

## Thiền Tập Trong Phật Giáo

*Hòa Thượng Piyadassi*  
(*Phạm Kim Khánh dịch*)

---

## Phần 2

### 6. Bát Chánh Đạo

Người có trí tuệ tự kèm chế mình, không dùng chất say và gia công rèn luyện tâm tánh bằng cách tự củng cố vững chắc trong đức nhẫn nhục trì chí và phẩm hạnh trong sạch. Khi mà mọi sự việc xung quanh diễn tiến thuận chiều theo ý mình thì giữ thái độ trầm tĩnh không phải là khó khăn lắm. Nhưng, giữa những hoàn cảnh rối rắm bất thuận lợi, rất khó mà điềm nhiên tọa thị, giữ tâm bình thản, không giao động. Chính điều khó làm ấy mới đáng cho ta cố gắng thành tựu, bởi vì chính những điều ấy mới un đúc tâm tánh hùng dũng.

Nhờ công trình tu niệm và yên tĩnh hành thiền mà có thể tiến đạt đến trạng thái tâm vắng lặng. Chúng ta có thể làm được việc ấy không? Câu trả lời là: "Được". Nhưng bằng cách nào? Chắc chắn không phải bằng cách 'làm cái gì vĩ đại' cả.

Tại sao các vị Thánh là bậc Thánh Nhân? Có người hỏi như vậy. Và câu giải đáp được đưa ra như thế này: "Bởi vì các vị ấy vẫn tươi cười và nhẫn nhục trong lúc khó nhẫn nhục. Các Ngài vẫn gia công tiến bước trong khi lòng thúc giục bảo dừng; và trong khi muốn nói, các Ngài chỉ giữ im lặng. Chỉ thế thôi. Thật giản dị. Nhưng cũng thật khó thực hành. Một vấn đề vệ sinh tinh thần ..." (Lord Horder, *The Hygiene of a Quiet Mind*, Trueman Wood. Lecture delivered before the Royal Society of Arts, 1938).

Hãy kiên trì cố gắng, và cố gắng thêm lên, không nên bán đồ nhi phế, bỏ dỡ cuộc chiến. Không có ai mà thoát nhiên lên đến tận đỉnh núi cao. Cũng như người thợ bạc, mỗi lần một chút, thổi sạch bọt nhơ trong bạc, con người phải nỗ lực tự thanh lọc mọi ô nhiễm.

Con Đường mà chư Phật, tức các Đấng Toàn Giác, từ ngàn xưa đã vạch ra để phát triển tâm tánh là con đường hành thiền, và đó là **Bát Chánh Đạo**. Tám chi của Bát Chánh Đạo hợp thành ba nhóm: **Giới, Định, Tuệ** (Sila, Samadhi, Panna). Đó là **con đường duy nhất**, không có con đường nào tất để giác ngộ và giải thoát cái tâm. Con đường ấy cũng duy nhất trong ý nghĩa là đặc biệt Phật Giáo. Không có tôn giáo, triết giáo, hay bất luận gì khác tương tự như vậy.

Tất cả những gì Đức Bổn Sư đã giáo truyền và hướng dẫn thực hành để diệt trừ những xung đột tinh thần, tạo nên do hoàn cảnh bất toại nguyện của đời sống, đều nằm trọn vẹn trong Bát Chánh Đạo.

"Tôi đã từng nghiên cứu từng tôn giáo một, trong số những hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới và không nơi nào tôi tìm thấy có cái gì tốt đẹp và xúc tích, trội hơn Bát Chánh Đạo của Đức Phật. Tôi chỉ còn có một việc làm là hoan hỷ uốn nắn nếp sống của tôi vào khuôn khổ của Con Đường ấy".  
(T.W. Rhys Davids, Chủ tịch Sáng Lập Hội Pali Text Society, London).

Tám chi của con Đường ấy là:

**Tuệ:** Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ  
**Giới:** Chánh Nghiệp, Chánh Mạng  
**Định:** Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định

## 7. Hai pháp hành thiền

Phần trình bày pháp hành thiền, như đã được lưu truyền đến nay trong kinh điển Pali, nhiều hay ít, được căn cứ trên

những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến đạo quả Vô Thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác và Niết Bàn, căn cứ trên sự kinh nghiệm của chính bản thân Ngài trong công trình trau dồi và phát triển tâm.

