

Con đường duy nhất

*Những lời giảng dạy về Thiền Minh Sát
được trích từ các bài Pháp của Hòa Thượng Mahasi*

**Hòa Thượng Mahasi giảng
Tỳ khuru Khánh Hỷ và Tỳ khuru Pháp Luân dịch
Hòa Thượng Kim Triệu hiệu đính**

Mục lục

1. Giáo Pháp
2. Tiêu Chuẩn Đạo Đức
3. Định
4. Bắt Đầu Hành Thiền Minh Sát
5. Thực Hành Thâm Sâu Hơn

*Này các thầy Tỳ Khuru,
đây là con đường duy nhất
để thanh lọc (tâm) chúng sanh,
chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc
diệt khổ thân và khổ tâm,
đạt Thánh Đạo và
Giác Ngộ Niết Bàn.
Đó là Tứ Niệm Xứ*

*Bốn (cách quán sát đó) là gì?
Này các thầy Tỳ Khuru, ở đây
(trong lời dạy này)
Thầy Tỳ Khuru trú trong thân, quán sát thân
tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm,
loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong thân.*

*Thầy Tỳ Khuru trú trong thọ, quán sát thọ,
tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm,
loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong thọ.*

*Thầy Tỳ Khuru trú trong tâm, quán sát tâm,
tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm,
loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong tâm.*

*Thầy Tỳ Khuru trú trong pháp, quán sát pháp,
tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm,
loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong pháp.*

-ooOoo-

1. Giáo Pháp

1.1 Gánh Nặng Ngũ Uẩn

Đeo mang Ngũ Uẩn thật nặng nề làm sao! Từ lúc được hoài thai trong bụng mẹ, thì khối ngũ uẩn này đã cần phải được chăm nom săn sóc rồi. Mẹ đã phải bỏ biết bao công lao nuôi dưỡng, bảo vệ để cho thai nhi được phát triển tốt đẹp an toàn. Từ miếng ăn đến giấc ngủ, mẹ phải thận trọng theo dõi hàng ngày để đứa trẻ trong bụng mình được phát triển tốt đẹp. Nếu người mẹ là một Phật tử, bà sẽ vì lợi ích của con mà tinh tấn làm các việc thiện lành.

Khi được sinh ra, đứa bé không đủ khả năng để tự lo cho mình, nên cần phải được cha mẹ, người lớn bông ẵm, bú mớm, tắm rửa, thay tả lót, thay quần áo... Phải cần tới ít nhất hai hoặc ba người để săn sóc và nuôi nấng gánh nặng ngũ uẩn bé nhỏ này.

Khi lớn lên, mọi người đều phải tự săn sóc lấy mình. Họ phải ăn uống ngày hai ba bữa. Nếu muốn ăn ngon, họ phải bỏ ra nhiều công lao mới có được. Họ phải tắm rửa, giữ gìn thân thể áo quần tươm tất sạch sẽ. Muốn thân thể khỏe mạnh, họ phải siêng năng tập thể dục hàng ngày. Họ phải tự làm tất cả mọi việc. Khi nóng, họ phải quạt; khi lạnh, họ phải sưởi. Họ phải thận trọng chăm sóc và giữ gìn sức khỏe. Khi đi, họ phải thận trọng để khỏi vấp ngã. Khi đi đâu xa, họ phải biết nơi mình sắp đến có được an toàn không, có bị nguy hiểm không. Dù có thận trọng giữ gìn, thì cũng có lúc họ phải bị bệnh; họ phải uống thuốc điều trị. Chăm nom săn sóc năm hiện tượng tâm vật lý này thật vất vả nặng nề biết bao!

Gánh nặng lớn lao nhất của chúng sanh là phải lo liệu cho cuộc sống của mình. Nhiều người mới mười hai, mười ba tuổi đầu, đã phải tự kiếm sống. Ai cũng phải lo học hành. Người có học lực sơ cấp chỉ tìm được việc làm chân tay. Người có học lực khá hơn thì có địa vị cao trọng hơn. Nhưng rồi, ai cũng phải làm việc cật lực ngày này qua ngày khác không chút ngừng nghỉ.

Những người đã tạo được nghiệp lành trong quá khứ, nên trong kiếp sống hiện tại ít gặp khó khăn trở ngại. Những người sanh ra với nghiệp tốt, được nuôi nấng chu đáo từ lúc nhỏ, và khi lớn lên được học hành tốt đẹp. Ngay khi đã trưởng thành, họ cũng còn được cha mẹ tiếp tục giúp đỡ để đạt được những điều mình mong muốn. Những người may mắn như vậy khó có thể hiểu được gánh nặng thật sự của cuộc đời là gì.

Những ai có nghiệp không tốt trong quá khứ, không bao giờ có được sự may mắn như thế. Khi còn nhỏ, họ chỉ biết tới cái đói mà thôi, chẳng có chút hạnh phúc nào: không được ăn những gì mình thích, không được mặc những gì mình ưa. Lớn lên, họ chỉ biết ráng giữ cho thân tâm này tồn tại là đủ rồi, không còn mong muốn gì nữa. Có người không đủ gạo ăn từng bữa. Có người phải thức dậy từ sáng sớm để giã gạo nấu cơm. Có người thiếu thốn đủ điều phải mượn đầu này vay đầu nọ, đầu tắt mặt tối để sống qua ngày. Nếu bạn muốn biết nhiều hơn về đời sống của người nghèo, hãy đến khu họ ở, bạn sẽ tận mắt chứng kiến đủ mọi đau thương của cuộc đời.

-- trích từ *Pháp thoại về kinh Bhāra*

1.2 Đeo Mang Gánh Nặng

Thân này, một trong năm uẩn, là gánh nặng lớn lao. Lo lo ăn, lo lo mặc, lo chỗ ở cho thân này là đã mang vào mình gánh nặng lớn lao đó. Chúng ta đã làm tới mọi cho thân này, cho sắc uẩn này quá nhiều. Ngoài việc lo cho thân được ăn mặc no ấm, chúng ta còn phải lo cho thân này được đẹp đẽ và hạnh phúc trong cả hai phương diện vật chất lẫn tinh thần. Khi lo lắng để có được các cảm giác vật chất lẫn tinh thần vừa ý, thoải mái là

chúng ta đã phục vụ cho thọ uẩn. Lại nữa, chúng ta muốn cho thân này được thấy cảnh đẹp và được nghe âm thanh êm dịu là chúng ta đã phục vụ cho thức uẩn.

Chúng ta có thể nhận ra ba gánh nặng (sắc uẩn, thọ uẩn, thức uẩn) này một cách dễ dàng.

Sắc uẩn nói: "Hãy nuôi tôi cho đàng hoàng. Hãy cho tôi những gì tôi thích ăn, nếu không tôi sẽ làm cho tôi bệnh hoặc yếu. Hoặc tệ hơn nữa, tôi sẽ tự tử!" Thế là chúng ta phải chiều chuộng làm cho sắc uẩn vui lòng.

Thọ uẩn nói: "Hãy cho tôi hưởng cảm giác thú vị, nếu không tôi sẽ làm cho tôi đau đớn. Hoặc tệ hơn, tôi sẽ tự tử!" Thế rồi chúng ta chạy đi tìm những cảm giác thú vị nhằm thỏa mãn những gì thọ uẩn cần.

Rồi đến thức uẩn nói: "Hãy cho tôi thấy cảnh đẹp. Hãy cho tôi nghe âm thanh hay. Hãy cho tôi ngửi mùi thơm, nếm vị ngon...Nếu không tôi sẽ làm cho tôi bực mình, cáu ó. Hoặc tệ hơn nữa, tôi sẽ tự tử!" Thế rồi chúng ta làm theo sự sai bảo của thức uẩn.

Dường như cả ba uẩn này luôn luôn đe dọa chúng ta. Chúng ta chỉ biết làm theo những đòi hỏi của chúng. Sự vâng lời này là một gánh nặng lớn lao.

Hành uẩn hay các tác động tạo nghiệp cũng là một gánh nặng khác. Đời sống đòi hỏi chúng ta phải thỏa mãn các nhu cầu và những điều ưa thích hàng ngày. Và để thỏa mãn những đòi hỏi này mà chúng ta phải tích cực làm việc. Chúng ta phải làm việc liên miên không nghỉ. Các sinh hoạt lẫn lộn của con người được thúc đẩy bởi tác ý của chúng ta, và tác ý này bắt nguồn từ sự xúi dục của tham ái. Những sinh hoạt này tạo những đòi hỏi mang tính cách hăm dọa chúng ta mỗi ngày, và nếu những đòi hỏi này không được đáp ứng, thì nhiều rắc rối, và ngay cả cái chết cũng có thể xảy đến với chúng ta. Khi ao ước của con người chưa được thỏa mãn, thì tội ác sẽ tìm tới. Hành uẩn hay các tác động tạo nghiệp này đã đè nặng chúng ta biết bao! Cũng vì không đủ sức mang gánh nặng này nên chúng ta trở nên vô đạo đức, phạm những điều sai trái đáng hổ thẹn. Hầu hết các tội lỗi hình thành cũng vì con người không kham nổi gánh nặng của các sinh hoạt mang tính chất nghiệp này.

Tướng uẩn cũng là một gánh nặng lớn lao. Đặc tính của tướng uẩn hay tri giác là ghi nhớ sự kiện để có thể nhận ra sau này. Tướng uẩn là phương tiện để rèn luyện các khả năng như trí nhớ, trí thức và trí tuệ. Nhờ các khả năng này, chúng ta có thể phân biệt được điều tốt điều xấu, và loại trừ những điều bất thiện khởi sinh từ những đối tượng không hài lòng toại ý. Nếu các đối tượng được giác quan ưa thích không được đáp ứng, tâm sẽ phản ứng lại và tạo nên những hậu quả tai hại xấu xa. Vì không kham nổi gánh nặng của tướng uẩn nên nhiều phiền não như luyến tiếc, hối hận, bất an, lo âu ... phát sinh.

Vì những lý do trên, nên Đức Phật tuyên bố rằng ngũ uẩn thủ là một gánh nặng lớn lao.

-- trích từ *Pháp thoại về kinh Bhāra*

1.3 Sự Hủy Hoại Của Thân Xác

Thường, người ta sống mà chẳng hề nghĩ đến sự suy tàn và hủy hoại dần mòn của thân xác mình. Mãi cho đến khi cái già kéo đến, tật bệnh hoành hành, và cái chết gần kề, người ta mới nghĩ đến sự kiện đau buồn này.

Tiến trình hư hoại như vậy tiếp tục tái diễn trong mỗi kiếp sống: sự hủy hoại dần mòn của thân xác, sự đàn áp không ngừng của già nua, bệnh tật, và cuối cùng là cái chết.

