

**TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN**

**34/2 Đường 758, Ấp Xóm Mới, Xã An Nhơn Tây, Huyện Củ Chi, TP. Hồ Chí Minh**

# **THIỀN CĂN BẢN**



**Giảng sư: Tỳ Kheo Thích Minh Tâm**  
**BAN TUỆ TÂM MEDIA THỰC HIỆN**

TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN  
Theo dấu chân Đức Phật

# THIỀN CĂN BẢN

*“Sabba danam dha mmadanam jinati”*  
*“Hiền dâng Đạo Pháp - hay Sự Thật - vượt hơn tất cả các hiền dâng khác”*

Nhờ vào sự công hiến không mệt mỏi của Tăng đoàn, giáo viên tình nguyện, chuyên gia kỹ thuật và bạn bè của Trung tâm, nhiều người đã có lợi lạc an vui từ giáo dục Phật giáo, ấn phẩm kinh sách miễn phí, tư vấn, hỗ trợ phúc lợi, những lời chúc phước lành.

# LỜI TỰA

Cuốn sách này hướng dẫn và giải thích một cách đơn giản nhất về thiền căn bản. Mục đích chính được miêu tả trong sách này cho các thiền sinh là thực hiện Những Kỹ Năng Lựa Chọn Ý Nghĩ Thiện, đó là “Thiền Tỉnh Giác” (anussathi). Sách này không chỉ cung cấp một sự hướng dẫn quý báu cho các thiền sinh trong các buổi thiền được thực hiện tại trung tâm của chúng tôi, mà còn có thể được sử dụng như một hướng dẫn sống hàng ngày vì tính đơn giản và dễ hiểu.

Điểm nhấn chính được đặt vào là đoạn trừ các cảm xúc vô thức tự cho mình là trung tâm. Những cảm xúc như vậy không chỉ đầu độc tâm trí mà còn gây tổn hại cho sức khỏe của chúng ta. Vì thế mục đích chính của tập thiền là thanh lọc tâm trí, từ đó thiền sinh trở nên tốt hơn, trí tuệ và hạnh phúc. Điều này bắt đầu sự chuyển hóa nhân cách, theo sau là định hướng lại mục tiêu. Chuyển hóa nhân cách là từ ý thức hiện hữu (ý thức tồn tại) sang ý thức trải nghiệm thực tế.

Mong muốn khiêm tốn và chân thành của tôi thông qua cuốn sách này là giúp quý vị tự mình khám phá sự bình an nội tâm, dựa trên Giáo pháp hay con đường chân lý, được Đức Phật dạy. Tôi cố gắng hết sức theo sự hiểu biết của mình viết nên cuốn sách nhỏ này với hy vọng rằng nó sẽ cung cấp những hướng dẫn cho quý vị trong suốt quá trình thực hành thiền đến sự an tịnh, tĩnh lặng của tâm trí.

Quý vị có thể kiểm chứng kinh nghiệm của mình với những khía cạnh đầy đủ nhất của hướng dẫn được viết trong cuốn sách nhỏ này. Nếu quý vị tập thiền được sâu sắc, quý vị sẽ rất hoan hỷ khi nhận ra rằng kinh nghiệm của quý vị phù hợp với lý thuyết trong sách. Tuy nhiên, nếu quý vị không thực hành thiền, có lẽ hướng dẫn đơn giản này có thể truyền cảm hứng để bắt đầu cuộc khám phá vào tâm trí của quý vị. Trí tuệ sẽ là liều thuốc mạnh nhất giúp cho quý vị giải thoát khỏi những đau khổ của tâm trí.

Tôi xin gửi lời khuyến khích động viên và lời chúc tốt lành nhất, mong quý vị đạt tới mục đích cao nhất là sự giải thoát.

Sách còn có nhiều sơ sót và dịch chưa chuẩn xác, tác giả mong nhận được các ý kiến xây dựng đóng góp quý báu.

*Tỳ khuru Visuddhamma*

# HƯỚNG DẪN TẬP THIỀN DẪN TỚI CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

---



Phương pháp thiền này dựa theo cách truyền dạy nguyên thủy của Đức Phật, được tìm thấy ở Kinh Tạng Pali . Việc tiến hành tập thiền được chia làm 3 cấp độ:

1. Thiền cơ bản: Thiền Tĩnh Giác (anussathi) là những Kỹ năng Lựa Chọn Tư Tưởng Thiện
2. Thiền nâng cao: Tứ Chánh Cần (sammappadhana)
3. Thứ tự các bước để Thức tỉnh: Thất giác chi- Bảy yếu tố giác ngộ (satta bojjhanga)

# THIỆN SỞ CẤP

---

Mục đích chính của việc tập thiền là đóng góp cho sự bình an nội tâm của chúng ta vì lợi ích của chúng ta và thế giới hòa bình cho người khác. Nó giúp chúng ta trở thành những người khiêm tốn với bốn phận chăm sóc những sinh mệnh khác. Từ những suy niệm như vậy, chúng ta sẽ tự giới hạn mình trong các nhiệm vụ phải tuân theo và áp dụng Giáo Pháp nguyên thủy của Phật, qua đó chúng ta có thể đạt được trạng thái thanh tịnh của Phật và truyền cảm hứng cho những người khác chia sẻ Giáo Pháp này, sự thật này.

**Khi một người khôn ngoan, anh ta thiết lập Đức hạnh tốt  
Phát triển Ý Thức và Sự Hiểu Biết  
Cũng như thế một Tỳ kheo có nhiệt tâm và khôn ngoan  
Vị đó thành công trong việc ra khỏi đám rối này  
(Trích Kinh Tương Ưng I)**

Trong lời kêu gọi của Đức Phật trước nhóm 60 tăng chúng đầu tiên, những người sẵn sàng mang trọng trách truyền bá Đạo Phật, Đức Thế Tôn nói rằng: Hỡi các Tỳ kheo, truyền dạy đạo Phật phải giảng dạy từ bắt đầu, phần tiếp theo và phần cuối phải là tốt nhất.

Các bài giảng của Đức Phật có thể gom lại thành 3 phần: giới, đạo đức; định tâm, tập trung và tri tuệ, tuệ giác. Giới, đạo đức thường là vấn đề được nhắc đến đầu tiên, là nền tảng vững chắc cho hai phần kế tiếp. Nó xây nên định hướng cơ bản hoặc định hướng đúng đắn; không có giới hạnh thì việc tập thiền sẽ không có kết quả.



# I. Đạo đức cơ bản và thiền: Rèn luyện giới hạnh

Nền tảng của thiền rất quan trọng vì nó sẽ quyết định kết quả. Kỹ thuật đem lại kết quả cho thiền phải được xây dựng trên một nền tảng vững chắc. Yếu tố quan trọng nhất trong việc rèn luyện tâm trí là nâng cao giới hạnh của người tu thiền.

Giới là gì? Có bao nhiêu loại giới? Làm thế nào để người tu thiền đạt đến lợi lạc từ giới mà không chấp vào nó?

Có nhiều cách khác nhau để hiểu về giới. Theo giáo pháp Pali thì giới có nghĩa là: bản chất, tính cách, thói quen, hành vi và sở thích.

Bản chất của giới có thể là thiện hoặc ác, hoặc giới không xác định (không thiện và cũng không ác). Cũng có giới là nghiệp, cũng có giới là tâm sở, giữ giới là sự kiềm chế, giữ giới là không vi phạm. Trong kinh điển Phật giáo, giữ giới là giữ tâm thiện, đức hạnh hay đạo đức, đã được phân loại theo những cách khác nhau. Giữ giới được thể hiện bằng hành động thông qua cơ thể và lời nói. Chẳng hạn, chúng ta có thể thích lắng nghe Giáo pháp và phát triển Tứ niệm xứ, nhưng hành động của chúng ta thông qua cơ thể và lời nói không phải lúc nào cũng phù hợp với Giáo pháp chân chính. Do đó, điều quan trọng là chúng ta nên tìm hiểu thêm về các khía cạnh khác nhau của việc giữ giới.

Theo Vi diệu pháp, giới là tâm. Đó là tâm và tâm sở (tâm sở là ý định phát sinh từ tâm của mỗi người). Giữ giới không đơn thuần chỉ là tiết chế hành động hay lời nói bất thiện, mà còn cần thực hiện điều thiện thông qua ý, hành động và lời nói. Những người không biết Giáo pháp vẫn có thể tránh được điều ác và thực hiện những hành động thiện nếu họ có đức tính thiện. Đây chỉ là một vài ý nghĩa khác nhau về giới.

Vậy giới bắt nguồn từ đâu? Đức tính thiện khởi nguồn từ tâm thiện, đức tính ác ngược lại xuất phát từ tâm bất thiện, đức tính vô định có nguồn gốc từ tâm vô định. Tâm ở đây là chìa khóa, một yếu tố then chốt của hành thiền Vipassana.

Giới kết hợp với bao nhiêu pháp? Giữ giới là gắn liền với kiềm chế, không vi phạm, song hành cùng ý thức tự kiềm chế hoặc không vi phạm. Trong trường hợp giết hại chúng sinh, lấy của không cho, thực hiện hành vi sai trái về tình dục, nói lời sai trái, lời độc hại, hoặc cay nghiệt, nói sai sự thật, sự thèm muốn, ý nghĩ không tốt, giữ quan điểm sai lầm, đức hạnh thể hiện trong ý thức tự kiềm chế, trong ý niệm tự nhắc mình không vi phạm nó....

Tuy nhiên, trong thực tế có thể xem tránh làm các điều ác chính là giữ giới. Thuật ngữ nghiệp thường được sử dụng cho cả hành động tốt lẫn hành động xấu, nhưng nghiệp thực sự là ý chí hoặc ý định phát sinh với tâm của mỗi người. Ý niệm thiện và ý niệm bất thiện có thể dẫn đến các hành động mà có khả năng sẽ tạo ra kết quả tương ứng dưới dạng ý thức tái sinh hoặc tâm quả (vipakacittas), trải nghiệm sự dễ chịu hoặc khó chịu thông qua các giác quan.

Điều này sẽ đặt ra một câu hỏi rằng liệu tâm bất thiện đi cùng với tâm thiện thì có dẫn đến quả. Khi chúng ta thích thú một món ăn ngon hay tận hưởng một vở kịch tức là lúc chúng ta có tâm căn tham, tâm tham khởi nguồn từ sự dính mắc. Chúng ta cũng sẽ tự hỏi nếu ý định bất thiện kết hợp với tâm bất thiện thì có dẫn đến quả dưới hình thức trải qua cảm giác khó chịu, bất toại nguyện. Có nhiều cấp độ khác nhau của bất thiện. Mỗi ý bất thiện có thể tạo ra quả khi có sự vận hành của một quá trình hành động được hoàn thành, gọi là nghiệp đạo

bất thiện (asukala kamma patha) - khi có hành động bất thiện qua khẩu và qua thân, nó sẽ tạo nghiệp bất thiện. Nếu mọi ý bất thiện được cho là quả bất thiện, vậy thì hệ quả hiển nhiên đó là một em bé còn rất nhỏ đã phạm phải những việc làm xấu và dẫn đến tạo quả xấu. Chúng ta cần suy nghĩ tại sao Đức Phật lại dạy về nghiệp đạo bất thiện nếu không có sự khác nhau về cấp độ giữa tâm bất thiện và nghiệp bất thiện. Có thể giải thích rằng nếu chúng ta chỉ đơn thuần tận hưởng bản thân và không làm hại bất kỳ ai thì mặc dù là có tâm căn tham nhưng không có nghiệp bất thiện để dẫn đến quả. Tuy nhiên, tâm căn tham sẽ tích lũy và là điều kiện để dẫn đến tham si cho những lần sau đó.

Khi chúng ta không có ý định làm hại bất kỳ ai thì đó không phải là nghiệp đạo bất thiện. Tránh xa 10 nghiệp đạo bất thiện như sát sanh và những nghiệp đạo ác khác đó chính là giữ giới. Mỗi loại nghiệp bất thiện khác nhau sẽ có các yếu tố cụ thể cấu thành nên hành động, nghiệp đạo. Ví dụ, trong trường hợp sát sanh, đối với một sinh vật, người thực hiện hành vi sát sanh phải ý thức được đó là một sinh vật sống, phải có ý bất thiện, có ý định sát sanh đưa tới hành động sát sanh dẫn đến sự chết chóc. (Xem phần Luận trong Diễn ngôn về Hiểu biết đúng (Trung Bộ kinh số 9, xem “Tu-đà-ny Tỳ-bà-sa”). Một quá trình hành động hoàn thành có thể dẫn đến kết quả không hạnh phúc hoặc trải qua những điều bất toại nguyện thông qua các giác quan.

Đức Phật đã dạy rất tường tận về tâm thúc đẩy lời nói và hành động, về sự phát sinh của tâm thiện và làm sao để xóa bỏ tâm bất thiện dù là nhỏ nhất. Nếu một người không thực hành Tứ niệm xứ thì vẫn có suy nghĩ bản thân là người hành trì việc giữ giới, và vì thế việc giữ giới không thể thanh khiết hoàn toàn. Một khi hiểu biết về Giáo pháp, chúng ta sẽ biết rằng tâm khác nhau khởi sinh và nó thúc đẩy những hành động thông qua cơ thể và lời nói, và để phát triển con đường dẫn đến thoát khỏi sự bám víu vào bản ngã và mọi phiền não.

Giới có hiệu lực không phải là một bộ điều răn dạy của Đức Phật. Thực ra nó bắt nguồn từ tính nhân đạo của con người. Giới hay hành vi đạo đức là nguyên tắc hành xử của con người nhằm thúc đẩy sự tồn tại có trật tự và hòa bình trong một đoàn thể. Nhìn chung, nó mang lại một lợi ích rất đặc biệt. Những quy tắc về ứng xử đạo đức sẽ được tìm thấy trong mọi tôn giáo. Chúng có thể giống với các quy tắc ứng xử khác nhiều hoặc ít tùy thuộc vào người giảng hoặc hệ thống tôn giáo mà chúng bắt nguồn. Thông thường chúng bao gồm những điều tiết chế và những hành động nào không nằm trong phạm vi cấm đều được cho phép.

Người giữ giới nghiêm sẽ có những lợi ích cơ bản như sau:

Theo Đức Phật, mục đích chính của tuân thủ đạo đức là để không phải hối hận về sau (AN 11). Hoặc, có năm lợi ích, bao gồm cả việc để đạt được bảo vệ sự giàu có:

“Hỡi các gia chủ, có năm lợi ích cho đức hạnh nếu hoàn thiện đức hạnh. Vậy 5 lợi ích đó là gì?

Ở đây, nếu gia chủ là một người có đạo đức, sở hữu đức hạnh, có được một tài sản lớn là kết quả của sự siêng năng thì đó là lợi ích đầu tiên cho đức hạnh của người để hoàn thiện đức hạnh.

Lại nói, một người có đạo đức, sở hữu đức hạnh, tiếng tăm được lan truyền rộng khắp; đây là lợi ích về đức hạnh thứ hai.

Hơn nữa, bất cứ khi nào một người có đức hạnh, sở hữu đức hạnh, bước đến nơi đâu, cho

dù có gặp các giai cấp cao (chiến binh - quý tộc) hay người dũng sĩ hoặc một người khờ hạnh, người đó vẫn không sợ hãi hay do dự; đây chính là lợi ích thứ ba.

Lợi ích thứ tư đó là một người có đạo đức và đức hạnh sẽ chết một cách thanh thản.

Cuối cùng, một người có đạo đức và đức hạnh, thân xác sau khi chết sẽ được tái sinh với số phận hạnh phúc ở thiên giới; đây là lợi ích thứ năm cho người có đức hạnh. DN 16

Đối với cư sĩ, giữ giới chỉ đơn giản là tuân thủ năm giới luật hoặc tiết chế: không sát sanh, không tham lam trộm cướp, tránh xa sự tà dâm, không nói dối và tránh xa rượu cũng như các chất say. Ý thức về việc giữ giới sẽ hình thành sự tinh khiết cơ bản và thuận lợi cho việc giữ giới đối với cư sĩ.

Nhìn từ quan điểm này, nó có thể là một biểu hiện cảm giác của chúng ta đồng nhất với cảm giác của những chúng sanh khác. Chúng ta biết cảm giác bị tổn thương, không được yêu thương là như thế nào, và từ đó chúng ta tránh làm hại người khác. Chúng ta thực hiện lời nói trung thực và tránh những lời lạm dụng, lừa dối hoặc vu khống. Khi chúng ta kiềm chế sự tức giận và lời nói giận dữ, thì trạng thái tinh thần thô thiển và bất thiện này có thể dần dần ngừng phát sinh, hoặc chí ít cũng sẽ trở nên yếu đi và ít thường xuyên hơn.

Chúng ta có thể hình dung sự tức giận không phải là lý do duy nhất chúng ta làm hại chúng sanh khác. Lòng tham có thể khiến chúng ta cố gắng lấy một cái gì đó một cách bất hợp pháp hoặc phi đạo đức. Hoặc ham muốn tình dục không kiểm soát của chúng ta khiến chúng ta nghĩ đến nó nhiều hơn so với người khác. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết nghĩ rằng hành vi của mình sẽ gây tổn hại cho người khác rất lớn, chúng ta sẽ cố gắng hết sức để tiết dục.

Đối với các chất cồn, dù chỉ là một lượng nhỏ, cũng có thể làm cho chúng ta mất kiểm soát, dễ bị điều khiển bởi sự tức giận và tham lam. Một số người có thể ủng hộ việc sử dụng ma túy hoặc rượu với lý do những chất này nhìn chung không quá tệ hại. Tuy nhiên, trên thực tế, chúng rất nguy hiểm; chúng có thể làm cho một người tốt bụng mất hết lý trí. Giống như đồng phạm của tội ác, kẻ say rượu có thể gây ra hàng loạt vấn đề, từ việc nói chuyện không lý trí, hay những cơn thịnh nộ vô lý, hoặc vô tình có thể gây tử vong cho chính mình hoặc người khác. Thật vậy, mọi hành vi của người say đều không thể đoán trước. Kiêng rượu và các chất gây say, trong nhiều trường hợp, là một cách để bảo vệ tất cả các giới luật khác. Đối với những người có lòng sùng kính, nếu muốn kỷ luật hơn nữa, cũng có bộ tám và mười giới luật dành cho Phật tử tại gia, mười giới luật cho các nữ tu và luật lệ Vinaya hoặc 227 điều luật cho các nhà sư. Có thể tìm hiểu kỹ hơn về các hình thức giữ giới này ở phần Phụ lục.

Trong Thanh Tịnh Đạo, có nhiều cách để phân loại giữ giới lành mạnh, đức hạnh hoặc đạo đức. Có nguyên tắc giữ giới cho các Tỷ khưu, cho các Tu nữ, cho các chú tiểu và cho Phật tử tại gia. Cư sĩ tại gia có thể tuân thủ năm giới luật: họ có thể tự rèn luyện để tránh gây chết chóc, trộm cắp, nói dối, tà dâm và tránh rượu cũng như các chất gây say. Chỉ những người đã bước qua được giai đoạn giác ngộ đầu tiên, giai đoạn của Nhập lưu (người đi vào dòng Thánh đạo) không còn những điều kiện để vi phạm những giới luật này. Phật tử tại gia cũng có thể thực hành Bát quan trai giới. Ngoài năm giới, còn có ba giới luật nữa gồm không ăn sau buổi trưa, xa lìa nằm ngòai những chỗ cao tốt, xa lìa việc sử dụng nước hoa hoặc đồ trang sức. Các chú tiểu, sadi phải tuân thủ mười giới trọng.

Thanh Tịnh Đạo ở chương về Đức hạnh, giữ giới luật đã đưa ra sự phân loại gồm có 4 mức



độ hành trì giới, về sự thanh khiết của giữ giới (Đức hạnh tinh khiết):

Giới Bốn Ba Đề Mộc Xoa cơ bản bao gồm 227 giới luật đối với Tu sĩ, sự chế ngự năng lực xúc cảm của các giác quan (Phòng hộ căn môn luật nghi), sự trong sạch của sinh kế (Phương tiện sinh sống luật nghi), quán tưởng về thọ dụng bốn món vật dụng cần thiết: y phục, thực phẩm, chỗ ở, thuốc trị bệnh (Quán tưởng về thọ vật dụng giới).

