơi thở như thế nào, vô ra như thế nào, không cần so đo nó dài hay nó ngắn, không cần tính toán nó nặng hay nó nhẹ, mà chỉ cần biết hơi thở đang diễn tiến. Ngoài ra, các vận động gọi là oai nghi như đi, đứng, nằm, ngồi, cử chỉ lớn nhỏ, thậm chí khi mặc y, cởi y, khi đi đại tiện, tiểu tiện, thọ thực, bốc thức ăn đưa vào miệng ra sao, nhai ra sao, tiêu hóa thức ăn ra sao, thực phẩm được đưa xuống thực quản như thế nào,... tất cả những cái đó là đều phải minh sát hết. Chỉ cần quán sát thấy nó đang diễn tiến thế thôi. Ở đây chỉ có tiến trình *vận động ăn đang diễn ra, đi đang diễn ra, đứng đang diễn ra, hơi thở vô ra đang diễn ra,...* Tất cả các tiến trình đó không cần phải nói “tôi đi, tôi đứng, tôi ăn”. Nếu cần dùng ngôn ngữ thì tạm dùng để phân biệt trong ngữ pháp vậy thôi. Thực tế dù không chèn chữ “tôi”, chữ “ta” vào, thì tiến trình vẫn là tiến trình, nó không dính dáng gì, đưa vào là thừa. Không chừng nó còn tạo thói quen là luôn luôn có cái tôi án ngữ, cản trở phía trước.

2. Niệm thọ.

Đối với các cảm giác tức là *thọ*, cũng thế. Đưa trẻ *thọ hành* này đơn giản nhưng khó chịu hơn, cần phải nhận ra. Có thể người ta sẽ nhầm lẫn giữa các cảm giác, cho nên cần phân biệt cảm giác của thân và cảm giác của tâm.

Cảm giác về thân: đó là những khó chịu, đau đớn mà thân phải chịu như trời nóng, trời lạnh, muỗi cắn,... những thứ làm tổn thương cái thân này, để lại đau đớn, khó chịu nơi thân. Đó là cảm giác Khổ thuộc về thân. Đang nóng thì có gió mát, đang lạnh thì được sưởi ấm, đang đói mà có đồ ăn để êm cái bụng, đó là Lạc thuộc về thân. Những cảm giác mình nhận biết khi thân tiếp xúc người hoặc cảnh. Giữa hai loại thọ này, còn có một loại thọ khác không rõ ràng, quá nhẹ đối với cảm nhận, đó là Bất khổ bất lạc thọ (không khổ, không lạc hoặc nhẹ quá, không gây tác dụng).

Cảm giác về tâm lý: đó là niềm vui, nỗi buồn. Cái gì làm mình vui, mình phấn khích, mình hoan hỉ, cái đó thuộc về Hỷ thọ, tức trạng thái tích cực của tâm. Ngược lại cái gì làm mình buồn phiền, lo lắng, phiền lụy thì gọi là Ưu thọ, tức trạng thái tiêu cực của tâm. Giữa hai cái này cũng có một trạng thái không làm cho mình phân biệt được đó là ưu hay hỷ, nhóm này được gọi là Vô ký, nghĩa là không tác động được vào tâm lý nên tâm không ghi nhận được cảm giác nào hết.

Đứa trẻ thứ hai này là loại ít phá phách, nhưng phải hết sức bén nhạy mới có thể nhận ra nó.