Đức Phật đã thấy rõ ràng tiến trình này, khi quan sát sự sinh tử của chúng sanh qua hàng triệu kiếp sống. Thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi bị già, bệnh, chết chi phối; thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi bị lo âu sâu muộn, uất ức than khóc chế ngự; thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi phải xa lìa người thân yêu. Đức Phật này sinh lòng bi mẫn. Nếu lịch sử của kiếp người được vẽ hết trở lại, thì trọn cả mặt đất này cũng chưa đủ chỗ để vẽ.

Tâm đại bi của Đức Phật này sinh khi Ngài thấy không biết bao nhiêu bức tranh "sanh, già, bệnh, chết" của chúng sanh trải qua vô lượng kiếp.

-- trích từ *Pháp thoại về kinh Hemavata*

1.4 Sự Hình Thành Của Phiền Não

Si mê là không thấy rõ được bản chất thật sự của sự vật. Khi nói rằng tôi thấy cái này, hay tôi nghe cái kia, là ta đã làm một việc sai lầm, vì ta đã cho rằng có một cái tôi đang thấy và đang nghe. Thật ra chẳng có tôi, ta hay tự ngã nào cả. Ý niệm sai lầm này đã khiến chúng ta tin tưởng sai lầm rằng sự vật là thường còn, là đáng yêu, là toại nguyện. Điều này khiến tham ái phát sinh, và khi tham ái quá mạnh mẽ thì trở thành chấp thủ, dính mắc. Đó là lý do tại sao phiền não hình thành.

-- trích từ *Pháp Thoại Về Bản Chất của Niết Bàn*

1.5 Sự Hoạt Động Của Vô Minh

Người ta thường có khuynh hướng đi tìm những dục lạc giác quan: sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, v.v... Nỗ lực của họ là để đạt những gì họ tin tưởng là điều tốt đẹp của cuộc đời. Tư tưởng này phát xuất từ ảo tưởng về sự hiện hữu của các điều tốt đẹp đó. Vô minh ở đây giống như cặp mắt kính màu lục được mắng vào mắt ngựa, khiến ngựa ăn cỏ khô mà tưởng rằng cỏ tươi. Chúng sanh bị sa lầy trong dục lạc giác quan bởi vì họ đã nhìn cuộc đời qua cặp kính màu hồng. Họ sống trong ảo tưởng mà không thấy rõ được bản chất thật sự của các đối tượng giác quan, của vật chất và tâm.

-- trích từ *Pháp Thoại về Thập Nhị Nhân Duyên*

1.6 Nô Lệ Vào Tham ái

Đức Phật thấy rõ rằng tất cả chúng sanh đều là những kẻ nô lệ của tham ái và dục vọng, điều này khiến Ngài động lòng bi mẫn. Chúng sanh phục vụ cho tham ái và dục vọng mà chẳng kể gì đến tính mạng của mình. Họ làm việc suốt đời để thỏa mãn lòng tham ái. Sau khi chết đi, trong những kiếp kế tiếp, họ cũng vẫn còn tiếp tục làm nô lệ cho cùng người chủ tham ái này mà chẳng có phút giây nào ngừng nghỉ.

Trong thế giới con người, kẻ nô lệ có thể làm tôi mọi cho người khác suốt một đời, nhưng kẻ nô lệ cho tham ái thì phải làm nô lệ từ đời này sang đời khác, chẳng biết bao giờ mới chấm dứt kiếp tôi đòi. Chỉ khi nào đắc quả A La Hán, kẻ nô lệ cho tham ái mới chấm dứt sự lang thang vô định trong vòng sinh tử.

-- trích từ *Pháp Thoại về bài kinh Hemavata*

1.7 Sự Bất Toại Nguyện của Chư Thiên

Đừng nghĩ rằng do những việc thiện đã làm mà bạn trở thành một vị chư thiên, và bạn sẽ sống ở một nơi mà mọi ước muốn của bạn được thành tựu đầy đủ. Nơi đó mọi ước ao của bạn đã được thỏa mãn cả rồi nên bạn chẳng còn phải ước ao gì nữa, chẳng cần phải nỗ lực gì nữa. Thực ra, không ai có thể thỏa mãn với những gì mình đã có, họ luôn

luôn đòi hỏi thêm nhiều. Muốn được nhiều hơn nữa, thì cần phải nỗ lực nhiều hơn, và đau khổ phát sinh từ những nỗ lực này. Cần nhớ một điều là: ngay cảnh chư thiên cũng vẫn còn bị luật vô thường chi phối.

-- trích từ *Pháp Thoại về bài kinh Hemavata*

1.8 Đức Tin Chân Chánh

Lý thuyết cho rằng các hiện tượng sinh khởi một cách may rủi không nguyên nhân, dần dần được người ta chú ý một cách ưu ái, vì lòng tham con người đang gia tăng, và sự khao khát dục lạc của con người đang phát triển tương ứng theo. Ngày nay, một số người cho rằng ta sẽ không đạt được mục tiêu nếu tránh làm điều bất thiện. Thái độ này đưa con người đến những sự tin tưởng sai lầm. Vì bị tham ái và si mê chế ngự nên người ta không biết đến nghiệp và quả của nghiệp.

Đức Phật khám phá ra luật nhân quả và khẩn thiết kêu gọi mọi người hãy giảm bớt tham, sân, si. Những người Phật tử có tín tâm, sẽ nghe theo lời hướng dẫn của Đức Phật, và cố gắng hành thiện để đạt giác ngộ hầu có thể giúp mình thoát khỏi mọi tin tưởng sai lầm. Họ biết rằng bao lâu họ chưa chấm dứt được tham ái, thì họ vẫn còn bị chi phối bởi nghiệp lực: nghiệp quá khứ sẽ tạo nên những gì trong hiện tại, và nghiệp hiện tại sẽ quyết định cho những gì xảy ra trong tương lai. Như vậy, họ đã xác chứng được rằng đức tin của họ là một đức tin chân chánh.

-- trích từ *Pháp Thoại về kinh Hemavata*

1.9 Làm Để Giải Thoát

Người Phật tử chân chánh mỗi khi làm được điều phước thiện gì, họ đều có thói quen nguyện cho mình đạt được Niết Bàn. Dĩ nhiên Niết Bàn không thể thành tựu tức khắc bằng sự mong ước suông. Bồ thí và tri giới chỉ giúp người Phật tử tái sinh vào các cảnh giới cao hơn, và chỉ có Bát Chánh Đạo mới dẫn đến Niết Bàn. Bởi thế, tại sao phải đợi đến kiếp sau? Sao không thực hành Bát Chánh Đạo ngay bây giờ để giải thoát ngay trong kiếp sống này?

-- trích từ *Pháp Luân*

1.10 Con Đường Duy Nhất

Thật vậy, chân lý chỉ có một. Hãy ghi nhớ điều này. Ngày nay, Phật Giáo phổ biến đến mọi nơi, cũng chỉ đặt căn bản trên sự thực hành Bát Chánh Đạo, hay còn được gọi là Trung Đạo. Đó là sự thực hành Giới, Định, và Tuệ. Sự thực hành này giúp ta thực chứng Tứ Diệu Đế. Đây là con đường duy nhất. Nếu có ai nói rằng sự liễu ngộ Chân Lý có thể đạt được mà không cần thực hành Bát Chánh Đạo, nghĩa là không cần phải thực hành Giới, Định, và Tuệ, và không cần có mục tiêu hướng đến là để thấy rõ Tứ Diệu Đế, thì phải hiểu rằng sự giảng dạy đó trái ngược với lời Phật dạy.

-- trích từ *Đến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo*

1.11 Sự Cần Thiết của Thực Hành

Ngày nay có rất nhiều người đã trình bày sai lạc Giáo Pháp của Đức Phật. Chẳng hạn như họ nói rằng: chỉ cần có kiến thức về Phật giáo là tròn đủ, là hoàn mãn, chẳng cần phải thực hành Giáo Pháp một khi đã thành đạt kiến thức. Nói như vậy có nghĩa là chối bỏ việc thực hành Giáo Pháp và loại trừ Bát Chánh Đạo.

Đức Phật dạy chúng ta phải thường xuyên thực hành Bát Chánh Đạo vì Bát Chánh Đạo bao gồm những nguyên tắc căn bản đưa đến giác ngộ. Một khi Bát Chánh Đạo đã được tu tập thuần thực, trí tuệ sẽ phát triển và ta sẽ thấu triệt được bản chất của Thánh Đạo. Trên đường thực hành, chúng ta phải có một sự tinh tấn bền bỉ. Không nỗ lực tinh tấn thì chẳng thành đạt được gì cả, thế mà có một số người có quan niệm sai lầm cho rằng chẳng cần phải nỗ lực vì nỗ lực chính nó là đau khổ, bất toại nguyện, và do vậy chẳng cần phải tinh tấn nỗ lực làm gì. Nếu không nỗ lực tinh tấn thì sẽ gặp nhiều trở ngại trong việc thực hành và phát triển Bát Chánh Đạo. Nếu các yếu tố của Bát Chánh Đạo không được phát triển tròn đủ thì làm sao có đủ trí tuệ để loại trừ phiền não và giác ngộ Niết Bàn?

-- trích từ Đến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo

-ooOoo-

2. Tiêu Chuẩn Đạo Đức

2.1 ánh Sáng Giáo Pháp

Giới, Định, Tuệ dẫn đến Niết Bàn. Thế mà vẫn có người cho rằng không cần thiết phải giữ giới luật, nếu họ có được sự hiểu biết về Giáo Pháp. Những người chủ trương như thế thường cho rằng họ có những phương pháp gián dị và dễ dàng để hướng dẫn tín đồ. Thật lạ lùng làm sao! Chúng ta không thể phủ nhận rằng vào thời Đức Phật, mỗi người, tùy theo trí tuệ của mình mà có sự thực chứng mau chậm khác nhau.

Có người thấy được chân lý ngay khi đang nghe Giáo Pháp.

Có người thấy được chân lý sau khi nghe xong bài pháp.

Có người thấy được chân lý sau khi được nghe giảng giải rộng rãi hơn.

Vào thời kỳ Đức Phật, có những người do nhờ Ba La Mật tích tụ từ trước, trí tuệ chín muồi, không cần nhiều nỗ lực, chỉ đơn thuần nghe lời giảng dạy của Đức Phật vẫn thấy rõ được Giáo Pháp. Nhưng ngày nay, muốn thấy rõ chân lý phải được hướng dẫn và thực tập lâu dài, vì ngay cả Đức Phật đi nữa cũng không thể giúp ta thấy được ánh sáng Giáo Pháp nếu ta không thực hành.

-- trích từ Đến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo

2.2 Giới Của Bậc Thánh Nhân

Những ai đạt tầng thánh thứ nhất đều tôn trọng giữ gìn ngũ giới thật trong sạch. Họ không hề phạm giới; họ luôn luôn thận trọng giữ gìn giới luật. Họ giữ giới không phải vì sợ ai kiểm soát, mà bởi vì họ muốn giữ tâm mình được trong sạch thanh tịnh, và tâm thanh tịnh trong sạch chỉ có thể đạt được nếu ngũ giới được giữ gìn trọn vẹn. Không phải họ chỉ muốn giữ gìn giới luật ngay trong kiếp sống này, mà họ còn muốn giữ gìn giới luật trong sạch trong các kiếp sau sau nữa. Trong các kiếp sau này, có thể họ không biết rằng mình đã là một bậc thánh Nhập Lưu trong kiếp trước, nhưng họ thấy rằng họ cần phải giữ gìn ngũ giới trong sạch trọn vẹn, không làm lỗi.