Liên quan đến Giới Bốn Ba Đề Mộc Xoa, Giới như Đức Thế Tôn mô tả:

Nói về điều này, Vị Tỷ Kheo sống chế ngự và kiểm soát bằng sự chế ngự của giới bốn, đầy đủ hành xử và chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ, nên vị ấy lãnh thọ các học giới.

Trong thiên định, nếu không có đức hạnh, áp lực của tội lỗi sẽ đè nặng khiến người tu thiên không đạt được thành quả của thiên định.

Yo sāsanaṃ arahataṃ

Ari yānaṃ Dhammajīvaṃ

paṭikkosati dummedho

ditṭhīṃ nissāya pāpikaṃ,

phalāni kaṭṭhakasseva

attaḥaññāya phallati. (Dhammapada verse 164)

**Dịch nghĩa:**

Kẻ ngu ôm tà kiến

Khinh miệt pháp Thánh tăng

Bậc La Hán chánh hạnh

Sẽ tự diệt căn lành

Như trái cây lau chín

Tự hủy hoại thân mình. (Kinh Pháp cú, Phẩm 164)

**Bốn loại Giới hạnh:**

Xét về mục đích thực tiễn, trong phần này sẽ đề cập đến 4 loại giới hạnh:

### **1. Giới Hanabhagiya – Giới bậc hạ:**

Một người sau khi thọ giới mà không thân cận với những người đức hạnh mà gắn kết những người không có đạo đức thì sẽ phá vỡ giới luật và chỉ biết nghĩ đến những thú vui nhục dục tầm thường và những điều lo lắng. Hơn nữa, người đó không kiểm soát hoặc bảo vệ nhãn thức của mình, nhìn vào bất cứ thứ gì có thể nhìn thấy. Tương tự như thế, người này không bảo vệ nhĩ thức của mình, lắng nghe mọi thứ. Hoặc cũng không quan tâm đến khứu giác của mình, có thể hứng thú với tất cả các loại mùi thơm hoặc hương thơm. Tiếp đến là không cẩn trọng khi va chạm, tiếp xúc, tận hưởng niềm vui khi đụng chạm. Cuối cùng, người này cũng không lưu ý đến ý căn, để tâm trí suy nghĩ và lên kế hoạch cho tất cả mọi thứ. Đây chính là giới bậc hạ.

### **2. Giới hạnh Thitibhagiya – giới luật chỉ được quán sát**

Một người sau khi thọ giới luật mà không tuân theo thực hành kham khổ hoặc không chú tâm chiêm nghiệm đến các giới của Phật, Pháp và Tăng, giới hạnh, cũng không thực hành Thiền tĩnh lặng (samatha kammathana) hoặc Thiền minh sát tuệ (vipasana meditation). Người này chỉ đơn thuần là bản thân biết giữ luật giới. Loại giới luật này được biết đến là giới luật Thitibhagiya.

### **3. Giới Visesabhagiya - giới luật có tác dụng đặc biệt:**

Một người giữ giới luật và thực hành Thiền tĩnh lặng đến khi có thể phát triển năng lực tập trung vững vàng, định tĩnh (samadhi). Luật giới hay giới hạnh của người này có tác dụng đặc biệt và do đó, được gọi là giới luật Visesabhagiya. Giới luật này bảo vệ con người tránh khỏi sự tham lam (lobha), tức giận (dosa) và si mê (moha), bóng tối của mọi phiền não và thông khổ; hành giả suy niệm về Đấng Giác Ngộ (Thiền niệm ân Đức Phật), lan tỏa tình yêu thương (Thiền Tâm Từ), suy niệm bản chất của tử thi (Thiền định tử thi bất tịnh) và suy niệm cái chết (Niệm sự chết). Đây là những phương thức của Thiền tĩnh lặng và ít nhất một trong bốn phép thiền này nên được chúng ta thực hành.

Để thọ trì luật giới này, hành giả rất cần thiết thực hành Thiền Tâm Từ. Một người khi thiền Tâm Từ sẽ biết quan tâm đến hạnh phúc của người khác. Vì thế, họ sẽ tránh xa những việc làm giết hại chúng sanh, trộm cắp, tà dâm mà sẽ mang đến nỗi đau khổ cho người khác. Nhờ đó mà luật giới của bản thân được giữ gìn. Và đó là lý do tại sao Thiền Tâm Từ phù hợp nhất đối với người thọ giới.

### **4. Giới luật Nibbedabhagiya – giới luật có khả năng thâm nhập**

Người thực hiện phương pháp thiền minh sát (Thiền Vipassana) sau khi thọ trì giới luật sẽ tiến hành thâm nhập vào bóng tối của sự phiền não (kilesa), những cảm xúc chẳng hạn như tham lam, tức giận hay si mê đang ngự trị trong tâm mình. Giới luật này được gọi là giới luật Nibbedabhagiya, có nghĩa là giới luật có năng lực thâm nhập vào tâm.

Trong 4 loại giới luật kể đến ở trên, giới luật Nibbedabhagiya có năng lực thâm nhập là phương pháp mang lại nhiều lợi lạc nhất và được tôn kính nhất.

Phòng hộ căn môn luật nghi có năm cấp độ khác nhau. Chúng ta đã được biết qua “Trung Bộ Kinh” (Số 27, Tiểu Kinh ví dụ dấu chân voi) rằng Đức Thế Tôn đã từng nói với Bàlamôn Jāṇussoṇī về một vị du sĩ cũng có sự hạn chế về ngũ quan:

*.... Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung cũng không nắm giữ tướng riêng. Khi nhãn căn không được phòng hộ thì sẽ khiến cho tham ái, ưu sầu và bất thiện pháp khởi lên. Vì thế con người phải học cách chế ngự nó, thực hiện sự hộ trì nhãn căn và tiến dần đến kiểm soát nhãn căn của mình....*

Cũng như vậy chúng ta cũng chú tâm chế ngự căn quan khác: tai, mũi, lưỡi, thân xúc chạm và ý căn. Khi nhận thức phát sinh để nhận biết được thực tánh là gì, nhận biết thanh âm hay những giác quan khác thì sẽ không có cơ hội để phát sinh tâm bất thiện. Ngay lúc đó người ta không thể làm tổn hại bất cứ người nào bằng hành động hoặc lời nói. Khi chúng ta thực sự hiểu thế nào là giới hạnh chân nghĩa pháp là gì (chân nghĩa pháp là cái được gọi là tâm và tâm sở) thì tâm và tâm sở người đó thể hiện có giới, có đức hạnh, dù cho người đó không hành động hay phát ngôn.

Thiền “Tứ Niệm Xứ” là lời dạy của Phật, chính vì thế không nên tách rời Tứ Niệm Xứ và những phương thức giữ giới khác mà hành giả nên quán sát và hành trì: Sự chế ngự của giới “Ba Đề Mộc Xoa”, Phương tiện sinh sống luật nghi và Quán tưởng về thọ dụng vật dụng giới

Đối với sinh kế của tu sĩ, không được phép mưu cầu mọi thứ bằng cách dùng thủ đoạn, mưu mô hay đạo đức giả. Đồ thọ dụng trong sạch, người xuất gia phải quán tưởng sáng suốt và không dính mắc đến nó và xem các vật dụng cần thiết (y phục, thức ăn, thuốc men) là phương tiện nhằm bảo vệ cơ thể và tiếp duy trì mạng sống để trợ duyên phạm hạnh và phát triển trí tuệ dẫn đến A la hán quả.

Trích lược từ “Thanh Tịnh Đạo” (Chương 1/ 124) về việc các vị Tỳ kheo tự hài lòng với các vật dụng nhận được.

*Ở đây có thể xét đến hai thời điểm: thời điểm nhận vật dụng và thời điểm sử dụng chúng. Người xuất gia sẽ vi phạm giới luật nếu nhận y phục mà xem y phục đó quá đơn thuần hoặc phản cảm, hoặc bỏ chúng qua một bên không sử dụng, hoặc có thái độ như vậy trong khi sử dụng chúng. Dù Tu sĩ hay Phật tử tại gia đều cần kiên trì rèn sự tinh khiết của giới luật, nhưng giới luật của Tu sĩ thì cao hơn giới luật của Phật tử tại gia, nó không nên đem ra so sánh với nhau.*

Phòng hộ các căn (các giác quan) có thể đạt được thông qua thực hành “Tứ Niệm Xứ”, và điều này đều có thể phát triển như nhau cho cả xuất gia và tại gia. Đề cập đến kế sinh nhai trong sạch, chúng tại gia cũng cần tránh xa những kế sinh nhai sai trái, chẳng hạn như nhận hối lộ hoặc lừa gạt. Đề cập đến việc sử dụng những vật dụng một cách sáng suốt bằng cách quán tưởng vật dụng là phương tiện duy trì sự sống, Phật tử tại gia cũng có thể hành trì giới hạnh này. Khi một người xem thức ăn là phương thuốc cho cơ thể, họ sẽ tránh được việc dùng quá nhiều thức ăn. Lẽ tự nhiên, chúng ta luôn gắn liền với y phục, thực phẩm, nhà cửa nhưng đôi khi, đây chính là điều kiện khiến phát sinh tâm thiện (kusala citta) bằng cách quán tưởng về vật khi thọ dùng. Trong Kinh Tăng chi bộ, Chương V, § 8, Điều kiện), Đức Thế Tôn có nói:

*Này các Tỳ kheo, đây là mười điều giới luật mà người xuất gia cần phải nghiêm trì thực hiện. Vậy thập giới này bao gồm những gì? Người xuất gia phải luôn biết rõ mình đã là người xả ly khỏi gia đình. Và phải nhận biết đời sống của mình phụ thuộc vào đời sống của chúng sanh khác. Và vì thế mà phải hành xử khác đi. Liệu tâm có hổ thẹn, sám hối khi chúng ta mất giới hạnh hay không?*

*Những đồng tu có sáng suốt có đời sống Phạm hạnh, sau khi thử thách ta, có quả trách ta nếu ta mất đi đức hạnh hay không? Thêm vào đó: Ta phải thay đổi và xả ly ái nhiễm với tất cả những điều yêu thích, ta có sự thay đổi và thoát ly. Và điều nữa là chính ta phải chịu trách nhiệm về hành động của mình, ta là người thừa kế hành động của chính ta, là người tự nhận kết quả, là người liên quan đến toàn bộ sự việc, và hệ quả sự việc chính ta là người nhận lấy. Dù ta có làm gì đi nữa, dù tốt hay xấu, ta sẽ là người kế thừa nghiệp.*

*Đêm và ngày trôi qua ta đã trưởng dưỡng đức hạnh gì? Người tu hành phải tự chiêm nghiệm: Trong chỗ cư ngụ trống trải này, ta có vui mừng hay không? Và điều này: Ta đã thể nghiệm giác ngộ nào, có thể nhập kiến thức và cái nhìn thật sự về bản chất của sự vật hay không? Và nếu về sau (Vào ngày ta chết đi, theo Bốn luận giải thiết yếu) khi được hỏi bởi những vị đồng tu Phạm Hạnh, ta có chắc sẽ không bị bối rối?*

*Các Tỳ kheo phải luôn nhớ, đây là mười điều giới mà người xuất gia tu hành phải nghiêm trì tuân theo.*

Khi một người nghiêm trì theo giới mà không phát triển Tứ niệm xứ có ý nghĩ ta làm điều đó, thì hành trì giới sẽ không trong sạch. Ngoài ra, giới của người này sẽ không kiên định; và nếu rơi vào một hoàn cảnh khó khăn, người này sẽ không thọ trì giới. Vị Nhập lưu đã thông qua Tứ niệm xứ, đã đoạn diệt được những nhận thức sai lầm của bản thân- thì kiên định trong giới luật, người này sẽ không phạm năm giới, không phạm nghiệp bất thiện mà dẫn đến một tái sinh bất hạnh. Một khi đã hiểu rõ thế nào là thực tánh pháp, thì tâm và tâm sở sẽ rõ ràng biết tâm với lòng từ, yêu thương vô ngã vị tha, đó chính là giới hạnh.

Để thực hiện tâm từ, ta phải nhận biết rõ về tâm. Khi chúng ta phát triển tâm từ trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta sẽ có một tình yêu thương bình đẳng với chúng sanh, chúng ta sẽ không làm hại bất kỳ chúng sanh nào, và đó là giới hạnh thiện. Nếu ai đó có một hành vi hoặc cư xử không phải với ta, thay vì nói “người đó không thích chúng ta”, ta tự nhủ “Không sao cả, chúng ta vẫn quý người đó”, đây chính là sự hành trì tâm từ. Chúng ta có thể vận dụng điều này với những người không yêu quý ta.

Vậy tâm của chúng ta thì sao? Chúng ta thường rất chậm trễ trong thực hiện việc giúp đỡ người khác, nhưng khi Tứ niệm xứ khởi sinh, thì sẽ có những điều kiện thúc đẩy sự giúp đỡ kịp thời và nhanh chóng. Bất cứ khi nào có cơ hội để khởi phát tâm thiện, chúng ta không nên chần chừ mà nên thực hiện ngay.

Chúng ta cần lưu ý rằng theo giới, ngài Buddhaghosa, vị Đại sư Chú giải vĩ đại, đã từng diễn giải, giới không phải chỉ thể hiện qua hành động và lời nói, mà giới còn là sự thanh tịnh của tâm, giới bao gồm cả thiên định và thiên tuệ.

Trong chương 1, trang 19, Thanh Tịnh đạo, Đạo Vô Ngại Giải có viết về các cấp độ khác nhau của giới. Giới luật bao gồm sự ngăn ngừa khỏi vô minh đó là “những triền cái” là màn ngăn che làm cho con người không thấy được tâm mình “tham lam, sân hận, ngu si, trạo hối, nghi ngờ” là những trói buộc làm chướng ngại chính cản trở việc tập trung tu tập, sự phát triển các tầng định và các trạng thái của nội tâm, cũng như các giai đoạn của tuệ giác. Dưới đây là minh họa cho các giai đoạn của thiên minh sát (vipassana):

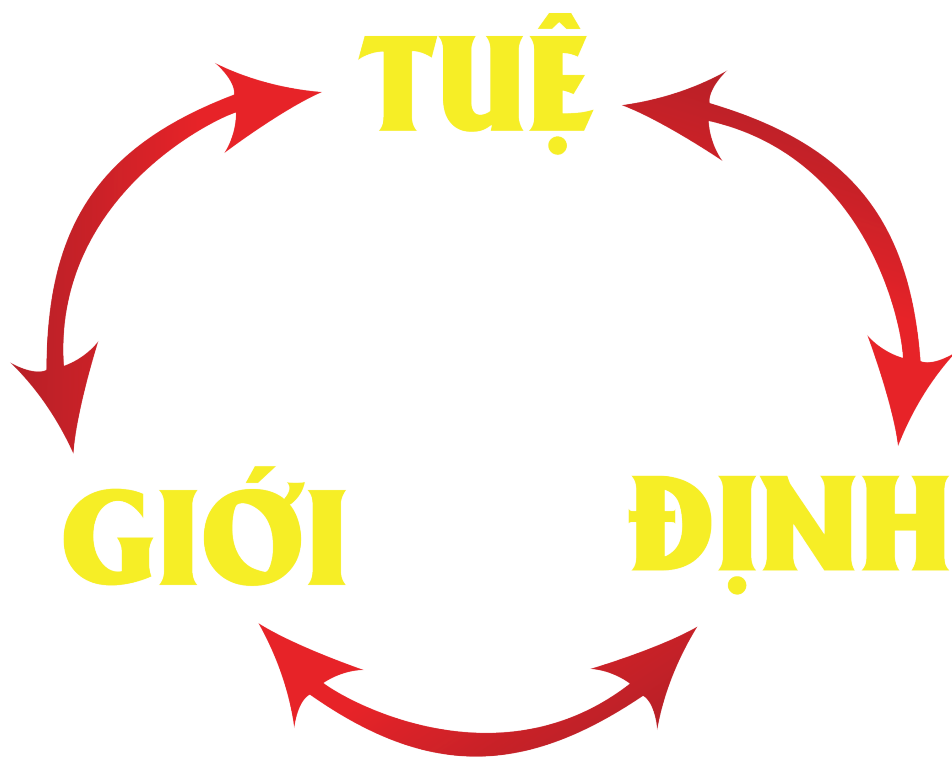
*Thông qua chiêm nghiệm về sự vô thường trong nhận thức về sự trường tồn... Thông qua chiêm nghiệm về Khổ trong nhận thức về sự thỏa mãn cảm giác dục lạc... Thông qua chiêm nghiệm về vô ngã trong nhận thức về tự ngã, cái tôi... Thông qua chiêm nghiệm về xả ly, ly tham, bình thản trong khoái lạc... giới hạnh là sự kiềm chế và không dính mắc xúc cảm của các giác quan.*

Đức hạnh xả ly, ly tham, bình thản là kết quả của tuệ minh sát. Chúng ta tìm hiểu thêm về tuệ minh sát, khi có tuệ phát sinh thì có hành trì giới, cũng là bốn giai đoạn giác ngộ đưa đến quả vị A la Hán khi tất cả phiền não đã bị đoạn diệt và không có điều kiện cho chúng phát sinh trở lại.

Nếu một người tin rằng Phật tử tại gia nên giữ năm giới trước và sau đó có thể phát triển thiên định và đến thiên tuệ, thì người đó thực sự có cái nhìn không ai có thể điều chỉnh việc thực hành này. Đức Phật đã dạy Tứ niệm Xứ để diệt trừ cái nhìn sai lầm. Nhờ vào Tứ niệm xứ chúng ta có thể phát triển sự hiểu biết đúng đắn, và nếu không có Tứ niệm Xứ thì giới hạnh không có năng lực thành lập, người đó khó thành tựu giới hạnh.

Đối với bậc Nhập lưu, hành giả đã phát triển thiền Vipassana, giới hạnh được thành lập vững chãi. Hành giả thực hành Tứ niệm xứ có thể thông qua đó rèn luyện luật giới nghiêm (người luyện tập tăng thượng giới) và điều này tạo ra một cấp bậc tâm thức cao hơn (người luyện rèn tăng thượng tâm) và tiến đến tăng thượng trí.

Đối với bậc tâm thức cao thì đó là định tâm trước tất cả các cảnh trần chứ không đơn thuần là có định tâm trong các tầng định. Tập trung chú ý, định tâm là tâm sở nhất tâm gọi là tâm sở hữu (ekaggata cestasika). Tâm sở hữu khởi lên cùng với tâm có nhiệm vụ giúp tâm tập trung chú ý trên một đối tượng. Khi tứ niệm xứ phát sinh, tâm sở hữu tập trung trên (nama rupa) danh sắc và ngay lúc danh sắc khởi lên cũng là lúc phát triển hiểu biết về thực tại của các pháp. Trong sự phát triển của thiền định thì sự tập trung chú tâm được phát triển đến mức độ cao hơn đến khi đạt được định tâm trong các tầng thiền; nhưng nó không thể đạt được nếu không có tuệ, vì có tuệ thì có hiểu biết đúng đắn về tâm và tâm sở là điều kiện phát triển điềm tĩnh, không dao động. Trong Thanh tịnh đạo, mô tả tất cả các cấp độ trung và định tâm trong các tầng thiền, nhưng điều này không có nghĩa mọi hành giả phải phát triển thiền định thì mới đạt được giác ngộ.



Ở đây, chúng ta lại thấy rằng đối với sự phát triển giới hạnh trong thực hành Tứ niệm xứ là điều cần thiết. Chừng nào một người còn đầy ý tưởng về bản thân, thì có thể cố ép bản thân kiềm chế khỏi bất thiện và tuân theo giới. Nhưng điều này không thể thực hiện khi tâm và tâm sở không có những điều kiện (định, tuệ) cho việc hành trì giới.

Tâm vô ngã, giữ giới và thực hành Tứ niệm xứ là điều kiện đúng đắn cho sự trong sạch của giới.

Một người có thể có lời ái ngữ tốt lành hoặc giúp đỡ người khác, nhưng không phát triển

sự hiểu biết đúng đắn (tuệ) thì người đó có ý nghĩ ta làm như vậy, chính là chấp vào việc mình làm thì không thể có sự trong sạch của giới.