Danh từ Pali mà thường được phiên dịch là "hành thiền" trong Phật Giáo là "**bhavana**". Đúng theo ý nghĩa uyên nguyên của danh từ, "bhavana" là mở mang, phát triển, hay trau dồi. Đó là mở mang, phát triển tâm, trau dồi tâm, hay "**làm-cho-trở-thành**", là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lành mạnh lý tưởng.

Pháp môn hành thiền mà chính Đức Phật đã thực hành và đã chứng nghiệm gồm hai phần:

-- An trụ tâm (**samatha** hay samadhi) là gom tâm vào một điểm, hay thống nhất, tập trung tâm vào một đề mục (cittakagata, Sanskrit là cittaikagrata, nhất điểm tâm), và

-- Minh Sát (**vipassana**, Sanskrit là vipasyana hay vidarsana)

Trong hai phần này samatha, hay tâm an trụ cũng hàm ý là thống nhất hay an trụ tâm vào một điểm bằng cách tập trung vững chắc, gom vào một đề mục và không hay biết gì khác, ngoài đề mục.

Pháp môn hành thiền bắt đầu bằng sự an trụ tâm (samatha). An trụ là trạng thái tâm vững chắc, không chao động hay phóng đi nơi khác. An trụ tâm là gì? Dấu hiệu của tâm an trụ là thế nào? Nhu cầu và sự phát triển của tâm an trụ như thế nào?

"Bất luận có sự thống nhất tâm nào, đó là an trụ. Tứ Niệm Xứ là dấu hiệu của tâm an trụ. Tứ Chánh cần là nhu cầu cần thiết của tâm an trụ. Bất luận sự thực hành nào, sự phát triển

nào, và sự tăng trưởng nào của các pháp trên (tức Tứ Niệm Xứ và Tứ Chánh cần) đều là sự phát triển của tâm an trụ" (Trung A Hàm, Majjhima Nikaya, bài số 44).

Lời dạy trên rõ ràng cho thấy rằng ba chi của nhóm Định, tức Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, cùng sinh hoạt chung với nhau và nâng đỡ lẫn nhau. Ba chi này đúng là "Nhóm Định". (Định, samadhi, có nghĩa là gom tâm an trụ vào một điểm và không hay biết gì ngoài điểm ấy).

Ta nên hiểu rõ rằng pháp hành "thiền định" (samatha bhavana, **thiền chỉ**), tức phát triển tâm an trụ, hay vắng lặng, như đã được dạy trong Phật Giáo không phải chỉ riêng Phật Giáo mới có. Từ trước thời Đức Phật các đạo sĩ Du Đà đã có thực hành những pháp môn "thiền định" khác nhau, như hiện nay họ vẫn còn hành. Xứ Ấn Độ từ bao giờ vẫn là một vùng đất huyền bí. Tuy nhiên, pháp hành mà các đạo sĩ Du Đà đã áp dụng nhiều nhất ở Ấn Độ chỉ đưa đến một mức độ nào, không hề vượt quá xa hơn.

Pháp hành "thiền định" (samatha bhavana, cũng gọi là thiền chỉ), trong Phật Giáo đưa đến tột đỉnh là đắc Thiền (Jhana), và pháp hành "thiền tuệ" (vipassana, cũng gọi là **thiền quán**) dẫn đến bốn tầng Thánh, hay giải thoát. Vị hành giả liên tục kiên trì nỗ lực thực hành "thiền tuệ" dần dần tháo gỡ những trướng thúc, hay dây trói buộc chúng sanh vào luân hồi, và tiến đạt đến tầng Thánh cuối cùng, bậc Thánh thứ tư, A La Hán. (Về chi tiết liên quan đến bốn tầng Thánh, xin đọc quyển The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, BPS trang 210).

Đức Phật không thỏa mãn với các tầng Thiền (Jhana) và các kinh nghiệm huyền bí. Mục tiêu duy nhất của Ngài chỉ là chứng đắc Toàn Giác và Niết Bàn. Sau khi đã gom tâm hoàn toàn an trụ và vắng lặng bằng "thiền định" (samatha bhavana), Ngài có thể phát triển "thiền tuệ" (vipassana, minh sát), tức là pháp hành khả dĩ giúp hành giả nhìn thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, thấy thực tướng của sự vật, chớ không phải chỉ thấy bề ngoài, hình như sự vật là như vậy. Nói cách khác, đó là thấu đạt bản chất thật sự của

chính mình, rõ ràng và tường tận, như thật sự bản chất của mình là như vậy.

