

PHÁP HÀNH MINH SÁT **THỰC TIỄN**

Thiền Sư Mahāsi Sayadaw - TK Pháp Thông dịch

PHÁP HÀNH MINH SÁT THỰC TIỄN

Bhante Henepola Gunaratana



Có thể bạn đã nghe ai đó nói rằng bạn nên giữ chánh niệm trong mọi lúc, mọi nơi, dù khi bạn ở nhà hay trong văn phòng, dù khi đi trên xe buýt hay xe riêng hoặc đi nhờ xe của người khác, v.v... Bạn có thể giải thích lời khuyên này như muốn nói rằng lúc nào bạn cũng phải giữ cho tâm tập trung trên hơi thở của bạn. Thực ra trong lúc lái xe, nếu bạn chỉ lo giữ tâm trên hơi thở thì có khả năng bạn sẽ rơi vào một số vấn đề, chẳng hạn như mất sự chú ý trong lúc lái xe hay quên cả việc đang lái xe của mình và bạn có thể sẽ bị tai nạn.

Có khi bạn lại nghĩ "luôn luôn chánh niệm" có nghĩa là chỉ chú ý đến bất cứ điều gì bạn đang làm trong lúc đó. Tất nhiên, đây là những gì mà bất luận một người có đủ nghiêm túc trong công việc của mình đều làm một cách bình thường. Một nghệ nhân, một họa sĩ, ca sĩ, văn sĩ, nhạc sĩ, tư tưởng gia, diễn thuyết gia, xạ thủ, đầu bếp, v.v... khi làm việc, lúc nào cũng phải hết sức chú ý đến những điều họ làm.

Chẳng phải chỉ con người làm điều đó. Chắc chắn bạn cũng từng để ý thấy những con mèo chăm chú hoàn toàn vào con mồi của nó để làm sao bắt cho được chúng mà không đánh động con mồi do phạm một sai lầm nào. Cọp, beo, sư tử, và cá sấu rất là chú ý đến những gì chúng sắp bắt. Có thể bạn đã từng nhìn thấy những con cò hay sếu đứng chết một chỗ hàng giờ đồng hồ để bắt một con cá. Những con chó chăn cừu hết sức chú ý đến sự di chuyển của các con cừu để khi bọn này lạc hướng chúng có thể chạy thật nhanh đến dẫn dắt bầy cừu đi lại cho đúng hướng. Tiếc thay chẳng có con mèo, con cò, hay con chó chăn cừu nào có thể đoạn trừ được lòng tham lam, dục vọng, v.v..., của chúng, hoặc tu tập được chút ít tuệ giác nào do sự chú tâm đơn thuần vào các đối tượng của chúng như vậy.

Cho dù lúc nào bạn cũng chú tâm đến những gì bạn đang làm cũng sẽ không diệt được tham, sân và si. Thực sự, đây chính xác là những gì bạn làm trong thiền vắng lặng hay thiền định. Dù mỗi lúc bạn chỉ chú tâm đến một đối tượng bạn cũng không thể loại trừ được những phiền não trong tâm của bạn. Bạn có thể tập trung tâm trên một đối tượng duy nhất trong năm mươi năm và tuy vậy phiền não trong tâm bạn vẫn còn nguyên xi không thay đổi. Một người có thể giữ hết thảy mọi giới luật. Người khác có thể học thuộc lòng tất cả kinh điển. Ai đó có thể đắc định. Hoặc một người có thể suốt cuộc đời sống độc cư. Tất cả trong họ có thể định ninh rằng mình đã kinh nghiệm được sự giải thoát tối thượng khỏi mọi phiền não, điều mà không một người bình thường nào có thể đạt đến rồi. Nhưng thực sự chẳng ai trong họ có thể có được kinh nghiệm đó nếu không tiêu diệt mọi phiền não trong tâm. Do đó, ngoài tất cả những gì họ đã hành họ còn phải loại trừ hết những bất tịnh trong tâm để chứng nghiệm hạnh phúc của sự giải thoát khỏi mọi loại khổ đau.

Cái được xem là thiếu đối với việc chú tâm hoàn toàn vào một đối tượng duy nhất trong mọi lúc này là trí tuệ. Sự chú tâm hoàn toàn của bạn cần phải kết hợp với như lý tác ý. **Như lý tác ý là gì?** Đó là sự tác ý hay hướng tâm có ba thiện căn đi kèm. Ba thiện căn đó là gì? Đó là vô tham (bố thí), vô sân (tâm từ), và vô si hay trí tuệ. Điều này có nghĩa rằng khi bạn chú tâm tới một điều gì bạn phải luôn luôn cố gắng chú tâm không có tham, sân, si, mà với tư duy về bố thí, từ ái và trí tuệ. Ba tư duy này gọi là ba thiện căn; còn tham, sân, và si là ba bất thiện căn. Đừng để cho tâm bạn bị tác động bởi các bất thiện căn này khi bạn chú tâm vào một việc gì. Hãy để cho tư duy vô tham, tâm từ và trí tuệ ngự trị tâm bạn trong lúc chú tâm vào bất cứ một điều gì.

Khi bạn chú tâm vào việc rửa nồi niêu soong chảo, có thể bạn không cần phải có chút tâm từ, lòng quảng đại hay trí tuệ nào đối với chúng. Bạn tu tập chánh niệm không phải cho nồi niêu soong chảo, mà cho các hữu tình chúng sinh. Bạn phải chú tâm đến bất kỳ ý nghĩ nào liên quan đến chính bạn, hoặc đến một chúng sinh nào đó. Có sự quán niệm trong lúc mặc áo quần, trong lúc ăn uống, trong lúc nói chuyện với người khác, trong lúc nghe tiếng, trong lúc thấy một vật, trong lúc đi đứng hay lái xe.

Khi bạn chú tâm trọn vẹn với như lý tác ý hoặc với sự quán niệm như vậy, tham, sân, si của bạn sẽ mất dần đi, bởi vì trong như lý tác ý vô tham, từ ái, và trí tuệ hoạt động. Những ý nghĩ quảng đại, từ ái và trí tuệ có năng lực làm giảm thiểu tham, sân, và si trong lúc bạn dự phần vào bất kỳ hoạt động nào. Khi chú tâm vào điều gì, không có như lý tác ý hay khéo suy xét, có thể bạn sẽ làm tăng trưởng tham, sân, si một cách không chủ định. Chẳng hạn khi bạn nhìn một vật. Vật đó có thể là một vật hấp dẫn, đẹp đẽ hoặc vừa mắt bạn, hay nó cũng có thể là một vật không hấp dẫn, khó ưa. Vào lúc đó nếu bạn không như lý tác ý, cuối cùng bạn có thể nuôi dưỡng tham hoặc sân với đối tượng hay có thể bạn có những ý niệm hoàn toàn lầm lẫn về

đối tượng. Bạn có thể nghĩ rằng vật ấy hay đối tượng ấy là thường thay vì nhận ra nó là vô thường, lạc thay vì khổ, hoặc hữu ngã thay vì vô ngã.

Ở đây có lẽ bạn sẽ hỏi làm thế nào những ý nghĩ hào phóng, rộng rãi của bạn lại có thể loại trừ được những ý nghĩ đầy tham lam muốn dính mắc vào đối tượng hay chấp thủ vào nó như vậy. Khi bạn nhận thức đối tượng với tham ái, tâm bạn sẽ dính mắc vào nó chứ không mở rộng cho bất kỳ một ý nghĩ buông bỏ tham ra được. Bạn không muốn rời mắt khỏi đối tượng. Thực sự, vào lúc đó tâm bạn tạm thời bị mù quáng không thấy bất kỳ một ý tưởng hào phóng nào cả. Cho dù bạn có muốn buông bỏ sự dính mắc vào nó thì bạn làm thế cũng chỉ với sự miễn cưỡng hay bất đắc dĩ lắm mà thôi. Bạn có thể cảm thấy rằng mình thật hào phóng. Nhưng sự hào phóng ấy chỉ là để hoàn thành tham vọng của bạn, chẳng hạn như được lại một cái gì, hay được mọi người công nhận, hay trở nên nổi tiếng nhờ hành động hào phóng đó. Tham có chất keo dính cực mạnh trong nó. Ngay cái tiếp xúc ban đầu với đối tượng khả ái tâm đã dính cứng vào nó. Buông bỏ đối tượng ấy đau chẳng khác nào như cắt đứt chân tay hay cắt đứt thịt da của thân bạn, vì thế mà bạn không thể buông bỏ đối tượng đó khỏi tâm.

Đây là chỗ bạn thực sự cần đến như lý tác ý. Đây là chỗ bạn phải học cách thấy ra tính chất vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã trong đối tượng bạn đang nhìn. Như lý tác ý của bạn chỉ ra cho thấy chẳng có đối tượng nào bạn nhận thức, chẳng có cảm thọ hay cảm xúc nào liên quan tới đối tượng ấy giữ nguyên được như vậy dù chỉ trong hai sátna liên tiếp. Bạn sẽ không có cái cảm giác ấy nữa sau đó. Bạn thay đổi, đối tượng bạn nhận thức cũng thay đổi. Với như lý tác ý bạn sẽ thấy rằng mọi thứ đều vô thường. Tri kiến hiểu biết về vô thường này cho phép bạn buông bỏ cảm giác bức bối của mình ra. Khi bạn, với trí tuệ, thấy ra những gì bất toại nguyện đều vô thường, thì bạn thấy được sự liên hệ giữa bất toại nguyện và tham. Khi bạn dính mắc vào một đối tượng vô thường bạn sẽ thất vọng với sự thay đổi của đối tượng mà bạn đã quá dính mắc vào đó. Khi bạn có như lý tác ý bạn sẽ thấy rằng cái gì vốn vô thường và bất toại nguyện đều không có tự ngã.

Tới đây bạn có thể nghĩ "Chà! bởi lẽ đối tượng này sẽ thay đổi, ta phải nhanh chóng và khéo léo tận dụng đối tượng này ngay bây giờ và hưởng thụ nó nhanh chóng nào tốt chừng ấy trước khi nó biến mất. Ngày mai nó sẽ không còn nữa". Ở đây bạn phải nhớ gấp thì sót. Nếu bạn đưa ra một quyết định vội vàng và làm một cách ngu ngốc, đại dột, về sau bạn sẽ hối tiếc. Chẳng hạn, có khi bạn bị cuốn hút vào một người và chộp vội lấy cô ta hay anh ta mà không tìm hiểu kỹ về họ, và rồi sau đó bạn sẽ phát hiện ra rất nhiều khuyết điểm nơi con người ấy. Trong một quyết định vội vã như vậy thường không có sự chú niệm. Bạn không thể đánh thẳng vô thường và bạn cũng không thể chặn đứng nó bằng bất kỳ một nỗ lực điên rồ nào.

Khi (chánh) niệm của bạn đã được khéo tu tập, lúc đó ngay cả khi vội gấp bạn cũng đưa ra được quyết định đúng đắn. **Điều duy nhất được xem là sáng suốt khi lao vào chiến đấu với vô thường là biết lui lại và kiểm tra xem tâm mình có thực hiện quyết định ấy với như lý tác ý hay không.** Khi bạn có chánh niệm bạn sẽ biết cách làm thế nào để tận dụng khoảnh khắc hiện tại tại sao cho bạn sẽ không cảm thấy hối tiếc về sau. Bất kỳ một quyết định nào bạn thực hiện với chánh niệm sẽ làm cho bạn hạnh phúc và bình yên và không bao giờ khiến bạn phải hối tiếc về sau.

Luôn luôn nhớ rằng **chánh niệm là trạng thái tâm trần đầy quảng đại (vô tham), từ ái (vô sân), và trí tuệ cùng với bi, hỷ và xả. Bất cứ lúc nào bạn chú tâm tới một điều gì bạn phải tự hỏi xem tâm bạn có đầy đủ những yếu tố này không. Nếu không, có nghĩa là bạn không có chánh niệm.**

Khi bạn có sự rộng lượng hay vô tham trong tâm bạn sẽ buông bỏ được bất kỳ cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm hoặc ý tưởng hấp dẫn nào không một chút do dự. Tất nhiên bạn vẫn phải nhìn nhận chúng là hấp dẫn trong nghĩa quy ước. Biết rằng chính do sự hấp dẫn của những trần cảnh ấy mà người ta bị dính mắc vào chúng, bị hệ lụy vào chúng. Họ càng vướng mắc vào chúng sâu dày chừng nào thì khổ đau của họ càng dày sâu chừng ấy. Khi bạn có từ ái trong tâm bạn sẽ không cố gắng cự tuyệt hay xua đuổi bất kỳ một cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và ý nghĩ nào nếu chúng có không đáng ưa, không hấp dẫn. Một cách chánh niệm bạn nhận thức chúng với tư duy về vô thường. Khi một cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm, hoặc ý nghĩ nào có vẻ đồng nhất với tự ngã, hãy nhìn vào nó như một khái niệm không thực đã ăn sâu vào tâm trí bạn do nhân duyên qua nhiều đời nhiều kiếp quan niệm sai lầm và nhìn vào nó với trí tuệ.

Chánh niệm không phải là sự thận trọng. Nó cũng không phải là sự khôn lanh. Bất cứ người nào cũng có thể thận trọng và khôn lanh được cả. Một người đi trên một sợi dây cáp cao cách mặt đất gần trăm mét tất phải thận trọng. Cứ nhớ những vận động viên thể dục đã lập được đủ mọi loại kỳ tích về thăng bằng xem. Vô số những con người liều lĩnh đã trèo lên những ngọn núi dốc đứng, nhày qua những gành đá, những nơi trơn trượt, những con sông, v.v..., phải rất thận trọng. Nhiều tên trộm rất khôn lanh và mưu trí hơn

cả cảnh sát. Những người buôn bán ma-tuý, những tay trộm cướp nhà băng, những kẻ tội phạm giết người rất là khôn lanh, ma mãnh. Nhưng chẳng có ai trong họ có thể được xem là có chánh niệm.

Chánh niệm là trạng thái tâm tự phản tỉnh trên chính nó không để bị vướng vào tham, sân, và si, những gốc bất thiện gây khổ đau cho bản thân, cho người khác và cho cả hai.

Khi chúng ta khuyên người ta đừng nuôi dưỡng oán giận có người sẽ hỏi lại chúng ta làm thế nào bạn có thể sống mà không từng oán giận? Đây là phép lạ của sự chánh niệm. Khi bạn thực hành chánh niệm bạn có thể biết cách làm những điều khó khăn nhất một cách dễ dàng. Không để cho mình bị tức giận, tham đắm, hay lầm lẫn (si mê) là việc rất khó. Do thường xuyên tu tập chánh niệm bạn biết cách sống không oán giận, tham lam, hay si mê lầm lẫn. Hơn nữa sống chánh niệm khó hơn là sống để duôi thất niệm, và bạn biết cách làm cái điều khó khăn ấy dễ dàng hơn là làm điều dễ. Vì lý do đó Đức Phật nói:

*"Đối với người tốt, làm điều thiện là dễ;
Đối với người xấu, làm điều ác là dễ;
Điều thiện thật khó làm với người xấu,
Điều ác với bậc Thánh còn khó hơn."
(Ud.84)*

Và:

"Cái mà lúc ban đầu khó khăn nhất sẽ trở nên dễ do thường xuyên thực hành"(Ud.61).

☸☸•☸☸

Một Cuộc Phỏng Vấn

Với Thiền Sư Mahāsi Sayadaw¹

PHẦN MỘT : NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT LIÊN QUAN ĐẾN VIPASSANĀ

☸•☸

ĐÔI NÉT VỀ THIỀN SƯ MAHĀSI SAYADAW

Trước khi trở thành một vị thiền sư hàng đầu, Trưởng Lão Mahāsi Sayadaw đã từng là một học giả đa văn và bậc thầy của kinh điển Pāli. Sinh ra trong một huyện lỵ ở vùng thôn quê, năm lên sáu ngài đã bắt đầu đi học trong một ngôi trường thuộc tu viện địa phương nơi làng quê của ngài, và năm mười hai tuổi ngài được thọ giới làm Sadi. Ngài trở thành một vị Tỷ Kheo khi vừa đến tuổi hai mươi, tuổi sớm nhất có thể được để thọ cụ túc giới (thọ đầy đủ giới luật của một người xuất gia), với pháp danh Sobhana (đây là tên do chùa hay tu viện đặt khi thọ cụ túc, còn Mahāsi Sayadaw chỉ là một tước hiệu tôn kính, tuy nhiên qua tên này, ngài đã trở nên nổi tiếng khắp mọi nơi). Trong những năm sau đó ngài đã theo đuổi những nghiên cứu cao hơn về

¹ Cuốn sách nhỏ này mang tựa đề "An Interview With Mahāsi Sayadaw"(Một cuộc Phỏng Vấn Thiền Sư Mahasi Sayadaw) do Tharmanaykyaw thực hiện. Đúng ra ông chỉ bỏ công sưu tập những câu hỏi và trả lời rải rác trong các bài giảng của Thiền Sư Mahāsi Sayadaw và hệ thống lại theo trình tự những điểm liên quan đến Thiền Tứ Niệm Xứ Hay Vipassanā nhằm giúp những hành giả Minh Sát hiểu rõ hơn về thiền này.

Phật học và cổ ngữ Pāli, đạt đến những danh hiệu cao nhất trong học tập và đã cống hiến một thời gian cho việc giảng dạy những đề tài này.

Tuy nhiên, một ngày đã đến, ở tuổi hai mươi tám, khi ngài cảm thấy có một nhu cầu bức thiết muốn chuyển từ lĩnh vực hiểu biết và trình bày có tính tri thức sang lĩnh vực thực hành triệt để. Vì vậy, mang theo những vật dụng cần thiết của một tăng sĩ du phương (chủ yếu là tam y và bình bát)¹, ngài rời tu viện nổi tiếng nơi đây ngài đã được dạy dỗ và lên đường, giống như một trong những vị đệ tử buổi đầu của Đức Phật, đi tìm một bậc thầy (thiền sư) có thể dạy cho ngài một phương pháp rõ ràng và hiệu quả để thực hành thiền. Ngài đã được diện kiến Trưởng Lão Mingun Jetawan Sayadaw (U Nārada Mahāthera, 1868-1955), được thừa nhận như người khai sáng ra cách sử dụng đã đổi mới cho phù hợp với thời đại hiện nay về kỹ thuật Tứ Niệm Xứ cổ điển nhằm thực hành thiền Minh Sát, hay Vipassanā. Về sự kiện này, ở đây chúng tôi có thể trích dẫn những gì Trưởng Lão Nyanaponika đã viết trong 'The Heart of Buddhist Meditation' - *Trọng Tâm Thiền Phật Giáo*:

Vào đầu thế kỷ này một vị sư Miến Điện, tên là U Nārada, có khuynh hướng muốn thực chứng những lời dạy của Đức Phật mà ngài đã học, tha thiết đi tìm một hệ thống thiền đưa ra được một lối vào trực tiếp Mục Đích Cao Thượng, không vướng víu thêm gì nữa cả. Lang thang khắp xứ sở, ngài gặp rất nhiều người được xem là đã hành thiền thật nghiêm túc, nhưng không ai cho ngài được một sự chỉ dẫn nào thoả mãn. Trên bước đường tìm kiếm, đến những hang thiền nổi tiếng trong vùng đồi núi của Sagaing ở Thượng Miến, ngài gặp một vị sư mà người ta đồn là đã bước vào những Thánh Đạo cao thượng (tức đã đắc các đạo quả) ở đây sự giải thoát cuối cùng là bảo đảm. Khi Trưởng Lão U Nārada đặt ra những câu hỏi cho vị này, ngài đã hỏi ngược lại: 'Tại sao ông lại đi tìm (chân lý) ngoài lời dạy của bậc Đạo Sư? Chẳng phải Satipaṭṭhāna, Con Đường Độc Nhất, đã được Ngài (Đức Phật) công bố đó sao? U Nārada đón nhận lời chỉ dẫn này. Nghiên cứu lại kinh điển và những bản chú giải theo truyền thống, suy xét sâu xa trên đó, và bước vào thực hành một cách năng nổ, cuối cùng ngài đã đi đến chỗ thấu triệt những đặc tính của nó. Những kết quả đạt được trong thực hành đã làm cho ngài tin chắc rằng ngài đã khám phá ra cái ngài đang đi tìm: một phương pháp tu tập tâm rõ ràng và hiệu quả để đạt đến sự chứng ngộ cao nhất. Từ kinh nghiệm riêng của mình ngài đã phát triển những nguyên tắc và những chi tiết của pháp hành tạo thành căn bản hướng dẫn cho những ai theo đường lối tu tập của ngài dù như những đệ tử trực tiếp hay gián tiếp... Ngài viên tịch ngày 18 tháng 3 năm 1955, ở tuổi 87. Nhiều người tin rằng ngài đã đạt đến sự giải thoát cuối cùng (đắc Alahán).

Dưới sự hướng dẫn của bậc thầy tài ba này, Mahāsi Sayadaw đã hành thiền tích cực dựa trên bốn nền tảng chánh niệm (Tứ Niệm Xứ), bắt đầu với quán thân, và đạt được những tiến bộ đáng kể. Sau này, không sao lảng việc thực hành Vipassanā, ngài quay lại những nghiên cứu Phật học và những hoạt động giảng dạy của mình như trước, và ngày càng được công nhận như một học giả danh tiếng nhất. Năm 1941, tức mười tám năm sau ngày thọ cụ túc, ngài quyết định trở về làng quê của ngài, nơi đây ngài cư trú trong ngôi tu viện địa phương và bắt đầu dạy các khoá thiền Vipassanā, thực hành theo hệ thống, trên căn bản của kinh Tứ Niệm Xứ.

Nhiều người, tại gia cũng như xuất gia, đã đến với những khóa thiền này và gặt hái được nhiều lợi ích từ sự hướng dẫn của ngài. Chẳng bao lâu, ngài nổi tiếng khắp đất nước như một bậc thầy rất hiệu quả về thiền Vipassanā. Thực vậy, nổi tiếng đến nỗi mà, năm 1949 - một thời gian ngắn sau ngày độc lập của Miến Điện - U Nu, thủ tướng của nước này, đã thỉnh cầu Trưởng lão Mahāsi Sayadaw trở về Rangoon (thủ đô Miến Điện) để dạy những khóa thiền tích cực tại *Thathana Yeiktha*, trụ sở trung ương của Hội Phật Giáo Quốc Gia. Từ đó, cho đến khi ngài viên tịch ở tuổi bảy mươi tám, năm 1982, nhiều ngàn người đã học thiền Minh Sát tại trung tâm Rangoon này (cho đến năm 1973 hơn 15.000 thiền sinh đã tham dự ở đó), và hàng trăm ngàn người đã được chỉ dẫn trong hơn một trăm trung tâm thiền địa phương khắp nước Miến, dưới sự hướng dẫn của các vị thầy đã được chính TL Mahāsi huấn luyện. Tương tự như thế ở các trung tâm thiền ngoài Miến Điện như Sri Lanka, Ấn Độ, Thái lan.

Trong việc nhìn nhận những thành tựu nổi bật của ngài như một học giả, một vị thầy và một bậc thiền sư, Mahāsi Sayadaw đã được chỉ định vào vị trí chính yếu của 'Người Hỏi'² tại Đại Hội Phật Giáo lần Thứ Sáu (Kết Tập Tam Tạng Lần Thứ Sáu) tổ chức tại Rangoon từ năm 1954 đến 1956 nhân kỷ niệm 2.500 năm

¹ Tam y và bình bát: những vật bất ly thân của một vị Tỳ Kheo, tam y gồm có: Y tăng già lê, y vai trái, và y hạ, và bình bát để đi khát thực.

² Người Hỏi, tức người làm nhiệm vụ đặt ra những câu hỏi liên quan đến Tam Tạng Kinh Điển và Chú Giải, theo thể thức giống như các cuộc kết tập kinh điển (KTKĐ) kể từ thời Đức Phật. Như vậy vai trò của ngài ở đây tương đương với vai trò của Đại Trưởng Lão Ca-Điếp trong cuộc KTKĐ lần thứ nhất. Và Người Trả Lời là Trưởng Lão Tam Tạng Bhaddanta Vicittasāra Bhivaṃsa. ND.

Phật Lịch. Người Hỏi đóng một vai trò cực kỳ trách nhiệm trong Đại Hội Kết Tập Kinh Điển, vì chính ngài là người nêu ra những câu hỏi có thực chất hay những câu hỏi có hình thức có thể xem như thích hợp trong trình tự kiểm xét lại toàn bộ tam tạng kinh điển mà tại mỗi cuộc kết tập đã thực hiện.



- Câu Hỏi 1: Kính bạch Ngài Mahāsi Sayadaw, khi mới bắt đầu thực hành pháp Satipaṭṭhāna Vipassanā (Minh Sát Tứ Niệm Xứ), Ngài có niềm tin trọn vẹn nơi pháp hành này không?

Không, thực lòng mà nói tôi không có. Lúc đầu tôi không có niềm tin mấy nơi pháp hành Vipassanā. Vì thế, tôi không trách bất cứ người nào về điều này trước khi họ bắt đầu thực hành thiền Minh Sát. Đó cũng chỉ là vì họ có ít hay không có kinh nghiệm gì về nó mà thôi. Năm 1931 khi tôi mới chỉ có tám hạ (tuổi hạ của người xuất gia tính từ lúc thọ cụ túc giới), trước sự tò mò và mơ mơ hồ hồ của tôi, một vị thiền sư gọi là Mingun Jetawan Sayadawji, dạy: Khi đi ghi nhớ¹ đang đi; khi đứng ghi nhớ đang đứng; khi ngồi ghi nhớ đang ngồi; khi nằm ghi nhớ đang nằm; khi co (tay chân) ghi nhớ đang co; khi duỗi (tay chân) ghi nhớ đang duỗi; khi ăn ghi nhớ đang ăn. Tôi lấy làm bối rối bởi sự thật là ở đây không có đối tượng để quan sát trong nghĩa cùng tột (pháp chân đế), như là danh và sắc, và tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Nhưng tôi cũng dành cho nó một sự lưu tâm nào đó và nghĩ: "Cách ngài Sayadaw dạy thật lạ lùng làm sao," Tôi chắc chắn "ngài là bậc đa văn, và đang dạy từ kinh nghiệm riêng của ngài. Đối với tôi có lẽ còn quá sớm để quyết định xem nó là hay hay dở trước khi tự thân tôi thực hành nó. Tôi đã khởi sự thực hành với ngài như vậy.