Giới là một trong những giới hạnh cao thượng mà Bồ tát thực hiện với mục đích là đoạn trừ phiền não để đạt được Phật quả, giải thoát. Đó là con đường hướng thiện dẫn chúng ta ra khỏi vòng luân hồi sinh tử. Chừng nào phiền não chưa được diệt trừ, chúng ta phải tiếp tục trong vòng luân hồi sinh tử, và điều này có nghĩa là **khô**.



## II. Mục đích chính của hành thiền:

Mục đích chính của việc hành thiền là thanh lọc tâm. Tại sao cần phải thanh lọc tâm? Đức Phật từng đề cập điều này trong Kinh Sáng chói “Tâm nguyên thủy là tâm thanh tịnh”. “Này các Tỷ-kheo, tâm là sáng chói, nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào {1}. Này các Tỷ-kheo, tâm là sáng chói và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào. Này các Tỷ-kheo, tâm là sáng chói. Và tâm này bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào. Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm kẻ phàm phu ít nghe, không tu tập được”. “Này các Tỷ-kheo, tâm là sáng chói. Và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào. Bậc Thanh văn đệ tử nghe nhiều, như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm các bậc Thanh văn đệ tử nghe nhiều có được tu tập.” {2}

Từ khi còn nhỏ, trong cuộc sống hàng ngày thông qua các giác quan mắt, tai, mũi chúng ta mang vào và tích lũy những bất thiện, những tạp chất, hơn nữa những bất thiện này cũng đã được hình thành từ trong vô lượng kiếp. Do đó, mục đích chính của kỹ thuật thiền này là để thanh lọc tâm, từ đó chúng ta trở nên tốt hơn {3}, trí tuệ {4} và hạnh phúc.

1. Cách tiếp cận hợp lý hơn để hiểu được những lời dạy trên, có thể bắt nguồn từ việc đưa nó vào bối cảnh: tâm trí sáng chói là tâm trí mà hành giả đang cố gắng phát triển. Nhận thức sự trong sáng của nó có nghĩa là hiểu rằng những phiền não như tham lam, sân hận hoặc si mê không phải là bản chất của tâm, không phải là một phần cần thiết của tâm. không có sự hiểu biết này, sẽ không thể thực hành. Tuy nhiên, với sự hiểu biết này, ta có thể nỗ lực để loại trừ những phiền não hiện có, để lại tâm trí trong giai đoạn mà kinh 24 gọi là “sự thuần khiết về mặt tâm”.

2. Bài Kinh Điền hay Kinh Sáng Chói, an 1.49-52, được dịch từ tiếng pali bởi Tỳ kheo Thích Minh Châu.

3. “sau đó, tham khảo ba cách huân tập sau: huân tập để vun bồi đạo đức, huân tập để trí tuệ nâng cao, huân tập để phát triển sự hiểu biết. Khi bạn huân tập thì đạo đức nâng cao, trí tuệ nâng cao, và nhận thức nâng cao thì sẽ loại bỏ tham, sân, si. bạn - với việc từ bỏ tham, sân, si - sẽ không làm bất cứ điều gì bất thiện hay dẫn thân vào bất kỳ tội ác nào. “, Kinh Kim Cương : tu sĩ Vajjian, an 3,83, được dịch từ tiếng pali bởi Tỳ kheo Thích Minh Châu.

4. “Này các Tỳ kheo, có hai loại người khờ, hai loại người nào? Loại thứ nhất là người không nhìn thấy lỗi mình chỉ nhìn thấy lỗi người và không biết tha thứ cho lỗi của người khác.. Hai loại người này là loại người khờ.

“có hai loại người khôn, hai loại người nào? Loại người thứ 2 là người tự nhìn thấy lỗi mình biết sám hối, và biết thứ lỗi cho người phạm lỗi với mình. Hai loại người này là người khôn .” bala-pandita sutta: fools & wise people, an 2.21, được dịch từ tiếng pali bởi Tỳ kheo Thích Minh Châu.

5. “Thưa Đại đức, Ngài dạy Pháp cho việc từ bỏ đam mê ... ác cảm ... si mê, ảo tưởng. Giáo pháp của Ngài được dạy tốt. Ngài đã thực hành cho việc từ bỏ đam mê ... ác cảm ... si mê. Ngài đã thực hành tốt trong thế giới này. Niềm đam mê ... ác cảm ... sự si mê bị bỏ rơi, gốc rễ của nó bị phá hủy, được tạo ra như một gốc cây palmyra, bị tước mất các điều kiện phát triển, và không thể phát sinh trong tương lai. Ngài, trong thế giới này, đã ra khỏi đam mê... ác cảm... si mê, ảo tưởng”. Ajivaka Sutta: Gửi cho học sinh của Fatalists, AN 3.72, được dịch từ tiếng Pali bởi Tỳ Kheo Thích Minh Châu

*“Cũng như thế, này Ananda, các thiện giới có ý nghĩa không hối tiếc, có lợi ích không hối tiếc.*

*Không hối tiếc có ý nghĩa hân hoan, có lợi ích hân hoan.*

*Hân hoan có ý nghĩa hoan hỷ, có lợi ích hoan hỷ.*

*Hoan hỷ có ý nghĩa khinh an, có lợi ích khinh an.*

*Khinh an có ý nghĩa an lạc, có lợi ích an lạc.*

*An lạc có ý nghĩa định, có lợi ích định.*

*Định có ý nghĩa như thật tri kiến, có lợi ích như thật tri kiến.*

*Như thật tri kiến có ý nghĩa nhàm chán, có lợi ích nhàm chán.*

*Nhàm chán có ý nghĩa ly tham, có lợi ích ly tham.*

*Ly tham có ý nghĩa giải thoát tri kiến, có lợi ích giải thoát tri kiến.*

*Như vậy, này Ananda, các thiện giới thứ lớp dẫn đến tối thượng.” ~~ AN 11.1*

Cũng như vậy, xã hội bao gồm nhiều hạng người. Do đó, hãy xây dựng cho mình một nhân cách giống như hạng người thứ 2.

Những thứ tạp chất ô nhiễm bất thiện cần được thanh lọc loại bỏ là những cảm xúc ích kỉ mà Đức Phật gọi đó là tham (lobha), sân (dosa), si (moha) và cái ngã, tất cả bắt nguồn từ những ích kỉ [5].

Những cảm xúc này không chỉ đầu độc tâm trí chúng ta mà còn làm ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của chúng ta. Vấn đề này được gọi là căng thẳng trong xã hội hiện đại. Cảm xúc có ích cho một số động vật thấp hơn để bảo tồn sự sống và sự lan truyền của các loài. Tuy nhiên, con người có trí thông minh là tính năng đặc biệt làm cho con người nổi bật giữa tất cả các động vật khác. Nó cũng chịu trách nhiệm cho tất cả các phát minh khoa học và khám phá của thế giới hiện đại. Trí thông minh như vậy, khi phát triển, mang lại giải pháp khả thi cho vấn đề tồn tại. Tuy nhiên, thiếu thông minh, hoặc lạm dụng trí thông minh, đi kèm với cảm xúc tự cho mình là trung tâm, rõ ràng dẫn đến tất cả các tội ác, khủng bố và chiến tranh trong thế giới hiện đại. Nhìn thấy các hiện tượng thế giới trong việc sử dụng trí thông minh như vậy để sử dụng có lợi cho cả nhân loại, Đức Phật đã chuẩn bị để thiết lập những điều dạy cao minh.

Các học thuyết của người Phương Tây thường cho rằng “con người không bao giờ có thể trong sạch, chỉ có chỉ có Thiên Chúa là trong sạch, thuần khiết”. Niềm tin này đã tạo nên một hình thức rửa tội, bằng sự làm chứng và sự tha thứ của Chúa, con người mới trở nên trong sạch. Trong hệ thống Tôn giáo như vậy, sẽ không thể tưởng tượng được sự tồn tại của bất kỳ phương pháp nào hoặc hệ thống nào làm thay đổi nhân cách cá nhân. Ngoài ra, có một lý do lịch sử cho thái độ tâm trí phương Tây này. Một cộng đồng tôn giáo; cụ thể là Puritans, những người được cho là đã thanh lọc tâm trí, đã tạo ra một số cảm giác oán giận tiêu cực trong xã hội phương Tây.

Còn cảm xúc thì sao? Một số nhà tâm lý học phương Tây hiện đại, đặc biệt là Freud, đã tin tưởng mạnh mẽ rằng cảm xúc của con người là hoàn toàn tự nhiên. Sự kích thích cảm xúc này được xây dựng một cách tự nhiên như là một phần của hệ thống tồn tại của chúng ta, và do đó không thể bị loại bỏ. Ngay cả các nhà tư tưởng sinh học hiện đại cũng có khả năng ủng hộ khái niệm này. Cảm xúc được cho là cần thiết để khắc phục sự bảo tồn sự sống ở động vật, bao gồm cả con người.

Mặc dù ông Freud tin rằng những cảm xúc này được xây dựng trong hệ thống con người của chúng ta như bản năng, Ông cũng nhận thức được rằng cảm xúc là một phần kết quả của phản ứng của cơ thể chúng ta đối với sự kích thích của môi trường. Phản ứng này là một phản ứng dây chuyền, dòng chảy. Do đó, cảm xúc cũng có thể được xem là kết quả phản ứng của ảnh hưởng của môi trường (asava) đến sinh thể. Điều này rõ ràng có nghĩa là cảm xúc không hoàn toàn là một bản năng, cũng không phải thứ gì đó được sinh ra tự nhiên trong cơ thể.

Trên thực tế, Freud luôn nói: “ở đâu có id -cái ấy thì sẽ có bản ngã”, điều đó có nghĩa là Freud có ý định loại bỏ những cảm xúc tự cho mình là trung tâm, vì ông ấy nhận thức được rằng những cảm xúc là nguyên nhân chính gây ra rắc rối cuộc sống và rằng thay vì những cảm xúc chi phối tính cách, thì lý trí nên bắt đầu chi phối tính cách.



Hơn hai mươi lăm thế kỷ trước, Đức Phật đã chỉ ra cách để đạt được một tâm trí hoàn toàn thuần khiết, bằng cách loại bỏ cảm xúc. Nhiều đệ tử của Phật thông qua các kỹ thuật tự nhiên đã đạt được sự tinh khiết tinh thần này. Điều này dựa trên nguyên tắc được đề cập trong đoạn trích dẫn này từ Đức Phật:

*“Cái tâm trong sáng từ nguyên thủy, nó bị ô nhiễm bởi những cái bất tịnh. Vì thiếu hiểu biết sự thật này ngăn cản chúng sanh thanh tịnh tâm và đạt được giải thoát khỏi bất an, khổ đau.” (Ang.1.2)*

Tâm cũng giống như nước. Bản chất của tâm là trong suốt, tinh khiết tự nhiên và nó bị ô nhiễm do hấp thu các tạp chất bên ngoài. Nếu nước được lọc bởi công nghệ phù hợp thì nước sẽ tiếp tục trạng thái tinh khiết. Cũng như thế, tâm trí cũng có thể được thanh lọc đơn giản vì nó thực chất là trong sạch. Nếu chúng ta biết kỹ thuật đúng đắn, chúng ta có thể trở lại sự trong sạch, tinh khiết của tâm một cách bình thường.

Kỹ thuật thanh lọc tâm là phương thức thiền nguyên thủy do Đức Phật dạy; nó được tìm thấy trong Kinh tạng. Phương pháp thiền được giới thiệu trong sách hướng dẫn cho người mới bắt đầu học thiền được giải thích theo Kinh Song Tâm.

Tất nhiên, cũng có một số nhà phê bình nói với sự hiểu lầm rằng Đức Phật đã không loại trừ tất cả các cảm xúc vì Người đã nuôi dưỡng những cảm xúc tích cực như: từ (metta), bi (karuna), hỷ (mudita), xả (upekkha). Tuy nhiên, điều quan trọng là phải hiểu rằng không có cảm xúc tích cực theo các nhà tâm lý học phương Tây như Sigmund Freud, hoặc thậm chí theo Đức Phật.

Những cái được xem là cảm xúc tích cực như tâm từ (metta) là “tình thương vô điều kiện” nó không phải là một cảm xúc, mà là một trạng thái tâm vô ngã vị tha. Tâm vô ngã xuất hiện khi tâm ở trạng thái cao thượng, yêu thương vô điều kiện hết thảy chúng sanh và tâm từ chỉ có mặt khi vắng bóng những cảm xúc tự cho mình là trung tâm như tham (lobha), sân (dosa), si mê (moha). Trong đó si mê chính là “ý thức bản thân - cái tôi (atta) hoặc ý thức của “sự tồn tại, sự hiện hữu” (bhava). Điều này có nghĩa, chỉ những bậc giải thoát A La hán mới trải nghiệm lòng từ bi vô ngã vị tha bao trùm muôn loài.

## **Thiền tỉnh giác**

Thiền trong giai đoạn bắt đầu này được coi là Thiền tỉnh giác. Thay vì để cho tất cả các tư tưởng thiện, bất thiện đi vào tâm một cách vô thức thì chúng ta hãy ngăn ngừa, liên tục chọn những tư tưởng thiện và loại bỏ những tư tưởng bất thiện. Điều này có nghĩa là chúng ta luôn luôn canh chừng các suy nghĩ đi vào tâm mình và cẩn thận để chọn ra giữa những suy nghĩ tốt và xấu.

Thông thường các tư tưởng đi vào trong tâm một cách vô thức. Hầu hết các tư tưởng mang tính xúc cảm. Rất thường xuyên chúng ta bị đeo mang bởi những tư tưởng cảm xúc này. Ngay lúc chúng ta trở nên ý thức với chúng thì chúng dừng lại. Bởi vì những tư tưởng cảm xúc này chỉ có thể hoạt động trong vô thức, và chúng không thể tiếp tục khi chúng ta có ý

thức. Do đó, khoảnh khắc chúng ta trở nên ý thức về những tư tưởng cảm xúc thì chúng tự nhiên dừng lại.

Đây cũng là kỹ thuật mà Đức Phật ban đầu chỉ dạy. Đó là Tứ niệm xứ là bốn phép quán cơ bản về sự tỉnh giác gồm quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp; trong đó mục đích là để chuyển đổi ý thức về các phản ứng cảm xúc vô thức của chúng ta. Nếu chúng ta vô thức mang theo những tư tưởng cảm xúc của mình, thì chúng ta không có ý thức cũng không có hạnh phúc.

Đây là trạng thái của tâm trí mà chúng ta gọi là lo lắng và mơ mộng.

Do đó, thiền là một kỹ thuật được thức tỉnh và chú ý đến những ý nghĩ đi vào tâm trí của chúng ta. Chúng ta cũng có ý thức lựa chọn những ý nghĩ mà chúng ta nghĩ. Chúng ta tránh những ý nghĩ cảm xúc bạo lực (bất thiện) và phát triển những ý nghĩ hòa bình, bình tĩnh (thiện). Trong thực hành này, chúng ta phải luôn ý thức nhận biết về những ý nghĩ cảm xúc vô thức của chúng ta thường xuyên xuất hiện trong tâm trí của chúng ta. Bằng cách làm như vậy, cuối cùng chúng ta ngăn chặn tất cả những ý nghĩ cảm xúc vô thức, và chúng ta bắt đầu suy nghĩ có ý thức và lý trí.

Chúng ta học cách vượt qua những thói quen xấu cũ của ý nghĩ cảm xúc vô thức, và chúng ta học cách có ý thức nuôi dưỡng những thói quen mới của ý nghĩ bình tĩnh. Tuy nhiên nuôi dưỡng một thói quen mới, có nghĩa là thực hành và thực hành có nghĩa là sự lặp lại nghiêm túc phải được duy trì trong suốt một khoảng thời gian.

Phương pháp thiền này không phải là một bài tập trong sự tập trung, mà là sự tỉnh giác và chọn lọc tư tưởng thiện. Bạn không cần phải ngồi một cách đau đớn như một pho tượng trong một giờ vào buổi sáng và một giờ vào buổi tối, mà Thiền tỉnh giác chọn lọc tư tưởng thiện phải được thực hiện trong từng khoảnh khắc, từng giây phút trong cuộc sống thức dậy của chúng ta, cho dù đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất nhiên, khi hành thiền chúng ta không nên thiền nằm cả ngày do thiền nằm làm chúng ta dễ ngủ. Tuy nhiên, ban đêm chúng ta có thể thiền nằm nhưng khi buồn ngủ thì lúc thức dậy nên đi kinh hành. Khi thực hành phương pháp thiền này chúng ta phải thực hành mọi lúc, mọi nơi và trong mỗi tư thế.

Chúng ta phải đưa ra một quyết định nghiêm túc để định hướng lại cách suy nghĩ của chúng ta. Ngoài ra, chúng ta phải sẵn sàng trau dồi một cách suy nghĩ mới bằng cách thực hành lặp đi, lặp lại.

Nếu chúng ta duy trì nhận thức có ý thức về những ý nghĩ xuất hiện trong tâm trí chúng ta và thực hành chọn lọc ý nghĩ thiện, chúng ta sẽ vượt qua thói quen lo lắng và vô thức; và chúng ta luôn rèn luyện thói quen có ý thức và hoan hỷ bất cứ lúc nào. Điều này dẫn đến sự phát triển dần dần của ý thức, tỉnh nhận biết cho đến khi chúng ta thức dậy khỏi giấc mơ hiện hữu, giống như Đức Phật, theo đó mọi đau khổ đều bị dập tắt.

Không giống như các loại thiền khác, phương pháp thiền này không đòi hỏi một số mức độ tập trung vất vả. Thay vào đó, nó đòi hỏi bạn phải ngừng tập trung, và để giữ cho tâm trí của bạn bình tĩnh, và cơ thể thư giãn. Rõ ràng đây không phải là một nhiệm vụ dễ dàng. Bởi vì có một xu hướng tự nhiên của tâm trí là vô thức đi lạc vào quá khứ hoặc truy tìm vào

tương lai. Hoặc là khuynh hướng như vậy làm cho bạn trở nên kích động cảm xúc. Đó là thói quen nghèo nàn mà chúng ta cố gắng khắc phục.

Có một quy tắc khá đơn giản. Tuy nhiên, nó phải được tuân thủ bất kể bạn đang ở tư thế nào. Đó là giữ cho lưng thẳng lên, nó giúp đầu óc tỉnh táo, tâm tĩnh giác. Nếu một người muốn đạt được bất kỳ lợi ích nào từ Thiền tĩnh giác này, người ta phải thực hành nó một cách tận tâm trong suốt thời gian. Việc thực hành liên tục giúp chúng ta có được những suy nghĩ đúng đắn, từ đó chúng ta sẽ thật sự chuyển hóa được cảm xúc vô thức xúc cảm và tạo ra sự phát triển tĩnh giác với những ý nghĩ, tư tưởng trong cuộc sống của mình.

Thật không may, cảm xúc của chúng ta vốn đã chi phối cuộc sống của chúng ta. Từ khi còn nhỏ chúng ta chủ yếu bị ảnh hưởng bởi cảm xúc. Khi chúng ta lớn lên đến tuổi trưởng thành, chúng ta bắt đầu suy nghĩ thông minh hơn. Nhưng trí thông minh như vậy chủ yếu được sử dụng để làm hài lòng cảm xúc của chúng ta hơn là hướng dẫn cảm xúc của chúng ta tăng trưởng. Mặc dù trí thông minh giúp chúng ta quyết định điều gì là đúng và sai, chúng ta có xu hướng, khi cảm xúc phấn khích và mạnh mẽ sẽ lấn át trí thông minh. Lúc đó, chúng ta sử dụng trí thông minh của mình để đánh giá người khác hơn là đánh giá chính mình. Sự chi phối mạnh mẽ của cảm xúc này ngăn cản chúng ta hành động hợp lý. Chúng ta có thể, khi bị chi phối bởi cảm xúc dẫn đến phá vỡ năm giới, và giới giúp chúng ta đạt được giá trị đạo đức cao đẹp.

