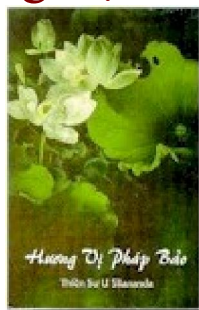
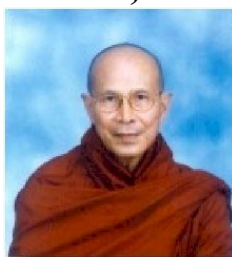


# Hương Vị Pháp Bảo



*Như Lai Thiền Viện  
San Jose, Hoa Kỳ*



*Ts U Silananda*

---o0o---

*Nguồn*

*<http://www.buddhanet.net>*

*Chuyển sang ebook 6-6-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tai Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## *Mục Lục*

**Giới thiệu Thiền Sư U Silananda**

**Hương Vị Pháp Bảo**

**Bát Chánh Đạo**

**Đức Phật và Pháp Môn Thiền Quán**

**Lợi ích của Thiền Hành**

**Đi kinh hành như thế nào?**

**Nhận thức được Tứ đại**

**Danh-Sắc và tuệ giác đầu tiên**

**Tam pháp ấn**

**Tâm Xả Ly**

**Kết luận**

**Ăn Trong Thiền Quán**

**Hạnh Thu Thúc**

**1. Thu thúc qua sự giữ gìn Giới luật:**

2. Thu thúc qua Chánh niệm
3. Thu thúc qua Trí tuệ
4. Thu thúc thứ tư là hạnh Nhẫn nhục (khantisanvara)
5. Thu thúc qua sự Tinh tấn (Viriya Samvara)

### Thất Giác Chi

#### Giác Ngộ

1. Giác Ngộ là gì?
2. Giác ngộ là kết quả của việc hành thiền Minh Sát hay thiền Tứ Niệm Xứ.
3. Giới đức của người đạt Giác Ngộ
4. Có phải chỉ có hàng tăng sĩ mới có thể đạt Giác Ngộ?
5. Có phải Giác Ngộ chỉ dành riêng cho nam giới?
6. Một người đạt Giác ngộ có tự biết là mình đã được Giác ngộ không?
7. Giác Ngộ của Đức Phật và của những đệ tử của Ngài có giống nhau không?
8. Có thể có Giác ngộ ở ngoài giáo Pháp của Đức Phật không?
9. Những tầng bậc Giác Ngộ

#### Thiền Chỉ

- A. Nhóm 10 kasinas (biến xứ)
- B. Nhóm 10 asobhas (ô trược)
- C. Nhóm thứ ba gồm 10 đề mục
- D. Nhóm tứ vô lượng tâm
- E. Quan niệm và tính chất bất tịnh của thức ăn
- F. Quán niệm về 4 yếu tố vật chất căn bản (tứ đại)
- G. Nhóm 4 tầng thiền vô sắc giới

#### Lý tưởng Bồ Tát trong Giáo Lý Phật Giáo Nguyên Thủy

- Phải làm những gì để có thể trở thành một vị Phật?  
 Cần bao nhiêu thời gian để một vị Bồ Tát hành trì và hoàn tất 10 Ba-la-mật này?  
 Chắc quý vị sẽ tự hỏi ai là người đặt ra thời gian này?  
 Có thể rút ngắn thời gian thành Phật quả được không?  
 Một vị Bồ Tát đã đạt Giác Ngộ chưa?  
 Bồ Tát có hành Thiền quán không?  
 Người hành Thiền quán có thực tập 10 Ba-la-mật không?  
 Tại sao một người lại muốn trở thành một vị Phật?  
 Một vị Phật có cứu được tất cả chúng sanh không?  
 Người theo giáo lý Nguyên Thủy có ai nguyện trở thành Phật không?

#### Kệ Thiền

#### Hồi Hướng

---o0o---

### **Giới thiệu Thiền Sư U Silananda**

Thiền sư U Silananda thọ giới tỳ kheo đã hơn bốn mươi lăm năm. Ngài hoàn mãn văn bằng Phật học cao cấp nhất tại Miến Điện và đã từng dạy đại học nơi này. Trong kỳ Kiết Tập Kinh Điển Phật Giáo lần thứ sáu tại Miến Điện vào năm 1954, Ngài là vị lãnh đạo việc soạn thảo Tự Điển Miến-Pali và

cũng là Trưởng Ban Kiết Tập Kinh Điển Pali, Chú Giải, và Chú Giải Của Chú Giải lúc Ngài mới vừa 26 tuổi. Ngài là tác giả của nhiều sách viết bằng tiếng Miến và tiếng Anh, trong đó có cuốn The Four Foundations Of Mindfulness (Tứ Niệm Xứ hay là Bốn Lãnh Vực Quán Niệm), một cuốn sách căn bản giảng dạy chi tiết về Tứ Niệm Xứ.

Năm 1979, Ngài được Đại Lão Hòa Thượng Thiền Sư Sayadaw Mahasi, một thiền sư nổi tiếng bậc nhất tại Miến Điện, chọn để đi hoằng pháp tại nước ngoài, đặc biệt là Hoa Kỳ. Với sứ mạng này Ngài đã hướng dẫn Thiền Quán và giảng dạy Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) nhiều nơi tại Hoa Kỳ, Nhật Bản, Âu Châu, Tích Lan, Canada, Mexico, Jamaica...

Năm 1993, Ngài được chính phủ Miến Điện tưởng thưởng danh vị Aggamahapandita (The Best, Great, Wise).

Năm 1999, Ngài nhận danh hiệu Aggamahasaddhamma Jotika do sự nghiệp hoằng pháp tại hải ngoại và đảm nhận trách nhiệm Cố Vấn Trưởng Ủy Ban Cố Vấn của Viện Đại Học Phật Giáo Yangon, Miến Điện (International Theravada Buddhist Missionary University, Yangon). Ngài hiện là Hòa Thượng Trụ Trì Thiền Viện Dhammananda Vihara tại Half Moon Bay, California, cũng là vị lãnh đạo tinh thần của Thiền Viện Dhammachakka, Berkeley, California và Thiền Viện Dhamma Vihara, Mexico.

Với kinh nghiệm thực chứng thâm sâu và kiến thức uyên bác về Giáo Pháp, Ngài đã giảng dạy giáo lý, hướng dẫn thiền tập một cách súc tích và rành mạch trong tinh thần từ bi độ lượng của một bậc Thầy đáng kính.

Ngài được tất cả thiền sinh không phân biệt quốc gia chủng tộc yêu quý và kính trọng.

Ngài bắt đầu dạy thiền cho nhóm Thiền Quán Như Lai kể từ cuối năm 1987 và hiện nay là vị hướng dẫn tinh thần tối cao cho Như Lai Thiền Viện.

Tuyển tập "Hương Vị Pháp Bảo" này gồm 10 bài được chọn từ những bài pháp mà Ngài đã giảng qua các lớp giáo lý và trong các khóa thiền tổ chức tại Như Lai Thiền Viện trên 10 năm qua.

***Như Lai Thiền Viện,  
San Jose, Hoa Kỳ***

(1)

## Hương Vị Pháp Bảo

---

Vào mỗi buổi sáng trước khi bắt đầu cho một ngày thiền tập, các thiền sinh thường xin thọ trì tam quy và bát quan trai giới. Lời đầu tiên quý vị đọc lên 3 lần là: "*Namo Tassa Bhavagato Arahato Samma Sambuddhasa*". Câu này có nghĩa như sau: "*Con đem hết lòng thành kính đánh lễ đức Thế Tôn. Ngài là bậc A La Hán cao thượng, đã chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không thầy chỉ dạy.*"

Hầu như quý vị đọc tụng lời xưng tán trên mỗi ngày trong suốt khóa thiền. Sư đã kể cho quý vị nghe rất nhiều lần rằng những câu kệ tán Phật này là một hình thức đã có từ lâu đời kể từ thời đức Bổn Sư còn tại thế. Các Phật tử khi đến đánh lễ Ngài hoặc tôn tượng Ngài đều đọc tụng câu trên để tỏ lòng tôn kính một bậc Giác Ngộ. Rải rác trong rất nhiều bài kinh khác nhau đều có nhiều hình thức tôn xưng Đức Phật giống như trên.

Sư không thể gom hết mà cũng không thể biết có bao nhiêu lời tán dương Đức Thế Tôn như vậy. Tuy nhiên hôm nay Sư muốn kể cho quý vị nghe về trường hợp một người đã thốt nhiên đọc lên câu này để tán thán oai đức của Ngài cũng như đã tự mình phát nguyện trở thành đệ tử Đức Phật.

Một thuở nọ, Đức Phật ngụ tại Động Sùng trong rừng Đại Lâm gần thành Vesali. Lúc bấy giờ có một người Bà-la-môn tên Karanapali đang là giám thị trông coi thợ thuyền xây cất dinh thự cho những người cai quản thành phố này. Đang lúc làm việc, vị này thấy có một người Bà La Môn khác tên là Pingiyani đi từ xa lại. Thấy vẻ mặt hân hoan tự tại của người này, Karanapali mới hỏi: "Kính chào hiền giả. Hiền giả từ đâu đến đây vào lúc giữa trưa?"

- Tôi vừa từ chỗ của ẩn sĩ Cồ Đàm đến đây.

Karanapali đã từng nghe tiếng Đức Phật Cồ Đàm là bậc hiền trí vĩ đại với đầy đủ phẩm hạnh và trí tuệ phi thường. Tuy nhiên muốn biết xem Pingiyani nghĩ gì về Ngài nên mới hỏi:

- Này hiền giả Pingiyani! Ông có nghĩ rằng ẩn sĩ Cồ Đàm là bậc hiền trí vĩ đại đã thành đạt sự toàn giác chăng?

Pingiyani trả lời:

- Tôi là ai mà có thể thấu hiểu được sự vĩ đại và trí tuệ toàn giác của ẩn sĩ Cồ Đàm chứ! Họa chăng có người nào ngang hàng với Ngài mới có thể thấu hiểu được chuyện ấy mà thôi.

Karanapali lặp lại câu hỏi của mình và một lần nữa Pingiyani lại trả lời như trên.

Nghe như vậy. Karanapali nói:

- Qua lời của hiền giả thì ẩn sĩ Cồ Đàm thật đáng tán dương và tôn kính!

Pingiyani bèn trả lời:

- Tôi là cái gì mà có thể tán dương, ca tụng ẩn sĩ Cồ Đàm được! Tôi thật bé nhỏ tầm thường khi đứng trước Đấng Thế Tôn cao cả!

Nhưng thật ra ta cũng chẳng cần ca ngợi hay vinh danh Đức Phật vì Ngài đã thành tựu và thể hiện vô số phẩm hạnh cao thượng nên tự thân Ngài đã có sự sáng chói uy nghiêm khiến ai gặp cũng phát tâm chiêm ngưỡng bái lạy Ngài.

Nghe qua các câu nói thành kính của Pingiyani, Karanapali muốn tìm hiểu xem do đâu vị này đã thốt lên những lời tán thán tột bậc như vậy:

- Thưa hiền giả Pingiyani, ông đã nhận được gì nơi tôn giả Cồ Đàm mà sau khi gặp Tôn Giả đã khiến tâm ông tràn ngập niềm hoan hỷ và vẻ mặt ông đầy vẻ trong sáng an lạc như vậy?

Pingiyani trả lời câu hỏi trên bằng năm tỉ dụ như sau:

1) Khi một người đã nếm hương vị tuyệt diệu thuần khiết nhất trong các hương vị thì người đó không còn thỏa thích khi nếm một hương vị nào khác dù ngọt ngào đến đâu. Cũng dường thế ấy, khi một người đã nghe được những lời Pháp chân thực và vi diệu của ẩn sĩ Cồ Đàm, dù những lời giảng này nằm trong bài kinh dài, những bài kinh có pha lẫn các câu kệ, những bài bình giải hay thông điệp đầy phúc lành thì người đó sẽ không còn thích nghe những lời giảng nào của các vị thầy khác nữa.

2) Cũng giống như một người bụng đang đói mà có được một cái bánh làm bằng mật ong hoặc tráng bên ngoài một lớp mật ong, người ấy ăn một cách ngon lành, thỏa thích với hương vị đậm đà, thơm tho của cái bánh. Cũng dường thế ấy, người nào nghe được Pháp bảo từ ẩn sĩ Cồ Đàm dù là ở giai đoạn đầu, giai đoạn giữa hay giai đoạn cuối của một bài kinh dài, những bài kinh có pha lẫn các câu kệ, những bài bình giải hay thông điệp đầy phúc lành thì người đó cũng thỏa thích trong từng giai đoạn một và phát sanh tâm hoan hỷ và niềm tin nơi Đức Phật.

3) Ví như có người đến gần bên một khúc gỗ trầm hương màu vàng hay màu hồng, bất cứ nơi nào mà người ấy ngửi được mùi trầm tỏa ra thơm ngát, từ trên cao, từ khoảng giữa hay từ dưới gốc, vị đó cũng tận hưởng được mùi trầm dịu ngát. Cũng dường thế ấy, bất cứ một điều giảng giải nào mà hành giả nghe được từ kim khẩu Đức Phật, dù ở đoạn đầu, đoạn giữa hay đoạn cuối, hiền giả cũng sẽ vô cùng thỏa thích và an lạc ngay ở giai đoạn ấy.

4) Ví như một vị lương y giỏi có khả năng chữa lành cho bệnh nhân đang chịu nhiều đau đớn vì cơn bệnh hiểm nghèo. Cũng như vậy, nếu được nghe những lời dạy của Đức Phật Cồ Đàm, dù đó là bài kinh dài, những bài kinh có pha lẫn các câu kệ, những bài bình giải hay thông điệp đầy phúc lành thì tất cả những sâu muộn, bi ru, tuyệt vọng sẽ đều tan biến.

Sư mong quý vị đây còn nhớ sự tích của bà Pancatara, một người đàn bà mới sinh nở yếu ớt phải chịu mất chồng, hai con, cha mẹ và người anh chỉ trong vòng một ngày. Bà trở nên điên loạn và được đưa đến gặp Đức Phật. Sau khi được nghe Đức Phật giảng dạy về lý vô thường và sự đau khổ của kiếp nhân sinh, bà Pancatara đắc được quả Nhập Lưu. Sau đó bà xin Đức Phật cho bà được xuất gia, nhập Ni đoàn, tiếp tục tu hành và cuối cùng đạt quả giải thoát.

Có một câu chuyện khác về Tể tướng Saneti. Ông ta được vua ban cho tận hưởng lạc thú bảy ngày bảy đêm. Đến ngày thứ bảy, một vũ nữ mà ông yêu mến nhất đột ngột ngã lăn ra chết. Ông vô cùng đau khổ và tuyệt vọng bèn đến gặp Đức Phật và được Ngài ban cho một thời pháp. Sau khi nghe xong, ông đạt quả giải thoát.

Một câu chuyện khác kể một vị trời sắp hết tuổi thọ, khi biết mình sắp chết và sẽ bị tái sanh vào địa ngục vị trời này rất đau khổ và tìm gặp Đức Phật. Sau khi được nghe pháp, vị trời này đạt quả vị Nhập Lưu. Cho nên, Đức Phật và Phật Pháp được ví như lương y và lương dược có khả năng trị được bệnh sâu muộn, ưu phiền, tuyệt vọng của chúng sinh.

5) Phật Pháp được ví như một hồ nước trong mát có cây cảnh xanh tốt chung quanh. Có người khách lữ hành đường xa bị nắng cháy thiêu đốt, kiệt sức, bản thủ, khô khát. Người này bước xuống hồ uống nước tắm gội sạch sẽ, cảm thấy sáng khoái, mát mẻ và tươi tỉnh trở lại. Cũng dường thế ấy, người nào nghe được Pháp bảo từ ẩn sĩ Cồ Đàm dù là ở giai đoạn đầu, giai đoạn giữa hay giai đoạn cuối của một bài kinh dài, những bài kinh có pha lẫn các câu kệ, những bài bình giải hay thông điệp đầy phúc lành thì người đó sẽ vui đi những mệt nhọc ưu phiền đang thiêu đốt tâm can.

Cho nên những khi quý vị cảm thấy lo âu, khắc khoải, sầu muộn, hãy lắng lòng nghe những lời giáo huấn cao thượng của Đức Thế Tôn. Quý vị có thể tìm đọc một quyển sách về Phật pháp để giải tỏa đi những căng thẳng, khủng hoảng về tâm thần.

Như quý vị thấy ở đây, Pingiyani chỉ mới được nghe và suy tư về Phật pháp chứ chưa bước chân vào việc thực hành Giáo Pháp mà còn cảm thấy an lạc và hạnh phúc đến như vậy. Nếu ông biết thực hành những lời dạy của Đức Phật thì còn được hưởng bao nhiêu lợi lạc hơn nữa do Giáo Pháp mang lại.

Giáo Pháp được giảng giải một cách hoàn hảo có nghĩa là Giáo Pháp tốt đẹp ở giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối.

- **Tốt đẹp ở giai đoạn đầu:** tốt đẹp trong tâm của một người khi biết lắng nghe và suy gẫm Giáo Pháp.

- **Tốt đẹp ở giai đoạn giữa:** tốt đẹp khi vị này đang thực hành Giáo Pháp.

- **Tốt đẹp ở giai đoạn cuối:** tốt đẹp khi vị này đã thực hành trọn vẹn Giáo Pháp, đã viên mãn pháp hành và gặt hái những lợi lạc do Giáo Pháp mang lại.

Như vậy Giáo Pháp công hiến sự tốt đẹp cho những ai biết lắng nghe Giáo Pháp, chịu thực hành Giáo Pháp và cuối cùng là đạt kết quả do việc thực hành đem lại.

Nhiều người có thói quen là mỗi khi bị ưu phiền, họ tìm đọc sách Phật và hầu hết các Phật tử đều thích đọc kinh Pháp Cú. Họ thường mang theo quyển kinh này bên mình để đọc khi có thời giờ rảnh rỗi bởi vì những lời Phật dạy trong kinh này đều rất dễ hiểu, thực tế mà cô đọng, sâu sắc. Mỗi lần đọc là tâm hồn tìm được sự sung sướng, bình an và tĩnh lặng. Những gì

Đức Phật dạy đều nhằm làm cho tâm trong sạch và tĩnh lặng, đem lại nguồn hạnh phúc cho ai chịu lắng nghe và thực hành những gì đã được nghe.

Khi nghe Pingiyani nói như vậy, Karanapali nhảy tung lên khỏi mặt đất, phát chiếc áo của mình lên khỏi vai và quỳ xuống chắp hai tay trước ngực hướng về nơi Đức Phật đang cư ngụ, cúi đầu đánh lễ và thốt lên lời tụng "**Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa**". Pingiyani cũng quá đỗi vui mừng trước việc này. Ông đứng lại sắp xếp y phục như một nhà sư, vai phải bày ra, quỳ gối xuống đất, chắp hai tay trước ngực và cũng đọc lên câu:

### "**Namo Tassa Bhavagato Arahato Samma Sambuddhassa**"

Khi đánh lễ Đức Phật và đọc lên lời xưng tán này là chúng ta bày tỏ lòng tôn kính cùng ca ngợi ba trong chín phẩm tính nơi Đức Phật đã được ghi đầy đủ trong các bài kinh. Chúng ta cần hiểu rõ ý nghĩa của câu này:

- **Namo:** Lễ kính
- **Tassa:** Dâng đến Đức Thế Tôn
- **Bhavagato:** Bậc phước báu cao tột
- **Arahato:** Người đã tận diệt mọi ô nhiễm trong tâm, đáng được Trời và Người cúng dường.
- **Samma:** Tự mình, không thầy chỉ dạy.
- **Sambuddhassa:** Bậc Chánh Biến Tri đã thấu hiểu được Tứ Diệu Đế và hoàn toàn Giác ngộ, biết được những gì cần thiết, muốn biết.

Sau khi đánh lễ Đức Phật, Karanapali nói với Pingiyani: "Lành thay! Đây hiền giả Pingiyani, như một người đã sửa lại ngay ngắn một vật đã bị ngã đổ, như người đi lạc đường đã tìm được nẻo ra, như một người có đèn cầm trong tay để soi sáng trong đêm tối cho những ai có mắt muốn thấy rõ mọi sự vật. Phật Pháp đã được Đức Phật ban trải ra cùng khắp và được Pingiyani làm sáng tỏ. Tôi từ nay trở đi nguyện nương nhờ nơi Đức Phật, sống và làm theo những gì Ngài đã chỉ dạy."



Những lời tương tự như trên thường được tìm thấy trong các bài kinh mỗi khi có người nào bày tỏ lòng hoan hỷ và tôn kính của mình đối với Đức Phật sau khi nghe được pháp bảo từ Đức Phật hoặc từ một người nào khác.

Sau khi Pingiyani thốt lên lời ca tụng Đức Phật và Pháp, ông quyết đi ngay đến Đức Phật để xin quy y với Ngài và trở thành một Phật tử.

Hình thức quy y như vậy đã có từ thời Đức Phật. Câu đầu tiên của người xin quy y là câu tụng "**Namo Tassa Bhavagato Arahato Samma Sambuddhassa**" để xin được làm đệ tử Phật đến trọn đời.

Quy y Tam Bảo có nghĩa là hiểu biết rõ ràng Phật, Pháp, Tăng là nơi mà ta trở về để nương tựa, nói cách khác ta xem Tam Bảo là bậc thầy ưu tú nhất, là người hướng đạo giỏi nhất dìu dắt ta trên con đường phát triển tâm linh.

Quy y Tam Bảo không có nghĩa ký thác mình cho Phật, Pháp, Tăng để được cứu độ, để được Giác ngộ, giải thoát mà là xem Phật, Pháp, Tăng là bậc thầy chỉ dạy ta để đi đến Giác ngộ, giải thoát.

Nhưng quy y Tam Bảo chỉ là hành động trong giai đoạn đầu để trở thành đệ tử của Đức Phật. Tiếp theo đó, người Phật tử phải hành trì theo con đường Giới-Định-Tuệ để đạt mục đích cuối cùng là Giác ngộ, giải thoát, chấm dứt khổ đau.

Quý vị đã từng nghe, từng học rất nhiều lời dạy của Đức Phật, Sư hy vọng quý vị đã tìm được niềm an lạc hoan hỷ trong nội tâm. Ngoài ra nhờ biết hành thiền Minh Sát quý vị sẽ đạt được hỷ lạc và thanh tịnh từ Pháp bảo do công phu thiền tập đem lại. Cuối cùng khi quý vị đạt Giác ngộ quý vị sẽ được hưởng trọn vẹn hạnh phúc cao thượng nhất của sự giải thoát. Đó là điều cao diệu nhất của kiếp nhân sinh.

Đức Phật có khuyên là "Các con phải tự mình nỗ lực. Như Lai chỉ là vị thầy chỉ dạy mà thôi. Những ai trên bước đường Giác ngộ, tu tập theo Bát Chánh Đạo thì người ấy từng bước xa lìa tội lỗi, thoát ra khỏi mọi phiền não dần dần đoạn trừ hết các ô nhiễm trong tâm".

Như vậy muốn tâm thật sự được trong sạch và tĩnh lặng thì việc nghe, học Giáo Pháp không thôi chưa đủ, ta phải quyết tâm hành trì những gì đã thấu hiểu từ những lời dạy cao quý của Đức Phật. Ta không nên tự thỏa mãn với chính mình vì có kiến thức cao, rộng về Phật Pháp mà phải quyết đặt mục

đích tối thượng của kiếp sống mình là sự Giác ngộ và giải thoát bằng con đường Giới Định Tuệ mà pháp môn thiền quán là trọng yếu.

Cầu mong cho quý vị tiếp tục bước theo dấu chân của Đức Bổn Sư, luôn luôn vững bước trên con đường Bát Chánh Đạo này. Hãy cố gắng thực tập thiền quán không ngừng nghỉ để gạn sạch hết mọi bợn nhơ trong tâm và sớm thành đạo quả, chấm dứt tất cả khổ đau ngay trong kiếp sống này.

SADHU! SADHU! SADHU!  
NLTV 20-4-1995

---o0o---

(2)

Bát Chánh Đạo

Qua bài giảng về Bát Chánh Đạo hôm nay, Sư muốn quý vị hiểu và tin tưởng vào pháp hành Thiền Minh Sát - Vipassana. Tất cả những ai dù phát nguyện theo Bồ-tát đạo để tiến Phật đến Phật quả hay theo con đường Thánh Đạo của chư vị A-la-hán đều phải hành pháp thiền này.

Kinh điển có ghi rằng các vị Bồ tát cũng đã hành Thiền Minh Sát, nhưng không đến chỗ rốt ráo của Đạo và Quả mà thôi. Điều này có nghĩa là nếu chư vị Bồ tát hành thiền đến mức viên mãn thì họ cũng thành đạt quả vị giải thoát Giác ngộ như một vị A-la-hán chứ không như là một vị Phật. Chư vị Bồ tát chỉ dừng ngang mức sắp bước vào Thánh Đạo để tiếp tục thực hiện lý tưởng Bồ tát, viên thành các hạnh Ba-la-mật mà mình đã phát nguyện hành trì. Trong kinh Pháp cú có nhiều câu kệ từ kim khẩu Đức Phật truyền dạy về Bát Chánh Đạo. Kinh Pháp Cú là quyển kinh sưu tập những lời dạy của Đức Bổn Sư trong nhiều trường hợp khác nhau. Kinh này gồm 423 câu kệ nằm trong 26 phẩm được kết tập ngay sau khi Đức Thế Tôn nhập diệt 3 tháng nên có tính chất rất chính xác, rất nguyên thủy. Các tích truyện dẫn đến trường hợp thốt lên những câu kệ trên đều đã xảy ra thực sự vào thời Đức Phật tại thế và đã lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Khoảng một ngàn năm sau khi Đức Phật nhập diệt, ngài Phật Minh (Buddhagosa) đã viết quyển Chú giải về kinh Pháp cú đầy đủ các tích truyện dẫn từ các câu kệ trên.

Tích truyện 273 kể lại một thời nạn, tại Kỳ Viên Tự, thành Xá-vệ chư tăng đang tụ tập trao đổi câu chuyện về đường sá như đường này ngắn, đường kia dài, lối này gò ghề, lối kia bằng phẳng. Đức Phật đến bên nạn, ngồi lên chỗ

dành cho Ngài và hỏi họ đang bàn chuyện gì. Khi biết là chư tăng đang bàn với nhau về đường sá thì Đức Phật dạy rằng đó chỉ là những con đường thông thường của thế gian. Ngài khuyên các tỳ kheo nên nói về Con Đường mà Ngài đã khám phá và chỉ dạy lại cho nhân gian. Con đường này là Bát Chánh Đạo và sau đó Đức Phật đã thốt lên câu kệ sau:

"Bát Chánh, đường thù thắng  
Tứ Đế, lý thù thắng  
Ly dục, pháp thù thắng  
Giác nhân, người thù thắng"

Sư muốn quý vị quen thuộc với những lời phán dạy này dù rằng Đức Thế Tôn đã dùng loại ngôn ngữ cổ xưa.

Đức Phật đã xác quyết rằng Bát Chánh Đạo là con đường cao diệu nhất. Trên thế gian này có nhiều giáo chủ đã truyền giảng nhiều đạo khác nhau. Riêng Bát Chánh Đạo, còn gọi là Thánh đạo, thì được Đức Phật khai sáng và đem dạy cho chúng sanh. Bát Chánh Đạo được thể hiện rõ rệt nhất trong pháp môn thiền quán của Phật giáo. Vì vậy khi ta hành Thiền Minh Sát là ta đang đi theo con đường Bát Chánh Đạo. Làm sao ta biết được là ta đang đi trên con đường này? Muốn vậy cần phải nắm vững các yếu tố của Bát Chánh Đạo để có thể hiểu ta đang làm gì khi hành Thiền Minh Sát.

Về lý thuyết để giảng dạy cho đại chúng thì Bát Chánh Đạo có 8 chi được kê theo thứ tự: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Nhưng đối với người hành thiền thì thứ tự này có hơi thay đổi. Và khi ta đang hành thiền thì tám yếu tố trên vận hành một cách hài hòa trong tâm người hành giả.