- Câu hỏi 2: Bạch ngài, ngài có thể giải thích ý nghĩa của Satipaṭṭhāna ?

Satipaṭṭhāna có nghĩa là niệm, hay luôn luôn ghi nhớ. Cái người ta cần phải ghi nhớ không quên ở đây là hiện tượng thân, thọ, tâm hay pháp ngay khoảnh khắc(sátna) chúng xuất hiện đối với họ.

- Câu Hỏi 3: Bạch ngài, chúng con tin là ngài đã đạt được sự tiến bộ rất nhanh trong pháp hành của ngài, khơi dậy được hết tuệ minh sát này đến tuệ minh sát khác, có phải vậy không, thưa ngài?

Không, Tôi không tiến nhanh như vậy đâu. Thực sự, ba hoặc bốn tuần lễ sau khi khởi sự thực hành tôi vẫn không hiểu hết được pháp hành bởi vì tôi chưa vận dụng đủ nỗ lực. Tuy nhiên, một số hành giả ở đây, mặc dù pháp hành có vẻ mới lạ đối với họ, đã khéo léo phát triển đủ định và niệm sau một tuần hoặc hơn, để thấy được vô thường, khổ và không thực thể hay vô ngã tới một mức độ nào đó. Phần tôi, sau một tháng hoặc khoảng hơn một tháng tôi vẫn không thể đạt được một tiến bộ đáng lưu ý nào trong pháp hành này, nói gì đến bốn hay năm ngày. Thực sự lúc đó việc thực hành của tôi vẫn không tiến triển gì cả. Điều này là do đức tin nơi pháp hành của tôi không đủ mạnh, và tôi không vận dụng tinh tấn đầy đủ lắm. Ở điểm này, hoài nghi hay còn gọi là Vicikicchā, thường thường cản trở không cho tuệ minh sát và Đạo-Quả (Magga-Phala) xảy ra. Vì thế điều rất quan trọng là phải loại trừ hoài nghi ấy. Nhưng, tôi đã phí hết cả thì giờ của mình do lầm hoài nghi đó là sự phân tích hữu ích.

Tôi nghĩ rằng việc người ta quan sát các đối tượng như đang đi, đang co, đang duỗi, v.v... chẳng qua chỉ là cách thực hành theo khái niệm chế định, chứ không phải theo chân nghĩa pháp hay chân đế. Có lẽ ngài Sayadaw đã dạy tôi cách này như một luyện tập cơ bản, sau đó ngài sẽ dạy cho tôi cách làm thế nào để phân biệt giữa danh (tâm) và sắc (thân), v.v... Nhưng về sau, trong lúc đang tiếp tục với pháp hành này tôi tự nhiên nhận ra: "Trời! té ra đây không chỉ là một sự luyện tập cơ bản, mà ghi nhớ các hoạt động thân tâm, như đang đi, đang co, đang duỗi, v.v... cũng còn là cách thực hành ở những giai đoạn cao hơn nữa. Đây là tất cả cái mà tôi cần để quan sát. Không còn gì khác nữa.

- Câu Hỏi 4: Bạch ngài, liệu có thể kinh nghiệm được các pháp (hiện tượng danh-sắc) trong nghĩa tôi hậu, hay chân đế do đơn thuần quan sát cái đi, chẳng hạn, như đang đi theo cách chế định không?

Có ba loại "Tôi". Thứ nhất là cái "Tôi" làm lẫn cho một người hay một cái ngã dưới dạng tà kiến "Ditṭhi". Cái "Tôi" được xem như một nhân vật quan trọng theo nghĩa ngã mạn (Māna) là loại thứ hai. Và loại cuối cùng là cái "Tôi" chúng ta dùng trong ngôn ngữ hàng ngày theo nghĩa thường đàm. Nếu chúng ta ghi nhớ cái "đi" khi đang đi, cái tôi liên hệ trong trường hợp này là loại thứ ba, cái tôi vốn được ngay cả Đức Phật

¹ Chữ ghi nhớ hay ghi nhận (note) dùng ở đây trong nghĩa của từ 'sati-niệm' mà theo giải thích của ngài Mahāsi mục đích là để hay biết các hiện tượng đang thực sự xảy ra từ sátna này đến sátna khác. (xem câu hỏi 37).

và các bậc Alahán sử dụng, vì nó không liên can gì đến tà kiến (ditthi) và ngã mạn (māna). Vì thế tôi chỉ dẫn các hành giả ở đây ghi nhớ bằng ngôn ngữ hàng ngày mỗi bước họ bước như 'đi', 'đi'.

Mặc dù ngôn ngữ chế định được dùng, người hành thiền chắc chắn sẽ kinh nghiệm được pháp trong nghĩa tối hậu hay chân đế vượt ra ngoài những khái niệm nếu sự tập trung của anh ta có đủ sức mạnh. Khi đi, chẳng hạn, anh ta hay cô ta ở một điểm nào đó chắc chắn sẽ biết được ý định muốn bước của mình, trạng thái cứng, căng hay chuyển động liên hệ, và những thay đổi liên tục của chúng (bước đi). Anh ta /cô ta sẽ không thấy cái hình thể, hay hình thù rắn chắc, ngoài các hiện tượng(pháp) đang sanh và diệt theo tự nhiên của chúng. Đúng thời, anh ta /cô ta sẽ thấy chẳng những đối tượng quan sát, mà cả tự thân tâm ghi nhớ vào lúc ấy cũng đang sanh và diệt ngay tức thì. Nếu bạn không tin điều đó, cứ thử thực hành sẽ biết. Tôi bảo đảm với bạn rằng nếu bạn theo đúng chỉ dẫn của tôi, thực sự bạn sẽ kinh nghiệm được điều đó cho chính mình.

- Câu Hỏi 5: Bạch ngài, khi bắt đầu thực hành chúng con phải ghi nhận (niệm) cái gì? Chẳng hạn, khi đi chúng con có phải ghi nhận tâm và thân hay danh và sắc liên hệ (đến cái đi) không?

"*Yathā-pakatam Vipassanā-bhiniveso*"- "Thiền Minh Sát(Vipassanā) chú ý tới bất kỳ đối tượng rõ rệt nào" điều này được nói đến trong phụ chú giải Thanh Tịnh Đạo-Visuddhi magga-. Vì thế, hành giả được hướng dẫn bắt đầu công việc Minh Sát của mình bằng cách ghi nhận một đối tượng rõ rệt, đó là một đối tượng dễ ghi nhận hay dễ quan sát nhất. Bạn không nên bắt đầu với những đối tượng khó hoặc vi tế và nghĩ rằng bạn sẽ hoàn tất công việc hực hành sớm hơn thay vì trễ. Chẳng hạn, khi một người học trò mới bắt đầu đi học, nó phải bắt đầu với những bài học dễ. Không thể cho nó những bài học khó được. Cũng vậy, bạn nên bắt đầu việc thực hành với những quan sát dễ nhất. Đức Phật dạy một cách rất dễ: " khi đi, biết hay ghi nhận đang đi". Có vậy thôi.

- Câu Hỏi 6 : Bạch Ngài, có phải ngài đã khởi xướng cách quan sát sự 'phồng-xẹp' của bụng khi thở?

Không, Tôi không phải là người khởi xướng cách quan sát 'phồng-xẹp'. Thực sự chính Đức Phật đã khởi xướng nó vì Ngài dạy quan sát Vāyo-dhātu, tức quan sát phong đại hay yếu tố gió gồm trong năm uẩn. Sự phồng-xẹp là do phong đại tạo thành.

Mới đầu, một số người đã chất vấn cách quan sát sự phồng-xẹp của bụng này. Tuy nhiên, do bạn bè khuyến khích, sau đó họ đã thử và hiểu được giá trị của nó nhiều đến độ thậm chí họ đã chỉ trích lại những kẻ ưa bởi lông tìm vết trước đây. Tôi chắc chắn rằng người nào thử rồi cũng sẽ hiểu được giá trị của nó từ kinh nghiệm cá nhân của mình, cũng giống như việc nếm đường người nào cũng có thể trực tiếp hiểu vị ngọt của nó từ kinh nghiệm riêng của mình.

- Câu Hỏi 7: Liệu có thể ghi nhận một đối tượng sau khi nó đã xảy ra một khoảnh khắc (sátna) được không?

Không, tất nhiên không thể được. Mặc dù bạn có thể mua thiếu một món gì rồi sẽ trả tiền sau được, song trong trường hợp của Minh Sát không cho phép mua thiếu. Vì thế, bạn phải ghi nhận một đối tượng ngay sátna nó xảy ra để khỏi bị dính mắc vào nó.

- Câu Hỏi 8: Sẽ không hại gì cho sức khoẻ nếu một người thực hành quá tích cực chứ?

Trong kinh điển Pāli có nói: "*kāye ca jivite ca anapekkhātam upatthapeti- (thực hành) không quan tâm đến mạng sống và chân tay của mình.*" Điều này khích lệ người ta thực hành với sức tinh tấn của đấng trượng phu, ngay cả phải hy sinh mạng sống và chân tay của mình. Một số người có thể nghĩ: " thực hành sao mà khủng khiếp đến thế !" Thật sự là, không người nào thực hành tích cực mà chết cả, và thậm chí nó cũng không làm tổn hại đến sức khoẻ của họ. Thực tế, có nhiều bằng chứng cho thấy rằng một số người đã chữa khỏi những chứng bệnh kinh niên nhờ thực hành thiền này.

- Câu Hỏi 9: Bạch ngài, trong việc thực hành thiền Minh Sát có cần thiết phải gán nhãn hay gọi tên một đối tượng, như là 'phồng xẹp' v.v...không?

Những cái tên, dù chúng được gọi bằng thuật ngữ hay ngôn ngữ thông thường, cũng đều là khái niệm hay chế định, và không quan trọng lắm. Cái được xem là quan trọng nhất ở đây là làm sao hay biết được về hiện tượng có liên quan trong một đối tượng như ' trạng thái phồng và xẹp của bụng khi thở'. Thực ra, chỉ hay biết được đối tượng, hoàn toàn không gọi tên, cũng đã đáp ứng được yêu cầu rồi.

Tuy nhiên, không gán nhãn hay gọi tên thì lại khó có thể biết được trọn vẹn đối tượng một cách chính xác. Lại nữa, nó sẽ không dễ dàng cho hành giả khi trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư, hoặc không dễ cho vị thầy khi đưa ra lời khuyên cho hành giả (yogi). Đó là lý do vì sao người hành thiền được

hướng dẫn nên gán nhãn, gọi tên một đối tượng khi họ ghi nhận nó. Ngay cả như thế, việc sử dụng thuật ngữ cho hết mọi đối tượng mà một hành giả gặp cũng sẽ là khó. Vì lẽ đó tôi hướng dẫn hành giả dùng ngôn ngữ thông thường như 'phồng, xẹp' khi họ thực hành.

- Câu Hỏi 10: Bạch ngài, ngài có luôn luôn khuyến khích hành giả gọi tên một đối tượng không?

Không, không phải lúc nào cũng gọi tên. Có những lúc bạn thấy các đối tượng xuất hiện cho bạn nhanh đến nỗi bạn không có thì giờ đâu mà gán nhãn hay gọi tên từng mỗi đối tượng. Lúc đó bạn phải chạy theo cho kịp đối tượng bằng cách chỉ hay biết chúng từ sátna này đến sátna khác, không gọi tên. Hành giả cũng có thể biết bốn hay năm đối tượng một lúc, dù chỉ gán nhãn được một trong số những đối tượng ấy. Đừng lo lắng về chuyện đó. Như thế cũng đã đáp ứng được yêu cầu của bạn rồi. Nếu bạn cố gắng gán nhãn hết mọi đối tượng đang xuất hiện, rất có thể bạn sẽ bị kiệt sức sớm. Vấn đề là phải hay biết cẩn thận về các đối tượng, nghĩa là hay biết dưới dạng các đặc tính của chúng. Trong trường hợp này, bạn cũng có thể ghi nhận các đối tượng xuất hiện ngang qua sáu căn từ sátna này đến sátna khác thay vì ghi nhận theo cách thông thường.

- Câu Hỏi 11: Bạch ngài, nếu không gán nhãn hay gọi tên một đối tượng thiên, giống như phồng, xẹp, ngồi, đứng, đi, nằm và v.v... thì có gì bất lợi không?

Tất nhiên là có, có một số bất lợi trong việc không gán nhãn một đối tượng thiên, đó là sự trùng hợp không chính xác của tâm và đối tượng thiên, sự hay biết hơi hợt, giảm thiểu tinh tấn, và v.v...

- Câu Hỏi 12: Bạch ngài, nếu như khi người ta đang ngồi chỉ cần ghi nhận "ngồi, ngồi" là đã đáp ứng được mục đích, tại sao họ lại được hướng dẫn phải ghi nhận "phồng, xẹp" khi họ đang ngồi nữa?

Đĩ nhiên, khi ngồi ghi nhận "ngồi, ngồi" là đã đáp ứng được mục đích. Nhưng nếu họ chỉ quan sát một loại đối tượng duy nhất trong thời gian lâu dài, thì công việc sẽ trở nên dễ dàng đến độ họ có thể mất đi sự quân bình do ít tinh tấn và có quá nhiều định. Điều này sẽ dẫn đến hôn trầm, thụy miên (lười biếng, buồn ngủ) đồng thời chánh niệm hay sự hay biết sẽ không sâu sắc hoặc yếu ớt. Đó là lý do vì sao hành giả được hướng dẫn quan sát "phồng, xẹp" như một đối tượng chính khi đang ngồi.

- Câu Hỏi 13: Bạch ngài, nhờ ghi nhận 'phồng, xẹp' người hành thiên giữ được sự quân bình giữa định và tinh tấn như thế nào?

Ghi nhận 'phồng và xẹp' không đòi hỏi phải có quá nhiều định vì nó không phải là một loại đối tượng đơn điệu, cũng không cần thiết phải nhiệt tâm thái quá vì chỉ có hai loại đối tượng để ghi nhận. Như vậy sự quân bình có thể được duy trì giữa định và tinh tấn.

- Câu Hỏi 14: Bạch ngài, mục đích cho việc luân phiên ngồi một giờ và đi kinh hành một giờ trong pháp hành này là gì? (Thời khoá hàng ngày tại Trung Tâm Thiên Mahāsi bao gồm các giờ ngồi và đi xen kẽ.)

Đi kinh hành nhiều có khuynh hướng khơi dậy tinh tấn nhiều hơn, nhưng ít định, và có thể làm tổn hại đến sức khoẻ. Vì thế hành giả được sắp xếp ngồi và đi xen kẽ nhau mỗi thời một tiếng. Nhờ vậy họ có thể giữ được sự quân bình giữa định và tinh tấn.

- Câu Hỏi 15: Bạch ngài, nếu một hành giả ghi nhận 'phồng và xẹp', có phải họ sẽ được trông đợi chỉ hay biết duy nhất chính cái bụng đang phồng và xẹp thôi?

Quả thực đúng như vậy, lúc mới đầu thực hành, hành giả chỉ đơn giản hay biết về chính cái bụng (đang phồng và xẹp) thôi. Không có vấn đề gì trong đó cả. Dĩ nhiên, sự giác ngộ đạo quả **magga phala** không phải là chuyện trông đợi lúc ban đầu. Ngay cả Tuệ thứ nhất phân biệt giữa danh-sắc (Nāma-rūpa pariccheda-nāṇa) cũng không thể nào đạt đến. Buổi đầu thực hành, hành giả phải làm việc để tránh các chướng ngại (năm triền cái, đặc biệt là những ý nghĩ lang thang hay phóng tâm) bằng cách ghi nhận chúng thật sít sao. Chỉ khi các triền cái được tránh xa trong một thời gian dài bằng **vikkhambhana** (trấn phục)¹, và tâm thoát khỏi chúng, lúc đó hành giả mới bắt đầu kinh nghiệm được hiện tượng thực liên quan đến sự 'phồng và xẹp', như là sự cứng, căng, rung động và v.v... , ngoài cái bụng bình thường.

- Câu Hỏi 16: Bạch ngài, ngài có thể đề cập những oai nghi hay tư thế ngồi thích hợp?

¹ Vikkhambhana hay trấn phục là một trong ba cách đoạn trừ phiền não trong tu tập. 1. Trấn phục đoạn trừ (vikkhambhanapahāna) đoạn trừ bằng tâm thiên; 2. Nhất thời đoạn trừ (Tadaṅgapahāna) đoạn trừ bằng cách đối trị; 3. Tuyệt diệt đoạn trừ (Samucchedapahāna) đoạn trừ bằng Đạo Quả.

Có ba oai nghi hay tư thế ngồi xếp bằng, thứ nhất là ngồi (kiết già) với hai lòng bàn chân lật ngửa lên giống như các bức tượng Phật ngồi; thứ hai ngồi với hai bắp chân giữ song song, hay chân này vắt trên chân kia; và thứ ba là cách ngồi như phụ nữ Miến (Myanmar) với hai đầu gối gấp lại ở phía dưới, cách ngồi này còn gọi là addha-pallanka. Nói chung bất cứ tư thế nào thích hợp. Đối với phụ nữ, họ có thể ngồi theo cách họ thích trừ phi ở nơi công cộng. Điều quan trọng là làm sao để có thể ngồi trong thời gian lâu, nhờ thế định sẽ có cơ hội nảy sanh, phát triển và cuối cùng dẫn đến trí tuệ Minh Sát .

- Câu Hỏi 17: Bạch ngài, ngài có khuyên các hành giả hoàn toàn không được nói trong lúc thực hành không?

Không, tôi không khuyên. Tôi nghĩ không nên làm như vậy . Tuy nhiên, sẽ là khôn ngoan khi không nói những điều vô ích hoặc không cần thiết. Bạn chỉ nên nói những gì cần thiết, lợi ích, hoặc những gì thuộc về giáo pháp, và nói một cách chừng mực. Như vậy, sẽ đem lại cho bạn tiến bộ cả về phương diện vật chất lẫn tinh thần.

- Câu Hỏi 18: Bạch ngài, khi cho phép một hành giả nghe bài nói chuyện về sự tiến triển của các tuệ giác. Ngài có xác nhận rằng người ấy là một bậc Tu-đà-hoàn (Sotapanna), người đã đạt đến tầng giác ngộ thứ nhất không?

Không, hoàn toàn không. Tôi chưa bao giờ đưa ra những phán xét về địa vị tinh thần của một người nào cả. Tuy nhiên, khi chúng tôi chắc chắn rằng một hành giả thực hành khá tốt rồi, chúng tôi cho phép họ nghe bài nói chuyện của một trong những bậc thầy về thiên của chúng tôi, giải thích tỷ mỉ về cách tuệ Minh Sát tiến đến sự chứng ngộ đạo(magga) và quả (phala) như thế nào. Mục đích là để giúp cho hành giả có thể xác quyết mức tâm linh của họ nhờ kiểm tra kinh nghiệm riêng của mình với bài nói chuyện đã đưa ra. Hơn nữa, điều này sẽ cho họ một cơ hội để thưởng thức thành quả của mình, cũng như đưa ra một sự khích lệ để họ chịu khó hơn nữa nhằm phát triển thêm. Điều đó không phải để chúng tôi xác định xem mức giác ngộ người ấy đã đạt đến là gì. Vì thế , chỉ là sự hiểu lầm khi cho rằng chúng tôi xác nhận một hành giả là bậc Tu-đà-hoàn bằng cách cho phép họ nghe bài nói chuyện ấy.

- Câu Hỏi 19: Bạch ngài, Những khó khăn nào ngài đã gặp phải trong việc giảng dạy thiền Vipassanā này?

Năm 1939, khi tôi mới bắt đầu dạy thiền Satipatthāna Vipassanā tại quê nhà của tôi, Tu Viện Mahāsi, làng Saik Khon, thị trấn Shew Bo. Thời gian đó, vị trụ trì tu viện kế bên không hoan hỷ với việc giảng dạy của tôi. Nhưng, ông không dám chỉ trích công khai trước mặt vì ông biết tôi là bậc đa văn. Vì thế ông chỉ làm điều đó sau lưng tôi. Cũng có một số vị sư và cư sĩ ủng hộ ông ta. Tuy nhiên, tôi không phản ứng gì cả, mà cứ tiếp tục công việc giảng dạy của mình như thường lệ. Dù cho họ có chỉ trích như thế nào chẳng nữa, cũng chẳng có gì làm lay động tôi được bởi vì tôi giảng dạy từ kinh nghiệm riêng của mình. Sau đó ngày càng nhiều người bắt đầu chứng minh được điều tôi dạy là chính xác qua kinh nghiệm trực tiếp của tự thân họ.

Về sau, vị sư chỉ trích việc giảng dạy thiền của tôi này, không may vướng phải một người phụ nữ, và phải xả y hoàn tục. Ông qua đời bốn hoặc năm năm sau đó.

Lại nữa, khi tôi bắt đầu dạy tại Yangoon, một trong những tờ báo ở đó cứ liên tục chỉ trích việc giảng dạy của tôi trong một thời gian. Nhưng tôi cũng chẳng phản ứng. Và rồi, một cuốn sách mang tựa đề "The Ladder To Pure Land" (Cái Thang Đến Miền Tịnh Độ) đã chỉ trích một cách nhố nhăng việc dạy thiền của tôi. Thêm nữa, có một tạp chí đã liên tục đăng những bài viết công kích việc giảng dạy của tôi. Tuy nhiên, tôi đã không làm điều gì để phản ứng lại họ, nghĩ rằng giáo Pháp(Dhamma) này là của Đức Phật, chứ không phải của tôi. Vì thế những ai hiểu được giá trị của điều tôi dạy sẽ đến với tôi. bằng ngược lại, họ đi đến các vị thầy khác. Tôi lại tiếp tục công việc giảng dạy như thường lệ, và thấy rằng chẳng những không còn những chướng ngại, mà sự nghiệp giảng dạy thiền của tôi lại thành công hết năm này sang năm khác.

Tôi đã mở khoá thiền đầu tiên năm 1950 ở trung tâm thiềnYangoon này với 25 thiền sinh . Hiện nay, vào mùa hạ, có khoảng một ngàn thiền sinh thực hành ở đây trong trung tâm thiền này. Ngay cả mùa đông khi mà thường thường có ít thiền sinh thực hành, cũng có khoảng hai trăm hành giả thực hành ở trung tâm. Quả thực, điều đó chỉ ra cho thấy rằng không có thất bại mà chỉ có thành công.

- Câu Hỏi 20: Bạch ngài, khô lượng phước báu-puñña, hay công đức tôi đa mà người ta có thể tích lũy do thực hành thiền Minh Sát là thế nào?

Nếu tính một sátna ghi nhận có hiệu lực trong mỗi giây. Như vậy có 60 sátna trong một phút, 3.600 sátna trong một giờ, và 72.000 sátna trong một ngày, ngoại trừ bốn giờ ngủ. Đây quả là một khối phước báu khổng lồ!

- Câu Hỏi 21: Bạch ngài, chúng ta sẽ phải dùng bao nhiêu thời gian ghi nhận hay chánh niệm ở bàn ăn?

Nếu khi bạn ăn một mình, bạn có thể ghi nhận một cách chính xác và cẩn thận, trong một miếng ăn có thể bạn có sáu mươi sátna ghi nhận. Như vậy, để chấm dứt bữa ăn sẽ phải mất khoảng một tiếng hoặc khoảng đó. Tuy nhiên khi bạn ăn trong tập thể, không có điều kiện cho bạn để ghi nhận theo cách đó. Bạn nên quyết định ghi nhận được nhiều bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

- Câu Hỏi 22: Bạch ngài, khi đang đi kinh hành, người hành giả phải chánh niệm như thế nào, ghi nhận "chân phải, chân trái", hay "dõ, bước, và đạp"?

Cảm giác xuất hiện nơi chân hay nơi thân của hành giả là những gì họ phải biết về. Trong thuật ngữ, **vāyo-dhātu**, phong đại hay yếu tố gió biểu thị đặc tính bằng sự cứng(đờ), sức ép, sự chuyển động hoặc rung động; **tejo-dhātu**, phong đại hay yếu tố lửa biểu thị đặc tính bằng nhiệt độ: lạnh, ấm hoặc nóng; **paṭhavi-dhātu**, địa đại hay yếu tố đất biểu thị đặc tính bằng sự cứng, mềm, hay trơn mịn. Nhưng, **đặc biệt yếu tố gió hay phong đại lúc nào cũng nổi bật cho hành giả quan sát.**

- Câu Hỏi 23: Bạch ngài, hành giả phải chánh niệm cái gì khi đứng?

Khi đứng, chỉ ghi nhận "đứng, đứng" một cách liên tục. Nếu việc ghi nhận trở nên đơn điệu vì đó là một đối tượng độc nhất, thời một điểm xúc chạm nổi bật nhất sẽ được thêm vào, ghi nhận "đứng, chạm; đứng, chạm." Hoặc bạn cũng có thể ghi nhận sự *phồng xẹp* của bụng, thay vào đó.

- Câu Hỏi 24: Bạch ngài, khi ngồi, hoặc nằm hành giả phải hay biết cái gì?

Khi ngồi, chỉ ghi nhận "ngồi, ngồi," một cách liên tục. Nếu nó nhàm chán và đơn điệu vì đối tượng chỉ duy nhất có một, nên thêm vào đó một điểm xúc chạm nổi bật nhất, ghi nhận "ngồi, chạm; ngồi, chạm." Hoặc bạn cũng có thể ghi nhận sự *phồng và xẹp* của bụng, thay vào đó, tập trung trên cảm giác về yếu tố gió-vāyodhātu, biểu thị đặc tính bằng sự cứng đờ, chuyển động. Với oai nghi nằm cũng tương tự như vậy.

- Câu Hỏi 25: Bạch ngài, người hành thiền sẽ làm gì trong trường hợp họ thấy việc quan sát sự 'phồng và xẹp' quá dễ hoặc khi họ thấy có một khoảng hở để thấy giữa chúng?

Trường hợp đang ở oai nghi ngồi, hành giả thêm vào sự 'phồng, xẹp' chữ 'ngồi' nữa và ghi nhận ba đối tượng: *phồng, xẹp, ngồi; phồng, xẹp, ngồi.* Hành giả phải hay biết về sự 'ngồi' theo cùng cách như 'phồng, xẹp'. Ngay cả khi một khoảng hở được thấy ở giữa, hành giả chỉ cần thêm vào một điểm xúc chạm nổi bật nhất, và ghi nhận bốn đối tượng: 'phồng, xẹp, ngồi, chạm'. Khi nằm, ghi nhận theo cách tương tự: *'phồng, xẹp, nằm, chạm', hay 'phồng, nằm, xẹp, nằm'.*

- Câu Hỏi 26: Bạch ngài, khi một hành giả hay biết về lạnh, nóng thì đó là hoá đại (yếu tố nhiệt) hay cảm thọ khổ (dukkha)?