Muốn thoát ra những cảm xúc tiêu cực, những tư tưởng bất thiện thì chúng ta phải có cái nhìn hài hòa, hiểu biết đúng đắn đó là Chánh Kiến (samma ditthi). Chúng ta sẽ trở nên ý thức về các quá trình tinh thần vô thức diễn ra như các quá trình tinh thần không nhân cách phụ thuộc vào các điều kiện. Theo cách này, chúng ta sẽ hiểu vấn đề và giải pháp của nó, mà không giả sử khái niệm “bản thân”. Nó giải quyết sự bất hòa về nhận thức giữa cảm xúc và lý trí, và nuôi dưỡng nhận thức hài hòa. Bằng những giá trị hòa hợp cao đẹp (saddha) với tiến trình chuyển hóa mục tiêu của cuộc sống hài hòa (samma sankappa) sẽ giúp định hướng cuộc sống và chuyển hóa nhân cách của chúng ta. Tiến trình này sẽ hướng tâm trí của chúng ta đến mục đích sống hài hòa, thấu hiểu với hoàn cảnh, với môi trường sống, với mọi người để trở về với trạng thái ban đầu vô ngã vị tha. Đây chính là Niết Bàn (Nirvana), trạng thái tâm điềm tĩnh thanh thản.

Cái nhìn hài hòa về các giá trị sẽ cho phép chúng ta hiểu sự khác biệt giữa tốt hay xấu, hạnh phúc và đau khổ. Cần hiểu rằng “hạnh phúc” là đem lại hạnh phúc cho chính mình và cho những người khác và “đau khổ” là tạo ra sự bất hạnh cho chính mình và cho những người khác. Cái nhìn hài hòa về các giá trị giúp giải quyết mâu thuẫn giữa mong muốn được hạnh phúc và mong muốn được tốt đẹp, sự xung đột trong đó gây ra sự bất hòa về nhận thức (vicikicca). Mong muốn được hạnh phúc luôn là mong muốn bị ô nhiễm bởi cảm xúc của chính mình. Tuy nhiên, mong muốn được tốt là khi được hướng dẫn bởi các hoạt động tu duy hợp lý của tâm trí, và kèm theo đó là mong muốn kìm nén cảm xúc..

Có thể thấy được cuộc xung đột của tâm trí không thoát ra vì hạnh phúc được coi là biểu hiện của ham muốn, trong khi lòng tốt được coi là sự đàn áp của ham muốn. Do đó phải hiểu rằng muốn tốt thì phải trải qua những đau khổ. Đau khổ rèn luyện cho mình trở nên tốt, và ngược lại. Cách suy nghĩ như vậy sẽ đặt ra câu hỏi: “Tôi nên hạnh phúc mà vẫn giữ lại những

cái xấu, hay tôi trở nên tốt đẹp mà phải trải qua đau khổ?” Đây là trạng thái dao động trong sự bất hòa về nhận thức (vicikicca); mâu thuẫn giữa cảm xúc và lý trí. Trong khi cảm xúc hướng tâm trí của chúng ta theo một hướng, thì lý trí dẫn chúng ta theo một hướng khác. Đây là cuộc chiến nội tâm giữa cảm xúc với lý trí, đặt trong một câu tục ngữ phổ biến: ”Cuộc chiến giữa bộ não và trái tim”.

Xung đột này có thể được giải quyết bằng hai mong muốn tìm kiếm sự hợp nhất và sự thỏa mãn trong sự yên tĩnh của tâm trí (samadhi) và sự thư giãn của cơ thể (passaddhi). Bởi vì sự yên tĩnh này tạo ra môi trường hạnh phúc cũng như tốt đẹp. Đây là con đường trung đạo như được Đức Phật thể hiện giữa sự theo đuổi niềm hạnh phúc và kỷ luật. Phật nói, “Không có hạnh phúc nào ngoài Giáo pháp” (sukha ca na vina dhamma).

Theo lời dạy của Đức Phật có một cách chấm dứt phiền não đau khổ chứ không phải là chấm dứt tội lỗi. Chấm dứt tội lỗi giống như việc cố đè nén che dấu cảm xúc để thể hiện cái tốt, và dồn nén cảm xúc là một nỗi đau khổ. Đây là lý do tại sao các tôn giáo và khổ hạnh thường được xem là “tự hành hạ, ép xác”. Vì vậy, chúng ta sẽ thảo luận về hạnh phúc, không phải từ biểu lộ cảm xúc, mà từ sự thư giãn của cơ thể và sự yên tĩnh của tâm trí. Theo cách nhìn này thì ta sống tốt cũng giống như ta sống an vui hạnh phúc. Hạnh phúc được xem là sự thư giãn của cơ thể và sự yên tĩnh của tâm trí. Hạnh phúc như vậy là sự trở lại trạng thái cân bằng ban đầu đã bị lãng quên.

Khi quan sát em bé trong tâm trạng vui vẻ, chúng ta thấy cơ thể nó được thư giãn và tâm trí bình tĩnh. Khoảnh khắc em bé bắt đầu khóc, cơ thể căng thẳng lên và tâm trí bị xáo trộn. Do đó, trạng thái ban đầu là trạng thái bình tĩnh, và không phải là trạng thái bị xáo trộn. Khi chúng ta lớn lên và bị xáo trộn bởi nhiều hoàn cảnh thuận lợi và không thuận lợi, sự xáo trộn này gây ra một phản ứng trên sinh thể do tác động của hoàn cảnh và môi trường sống. Vì vậy chúng ta quên đi trạng thái cân bằng ban đầu một cách vô thức. Thậm chí không biết làm thế nào để trở về trạng thái ban đầu, và chúng ta hay tận hưởng sự xáo trộn này một cách vô thức. Chúng ta không nhận ra mức độ mà chúng ta sẽ phải gánh chịu hậu quả. Ngày nay, các nhà tâm lý học hiện đại gọi đây là sự căng thẳng thần kinh (stress). Đức Phật gọi là khổ; và chỉ cho chúng ta cách để thoát khỏi khổ, để trở về trạng thái cân bằng ban đầu, đó là Niết bàn.

### **Đức Phật nhấn mạnh hai thái cực cần tránh, đó là:**

1. Biểu lộ cảm xúc vô thức
2. Ưc chế vô thức hoặc kìm nén cảm xúc

Thay vào đó, con đường trung đạo nên là: - Thư giãn ý thức của cơ thể và sự yên tĩnh, tĩnh lặng của tâm trí (passaddhi – samadhi) dẫn đến: - Tâm điềm tĩnh, thanh thản. (Niết bàn)

Biểu hiện cảm xúc vô thức

Thư giãn có ý thức

Sự tĩnh lặng của tâm trí

Ưc chế cảm xúc vô thức

Điều quan trọng là phải hiểu rằng nguyên nhân của tất cả sự khổ và cảm giác bất an của chúng ta khi gánh chịu sự khổ, chủ yếu là những cảm xúc mù quáng sai lầm của chúng ta (tanha). Vì vậy, chúng ta nên loại bỏ những ý nghĩ xấu, nó là cảm xúc cho mình là trung tâm;

và thỏa mãn tham, sân và si, “tự ngã - cái tôi”.

Những cảm xúc này cũng xuất hiện dưới dạng “năm xáo trộn cảm xúc- năm triền cái” (panca nivarana):

- (1) **Tham dục** (Kamacchanda): thèm khát những thú vui nhục dục
- (2) **Sân hận** (vyapada): tức giận, gây khổ hoặc tàn phá, năng lực kháng cự, từ chối, né tránh,
- (3) **Hôn trầm** (thinamidda): tuyệt vọng và chán nản, thâm trực nặng nề, tâm chai
- (4) **Trạo cử** (uddhacca kukkuccha): lo lắng và lo âu, tâm hoang vu không ổn định
- (5) **Hoài nghi** (vicikiccha): Sự dao động tâm trí, sự hỗn loạn nhận thức, không tin.

Những cảm xúc gây ra sự xáo trộn của tâm trí rồi lần lượt gây ra căng thẳng về thể chất. Nó làm cho cơ thể chúng ta khó chịu và buồn phiền. Mặt khác, những ý nghĩ tốt là những ý nghĩ hợp lý, hài hòa làm thư giãn cơ thể, làm dịu tâm trí và làm cho chúng ta thoải mái dễ chịu, hạnh phúc. Cảm xúc cũng được kích hoạt một cách vô thức, trong khi những ý nghĩ tốt là ý thức. Do đó, tư duy có chọn lọc sẽ thay thế những tư duy vô thức bằng tư duy ý thức, những ý nghĩ tốt thay thế cho những ý nghĩ xấu. Nó chỉ đơn giản là để trường dưỡng thói quen suy nghĩ tốt.

Để minh họa, sau đây là một danh sách gợi ý về những ý nghĩ tốt tương phản với những ý nghĩ xấu. Những ý nghĩ xấu chủ yếu là năm rối loạn cảm xúc (nivarana), và những ý nghĩ tốt chủ yếu là đối lập. Khi bắt đầu thiền, những ý nghĩ tốt được thực hành theo lời dạy của Đức Phật, Pháp và Tăng. Tiếp theo chúng ta học cách nuôi dưỡng những ý nghĩ tốt bằng cách liên tục thực hành những tư tưởng tốt đồng thời tránh xa những tư tưởng xấu.

## Phân tích tư tưởng

Tư tưởng bất thiện (micca sankappa)	Tư tưởng thiện (samma sankappa)
Những tư tưởng mang tính cảm xúc	Những tư tưởng bình tĩnh
Tham đắm, say mê (raga)	Ly tham, điềm tĩnh, bình thản (viraga)
Sân hận (vyapada)	Yêu thương, từ tâm (metta)
Lo lắng (kukkuccha) Bối rối, rung động (uddhacca)	An nhiên (pili) Tĩnh lặng, cân bằng (samadhi)
Suy niệm về hiện hữu (bhava)	Suy niệm về trải nghiệm- pháp (dhamma)

## Ý nghĩa của những tư tưởng thiện

**XẢ LY, LY THAM:** là trái ngược với THAM ĐẮM. Tham đắm là một phản ứng cảm xúc đối với một cảm giác dễ chịu, và cũng là một cảm xúc phấn khích. Nó phát sinh một cách vô thức, tùy thuộc vào các điều kiện cần thiết. Tham đắm là tự cho mình là trung tâm và sở hữu. Nó dẫn đến xung đột và bất hạnh. Mặt khác, XẢ LY là sự vắng mặt của những cảm xúc kích động. Nó làm thư giãn cơ thể, và làm dịu tâm trí. Nó làm cho một người thoải mái, yên bình và hạnh phúc. Đó là không ích kỷ, hy sinh bản thân và quan tâm đến quyền lợi của người khác.

**XẢ LY, LY THAM:** là trái ngược với THAM ĐẮM. Tham đắm là một phản ứng cảm xúc đối với một cảm giác dễ chịu, và cũng là một cảm xúc phân khích. Nó phát sinh một cách vô thức, tùy thuộc vào các điều kiện cần thiết. Tham đắm là tự cho mình là trung tâm và sở hữu. Nó dẫn đến xung đột và bất hạnh. Mặt khác, XẢ LY là sự vắng mặt của những cảm xúc kích động. Nó làm thư giãn cơ thể, và làm dịu tâm trí. Nó làm cho một người thoải mái, yên bình và hạnh phúc. Đó là không ích kỷ, hy sinh bản thân và quan tâm đến quyền lợi của người khác.

**TỪ TÂM :** là quan tâm đến an vui hạnh phúc của tất cả chúng sinh, mà không phân biệt giữa bản thân và những người khác. Nhận ra rằng hạnh phúc hay bất hạnh của người khác cũng quan trọng như của chính mình. Lòng thương, lòng trắc ẩn mở rộng tâm trí, dẫn đến thoát khỏi sự tự cao, lo lắng và phiền não.

**HẠNH PHÚC, HOAN HÝ:** khác biệt rõ rệt với niềm vui. Niềm vui là một cảm giác phát sinh từ sự kích thích của các giác quan, và đi kèm với sự căng thẳng và hưng phấn cảm xúc. Đó là một sự xáo trộn của cơ thể và tâm trí. Tuy nhiên hạnh phúc thật sự là sự vắng mặt của cảm xúc phân khích. Đó là không ích kỷ, trong khi niềm vui là ích kỉ cho mình là trung tâm. Hạnh phúc là một sự tự do thoát ra khỏi những lo lắng và ưu tư. Đó là một trạng thái dễ chịu của sự không bị xáo trộn, thư giãn, bình tĩnh, yên bình, hạnh phúc.

**SỰ TĨNH LẶNG:** là trạng thái thư giãn của cơ thể và sự nghỉ ngơi của tâm trí, do không có sự xáo trộn cảm xúc. Đó là một sự yên bình của tâm trí, có lợi cho sự rõ ràng của suy nghĩ, và đạt được cái nhìn sáng suốt về những thực tế của cuộc sống.

**CÁI NHÌN SÁNG SUỐT:** là nhận thức nội tâm của quá trình tinh thần. Khi tâm trí bình tĩnh và tĩnh lặng được hướng vào trong, nó sẽ nhận thức được những gì đang diễn ra bên trong. Nó trở nên nhận thức được phản ứng vô thức của cơ thể đối với sự kích thích môi trường của các giác quan. Phản ứng được nhìn thấy trong bốn giai đoạn của nó: nhận thức, quan niệm, cảm xúc và hành động. Điều này dừng lại phản ứng vô thức, bởi vì phản ứng vô thức không thể tiếp tục trong khi nó có ý thức. Tâm trí đã trở nên ý thức về quá trình vô thức; tính quyết định của trải nghiệm được nhìn thấy, dẫn đến việc nhìn thấy sự không ổn định, không chắc chắn, không an toàn và vô ngã (không có bản thân) trong trải nghiệm. Điều này có nghĩa là không còn một bản thân hoặc tự ngã được hoàn thành. Sau đó, người ta biết rằng “Kinh nghiệm”, được xác định bởi các điều kiện, là tất cả có. “Thế giới” thể hiện tính khách quan và “bản thân” thể hiện tính chủ quan là kết quả của trải nghiệm nhận thức vô ngã. “Kinh nghiệm” về “sự tồn tại, sự hiện hữu” này được coi là không ổn định, không chắc chắn, không an toàn và vô ngã (không có tự ngã) , và do đó không được mong muốn. “.

Do đó nhận thức nội tâm dẫn đến sự xả ly, sau đó dẫn đến lòng trắc ẩn, lòng thương. Nó dẫn đến hạnh phúc thực sự được chuyển thành yên tĩnh. Mức độ yên tĩnh mà chúng ta đạt được càng cao, nhận thức nội tâm của chúng ta càng sâu sắc. Hệ thống chiều như vậy cho phép chúng ta hiểu được những gì bên trong, đó là cái nhìn sáng suốt. Cái nhìn sáng suốt tiến hóa theo trình tự chu trình. Ngay khi tâm trí tiếp tục tái lập theo cách này thì sớm muộn gì cũng được thức tỉnh hoàn toàn khỏi “giấc mơ hiện hữu”.

# BỐN BƯỚC TRONG CHƯƠNG TRÌNH THIỀN

---

1. Kết giao với những người bạn thiện hữu tri thức (sappurisa Sevana) - Đây là một kiểu người nhận thức được Bốn thực tại của cuộc sống do Đức Phật dạy.

2. Nghe Pháp (saddhamma savana) - Đây là nghe về Thực tại Tứ Diệu Đế: Vấn đề của sự hiện hữu, Nguyên nhân gây ra đau khổ, Cách thoát khổ và Phương pháp thực hành giải quyết nỗi khổ.

3. Tư duy quyết đoán (voniso manasikara) - Thay đổi từ tư duy hiện hữu sang tư duy kinh nghiệm, dựa trên việc giảng dạy về nhân cách hóa - vô ngã (anatta) và Pháp duyên khởi (paticca samuppada)

4. Sự thay đổi quan điểm cuộc sống của một người để giải quyết vấn đề trong khung thời gian (dhammanudhamma patipatti).

## **Chúng ta bắt đầu Chuyển pháp luân (Dhamma cakka pavattana).**

Chuyển pháp luân là một sự chuyển hóa bên trong tính cách của một cá nhân. Nó đạt được bằng cách thay đổi tám thành phần của cấu trúc nhân cách, bằng cách tuân theo Bát chánh đạo. Đó là một sự chuyển đổi từ một người nhỏ nhen, ích kỉ thành một người cao thượng vị tha, một người xấu thành người tốt, một người phàm thành Thánh.

Bát chánh đạo này bắt đầu với sự thay đổi quan điểm, tiếp theo định hướng mục tiêu; từ thời điểm này trở đi, vấn đề hướng tới mục tiêu là sự trở lại trạng thái cân bằng ban đầu đã được đề ra. Sự trở lại trạng thái cân bằng được gọi là “nội tâm cân bằng với những thay đổi của môi trường”.

Sự thay đổi quan điểm là từ ý thức hiện hữu (bhava) sang ý thức kinh nghiệm(pháp). Nói cách khác, đó là một sự thay đổi từ nhận thức về “cái ngã” (atta) sang nhận thức về” vô ngã” (anatta).

Dần dần sẽ phát triển nhận biết về những cảm xúc tự cho mình là trung tâm một cách mù quáng mà chính nó tạo ra “cái ngã”. “Cái ngã” là không có thật. Khi điều này được hiểu bởi lý trí, chúng ta quyết định không bị cuốn theo cảm xúc mà luôn vững vàng về lý trí. Đây là định hướng lại mục tiêu có nghĩa là chúng ta cố gắng giữ bình tĩnh và thư giãn trong mọi hoàn cảnh, thay vì đi theo cảm xúc. Sự định hướng lại mục tiêu dần dần hỗ trợ cho sự phục hồi của trạng thái cân bằng ban đầu, “nội tâm cân bằng với những thay đổi của môi trường”. Một khi đạt được điểm cân bằng, sự hiểu biết rõ ràng về vấn đề và giải pháp của nó, tâm trí sẽ ít có khả năng bị xáo trộn một lần nữa. Trạng thái cân bằng này mà một người hoàn thành không bao giờ có thể bị xáo trộn, dao động nữa. Đó là sự thanh thản không thể thay đổi, đó là “Niết bàn”

## **BÁNH XE PHÁP (DHAMMA CAKKHA)**

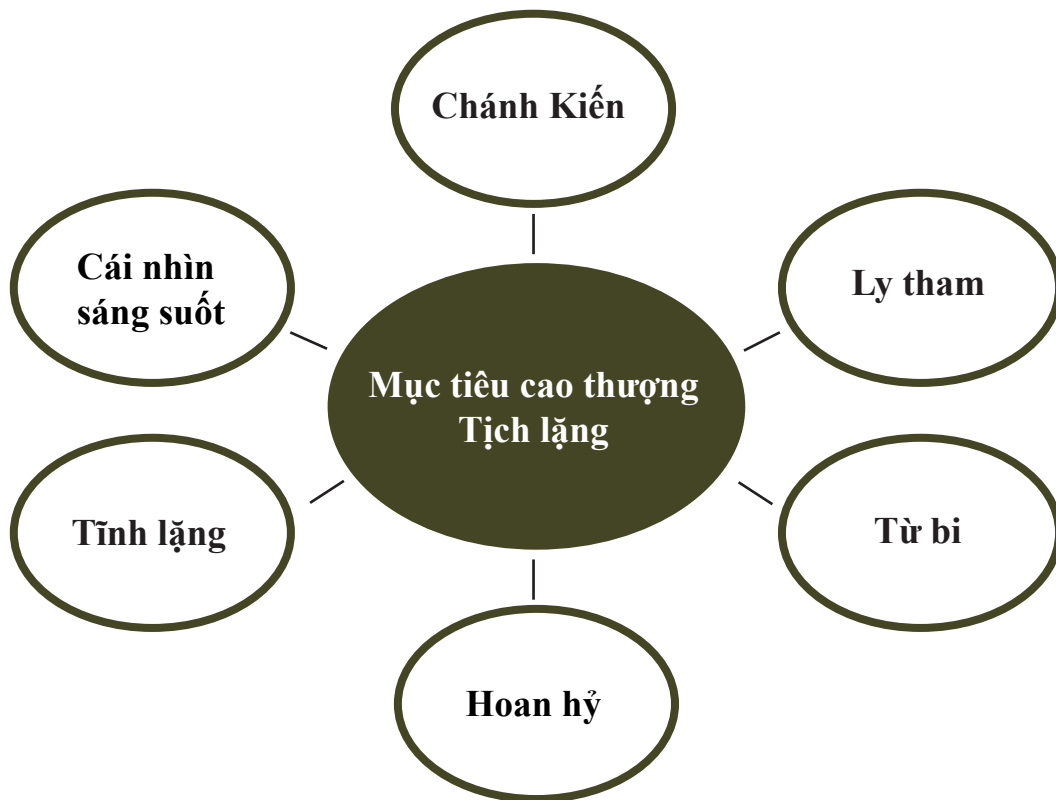
**Điều này xuất hiện dưới hình thức của Bát chánh Đạo( Bánh xe pháp).**

1. Chánh kiến
2. Chánh tư duy
3. Chánh ngữ

4. Chánh nghiệp
5. Chánh mạng
6. Chánh tinh tấn
7. Chánh niệm
8. Chánh định

Ở cấp độ của người mới bắt đầu, chúng ta chủ yếu sẽ tập trung vào năm bước đầu tiên trong Bát chánh đạo. Điều này có nghĩa là chúng ta tập trung vào Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng của hành giả. Không cần phải nói, các khía cạnh khác của Bát chánh đạo được sử dụng một phần trong hoàn cảnh.