3. Niệm tâm.

Loại trẻ thứ ba này, *tâm hành*, chính là các trạng thái tâm lý khác nhau, thể hiện qua các niệm khởi. Niệm khởi phân loại ra tâm thiện (tâm tốt lành), tâm bất thiện (tức là tâm xấu ác), tâm thuộc cảnh giới Sắc giới và tâm thuộc cảnh giới Vô sắc giới bằng những diễn đạt khác nhau theo phân loại: “*Tâm có tham biết tâm có tham, tâm không tham biết tâm không tham. Tâm có sân biết tâm có sân, tâm không sân biết tâm không sân. Tâm có hoan hỷ biết tâm có hoan hỷ, tâm không hoan hỷ biết tâm không hoan hỷ,...*” Đó là các loại tâm mà loài người thường hiện khởi khi ta tiếp xúc các đối tượng hằng ngày. Với cảnh giới cao cấp hơn đức Phật dùng từ “Đại hành tâm”, tức là tâm thuộc về thế giới hướng đến an tịnh, đã loại bỏ các liên hệ đến dục, liên hệ đến chuyện xấu ác, đã đạt được an tịnh với các mức độ khác nhau. Đó là tâm của chúng sinh ở Sắc giới hoặc hành giả loài người đã chứng đạt một trong các cấp độ thiền định. Sắc giới có năm loại tâm, liên hệ đến năm trạng thái là: Tầm, Tứ, Hỷ, An và Nhất tâm. Tâm ở cảnh giới này có năng lực lớn, biên độ lớn, chứ không phải tâm sinh diệt bình thường của người thế gian, cho nên gọi Đại hành tâm. Còn Vô sắc giới có bốn loại tâm: Không vô biên xứ tâm, Thức vô biên xứ tâm, Vô sở hữu xứ tâm

và Phi tướng phi phi tướng xứ tâm. Với người trần chúng ta không cần biết đến các loại Đại hành tâm đó, cái chúng ta thường gặp nhất là “*Tâm có tham, tâm không có tham. Tâm có sân, tâm không có sân. Tâm chuyên chú, tâm tán loạn...*” ở những dạng khác nhau. Mình chỉ làm nhiệm vụ trông trẻ, quan sát nó sinh, biết nó tồn tại nhất thời rồi nó sẽ biến mất. Tính chất của nó luôn sinh diệt. Nhiệm vụ của ta là tấm gương phản chiếu lại, không đánh giá, không lên án, không kết nối gì với chúng hết. Như một bảo mẫu có trách nhiệm giữ cho đứa bé không vào phạm vi nguy hiểm, luôn ở nơi an toàn và luôn được giám sát.

4. Niệm pháp.

Loại trẻ thứ tư này, *pháp hành*, tinh quái hơn nên phải nhìn thấy được bản chất của nó, mình sát dựa trên tổ chức của nó, kết cấu của nó. Chẳng hạn như, bên ngoài nhìn vào cái thân này tưởng là một, nhưng thực ra nó lại được hợp thành bởi năm tổ hợp, năm nhóm khác nhau. Năm tổ hợp đó là: *tổ hợp về xác thân - hình thể, tổ hợp về cảm giác, tổ hợp về tri giác - hiểu biết, tổ hợp về phản ứng - tình cảm, tổ hợp về sao - lưu - chuyển giao.*

Khi muốn phát triển đời sống mình cao hơn, người ta bắt đầu từ bỏ đời sống dục lạc để hướng đến đời sống thanh tịnh. Quá trình đó tất yếu phải đi qua năm chướng ngại tằm tối cản đường, đó là tham, sân, hoài nghi, hối quá - trạo cử và hôn trầm - thụ miên.

Năm khối tâm tối này sẽ cản đường mình, do vậy trong quá trình đạt đến thanh tịnh, người ta phải nhìn thấy nó và bằng các biện pháp tu tập loại trừ dần chúng.

(Tham là tham ái. Sân là bất bình với đối tượng. Hoài nghi là lưỡng lự, bất quyết không rõ ràng. Hối quá - trạo cử là lao xao, không ở yên một chỗ, cứ nhúc nhích hoài với các hoài niệm đã qua hay vọng tưởng tương lai chưa đến. Hôn trầm - thụy miên là trạng thái rã rượi, tiêu cực của thân và tâm như buồn ngủ, tâm mê muội, không biết gì.)