Đôi khi chúng ta thấy có những người từ thuở nhỏ đã không làm những điều bất thiện như: sát sanh hoặc trộm cắp. Mặc dầu họ chẳng hề được cha mẹ hướng dẫn, nhưng tự họ hiểu được điều ác là gì, và tránh vi phạm. Họ giữ gìn năm giới trong sạch từ thuở nhỏ. Có thể họ đã đạt được tuệ giác đặc biệt trong các kiếp trước. Cũng có những người mặc dù sinh trưởng trong gia đình không theo Phật Giáo, nhưng họ tìm đến

phương Đông để hành thiền. Có thể những người này đã thực hành Giáo Pháp từ các kiếp trước.

-- trích từ *Pháp Thoại về Kinh Hemavata*

2.3 Ảnh Hưởng của Sân Hận

Sân hận là một trong năm chướng ngại cản trở con đường giải thoát. Sân hận chẳng khác nào như bệnh tật làm cho con bệnh ăn mất ngon. Sân hận làm cho chúng ta nóng nảy, bực bội và nghi kỵ. Sân hận không những làm cho ta ghét bỏ người ta không ưa thích, mà còn khiến ta không tin tưởng và ghét bỏ luôn những người giao du với người mà ta không thích. Người sân hận, nên xem mình như một kẻ đang đau khổ vì bệnh tật; trừ phi căn bệnh được điều trị đúng lúc, nếu không nó có thể làm cho ta ngã quỵ hoặc chết. Cũng vậy, nếu không biết chế ngự tâm sân hận thì nhiều bất hạnh và thảm kịch có thể xảy ra. Những câu chuyện thương tâm được tường thuật trên báo chí giúp chúng ta thấy rõ mối hiểm nguy của tâm sân hận.

-- trích từ *Pháp Thoại về Kinh Hemavata*

2.4 Giết Người Để Tự Vệ

Một nhà văn tuyên bố trong một bài báo rằng vị thánh Tu Đà Hườn sẽ không sát sanh, nhưng nếu bị mưu sát, vị này sẽ giết kẻ tấn công mình. Nhà văn này còn nói rằng lời tuyên bố trên là kết quả từ cuộc nghiên cứu của ông về bản chất tâm của con người.

Tôi tự hỏi vị ấy nghiên cứu tâm của ai, và thực hiện sự nghiên cứu như thế nào. Chắc có lẽ vị này đã nghiên cứu chính cái tâm của mình, và nghĩ mình là thánh Tu Đà Hườn. Vị này có thể tự hỏi rằng, có nên để cho kẻ mưu sát giết mình chết, trong khi trong tay đang có vũ khí hữu hiệu để tự vệ chăng? Và có thể đây chính là câu trả lời của ông ta: "nên ra tay giết kẻ mưu sát trước". Như vậy, có thể lời tuyên bố trên là kết luận rút ra từ quan điểm của cá nhân ông.

Sự kiện rõ ràng nhất, là khi một người nghĩ rằng mình nên chống trả lại lúc bị tấn công, đã chứng tỏ rằng người này không phải là vị thánh Tu Đà Hườn; vì theo Phật giáo, một người vui thích với ý niệm như vậy chỉ là một phạm nhân, chắc chắn không phải thánh nhân. Vị Tu Đà Hườn thật sự không giết đến ngay cả con kiến chứ đừng nói đến một con người.

-- trích từ *Pháp Thoại về kinh Kinh Hemavata*

2.5 Hành Động Từ Thiện

Hành động từ thiện phát khởi từ lòng từ ái tồn tại lâu bền trong trí nhớ của con người, khơi dậy tình thương và lòng kính trọng giữa con người với nhau, và tạo nền móng cho sự đoàn kết toàn thể giới.

-- trích từ *Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo*

2.6 Tình Thương Sáng Ngời

Dù đang ở nhà, đang trên đường đi hay đang làm việc, nếu có nghe hoặc thấy bất kỳ người nào, chúng sanh nào, ta đều nên chân thành rải tâm từ ái đến họ: "Nguyện cho bà được an vui hạnh phúc, nguyện cho ông được an vui hạnh phúc!"

Tương tự, mỗi khi nghe hoặc thấy một số đồng người tụ họp, ta cũng nên chân thành rải tâm từ ái đến họ: "Nguyện cho tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc". Đây là

cách rãi tâm từ dễ dàng và tốt đẹp. Chúng ta nên thường xuyên thực hành niệm tâm từ, vì ai ai cũng mong ước được an vui hạnh phúc.

-- trích từ *Pháp Thoại về Vô Lượng Tâm*

2.7 Ước Vọng Niết Bàn

Khi làm thiện nghiệp quý vị nên làm với lòng nhiệt thành và hướng đến mục tiêu giải thoát, Niết Bàn. Khi hướng tâm về Niết Bàn, thiện nghiệp sẽ đưa bạn đến đó, và với lòng nhiệt thành hướng đến mục tiêu giải thoát các bạn chắc chắn sẽ được tái sinh vào nơi tốt đẹp. Khi làm việc thiện với tâm nhiệt thành hướng đến sự giải thoát giác ngộ thì bạn không cần phải cầu nguyện được tái sinh vào nơi an lành nữa vì bạn đã được bảo đảm điều này. Nhưng nếu tạo thiện nghiệp với tâm không nhiệt thành và thiếu hiểu biết thì bạn chỉ được tái sinh về cõi vô tham, vô sân, nhưng thiếu mất trí tuệ.

-- trích từ *Pháp Thoại về Thập Nhị Nhân Duyên*

-ooOoo-

3. Định

3.1 Tà Định

Tà định là sự chú tâm vào một hành động bất thiện tạo bởi thân và khẩu. Hoàn thành một hành động bất thiện cũng cần sự chú tâm. Chẳng hạn như, bạn có ý định nói dối, ý định này chỉ thành tựu khi tâm an trụ trên những chữ được phát biểu một cách gian trá. Nếu tâm không an trụ trên những chữ được phát biểu, thì bạn sẽ phát biểu sự thật ngược lại với ý định gian trá. Tại tòa án, nhiều khi sự thật được khám phá khi người khai gian bị luật sư chất vấn làm cho tâm họ bị rối loạn không thể tập trung vào sự cố ý nói dối nên vô tình tiết lộ ra sự thật.

Như vậy, rõ ràng trong khi làm điều bất thiện cũng phải cần có sự định tâm. Thật vậy, sức mạnh của tà định đóng vai trò lớn lao trong việc mưu tính những việc bất thiện như: âm mưu một cuộc thâm sát, dàn dựng một vụ cướp, hay sản xuất vũ khí độc hại.

-- trích từ *Pháp Thoại Kinh Hemavata*

3.2 Chánh Định

Chánh định là sự định tâm trên những hành động thiện lành như bố thí hoặc trì giới. Trong việc bố thí, nếu muốn đạt được hiệu quả tốt đẹp, cũng đòi hỏi phải có một tâm định đủ mạnh để đạt được hiệu quả. Khi đánh lễ chư Tăng hoặc phục vụ người khác, ta cũng phải cần có tâm định. Tâm định có tầm quan trọng lớn lao trong các hoạt động tinh thần như giảng dạy Phật Pháp hoặc nghe Giáo Pháp, nhất là trong lãnh vực thực hành như quán sát hơi thở ra vào. Khi theo dõi hơi thở, tâm phải an trụ vào một đối tượng độc nhất nên sự định tâm càng đóng vai trò thiết yếu hơn nữa. Tâm định liên hệ đến tâm thiện là chánh định.

-- trích từ *Pháp Thoại về Kinh Hemavata*

3.3 Chăm Chú Lắng Nghe

Muốn liễu ngộ chân lý trong khi nghe giảng giải Giáo Pháp, người nghe phải có tâm ổn định. Bởi vì định tâm chỉ có thể đạt được khi có sự chuyên chú trong bình an tĩnh lặng, và tuệ minh sát chỉ phát triển tốt đẹp khi có sự định tâm vững chắc. Trong khi nghe

pháp, nếu tâm lang bạc trên các đề mục như nhà cửa vườn tược, công việc làm ăn, v.v... thì định tâm không thể phát triển được. Chẳng hạn như trong khi ta đang chăm chú vào lời giảng mà có một sự xao xuyên khởi sinh trong tâm, ta sẽ không hiểu được Giáo Pháp, bởi vì lúc đó định tâm yếu kém nên tuệ minh sát không sinh khởi. Nếu trí tuệ không phát triển để thấy được vô thường, khổ và vô ngã thì làm thế nào chúng đạt Niết Bàn?

Bởi thế phải chăm chú lắng nghe, để tất cả tâm trí vào lời giảng, đem Giáo Pháp nghe được ra thực hành. Nghe Pháp theo lối này, tâm sẽ được bình an tĩnh lặng, và thâm nhập vào Giáo Pháp, nhờ thế tâm sẽ thanh tịnh trong sạch, không bị phiền não làm ô nhiễm.

-- trích từ *Pháp Thoại* về kinh *Kinh Hemavata*

3.4 Sự Cần Thiết của Định Tâm

Có người cho rằng sự định tâm là điều không cần thiết, chỉ cần suy tư trên hai yếu tố, chánh kiến và chánh tư duy của Bát Chánh Đạo là đủ rồi, cũng chẳng cần phải quán sát, ghi nhận hiện tượng sinh diệt nữa. Đây là một sự nhảy bỏ bước phát triển tâm định. Tâm định sâu xa trong thiền vắng lặng quả thật là cơ sở tốt nhất cho thiền minh sát, nhưng nếu không đạt được tâm định trong thiền vắng lặng thì cần phải tạo được sát na định với sức mạnh tương đương như cận định. Không có sự định tâm như vậy thì không thể thành đạt được minh sát tuệ thực sự. Đức Phật dạy rằng:

"Này Chư Tỳ Khuru, hãy phát triển tâm định. Vị Tỳ Khuru với tâm định hiểu biết sự vật đúng theo thực tướng của chúng. Vị ấy hiểu biết như thực những gì? Sự sinh và diệt của Thân, sự sinh diệt của Thọ, Tưởng, Hành và Thức."

Như vậy, rõ ràng là không có tâm định, sẽ không thể phát triển tuệ minh sát và thành đạt đạo quả. Do đó, có thể nói trí tuệ nằm ngoài tâm định không phải là minh sát tuệ, và nếu không có minh sát tuệ thì không thể nào chúng đạt Niết Bàn.

-- trích từ *Pháp Thoại* về *Kinh Hemavata*

3.5 Ba Loại Chánh Định

Chánh Định gồm ba loại: sát na định, cận định và toàn định.