Mỗi buổi sáng, việc đầu tiên trong ngày hành thiền là thọ giới, hoặc năm giới hoặc tám giới. Khi nguyện không phạm các giới đã xin là ta đang hành trì 3 chi: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng của Bát Chánh Đạo: cố giữ lời nói chân chánh, hành động chân chánh và mạng sống chân chánh.

Khi hành thiền ta cố gắng giữ tâm chú niệm trên đề mục. Sự cố gắng này được gọi là **Chánh Tinh Tấn**, nếu không có nó tâm sẽ không ở yên trên đối tượng. Bằng sự cố gắng này, tâm sẽ bắt được đối tượng, đó gọi là **Chánh Niệm**. Chánh Tinh Tấn sẽ giúp Chánh niệm an trụ và đi sâu vào đối tượng chứ không rời hợt bên ngoài, đó là **Chánh Định**.

Khi tâm bám chắc và đi sâu vào đối tượng, hay nói cách khác là tâm được Định, được tập trung mạnh mẽ thì sẽ sanh khởi một sự hiểu biết, một sự xuyên thấu về đối tượng. Ta sẽ thấy đối tượng một cách rõ ràng và đúng đắn, thấy chúng sanh lên rồi diệt đi từng giây phút và do đó thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của đối tượng. Đó gọi là **Chánh Kiến**, là sự hiểu biết đúng đắn là thấy được sự vật như nó là vậy. Để tâm có thể bắt được đối tượng, cần phải có một tâm sở đưa tâm đến đối tượng gọi là Chánh Hướng Tâm hay Chánh Tư Duy. Trong pháp hành Chánh Tư Duy không có nghĩa là suy tư chân chánh nhưng là một yếu tố, một tâm sở đưa dẫn tâm hướng đến và bắt lấy đối tượng. Nếu không có tâm sở này thì sẽ không có chánh niệm, chánh định và chánh kiến. Vậy trong mỗi giây phút hành thiền tốt đẹp, tâm ý được tập trung thì 5 yếu tố trên đang diễn tiến một cách nhịp nhàng, hòa hợp trong tâm ta, giúp ta có thể thấy được thực tướng của đối tượng. Cộng với 3 yếu tố đầu về giới, ta thấy rõ ràng khi hành thiền quán là ta đang thực hành ba chi của Bát Chánh Đạo. Và mới thấy ta thật may mắn biết mấy khi được hành trì pháp bảo, vì Đức Phật đã phải bỏ biết bao nhiêu, không chỉ là tháng năm mà bao nhiêu kiếp sống để khám phá ra Bát Chánh Đạo, tự thực hành và tự thân chứng, cuối cùng thành đạt quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác.

Đối với Phật tử chúng ta, được hành pháp thiền này cũng giống như được ăn một món ngon có người dọn sẵn cho. Đây là cơ may hiếm có được thừa hưởng được một pháp môn quý báu đã được ghi lại trong Kinh điển được lưu truyền qua sự chỉ dạy của các vị thầy môn đệ của Đức Phật, một pháp môn được mô tả là cao diệu nhất trong tất cả các pháp môn. Ngay trong cả nước Miến Điện, số người biết hành Thiền Minh Sát cũng rất ít, chỉ khoảng một phần hai mươi mà thôi.

Trong các chân lý, Tứ Diệu Đế là chân lý cao thượng nhất. Có nhiều loại chân lý. Chân lý là cái gì có thật cho dù nó tốt hay là xấu. Trong Phật giáo Giác ngộ là từ sự chứng nghiệm được Tứ Diệu Đế gồm sự thật về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về chấm dứt khổ và sự thật về **con đường** đưa tới chấm dứt khổ. Con đường đây cũng là Bát Chánh Đạo hay Trung Đạo.

Trong tất cả các trạng thái, không tham đắm ly dục là trạng thái cao đẹp nhất. Đức Phật nói đây là điều thiện hảo nhất của thế gian. Chắc quý vị cũng khó mà đồng ý điều này. Ai ai cũng muốn thành công về gia đình, về lợi danh, về sự nghiệp, về lý tưởng... được coi là những điều kiện tốt đẹp nhất của thế gian. Làm sao thoát được tham ái vào những điều kiện này? Ở đây không tham đắm có nghĩa gột rửa được các trạng thái ô nhiễm trong tâm.

Trong tất cả các chúng sanh hữu tình, bậc Giác Nhân (chỉ Đức Phật) là người cao cả nhất đã thành đạt sự toàn giác.

Chính Đức Phật đã nói "***Bát Chánh Đạo là con đường độc nhất để thanh lọc chánh kiến, chứng ngộ Niết Bàn***". Có nhiều người không thích câu này dạy rằng không có con đường nào khác ngoài Bát Chánh Đạo, vì họ tin rằng có nhiều con đường khác đưa đến sự giải thoát, Giác ngộ. Họ nói rằng có đến tám vạn bốn ngàn pháp môn tu tập. Nhưng ta phải hiểu rằng tất cả các pháp môn trên không thể đi ra ngoài Bát Chánh Đạo được. Ví dụ như khi hành thiền Tứ Niệm Xứ, ta có thể bắt đối tượng hoặc là hơi thở, cảm thọ, tâm hoặc là các đối tượng của tâm. Nhưng tất cả đều phải áp dụng chánh niệm, tức là cũng nằm trong Thiền Minh Sát mà thôi. Có thể những người nói trên không hiểu mất về sự thực hành Bát Chánh Đạo nên không tin rằng nếu hành trì đúng đắn Bát Chánh Đạo theo lời chỉ dẫn của Đức Bổn Sư, họ có khả năng thành đạt Giác ngộ.

Ngoài ra Đức Phật cũng luôn nhấn mạnh rằng đức tin suông sẽ không bao giờ mang lại kết quả trên. Ngài không bao giờ nói rằng Ngài sẽ hành trì giúp cho các đệ tử của Ngài hoặc giúp cho những ai tin tưởng Ngài được thành tựu chánh trí như Ngài mà không phải tu mình thực hành giáo pháp. Tại sao Đức Phật không thể tặng cho ai món quà Giác ngộ của Ngài? Bởi vì điều đó không thể có được. Giác ngộ là sự tẩy trừ hoàn toàn những bợn nhơ, phiền não trong nội tâm của mỗi người. Đức Phật cho dù với tâm Đại Bi của Ngài, vẫn không thể đi vào tâm từng người để gột rửa giùm các ô nhiễm trong tâm họ. Chỉ khi nào chính họ đi theo con đường Bát Chánh Đạo, tự thực hành đúng theo phương pháp, cách thức chỉ dạy của Đức Phật, họ sẽ kinh nghiệm, thành đạt những gì mà Đức Phật đã từng kinh nghiệm thành đạt:

"Nhu Lai đã tự biết con đường này, và sẽ chỉ dạy cho các người đi con đường này, con đường giúp nhổ tận gốc rễ nọc độc của tham sân si, con đường đi đến sự chấm dứt mọi khổ đau. Các người phải tự nỗ lực mà đi. Nhu Lai chỉ là người dẫn đường mà thôi".

Qua câu trên, Đức Phật đã tự xác định Ngài chỉ là vị đạo sư, sẵn sàng ban dạy cho chúng ta những lời hướng dẫn, phương pháp thực hành chứ không thể nào hành trì thay giùm chúng ta, giống như thầy giáo chỉ dạy học trò lý thuyết và cách thức làm bài, chính học trò phải tự làm bài lấy mới thực sự có tiến bộ.

Hơn nữa, Đức Phật luôn nhắc các đệ tử phải nỗ lực thực hành giáo pháp chứ không chỉ hiểu chỉ nhớ suông giáo pháp mà thôi.

Trong thời Đức Phật, có một đại sư tên Potthila nổi tiếng uyên thâm kinh điển, là vị thầy của 18 nhóm đệ tử khác nhau. Nhưng chỉ thuyết pháp thôi mà không thực hành gì về những điều mình giảng dạy. Đức Phật biết vậy nên muốn khuyên cáo vị này. Mỗi khi Sư Potthila đến thăm Ngài, Ngài thường nói: "Đại đức Potthila rỗng không đấy à?" hay "Hãy ra về Đại đức rỗng không!". Vị Sư nghe vậy, thầm nghĩ "Ta vốn là một pháp Sư biện tài vô ngại và tinh thông kinh điển, đã giáo hóa cho biết bao nhiêu đệ tử trong biết bao nhiêu năm nay, nhưng tại sao Đức Bổn Sư lại gọi ta là 'rỗng không'? Chắc là Ngài ngụ ý ta không thực hành giáo pháp. Vậy ta phải làm theo tôn ý của Ngài".

Sáng sớm hôm sau, không cho ai biết, Sư ra đi cùng với người đệ tử cuối cùng của Sư đến một tu viện thật xa có 20 vị tỷ kheo A-la-hán thường trụ ở đó. Quyết tâm tu tập, Sư đến vị trưởng lão tu viện, thỉnh cầu Ngài chỉ dạy thiền. Vị này trước kia vốn cũng là đệ tử của Sư, trả lời rằng "Đại đức là người lâu thông kinh điển, lẽ ra tôi đây mới là người thỉnh giáo Đại đức, làm sao tôi có thể chỉ dạy cho Ngài?". Mặc dầu Sư cố sức nài nỉ nhưng vị này cũng không nhận vì thấy Sư Potthila còn ngã mạn rất cao. Sau đó Sư thỉnh cầu các vị khác nhưng ai cũng từ chối. Cuối cùng Sư phải xin một vị sa di A-la-hán mới 7 tuổi dạy thiền. Vị này nói "Tôi chỉ là một sa di làm sao dám dạy Sư. Nhưng nếu quả thật Sư quyết chí muốn học, Sư phải chịu tuân theo lời yêu cầu của tôi". Sư nói dù có phải nhảy vào lửa, Sư cũng tuân theo.

Hai người đi đến một hồ nước. Vị sa di bảo Sư Potthila để nguyên y áo dầm mình xuống nước. Sư Potthila sẵn sàng làm theo. Vị sa di biết Sư Potthila đã chịu dẹp bỏ cái ngã của mình rồi nên mới bắt đầu dạy Sư hành thiền. Vị sa di nói: "Giả sử một gò mồi có 6 lỗ. Nếu có một con cắc kè chui vào gò mồi này và Sư muốn bắt nó ra, Sư phải đóng bớt 5 lỗ, chỉ chừa một lỗ, Sư sẽ theo dõi lỗ đó để bắt cho được con cắc kè. Cũng như vậy, khi hành thiền Sư phải đóng 5 cửa giác quan lại, chỉ chừa một cửa để theo dõi đối tượng mà thôi". Đại đức Potthila vốn tinh thông giáo pháp nên hiểu ngay ngụ ý của vị sa di. Sư đi đến một nơi thanh vắng để hành thiền. Lúc đó Đức Phật dùng hào quang phóng đến nơi Sư đang ngồi thiền cùng với câu kệ sau:

"Tu thiền, trí huệ sanh  
Bỏ thiền, trí huệ diệt  
Hãy tự mình nỗ lực

Khiến trí huệ tăng trưởng"  
(Câu 282, kinh Pháp Cú)

Do đây đủ phước trí và Ba-la-mật nên khi câu kệ vừa chấm dứt thì Sư Potthila đắc được đạo quả giải thoát A-la-hán.

Trí huệ thực sự chỉ có thể phát sanh từ công phu tu hành, và từ kinh nghiệm thực chứng, chứ không từ sự nghe, đọc giáo pháp, không phải là những kiến thức vay mượn từ các lời giảng, sách vở hay kinh điển. Cho nên muốn thực có Giác ngộ, giải thoát, ta không thể không hành thiền.

Ở đây Sư muốn nói thêm là khi vị sa di dạy Sư Potthila hãy đóng năm cửa giác quan và canh giữ cửa thứ sáu, điều này có nghĩa là gì? Có phải là hành giả phải nhắm mắt bịt tai che mũi lại? Làm cách nào để đóng 5 cửa giác quan?

Đóng lại ở đây có nghĩa là không để cho các tâm bất thiện có điều kiện chen vào các cửa giác quan này, khi ta thấy hình ảnh nào, nghe một âm thanh hoặc ngửi nếm đụng chạm một vật gì. Ý nghĩa trọn vẹn nhất của việc thu thúc ngũ quan này là sự ngưng lại tại cái thấy khi ta trông thấy một vật, sự ngưng lại tại cái nghe khi ta nghe một âm thanh... đừng cố gắng đi tới kinh nghiệm vật thấy hay âm thanh nghe đó.

Trong một bài kinh khác, Đức Phật có dạy "Hãy ngưng ngay ở sự thấy, sự nghe mà không để tâm đến sự phân biệt, phán đoán đối tượng". Vậy làm thế nào để đóng cửa các giác quan lại hoặc ít ra có thể ngăn chặn các tâm bất thiện trong ý nghĩ đó? Thực tập chánh niệm! Đúng vậy! Với chánh niệm ta có thể đóng cửa các giác quan hoặc ít ra có thể ngăn chặn các tâm bất thiện sanh khởi qua các cửa đó. Vậy Thiền Minh Sát có khả năng thu thúc được ngũ quan để tâm có thể theo dõi hữu hiệu ở cửa thứ sáu là cửa của tâm ý.

Mục đích của Sư khi kể tích truyện Đại đức Potthila là để khuyến khích quý vị hành thiền chứ không phải để coi thường hay chỉ trích những ai không hành thiền. Điều này rất quan trọng! Trong một bài kinh Đức Phật có dạy là các học giả và các hành giả không nên chỉ trích lẫn nhau mà phải biết tôn quý và kính trọng lẫn nhau. Vị hành giả có thể nghĩ rằng: "Nhờ các học giả uyên thâm, các Pháp Sư lỗi lạc mà mình thông suốt hơn về Phật pháp, công đức họ thật vô cùng hữu ích cho mọi chúng sanh". Còn các vị học giả có thể nghĩ rằng: "Thật may mắn có các vị Thiền Sư, thiền giả thực hành giáo pháp, thành đạt Giác ngộ. Nhờ đó mình mới hiểu rõ và tin chắc hơn vào lợi lạc của pháp hành".

Tóm lại Đức Phật đã nhiều lần, bằng nhiều cách dạy chúng ta rằng Bát Chánh Đạo là con đường cao diệu nhất trong tất cả các con đường, là phương pháp duy nhất để thanh lọc chánh kiến và thành tựu chánh trí. Ngài muốn chúng ta không chỉ thông hiểu giáo pháp mà phải biết đem cốt tủy của sự hiểu biết đó ra thực hành để có thể thực sự hưởng lợi lạc của pháp bảo.

Chúng ta thật sự có phước báu được gặp và được hành pháp môn Thiên Minh Sát này. Ta hành thiền quán là ta đang hoàn toàn làm đúng theo lời dạy bảo và sự mong ước của một bậc Giác ngộ. Hành thiền là công việc và bổn phận của người đệ tử Phật phải làm và phải hoàn thành. Và hành thiền cũng là thực sự đi đúng con đường Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã khai mở và truyền dạy lại cho tất cả chúng sanh.

SADHU! SADHU! SADHU!

Khóa Thiền tại San Francisco, 28-07-1990

---o0o---

### (3)

#### Đức Phật và Pháp Môn Thiên Quán

Mới đây có người đến nói với Sư là họ đọc được trong một quyển sách câu "Thiền Minh Sát đã được Đức Phật khám phá trở lại từ những pháp môn đã từng được hành trì từ thời cổ xưa tại Ấn Độ". Hôm nay Sư muốn giảng giải về câu này để quý vị hiểu tột rõ ý nghĩa thực sự của nó.

Mới thoáng nghe qua ta có thể tưởng rằng Thiền Minh Sát là một pháp môn đã từng được hành trì trước thời Đức Phật. Thật ra không những Đức Phật đã chỉ khám phá ra pháp môn này mà Ngài còn khai thị cho chúng sanh toàn bộ giáo lý do tự Ngài chứng ngộ không thầy chỉ dạy cũng như tất cả những gì chư Phật trong quá khứ đã từng chứng ngộ và giáo hóa cho chúng sanh. Vậy ta phải hiểu câu trên theo tinh thần như thế. Vì Thiền Minh Sát là một pháp tu đã bị ngăn che, khuất lấp trong một thời gian rất lâu từ đời các cổ Phật, cho đến khi có vị Phật hiện tại là Phật Cồ Đàm xuất hiện trên thế gian, khai sáng trở lại toàn bộ giáo pháp của chư Cổ Phật, trong đó có pháp môn thiền quán này.

Theo Phật giáo, chúng ta tin rằng trong quá khứ đã từng có nhiều vị Phật và cũng sẽ có nhiều vị Phật xuất hiện trong tương lai. Do đó là đệ tử của Đức Phật Cồ Đàm, chúng ta gọi Ngài là vị Phật hiện tại mặc dầu thực sự bây giờ



Ngài không có mặt nữa. Trước Đức Phật Cồ Đàm có ba vị Phật quá khứ trong chu kỳ thế giới này. Vị cuối trong ba vị Cổ Phật này là Đức Phật Ca Diếp (Kassapa) cũng đã dạy chúng sanh về Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Tứ Niệm Xứ... trong đó có pháp hành Thiền Minh Sát. Sau khi Đức Phật Ca Diếp cùng các đệ tử của Ngài đã nhập diệt, giáo pháp của Ngài đã bị mai một với thời gian trong khoảng cách dài hàng triệu năm trước khi Đức Phật Cồ Đàm ra đời. Chú giải có ghi rằng toàn bộ giáo lý của Đức Phật Cồ Đàm đồng nhất với giáo lý của Đức Phật Ca Diếp.

Do đó chúng ta phải hiểu rằng Thiền Minh Sát đã từng được các vị Phật quá khứ giảng dạy chứ không phải là một phương pháp thiền nào thuộc về một giáo pháp hay một tôn giáo nào khác. Đức Phật Ca Diếp xuất hiện tại Ấn Độ và trong thời Ngài chắc chắn đã có nhiều người hành theo Thiền Minh Sát và phần đông các Chú giải gia là người Ấn Độ. Vì thế khi nói đến nơi chốn các vị Phật đã ra đời thì hầu như Ấn Độ là trung tâm đó. Do đó ta cũng hiểu được rằng Thiền Minh Sát đã từng được hành trì tại xứ cổ Ấn Độ nhưng đó không có nghĩa là Thiền Minh Sát đã từng là một pháp môn trong các tôn giáo cổ xưa khác tại Ấn Độ như đạo là Bà la môn (hay Ấn Độ giáo ngày nay).

Chỉ qua pháp Thiền Minh Sát, hành giả mới có thể đạt được kết quả tốt đẹp là tự mình khám phá ra ba đặc tính của mỗi hiện tượng do điều kiện tạo thành, tức là tự thân chúng được Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Theo Chú giải gia Phật Âm (Buddhaghosa) thì chỉ Vô Ngã là do một vị Phật thực chứng và dạy lại cho chúng sinh mà thôi. Còn hai đặc tính Vô Thường và Bất Toại Nguyên (Khổ) thì không cần phải là vị Giác ngộ mới thấu suốt được. Vì vậy, thấy và dạy được Vô Ngã xem như một khả năng đặc biệt của vị Phật, còn hai đặc tính kia thì các bậc hiền nhân (như Bồ Tát) cũng có thể thấu suốt để giáo hóa chúng sinh được. Nhưng một quyển Phụ Chú giải khác có ghi rằng không ai ngoài các vị Phật có thể khám phá và chỉ dạy được hai đặc tính này và chỉ những ai trong lãnh vực Phật pháp mới có thể có kinh nghiệm thực sự được hai đặc tính này. Và chính sự thấy được hai thực tướng Vô Thường và Bất Toại Nguyên mới có thể đưa dẫn đến sự thấy thực tướng Vô Ngã của các Pháp. Và Vô Ngã là một đặc điểm của Phật giáo mà không tôn giáo nào khác có.

Vậy ta phải hiểu ba đặc tính là gì? Khi ta làm bể một cái ly, ta nói nó vô thường. Khi ta lỡ đạp cái gai, ta thấy đau thấy khổ. Những loại vô thường và khổ đau này thật chẳng mấy khó để thấy được. Nhưng cái Vô Thường và

Khổ mà thiên sinh thấy được qua Thiền Minh Sát hoàn toàn khác. Sự mong quý vị đây đã hiểu rõ và nhớ rõ điều này!

Đặc tướng Vô Thường thấy được qua Thiền Minh Sát này không phải là cái thay đổi bình thường bên ngoài mà là tính cách thay đổi từng chập một, từng khoảnh khắc một trong một đối tượng. Đặc tính Khổ kinh nghiệm được trong Thiền Minh Sát cũng không phải là cảm giác đau khổ về thân hay về tâm, nhưng là cái khổ, cái bất toại nguyện trong đối tượng ngay cả khi ta đang tiếp nhận những cảm thọ lạc hay hạnh phúc. Thiên sinh sẽ tự nhận thấy được là tất cả những gì bị áp chế bởi sanh và diệt thì cái đó là khổ hay bất toại nguyện. Và muốn thấy được đặc tướng Vô Thường và Bất Toại Nguyện của mỗi hiện tượng do điều kiện tạo thành, ta phải hành Thiền Minh Sát. Chỉ với môn thiền quán này ta mới có thể kinh nghiệm được thực tướng của đối tượng và không ai ngoài chư Phật có thể chỉ dạy được điều này. Giáo lý về ba đặc tướng của mọi hiện tượng là nét đặc thù của Phật giáo, nên ta có thể kết luận là sự thấy được ba đặc tính này chỉ có trong giáo pháp của chư Phật thôi. Vậy pháp Thiền Minh Sát không hề được vay mượn từ một giáo pháp nào khác. Nếu phải nói là vay mượn thì chỉ có vay mượn từ giáo pháp của chư Cổ Phật mà thôi.

Đức Phật cũng đã hơn một lần dạy rằng "Cho dù có một vị Phật ra đời hay không thì ba đặc tính kia cũng tiềm ẩn trong mọi hiện tượng do điều kiện tạo thành". Tất cả pháp hữu vi đều vô thường và bất toại nguyện, vạn pháp đều vô ngã. Vậy, ba đặc tính do không phải Đức Phật chế đặt ra mà đã có sẵn trong mọi hiện tượng. Mỗi khi một hiện tượng sanh khởi do điều kiện sanh khởi thì tự nó đã mang ba đặc tính này rồi. Do đó Đức Phật xác định rằng một vị Phật khi đã Giác ngộ được điều này sẽ tuyên giảng cho mọi người biết là tất cả pháp hữu vi đều vô thường, tất cả mọi hiện tượng do điều kiện tạo thành đều bất toại nguyện và vạn pháp đều vô ngã.

Cũng thế ấy, lý Duyên Khởi cũng tiềm ẩn sẵn trong mỗi pháp môn vì chúng sanh chưa đủ khả năng để phát hiện ra chúng cho đến lúc có một vị Phật ra đời mới khám phá và phơi bày cho chúng sanh được rõ.

Cũng vậy đối với luật Nghiệp Báo. Có người cho rằng luật nghiệp báo này là do Đức Phật mượn từ Ấn Độ giáo nhưng Sự nghi điểm này không đúng lắm vì luật nghiệp báo trong Phật giáo rất khác với luật nghiệp báo trong Ấn Độ giáo. Luật nghiệp báo là một quy luật thiên nhiên, không cần đến một người sáng tạo, ban hành hay làm trọng tài cho luật này.

Tất cả những quy luật tự nhiên này chỉ chờ được hiển bày do trí tuệ của những bậc phi thường như chư Phật. Đức Phật Cồ Đàm đã khám phá ra chân lý mà không cần sự giúp đỡ bên ngoài nào khác ngoại trừ trí tuệ toàn giác của Ngài. Trên đường Ngài đi đến vườn Lộc Uyển để ban bài pháp Chuyển Pháp Luân đầu tiên, một vị ẩn sĩ đã gặp và hỏi Ngài là đệ tử của ai? Ngài theo giáo pháp nào? Đức Phật trả lời rằng: "Nhu Lai không có thầy, Nhu Lai không có ai ngang hàng, Nhu Lai là một người hiểu biết tất cả". Qua câu trả lời trên, Ngài khẳng định Ngài có trí tuệ toàn giác, không thầy chỉ dạy Ngài tự chứng ngộ các chân lý trên, đã thành đạt chánh quả cao tột nhất bởi nỗ lực phi thường của chính mình.

Do đó nói rằng Phật pháp đã được vay mượn từ giáo lý khác là có sự xem thường Đức Phật vì Ngài không cần dựa vào hay hướng về một giáo pháp nào khác để học và dạy về những điều trên. Đức Phật đã xác nhận rằng "Nhu Lai là người đã khai mở Con Đường mà chưa từng ai khai mở, Nhu Lai là người chỉ bày Con Đường mà chưa từng ai chỉ bày ra, Nhu Lai là người tuyên khai Con Đường chưa ai tuyên khai, Nhu Lai là người hiểu biết Con Đường mà chưa được ai hiểu biết, Nhu Lai là người đã tinh luyện Con Đường mà chưa từng ai đã tinh luyện và tất cả đệ tử của Nhu Lai sau này sẽ sống an trú trên con đường mà Nhu Lai đã khai ngộ". Qua lời xác quyết ta thấy rõ đạo Phật đã không mang một món nợ nào đối với bất cứ một vị thầy nào. Khi Đức Phật xác nhận Ngài là người tiên khởi của Con Đường tức là Ngài đã đầu tiên khai mở lại Con Đường đã bị che lấp từ khi vị Phật quá khứ nhập diệt.

Ngoài ra có một điểm cần lưu ý khi nói về pháp môn Vipassana. Chữ Vipassana là chữ Nam Phạn (Pali) trong lúc bên Bắc Phạn (Sanskrit) là Vipashiana hay Vidāshana. Pali và Sanscrit là hai ngôn ngữ rất gần nhau. Nhiều khi chỉ cần đưa một vài danh từ Pali sang Sanscrit với chút ít thay đổi mà không cần phải dịch ra. Sư đã tra lại trong các cuốn tự điển lớn của Sanscrit. Một trong những cuốn này (Sanskrit - English Dictionary) không những kê chữ, nghĩa mà còn cho biết xuất xứ từ từng từ ngữ. Hai chữ Vipashiana và Vidashiana được ghi là có từ kinh điển của Phật giáo.

Sau đó Sư có nghiên cứu một cuốn tự điển khác cũng thuộc Bắc phạn. Như quý vị đã biết, kinh điển Phật giáo Bắc tông dùng Sanskrit và kinh điển Nguyên thủy dùng chữ Pali. Có một loại Sanskrit tiêu chuẩn (thuần túy) và loại Sanskrit lai (đã pha trộn với Pali dùng để ghi chép kinh điển). Do đó trong cuốn tự điển Bắc phạn lại cũng ghi rằng hai chữ Vipashiana và Vidashiana này xuất xứ từ kinh điển Phật giáo.

Dựa vào hai cuốn tự điển trên, Sư thấy rõ là hai danh từ này đều từ kinh điển Phật giáo mà ra. Vậy nếu ai cho rằng Thiên Minh Sát là từ kinh điển của các tôn giáo có trước Phật giáo như kinh Vệ Đà hay Áo Nghĩa Thư thì đó là điều thiếu căn cứ.

Chúng ta đều đã biết là Thiên Minh Sát đưa đến sự thực chứng ba đặc tướng, hoặc hành Thiên Minh Sát là thấy được ba đặc tướng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Trong khi đạo Phật nói về đặc tính Vô Ngã, thì đối với đạo Bà la môn hay Ấn Độ giáo, cái Ngã, cái Đại hồn lại là chân lý cốt tủy của họ. Vậy Thiên Minh Sát là một phương tiện dùng để xuyên thấu thực tướng Vô Ngã, không thể nào phù hợp với các giáo lý của đạo Bà la môn. Do đó ta cũng kết luận được là Thiên Minh Sát không thể nào tìm thấy trong các kinh điển xưa của Bà la môn giáo như kinh Vedha hay Upanishad.