Để thuận tiện, người ta cho rằng có một liên kết bắt buộc nhất định giữa các yếu tố sau:



1. Chánh kiến- Cái nhìn hài hòa đúng đắn- dẫn đến
2. Ly tham, dẫn đến
3. Từ bi, dẫn đến
4. Hoan hỷ, dẫn đến
5. Tĩnh lặng, dẫn đến
6. Cái nhìn sáng suốt, giúp nhận biết sự phản ứng xúc cảm vô thức
7. Dẫn đến sự Ly tham, Xả ly hơn nữa, để bắt đầu lại chu trình.

Chu trình này là cách phát triển dần dần tiến trình nhận thức để thâm nhập vào trạng thái cao thượng, thoát khỏi Giác mơ Hiện hữu (sambodhi).



## GIẢI ĐOẠN I:

# TÙY NIỆM (ANUSSATI)

Phản ánh trên:

- (A). BUDDHA- tâm thanh tịnh.
- (B). DHAMMA- kỹ thuật thanh lọc
- (C). SANGHA- những con người đi theo con đường Thánh thiện.
- (D). BẢN THÂN : một người mới bắt đầu thực hiện một bước trên con đường thanh lọc thanh tịnh

Chúng ta bắt đầu quá trình tiến hóa bằng cách nuôi dưỡng những suy nghĩ thiện:

- (1) Nhận thức về thực tế cuộc sống,
- (2) Xả ly, ly tham
- (3) Từ bi
- (4) Hạnh phúc,
- (5) Sự tĩnh lặng
- (6) Cái nhìn sáng suốt trong vô ngã, không có cái tôi trong đó.

Lúc đầu, chúng ta coi những trạng thái tâm này là Đức hạnh của Đức Phật. Tiếp theo chúng ta suy niệm về bản chất của các Đức hạnh này ở dạng trừu tượng - là Pháp. Thứ hai, chúng ta coi những Đức hạnh này là không hoàn hảo và hoàn hảo trong Tăng đoàn, ở các mức độ khác nhau. Những Đức hạnh cũng có mặt trong chính bản thân hành giả ở dạng không hoàn hảo; một phần của quá trình phát triển.

### TÙY NIỆM ÂN ĐỨC PHẬT (BUDDHA USSATI)

Khi chúng ta tùy niệm (trưởng nhớ) ân đức Phật, chúng ta nên nghĩ về những Đức hạnh: xả ly, ly tham (viraga), tâm từ (metta), hoan hỷ (mudita), xả (upekkha). Những Phẩm hạnh này miêu tả cụ thể rõ ràng đời sống thiêng liêng Phạm Hạnh của Đức Phật.

#### Dispersion- Xả ly, ly tham

Sinh ra trong gia đình Hoàng tộc và định mệnh trở thành Bậc Chuyên Luân Thánh Vương Tương Lai (cakkavatti raja), theo những nhà tiên tri, Hoàng tử Siddhartha để lại người vợ xinh đẹp, con thơ, người cha yêu quý và bước vào cuộc sống khổ hạnh trong rừng, tinh tấn thiền định ngày đêm. Đây là một sự thoát ly vĩ đại.

Trong kinh điển truyền thuyết, Hoàng tử đã từ bỏ cuộc sống vương giả khi nhìn thấy và nhận thức về thực tế của đời sống: sinh, già, bệnh, chết. Khi nhìn thấy bốn nhận thức trước: một người già, một người bệnh, một tử thi và một Tu sĩ. Tại thời điểm này, rõ ràng là cái nhìn đúng đắn, hài hòa - Chánh kiến (Harmonious Perspective) của Người đã phần nào khởi lên. Đức Phật đạt được trí tuệ hiểu biết bằng trải nghiệm thực tế cuộc sống, mặc dù thực tế là cảm xúc đã không chấp nhận với những tư duy đó.

Người quan sát cuộc sống chỉ có: sinh ra, già đi, ngã bệnh và chết; gọi đó là Khổ (Dukkha).

Đức Bồ tát nhận thấy rằng từ lúc sinh ra đến lúc chết là tiến trình luôn thay đổi, thấy sự chết là tất yếu của cuộc sống. Từ sự quan sát, Người thấy sinh và chết là hai đầu của một cây gậy.

Cuộc sống không phải là một sự tồn tại cá nhân, mà là một tiến trình của hoạt động hình thành nhân cách con người luôn có một khởi đầu và kết thúc. Cuộc sống không là một thực thể tĩnh, mà là một quá trình thay đổi năng động, giống như một ngọn lửa. Nó xảy ra tự nhiên như vậy và không có bất kỳ sự can thiệp nào

Đức Bồ tát nhìn thấy tất cả chúng sinh đều ích kỷ theo đuổi vào những thứ phụ thuộc vào một số điều kiện chắc chắn, đó là những điều bất toại nguyện; do đó chúng sanh phải chịu sự lão hóa, bệnh tật, cái chết và dính mắc với chúng. Nhưng quan trọng nhất là chúng sanh hình thành bản ngã cái Ta và đồng hóa Ta là chúng và miễn cưỡng buông bỏ khỏi chúng. Điều này dẫn đến đau khổ.

Đức Bồ tát cũng nhận ra một số người từ bỏ dính mắc với những thứ phụ thuộc vào điều kiện đưa đến sự lão hóa, bệnh tật và cái chết là điều phù hợp với những gì Ngài đã nhận thấy từ thực tế cuộc sống. Do đó, nó xuất hiện trong suy nghĩ của Ngài : “ Ta sẽ từ bỏ bản thân: sống cuộc sống đúng đắn, ý nghĩa”.

Quyết định như vậy đã đưa đến “ Đại từ bỏ “ của Đức Phật (Maha Abihinikkhamana) và phát triển hơn nữa những Đức hạnh: xả ly, ly tham, từ bi, hỷ xả và cái nhìn sáng suốt ; những Đức hạnh này cuối cùng giúp Ngài thoát khỏi những đau khổ, thông qua sự Chuyển hóa nhân cách từ ý thức hiện hữu (ý thức tồn tại) đến ý thức trải nghiệm thực tế -gọi là Pháp (dhamma): pháp là bản chất của sự vật, hiện tượng; do đó Ngài thức tỉnh (sambodhi) khỏi Giác mơ Hiện hữu (bhava nidra) và “ đi vào kinh nghiệm thực tế hay thực tánh của Pháp” (Tathagata)

Cái nhìn sáng suốt đó đưa đến xả ly, tình thương từ bi vô lượng của Phật hướng đến tất cả chúng sanh và thấy tất cả chúng sinh đang đau khổ như thế nào, chủ yếu do đam mê, tham ái và dính mắc. Bởi tất cả chúng sinh đều phải chịu đau khổ, Người cảm thấy một sự cảm thông vô biên cho chúng sinh. Người mong cho tất cả chúng sanh đều thoát khỏi đam mê, tham ái và đau khổ. Tâm từ bi bao trùm tất cả chúng sanh, do đó đau khổ của mỗi chúng sinh cũng chính là đau khổ của Phật. Vì vậy, Đức Bồ tát luôn nỗ lực tìm kiếm con đường giải thoát hoàn toàn cho chính mình và tất cả chúng sanh khỏi đau khổ.

(Karuna) Lòng bi mẫn vĩ đại mong muốn loại bỏ những đau khổ của chúng sinh khác lên đến đỉnh điểm thì nó đoạn diệt ý thức bản thân. Nó dẫn đến sự tự do khỏi các cảm xúc tự cho mình là trung tâm, kết quả là dẫn đến tự do mọi đau khổ. Điều này dẫn đến hạnh phúc vô ngã vị tha (mudita) - Người vui mừng với hạnh phúc của muôn loài. Hạnh phúc vô ngã vị tha này không phải trạng thái phấn khích, đó là sự bình tĩnh, yên bình và trạng thái tĩnh lặng của tâm trí. Đó là lý do tại sao tâm trí của Đức Phật luôn luôn từ bi, hạnh phúc, yên tĩnh và hướng vào bên trong trước những đau khổ bất tận của thế gian. Đức Phật cũng khuyến khích những người khác từ bi, an tịnh và hướng vào bên trong theo cùng con đường giải thoát đau khổ.

Đức Phật là một người đã đạt đến sự hoàn hảo trong Chánh kiến, dẫn đến:

- 1.Xả ly, ly tham
- 2.Từ bi
- 3.Hoan hỷ

4. Tĩnh lặng, An tịnh

5. Cái nhìn sáng suốt – hướng vào nội tâm - trải nghiệm, chiêm nghiệm và Thức tỉnh khỏi Giác mơ Hiện hữu.

Tại thời điểm này, chuyển hóa nhân cách là từ ý thức hiện hữu (ý thức tồn tại) sang ý thức trải nghiệm thực tế

### **HIỆN HỮU =====> KINH NGHIỆM**

Sau này sự thay đổi quan điểm này là điều khiến Đức Bồ tát trở thành một vị Phật (Người tỉnh thức). Chính sự thức tỉnh này đã lên đến đỉnh điểm ở Niết bàn. Một khi sự thay đổi quan điểm đã xảy ra, Người không coi những gì hiện hữu (của Tôi) là sự thật tuyệt đối. Đó chỉ là quy ước của cuộc sống xã hội, Người có thể giao tiếp với người khác theo quy ước cuộc sống. Nói cách khác, Đức Phật có thể chuyển đổi giữa hai trải nghiệm hiện hữu - (của tôi) và kinh nghiệm- Pháp (bản chất của mọi sự vật, hiện tượng) theo ý muốn.

### **TÙY NIỆM VỀ ÂN ĐỨC PHÁP**

Những Đức hạnh từ đời sống thiêng liêng Phạm Hạnh của Đức Phật là Giáo Pháp (Dhamma). Đức Phật rõ ràng là Giáo Pháp ở dạng cụ thể, trong khi Giáo Pháp là biểu hiện của Đức Phật dưới dạng trừu tượng. Vì lý do này, Đức Phật đã nói: *“Những ai thấy được Pháp là thấy được Phật.”*

Pháp là bản chất của tinh thần, tâm linh hay nói theo cách khác, bản chất của Thiên tính, đó là Tình Thương cao thượng. Đức Phật gọi đó là bản chất của bậc Thánh được mô tả trong Tứ vô lượng tâm: từ bi hỷ xả (brahma vihara). Từ (Metta) là lòng nhân từ, tình thương bao la rộng lớn bao trùm tất cả chúng sanh. Bi (Karuna) là tâm se lại trước sự đau khổ của chúng sinh khác và lòng trắc ẩn mong muốn loại bỏ những đau khổ của chúng sinh khác. Hoan hỷ (Mudita) là trạng thái vui mừng trước hạnh phúc của người khác, không còn cảm xúc ích kỷ. Xả (Upekkha) là trạng thái bình thản, nội tâm tĩnh lặng, an tịnh trước bất kỳ thăng trầm của hoàn cảnh cuộc sống.

Do đó, khi chúng ta tưởng niệm đến giáo Pháp thì đó là sự tưởng niệm đến những đức hạnh của Đức Phật: trầm tĩnh, bình thản buông bỏ khỏi dục vọng (viraga), Từ bi (metta, karuna), Hoan hỷ - hạnh phúc vô ngã vị tha (mudita), Tĩnh lặng, An tịnh (Samadhi), và Trí tuệ (panna). Bằng sự hiểu biết ý nghĩa của những đức hạnh trên, người ta bắt đầu đánh giá Tứ vô lượng tâm và trau dồi chúng. Sự thấu hiểu Pháp là quan trọng cho sự thực hành giáo Pháp, vì đây là kỹ thuật phi thường để thanh lọc tâm. Pháp là con đường Đạo (magga) đưa đến Niết bàn (Nirvana) là Quả (phala): lợi ích đạt được từ thực hành Pháp.

Đối với một người thông minh, Giáo pháp đại diện cho một bản đồ mà từ đó anh ta tìm được đường đến Niết bàn. Đó là Chánh Kiến. không có Giáo pháp, anh ta không thể đạt được mục tiêu. Chúng ta không phụ thuộc vào người thầy một cách mù quáng, bởi vì Thầy có thể dẫn dắt chúng ta sai đường. Chỉ bằng cách hiểu đúng con đường chính mình, chúng ta có thể đạt được mục tiêu. Bước đi trên con đường tâm linh là một vấn đề về trí thông minh và sức mạnh của tâm trí. Đức Phật dạy: *“Ta không dạy Pháp như chỉ đường cho một kẻ mù phải tin ta một cách mù quáng và theo nó, nhưng ta giống như một bác sĩ phẫu thuật hoạt động mắt mù và để anh ta tự mình nhìn thấy và anh ta phải có lòng tin vào chính mình, không phải ở ta”*. Chúng ta càng đi theo con đường giác ngộ, chúng ta càng bắt đầu hiểu

con đường này. Chúng ta càng hiểu những lời dạy của Đức Phật thì chúng ta càng bắt đầu đi theo con đường chính xác cho đến khi thành tựu mục tiêu cao thượng, giác ngộ. Kiến thức về lợi ích của thực tiễn sẽ khuyến khích sự tiến bộ trong thực hành giáo Pháp.

### **TÙY NIỆM VỀ ÂN ĐỨC TĂNG**

Tăng là đoàn thể của những người kế thừa Giáo Pháp và sở hữu những phẩm chất cao đẹp nhất định ở những mức độ khác nhau phụ thuộc vào việc thực hành Pháp của họ. Mỗi cá nhân sẽ tiếp tục thực hành giáo Pháp cho đến khi mỗi cá nhân đạt đến giải thoát, trong chính cuộc sống này hoặc trong cuộc sống khác sắp tới. Khi tùy niệm về Tăng đoàn, đó không phải là một cá nhân mà chúng ta nghĩ đến, mà là của toàn bộ cộng đồng. Rõ ràng, có những thành viên của Tăng đoàn đã đạt đến mức độ hoàn hảo cao nhất, và những người đang trên đường đến sự hoàn hảo. Chúng ta cũng biết rằng có những người ở cùng cấp độ của chúng ta. Đôi khi chúng ta nhận thức được một số người thậm chí dưới mức của chúng ta. Nó giống như khi chúng ta đứng trên thang cuốn, chúng ta có thể thấy những người ở phía trên, những người ở phía dưới và những người ở giữa. Khi chúng ta nghĩ về Tăng thân, chúng ta thấy mọi người ở các cấp độ khác nhau. Chúng ta chỉ nghĩ rằng, “Nếu người đó có thể đạt đến cấp độ cao hơn một ngày nào đó. Tôi cũng có thể đạt đến cấp độ cao hơn một ngày nào đó”. Điều này cho chúng ta can đảm để thực hành. Khi chúng ta xem xét làm thế nào ngay cả những người ở mức thấp nhất một ngày nào đó sẽ đạt đến mức cao nhất, chúng ta được truyền cảm hứng để thực hành. Tùy niệm về Tăng đoàn chúng ta suy niệm về những đức tính tương tự.

### **TÙY NIỆM THÂN**

Chúng ta có thể nuôi dưỡng những phẩm chất tương tự trong chúng ta. Chúng ta có thể kiểm tra bản thân để khám phá mức độ chúng ta sở hữu những phẩm chất này trong chúng ta. Tương tự như vậy, chúng ta kiểm tra bản thân đến mức độ những phẩm chất này không có trong chúng ta. Điều này hướng dẫn chúng ta cần phải luyện tập phẩm chất gì để đạt đến sự giác ngộ. Kiến thức này truyền cảm hứng và khuyến khích chúng ta. Khi chúng ta suy niệm về Phật, Pháp và Tăng, chúng ta được truyền cảm hứng để trau dồi những phẩm chất này đưa đến sự thanh tịnh trong chúng ta. Khi chúng ta suy niệm về chính mình, chúng ta có thể thấy chúng ta đang đứng trên thang cuốn nhưng đang di chuyển lên trên từng chút một. Cho dù thang cuốn chậm đến mức nào, chúng ta vẫn đang di chuyển với nó. Chúng ta đang dần tiến bộ. Tốc độ của chúng ta phụ thuộc vào mức độ nhiệt tình và nỗ lực của chúng ta dành cho nó.

## GIẢI ĐOẠN II:

# TRAU DỒI NHỮNG TƯ TƯỞNG THIỀN

Sau khi suy niệm về Phật, Pháp, Tăng và chính mình thì chúng ta có cảm hứng để thực hành và trưởng dưỡng những Phẩm hạnh cao thượng này trong chúng ta.

**Phản ánh trên:**

### NHẬN BIẾT THỰC TẾ CỦA CUỘC SỐNG

#### (A) NHẬN BIẾT THỰC TẾ CỦA CUỘC SỐNG

Phản ánh trên sự vô thường, khổ, vô ngã của tất cả hoàn cảnh, hiện tượng, sự vật

#### (B) XẢ LY, BÌNH THẢN

Phản ánh trên những bất toại nguyện và sự dính mắc vào thỏa mãn đam mê cảm giác dục lạc.

#### (C) TÌNH THƯƠNG CAO THƯỢNG - TỪ BI

Quan tâm vô ngã vị tha đến sự an vui của tất cả chúng sinh

#### (D) HẠNH PHÚC

Trải nghiệm hạnh phúc vô ngã.

#### (E) TĨNH LẶNG, AN TỊNH

Tập trung chú ý vào trải nghiệm bên trong và đưa đến sự tĩnh lặng của tâm trí

### CHU TRÌNH HÀI HÒA CỦA THIỀN ĐỊNH

Phương pháp thiền này bắt đầu một chu trình hài hòa mang lại sự biến đổi một cá nhân, dẫn đến đạt được những Phẩm hạnh: xả ly, bình thản, từ bi, hạnh phúc và tĩnh lặng của tâm trí. Hãy nhớ rằng sự thay đổi này chủ yếu dần dần và không đột ngột. Nó phụ thuộc số lượng nỗ lực tinh tấn trong thực hành.

## CHU TRÌNH THIỀN ĐỊNH



## **NHẬN BIẾT THỰC TẾ CỦA CUỘC SỐNG:**

Logic của sự phản ánh này:

### **1. Vô thường (anicca):**

Vũ trụ không có thực thể

Chỉ có những hoạt động (Hành)

(Thực thể là một cái gì đó tồn tại như tự chính nó, tồn tại riêng biệt trong vũ trụ.

Hành là những cái gì hình thành do nhiều yếu tố, điều kiện hợp lại)

Mọi hoạt động đều có sự khởi đầu và kết thúc và không thể đoán trước được sự thay đổi ở đoạn giữa. Mọi hoạt động đều phụ thuộc vào một số điều kiện. Khi có những điều kiện thì có hoạt động khởi đầu và tiếp diễn. Khi mất đi hoặc phá hủy một điều kiện thì hoạt động dừng lại. Tất cả những thực thể rõ ràng là cấu trúc tinh thần. Tất cả những gì tôi gọi là của tôi hay bản thân tôi là cấu trúc tinh thần hay gọi là hành (sankhara).

Hành có hai loại: chủ quan và khách quan. Hành chủ quan là “bản thân”. Hành khách quan là “thế giới, vũ trụ” và “mọi thứ” trong đó. Tất cả những gì chúng ta tìm thấy là các hoạt động chủ quan và khách quan. Hành có thể là tinh thần hay vật chất. Một hành như vậy phụ thuộc vào những điều kiện.