Tâm định trong các tâm thiện thông thường được gọi là sát na định, vì chỉ tồn tại tạm thời. Đây là Tâm Định khởi sinh trong lúc bố thí và trì giới là loại định tâm khó nhận thấy và thông thường ít được đề cập tới. Sát na định thường được nói đến lúc đề cập đến thiền vắng lặng (thiền định) và thiền minh sát.

Sát na định là sự định tâm xảy ra trong từng sát na, thường nhận thấy trong giai đoạn chuẩn bị cho sự phát triển tâm linh lúc bắt đầu buổi thiền tập.

Cận định là tâm định có khả năng để chế ngự các chướng ngại.

Toàn định là tâm định giúp đạt các tầng thiền vắng lặng.

-- trích từ *Pháp Thoại* về *Kinh Hemavata*

3.6 Thực Hành Thiền Vắng Lặng

Muốn phát triển toàn định trong thiền Vắng Lặng thiền sinh phải chú tâm vào đề mục cố định: như một đĩa kasina đất chẳng hạn. Do chánh niệm cùng sự chú tâm khấn khít

vào đề mục cố định, tâm sẽ gắn chặt trên một đề mục duy nhất đó. Khi tâm bị phóng đi nơi khác, phải đưa tâm trở về đề mục đang quán sát. Khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp, thiền sinh chế ngự được các dục lạc giác quan khởi sinh do suy nghĩ hay tưởng tượng như: sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm vị ngon... Nhờ tâm định trong thiền vắng lặng phát triển, thiền sinh sẽ chế ngự được tham ái. Nhưng Tham ái chỉ được tạm thời chế ngự trong thời gian tâm an trụ trên đề mục quán sát chứ chưa diệt tận hoàn toàn. Muốn loại nhỏ tận gốc rễ của tham ái, cần phải có trí tuệ xuyên suốt thực tướng của sự vật do thiền minh sát đem lại.

-- trích từ *Pháp Thoại về kinh Purābheda*

3.7 Phát Triển Định Tâm Đúng Cách

Sau khi giới đã được giữ gìn trong sạch. Thầy Tỷ Khuru cố gắng hành thiền để nhập vào các tầng thiền định như: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hoặc tứ thiền. Nếu không nhập được vào các tầng thiền này, vì ấy nên gia công để tối thiểu đạt được đến cận định. Nếu không thể thực hành thiền vắng lặng đẹp, Thầy Tỷ Khuru cần phải hành thiền minh sát: chú tâm chánh niệm, quán sát tứ đại, thọ, tưởng, hành, thức để đạt sát na định. Sát na định có khả năng chế ngự các chương ngại tương tự như cận định.

Sát na định trong thiền minh sát được thiết lập không phải do sự chú tâm trên một đề mục cố định như trong thiền vắng lặng mà được vun bồi bằng cách thực hành thiền minh sát. Sát na định phát sinh khi thiền sinh tập trung tâm ý, quán sát cận kề bản chất thực sự của danh sắc. Trong thiền minh sát, nếu chú tâm trên quá nhiều đề mục, hoặc trên những đề mục khó nhận thức sẽ mất nhiều thời giờ để có sát na định. Bởi vậy, chỉ cần chú tâm vào một số đề mục giới hạn. Chú tâm vào một số đề mục giới hạn giúp ta dễ dàng ghi nhận đề mục, khiến cho sự phát triển sát na định dễ dàng, nhanh chóng.

-- trích từ *Pháp Luân*

3.8 Tâm Định trong Thiền Minh Sát

Trong thiền Minh Sát, sát na định hình thành khi thiền sinh chú tâm trên các đề mục như tứ đại, ngũ uẩn, vật chất và tâm v.v... Lúc ban đầu, sát na định chưa mạnh vì chưa được phát triển tốt đẹp. Một khi sát na định được phát triển, tâm sẽ gắn chặt hoàn toàn vào đề mục đang quán sát. Trong thời gian này, tâm thiền sinh hoàn toàn trong sáng, không bị các chương ngại như ái dục v.v... chi phối. Nhờ chánh niệm phát triển tốt đẹp, tâm trở thành một luồng sát na tâm trôi chảy không ngừng. Đây là sát na định trong thiền Minh Sát. Có thể gọi sát na định là cận định vì cả hai cùng có khả năng làm cho các chương ngại (tham lam, sân hận, bất an hối hận, đã dưng buồn ngủ, và hoài nghi) tạm thời không sinh khởi.

Đối với người hành thiền minh sát, khi định tâm phát triển tốt đẹp, có đủ sức mạnh để chế ngự các chương ngại, thì sát na định hay định tâm khởi sinh trong từng sát na chánh niệm có đặc tính như cận định. Thiền sinh có tâm thanh tịnh, vì tâm sở chánh niệm trong thiền Minh Sát là tâm sở trong sạch. Khi tuệ minh sát viên mãn, thiền sinh chứng đạt Đạo Quả, thành đạt Niết Bàn. Tâm định đạt được ngay lúc chứng đạt thánh đạo được gọi là Tâm Định Siêu Thế.

-- trích từ *Pháp Thoại về kinh Sallekha*

-ooOoo-

4. Bắt Đầu Hành Thiền Minh Sát

4.1 Hướng Dẫn Căn Bản Hành Thiền

Muốn phát triển chánh niệm và đạt tuệ minh sát, cần ghi nhớ các điều sau đây:

1. Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn dẫn mọi cảm giác xảy ra nơi thân.
2. Chánh niệm và hiểu biết mọi cảm giác, dễ chịu, không dễ chịu, hoặc trung trung.
3. Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn dẫn mọi trạng thái tâm đang xảy ra.
4. Hiểu biết và phân biệt rõ ràng mỗi hiện tượng nổi bật nhất

-- trích từ *Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo*

4.2 Ánh Chớp

Hãy quán sát ánh chớp. Nếu quán sát ngay lúc sấm chớp, bạn sẽ thấy ánh chớp thật sự. Nếu chỉ đơn thuần tưởng tượng hiện tượng trời chớp hay quán sát bầu trời trước hay sau khi có chớp bạn sẽ không thật sự thấy được ánh chớp. Trong lúc hành thiền, hãy cố gắng nhận biết sự vật bằng cách quán sát thật sự các hiện tượng đang xảy ra, chứ không phải qua sự tưởng tượng.

-- trích từ *Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo*

4.3 Bài Tập Quán Sát

Thực tập Thiền Minh Sát là nỗ lực quán sát chánh niệm của thiền sinh để thấy rõ ràng chính xác bản chất của các hiện tượng tâm vật lý đang xảy ra trong chính thân thể mình.

Hiện tượng vật lý là những vật hay đối tượng mà thiền sinh thấy rõ ràng chung quanh họ. Toàn cơ thể của thiền sinh mà thiền sinh có thể nhận ra một cách rõ ràng là tập hợp của một nhóm vật chất (rū pa). Hiện tượng tâm lý hay tâm là những hoạt động của ý thức hay nhận biết (nāma).

Chúng ta sẽ thấy rõ các hiện tượng vật chất và tâm này mỗi khi có sự nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ diễn ra. Chúng ta phải nhận biết những hiện tượng này bằng cách quán sát và ghi nhận: thấy, thấy, thấy; nghe, nghe, nghe; ngửi, ngửi, ngửi; nếm, nếm, nếm; đụng, đụng, đụng hoặc suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ.

Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ, thiền sinh đều phải ghi nhận. Nhưng khi mới bắt đầu thực tập, thiền sinh không thể ghi nhận được từng chuyện xảy ra. Bởi thế, các thiền sinh mới chỉ nên tập ghi nhận những gì dễ nhận ra mà thôi.

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Các chuyển động này thường dễ nhận ra. Sự chuyển động này là đặc tính của gió vāyodhātu (yếu tố chuyển động hay yếu tố gió.) Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những chuyển động này bằng cách chú tâm quan sát bụng. Khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận phồng, phồng, phồng, và khi bụng xẹp xuống thì ghi nhận xẹp, xẹp, xẹp. Nếu không thấy được chuyển động phồng xẹp thì hãy đặt tay lên bụng để ghi nhận. Không nên thúc ép hơi thở, đừng cố ý thở chậm hay nhanh lên, cũng đừng thở quá mạnh. Bạn sẽ mệt nếu bạn thúc ép hơi thở. Thở đều đặn bình thường và ghi nhận phồng xẹp khi chúng xuất hiện, hãy niệm thầm phồng, xẹp, không niệm ra lời.

-- trích từ *Thiền Minh Sát Thực Dụng*

4.4 Đề Mục Chính

Chuyển động của bụng là đề mục chánh. Khi không có đề mục nào mạnh thì thiền sinh phải chú tâm vào đề mục chuyển động phồng xẹp của bụng.

Khi ghi nhận sự phồng của bụng, hãy ghi nhận chuyển động phồng từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Phải ghi nhận kỹ càng như đang thấy bằng mắt. Tâm ghi nhận phải đi song song với chuyển động phồng của bụng. Sự chuyển động và tâm ghi nhận phải gắn bó và hướng về cùng mục tiêu. Tâm phải dán sát vào đối tượng như hòn sỏi ném trúng vào đích vậy. ở giai đoạn xẹp của bụng, thiền sinh cũng phải ghi nhận rõ ràng kỹ lưỡng như vậy.

-- trích từ *Thiền Minh Sát Thực Dụng*

4.5 Đề Mục Phụ

Nhiều khi tâm không ở đề mục chính là chuyển động của bụng lại hướng đến các đề mục phụ thì hãy chú tâm vào các đề mục phụ này. Đề mục chính là chuyển động phồng xẹp, đề mục phụ là sự suy nghĩ, tính toán, cảm giác, cảm xúc, đau nhức, tiếng động v.v... Tâm ở đề mục chính hay đề mục phụ không quan trọng. Dầu ở đề mục nào đi nữa khi tâm chánh niệm khấn khít trên đề mục là thiền sinh đã hành thiền đúng.

-- trích từ *Thiền Minh Sát Thực Dụng*

4.6 Niệm Tâm

Trong khi ghi nhận chuyển động của bụng, tâm bạn có thể bị phóng đi nơi khác, tức là tâm không còn dán sát vào bụng. Khi bị phóng tâm phải niệm thầm: phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Ghi nhận như vậy một, hai lần thì sự phóng tâm sẽ chấm dứt; lúc ấy thiền sinh hãy trở về ghi nhận sự phồng xẹp ở bụng. Nếu tâm đi lang thang đến một nơi nào đó hãy ghi nhận tới, tới, tới rồi trở lại sự phồng xẹp. Nếu bạn tưởng tượng gặp ai hãy ghi nhận gặp, gặp, gặp rồi trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào đó, phải ghi nhận nói, nói, nói. Tóm lại, khi suy nghĩ hay liên tưởng đến điều gì bạn đều phải ghi nhận.

Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ. Nếu bạn tính toán hay dự định hãy ghi nhận tính toán, tính toán, tính toán hay dự định, dự định, dự định; nếu bạn thấy, hãy ghi nhận thấy, thấy, thấy. Nếu bạn liên tưởng đến điều gì, hãy ghi nhận liên tưởng, liên tưởng, liên tưởng. Nếu bạn cảm thấy vui, hãy ghi nhận vui, vui, vui. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận chán, chán, chán; nếu bạn cảm thấy mừng, hãy ghi nhận mừng, mừng, mừng; nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy ghi nhận buồn bực, buồn bực, buồn bực. Ghi nhận tất cả mọi hoạt động của ý thức hay sự nhận biết gọi là niệm tâm (cittānupassanā.)

Bởi vì không ghi nhận được những hoạt động của ý thức nên ta có khuynh hướng cho đó là người hay là một cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng cho rằng chính tôi đang tưởng tượng, suy nghĩ, tính toán, biết hay thấy, v.v... Chúng ta nghĩ rằng có một con người đã sống và suy nghĩ từ lúc ấu thơ đến bây giờ. Thật ra không hề có một con người như thế hiện hữu. Thay vào đó chỉ có những hành động của ý thức diễn biến liên tục và kế tiếp nhau mà thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận mỗi một hoạt động của ý thức khi nó vừa khởi lên. Khi ghi nhận liên tục như vậy thì các hoạt động của ý thức sẽ chấm dứt. Chúng ta lại trở về với sự ghi nhận phồng xẹp của bụng.

-- trích từ *Thiền Minh Sát Thực Dụng*

4.6 Niệm Thọ

Khi ngồi hành thiền một thời gian lâu, các cảm giác cứng đơ và nóng sẽ khởi sinh trên cơ thể chúng ta. Tất cả những cảm giác đó đều phải được ghi nhận một cách cẩn thận. Các cảm giác đau và mệt cũng phải được ghi nhận như vậy. Tất cả những cảm giác này được gọi là khổ thọ (dukkhavedanā) và sự ghi nhận chúng được gọi niệm thọ (vedanānupassanā.) Khi quên ghi nhận hay không ghi nhận được các cảm giác này sẽ khiến bạn nghĩ rằng: "Tôi cứng đơ, tôi cảm thấy nóng, tôi đau, vừa rồi tôi cảm thấy thoải mái, bây giờ tôi cảm thấy không thoải mái với những cảm giác bất an này." Đồng hoá những cảm giác này với tôi hay ta là một điều sai lầm.

Thật ra chẳng hề có một cái tôi trong đó. Chỉ có những cảm giác bất an kế tiếp nhau diễn ra mà thôi chẳng khác nào sức đẩy kế tục liên tiếp của điện lực đã làm cho đèn sáng lên. Những cảm giác bất an trong cơ thể chúng ta cũng diễn ra liên tiếp kế tục cái này theo cái kia vậy. Thiền sinh phải cẩn thận và tích cực ghi nhận những cảm giác này dù cho chúng là cảm giác cứng, nóng hay đau.

-- trích từ *Thiền Minh Sát Thực Dụng*

4.7 Tỉnh Thức

Đức Phật hướng dẫn Bahiya cách hành thiền như sau:

*"Thấy chi là thấy,
Nghe chi là nghe,
Xúc chạm chi là xúc chạm,
Biết chi là biết."*

Hãy chú tâm ghi nhận "thấy chi là thấy" không thêm bớt gì cả. Chỉ như vậy thôi. Trong thiền tập, nên chánh niệm ghi nhận đề mục ngay lúc chúng vừa xuất hiện. Ghi nhận đề mục ngay lúc chúng vừa xuất hiện giúp ta thấy rõ đề mục, và dễ dàng ghi nhận diễn biến của chúng. Do chú tâm riêng rẽ và phân biệt mỗi một hiện tượng khi chúng xuất hiện, thiền sinh sẽ không tham luyến hay dính mắc vào hiện tượng; nhờ thế, tham ái bị loại trừ.

-- trích từ *Pháp thoại kinh Hemavata*

4.8 Thấy và Không Thấy

Lúc Đức Phật sắp ban lời giáo huấn cho Tỳ Khuru Mālukyaputta, Ngài hỏi:

"Này Malukyaputta, thầy có khởi tâm tham muốn đối với một hình tướng mà thầy chưa hề thấy, chưa hề tìm cách để thấy, hoặc chưa hề kỳ vọng thấy chăng?"

Thầy Tỳ Khuru trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, điều đó không thể xảy ra được."

Nếu tôi hỏi bạn một câu tương tự như câu hỏi mà Đức Phật đã hỏi Thầy Tỳ Khuru Malukyaputta, chắc bạn cũng sẽ trả lời giống như vị này. Bạn không thể có bất kỳ cảm giác yêu ghét nào đối với người mà bạn chưa hề Thấy, chưa hề kỳ vọng gặp gỡ, phải thế không? Đối với những người sống trong làng mạc, trong tỉnh thành hay ở mọi nơi trong nước, nếu chưa từng gặp gỡ họ thì bạn cũng không có cảm xúc yêu ghét nào về họ hết. Ô nhiễm không thể sinh khởi từ cái gì mà mình chưa thấy, chưa biết.

Tuy nhiên, đối với những gì mình đã thấy rồi, ô nhiễm có thể khởi sinh trong khi thấy. Ô nhiễm cũng có thể sinh khởi sau khi thấy, đó là do hình ảnh còn lưu lại trong trí nhớ.

Bởi thế, cần phải chú tâm chánh niệm rồi buông bỏ để ô nhiễm ngũ ngầm không thể sinh khởi.

-- trích từ *Pháp thoại kinh Hemavata*

4.9 Đối Diện với Hoài Nghi

Có người vì chưa bao giờ hành thiền nên có sự hoài nghi về việc hành thiền. Điều này chẳng có gì lạ! Vì có thấy mới có tin, nên khi chưa đạt được kinh nghiệm trong thiền tập thì thiền sinh còn hoài nghi là chuyện đương nhiên. Trước đây tôi cũng hoài nghi như vậy. Tôi hoài nghi về phương pháp hành thiền của thầy tôi vì tôi thấy phương pháp này không đề cập trực tiếp đến tâm và vật chất, vô thường, vô ngã v.v... Nhưng vì thấy thầy tôi là một nhà sư thông thạo pháp học và nổi tiếng về pháp hành nên tôi quyết định thực hành thử. Thoạt đầu tôi tiến bộ rất ít vì tôi còn hoài nghi rằng pháp hành này không giúp thấy được chân đế.

Sau khi thực hành một cách nghiêm chỉnh tôi mới thấy được ý nghĩa và lợi ích lớn lao của pháp hành thiền này. Tôi nhận ra rằng đây là phương pháp hành thiền hay nhất vì nó đòi hỏi phải có sự chú tâm toàn diện và khẩn khẩn vào đề mục quán sát, không để mất chánh niệm. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy Tứ Niệm Xứ là "con đường duy nhất" - "ekāyano maggo".

-- trích từ *Pháp thoại về kinh Ariyāvāsa*

4.6 Tránh Xa Hai Cực Đoan

Trong đời sống hằng ngày, bạn có thể sử dụng các đối tượng của giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc hay bất kỳ những phương tiện gì có lợi ích cho việc tu tập, miễn sao đừng vi phạm giới luật. Chẳng hạn như bạn có thể dùng thực phẩm hay mặc y phục như thế nào mà bạn thấy thuận tiện cho việc thực tập giáo pháp. Tránh thực hành pháp khổ hạnh một cách quá cực đoan.

Dầu thực hành pháp quán tưởng, thiền vắng lặng hay thiền Minh Sát, bạn cũng cần có những phương tiện hay nhu cầu căn bản như: thực phẩm, áo quần, thuốc men và chỗ trú ngụ. Mỗi khi đối tượng ngũ trần tiếp xúc với ngũ căn bạn phải lấy chúng làm đề mục ghi nhận để hành Thiền Minh Sát. Quán sát và ghi nhận kịp thời các đối tượng ngay khi chúng vừa xuất hiện khiến cho các phiền não như tham ăn, tham mặc, tham hưởng thụ các dục lạc giác quan không có cơ hội khởi sinh và giúp bạn tránh được các cực đoan là quá say đắm trong sự hưởng thụ dục lạc ngũ trần. Bởi thế Đức Phật dạy:

"Tránh được hai cực đoan là quá lợi dưỡng hoặc quá khổ hạnh này, Như Lai giác ngộ trung đạo."

-- trích từ *Chuyển Pháp Luân*

4.10 Nỗ Lực Tinh Tấn và Kiên Nhẫn

Không nên hiểu lầm rằng: nỗ lực tinh tấn không ngừng để đạt được tâm định và tuệ minh sát là một hình thức thực hành ép xác khổ hạnh cực đoan. Ngay trong việc giữ gìn giới luật cũng có thể khiến thân thể khó chịu hoặc khiến ta phải kiêng cử nhiều thứ; đây cũng không thể xem là một hình thức ép xác khổ hạnh.

Trong thiền vắng lặng cũng như trong thiền minh sát, kiên nhẫn và tự kiểm chế đóng vai trò quan trọng; đó là yếu tố chủ chốt cho mọi thành đạt. Do vậy, hãy kiên nhẫn chịu đựng khi có sự đau nhức khởi sanh. Sự tự kiểm chế, tự kiểm soát và nỗ lực tinh tấn

không thể được xem là ép xác khổ hạnh, bởi vì mục đích của sự thực hành này không phải nhằm tạo ra sự đau đớn hoặc hành hạ xác thân như mục tiêu của ép xác khổ hạnh. Nỗ lực tinh tấn kiên nhẫn và tự kiểm soát của người hành thiền là để tạo điều kiện tốt đẹp cho sự tu tập giới, định, tuệ như lời Phật dạy.

-- trích từ *Chuyên Pháp Luân*

4.11 Chứng Ngại Trên Đường Giải Thoát

Có năm chứng ngại trong việc thành đạt định và tuệ. Đó là: tham ái, sân hận, đã dượt buồn ngủ, bất an hồi hận và hoài nghi

Đã dượt, buồn ngủ có nghĩa có nghĩa là không thích nghe hay thực hành Giáo Pháp, hoặc trong lúc hành thiền cảm thấy uể oải buồn chán.

Bất an, hồi hận là tâm giao động, phiền muộn bứt rứt về những việc làm sai trái, hối tiếc vì chẳng làm những việc cần phải làm.

Và hoài nghi là nghi ngờ Phật Pháp Tăng, hoặc nghi ngờ con đường dẫn đến sự chứng đạt Đạo, Quả, và Niết Bàn.

-- trích từ *Pháp thoại về kinh Dhammadāyāda*

4.12 Biết và Ghi Nhận Tâm Tham

Tâm phải được điều phục đúng lúc. Quán sát những sinh hoạt của tâm, bạn sẽ thấy rõ tâm tham ái sẽ hình thành như thế nào khi gặp các đối tượng ưa thích, và khi chú tâm ghi nhận đơn thuần vào tâm tham ái này, thì bạn sẽ thấy rõ khuynh hướng mãnh liệt muốn chụp bắt, nắm giữ và làm chủ các đối tượng ưa thích này sẽ diệt mất ra sao.