Vậy Thiên Minh Sát là gì? Đó là sự tu tập chánh niệm để thấy được thực tướng của các hiện tượng do điều kiện tạo thành. Đến đây, Sư muốn giảng lại đoạn kinh Tứ Niệm Xứ mà quý vị vẫn hằng tụng đọc mỗi sáng trước khi hành thiền. Sư đã giảng đoạn kinh này khá nhiều lần rồi. Phần đông quý vị đây đều đọc tụng, nhớ và hiểu đoạn kinh này. Sư mong quý vị hãy giữ tâm kiên nhẫn trong khi Sư sắp nói lại cho những ai chưa được nghe hoặc nghe rồi mà đã quên.

Mỗi sáng Sư thường giúp quý vị đọc đoạn kinh này là phần giới thiệu kinh Đại Niệm Xứ để nhắc lại cách hành trì Tứ Niệm Xứ: *"Ở đây vị tỳ kheo sống quán thân trên thân... thọ trên thọ, tâm trên tâm, pháp trên pháp... một cách tinh cần tỉnh giác chánh niệm để loại bỏ tham ưu ở đời"*. Đây là một câu kinh ngắn gọn nhưng bao hàm được tất cả phương cách để tu tập chánh niệm.

Đức Phật nêu lên những yếu tố cần thiết cùng kết quả tức thì mà phương pháp này mang lại cho hành giả. Bốn lãnh vực quán niệm là: thân, thọ, tâm, pháp; và tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm là ba điều kiện phải có khi hành thiền:

- Yếu tố thứ nhất, **tinh cần** có nghĩa là sức cố gắng vì nếu không cố gắng thì không thể có chánh niệm. Cố gắng đây là về tâm chứ không phải về thân. Tinh tấn đưa lại chánh niệm liên tục và mạnh mẽ. Sự cố gắng này phải vừa đủ và quân bình, không quá ít cũng không quá nhiều để giữ tâm ở trên đối tượng.

-Yếu tố thứ hai là **tỉnh giác** nghĩa là thấy đối tượng một cách rõ ràng và đúng đắn bằng con mắt của tâm.

- Yếu tố thứ ba là khi hành Thiền Minh Sát ta phải tinh tấn nỗ lực để thấy rõ ràng và đúng đắn đối tượng bằng cách áp dụng **chánh niệm**.

Do đó, tuy ở đây chánh niệm được nêu sau tỉnh giác nhưng có thể đây là một lỗi nói theo cách thời bấy giờ. Đúng về mặt trình tự thì phải có tỉnh cần, chánh niệm rồi mới có tỉnh giác được vì nếu chưa có chánh niệm thì không thể có tỉnh giác được. Chánh niệm là để giữ tâm trụ yên trên đối tượng. Chánh niệm khi được giữ liên tục trên đề mục thì sẽ càng lúc càng mạnh và sâu hơn. Lúc đó, tâm sẽ lắng xuống yên lặng và trong sạch, những chướng ngại của tâm sẽ được giảm bớt và gạt ra ngoài, tâm sẽ trở nên thanh tịnh và sáng suốt.

Chỉ khi nào tâm an trú trên đề mục trong khoảng một thời gian khá lâu thì hành giả mới thấy được đối tượng này một cách chính xác và thấu suốt từ lúc khởi sanh cho đến khi hoại diệt. Các bậc trưởng lão vẫn dạy rằng mặc dầu Đức Phật không nêu ra tâm định ở đây, nhưng ta phải hiểu là Đức Phật dạy là có chánh niệm tức là có tâm định.

Tóm lại khi hành Thiền Tứ Niệm Xứ, ta phải có sự cố gắng về tâm, thứ hai là phải duy trì chánh niệm trên đối tượng cho tâm được an trú vững chắc, để rồi qua yếu tố thứ ba là sự thấy biết các đặc tính của đối tượng. Trước hết là những đặc tính riêng biệt rồi sau đó là những đặc tính chung. Thấy được đối tượng như là thấy Thân thì không có sự hiểu biết, thấy Tâm là cái hướng về đối tượng của Tâm. Đồng thời cũng do thấy được đối tượng Thân Tâm, cứ sanh lên rồi diệt đi hành giả sẽ tự nghiệm là đối tượng mình đang quan sát là vô thường. Khi thấy đối tượng vô thường thì tức khắc là thấy nó khổ. Vì khổ là gì? Là sự áp chế bởi sanh rồi diệt. Và khi thấy rõ được đặc tướng vô thường và khổ của đối tượng, hành giả tự khám phá ra là không có một tác nhân nào điều khiển kiểm soát được các hiện tượng trên đang tự diễn biến theo tiến trình của chúng. Đây chính là đặc tính Vô ngã của đối tượng. Và qua quan sát ba đặc tính này, hành giả chỉ thấy đối tượng thuần túy chỉ là những hiện tượng chứ không phải thấy chúng qua một người, một chúng sanh, đàn ông, đàn bà... Đây là điểm mà Đức Phật gọi là tỉnh giác.

Vậy thì tỉnh giác là một yếu tố chỉ có sau khi tâm hành giả đã được an trú, trong sáng, tức là tâm định. Tâm định này chỉ sanh khởi khi có chánh niệm

bằng sức cố gắng liên tục của thiền sinh. Tóm lại Thiền Minh Sát cần hội đủ bốn điều kiện: cố gắng, chánh niệm, tâm định và sự hiểu biết đúng đắn.

Vậy kết quả tức khắc của Thiền minh Sát là gì? Khi bốn yếu tố trên (tinh tấn, chánh niệm, định và tỉnh giác) làm việc một cách hài hòa, khăng khít, thì Đức Phật dạy rằng kết quả tự nhiên là hành giả sẽ "loại bỏ mọi tham ưu ở đời". Tham là ham muốn, bám víu, dính mắc... Ưu là sân hận, ghét bỏ, sầu muộn... Cứ mỗi giây phút mà trong tâm ta có mặt bốn yếu tố này làm việc một cách quân bình, tốt đẹp thì giây phút đó, ta có thể ngăn chặn không cho các ô nhiễm sanh khởi trong tâm. Chữ "loại bỏ" trong câu kinh không có nghĩa là các ô nhiễm này đã nằm sẵn trong tâm rồi, và hành giả cố gắng tẩy trừ nó. "Loại bỏ" đây có nghĩa là ngăn ngừa, không tạo điều kiện cho chúng có cơ hội sanh khởi. Kết quả này không phải chỉ đạt được về sau, mà ngay từng giờ phút đang hành thiền, đang hội đủ trong tâm bốn yếu tố trên.

"Tham ưu ở đời" ở đây không phải chỉ cho những vui buồn thế tục, hay những hệ lụy trong cuộc sống của con người. "Ở đời" đây có nghĩa là đối tượng đang quan sát. Thí dụ, khi lấy đối tượng là hơi thở, quan sát và xuyên thấu được đặc tính của hơi thở, thấy nó đến rồi đi, sanh rồi diệt, thấy nó thuần túy là một hiện tượng chứ không qua một cá nhân nào, lúc đó thiền sinh có thể ngăn chặn được không cho cái tham, cái ưu sanh khởi đối với đối tượng là hơi thở này. Vậy ta phải hiểu là "loại bỏ ô nhiễm" ở đây chỉ xảy ra đồng thời với các tâm Tinh tấn, Niệm, Định, và Tỉnh Giác đang hiện khởi.

Cho nên câu này nếu dịch qua Anh ngữ là "đã từ bỏ tham ưu..." ("having removed" thay vì "moving") thì không đúng bởi vì nếu tham ưu đã được loại bỏ thì chúng ta chẳng cần phải hành thiền làm chi nữa, bởi vì mục đích của thiền quán là thanh lọc tâm loại bỏ tham ưu ở đời...

Khi thiền sinh có thể giữ không cho "tham ưu" sanh khởi tức là người này đã thấy đối tượng đúng như nó là vậy, không thêm vào mà cũng không bớt cái gì nơi đối tượng. Thí dụ, nếu ta thêm vào nó một ý niệm "tốt" hay "xấu" hoặc ta bớt đi một đặc tính của đối tượng này thì "tham ưu" sẽ đi liền tức khắc vào đối tượng. Chú giải có ghi rằng "cách nhìn đối tượng đúng như nó là" này là khả năng, là sự viên mãn của thiền sinh, và chỉ người thiền sinh lúc không hành thiền, trở lại cuộc sống hàng ngày cũng hay thêm bớt nhiều điều vào đối tượng. Tóm lại khi ta ngăn ngừa được tham ưu khởi sanh, ta mới có khả năng thấu đạt được thực tướng sự vật.

Vậy tất cả những gì cần phải làm trong hành thiền quán là điều hòa sao cho bốn yếu tố Tinh cần, Chánh niệm, Định và Tỉnh giác hoạt động quân bình và nhịp nhàng với nhau trong từng chập, từng giây một. Đó là ta đã tạo điều kiện để cho tâm không bị những chướng ngại ngăn che các đối tượng. Làm được những điều này là thiền sinh đã có một sức mạnh để hoàn thành những mình cần phải làm. Chú giải có ghi rằng ba chữ "Tinh cần, Chánh niệm, Tỉnh giác" nêu lên những nhân tố của việc hành thiền và câu "loại bỏ tham ưu ở đời" nêu lên những yếu tố của việc loại trừ, buông bỏ. Sáng mai khi quý vị đọc từng đoạn kinh này, Sự muốn quý vị hãy đọc nó với sự hiểu biết thật thấu đáo ý nghĩa nó như trên.

Tất cả những gì ta làm, ta phải làm với trí tuệ, sự hiểu biết đúng đắn, không phải chỉ làm theo thông lệ theo hình thức.

Mong cho quý vị có được khả năng loại trừ mọi tham ưu ở đời bằng cách áp dụng tròn đủ bốn yếu tố tiên quyết nêu trên để thành đạt được mục đích cuối cùng là chấm dứt mọi khổ đau.

SADHU! SADHU! SADHU!  
NLTV 27-09-1998

---o0o---

(4)

Lợi ích của Thiền Hành

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, các thiền sinh phải tập chú niệm trong cả bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm. Họ phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của họ. Tuy nhiên, tư thế chính trong khi thực tập quán niệm là tư thế ngồi với chân xếp chéo. Bởi vì thân thể con người không thể nào chịu đựng được cách ngồi này trong nhiều giờ, nên chúng ta xen kẽ các suất ngồi thiền với các suất đi kinh hành. Vì pháp Thiền Hành, hay đi kinh hành, là một pháp thiền quan trọng, tôi muốn thảo luận ở đây về bản thể, tầm quan trọng, và các lợi ích của pháp thiền này.

Việc thực hành thiền quán niệm có thể ví như việc đun nước. Khi đun nước, ta đổ nước vào nồi, đặt nồi lên bếp, rồi vặn lửa lên. Nếu ta tắt lửa dù chỉ một thời gian ngắn, nước sẽ không bao giờ sôi, cho dù sau đó ta lại vặn lửa lên nữa. Nếu ta cứ tắt và vặn lửa nhiều lần như thế, nước sẽ không bao giờ sôi. Cũng như thế, nếu có những khoảng hở giữa các thời khắc chánh niệm thì ta

sẽ không thể tạo được một xung lực và sẽ không đạt được Chánh Định. Vì vậy trong các khóa thiền, hành giả được hướng dẫn thực tập chánh niệm liên tục khi họ tỉnh thức, từ lúc mở mắt thức giấc vào buổi sáng cho đến khi bắt đầu ngủ vào ban đêm. Từ đó, pháp thiền hành được dung hợp vào công phu phát triển chánh niệm liên tục của mỗi hành giả.

Một điều đáng buồn mà Sư thường nghe người ta chỉ trích pháp thiền kinh hành, cho rằng qua pháp thiền này, hành giả không thể thu lợi ích hoặc thành quả tốt đẹp nào. Tuy nhiên, chính Đức Phật là người đầu tiên dạy dạy pháp thiền hành. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn "Các Oai nghi", Ngài giảng rằng vị tỳ kheo phải biết "Tôi đang đi" khi người ấy đi, phải biết "Tôi đang đứng" khi người ấy đứng, phải biết "Tôi đang ngồi" khi người ấy ngồi, và phải biết "Tôi đang nằm" khi người ấy nằm.

Trong đoạn "Tỉnh giác", Đức Phật dạy, "Vị tỳ kheo phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui". Tỉnh giác ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì đang quán sát, hành giả phải đạt chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi Đức Phật nói, "Này các tỳ kheo, hãy áp dụng tỉnh giác," thì ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định.

Như thế, Đức Phật đã dạy các thiền sinh áp dụng chánh niệm, chánh định, và tỉnh giác khi bước đi, khi "đi tới và đi lui." Do đó, đi kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền định.

---o0o---

### **Đi kinh hành như thế nào?**

Mặc dù kinh Đại Niệm Xứ không có ghi lại các chỉ dẫn chi tiết của Đức Phật về pháp thiền hành, chúng ta tin rằng Ngài đã dạy cho các vị đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Các hướng dẫn đó hẳn đã được các môn đệ của Ngài học, hành và truyền lại từ đời này sang đời khác. Hơn nữa, các thiền sư thời xưa hẳn phải thiết lập các công thức giảng dạy dựa vào sự thực tập của các ngài ấy. Ngày nay, chúng ta đã được thừa hưởng một bộ các lời chỉ dẫn chi tiết về phương cách thực tập pháp thiền kinh hành.

Bây giờ, ta hãy nói chi tiết về cách thực tập đi kinh hành. Nếu bạn hoàn toàn là người mới bắt đầu, vị thiền sư sẽ dạy cho bạn sự chánh niệm về một điều



duy nhất khi đi kinh hành: phải chánh niệm về động tác bước chân bằng cách ghi nhận thâm lắng trong tâm là "bước, bước, bước," hoặc là "trái, phải, trái, phải." Trong lúc thực tập này, có thể là bạn sẽ bước chậm hơn thường ngày.

Sau vài giờ thực tập, hoặc sau một hay hai ngày thiền tập, bạn sẽ được chỉ dẫn đặt chú niệm vào hai động tác: (i) bước, và (ii) đặt chân xuống, cùng lúc ấy ghi nhận trong tâm là "bước đi, đặt xuống", hoặc "bước, đạp". Bạn phải gắng chú tâm vào hai giai đoạn của một bước: "bước đi, đặt xuống; bước đi, đặt xuống". Sau đó, bạn sẽ được dạy đặt chú niệm vào ba giai đoạn: (i) đỡ chân lên; (ii) đưa chân đến trước; và (iii) đặt chân xuống. Sau đó nữa, bạn sẽ được dạy chú niệm vào bốn giai đoạn: (i) đỡ chân lên; (ii) đưa chân đến trước; (iii) đặt chân xuống; và (iv) chạm hoặc ấn bàn chân xuống đất (hay đạp xuống). Lúc đó, bạn sẽ được chỉ dẫn là phải ghi nhận trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: "đỡ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất."

Ban đầu, thiền sinh sẽ cảm thấy khó bước chậm lại. Tuy nhiên, sau khi họ được hướng dẫn để tâm theo dõi vào mọi cử động của chân, và khi họ thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên họ sẽ bước chậm lại. Họ không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi họ chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với họ. Khi ta lái xe trên đường cao tốc, ta có thể phóng với tốc độ 100 km/giờ. Với tốc độ như thế, ta không thể nào quán sát được tất cả các dấu hiệu bên đường. Nếu ta muốn đọc được các dấu hiệu đó thì ta phải lái xe chậm lại. Không cần phải có ai ra lệnh, "Chạy xe chậm lại!", người tài xế sẽ tự động lái chậm lại nếu người ấy muốn đọc các dấu hiệu bên đường. Cũng như thế, khi thiền sinh theo dõi bám sát các cử động đỡ chân lên, đưa chân ra trước, đặt xuống, và ấn chân xuống đất, họ sẽ tự động bước chậm lại. Khi bước chậm lại, họ mới có thể có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được các động tác này.

Mặc dù thiền sinh theo dõi bám sát và bước chậm lại, có thể họ cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và họ tưởng như là chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, thiền sinh sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi; và sẽ phân biệt được bốn giai đoạn của động tác đó. Thiền sinh sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động đỡ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và họ sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Họ sẽ nhận biết

rõ ràng và phân biệt được các cử động này. Những gì họ quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm thức của họ.

---o0o---

### **Nhận thức được Tứ đại**

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp kinh hành, họ sẽ quán sát được nhiều sự kiện hơn. Khi họ đỡ chân lên, họ thực nghiệm tánh thể nhẹ nhàng của bước chân. Khi đưa chân ra trước, họ thực nghiệm được sự chuyển động từ nơi này sang nơi khác. Khi đặt chân xuống, họ thực nghiệm được tánh thể nặng nề của bàn chân, bởi vì bàn chân sẽ trở nên nặng nề hơn khi nó từ từ hạ xuống đất. Khi bàn chân chạm đất, họ cảm nhận được sự chạm xúc của gót chân với mặt đất. Do đó, cùng lúc với quán sát sự đỡ chân, đưa ra trước, đặt xuống, và ấn xuống đất, thiền sinh cũng sẽ cảm nhận được tánh thể nhẹ nhàng của bàn chân đưa lên, chuyển động của chân, tánh thể nặng nề khi hạ chân xuống, và sự chạm xúc của bàn chân, sự cứng mềm của bàn chân trên nền đất.

Khi thiền sinh cảm nhận được các tiến trình này, là họ đang cảm nhận được bốn yếu tố cơ bản (tứ đại, dhatu). Bốn yếu tố cơ bản đó là: **đất, nước, lửa, gió**. Bằng cách thật sự theo dõi bốn giai đoạn của bước đi kinh hành, bản chất của bốn yếu tố này được cảm nhận, không phải chỉ là các khái niệm, mà là các tiến trình thật sự, như là các thực tại tối hậu (chân đế).

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào chi tiết hơn về đặc tính của các yếu tố này khi đi kinh hành. Trong động tác thứ nhất, khi đỡ bước chân lên, thiền sinh cảm nhận được sự nhẹ nhàng; và khi họ cảm nhận được sự nhẹ nhàng, họ hầu như cảm nhận được yếu tố lửa. Một đặc tính của yếu tố lửa là làm cho sự vật nhẹ nhàng hơn, vì khi nhẹ nhàng hơn thì chúng sẽ bay lên. Trong khi cảm nhận được sự nhẹ nhàng của động tác đưa lên, thiền sinh cảm nhận được bản chất của yếu tố lửa. Tuy nhiên, ngoài sự nhẹ nhàng cũng còn có sự chuyển động khi đỡ chân lên. Chuyển động là một đặc tính của yếu tố gió. Tuy nhiên, sự nhẹ nhàng của yếu tố lửa thì bao trùm hơn. Cho nên ta có thể nói rằng trong giai đoạn đỡ chân lên, yếu tố lửa là chánh và yếu tố gió là phụ. Hai yếu tố này được thiền sinh cảm nhận khi họ chú tâm theo dõi động tác đỡ chân lên.

Giai đoạn kế tiếp là đưa chân ra trước. Khi di chuyển bàn chân ra trước, yếu tố bao trùm là yếu tố gió, bởi vì chuyển động là một trong các đặc tính chủ yếu của yếu tố gió. Vì vậy, khi thiền sinh chú tâm vào sự chuyển động đưa

chân ra trước trong khi đi kinh hành, họ hầu như sẽ cảm nhận được bản chất của yếu tố gió.

Giai đoạn tiếp theo là sự chuyển động đặt chân xuống. Khi thiền sinh đặt chân xuống, có một sự nặng nề nơi bàn chân. Tính nặng nề là một đặc tính của yếu tố nước, như thể đang nhỏ giọt và sền sệt. Khi một chất lỏng có tính nặng nề, nó trở nên sền sệt, dính nhờn. Như thế, khi thiền sinh cảm nhận tính nặng nề của bàn chân, họ hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố nước.

Khi ấn bàn chân xuống đất, thiền sinh cảm nhận được tính chất cứng hoặc mềm của bàn chân trên mặt đất. Điều này đưa đến thể tính của yếu tố đất. Bằng cách chú tâm vào sự đè ấn của bàn chân xuống đất, thiền sinh hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố đất.

Như vậy, chỉ trong một bước đi, thiền sinh nhận thức được nhiều tiến trình. Họ cảm nhận được bốn yếu tố đất, nước, lửa, gió và thể tính của chúng. Chỉ có những thiền sinh nào chịu khó thực tập như thế mới có hy vọng nhận thấy được các điều này.

---o0o---

### **Danh-Sắc và tuệ giác đầu tiên**

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp thiền kinh hành, họ sẽ nhận thức được rằng cùng với mỗi cử động, sẽ có một tâm ghi nhận, một sự tỉnh giác về cử động đó. Có một chuyển động dở bước chân lên và cũng có một cái tâm để nhận thức sự dở bước đó. Trong thời khắc kế tiếp, có một chuyển động đưa chân ra trước và cũng có một cái tâm nhận thức sự chuyển động. Hơn nữa, thiền sinh sẽ thấy rằng cả sự chuyển động và sự nhận thức cùng sinh khởi và hoại diệt trong thời khắc đó. Qua giai đoạn kế tiếp, có một chuyển động đưa chân xuống và cũng có một tâm nhận thức sự chuyển động; và cả hai cùng sinh khởi và hoại diệt ngay khi đặt chân xuống đất. Một tiến trình tương tự xảy ra khi ấn chân xuống đất: có sự đè ấn và sự nhận thức về đè ấn. Bằng cách này, thiền sinh hiểu rằng song song với sự chuyển động của chân là có các thời khắc của sự nhận thức.

Sự nhận thức trong các lúc như thế gọi là Danh (nama) hay Tâm, và sự chuyển động của chân gọi là Sắc (rupa) hay Vật chất. Như thế, thiền sinh sẽ cảm nhận được tâm và vật chất khởi sinh và hoại diệt trong mỗi thời khắc. Thời khắc này có sự dở bước chân và sự nhận thức về dở chân lên, và thời khắc kế là có sự chuyển động đưa chân ra trước và sự nhận thức về chuyển

động đó, và cứ tiếp tục như thế. Điều này được cảm nhận như là một cặp, danh và sắc, khởi sinh và hoại diệt trong từng thời khắc. Như thế, nếu thiên sinh theo dõi chặt chẽ, họ sẽ tiến đến sự cảm nhận về sự hiện diện của cặp danh-sắc, tâm và vật chất, trong mỗi lúc quán sát.

Một điều khác nữa mà thiên sinh sẽ khám phá ra là vai trò của ý định, chi phối từng động tác. Họ sẽ trực nhận được rằng họ dõ chân lên là vì họ muốn như thế, họ đưa chân ra trước là vì họ muốn như thế, họ đặt chân xuống là vì họ muốn như thế, họ ấn bàn chân xuống đất là vì họ muốn như thế. Có nghĩa là họ sẽ trực nhận rằng có một ý định xảy ra trước mỗi động tác. Sau khi có ý định dõ chân, là dõ chân xảy ra. Từ đó họ thông hiểu được tính "duyên sinh" của mọi sự kiện -- các động tác này không thể tự xảy ra nếu không có những điều kiện. Các động tác này không tạo ra bởi thần linh hay một quyền lực nào, và các động tác này không bao giờ xảy ra nếu không có nguyên nhân. Có một nguyên nhân hay một điều kiện cho mỗi động tác, và điều kiện đó chính là ý định tiên khởi xảy ra trước mỗi động tác. Đây là điều mà thiên sinh sẽ khám phá được khi họ chuyên chú quán sát.

Khi thiên sinh thông hiểu được tính duyên sinh của mọi động tác, và các động tác này không do thần linh hay quyền lực nào tạo ra, họ sẽ thông hiểu được rằng các động tác đó là do ý định. Họ thông hiểu được rằng ý định là điều kiện để động tác được xảy ra.

Từ đó, sự liên hệ giữa cái tạo điều kiện và cái bị điều kiện, giữa nguyên nhân và hậu quả, được hiểu rõ. Trên cơ sở của sự hiểu biết này, thiên sinh sẽ gỡ bỏ các nghi ngờ về Danh và Sắc qua sự nhận thức rằng danh và sắc không thể khởi sinh nếu không có điều kiện. Với sự thông hiểu rõ ràng về tính duyên sinh của vạn vật, và với sự vượt thoát các nghi ngờ về danh và sắc, người thiên sinh được xem như là đã đạt đến giai đoạn của một vị "cận Tu Đà Hoàn" (tiểu Tu Đà Hoàn, cula-sotapanna, lesser Sotapana) .

Tu Đà Hoàn là người "nhập dòng" (dự lưu), người đã đạt được quả vị đầu tiên của sự Giác ngộ. Vị "cận Tu Đà Hoàn" không phải là một người "dự lưu" thực thụ, nhưng được xem như là sẽ được tái sinh trong các cõi tương đối an nhàn sung sướng, như là cõi người và cõi tiên. Người "cận Tu Đà Hoàn" không thể tái sinh trong bốn cõi đau đớn như là địa ngục, thú, cõi a-tu-la, ngạ quỉ.

Mức độ "cận Tu Đà Hoàn" này có thể đạt được bằng cách hành trì pháp thiên kinh hành, luôn luôn chú tâm vào các động tác của bước đi. Đây là lợi

ích lớn nhất của pháp thiền kinh hành. Tầng Giác ngộ này cũng không phải dễ đạt được, nhưng một khi thiền sinh đã đạt đến đó, họ biết chắc rằng họ sẽ được tái sinh trong một cõi sung sướng, trừ phi họ lại tạo nghiệp ác mà sa đọa.

---o0o---

### **Tam pháp ấn**

Khi thiền sinh thông hiểu danh và sắc được sinh khởi và hủy diệt trong mỗi thời khắc, họ sẽ thông hiểu được sự vô thường của các tiến trình bước đi, và họ cũng thông hiểu được sự vô thường của nhận thức về bước đi đó. Sự hiện hữu của hoại diệt tiếp theo sinh khởi là dấu hiệu hoặc đặc tính của một sự vật gì đó mà ta biết rằng nó không thường tồn. Nếu ta muốn xác định một vật gì đó là thường tồn hay vô thường, ta phải cố gắng xem xét -- qua năng lực của thiền định -- rằng vật đó có phải là đối tượng của một tiến trình sinh khởi rồi hoại diệt hay không. Nếu khả năng thiền định của ta có đủ năng lực giúp ta thấy được sự sinh diệt của hiện tượng, thì lúc đó ta mới có thể quyết định hiện tượng được quán sát đó là vô thường. Bằng cách đó, thiền sinh quán sát được sự hiện hữu của chuyển động dở chân và sự nhận thức của chuyển động đó, rồi chúng lại biến mất đi, nhường chỗ cho chuyển động đưa chân ra trước và nhận thức về chuyển động đưa chân ra trước. Các động tác này sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, và thiền sinh tự mình thông hiểu được tiến trình này -- họ không cần phải chấp nhận hay tin tưởng điều này qua một quyền lực ngoại vi nào, mà cũng không cần phải dựa vào báo cáo của một người nào khác.

Khi thiền sinh thông hiểu danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, họ thông hiểu danh và sắc là vô thường. Khi họ thấy chúng là vô thường thì tiếp theo là họ sẽ thấy chúng là những gì bất toại ý bởi vì chúng luôn luôn bị trạng thái sinh diệt áp bức và đè nén. Sau khi thông hiểu tính vô thường và bất toại ý của vạn vật, thiền sinh thấy rằng họ không thể làm chủ được chúng; có nghĩa là họ trực nhận rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thường tồn. Sự vật chỉ sinh khởi rồi hoại diệt theo luật thiên nhiên. Nhờ thấu hiểu như thế, thiền sinh thấu hiểu được đặc tính thứ ba của các hiện tượng hữu vi -- tùy thuộc điều kiện, đặc tính của vô ngã, một đặc tính của mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của vô ngã là không có chủ nhân -- nghĩa là không có một thực thể nào, một linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được bản thể của vạn vật. Như thế, đến

lúc đó, thiền sinh đã thông hiểu được ba đặc tính của mọi hiện tượng hữu vi -- Tam Pháp Ấn: vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anatta).