Mỗi hành phụ thuộc vào những điều kiện là nguyên nhân đưa đến thay đổi, hoại diệt, tan rã.

Khi các điều kiện thay đổi, tách rời, hoặc bị phá hủy thì hành cũng thay đổi, tách rời hay bị phá hủy.

Vì vậy tất cả các hành là không ổn định, vô thường (sabbe sankhara anicca).

### **2. Khổ (dukkha)**

Tất cả những gì gọi là của tôi hoặc bản thân tôi đều không ổn định. Những gì không ổn định là không chắc chắn. Những gì không chắc chắn là bất toại nguyện và khổ.

Tất cả các hành là khổ (sabbe sankhara dukkha).

### **3. Vô ngã (anatta)**

Cái gì khổ là điều tôi không mong muốn. Nếu đó không phải là điều tôi mong muốn, thì nó không thuộc quyền lực của tôi. Nếu nó không thuộc quyền lực của tôi, thì nó không phải là của tôi. Bất cứ điều gì không phải là của tôi không thể là tôi, hoặc thậm chí một phần là tôi. Bất cứ điều gì không phải là tôi, hoặc không phải của tôi, hoặc không phải “bản thân” của tôi là vô ngã. Tất cả pháp là vô ngã (sabbe dhamma anatta). Những gì là vô ngã thì không thể là cá nhân. Những gì không thể là cá nhân không nên được cá nhân hóa. Nếu những gì không thể là cá nhân đã được cá nhân hóa thì đau buồn, than thở, đau khổ, phiền muộn và trầm cảm theo sau. Để giải quyết vấn đề này, người ta nên thực hành vô ngã.

Tất cả các hành vô ngã thì chấm dứt khổ đau.

## **SỰ THỰC HÀNH ĐI ĐẾN SỰ NHẬN BIẾT**

### **Chung- Cá nhân**

Điều này là để áp dụng Chánh kiến (cái nhìn đúng đắn, hài hòa) một cách chi tiết trên mọi thứ chúng ta đã thực hành vô ngã.

1. Tôi đang bị lão hóa. Tôi đã không vượt qua lão hóa.

2. Tôi là đối tượng của bệnh tật. Tôi đã không vượt qua bệnh tật.

3. Tôi phải chịu cái chết. Tôi đã không vượt qua cái chết.

Tất cả những gì gần gũi và thân thương đối với tôi, vốn là nguồn hạnh phúc, có thể thay đổi và chia ly. Khi những điều này đang thay đổi và tách biệt; tất cả những gì còn lại chỉ là trạng thái cảm xúc của tôi, đó là nghiệp (kamma), trạng thái cảm xúc này làm tôi theo đuổi vào trạng thái không hạnh phúc hoặc xáo trộn. Bằng sự phụ thuộc vào sự thay đổi những điều kiện mang lại hạnh phúc, tôi trải qua đau khổ và bất hạnh.

Không phụ thuộc vào những điều kiện bên ngoài này cho hạnh phúc của tôi, tôi nuôi dưỡng sự xả ly, bình thản, từ bi, hoan hỷ và an tịnh. Tôi nhờ đó có được hạnh phúc nội tâm thực sự. Khoái cảm là sự kích thích của các giác quan. Hoan hỷ là một trạng thái của tâm trí thoát khỏi những cảm xúc ích kỷ.

Những cảm xúc như vậy là nguyên nhân dẫn tôi tái sinh. Do đó, tôi sẽ không giữ những thứ không ổn định, vô thường dẫn đến tuổi già, bệnh tật và cái chết. Do đó, mục đích duy nhất của tôi trong cuộc sống là thanh lọc những suy nghĩ của chính mình. Nghiệp là gia tài duy nhất của tôi. Tôi sinh ra nghiệp. Bạn bè, người thân, bố mẹ cũng là nghiệp. Nơi nương tựa duy nhất của tôi là nghiệp của tôi. Dù tôi làm gì, dù tốt hay xấu, nó đều trở thành gia tài của tôi. Đây là cách sống, không chỉ đối với tôi, mà còn đối với tất cả chúng sinh.

(Suy nghĩ cuối cùng này sẽ dẫn đến sự xả ly, bình thản trong một người cũng như tình thương vô ngã, vị tha cho tất cả chúng sinh. Điều này cũng dẫn đến sự chấm dứt ý thức bản thân, dẫn đến sự biến mất của đau khổ và đạt được sự bình tĩnh, tĩnh lặng của tâm trí).

## **Riêng**

1. Đối với tất cả con người, nhiệm vụ của họ phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì nó phụ thuộc vào những điều kiện, nó không ổn định. Bởi vì nó không ổn định, nó bất toại nguyện. Bởi vì nó bất toại nguyện, nên nó không chịu sự kiểm soát của họ. Bởi vì nó không thuộc quyền kiểm soát của họ, nó không phải là của họ. Bởi vì nó không phải là của họ, nó không phải là chính họ hoặc là một phần của chính họ.

2. Đối với tất cả con người, địa vị xã hội của họ phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì nó phụ thuộc vào những điều kiện, nó không ổn định. Bởi vì nó không ổn định, nó bất toại nguyện. Bởi vì nó bất toại nguyện, nó không nằm trong tầm kiểm soát của họ. Bởi vì nó không thuộc quyền kiểm soát của họ, nó không phải là của họ. Bởi vì nó không phải là của họ, nó không phải là chính họ hoặc là một phần của chính họ.

3. Đối với tất cả con người, sự giàu có của họ (tài khoản ngân hàng, nhà cửa, xe hơi và các tài sản khác) phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì nó phụ thuộc vào những điều kiện, nó không ổn định. Bởi vì nó không ổn định, nó bất toại nguyện. Bởi vì nó bất toại nguyện, nó không nằm trong tầm kiểm soát của họ. Bởi vì nó không thuộc quyền kiểm soát của họ, nó không phải là của họ. Bởi vì nó không phải là của họ, nó không phải là chính họ hay là một phần của chính họ.

4. Đối với tất cả con người, các thành viên gia đình của họ (cha mẹ, vợ / chồng, con cái và những người thân khác) phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì chúng phụ thuộc vào những điều kiện, chúng không ổn định. Bởi vì chúng không ổn định, chúng bất toại nguyện. Bởi vì chúng bất toại nguyện, nên chúng không chịu sự kiểm soát của họ. Bởi vì chúng không

thuộc quyền kiểm soát của họ, chúng không phải là của họ. Bởi vì chúng không phải là của họ, chúng không phải là chính họ hoặc là một phần của chính họ.

5. Đối với tất cả con người, bạn bè và cộng sự của họ phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì chúng phụ thuộc vào những điều kiện, chúng không ổn định. Bởi vì chúng không ổn định, chúng bất toại nguyện. Bởi vì chúng bất toại nguyện, chúng không chịu sự kiểm soát của họ. Bởi vì chúng không thuộc quyền kiểm soát của họ, chúng không phải là của họ. Bởi vì chúng không phải là của họ, chúng không phải là chính họ hoặc là một phần của chính họ.

6. Đối với tất cả chúng sinh, bản thân của họ (cơ thể, cảm giác, cảm xúc và suy nghĩ) phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì chúng phụ thuộc vào những điều kiện, chúng không ổn định. Bởi vì chúng không ổn định, chúng bất toại nguyện. Bởi vì chúng bất toại nguyện, nên chúng không chịu sự kiểm soát của họ. Bởi vì chúng không thuộc quyền kiểm soát của họ, chúng không phải là của họ. Bởi vì chúng không phải là của họ, chúng không phải là chính họ hoặc là một phần của chính họ.

1. Nhiệm vụ của tôi phụ thuộc vào điều kiện. Bởi vì nó phụ thuộc vào điều kiện, nó không ổn định. Bởi vì nó không ổn định, nó bất toại nguyện. Bởi vì nó bất toại nguyện, nó không nằm trong tầm kiểm soát của tôi. Bởi vì nó không thuộc quyền kiểm soát của tôi, nên nó không phải là của tôi. Bởi vì nó không phải là của tôi, nó không phải là “cái tôi” của tôi, cũng không phải là một phần của “cái tôi” của tôi.

2. Địa vị xã hội nhận thức của tôi phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì nó phụ thuộc vào những điều kiện, nó không ổn định. Bởi vì nó không ổn định, nó bất toại nguyện. Bởi vì nó bất toại nguyện, nên nó không nằm trong tầm kiểm soát của tôi. Bởi vì nó không thuộc quyền kiểm soát của tôi, nó không phải là của tôi. Bởi vì nó không phải là của tôi, nó không phải là “cái tôi” của tôi, hay là một phần của “cái tôi” của tôi.

3. Sự giàu có của tôi (tài khoản ngân hàng, nhà cửa, xe hơi và các tài sản khác) phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì nó phụ thuộc vào điều kiện, nó không ổn định. Bởi vì nó không ổn định, nó bất toại nguyện. Bởi vì nó bất toại nguyện, nó không nằm trong tầm kiểm soát của tôi. Bởi vì nó không thuộc quyền kiểm soát của tôi, nó không phải là của tôi. Bởi vì nó không phải là của tôi, nó không phải là “cái tôi” của tôi, hay là một phần của “cái tôi” của tôi.

4. Thành viên gia đình tôi (cha mẹ, vợ / chồng, con cái và những người thân khác) phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì chúng phụ thuộc vào những điều kiện, chúng không ổn định. Bởi vì chúng không ổn định, chúng bất toại nguyện. Bởi vì chúng bất toại nguyện, chúng không thuộc quyền kiểm soát của tôi. Bởi vì chúng không thuộc quyền kiểm soát của tôi, chúng không phải là của tôi. Bởi vì chúng không phải là của tôi, chúng không phải là “cái tôi” của tôi, hay là một phần của “cái tôi” của tôi.

5. Bạn bè và cộng sự của tôi phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì chúng phụ thuộc vào điều kiện, chúng không ổn định. Bởi vì chúng không ổn định, chúng bất toại nguyện. Bởi vì chúng bất toại nguyện, nên chúng không thuộc quyền kiểm soát của tôi. Bởi vì chúng không thuộc quyền kiểm soát của tôi, chúng không phải là của tôi. Bởi vì chúng không phải là của tôi, chúng không phải là “cái tôi” của tôi, hay là một phần của “cái tôi” của tôi.

6. Cái tôi của tôi (cơ thể, cảm giác, cảm xúc và suy nghĩ) phụ thuộc vào những điều kiện. Bởi vì nó phụ thuộc vào điều kiện, nó không ổn định. Bởi vì nó không ổn định, nó bất toại



nguyện. Bởi vì nó bất toại nguyện, nó không nằm trong tầm kiểm soát của tôi. Bởi vì nó không thuộc quyền kiểm soát của tôi, nó không phải là của tôi. Bởi vì nó không phải là của tôi, nó không phải là bản thân tôi, hay là một phần của bản thân tôi.

### **Chung - Phổ thông**

1. Tất cả chúng sinh đều bị lão hóa. Tất cả chúng sinh không thoát khỏi sự lão hóa.
2. Tất cả chúng sanh đều bị bệnh. Tất cả chúng sanh không thoát khỏi bệnh tật.
3. Tất cả chúng sanh đều phải chịu cái chết. Tất cả chúng sanh không thoát khỏi cái chết.

Tất cả những gì gần gũi và thân thương đối với họ, là nguồn hạnh phúc, có thể thay đổi và chia ly. Khi những điều này đang thay đổi và tách rời, tất cả những gì còn lại là trạng thái cảm xúc (nghiệp). Trạng thái cảm xúc này làm cho họ không hạnh phúc. Bằng cách phụ thuộc vào những điều kiện thay đổi cho hạnh phúc, họ trải qua nỗi buồn và bất hạnh. Khi họ không phụ thuộc vào những điều kiện bên ngoài này cho hạnh phúc, họ nuôi dưỡng sự xả ly, bình thản, từ bi, hoan hỷ và an tịnh. Điều này mang lại cho họ hạnh phúc thực sự.

Được và mất, danh tiếng và tiếng tăm, khen ngợi và đổ lỗi, niềm vui và nỗi đau đều không ổn định, không chắc chắn và thay đổi, thăng trầm của cuộc sống. Thay đổi có ở dạng:

Được hay mất (laba, alaba)

Địa vị xã hội hoặc mất địa vị xã hội (yasa, ayasa)

Khen ngợi hoặc đổ lỗi (pasansa, ninda)

Niềm vui hay đau khổ (sukha, dukkha)

*‘Có thể tâm trí tôi không bị lay chuyển bởi những thăng trầm của cuộc sống. Có thể tâm trí của tất cả chúng sinh không bị lay chuyển bởi những thăng trầm này. Chúc tất cả chúng sinh được khỏe mạnh và hạnh phúc ‘*

*(Lưu ý: Cố gắng duy trì những suy nghĩ trên trong tâm trí của bạn liên tục, bằng cách lặp lại chúng thường xuyên)*

### **DISPASSION- XẢ LY**

Suy ngẫm về những đau khổ theo đuổi khoái cảm và những dính mắc. Suy ngẫm về những điều sau đây liên quan đến các ví dụ cụ thể từ cuộc sống của chính bạn. Xem xét quá khứ của chính bạn dưới ánh sáng của giáo huấn này:

1. Sự phát sinh của thù hận hoặc ham muốn là sự phát sinh đau khổ. Càng ghét hoặc dễ chịu đối tượng ghét hoặc mong muốn, thì càng đau khổ với thù hận hoặc ham muốn.

2. Sự thất vọng của ham muốn, khi không được thỏa mãn thậm chí còn tồi tệ hơn. Sự đau khổ này cũng có thể dẫn đến đau khổ của người khác. Sự đau khổ này trong cùng cực, có thể dẫn đến tội ác và tự tử. Không phải lúc nào cũng có thể thỏa mãn ham muốn.

3. Cuộc đấu tranh để thỏa mãn dục vọng cũng có thể không hạnh phúc. Việc thất bại về sự thỏa mãn sau một cuộc đấu tranh không vui vẻ có thể là một sự thất vọng thậm chí còn đau khổ hơn.

4. Thành công trong sự hài lòng sau một cuộc đấu tranh không vui vẻ có thể là một sự giải thoát tuyệt vời. Việc giải phóng căng thẳng khi có được đối tượng mong muốn là những gì được trải nghiệm như hạnh phúc hay niềm vui bình thường.

5. Một khi đối tượng mong muốn có được, chúng ta không còn nhận được bất kỳ niềm

vui nào từ nó. Nó cũng có thể trở nên cũ kỹ và bất toại nguyện. Niềm vui là vô thường.

6. Những gì đã thu được được cá nhân hóa là “đây là của tôi”. Mất đi những gì đã được cá nhân hóa là đánh mất một phần của bản thân. Ý nghĩ về sự mất mát mang lại cảm giác bất an và âu lo. Điều này làm cho người ta bắt đầu bảo vệ những gì đã thu được và cá nhân hóa.

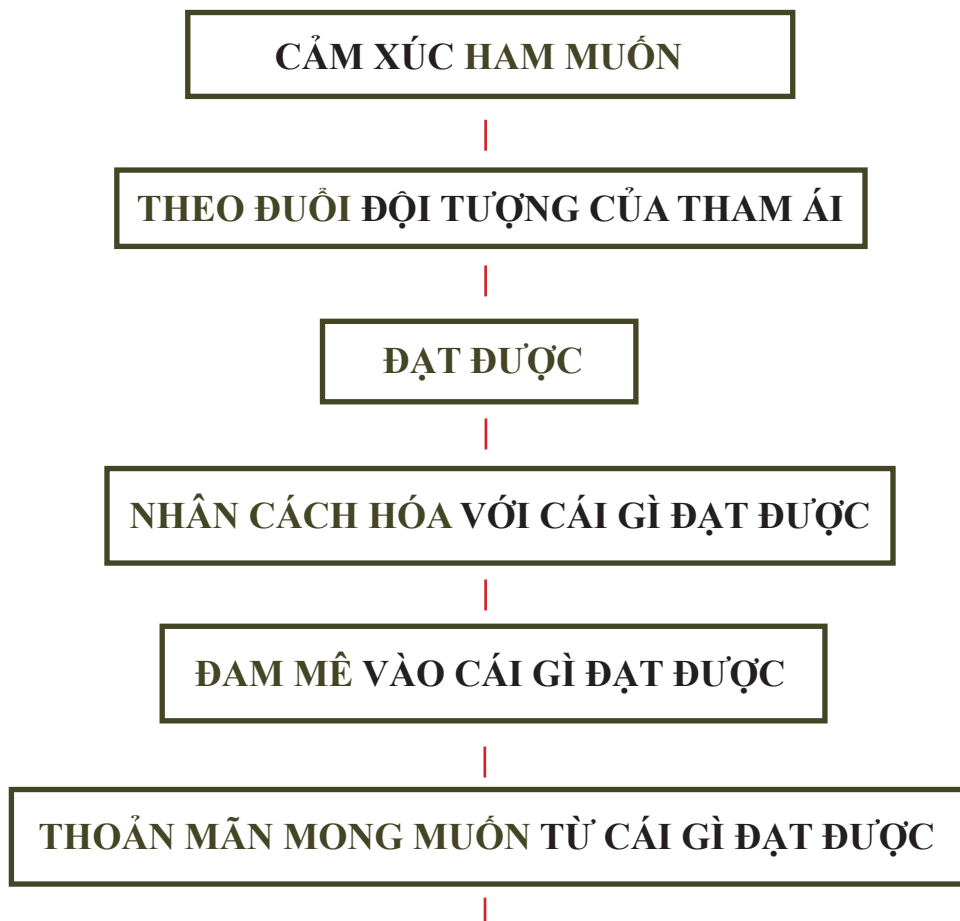
7. Cuộc đấu tranh để bảo vệ và duy trì những gì đã đạt được cũng không thoải mái. Bảo vệ bao gồm nhiều âu lo, lo lắng, khó chịu về tinh thần và thể chất, căng thẳng và đau khổ.

8. Cuối cùng, chúng ta không thể tránh chia tay với những gì đã đạt được và được cá nhân hóa. Khi chia tay, sự đau khổ là rất lớn.

9. Nhưng chu trình bắt đầu lại bắt chập những đau khổ liên quan. Đây là cách chúng ta ngu ngốc đau khổ, bị dính mắt vào cảm xúc. Mù quáng bởi cảm xúc của chúng ta, chúng ta không bao giờ nhận thức được những đau khổ mà chúng ta đang trải qua. Chúng ta bắt đầu chu trình này thông qua cá nhân hóa và tiếp tục chịu đựng đau khổ.

10. Chỉ bằng cách nhận thức được sự đau khổ này, chúng ta mới thoát khỏi nỗi đau khổ tự gây ra này. Trên thực tế, nó không được thực hiện bởi chúng ta. Đó là một cái gì đó xảy ra với chúng ta. Chúng ta là nạn nhân của một quá trình tự nhiên. Trí tuệ của Đức Phật chỉ cho chúng ta con đường thoát khổ. Những gì vô thường, không chắc chắn, và tự ngã nên được từ bỏ.

Biểu đồ dòng chảy dưới đây minh họa sự nguy hiểm của việc theo đuổi các cảm giác dục lạc, như được mô tả trong Mahanidana Sutta trong Đôi thoại của Đức Phật (DB).



**DÍNH MẮT ĐẾN CÁI GÌ ĐẠT ĐƯỢC**

**GHEN TỶ- KHÔNG MUỐN CHIA SẺ VỚI  
NGƯỜI KHÁC, CÁI GÌ ĐẠT ĐƯỢC**

**XUNG ĐỘT VỚI NGƯỜI KHÁC: PHÀN NÀN, ĐÁNH NHAU,  
TRANH LUẬN, KHUYẾN KHÍCH VỮ KHÍ, LỪA DỐI, NGÔN TỪ KHÔNG HAY  
SỰ SINH KHỞI CỦA TẤT CẢ ĐIỀU ÁC**

## TỪ BI

### Huân tập Từ bi

1. Lòng từ bao la rộng khắp (tâm từ)
2. Đồng cảm (tâm bi)

Lòng từ bi có không gian rộng lớn gọi là lòng nhân từ bao la (metta) và chiều sâu gọi là sự đồng cảm (karuna).