Danh từ vipassana (vi + passana) -- xuất nguyên từ "passati" là thấy, và "vi" là đặc biệt -- là thấy một cách đặc biệt, khác thường. Vipassana là cái thấy vượt ra ngoài sự thông thường, tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái dáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của tất cả các pháp hữu lậu, các hiện tượng sinh tồn. Đó là **vô thường**, hay biến đổi, **đau khổ**, hay bất toại nguyện, và **vô ngã**, hay không có một tự ngã trường tồn vĩnh cửu (anicca, dukkha, và anatta). **Đó là pháp hành "thiền tuệ" lấy "thiền định" làm nền tảng**, pháp hành mà theo đó hành giả gội rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái "ta", nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn.

Như vậy, vipassana hay "thiền tuệ", cũng được gọi là thiền minh sát, là Giáo Pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy. Đó là chứng nghiệm duy nhất chỉ Đức Bổn Sư có, hoàn toàn riêng biệt Phật Giáo và chưa có ai biết trước thời Đức Sĩ Đạt Ta Cồ Đàm (Siddhatta Gotama), Đức Phật Thích Ca.

## 8. Những loại tâm tánh

Tâm của con người ảnh hưởng đến cơ thể một cách sâu đậm. Nếu ta dề dũi để tâm buông lung phóng túng và dung dưỡng những tư tưởng nhiễm ô, nó có thể gây tai hại nặng nề, lắm khi cũng làm tổn thương tánh mạng. Đẳng khác, một cái tâm thâm nhuần tư tưởng trong sạch có thể chữa trị một thể xác ương yếu bệnh hoạn. Khi mà tâm được vững chắc an trụ vào những suy tư chân chánh (Chánh Tư Duy), với sự nỗ lực chân chánh (Chánh Tinh Tấn) và sự hiểu biết chân chánh (Chánh Kiến) thì ảnh hưởng mà nó tạo nên thật vô cùng sâu rộng. Do đó, một cái tâm trong sạch, thâm nhuần ý tưởng tinh khiết, đưa đến một đời sống lành mạnh.

Tiến Sĩ Bernard Grad, giáo sư trường McGill University tại Montreal đã chứng minh một cách rất công phu rằng nếu một bác sĩ chuyên dùng khoa tâm lý để chữa bệnh cầm trên tay một chai nước đóng nút chặt và sau đó dùng nước ấy tưới vào hột bo bo, về sau cái cây bo bo mọc lên mạnh khoẻ hơn những cây trồng với hột khác. Trái lại -- và đây là điều kỳ diệu -- nếu một bệnh nhân tâm lý suy nhược cầm chai nước trên tay, về sau cây bo bo nở nang chậm trễ.

Tiến Sĩ Grad gợi ý rằng hình như có một vài yếu tố hay năng lực mà người ta chưa biết, lưu thông trong cơ thể con người và có thể ảnh hưởng đến sự trưởng thành của cây cỏ và thú vật. Tâm trạng của một người ảnh hưởng đến năng lực ấy. Cái "năng lực" mà trước đây chưa được xác nhận ấy, ngày nay là đầu đề được ngành y khoa nghiên cứu rộng rãi, từ phương thức trị liệu đến các cuộc quan sát trong phòng thí nghiệm, Tiến Sĩ Grad nói như vậy. (Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain, Sheila Ostrander & Lyn Schroender, Bantam Books, USA. Cũng xin đọc chương đề cập đến Healing with Thought, trang 293).

Như đã được Tiến Sĩ Grad khám phá trong những cuộc thí nghiệm, tâm có thể ảnh hưởng đến vật chất. Nếu điều này là đúng ắt không cần phải nghĩ ngợi nhiều cũng có thể suy diễn hợp lý rằng tâm có thể ảnh hưởng đến tâm.

Về vật chất ta có thể rất khoẻ mạnh nhưng về tâm thần chúng ta vẫn còn ươn yếu. Chúng ta trầm trọng lâm bệnh tham, bệnh sân và bệnh si, cùng nhiều loại ám ảnh khác. Phần lớn các chứng bệnh của nhân loại đều do tâm mà ra.