Khi hành giả chỉ đơn giản hay biết về sự nóng thì đó là sự kinh nghiệm về hoá đại(yếu tố nhiệt). Trường hợp họ thấy cái nóng ấy khó chịu hoặc không thoải mái, đó là kinh nghiệm về khổ(Dukkha). Tương tự, với gió hoặc nước lạnh cũng vậy, nó có thể là nhiệt, hoặc cảm thọ khổ tùy theo.

- Câu Hỏi 27: Bạch ngài, phải mất bao lâu một hành giả mới hoàn tất tiến bộ của mình về các tuệ Minh Sát ?

Điều đó còn tùy. Chỉ một vài người có thể mô tả sự hoàn thành các tuệ Minh Sát của họ trong vòng một tuần lễ hoặc khoảng đó, trong khi hầu hết mọi người thường đề cập đến sự hoàn tất các tuệ Minh Sát của họ sau một tháng rưỡi, hoặc hai tháng. Tuy nhiên, có số người phải mất ba hoặc bốn tháng mới hoàn tất được nó. Dù thế nào đi nữa, nếu một người thực hành một cách nghiêm túc như đã được chỉ dẫn, họ có thể mô tả thành tựu của mình trong một tháng hoặc khoảng một tháng. Đó là lý do vì sao một hành giả điển hình ở đây được khuyến khích nên thực hành trong ít nhất một tháng.

- Câu Hỏi 28: Bạch ngài, rất có thể phải mất bao lâu một hành giả mới đạt đến mức độ tuệ gọi là Udayabbaya ñāṇa- tuệ sanh diệt (tuệ thấy sự sanh và diệt của các hiện tượng danh và sắc) ?

Hầu hết mọi người, nếu họ thực hành chăm chỉ, có thể mất một tuần hoặc khoảng một tuần để đạt đến tuệ Minh Sát này. Tuy nhiên, một vài người ngoại lệ, chỉ một hoặc hai trong số một trăm người, có thể hoàn tất tuệ này trong vòng ba hoặc bốn ngày. Song cũng có số người phải mất mười mười lăm ngày để đạt đến nó vì tinh tấn không đầy đủ, hoặc khả năng tâm linh yếu. Cũng có những người không thể đạt đến được thậm chí sau cả tháng hoặc hơn do sự khiếm khuyết nào đó. Dầu sao, một hành giả bình thường vẫn hy vọng hoàn tất tuệ này trong vòng một tuần hoặc khoảng một tuần, nếu họ làm việc một cách chuyên cần.

- Câu Hỏi 29: Bạch ngài, một hành giả cần phải làm gì để thấy các hiện tượng (danh và sắc) một cách rõ ràng?

Ban đêm, chẳng hạn, người ta không thể thấy được vật gì một cách rõ ràng. Nhưng nếu họ dùng đèn pin, mọi vật có thể được thấy rõ trong vùng ánh sáng ấy. Theo cách tương tự, định có thể được so sánh với ánh sáng, qua đó người ta có thể thấy các hiện tượng một cách rõ ràng: tính cách sanh và diệt, sự căng thẳng, cứng đờ và chuyển động v.v...

- Câu Hỏi 30: Bạch ngài, hành giả cảm nhận āpo-dhātu (thủy đại hay yếu tố nước) như thế nào?

(Thực ra, yếu tố nước hay thủy đại không thể sờ chạm được, nhưng) hành giả có thể cảm nghiệm nó như "trạng thái lỏng hoặc sự ẩm ướt" có liên quan đến các yếu tố khác. Vì thế khi người ta cảm thấy những giọt nước mắt, đờm, rãi và mồ hôi đang chảy xuống, thì āpo-dhātu hay yếu tố nước có thể được kinh nghiệm như "trạng thái lỏng hoặc sự ẩm ướt" trong bất cứ thân phần nào. Thực sự, không có yếu tố nước nào không thể quan sát được, vì yếu tố nước vốn rất thịnh trong mười hai phần của thân như là mật, đàm, mủ máu mồ hôi và v.v...

- Câu Hỏi 31: Bạch ngài, có nhất thiết không chấp nhận điều gì ngoài kinh nghiệm đã kinh qua không?

Sẽ là không thực tiễn nếu bạn chỉ chấp nhận những kinh nghiệm đã kinh qua. Nói cách khác, không có lý do gì để không tin nơi thực tại phi kinh nghiệm. Mặc dù bạn không thể thấy một vật gì đó với mắt trần của bạn, nhưng nó có thể được thấy qua một ống kính phóng đại hay kính viễn vọng. Mặc dù bạn chưa từng sống ở một số vùng nào đó trên thế giới, thì cũng là điều hợp lý để bạn tin nơi điều mà những người đã từng sống ở đó nói. Tất nhiên, chúng ta phải chấp nhận những khám phá của các nhà du hành vũ trụ mặc dù chúng ta chưa từng đi ra ngoài không gian.

Quy luật của Pháp-Dhamma, rất là vi tế. Lý do người ta không thể kinh nghiệm được nó, có thể là do sự khiếm khuyết nơi khả năng tâm linh và nỗ lực tinh tấn, hoặc những cản trở của **Kamma, Kilesa, vipāka, Vitikkama và Ariyūpavāda**¹. Tuy nhiên, rất thường tuệ Minh Sát không chứng được ở đây là do yếu tinh tấn và định. Vì thế nếu bạn không thực hành tích cực như những người khác, bạn không thể trông đợi chứng đắc một điều gì như những người khác được.

- Câu Hỏi 32: Bạch ngài, vì sao ngài hướng dẫn các thiên sinh ở đây khởi sự công việc thực hành của họ với việc ghi nhận 'phồng, xẹp'?

Nếu bạn ghi nhận một đối tượng quá đa dạng, hoặc quá vi tế, sẽ phải mất thời gian để phát triển định, trong khi nếu bạn quan sát một đối tượng rõ rệt và giới hạn thì định có thể được khởi dậy nhanh hơn. Đó là lý do vì sao chúng tôi hướng dẫn các hành giả ở đây bắt đầu công việc thực hành của họ với việc quan sát bụng biểu thị đặc tính bằng sự căng cứng, sức ép, rung động, được xem là đồng nhất với *vāyo-dhātu* hay yếu tố gió.

- Câu Hỏi 33: Bạch ngài, chỉ có hai đối tượng để ghi nhận là 'phồng, xẹp' thôi sao?

Đúng vậy, buổi đầu thiên sinh được hướng dẫn ghi nhận chỉ hai đối tượng, 'phồng, xẹp'. Tuy nhiên, họ cũng được hướng dẫn ghi nhận những ý nghĩ nếu chúng khởi lên, và rồi trở lại với đối tượng chính là 'phồng, xẹp'. Với cái đầu cũng tương tự như vậy. Hành giả phải trở lại với đối tượng chính khi cái đầu tan đi, hoặc sau một thời gian phải chằng cho dù cái đầu vẫn còn. Điều này cũng áp dụng đối với việc co, duỗi chân tay, hoặc thay đổi oai nghi. Hành giả phải ghi nhận từng mỗi hoạt động hay hành vi cư xử có liên quan, và rồi trở lại với đối tượng chính. Nếu hành giả thấy hay nghe một điều gì nổi bật hơn, hành giả phải ghi nhận nó đúng như nó là, đó là, 'thấy', 'nghe' và v.v... Sau khi ghi nhận chúng ba hoặc bốn lần, hành giả phải trở lại đối tượng chính với đầy đủ tinh tấn.

- Câu Hỏi 34: Bạch ngài, có những người được giác ngộ trong lúc chỉ nghe một bài Pháp (Dhamma) không?

Không, không phải chỉ do nghe pháp mà một người được giác ngộ. Để đạt đến sự giác ngộ đạo quả (**magga phala**), niệm thân, niệm thọ, niệm tâm hay niệm pháp là điều cần yếu.

¹ **Kamma**(Nghiệp) ở đây muốn nói đến ngũ nghịch đại tội: giết mẹ, giết cha, giết một vị Alahán, làm cho Đức Phật bị thương, hoặc gây chia rẽ Tăng chúng. **Kilesa**(Phiền não) muốn nói đến tà kiến cho rằng không có nghiệp và quả của nghiệp. **Vipāka**(Quả) ở đây có nghĩa là khiếm khuyết bẩm sinh về khả năng tâm linh. **Vitikkama**(Vi phạm) ở đây có nghĩa một hoạt động đi ngược lại với thẩm quyền của Đức Phật, đó là, vi phạm giới luật. **Ariyūpavāda**(Phi báng bậc Thánh) muốn nói tới sự sỉ vả, báng bô các bậc Giác Ngộ.

- Câu Hỏi 35: Bạch ngài, tuổi tác có tạo ra sự khác biệt trong việc thực hành của một người không?

Có, có một số khác biệt giữa già và trẻ. Để đạt đến một mức nào đó của tuệ Minh Sát, một người, chẳng hạn, ở tuổi hai mươi hoặc ba mươi có thể mất khoảng một tháng, người khác ở tuổi sáu bảy mươi phải mất hai hay ba tháng. Chính vì người trẻ thân khỏe hơn, tâm năng động hơn, và ít lo lắng hơn người già. Tất nhiên, càng về già, họ càng bị bệnh hoạn nhiều hơn. Người già trí nhớ và sự hiểu biết yếu hơn, trong khi sự ràng buộc và lo lắng lại mạnh hơn.

Còn đối với một vị sư, ngay sau khi xuất gia nếu họ thực hành sớm chừng nào thì lợi ích lớn hơn chừng nấy. Vì, là một vị sư mới thọ giới, họ vẫn còn trẻ, có đức tin mãnh liệt nơi pháp hành, và nhất là giới luật của vị ấy vẫn chưa có tỳ vết. Vì thế theo ý kiến của tôi, dù việc học hành của vị ấy có quan trọng bao nhiêu, một vị sư cũng nên thực hành sớm sau khi xuất gia, ít nhất trong ba tháng. Có một số vị sư không may đã qua đời trước khi họ có thể thực hành. Thật đáng tiếc biết bao!

- Câu Hỏi 36: Bạch ngài, liệu có thể phát sinh tuệ Minh Sát do quan sát các đối tượng như 'đi' hay 'phải bước, trái bước', vốn được mọi người biết theo lối thông thường được không?

Bạn biết pháp hành niệm hơi thở, Anāpāna, quan sát hơi thở vào-và-hơi thở ra. Đối tượng, 'sự thở vào và sự thở ra' dường như không được quan sát, như nó vẫn được mọi người biết theo lối thông thường. Nhưng không ai dám chỉ trích điều đó. Tương tự, nếu bạn phê bình rằng niệm, định và tuệ Minh Sát không thể nào phát triển được bằng cách ghi nhận 'phải, trái', mà người ta so sánh với việc huấn luyện quân sự, sẽ là không hợp lý. Việc huấn luyện quân sự là nhằm vào mục đích thể thao hay sức khỏe, trong khi việc ghi nhận được dùng để phát triển niệm, định, và tuệ Minh Sát. Nếu bạn bác bỏ phần thực hành này, điều đó cũng có nghĩa là bạn bác bỏ lời dạy của Đức Phật.

- Câu Hỏi 37: Bạch ngài, chữ 'ghi nhận' có ý nghĩa như thế nào ở đây?

Chữ 'ghi nhận' có nghĩa là chú ý đến một đối tượng thiên với mục đích hay biết hiện tượng đang thực sự xảy ra từ sátna này đến sátna khác.

- Câu Hỏi 38: Bạch ngài, vì mục đích gì ngài hướng dẫn chúng con hoạt động một cách rất chậm rãi như vậy?

Chỉ khi bạn hoạt động một cách chậm rãi thì định, niệm, và tuệ Minh Sát mới có thể theo kịp các đối tượng. Đó là lý do vì sao bạn phải bắt đầu việc thực hành của mình bằng cách làm mọi việc một cách chậm rãi và chánh niệm. Thực sự, lúc ban đầu, nếu bạn làm mọi việc nhanh quá, niệm hay sự hay biết của bạn không thể nào theo kịp.

- Câu Hỏi 39 : Bạch ngài, vì sao những người đắc thiên(jhāna) không thể khám phá ra tâm và thân này là vô thường, v.v... bất chấp những thiên chứng của họ?

Bởi vì họ không quan sát các hiện tượng tâm và vật lý, vốn thực sự nổi bật trong từng khoảnh khắc họ đi, đứng, ngồi, thấy, nghe và v.v... ,do đó mà họ không thể khám phá ra được thân tâm này là vô thường, v.v...

- Câu Hỏi 40 : Bạch ngài, định hay niệm của chúng ta có tạo ra sự khác biệt gì trong kinh nghiệm của chúng ta về cái đau?

Khi định và niệm(sự hay biết) của bạn chưa đủ mạnh, bạn sẽ thấy cái đau gia tăng trong khi bạn ghi nhận sự đau đớn, căng cứng, hay nóng bức. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục ghi nhận cái đau với sự kiên trì và nhẫn nại. Cái đau thường tan đi khi định và niệm đủ mạnh. Có khi, trong lúc bạn đang ghi nhận cái đau, bạn có thể thấy nó biến mất tại chỗ. Loại đau như vậy có thể không còn quay trở lại.

- Câu Hỏi 41: Bạch ngài, có thực rằng thời đại này việc chứng đắc Đạo, Quả (Magga, Phala) là không thể, dù chúng ta có thực hành chăm chỉ không?

Những người có quan niệm như vậy chắc chắn sẽ không thực hành, nói gì đến chứng đắc Đạo Quả. Quan niệm ấy chỉ là một chướng ngại đối với thánh đạo.

- Câu Hỏi 42: Bạch ngài, giới tính có ảnh hưởng gì đối với tiến bộ nhanh chậm trong việc thực hành ?

Tôi thường thấy rằng người nữ làm việc chăm chỉ hơn cộng với đức tin mãnh liệt nơi người thầy và những chỉ dẫn của vị thầy. Kết quả, họ phát triển được sự định tâm sớm thay vì trễ hơn. Điều này sẽ làm khởi dậy tuệ Minh Sát nhanh hơn. Như vậy, người nữ trong việc thực hành thường tiến bộ nhanh hơn người nam. Tuy nhiên tôi cũng thấy một số người nữ đã lãng phí thì giờ của họ với những ý nghĩ mông lung(phóng tâm), và không đạt được tiến bộ nào cả.. Có một vài lý do tại sao họ ít tiến bộ hay không tiến bộ trong pháp hành

của họ, chẳng hạn như lười biếng, tuổi già, sức khỏe kém và v.v... Tất nhiên, cũng có những người nam và các vị sư đạt được những tiến bộ nhanh trong pháp hành của họ khi tuân theo những chỉ dẫn một cách nghiêm túc.

- Câu Hỏi 43: Bạch ngài, liệu chúng con có thể đạt đến Magga (Đạo), Phala (Quả) trong thời buổi này không?

Tại sao không? Giả sử, nếu bạn có một công thức để bào chế một loại thuốc nào đó, bạn có thể chế thuốc và dùng nó để chữa bệnh của bạn. Theo cách tương tự, lời dạy của Đức Phật, giống như một công thức, có sẵn, và bạn cũng có các balamật, vì thế tất cả cái bạn cần làm là đưa nó vào thực hành. Bạn chắc chắn sẽ đạt đến Đạo Quả. Hãy ghi nhớ điều đó trong tâm bạn. Hơn nữa, không có bản kinh Pāli nào nói rằng ngày nay người ta không thể giác ngộ. Thực tế, kinh thậm chí còn nói rằng ngày nay người ta có thể trở thành một bậc Alahán với Tam Minh (Te-vijjā)¹. Ngay cả chú giải về Tạng Luật (Vinaya) cũng nói, đến mức tối thiểu ngày nay người ta vẫn có thể trở thành bậc Thánh Anahàm (Anāgāmi), bậc thánh thứ ba trong tứ quả thánh văn.

Nguồn tham khảo đáng tin cậy nhất xin trích dẫn ở đây là: "*Ime ca subhadda bhikkhu samma vihareyyum, asuñño loko arahantehi assa, "Oh Subhadda,"* Đức Phật nói, "**bao lâu còn có những vị Tỷ Kheo thực hành một cách chân chánh, thế gian này sẽ không bao giờ rỗng không (vắng bóng) các bậc Alahán.**" Chúng ta thấy, ngày nay cũng có những người thực hành đúng cách dưới sự hướng dẫn khéo léo của các bậc thiền sư. Vì thế tôi tin chắc, thế gian không rỗng không các bậc thánh nhân kể cả các bậc Alahán, ngay cả hiện nay.

- Câu Hỏi 44: Bạch ngài, ngài có thể mô tả kinh nghiệm giác ngộ đạo quả của một người giống như thế nào được không?

Trạng thái tâm của một người thay đổi một cách phi thường và đột ngột khi họ chứng ngộ Đạo Quả. Người ấy cảm thấy như thể mình vừa mới tái sanh. Đức tin của họ phát triển một cách rõ rệt dẫn đến sự hỷ lạc, ngây ngất và hạnh phúc tốt độ. Đôi khi, những trạng thái tâm này xảy ra nhiều đến nỗi họ không thể nhập sâu vào đối tượng giống như trước được nữa mặc dù họ vẫn tập trung sự chú ý vào chúng. Hàng giờ hay hàng ngày sau, tuy nhiên, những trạng thái tâm như vậy có khuynh hướng dịu lại, và người ấy có thể tiến triển tốt trở lại trong pháp hành. Đối với một số người, họ có thể cảm thấy rất thanh thản; hoặc rõ ràng không muốn hành; hoặc dường như đã thoả mãn với những gì họ vừa thành tựu, và có lẽ do đó mà họ không có ý định thành tựu cao hơn nữa.

- Câu Hỏi 45: Bạch ngài, đối với những người đa văn học rộng có đúng là kiến thức ấy tạo thành một chướng ngại cho tiến bộ trong việc thực hành của họ không (sở tri chướng)?

Không, sẽ không hợp khi nói như vậy. Kiến thức của một người không thể nào là chướng ngại cho việc thực hành. Như bạn biết, một vị sư rất đa văn tên là Potṭhila đã trở thành bậc Alahán sớm hơn thay vì trễ hơn, nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị sadi trẻ. Xét điều này, rõ ràng chúng ta thấy rằng sự giáo dục hay kiến thức của một người không thể nào là một chướng ngại đối với tiến bộ trong việc thực hành

Đúng ra mà nói, những chướng ngại thực sự nằm ở chỗ kiêu hãnh với sự giáo dục hay kiến thức của mình, có ít hay không có niềm tin nơi pháp hành, hoài nghi, không tuân thủ nghiêm ngặt sự hướng dẫn của người thầy, thiếu sức tinh tấn của đấng trợ lực phu và v.v... Đó là những chướng ngại đích thực cho sự phát triển định và tuệ Minh Sát.

- Câu Hỏi 46: Bạch ngài, có sự khác biệt nào giữa những người hành thiên và người không hành thiên khi cả hai phải đương đầu với bệnh đau?

Tất nhiên là có. Người không hành thiên chỉ có thể nhớ đến việc thọ trì giới, nghe kinh Paritta-kinh bảo hộ (đem lại an lành), đến việc cúng dường y áo, thực phẩm, và v.v... Thật là tội nghiệp, họ chỉ có thể thực hiện được việc bố thí và giữ giới như vậy thôi! Còn về người hành thiên, họ nhớ đến việc hành thiên ở mức cao hơn cho đến khi họ được giác ngộ nhờ ghi nhận sát sao chính cái đau của họ từ sátna này sang sátna khác.

- Câu Hỏi 47: Bạch ngài, có loại đau hay khó chịu nào thuộc về tự thân pháp hành không? Nếu có, chúng con phải đương đầu với nó như thế nào?

¹ Alahán Tam Minh (Tevijjo) là bậc thánh lậu tận có được ba minh khi giác ngộ, đó là Túc mạng minh; Sanh từ minh; và Lậu tận minh.

Có, bạn có thể cảm nghiệm một vài loại cảm thọ khó chịu như ngứa ngáy, nóng bức, đau đớn, nhức nhối, nặng nề, cứng đờ, và v.v... khi sự tập trung hay định của bạn trở nên rất mạnh. Một khi bạn ngưng hành, những cảm thọ này có chiều hướng biến mất. Song, chúng có thể tái xuất hiện nếu bạn thực hành trở lại. Vì thế, đây không phải là một chứng bệnh hay ốm đau gì cả, mà chỉ là cảm thọ khổ (khó chịu) thuộc về pháp hành. Đừng lo lắng. Nếu bạn cứ tiếp tục ghi nhận, cuối cùng rồi nó sẽ tan đi.

- Câu Hỏi 48: Bạch ngài, khi sự phòng và xep mờ nhạt đi chúng con phải ghi nhận cái gì?

Khi sự phòng, xep mờ nhạt (không thể ghi nhận được nữa) bạn phải ghi nhận : "ngồi, chạm", hay "nằm, chạm". Bạn có thể thay đổi những điểm xúc chạm. Chẳng hạn, bạn ghi nhận "ngồi, chạm" chú ý tới một điểm xúc chạm trên chân phải, và rồi ghi nhận "ngồi, chạm" tập trung vào điểm xúc chạm trên chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của bạn từ một điểm xúc chạm này đến một điểm xúc chạm khác. Hoặc, bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của bạn đến bốn, năm, hay sáu điểm xúc chạm xen kẽ nhau

- Câu Hỏi 49: Bạch ngài, chúng ta cứ kiên trì thực hành không cần (làm cho) các balamật¹ đủ sức mạnh cho sự giác ngộ Đạo Quả sao?

Nếu bạn không thực hành, các balamật (Pāramī) của bạn không cách nào có thể thành tựu được. Nói khác hơn, cho dù balamật của bạn đã được tích lũy đầy đủ, nếu không thực hành bạn cũng không giác ngộ được. Ngược lại, nếu bạn thực hành, bạn sẽ tạo được balamật, và điều này sẽ giúp bạn kinh nghiệm Niết bàn sớm hơn. Nếu Balamật của bạn đã được phát triển đầy đủ, bạn sẽ giác ngộ ngay trong kiếp hiện tại này. Bằng không, ít nhất nó cũng góp phần như hạt giống cho sự giác ngộ trong tương lai

- Câu Hỏi 50: Bạch ngài, ngài có thể mô tả một người mà ngài tin là đã kinh nghiệm Niết Bàn được không?

Được chứ. Trong số những người đầu tiên thực hành dưới sự hướng dẫn của tôi, người em họ của tôi gọi là U Pho Chon đã gây ấn tượng nhất. Khi ông đạt đến giai đoạn Bhaṅga ñāṇa (tuệ diệt- cấp độ thứ năm của tuệ Minh Sát), ông bắt đầu thấy cây cối hay con người ta thay đổi liên tục. Ông nghĩ chắc có một cái gì đó trực trặc với cái nhìn của mình rồi bởi vì theo ông được học từ một vị thầy thì mọi vật như cây cối, củi gỗ, trụ, đá, thân người v.v..., kéo dài trong một giai đoạn thích hợp, trong khi các hiện tượng vật lý do tâm hay do nghiệp gây ra (Sắc do tâm sanh, và sắc do nghiệp-kamma sanh), sẽ diệt liền sau khi chúng sanh lên. Ngược lại, ở đây ông thấy mọi vật trôi chảy liên tục.

Vì thế ông đi đến tôi để hỏi chừng xem cái nhìn của ông có gì sai không. Tôi khuyến khích ông rằng không có gì sai với cái nhìn của ông cả, mà đó là tuệ diệt-bhaṅga ñāṇa, cấp độ thứ năm của tuệ Minh Sát, tuệ này đã giúp ông thấy mọi vật diệt ngay tức thời. Sau một vài ngày, ông đã mô tả thật rõ ràng kinh nghiệm của ông về Niết Bàn, sự diệt của tâm và thân hay danh và sắc.

- Câu Hỏi 51: Bạch ngài, sự mô tả Niết bàn do những người mà ngài tin đã đạt đến đó là như thế nào?

Một số mô tả về Niết bàn do những người, theo tôi tin, đã chứng ngộ thực sự, là như sau:

1. Tôi thấy các đối tượng và tâm ghi nhận(hay tâm chánh niệm) đột nhiên ngưng lại.
2. Tôi khám phá ra rằng các đối tượng và tâm chánh niệm bị cắt đứt giống như một sợi dây leo bị chặt đứt vậy.
3. Tôi thấy các đối tượng và tâm chánh niệm rơi xuống như thể tôi không còn cầm được chúng nữa.
4. Tôi thấy các đối tượng và tâm ghi nhận rơi xuống thành linh giống như vật xuống một gánh nặng vậy.
5. Tôi cảm thấy như thể tôi đã thoát khỏi các đối tượng và tâm ghi nhận.
6. Tôi phát hiện ra rằng các đối tượng và tâm ghi nhận đột nhiên ngưng lại giống như một ngọn nến bị thổi tắt.
7. Tôi cảm thấy như thể tôi đã rời khỏi các đối tượng và tâm ghi nhận, giống như thoát ra khỏi bóng tối đi vào ánh sáng vậy.

¹ Pāramī hay balamật là các công hạnh tu tập hướng đến sự giải thoát. Có mười pháp bala mật là-Bồ thí, tri giới, xuất ly, trí tuệ, tinh tấn, kham nhẫn, chân thật, quyết định, tâm từ, và xả.

8. Tôi cảm thấy rằng tôi đã thoát khỏi đối tượng và tâm ghi nhận, như thể tôi vừa từ chỗ tối tằm vào nơi sáng sủa.
9. Tôi thấy cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận chìm xuống như thể chúng bị chìm vào nước vây.
10. Tôi khám phá ra rằng cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận đột nhiên dừng lại giống như một vận động viên chạy nước rút bị đẩy lại từ phía trước vây.
11. Tôi thấy cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận đột nhiên biến mất.

- Câu Hỏi 52: Bạch ngài, ngài tin là có bao nhiêu người đã được giác ngộ dưới sự hướng dẫn của ngài?