Tâm từ là một khát khao hết lòng ước mong rằng tất cả chúng sanh đều được sống an lành hạnh phúc. Tâm từ không phải là tình yêu thương theo ý nghĩa thông thường: là một tình yêu thương gắn liền với một cá nhân, hoặc tình thương của một người dành cho các thành viên trong gia đình. Tâm từ không phải lòng yêu nước hay tình yêu đối với toàn nhân loại. Tâm từ là khát khao cho lợi ích của tất cả chúng sanh mà không có ngoại lệ, thậm chí bao gồm cả động vật và thậm chí những sinh vật chưa biết ở thế giới khác. Tâm từ không có yếu tố lợi ích cá nhân trong lợi ích của tất cả chúng sanh và không có sự phân biệt, ngoại lệ.

Lòng nhân từ bao la không có yếu tố lợi ích cá nhân trong lợi lạc của tất cả chúng sinh và không có ngoại lệ. Nó giống như một giọt nước chảy vào đại dương và biến đổi bản sắc của nó bằng cách hòa vào nước của đại dương. Cũng như thế, lợi ích cá nhân bao gồm cả chính mình bị hủy hoại trong lợi ích của tất cả chúng sinh. Quan tâm đến người khác không trái với lợi ích cá nhân. Tâm từ thì mở rộng sự quan tâm lợi ích cá nhân đến sự quan tâm lợi lạc chúng sinh mà không có ngoại lệ. Sở thích của một người, ban đầu rất hẹp, chỉ quan tâm đến bản thân; bây giờ được mở rộng để bao gồm tất cả chúng sinh mà không có ngoại lệ. Tâm từ là tâm lượng bao la rộng khắp không có giới hạn.

Đồng cảm (Karuna) chiều sâu là mối quan tâm của một người sâu sắc như thế nào trong an vui hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Đó là sự quan tâm đến lợi lạc của tất cả chúng sinh mà không tạo ra bất kỳ sự phân biệt nào giữa bản thân và người khác. An vui hạnh phúc của người khác cũng quan trọng như của chính mình, ví như người mẹ quan tâm đến an vui hạnh phúc của chính đứa con mình. Đồng cảm (karuna) cũng phải phù hợp với nỗi buồn và hạnh phúc của người khác như thể đó là của riêng mình. Nó có thể được gọi là sự cảm thông hoặc

đồng cảm nơi rung động trái tim của người khác và có thể hiểu được quan điểm của người khác và cảm nhận nó.

### **Đồng cảm có thể được hướng vào năm mức độ khổ (dukkha):**

1. Đồng cảm cho những người đã mất những gì họ sở hữu (người - qua cái chết, mọi thứ - thông qua trộm cắp, thiên tai, v.v.) và cho những người không thể có được những gì họ muốn do không có khả năng.

2. Đồng cảm với những người đã đánh mất bản sắc bản thân (mất vị trí trong xã hội, chịu đựng mặc cảm tự ti, thử thách bản ngã, v.v...).

3. Đồng cảm với chúng sinh trong thế giới loài người (trong các nhà tù, bệnh viện, trại tị nạn và những người bị bỏ đói, đàn áp, v.v...).

4. Đồng cảm với những sinh vật ít đặc quyền khác (động vật, ngựa quý, chúng sinh trong địa ngục), mà bạn có thể không biết.

5. Đồng cảm cho những người đang lo lắng hoặc ăn năn về những hành động sai trái của họ.

### **Đồng cảm có thể được hướng vào năm mức độ lạc, niềm vui (sukha):**

1. Đồng cảm cho những người đã đạt được nhiều điều họ mong muốn

2. Đồng cảm cho những người đã đạt được bản sắc của họ

3. Đồng cảm cho những chúng sinh đặc quyền hơn trong thế giới con người thoải mái và hạnh phúc

4. Đồng cảm cho những chúng sinh đặc quyền hơn trên thiên đàng

5. Đồng cảm cho những người đang tận hưởng sự tự do khỏi cảm giác tội lỗi và lợi ích của việc tốt và trong sạch tâm trí

6. Đồng cảm không chỉ đơn thuần là sự cộng hưởng đồng cảm với nỗi buồn của người khác rung động cùng với điều đó nhưng cũng là lời chúc mừng cho người khác hạnh phúc và sự thoải mái.

### **Huân tu Tâm từ metta:**

Chúng ta bắt đầu bằng cách thực hiện những mong muốn tốt đẹp cho bản thân trước tiên, cũng mong muốn an vui hạnh phúc của chính mình. Đây là những gì chúng ta là tất cả: tự cho mình là trung tâm. Đó là những mong muốn tự làm trung tâm mà chúng ta mở rộng mong muốn đó để bao gồm tất cả chúng sinh. Đó là cách chúng ta mở rộng tâm trí. Điều quan trọng là suy xét những suy nghĩ này với cảm giác sâu sắc thay vì chỉ bằng lời nói. Bởi vì cảm giác được kết nối với một hình ảnh tinh thần, điều quan trọng là phải hình dung khu vực bạn lan truyền cảm giác từ bi.

Do đó suy nghĩ như sau:

#### **Bước I**

Tôi có thể khỏe mạnh, thoải mái, bình yên và hạnh phúc, thoát khỏi đam mê, không hận thù, không bị nhảm lẫn, không lo lắng, không sợ hãi, và tôi có thể duy trì bản thân mình một cách vô tư, xả ly, từ bi, hạnh phúc và yên bình.

#### **Bước II**

Cũng như tôi nên được khỏe mạnh, bình an và hạnh phúc, có thể tất cả chúng sinh trong

cõi ta bà này đều khỏe mạnh, thoải mái, bình yên và hạnh phúc (mà không tạo ra bất kỳ sự phân biệt nào giữa bản thân và chúng sinh khác).

Có thể tất cả chúng sinh trong căn phòng này dù là người hay không phải người, nhỏ hay lớn, xa hay gần, hữu hình hay vô hình, được biết hay không biết, không bị đam mê, không bị thù hận, không bị nhầm lẫn, không phải lo lắng, không sợ hãi, và tất cả chúng sinh có thể duy trì bản thân mình vô tư, xả ly, từ bi, hạnh phúc và yên bình.

### **Bước III**

Tiếp tục lặp lại công thức tương tự như trên để mở rộng những mong muốn tốt đẹp này ra bên ngoài tất cả chúng sinh trong việc mở rộng vòng tròn đồng tâm, di chuyển từ tịnh xá đến thành phố, đến tỉnh, quốc gia, lục địa, trái đất và toàn bộ vũ trụ, và thậm chí vượt ra ngoài vũ trụ, tất cả các lĩnh vực của sự tồn tại được biết và chưa biết, không có giới hạn, không giới hạn, đến vô tận mà không loại trừ bất cứ ai.

### **Bước IV**

Vẫn còn trong giai đoạn cuối của tâm từ cho tất cả chúng sinh mà không có ngoại lệ, càng lâu càng tốt.

### **Huân tu Tâm bi (karuna):**

Hãy nghĩ về tất cả những chúng sinh đang đau khổ, ở đây trong thế giới loài người, và thậm chí trong thế giới của naga quý và địa ngục, mà bạn có thể không nhìn thấy hoặc tưởng tượng. Hãy thử đặt mình vào vị trí của họ và cảm nhận sự đau khổ của họ như thể đó là của riêng bạn. Mong rằng những sinh mệnh này sẽ thoát khỏi mọi đau khổ càng sớm càng tốt. Chúc họ sớm tìm được hạnh phúc.

Mong muốn họ thoát khỏi đam mê, thoát khỏi hận thù, thoát khỏi sự sai lầm, thoát khỏi những lo lắng và thoát khỏi nỗi sợ hãi. Có thể tất cả họ đều vô tư, xả ly, từ bi, hạnh phúc và yên bình.

Bây giờ hãy nghĩ về tất cả chúng sinh trong điều kiện dễ chịu ở đây, trong thế giới con người này cũng như bên ngoài, trong thế giới khoái lạc trên thiên đàng cực lạc, thế giới hòa bình của hình thức và thế giới hòa bình trống rỗng của các hình thức. Hãy thử tưởng tượng họ hạnh phúc và bình yên như thế nào và cảm thấy hạnh phúc về hạnh phúc của họ. Mong rằng hạnh phúc của chúng sinh sẽ kéo dài. Mong rằng chúng sinh không có đam mê, không bị thù hận, không bị sai lầm, không phải lo lắng, không sợ hãi, và tất cả chúng sinh có thể vô tư, xả ly, từ bi, hạnh phúc và yên bình.

### **Huân tu hạnh phúc vô ngã vị tha (Mudita):**

Với sự tu dưỡng từ bi và đồng cảm, ý thức bản thân đã vượt ra khỏi giới hạn của nó để trở thành ý thức của tất cả chúng sinh; ý thức bản thân đã được chuyển thành ý thức toàn thể chúng sinh. Sự hủy hoại ý thức bản thân này khiến mọi bất hạnh đau khổ chấm dứt. Những gì còn lại là kinh nghiệm tốt đẹp của hạnh phúc, đôi khi được gọi là sự sung sướng. Đây là hạnh phúc của vô ngã vị tha. Tu dưỡng hạnh phúc này bằng cách nghĩ, “có thể tất cả chúng sinh đều khỏe mạnh và hạnh phúc”. Cố gắng duy trì trạng thái hạnh phúc vô hạn này càng lâu càng tốt mà không có ý thức bản thân.

Lưu ý: Kinh nghiệm về hạnh phúc vị tha này là kết quả của việc thực hành sự buông bỏ và

từ bi. Nó không thể được thực hành độc lập với các trạng thái trước đây.

**Huân tu an tịnh, tĩnh lặng (upekkha):**

Hạnh phúc của vô ngã không phải là một cảm xúc phấn khích. Đó là một trạng thái an tịnh, tĩnh lặng. Cố gắng duy trì sự an tịnh hoặc tĩnh lặng này của tâm trí như là bạn có thể.

Quan sát sự thư giãn của cơ thể và sự bình tĩnh của hơi thở và cảm giác thư giãn thoải mái dễ chịu. Duy trì sự bình tĩnh bằng cách tập trung vào cảm giác thư giãn thoải mái. Lưu ý rằng khi hạnh phúc được trải nghiệm trong chính chúng ta, sự chú ý sẽ ở bên trong, mà không chạy về phía các đối tượng bên ngoài. Khi sự chú ý được tập trung vào nội tâm, tâm trí vẫn không bị xáo trộn mà không tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới bên ngoài hoặc hoàn cảnh bên ngoài. Đây là nội tâm tĩnh lặng (upekkha). Đó là nội tâm lạnh mạnh, cần được phân biệt với cái gọi là nội tâm bệnh hoạn, không phải là nội tâm chút nào mà là tự hấp thụ. Vẫn trong trạng thái yên bình lạnh mạnh, thư thái, tĩnh lặng này càng lâu càng tốt.

Sự an tịnh, tĩnh lặng được tạo ra bởi sự thư giãn của cơ thể và trải nghiệm cảm giác thư giãn thoải mái. Đó là một sự nghỉ ngơi của tâm trí, do không có cảm xúc. Nó không được tạo ra bởi sự tập trung của tâm trí mà bởi một sự tĩnh lặng của tâm trí do không có sự xáo trộn cảm xúc.

Năm tư tưởng tốt để được trau dồi thực sự là năm giai đoạn trong quá trình chuyển đổi của tâm trí. Nói cách khác, chúng là năm phần của một chu kỳ thay đổi, cuối cùng trở thành năm khía cạnh của cùng một trạng thái tâm trí cuối cùng.

## CHU TRÌNH THIỀN



Cái nhìn sáng suốt - Đạt được Chánh Kiến

Xả ly – Chánh kiến dẫn đến việc từ bỏ những ham muốn tự cho mình là trung tâm.

Từ bi - Khi sự ích kỷ biến mất, người ta có thể quan tâm đến an vui, hạnh phúc của người khác.

Hạnh phúc .... Khi tự hấp thụ và lo lắng về bản thân không còn nữa, đó là trải nghiệm của hạnh phúc.

An tịnh, tĩnh lặng - Trải nghiệm hạnh phúc vị tha không phải là một hứng thú, mà là một trạng thái an tịnh, tĩnh lặng.

Cái nhìn sáng suốt.... Sự tĩnh lặng dẫn đến tâm trí lắng đọng bên trong, khi sự hướng nội thực sự trở nên khả thi. Hướng nội dẫn đến sự chiêm nghiệm của trải nghiệm, thay vì tồn tại, đó là một sự thay đổi quan điểm. Điều này dẫn đến sự thức tỉnh từ “giấc mơ tồn tại”. Đây là sự giải thoát hoặc giải phóng (vimutti) khỏi nguyên nhân cảm xúc và đau khổ hiện hữu.

Nếu cái nhìn sáng suốt hoàn toàn này chưa đạt được, chu trình hài hòa lại bắt đầu.

### **Chánh định (samma samadhi)**

Đây là trạng thái nội tâm cân bằng với những thay đổi của môi trường, hoặc sự trở lại với sự tinh khiết và tĩnh lặng ban đầu của tâm trí đã bị mất do phản ứng cảm xúc đối với sự kích thích của các giác quan dưới hình thức thu hút và đẩy lùi. Trạng thái cân bằng này bao gồm năm phần:

1. Tư duy (vitakka)

2. Tìm tòi, thâm vấn (vicara)

3. Sự hỷ lạc, niềm hoan hỷ (pili)

4. Hạnh phúc (sukha)

5. Nhất tâm (ekaggata): tập trung chú tâm vào một đối tượng

Tứ niệm xứ (sati + upatthana): là sự chú tâm tỉnh giác quan sát bên trong

Niệm hơi thở (anapana sati): Chú ý đến hơi thở vào và ra

Khi thực hành quán niệm này, hành giả đi vào rừng, dưới một gốc cây hoặc ngôi nhà trống, ngồi xếp bằng hay bắt chéo chân với lưng ngồi thẳng.

Sau khi rút sự chú ý khỏi môi trường bên ngoài, hành giả tập trung sự chú ý của anh ấy bên trong (cơ thể, cảm giác, tâm trạng, suy nghĩ).

Nhận thức đầy đủ, tôi hít vào; và nhận thức đầy đủ, tôi thở ra.

Khi thở dài, tôi biết “Tôi đang thở dài”; Khi thở ra dài, tôi biết “Tôi đang thở ra dài”.

Khi thở ngắn, tôi biết “Tôi đang thở ngắn”; Khi thở ra ngắn, tôi biết “Tôi đang thở ra ngắn”.

Nhận thức được cảm giác toàn thân, tôi hít vào

Nhận thức được cảm giác toàn thân, tôi thở ra

Thư giãn các hoạt động cơ thể - an tịnh thân hành - tôi hít vào

Thư giãn các hoạt động cơ thể - an tịnh thân hành - tôi thở ra

Trải nghiệm hạnh phúc tôi hít vào

Trải nghiệm hạnh phúc tôi thở ra

Trải nghiệm niềm vui sướng tôi hít vào

Trải nghiệm niềm vui sướng tôi thở ra.

Trải nghiệm sự an tịnh, tĩnh lặng tôi hít vào  
Trải qua sự an tịnh, tĩnh lặng tôi thở ra

Bốn niệm xứ (cattaro satipatthana): Thiết lập bốn đối tượng chú ý (chú tâm)

1. Quan sát các hoạt động của cơ thể - Quán thân (kaya anupassana)
2. Quan sát các hoạt động của cảm xúc - Quán cảm thọ (vedana anupassana)
3. Quan sát các hoạt động của tâm trí – Quán tâm (citta anupassana)
4. Quan sát các hoạt động của những ý nghĩ, tư tưởng – Quán pháp (dhamma anupassana)

## THIỀN NIỆM HƠI THỞ

1. Ngồi với lưng thẳng
2. Quan sát bất cứ căng thẳng nào trên thân thể và thư giãn
3. Khi cơ thể thư giãn và thả lỏng, sự chú ý sẽ tự nhiên dễ tập trung vào sự thở
4. Quan sát sự thở một cách tự nhiên, là dài hay ngắn, có bị tắt nghẽn hay không tắt nghẽn
5. Quan sát cảm giác của toàn thân khi ta thở vào thở ra
6. Tiếp tục duy trì như vậy, cơ thể sẽ bắt đầu được thư giãn
7. Sau đó ta bắt đầu trải qua cảm giác thoải mái của sự thư giãn
8. Tiếp theo ta bắt đầu cảm thấy sự hoan hỷ, hạnh phúc
9. Tập trung sự chú tâm vào sự hoan hỷ, hạnh phúc và thoải mái. Tận hưởng cảm giác an vui, hạnh phúc. Duy trì nó lâu nhất có thể. Thực hành như vậy thường xuyên.

### **Những lợi ích của Thiền Niệm Hơi Thở:**

1. Ta cảm thấy bình an trong những phiền não
2. Ta luôn cảm thấy hoan hỷ, hạnh phúc
3. Ta kết nối và cảm thông với mọi người/ bạn bè
4. Tâm tĩnh lặng, sáng suốt
5. Ta làm việc hiệu quả hơn.



# HAI LOẠI SUY NGHĨ

## (MN VOLUME 1:153)

Tôi nghe như vậy:

Một thời Thế Tôn ở Xá vệ (Savatthi), tại Kỳ đà Lâm (Jetavanarama), vườn ông Cấp Cô Độc (Anathapondika). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỳ Kheo như vậy: “Này các Tỳ Kheo!”. “Vâng, Đức Thế Tôn” các Tỳ Kheo đáp. Thế Tôn giảng như sau:

- Này Chư Tỳ Kheo, trước khi Ta giác ngộ, khi chưa thành Chánh giác, và còn là một Bồ tát, Ta suy nghĩ như sau: “Ta sống suy tư và chia hai suy nghĩ: ý nghĩ tốt và ý nghĩ xấu. Như vậy, Ta chia ý nghĩ đam mê, giận dữ và bạo lực với ý nghĩ bình thản, định tĩnh, tử tế và an vui” Khi ta chăm chú như vậy một cách tỉnh giác và cảnh giác, ý nghĩ dục vọng nảy sinh nơi Ta. Ta biết: “Một ý nghĩ dục vọng đã nảy sinh nơi Ta, điều này có thể dẫn đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não và không đưa đến Niết Bàn”. Chư tỳ kheo, khi Ta suy tư: “ý nghĩ dục vọng đưa đến tự hại”, ý nghĩ này được biến mất. Khi Ta suy tư: “ý nghĩ dục vọng này đưa đến hại người”, ý nghĩ này được biến mất. Khi Ta suy tư: “ý nghĩ dục vọng đưa đến hại cho cả hai”, ý nghĩ này được biến mất. Khi Ta suy tư: “ý nghĩ dục vọng này diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn”, ý nghĩ này được biến mất. Chư Tỳ kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận ý nghĩ dục vọng. Tương tự như vậy, khi một ý nghĩ giận dữ nảy sinh nơi Ta, Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận ý nghĩ giận dữ.

Khi một ý nghĩ độc ác nảy sinh trong Ta, Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận ý nghĩ độc ác.

### KINH SONG TÂM (DVEDHA VITAKKA SUTTA)

“Này các Tỳ Kheo, bất cứ vị Tỳ Kheo nào thường suy tư, quan sát nhiều vấn đề gì, thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỳ Kheo, nếu Tỳ Kheo thường suy tư, quán sát nhiều về ý nghĩ dục vọng, vị ấy từ bỏ sự bình thản, vô tư. Khi tâm đã nặng về dục vọng, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về ý nghĩ dục vọng. Tương tự như vậy, nếu Tỳ Kheo thường xuyên suy tư, quan sát nhiều về những ý nghĩ sân hận, vị ấy từ bỏ lòng từ. Khi tâm đã nặng về sân hận, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về ý nghĩ sân hận. Hoặc nếu Tỳ Kheo thường suy tư, quan sát nhiều về những ý nghĩ bạo động, Tỳ Kheo đang từ bỏ sự bình an và khi tâm đã nặng về bạo động, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về ý nghĩ bạo động.

Bằng cách này, Ta đã thấy được sự nguy hại, sự thấp kém và sự ứ nhiễm của pháp bất thiện, và thấy sự viễn ly, sự lợi ích, sự thanh tịnh của các thiện pháp.