"Tâm không những gây bệnh mà còn chữa được bệnh. Một bệnh nhân lạc quan có nhiều hy vọng được hồi phục hơn là người bệnh mà luôn luôn lo âu sầu muộn. Những trường hợp bệnh được chữa khỏi nhanh chóng nhờ đức tin mà người ta đã ghi nhận bao gồm luôn cả các chứng bệnh thuộc về hữu cơ. (Aldous Huxley, Ends and Means (London, 1946), trang 258, 259)

Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người cùng một tâm. Tư tưởng con người diễn đạt ra thành lời nói và hành động. Hành động và lời nói lập đi lập lại nhiều lần thành thói quen, và cuối cùng, thói quen lâu ngày trở thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những "sinh-hoạt-do-tâm-chuyên-hướng" của con người, và như vậy, tâm tánh của mỗi người khác nhau. Các nhà tâm lý học như Carl G. Jung đề cập đến hai loại: tâm hướng ngoại và tâm hướng nội. (Psychological Types or the Psychology of Individuation).

Sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) sắp xếp thành sáu loại tâm tánh chánh yếu, và sáu loại này bao gồm nhiều loại nhỏ khác. Đó là những loại tâm tánh có chiều hướng tham, sân, mê muội, có nhiều đức tin, thiên về trí thức, và phóng dật. Vì tâm tánh khác nhau nên đề mục hành thiền (kammattana) cũng khác nhau. Kinh điển nguyên thủy, bằng tiếng Pali, và nhất là trong các bài kinh do Đức Phật thuyết giảng có dạy rõ các đề mục hành thiền ấy. Sách Thanh Tịnh Đạo diễn giải bốn mươi đề mục như vậy. Các đề mục này giống như toa thuốc để thích ứng với những xáo trộn tinh thần khác nhau mà con người thừa hưởng từ những kiếp sống quá khứ.

Trong bộ Trung A Hàm (Majjhima Nikaya), một trong năm bộ chính thống của Tạng Kinh, chứa đựng những bài kinh do Đức Phật giảng dạy, có hai bài (số 61 và 62) ghi lại những lời của Đức Bốn Sư dạy Đại Đức Rahula (La Hầu La). Hai bài này trọn vẹn bao gồm những lời chỉ giáo về pháp hành thiền. Trong bài kinh số 62 Đức Phật dạy bảy đề mục hành thiền cho thầy sa di trẻ tuổi Rahula -- lúc ấy, theo Bản Chú Giải của bài kinh, chỉ có 18 tuổi. Sau đây là một đoạn trích từ bài kinh ấy:

"Hãy phát triển pháp hành về tâm từ (metta),  
này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm sân  
hận."

"Hãy phát triển pháp hành về tâm bi (karuna),  
này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm  
hung bạo."

"Hãy phát triển pháp hành về tâm hỷ (mudita), này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm ganh tỵ."

"Hãy phát triển pháp hành về tâm xả (upekkha), này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm thù hận."

"Hãy phát triển pháp hành về tánh cách ô trược (asubha) của thể xác, này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm tham dục."

"Hãy phát triển pháp hành về sự tri giác tánh cách vô thường (anicca sanna) của vạn pháp, này Rahula, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm ngã mạn. (asmi-mana, chấp vào một cái "ta")."

"Hãy phát triển pháp hành chú niệm vào hơi-thở-vào-thở-ra (anapanasatti), này Rahula, bởi vì pháp này, nếu thường được thực hành, sẽ đem lại nhiều thành quả tốt đẹp, nhiều lợi ích trọng đại."

Chẳng những Đức Phật chỉ dạy và khuyên nhủ người khác hành thiền mà chính Ngài cũng thường thực hành để an trú tâm thanh tịnh -- tại nơi đây, trong hiện tại (ditthadhamma sukhavihari). Một lần nọ Đức Thế Tôn truyền dạy: "Này chư Tỳ Khuru, Như Lai muốn sống vắng vẻ một mình trong ba tháng. Chớ nên để ai khác đến viếng Như Lai ngoài người đem dâng vật thực". Các vị tỳ khuru bạch: "Bạch Hoá Đức Thế Tôn, xin vâng". Sau khi ba tháng đã trôi qua Đức Thế Tôn dạy các vị tỳ khuru như sau:

"Này chư Tỳ Khuru, nếu người khác (người thuộc tín ngưỡng khác) hỏi các con, 'Sa Môn Cồ Đàm (Samana Gotama) thường hành về đề mục gì trong ba tháng hạ?' các con nên trả lời, 'trong ba tháng hạ Đức Thế Tôn thường chú niệm hơi-thở-vào-thở-ra'. Nơi đây (theo phương pháp này), này chư Tỳ Khuru, với tâm giác tỉnh, Như Lai hay biết mình đang thở vào, với tâm giác tỉnh Như Lai hay biết mình đang thở ra ... Người nói đúng phải nói, 'Chú niệm vào hơi-thở-vào-thở-ra là lối sống cao thượng của bậc



Thánh Nhân (Ariya), là lối sống của Như Lai (Tathagata)". (Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, 326).