Tôi nói điều này là căn cứ trên Vi Diệu Pháp. Nhưng khi đem lý thuyết thiền vào thực hành, bạn không nên bận tâm phân tích tâm mình hay các đặc tính của nó. Khi tâm tham khởi sinh, chỉ giản dị ghi nhận nó. Ngay khi ghi nhận tâm tham, tâm tham sẽ diệt mất; lúc bấy giờ chỉ có sự biết và sự ghi nhận. Biết và ghi nhận là một thiện tâm, và tâm thiện này không thể khởi sinh cùng lúc với tâm tham ái dính mắc. Bạn phải ghi nhận ngay luôn cả tâm biết và tâm ghi nhận này. Pháp quán sát này cũng được áp dụng khi sân hận, hoài nghi hay các cảm xúc khác phát sinh. Nhưng quán sát tâm, theo dõi tâm để đạt được các tuệ giác không phải là chuyện dễ dàng. Quán sát vật chất dễ dàng hơn vì để mục vật chất có tính cách cụ thể, dễ gây ấn tượng mạnh, đập mạnh vào tâm thiền sinh.

-- trích từ *Pháp thoại về kinh Sīlavanta*

4.13 Loại Bỏ Những Gì Không Cần Thiết

Mỗi khoảnh khắc chánh niệm tiêu hủy dần các phiền não ngủ ngầm. Tương tự như dùng rìu để đẽo một khúc cây, mỗi nhát rìu giúp ta gọt bỏ những phần không cần thiết.

-- trích từ *Pháp thoại về kinh Ariyāvāsa*

4.14 Quán Sát Ghi Nhận Tư Tưởng

Lúc mới hành thiền mình sát, định lực của bạn còn yếu vì vậy tâm hay phóng đi đó đây. Khi có phóng tâm, hãy ghi nhận phóng tâm. Khi tưởng tượng điều gì, hãy ghi nhận ngay sự tưởng tượng đó. Khi tiếp tục chánh niệm ghi nhận mọi diễn biến của các hiện

tương xảy ra bạn sẽ thấy rõ tiến trình của tư tưởng, định lực của bạn sẽ mạnh dần lên, và tâm bạn sẽ an trụ vững chắc vào đề mục, không còn lang bạt đi đâu nữa.

-- trích từ *Pháp thoại về Kinh Đế Thích Hối Đạo*

4.15 Thất Vọng

Lúc mới bắt đầu hành thiền, nhiều thiền sinh bị thối chí khi thấy định lực mình yếu kém. Nhưng một số thiền sinh lại được khích động bởi điều này. Nhờ thấy định lực yếu kém, họ cố gắng gia tăng tinh tấn gấp đôi và sau đó thành đạt những tuệ giác đặc biệt. Nhiều khi nhờ sự yếu kém, thất vọng mà thiền sinh hưởng được lợi lạc. Do đó, theo chú giải, khi chưa đạt được mục tiêu mong ước của mình như: xuất gia, hành thiền, đạt tuệ giác hay nhập định mà sinh ra chán nản thất vọng thì hãy bình tâm đón nhận sự chán nản và thất vọng này. Hãy thân nhiên đón tiếp những phiền não này vì nhờ những phản ứng ngược này kích động tinh tấn khiến ta tiến bộ trên đường đạo. Tuy vậy, hãy thận trọng, đừng tìm kiếm những phiền não này; bởi vì hỷ lạc đóng vai trò quan trọng và tốt đẹp nhất trên đường tìm kiếm chân lý, giải thoát.

-- trích từ *Pháp thoại về Đế Thích Hối Đạo*

4.16 Trạng Thái Tâm Khó Khăn

Thiền Sinh phải luôn luôn nhớ đến luật nhân quả mà Đức Phật đã giảng dạy. Đức Phật dạy rằng: mọi việc xảy ra ngày hôm nay là kết quả của những hành động mà ta đã làm trước đây. Nhờ biết đến luật nhân quả ta có đủ sáng suốt để giải quyết, cải thiện và nhẫn nhục chịu đựng những nghịch cảnh xảy đến cho mình. Tuy nhiên, đó chỉ là phương cách tạm thời. Phương thuốc hay nhất để điều trị những khủng hoảng này là hành thiền vắng lặng hoặc thiền minh sát. Trong lúc hành thiền, nếu lo âu, phiền muộn, khổ tâm hoặc thất vọng khởi sanh, hãy chú tâm chánh niệm ghi nhận các trạng thái tâm này. Đức Phật dạy rằng Tứ Niệm Xứ7 là con đường duy nhất để diệt trừ lo âu phiền muộn và chấm dứt mọi khổ đau. Bao lâu ta giữ được chánh niệm theo lời Phật dạy thì những phiền não như: lo âu, phiền muộn, uất ức, than khóc, xuống tinh thần v.v... sẽ không thể khởi sinh; dầu những phiền não này có khởi sinh đi nữa cũng bị tan biến ngay khi ta chánh niệm ghi nhận chúng.

-- trích từ *Pháp thoại về kinh Đế Thích Hối Đạo*

4.17 Quán Sát Cảm Giác Đau Nhức

Nếu có những cảm giác khó chịu nào khởi sinh như: tay chân mỏi mệt, thân thể đau nhức, nóng rát... hãy chú tâm vào nơi các cảm giác phát sinh và ghi nhận: "mỏi, mỏi, mỏi", "nóng, nóng, nóng", hoặc "đau, đau, đau" v.v... Khi cảm giác khó chịu biến mất, thiền sinh tiếp tục quán sát chuyển động phồng, xẹp của bụng.

Chỉ khi nào cảm giác đau nhức quá mãnh liệt, đến nỗi thiền sinh không chịu đựng được nữa, thì mới thay đổi tư thế của thân hay tay chân để đỡ đau.

-- trích từ *Mục Dịch của Hành Thiền*

4.18 Phương Thuốc Hiệu Nghiệm

Nếu bạn đau khổ vì kém sức khỏe hay bệnh tật, và nếu không có thuốc giảm đau, thì bạn hãy chú tâm quán sát cảm giác đau trên cơ thể. Thân nhiên quán sát các cảm giác đau sẽ đem lại nhiều kết quả tốt đẹp, nếu không chữa lành hết cơn bệnh thì ít ra cũng làm giảm bớt được sự đau nhức phần nào. Nếu thiền tập không giảm được đau nhức

trong thân, thì cũng có thể giúp bạn giảm được cơn đau trong tâm. Nếu bạn tức giận hoặc bực bội vì thân đau thì tâm bạn cũng đau luôn.

Đức Phật dạy rằng khi bị khổ thân mà để cho tâm khổ theo thì chẳng khác nào bị đâm bởi một mũi nhọn lại đâm thêm một mũi nhọn nữa vào chỗ đau ấy. Khổ thân mà để cho tâm khổ theo là đã làm cho mình bị đau khổ bởi hai mũi nhọn cùng lúc. Khi sự đau nhức trong thân xảy ra mà không thể chánh niệm ghi nhận sự đau của thân thì sẽ bị đau khổ cả thân lẫn tâm. Nhưng nếu chánh niệm ghi nhận vào thân đau thì chỉ khổ thân mà không khổ tâm. Người như vậy sẽ giống như Đức Phật và A La Hán, chỉ bị khổ thân mà thôi. Các Ngài có khổ vì nóng, lạnh, muỗi mòng hoặc những thứ khó chịu khác, nhưng tâm các Ngài vẫn quân bình không bị khổ đau. Thiền là phương thuốc rất hiệu nghiệm để điều trị khổ thân và khổ tâm.

-- trích từ *Pháp Thoại về Thế Gian Pháp*

4.19 Cảm Giác Khó Chịu Đựng

Khi thực hành tích cực để phát triển tâm định, thiền sinh có thể kinh nghiệm những cảm giác khó chịu đựng nổi như: ngứa ngáy, đau nhức, tê mỏi hay co cứng. Nếu ngừng chánh niệm, những cảm giác khó chịu này biến mất. Khi chánh niệm ghi nhận, chúng xuất hiện trở lại. Do sự nhạy cảm tự nhiên của cơ thể nên những cảm giác đó sinh khởi chứ đó không phải là triệu chứng bệnh tật. Nếu chánh niệm lên những cảm giác đó với tâm định mạnh mẽ, chúng sẽ dần dần tan biến.

-- trích từ *Thiền Minh Sát Thực Dụng*

4.20 Buồn Ngủ

Thiền sinh không được dừng nghỉ ghi nhận đầu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên nghĩ rằng gián đoạn ghi nhận trong khoảnh khắc ngắn ngủi chẳng quan trọng gì. Mọi chuyển động bao gồm trong tác động nằm xuống đều phải được ghi nhận tỉ mỉ liên tục không gián đoạn. Sau khi đã nằm yên vào tư thế, hãy trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng. Đầu đêm đã về khuya và đến giờ đi ngủ, nhưng thiền sinh cũng đừng bỏ qua việc ghi nhận.

Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm đã dượt thẳng lướt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ. Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống. Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận nặng, nặng, nặng. Nếu mắt trở nên cay xón, hãy ghi nhận cay xón, cay xón, cay xón. Nếu ghi nhận mọi tác động một cách chánh niệm thì sự buồn ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại.

Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh hay sáng, sáng, sáng rồi trở về sự phòng xẹp của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thẳng thê thì thiền sinh sẽ rơi vào giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn. Nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phòng xẹp của bụng cho đến khi nào rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên. Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ vào khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ

bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngũ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngũ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm thức dậy, thức dậy, thức dậy. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phồng xẹp của bụng.

-- trích từ *Thiền Minh Sát Thực Dụng*

4.21 Thiền Vắng Lặng và Thiền Minh Sát

Chúng ta hành thiền trên đề mục gì?

Chúng ta phát triển tuệ minh sát ra sao?

Đây là những câu hỏi rất quan trọng cần được nêu lên.

Có hai loại thiền: Thiền vắng lặng và thiền minh sát.

Thiền vắng lặng để phát triển sự vắng lặng và thiền minh sát để phát triển tuệ minh sát.

Có bốn mươi đề mục để hành thiền vắng lặng:

- Mười đề mục kasina (đĩa tròn): Đất, nước, lửa, gió; xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, không gian hữu hạn.

- Mười đề mục tứ thi: Tứ thi căng phồng, tứ thi sinh trương, tứ thi thối rữa, tứ thi bị cắt thành mảnh, tứ thi bị thú cắn nát, tứ thi bị rời rã, tứ thi bị rời rã và phân tán nhiều nơi, tứ thi bê bê máu, tứ thi bị dòi đục, tứ thi chỉ còn xương.

- Mười đề mục niệm tưởng: Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm giới, Niệm thí, Niệm chư thiên, Niệm về sự chết, Niệm 32 thể trược, Niệm hơi thở, Niệm thanh tịnh.