Thiền sinh có thể thông hiểu được ba đặc tính này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, họ sẽ thấy vạn vật khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, họ sẽ tự mình nhận thức được tính vô thường, khổ, và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

---o0o---

### **Tâm Xả Ly**

Bây giờ chúng ta hãy khảo sát chi tiết về các động tác của đi kinh hành. Giả sử ta quay phim, thu hình các bước chân dõ lên. Giả sử thêm rằng khi dõ chân lên thì mất một giây đồng hồ, và giả sử rằng máy quay phim có thể chụp được 36 ảnh trong mỗi giây. Sau khi quay phim, ta nhìn lại từng tấm ảnh trong cuộn phim. Ta sẽ thấy rằng mặc dù dõ bước chân lên có vẻ chỉ là một động tác, nhưng thực ra là 36 sự chuyển động. Mỗi tấm ảnh cho ta thấy các cử động khác nhau, mặc dù sự khác biệt này rất nhỏ mà ta thường không để ý đến. Nếu máy quay phim đó có thể chụp được một ngàn tấm ảnh trong một giây thì sao? Lúc đó, ta lại sẽ thấy có một ngàn động tác trong một chuyển động dõ bước chân, cho dù các động tác này hầu như khó mà phân biệt được. Nếu máy quay phim có thể chụp một triệu tấm ảnh trong một giây -- điều này chưa xảy ra, nhưng một ngày nào đó sẽ có như thế -- thì lúc đó, ta sẽ thấy có một triệu động tác trong một hiện tượng mà ta cho rằng chỉ có một chuyển động duy nhất.

Nỗ lực trong pháp thiền kinh hành là để thấy các chuyển động của ta như là máy quay phim, từng tấm ảnh một. Ta cũng muốn quán sát sự nhận thức và ý định trước mỗi chuyển động. Như thế, ta mới khâm phục quyền lực trí tuệ minh sát của Đức Phật, qua đó Ngài đã thấy được tất cả mọi chuyển động. Khi chúng ta dùng chữ "thấy" hay "quán sát" trong tình huống của chúng ta thì chỉ có nghĩa là ta có thể thấy một phần qua lối trực tiếp và một phần qua lối suy diễn; ta không thể nào thấy trực tiếp cả triệu chuyển động như Đức Phật đã thấy.

Trước khi thiền sinh thực tập pháp đi kinh hành, họ tưởng rằng một bước đi chỉ là một động tác. Sau khi thiền quán về động tác đó, họ thấy có ít nhất là bốn động tác. Nếu họ quán sát sâu xa hơn, họ sẽ hiểu rằng mỗi một động tác này lại bao gồm cả triệu động tác nhỏ khác. Như thế họ thấy Danh và Sắc,

tâm và vật chất, khởi sinh rồi hoại diệt, như là vô thường. Bằng cảm nhận thông thường, chúng ta không thể thấy tính vô thường của vạn vật vì tính vô thường đó bị che phủ bởi một ảo tưởng của sự liên tục. Ta tưởng rằng ta chỉ thấy có một động tác liên tục, nhưng nếu ta nhìn kỹ hơn, ta sẽ thấy rằng cái ảo tưởng về liên tục đó có thể bị phá vỡ. ảo tưởng đó bị phá vỡ bằng cách quán sát trực tiếp các hiện tượng vật lý, từng phần, từng chút, khi chúng khởi sinh và hoại diệt. Giá trị của thiền quán là ở khả năng của ta để gỡ bỏ màn liên tục và khám phá thực chất của vô thường. Thiền sinh có thể khám phá trực tiếp bản chất của vô thường này qua nỗ lực của chính họ.

Sau khi trực nhận rằng mọi vật được cấu tạo bởi các phần nhỏ, rằng chúng xảy ra rồi rạc, và sau khi quán sát từng mảnh vụn một, thiền sinh sẽ trực nhận được rằng không có gì trên đời để họ tham thủ, để họ thêm muốn. Nếu ta thấy vật gì mà ta đã tưởng là đẹp nhưng lại có nhiều lỗ trống, đang bị băng hoại và hủy diệt thì ta không còn chú ý đến nó nữa. Thí dụ như khi ta xem một bức tranh sơn dầu thật đẹp. Ta nghĩ rằng nước sơn và tấm vải dường như là một thực thể rắn chắc, đồng nhất. Nhưng nếu ta đưa bức tranh qua một kính hiển vi cực mạnh, ta sẽ thấy bức tranh có nhiều lỗ hổng và khoảng trống. Sau khi thấy bức tranh được cấu tạo bởi các khoảng trống, ta không còn chú ý đến nó và không còn tham luyến nó nữa. Các nhà vật lý học hiện đại biết rất rõ ý tưởng này. Họ đã quan sát, với các dụng cụ cực mạnh, để thấy rằng vật chất chỉ là sự giao động của các hạt tử và năng lượng thay đổi luôn -- không có một bản thể nào trong đó cả. Bằng cách trực nhận sự vô thường bất tận đó, thiền sinh thông hiểu rằng không có gì đáng để thêm muốn, không có gì đáng để chấp thủ trong thế giới hiện tượng này.

---o0o---

### **Kết luận**

Giờ đây chúng ta đã hiểu được các lý do của pháp thiền kinh hành. Ta hành trì thiền quán vì ta muốn gỡ bỏ mọi chấp thủ và luyến ái vào sự vật. Qua sự thông hiểu ba đặc tính của hiện hữu -- vô thường, khổ, và vô ngã của vạn vật -- ta gỡ bỏ được sự luyến ái. Ta bỏ luyến ái vì ta không muốn phiền não. Khi nào còn chấp thủ và luyến ái, thì luôn luôn còn sự hoạn khổ. Nếu ta không muốn hoạn khổ thì ta phải loại trừ chấp thủ và luyến ái. Ta phải thông hiểu rằng mọi vật đều chỉ là danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, và chúng đều không có tự thể. Khi ta thực chứng được điều này, ta sẽ có thể từ bỏ được lòng chấp thủ vào mọi vật. Nếu ta không thực chứng được như thế -- cho dù chúng ta đọc nhiều sách, đi nghe nhiều buổi thuyết giảng hoặc bàn luận về

sự từ bỏ tham thủ -- ta sẽ không thể nào thoát khỏi được lòng chấp thủ. Điều cần thiết là chính ta phải có một kinh nghiệm trực tiếp để thật sự thấy rằng vạn vật hữu vi đều mang dấu hiệu của vô thường, khổ và vô ngã.

Vì thế, ta phải chú tâm quán niệm khi ta đi, cũng như khi ta ngồi hoặc khi nằm xuống. Tôi không có chủ tâm cho rằng chỉ có thiền kinh hành là đưa đến thực chứng tối hậu và khả năng hoàn toàn từ bỏ lòng tham thủ. Tuy nhiên, pháp đi kinh hành là một pháp thiền có giá trị như là pháp tọa thiền và các pháp thiền minh sát (vipassana) khác. Đi kinh hành khuyến khích phát triển tâm ý. Pháp này có nhiều sức mạnh như là pháp quán niệm hơi thở hoặc pháp quán niệm sự phòng xẹp của bụng. Đây là một dụng cụ hữu hiệu để giúp ta loại bỏ các tâm bất thiện. Đi kinh hành giúp ta được minh triết để thấy thực chất của vạn vật, và ta phải nỗ lực hành trì pháp này cũng như ta hành trì pháp tọa thiền và các pháp thiền khác.

Qua sự hành trì pháp thiền minh sát trong mọi tư thế, kể cả trong lúc bước đi, Sư cầu mong bạn và tất cả các thiền sinh đạt được sự thanh tịnh viên mãn ngay trong kiếp sống này.

SADHU! SADHU! SADHU!  
NLTV, 1995

*(Bình Anson lược dịch, 1997)*

---o0o---

(5)

### Ăn Trong Thiền Quán

Trong một khóa thiền tích cực, ngoài những giờ ngồi thiền và thiền hành liên tục, thiền sinh cần phải ăn uống ngủ nghỉ để giữ cho thân thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái thì mới có thể hành thiền tốt đẹp được. Trong pháp môn Thiền Quán, ta phải luôn luôn cố gắng duy trì chánh niệm trong sinh hoạt nên khi ăn uống ta cũng phải hành thiền. Hôm nay Sư sẽ giảng về cách ăn trong Thiền Quán.

Phương cách về ăn trong Thiền Quán này đã được chính Đức Phật chỉ dạy một cách vắn tắt trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, ở đoạn nói về sự Tỉnh Giác. Mặc dù Đức Phật không nêu ra những lời chỉ dẫn trực tiếp, nhưng ta có thể



áp dụng lời dạy bảo của Ngài cho các tỳ kheo về việc ăn trong thiền tập. Đoạn này được ghi lại rất vắn tắt có thể vì hai lý do như sau:

1) Chư Tăng đã hiểu rõ cách thực hành này nên Đức Phật không cần phải nói chi tiết.

2) Đức Phật đã giảng chi tiết nhưng những lời này không được ghi chép lại về sau này. Lý do là vào kỳ kết tập Tam Tạng kinh điển lần thứ nhất, các vị trưởng lão muốn truyền đọc lại các lời dạy mà Đức Phật muốn các tỳ kheo phải thuộc nằm lòng, được lưu truyền bằng miệng (chưa có chữ viết) nên phải thật vắn tắt. Tất cả phương pháp thiền tập đã được truyền lại từ đời này sang đời khác và sau đó cũng được ghi trong Chú giải.

Chú giải là các giải thích về lời dạy của Đức Phật và ta có thể căn cứ vào đó để hiểu thêm về phép ăn uống mà Ngài đã chỉ dẫn cho các tỳ kheo. Đoạn kinh này chỉ gồm có 9 chữ Pali và có lẽ chỉ qua 9 chữ này, Chư Tăng cũng đã hiểu được Đức Bổn Sư muốn dạy gì:

*- "Này chư tỳ kheo, trong việc ăn uống thì tỳ kheo phải ăn, uống, nếm, nhai trong sự hiểu biết rõ ràng".*

Theo Chú giải, ăn có nghĩa là ăn các món mềm, uống các thứ cháo hoặc các thứ nước, nếm (hay liếm) các loại chất như mật ong, và nhai là ăn các loại thức ăn cứng. Điểm chính cần phải hiểu là chữ "tỉnh giác" (sự hiểu biết rõ ràng) có nghĩa là:

- hiểu biết một cách trọn vẹn hoàn toàn qua các khía cạnh khác nhau.

- hiểu biết một cách đúng đắn các đề mục mà ta đang chú niệm.

- hiểu biết một cách quân bình không bị các phiền não chi phối.

Tỉnh giác ở đây có nghĩa là trí tuệ. Chúng ta đã biết rằng trí tuệ luôn luôn đi kèm với chánh niệm. Ngoài ra còn có một yếu tố khác tuy không được nêu lên ở đây, đó là phải ăn trong chánh niệm để có sự định tâm, nhờ đó mới có sự hiểu biết rõ ràng về các đề mục.

Trong khi thiền tập, có 3 yếu tố lúc nào cũng đi kèm với nhau là **chánh niệm**, **định tâm** và **tỉnh giác**. Khi ta chú niệm vào một đề mục thì còn có một tâm sở khác nữa là Chánh Tư Duy sanh khởi để đưa tâm hướng đến đề mục. Tâm Định sẽ giữ tâm bám chặt và nằm yên trên đề mục, nhờ vậy tâm

sẽ không bị khuấy động bởi các phiền não ô nhiễm. Khi tâm an trụ vững chắc trên đề mục rồi sẽ sanh tỉnh giác. Muốn hội đủ các yếu tố được nêu trên, cần phải có một yếu tố hết sức quan trọng, đó là sự tinh tấn.

Tóm lại, tuy trong đoạn kinh này dù Đức Phật chỉ nêu lên sự tỉnh giác nhưng ta cần phải hiểu là sự tỉnh giác chỉ có được khi có đủ ba yếu tố: tinh tấn, chánh niệm và định tâm. (Và khi ta nhắc đến 1 trong 4 yếu tố này, ta phải hiểu là 3 yếu tố còn lại cũng phải có mặt). Do đó, tâm Định, yếu tố nối liền giữa chánh niệm và tỉnh giác, rất là quan trọng trong thiền tập.

Trong một đoạn kinh, Đức Phật có nhấn mạnh "Vị tỳ kheo nào có tâm trụ thì sẽ thấy được thực tướng của các sự vật". Tương tự như nước phải lắng yên, ta mới thấy rõ được những gì ở trong nước, còn như nước bị xao động ta không thể thấy vật gì được. Cũng vậy, khi tâm ta bị ô nhiễm, khuấy động bởi các suy nghĩ, phiền não thì ta không thể nhìn chính xác các đề mục. Chỉ khi nào tâm yên lặng, tập trung vào các đề mục ta mới có thể xuyên thấu được bản chất của chúng.

Có bốn khía cạnh trong sự tỉnh giác:

- 1) Hiểu biết về sự ích lợi: Trước khi ta làm việc gì, phải xét xem có đem lại lợi lạc không.
- 2) Hiểu biết về sự thích nghi: Đôi khi một việc dù có lợi ích nhưng phải cân nhắc xem nó có hợp thời, hợp lúc, đúng nơi hay không. Thí dụ, đi chùa là một việc lợi ích. Đến chùa là để lễ Phật, nghe Pháp, ngồi thiền, cúng dường... là cơ hội tốt để phát tâm và làm việc thiện lành, nhờ đó tâm ta được hoan hỷ và có thể đi đến mức định tâm. Nhưng nếu đi chùa vào một ngày đông đúc ồn ào thì lại không thích hợp cho những ai muốn tìm được sự thanh tịnh nơi thiền môn hoặc những ai muốn tìm nơi hành thiền. Một nơi đông đảo thường có nhiều điều khiến ta muốn nhìn, muốn nghe, có thể làm ta tham ái hoặc sân hận hoặc làm tổn thương đến đời sống phạm hạnh của một vị tỳ kheo.
- 3) Hiểu biết trong giới vực hành thiền: Lúc nào cũng duy trì chánh niệm trong mọi sinh hoạt.
- 4) Hiểu biết thật chính xác không bị mê mờ: Ăn trong chánh niệm ghi nhận được tất cả mọi diễn biến.

Trong một khóa thiền tích cực, thiền sinh nên hiểu rằng ăn uống không phải vì muốn ăn cho ngon, cho vui hay ăn để giữ thân hình nở nang đẹp đẽ, mà chỉ cốt sao cho cơ thể đủ dinh dưỡng, sinh lực để tiếp tục hành thiền. Vậy khi thiền là ta đã áp dụng sự hiểu biết về sự ích lợi của việc ăn. Ta cũng cần xét xem thức ăn có thích hợp với ta hay không vì mỗi người có một điều kiện khác nhau về thực phẩm. Sự thích nghi còn được hiểu là có những loại thức ăn hoặc cách ăn có thể tạo ra tâm bất thiện hay là làm giảm đi những tâm thiện. Cả hai loại hiểu biết này (ích lợi và thích nghi) đều phải thực hành trong khóa thiền hay ở nhà sẽ giúp ta tránh được rất nhiều phiền não, đau khổ. Còn loại tỉnh giác thứ ba là khi ăn uống vẫn phải tiếp tục giữ chánh niệm, đừng ăn một cách lơ là vô ý tứ, thất niệm, máy móc... Theo Chú giải, cách ăn của một vị tỳ kheo như sau:

- Nhận thức ăn: Vị tỳ kheo không được tự ý lấy thức ăn mà chỉ nhận thức ăn khi có người dâng.

- Ăn trong Thiền Quán (Ăn trong chánh niệm): Vị tỳ kheo đưa tay vào bình bát, nắm thức ăn đưa vào miệng (nếu dùng đũa hoặc muống thì gấp hoặc múc thức ăn đưa vào miệng). Tất cả động tác cần phải ghi nhận khi ăn.

Ta cũng cần phải hiểu thêm một điểm nữa là sau khi nuốt thức ăn vào, thức ăn sẽ được tiêu hóa bởi sức nóng và bài tiết ra ngoài.

Những lời chỉ dẫn này được Ngài Mahasi giải thích cho các thiền sinh mới như sau:

- Khi nhìn thức ăn: Niệm "nhìn", "thấy"

- Khi đưa tay ra lấy thức ăn phải: Niệm "đưa tay"

- Khi co tay đưa thức ăn vào miệng với đầu cúi xuống, há miệng nhận thức ăn...: tất cả đều được ghi nhận.

- Khi nhai thức ăn, biết mùi vị thức ăn: ghi nhận là "biết, biết".

- Khi nuốt thức ăn: Niệm "nuốt, nuốt"

Chúng ta có thể không niệm được đủ hết, nhưng điều quan trọng là phải biết, phải ghi nhận tất cả những động tác khi ăn. Người thiền sinh mới tập khó mà niệm cho đủ những động tác tỉ mỉ này. Tuy nhiên phải nguyện rằng mình sẽ luôn luôn cố gắng niệm đầy đủ trong khi ăn. Với ý nguyện như vậy, khi sức

định tâm của thiền sinh trở nên mạnh mẽ, ta có thể ghi nhận đầy đủ và chính xác.

Như vậy, khi ăn trong chánh niệm, ghi nhận được tất cả đối tượng diễn biến là ta đang áp dụng đầy đủ 4 khía cạnh của sự tỉnh giác nói trên đưa đến sự định tâm mạnh mẽ để có sự tỉnh giác khi ăn. Làm được điều này viên mãn có nghĩa ta đã có được sự hiểu biết không mê mờ. Trong động tác nhận thức ăn, nếu ghi nhận chính xác và đầy đủ, ta sẽ thấy một tác ý "muốn nhận", ý muốn này sẽ làm phát khởi yếu tố gió khiến cho tay tạo ra động tác "đưa tay ra" để nhận thức ăn.

Như ta đã biết thân gồm 4 yếu tố chính là đất, nước, gió và lửa. Trong bất cứ động tác nhỏ nhất nào cũng đều có yếu tố gió sanh khởi từ tác ý để điều động phần nào trong thân muốn cử động. Chỉ khi nào ta có chánh niệm tốt mới thấy được tác ý và yếu tố gió sanh khởi. Ta sẽ không thấy có tác nhân nào đứng ra điều khiển hay ngăn cản những động tác này. Đó gọi là sự hiểu biết rõ ràng, không bị tà kiến.

Khi ta không có chánh niệm, làm mọi động tác một cách máy móc hoặc nghĩ rằng có một người nào đang làm các động tác ấy, đó là chúng ta đang bị mê che lấp sự hiểu biết về các đối tượng. Sự tỉnh giác không mê mờ này là trí tuệ, là kết quả của chuỗi ghi nhận qua chánh niệm. Nếu chánh niệm này chưa vững mạnh, chưa chín mùi thì chưa đưa đến sự hiểu biết không tà kiến trên.

Khi nuốt thức ăn vào bụng cũng có yếu tố gió làm thức ăn di chuyển xuống bụng. Sau đó một yếu tố khác là yếu tố lửa (hơi nóng) làm tiêu hóa thức ăn để rồi yếu tố gió di chuyển các chất bổ dưỡng đến các cơ quan bài tiết các chất thải ra ngoài. Trong các giai đoạn này có mặt của yếu tố đất đi kèm theo. Ngoài ra thức ăn cũng được làm ướt khi ta nhai, và được trộn với các dịch vị trong cơ quan tiêu hóa, đó là công việc của yếu tố nước. Cũng có thêm hai yếu tố khác là không đại (khoảng không để đưa thức ăn di chuyển) và tâm đại (tâm nhận biết khi ăn).

Tóm lại trong động tác ăn, không có gì ngoài sáu yếu tố: đất, nước, gió, lửa, khoảng không và tâm đang làm việc. Do đó khi thiền sinh có chánh niệm và tỉnh giác sẽ thấy rõ không có cá nhân nào, cái ngã nào đang ăn cả mà chỉ là một chuỗi tiến trình thân của tâm.

Trong Chú giải có cho những thí dụ tượng hình trong việc ăn. Như khi miệng há ra nhận và nhai thức ăn thì không có một ai dùng chìa khóa mở

miệng ta ra cả mà đó chỉ là do tác ý dẫn đến sự hành hoạt của yếu tố gió, nước... Khi thức ăn xuống bụng, chẳng có ai đun bếp lên để nấu cho tiêu thức ăn cả mà chỉ có yếu tố lửa, nước... làm việc.

Nếu thiền sinh không hiểu rõ các yếu tố nào hoạt động trong khi ăn thì cũng không sao cả. Cũng chẳng cần phải suy tư gì về sự tỉnh giác không tà kiến này. Công việc của thiền sinh chỉ là cố gắng giữ chánh niệm để ghi nhận mọi động tác trong khi ăn. Khi tâm đủ mạnh thì sự hiểu biết rõ ràng không si mê này sẽ đến như một kết quả tự nhiên mà thôi.

Vậy trong khi ăn ta đừng nên xem thường những động tác nhỏ nhặt mà không ghi nhận chúng. Nếu lỡ quên niệm động tác nào cũng không sao, chỉ cần nguyện lần sau nhớ niệm hoặc niệm "quên, quên". Với quyết tâm và sự kiên nhẫn này, sức định tâm sẽ ngày càng sâu mạnh đưa đến trí tuệ.

Ngoài ra còn có những lợi ích khác khi ta ăn có chánh niệm như:

- 1) Ăn đủ lượng cần thiết không ăn quá nhiều. Nhờ vậy ta chỉ lấy thức ăn vừa đủ dùng.
- 2) Ăn vừa vặn hết chỗ thức ăn vừa nhận
- 3) Ăn với sự chú tâm ta sẽ nhai kỹ. Nhờ vậy giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng thân thể sẽ khỏe mạnh thoải mái.

Có một câu chuyện liên quan đến cách ăn uống khi tu hành. Một vị sư trẻ vào ngày đầu tiên của mùa an cư được mẹ mình dâng thức ăn. Vì có tính tham ăn nên khi bà mẹ dâng một cái, sư ăn hết một cái, bà dâng tiếp hai rồi ba cái, sư cũng đều ăn hết. Bà mẹ rất thất vọng thấy con không tự chế tánh tham lam, không biết ăn cho vừa đủ. Bà nghĩ rằng như vậy sư đã ăn chỗ thức ăn đủ dùng cho ba tháng hạ nên sau đó bà không dâng thức ăn cho sư nữa. Cho nên, một vị tỳ kheo luôn luôn được chỉ dẫn và nhắc nhở về cách nhận thức ăn làm sao cho vừa đủ về số lượng cần thiết, cùng cách ăn sao có sức khỏe và thân tâm được nhẹ nhàng.

Vậy ngoài những lợi lạc về tâm linh có thể đưa dẫn đến sự Giác ngộ, ăn trong chánh niệm còn cho ta rất nhiều ích lợi thực tế trong cuộc sống hàng ngày nữa.

Mong chúng ta hãy luôn luôn cố gắng ăn trong chánh niệm để phát triển tuệ Minh Sát.

---o0o---

(6)

Hạnh Thu Thúc

Hôm nay Sư sẽ giảng về hạnh thu thúc. Thật sự không mấy ai thích hành hạnh thu thúc. Dù vậy, thường ta vẫn tự kiềm chế, giữ gìn trong rất nhiều trường hợp vì đó là một điều kiện rất cần thiết giữ cho xã hội có trật tự và nề nếp. Ví dụ, người dân xứ nào phải theo luật lệ của xứ đó. Luật lệ là gì? Chẳng qua là những qui ước hoặc điều lệ phải tuân theo. Phần đông ai cũng không thích luật lệ nhưng vẫn tuân hành vì nếu không bản thân bị thiệt hại hoặc gặp rắc rối với luật pháp.

Ví dụ không lấy của cải người khác bằng sức mạnh hoặc bằng trộm cướp là một hình thức thu thúc. Nhiều khi ta phải tự chế không làm hại người khác vì chính ta cũng không muốn ai xâm phạm của cải và đồ vật của mình. Sự kiềm chế được thấy rõ ràng nhất khi chúng ta lái xe không quá tốc độ mà chính quyền đã đặt ra. Nếu lái nhanh hơn sẽ bị phạt hay dù rất vội vàng đến một nơi nào đó nhưng thấy đèn đỏ ta cũng phải ngừng xe lại, nếu không, sẽ bị phạt hoặc gây tai nạn. Sự kiềm chế này có được là vì chúng ta thấy rõ sự nguy hiểm trước mắt.

Cũng vậy, khi ngồi trên xe, ta phải buộc dây an toàn. Mặc dầu dây an toàn hạn chế các cử động nhưng đề phòng cho người trong xe khỏi bị thương khi gặp tai nạn. Trong công việc cũng vậy, mặc dầu trong tâm ta muốn đi trễ về sớm nhưng biết sợ những hậu quả không hay nên phải cố gắng đúng giờ. Ví dụ khác khi dùng thực phẩm, chúng ta cũng phải tự chế rất nhiều. Một người có bệnh tiểu đường hoặc cao máu v.v... phải tránh những món tuy thích khẩu nhưng có hại cho tình trạng sức khỏe vì biết rằng nhờ kiêng cử, bệnh sẽ bớt. Như vậy trong đời sống hằng ngày chúng ta luôn luôn có những sự tự khắc phục này.

Khi chúng ta hành thiền thì sự tự chế này lại trở nên quan trọng hơn nữa. Đức Phật dạy năm loại thu thúc trích từ trong kinh đoạn này một ít và đoạn kia một ít. Theo Phạn ngữ, thu thúc là "samvara" còn có nghĩa khác là "bảo vệ", tức là bảo vệ mình đối với những người khác.

---o0o---

## 1. Thu thúc qua sự giữ gìn Giới luật:

Patimoka ở đây là những giới luật dành cho các tỳ kheo (227 giới) cũng như các tỳ kheo ni (371 giới). Chữ "patimoka samvara" gồm có hai phần: "patimoka" và "samvara". Thông thường Phạn ngữ hay có chữ đôi như vậy thì một chữ có nghĩa chính và chữ kia có nghĩa phụ. Có lúc hai chữ đồng nghĩa như nhau. Trong chữ "patimoka samvara" hai chữ có nghĩa như nhau, đó là sự thu thúc, tự kiềm chế. Về ý thì chúng ta nên hiểu "patimoka samvara" ở đây là sự thu thúc qua sự gìn giữ những điều luật trong "patimoka".

Nói về sự thu thúc qua giới bốn của chư tăng thì đức Phật có dạy như sau: "ở đây người tỳ kheo an trú trong những điều luật của giới bốn. Người này có tư cách đúng đắn, chỉ lui tới những nơi thích hợp. Người này thấy trong những cái lỗi nhỏ nhất có sự nguy hiểm lớn lao. Và như vậy vị tỳ kheo tự rèn luyện tu tập của mình bằng cách giữ gìn điều luật trong giới bốn".

Sự tự chế qua điều luật của chư tăng trên đây là dành riêng cho các sư. Đối với cư sĩ thì giới là "Sila", là thu thúc qua năm hay tám giới mà chúng ta đã thọ nhận. Vậy khi một người cư sĩ xin giữ 8 giới hoặc 5 giới là phát tâm hành trì sự tự chế qua giới đức. Giới lúc nào cũng có nghĩa là thu thúc, tránh giữ, kèm chế. Khi nói tránh giữ không sát sanh, câu này có ý nghĩa tiêu cực. Đổi thành nghĩa tích cực: "Tôi muốn giữ hạnh Từ Bi", câu không còn là giới nữa. Như chúng ta biết tâm Từ hay tâm Bi không phải là giới, mà là sự rèn luyện tâm (bhavana). Đây là một điều rất quan trọng. Nhiều người muốn tránh câu: "Tôi muốn tránh giữ không trộm cắp, muốn lấy vật người ta không cho" thành câu "Tôi nguyện sẽ có tâm rộng lượng và cúng dường bố thí". Như vậy thì nó không còn là một giới nữa. Vì vậy nên sư nghĩ khi chúng ta xin giới ra sao thì chúng ta nên giữ đúng như vậy.