Ta không thể, và cũng không cần phải hành tất cả bốn mươi đề mục hành thiền. Điều quan trọng là nên chọn đề mục nào thích hợp nhất với ta. Nên tìm sự hướng dẫn của một người có nhiều kinh nghiệm về pháp môn hành thiền, một vị Thiền Sư. Kinh sách đề cập đến các phương pháp hành thiền cũng có thể hữu ích. Dầu sao, điểm trọng yếu là nên nhận định tâm tánh hay tánh tình của mình một cách thành thật, vì nếu không vậy thì không thể nào chọn đúng đề mục hành thiền thích hợp với mình. Một khi đã chọn xong đề mục chúng ta nên vững tin vào đó và gia công tinh tấn thực hành. Pháp hành thiền là một phương pháp "tự-mình-làm-lấy".

Nếu chúng ta còn dính mắc nhiều vào công chuyện ngoài đời và hằng ngày còn phải bận lo về những việc thế giới, thì có thể là không dễ gì tự cắt lìa, tách rời ra khỏi thế sự và ngồi lại một nơi yên tĩnh, đúng giờ giấc, mỗi ngày, để hành thiền một cách đầy đủ. Nhưng nếu thật sự muốn, với ý chí dũng mãnh, điều này cũng có thể làm được. Chắc chắn là mỗi ngày chúng ta có thể dành riêng một ít thì giờ ngắn ngủi để hành thiền, hoặc lúc bình minh, hoặc ngay trước khi đi ngủ, bất luận lúc nào mà tâm sẵn sàng lắng đọng để được tập trung.

Nếu ngày này qua ngày khác chúng ta có thể cố gắng trau giồi tâm an trụ như vậy ắt sẽ có thể thực hành công trình này một cách tốt đẹp hơn, hữu hiệu hơn, sẽ có nhiều can đảm hơn để đối phó với những lo âu và những áp bức phiền toái của đời sống một cách mạnh dạn, và ta sẽ dễ dàng đạt đến trạng thái thoải mái hơn. Đây là một công trình đáng cho ta thực hiện. Ta chỉ cần phải kiên trì nhẫn nại, bền công thực hành, vững chí cố gắng, và nếu thật sự thực lòng ta sẽ có nhiều hy vọng thành công. Nếu có thể được, ta nên hành thiền đều đặn hằng ngày, vào giờ nhất định, trong một thời giờ đáng kể, và không nên nóng lòng trông chờ kết quả. Những biến đổi tâm lý không diễn tiến nhanh chóng.

## 9. Tam học

Điều chánh yếu là chúng ta nên tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, trong lời nói và hành động, trước khi gia công thực hành nhiệm vụ khó khăn hơn là uốn nắn, trau giồi tâm, bằng pháp môn hành thiền.

**Giới luật** (sila) trong Phật Giáo nhằm điều ngự khẩu nghiệp và thân nghiệp, tức tác phong của con người, hay nói cách khác, giới luật nhằm thanh lọc thân và khẩu, làm cho lời nói và hành động trở nên trong sạch, thanh cao. Như vậy, đây là phương pháp tu tập để trau giồi đức hạnh gọi là "điều học về giới" (sila-sikkha). Ba chi của Bát Chánh Đạo hợp thành nhóm "Giới" (Sila) trong Phật Giáo là: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Người quyết tâm hành thiền nên giữ tối thiểu năm giới căn bản (pancha-sila, ngũ giới) là: tránh xa sự sát sinh, sự trộm cắp, sự tà dâm, sự vọng ngữ, và để duôi dùng các chất say như rượu mạnh, ma túy v.v... đầu độc tâm trí và gây nên tình trạng tâm thần buông lung phóng túng, không giác tỉnh. Trong một khóa học thiền khóa sinh học hành thiền phải sống hoàn toàn trong sạch như người độc thân, và như vậy, giới thứ ba -- không tà dâm -- trở thành không thông dâm.