Tôi tin có cả ngàn người đã đạt đến tuệ phân biệt danh sắc (nāma-rūpa pariccheda ñaṇa) từ kinh nghiệm cá nhân của họ, nhờ thực hành nghiêm túc như đã chỉ dẫn, và đề khởi được định mạnh mẽ, trong vòng một tuần lễ. Và cũng có cả ngàn người đã kinh nghiệm được tâm và thân (danh-sắc) tương tác lẫn nhau và thay đổi không ngừng, đó là, nhân và quả, là trạng thái vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng. Và cũng có cả ngàn người được tin là đã hoàn tất sự chứng ngộ Đạo Quả sau khi họ phát triển tuệ Minh Sát thành thực nhờ quan sát tâm và thân từ sátna này đến sátna khác.

- Câu Hỏi 53: Bạch ngài, liệu đó có phải là sự chứng ngộ về vô thường, chẳng hạn như khi chúng ta thấy một cái bình đất bể, hay sự chứng ngộ về khổ như khi chúng ta bị đau đớn do một cái gai đâm vào thịt?

Đôi lúc, bạn nhận ra tính chất vô thường khi bạn thấy một cái bình đất bể, hay nhận ra khổ khi bạn có một cái đau do bị gai đâm vào thịt. Thực sự đó chỉ là tri kiến về vô thường theo quy ước, loại trí vốn không thể giúp bạn thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

Ngược lại, sự thực chứng vô thường xảy ra khi bạn thấy các hiện tượng hay các pháp hiện tại đang sanh và diệt, và sự thực chứng về khổ xảy ra khi bạn thấy các hiện tượng ấy bị hành hạ bởi sự thay đổi (vô thường) liên tục. Chỉ khi đó, bạn mới có thể thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

- Câu Hỏi 54: Bạch ngài, Ngài có thể mô tả cho chúng con biết chúng con phải nhận ra vô ngã như thế nào trong nghĩa tối hậu?

Một số người tin rằng sự thực chứng vô ngã xảy ra nếu như một lúc nào đó bạn mất cảm giác về hình dáng của thân mình bằng cách mượn tợng sắc thân này như những phân tử. Thực ra, thực chứng vô ngã không phải là bạn đơn thuần mất đi cảm giác về tính rắn chắc hay hình dáng của thân thể do thực hành bất cứ cách nào. Mà chính vì bạn đang kinh nghiệm một cách rõ ràng cái tâm biết, và sự đồng nhất nó với cái "Tôi" hay tự ngã. Điều này tương tự như các vị phạm thiên gọi là arūpa brahma (phạm thiên vô sắc)¹, không có sắc thân vật lý, nhưng vẫn lầm chấp tâm họ là cái "Tôi" hay tự ngã. Vì thế chỉ đơn thuần mất cảm giác về hình thể rắn chắc thôi thì không thể xem như đó là sự thực chứng vô ngã được.

Chỉ khi bạn quan sát tâm và thân (danh-sắc) ngay sátna chúng xảy ra, và thấy chúng sanh và diệt liên tục theo tự nhiên của chúng, không có quyền lực của bất kỳ ai can thiệp vào, bạn mới thực sự thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

- Câu Hỏi 55: Bạch ngài, chúng con phải làm thế nào để thực chứng tính chất vô thường của tâm và thân?

Nếu bạn theo dõi tâm và thân từ sátna này đến sátna khác, bạn chắc chắn sẽ kinh nghiệm những đặc tính thực của các hiện tượng, và thấy chúng sanh lên và diệt tức thì.

- Câu Hỏi 56: Bạch ngài, điểm xúc chạm nào chúng con nên ghi nhận giữa những cái khác?

Bất kỳ điểm xúc chạm nào cũng đều có thể ghi nhận được. Nếu bạn ghi nhận, chẳng hạn, một sự xúc chạm ở móng đít của bạn, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó ở đầu gối của bạn, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó trên tay của bạn, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó trên đầu của bạn, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó trên hơi thở vô-ra như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó nơi ruột hay gan của bạn như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó trên bụng của bạn như 'chạm, chạm', đó là đúng.

- Câu Hỏi 57: Bạch ngài, khi đi nếu chúng con phải hay biết về những đặc tính, chúng con có cần quan sát sự cúng (đor), chuyển động hay di chuyển không?

¹ Arūpa brahma: Phạm thiên vô sắc là các chúng sanh khi ở cõi người tu tập thiên vô sắc, sau khi chết sanh lên cõi trời vô sắc, ở đây họ không có sắc thân vật lý như con người.

Đức Phật dạy: “khi đi, biết đang đi”. Khi chúng ta đi, yếu tố gió hay phong đại nổi bật, yếu tố gió vốn được kinh nghiệm như sức ép, hay sự cứng đờ dưới dạng những đặc tính của nó, hay sự chuyển động, di chuyển dưới dạng nhiệm vụ của nó. Tuy nhiên, Đức Phật đã không chỉ dẫn chúng ta phải ghi nhận nó như là ‘sức ép’, ‘sự cứng đờ’, ‘sự chuyển động’ hay ‘đẩy tới’v.v...

Sự chỉ dẫn đích thực của Đức Phật là: “Khi đi, hay biết đang đi”. Chỉ vậy thôi. Lý do là ngài muốn đưa ra một cách dễ hành và dễ hiểu. Ghi nhận theo ngôn ngữ quy ước tất nhiên là hoàn toàn quen thuộc và dễ dàng đối với tất cả mọi người.

- Câu Hỏi 58: Bạch ngài, có thực rằng do chúng ngộ vô thường, người ta cũng hiểu khổ và vô ngã một cách tự nhiên không?

Đúng, quả thực là vậy. Bất cứ cái gì vô thường đều được xem là khổ, và đồng thời cũng là vô ngã. Thực ra trong nghĩa tối hậu chúng là năm uẩn cấu thành các hiện tượng tâm-vật lý mặc dù chúng có những tên gọi khác nhau.

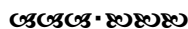
- Câu Hỏi 59: Bạch ngài, có số người nói, sẽ không hợp lý nếu một vị thiên sư không thể xác nhận rằng hành giả này, hành giả nọ trong số những thiên sinh của ông đã trở thành bậc thánh Tu-đà-hoàn (Sotāpanna). Điều đó có thực không?

Đúng vậy, điều đó có thể đúng theo quan điểm của họ, song nó lại rất thích hợp đối với truyền thống Phật giáo-Sāsana, một vị thiên sư không thể xác nhận, rằng người như vậy như vậy trong số những hành giả của ông đã trở thành bậc Tu-đà-hoàn. Đức Phật là người duy nhất trong địa vị này, để xác nhận sự giác ngộ của một người nào đó, như là Sotāpanna (bậc Tu-đà-hoàn), sakadāgāmi (bậc Tưđà hàm), anāgāmi (bậc Anahàm), hay arahat (bậc Alahán). Ngay cả Tôn giả Sāriputta (Xá lợi phất) cũng không bao giờ xác nhận theo cách đó. Vì thế chúng tôi cũng không làm điều này. Đây là cách thích hợp trong truyền thống Sāsana.

- Câu Hỏi 60: Bạch ngài, có phải là quá sớm cho một người để mô tả tiến bộ của mình về các tuệ Minh Sát trong một tháng hay khoảng một tháng không?

Không, không có gì là quá sớm, bởi vì Đức Phật công bố rằng phương pháp của ngài đủ tính ưu việt để giúp một người trở thành bậc anāgāmi (Thánh Anahàm) hoặc bậc Arahant (Thánh Alahán) thậm chí trong một tuần lễ. Vì thế, nếu người nào tuyên bố rằng dù một hành giả có thực hành tích cực bao nhiêu chăng nữa cũng không thể có chuyện giác ngộ trong vòng một tháng được, thì họ đang làm hỏng giáo pháp của Đức Phật, và cản trở việc thực hành của người khác.

Dịch từ “An Interview With
Mahāsi Sayadaw”



PHẦN II

PHÂN TÍCH CÁC KỸ THUẬT THIỀN VIPASSANA NGÀY NAY

- Câu Hỏi 1: Liệu có thể thực hành Vipassanā mà không cần học tỉ mỉ Abhidhamma (Vi Diệu Pháp), và Pháp Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda) không?

Xét theo bài kinh Cūḷatanhāsankhaya Sutta (Tiểu Kinh Ái Đoạn Tận)¹, bài kinh nói về cách làm thế nào để đoạn trừ ái hay tham, thì rõ ràng người ta có thể thực hành Vipassanā mà không cần phải có kiến thức về Vi Diệu Pháp và Pháp Duyên Khởi nếu như họ biết rằng những gì thực sự hiện hữu không ngoài tâm và vật chất (danh và sắc), và danh sắc ấy phải chịu vô thường, khổ và vô ngã.

Đối với Pháp Duyên Khởi, tất cả cái người ta cần biết là **không có một con người cá nhân nào mà đúng hơn, chỉ có một sự tương tác của nhân và quả**. Tuy nhiên, không nhất thiết phải học kỹ từng chữ dưới hình thức mười hai yếu tố (mắt xích) và hai mươi bốn cách tiếp cận và v.v... Vì nếu không thì Tôn giả Cūḷapanṭhaka ắt hẳn đã không trở thành một bậc Alahán, một con người giác ngộ viên mãn. Ngài cūḷapanṭhaka không có khả năng học thuộc lòng một bài kệ Pāli bốn dòng, mỗi dòng chỉ có mười một ký tự,

¹ Cūḷa Tanhā sankhaya Sutta ,Kinh số 37 Trung Bộ I

vị chi có bốn mươi bốn ký tự cả thầy, mặc dù ngài mất những bốn tháng để học. Nói gì đến học Paṭiccasamuppāda-Pháp Duyên Khởi, và Abhidhamma-Vi Diệu Pháp nữa. Tuy nhiên, ngài chỉ mất có một buổi sáng duy nhất để trở thành một bậc Alahán do quán trên một miếng vải trắng, vừa vò nhàu miếng vải vừa đọc "*rajoharaṇam, rajoharaṇam!*" (sinh ra bụi bặm, sinh ra bụi bặm)¹

Ví dụ khác: có một nữ thí chủ tên là Mātika mātā, bà thậm chí còn không biết các vị sư bà đang hộ độ thực hành như thế nào. Tuy nhiên, bà vừa làm những công việc tề gia nội trợ, vừa thực hành theo lời các vị sư đã chỉ dẫn, và đạt đến Thánh quả Anāgāmi (tầng giác ngộ thứ ba) ngay cả trước các vị sư là thầy của bà. Hiển nhiên rằng người phụ nữ chuyên lo việc tề gia nội trợ này làm gì có cơ hội để học Vi Diệu Pháp và Pháp Duyên Khởi. Có rất nhiều ví dụ tương tự như vậy trong kinh điển làm sáng tỏ cho phương diện này. Vì thế, ở đây chúng ta có thể đi đến kết luận rằng không học Vi Diệu Pháp và Pháp Duyên Khởi, người ta vẫn có thể hoàn thành công việc Minh Sát-Vipassanā với điều kiện họ phải biết quan sát thân và tâm ở sátna sanh, dưới sự hướng dẫn của một vị thầy.

- Câu Hỏi 2: Về trường hợp Tôn giả Channa (Xanặc) đắc Thánh quả Alahán sau khi được dạy Pháp Duyên Khởi thì sao?

Theo một số vị thầy, thì dường như không thể hoàn thành việc thực hành thiền Minh Sát nếu không học Pháp Duyên Khởi, là cách để họ tiếp cận nó. Điều đó thực sự đã làm thối chí các hành giả, và làm hỏng giáo pháp của Đức Phật (*Sāsana*). Kinh Uẩn-*Khandha Vagga Sutta*², là bài kinh dựa vào đó các vị đặt căn bản cho lời dạy của mình.

Bài kinh nói rằng sau khi Đức Phật nhập diệt, Tôn giả Xanặc³ phải nhận hình phạt gọi là Phạm Đàn (*Brahma-danda*, dưới sự trừng phạt này, ngài bị tẩy chay –nghĩa là không ai nói chuyện với ngài nữa, và ngài cũng không được các bạn đồng phạm hạnh dạy dỗ.). Sau đó ngài rất hối lỗi, và thực hành theo lời chỉ dạy của chư tăng, quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng, dù đó là thân, thọ, tâm, hay pháp. Tuy nhiên, do ảo tưởng về tự ngã sâu dày, ngài không thể hiểu nổi vô ngã. Ngài trở nên lúng túng, sợ thấy cái ngã của mình không còn hiện hữu, và đánh dấu hỏi ai là sẽ người chịu trách nhiệm cho những hành động hay nghiệp họ đã làm trừ phi người làm (tự ngã, cái tôi) hiện hữu. Như vậy, ngài lại quay trở về với ngã kiến (tin rằng có một tự ngã). Điều này được đề cập trong chú giải như sau:

Chú giải nói rằng Tôn giả Xanặc đã phát triển Minh Sát mà không tìm thấy nhân của các hiện tượng hay không thấy quy luật nhân quả. Minh Sát yếu ớt (*Dubbala Vipassanā*) này, thay vì giúp ngài loại trừ ảo tưởng về tự ngã, lại làm phát sinh đoạn kiến (tin rằng không có nhân của mọi hiện tượng, chết là hết.), và lo cho cái ngã này sẽ bị huỷ diệt khi sự rỗng không của các pháp xảy ra với ngài. Ở đây, khi nói Minh Sát yếu ớt (*dubbala Vipassanā*) là muốn nói rằng đó không phải là Minh Sát thực được phát triển do quan sát các hiện tượng sanh và diệt trong từng sátna, mà chỉ là Minh Sát tưởng tượng.

Minh Sát như vậy trong chú giải gọi là *Dubbala Vipassanā* – khiếm nhược Minh Sát. Minh Sát thực được phát triển một cách hệ thống dưới hình thức Danh sắc phân tích trí (*Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*), Thâm nhập nhân quả trí (*Paccāya-pariggaha-ñāṇa*), và v.v... Minh sát thực như vậy gọi là *Taruṇa vipassanā* (Minh Sát còn non), nghĩa là còn trong giai đoạn đầu của nó, chứ không phải *Dubbala Vipassanā* (Minh Sát yếu ớt). Xét về loại Minh Sát yếu ớt này để cho quý vị thấy rõ và không nên làm thối chí những hành giả đang thực hành Minh Sát thực bằng cách quan sát theo hệ thống các hiện tượng tâm vật lý hay danh và sắc từ sátna này đến sátna khác, nói rằng anh hay chị không nên hành mà không có kiến thức về *Pháp Duyên Khởi-Paticca-samuppāda*. Nếu ai nói như thế là họ đang làm tiêu hoại giáo pháp của Đức Phật.

Khi định trở nên mạnh mẽ nhờ quan sát các hiện tượng (danh sắc) ngay sátna chúng nảy sanh, hành giả bắt đầu phân biệt giữa danh và sắc. Rồi, tiếp liền sau đó bằng sự Minh Sát vào nhân sanh của các

¹ Theo chú giải Kinh Pháp Cú, ngài vừa vò vừa đọc như vậy thì chẳng bao lâu miếng vải trở nên nhơ bẩn. Thấy tình trạng thay đổi của miếng vải này, ngài trực nhận tính chất vô thường của các pháp hữu vi (pháp do điều kiện tạo thành). Ngay lúc đó Đức Phật xuất hiện và nói: "Không phải chỉ có miếng vải bị nhơ bẩn bởi bụi bặm; trong tâm mỗi người cũng có bụi tham, bụi sân, bụi si. Chỉ nhờ loại trừ những bụi bặm này người ta có thể thành tựu cứu cánh và đạt đến Alahán Thánh quả". Được Đức Phật nhắc nhở như vậy, ngài chú tâm hành thiền và chẳng bao lâu đắc Alahán, cùng với tứ tuệ phân tích.

² S.III.I V 6

³ Câu chuyện về Tôn giả Xanặc có thể tóm tắt như sau. Tôn giả là con của một nữ tỳ trong hoàng cung của vua Tịnh Phạn (cha của Đức Phật). Do được làm bạn với Đức Phật suốt thời thơ ấu nên Tôn giả thường ý lại và xem thường chư Tăng, nhất là đối với các bậc Trưởng Lão. Điều này đã ngăn không cho Tôn giả chứng đắc các thiền và đạo quả khi Đức Phật còn tại thế. Sau khi Đức Phật nhập diệt, bị chư Tăng áp dụng hình phạt Phạm Đàn, Tôn giả tỏ ra hối hận và quyết chí tu tập nhưng không thành công. Về sau được Tôn giả Anan dạy cho cách phân biệt Duyên Khởi mà đắc Nhập Lưu và rồi Alahán. (xem thêm chi tiết trong Biệt và Thấy trang 392)

hiện tượng: chẳng hạn, tâm thấy (nhãn thức) là kết quả của sự tiếp xúc giữa con mắt và cảnh sắc; tâm nghe (nhĩ thức) được tạo ra bởi sự kết hợp của tai và âm thanh; do ý định muốn đi, hành động đi xảy ra; tham khởi sanh do người ta không quan sát đối tượng; do tham mà một cố gắng được thực hiện để hoàn thành nó; nhờ thiện nghiệp (Kamma) người ta có thể thọ hưởng những thiện quả, v.v... Kế tiếp, tuệ này được theo sau bởi sự thể nhập hay minh sát vào tính chất vô thường, khổ và vô ngã (tuệ thẩm sát tam tướng). Không có sự thể nhập vào quy luật nhân- quả, thì không thể nào thực chứng được vô thường, v.v... Vì thế, mặc dù người ta không học Pháp Duyên Khởi chi tiết trước khi thực hành, họ cũng không đến nỗi bị lúng túng giống như Tôn giả Xanặc đã bị.

Sau đó, Tôn giả Xanặc trở thành một vị Alahán do đã vượt qua sự lúng túng ngay sau khi nghe Pháp Duyên Khởi do Tôn giả Ananda dạy. Vì thế một hành giả, thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy, có thể đáp ứng được nhu cầu về tri kiến do lắng nghe lời chỉ dẫn của người thầy. Trong lúc thực hành cũng vậy, bất cứ sự lẫm lẫm, lúng túng hay vấn đề gì phát sanh, một hành giả, với sự giúp đỡ của người thầy, có thể giải quyết được. Như thế, hành giả thực hành dưới sự hướng dẫn của người thầy thậm chí không cần phải quan tâm về nhu cầu kiến thức. Nếu người ấy có bất cứ điều gì liên quan đến kiến thức, hãy xem xét những gợi ý của tôi.

Do đó, kết luận đưa ra ở đây là người ta có thể hoàn thành tri kiến cần phải có nếu họ biết rằng tất cả các hiện tượng tâm vật lý hay danh-sắc đều phải chịu vô thường, khổ và vô ngã. Hơn nữa, **chú giải cũng nói tri kiến hay kiến thức cần phải có, có thể được thoả mãn nếu người ta từng nghe về bốn sự thực cao quý (Tứ Thánh Đế- Khổ, Tập, Diệt, Đạo Đế)**. Thêm nữa, theo Mahā-tika, phụ-chú giải của bộ Thanh Tịnh Đạo, **nếu một người biết rằng không có gì ngoài nhân và quả, thời họ được xem như đã có tri kiến cần phải có liên quan đến Pháp Duyên Khởi**. Ngay cả nếu người ấy không học gì cả trước đây, họ vẫn có thể học khi bắt đầu thực hành rằng không có gì ngoài danh và sắc, những hiện tượng vốn phải bị chi phối bởi quy luật nhân và quả, và phải chịu vô thường, khổ và vô ngã, và rằng mục đích của việc thực hành là để biết về chúng. Như vậy, tri kiến cần phải có có thể được thoả mãn bằng cách học từ một vị thầy (thiền sư).

- Câu Hỏi 3: Có nhất thiết phải phân tích hay nhận dạng tâm (danh), vật chất (sắc) và tính chất vô thường, v.v... của chúng theo kinh điển hay lời đồn không?

Có số người nghĩ rằng chỉ quan sát sự khởi sanh của tâm và thân (danh-sắc) ngay sátna chúng xảy ra thôi thì chưa đủ để đưa đến tri kiến minh sát. Chỉ có phân tích danh và sắc cũng như phân tích tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng mới có thể thoả mãn yêu cầu ấy. Thực sự ra, phân tích không phải là kinh nghiệm riêng của một người, mà tri kiến sách vở hay tri kiến do nghe đồn ấy cũng giống như học thuộc lòng một điều gì đó. Vì thế, tri kiến ấy không đem lại hiệu quả. Chỉ khi người ta quan sát danh và sắc từ sátna này đến sátna khác, họ mới có thể có được tri kiến minh sát dựa trên kinh nghiệm cá nhân của họ. Chẳng hạn, nếu bạn cứ để mắt trông vào cổng làng, chắc chắn bạn sẽ thấy kẻ ra người vô, như vậy bạn không cần phải xem xét theo kinh điển hay lời đồn làm gì. Giả sử, bạn đem dựng đứng một tấm gương sáng bên lề đường, thì tự nhiên nó sẽ phản chiếu hình ảnh của bất kỳ người nào hay bất kỳ vật gì đi qua. Theo cách ấy, nếu bạn quan sát bất cứ cái gì bạn kinh nghiệm qua sáu căn (của bạn), những đặc tính thực của hiện tượng tự nhiên cũng sẽ rõ ràng cho bạn vậy thôi.

- Câu Hỏi 4: Làm thế nào Tôn giả Tissa đã chấm dứt được sự đau đớn từ vết cắn của một con cạp?

Ở đây câu hỏi được nêu ra, làm thế nào để chấm dứt được sự đau đớn từ vết cắn của một con cạp. Trong câu chuyện về Tôn giả Tissa, người đã chắc chắn hoàn thành phạm hạnh của mình bằng cách đập nát bập đùi, chú giải nói rằng ngài đã chấm dứt sự đau đớn và suy xét đến giới đức trong sạch của mình khởi lên hỷ và định v.v... Xét theo chú giải thì rõ ràng là ngài đã chấm dứt cái đau trước, và suy xét đến giới đức sau. Điều này hợp với định nghĩa của chú giải về đoạn, *Dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya* (con đường độc nhất để vượt qua sự đau đớn [của thân] và sầu muộn [của tâm]), thật hợp lý để cho rằng chính nhờ chánh niệm mà ngài đã chấm dứt được sự đau đớn do vết cắn của một con cạp.

Đối với một người hành thiền, họ có thể cảm nhận được cái đau hay sự tổn thương bình thường đang tan dần đi khi họ ghi nhận nó cẩn thận. Đây là sự quan sát giúp cho một hành giả chấm dứt cái đau. Tuy nhiên, sau một lúc cái đau vẫn có thể khởi lên trở lại nếu định và tuệ Minh Sát chưa đủ thành thực. Đó là cách dừng lại cái đau hợp theo từ, *Vikkhambhana* (trấn phục hay loại trừ lâu dài [bằng tâm thiền]). Khi định của Minh Sát đã đủ thành thực, cái đau có thể được đoạn trừ. Đó là lý do vì sao Đức Phật, với sự trợ giúp của Vipassanā, đã có thể chế ngự được chứng bệnh trầm kha mà ngài phải chịu trong suốt mùa hạ cuối cùng.

Thực sự ra, người ta cũng có thể cho rằng cái đau được loại trừ nhờ đơn thuần suy xét đến giới đức của ngài. Tuy nhiên, câu chuyện nhằm chứng minh là Vipassanā có thể giúp người ta loại trừ cái đau, và vì thế sẽ hợp lý hơn khi đưa ra kết luận rằng cái đau do vết cắn của con cạp gây ra đã được loại trừ bằng **Vedanā-nupassanā Satipaṭṭhāna**, tức là bằng thọ quán niệm xứ.

- Câu Hỏi 5: Liệu có thể hoàn thành Minh Sát-Vipassanā, chỉ nhờ đọc hay nghe không?

Không thực hành để thực chứng tứ Thánh Đế, đức tin của một người nơi các lễ nghi và tín điều được xem như Sila-vata-parāmāsa (chấp thủ giới hay tà kiến về pháp hành). Ngày nay, một số người dạy rằng chỉ cần học thuộc lòng những đặc tính của tâm và thân (danh-sắc) là có thể đưa đến sự hoàn thành đời sống tâm linh rồi. Ý họ muốn nói ở đây là không cần thực hành Vipassanā hay giữ giới người ta cũng được giải thoát nhờ học pháp. Vì thế, chúng ta cần phải xét xem đức tin của họ có thoát khỏi tà kiến về pháp hành (*sīla-vata-parāmāsa*) hay không. Theo ý kiến của tôi, đức tin của họ phải được kể trong sila-vata-parāmāsa, tà kiến về pháp hành, vì nó không liên quan gì đến giới, định và tuệ cả.

- Câu Hỏi 6: Có thể thực hành thiền Minh Sát mà không cần hoàn tất sự thanh tịnh tâm trước qua định của bậc thiền được không?

Có người dạy rằng chỉ nên hành thiền Vipassanā với tâm đã hoàn toàn thanh tịnh qua định của bậc thiền (tức phải đắc một bậc thiền nào đó trước). Nếu không thì, họ nói, không thể hoàn thành việc Minh Sát được. Đó chẳng qua chỉ là chủ nghĩa cực đoan. Thực sự ra, Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi-magga*) nói rõ rằng chuẩn bị định (*parikamma-samādhī*, trong thiền Minh Sát thì gọi là *sátna định*) là vừa đủ để hành Minh Sát cho đến Alahán Thánh Quả (sự giác ngộ viên mãn) bởi vì nó thanh tịnh tâm khỏi các triền cái. Còn trong các bản kinh như Mahā-satipaṭṭhāna (Đại Niệm Xứ) Đức Phật đề cập một cách minh bạch rằng người ta có thể đạt đến Alahán, sự giác ngộ cao tột nhất, qua chuẩn bị định bằng cách quán tứ oai nghi- đi, đứng, ngồi, nằm, và v.v...

Trong Anusati Sutta- Kinh Tuỳ Niệm¹, một bài kinh thuộc Tăng Chi Kinh, Đức Phật có nói, một người có thể trở thành bậc Alahán qua định² được tu tập bằng cách quán những ân đức của Phật. Cũng trong chú giải về Sampajaññapabba, phần nói về tỉnh giác có nói rõ ràng là người ta có thể đề khởi định bằng cách quán những ân đức của Phật hoặc Tăng, và rồi quan sát chính (tâm) định ấy đang sanh và diệt cho đến khi đắc Alahán quả.