Chư tỳ kheo, trong khi Ta sống không phóng giạt, tỉnh giác, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi ý nghĩ ly dục khởi lên, Ta nhận ra, Ý nghĩ ly dục khởi lên nơi Ta, và ly dục này không đưa đến tự hại mình, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não và đưa đến Niết Bàn. Chư Tỳ kheo, nếu Ta suy tư, quan sát ý

ngĩ ly dục này một đêm, hay một ngày, hay thậm chí cả một ngày và một đêm, không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Mà Ta suy tư, quan sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh. Rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.

Chư tử kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, tỉnh giác, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi ý nghĩ về lòng từ khởi lên, Ta nhận ra, “ý nghĩ về lòng từ khởi lên nơi Ta, và nó không đưa đến tự hại mình, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não và đưa đến Niết Bàn”. Chư Tử kheo, nếu Ta suy tư, quan sát ý nghĩ lòng từ này một đêm, hay một ngày, hay thậm chí cả một ngày và một đêm, không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Mà Ta suy tư, quan sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh. Rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.

Chư tử kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, tỉnh giác, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi ý nghĩ về yên bình khởi lên, Ta nhận ra: “Ý nghĩ về yên bình khởi lên nơi Ta, và nó không đưa đến tự hại mình, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não và đưa đến Niết Bàn”. Chư Tử kheo, nếu Ta suy tư, quan sát ý nghĩ yên bình này một đêm, hay một ngày, hay thậm chí cả một ngày và một đêm, không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi. Và Ta suy tư, quan sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh. Rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.

“Chư Tử-kheo, nếu vị Tỳ-kheo suy tư, quán sát nhiều về vấn đề gì thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tử-kheo, nếu Tỳ-kheo suy tư, quán sát nhiều về ly dục, vị ấy từ bỏ ham mê. Khi tâm đã đặt nặng về ly dục, tâm vị ấy có khuynh hướng từ bỏ ly dục. Nếu vị Tỳ-kheo suy tư, quán sát nhiều về lòng từ, vị ấy từ bỏ giận giữ, sân hận và bạo động và tâm vị ấy có khuynh hướng về khoan dung, yên bình”.

Từ đó, Ta nhận biết rằng chỉ có những suy nghĩ tốt đẹp đó đang xuất hiện nơi tâm Ta. Ta nhận ra sự thực hành cảnh giác của mình đã tiến triển, sự chú ý nội tâm không ngừng nghỉ của Ta được thiết lập, thân Ta được thư giãn và thoải mái, và tâm trí Ta hạnh phúc, yên tĩnh và nhất tâm.

Bằng cách này, Ta thoát khỏi những ý nghĩ đam mê, tham ái và những ý nghĩ xấu xa, Ta bước vào tầng thiền đầu tiên bằng sự quan sát và suy luận, trải nghiệm niềm vui và sự thoải mái dựa trên trạng thái cân bằng tinh thần ... cuối cùng Ta nhận ra rằng: *Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm và không còn trở lại trạng thái này nữa.*

“Chư Tử-kheo, như vậy Ta đã mở con đường yên ổn, an toàn, đưa đến hoan hỷ, Ta đã đóng con đường nguy hiểm. Chư Tử-kheo, những gì vị Đạo Sư cần phải làm cho các đệ tử vì lòng thương tưởng họ, những điều ấy Ta đã làm, vì lòng thương tưởng các Người. Chư Tử-kheo, đây là các gốc cây, đây là các chỗ trống, hãy Thiên định, chớ có phóng dật, chớ có hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta”.

Chư Tử-kheo, Ta phát tâm đồng mãnh, tinh tấn, không có tiêu cực, niệm không tán loạn

được an trú, thân được khinh an, không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn

## PHƯƠNG PHÁP GIỮ TÂM YÊN (VITAKKA ANTHANA SUTTA)

(MN Volume 1: 152)

-Một bản phiên dịch mới -

Người môn đệ đang thực hành Pháp một cách chú tâm, nhiệt tình và dần tiến triển cao hơn, anh ta nên hành trì năm trạng thái tâm tại những thời điểm thích hợp.

Nếu một hình ảnh khởi lên nơi tâm người môn đệ, như là anh ta nhớ nghĩ tới nó, khơi dậy những ý nghĩ xấu xa, hạ liệt, không đáng có (ý nghĩ bất thiện) cùng với sự ham muốn, ganh ghét và bấn loạn; sau đó một hình ảnh với ý nghĩ thiện khởi lên, trái ngược với hình ảnh ban đầu. Khi điều này diễn ra nó sẽ làm suy yếu và mất dần những hình ảnh bất thiện. Giống như người thợ mộc lành nghề hay thợ phụ của anh ta bỏ đi chốt gỗ cũ bằng cách đặt một cái chốt gỗ mới và đập, phá hủy vào gỗ mới để dần dần thay thế chốt gỗ cũ. Cũng vậy, ở giai đoạn đầu người môn đệ bỏ đi hình ảnh tâm bất thiện bằng cách thay thế hình ảnh tâm thiện lành.

Khi điều này được thực hiện, nếu ý nghĩ bất thiện tiếp tục khởi lên, ta nên suy tư đến kết quả bất thiện của những ý nghĩ bất thiện này, do vậy: “*Những ý nghĩ bất thiện là hạ liệt, không đáng có, và sai trái mang đến hệ quả đau khổ*”. Khi điều này được thực hiện, những ý nghĩ bất thiện đó suy yếu và chấm dứt. Giống như một phụ nữ, người đàn ông hay cậu bé diện những bộ trang phục thơm mát, sạch sẽ và rồi ai đó để lên cổ họ xác chết của một con rắn hay con chó hay xác người thì họ sẽ kinh tởm và khiếp sợ. Cũng như vậy khi ta suy tư những kết quả bất thiện của một ý nghĩ bất thiện, chúng sẽ suy yếu và chấm dứt.

Khi điều này được thực hiện, những ý nghĩ bất thiện dần lắng xuống, suy yếu và chấm dứt. Ta nên dừng tập trung vào những ý nghĩ này và ngừng suy nghĩ về chúng. Cũng như đôi mắt của con người vậy, họ sẽ nhắm mắt lại hoặc nhìn về hướng khác để không phải nhìn những thứ trong tầm mắt. Cũng vậy, tâm sẽ đóng lại với những ý nghĩ bất thiện bằng cách không chú tâm vào nó và lờ nó đi.

Khi điều này được thực hiện, nếu ý nghĩ bất thiện tiếp tục khởi lên, ta nên tập trung vào sự thư giãn và bình tĩnh, tâm lắng dịu hoạt động của suy nghĩ. Khi điều này được thực hiện, những ý nghĩ bất thiện dần lắng xuống, suy yếu và chấm dứt. Ví như một người đang chạy bắt đầu đi chậm lại, hay đang đi chậm bắt đầu đứng lại, hay đang đứng thì ngồi xuống, hay đang ngồi thì nằm xuống. Theo cách đó, sự thay đổi từ tư thế mệt mỏi sang tư thế ít mệt, hay từ nghĩ ngợi sang thư giãn. Cũng tương tự với người tập trung vào sự thư giãn, tĩnh lặng và an tịnh.

Khi tiến trình này diễn ra, nếu những ý nghĩ bất thiện vẫn còn dấy khởi, ta nên thả lỏng hàm răng đang ghiến chặt, thư giãn ấn lưỡi vào vòm miệng, theo đó loại bỏ ý nghĩ bất thiện dễ dàng mà không cần gắng sức. Ví như một người đàn ông mạnh mẽ có thể giữ một người đàn ông yếu đuối bằng đầu hoặc cơ thể và ném anh ta ra một cách dễ dàng, mà không cần nỗ lực, anh ta được thư giãn hoàn toàn và bình tĩnh. Theo cách như vậy, người môn đệ thư giãn hàm và lưỡi và loại bỏ ý nghĩ mà không cần nỗ lực, bằng cách thư giãn cơ thể và làm dịu tâm trí.

Khi điều này được thực hiện, những ý nghĩ bất thiện đó cùng với sự ham muốn, ganh ghét và bấn loạn sẽ suy yếu dần và chấm dứt. Khi chúng biến mất, tâm ở lại, nghĩ ngợi bên trong, tâm trở nên đồng nhất và đi vào trạng thái cân bằng.

Người môn đệ thành tựu điều này gọi là “Master of Mind” “Bậc thầy của tâm trí”. Anh ta chỉ nghĩ về những gì anh ta muốn nghĩ đến, anh ta không nghĩ những gì không muốn nghĩ đến. Anh ta đã chấm dứt sự thôi thúc của cảm xúc, phá vỡ sự ràng buộc, dính mắt vào đam mê, tham ái và loại bỏ tính tự cao tự đại, ngã mạn và chấm dứt sự khổ đau.

## NƠI NƯƠNG TỰA VÀ GIỚI LUẬT

### Lòng cung kính với Phật:

Nama tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa Obeisance to the Sublime,  
Emancipated, Awakened Awakened One  
Trong đó,

**Namo tassa:** Xin cung kính đến vị ấy.

**bhagavato:** đức Thế Tôn, đức Phá-ga-va.

**arahato:** bậc A-la-hán, Ứng Cúng.

**sammà sambuddhassa:** đấng Chánh Biến Tri, Chánh Đẳng Giác, Bậc Tự Giác Ngộ hoàn toàn, không ai chỉ dạy.

**Nghĩa toàn câu:** “Cung kính đến Ngài là đức Thế Tôn (Phá-ga-va), bậc A-la-hán (Ứng Cúng), đấng Chánh Biến Tri”.

### Quy y Tam Bảo:

sarmarm gaccami

Con xin quy y Phật

Dhammarm saranam gaccami

Con xin quy y Pháp.

Sangharm saranam gaccami

Con xin quy y Tăng

Con xin quy y Phật lần thứ hai

Con xin quy y Pháp lần thứ hai

Con xin quy y Pháp lần thứ hai

Con xin quy y Phật lần thứ ba

Con xin quy y Pháp lần thứ ba

Con xin quy y Tăng lần thứ ba

### Năm giới:

1. Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không sát sanh hại vật

2. Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không trộm cắp

3. Kamesu miccacara veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không tà dâm

4. Musavada veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không nói dối và nói lời ái ngữ

5. Surameraya majja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không sử dụng chất kích thích, chất say và rượu bia

## Tám giới:

1. Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không sát sanh hại vật

2. Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không trộm cắp

3. Kamesu miccacara veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không tà dâm

4. Musavada veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không nói dối và nói lời ái ngữ

5. Surameraya majja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin trọn đời giữ giới không sử dụng chất kích thích, chất say và rượu bia

6. Vikalabhojana veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin giữ giới không ăn phi thời

7. Nacca, gita, vadita, visuka, dassana; mala, gandha, vilepana, dharana, mandana, vibhusanatthana veramani sikkhapadam samadiyami

Con xin giữ giới không xem những chương trình khiêu vũ, âm nhạc hay tấu hài và không sử dụng vật trang sức như vòng hoa, nước hoa, đầm dạ khoa trang và những vật trang trí.

8. Ucca sayaua maha sayana veramani sikkhapadam samadiyami

Con giữ giới không nằm nơi cao sang, sử dụng đồ quý giá, sang trọng

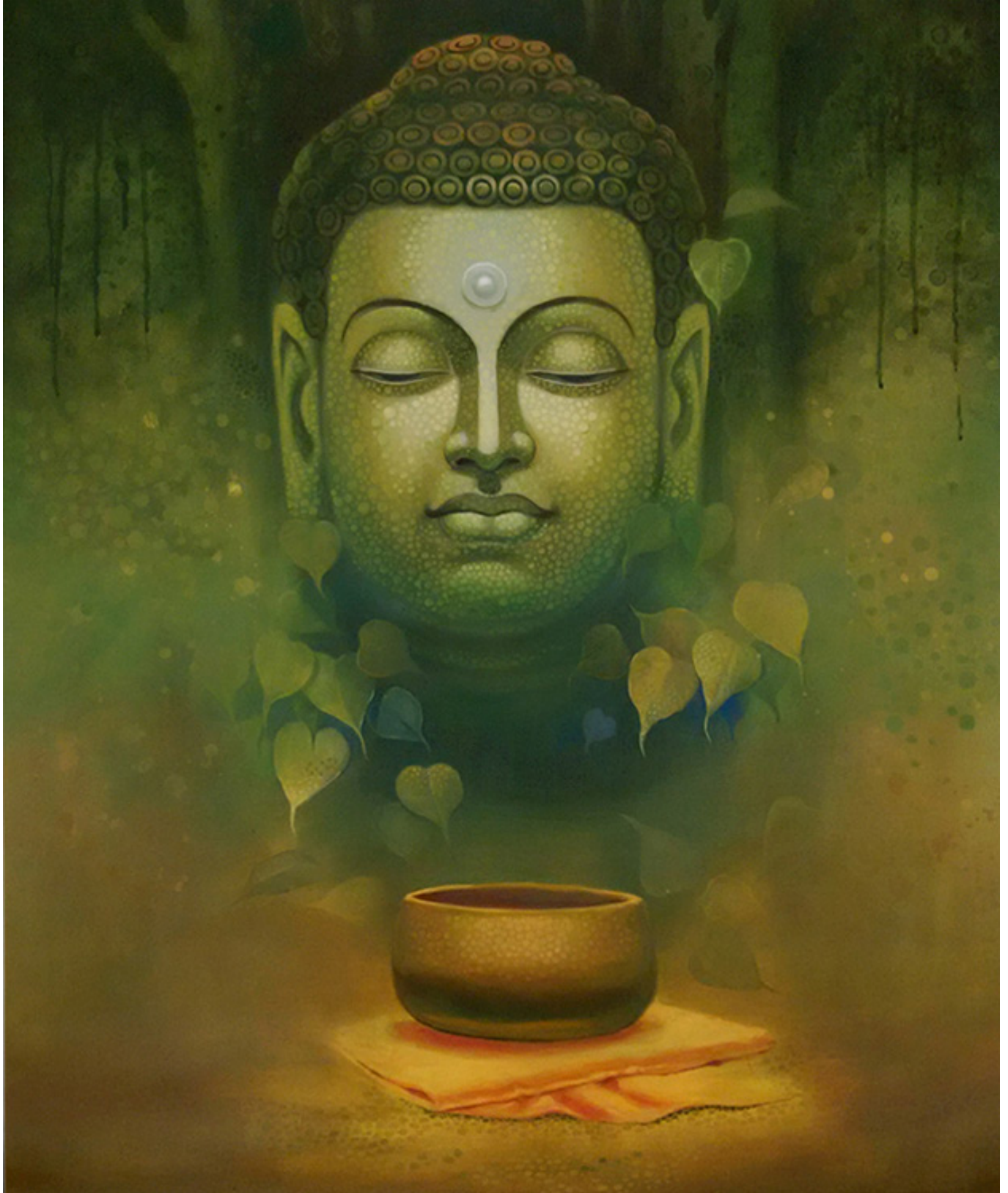
Điều quan trọng cần nhớ là bằng cách thực hành những giới luật này, chúng ta đang nỗ lực sống một đời sống hành trì niêm mật của những vị A La Hán đã giải thoát. Mục đích là để thực hành đời sống Phạm hạnh (Brahma cariya), và chúng ta nỗ lực tu tập giữ giới để tích lũy Phạm hạnh, nếu chúng ta không thể hoàn thành thanh lọc tâm trong kiếp này, ít nhất có thể tiếp tục nó trong những kiếp sau để đạt đến con đường Niết Bàn.

Không ai có thể trở thành Phật ngay lập tức. Ngay cả Hoàng tử Siddhatta cũng phải hành trì tinh cần, nhiệt tình trong suốt sáu năm ở hàng động trước khi trở thành Phật. Lưu ý quan trọng là sự nỗ lực hành trì của Phật không chỉ trong sáu năm ở kiếp cuối cùng. Mà đây là sự hành trì cuối cùng trong con đường đi đến giác ngộ của Ngài trải qua vô số hàng triệu kiếp sống hành trì để tích lũy trọn đủ các công đức. Nhận thức này nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng lớn của việc hành trì giáo Pháp Phật. Nó không chỉ có ý nghĩa đối với chúng ta trong cuộc đời này, mà còn cho hành trình thoát khỏi sanh tử luân hồi của chúng ta.

Đây là lý do tại sao nhiều Phật tử nghiêm túc hành trì thiền. Họ không chấp vào những hi vọng, ảo tưởng mê muội vào thiên đường bất diệt trong tương lai. Họ tinh cần nỗ lực hành trì thanh lọc tâm ở đây và ngay bây giờ. Nếu chúng ta không hành trì ngay bây giờ, chúng ta khó có khả năng để hành trì trong tương lai. Không hành trì chúng ta không thể hy vọng

giải thoát. Vượt lên.

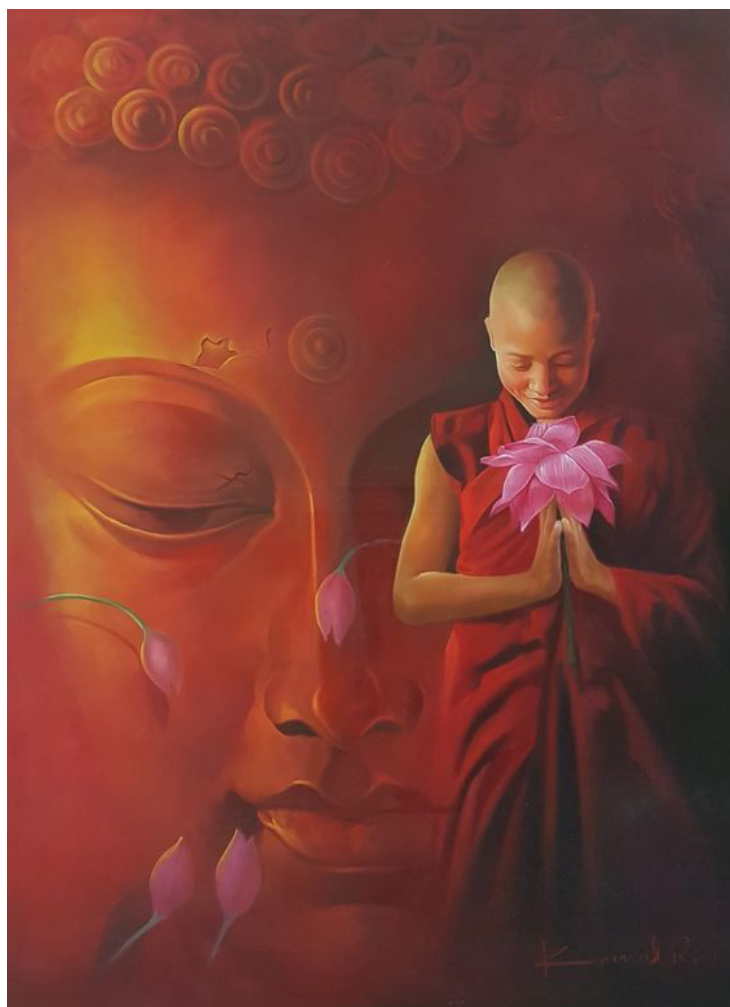
Không có sự hành trì niệm mật này, Phật tử không thể hi vọng giải thoát. Vượt lên trên cuộc sống bình thường của chúng ta đến một Cuộc sống Thiêng liêng Phạm hạnh (Brahma cariya) là cách duy nhất để tiến bộ trên con đường giải thoát.



# MỤC LỤC

---

LỜI TỰA .....	2
HƯỚNG DẪN TẬP THIỀN DẪN TỚI CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT .....	3
THIỀN SƠ CẤP .....	4
BỐN BƯỚC TRONG CHƯƠNG TRÌNH THIỀN .....	22
GIAI ĐOẠN I: TÙY NIỆM (ANUSSATI) .....	24
GIAI ĐOẠN II: TRAU DÒI NHỮNG TƯ TƯỞNG THIỀN .....	28
PHỤ LỤC: HAI LOẠI SUY NGHĨ .....	40



# THIÊN CĂN BẢN



## TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN

34/2 Đường 758, Tinh lộ 7, Ấp Xóm Mới, Xã An Nhơn Tây,  
Huyện Củ Chi, Sài Gòn

Website: [www.tuetam.info](http://www.tuetam.info)

Facebook: Tuệ Tâm Thiên Thư Quán

Email: [tuetamthienthuquan@yahoo.com](mailto:tuetamthienthuquan@yahoo.com)

Điện thoại: 0963715342