- Bốn đề mục vô lượng tâm (Tứ vô lượng tâm)

- Bốn đề mục thiền vô sắc,

- Một đề mục về thực phẩm bất tịnh

- Một đề mục phân tích tứ đại

Bốn mươi đề mục này là những đề mục để phát triển sự vắng lặng.

Chỉ có đề mục niệm hơi thở (anapanasati) và phân tích tứ đại mới là đề mục thiền minh sát.

Các đề mục còn lại không giúp phát triển minh sát tuệ

-- trích từ *Căn Bản Thiền Minh Sát*

4.22 Thành Đạt Sự Thanh Lọc Tâm

Tâm bạn sẽ trong sạch khi bạn chánh niệm. Thật là sai lầm khi cho rằng tâm chỉ trong sạch khi nhập vào các tầng thiền định. Sự thanh lọc tâm trong tầng thiền định đạt được do luồng thiền tâm liên tục định vào đề mục. Sự thanh lọc tâm trong Thiền Minh Sát thuần túy đạt được do cố sát na định, nghĩa là tâm được thanh lọc trong từng sát na. Hai loại thanh lọc tâm này có năng lực giống nhau, vì đều giúp cho tâm thoát khỏi các chương ngại tinh thần.

-- trích từ *Pháp Thoại về kinh Ariyāvāsa*

4.23 Các Yếu Tố của Bát Chánh Đạo Trong Thiền Minh Sát

Nếu mỗi giây bạn ghi nhận được một lần thì trong mỗi phút, bạn ghi nhận khoảng sáu mươi lần. Trong mỗi sự ghi nhận bạn đã thực hành Bát Chánh Đạo. Các bạn thử xem Bát Chánh Đạo thể hiện như thế nào

Thiền sinh phải niệm và quán sát mọi hiện tượng khi chúng xuất hiện qua lục căn. Điều này khi làm với nỗ lực, gọi là Chánh Tinh Tấn.

Theo dõi, ghi nhận hay biết các đề mục đang sinh khởi, gọi là Chánh Niệm.

Khi chánh niệm, tâm sẽ an trụ hoặc tập trung trên đề mục, tâm khẩn khít trên đề mục. Đây là Chánh Định.

Ba yếu tố của đạo, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định hợp lại thành nhóm định, được gọi là Định đạo.

Biết đề mục một cách rõ ràng chính xác là Chánh Kiến.

Đưa tâm hướng đúng vào đề mục gọi là Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm.

Hai yếu tố Chánh Kiến và Chánh Tư Duy hợp lại thành nhóm Tuệ, gọi là Tuệ Đạo.

Tất cả năm yếu tố trong nhóm Định và Tuệ hoạt động như một nhóm thợ năm người, mỗi người giữ một nhiệm vụ riêng, công việc chỉ hoàn thành được do sự hợp lực của cả năm người. Cùng thể ấy năm Định Tuệ Đạo này phải hoạt động hài hòa trong mỗi tác động ghi nhận và ý thức. Sự hài hòa của Năm Định Tuệ Đạo này là sức mạnh kỳ diệu để triển khai trí tuệ minh sát.

Giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh là Chánh Nghiệp.

Giữ giới không nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời vô ích là Chánh Ngữ.

Nuôi mạng sống chân chánh, tránh xa các nghề nghiệp bất thiện là Chánh Mạng.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng hợp thành nhóm Giới, gọi là Giới Đạo. Giới đạo phải được hoàn tất trước khi hành thiền. Giới Đạo được trọn vẹn khi thiền sinh biết giữ gìn giới luật. Trong thời gian hành thiền ba yếu tố của Giới Đạo được gìn giữ không ô nhiễm. Thật ra, theo thời gian, ba yếu tố của giới đạo ngày càng trong sạch hơn.

Ba yếu tố của Giới đạo hợp chung với năm yếu tố của Định đạo và Tuệ đạo tạo thành Bát Chánh Đạo, và chúng xuất hiện khi thiền sinh hành thiền minh sát. Do đó, thiền sinh đã hành thiền trên Minh Sát Đạo.

-- trích từ *Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo*

4.24 Kiến Thức Sâu Rộng Tự Nhiên

Nếu Bát Chánh Đạo được thực hành một cách tốt đẹp, thiên sinh sẽ chính mình đạt kinh nghiệm trực tiếp, nhờ thế, dần dần sẽ đạt được các tuệ giác, trí tuệ sẽ tự động phát triển sâu rộng hơn.

-- trích từ *Pháp Luân*

-ooOoo-

5. Thực Hành Thâm Sâu Hơn

5.1 Thành Đạt Tuệ Minh Sát

Tuệ Minh Sát được thành đạt khi thiên sinh quán sát các hoạt động của thân và tâm và thấy rõ qua kinh nghiệm trực tiếp chúng là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Tuệ minh sát được thành đạt qua sự quán sát tinh tế các hoạt động của thân tâm khi chúng diễn ra. Tuệ minh sát không thể được thành đạt qua sự quán sát hời hợt đối tượng, cũng không thể thành đạt qua suy tư, phân tích. Vì thế, thiên sinh phải đơn chú tâm quán sát mọi hoạt động như: thấy, nghe, sờ, đụng, ngửi, nếm, ăn, uống v.v... khi chúng đang diễn tiến, không bỏ sót một hoạt động nào.

-- trích từ *Pháp Thoại về Kinh Hemavata*

5.2 Tâm Ghi Nhận và Đối Tượng Ghi Nhận

Khi tâm định trở nên mạnh hơn, chánh hướng tâm sẽ hướng tâm đến đối tượng để tâm thấy rõ ràng và chính xác đề mục. Nhờ thế chánh kiến hiểu biết đúng đắn chân tướng của đề mục đang quán sát. Làm thế nào tâm hiểu rõ đề mục? Khi thiên sinh hành thiền một thời gian thì tâm định trở nên mạnh mẽ đủ sức để chế ngự năm pháp chướng ngại là: tham lam, sân hận, giao động bất an, đã dợt buồn ngủ và hoài nghi. Lúc bấy giờ tâm được thanh lọc trở nên trong sạch thanh tịnh có đủ khả năng phân biệt rõ ràng đối tượng vật chất được ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó.

Chẳng hạn, khi ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng, thiên sinh biết rõ "chuyển động phồng xẹp của bụng" là một chuyện, và "tâm ghi nhận chuyển động này" là một chuyện khác. Nói cách khác, thiên sinh có khả năng phân biệt rõ ràng giữa "hiện tượng phồng xẹp" với "tâm ghi nhận hiện tượng này". Cùng thế ấy, trong tiến trình đi, thiên sinh phân biệt rõ ràng giữa "tác động đỡ chân, tác động bước tới, tác động đạp xuống" với "ý định tạo nên các tác động đó". Như vậy, thiên sinh đã phân biệt được thế nào là tâm (kể ghi nhận) và vật chất (cái được ghi nhận). Đây là sự hiểu biết rõ ràng và biện biệt xuyên qua sự quán sát thuần túy chứ không phải do tưởng tượng.

Khi định lực của thiên sinh đạt được sức mạnh, và nhờ vậy trí tuệ trở nên sắc bén, thiên sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng: Sở dĩ có sự co chân, vì có tác ý muốn co; có sự đi, vì có tác ý muốn đi; có sự thấy, vì có mắt và có vật để thấy; có sự nghe vì có tai và âm thanh. Thiên sinh cũng ý thức rằng: ta được vui hưởng cuộc đời hiện nay cũng do ta đã có nghiệp tốt từ kiếp trước. Hiểu biết được như vậy là thiên sinh đã có sự hiểu biết rõ ràng luật nhân quả.

-- trích từ *Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo*

5.4 Thật Sự Thấy Rõ Vô Thường

Chỉ đến khi nào thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm, thiền sinh mới có sự hiểu biết trực tiếp bằng kinh nghiệm rằng: vật chất và tâm là vô thường bởi lẽ chúng vừa sinh ra đã hoại diệt ngay, như chú giải đã nói: "*Sự vật vừa sinh ra liền bị hoại diệt ngay, đó là vô thường.*"

Bởi thế, chỉ khi nào thấy được sự sinh diệt của mọi sự vật, thiền sinh mới thực sự thấy rõ vô thường.

-- trích từ *Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo*

5.5 Sự Sinh Diệt

Bọt nước tan biến ngay sau khi hình thành. Cũng vậy, ảo ảnh tạo thành cảnh sắc như thật, nhưng khi ta quán sát cận kề nó sẽ tan biến ngay. Không có thực thể tuyệt đối lâu bền nào trong cả hai trường hợp trên. Đây là kiến thức thông thường. Khi biết được thực chất của các pháp bên ngoài như vậy, chúng ta cũng phải biết thực chất của các hiện tượng sinh khởi bên trong qua sự quán sát trong lúc hành thiền. Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của các uẩn, thiền sinh sẽ thấy rằng đề mục theo dõi và tâm hay biết đề mục đều ở trong trạng thái trôi chảy: xuất hiện đó, rồi biến mất đó, không bền vững, không có thực thể hay bản chất, chẳng có cái gì có thể gọi là "ta" hay "của ta" trong đó cả. Chúng chỉ là tiến trình của sinh thành và hoại diệt mà thôi.

-- trích từ *Pháp Thoại về kinh Bhāra*

5.6 Niềm Vui Thánh Thiện

Vài người lấy làm hoan hỉ khi nghĩ đến sự từ bỏ việc đời, xuất gia làm Tỷ khưu, hay sự thực hành giới, định, tuệ của mình. Đây là niềm vui thánh thiện bởi vì nó liên kết với sự từ bỏ hoặc với sự tách rời đời sống thế tục. Khi nghe Pháp hoặc đi đến thiền viện để thực hành thiền minh sát ta cũng có cảm giác hoan hỉ tương tự.

Sự hoan hỉ trong thiền minh sát là sự hoan hỉ khởi sinh trong khi đang chánh niệm. Thấy rõ vô thường hay sự khởi sinh và hoại diệt của vật chất và tâm, thiền sinh sẽ ý thức được rằng tất cả vật chất và tâm được thấy trước đây hay bây giờ đều là đối tượng của sự thay đổi và bất toại nguyện. Tuệ minh sát này tạo nên sự hoan hỉ, và tâm hoan hỉ này là một loại cảm giác hạnh phúc bắt nguồn từ sự giải thoát khỏi ái dục.

-- trích từ *Pháp Thoại kinh Sakka-Pañha*

5.6 Gắng Sức Thành Đạt Mục Tiêu Cao Hơn

Khi hiểu rõ sâu xa vật chất và tâm là tập hợp mang tính chất giả tạo, thiền sinh hoàn toàn nhận thức được chân lý của Giáo Pháp liên quan đến ba đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã. Quán sát ba đặc tướng này, thiền sinh đạt được sự hiểu biết sâu sắc về sự phát sinh và hoại diệt của vật chất và tâm. Đó là thiền sinh đã đạt được tuệ sinh diệt.