---o0o---

## 2. Thu thúc qua Chánh niệm

Phạn ngữ "Satisamvar", gồm hai chữ nhưng chỉ chung một nghĩa, đó là **chánh niệm**. Khi ta có chánh niệm trong tâm thì ta được bảo vệ vì lúc đó không có tâm sở bất thiện nào có thể xen vào tâm ta được. Sự hành thiền bằng chánh niệm này cũng được gọi là thu thúc, gồm có sự thu thúc của sáu giác quan: 5 giác quan cộng với tâm là 6 (theo Phật pháp thì tâm là một giác

quan). Sự thu thúc qua chánh niệm được ghi lại trong kinh điển như sau: Khi thấy một vật thì ta không nắm lấy cái tướng chung hay là những tướng riêng (chi tiết) của vật thấy, và ta không để cho tâm lơ là, thất niệm, nếu không thì các tâm bất thiện như tham ái, phiền não sẽ len vào. Giữ nhãn căn một cách cẩn thận bằng chánh niệm là thu thúc qua sự thấy. Khi mắt thấy một vật, người ấy không lấy cái tướng chung của vật. Ví dụ như không có kết luận đây là một người đàn ông hay là đàn bà. Và không nắm cái tướng riêng (chi tiết) của vật mình thấy, tức là không để ý bàn tay hoặc con mắt người ấy đẹp xấu ra sao.

Một thiền sinh không giữ gìn tâm, khi thấy một vật mà bắt vào chi tiết là làm cho các tâm sở bất thiện sanh khởi, và khi tham ái sân hận sanh khởi thì chắc chắn hậu quả khổ đau của chúng sẽ đi theo.

Mục đích của hành thiền là không cho tham ái sân hận sanh khởi khi chúng ta đối diện vào một đối tượng nào. Vậy thì các sư cũng như các thiền sinh thường được khuyên dạy khi thấy một vật, ta không nắm cái tướng của vật đó. Phương pháp này cũng giống như phương pháp mà đức Phật dạy cho hai người Phật tử trong hai bài kinh khác nhau: ***hễ thấy cái gì thì biết cái thấy mà thôi, hễ nghe cái gì thì biết cái nghe mà thôi***. Nếu một người có thể ngừng ở sự thấy cái sự nghe thì tâm bất thiện sẽ không có cơ hội để len vào tâm mình. Làm thế nào để không nắm cái tướng, cái chi tiết, làm thế nào để chúng ta ngừng ngay sự thấy mà không đi tới?. Câu trả lời là qua sự hành Thiền Minh sát. Chỉ có giữ chánh niệm thì chúng ta mới có thể tránh được không nắm cái tướng của đối tượng hoặc là không để ý đến chi tiết của đối tượng. Thường Sư dạy khi hành thiền ta chỉ ghi nhận đối tượng và không thêm bớt gì, hoặc là chúng ta chỉ có sự chú ý đơn thuần đến đối tượng mà thôi. Khi ta thấy sự ngừng ngay sự thấy, nghe âm thanh ngừng ngay sự nghe bằng cách ghi nhận "thấy, thấy" hay "nghe, nghe". Đó là lúc ta đang hành trì sự thu thúc bằng chánh niệm. Chánh niệm chính là sự tự chế lục căn.

Vậy câu trên cũng được áp dụng với những đối tượng khác. Khi có một mùi hương chúng ta dừng ngay ở sự ngửi. Khi có một vị chúng ta dừng ngay ở sự nếm. Khi có sự đụng chạm chúng ta chỉ dừng ở nơi xúc chạm đó mà thôi. Khi suy nghĩ vừa sanh khởi trong tâm, chúng ta chỉ dừng nơi sự suy nghĩ. Chúng ta không đi thêm, không đi tới để bắt giữ cái tướng hoặc là các chi tiết của chúng. Như vậy chúng ta mới tránh không cho tâm bất thiện sanh khởi.



### 3. Thu thúc qua Trí tuệ

Trí tuệ đây là sự hiểu biết. Sự hiểu biết chính nó là sự thu thúc. Trí tuệ ở đây được Chú giải giảng nghĩa thêm, là sự hiểu biết có tận diệt được ô nhiễm. Người hành thiền minh sát phát triển tâm định có thể quan sát thấu suốt vào bản chất của sự vật. Khi thiền tập viên mãn người này chứng nghiệm được Niết bàn. Ngay giây phút người này Giác ngộ thì tất cả những ô nhiễm trong tâm cũng được tận diệt. Sự hiểu biết sanh khởi qua tâm thánh đạo này gọi là trí tuệ. Vậy hạnh thu thúc qua trí tuệ này là một hình thức cao thượng hơn tất cả các hạnh thu thúc. Trong Thanh Tịnh Đạo có ghi thêm là khi thọ dụng tứ vật dụng với sự suy nghiệm chín chắn cũng được xem là một thu thúc qua trí tuệ. Các sư thường được dạy khi mặc một cái y hay là dùng một thực phẩm thì phải suy nghiệm về cái y hoặc về thức ăn mới tránh được sự tham ái hoặc là sân hận ghét bỏ đối với tứ vật dụng.

Trong cuốn Suttanipata (Kinh Tập) có một câu kệ nói đến sự thu thúc qua trí tuệ như sau: *"Này Agita, dòng đời đang tuôn chảy được chặn đứng bởi chánh niệm. Như Lai dạy rằng, sự kiềm chế được dòng nước lũ này, là do trí tuệ"*. Dòng đời, ý muốn nói sự ô nhiễm. Chánh niệm chặn đứng sự ô nhiễm. Ngăn chặn dòng nước lũ bằng trí tuệ ở đây là sự tận diệt ô nhiễm thành công được là do người đó có sự hiểu biết đúng đắn. Qua câu kệ trên đức Phật diễn tả sự thu thúc bằng trí tuệ. Khi hành thiền minh sát chúng ta có chánh niệm lên trên đối tượng đang sanh khởi ngay trong giây phút hiện tại. Qua hành trì ta phát triển tâm định và khi tâm định được phát triển một cách tốt đẹp vững vàng thì lúc đó ta có thể thấy đối tượng một cách rõ ràng. Thấy được là chúng sanh và diệt, chúng là vô thường và chúng là khổ đau vì bị áp chế bởi định luật sanh diệt này. Thấy được bản chất sanh diệt ở đây, đó là trí tuệ, là sự hiểu biết. Chính nhờ hiểu biết này mà người thiền sinh có thể từ bỏ được khái niệm về sự thường còn hoặc về sự hạnh phúc. Sự từ bỏ này mới chỉ là tạm thời trong khi hành thiền thôi chứ chưa là sự từ bỏ hoàn toàn. Do đó mà trong khi chúng ta hành thiền minh sát thì chúng ta cũng đang hành trì sự thu thúc với trí tuệ.

---o0o---

### 4. Thu thúc thứ tư là hạnh Nhẫn nhục (khantisanvara)

Khanti có nghĩa là để một cái gì đó ở trên mình, hoặc là chịu đựng mang cái vật đó, ừ ngụ ý chịu sự nhẫn nhục bằng cách tự kiềm chế. Các Sư vẫn được rèn luyện và cố gắng hành trì hạnh kiên nhẫn này. Trong kinh điển có ghi lại

cách hành trì kiên nhẫn như sau. Một tỳ kheo suy niệm một cách đúng đắn sẽ chịu đựng cái nóng cũng như cái lạnh, cái đói và khát, nắng gió, muỗi mòng, rắn rít... Vị này sẽ chịu đựng lời nói không hay không tốt, những câu xua đuổi, chịu đựng những cảm giác đau đớn sắc bén, cái đau làm người ta khổ tâm, cái đau có thể nguy hiểm tánh mạng. Tất cả mọi người đều phải nên vun bồi hạnh kiên nhẫn này vì nó rất quan trọng. Nếu không có tâm kham nhẫn thì chúng ta không thể nào hành thiền một cách tốt đẹp. Khi hậu có lúc nóng lúc lạnh, chúng ta phải cố gắng chịu đựng đừng để cho tâm bị bức bối. Hoặc là khi hành thiền có thể bị đói hay khát chúng ta phải cố gắng, kham nhẫn với nó. Đối với muỗi mòng cũng vậy, nhất ở những miền quê. Có một dịp nọ Sư có khóa thiền ở Grace Vallet, ở đây có nhiều muỗi. Các thiền sinh bỏ mùng và khi nào mùng thì muỗi bay vào cắn trong khi mình ngồi trong mùng. Lúc đó chỉ có cách thì mình hãy kiên nhẫn để chịu đựng mà thôi. Cũng vậy, ta phải tập nhẫn nhục đối với những lời nói cộc cằn, thô tháo... Khi hành thiền thấy có sự đau trong thân thì tâm muốn đứng dậy để bớt đau, nhưng ta phải kiên trì tiếp tục ngồi và cứ niệm lên trên cái đau đó. Khi niệm như vậy là chúng ta đang tự thu thúc qua hạnh kiên nhẫn.

Kiên nhẫn là một hạnh rất quan trọng mà thiền sinh phải trau dồi. Ở Miến Điện có câu "Kiên nhẫn đưa đến Niết Bàn". Có kiên nhẫn mới chịu đựng nhiều điều kiện không thuận lợi. Nhờ vậy chúng ta tránh được tâm bất thiện, nhất là tâm sân hận. Khi tránh được sự sân hận thì tâm chúng ta được giải thoát, từ đó, nó tạo nên những phước báu, những điều thiện lành. Sự việc chúng ta chịu đựng sự trống lạnh, muỗi mòng, v.v..., đó là một hạnh lành giúp chúng ta tránh sân hận, tránh ô nhiễm trong tâm, nhất là đối với cảm giác đau đớn, không dễ chịu, sanh khởi trong thân tâm chúng ta khi hành thiền.

Sư muốn quý vị lưu ý danh từ Phạn ngữ "khantisamvara" (kèm chế qua sự kiên nhẫn) này. Đây không phải hai danh từ riêng biệt, khanti và samvara nghĩa là kèm chế và kiên nhẫn mà phải hiểu rằng sự kèm chế được thể hiện bằng đức kiên nhẫn. Hòa thượng Mahasi hay dùng chữ này để khuyến khích thiền sinh vun bồi hạnh nhẫn nhục.

---o0o---

## **5. Thu thúc qua sự Tinh tấn (Viriya Samvara)**

Tự chế trong sức tinh cần là khi chúng ta dùng tinh tấn để giữ không cho những tâm bất thiện sanh khởi và loại bỏ những tâm bất thiện nào đã sanh

khởi. Phật dạy về loại thu thúc này như sau: "- ở đây vị tỳ kheo suy niệm một cách đúng đắn không để cho một ý nghĩ tham ái sanh khởi. Khi nếu nó đã sanh khởi vị tỳ kheo này sẽ từ bỏ nó, sẽ dòi nó ra khỏi tâm mình, sẽ tận diệt nó. Vị tỳ kheo này không để cho ý nghĩ sân hận sanh khởi. Nếu đã có, vị này cũng sẽ loại bỏ nó. Và cũng vậy với ý nghĩ ác độc, vị này sẽ cố gắng bỏ nó đi, dòi nó ra khỏi tâm mình và tận diệt chúng". Nói rằng loại bỏ đi ý khi ý nghĩ này vừa sanh khởi có nghĩa là khi những ý nghĩ vừa sanh khởi thì vị này biết là có sự sanh khởi như vậy và cố gắng từ bỏ chúng. Vị này cần có sự cố gắng giữ chánh niệm trên sự bất thiện đó để ghi nhận sự bất thiện đó, nên ở đây tinh tấn rất cần thiết cho chánh niệm.

Trong một bài kinh khác, đức Phật có dạy về sự thu thúc qua sự cố gắng tinh tấn như sau:

"- Nếu một người, một vị tỳ kheo khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm khi còn đang thức mà có một ý nghĩ tham ái hay sân hận sanh khởi nhưng vị này chứa giữ nó, không từ bỏ nó, không làm cho nó chấm dứt thì vị này không có tâm xấu hổ điều bất thiện, không có sự cố gắng tinh tấn. Vị này làm biếng dể dôi thiếu tinh tấn. Và nếu một vị tỳ kheo khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang thức mà có một ý nghĩ tham ái sân hận sanh khởi, vị này không chấp chứa ý nghĩ nó, cố gắng từ bỏ nó, vớt nó ra khỏi tâm mình. Vị tỳ kheo đó biết an trú trong hạnh sự biết xấu hổ điều bất thiện, là một người có sự cố gắng tinh tấn, một người có tâm quyết chí."

Chúng ta hãy xem lại sau một ngày hành thiền như ngày hôm nay, thì chúng ta đã hành trì được những loại thu thúc nào? Trước hết là chúng ta có sự thu thúc qua giới, qua chánh niệm, và qua trí tuệ, qua sự hiểu biết. Ví dụ khi ta thấy được sự sanh diệt của đối tượng đang quan sát, và chúng ta hiểu bản chất vô thường của đối tượng thì chúng ta có thể nói là chúng ta có sự kèm chế qua trí tuệ. Khi chúng ta cảm thấy đau trong thân nhưng chúng ta cố gắng vẫn tiếp tục ngồi thiền không đứng dậy. Đó là sự thu thúc qua kiên nhẫn. Chúng ta có thu thúc qua tinh tấn, vì nếu không thì chúng ta đã không hành thiền rồi. Vậy khi chúng ta hành thiền minh sát là chúng ta hành trì đủ năm sự thu thúc. Và chính năm sự kèm chế này sẽ đưa chúng ta đến mức tận diệt mọi ô nhiễm trong tâm.

Sự mong rằng chúng ta sẽ luôn cố gắng hành trì năm sự thu thúc kể trên cho đến mức viên mãn. Lúc đó mọi khổ đau sẽ được chấm dứt ngay trong kiếp sống này.

---o0o---

(7)

### **Thất Giác Chi**

Tại các nước theo Phật giáo Nguyên thủy, mỗi khi gia đình có người bị bệnh thì thân nhân hay thỉnh chư Tăng đến nhà đọc tụng bài kinh Thất Giác Chi (hay thất Bồ Đề phần) để mong người bệnh chóng thuyên giảm. Truyền thống này bắt nguồn từ một đoạn kinh trong Tương Ưng bộ kinh, thoát đầu gồm 3 bài. Sau đó các vị đạo sư đã tóm lược lại thành một, rồi viết theo thể thơ cho dễ đọc tụng. Người bệnh trong bài kinh đầu tiên là Đại Đức Ca-diếp, trong bài kinh thứ nhì là Đại Đức Mục-kiền-liên và trong bài kinh thứ ba là Đức Phật. Trong hai bài đầu, Đức Phật thuyết về Thất Giác Chi cho Ngài Ca-diếp và Mục-kiền-liên nghe. Đến phiên Đức Phật bệnh thì Ngài yêu cầu Đại Đức Chunda giải thích cho Ngài nghe về bảy yếu tố đưa đến Giác ngộ này. Kinh nói rằng sau khi nghe đọc tụng như vậy thì cả 3 đều hoan hỉ và do đó, sau đó cơn bệnh thuyên giảm giống như giọt nước vừa đọng trên lá sen là rơi tuột xuống ngay.

Chuyện kể lại ngày nọ đức Thế tôn đang ngụ tại thành Vương xá, Ngài Ca-diếp lâm bệnh nặng trong một hang động. Đức Phật biết được nên đến thăm và hỏi han Ngài Ca-diếp. "Này Kassapa! Ông thấy trong người thế nào? Còn bệnh có bớt được phần nào không?"

"Bạch đức Thế tôn, con đang bị đau nhức rất nhiều và chẳng có dấu hiệu thuyên giảm nào cả, trái lại càng ngày càng đau nặng hơn". Ngài Ca-diếp là một vị A-la-hán nên Ngài trả lời rất thành thực. Nghe vậy đức Phật liền thuyết bài kinh Thất Giác Chi. "Này Kassapa! Bảy yếu tố này đã được Như Lai giảng dạy một cách rõ ràng. Nếu hành trì đúng đắn thì sẽ thấy hiểu được bản chất thật sự mọi vật, sẽ chứng ngộ được Niết bàn". Sau khi nghe giảng xong, Ngài Kassapa vô cùng hoan hỉ. "Bạch đức Thế tôn, đúng vậy đây là 7 yếu tố đưa đến sự Giác ngộ". Nói xong Ngài Ca-diếp đứng dậy, cảm thấy hoàn toàn lành bệnh và căn bệnh này không bao giờ tái phát trong suốt đời Ngài.

Câu hỏi được đặt ra ở đây là tại sao Ngài Ca-diếp nghe kinh mà được lành bệnh? Quý vị hẳn còn nhớ là Ngài Ca-diếp đã đắc đạo quả A-la-hán sau khi

Ngài xuất gia được 7 ngày. Sau đó, Ngài đã có phát triển 7 yếu tố này đến mức độ hoàn hảo. Do đó, khi được nghe chính Đức Phật giảng lại một lần nữa, Ngài đã tập trung hết tâm ý để nghe và nghe xong, Ngài rất là hoan hỷ, tinh tấn vô cùng phấn chấn. Ngài thật sự thân chứng được sự dứt khổ đau sau bài kinh này, khổ trong trường hợp này là về thân. Vì sao? Vì khi tâm hoan hỷ thì tự nhiên máu huyết trong châu thân được thanh lọc và lưu thông, thần kinh được điều hòa đưa đến sự lành bệnh. Vậy nguyên nhân chính khiến Ngài được khỏi bệnh vì Ngài đã từng thực hành bài kinh này rồi, nay được nghe nhắc lại trong sự chú tâm mạnh mẽ, phát sanh hỷ lạc nên dứt bệnh.

Nhân đây, Sư xin kể lại một vài nét chính về cuộc đời của Ngài Ca-diếp. Ngài là Papali, con của một vị bá hộ vô cùng giàu có. Khi đến tuổi lập gia đình, dù Ngài không muốn, vẫn bị cha mẹ sắp đặt cho kết hôn với thiếu nữ thật đẹp cùng đồng ý nguyện như Ngài. Họ sống với nhau như anh em và sau một thời gian thì cùng quyết định xuất gia. Khi chia tay nhau thì lòng thành của họ đã khiến mặt đất rung chuyển. Đức Phật biết được nên đã rời thành Vương xá đi đến Nalanda và ngồi chờ. Khi thấy Đức Phật, Papali đến đánh lễ Ngài và sau khi được nghe Pháp, Papali xin được xuất gia, có tên là Kassapa (Ca-diếp). Ngài hành Tứ Niệm Xứ, và 7 ngày sau đạt thánh quả A-la-hán. Ngài sống đời phạm hạnh, vô cùng đạm bạc, thực hành 13 hạnh đầu đà và được Đức Phật xem là đệ nhất đầu đà (khổ hạnh). Ba tháng sau khi Đức Phật nhập Niết bàn, Ngài Kassapa là vị hướng dẫn sự kết tập kinh điển lần thứ nhất. Tam Tạng kinh còn được lưu truyền đến ngày nay là nhờ ơn của Ngài. Và Phật tử nào muốn học và hành theo lời dạy của Đức Phật cũng đều biết ơn Ngài Maha Kassapa (Đại Ca-diếp).

Chi tiết trong bài kinh thứ nhì cũng giống như trong bài kinh thứ nhất nhưng người bệnh là Đại Đức Mục-kiền-liên, đệ nhất thần thông và là một trong hai đệ tử chính của Đức Phật. Cùng với Đại Đức Xá-lợi-phất, Ngài đã tích cực hỗ trợ cho Đức Phật trong sự nghiệp hoằng truyền chánh pháp và giúp đỡ rất nhiều cho chư tăng.

Trong bài kinh thứ ba, người bệnh lại chính là Đức Phật. Lúc ấy Ngài đang ngụ tại thành Vương xá thì có Đại Đức Chunda đến hầu Phật. Sau khi Chunda đã đánh lễ và an vị xong, Đức Phật nói "Này Chunda, hãy giải thích lại cho Như Lai về 7 yếu tố đưa đến Giác ngộ". Đây là điếm hơi lạ vì 7 yếu tố này do chính Đức Phật khám phá, tu tập đến chứng ngộ và đã từng đem ra giảng dạy không biết bao nhiêu lần cho biết bao nhiêu người được chứng ngộ như Ngài. Ngài cũng có thể nhớ lại một cách dễ dàng nhưng chắc là

Ngài muốn nghe giảng lại từ một người khác. Sau khi nghe xong Ngài rất hoan hỷ và bệnh thuyên giảm rồi bớt hẳn.

Theo Hòa thượng Thiền sư Mahasi, sự lành bệnh không phải chỉ nhờ nghe mà thôi. Người nghe phải là người đã hiểu và hành trì 7 yếu tố này mới có được tâm hỷ lạc. Từ hỷ lạc đưa đến khinh an, và sau cùng cả 7 yếu tố sẽ được có mặt một cách rõ ràng và đầy đủ. Đây là các thiện tâm và nhờ sức mạnh của các thiện tâm này mà thân được hưởng lây. Các tế bào trong thân được thanh lọc và phục hồi, có khả năng chống lại được bệnh tật. Do đó muốn các yếu tố này hội đủ trong tâm, ta cần phải nỗ lực hành thiền Tứ Niệm Xứ cho đến khi kinh nghiệm được Phật pháp, thực chứng Tứ Diệu Đế. Nhờ sự tu hành đó mà Thất Giác Chi được sanh khởi dễ dàng trong tâm ta và trong trường hợp ta có bệnh, thì bệnh khó cũng dễ được dứt trừ. Nhưng đã là chúng sanh còn mang tám thân ngũ uẩn này thì phải chịu đau, già, cho nên các vị A-la-hán tuy nghe bài kinh được lành bệnh, cuối cùng các Ngài cũng phải chết vì già, đau, chết là luật tự nhiên của kiếp nhân sinh. Vậy, một trong các phương pháp vượt chống bệnh khổ là nghe kinh trên. Cho nên, Sư vẫn luôn luôn khuyến khích các thiện sinh đừng để mất cơ hội nghe pháp và nghe kinh.

Ngay cả Đức Phật, dù Ngài đã thuyết giảng biết bao nhiêu bài pháp mà còn muốn nghe lại những bài kinh mình đã dạy nên mới cho Chunda đọc tụng lại. Về phía chúng ta cũng phải hiểu là các bài kinh đó Phật thuyết chỉ nhằm chữa tâm bệnh chứ không phải chữa thân bệnh. Chữa tâm bệnh là tẩy trừ các phiền não ô nhiễm đang chất chứa trong nội tâm của chúng sanh, mà nhờ đó cũng có thể chữa lành được nhiều trường hợp liên quan đến thân bệnh.

Thất Giác Chi còn được gọi là 7 yếu tố trợ Bồ Đề hay là 7 phương cách làm trí tuệ được phát sanh. Muốn hiểu rõ 7 pháp này ta nên trở lại nguyên ngữ Pali của nó là "Bojjhanga". Đây là một danh từ ghép gồm 2 chữ Bodhi và Anga. Bodhi là hiểu biết hay trí tuệ, hiểu biết các pháp hữu vi của thế gian và hiểu biết Tứ Diệu Đế. Đó là những trí tuệ ra đạt được khi ta thực tập thiền Minh Sát trước khi Giác ngộ. Anga là thành phần hay yếu tố. Có những tâm sở như Niệm, Trạch pháp hay Định tạo thành một nhóm sở như Niệm, Trạch pháp hay Định tạo thành một nhóm gọi chung là Thất Giác Chi, giúp hành giả xuyên thấu bản chất thật sự của các pháp thế gian và đưa tới việc thấu hiểu được Tứ Diệu Đế. (Khi quý vị đã nắm được ý nghĩa của chữ Bojjhanga, quý vị chỉ cần tìm cho nó danh từ thích hợp thế là xong).

Bảy yếu tố này bắt đầu bằng **Niệm giác chi** và **Trạch pháp giác chi** là những tâm sở sanh khởi trong tâm ta khi thực tập thiền Minh Sát. Theo Chú giải, chỉ được gọi là có Bojjhanga khi nào trong tâm hành giả đạt được tuệ Sanh Diệt (là tuệ thứ tư trong thiền Minh Sát). Nhưng theo Thiền sư Mahasi, có thể gọi là có Bojjhanga khi hành giả đạt được tuệ Danh Sắc tức là tuệ phân biệt được Thân và Tâm (tuệ giác thứ nhất).

Khi thực tập thiền Minh Sát tâm hành giả sẽ tuần tự tiến bộ theo từng thứ lớp, từng giai đoạn một. Lúc mới bắt đầu thực tập thì việc cần phải làm là cố gắng có định tâm. Đó không phải là chuyện dễ làm cho người sơ cơ, tâm hay suy nghĩ. Mỗi lần có chánh niệm trên đề mục là mỗi lần có vọng tâm chen vào cắt đứt chánh niệm. Vọng tâm hay những chương ngại của tâm như tham, sân, hôn trầm, dao động hay nghĩ ngợi làm che mờ đối tượng không cho tâm nằm yên trên đề mục.

Sau một thời gian thực tập, suy nghĩ tương đối bớt dần, tâm hành giả có thể an trụ trên đề mục một khoảng thời gian khá dài, 5, 10, hay 20 phút. Trong thời gian, một tâm chánh niệm cũ được một tâm chánh niệm kế tiếp liên tục nối theo nên đôi khi vọng tâm sắp sửa hiện khởi thì hành giả có thể bắt lại liền. Tâm hành giả lúc này trong sáng và không bị vọng tâm chen vào, Đây là giai đoạn tiền bộ của hành giả và sau đó hành giả sẽ kinh nghiệm được nhiều điều khác mới lạ hơn. Đó là khi chú tâm theo dõi đối tượng hành giả sẽ thấy nó có hai cái riêng biệt khác nhau, một là tâm chú niệm hay ghi nhận và một là cái đối tượng được chú niệm hay ghi nhận.

Thí dụ khi ngồi theo dõi phòng xẹp của bụng, ta thấy phòng xẹp là một cái riêng và tâm mà ta niệm nhờ theo dõi sự phòng xẹp là một cái khác, hai điều phân biệt rất rõ ràng và trong sáng. Ta sẽ tự thấy rõ tâm chú niệm nó hướng tới, nó tiến về và bám vào đối tượng trong khi đối tượng là phòng xẹp tự nó không hay biết gì hết, không ghi nhận gì hết. Tâm chú niệm được gọi là Danh và đối tượng chú niệm được gọi là Sắc. Danh có sự nhận biết còn Sắc thì không và thay đổi tùy theo thời tiết, đối no. Sự phân biệt Thân Tâm này đưa ta đến một sự hiểu biết rõ ràng là không hề có cái linh hồn hay tự ngã, không có cái gì ngoài Danh và Sắc. Sự không nghĩ hoặc không lẫn lộn về điều này giúp hành giả loại bỏ được một quan kiến sai lầm về bản ngã hay về linh hồn.

Nếu tiếp tục ghi nhận, hành giả sẽ đi đến một sự hiểu biết khác nữa. Đó là vì có sự "phòng" nên có sự niệm "phòng", vì có sự "ngồi đưng" nên có sự niệm "ngồi đưng" v.v... Cũng như vậy khi ta thiền hành, ta niệm đơn giản "mặt,

bước" "trái, bước" hoặc "dở, bước, đạp". Khi tâm định mạnh hơn thì ta thấy rõ là trước một động tác, có tác ý muốn làm động tác ấy. Do đó sự dở, bước, đạp không do ai tạo ra hay một quyền năng bên ngoài điều khiển. Có tác ý dở thì chân mới dở, có tác ý bước thì chân mới bước.