Giới luật (sila) là nền tảng vững chắc trong lối sống của người Phật Tử. Đó là căn bản của công trình trau giồi tâm trí. Người quyết tâm thực hành pháp môn hành thiền, hay gom tâm an trụ, phải trau giồi ý muốn giữ gìn giới đức, tình thương đức hạnh trang nghiêm, và giới hạnh sẽ bồi bổ dưỡng nuôi đời sống tâm linh, giúp cho tâm vững vàng an trụ và vắng lặng. Người có chú nguyện thành đạt trạng thái tâm cao thượng nhất hằng thực hành pháp thiêu đốt những dục vọng, chất liệu làm cho tâm ô nhiễm. Hành giả suy tư:

"Người khác có thể gây tổn thương, nhưng ta không làm tổn thương ai; người khác có thể sát sinh, nhưng ta sẽ không sát hại sinh vật; người khác có thể lấy một vật mà không được cho đến mình, nhưng ta sẽ không sai lầm lấy của nào

không được cho đến ta; người khác có thể sống phóng túng lang chạ, nhưng ta sẽ giữ mình trong sạch; người khác có thể nói lời giả dối, đâm thọc, thô lỗ, hay nhảm nhí, nhưng ta sẽ nói những lời đem lại hòa hợp, thuận thảo, những lời vô hại, những lời thanh nhã dịu hiền, đầy tình thương, những lời làm đẹp dạ, đáng được ghi vào lòng, đúng lúc, đúng nơi, những lời hữu ích; người khác có thể tham lam, nhưng ta sẽ không tham; người khác có thể để tâm xiêng vẹo, nhưng ta sẽ giữ tâm ngay thẳng; ta sẽ tinh tấn, cao thượng, chân thật, chánh trực, an hòa, thanh khiết, tri túc, quảng đại, và luôn luôn chân thành; ta sẽ chuyên cần chú niệm và trau dồi tuệ minh sát để luôn luôn, hoàn toàn, và trọn vẹn hay biết thực tại ..." (Xem Trung A Hàm, bài kinh số 8). Như vậy, người ấy không hành động một cách nô lệ, như đám đông những người không suy tư.

Giới (sila) mà Đức Phật đặt ra không phải là những điều răn cấm tiêu cực mà rõ ràng xác định sự quyết tâm hành thiền -- một con đường toàn hảo xây đắp bằng những ý chí tốt đẹp nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho nhân loại. Những nguyên tắc đạo lý của giới luật nhằm tạo dựng một xã hội an toàn bằng cách đem lại sự hòa hợp, nhất trí, điều hoà, thuận thảo, và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người và người.

Giới đức tinh nghiêm giúp trau dồi tâm định (samadhi). Ba chi cuối cùng của Bát Chánh Đạo: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định, hợp thành nhóm "**Định**", được gọi là "điều học về định" (samadhi-sikkha).

Tiến bộ trong giới đức, hành giả thực hành pháp trau dồi tâm trí. Ngồi lại trong một tịnh thất, dưới một cội cây, hay ngoài trời, hoặc một nơi thích hợp nào khác, hành giả chú tâm vào đề mục hành thiền, và bằng cách không ngừng tinh tấn, gội rửa mọi bợn nhơ trong tâm, rồi dần dần loại bỏ các chướng ngại tinh thần bằng cách gom tâm an trụ vào một điểm

Tâm định ở một mức cao độ là phương tiện để đạt đến trí tuệ, hay tuệ minh sát. "**Tuệ**" gồm chánh kiến và chánh tư duy, hai chi đầu của Bát Chánh Đạo, được gọi là "điều học về tuệ" (panna-sikkha).