ở giai đoạn này, thiền sinh có thể thấy ánh sáng trong tâm, và cảm thấy vô cùng hoan hỉ. Thiền Sinh có chánh niệm mạnh mẽ phi thường, ghi nhận mọi pháp đến đi không gì bỏ sót; tâm bén nhạy; trí nhớ rõ ràng; đức tin vững mạnh hơn bao giờ hết. Thiền sinh hoan hỉ cả tinh thần lẫn vật chất. Đây là giai đoạn vượt ngoài sự diễn tả.

Tuy thế, thiền sinh đừng dính mắc vào những trạng thái hi lạc này. Nếu thiền sinh dính mắc vào những trạng thái hi lạc, tâm sẽ bị ô nhiễm và hi lạc này trở thành chướng ngại cho sự phát triển tâm linh về sau. Thế nhưng, hi lạc là một sự hỗ trợ tốt đẹp, giúp thiền sinh thêm tinh tấn, thúc đẩy và khích lệ thiền sinh tiếp tục gắng sức để thành tựu mục

tiêu cao hơn, khiến tuệ minh sát sẽ trưởng thành và chín muồi. Bởi thế, khi có hi lạc phát sinh thiên sinh được khuyến là nên thân nhiên chánh niệm ghi nhận trạng thái hi lạc này mà đừng dính mắc để trí tuệ càng tăng trưởng hơn.

-- trích từ *Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo*

5.7 Thành Đạt Tuệ Giác Qua Thực Hành

Tuệ giác thật sự đạt được không phải do ý niệm được đặt định từ trước mà do kinh nghiệm thực hành cá nhân. Tuệ Giác của thiên sinh là một Kinh Nghiệm thực sự và rõ ràng. Trên đường tinh tấn thực hành, đến một giai đoạn nào đó, khi việc hành thiền tiến triển, thiên sinh chẳng thấy gì ngoài sự diệt mất của mọi hiện tượng. Giai đoạn này được gọi là tuệ diệt. Thiên sinh hiểu biết hiện tượng diệt một cách sâu sắc qua kinh nghiệm trực tiếp của chính mình chứ không qua kinh điển hoặc qua thầy dạy. Kinh nghiệm trực tiếp có thể một phần bắt nguồn từ sự giải thích của thầy dạy, và tiếp theo là sự thực hành của chính thiên sinh, chứ không thể có được bằng cách nào khác.

-- trích từ *Pháp Thoại kinh Ariyāvāsa*

5.9 Vứt Bỏ Tự Ngã

Khi thiên sinh kiên trì tinh tấn hành thiền, tâm định mạnh mẽ, tâm trở nên thanh tịnh và trong sạch. Thiên sinh có khả năng phân biệt được tâm (sự ghi nhận) với thân (đối tượng được ghi nhận). Rồi thiên sinh sẽ trực nhận được sự vắng bóng của "tự ngã" hay "tôi". Tiếp tục ghi nhận, thiên sinh sẽ thấy được tương quan nhân quả của vật chất và tâm, và có được tuệ giác phân biệt nhân quả. Cuối cùng, ý tưởng về tự ngã sẽ hoàn toàn bị tiêu diệt. Trước khi biết hành thiền minh sát, thiên sinh có thể phân vân tự hỏi: "Phải chăng có một cái ngã trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai". Nhưng sau khi hành thiền, thấu hiểu được bản chất thật sự của mọi hiện tượng trên thế gian, thì tất cả những nghi ngờ như thế đều được tan biến.

Tiếp tục chánh niệm ghi nhận, thiên sinh sẽ thấy các đối tượng giác quan cùng tâm quán sát đều tan biến. Tất cả đều vô thường. Chúng vừa phát sinh đã hoại diệt ngay theo đường lối riêng của chúng. Cái gì không thường còn thì bất toại nguyện hay khổ. Chẳng có gì là có thực chất. Vậy thì còn có cái gì để ta bám víu, dính mắc vào và xem như Ta hay Của Ta đâu? Tất cả hiện tượng đang ở trong trạng thái trôi chảy, khởi sinh lên rồi biến mất ngay. Được xác tín từ kinh nghiệm của chính mình, thiên sinh rũ bỏ ý niệm tự ngã hay linh hồn.

-- trích từ *Pháp Thoại kinh Bhāra*

5.10 Thân Là Vô Ngã

Trong khi ngồi thiền, do sự đau nhức khó chịu khiến thiên sinh phải đổi tư thế. Sau nhiều lần đổi tư thế, thiên sinh sẽ thấy rõ: "bản chất áp chế" của thân này hiển bày một cách rõ ràng; dù cho có muốn ngồi yên cũng không làm sao ngồi được. Thế rồi, thiên sinh hiểu được rằng: cái gì bị áp chế thường xuyên bởi sự sinh diệt, gây nên đau đớn là vô ngã. Chúng chỉ đơn thuần là những hiện tượng vật lý diễn biến theo đường lối riêng của chúng. Thân này không thể điều khiển, không bao giờ nghe lời hoặc tuân theo ý muốn của ai. Tính chất không thể điều khiển này là vô ngã.

-- trích từ *Pháp Thoại kinh Vô Ngã Tướng*

5.11 Cảm Thọ Là Vô Ngã

Thiền sinh sẽ thấy qua kinh nghiệm của chính bản thân rằng: cảm thọ thường xuyên gây đau khổ cho ta, ta không thể nào luôn luôn thỏa mãn những gì mình muốn thọ hưởng, ta không thể nào luôn luôn thỏa mãn được sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, nơi đựng chạm vừa lòng... Thiền sinh sẽ khám phá ra rằng: các cảm giác khó chịu thì rất nhiều còn các cảm giác dễ chịu thì chẳng có bao nhiêu bởi vì cảm thọ vốn là vô ngã, không ai có thể bắt chúng chịu theo ý mình.

-- trích từ *Pháp Thoại về kinh Vô Ngã Tướng*

5.12 Thức Là Vô Ngã

Thiền sinh nào đã từng thực tập chánh niệm vào các hiện tượng thân tâm sẽ thấy rõ rằng: mọi sinh hoạt sinh tâm ý bị tan biến tức thì khi được chú tâm vào, chẳng hạn như: ý muốn suy nghĩ, muốn thấy, muốn nghe, muốn co duỗi, muốn thay đổi tư thế, muốn đi, muốn nói v.v... sẽ bị tan biến tức thì khi được chú tâm vào. Tất cả mọi sinh hoạt của tâm không ngừng sinh diệt ấy là vô thường, chẳng có gì để thỏa thích, để dựa dẫm vào; chúng chỉ đơn thuần là sự khổ. Bởi thế, người nào tự mình thực chứng bằng kinh nghiệm cá nhân sẽ thấy rõ rằng: chẳng có gì để bám víu, để tự hào, xem như "đây là của tôi", "đây là tôi" hoặc "đây là tự ngã của tôi"

-- trích từ *Pháp Thoại kinh Vô Ngã Tướng*

5.13 Cảm Giác Kinh Sợ

Nhận thức được sự hoại diệt của sự vật trong khi quan sát chúng, thấy rõ rằng vật chất và tâm hoại diệt liên hồi, như một giò giũa không ngừng tuôn chảy, thiền sinh sẽ ý thức được rằng sự hoại diệt của sự vật thật đáng sợ, thiền sinh có ý muốn từ bỏ tất cả mọi sự vật. Khi chú tâm vào luồng trôi chảy của vật chất và tâm, thiền sinh sẽ tự động ý thức sự trôi chảy này thật đáng sợ làm sao. Cảm giác này đến từ sự tinh tấn thực hành chứ không đến từ sự trầm tư, suy nghĩ hay tưởng tượng.

-- trích từ *Về Bản Chất Niết Bàn*

5.14 Sự Chán Nản Thân Sắc

Tiếp tục nỗ lực quán sát sự hoại diệt của các hiện tượng, thiền sinh sẽ tiến triển xa hơn trong pháp hành, sẽ phát triển thêm các tuệ giác khác. Vì chỉ thấy toàn là sự hoại diệt của vật chất và tâm, thiền sinh ý thức được vật chất và tâm là những pháp đáng sợ. Vì chỉ thấy toàn là sự hoại diệt của thân tâm, thiền sinh ý thức rõ rằng thân tâm thật đáng chán làm sao, sự tồn tại của thân tâm này thật chẳng có ý nghĩa gì cả. Người thế tục ham thích hưởng thụ cuộc sống vì họ mù quáng không thấy được những tai hại của nó. Nếu nhận thức được tính chất hoại diệt không ngừng của cuộc sống, họ ý thức được sự đáng ghê sợ, sự đáng chán ngán và mệt mỏi của cuộc sống. Đây là tuệ giác quan trọng.

Trong bài pháp của Đức Phật, sau khi chỉ rõ ba đặc tướng vô thường, khổ, và vô ngã, ngài thường nói:

"Bởi thế vị thánh đệ tử thấy thân sắc mình thật đáng chán" rồi ngài dạy tiếp:

"Thấy được sự đáng chán của thân sắc, vị thánh đệ tử giải thoát khỏi sự dính mắc và thành đạt đạo tuệ."

-- trích từ *Về Bản Chất Niết Bàn*

5.15 Xả Hành

Chỉ đến khi thiền sinh, do hành thiền minh sát, tự mình thấy rõ bản chất hoại diệt của thân tâm mới ý thức được chúng đáng chán, và nhận thấy tất cả sự dính mắc vào chúng là vô ích và rỗng không. Cuối cùng thiền sinh phát triển đến chỗ: thân nhiên trước sự sinh diệt của vật chất và tâm (các hành), và tiến đến tuệ xả hành, ở tuệ giác này tất cả mọi vật chất và tâm (còn gọi là các pháp có điều kiện) được nhìn với tâm thanh thản, quân bình.

Lúc ban đầu, thiền sinh cần phải có nỗ lực đặc biệt mới tiến được đến tuệ giác này, nhưng tiếp tục thực hành, khi quán chiếu vào sự sinh diệt của thân tâm, tuệ xả sẽ sinh khởi một cách tự nhiên. Khi thành đạt tuệ giác này, thiền sinh nhận thức được các hiện tượng, nhưng không bị ảnh hưởng bởi tính chất dễ chịu hay khó chịu của chúng. Dầu đề mục dễ chịu đến đâu cũng không làm thiền sinh dính mắc, dầu đề mục khó chịu đến đâu cũng không khiến thiền sinh bực mình. ở giai đoạn này, thiền sinh phát huy được sự thân nhiên, sự xả bỏ giống như một vị đã giác ngộ hoàn toàn.

-- trích từ *Về Bản Chất Niết Bàn*

5.16 Thành Đạt Mục Tiêu

Khi tiếp tục hành thiền không thối chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A la hán và các bậc Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là đạo quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A la hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây.

Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được đạo quả và Niết Bàn mà chư Phật, chư A la hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiền sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì thực tập, đối với những thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày. Thiền sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong thời gian hạn định trên. ít nhất là đạt được quả Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi và giới cầm thú và không còn bị tái sanh vào bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

-ooOoo-

[Dầu trang](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ khưu Khánh Hỷ đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 03-2005)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 21-03-2005