Khi tâm định được phát triển dễ dàng hơn nữa thì ta sẽ mỗi đối tượng ghi nhận có cái bắt đầu và có cái chấm dứt của nó. Khi niệm phòng ta sẽ thấy sự phòng bắt đầu như thế nào, tiếp tục như thế nào và chấm dứt như thế nào. Ta sẽ thấy một cách trực tiếp chính xác chứ không phải qua suy nghĩ hay tưởng tượng. Cũng thế, ta cũng thấy cảm giác đau, một cảm giác thọ lạc hay bất cứ một đối tượng về thân tâm nào đều có sự bắt đầu và chấm dứt. Thấy chúng sanh rồi diệt, diệt rồi sanh. Đó là lúc hành giả thấy được tính chất vô thường của mỗi hiện tượng có điều kiện. Chúng sanh rồi diệt không do ai làm chủ, ai ra lệnh cả. Chúng hành động như cái máy, không một tạo hóa, một thần linh nào bắt buộc nó thay đổi. Và khi thấy rõ mỗi hiện tượng đều bị đè nén, bị áp chế bởi sự vô thường như vậy, ta thấy được cái bản chất bất toại nguyện của chúng. Thấy được bản chất vô thường bất toại nguyện này thì đồng thời cũng thấy luôn đặc tính vô ngã của mỗi hiện tượng.

Tiếp tục chú niệm, tâm hành giả càng ngày càng định và trong sáng hơn. Sẽ thấy sự phòng không phải chỉ là một cái phòng mà liên tiếp trong đó có nhiều cái phòng nhỏ. Xếp cũng tương tự như vậy. Mỗi động tác dù nhỏ, dù lớn, đều là tập hợp của nhiều động tác nhỏ nằm trong đó. Mỗi cảm giác đều hình thành bằng những phần tử li ti trong đó. Nhờ đó hành giả xuyên thấu được tính chất vô thường của đối tượng một cách sâu sắc hơn nữa. Rồi hành giả sẽ thấy những khoảng hở giữa những cái li ti đang liên tục kế tiếp nhau. Cái này khởi sanh, hoại, diệt, rồi hở và lại sanh, hoại, diệt và hở... Mỗi hiện tượng không phải một khối lớn nguyên vẹn và vững chắc mà là tập hợp bởi hàng trăm hàng ngàn cái phần nhỏ trong đó.

Khi hành giả chứng nghiệm được điều trên thì tâm phi lạc sanh khởi. Hành giả cảm thấy đây là lần đầu tiên kinh nghiệm một việc rất thú vị. Tâm phi lạc phát sanh khiến tâm định càng vững mạnh và chánh niệm càng vững vàng. Giai đoạn này được gọi là đạt được tuệ Sinh Diệt. Chỉ có giai đoạn này thôi thì Chú giải mới cho là Thất Giác Chi thật sự sanh khởi trong tâm hành giả.

Bây giờ ta hãy xét từng yếu tố của thất giác chi khi chúng ta hành thiền. Điều mà ta luôn cần phải làm là phải liên tục duy trì chánh niệm. Muốn có chánh niệm ta phải nỗ lực, tinh tấn cố gắng. Không có cố gắng sẽ không có chánh niệm. Sự tinh tấn này có 4 khía cạnh gọi là Tứ Chánh Cần: ngăn ngừa



bất thiện tâm nào chưa phát khởi và loại trừ bất thiện tâm nào đã sanh khởi; cố gắng làm sanh khởi các thiện tâm và duy trì các thiện tâm đã sanh khởi. Khi chánh niệm được liên tục giữ trên đối tượng là có đủ 4 yếu tố này của Tứ Chánh Cần.

Nhưng khi hành thiền ta phải khéo giữ sao cho sức tinh tấn này quân bình, đừng nhiều quá mà cũng đừng ít quá. Khi tinh tấn nhiều, tâm hành giả sẽ dao động, không yên, trượt ra khỏi đề mục. Khi tinh tấn xuống, thì tâm yếu, mù mờ, buồn ngủ. Vậy ta phải biết tự điều chỉnh sức tinh tấn để quân bình cơ chế thiền tập, mới có sự tiến bộ. Vậy chánh niệm (sati) là gì? Chánh niệm là sự hiểu biết, ghi nhận đối tượng một cách rõ ràng, là một tâm sở giúp cho tâm mình chạm vào đối tượng mình muốn chú niệm. Ngài Mahasi diễn tả chánh niệm như là một hòn đá ném vào một bức tường, giúp tâm hướng vào, bắt lấy đối tượng và không để đối tượng thoát đi, mất đi được.

Chánh niệm được so sánh như người gác cửa. Khi nhà có người canh gác thì các phần tử xấu không đột nhập vào được. Cũng vậy khi tâm có chánh niệm thì những bất thiện tâm không có cơ hội chen vào được. Đây là một cách duy nhất để thanh lọc tâm của chúng sanh. Có nhiều phương pháp để phát khởi, duy trì và vun bồi chánh niệm. Nhưng tất cả phải nhắm vào mục đích để chặn đứng ngăn ngừa không để các bất thiện tâm xâm nhập vào tâm ta. Lúc đầu chánh niệm hay còn yếu ớt, nhưng với thời gian hành tập càng ngày càng vững mạnh hơn, có thể ghi nhận ngay những đối tượng vừa mới sanh khởi.

Khi chánh niệm đã đủ mạnh thì một tâm sở khác sẽ theo lên, đó là tâm Định. Tâm định có công năng giữ tâm mình bám chặt, nằm yên trên đối tượng không cho chạy đi chỗ khác. Tâm định ví như một ngọn lửa hay ngọn đèn được đặt một nơi không có gió nên đứng rất yên. Sự chắc chắn quý vị đây ai cũng đã từng kinh nghiệm được tâm định này, dù ít dù nhiều dù có thể chỉ một vài giây ngắn ngủi. Lúc ấy tâm nằm yên trên đề mục và thâm thấu, tiến sâu vào đề mục, ta sẽ thấy đề mục thật rõ ràng, chính xác. Ta có thể có chánh niệm có ghi nhận đối tượng trước khi có tâm định, nhưng lúc đó đề mục chưa hiện rõ ràng. Trái lại khi ta có định tâm, tức là khi các pháp triền cái, các chướng ngại của tâm linh bị dẹp qua một bên lúc bấy giờ ta mới thấy đối tượng một cách rõ ràng chính xác.

Chúng ta sẽ thấy được bản chất riêng và chung của mỗi đối tượng được chú niệm, thấy chúng phát khởi rồi biến mất, sự sanh và diệt không ngừng nghỉ.

Sự thấy biết này gọi là trí tuệ trong thiền Minh Sát, là thấy được thực tướng của mỗi hiện tượng.

Khi có được kinh nghiệm này thì tâm hỉ lạc phát sanh qua nhiều hình thức như nổi ốc, cảm thấy có nhiều làn sóng vỗ vào người như sóng biển đập vào bờ, hoặc thân nhẹ như bông gòn hoặc cả thân tâm đều tràn ngập trong hỉ lạc. Tiếp đó một tâm sở khác của Thất Giác Chi sẽ sanh khởi. Đó là tâm Khinh An khiến quý vị thấy cảm thấy thân tâm quý vị rất nhẹ nhàng và an tịnh, tĩnh lặng.

Tiếp tục thiền tập, hành giả sẽ đạt đến một bước nữa, đó là tâm sẽ tự động có chánh niệm. Lúc mới đầu muốn có chánh niệm ta phải tinh tấn, cố gắng đừng cho quên. Bây giờ ta chỉ cần tinh tấn lúc đầu thôi, sau đó ta tiến đến có khả năng ghi nhớ mà không cần sự tinh tấn, không cần sự dụng công. Đến giai đoạn này, một chi khác của Thất Giác Chi sẽ sanh khởi có công năng giữ cho 6 chi kia được thăng bằng, gọi là tâm Xả (upekha). Ta phải phân biệt chữ Xả này với chữ Xả trong Thọ (thọ khổ, thọ lạc, thọ xả). Thọ xả nghĩa là không vui và cũng không khổ. Còn trong Thất Giác Chi, có nghĩa là điều hòa. Xả có nghĩa là điều hòa các chi khác, làm cho chúng được quân bình, hài hòa với nhau.

Khi tất cả 7 yếu tố này hiện khởi trong tâm hành giả, chúng tự động làm việc nhịp nhàng với nhau. Chúng sẽ giúp chúng ta thấy được bản chất thật sự của mọi pháp trên thế gian, giúp chúng nghiệm Tứ Diệu Đế, đạt được Giác ngộ, giải thoát.

Đôi khi những yếu tố trong Thất Giác Chi có thể hiện khởi trong tâm khi ta không hành thiền, chẳng hạn như khi ta làm phước hay giữ giới chẳng hạn. Nhưng ta không gọi đó là Bojjanga, 7 yếu tố đưa đến Giác ngộ, nếu nó ở ngoài phạm vi của thiền Minh Sát. Các vị luận sư cũng hay nhấn mạnh 7 yếu tố này chỉ thật sự có trong tâm người nào đang hành thiền Minh Sát. Vào những lúc khác thì các yếu tố này chỉ được gọi là các thiện tâm mà thôi.

Thứ tự của Thất Giác Chi được ghi trong kinh là **Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỉ lạc giác chi, An tịnh giác chi, Định giác chi** và **Xả giác chi**. Nhưng trong sự thực hành thì trình tự trên lại khác. Bắt đầu là Tinh tấn, Niệm, Định, Hỉ, Tịnh, và Xả. Theo thứ tự trong kinh thì sau Niệm giác chi đến Trạch pháp giác chi.

Trạch pháp có nghĩa là tìm hiểu, điều tra (investigation) Phật pháp. Nhưng khi hành thiền thì trạch pháp giác chi có nghĩa là hiểu biết đúng đắn, chính

xác về hai hiện tượng Danh và Sắc. Tất cả những gì ta kinh nghiệm, thấu suốt được về các hiện tượng sanh khởi trong thân và tâm, về Danh và Sắc được gọi là Trạch pháp giác chi hay còn gọi là Tuệ, tương ứng với Huệ trong Bát Chánh Đạo. Ngoài ra Định giác chi cũng tương đương với Chánh Định. Do đó ta thấy Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo cũng có chung 4 yếu tố: tinh tấn, niệm, định và tuệ. Cũng như khi ta thực tập Thiền Tứ Niệm Xứ trong tâm ta phải có 3 yếu tố: tinh cần., tỉnh giác, chánh niệm. Cho dù danh từ có khác nhau nhưng các trạng thái tâm chỉ là một mà thôi. Bốn phận công việc của chúng ta là phải cố gắng phát triển các tâm này để kinh nghiệm được Phật pháp.

Tóm lại hành Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ là thế nào để trong tâm đầy đủ 7 yếu tố đưa đến Giác ngộ hoặc là 8 chi của Bát Chánh Đạo. Nếu chưa kinh nghiệm chúng được thì ta phải có tinh tấn để phát khởi chúng. Nếu đã kinh nghiệm rồi thì tiếp tục kinh nghiệm thêm cho đến lúc chín mùi, hoàn hảo tức là đến khi nào chúng ta đạt Giác ngộ mới thôi.

Chúng ta thật sự may mắn được học, hiểu được 7 phẩm trợ đạo này vừa lý thuyết vừa thực hành. Càng kinh nghiệm được 7 yếu tố này, ta lại càng biết ơn sâu xa Đức Phật. Ngài đã khám phá ra các pháp trợ Bồ Đề này, chứng nghiệm và truyền dạy lại cho chúng ta tu tập đến ngày hôm nay. Ước mong quý vị tinh tấn thực hành 7 pháp này cho đến khi viên mãn, thành đạt được đạo quả Niết bàn giải thoát.

SADHU! SADHU! SADHU!  
NLTV 23-11-1994

---o0o---

**(8)**

Giác Ngộ

Như trong bài giảng trước, khi hành thiền Minh Sát viên mãn, hành giả sẽ thành đạt Giác ngộ. Vì vậy, để giúp quý vị hiểu thế nào là Giác ngộ, Sư sẽ giảng sâu thêm về đề tài này.

Vào thời đại bây giờ, nhiều người hay nói về Giác ngộ nhưng Sư không biết là những người này có thật sự hiểu thế nào là Giác ngộ không? Danh từ "Giác Ngộ" có nhiều nghĩa khác nhau, tùy theo quan niệm riêng của mỗi cá nhân và tôn giáo. Sự Giác ngộ đối với một người theo Thiên Chúa giáo, Hồi

Giáo hoặc Phật giáo sẽ không giống nhau. Do đó trước khi đi vào đề tài này, chúng ta cần phải hiểu nghĩa Giác Ngộ là gì trên căn bản giáo lý Nguyên Thủy.

---o0o---

## **1. Giác Ngộ là gì?**

Dựa theo lời dạy của Đức Phật, Giác Ngộ là sự chứng đắc được Tứ Diệu Đế và sự diệt tận được tất cả ô nhiễm trong tâm.

Chứng đắc được Tứ Diệu Đế có nghĩa là phải chứng thực qua chính kinh nghiệm bản thân và trong giây phút này, trong tâm thức người hành giả sẽ sanh khởi tâm thánh đạo (Magga citta). Đây là một tâm sở hoàn toàn mới mẻ, chưa khi nào hành giả kinh nghiệm được trước đó. Tâm này lấy Niết bàn làm đối tượng, và cùng một lúc tẩy trừ mọi ô nhiễm tâm. Từ đó trở đi hành giả sẽ trở thành một người Giác ngộ. Giây phút Giác ngộ này được diễn tả trong kinh "Những câu vấn đạo của vua Milinda" (Milinda Panha). Trong kinh này, đại đức Na Tiên (Nagasena) giải thích tâm thánh đạo như sau: "Tâm của hành giả lúc bấy giờ từng chập một liên tục quan sát đối tượng là dòng thân tâm đang trôi chảy, rồi vượt lên trên, phóng đến và lao xuống vào sự chấm dứt của dòng thân và tâm đang không ngừng trôi chảy này".

Sự giảng rõ thêm về "từng chập một quan sát đối tượng". Ở đây có nghĩa là người hành thiền Minh Sát lấy đối tượng là thân và tâm, hoặc lấy năm tập hợp căn bản (ngũ uẩn thủ) mà quan sát chúng không ngừng nghỉ. Khi thiền tập được viên mãn lúc đó tâm người hành giả lấy sự diệt tận của thân và tâm làm đối tượng. Sự diệt tận của thân và tâm này được gọi là Niết Bàn. Vào giây phút Giác ngộ, dòng tâm Minh Sát ngừng nghỉ và được thay vào bởi tâm Thánh đạo; có nghĩa là khi tâm Thánh đạo này sanh khởi thì sẽ không còn tâm Minh Sát cùng các đối tượng của tâm này. Lúc đó chỉ còn tâm Thánh đạo với đối tượng của nó là Niết Bàn. Hành giả khi thiền tập đúng đắn, sẽ chứng đắc bằng trí tuệ sự đoạn diệt của thân tâm, và được gọi là "Người Giác Ngộ", chứng nghiệm được Niết Bàn. Hành thiền đúng đắn có nghĩa là hành giả có khả năng vượt đến điểm đoạn diệt của dòng thân tâm qua trí tuệ của mình chứ không phải qua một hành thức nào khác.

---o0o---

## **2. Giác ngộ là kết quả của việc hành thiền Minh Sát hay thiền Tứ Niệm Xứ.**

Giác Ngộ chỉ được sanh khởi theo sau việc hành thiền Minh Sát. Tâm thánh đạo này không được gọi là tâm quả (vipaka) mà được gọi bởi những tên khác. Trong Chú giải có ghi Giác ngộ là kết quả, là lợi lạc, là sự thành tựu mỹ mãn của Thiền Minh Sát. Nếu có học qua về Vi Diệu Pháp, ta có thể hiểu một cách rõ ràng là nếu không có Thiền Minh Sát thì sẽ không có tâm Thánh đạo này. Trong cuốn thứ 7 của Vi Diệu pháp có dạy rằng tâm Thánh đạo này sanh khởi ngay sau một tâm gọi là tâm chuyển tánh hoặc là tâm chuyển dòng, từ dòng phàm sang dòng thánh. Tâm chuyển dòng này chỉ sanh khởi sau tâm Minh Sát. Do đó nếu không có những dòng tâm Minh Sát thì sẽ không có tâm Thánh đạo, có nghĩa là không có Giác Ngộ.

Thế nào là loại Giác Ngộ tức khắc mà ta thường đọc thấy trong kinh sách? Qua nhiều bài kinh, nhiều tích truyện hay Chú giải, ta thường gặp các trường hợp đạt Giác ngộ tức thời ngay sau khi nghe một bài pháp. Thí dụ sau khi Đức Phật giảng xong bài kinh đầu tiên của Ngài là Kinh Chuyển Pháp Luân thì ngài Kiều Trần Như (Kondana) đắc thánh quả Nhập Lưu. Hoặc qua nhiều tích truyện trong "Kinh Lời Vàng" (Pháp Cú) cũng vậy, có nhiều vị chỉ cần nghe xong một bài pháp, một câu kệ mà có thể đạt quả A La Hán; điều này cho chúng ta cảm tưởng như có một loại Giác ngộ nhanh chóng, tức khắc. Sư cũng mong là thật sự có một loại "hoát nhiên đại ngộ" như vậy. Nhưng thật ra, mọi Giác ngộ đều phải đi theo sau một loạt các tuệ Minh Sát. Các vị trên đặc biệt có được sự phát triển thật nhanh chóng các tầng tuệ Minh Sát này, do đã tích lũy rất nhiều ba la mật qua bao kiếp trong quá khứ. Nay căn cơ đã chín mùi, hội đủ điều kiện trở quả nên chỉ cần nghe một bài pháp của Đức Phật thì nhanh chóng Giác ngộ; chẳng khác một búp sen chỉ đợi đến tia nắng đầu tiên của mặt trời sẽ lập tức hé nở các cánh hoa.

---o0o---

## **3. Giới đức của người đạt Giác Ngộ**

Ngay sau giây phút tâm thánh đạo sanh khởi trong tâm hành giả, vị này trở thành một thánh nhân. Vị này sẽ luôn luôn giữ giới đức trong sạch, và tự động không bao giờ phạm một trong 5 giới: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói láo và dùng chất say. Chú giải có ghi là vị thánh nhân dù có tái sanh trong các kiếp tới cũng không bao giờ phạm ngũ giới. Ngay khi còn bé có thể vị ấy chưa biết được bản chất thánh thiện của mình, nhưng đến lúc lớn lên sẽ tự

hiểu rõ phẩm hạnh của mình. Và cho dù không biết đi nữa thì vị ấy cũng không bao giờ phạm ngũ giới. Trong kinh điển có cho thí dụ là nếu đưa cho một đứa bé, một con cá sống và một con cá chết, nếu kiếp trước đã từng Giác ngộ thì bao giờ đứa bé cũng tự động chọn con cá chết. Điều này cho thấy giới đức tránh sát sanh vẫn luôn luôn tiềm tàng trong đứa bé.

Thời nay có những người tự xưng mình đã Giác ngộ. Có lần trên ti-vi có một vị cho mình là một trong 12 vị Giác ngộ trên thế giới. Thật sự cũng khó biết được điều này. Nhưng ta có thể suy nghĩ suy xét lời tuyên bố đó có đúng hay không, bằng cách căn cứ trên giới đức của người này để xem họ có thật là thánh nhân chưa. Ngoài ra, có trường hợp nhiều người hành thiền kinh nghiệm được những điều mà họ chưa bao giờ kinh nghiệm từ trước, khiến họ tin rằng mình đã đạt Giác ngộ thật sự. Nếu một người có ý nghĩ như vậy, họ phải tự xét lại xem mình có giữ trọn được năm giới không? Nếu không thì nên tự biết là mình chưa Giác ngộ.

---o0o---

#### **4. Có phải chỉ có hàng tăng sĩ mới có thể đạt Giác Ngộ?**

Sư nghĩ người đặt câu hỏi này không biết gì về Phật Pháp. Câu trả lời là không. Trong thời kỳ Đức Phật, có rất nhiều kinh điển ghi lại các câu chuyện về những cư sĩ thành đạt Giác ngộ. Thí dụ như chàng thanh niên tên Yassa sau khi nghe Đức Phật giảng bài kinh đầu tiên "Chuyển Pháp Luân" đã đạt Giác ngộ ngay sau đó, và cha của chàng cũng đạt Giác ngộ tương tự. Vua Bình Sa Vương (Bimbisara) trở thành vị nhập lưu và tiếp tục trị vì vương quốc của mình. Ông Cấp Cô Độc (Anathapindika) người đã xây cất và dâng cúng tăng đoàn Kỳ Viên Tự, hoặc như bà Visakka, một vị nữ cư sĩ thuần thành, như ngài Nakulapita, vị vua dòng Thích Ca Mahanama, hay ông Jivaka, vị danh y chữa bệnh cho Đức Phật, v.v... tất cả những vị trên đều đạt Giác ngộ lúc sanh tiền và tiếp tục đời sống cư sĩ của họ cho đến lúc chết. Như vậy vấn đề Giác ngộ không phải chỉ dành riêng cho hàng xuất gia, mà bất cứ ai có quyết tâm hành Thiền Minh Sát đều có thể thành đạt.

---o0o---

#### **5. Có phải Giác Ngộ chỉ dành riêng cho nam giới?**

Đây cũng là một câu hỏi không mấy thông minh. Câu trả lời là không. Đức Phật có người dì, vừa là mẹ nuôi, tên là Gotami muốn được thành tỳ kheo ni và gia nhập Tăng đoàn, nhưng Đức Phật đã nhiều lần từ chối. Tuy vậy bà

vẫn không nản lòng. Một hôm, bà cùng 500 vị công chúa dòng Thích Ca đi đến gặp Đức Phật để tiếp tục thỉnh cầu Ngài. Các vị này đứng chờ phía ngoài tu viện. Sau một ngày đường đi bộ, ai cũng mỏi mệt. Ngài Ananda thấy vậy mới hỏi nguyên do, rồi vào trình lại lời thỉnh cầu của họ. Sau khi Đức Phật từ chối ba lần, ngài Ananda mới hỏi "Bạch Đức Thế Tôn, vậy một người đàn bà sau khi xuất gia có thể đạt các tầng Giác ngộ như Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai hoặc A La Hán không?" Đức Phật trả lời "Được, có thể đạt các quả vị trên khi rời bỏ cuộc sống thế tục, sống đời phẩm hạnh". Câu xác nhận trên cho ta thấy là mọi người đều có thể đạt Giác Ngộ và trong thời kỳ Đức Phật, đã có nhiều người nữ đã trở thành bậc thánh nhân trong khi đang là cư sĩ, như bà Visakka, hoặc đang là tăng ni như các bà Gotami, công chúa Yasodara (Gia-du-đà-la, vợ của Bồ Tát Thái Tử Sidharta), Rupananda, Uppalavanna, Khema, Pantacara v.v... Lời tán thán hoan hỉ khi thành đạt Giác ngộ của các vị này đã được ghi lại trong bộ kinh "Trường Ni Kệ" (Therigatha).

---o0o---

## **6. Một người đạt Giác ngộ có tự biết là mình đã được Giác ngộ không?**

Giác ngộ là một kinh nghiệm của bản thân. Một người phải tự trải qua kinh nghiệm đó, trạng thái đó mới biết được, cho nên khi người ấy đã đạt được thì tất nhiên họ phải biết. Ngay sau khi dòng tâm của Giác ngộ vừa chấm dứt thì sẽ có các dòng tâm khác sanh khởi tiếp đó; lúc bấy giờ vị thánh nhân sẽ duyệt lại các thánh đạo, thánh quả, những ô nhiễm trong tâm đã đoạn diệt cùng những ô nhiễm chưa đoạn diệt. Phần đông các vị thánh đạt Giác ngộ đều duyệt lại ít nhất là ba kinh nghiệm: thánh đạo, thánh quả và Niết bàn. Vấn đề ô nhiễm trong tâm đã tận diệt hoặc chưa tận diệt thì tùy vị đó, có thể họ sẽ duyệt lại hoặc sẽ không duyệt lại.

Một người khi đạt Niết bàn mà nếu không có kiến thức, không có hiểu biết về Phật Pháp thì có thể người đó không hay biết được là mình đã được thánh quả trên. Thí dụ khi một người ghé đến thiền viện này sẽ có kinh nghiệm về nơi chốn này, nhưng người đó có thể không biết chỗ này có tên là Như Lai Thiền Viện. Một thánh nhân cũng vậy, có thể vị ấy không biết là mình đã đạt Giác ngộ, nhưng vị ấy chắc chắn biết là mình đã đạt được một cái gì đặc biệt.

---o0o---

## **7. Giác Ngộ của Đức Phật và của những đệ tử của Ngài có giống nhau không?**

Đức Phật là người đầu tiên thành đạt Giác Ngộ và sau đó Ngài đã giảng dạy cho những người khác, và họ cũng đã thành đạt được như Ngài. Những người này được gọi là những Thánh đệ tử (Sawakhas). Vậy phẩm chất Giác ngộ của Ngài và của họ có khác nhau không? Câu trả lời là khác.

Sự Giác ngộ của chư Phật thường được đi kèm thêm với những trí tuệ đặc biệt mà chỉ một vị Phật mới có được, như sự Toàn Giác và Đại Bi Tâm. Và nếu nhìn vào mức độ tận diệt ô nhiễm, cũng có sự khác nhau. Tâm của một vị Phật hoàn toàn trong sạch, không còn tí vết. Tâm của một vị A La Hán cũng hoàn toàn trong sạch, nhưng chưa bỏ hẳn được các tí vết, còn được gọi là các tập khí cũ (Phạn Ngữ "Vasana" có nghĩa là các tiền khiên tật, đó là một năng lực có từ các ô nhiễm cũ nhưng chính nó không phải là tâm ô nhiễm). Một người tuy đã tẩy trừ được mọi ô nhiễm trong tâm, nhưng từ cách hành động bên ngoài, vẫn có thể giống như một kẻ chưa Giác ngộ, tức là vẫn còn bị ảnh hưởng của các tiền khiên tật tích lũy từ bao kiếp trước. Khi Đức Phật đạt Giác ngộ thì Ngài đồng thời tẩy sạch hoàn toàn mọi ô nhiễm trong tâm, cũng như mọi tiền khiên tật bên ngoài, nhưng đối với các vị thánh đệ tử thì các tập khí ấy có thể vẫn chưa xóa bỏ được; ví như một bình rượu tuy đã rửa sạch bên trong nhưng bình vẫn còn lưu lại mùi rượu.

---o0o---

## **8. Có thể có Giác ngộ ở ngoài giáo Pháp của Đức Phật không?**

Một người không phải là Phật tử có thể đạt Giác Ngộ hay không? Trước giờ Đức Phật nhập đại Niết bàn, có một vị ẩn sĩ tên Subhada đến gặp và hỏi Ngài: "Có những vị thầy ngoại đạo tuyên bố họ là những bậc Giác Ngộ, điều này có đúng như vậy hay không?". Đức Phật dạy Sudhada hãy tạm gác bỏ câu hỏi này qua một bên, Ngài cho một câu trả lời khác: "Nếu Giáo Pháp nào, gồm Giáo Lý và Giới Luật, mà không có Bát Chánh Đạo thì sẽ không có những vị ẩn sĩ đạt tầng thánh thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư. Nhưng nếu Giáo Pháp nào có Bát Chánh Đạo thì sẽ có các hàng ẩn sĩ đạt tầng thánh thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư".

Ở đây, Sư giảng thêm là bất cứ tôn giáo nào có dạy thực hành Bát Chánh Đạo, thực hành Thiên Minh Sát thì tôn giáo đó sẽ sản sinh ra những vị Giác ngộ, ngược lại tôn giáo nào không có hai yếu tố trên, thì người theo đạo sẽ không ai được Giác ngộ. Vì Thiên Minh Sát và Bát Chánh Đạo là một.



Chúng ta nên tránh nói là ngoài Phật Pháp thì không có Giác ngộ, nhưng ta phải hiểu rằng chỉ trong Phật Pháp ta mới có thể trọn vẹn thấy được Bát Chánh Đạo mà thôi.

Trong thời Đức Phật tuy có rất nhiều môn phái, nhưng các môn phái này không đào tạo được những ẩn sĩ thực thụ đã tận diệt được mọi ô nhiễm trong tâm. Do đó, muốn trả lời gián tiếp hay trực tiếp câu hỏi này thì tùy cách chúng ta nói, nhưng cần phải dựa trên một sự thật căn bản: đó là chỉ có Bát Chánh Đạo mới đưa đến Giác Ngộ mà thôi.