Như vậy, giới, định, tuệ mà trong kinh sách thường được gọi là "**Tam Học**" (Tividha sikkha) là ba điều học, hay ba phương pháp tu tập. Tuy nhiên, không có điều học nào trong Tam Học tự nó là mục tiêu cứu cánh, mà mỗi điều học đều là phương tiện để đi đến mục tiêu. Chúng ta không thể hành riêng rẽ một điều học và bỏ qua hai điều kia. Cũng như chân máy chụp hình, đứng vững nhờ ba chân nhỏ đầy đủ. Nếu một cái chân nhỏ sụm gãy thì tất cả đều rơi, cùng thế ấy, chúng ta không thể thực hành một điều học mà không nhờ sự hỗ trợ của hai điều học kia. Các điều học ấy nâng đỡ lẫn nhau. Giới đức, hay tác phong trong sạch củng cố tâm định. Tâm định, nhờ sự hỗ trợ của giới, tạo được nhiều thành quả tốt đẹp, đem lại nhiều lợi ích và phát huy trí tuệ. Nhờ có trí huệ hành giả phá tan lớp mây mờ si mê bao phủ sự vật, thấy đời sống đúng như thực tại của đời sống, tức là thấy đời sống và tất cả những gì liên quan đến đời sống đều phát sanh rồi hoại diệt (udaya-vaya, sinh hoại). Bằng một tiến trình diễn tiến dần dần, bằng sự tu tập dần dần, và bằng sự thực hành dần dần, hành giả gội rửa mọi bợn nhơ, tận diệt mọi ô nhiễm và thành đạt Giải Thoát. Chừng ấy hành giả tự chứng nghiệm sự chấm dứt của ba căn bất thiện, nguồn gốc của mọi tội khổ là: tham, sân, si (lobha, dosa, moha) mà từ lâu đã xâm chiếm tâm trí con người. Ba căn bất thiện ấy được loại bỏ và diệt trừ tận gốc rễ bằng ba điều học: Giới, Định, Tuệ (sila, samadhi, panna).

Với sự thanh lọc toàn vẹn cuối cùng ấy hành giả tiến đạt đến trạng thái được Ánh Sáng của Niết Bàn rọi sáng tỏ, sự vắng lặng vượt ra ngoài mọi phạm vi của ngôn ngữ, sự vững chắc không thể lay chuyển vượt ra ngoài mọi tư tưởng, sự tự do vượt ra ngoài mọi hành động, nền tảng châu toàn và bền vững, vinh quang rực rỡ không thể phai lạt, hạnh phúc của tâm tự tại, giải thoát, của sự an lạc toàn hảo, sâu xa huyền diệu và thanh khiết mà không có bất cứ ai, bất luận điều gì, có thể làm thối chuyển. Hành giả thành đạt chân lý cao

thượng nhất. Đó là ngôi vị cao cả nhất của đời sống hành thiền, là thành quả quý báu nhất của pháp môn hành thiền. Do nhờ thành quả này mọi hiện tượng sanh, già, chết đều chấm dứt, không còn trở lại nữa, đời sống thánh thiện đã được trải qua đầy đủ và tất cả điều gì cần phải làm đã được thực hiện, không còn điều gì trên thế giới làm cho hành giả bận tâm nữa.

Như vậy, ta thấy rằng giới, định, tuệ (sila, samadhi, panna) không phải là ba đức độ riêng rẽ, mà là những thành phần dính liền với nhau của **Con Đường Gồm Có Tám Yếu Tố** (Bát Chánh Đạo), mà cũng là **Con Đường Hành Thiền** như đã được sơ lược trình bày ở phần trên.

## 10. Niệm xứ

Hành Thiền là thế nào? Tại sao hành thiền? Hành Thiền được lợi ích như thế nào? Những câu hỏi ấy đã được giải đáp ở phần trên. Bây giờ chúng ta hãy lần lượt bước vào những tiến trình đặc biệt của pháp hành thiền (bhavana).

Tôi đề nghị chúng ta hãy thảo luận về một sắc thái rất quan trọng của pháp hành thiền trong Phật Giáo. Đó là **pháp Niệm Xứ** hay sự thiết lập, sự áp đặt tâm niệm (**satipatthana**). "Sati" là niệm. "Patthana" là một hình thức rút ngắn của chữ "Upatthana" (có nghĩa là để gần lại tâm của mình), trong ý nghĩa hay biết, áp đặt trên tâm, thiết lập, củng cố, hay làm phát khởi lên. Niệm Xứ làm phát khởi lên sự hay biết sắc bén đến một người, tác dụng của Niệm Xứ là làm cho người ấy hay biết rõ ràng đối tượng và đưa đến, khơi động Ngũ Căn (tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, tuệ căn), Ngũ Lực (tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực, tuệ lực), Thất Giác Chi (niệm, trạch, pháp, tấn, an, định, xả), và chi "Niệm" của Bát Chánh Đạo.