- Câu Hỏi 7: Sát na định hay nhất thời định (khaṇika samādhī) có giúp phát triển Vipassanā được không?

Hãy nhớ rằng Thanh Tịnh Đạo đã đề cập minh bạch trong Dhātu-manasikāra-pabba- là: do quán tứ đại, hay quan sát bốn yếu tố căn bản (đất, nước, lửa, gió) ngay sátna chúng xảy ra, người hành thiền sẽ khởi dậy chuẩn bị định loại trừ tạm thời các triền cái. Còn Mahā-tika³ hay phụ chú giải của bộ Visuddhimagga nói rằng, *thực ra nó không phải chuẩn bị định vì không có định thuộc các bậc thiền-(jhānic) cho nó dẫn đến. Tuy nhiên, nó được xem như vậy theo lối ẩn dụ gọi là Sadiṣu-pacara, nghĩa là nó tương tự với bậc thiền thực sự dưới dạng khả năng loại trừ các triền cái của nó. Định như vậy gọi là sátna định hay nhất thời định (khaṇika samādhī) trong trường hợp của thiền Minh Sát.* Đó là lý do vì sao tôi luôn luôn gọi nó là *Vipassanā Khaṇika Samādhī* (sátna định Minh Sát). Có số người, không thể hiểu được điều này, đã lý luận rằng sátna định không thể giúp đưa đến Minh Sát được, vì nếu nó làm được như vậy, những người hành thiền ắt hẳn có thể tạo ra tuệ Minh Sát.

Tôi đồng ý với họ về điểm này, nếu các thiền sinh đã tu tập định đủ mạnh để thoát khỏi các triền cái, do quan sát các hiện tượng tâm-vật lý hiện tại hợp với tinh thần kinh Đại Niệm Xứ (Mahā-sati-paṭṭhāna Sutta). Trong thực tế, rõ ràng là định được đề khởi bằng cách suy luận, xét đoán, hay phân tích những con số thống kê mà thiền sinh đã học thuộc lòng, không cách nào thoát khỏi năm triền cái, và rằng thực sự họ cũng hoàn toàn không quan sát tâm và thân hay danh-sắc hiện tại. Vì thế những người ưa thích lý luận này hẳn phải là những người có ít hay không có kiến thức về cách tiến hành Minh Sát thực sự. Trong Thanh Tịnh Đạo, sátna định được nói đến như Khaṇika Cित्तेkaggatā, tức sátna tâm nhất cảnh tánh, và trong phụ chú giải của bộ luận, sự định nghĩa được đưa ra là *Khaṇa-matta-thitiko samādhī*, tức định kéo dài từ sátna này đến sátna khác. Dựa trên căn bản của chú giải và phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo này, tôi gọi nôm na nó là sátna

¹ Anussati Sutta, A.II.235

² Định do tu tập các đề mục tùy niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng v.v... cần phải hiểu là cận định. Còn giai đoạn trước định này gọi là chuẩn bị định. Xem thêm chi tiết trong Biết và Thấy trang 181.

³ Mahātika I-436.

định- Khaṇika samādhi, loại định thường được gọi theo lối ẩn dụ là cận định (Upacāra Samādhi). Tuy nhiên cũng không nên lúng túng nếu gọi như thế không hợp.

Định khởi lên ở sátna chánh niệm được gọi là Khaṇika Samādhi, tức định kéo dài từng mỗi sátna hành giả quan sát. Không có sátna định này, thiền Minh Sát không thể tu tập được. Vì thế nhất thiết phải có sự định tâm đủ mạnh như vậy cho tuệ Minh Sát. Đối với các hành giả thực hành thuần Minh Sát (thuần quán hành giả) không dựa vào bậc thiền (jhāna), sátna định này là định dẫn hành giả đến sự chứng ngộ Đạo Quả (Magga Phala). Thiền Minh Sát không quan sát một đối tượng duy nhất, thay vào đó nó đòi hỏi phải có sự quan sát các đối tượng từ sátna này đến sátna khác. Dù đối tượng thay đổi tâm vẫn có thể khéo tập trung trên chúng từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Điểm này có lẽ rất sáng tỏ đối với những hành giả đã thực hành một cách hiệu quả.

- Câu Hỏi 8: Liệu việc liệt kê hay kể ra từng hiện tượng (Pháp) có thể đưa đến Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa)¹ được không?

Một hành giả không thể phát triển Danh sắc phân tích trí (*Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*) bằng cách chỉ liệt kê hay kể ra từng hiện tượng như vậy. Chỉ khi nào hành giả quan sát tâm và thân (danh-sắc) ngay sátna chúng xảy ra, họ mới có thể phân biệt được giữa các hiện tượng tâm vật lý này một cách tự nhiên. Đó mới thực sự là Danh sắc phân tích trí (*Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*). Minh Sát trí thực sự phải phát sinh do quan sát các hiện tượng hiện tại chứ không phải do lý luận, phân tích, hay kể ra từng khoản một như: có 81 loại tâm hiệp thể (Lokiya Citta), 52 loại tâm sở (cetasika), 28 loại sắc (rūpa); và v.v... Tri kiến như vậy chỉ là trí nhớ do học và thuộc về tướng (saññā), chứ không phải là trí dựa trên kinh nghiệm riêng của một người. Suy nghĩ xem 81 loại tâm hiệp thể là gì; không biết tất cả tâm ấy có xảy ra trong chúng ta không. Đại hành tâm (*Mahāggata citta*), chẳng hạn, chỉ thuộc về những người đặc thiên. Mặc dù hiệp thể, tâm duy tác chỉ các bậc Alahán mới có. Làm thế nào một người kinh nghiệm một đối tượng mà không thuộc về họ được? Trong số 28 loại sắc, sắc nữ tánh được kinh nghiệm bởi người nữ, trong khi sắc nam tánh bởi người nam. Như thế người này không thể kinh nghiệm giống (đực-cái) của người khác. Do đó, kể ra từng hiện tượng mà người ta không thực sự kinh nghiệm, làm thế nào tri kiến ấy có thể là tri kiến về sự thực cùng tột hay pháp chân đế được? Câu trả lời, nếu đưa ra một cách thành thật, sẽ là: "Vâng, đó chỉ là tri kiến thuộc khái niệm." Như vậy, rõ ràng minh bạch rằng tri kiến theo khái niệm chế định, hay trí nhớ do học ấy không thể dẫn đến Danh Sắc Phân Tích Trí (*Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*). Thực sự, một hành giả thậm chí cũng không thể tạo ra tri kiến Minh Sát căn bản mà không quan sát danh và sắc.

- Câu Hỏi 9: Có thực rằng để trở thành một bậc thánh Tu-đà-hoàn (giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ), không cần phải thực hành thiền chỉ-Samatha, hay thiền Minh Sát, mà tất cả cái mà người ta cần làm chỉ là lĩnh hội những gì người thầy giảng dạy?

Ở đây, một sự tranh luận có thể phát sinh về đoạn kinh Pāli vừa trích dẫn (từ dhammacakkapavattana sutta- kinh chuyển pháp luân), không đề cập đến việc tôn giả koṇḍañña (kiểu trần như) thực hành minh sát, đúng không? ngài đạt đến thánh quả tu-đà-hoàn gọi là pháp - nhãn (dhamma - cakkhu) trong khi đức phật giảng kinh chuyển pháp luân, hoặc ngay sau đó, có phải vậy không? vậy thì đâu nhất thiết phải giải thích việc tôn giả kiểu trần như đã thực hành như thế nào, có đúng không? vâng, không nhất thiết, bởi vì chính bài kinh còn nói rằng bát thánh đạo phải được tu tập cơ mà.

Trong kinh điển Pāli và chú giải của kinh về đoạn, "Dukkhe Ñāṇam" có nói rằng khổ đế và tập đế (nhân sanh của khổ) là những sự thực phải được đoạn trừ bằng tu tập hay thực hành. Có nhiều nguồn tham khảo giải thích rằng sự chứng ngộ Đạo trí-*Magga-ñāṇa* chỉ có thể hoàn thành sau khi đã hoàn thành công việc Minh Sát, gọi là tuệ Minh Sát đi trước Đạo (*Pubba-bhaga-Magga*). Cũng có những giải thích trong kinh điển Pāli cho rằng người ta không thể phát sinh các tuệ Minh Sát và chứng ngộ Đạo Quả mà không quan sát một trong bốn đối tượng, đó là thân, thọ, tâm và pháp. Một số những trích dẫn Pāli còn nói rằng chỉ khi người ta tu tập pháp hành chánh niệm (trên Tứ Niệm Xứ), thì niệm, một trong những chi phần của Thánh Đạo, mới phát sinh. Theo những điểm vừa nêu, rõ ràng không thể phát triển Bát Thánh Đạo mà không phát triển Minh Sát Đạo. Vì thế, chúng ta đi đến kết luận, Tôn giả Kiểu trần Như và các vị sư bạn đồng tu đã hoàn tất Tu-đà-hoàn Đạo (Sotāpanna Magga) của họ bằng cách thực hành Vipassanā ngay tại chỗ ngồi trong lúc nghe giảng Pháp như đã giải thích. Nếu như người ta có thể trở thành một bậc Tu-đà-hoàn chỉ do nghe và lĩnh hội Pháp, thời Tôn giả Vappa², và các vị sư khác có lẽ đã không gặp rắc rối để phải thực hành thêm hai hay ba ngày nữa. Bản thân Đức Phật có lẽ cũng không cần phải khích lệ họ thực hành như vậy. Thay vào đó, Ngài sẽ

¹Danh sắc phân tích trí hay Tuệ phân biệt danh-sắc là tuệ đầu tiên trong 16 tuệ Minh Sát mà hành giả phải trải qua trong quá trình tu tập tuệ Minh Sát. Xem thêm chi tiết trong "Biết và Thấy."

²Nhóm năm người bạn đồng tu thường gọi là năm anh em Kiểu-trần-như gồm: Koṇḍañña, Vappa, Bhaddiya, Mahānāma, và Assaji.

thuyết pháp liên tục cho đến khi họ hoàn tất sự giác ngộ Tu-đà-hoàn cho xong việc. Lý do tại sao Đức Phật lại khuyến khích các vị thực hành mà không thuyết pháp thêm một lần nữa, cũng cần phải xét đến. Như vậy, rõ ràng là Đức Phật đã chỉ dẫn những người thuộc hạng Neyya¹(những người cần thực hành lâu hơn) giúp họ thực hành để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn. Do đó, sẽ là không thực tiễn, và có tính cách phá hoại hoặc làm bằng hoại Giáo pháp-Sāsana nếu ai dạy rằng để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn, người ta không cần phải thực hành Samātha (thiền chỉ) hoặc Vipassanā (thiền quán), và tất cả cái người ta cần làm chỉ là lĩnh hội những gì người thầy giảng dạy. Nếu bạn tin nơi quan điểm đó, con đường đi đến Niết bàn của bạn sẽ bị đóng lại.

- Câu Hỏi 10: Trong lúc thực hành bố thí-dāna, người bố thí quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã v.v...,điều đó có đem họ đến gần Magga-Phala hay Đạo Quả hơn không?

Có số người dạy rằng trong lúc thực hiện công việc bố thí người ta nên suy xét đến tam tướng- vô thường, khổ và vô ngã, của thí chủ, của người thọ thí và của vật bố thí hay cúng dường; để cho phước báu đó được đi kèm với trí tuệ (Ñāṇa-sampayutta- tương ưng trí). Lời dạy này của họ là do có sự nhầm lẫn về điều làm thế nào để bố thí có thể được thực hiện như thiện nghiệp tu thiền (Bhāvanā-maya Kusala: thiện nghiệp được làm bằng cách Minh Sát) theo giải thích trong Atthasālinī-Chú giải bộ Pháp Tụ. Chú giải nói đến cách làm thế nào để phẫn tinh khi thực hành bố thí, bằng cách suy xét rằng mọi vật đều “sẽ tan biến, sẽ diệt mất”. Thực sự ra, điều ấy được làm sau bố thí chứ không phải trong lúc đang bố thí hoặc trước lúc bố thí. Thực chất, mục đích không phải để làm cho phước báu được đi kèm với trí, mà để tích lũy phước đã làm bằng cách Minh Sát mà thôi. Nếu như nhất thiết phải suy xét tam tướng (vô thường, khổ và vô ngã) mới bảo đảm được rằng phước đó đi kèm với trí, thì vào những thời kỳ không còn giáo pháp của Đức Phật sẽ không có phước bố thí nào đi kèm với trí được cả. Điều đó không hợp lý.

Hơn nữa, không có bằng chứng nào chứng minh rằng Đức Phật tương lai đã bố thí bằng cách suy xét tam tướng cả. Thực sự, cũng chẳng ở chỗ nào Đức Phật dạy là phải bố thí với tâm tư suy xét về tam tướng. Những gì ngài dạy là giới đức của người thọ thí càng cao dày thì lợi ích (của bố thí) càng to lớn. Vì thế điều quan trọng là suy xét đến giới đức của người thọ nhận. Nếu như thí chủ thực sự để tâm hay biết về tam tướng của người thọ nhận, họ sẽ không thể nào phân biệt được đâu là người thọ nhận có giới đức và đâu là người không có giới đức. Nếu không tìm ra người giới đức xứng đáng với bố thí hay cúng dường, phước bố thí sẽ không mạnh và tất nhiên lợi ích nó sanh cũng sẽ không lớn.

Ở đây, người ta có thể lý luận: “bố thí được làm bằng cách suy xét đến Tam Tướng, sẽ đem thí chủ đến gần Đạo Quả hơn, có đúng không?” Vâng, điều đó đúng nếu sự suy xét ấy thực sự đưa đến Minh Sát. Tuy nhiên, nếu đã vì mục đích đó thì tốt hơn hết và gần Đạo Quả hơn hết bạn chỉ cần thực hành thiền Minh Sát thay vì phải đi làm việc bố thí không những lãng phí của cải của bạn, mà chỉ sinh ra Minh Sát giả tạo. Mục đích thực sự của bố thí không phải là để phát triển Minh Sát, mà để gạt hái những lợi ích của bố thí. Đó là lý do vì sao Đức Phật lại khuyên nên bố thí đến người thọ nhận xứng đáng, ngài còn nói rằng một phước bố thí đến cộng đồng những vị sư hay đến Tăng (Saṅgha) sẽ đem lại quả báo to lớn, *Saṅghedinnaṃ mahapphalaṃ*. Để giữ một thái độ chính đáng hay có chánh kiến khi thực hành bố thí Đức Phật chỉ dẫn chúng ta thực hiện việc bố thí với đức tin nơi nghiệp (Kamma) và quả của nghiệp, chứ không suy xét tam tướng, vô thường, khổ và vô ngã .

Trong chuyện kể về bà Visakha, vị đại tín nữ thời Đức Phật , có một điều đáng lưu ý là bà thực hành bố thí chỉ suy xét xem người ấy giới đức như thế nào, như đó là vị Tu-đà –hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm hoặc A-la-hán, chứ không suy xét đến Tam Tướng. Do suy xét như vậy, bà khởi lên hỷ và lạc, đồng thời trau dồi được ngũ căn (indriya), ngũ lực (bāla), và thất giác chi (bojjhaṅga)². Nếu thực hành bố thí mà suy xét đến tam tướng tốt hơn, hẳn bà sẽ nghĩ đến các vị sư đã chết bằng cách suy xét, “Họ đã qua đời, họ đã diệt mất rồi”. Nếu bà Visakha không biết điều đó, Đức Phật lẽ ra đã dạy bà phải làm như vậy!

- Câu Hỏi 11: Người hành thiền có thấy vô thường, khổ và vô ngã lúc mới bắt đầu hành Minh Sát không?

¹ Có bốn hạng trí giả (Ñātapuggala): 1. *Ugghaṭitaññū*-Lược khai trí giả, người có trí tuệ nhạy bén, chỉ trong thời gian thuyết đề kinh là đã chứng ngộ(ở đây phải hiểu vị này khi nghe thuyết đề kinh, thì trong lúc ấy đã hành Minh Sát và chứng ngộ. Các trường hợp sau cũng cần phải hiểu như vậy.); 2. *Vipacitaññū*, Quảng khai trí giả, người có trí tuệ tương đối khá nhạy bén, khi nghe giải rộng bài pháp thì chứng ngộ; 3. *Neyya*- ững dần trí giả, người có trí tuệ chậm lụt, phải được hướng dẫn thực hành từng bước một rồi sau mới chứng đắc; 4. *Padaparama*-Vấn củ tối vi giả, người thiếu cơ trí giác ngộ trong kiếp hiện tại, nhưng nếu thực hành kiên trì sẽ tạo được Balamật để chứng đắc giải thoát trong những kiếp sau.

² 1- Ngũ Căn hay còn gọi Ngũ Quyền-Pañcindriyāni: Tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn. 2- Ngũ Lực (Ngũ Quyền)-Pañca bālani: Tín quyền, tấn quyền, niệm quyền, định quyền và tuệ quyền. 3- Thất Giác Chi (Satta Bojjhaṅga): Niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, tịnh giác chi, định giác chi, xả giác chi.

Cách thức một Quán thừa hành giả (Vipassanā-yānika) hay một người thực hành Minh Sát không có định của thiền chỉ, thực hành được giải thích như sau:

Idhekacco pana vuttapakaram samatham anuppadetvā pañcupadanak-khadhe aniccadihi vipassati. Ayaṃ vipassanā.

Nghĩa là: Ở đây, trong Thánh Chúng này, một vị thực hành Vipassanā quan sát năm uẩn (các hiện tượng thân tâm) dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã, mà không để khởi thiền định. Đó được gọi là thuần quán.

Như đã đề cập ở trên, một hành giả bắt đầu quán hay quan sát năm uẩn (các hiện tượng tâm và thân) dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã, mà không để khởi thiền định, tức không có cận định (*Upacāra-samādhī*) và an chỉ định (*Appanā samādhī*). Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là vị ấy thấy được vô thường, v.v... ngay lúc bắt đầu thực hành. Bao lâu người hành thiền không tránh xa được các triền cái, ở đây là những ý nghĩ lang thang, họ không thể trông đợi kinh nghiệm các đặc tánh thực của tâm và thân. Để tịnh hoá tâm khỏi các triền cái ấy, điều cần thiết là vị ấy phải phát triển nhất thời định (sátna định) dựa trên Minh Sát. Chỉ khi đó, vị ấy mới có thể hay biết về các đặc tánh thực của tâm và thân, phát sanh tuệ Minh Sát gọi là Danh-sắc phân tích trí (*Nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa*). Kể đến tuệ này được theo sau lần lượt bởi các tuệ gọi là Tuệ phân biệt nhân-quả (*Paccaya-pariggaha-ñāṇa*), và Tuệ thẩm sát tam tướng- vô thường, khổ và vô ngã (*Sammāsana-ñāṇa*). Vì sự giải thích chi tiết về điều này đã được nói đến trong Thanh-Tịnh-Đạo (Vissuddhi Magga), ở đây chúng tôi chỉ giải thích tóm tắt rằng một người quan sát năm uẩn dưới dạng vô thường v.v...mà thôi. Ngược lại, nếu một hành giả thấy được vô thường, khổ và vô ngã ngay lúc bắt đầu thực hành, điều đó sẽ trái ngược với sự giải thích của Thanh-Tịnh-Đạo.

Nó cũng ngược lại với cách tiến hành của **thất thanh tịnh**¹ (7 giai đoạn thanh tịnh). Vì thế, điều đó cần phải tin là không đúng sự thực.

- Câu Hỏi 12: Liệu có thể phát sanh tuệ Minh Sát do đọc, "sanh và diệt" mà không quan sát danh và sắc đang thực sự sanh -diệt không?

Thực sự không thể thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không kinh nghiệm những đặc tánh thực của tâm và thân. Chẳng hạn, nếu bạn không thấy tia chớp ngay khoảnh khắc nó chớp lên, bạn không thể nào biết được tia chớp xuất hiện và biến mất như thế nào, có phải vậy không? Theo cách tương tự, bạn không thể thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không quan sát tâm và thân ngay sátna chúng xảy ra. Vì thế, kết luận đưa ra ở đây là người ta không thể phát sanh tuệ Minh Sát thực vào tính chất vô thường, khổ và vô ngã, chỉ bằng cách đọc "sanh và diệt" mà không quan sát tâm và thân đang thực sự sanh và diệt được. Đó là lý do vì sao người hành thiền phải ghi nhớ rằng chỉ khi họ quan sát tâm và thân đang sanh-diệt, và nhờ đó kinh nghiệm được tính chất vô thường, v.v... của chúng, thì đó mới là tuệ Minh Sát thực.

-Câu Hỏi 13 Người ta có cần quan sát tâm và thân bằng cách hài tên, liệt kê hoặc hình dung không?

Người hành thiền phải quan sát tâm và thân. Vậy thì, cách quan sát đúng là như thế nào? Liệu nó có phải được làm bằng cách gọi tên, hay kể ra từng khoản, hoặc mường tượng chúng như hình thể rắn chắc không? Không, bạn không cần quan sát chúng bằng cách gọi tên, vì gọi tên hoàn toàn không quan trọng, cũng chẳng phải bằng cách kể ra từng khoản: thế này, thế nọ là các hiện tượng tâm lý hoặc vật lý (danh pháp hoặc sắc pháp); thế này, thế nọ là tâm và các tâm sở của nó v.v...

Thêm nữa, có một số người đang thực hành bằng cách mường tượng, hay hình dung các đối tượng như được tạo ra bởi các phân tử bụi (vi trần). Trong thực tế, các phân tử chỉ biểu thị đặc tính bằng màu sắc và cảm thọ, chứ không có gì khác. Nghĩ về âm thanh, chẳng hạn, chứ không thể nào mường tượng (âm thanh) thành các phân tử được. Đối với mùi và vị cũng tương tự như vậy. Cho dù chúng có thể được mường tượng như những vật chất, thì các hiện tượng tâm lý hay danh pháp cũng không cách nào có thể mường tượng thành phân tử được. Chẳng hạn, thử mường tượng tâm xem. Đó là điều không thể, có phải không? Thử mường tượng tham hoặc sân xem. Mặc dù chúng thực sự hiển nhiên, song không thể hình dung được. Cảm thọ khó chịu (thọ khổ) cũng vậy, không thể hình dung được mặc dù chúng thực sự rõ ràng. Thực ra, cái người ta phải quan sát là bản chất thực của đối tượng, vốn có thể được kinh nghiệm dưới dạng các đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng. Dĩ nhiên, đây không phải là những lời tôi nói, mà là những dẫn chứng từ Thanh-Tịnh-Đạo. Có thể Thanh-Tịnh-Đạo là một tác phẩm kinh điển quá cao đối với một số người.

¹ Thất thanh tịnh hay bảy giai đoạn thanh tịnh gồm: 1. Giới tịnh (*Sīlavissuddhi*); 2. Tâm tịnh (*Cittavissuddhi*); 3. Kiến tịnh (*Ditṭhivissuddhi*); 4. Đoạn nghi tịnh (*Kaṅkhāvitaraṇavissuddhi*); 5. Đạo phi đạo tri kiến tịnh (*Maggāmaggañāḍassanavissuddhi*); 6. Đạo tri kiến tịnh (*Paṭipadāñāḍassanavissuddhi*); 7. Tri kiến tịnh (*Ñāḍassanavissuddhi*).

Tuy nhiên, một đoạn từ cuốn Abhidhamma, gọi là Yếu Nghĩa của Vi Diệu Pháp (Abhidhammatthasaṅgaha) có lẽ sẽ rất rõ ràng đối với mọi người học Phật, nói như sau:

Lakkhana-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna-vasena nāma-rūpa-pariggaho diṭṭhi-visuddhi nāma.

Kinh nghiệm tâm và thân, dưới dạng các đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng, dẫn đến kiến tịnh.

Đây là đoạn văn gần như được mọi người học Phật kể cả những chú Sadi nhỏ học thuộc lòng. Lúc còn nhỏ tôi cũng đã học thuộc lòng đoạn ấy. Nếu bạn không nhớ nó, rất có thể bạn sẽ thực hành bằng cách tưởng tượng các đối tượng thành những phân tử bụi.

- Câu Hỏi 14: Sati-paṭṭhāna có nghĩa là niệm, nằm trong nhóm định (Samādhikkhandha). Vậy thì, phải chăng đó là một loại pháp hành thiền định (Samātha), chứ đâu phải thiền Vipassanā?

Một số người đã nêu câu hỏi như vừa đề cập ở trên bởi vì họ chỉ phân tích chữ *sati-paṭṭhāna* trên căn bản quan niệm riêng của họ, mà không nhìn vào toàn thể bài kinh. Thực sự ra, ngay cả ở phần Uddesa, phần tóm tắt của bài Kinh, chữ Sampajano (hay biết các hiện tượng một cách đúng đắn và chính xác, Hán dịch là trí tuệ tỉnh giác) rõ ràng đã được đề cập, mà điều này chỉ ra cho thấy đó là Minh Sát trí. Nếu bạn nhìn vào phần giải thích của bài kinh, gọi là Niddesa (Quảng thuyết), bạn sẽ thấy đoạn, *Samudaya-dhammānupassī vā* (quan sát các pháp hay hiện tượng sanh khởi). Trong trường hợp của thiền định (Samātha), bạn không bao giờ thấy các hiện tượng sanh và diệt, và sự tương tác của chúng, thay vào đó, bạn phải chăm chú không ngừng vào một đối tượng duy nhất.

Và rồi, bạn có thể thấy những đoạn, *Anissito ca viharati*, (sống không chấp trước và tà kiến), *na ca kiñci loke upādiyati* (không chấp thủ vào điều gì trong thế gian-năm uẩn). Chỉ có trong thiền Minh Sát bạn mới có thể thấy sự sanh và diệt, và bạn không chấp trước vào gì cả. Vì thế, ngay cả trong những phần thuộc về thiền chỉ (Samātha) như Anāpāna (niệm hơi thở vô, và hơi thở ra), Paṭikūlamanasikāra (quán tính chất đáng nhèm gớm hay quán 32 thể trước) được nói rõ là nhằm mục đích trình bày cách làm thế nào để thực hành Minh Sát dựa trên thiền chỉ. Không cần phải nói đến các phần như quán tứ oai nghi (Iriyāpatha), thực hành tỉnh giác (Sampajañña) v.v... . Rõ ràng rằng ngay cả những phần như quan sát các cảm thọ (Vedanā-nupassanā), quan sát tâm (Cittā-nupassanā), và quan sát các pháp (Dhammā-nupassanā) cũng không liên quan gì đến thiền chỉ, mà chúng thực sự là Minh Sát thuần túy.