---o0o---

## 9. Những tầng bậc Giác Ngộ

Nếu nói đến sự thành đạt Tứ Diệu Đế thì Giác Ngộ chỉ có một nhưng nếu đặt vấn đề tận diệt ô nhiễm trong tâm thì Giác Ngộ có 4 tầng.:

**Tầng Giác Ngộ thứ nhất, Nhập Lưu (Tu-đà-hoàn, sotapanna):** Chỉ một người đã nhập vào dòng suối giải thoát của Thánh đạo. Vì con suối nào cũng dẫn ra biển cả, nên một vị Nhập Lưu sớm muộn gì cũng đạt Giác Ngộ. Một vị Nhập Lưu tận diệt được hai ô nhiễm: tà kiến và hoài nghi. Đoạn trừ tà kiến là không còn tin tưởng vào cái ta hay cái ngã trường tồn, không còn mơ hồ gì về luận nghiệp báo. Đoạn trừ hoài nghi là không còn nghi ngờ về Pháp môn đang thực hành, nghi ngờ về định luật nhân duyên. Khi hai ô nhiễm này đã được tận diệt thì chúng sẽ không bao giờ sanh khởi trở lại nữa. Một vị Nhập Lưu sẽ chỉ còn tái sanh bảy lần trong cõi người hay cõi trời mà thôi, chứ không tái sanh vào bốn đường ác đạo.

**Tầng Giác Ngộ thứ hai, Nhất Lai, (Tu-đà-hàm, sakadagami):** Nếu vị Nhập Lưu tiếp tục hành thiền và đạt kết quả kế tiếp thì gọi là được quả vị Nhất Lai; có nghĩa là chỉ còn một lần tái sanh vào cõi người nữa mà thôi. Tuy vị này không tận diệt được thêm một ô nhiễm nào khác, nhưng những ô nhiễm còn lại trong tâm trở nên yếu đi. Do đó, vị này chỉ còn lại hai lần tái sinh vào cõi sắc giới mà thôi, tức là sau khi mãn kiếp, sẽ tái sinh vào cõi trời và sau khi mãn kiếp chư Thiên, vị này sẽ trở lại cõi người trong kiếp cuối cùng để đạt Giác Ngộ.

**Tầng Giác Ngộ thứ ba, Bất Lai, (A-na-hàm, anagami):** Nếu vị Nhất lai tiếp tục hành thiền và đạt được kết quả kế tiếp thì gọi là được quả vị Bất Lai; có nghĩa là vị này sẽ không còn trở lại cõi sắc giới. Thêm hai ô nhiễm nữa là ái dục và sân hận được diệt tận, tức là không còn bị bám níu vào bất cứ đối

tượng của giác quan và không còn bị chi phối bởi sự giận dữ, ganh tị hay sợ hãi, ưu phiền nữa. Vị này trước khi chết chắc chắn sẽ đắc nhiều tầng thiên định, sẽ thác sinh vào cõi phạm Thiên, là cõi của các bậc hoàn toàn trong sạch. Vị Bất Lai hoàn toàn gần giống như một vị A La Hán nghĩa là không còn dính mắc gì vào các đối tượng ở cõi dục giới, chỉ khác có một điểm là tâm của vị Nhất Lai còn hướng về cõi của các vị Phạm Thiên. Do đó mà khi mãn kiếp, họ sẽ sanh vào cõi Phạm Thiên.

**Tầng Giác Ngộ thứ tư, A La Hán (arahán):** Nếu vị Bất Lai tiếp tục hành thiền, đạt được kết quả cuối cùng là tầng thánh giải thoát A La Hán. "A La Hán" nguyên nghĩa là bậc đáng cung kính, đã tận diệt mọi ô nhiễm còn lại trong tâm. Các ô nhiễm này sẽ không bao giờ trở lại dù vị này còn mang thân xác làm người. Như đã nói trên, các vị A La Hán vẫn còn mang dấu vết của những tiền khiên tật, tuy rằng tâm họ hoàn toàn không còn khả năng bám níu vào tất cả những gì thuộc các cõi người hay cõi Phạm Thiên. Tâm của các vị này trong sạch như vậy nên họ không còn tái sanh. Tham ái, bám víu là những tâm sở có khả năng tái tạo kiếp sống mới, nó làm cho chúng ta phải tái sanh. Một vị A La Hán ví như một ngọn đèn dầu, lửa sẽ lụi tắt khi dầu cạn. Thân xác vị này mang trong kiếp hiện tại là thân xác cuối cùng, và kiếp sống mà họ đạt được quả vị này sẽ là kiếp sống chót.

Trên đây Sư đã giải thích về Giác Ngộ dựa vào lời dạy của Đức Phật. Mục đích của chúng ta khi hành thiền là để đạt được những tầng Giác Ngộ trên khi thiền tập của chúng ta viên mãn. Đức Phật luôn luôn dạy rằng khi một người đạt quả vị Nhập Lưu, người đó không nên tự mãn rồi đứng ở quả vị đó, mà phải tiếp tục cố gắng tu tập để đạt đến các tầng Giác Ngộ kế tiếp, như Nhất Lai, Bất Lai, và A La Hán. Chúng ta không nên chỉ tự bằng lòng với sự giữ giới mà phải tiến đến thiền tập. Rồi cũng không nên dừng lại trong hạnh phúc do thiền tập mang lại mà phải nỗ lực tiến tới đạt các thánh quả Giác ngộ qua trí tuệ.

Mục đích Giáo Pháp của Đức Phật là giúp chúng sinh thoát mọi khổ đau. Dù có được tái sanh vào cõi trời cao nhất là Phạm Thiên đi nữa, ta vẫn còn trong vòng luân hồi. Đức Phật thường dạy rằng chính ta kiếp làm bậc Phạm Thiên vẫn còn bị đau khổ, là vì kiếp đó vẫn còn sinh tử. Cho nên muốn thoát hết khổ đau, chúng ta phải nghĩ đến cách thoát ra khỏi tất cả các cõi trong vòng luân hồi này.

Vậy Sư chúc cho sự thiền tập của quý vị được tốt đẹp, đưa dẫn đến kết quả cao cả nhất là tầng Giác ngộ giải thoát A La Hán.

---o0o---

(9)

### Thiền Chỉ

Trong bài giảng trước, Sư đã nêu ra những bước đầu tiên của một người Phật tử trên con đường tu tập Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã chỉ dạy. Trước hết, người đó cần phải giữ giới để kiểm soát được hành động và lời nói của mình, tránh điều bất thiện về thân khẩu. Nhưng nếu chỉ giữ giới không thôi thì chưa đủ. Vì mặc dầu ta cố giữ không sát sanh, trộm cắp, nói láo... nhưng trong tâm ta vẫn còn rất nhiều ô nhiễm. Ta vẫn có thể ôm ấp những suy nghĩ những ý muốn giết hại, chiếm đoạt, lừa dối... vì vậy, phải cố gắng kiểm soát tâm ý. Đây là bước đầu về định.

Đức Phật có dạy rằng khi tâm một người nào được rèn luyện thì sẽ đem lại hạnh phúc cho người ấy. Ngài nói *"Trong tất cả những gì mà Như Lai biết, không có cái gì có thể đem lại nhiều hạnh phúc bằng một tâm được trau dồi, phát triển một cách liên tục. Vì vậy chư Tỳ kheo, những ai muốn hạnh phúc, hãy luôn luôn rèn luyện tâm mình"*. Và Đức Phật luôn sách tấn các đệ tử phải hành thiền để vun bồi tâm định.

Khi một tâm được định tĩnh, người ấy sẽ thấy được mọi sự vật đúng như là nó vậy. Vì sao và làm sao? Là vì khi người đó thấy được con mắt này là vô thường, người đó thấy được vật thấy này là vô thường, cái thức sanh khởi này là vô thường, cái xúc chạm giữa con mắt và vật được thấy là vô thường, cái cảm giác sanh khởi do sự xúc chạm đó là vô thường, thì lúc người ấy mới thật sự thấy và hiểu mỗi sự vật đúng như chúng là vậy. Do đó muốn thấu suốt bản chất hay thực tướng của mỗi vật thì tất yếu phải phát triển tâm định.

Trước khi muốn phát triển tâm định, ta cần phải hiểu tâm định là gì và các đặc tính của nó.

- **Ý nghĩa Phạm ngữ "Samadhi" (concentration):** tâm định được giải nghĩa là một sự chú tâm, gom tâm hay trụ tâm vào một điểm một cách thiện lành. Từ ngữ này gồm hai phần:

- **Sam**: có hai nghĩa: a) Một cách đều đặn; và b) Một cách chính xác

- **Adhi**: cái gì được đặt lên

Vậy Samadhi là một tâm sở đặt lên một cách đều đặn, chính xác (hay đúng đắn) trên một đối tượng, một đề mục.

Tâm sở này đặt cái gì? - Đặt cái tâm và các tâm sở khác. Đặt ở đâu? - Ở trên một đối tượng duy nhất.

Vậy tâm định là một tâm sở có công năng giữ tâm và các tâm sở khác trên một đề mục duy nhất, không để tâm bị tán loạn hoặc bị các đề mục khác chi phối hay làm gián đoạn.

- **Đặc tính của tâm định**: là không bị phân tán, nhiễu loạn. Khi tâm được định, nó sẽ bám chắc, an trụ lên trên đề mục hành thiền.

- **Phận sự của tâm định**: là giữ không cho sự phân tán sanh khởi. Khi tâm được an trụ lên trên một đối tượng thì tâm đó không bị lay chuyển, không rung động, không đi đây đi đó... Tâm định được ví như một ngọn đèn hay ngọn nến được giữ trong một phòng kín không có gió.

- **Nguyên nhân gần của tâm định**: là tâm an lạc (sukkha) êm đềm. Tâm an lạc là một điều cần thiết để có được tâm định.

- **Có nhiều loại tâm định**: Hôm nay Sư giảng về loại tâm định thuộc Thiền Chỉ, còn gọi là thiền vắng lặng (tranquility meditation), "samatha".

Hai từ **Samatha** và **Samadhi** thường được dùng giống như có một nghĩa. Nhưng Samatha còn có nghĩa là cái gì làm cho tâm an tịnh, lắng đọng.

Trong Phật giáo có hai loại thiền:

- **Thiền Chỉ** hay thiền Vắng Lặng, hay thiền Định (Samatha): tranquility meditation.

- **Thiền Quán** hay thiền Minh Sát (Vipassana): insight meditation.

Tâm định trong Thiền Chỉ có hai loại: cận định và các tầng thiền định.

a/ Tâm cận định (neighborhood concentration): Sanh khởi trước khi các tâm các tầng thiền định sanh khởi.

b/ Tâm định qua các tầng thiền (jhana, meditative absorption) là một trạng thái tâm linh cao và sâu sắc nhất mà một hành giả Thiền Chỉ có thể đạt được.

Cả hai tâm cận định và đại định qua các tầng thiền đều có thể đình chỉ gạt bỏ qua một bên được năm chướng ngại tâm linh (còn được gọi là năm triền cái).

Sau khi đạt được cận định và tâm định qua các tầng thiền, nếu hành giả cứ tiếp tục hành thiền có tiến bộ thì sẽ đắc được các pháp thần thông.

Riêng đối với đạo Phật, thiền vắng lặng không phải với phương cách và mục đích chỉ để đạt cận định, đại định hay thần thông nhưng cốt để chúng ta có tâm định và dùng tâm định này làm nền tảng để Thiền Quán.

Mục tiêu tối thượng của Phật Pháp là làm sao gột rửa mọi ô nhiễm trong tâm. Và để thanh lọc tâm, ta cần phải hiểu rõ đặc tính của sự vật. Thấy chúng thật sự là vô thường, khổ và vô ngã. Thiền vắng lặng cũng thanh lọc được tâm nhưng không đến mức rốt ráo, không thể đưa dẫn ta đến sự khám phá, sự thực chứng được các đặc tính của mọi hiện tượng của thân và tâm. Thiền vắng lặng chỉ đình chỉ được các ô nhiễm nhưng nó không thể tẩy trừ mọi bất tịnh ngũ ngầm trong nội tâm.

Nhưng ta có khả năng phát triển được tâm định mạnh mẽ qua các tầng thiền vừa đạt này để làm đối tượng cho thiền minh sát của mình. Từ đó qua phát triển tâm minh sát, ta sẽ tiến dần qua những tầng tuệ giác của Thiền Quán để đạt được mục đích cuối cùng.

Do đó, tuy Thiền Chỉ chính nó không thể đưa dẫn tới giải thoát Giác ngộ nhưng nó rất cần thiết cho sự thực tập Thiền Quán.

Thiền vắng lặng có thể được hành trì qua nhiều đối tượng khác nhau. Trong kinh điển, có 40 đối tượng cho Thiền Chỉ (và ta có thể chọn bất cứ đối tượng nào cũng được để hành tập), chia làm nhiều nhóm:

---o0o---

### **A. Nhóm 10 kasinas (biến xứ)**

Chữ **kasinas** khó dịch cho chính xác nên hãy giữ nguyên từ này. Kasina có nghĩa là tất cả, bao gồm trọn vẹn. Vậy khi ta dùng đề mục này là để tâm bao trùm đối tượng một cách trọn vẹn.

Mười kasina là: đất, nước, gió, lửa, màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng, khoảng trống (không gian) và ánh sáng. Bốn kasina đầu thuộc về tứ đại tức là 4 yếu tố căn bản của vật chất. Với đề mục kasina này, hành giả có thể đạt cận định và các tầng thiền định tức là từ sơ thiền (tầng thiền thứ nhất) đến tầng thiền thứ năm.

- Kasina đất làm đề mục thì lấy một đĩa bằng đất sét có màu hừng đông, đường kính khoảng mười inches, mặt láng, sạch. Đặt đĩa ngay trước mặt, vừa tầm, không xa quá cũng không gần quá. Nhìn đĩa và để tâm nơi đĩa, thâm nhập lại trong tâm "Đất, Đất..." hàng ngàn hàng vạn lần như vậy. Hãy nhận rõ đối tượng một cách chi tiết để ghi thật kỹ vào tâm hình ảnh của nó. Có lúc ta mở mắt nhìn trong khi ta niệm thầm, có khi ta nhắm mắt để đưa hình ảnh này vào tâm cho tới một lúc nào đó, mặc dù nhắm mắt nhưng ta vẫn thấy được hình ảnh đĩa rất rõ ràng.

- Khi thiền tập tiến triển, hình ảnh trong tâm này càng ngày sẽ càng vi tế hơn. Lúc đầu hình ảnh hiện ra (trong tâm vẫn niệm) giống hệt như đĩa đất thật bên ngoài, từ màu sắc cho đến những lần vết thô thiển của nó. Lần lần hình ảnh này sẽ trở thành hoàn hảo hơn. Những khuyết điểm trên đĩa đều biến mất, thành một đĩa sáng loáng chẳng khác gì mặt trăng hay mặt trời. Và nếu hành giả trụ tâm lên hình ảnh này một cách vững chắc thì sẽ sanh khởi một tâm sở đặc biệt mà từ trước đến nay chưa bao giờ kinh nghiệm được, đó là tâm định, có khả năng làm tâm trụ trên một đối tượng một cách lâu dài. Từ đó hành giả sẽ tiến dần lên để đạt 5 tầng thiền.

- Kasina nước: nhìn nước trong một chậu nước.

- Kasina lửa: nhìn ngọn lửa qua một lỗ hở.

- Kasina gió: quan sát sự di động của các cành cây, hay cảm giác được sự di động của gió khi đi ngang qua khe hở.

- Các màu xanh đỏ: làm một hình tròn có sơn màu mình chọn.

- Khoảng trống (không gian) hay ánh sáng: cũng được nhìn qua một khoảng hở.

---o0o---

## **B. Nhóm 10 asobhas (ô trước)**

Quán 10 ô trước, trạng thái tan rã của một xác chết để phát triển về sự hoại diệt của thân người chết, từ đó suy niệm những đặc tính này nơi thân người đang sống. Cách quán này khó thực hiện trong thời đại tân tiến này, nhưng vào thời Đức Phật, các xác chết được mang ra nghĩa địa để cho rửa nát, nên người ta có thể quan sát được những giai đoạn hoại diệt của xác chết. Vì đối tượng này rất dễ sợ, rùng rợn nên hành thiền loại này chỉ có thể đạt cận định các tầng thiền thứ nhất mà thôi - do hành giả phải luôn hướng tâm đến đề mục mới giữ tâm trên đề mục được, và tầng ở thiền này là tầng thiền vẫn còn chi thiên Tàm (vitaka).

---o0o---

### **C. Nhóm thứ ba gồm 10 đề mục**

1. Quán niệm về các phẩm tính của Đức Phật: Có thể lấy 1 trong 9 phẩm tính, hoặc nhiều hơn. Bên Miến Điện khi dùng quán niệm này người ta hay dùng một xâu chuỗi lần tràng hạt. Cứ niệm một phẩm tính là lần một hạt. Chuỗi gồm 108 hạt thì có thể niệm chín phẩm tính này trong 12 lần. Tuy Chú giải không nói đến cách lần chuỗi lần này nhưng Sư nói muốn dùng hay không cũng được.
2. Quán các phẩm tính của Pháp.
3. Quán các phẩm tính về Tăng.
4. Quán về giới đức của chính chúng ta.
5. Quán về tâm rộng lượng.
6. Quán thiên: Suy niệm về những phẩm hạnh giống chư thiên mà chính ta có được như tâm từ trí tuệ.
7. Quán niệm về sự thanh tịnh của Niết bàn: đây là đề mục mà các vị đã đạt được các tầng thánh mới hành trì được. Nhưng một người phàm cũng có thể suy niệm các tính chất thanh tịnh này qua sự học hỏi về kinh điển.

Các đề mục từ 1 cho đến 7 quá sâu sắc và rộng rãi nên tâm hành giả khi quán các đối tượng này không trụ để đạt các tầng thiền mà chỉ đạt các cận định thôi [tâm cận định gần giống như tâm của các tầng tiền nhưng chưa thật sự đạt các tầng thiền jhana).

8. Quán niệm về sự chết.

9. Quán niệm về 32 thể thô trược của thân để thấy tính chất bất tịnh của thân: chỉ đạt cận định và sơ thiền.

10. Quán về hơi thở (Hơi thở vào và hơi thở ra): Đề mục này dành cho Thiền Chỉ lẫn Thiền Quán, chỉ khác nhau về phương pháp và mục đích. Phép quán này có thể đạt cận định và lên đến 5 tầng thiền.

---o0o---

### D. Nhóm tứ vô lượng tâm

**(Bhramma vihara: có nghĩa là nơi các vị Phạm thiên trú ngụ):** đề mục này không biên giới. Hành giả thiền trên đề mục tứ vô lượng tâm, trải tâm lượng thanh thản trùm khắp pháp giới, họ sống không khác gì các vị Phạm thiên vậy.

1. Quán tâm từ: mong muốn cho tất cả chúng sanh an vui.

2. Quán tâm bi: mong mọi người hết khổ, đừng gặp oan trái.

3. Quán tâm hỷ: có tâm hân hoan khi thấy người khác thành công, hạnh phúc.

4. Quán tâm xả: là đề mục quán cao thượng hơn cả. Khi lấy tâm xả làm đề mục, trong tâm người hành giả không có tâm từ, tâm bi, tâm hỷ mà chỉ có một trạng thái bất động, không thiên về thích hay không thích, không bị lay chuyển bởi hạnh phúc hay khổ đau.

Đối tượng của hành giả là tất cả chúng sinh trong tất cả pháp giới. Khi thiền tâm từ, người đó rải tâm từ đến mọi giới, mọi loài. Khi thiền tâm bi, ta mong chúng sinh thoát hết khổ đau, oan trái. Thiền tâm hỷ, ta cầu mong và vui mừng với tất cả những ai đang có may mắn thành công. Hành trì tâm xả, ta không thiên vị chúng sanh nào. Thường hành giả bắt đầu rải tâm (Từ, Bi, Hỷ) từ chính mình đến thầy tổ, cha mẹ, thân thích rồi đi lần ra tất cả chúng sinh ở khắp thế giới. Thí dụ:

- Thiền Tâm Từ: Niệm "Mong cho (tôi... tất cả chúng sinh) được an lành và hạnh phúc".



- Thiền Tâm Bi: Niệm "Mong cho (tôi... tất cả chúng sinh) thoát khỏi các phiền não, tai ương, đau khổ".

- Thiền Tâm Hỷ: "Mong cho (tôi... tất cả chúng sinh) đang được hạnh phúc đừng mất đi hạnh phúc này".

- Thiền Tâm Xả: Niệm "Nghiệp này là vật sở hữu của (tôi... mọi chúng sanh) đang ở trong một điều kiện mà ta không thể làm gì hơn được để thay đổi hoàn cảnh. Chúng sanh hay đau khổ chẳng qua là do nghiệp của họ".

Thiền Tâm Từ, Bi, Hỷ có thể đạt từ cận định đến các tầng thứ nhất đến thứ tư. Thiền tâm xả có thể đạt cận định, tầng thứ nhất đến thứ năm.

---o0o---

### **E. Quan niệm và tính chất bất tịnh của thức ăn**

Khi Đức Phật vừa thành đạo, Ngài có ý nghĩa là giáo pháp của Ngài vừa chứng đắc quá vi diệu, khó mà đem ra giảng dạy lại cho nhân gian vì nó hoàn toàn đi ngược giòng với tất cả pháp thế gian. Đối với cách hành thiền bằng cách suy niệm về tính ô trược của thực phẩm này cũng vậy, không có ai thích hành loại thiền này cả. Gia đình nào cũng chú trọng vào bữa ăn. Đi vào quán tiệm ai cũng chúc quý vị ăn ngon. Trong một khóa thiền nọ, Sư có một thị giả người Mỹ, cứ mỗi lần dâng cơm cho Sư, vị này hay chúc: "Mong Sư thưởng thức món ăn!" khi mà các Sư luôn được tập không thưởng thức vật thực.

Mục đích của Đức Phật khi dạy cách hành thiền này là để tập cho ta khởi niệm về sự ô trược của miếng ăn để ta không dính mắc, tham ái hay sân hận nào nó. Thường ngày cư sĩ có thể suy niệm rằng để có miếng ăn này họ phải chịu đựng bao cực nhọc như kiếm ra tiền mua thực phẩm, nấu nướng... Đối với một tỳ kheo thì vị này phải quán rằng để có một bữa ăn, mỗi ngày ta phải đi quanh khắp xóm làng khát thực đôi khi gặp bò điên, chó dại... Khi ta nhai thực phẩm trong miệng trộn với nước miếng thì nó trở thành bất tịnh vì nếu ai lỡ nhổ ra thì không bao giờ có can đảm ăn lại...

Hành pháp này chỉ để đạt đến cận định mà thôi vì tâm hành giả không đủ mạnh để đạt đến các tầng thiền. Mục đích chính của nó chỉ cốt để dẹp tham ái vào thức ăn, cách ăn mà thôi.

---o0o---

## F. Quán niệm về 4 yếu tố vật chất căn bản (tứ đại)

Phân tích ba mươi hai phần của thân, đi từng phần một để xem phần đó thuộc về yếu tố nào (đất, nước, gió, lửa).

Trước hết cần hiểu thế nào là tứ đại cùng các đặt tính của các yếu tố này. Thí dụ khi cảm giác được phần nào cứng, mềm thì ta hiểu ngay đó là yếu tố đất, khi cảm thấy được cái gì dính, gò bó thì biết đó là yếu tố nước... Vậy khi ta thấy và hiểu về các yếu tố này trong tất cả vạn vật cũng như trong chính thân mình, nhất là khi ta quán trở lại trong thân, ta sẽ lần lần thấy rõ trong thân ta có từng yếu tố này. Do đó sẽ từ từ mất đi trong ta cái khái niệm về sự độc nhất, về sự gom chặt, về sự toàn khối (compact) của thân này. Từ đó hành giả cũng suy niệm được tính vô thường của thân.

Đề mục phân biệt tứ đại này trong thiền vắng lặng chỉ giúp đạt đến cận định chứ không đến các tầng thiền vì đây là một đề tài quá sâu rộng và khó hiểu nên tâm ít được an trụ lên đối tượng.

---o0o---

## G. Nhóm 4 tầng thiền vô sắc giới

Nếu quý vị chưa có sự hiểu biết về căn bản Vi diệu Pháp thì không thể nào hiểu được 4 tầng thiền vô sắc giới (tứ không định) này. Khi một người hành thiền chọn đề mục này thì nó sẽ đưa dẫn tâm người đó đạt các tầng vô sắc giới, vượt qua những trạng thái thuộc sắc giới. Tâm định người đó sẽ an trụ vào các đối tượng mênh mông như là khoảng không gian vô biên hoặc cảnh giới không còn tư tưởng... Sư sẽ không đi sâu vào phương pháp này.

Trên đây là 40 đề mục thuộc Thiền Chỉ. Trong số 40 đề mục này, Đức Phật hay khuyến khích các đệ tử, nhất là chư Sư, nên hành trì **4 pháp bảo vệ** để tập trung chống lại các ô nhiễm tâm cùng các khuấy động có thể đến từ bên ngoài khi hành thiền:

1. Quán niệm về các phẩm hạnh của Đức Phật.
2. Quán niệm về sự chết.
3. Quán tâm từ.
4. Quán niệm về tính ô nhiễm của thân.

Chú giải có ghi rằng chúng ta có thể tìm thấy 40 đề mục Thiền Chỉ này ở trong giáo pháp của những đạo khác hoặc những thời khác. Không như

Thiền Quán là một phương pháp chỉ có vào thời Đức Phật và được giảng dạy bởi chính Đức Phật, các đề mục Thiền Chỉ này đã được nhiều vị thầy của các giáo pháp phái khác giảng dạy trước và sau thời Đức Phật.

Mặc dù chúng ta đây đang thực tập thiền minh sát nhưng không phải vì vậy mà ta xem thường thiền vắng lặng hoặc cho thiền vắng lặng có giá trị không bằng Thiền Quán. Thiền vắng lặng có chỗ đứng riêng của nó trên tiến trình tâm linh của mỗi ai muốn tu tập giới, định, huệ. Đức Phật cũng chỉ dạy Thiền Chỉ cho đệ tử của Ngài. Nhưng chúng ta cần thiết hiểu một điều rất quan trọng là không nên bằng lòng và dừng ở lại thiền vắng lặng. Chúng ta nên hành thiền vắng lặng khi cần và muốn nhưng phải biết vượt xa hơn, phải đi đến và tiến lên bằng Thiền Quán. Và chỉ có Thiền Quán là có thể đưa dẫn ta đến mục tiêu tối thượng là sự tận diệt mọi ô nhiễm trong tâm và chỉ có Thiền Quán mới làm được việc này.

Phật tử chúng ta phải coi Thiền Quán như là một pháp môn quan trọng bậc nhất. Nhưng như vậy không có nghĩa là ta không dùng đến Thiền Chỉ vì chúng ta cần phải hành trì thêm một số đề mục của thiền này.

Nếu muốn biết thêm về thiền vắng lặng thì Sư nghi quý vị nên đọc cuốn Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) gồm khoảng 800 trang, trong đó có hơn phân nửa là dành cho đề tài thiền vắng lặng này.

SADHU! SADHU! SADHU!  
NLTV 24-10-1997

---o0o---

(10)

### **Lý tưởng Bồ Tát trong Giáo Lý Phật Giáo Nguyên Thủy**

Trong kinh điển Pali, hoặc trong các bài pháp, Đức Phật thường dùng hai danh từ để chỉ chính Ngài: **Bồ Tát** (*Bodhisatta*) và **Như Lai** (*Tathagata*). Ngài tự gọi là Bồ Tát khi nói về giai đoạn trước khi Ngài Giác ngộ trong kiếp này. Và sau khi Ngài đạt Chánh quả rồi thì Ngài thường xưng là Như Lai.

Dựa trên những danh xưng này, ta có thể hiểu rằng Bồ Tát là một vị có đầy đủ điều kiện đạt Giác ngộ hoặc một vị đang đi trên con đường chắc chắn dẫn đến quả vị Phật. Trong Chú giải, chữ Bồ Tát có ba nghĩa:

1. là một người có đủ điều kiện, phẩm hạnh cần thiết để trở thành một vị Phật.