Bài kinh đề cập đến pháp Niệm Xứ (Satipatthana Sutta, Niệm Xứ Kinh, thường được gọi là kinh Tứ Niệm Xứ) là một trong những bài kinh trọng yếu nhất mà Đức Phật đã thuyết giảng hơn 2500 năm về trước để rèn luyện, uốn nắn, làm cho quân bình và thanh lọc cái tâm. Bài kinh này được

ghi chép hai lần trong Tam Tạng kinh điển. Lời mở đầu bài kinh rõ ràng chỉ dẫn rằng:

"Pháp Niệm Xứ là con đường duy nhất  
(ekayano maggo) để chúng sanh tự thanh lọc,  
để vượt qua khỏi mọi phiền não và ta thán, để  
diệt trừ đau khổ và ưu phiền, để đạt đến chánh  
đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là pháp Niệm  
Xứ. "

Niệm Xứ có bốn phần, áp đặt sự chú niệm vào: 1.- **thân**  
(kayanupassana, niệm thân); 2.- **thọ**, hay cảm giác  
(vedananupassana, niệm thọ); 3.- những hoạt động của **tâm**  
(cittanupassana, niệm tâm); 4.- những đối tượng của tâm,  
hay **pháp** (dhammanupassana, niệm pháp). Điềm chánh yếu  
ở đây là **niệm** (sati) và sự chú tâm, hay sự quan sát  
(anupassana).

Như đã đề cập trên đây, hành giả giữ tâm an trụ, hay thành  
tựu tâm định, nhờ phối hợp ba yếu tố của Bát Chánh Đạo là:  
chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Ba yếu tố này  
cũng như ba tảo nhợ hợp thành sợi thừng, chần chịt lẫn nhau  
và liên quan với nhau rất mật thiết. Tuy nhiên, trong ba tảo  
nhợ này, tảo nhợ "niệm" là gốc, mạnh hơn hai tảo nhợ kia,  
bởi vì niệm thủ vai trò vô cùng quan trọng trong công trình  
tu tập đưa đến cả hai, vắng lặng và tuệ minh sát. Niệm là  
một cơ năng nào đó của tâm và do đó, là một yếu tố tâm,  
một tâm sở. Nếu không có tâm sở niệm tối trọng yếu này ta  
không thể nhận ra một vật -- đối tượng của giác quan -- và  
chúng ta không thể hay biết đầy đủ tác phong của chính  
chúng ta. Được gọi là chánh niệm vì, một đằng, nó tránh xa  
sự chú tâm sai lạc và che chở, ngăn cản, không để tâm chú  
vào những điều bất thiện và đằng khác, hướng dẫn tâm trên  
con đường chân chánh, dẫn đến sự trong sạch (thanh tịnh)  
và tự do (giải thoát).

Chánh Niệm tăng trưởng năng lực quan sát của chánh kiến  
và chánh tư duy và hỗ trợ, làm cho hai chi này trở nên sâu  
sắc. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh  
niệm. Bài kinh chỉ dạy tận tường và rành mạch làm cách

nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, giác tỉnh theo dõi, ghi nhận, và quan sát mỗi ý nghĩ và từng ý nghĩ của mình -- tư tưởng tốt cũng như tư tưởng xấu, thiện hay thế nào khác. Toàn thể bài kinh cảnh giác chúng ta không nên để duôi lãng quên, mơ mộng, và thúc giục chúng ta nên luôn luôn canh chừng, luôn giác tỉnh, luôn luôn giữ tâm chú niệm. Trong thực tế, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiên nhẫn thọ giáo đọc lại bài kinh Tứ Niệm Xứ làm cho ta giác tỉnh hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khởi phải nói rằng chánh niệm là một đức độ mà không có bất luận người suy tư hiểu biết nào xem thường. Trong cái thời đại hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây, trong lúc mà rất nhiều người đang mất thăng bằng tâm trí thì sự trau dồi tâm niệm quả thật là vô cùng thiết yếu.

Chánh niệm không những giúp ta thành đạt tâm an trụ mà còn đưa đến sự hiểu biết chân chánh và có một lối sống chân chánh. Chánh niệm là yếu tố quan trọng trong tất cả hành động của chúng ta, đầu đó là hành động trong thế giới, thuộc về vật chất, hay là hoạt động tinh thần có tính cách đạo đức.

Bây giờ chúng ta thấy rằng hành thiền không phải là đào tẩu, trốn tránh nhiệm vụ, hay bỏ chạy, tách rời đời sống và xã hội, cũng không phải là tự lưu đày ra ngoài đời sống, mà là một hình thức của đời sống lý tưởng.

(xem tiếp Phần 3)

---

*Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)*

---

*revised: 27-08-2003*