Đối tượng tiếp theo cần phải nhìn rõ bản chất, cũng mang tính tổ chức, dựa trên kết cấu, đó là Mười hai xứ, gồm sáu căn gọi là *lục căn* hay *sáu căn quyền* và sáu đối tượng của lục căn gọi là *lục trần*. Nếu phát triển thêm một tầng quan hệ tức cộng thêm sáu thức gồm: *nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức* - tức là cái biết của các giác quan đối với đối tượng, thì gọi là “Mười tám giới”. Khi nói *lục căn* thì nó là nền tảng, cơ sở để từ đó tương tác, tiếp xúc với thế giới. Khi dùng chữ “quyền”, thì ý nói trong mỗi căn đều có quyền lực của riêng nó. Con mắt chỉ thấy chứ không thể nghe, lỗ tai chỉ nghe chứ không thể thấy và tự nó phát huy năng lực trong phạm vi của nó, nên được gọi là “quyền”. Thuật ngữ Phật học Hán Việt xưa dịch là “căn”, sau này có một vị cao tăng dịch Vi Diệu pháp, chuyển sang chữ “quyền” đều có lý do cả. Và vì sao gọi là “xứ”? Xứ tức là địa điểm,

nơi chốn. “Giới” đây là thế giới. Tức là khi mắt thấy đối tượng và cái biết sinh khởi, thì ba cái này tạo nên một thế giới, thế giới trong tầm nhìn, tầm nghe, tầm ngửi,...

Trở lại, Mười hai xứ cũng dựa trên kết cấu và tổ chức. Khi ta nói: “*quán pháp vô ngã*”, chính là nhìn thấy được kết cấu, tính tổ chức của nó để biết nó không phải là đơn vị độc lập, không tự tồn tại. Nó luôn luôn hiện khởi, cùng tồn tại với các thành tố khác trong cùng mục đích. Ví dụ, lục căn - quyền và đối tượng của nó khi khởi lên thì khởi lên chung với nhau.

Trong quá trình tu tập, để giác ngộ chúng ta sẽ phải nhìn thấy hai đối tượng này: Thất Giác chi và Bát Chánh đạo có cái chung là tổ chức kết cấu. Trong Thất Giác chi, mỗi liên lạc, kết nối với nhau rất chặt chẽ. Còn trong Bát Chánh đạo, thầy đã giảng qua, muốn giác ngộ, giải thoát phải đi theo con đường này để thấy ra bản chất của vấn đề. Suy nghĩ tư duy như thế nào mới gọi là *chánh*? Thông tin truyền đạt qua lại như thế nào thì gọi là *chánh*? Truyền đạt qua ngôn ngữ âm thanh, ngôn ngữ dấu hiệu, cử chỉ dựa trên cơ sở nào được gọi là *chánh*? Rồi hành vi nào của chúng ta được gọi là *chánh*, hành vi nào gọi là *tà*? Cần phân định rõ trong hành động, ứng xử. Nuôi mạng như thế nào gọi là *nuôi mạng chân chánh*, không phải *tà mạng*? Năm thể hiện bên ngoài này nó chỉ trở thành *chánh* khi nó luôn luôn được hỗ trợ thường xuyên bởi

ba thành tố, đó là: *siêng năng chăm chỉ (tinh tấn), chú ý đúng mức - trọn vẹn với từng đối tượng khi mình hành xử (niệm) và tâm ổn định (định)*. Ba thành tố này luôn luôn đi cùng, đi đằng sau năm thành tố bên ngoài kia là: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng; khi đó mới được gọi là *chánh*. Chúng là các tố hợp có mối liên hệ chặt chẽ, cùng tồn tại, cùng sinh diệt.

Thất Giác chi là: Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định, Xả. Đó là bảy thành tố hỗ trợ cho giác ngộ. Người ta hay hiểu Thất Giác chi như nội dung của một tiến trình tu tập về thiền. Khi thầy nhìn vấn đề này lại, và trải nghiệm nó thì thầy thấy nó không phải như vậy. Nó không phải theo nghĩa hỗ trợ thiền như người ta hay nói, mà nó hỗ trợ cho chúng ta thấy rõ thực tại là gì, cho nên gọi là “thành phần hỗ trợ giác ngộ”.