2. là một người luôn luôn có tâm nguyện mãnh liệt muốn trở thành một vị Phật. Ý nghĩa này chỉ có thể giải thích được trên từ ngữ Pali vì "satta" là tâm luôn hướng về, luôn hoài bão trở thành Phật. Còn "bhodisatva" (Sanskrit) để chỉ các vị phát tâm Bồ đề và đã Giác ngộ.

3. là một người có trí tuệ (boddhi) đạt được sự Giác ngộ các tầng thánh từ đó viên mãn được tất cả các phẩm tính của một vị Phật.

Theo giáo lý Nguyên Thủy, có ba quả vị Giác ngộ:

1. Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác (hay Chánh Biến Tri).

2. Đức Phật Độc Giác hay Bích Chi Phật (Pachekka), hay Đức Phật Im Lặng.

3. Các đệ tử của Đức Phật gồm ba hạng:

- Các đệ tử chính: Ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên.

- Các đại đệ tử: Kiều Trần Như, Ca Diếp, Ananda, A Nậu Đà La (Arudhana).

- Các thánh đệ tử đã đạt quả A La Hán.

Trong ba quả vị Giác Ngộ kể trên, về mặt phẩm chất và khả năng của mỗi quả vị có nhiều điểm khác nhau:

- Các vị Phật Toàn Giác đạt Giác ngộ giải thoát mà không có sự chỉ dạy của một vị thầy nào. Sau khi Giác ngộ, các Ngài trở lại giáo hóa cho chúng sanh.

- Các vị Phật Độc Giác tự đạt Giác ngộ nhưng không có khả năng truyền lại cho chúng sanh. Họ được ví như người nằm mơ nhưng không biết cách diễn tả giấc mơ cho người khác nghe.

- Các vị đệ tử Phật đạt Giác ngộ dưới sự hướng dẫn của một vị thầy, như Đức Phật, hay đạo sư. Họ có hoặc không có khả năng giáo hóa và giúp đỡ người khác đạt Giác ngộ.

Do đó ta thấy có nhiều phương cách và mục đích để đạt Giác ngộ. Theo giáo lý Nguyên Thủy, Phật tử có toàn quyền chọn lựa một trong ba phương cách đạt Giác ngộ kể trên tùy theo tâm nguyện và khả năng của mình. Nhưng theo truyền thống Đại thừa thì Phật tử được chỉ dạy nên đi theo con đường tiến đến Phật quả (Bồ Tát Đạo).

Ở đây, Sư không có kiến thức đặc biệt về giáo lý Bắc tông nên Sư chỉ trình bày những gì Sư quen thuộc trong giáo lý Nguyên Thủy.

Sứ mạng của một vị Phật là cứu giúp chúng sanh hoặc chỉ dạy cho chúng sanh tự cứu thoát ra mọi khổ đau của vòng luân hồi sanh tử. Nhưng để được trở thành một vị Phật, một chúng sanh phải trải qua không phải là nhiều năm mà là vô số kiếp sống trăm luân trong tam giới. Do đó, nếu chúng ta khuyên một người hãy trở thành Phật có nghĩa là ta khuyên người ấy phải kiên trì chịu đựng mọi khổ đau qua muôn ức kiếp sống trong vòng luân hồi này. ***Trong kinh điển Nguyên Thủy, chưa bao giờ Đức Phật thẳng thắn khuyên một ai nên cố gắng đạt quả vị Phật, mà Ngài chỉ luôn luôn sách tấn đệ tử Ngài phải nỗ lực thành tựu thánh quả A La Hán càng sớm càng tốt.***

Mặc dù con đường đạt Thánh đạo luôn luôn được nhấn mạnh nhưng không phải vì vậy mà Phật thừa và Duyên Giác thừa không được đề cao trong giáo lý Nguyên Thủy.

Đối với những ai có Đại Bi tâm muốn gánh chịu mọi khổ đau trong vô lượng kiếp để hoàn thành các hạnh nguyện Bồ Tát đều có thể phát Bồ Đề tâm để đi trọn con đường tiến đến Phật quả. Như vậy sự lựa chọn là hoàn toàn do tâm nguyện của chúng ta.

---o0o---

### **Phải làm những gì để có thể trở thành một vị Phật?**

1. Trước hết phải là một vị Bồ Tát. Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, muốn trở thành một vị Bồ Tát, một người phải phát ***những lời nguyện*** rất lớn và phải hội đủ ***những điều kiện*** rất cao:

- Người ấy phát nguyện hành Bồ Tát Đạo trước mặt một vị Phật tại thế và được chính Đức Phật ấy chứng minh cho.

Sư muốn nhắc lại chuyện tiền thân của Đức Phật Cồ Đàm (mặc dù Ngài đã nhập diệt cách đây hơn 2.500 năm nhưng ta vẫn gọi Ngài là Phật Hiện Tại vì chúng ta đang hành theo giáo pháp của Ngài).

Trong một kiếp rất xa xôi, Ngài là đạo sĩ Sumedha, được gặp Đức Phật hiện tiền lúc bấy giờ là Phật Nhiên Đăng (Dipancara), Ngài phát tâm muốn trở thành vị Phật với lời nguyện như sau:

*"Khi ta vượt thoát đến bờ bên kia rồi, ta sẽ giúp chúng sanh vượt thoát khỏi giòng trầm luân này.*

*Nếu ta có thể cắt đứt được giòng sanh tử, lên được thuyền Chánh pháp. Ta sẽ giúp cho các chúng sanh cũng được như ta".*

Những câu này cho chúng ta thấy Bồ Tát không thể đem chúng sanh qua bờ bên kia với Ngài được, nhưng Ngài phải đến bờ bên kia rồi mới tìm cách chỉ dạy cho chúng sanh vượt thoát được như Ngài.

Muốn phát đại nguyện này và muốn được Đức Phật hiện tiền thọ ký phải hội đủ 8 điều kiện sau:

- a. Phải là một con người ở cõi nhân gian chứ không phải chúng sanh ở các cõi giới khác.
- b. Phải là người đàn ông. Nếu một người nữ muốn phát nguyện thì phải chuyển thân nam trước.
- c. Dù có khả năng đạt Thánh quả giải thoát A La Hán trong kiếp đó, vị này vì tâm đại bi đối với chúng sanh, cũng tự nguyện bỏ qua cơ hội đó.
- d. Phải tự thốt lời nguyện trước mặt một vị Phật hiện tiền. Nếu chỉ nguyện trước một vị Phật đã nhập diệt hoặc trước một tôn tượng thì sẽ không giá trị vì thiếu sự hứa khả của một vị Phật thật sự.
- e. Phải là một vị tỳ kheo sống đời phạm hạnh vì nếp sống cư sĩ tại gia không thích hợp với con đường Bồ Tát hạnh.
- f. Phải toàn thiện năm pháp thân thông và tám tầng thiền (bốn tầng thiền Sắc giới và bốn tầng thiền Vô Sắc giới).

g. Phải có tâm quyết định triệt để xả ly tất cả, ngay cả thân mạng mình cho các vị Phật.

h. Phải có ý chí vô cùng mạnh mẽ để đạt Phật quả. Nếu có ai nói rằng cõi trần thế này là một đại dương vô tận, vị ấy cũng sẵn sàng lội qua, hay là một biển than nóng đỏ mênh mông vị ấy cũng sẵn sàng bước lên để vượt đến bờ bên kia.

2. Sau khi đã được Đức Phật hiện tiền thọ ký, vị ấy sẽ chính thức trở thành một Bồ Tát và bắt đầu hành trì cho đến mức viên mãn đầy đủ **10 Ba-la-mật**. Ba-la-mật là những phẩm hạnh tuyệt hảo, tuyệt đối mà một vị Bồ Tát tự biết được do trí tuệ đặc biệt của mình.

Mười Ba-la-mật, những phẩm tính của các hiền nhân cao cả, là: 1) bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nhục, chân thật, quyết định, tâm Từ và tâm Xả.

Một vị Bồ Tát phải hoàn thiện tất cả các phẩm tính này qua vô lượng kiếp sống và nhiều chu kỳ thế giới. Người bình thường như chúng ta cũng có thể hành các hạnh này dù ở mức độ khác nhau.

- Chẳng hạn như khi bố thí cúng dường, người thường chỉ cho ra một phần nhỏ những gì mình có, trái lại Bồ Tát thì cho ra đến tận cùng ví như một hũ đầy nước được lật úp xuống, chẳng còn giọt nào bên trong.

- Hoặc như khi trì giới, Phật tử chúng ta hay bị đứt giới vì nhiều lý do, sau đó xin giới lại. Nhưng giới đức của Bồ Tát thì không khi nào bị đứt đoạn cho dù phải bỏ đi mạng sống của mình.

- Vị Bồ Tát lúc nào cũng hướng về sống xả ly dù đang ở vị trí quyền uy giàu có.

- Bồ Tát lúc nào cũng hướng về sự phát triển trí tuệ cho đến mức cùng tột. Ngài không từ bỏ bất cứ một cơ hội quán sát, học hỏi nào hướng đến Giác ngộ. Vì vậy Phật tử luôn luôn được khuyến khích là phải cố gắng tra cứu Phật pháp để nâng cao trí tuệ.

- Vị Bồ Tát không bao giờ dễ dãi, giải đãi trên đường hành đạo.

- Đức kiên trì, nhẫn nhục của vị Bồ Tát được ví như đất, luôn luôn chịu đựng mọi thứ cấu tịnh đổ lên trên mình.

- Vị Bồ Tát luôn luôn chân thành chính trực, không bao giờ nói dối, được ví như ngôi sao mai đầu tiên trên bầu trời, không bao giờ thay đổi vị trí của mình.

- Tâm quyết định vững chắc của Bồ Tát được so sánh như núi đá hùng vĩ không sức mạnh nào có thể lay chuyển nổi.

- Tâm Từ của Bồ Tát được trải rộng đến tất cả mọi người, oán thân bình đẳng. Ba-la-mật này được ví như nước, đối với người tốt hay xấu khi dùng nước thì nước đều đem lại sự mát mẻ cho họ như nhau.

- Tâm Xả Ba-la-mật được ví như đất, luôn luôn thẳng bằng và bình thản.

Tất cả 10 Ba-la-mật này được thực hành ở ba mức độ khác nhau. Chẳng hạn như hạnh bố thí:

- ở mức độ căn bản: Cho những gì bên ngoài thân như của cải, vợ con...

- ở mức độ trung bình: Cho ra những gì trong thân như tay, mắt...

- ở mức độ cùng tột: Cho luôn cả mạng sống.

Nhân 10 Ba-la-mật trên với 3 mức độ trên sẽ có cả thảy là 30 loại Ba-la-mật. Cùng với 30 loại Ba-la-mật này, vị Bồ Tát phải thực hiện 5 đại xả ly (chân tay, mắt, tiền của, vương quốc, vợ con) và 3 đối tượng thực hành (vì hạnh phúc của chúng sanh, vì sự bảo vệ cho gia đình thân thuộc, và vì sự viên thành quả vị Phật).

Tóm lại, phải hội đủ tất cả điều kiện và phẩm hạnh trên đây, vị Bồ Tát với tâm Đại Bi vô lượng và phẩm hạnh trên đây, vị Bồ Tát với tâm Đại Bi vô lượng phải trải qua vô lượng kiếp trôi lăn trong đau khổ cùng với chúng sinh để cứu giúp chúng sinh bớt đau khổ mới mong thành đạt Phật quả.

---o0o---

### **Cần bao nhiêu thời gian để một vị Bồ Tát hành trì và hoàn tất 10 Ba-la-mật này?**

Các vị Phật được tiêu biểu tùy theo 3 đặc điểm, phẩm hạnh của các Ngài:

1) Vị Phật mà trí tuệ là thù thắng



2) Vị Phật mà đức tin là thù thắng

3) Vị Phật mà tinh tấn là thù thắng

Do đó, vị Bồ Tát nào mà trí tuệ là phẩm hạnh nổi bật nhất thì sẽ trở thành Trí Tuệ Phật sau 4 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp. Vị Bồ Tát có đức tin là phẩm hạnh nổi bật nhất thì sẽ trở thành Tín Tâm Phật sau 8 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp. Vị Bồ Tát có tinh tấn là phẩm hạnh nổi bật nhất thì sẽ trở thành Tinh Tấn Phật sau 16 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp.

---o0o---

### **Chắc quý vị sẽ tự hỏi ai là người đặt ra thời gian này?**

Dựa vào kinh Buddhavasa nói về các Đức Phật trước Đức Phật Cồ Đàm trong đó có câu "vào 4 A-tăng-kỳ và 100 đại kiếp trước, có một đạo sĩ tên là Sumedha...", các nhà Chú giải đã nhân số đó lên 2 lần cho các vị Tín Tâm Phật và nhân số đó lên 4 lần cho các vị Tinh Tấn Phật.

---o0o---

### **Có thể rút ngắn thời gian thành Phật quả được không?**

Thí dụ nếu một vị Bồ Tát từng giây từng phút cố gắng tinh cần phát triển 10 Ba-la-mật không ngừng nghỉ thì vị này có thể đạt Phật quả sớm hơn không? (giống như làm thêm giờ phụ trội để hoàn thành công việc sớm hơn hạn định). Điều này không thể thực hiện được vì trí tuệ chưa chín mùi và vì các yếu tố cần thiết khác cũng chưa đủ để viên thành 10 Ba-la-mật kia. Ví như khi gieo một hạt giống, ta phải đợi đúng thời gian hạt giống mới thành cây, ra hoa và kết trái. Ta không thể làm cách gì đốt giai đoạn để cây sớm trở thành quả được.

Như vậy thời gian thực hành viên mãn 10 Ba-la-mật không thể thay đổi được. Do đó ta có thể nghĩ rằng chắc không ai muốn trở thành một vị Tinh Tấn Phật cả vì cần nhiều thời gian hơn hết. Sư xin kể về một cao tăng rất nổi tiếng ở Mandalay là thành phố mà Sư sinh trưởng. Vị này nổi tiếng vì học hành rất chậm lụt, trí nhớ kém cỏi, thuộc một câu kệ phải mất thời gian rất lâu. Nhưng Sư có đức tinh tấn rất mãnh liệt và nhờ cố tâm như vậy nên khi đã học, đã nhớ một điều gì, Ngài không bao giờ quên và sau đó Ngài trở thành một nhà Phật học tinh thông. Ngài viết một bộ sách Phật pháp và ở trang cuối, Ngài đã ghi lời phục nguyện là "Mong cho công đức viết bộ kinh

này giúp tôi trở thành một vị Tinh Tấn Phật!" cho ta thấy Ngài đã hoan hỉ sẵn sàng đón nhận 16 A-tăng-kỳ để được trở thành Phật.

---o0o---

### **Một vị Bồ Tát đã đạt Giác ngộ chưa?**

Theo kinh điển Phật Giáo Bắc tông thì nhiều người nghĩ rằng Bồ Tát là vị đã đạt Giác ngộ nhưng chưa nhập Niết bàn vì còn nguyện cứu độ chúng sanh.

Nhưng theo giáo lý Nguyên Thủy thì vị Bồ Tát chưa đạt thành Giác ngộ . Vị này hoãn lại việc thành đạt Giác ngộ chứ không phải hoãn lại việc nhập Niết bàn. Trước hết hãy xem Giác ngộ là gì?

Theo giáo lý Nguyên Thủy, Giác ngộ là chứng nghiệm được Tứ Diệu Đế, kinh nghiệm trực tiếp Niết bàn và sự thân chứng này là kết quả của việc hành thiền Minh Sát. Khi tâm của hành giả quán đạt đến mức viên mãn sẽ sanh khởi một tâm thánh đạo bắt lấy Niết bàn làm đối tượng, thực chứng được Tứ Diệu Đế.

Có 4 tầng bậc Giác ngộ: Nhập lưu (còn 7 lần tái sanh), Nhất lai (còn 2 lần tái sanh), Bất lai (không còn tái sanh làm người) và A La Hán (hết tái sanh). Cho nên dù đạt Giác ngộ ở tầng thánh nào thì thời gian còn lại cũng quá ngắn không đủ để hoàn thành các Ba-la-mật. Đọc Túc Sanh truyện kể lại các tiền thân của Đức Phật, ta sẽ thấy rất nhiều kiếp, Bồ Tát tái sanh làm kiếp thú như khỉ, nai, chó... Nếu đã vào tầng thánh cho dù là tầng thánh thứ nhất, Bồ Tát cũng không tái sanh vào 4 đường ác đạo. Do đó ta có thể nói là Bồ Tát chưa đạt Giác ngộ nhưng Bồ Tát luôn luôn là một chúng sanh phi thường, dù trong kiếp người hay súc sanh vì lúc nào cũng làm điều lợi ích cho chúng sanh, nêu lên những gương sáng. Trong kiếp nào, Bồ Tát cũng là người dẫn đầu một nhóm hay một nước, có giới đức trong sạch, luôn sống và tu hành tùy thuận với mọi chúng sanh.

---o0o---

### **Bồ Tát có hành Thiền quán không?**

Bồ Tát giữ tâm trong sạch và huân bồi Ba-la-mật bằng hành thiền quán nhưng vị này ngưng ngay trước khi Giác ngộ.

---o0o---

## **Người hành Thiền quán có thực tập 10 Ba-la-mật không?**

Ba-la-mật không phải chỉ dành riêng cho các vị Bồ Tát mà mọi người đều có thể hành trì theo khả năng, mức độ khác nhau. Hãy xét xem khi hành thiền Minh Sát, ta có thực tập được 10 Ba-la-mật này chăng?

**1) Bồ thí:** Thiền sinh đến đây đều cúng dường tài vật cho thiền viện, dâng cúng thức ăn cho các Sư và bạn tu, chấp tác, công quả...

**2) Trì giới:** Mỗi ngày thiền sinh đều thọ giới và giữ giới đức trong sạch.

**3) Thoát ly:** Thiền sinh phần đầu từ bỏ cuộc sống gia đình và xã hội đến thiền viện vài ngày, vài tuần để sống đời xuất gia, giữ phạm hạnh. Xuất gia có hai nghĩa (còn gọi là ẩn cư):

- Về thể xác: Thoát ly khỏi gia đình hay xã hội bên ngoài.

- Về tâm linh: Cố gắng làm cho tẩy trừ các ô nhiễm ra khỏi nội tâm.

**4) Trí tuệ:** Hành thiền Minh Sát là phương cách tốt nhất để phát triển trí tuệ. Do hành thiền Minh Sát ta mới thấu hiểu được sự thật về vạn vật, về thân, tâm. Sự thấu suốt ấy gọi là trí tuệ. Và chúng ta thật sự đang có trí tuệ này vì khi hành thiền Minh Sát, chúng ta không thể không thấy mọi vật thật sự là vô thường, khổ và vô ngã.

**5) Tinh tấn:** Thiếu tinh tấn không thể thiền tập được nên khi hành thiền hành giả tích trữ rất nhiều loại Ba-la-mật này.

**6) Nhẫn nhục:** Hành thiền Minh Sát đòi hỏi tâm kiên trì, nhẫn nhục chịu đựng với rất nhiều mặt như thời tiết, thức ăn, giờ giấc, cảm thọ khó chịu trong thân và tâm... Ngài Mahasi thường nhắc "Nhẫn nhục đưa tới Niết bàn". Thiền sinh vun bồi hạnh này nhiều nhất khi hành thiền.

**7) Chân thật:** Trong khóa thiền, thiền sinh giữ im lặng cao quý (Noble Silence), tuyệt đối không nói chuyện, thọ 8 giới trong đó có giới không nói dối. Trong giờ trình pháp với Sư, thiền sinh trình bày một cách thành thực những gì kinh nghiệm được, không thêm bớt, không tưởng tượng.

**8) Quyết tâm:** Thiền sinh phải có quyết tâm hành thiền mới hành thiền được và khi đã hành rồi quyết không từ bỏ dù gặp khó khăn hay chướng ngại.

**9) Tâm Từ:** Trước khi thiền quán, thiền sinh thiền tâm Từ để rải tâm từ ái cho chính mình rồi cho tất cả các chúng sanh. Tâm Từ còn giúp cho dễ đạt định. Trong khi quán, tâm Từ cũng được áp dụng khi thiền sinh ghi nhận có những tâm sân hận đang sanh khởi.

**10) Tâm Xả:** Khi có cảm giác khó chịu hay đau đớn trong thân hay tâm, thiền sinh chú niệm vào nó, không để cảm giác này quấy rầy mình thì lúc đó thiền sinh đang trau dồi tâm Xả. Chỉ ghi nhận cảm giác mà không dính mắc vào. Do tâm Xả này mà dần dần giúp thiền sinh thấy được đặc tính vô ngã của sự vật.

Tóm lại hành thiền Minh Sát là một hình thức vun bồi đủ 10 Ba-la-mật hữu hiệu và tốt đẹp nhất. Do đó, Bồ Tát cũng hành thiền nhưng không đi đến chỗ rớt ráo mà ngừng ngay khi sắp Giác ngộ.

---o0o---

### **Tại sao một người lại muốn trở thành một vị Phật?**

Một vị Bồ Tát nhìn lại chúng sanh thấy thật rõ ràng chúng sanh đang đắm chìm trong khổ đau, đè nén bởi sanh, già, đau, chết và tham ưu ở đời. Ngài muốn cứu vớt chúng sanh và Ngài biết muốn làm được điều đó Ngài phải trở thành một vị Phật. Đó là lý do duy nhất để một người phát nguyện thành Phật.

---o0o---

### **Một vị Phật có cứu được tất cả chúng sanh không?**

Cứu độ chúng sanh là lời nguyện của một vị Bồ Tát nhưng thật sự không có vị Phật nào có thể cứu độ chúng sanh được. Trước hết phải hiểu cứu độ có nghĩa như thế nào? Theo Phật giáo thì không có một người nào có thể cứu một người nào ra khỏi vòng luân hồi được, có nghĩa là không thể ban cho ai sự Giác ngộ của mình. Đức Phật chỉ có thể giúp chúng sanh phương cách để tự cứu lấy mình. Chúng ta không nên nghĩ rằng sẽ được cứu độ chỉ vì chúng ta có lòng tin vào Đức Phật. Chính Ngài đã dạy rõ ràng là ta phải tinh tấn nỗ lực thực hành để đạt Giác ngộ cho chính mình. Vậy cứu độ theo đạo Phật có nghĩa là ban cho lời chỉ dạy. Tất cả sự cứu giúp khác chỉ là những trợ duyên mà thôi.

---o0o---

## **Người theo giáo lý Nguyên Thủy có ai nguyện trở thành Phật không?**

Nhiều người không có hiểu biết đúng đắn tưởng nói là hành theo giáo lý Nguyên Thủy chỉ đạt đến thánh quả A La Hán mà thôi. Nếu nói rằng giáo lý Nguyên Thủy không tin cũng không muốn thành Phật là điều không xác đáng. Việc muốn trở thành Phật, Bích Chi Phật hay A La Hán là hoàn toàn do tâm nguyện của từng người.

Sau đây Sư sẽ cho quý vị bảng danh sách 10 vị người Miến Điện đã có lời nguyện sẽ trở thành một vị Phật. Sư có bằng chứng cụ thể là ngoài mười vị này còn có rất nhiều người khác có lời nguyện giống như vậy. Nhìn vào danh sách này quý vị sẽ thấy tên người thứ bảy là Đại Lão Thiền Sư Tuangpulu Sayadaw có tu viện ở Santa Cruz. Ngài có rất nhiều đệ tử người Miến và người Mỹ và ai cũng nghĩ rằng Ngài đã đạt được thánh quả A La Hán. Nhưng sự thực không phải vậy, vì Ngài từng nói rõ là Ngài đã phát nguyện thành Phật. Nay Ngài đã mất và đây là thí dụ điển hình gắn với các thiền sinh đây nhất.

Tên vị thứ tám trong danh là quốc vương Miến Điện vào thời Pagan. Vị vua này đã xây một ngôi chùa rất vĩ đại hiện vẫn còn nguyên một bảng ghi khắc 100 câu kệ Pali rất hay trong đó có câu cuối cùng là "Do phước báu cúng dường chùa này tôi xin nguyện được trở thành Phật để cứu độ chúng sanh".

Tên vị thứ chín và thứ mười trong danh sách là hai vị vua, một Miến Điện, một Thái Lan đều có công với Phật Pháp. Trên đây là những thí dụ tiêu biểu cho ta thấy những nước theo Phật Giáo Nguyên Thủy cũng có nhiều vị Sư đã phát nguyện thành Phật. Và trong đạo Phật, lời mong cầu nào cũng phải kèm theo với việc làm hay thực hành.

Tóm lại, Bồ Tát là một bậc phi thường với lòng từ bi to lớn, tâm lượng cao cả và hạnh nguyện rất đáng kính phục. Các Ngài đã làm những việc mà không một người thường nào có thể làm được. Tất cả các Phật tử Phật Giáo Nguyên Thủy cũng rất trọng ngưỡng các Bồ Tát, tuy nhiên không đặt các Ngài ngang hàng với Đức Phật, vì như trên đã nói các Ngài chưa giải thoát và chưa Giác ngộ.

Khi giảng dạy về đề tài này Sư chỉ có ý muốn trình bày cho quý vị một số tư liệu và thông tin đúng đắn, chính xác về Bồ Tát hạnh dựa trên kinh điển của Phật Giáo Nguyên Thủy. Sư không có ý đem ra bàn cãi hay tranh luận với bất cứ ai. Sư nghĩ đây là một đề tài rất cần thiết cho những ai muốn tìm hiểu các điều kiện và cách thực hành để trở thành một vị Phật.

Điểm quan trọng ở đây không phải để bàn cãi hay so sánh mà là để nhìn trở lại chính mình xem có phát triển các hạnh lành và giảm thiểu các điều bất thiện hay không. Và cuối cùng thì phương pháp duy nhất để làm điều này vẫn là sự cố gắng trau dồi việc hành thiền Minh Sát.

SADHU! SADHU! SADHU!  
NLTV 1996

---o0o---

### **Kệ Thiền**

*Bát Chánh, đường thù thắng  
Tứ Đế, lý thù thắng  
Ly dục, pháp thù thắng  
Giác nhãn, người thù thắng  
(Pháp Cú 273)*

*Tu thiền, trí tuệ sanh  
Bỏ thiền, trí huệ diệt  
Hãy tự mình nỗ lực  
Khiến trí tuệ tăng trưởng  
(Pháp Cú 282)*

*Người trí theo tuần tự  
Từng sát na trừ dần  
Những ô nhiễm nơi mình  
Như thợ vàng lọc quặng  
(Pháp Cú 239)*

*Người trí chuyên thiền định  
Thích an tịnh giải thoát  
Bậc chánh giác chánh niệm  
Chư thiên đều ái kính  
(Pháp Cú 181)*

*Lành thay, chế ngự mắt!  
Lành thay, chế ngự tai!  
Lành thay, chế ngự mũi!*

*Lành thay, chế ngự lưỡi!  
(Pháp Cú 360)*

*Dầu sống một trăm năm  
Không tuệ, không thiên định  
Không bằng sống một ngày  
Có tuệ, tu thiên định  
(Pháp Cú 111)*

*Tâm phàm hay giao động  
Khó chế, khó nhiếp phục  
Kẻ trí điều tâm chánh  
Như thợ khéo nắn lên  
(Pháp Cú 33)*

*Tự thắng vẻ vang hơn  
Hơn thắng mọi người khác  
(Pháp Cú 104)*

*Chớ làm các điều ác  
Gắng làm các hạnh lành  
Giữ tâm ý trong sạch  
Chính lời chư Phật dạy  
(Pháp Cú 183)*

-oOo-

### **Hồi Hương**

*Nguyện đem công đức này  
Hương về khắp tất cả:  
Đệ tử và chúng sanh  
Đều trọn thành Phật Đạo.*

-oOo-

*Chân thành cảm ơn chị Hải Hạnh đã có thiện tâm giúp đánh máy vi tính  
phiên bản điện tử này (Bình Anson, tháng 6-2000).*

---o0o---

Hết