- Câu Hỏi 15: Đức Phật có dạy chúng ta quán hay quan sát cái 'đi' như là danh và sắc không?

Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti, khi đi, biết "đi". Khi đi chỉ việc biết 'đi' thì không có gì vất vả lắm. Tất nhiên, điều đó quá đơn giản để bạn có thể tin là mình đang thực hành Pháp (Dhamma). May thay đó là điều chính Đức Phật đã dạy, nếu không thì ắt hẳn nó đã bị ném vào thùng rác rồi. Ngay cả như vậy, một số người cũng lý luận rằng nó không phải như thế ấy, mà phải thế này thế nọ. Điều đó chẳng khác nào vẽ rắn thêm chân khi mà không có gì để sửa chữa hay để hiệu đính vậy. Cũng theo cách tương tự, họ muốn đưa ra lý do rằng nếu như người ta phải quan sát 'cái đi' khi đi, thì điều đó sẽ làm cho điệu bộ của họ vụng về mất. Ngoài ra, họ còn nói quan sát như thế cũng vẫn là quan sát đối tượng thuộc về khái niệm chế định chứ không phải đối tượng chân đế. Đó cũng chỉ là vẽ rắn thêm chân mà thôi. Những gì Đức Phật dạy không đòi hỏi phải hiệu đính lại. Nếu nhất thiết phải nghĩ về các đối tượng chân đế, có lẽ Đức Phật đã nói khác. Có thể Ngài sẽ nói rằng, *Gacchanto vā nāma-rūpantī pajānāti, khi đi, biết 'danh và sắc'*.

- Câu Hỏi 16: Làm thế nào một người quan sát được hơi thở vô-và-hơi thở ra dưới hình thức thiền chỉ (Samātha) và cũng dưới hình thức thiền Minh Sát ?

Dù người đó đã đắc thiền hay không, nếu họ quan sát hơi thở vô-và- hơi thở ra thông qua hình dạng hay tướng (của hơi thở) thì đó là thiền chỉ, còn quan sát hơi thở dưới dạng cảm thọ, hay sự rung động, đó là thiền Minh Sát .

- Câu Hỏi 17: Nếu chúng ta cứ duy trì việc quan sát cái đau, sự nóng bức hay tê cứng mà không chịu thay đổi oai nghi liên, thì thực sự đó có phải là tự ép xác hay khổ hạnh -(Atta –kilamatha-nuyoga) không?

Có người bảo tôi một vị thiền sư cư sĩ kia nói rằng nếu bạn có cái đau, nóng bức hay sự tê cứng do ở trong một tư thế (oai nghi) nào đó quá lâu, bạn nên thay đổi oai nghi. Nếu không, đó sẽ là một loại pháp hành khổ hạnh. Thực ra quan điểm đó không có căn cứ, và chú trọng quá nhiều đến "lợi ích tình giác",

Satthakasampajañña¹, tức suy xét xem điều gì có lợi. Khi bạn thực hành thiền chỉ và thiền Minh Sát, chủ yếu là phải có Khantī-saṃvara², nghĩa là tự chế, hay phòng hộ với sự trợ giúp của pháp kham nhẫn. Chỉ khi bạn duy trì việc thực hành với pháp kham nhẫn, tức kham nhẫn chịu đựng cái đau, v.v... ngoại trừ trường hợp không thể chịu đựng nổi, thì định và tuệ mới phát sanh. Ngược lại, nếu bạn thường xuyên thay đổi oai nghi, sẽ không còn lại chỗ nào cho định và tuệ Minh Sát nữa. Mọi người, nếu đã từng hành một cách nghiêm túc, đều biết rõ điều đó. Vì thế, bạn nên thực hành với pháp kham nhẫn cho đến mức có thể, đừng thay đổi oai nghi thường xuyên quá. Đó đích thực là phòng hộ bằng kham nhẫn - Khantī-saṃvara, chứ hoàn toàn không phải là khổ hạnh, hay ép xác gì cả, bởi vì một sự nhẫn nại như vậy không cố ý tự làm khổ mình, mà chỉ giúp cho người hành thiền phát triển khả năng kham nhẫn phòng hộ Khantī-saṃvara, chánh niệm, định và tuệ Minh Sát mà thôi.

Thực sự, Đức Phật muốn người hành thiền duy trì việc thực hành một cách không khoan nhượng hơn là cứ thay đổi oai nghi của mình cho đến khi hoàn thành Alahan Thánh đạo ngay tại chỗ ấy. Điều này được nói đến trong **"Đại Kinh Rừng Sừng Bò"** - Mahā Gosinga Suttam³: Giả sử, nếu người hành thiền ngồi tư thế ngồi kiết già, hạ quyết tâm, "Ta sẽ không đứng dậy khỏi thế ngồi kiết già này cho đến khi loại trừ tâm khỏi tham, và đoạn tận hết mọi tâm phiền não.", thời người này được chấp nhận như một người làm chói sáng khu rừng Gosinga. Do đó, những ai dạy rằng nếu một người thực hành kham nhẫn với các cảm thọ khổ, thì điều đó đồng như ép xác khổ hạnh, là đang xúc phạm những người hành thiền dưới sự hướng dẫn của Đức Phật, và làm hỏng giáo Pháp của Ngài. Hơn nữa, họ còn hủy diệt viễn cảnh của những người hành thiền đang cố gắng hoàn thành định và tuệ Minh Sát.

Khanti-Saṃvara: Đây các Tỳ kheo, trong giáo Pháp này, một vị Tỳ kheo có như lý tác ý (suy xét chân chánh) tu tập kham nhẫn với lạnh, nóng, đói, khát, ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, rắn, rít, bò cạp, và những lời mắng nhiếc sỉ vả. Thậm chí vị ấy còn phải kham nhẫn với những đau đớn về thể xác hoặc những bệnh hoạn gay gắt, nghiệt ngã, khủng khiếp và chết người. Đây các Tỳ kheo, đối với một vị Tỳ kheo như vậy những phiền não tàn hại và làm cho đau đớn không còn xảy ra nữa. Vị ấy có thể vượt qua những phiền não như thế với sự trợ giúp của pháp kham nhẫn và chịu đựng. (Majjhimā I,113)

Đoạn văn vừa đề cập ở trên, nằm trong bài kinh gọi là Kinh Tất Cả các Lậu Hoặc (Sabbāsava Sutta), ở đây Đức Phật đã chỉ dẫn người hành thiền phải chịu đựng ngay cả với cái đau chết người. Điều đó cần phải ghi nhớ trong tâm. Thêm nữa, trong chú giải, có một số câu chuyện giống như câu chuyện của Trưởng lão Lomasana, người đã không từ bỏ quyết tâm, mà dành hết thời gian của mình vào việc thực hành giữa trời trong suốt giai đoạn Antara-ratthaka. Đây là giai đoạn chuyển tiếp giữa hai tháng cuối cùng của một năm, và được xem như là thời kỳ lạnh nhất. Thậm chí có cả tuyết.

Vì thế, bạn không nên thay đổi oai nghi do cái đau vừa phải như tê cứng, nóng bức, hay đau nhức. Bạn nên duy trì việc quan sát và kham nhẫn với quyết tâm không thay đổi oai nghi. Nếu có thể, thậm chí bạn nên cứ tiếp tục thực hành bất kể đến mạng sống. Nhờ làm như vậy bạn có thể tạo ra Kham nhẫn phòng hộ - Khantī-saṃvara, tuệ Minh Sát và định. Nếu cái đau không thể chịu đựng nổi, thì bạn nên thay đổi oai nghi bằng cách ghi nhận sự thay đổi này thật cẩn thận để cho chánh niệm, định và tuệ Minh Sát không bị đánh động.

Có số người giải thích Atta-kilamatha (tự hành xác) theo cách trái ngược lại với giáo Pháp của Đức Phật. Theo họ, thực hành là một hình thức tự hành xác. Sự giải thích như vậy rõ ràng là ngược lại với lời dạy của Đức Phật, vì thậm chí Ngài còn dạy chúng ta thực hành không màng đến mạng sống và chân tay. **"Dù chỉ còn lại da và xương. Dù máu thịt ta có khô cạn. Ta sẽ không ngừng thực hành cho đến khi hoàn thành sự giác ngộ Đạo Quả ta mong muốn"** Đức Phật nói chúng ta nên quyết tâm kiên định và tiếp tục thực hành một cách không khoan nhượng. Do đó, một sự thực hành tích cực như thế không thể nói là ép xác **Atta – kilamatha** vì nó giúp người hành thiền tạo ra định và tuệ Minh Sát.

Nói gì đến hành thiền, ngay như việc giữ giới, người ta cũng phải chịu khó chịu khổ ở một mức nào đó, song không thể bảo như thế là hành khổ hạnh ép xác vì nó giúp cho định và tuệ Minh Sát phát triển. Chẳng hạn, khi giữ bát quan trai giới hay thập giới, người ta phải nhịn ăn vào buổi chiều, điều này có thể làm

¹ Có bốn loại tinh giác: 1.Satthakasampajañña- lợi ích tinh giác;2. Sappāyasampajañña -thuận lợi tinh giác; 3. Gocārasampajañña – hành xử tinh giác; 4. Asammohasampajañña – bắt mê tinh giác.

² Saṃvara hay phòng hộ có năm cách: 1.Pāṭimokkha Saṃvara– phòng hộ bằng giới bốn Ba la đề mộc xoa; 2.Sati Saṃvara– phòng hộ bằng niệm; 3. Nāṇa Saṃvara– phòng hộ bằng trí tuệ; 4. Khanti Saṃvara– phòng hộ bằng kham nhẫn; 5. Viriya Saṃvara– phòng hộ bằng tinh tấn. (Xem thêm trong Đoạn Trừ Lậu Hoặc).

³ Mahā Gosinga, Mūlapannasa, Trung Bộ I.

khó chịu, đặc biệt đối với những người còn trẻ. Tuy nhiên, không thể nói đó là hành xác vì nó hỗ trợ cho việc hoàn thành giới của một người.

Đĩ nhiên, đối với một số người, đầu tư nỗ lực cho việc giữ giới không sát sanh, v.v... là rất khó, song Đức Phật tán dương nỗ lực này như **'hiện tại khổ, tương lai lạc'** trong Đại Kinh Pháp hành – Mahā-dhamma-dayada, Mūla paṇṇāsa (M. I) như sau:

"Ở đây, này các Tỳ kheo, có người với khổ với ưu, từ bỏ sát sanh, và do duyên từ bỏ sát sanh cảm thọ khổ ưu; (đối với 9 giới còn lại cũng vậy). Vì ấy sau khi thân hoại mạng chung, nhất định sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này. Này các Tỳ kheo, thực hành mười giới như thế được gọi là , **'hiện tại khổ; tương lai quả báo lạc.'** "

Vì thế, một pháp hành không nên xem là tự hành xác khi nó giúp người ta trau dồi giới đức, thiên định và tuệ Minh Sát, vì đó là Trung Đạo, Majjhimā-paṭipadā. Trái lại nếu một pháp hành không liên quan đến giới, định và tuệ, dĩ nhiên, pháp hành đó phải được xem như tự hành xác.

- Câu Hỏi 18: Có thực rằng việc quan sát các cảm thọ lạc sẽ làm phát sanh dục lạc, trong khi chánh niệm trên các cảm thọ khổ là đồng nhất với tự hành xác. Nếu vậy, phải chăng người hành thiền không quan sát gì hết, ngoại trừ duy nhất cảm thọ trung tính (thọ xả)?

Ngay cả trong trường hợp của việc hành thiền Minh Sát, có số người cũng nói một cách lạ lùng rằng việc quan sát các cảm thọ lạc sẽ làm phát sanh dục lạc, còn chánh niệm trên các cảm thọ khổ là đồng nhất với tự hành xác. Do đó, người hành thiền không quan sát cả hai. Cảm thọ trung tính là cảm thọ duy nhất nên quán. Đó là một quan niệm sai lầm không có bằng chứng nào chứng minh được. Trong phần quán thọ của **Kinh Đại Niệm Xứ** - Mahā -sati- paṭṭhāna Sutta, Đức Phật đã chỉ dẫn chúng ta một cách rõ ràng là phải quan sát tất cả mọi loại thọ, như sau:

*Sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi' ti pajānāti
Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi' ti pajānāti*

Nghĩa là: Khi cảm giác một cảm thọ lạc, người hành thiền biết ta đang cảm giác một cảm thọ lạc. Khi cảm giác một cảm thọ khổ, người hành thiền biết ta đang cảm giác một cảm thọ khổ.

Hơn nữa, có nhiều bài Kinh khác còn đưa ra những bằng chứng tương tự để chứng minh rằng tất cả các loại thọ phải được ghi nhận như sau:

*Yapidaṃ cakkhu- samphassa- paccayā uppajjhāti vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā
adukkhamasukhaṃ vā. Tampi aniccanti yathā- bhūtaṃ pajānāti.*

Dịch: Duyên nhãn xúc, các thọ, lạc, khổ, trung tính sanh, những thọ ấy phải được như thực quan sát là vô thường.

Kết luận lại là bất cứ hiện tượng hay pháp nào nằm dưới năm thủ uẩn- Upādānakkhandha (năm uẩn vốn bị chấp thủ và tà kiến, xem đó là tôi v.v...) đều có thể là một đối tượng để quan sát .

-Câu Hỏi 19: Có thực rằng sự kiên nhẫn hay lẩn một cách thô tháo và bất thường trên sàn nhà trong lúc người này đang hành tích cực cũng có cái gì đó liên quan đến sự giác ngộ phải không?

Vào lúc chứng thiền (jhāna- một trạng thái an trú trong định sâu) , oai nghi của người hành thiền rất vững chắc và kiên cố không có chút chuyển động nào. Nó có thể kéo dài trong một thời gian, có khi một, hai, hay ba giờ hoặc hơn nữa. Vì thế, người hành thiền có thể trú trong oai nghi ngồi thậm chí suốt cả ngày hoặc đêm, không lay động hay đổ xuống. Phải ghi nhớ điều này. Có số người nghĩ rằng nằm một cách thô tháo hay lẩn không bình thường trên sàn nhà trong lúc người này đang hành tích cực cũng có cái gì đó liên quan đến sự giác ngộ. Điều đó hoàn toàn sai lầm bởi vì thiền (jhāna), hay Đạo- Quả (Magga-Phala) được gọi là **'Appanā'— an chi** - giữ cho oai nghi của người hành thiền như ngồi hoặc đứng được vững chắc và không thay đổi y như nó là lúc ban đầu (nghĩa là lúc đầu ngồi sao thì sẽ giữ nguyên như vậy) . Điều này đã được nói rõ trong chú giải như sau:

" Appanā- javanaṃ iriyāpathampi sannameti, An chi định duy trì oai nghi"

Vì thế, chúng ta có thể kết luận theo tinh thần Kinh điển Pāli rằng nằm hay lẩn một cách thô tháo và không bình thường trên sàn nhà, trong lúc đang hành tích cực không liên quan gì đến sự giác ngộ.

- Câu Hỏi 20: Gì là sự khác nhau giữa học thông qua tưởng (sañña) và ghi nhận thông qua niệm (sati) ?

Chính 'tưởng' (sañña) ghi nhận các đối tượng giác quan để khắc sâu chúng vào trong trí nhớ của một người, trong khi 'niệm'(Sati) chỉ hay biết về các đặc tính và Tam Tướng (vô thường, khổ và vô ngã) của những đối tượng ấy, chứ không nhớ hay nhận thức những hình ảnh, v.v... của chúng. Tuy nhiên, chữ 'sati', hay niệm nghĩa đen của nó lại là nhớ, vì thế nó được giải thích như là "ghi nhận" cho phù hợp. Ghi nhận ở đây chỉ là sự quan sát tâm và thân hay danh và sắc ngay sátna chúng xảy ra để hay biết đúng như chúng thực sự là. Do đó, mặc dù về ngữ pháp hai chữ nghe có vẻ tương tự, song trên thực tế chúng lại khác nhau.

- Câu Hỏi 21: việc quan sát sự phồng và xẹp của bụng có phù hợp với lời dạy của Đức Phật không?

Đối tượng *phồng và xẹp* của bụng được bao gồm trong các hiện tượng vật lý, và cũng nằm trong sắc uẩn (rūpa- kkhandha). Dưới dạng Mười Hai Xứ¹, nó được kể trong Xúc Xứ (phothhabba-yatana). Còn như một Giới (Dhātu)² nó là Xúc -giới (Phothhabba-dhātu) trong số mười tám giới. Trong Tứ đại, nó được gồm trong phong đại hay yếu tố gió. Dưới dạng Tứ Thánh Đế, nó được nói là Khổ Đế (Dukkha sacca), tức sự thực của khổ. Như vậy, trong nghĩa tối hậu, đối tượng *phồng và xẹp* của bụng này nằm dưới Sắc uẩn (Rūpa- kkhandha), Xúc Xứ (Phothhabba yatana), Phong Đại (Vāyo Dhātu), và Khổ Đế (Dukkha Sacca), được xem như đủ điều kiện làm một đối tượng cho Vipassana (Minh Sát) để nhận thức Tam Tướng, vô thường, khổ và vô ngã, theo lời dạy của Đức Phật.

- Câu Hỏi 22: Phải chăng đức Bồ Tát (Bodhisatta) đã đạt đến giác ngộ tối thượng nhờ quan sát hơi thở vô – ra (Anāpānā) ?

Đức Phật – tương lai hay đức Bồ Tát lúc đó đã đề khởi Vipassana, bằng cách thấy các hiện tượng bên trong và bên ngoài trong toàn thể vũ trụ (thân- tâm), đang sanh và diệt. Vì thế Đức Phật nói:

“ Pañcannaṃ upādāna-kkhandhanaṃ udaya-yabba-nupassī vihasim”

Ta đã dùng thời gian để quán năm thủ uẩn đang sanh và diệt. (Ở đây, năm thủ uẩn- Upādāna-kkhandha, có nghĩa là Năm uẩn bị chấp thủ và tà kiến)

Quan sát năm thủ uẩn đang sanh và diệt, Ngài khởi lên trí tuệ Minh Sát, dần dần từng bước dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn qua việc đắc Tu- đà- hoàn Đạo (Sotā-pannā Magga). Rồi Ngài lại thực hành Minh Sát theo cách tương tự, và chứng nghiệm Niết Bàn qua Tư- đà- hàm Đạo (Saka-dāgāmī Magga), tầng giác ngộ thứ hai. Một lần nữa Ngài trở lại với việc Minh Sát, và chứng ngộ Niết Bàn qua A-na-hàm Đạo (Anā-gāmī Magga), tầng giác ngộ thứ ba. Và cuối cùng Ngài trở lại với Minh Sát, và chứng đắc viên mãn Niết Bàn qua tầng giác ngộ cuối cùng, A-la-hán Đạo (Arahanta Magga) còn gọi là Lậu Tận (Tận diệt mọi phiền não lậu hoặc-Asāva-kkhaya), trở thành Phật, bậc toàn giác.

- Câu Hỏi 23: Liệu có thể biết được các hiện tượng (các pháp) quá khứ và vị lai, đúng như chúng là không?

Trong *Anu-pada Sutta, Upari-panṇāsa* (Kinh Bất Đoạn, TB.III), bài kinh đặc biệt đề cập rằng trong trường hợp thực hành Minh Sát của các vị đệ tử (ở đây nói về ngài Xá-lợi-phất), Chỉ có các hiện tượng bên trong là quan trọng đối với việc thực hành, và những gì còn lại có thể được kinh nghiệm bằng cách phán đoán hay suy luận. Vì thế điều quan trọng là phải hay biết các hiện tượng bên trong từ kinh nghiệm của chính mình. Trong số đó, các hiện tượng tương lai không thể kinh nghiệm như chúng thực sự là, bởi vì chúng vẫn chưa đi vào hiện hữu. Đối với các hiện tượng quá khứ, chẳng hạn những hiện tượng trong các kiếp quá khứ không cách nào có thể kinh nghiệm chúng như thực được, mà chỉ nhờ suy luận hay phán đoán. Ngay cả trong kiếp sống này cũng vậy, không dễ gì kinh nghiệm các đối tượng đã gặp những năm, tháng, tuần hay ngày, trước. Thực sự ra, ngay cả các hiện tượng của giờ trước cũng đã khó mà kinh nghiệm trong nghĩa tối hậu, bởi vì ngay khi người bình thường thấy hay nghe một đối tượng thì họ liền xem đó như một con người, ngã hay tha, nam hay nữ.

Vì thế, theo *Bhaddeka-ratta Sutta* (Kinh Bhaddeka-ratta) thì chúng ta phải khởi sự việc thực hành Minh Sát của chúng ta bằng cách quan sát các hiện tượng hiện tại ngay sátna chúng xảy ra. Và điều này cũng hợp với Kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Sutta*) vốn dạy 'khi đi, biết đang đi',v.v... bạn phải khởi sự hành Minh Sát với các đối tượng hiện tại như đi, đứng, ngồi, nằm, và v.v...Sở dĩ có sự phức tạp ở đây là vì Kinh Vô Ngã

¹ Mười Hai Xứ (Ayatana), chỗ tâm thức khởi sanh: 1. Nhãn xứ; 2. Nhĩ xứ; 3. Tỷ xứ; 4. Thiệt xứ; 5. Thân xứ; 6. Ý xứ; 7. Sắc xứ; 8. Thinh xứ; 9. Hương xứ; 10. Vị xứ; 11. Xúc xứ; 12. Pháp xứ.

² Mười Tám Giới (Dhātu): 1. Nhãn giới; 2. Sắc giới; 3. Nhãn thức giới; 4. Nhĩ giới; 5. Thinh giới; 6. Nhĩ thức giới; 7. Tỷ giới; 8. Hương giới; 9. Tỷ thức giới; 10. Thiệt giới; 11. Vị giới; 12. Thiệt thức giới; 13. Thân giới; 14. Xúc giới; 15. Thân thức giới; 16. Ý giới; 17. Pháp giới; 18. Ý thức giới.

Tướng (*Anattā-lakkhana Sutta*) này bắt đầu với các hiện tượng quá khứ, do đó, người ta có thể lầm lẫn cho rằng hành giả nên bắt đầu Minh Sát với các hiện tượng quá khứ.

- Câu Hỏi 24: Có nên thực hành bằng cách đọc thầm và suy xét "thân này là vô thường, thân này là vô thường" không?

Giả sử, bạn thực hành bằng cách đọc thầm và suy xét "Rūpaṃ Aniccaṃ, Rūpaṃ Aniccaṃ (sắc là vô thường, sắc là vô thường)" Các thuật ngữ bạn dùng tất nhiên là đúng. Tuy nhiên, nếu bạn được hỏi đích xác bạn đang quán cái gì, hay sắc nào bạn muốn nói là vô thường, thì câu trả lời chắc sẽ chỉ là tên gọi suông mà thôi. Có rất nhiều câu hỏi được nêu ra ở đây, chẳng hạn: bạn đang quán sắc nào, sắc quá khứ, sắc hiện tại, hay sắc tương lai; và đó là sắc bên ngoài hay bên trong. Câu trả lời tất sẽ mơ hồ. Giả sử, nếu đó là sắc bên trong, thì nó ở phần nào trong thân, ở đầu, mình, chân tay, da, thịt, ruột, gan hay ở phần nào khác? Câu trả lời không là gì ngoại trừ tên gọi hay danh xưng suông, và vô thường do suy nghĩ. Đó chẳng qua là những gì bạn nghĩ tới nghĩ lui nhiều lần, cũng giống như tụng kinh chứ không có gì hơn.

- Câu Hỏi 25: Vì sao người hành thiền không được chỉ dẫn quán hơi thở vô và hơi thở ra ?

Theo quan niệm của tôi, tôi đồng ý với điều cho rằng có thể tu tập Vipassanā bằng cách quán hơi thở vô- ra, cảm giác yếu tố gió hay Phong đại, và tâm ghi nhận liên quan trong đó. Tuy nhiên, trong Thanh Tịnh Đạo mười bốn phần quán thân (*kāya-nupassanā*) được chia ra làm hai phần, *Samātha* và *vipassanā*. *Anāpānā* (quán hơi thở) được sắp vào thiền chỉ (*Samātha*) như sau:

Iriyāpatha-pabbam catu- sampajjañā- pabbam dhātu- manasikāra pabbanti imāni tīni vipassanā- vāsenā vuttanti- ānāpāna-pabbam pana paṭikūla- manasikāra-pabbañca imānevettha dve samādhi-vasena vuttanti.

(*Visuddhi-magga*
I,p232)

Dịch: ba phần như quán bốn oai nghi, bốn loại tinh giác và bốn đại chủng (bốn yếu tố căn bản), được dạy dưới dạng thiền Minh Sát, trong khi chỉ có hai phần như quán hơi thở vô- ra, và quán ba mươi hai thể trước dạy dưới dạng thiền chỉ.

Như trên đã đề cập, Thanh Tịnh Đạo rõ ràng sắp quán hơi thở (*ānāpāna*) như tu tập thiền chỉ hay thiền định. Nếu tôi hướng dẫn các thiền sinh quán hơi thở vô-ra để phát triển Vipassanā, thì theo những gì Thanh Tịnh Đạo đã đề cập ở trên, tôi chắc chắn sẽ bị đổ lỗi là đang dạy thiền định, chứ không phải thiền Minh Sát. Vì thế hẳn là tôi không thể cứ khăng khăng nói ngược với Thanh Tịnh Đạo rằng tôi đang dạy thiền Minh Sát. Đó là lý do vì sao tôi không hướng dẫn người hành thiền thực hành quán hơi thở vô-ra như thiền Minh Sát. Tuy nhiên, tôi cũng cho phép người hành thiền quán hơi thở nếu anh ta hay cô ta nài nỉ. Tôi chưa bao giờ bảo họ không được.