- *Niệm* ở đây không phải là niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng hay đọc lầm thầm cái gì đó hoặc theo nghĩa nghĩ tưởng đến đề mục trong thiền. Niệm là khi mình khởi tâm, hướng tâm vào đối tượng nào thì phải để tâm, đặt tâm, chú tâm vào đối tượng ấy. Ví dụ như con mắt nhìn một vật gì thì phải chú tâm vào vật đó, *cái biết* được đặt đề trên đối tượng, hướng vào đối tượng, chú ý vào đối tượng đúng mức, thì mới nhận ra đối tượng là gì.

- *Trạch pháp* là chọn lựa. Khi đã nhận ra đối tượng là gì (Niệm) thì việc tiếp theo là phải phân biệt được tính chất của đối tượng là: ác hay thiện, tham hay sân,... trên cơ sở đó sẽ có thái độ chọn lựa để ứng xử cho phù hợp, như bỏ đối tượng xấu độc, giữ đối tượng tốt lành; bỏ đối tượng tham sân, giữ đối tượng không tham sân,...

- *Tán*: là duy trì cái biết trên đối tượng liên tục không ngừng nghỉ.

- *Hỷ*: bằng lòng, vui lòng với đối tượng.

- *Khinh an*: hoàn toàn chấp nhận đối tượng, đồng hành cùng đối tượng. Như chủ nhà sau khi đã quan sát, tìm hiểu, đánh giá khách đến nhà thấy không có gì nguy hại nên vui vẻ mời khách vào nhà thăm viếng, chuyện vãn.

- *Định*: tâm bình ổn, không dao động.

- *Xả*: sau khi hiểu tường tận đối tượng là cái gì rồi thì chấm dứt một tiến trình. Xả ở đây là buông ra, buông xuống sau khi đã nắm lấy quan sát, tìm hiểu và biết rõ liền buông ra, trở về với trạng thái tâm lúc chưa bị tác động của lục trần vào lục căn. Xả là chặng cuối của một tiến trình giác sát.

Xả kết thúc một tiến trình giác sát, thì liền đó một tiến trình Thất Giác chi khác xuất hiện. Không thể một lúc có hai tiến trình. Ở đây hoàn toàn không có bóng dáng gì của thiền samatha, mà chỉ là tiến

trình hỗ trợ để nhận ra đối tượng mình đang tiếp xúc là gì một cách trọn vẹn.

Như vậy, chúng ta cần phải xem minh sát như là phương pháp trông trẻ. Một người thực hành con đường giác ngộ là người đang làm công việc của một bảo mẫu đầy trách nhiệm, làm sao đưa trẻ ở vùng an toàn và mình có thể giám sát đùng để cho đứa trẻ rơi vào tình trạng nguy hiểm. Nghĩa là đùng để *thân, thọ, tâm, pháp* rơi vào chỗ nguy hiểm. Nắm được cái cơ bản đó, các vị về cứ sống như thế thôi. Quét sân, tắm giặt, chùi cầu thang,... hay làm việc gì cũng dựa trên nền tảng của minh sát như vậy. Đó là nguyên lý tu tập. Đây không phải là phương pháp theo như chúng ta thường hiểu vì nó không giải quyết vấn đề, nó không có giải pháp, biện pháp gì. Ở đây nó chỉ duy trì sự trong sáng để thấy rõ bản chất, không can dự, không tìm cách làm cho khác đi hay tìm cách xóa bỏ mọi cái hoặc làm cho khác đi, bởi vì *làm cho trở thành thì không phải là minh sát*, không phải là giác ngộ mà là đang tác động tạo ra sinh tử.

Hy vọng mọi người nghe xong giác ngộ được ít nhiều. Thầy không mong mọi người hiểu hết, nhưng mọi người hiểu được tới đâu thì lợi ích đến đó. Đây cũng là lần đầu tiên thầy thay từ minh sát thành *phương pháp trông trẻ*.

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 8, năm 2019