Có một điều cần phải ghi nhớ là: Thanh Tịnh Đạo, và Vô Ngại Giải Đạo (*Patisambhidā Magga*) đều nói rõ rằng khi bạn thực hành quán hơi thở, tâm bạn phải tập trung độc nhất vào lỗ mũi, chứ không theo hơi thở đi vào và đi ra. Mục đích là để đề khởi chuẩn bị định và định của bậc thiền (*jhānic*). Tuy nhiên, trong trường hợp của thiền Minh Sát, đối tượng không giới hạn cho hiện tượng vật lý ở một nơi đặc biệt nào. Song, nếu tôi chỉ dẫn người hành thiền quan sát các hiện tượng khác như cảm giác xúc chạm hay tâm lang thang hoặc thấy, nghe, v.v... thì những chỉ dẫn của tôi sẽ ngược lại với hai bộ sách có thẩm quyền đã nói ở trên, và tôi cũng buộc phải bị chỉ trích về việc đó. Tôi hy vọng những câu trả lời này sẽ thỏa mãn được câu hỏi tại sao tôi không hướng dẫn người hành thiền thực hành quán hơi thở để phát triển Minh Sát.

- Câu Hỏi 26: Việc quan sát sự phồng và xẹp của bụng không đi quá xa tinh thần kinh điển Pāli chứ?

Ghi nhận sự *phồng và xẹp* của bụng không đi quá xa tinh thần của kinh điển Pāli. Thực sự có cả ngàn nguồn tham chiếu kinh điển để chứng minh cho điều đó, chẳng hạn như trong Tương Ưng Mười Hai Xứ-*Saḷā-yatana Samyutta*, v.v... Ở đó đề cập rõ ràng rằng không quan sát các hiện tượng đang khởi sinh ở sáu căn môn (6 giác quan), dẫn đến các tâm phiền não, và rằng chỉ khi người hành thiền kinh nghiệm tính chất thực của chúng nhờ quan sát (chúng), họ mới có thể chứng đắc Đạo, Quả, và Niết Bàn. Chỉ một mình bài kinh *Mālunkya-putta* (Kinh Ma-lun-kya put-ta) cũng có thể làm sáng tỏ điểm này.

Trong kinh *Mālunkya-putta* (Kinh Ma-lun-kya put-ta) bạn cũng có thể thấy rõ là những đối tượng người ta không bao giờ gặp sẽ không dẫn đến các tâm phiền não, trong khi những đối tượng người ta gặp có thể đưa đến phiền não. Kinh Niệm Xứ cũng trực tiếp đề cập đến cách làm thế nào để quan sát bốn yếu tố căn

bản (tứ đại). Vào sátna người hành thiền quan sát sự sanh và diệt, yếu tố chiếm ưu thế là yếu tố gió hay phong đại, và tất nhiên sự quan sát yếu tố đó là quán tứ đại (Dhātu-manasikāra). Thay vì dùng những thuật ngữ, ở đây chúng tôi dùng ngôn ngữ hàng ngày để nhận diện đối tượng theo đúng như cách mà Đức Phật đã chỉ dẫn: “khi đi, biết đi” Nhờ quan sát theo cách ấy, bạn nhất định sẽ thấy những đặc tính thực của chúng, như cứng đơ, chuyển động v.v... , đang sanh và diệt từ sátna này đến sátna khác khi định và tuệ của bạn đủ thành thực.

Hơn nữa, điều này còn thực sự hài hoà với Kinh Niệm Xứ, phần quán pháp dưới dạng sáu nội ngoại xứ (*Satipaṭṭhāna Sutta āyatanaDhammanupassanā-pabba*), vốn đề cập như sau: **Biết (tuệ tri) thân, biết hay tuệ tri những cảm giác xúc chạm – kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti-** Ở đây bài kinh đề cập đến cách làm thế nào để biết cảm giác xúc chạm hay Xúc nơi bất cứ phần nào của thân, điểm xúc chạm và các yếu tố vật lý vi tế liên hệ. Do đó, việc quan sát 'phồng, xẹp' không đi xa khỏi kinh điển Pāli, mà hoà hợp với chúng. Như vậy, một cách hợp lý chúng ta có thể cho rằng bất kỳ một hoạt động nào của thân ngoại trừ bốn oai nghi (đi, đứng, ngồi, nằm), đều được quan sát hợp với đoạn kinh Pāli: *yathā yathā vā panassa kāyo pañihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti* (dù cho thân ở trong tư thế nào, tuệ tri hay biết nó là như vậy). Tuy nhiên, nếu một hành giả không thoả mãn với việc quan sát sự sanh và diệt, mà muốn dùng những thuật ngữ được đề cập trực tiếp trong Sati paṭṭhāna, khi thực hành, thì họ sẽ được chỉ dẫn để ghi nhận 'ngồi, ngồi' khi đang ngồi; 'đứng, đứng' khi đang đứng; hoặc 'nằm, nằm' khi đang nằm một cách nhất quán. Song chúng tôi không hướng dẫn người hành thiền quan sát hơi thở sợ rằng nó sẽ trái ngược với Thanh Tịnh Đạo, và chú giải Kinh Niệm Xứ vốn đề cập đến việc hành thiền quán hay thiền Minh Sát chỉ sau khi đã đề khởi một bậc thiền (jhāna) bằng cách quan sát hơi thở **ānāpāna**. Tuy nhiên, tôi cũng cho phép bất cứ ai quan sát hơi thở, nếu họ xin. Tôi không bao giờ bác bỏ yêu cầu của họ.

-Câu Hỏi 27: Nếu một người quan sát sự 'phồng, xẹp' có phải là tu tập định hay thiền chi (Samātha) không?

Sự 'phồng, xẹp' được kể trong yếu tố gió hay phong đại gọi là Assasa-passasa, một trong sáu loại gió thuộc phong đại. Thực sự ra, sự 'phồng, xẹp' thuộc về bốn loại gió của phong đại là: *Aṅga-maṅga-nusari-vāyo* (gió đi qua các phần của thân), *Assasa-passasa-vāyo* (hơi thở vô và hơi thở ra), *Kucchisaya-vāyo* (gió trong bao tử), và *Yam va taṃ va vāyo* (gió thông thường).

Đối tượng, sự 'phồng, xẹp', được kể trong hơi thở vô- ra vì nó liên quan chính yếu đến hơi thở, và thể hiện ra như kết quả của việc thở. Tuy vậy, tôi vẫn không có ý muốn nói nó là *ānāpāna*- niệm hơi thở, vì trong trường hợp của thực hành niệm hơi thở, người hành thiền được hướng dẫn tập trung tâm trên hơi gió đi qua mũi và môi trên theo *Vô Ngại Giải Đạo* và *Thanh Tịnh Đạo*, v.v... Vì thế quán 'phồng, xẹp' không phải là thực hành niệm hơi thở mặc dù người hành thiền cũng quan sát hơi thở vô- ra nếu nó chuyển động trong bụng. Nhưng, khi ấy nó là Dhātu- vavattṭhāna (quán trên sự phân tích các giới hay tứ đại), bởi vì bất kỳ đại nào cũng có thể được quan sát để phát triển Vipassanā.

-Câu Hỏi 28: Trong Kinh Niệm Xứ nói rằng người hành thiền nên quán hơi thở vô – ra làm cho rõ chặng đầu, chặng giữa, và chặng cuối của nó, trong khi Vô Ngại Giải Đạo lại cho rằng quan sát hơi thở vô- ra theo chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối có thể dẫn đến sự hoại định. Tại sao hai tác phẩm Pāli lại trái ngược nhau như vậy?

Sabba- kāya- paṭisaṃvedī, biết toàn hơi thở.

(Pāli)

Adi – majjha- pariyosanaṃ viditaṃ karonto, làm cho rõ chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối.

(Chú giải)

Api ca kho phusana- vāsenā ca thapana- vāsenā ca manasi katabbam. Người hành thiền phải quan sát quan sát hơi thở làm cho rõ chặng đầu chặng cuối và chặng giữa, nhưng chỉ quan sát trên mũi chỗ hơi gió tiếp xúc rõ rệt nhất.

(Visuddhi- Magga I,p272)

Theo kinh và các bản chú giải Pāli đề cập ở trên, chỉ khi người ta tập trung tâm trên lỗ mũi, thì định của thiền chỉ hay thiền định (samātha) mới có thể xảy ra. Ngược lại, nếu họ theo hơi thở đi vào và đi ra khỏi mũi, nó sẽ dẫn đến phóng tâm (tâm đi vào và đi ra). Thực sự, điều đó có nghĩa là hành giả vẫn đang phát triển thiền định. Để tu tập Minh Sát, Kinh nói rằng Sabbam abhiññeyyam, tức các hiện tượng vật lý đang xảy ra ở bất kỳ nơi đâu là tất cả cái mà hành giả phải theo dõi, quan sát.

- Câu Hỏi 29: Quan sát sự 'phồng, xẹp', co và duỗi (chân tay), v.v... phải chăng chỉ là tri kiến theo chế định, chứ không phải sự thực cùng tột?

Những nhận xét đại loại như thế này thường do những người chưa bao giờ thực hành một cách triệt để đưa ra: nếu người ta ghi nhận 'co và duỗi', nó sẽ đưa đến cái nhìn hão huyền về hình thù hay tướng của cánh tay; còn ghi nhận 'phải bước, trái bước' sẽ làm phát sinh tri kiến theo khái niệm về tướng rắn chắc của chân đang di chuyển trong một tư cách vụng về; quan sát sự *phồng và xẹp* sẽ khơi dậy sự tưởng tượng về hình tướng của bụng. Những nhận xét của họ có thể hơi đúng đối với những người mới thực hành. Tuy nhiên, sẽ là không đúng khi nói rằng lúc nào cũng chỉ có tri kiến theo khái niệm xảy ra. Lúc mới bắt đầu thực hành, có lúc tri kiến theo khái niệm xảy ra, và có lúc (trí) hay biết về sự thực cùng tột giống như (biết) sự chuyển động hay rung động cũng nảy sinh. Lại nữa một số vị thầy hướng dẫn quan sát chỉ sự chuyển động mà thôi. Tuy nhiên, đối với người mới bắt đầu hành thiền, quan sát sự chuyển động duy nhất là điều không thể. Lúc ban đầu, người hành thiền không thể nào tránh được sự hiểu biết theo khái niệm.

Người ta có thể phát triển cái biết (trí tuệ) bằng cách dùng sự hiểu biết theo khái niệm, và ngôn ngữ hàng ngày. Chính Đức Phật cũng dùng ngôn ngữ hàng ngày để dạy đạo: "khi đi, biết đi"; "co, biết co", "duỗi, biết duỗi" và v.v... Đức Phật không dùng ngôn ngữ cùng tột hay chân để giảng dạy như 'Hãy biết trạng thái căng cứng', 'Hãy biết sự chuyển động' và v.v... Mặc dù người hành thiền dùng ngôn ngữ hàng ngày như co, duỗi, v.v... họ chắc chắn sẽ biết được những đặc tính thực, chẳng hạn như sự căng cứng, chuyển động, v.v... ngoài hình tướng hay hình thù rắn chắc, khi định và niệm của họ trở nên thành thực.

- Câu Hỏi 30: Liệu việc một hành giả phải xử sự như thế mình là một người đang bệnh làm mọi việc một cách chậm chạp, từ tốn, nhẹ nhàng có quan trọng không ?

Một hành giả phải xử sự như mù dù họ có mắt sáng; như điếc dù họ có tai thính; như câm dù có thể họ là người nói rất hay, như yếu ớt dù họ cảm thấy rất khỏe. Điều này được đề cập trong Trường Lão Tăng Kệ (Thera Gāthā) và trong Mi Tiên Vấn Đáp (Milinda Pañha) như sau:

Cakkhumassa yathā andho, sotavā badhiro yathā.

Paññāvassa yathā mugo, bālavā dubbalarivā.

Atha atthe samuppanne, sayetha matasayikam.

Dịch : Mặc dù có mắt sáng, cư xử như thể ta bị mù, (Điều đó có nghĩa là người hành thiền không chú ý tới bất cứ cái gì ngoài đối tượng thiền). Dù có thính giác tốt, cư xử như thể ta bị điếc. Mặc dù có đủ trí tuệ để nói, cư xử như thể ta bị câm. Mặc dù khỏe mạnh, cư xử như thể ta yếu ớt. Trong trường hợp mục đích đòi hỏi phải bất động, cư xử như thể ta là một xác chết, nằm im không cử động.

Nói chung, hành giả phải xử sự như thể mình là người tàn tật yếu ớt. Người trong tình trạng khỏe mạnh bình thường sẽ đứng dậy một cách dễ dàng, nhanh nhẹn và tức thời. Đối với người tàn tật yếu ớt thì không làm được như vậy, mà họ đứng dậy một cách chậm chạp, nhẹ nhàng. Trường hợp của người bị đau lưng cũng vậy, họ đi đứng một cách nhẹ nhàng sợ lưng bị tổn thương và sẽ gây ra đau đớn. Với người hành thiền cũng phải như vậy. Họ nên thay đổi oai nghi một cách chậm chạp và nhẹ nhàng; chỉ khi đó chánh niệm, định và tuệ Minh Sát của họ mới tiến triển tốt đẹp. Do đó, hãy bắt đầu với những chuyển động từ từ, nhẹ nhàng. Khi đứng, hành giả phải đứng một cách nhẹ nhàng giống như một người tàn tật, đồng thời ghi nhận 'đứng, đứng'. Ngoài ra, mặc dù có mắt sáng để thấy, hành giả phải làm như mình không thấy. Tương tự khi tai nghe. Trong lúc hành thiền, hành giả chỉ quan tâm tới việc ghi nhận. Những gì bạn thấy và nghe không phải là chuyện quan tâm. Vì thế bất luận điều gì lạ lùng hay đáng kinh ngạc hành giả phải làm như thể không thấy hay không nghe, mà chỉ ghi nhận một cách thận trọng.

Khi cử động thân thể, hành giả phải làm các động tác một cách từ từ như thể hành giả là một người tàn tật yếu đuối, nhẹ nhàng cử động chân tay, co hay duỗi chúng, cúi đầu hoặc ngừng đầu, v.v...

~~~~~

## THIÊN MINH SÁT THỰC TIỄN

~~~~~

Thiền sư Mahāsi Sayādaw

___Lời Dẫn:

Mục đích của một hành giả Minh Sát trong suốt khóa thiền tích cực là phải làm sao thực hành được **chánh niệm** trọn vẹn và liên tục. Đó là sự chú tâm hay '**ghi nhận**' trong lúc họ đang đi, đang ngồi và trong bất cứ sinh hoạt hàng ngày nào. Thực hành theo cách này sẽ làm phát sinh Minh Sát Trí trong thời gian ngắn nhất.

Đáng buồn thay, nhiều hành giả (yogis), ngồi thiền và đi kinh hành rất tốt, song lại sao lãng chánh niệm trong những hoạt động hàng ngày của họ. Kết quả là, họ không phát triển được chánh niệm liên tục và vững chắc. Vì thế, họ đã bỏ lỡ cơ hội đạt đến sự định tâm tốt đẹp. Không có định, việc thực hành Minh Sát dường như chỉ còn là sự đau đớn và phân tâm. **Điều này chỉ ra cho thấy người hành thiền đã không 'ghi nhận' được mọi đối tượng do yếu định xuất phát từ chánh niệm không liên tục.**

Tôi tin tập sách này, như một người hướng dẫn, sẽ rất lợi ích cho những hành giả mong ước đạt được tiến bộ trong pháp hành của mình.



THỰC HÀNH CĂN BẢN

Giai Đoạn Chuẩn Bị

Nếu bạn thực lòng muốn phát triển thiền quán và đạt đến tuệ giác trong kiếp sống này, bạn phải từ bỏ những ý nghĩ và việc làm trần tục trong thời gian tu tập. Đây là cách để trong sạch giới hạnh, một bước chuẩn bị không thể thiếu đối với sự phát triển thiền quán đúng đắn. Bạn cũng còn phải giữ gìn những giới luật dành cho người tại gia cư sĩ (hoặc cho các vị sư, nếu bạn là tu sĩ), vì giới luật rất quan trọng trong việc đạt đến tuệ giác. Đối với người tại gia, những giới luật này bao gồm Tám Giới mà người Phật tử giữ trong những ngày Bát Quan Trai (Uposathā) và trong những giai đoạn hành thiền. Một giới luật bổ sung thêm là không nói với thái độ khinh thường, bông đùa, hay xuất phát từ ác ý đối với, hoặc về các Bậc Thánh, tức là những người đã đạt đến những trạng thái thánh thiện. Nếu bạn đã lỡ làm thế, bạn phải tự thân xin lỗi (sám hối) vị đó hoặc sám hối thông qua người hướng dẫn thiền của bạn. Nếu trong quá khứ bạn đã từng nói những lời có tính cách xúc phạm đến một bậc Thánh mà hiện tại vị này không có ở đó hay đã chết, hãy sám hối lỗi lầm này với người hướng dẫn thiền của bạn hoặc tự sám hối trong nội tâm.

Bậc Đạo Sư của truyền thống Đạo Phật gợi ý rằng bạn nên phó thác (sinh mạng) của mình cho Bậc Giác Ngộ, tức Đức Phật, trong suốt giai đoạn tu tập, vì bạn có thể bị kinh hoàng nếu xảy ra trường hợp trạng thái tâm của bạn tạo ra những cảnh tượng bất thiện hoặc dễ sợ trong lúc quán chiếu. Bạn cũng phải tự đặt mình dưới sự hướng dẫn của vị thầy mà bạn đã chọn. Mục đích của pháp hành này cũng như lợi ích lớn nhất của nó là giải thoát khỏi tham, sân, và si, vốn là những căn nguyên của mọi điều ác và khổ đau. Khóa thiền Minh Sát tích cực này có thể dẫn bạn đến một sự giải thoát như vậy. Vì thế hãy làm việc một cách nhiệt tâm với mục đích này trong ý định của bạn để cho việc tu tập của bạn được hoàn thành mỹ mãn. Loại tu tập quán chiếu này, dựa căn bản trên Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta), đã được chư Phật và các Bậc Thánh áp dụng để đạt đến sự giải thoát. Bạn được tự hào là đã có cơ hội áp dụng cùng cách thức tu tập mà các vị đã trải qua.

Một điều cũng được xem là quan trọng đối với bạn là bạn phải bắt đầu công việc tu tập với việc quán tóm tắt " Bốn Thiền Bảo Hộ" mà bậc Giác Ngộ, Đức Phật, đã đưa ra cho bạn để quán tưởng. Quán tưởng Bốn Thiền Bảo Hộ ở giai đoạn này sẽ rất lợi ích cho sự an lạc tâm lý của bạn. Những chủ đề của Bốn Thiền Bảo Hộ này là Ân đức Phật, tâm tử, những phương diện đáng nhờ gớm của thân (quán thân bất tịnh), và sự chết.

Đầu tiên, hiến dâng (sinh mạng) mình cho Đức Phật bằng cách thực tâm hiểu rõ chín ân đức của Ngài theo cách này:

Thực sự, Đức Phật là bậc giác ngộ viên mãn (Chánh Biến Tri), bậc trí và hạnh hoàn hảo (Minh Hạnh Túc), bậc đem lại hạnh phúc (Thiện Thệ), bậc hiểu rõ thế gian (Thế gian Giải), bậc lãnh đạo vô song của những người đáng được điều phục (Đều Ngự Trượng Phu), bậc thầy của các hàng chư thiên và nhân loại (Thiên Nhân Sư), bậc giác ngộ (Phật) và bậc cao quý (Thế Tôn).

Thứ hai, quán tưởng tất cả các hữu tình chúng sinh (loài có sự sống) như những người thọ nhận lòng từ ái của bạn, được củng cố bằng những ý nghĩ từ ái yêu thương của bạn, và đồng nhất mình với mọi chúng sinh không phân biệt, như vậy:

Mong cho tôi thoát khỏi sự thù nghịch, bệnh hoạn và sầu ưu. Tôi được như thế nào, cầu mong cho cha mẹ, thầy tổ, những người thân thiết, những người không thân thiết, và những người thù nghịch của tôi cũng đều thoát khỏi sự thù nghịch, bệnh hoạn, và sầu ưu như thế ấy. Cầu mong cho họ thoát khỏi khổ đau.

Thứ ba, quán tưởng về tính chất bất tịnh của thân nhằm trợ giúp bạn giảm bớt sự dính mắc không lành mạnh mà rất nhiều người mắc phải đối với thân. Ngẫm đi nghĩ lại nhiều lần tính chất bất tịnh của nó như bao tử, ruột, đờm, mủ, máu, v.v... Suy tư trên những bất tịnh này để cho sự ưa thích vô lý đối với thân có thể được loại trừ.

Sự bảo hộ thứ tư cho lợi ích tâm lý của bạn là quán tưởng đến hiện tượng chết luôn tìm đến bất cứ lúc nào. Phật Pháp nhấn mạnh rằng sự sống là điều không chắc chắn, nhưng cái chết là chắc chắn; sự sống là bấp bênh, còn cái chết là không có gì phải nghi ngờ. Sống có cái chết là đích của nó. Sinh, lão, bệnh, tử là những phương diện chắc chắn của tiến trình hiện hữu.

Bắt đầu tu tập, chọn oai nghi ngồi kiết già hoặc bán già. Bạn có thể cảm thấy thoải mái hơn nếu hai chân không bắt chéo vào nhau mà đặt ngang bằng trên mặt đất, chân này không ép lên chân kia. Nếu bạn thấy rằng ngồi trên sàn nhà cản trở việc quán chiếu, bạn có thể ngồi trong một cách nào đó thoải mái hơn, tùy. Bây giờ tiến hành với từng bài tập quán chiếu như đã mô tả.

Bài Tập Căn Bản số 1

Cố gắng chú tâm (không phải chú mắt của bạn) vào bụng. Nhờ đó bạn sẽ biết được những chuyển động phồng, xẹp trong vùng này. Nếu những chuyển động đó không rõ ràng cho bạn lúc ban đầu, bạn hãy đặt hai tay trên bụng để cảm giác những chuyển động *phồng và xẹp* này. Sau một lúc chuyển động phồng lên của hơi thở vào và chuyển động xẹp xuống của hơi thở ra sẽ trở nên rõ ràng. Lúc đó hãy ghi nhận trong tâm, 'phồng' cho chuyển động phồng lên của bụng, 'xẹp' cho chuyển động xẹp xuống của bụng. Việc ghi nhận trong tâm về mỗi chuyển động của bạn phải được làm trong lúc nó xảy ra. Từ bài tập này bạn hiểu được cách chuyển động lên và xuống đích thực của bụng. Bạn không quan tâm tới hình tướng của bụng. Những gì bạn thực sự nhận thấy là cảm giác về sức ép của thân do chuyển động nhấp nhô của bụng tạo ra. Vì thế không chú ý đến hình tướng của bụng mà tiếp tục với bài tập. Đối với người mới bắt đầu hành thiền việc quan sát sự chuyển động 'phồng, xẹp' của bụng là một phương pháp phát triển những khả năng chánh niệm, định tâm và đi sâu vào quán chiếu rất hiệu quả. Khi việc thực hành tăng tiến, cách chuyển động sẽ được rõ ràng hơn.

Khả năng để biết từng sự kiện nối tiếp nhau của các tiến trình tâm vật lý ở mỗi trong sáu giác quan (căn môn) chỉ đòi hỏi khi việc minh quán đã phát triển đầy đủ. Vì lẽ bạn là một người mới hành thiền, sự chú tâm của bạn và sức mạnh của định vẫn còn yếu, bạn có thể thấy khó mà giữ được tâm trên từng chuyển động *phồng và xẹp* khi nó xảy ra. Xét đến khó khăn này, bạn có thể nghĩ: "Ta vẫn không biết cách làm thế nào để giữ cho tâm mình ở trên từng những chuyển động này." Hãy đơn giản nhớ rằng đây là một tiến trình học hỏi. Các chuyển động *phồng và xẹp* của bụng luôn luôn có mặt, và do đó, không cần phải tìm chúng mà chỉ cần duy trì sự chú tâm mà thôi.

Thực sự ra đối với một người mới hành thiền, giữ tâm trên hai chuyển động đơn giản này không khó. Cứ tiếp tục với bài tập này trong sự hay biết trọn vẹn những chuyển động *phồng và xẹp* của bụng. Đừng đọc thầm tới lui những từ *phồng và xẹp*, và cũng đừng nghĩ về *phồng và xẹp* như các từ. ***Chỉ hay biết về tiến trình của chuyển động phồng và xẹp thực sự của bụng***. Tránh thở sâu hay thở nhanh nhằm mục đích tạo cho những chuyển động của bụng rõ rệt hơn, bởi vì cách thức này sẽ gây ra sự mệt mỏi làm ảnh hưởng tới việc thực hành. Chỉ cần hay biết trọn vẹn những chuyển động phồng và xẹp khi chúng xảy ra trong tiến trình thở bình thường.

Bài Tập Căn Bản số 2

Trong lúc bạn đang bận rộn với bài tập quan sát từng chuyển động của bụng, các hoạt động tâm lý khác có thể phát sinh giữa sự ghi nhận mỗi chuyển động phồng và xẹp này. Những ý nghĩ hay những tâm hành khác, như những dự định, ý tưởng, sự tưởng tượng v.v... , rất có thể sẽ xảy ra giữa mỗi tâm ghi nhận sự phồng và xẹp. Không thể nào phớt lờ chúng. Một ghi nhận trong tâm mỗi hoạt động ấy đúng như chúng xảy ra phải được thực hiện.

Nếu bạn tưởng tượng một điều gì, bạn phải biết rằng bạn đã tưởng tượng như vậy và ghi nhận trong tâm: *tưởng tượng*. Nếu bạn đơn giản nghĩ đến một điều gì, ghi nhận trong tâm: *suy nghĩ*. Nếu bạn hồi tưởng, ghi nhận: *hồi tưởng*. Nếu bạn có ý định làm một điều gì, ghi nhận: *ý định*. Khi tâm phóng ra khỏi đối tượng thiên, sự phồng và xẹp của bụng, ghi nhận trong tâm: *phóng tâm*. Nếu bạn tưởng tượng bạn đang đi đến một nơi nào đó, ghi nhận trong tâm: *đi*. Khi bạn đến, ghi nhận: *đến*. Khi, trong ý nghĩ của bạn, bạn gặp một người, ghi nhận: *gặp*. Nếu bạn nói chuyện với anh ta hay cô ta, ghi nhận: *nói*. Nếu bạn tranh luận tưởng tượng với người ấy, ghi nhận: *tranh luận*. Nếu bạn hình dung và tưởng tượng ra ánh sáng hay màu sắc, hãy chắc chắn ghi nhận: *thấy*. Nói chung, bất cứ một cảnh tượng trong tâm nào cũng phải được ghi nhận khi sự xuất hiện của nó xảy ra và cho đến khi nó biến mất. Sau khi nó biến mất, hãy tiếp tục với Bài Tập Căn Bản số 1 bằng cách biết, bằng cách hay biết trọn vẹn mỗi chuyển động phồng và xẹp của bụng.

Tiến hành một cách cẩn thận, không lơ lửng. Nếu bạn có ý định nuốt nước miếng trong khi làm như vậy, ghi nhận trong tâm *ý định*. Lúc đang nuốt, ghi nhận *nuốt*. Nếu bạn có ý định nhổ, ghi nhận *nhổ*. Rồi trở lại với bài tập 'phồng, xẹp'. Giả sử bạn có ý định cong cổ (cúi đầu), ghi nhận *ý định*. Trong hành động cong, ghi nhận *cong*. Khi bạn có ý định thẳng cổ lên, ghi nhận *ý định*. Trong hành động thẳng cổ lên, ghi nhận *thẳng*. Những chuyển động cong và thẳng của cổ phải được làm một cách từ từ. Sau khi đã làm một sự ghi nhận trong tâm từng mỗi hành động này, tiếp tục ghi nhận những chuyển động phồng và xẹp của bụng với sự hay biết đầy đủ.

Bài Tập Căn Bản số 3

Bởi vì bạn phải quán liên tục một thời gian dài trong một oai nghi, như oai nghi ngồi hoặc nằm, rất có thể bạn sẽ trải qua một cảm giác căng thẳng của mệt mỏi, tê cứng trong thân hay trong hai tay, hai chân. Nếu điều này xảy ra, chỉ đơn giản giữ tâm hay biết trên phần thân chỗ cảm giác như vậy xảy ra và tiếp tục việc quán, ghi nhận *mệt* hay *tê cứng*. Làm điều này một cách tự nhiên, đó là, không quá nhanh cũng không quá chậm. Những cảm giác ấy rồi dần dần trở nên yếu đi, và cuối cùng chấm dứt hoàn toàn. Nếu một trong những cảm giác mệt hay tê này có chiều hướng tăng thêm cho tới khi thân mệt mỏi hoặc các khớp tê cứng không thể chịu đựng nổi, lúc đó hãy thay đổi oai nghi. Tuy nhiên, đừng quên ghi nhận trong tâm *ý định* (thay đổi), trước khi bạn tiến hành thay đổi oai nghi. Mỗi chuyển động chi tiết phải được quán trong thứ tự tương ứng của nó.

Nếu bạn có ý định nhấc tay hay nhấc chân, hãy ghi nhận trong tâm, *ý định*. Trong hành động nhấc chân hay nhấc tay, ghi nhận *nhấc*. Duỗi tay hay duỗi chân cũng vậy, ghi nhận *duỗi*. Khi bạn co, ghi nhận *co*. Khi đặt (chân hay tay) xuống, ghi nhận *đặt*. Nếu tay hay chân chạm (đất hay một vật gì khác), ghi nhận *chạm*. Thực hiện những hành động này theo cách cố ý chậm lại. Ngay khi bạn đã ổn định trong oai nghi mới, tiếp tục với công việc quán những chuyển động của bụng. Nếu như bạn cảm thấy không thoải mái trong oai nghi mới, lại tiếp tục quán việc chuyển sang oai nghi khác duy trì theo cách thức như đã mô tả ở trên.

Nếu một cảm giác ngứa được cảm nhận ở một phần nào đó của thân, hãy giữ tâm chánh niệm và ghi nhận, *ngứa*. Làm điều này theo cách bình thường, không quá nhanh cũng không quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất trong tiến trình hay biết trọn vẹn, tiếp tục với bài tập căn bản ghi nhận sự phồng và xẹp của bụng. Nếu cái ngứa vẫn tiếp tục và còn trở nên quá ngứa và bạn có ý định muốt chà hay gãi chỗ ngứa ấy, hãy chắc chắn thực hiện sự ghi nhận, *ý định*. Từ từ nhấc tay lên, đồng thời ghi nhận hành động *nhấc* và *chạm* khi tay chạm phần ngứa đó. Chà chậm chậm trong sự hay biết trọn vẹn về việc chà. Khi cảm giác ngứa đã biến mất và bạn có ý định không tiếp tục việc chà nữa, hãy chánh niệm bằng cách ghi nhận trong tâm như thường lệ về *ý định*. Chậm chậm rút tay về, đồng thời ghi nhận hành động, *rút tay*. Khi tay nằm lại trên vị trí thông thường của nó chạm vào chân, ghi nhận *chạm*. Rồi lại dành thời gian để quan sát những chuyển động của bụng.

Nếu có cảm giác đau hay sự khó chịu, giữ tâm hay biết trên phần thân ở đây cảm thọ phát sinh. Thực hiện việc ghi nhận trong tâm cảm thọ đặc biệt đúng như nó xảy ra, như: *đau, nhức, ép, buốt, choáng váng, mệt*. Cũng cần phải nhấn mạnh ở đây là việc ghi nhận không nên thúc bách hoặc trì hoãn mà phải được làm trong thái độ điềm tĩnh tự nhiên. Cái đau cuối cùng có thể chấm dứt hay tăng thêm. Không nên lo sợ khi nó tăng thêm. Cứ tiếp tục công việc quán không dao động. Nếu bạn làm được như vậy, bạn sẽ thấy rằng cái đau hầu như luôn luôn chấm dứt. Nhưng nếu sau một thời gian, cái đau có chiều hướng gia tăng và trở nên không thể chịu đựng nổi, bạn phải phớt lờ cái đau và tiếp tục với việc quán sự phồng và xẹp.

Khi chánh niệm của bạn tiến triển, bạn có thể kinh nghiệm những cảm thọ đau đớn khốc liệt, sự tê cứng hay những cảm giác nghẹt thở, cái đau như từ vết cắt của một con dao, hay như cái thọc của một vật bén nhọn. Những cảm giác khó chịu (thọ khổ) như bị những mũi kim nhọn đâm chích vào da, hay những loài sâu bọ nhỏ nhít bò khắp toàn thân. Bạn có thể cảm giác những cảm thọ gây ra bởi sự ngứa ngáy, hay cái lạnh

khắc nghiệt. Ngay khi bạn chấm dứt việc quán chiếu, có thể bạn cũng cảm giác rằng những cảm thọ đau đớn ấy chấm dứt. Khi bạn quan sát trở lại, bạn sẽ lại cảm thấy chúng ngay lúc bạn vừa có được chánh niệm. Những cảm giác đau đớn này không nên xem như một điều gì đó quan trọng. Chúng không phải là những biểu hiện của bệnh hoạn mà là những yếu tố phổ biến luôn luôn có mặt trong thân và thường bị che khuất khi tâm, trong đời sống bình thường, bận rộn với những đối tượng dễ thấy. Khi các căn tinh thần (*tín, tấn, niệm, định và tuệ*) trở nên sắc bén hơn bạn sẽ hay biết nhiều hơn về những cảm thọ này. Với việc phát triển thiền quán liên tục, rồi cũng có lúc sẽ đến, khi mà bạn có thể vượt qua những cảm thọ đau đớn ấy và thấy rằng chúng chấm dứt hoàn toàn. Nếu bạn tiếp tục quán chiếu, vững vàng trong mục đích, bạn sẽ không gặp một điều gì tai hại. Nếu bạn mất can đảm, trở nên do dự trong việc thiền quán và ngưng hành trong một thời gian lâu có thể bạn cứ gặp đi gặp lại những cảm thọ khó chịu này cho đến khi công việc quán chiếu của bạn tiến triển. Còn nếu bạn tiếp tục với quyết tâm cao rất có thể bạn sẽ vượt qua những cảm thọ này và không bao giờ gặp lại chúng nữa trong quá trình quán chiếu.

Nếu bạn có ý định lắc mình, hãy ghi nhận một cách hiểu biết *ý định*. Trong khi lắc, ghi nhận, *lắc*. Thình thoảng trong lúc quán bạn có thể phát hiện ra thân mình đang lắc tới lắc lui. Đừng hoảng sợ, cũng đừng thích thú hay mong muốn được tiếp tục lắc như vậy. Cái lắc sẽ chấm dứt nếu bạn giữ cho tâm hay biết trên hành động lắc và tiếp tục ghi nhận sự lắc lư ấy cho đến khi nó dừng lại. Nếu lắc lư gia tăng bất chấp sự ghi nhận của bạn về nó, thì hãy dựa vào tường hay dựa vào cột hoặc nằm xuống một lát. Sau đó tiếp tục với việc quán. Nếu bạn thấy mình bị rung động hay run rẩy cứ làm theo cách thức như trên. Khi công việc quán chiếu phát triển có lúc bạn cảm giác một sự rùng mình hay ớn lạnh chạy qua lưng hay qua toàn thân. Đây là một triệu chứng của cảm giác hỷ lạc. Nó khởi lên một cách tự nhiên trong quá trình quán chiếu tốt đẹp. Khi tâm bạn gắn bó với việc quán chiếu bạn có thể bị giật mình vì một âm thanh nhỏ nhất. Điều này xảy ra do bạn cảm thấy hiệu quả của tướng (những ấn tượng giác quan) mạnh hơn lúc ở trong trạng thái định tốt.

Nếu trong lúc đang quán bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác, *khát*. Khi bạn có ý định đứng dậy, ghi nhận, *ý định*. Sau đó ghi nhận trong tâm từng chuyển động trong việc chuẩn bị đứng dậy. Cố ý giữ cho tâm trên hành động đứng, và ghi nhận, *đứng*. Sau khi đã đứng thẳng dậy, bạn nhìn về trước, ghi nhận, *nhìn, thấy*. Nếu bạn có ý định đi về phía trước, ghi nhận *ý định*. Khi bạn bắt đầu bước về trước, ghi nhận trong tâm mỗi bước như *bước, bước* hay *trái, phải*. Điều quan trọng là bạn phải biết rõ từng chuyển động trong mỗi bước từ đầu cho đến cuối khi bạn bước. Áp dụng cách thức này khi đi dạo hay khi đi bộ thể dục. Cố gắng ghi nhận trong tâm mỗi bước thành hai phần như sau: *nhấc (dở), đặt (đạp)*; *nhấc, đặt*. Khi bạn đã thực hành đầy đủ theo cách đi này rồi, cố gắng ghi nhận trong tâm mỗi bước thành ba phần: *nhấc, đẩy, đặt, hay lên, tới, xuống*.

Khi đi đến chỗ uống nước và bạn nhìn vào bình nước, hãy chắc chắn ghi nhận trong tâm *nhìn, thấy*.

Khi bạn dừng lại, ghi nhận *dừng*.

Khi đưa tay ra, ghi nhận *đưa*.

Khi tay chạm vào ly, ghi nhận *chạm*.

Khi tay cầm ly, ghi nhận *cầm*.

Khi tay nhúng ly vào nước, ghi nhận *nhúng*.

Khi tay đưa ly lên môi, ghi nhận *đưa*.

Khi ly chạm môi, ghi nhận *chạm*.

Khi chạm vào bạn cảm thấy mát, ghi nhận *mát*.

Khi bạn nuốt, ghi nhận *nuốt*.

Khi đặt ly trở lại, ghi nhận *đặt*.

Khi rút tay, ghi nhận *rút*.

Khi bạn buông tay xuống, ghi nhận *buông*.

Khi tay chạm thân, ghi nhận *chạm*.

Khi bạn có ý định quay trở lại, ghi nhận *ý định*.

Khi bạn xoay người lại, ghi nhận *xoay*.

Khi bạn đi về trước, ghi nhận *đi*.

Lúc đến chỗ bạn có ý định dừng, ghi nhận *ý định*.

Khi bạn dừng, ghi nhận *dừng*.

Nếu bạn còn đứng trong một lúc, tiếp tục *quan sát sự phồng và xẹp*. Nhưng nếu bạn có ý định ngồi xuống, ghi nhận *ý định*. Khi bạn đi về chỗ ngồi, ghi nhận *đi*. Đến chỗ, ghi nhận *đến*. Khi bạn xoay qua để ngồi, ghi nhận *xoay*. Trong hành động ngồi, người *ngồi*. Ngồi xuống từ từ, và giữ tâm trên chuyển động hạ xuống của thân. Bạn phải để ý từng chuyển động trong việc đưa tay chân vào vị trí. Xong trở lại với bài tập *quan sát những chuyển động phồng và xẹp của bụng* đã mô tả.

Nếu bạn có ý định nằm xuống, ghi nhận *ý định*. Kể đó tiếp tục với việc quán từng chuyển động trong quá trình nằm xuống: *nhấc, duỗi, đặt* (người), *chạm, nằm*. Rồi lấy từng chuyển động trong việc đem chân, tay, và thân mình vào vị trí (nằm) làm đối tượng của sự quán. Nhớ thực hiện những hành động này một cách chậm rãi. Sau đó, lại tiếp tục với chuyển động phồng và xẹp của bụng. Nếu cảm thấy đau, mệt, ngứa hay bất cứ cảm giác nào, phải chắc chắn ghi nhận được từng mỗi cảm giác này. Lưu ý đến tất cả mọi cảm thọ, tư tưởng, ý niệm, suy xét, phản tỉnh, mọi chuyển động của chân, tay và thân mình. Nếu không có gì đặc biệt để ghi nhận, đặt tâm trên sự phồng và xẹp của bụng. Khi ngái ngủ, ghi nhận *ngái ngủ*, và khi buồn ngủ, ghi nhận *buồn ngủ*. Sau khi bạn đã có đủ định lực trong việc quán bạn có thể vượt qua những trạng thái ngái ngủ và buồn ngủ này và sẽ cảm thấy tươi tỉnh hơn. Trở lại với việc quán thường lệ về các đối tượng căn bản. Giả sử bạn không thể vượt qua cảm giác ngái ngủ, bạn phải tiếp tục công việc quán cho đến khi bạn rơi vào giấc ngủ.

Trạng thái ngủ là sự liên tục của tâm tiềm thức (dòng hữu phần). Nó cũng giống như trạng thái đầu tiên của tâm tái sanh và trạng thái cuối cùng của tâm vào giây phút chết (tâm tử). Trạng thái tâm này yếu ớt và do đó không thể hay biết một đối tượng nào cả. Khi bạn thức, tính tương tục của dòng hữu phần vẫn đều đặn khởi lên giữa những sátna thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và suy nghĩ. Vì những khởi lên này chỉ trong khoảnh khắc ngắn ngủi và chúng thường không rõ, do đó không dễ dàng nhìn thấy. Sự tương tục của dòng hữu phần vẫn diễn tiến trong lúc ngủ - một sự thực rất hiển nhiên khi bạn thức; vì ở trong trạng thái thức nên những suy nghĩ và các đối tượng trở nên rõ rệt.

Công việc quán phải bắt đầu vào lúc bạn thức dậy. Vì bạn là người mới hành thiền, nên bạn vẫn chưa thể khởi sự việc quán ngay sátna đầu tiên của sự thức. Nhưng bạn nên bắt đầu ngay lúc mà bạn nhớ rằng mình phải quán sát. Chẳng hạn, nếu khi thức dậy bạn suy xét đến một điều gì, bạn phải hay biết về sự kiện đó và bắt đầu công việc quán của bạn bằng cách ghi nhận trong tâm, *suy xét*. Rồi tiếp tục với việc quán chuyển động phồng và xẹp của bụng. Khi bước xuống giường, chánh niệm phải được hướng vào từng chi tiết của thân hành. Mỗi chuyển động của tay, chân và lưng phải được thực hiện trong sự hay biết trọn vẹn. Bạn có nghĩ về thời gian ban ngày khi thức dậy không? Nếu có, ghi nhận *suy nghĩ*. Bạn có ý định bước ra khỏi giường không? Nếu có, ghi nhận *ý định*. Nếu bạn chuẩn bị để di chuyển thân vào vị trí cho việc đứng dậy, ghi nhận *chuẩn bị*. Khi bạn từ từ nhấc dậy, ghi nhận *nhấc dậy*. Khi bạn đang trong tư thế ngồi, ghi nhận *ngồi*. Nếu bạn còn ngồi trong một thời gian lâu, quay trở lại với việc *quán những chuyển động phồng và xẹp của bụng*.

Thực hiện hành động rửa mặt hay tắm theo đúng trình tự và trong sự hay biết trọn vẹn về từng chuyển động chi tiết; chẳng hạn, *nhìn, thấy, duỗi, cầm, chạm, cảm thấy lạnh, chà*. Trong hành động mặc quần áo, xếp mùng mền, mở hoặc đóng cửa, cầm vật gì, hãy quán sát từng chi tiết của những hành động này theo thứ tự của chúng.

Khi ăn, bạn phải lưu ý đến việc quán từng chi tiết trong hành động ăn.

Khi bạn nhìn vào thức ăn, ghi nhận nhìn, thấy.

Khi bạn chuẩn bị thức ăn, ghi nhận chuẩn bị.

Khi bạn đưa thức ăn vào miệng, ghi nhận đưa.

Khi bạn cúi về trước, ghi nhận cúi.

Khi thức ăn chạm vào miệng, ghi nhận chạm.

Khi bỏ thức ăn vào miệng, ghi nhận bỏ.

Khi miệng ngậm lại, ghi nhận ngậm.

Khi rút tay ra, ghi nhận rút.

Nếu tay chạm đĩa, ghi nhận chạm.

Khi thăng đầu lên, ghi nhận thăng.

Khi đang nhai, ghi nhận nhai.

Khi bạn biết vị, ghi nhận biết.

Khi nuốt thức ăn, ghi nhận nuốt.

Trong khi nuốt, nếu thức ăn được cảm nhận đang chạm vào hai bên thực quản, ghi nhận chạm.

Thực hiện việc quán theo cách này mỗi lần bạn bốc hay múc một miếng thức ăn cho đến khi bạn chấm dứt bữa ăn. Lúc mới đầu thực hành chắc chắn sẽ có nhiều bỏ sót. Không sao cả. Đừng để cố gắng của bạn bị dao động. Bạn sẽ mắc ít sai sót hơn, nếu bạn kiên trì thực hành. Khi bạn đạt đến một giai đoạn cao của thực hành, bạn có thể sẽ ghi nhận được nhiều chi tiết hơn những động tác nêu ra ở đây.

Tiến Thâm Trong Việc Quán

Sau khi thực hành trọn một ngày đêm bạn có thể thấy việc quán của mình đã cải thiện đáng kể và rằng bạn có thể kéo dài Bài Tập Căn Bản của việc ghi nhận chuyển động phòng và xẹp lâu hơn. Tới điểm này bạn sẽ để ý thấy là thường có một chỗ ngắt giữa những chuyển động phòng và xẹp của bụng. Nếu bạn đang ở trong oai nghi ngồi, lấp chỗ dừng này với một ghi nhận trong tâm hành động ngồi, theo cách này: *phồng, xẹp, ngồi*. Khi bạn ghi nhận trong tâm việc ngồi, hãy giữ tâm bạn trên vị trí thẳng đứng của thân trên. Khi bạn nằm xuống bạn cũng phải tiến hành với sự hay biết trọn vẹn như sau: *phồng, xẹp, nằm*. Nếu bạn thấy điều này dễ, cứ tiếp tục ghi nhận ba phần như vậy. Nếu bạn để ý thấy rằng sự dừng lại xảy ra ở cuối của chuyển động phòng cũng như cuối chuyển động xẹp, thì tiếp tục theo cách này: *phồng, ngồi, xẹp, ngồi*. Hay khi nằm: *phồng, nằm, xẹp, nằm*.

Khi đang thực hành việc quán những chuyển động của thân bạn không cần phải quan tâm tới những đối tượng như thấy, nghe. Bao lâu bạn còn có thể giữ tâm trên những chuyển động phòng và xẹp của bụng thì điều đó được xem như rằng mục đích ghi nhận những hành động và đối tượng thấy, nghe cũng đã đáp ứng. Tuy nhiên, bạn có thể cố ý muốn nhìn vào một vật, thì cùng một lúc hãy ghi nhận trong tâm hai hay ba lần, *thấy*. Sau đó trở lại với việc hay biết những chuyển động của bụng. Giả sử có người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, ghi nhận trong tâm về sự *thấy*, hai hay ba lần, và rồi trở lại chú ý tới những chuyển động phòng và xẹp của bụng. Bạn có tình cờ nghe âm thanh của một giọng nói không? Bạn có lắng nghe nó không? Nếu có, hãy thực hiện sự ghi nhận trong tâm về sự *nghe, lắng nghe*, và sau khi đã làm như vậy, trở lại quán sự phồng và xẹp. Nhưng giả sử bạn nghe những âm thanh lớn, như tiếng chó sủa, tiếng nói hay tiếng hát lớn. Nếu vậy, lập tức làm một sự ghi nhận trong tâm hai hay ba lần, *nghe, nghe...* Rồi trở lại với bài tập căn bản của bạn, chú ý tới sự *phồng* và *xẹp*.

Nếu bạn không cách nào ghi nhận và gạt bỏ được những hình ảnh và âm thanh rõ rệt như vậy khi chúng xảy ra, bạn có thể làm như không để ý tới chúng, thay vào đó tiếp tục với việc chú tâm mạnh mẽ vào sự phồng và xẹp, mà có thể lúc đó trở nên ít rõ rệt hơn. Chính do sự chú tâm yếu kém như vậy mà những tham dục làm ô nhiễm tâm sinh sản và tăng trưởng. Nếu có khởi lên những suy xét như thế, hãy ghi nhận trong tâm hai hay ba lần, *suy xét, suy xét* và trở lại quán sự phồng và xẹp như cũ. Nếu bạn quên ghi nhận những chuyển động của thân hay chân, tay, hãy ghi nhận sự *quên* và trở lại công việc quán thông thường của bạn về những chuyển động phòng và xẹp của bụng.

Thỉnh thoảng bạn có thể cảm thấy rằng hơi thở chậm lại hay những chuyển động phòng và xẹp của bụng không được nhận thức rõ ràng. Khi điều này xảy ra, và bạn đang ở trong oai nghi ngồi, cứ tiếp tục chú tâm đến *ngồi, chạm*; nếu bạn đang nằm, thì *nằm, chạm*. Trong lúc quán sự chạm, tâm bạn không nên duy trì trên cùng một phần nào đó của thân hoại mà phải lần lượt ở những phần khác nhau. Có nhiều chỗ xúc chạm và ít nhất cũng nên quán sáu hay bảy chỗ.

Bài Tập Căn Bản số 4

Cho tới điểm này bạn đã dành gần hết thời gian cho khoá thiền. Có thể bạn bắt đầu cảm thấy lười biếng sau khi quyết định rằng mình đã chẳng thực hiện được một tiến bộ thoả đáng nào. Bạn không nên đầu hàng như thế. Hãy đơn giản ghi nhận sự việc, *lười biếng*. Trước khi bạn có được sức mạnh đầy đủ trong sự chú tâm, định và tuệ giác, bạn có thể hoài nghi tính chính xác hay hữu ích của phương pháp tu tập này. Trong trường hợp như vậy hãy xoay sự quán sang ý nghĩ, *hoài nghi*. Bạn có mong đợi hay ước muốn có được những kết quả tốt đẹp không? Nếu có, hãy lấy những ý nghĩ ấy làm đề tài cho việc quán của bạn, *mong đợi*, hay *ước muốn*. Bạn có đang cố gắng nhớ lại cách trong đó sự tu tập đã dẫn đến điểm này không? Có? Vậy hãy quán

sự *hồi tưởng* ấy. Có lúc nào bạn xem xét đối tượng quán để xác định xem nó là tâm (danh) hay vật chất (thân) không? Nếu có, hãy hay biết sự *xem xét* đó. Bạn có hối tiếc rằng đã không có một sự tiến bộ nào trong việc quán của bạn không? Nếu có, hãy nhìn vào cảm giác *hối tiếc* ấy. Ngược lại, bạn có vui khi thấy việc quán của mình đang tiến bộ không? Nếu bạn vui, hãy quán cảm giác *vui mừng* ấy.

Đây là cách bạn ghi nhận trong tâm từng trạng thái tâm khi nó khởi lên, và nếu không có những ý nghĩ hay sự nhận thức nào xen vào để bạn ghi nhận, bạn nên quay lại việc quán phòng và xẹp. Trong một khoá thiền nghiêm túc, thời gian thực hành là từ khoảnh khắc đầu tiên bạn thức dậy cho đến khi bạn rơi vào giấc ngủ. Xin lặp lại, bạn phải luôn luôn bận rộn với hoặc là bài tập căn bản hoặc là sự chú tâm chánh niệm suốt cả ngày đêm, ngoại trừ giờ ngủ. Không có sự thư giãn, xả hơi. Khi đạt đến một giai đoạn nào đó của tiến bộ trong việc quán bạn sẽ không cảm thấy buồn ngủ cho dù những giờ thực hành này có kéo dài lâu. Trái lại, bạn còn có khả năng liên tục quán chiếu cả ngày lẫn đêm.

Tóm Tắt

Điều được nhấn mạnh trong phần tóm tắt ngắn gọn này về sự tu tập là bạn phải quan sát từng hiện tượng tâm lý tốt hoặc xấu khi chúng khởi lên; quan sát từng chuyển động lớn, nhỏ của thân; từng cảm thọ (thân thọ hay tâm thọ) dễ chịu hay khó chịu, và v.v...Nếu trong quá trình tu tập, những lúc không có gì đặc biệt để quán, hãy dồn hết sự chú tâm vào trạng thái phòng và xẹp của bụng. Khi bạn có bất kỳ hoạt động cần thiết nào phải đi, lúc đó, trong sự hay biết trọn vẹn, mỗi bước phải được ghi nhận tóm tắt như *bước*, *bước* hoặc *phải*, *trái*. Nhưng khi bạn đi kinh hành (đi như một bài tập), bạn phải quán mỗi bước làm ba phần: dờ, bước, đạp (nhấc lên, đưa về trước, hạ xuống). Thiền sinh dốc toàn lực vào việc thực hành cả ngày lẫn đêm như thế, trong thời gian không quá lâu chắc chắn có thể phát triển được định để tới giai đoạn đầu của mức độ tuệ thứ tư (Sanh Diệt Tuệ) và từ đó trở đi sẽ đạt đến những giai đoạn cao hơn của thiền Minh Sát (Vipassanā-bhāvanā).



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsam buddhassa

Buddham saraṇaṃ gacchāmi

Dhammam saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi Thành kính đảnh lễ Phật thành kính đảnh lễ Pháp, thành kính đảnh lễ Tăng. Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật. Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp. Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng.