

Thiền Vipassana

Những bài giảng về Thiền Minh Sát

Sayadaw U Janakabhivamsa
Thiền viện Chanmyay Yeiktha
Yangon, Mianma

Diệu Tâm Phan Minh Nguyệt dịch Việt

[01] Lời nói đầu
Lời cảm tạ

Chương 1. Hạnh phúc nhờ sự hiểu biết đúng đắn
Chương 2. Những chỉ dẫn ban đầu cho các thiền gi
Chương 3. Bảy lợi ích của thiền minh sát

[02] Chương 4. Tứ niệm xứ
Chương 5. Bảy bước thanh tịnh
Chương 6. Chín cách để mài sắc tâm căn
Chương 7. Năm yêu cầu đối với một thiền giả

Phụ lục 1 - Hướng dẫn tập thiền
Phụ lục 2 - Thời khoá biểu tại thiền viện

-ooOoo-

Sayadaw U Janakabhivamsa là một giảng viên tích cực về thiền vipassana và hiện nay là viện trưởng thiền viện Chanmyay Yeiktha tại thủ đô Yangon, Mianma.

Thiền Vipassana là một phương pháp phát triển tuệ minh sát thấu biết sự thật.

Bằng cách theo dõi các tiến trình thân và tâm của chúng ta với sự tỉnh thức trong sáng, chúng ta phát triển sự hiểu biết đúng

đến về bản chất thật của chúng và do đó xoá bỏ vô minh. Thông qua sự nuôi dưỡng không ngừng trí tuệ minh sát, tâm trí được giữ trong sự cân bằng hoàn hảo và sẽ thoát khỏi mọi ô nhiễm.

Cuốn sách này được viết dựa trên những bài giảng và hướng dẫn của Sayadaw U Janakabhivamsa cho các thiền sinh tại thiền viện. Sau khi phân định rõ mục đích, lợi ích và phương pháp thiền Vipassana, quyển sách này tập trung vào quá trình để đạt được sự thanh tịnh của tâm. Người tìm kiếm chân lý nghiêm túc mà mong muốn tập thiền minh sát sẽ thấy quyển sách này là lời hướng dẫn không thể thiếu.

Biên soạn:

Đại đức Sujiva

Viện trưởng Santisukharama Hermitage tại Kota Tinggi.

-ooOoo-

Lời nói đầu

*Sudassam vajjamannesam
Attano pana duddasam*

*Lỗi người khác dễ thấy
Lỗi mình khó nhận ra
(Pháp cú, câu số 252)*

Câu kệ trên cũng rất xác đáng với các thiền giả (yogi). Một thiền sinh có thể cứ mắc mãi những lỗi lầm giống nhau và cứ mù mờ về chúng cho đến khi có ai đó đủ kinh nghiệm và sắc bén đến và chỉ ra chúng. Sau một thời gian nào đó, chúng ta có thể lại quên và cần được nhắc nhở.

Từ ngày 30 tháng 3 đến ngày 8 tháng 4 năm 1983 chúng tôi đã rất may mắn được một vị thầy đầy kinh nghiệm về thiền Vipassana tổ chức một khoá chuyên tu tại Penang, trung tâm thiền Phật giáo Malaysia, hướng dẫn, dạy bảo, sửa chữa và nhắc nhở chúng tôi về thiền minh sát. Chúng tôi đã được lợi lạc to lớn từ những lời hướng dẫn chính xác, kỷ luật nghiêm khắc và những lời khích lệ của ngài.

Ở đây chúng tôi sưu tập, biên soạn những lời dạy của ngài mong đem lại lợi ích cho những người tìm kiếm sự an lành tối thắng khỏi những ràng buộc khổ đau. Đó là những bài giảng vào buổi tối của Sayadaw U Janakabhiyamsa cho các thiền sinh. Một số là những lời hướng dẫn chủ yếu căn cứ trên những buổi pháp đàm giữa Đại Đức (Sayadaw) với các thiền sinh. Chúng được sắp xếp theo nhiều mục để làm thành một cuốn sách nhỏ. Một số lời dạy chỉ nên được áp dụng trong những tình huống đặc thù có liên quan mà không nên được áp dụng trong những trường hợp thông thường khác.

Chúng tôi xin đặc biệt cảm ơn Đại Đức (Sayadaw) đã cho phép chúng tôi in cuốn sách này và sửa bản in thử.

Chúng tôi cũng xin chân thành cảm tạ tất cả những ai đã giúp cuốn sách này ra đời.

*Đại đức Sujiva
Tháng 6, 1985.*

-ooOoo-

Lời cảm tạ

Tôi vô cùng hoan hỷ vì chúng tôi đã xuất bản được cuốn sách *Thiền Vipassana* này mà cho đến nay đã được in ba lần ở Malaysia và Mianma. Chúng tôi xin cảm tạ sâu sắc Đại đức Sujiva vì những nỗ lực không mệt mỏi cho việc sưu tầm và biên tập những bài giảng và hướng dẫn của tôi cho các thiền sinh trong khoá chuyên tu tôi hướng dẫn tại Penang, Malaysia, tháng 4 năm 1983.

Ấn phẩm mới này được in trong khi tôi đang hành pháp tại Tây Âu vào năm 1992. Thầy Pesala ở Burmese Vihara, Luân Đôn đã cho tôi sự trợ giúp vô giá trong công việc này. Royce Wiles, một thiền sinh của tôi đã sửa sang lại câu chữ trong bản thảo đã được U Dhammasubha - một Đại Đức người Malaysia, Maung AungGyi và Maung Zaw Myint Oo đánh vào máy tính. Tôi xin vô cùng cảm tạ họ.

Ngày 5 tháng 11 năm 1992
Ashin Janakabhivamsa, Chanmyay Sayadaw.

-ooOoo-

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

CHƯƠNG 1. HẠNH PHÚC NHỜ SỰ HIỂU BIẾT ĐÚNG ĐẮN

Tất cả mọi người trên thế giới đều muốn hạnh phúc và hoà bình. Đây là lý do tại sao con người đang tìm kiếm con đường chân thật dẫn họ tới sự chấm dứt khổ đau. Tất cả tôn giáo trên thế giới ra đời đều vì cuộc tìm kiếm này. Một tôn giáo lớn trên thế giới là Đạo Phật, nó dẫn con người tới sự chấm dứt khổ đau.

Nguyên nhân của khổ

Đức Phật Tổ đã tìm ra nguyên nhân của khổ (*dukkha*). Theo lời dạy của Ngài, tất cả mọi sự vật ra đời đều phụ thuộc vào các điều kiện (nhân duyên). Tất cả mọi sự vật trên thế giới này đều có nguyên nhân của nó; không có gì xuất hiện mà lại không có một nguyên nhân. Khi Đức Phật muốn thoát khỏi khổ đau (*dukkha*), Ngài phải tìm ra nguyên nhân của nó. Khi nguyên nhân của khổ đã bị xoá bỏ thì sẽ không còn một quả khổ nào nữa. Khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giác ngộ, Ngài phát hiện ra nguyên nhân của khổ là tham ái, vương mắc (*tanha - tập đế*). Từ "*tanha*" có nghĩa là tham lam, dục vọng, khao khát, ham muốn và những thứ giống như thế. Các học giả đạo Phật đã dịch từ "*tanha*" thành từ *attachment* (tham ái, dính mắc) do đó từ này bao hàm tất cả các hình thức của lòng khao khát. Vì thế trong tiếng Anh, chúng ta sử dụng từ '*attachment*' để dịch từ '*tanha*' vốn là tiếng Pali.

Tanha hay tham ái là nguyên nhân của khổ. Khi có tham ái thì có khổ. Khi một người có thể diệt trừ được tham ái người đó chắc chắn sẽ thoát khỏi khổ. Lòng tham ái này xuất hiện cũng phụ thuộc vào nguyên nhân. Không có nguyên nhân thì tham ái sẽ không xuất hiện. Tham ái (*Tanha*) là một trạng thái của tâm thức và là quá trình diễn biến của tâm có nhân duyên của nó.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni phát hiện ra nguyên nhân của tham ái là quan niệm sai lầm, ví dụ quan niệm sai lầm về một linh hồn, một bản ngã, về "tôi" hay "anh" về tính cách, về cá nhân (nghĩa là *sakkàya-ditthi* hay *atta-ditthi*). Do đó *sakkàya-ditthi* hay *atta-ditthi* là nguyên nhân của *tanha* mà gây ra quả khổ. Thế thì cái gì là nguyên nhân của quan niệm sai lầm này (*sakkàya-ditthi* hay *atta-ditthi*)?

Đức Phật Thích Ca đã chỉ ra rằng sự vô minh, thiếu hiểu biết (*moha* hay *avijjà* trong tiếng Pali) về các quá trình diễn biến chân thật của thân và tâm là nguyên nhân của quan niệm sai lầm về một linh hồn hay một bản ngã. Do đó nhờ nhận ra và hiểu biết đúng đắn về quá trình thân tâm này theo đúng bản chất thực sự của nó, chúng ta có thể xoá bỏ sự vô minh. Tiếp đó chúng ta sẽ nhận biết được Luật nhân quả. Chúng ta có thể tóm tắt chuỗi nhân quả như sau: Vô minh là nguyên nhân, quan niệm sai lầm là kết quả. Quan niệm sai lầm là nguyên nhân, tham ái là kết quả. Tham ái là nguyên nhân, đau khổ là kết quả.

Bây giờ thì chúng ta biết được rằng: nếu các quá trình của thân và tâm được hiểu biết đúng đắn, thì sự hiểu biết đúng đắn đó sẽ diệt trừ vô minh. Khi vô minh đã bị xoá bỏ, thì sẽ không còn một quan niệm sai lầm nào về một linh hồn, một bản ngã, một con người hay một sinh vật. Khi quan niệm sai lầm này đã bị phá vỡ thì không còn một tham ái nào xuất hiện. Khi tham ái đã bị diệt trừ thì sẽ không còn một đau khổ nào nữa. Do đó chúng ta tiến đến một giai đoạn mà ở đó tất cả khổ đau đều không tồn tại - tức là đạt được diệt đế (*Nirodha-sacca*).

Nguyên nhân của quan niệm sai lầm

Chúng ta nên xem xét sự không hiểu biết (vô minh) về các quá trình thân-tâm gây ra quan niệm sai lầm về một linh hồn hay một bản ngã, một con người hay một sinh vật, về "ta" hay "người" như thế nào; và quan niệm sai lầm này đã làm tham ái, dính mắc xuất hiện như thế nào. Chính vì chúng ta không hiểu biết đúng quá trình kếp này theo bản chất thực sự của chúng nên chúng ta đã xem nó như một con người hay một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã. Tiếp theo con người đó, sinh vật đó, cái "tôi" đó hay "anh" đó khát khao được giàu có, hay được làm

vua , làm hoàng hậu, làm một thủ tướng hay một nhà triệu phú. Niềm mong ước được làm một hoàng hậu hay là một tổng thống v.v.v...là tham ái. Nó phát sinh do một ý tưởng sai lầm về một con người hay một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã, "tôi" và "anh".

Nếu chúng ta muốn xoá bỏ sự ham muốn hay tham ái này, chúng ta phải diệt trừ nguyên nhân của nó. Nguyên nhân đó là gì? Nguyên nhân của ham muốn hay tham ái, như tôi đã trình bày ở trước, là quan niệm sai lầm hay khái niệm sai lầm về một con người hay một vật hữu tình, về một linh hồn hay một bản ngã. Vì thế, khi quan niệm sai lầm đã bị phá bỏ, sẽ không còn một tham ái nào muốn trở thành một người giàu, một ông vua, một tổng thống... xuất hiện. Sự khát khao được là, được lấy, được có một cái gì đó phát sinh từ quan niệm hay khái niệm sai lầm về một con người hay một sinh vật, "tôi" và "anh". Khi lòng khát khao hay tham ái đó xuất hiện trong chúng ta, nó mang lại muôn vàn thứ khổ đau.

Khi chúng ta tham luyến ngôi nhà của chúng ta, một thứ đồ vật bất động, chúng ta lo lắng cho nó. Nếu nhà của chúng ta bị cháy chúng ta sẽ cảm thấy buồn phiền. Buồn là một trong những loại hình chủ yếu của đau khổ. Nỗi đau khổ đó là do lòng tham ái của chúng ta đối với ngôi nhà. Và lại giống như thế, khi chúng ta tham ái, dính mắc vào họ hàng, bạn bè, con cái, hay cha mẹ của chúng ta; lòng tham ái này cũng lại gây cho chúng ta đau khổ. Khi chúng ta bị dính mắc vào con cái, chúng ta lo lắng về sức khoẻ, học tập của con cái chúng ta và những thứ tương tự. Nếu con chúng ta thi trượt, chúng ta lo lắng, cảm thấy buồn và tiếc. Đau khổ này là thứ đau khổ tinh thần hay *dukkha* tinh thần, và nó bị gây ra bởi lòng tham ái, dính mắc của chúng ta đối với con cái. Vì thế, tham ái là nguyên nhân của đau khổ. Tham ái này đến từ đâu? Tham ái này phát sinh từ khái niệm sai lầm về các quá trình của thân và tâm, xem đó như là một con người hay một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã, một cái "tôi" hay "anh". Khi khái niệm này về cá tính hay cá nhân đã bị phá bỏ thì sẽ không còn bất kỳ một tham ái nào. Khi không còn tham ái thì sẽ không còn một đau khổ nào nữa.

Nhận diện mọi pháp như chúng đang là

Đức Phật Thích Ca chỉ ra rằng bằng cách lưu tâm đến quá trình kếp này xem nó như nó thực sự là, chúng ta sẽ có khả năng hiểu đúng bản chất bên trong của nó. Khi chúng ta muốn hiểu một cái gì đó như nó thực sự là, chúng ta nên theo dõi nó, nhìn nó, tỉnh thức nhận biết khi nó thực sự xuất hiện mà không phân tích nó, không suy luận logic, không tư duy triết học và không định kiến. Chúng ta nên rất tập trung và tỉnh thức thấy nó như nó thực sự là.

Ví dụ nhìn vào một cái đồng hồ. Khi chúng ta không quan sát cái đồng hồ một cách rất chăm chú và cẩn thận chúng ta không thể hiểu nó như nó là. Khi chúng ta quan sát nó một cách chăm chú và kỹ lưỡng, chúng ta sẽ thấy nhãn hiệu, kiểu dáng của nó, và những con số trên đồng hồ. Chúng ta sẽ hiểu ra đây là cái đồng hồ; nhãn hiệu của nó là Seiko; nó có một bản đồ thời gian quốc tế v.v... Tuy nhiên, nếu chúng ta không quan sát nó như nó là, hoặc sự quan sát của chúng ta gắn với ý kiến định sẵn là "Tôi đã nhìn thấy cái đồng hồ như thế này và nhãn hiệu của nó là Omega", thế là ngay khi chúng ta nhìn thấy cái đồng hồ này chúng ta sẽ coi nó là đồng hồ Omega. Tại sao? Bởi vì chúng ta không quan sát nó một cách tập trung và cẩn thận. Chúng ta đã dùng định kiến khi nhìn nó, vì thế thành kiến này đã dẫn chúng ta đến một kết luận sai về cái đồng hồ. Nếu chúng ta gác thành kiến sang một bên và quan sát chăm chú, tỉ mỉ cái đồng hồ, chúng ta sẽ hiểu nó như nó là - đây là đồng hồ Seiko, được làm ở Nhật và nó cũng có một biểu đồ thời gian quốc tế. Chúng ta sẽ hiểu nó như nó đang là bởi vì chúng ta đã bỏ sang một bên ý kiến định sẵn về đồng hồ Omega khi chúng ta quan sát nó.

Cũng theo cách đó, khi chúng ta muốn hiểu đúng quá trình thân-tâm theo bản chất thực sự của chúng hay như chúng thực sự là, chúng ta không được phân tích chúng hay nghĩ về chúng. Chúng ta không được suy luận hay dùng bất kỳ một tri thức hiểu biết hoặc thành kiến nào. Chúng ta phải bỏ chúng sang bên và chỉ để ý vào cái gì đang xảy ra với hiện tượng thân-tâm như chúng thực sự là. Chúng ta sẽ nhận thấy các quá trình thân-tâm như chúng đúng là. Khi thân chúng ta cảm thấy nóng, chúng ta nên ghi nhận cảm giác đó về cái nóng là nóng. Khi thân cảm thấy lạnh, chúng ta nên ghi nhận nó là lạnh. Khi chúng ta cảm thấy đau,

chúng ta nên ghi nhận nó là đau. Khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc, chúng ta nên ghi nhận hạnh phúc đó. Khi chúng ta cảm thấy giận dữ, chúng ta nên ghi nhận cái giận dữ đó là giận dữ. Khi chúng ta cảm thấy thất vọng, chúng ta nên tỉnh thức ghi nhận nó là thất vọng. Khi chúng ta cảm thấy buồn chán hay thất vọng, chúng ta nên nhận thức trạng thái cảm xúc buồn hay thất vọng như nó thực sự là.

Mỗi quá trình thân, tâm cần được quan sát như nó thực sự xuất hiện để chúng ta có thể hiểu đúng nó theo bản chất thực sự của nó. Sự hiểu biết chân xác đó sẽ dẫn chúng ta đến chỗ xoá bỏ vô minh. Khi vô minh đã bị xoá bỏ, chúng ta sẽ không coi các quá trình thân tâm này là một con người, một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã. Nếu chúng ta coi các quá trình thân-tâm này chỉ là các quá trình tự nhiên thì sẽ không có một tham ái nào phát sinh. Khi tham ái đã bị phá bỏ, chúng ta giải thoát mọi khổ đau và đạt được diệt đế. Vì thế, tỉnh táo nhận thức các quá trình diễn biến của thân-tâm theo bản chất chân thực của chúng là con đường dẫn đến diệt đế. Đó là con đường mà Đức Phật Thích Ca đã thuyết giảng trong kinh "Tứ niệm xứ".

Trong bài pháp này, Đức Phật Thích Ca dạy chúng ta phải nhận thức được rõ ràng các hiện tượng thân tâm như chúng thực sự là. Có rất nhiều phương pháp mà thông qua đó chúng ta có thể tỉnh thức về các quá trình diễn biến thân tâm, nhưng có thể tóm tắt chúng như sau:

- Tỉnh thức về quá trình thân (*Kāyanupassanā Satipatthāna*).
- Tỉnh thức đối với cảm giác hay cảm xúc (*Vedanānupassanā Satipatthāna*).
- Tỉnh thức đối với ý thức (*Cittānupassanā Satipatthāna*).
- Tỉnh thức đối với các đối tượng của tâm (*Dhammānupassanā Satipatthāna*).

Sự nhận thức không chọn lựa

Khi chúng ta lưu tâm đến các quá trình thân-tâm, chúng ta không cần chọn bất kỳ một quá trình thân hay tâm nào làm đối

tượng thiên. Tâm sẽ tự nó chọn đối tượng. Nếu chúng ta chọn bất kỳ một quá trình thân hay tâm nào làm đối tượng thiên thì có nghĩa là chúng ta đã bị dính mắc vào nó. Trong khi thiên, "tâm ghi nhận" hay "tâm quan sát" sẽ tự chọn đối tượng; có thể là một cảm giác hạnh phúc về sự thành công của chúng ta, hoặc cảm giác đau, hoặc chuyển động của bụng. Mặc dù chúng ta cố gắng chú tâm vào chuyển động của bụng, tâm sẽ không trụ ở đó nếu cái đau nổi bật hơn hoặc dễ nhận thấy hơn. "Tâm ghi nhận" sẽ đi đến cái đau và quan sát nó bởi vì cảm giác nổi bật hơn đã kéo mạnh tâm về phía nó. Vì thế chúng ta không cần chọn đối tượng nhưng chúng ta nên theo dõi đối tượng mà tâm chọn. Khi cái đau biến mất nhờ sự nhận biết kỹ lưỡng và tập trung, tâm sẽ chọn một đối tượng khác nổi bật hơn. Nếu cảm giác ngứa ở lưng nổi trội hơn hay rõ rệt hơn chuyển động ở bụng, tâm sẽ đi đến cảm giác ngứa và quan sát nó là "ngứa, ngứa, ngứa". Khi cảm giác ngứa biến mất nhờ định sâu và tỉnh thức cao, tâm sẽ chọn (ví dụ) chuyển động ở bụng làm đối tượng bởi vì nó dễ nhận thấy hơn các đối tượng khác. Nếu niềm hạnh phúc dễ nhận thấy hơn chuyển động ở bụng, tâm sẽ chọn cảm giác hạnh phúc làm đối tượng và theo dõi nó là "hạnh phúc, hạnh phúc, hạnh phúc". Do đó nguyên tắc của thiên Vipassanà hay thiên minh sát là quan sát, nhìn, hay ý thức rõ ràng tất cả các hiện tượng thân hay tâm như chúng thực sự là. Thiên minh sát này không chỉ rất đơn giản và dễ mà còn rất hiệu quả để đạt được mục đích của chúng ta - chấm dứt khổ đau.

Khi chúng ta lấy thức ăn, chúng ta nên nhận thức rõ từng động tác, từng hành động liên quan đến việc ăn. Khi chúng ta duỗi cánh tay ra, chúng ta phải ý thức rõ chuyển động duỗi. Khi bàn tay chạm vào thìa hay com, cảm giác xúc chạm cần được theo dõi. Khi chúng ta cầm cái thìa, cảm giác cầm nắm cần phải được quan sát. Khi chúng ta nhúng thìa vào cari, chuyển động nhúng đó phải được quan sát. Khi chúng ta múc cari bằng thìa, chuyển động đó phải được quan sát. Theo cách này, mỗi một và tất cả hành động liên quan đến việc ăn phải được quan sát như thật bởi vì mỗi quá trình thân phải được nhận biết toàn diện để xóa bỏ vô minh là nguyên nhân của quan niệm sai lầm. Cũng theo cách đó, trong khi chúng ta tắm; trong khi chúng ta làm việc ở nhà hay ở công sở, chúng ta phải nhận thức rõ ràng tất cả các hành động hay chuyển động liên quan. Khi kinh hành trong thiên viện,

chuyển động của bàn chân như chuyển động nhắc, chuyển động bước và chuyển động đập phải được quan sát tỉ mỉ và chính xác như chúng thật là.

Đặt tên

Chúng ta có thể cần đặt tên hay gán cho nó một nhãn hiệu khi chúng ta ý thức về một đối tượng nào đó. Khi chúng ta nhắc bàn chân để đi, chúng ta có thể gọi hành động đó là "nhắc". Khi chúng ta bước về phía trước, chúng ta lại gán cho nó là "bước". Khi chúng ta đập xuống, chúng ta gán cho nó là "đập". Cứ thế, ta gọi chúng là "nhắc, bước, đập; nhắc, bước, đập". Việc gán cho hay việc đặt tên có thể dẫn tâm tiếp cận gần hơn và chính xác hơn đến đối tượng của thiền hành. Nó cũng rất hữu ích trong việc giúp thiền giả tập trung tâm vào đối tượng của thiền. Tuy nhiên, có thể có những thiền giả không cần đặt tên hay gán tên cho đối tượng của thiền. Họ chỉ cần quan sát sự chuyển động của bàn chân - từ khi mới bắt đầu chuyển động nhắc lên đến khi kết thúc chuyển động đập xuống. Tâm phải theo dõi chuyển động của bàn chân rất kĩ lưỡng như nó là mà không suy nghĩ hay phân tích. Theo cách này, một người có thể phát triển định sâu hơn bao giờ hết.

Khi mới bắt đầu thực hành, tâm thường xuyên lăng xăng. Bất kỳ khi nào tâm lăng xăng, bạn nên theo tâm đó và quan sát nó. Nếu bạn đang suy nghĩ về công việc gia đình, suy nghĩ đó phải được quan sát như thật, tạo nên một ghi nhận của tâm, "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Sau khi suy nghĩ ban đầu đã biến mất, bạn nên trở lại việc kinh hành và ghi nhận như bình thường "nhắc, bước, đập".

Samatha và Vipassana (Thiền chỉ và thiền quán)

Ở đây, chúng ta nên phân biệt sự khác nhau giữa thiền Samatha và thiền Vipassana. Samatha có nghĩa là tập trung (định), bình yên, tĩnh lặng. Khi tâm được tập trung sâu vào đối tượng của thiền, tâm trở nên tĩnh lặng và bình an. Mục đích của thiền Samatha là đạt được định sâu của tâm vào một đối tượng đơn nhất. Do đó, kết quả của thiền Samatha là đạt được định sâu như trạng thái an chỉ định (*appana-samadhi, jhana*) hay trạng thái cận định (*upacara-samadhi*). Khi tâm được định sâu vào đối

tượng của thiền, tất cả những nhiễm ô như tham sắc, tham ăn, thù hận, khát khao, ngã mạn, vô minh và những thứ tương tự bị xóa bỏ khỏi cái tâm vốn đang được thu hút tập trung vào đối tượng. Khi tâm được giải thoát khỏi mọi sự nhiễm ô hay trở ngại (triền cái), chúng ta cảm thấy tĩnh lặng, bình an, hạnh phúc và thanh bình. Vì thế kết quả của thiền Samatha là một cấp độ nào đó của hạnh phúc nhờ đạt được định sâu như an chỉ định (*appana-samadhi, jhana*) hay cận định (*yoacara-samadhi*) nhưng nó không cho chúng ta khả năng hiểu được đúng hiện tượng thân và tâm như chúng đang thực sự là.

Một thiền giả thiền Samatha phải tạo ra một công cụ hay *kasina* nào đó để làm đối tượng của thiền. Ví dụ, theo lời chú giải Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo), để làm một *kasina* màu sắc, anh ta phải làm một vòng tròn đỏ trên tường cách mặt đất khoảng 60 cm. Anh ta phải làm vòng tròn đỏ khoảng bằng kích cỡ của một cái đĩa và màu sắc phải là màu đỏ hoàn toàn, đều và nhẵn. Khi công cụ đã được làm xong, anh ta phải ngồi xuống sàn cách tường khoảng 60 cm, nhìn vào vòng tròn đỏ và tập trung vào nó. Nếu như tâm lăng xăng, anh ta không được theo tâm đó mà phải đưa nó trở về đối tượng của thiền, nghĩa là cái vòng tròn đỏ. Anh ta phải tập trung tâm vào vòng tròn đỏ và quán sát nó là "đỏ, đỏ, đỏ". Đây là tóm tắt phương pháp thiền Samatha.

Đối với thiền Vipassana, mục đích là đạt được sự chấm dứt khổ đau nhờ hiểu biết đúng các quá trình thân và tâm theo bản chất thực sự của chúng. Để làm được điều này, chúng ta cần đạt được một trình độ định tâm nhất định. Định này có thể đạt được nhờ sự tỉnh thức luôn luôn không gián đoạn đối với quá trình thân tâm. Vì vậy, chúng ta có nhiều đối tượng khác nhau của thiền: hạnh phúc là một đối tượng của thiền và giận dữ, buồn, cảm giác đau, cứng, tê và những thứ tương tự cũng là đối tượng của thiền. Bất kỳ một quá trình thân hay tâm nào cũng có thể là đối tượng của thiền.

Mục đích và kết quả của thiền Samatha và thiền Vipassana là khác nhau, phương pháp cũng khác nhau.

Chúng ta trở lại vấn đề mà tôi đã giảng lúc trước. Khi thiền hành, chúng ta theo dõi chuyển động của bàn chân - nhấc, bước, và đập. Khi mới bắt đầu tập, tâm chúng ta không tập trung tốt vào bàn chân. Khi tâm lăng xăng, chúng ta nên theo nó và quan sát nó như thật cho đến khi tâm lăng xăng đó biến mất. Chỉ sau khi nó đã biến mất, chúng ta lại ghi nhận chuyển động của bàn chân như bình thường. Khi tâm trở nên tập trung tốt vào chuyển động của bàn chân, cái mà chúng ta ghi nhận là chuyển động nhấc, bước, đập và chúng ta không cần phải ý thức về hình dáng của bàn chân hay của cơ thể trong khi thiền hành. Khi bàn chân được nhấc lên, tâm ghi nhận nó là nhấc, khi bàn chân được đẩy về phía trước, tâm ghi nhận nó là bước, khi bàn chân được đập xuống, tâm ghi nhận nó là đập. Khi chúng ta nhận thấy chúng là các quá trình chuyển động tự nhiên, chúng ta cũng nhận biết được cái tâm ghi nhận chúng. Chuyển động nhấc là một quá trình và cái tâm mà ghi nhận nó là một quá trình khác. Chuyển động bước là một quá trình và cái tâm ghi nhận nó là một quá trình khác. Theo cách này, chúng ta hoàn toàn nhận biết hai quá trình của các hiện tượng tâm và hiện tượng thân. Chúng ta hiểu biết một cách đúng đắn rằng quá trình kép này chỉ là các quá trình tự nhiên của các hiện tượng thân và tâm. Chúng ta không xem nó là một con người, một sinh vật, một "cái tôi" hay "anh". Do đó sẽ không nảy sinh một khái niệm sai lầm về cá tính, cá nhân, linh hồn, hay bản ngã. Khi khái niệm sai lầm này đã bị xoá bỏ, sẽ không nảy sinh bất kỳ một tham ái hay mong ước nào vốn là nguyên nhân của khổ (*dukkha*). Bởi vì tham ái không nảy sinh, nên sẽ không phát sinh một khô quả nào của tham ái. Chúng ta đạt được chấm dứt khổ đau ngay tại thời điểm kinh nghiệm được quá trình chuyển động nhấc, bước, và đập - chỉ như một quá trình tự nhiên.

Khi chúng ta tiếp tục thiền hành, sự tỉnh thức của chúng ta trở nên liên tục hơn, không gián đoạn và mạnh mẽ hơn. Khi sự tỉnh thức trở nên miên mật và mạnh mẽ, sức định sẽ trở nên sâu hơn và vững chắc hơn. Khi định trở nên sâu và kiên cố, sự nhận diện hay sự hồi quang phản tỉnh của chúng ta vào trong các quá trình diễn biến của tâm và thân trở nên rõ ràng. Từ đó, chúng ta tiến đến nhận diện hàng loạt các chuyển động nhấc phát sinh và chấm dứt, chuyển động này nối tiếp chuyển động kia, hàng loạt chuyển động bước, sinh diệt, cái này sau cái khác và hàng loạt

chuyển động đập, sinh và diệt, cái này sau cái khác. Trong khi kinh nghiệm như vậy, chúng ta tiến đến hiểu rằng không một phần nào của quá trình này là lâu dài hay vĩnh hằng. Mỗi quá trình chuyển động đều vô thường (*anicca*)- sinh và diệt rất nhanh, do đó nó không phải là một quá trình tốt; nó là xấu. Chúng ta tiến đến nhận biết một trong ba đặc tính của quá trình thân và tâm, nghĩa là khổ. Khi chúng ta nhận thấy bản chất vô thường và khổ của quá trình chuyển động của thân này, chúng ta sẽ không xem nó là một thực thể vĩnh hằng - một con người, một sinh vật, một linh hồn hay một cái ta. Đây là sự nhận thức về *anatta*, bản chất vô ngã, không có cái ta, không linh hồn của các quá trình thân và tâm. Vì thế chúng ta nhận biết được ba đặc tính của các hiện tượng thân và tâm, vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*).

Sự thực chứng Tứ Diệu Đế

Theo cách này, một thiền giả lần lượt đi qua tất cả các cấp độ hiểu biết sâu sắc các quá trình thân và tâm (các cấp độ của tuệ minh sát). Sau khi đạt đến giai đoạn cuối cùng, anh ta sẽ đạt được sự giác ngộ Quả vị thứ nhất, *Sotàpatti-magga*. Tại thời điểm đạt được quả vị thứ nhất, thiền giả thực chứng được Tứ Diệu Đế:

Dukkha-sacca: Khổ Đế
Samudaya-sacca: Tập Đế
Nirodha-sacca: Diệt Đế
Magga-sacca: Đạo Đế

Khi thiền giả nhận biết được từng hiện tượng đối đời của thân và tâm, có nghĩa là anh ta đã nhận thức được Khổ đế. Kết quả là, tham ái, mà là nguyên nhân của khổ, bị xoá bỏ và thiền giả tiến đến một giai đoạn mà ở đó khổ đau không còn tồn tại.

Bát chính đạo

Tại thời điểm đó thiền giả đã phát triển hoàn toàn bát chánh đạo:

Samma-ditthi - Chính kiến
Samma-sankappa - Chính tư duy

Samma-vaca - Chính ngữ
Samma-kammanta - Chính nghiệp
Samma-ajiva - Chính mạng
Samma-vayama - Chính tinh tiến
Samma-sati - Chính niệm
Samma-samadhi - Chính định

Từ khi thiền giả có thể định tâm ở mức độ cao trên đối tượng thiền minh sát, tức là các quá trình thân-tâm, anh ta đang phát triển Bát chánh đạo (mặc dù chưa phải là hoàn toàn). Nghĩa là thế nào? Khi anh ta tập trung tâm vào chuyển động của bàn chân, anh ta phải nỗ lực tâm; nỗ lực tâm đó là "Chính tinh tiến" (*Samma-vayama*). Nhờ nỗ lực tâm đó, anh ta có thể tập trung tâm để anh ta có thể tỉnh thức đối với chuyển động của bàn chân. Sự tỉnh thức đó là "Chính niệm" (*Samma-sati*) bởi vì nó dẫn anh ta đến sự hiểu biết đúng đắn, chân thực các quá trình thân và tâm. Khi tâm anh ta được tập trung vào chuyển động của bàn chân, nó được định vào bàn chân trong giây lát nhưng khi định này trở nên liên tục và không dứt, mạnh hơn và sâu hơn, sự định tâm đó là "Chính định" (*Samma-samadhi*). Khi mới bắt đầu tập thì tâm lăng xăng là điều tự nhiên. Mặc cho thiền giả nỗ lực bao nhiêu, lúc đầu tâm cũng không chú ý vào chuyển động của bàn chân. Sau đó một trong những trạng thái của tâm phát sinh cùng với sự tỉnh thức chính niệm đối với chuyển động của bàn chân sẽ dẫn tâm hướng đến đối tượng của thiền, có nghĩa là chuyển động của bàn chân. Trạng thái tâm mà dẫn tâm đến đối tượng của thiền là "Chính tư duy" (*Samma-sankappa*). Đặc tính của "Chính tư duy" là hướng tâm đến đối tượng của thiền. Cứ thế, tâm trở nên tập trung tốt hơn vào đối tượng của thiền - chuyển động của bàn chân. Sau đó, nó thâm hiểu bản chất thực của quá trình chuyển động thuộc về thân - biết nó như là một quá trình tự nhiên. Cái biết hay cái hiểu đó về chuyển động của thân như là một quá trình tự nhiên là "Chính kiến" (*Samma-ditthi*). Do đó chúng ta đã phát triển năm yếu tố thuộc tâm của Bát chánh đạo khi chúng ta tỉnh thức đối với chuyển động của bàn chân. Chúng là:

Samma-vayama - Chính tinh tiến
Samma-sati - Chính niệm
Samma-samadhi - Chính định

Samma-sankappa - Chính tư duy

Samma-ditthi - Chính kiến

Năm yếu tố thuộc tâm này được bao hàm trong sự ý thức rõ ràng các quá trình thân-tâm như chúng là. Trong khi thực hành thiền tĩnh thức, chúng ta kiềm chế được tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng. Sự tiết chế tà ngữ có nghĩa là "Chính ngữ" (*Samma-vaca*), tiết chế tà nghiệp có nghĩa là "Chính nghiệp" (*Samma-kammanta*); tiết chế tà mạng là "Chính mạng" (*Samma-ajiva*). Vì thế chúng ta có tất cả tám yếu tố thuộc tâm của Bát chính đạo trong khi chúng ta ý thức rõ ràng bất kỳ một quá trình thân hay tâm nào. Khi chúng ta phát triển Bát Chính Đạo, chúng ta có thể xóa bỏ được những quan niệm sai lầm (*sakkaya-ditthi* hay *atta-ditthi*) nhờ sức mạnh của Chính kiến (*Samma-ditthi*), một trong những yếu tố của Bát Chính Đạo. Do đó, khi một thiền giả bước vào Con Đường Thứ Nhất, *Sotapatti-magga*, anh ta đã phát triển hoàn toàn Bát Chính Đạo - *Magga-sacca*, con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau. Đây là phương pháp anh ta nhận biết Tứ Diệu Đế bằng cách nuôi dưỡng sự tĩnh thức chính niệm đối với các quá trình thân và tâm theo đúng bản chất thực sự của chúng.

-ooOoo-

CHƯƠNG 2. NHỮNG CHỈ DẪN BAN ĐẦU CHO CÁC THIỀN GIẢ

Trong các giáo pháp của Đức Phật, có ba pháp tu:

- Tu giới (*sila*),
- Tu định (*samadhi*), và
- Tu tuệ hay giác ngộ.

Khi chúng ta thực hành giới, có nghĩa là phải giữ gìn lời nói và hành động, tức phải tuân giữ ít nhất năm giới hay tám giới đối với người tại gia, 227 giới hay giới luật (tức là *Patimokkha*) đối với Tăng Già (cộng đồng các vị Tăng sĩ). Khi chúng ta tiết chế những lời nói và hành động độc hại, tức là chúng ta hoàn toàn giữ được những giới này.

Khi chúng ta giữ năm giới, chúng ta phải kiêng giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối và sử dụng bất kỳ một chất làm say nào.

Giới thứ nhất, không giết hại, có nghĩa là ngăn giữ những hành động độc hại. Giới thứ hai, không ăn trộm và sở hữu bất hợp pháp những thứ mà người chủ sở hữu không cho, có nghĩa là ngăn giữ những hành động độc hại. Giới thứ ba và giới thứ năm cũng như vậy, có nghĩa là không tà dâm và kiêng các chất làm say. Giới thứ tư, không nói dối là kiềm chế những lời nói sai và độc hại. Vì thế, nếu chúng ta ngăn giữ những lời nói và hành động độc hại, giới của chúng ta được giữ trọn.

Trong khoá tu thiền, bạn phải giữ tám giới để bạn có thể có nhiều thời gian hơn cho thiền.

Giới thứ sáu là không được ăn sau buổi trưa (cho đến bình minh sáng hôm sau). Mặc dù bạn phải kiêng ăn bất kỳ một loại thức ăn nào trong khoảng thời gian này, nhưng bạn vẫn có thể dùng mật ong và một loại nước hoa quả nào đó như nước cam và chanh.

Để giữ giới thứ bảy, bạn không được nhảy, hát, chơi hay nghe nhạc và trang điểm bản thân bằng bất kỳ một thứ gì sẽ làm đẹp bạn như dùng hoa, nước hoa và những thứ tương tự như thế.

Giới thứ tám là không nằm giường cao và xa xỉ. Giới thứ ba trong tám giới là không dâm dục, chứ không chỉ dùng ở chỗ không tà dâm. Bằng việc kiêng giữ năm giới, lời nói và hành động của bạn trong sạch. Đây là tám giới bạn sẽ phải giữ trong thời gian ở thiền viện.

Tuân giữ tám giới có nghĩa là làm trong sạch giới hạnh - *Sila-visuddhi*. Làm trong sạch giới hạnh (*Sila-visuddhi*) là điều kiện tiên quyết để một hành giả tiến bộ trong thực hành thiền. Khi giới hạnh trong sạch, một người sẽ không bao giờ cảm thấy tội lỗi. Khi một người không cảm thấy tội lỗi, tâm người đó trở nên ổn định, nhờ thế, người đó có thể dễ dàng nhập định sâu (*samadhi*) mà tiếp theo đó làm phát sinh trí tuệ (*panna*).

Vipassana là gì?

Vipassana là một thuật ngữ Phật pháp, là sự kết hợp của hai từ. "Vi" là một từ, "passana" là một từ khác. Ở đây, "Vi" đề cập đến ba đặc tính của trạng thái tâm lý và trạng thái vật chất, có nghĩa là vô thường (*anicca*), bất toại nguyện hay khổ (*dukkha*), và vô ngã hay không có cái tôi, không có linh hồn (*anatta*). "Passana" có nghĩa là sự hiểu biết đúng hay sự thực chứng nhờ định sâu, hay là hiểu biết đúng ba đặc tính của trạng thái tâm lý (*nama*) và vật chất (*rupa*). Khi chúng ta thực hành thiền Vipassana hay thiền tỉnh thức (thiền minh sát), mục đích là nhận ra *anicca*, *dukkha* và *anatta* - ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng.

Bằng cách nhận ra ba đặc tính này của trạng thái tâm lý và vật chất, chúng ta có thể loại bỏ tất cả những ô nhiễm như tham sắc, tham ăn, tham tiền, dục vọng, hận thù, ác tâm, ghen ty, kiêu mạn, giải đãi và hôn trầm, buồn phiền và lo lắng, trạo cử và hối quá. Khi đã phá xong những ô nhiễm này, chúng ta đạt được giải thoát hay chấm dứt khổ. Chừng nào chúng ta còn bất kỳ một ô nhiễm nào thì chúng ta chắc chắn còn phải trải qua nhiều khổ đau (*dukkha*). Ô nhiễm là nguyên nhân của khổ, do đó, khi nào những nhiễm ô đã bị diệt trừ thì tất cả khổ đau sẽ chấm dứt.

Nhận thức rõ tứ đại

Trong khi thực hành, chúng ta phải quan sát mỗi một và tất cả các quá trình thân và tâm đang nảy sinh tại thời điểm đó. Khi mới bắt đầu tập, chúng ta phải chú tâm vào chuyên động ở bụng như lời chỉ dạy của Đại Hòa Thượng Mahasi Sayadaw. Việc chú tâm vào chuyên động ở bụng là phù hợp với kinh Maha Satipatthana (*Maha Satipatthana Sutta*), bài pháp giảng về Tứ niệm xứ. Trong bài pháp đó có một chương đề cập đến sự tỉnh thức đối với bốn đại. Đức Phật dạy chúng ta phải ý thức rõ bốn đại khi chúng nảy sinh (*pathavi-dhatu* - yếu tố đất, *apo-dhatu* - yếu tố nước, *tejo-dhatu* - yếu tố lửa và *vayo-dhatu* - yếu tố gió). Không chỉ bốn yếu tố này mà tất cả các hiện tượng thân và tâm cần phải được quan sát.

Chúng ta phải hiểu rằng yếu tố đất không thực sự là đất. Thay vào đó nó chỉ bản chất thực của yếu tố đất. Yếu tố đất là cái tên

được đặt cho đặc tính riêng có của nó, như rắn và mềm. Kinh nói, "Rắn và mềm là những đặc tính mang tính đặc trưng riêng có của yếu tố đất" - do đó khi bạn nhận biết được hoàn toàn tính rắn và mềm ở bất kỳ phần nào trên cơ thể bạn, có nghĩa là bạn đang nhận biết bản chất thực hay đặc tính riêng có của yếu tố đất (*pathavi-dhatu*).

Yếu tố nước không phải là nước thực sự mà thuật ngữ này đề cập đến các đặc tính riêng của yếu tố này. Tính lỏng (lưu động) và dính kết là các đặc tính của yếu tố nước (*apo-dhatu*). Khi bạn nhận biết được bản chất lưu động và liên kết ở bất kỳ phần nào trong cơ thể bạn, có nghĩa là bạn đang nhận biết yếu tố nước. Tương tự như vậy, yếu tố lửa không phải thực sự là lửa mà là đặc tính riêng của lửa. Nóng và lạnh là đặc tính riêng của yếu tố lửa (*tejo-dhatu*). Yếu tố gió cũng như vậy không phải là gió mà thuật ngữ này dùng để chỉ đặc tính riêng của yếu tố gió, đó là, tính chuyển động, vận động, rung động hay chống đỡ ở bất kỳ phần nào trong cơ thể bạn. Khi bạn cảm thấy, nhận biết và hiểu đúng sự chuyển động, vận động, rung động, hay bản chất chống đỡ này ở bất kỳ một phần nào trong cơ thể bạn, có nghĩa là bạn đang nhận biết yếu tố gió. Đây là sự ý thức rõ ràng bốn đại.

Đức Phật Thích Ca đã nói: "Mỗi quá trình thân hay tâm cần phải được quan sát như nó đang là". Khi chúng ta ngồi ở bất kỳ một vị trí thuận tiện nào và tập trung tâm vào các quá trình thân và tâm, chúng ta có thể không biết đối tượng nào phải được quan sát trước tiên. Để giải quyết khó khăn này, Đại Hoà Thượng Mahasi Sayadaw đã hướng dẫn các thiền sinh của Ngài bắt đầu với chuyển động ở bụng. Khi chúng ta thở vào, bụng phồng lên, khi chúng ta thở ra, bụng xẹp xuống. Chúng ta nên chú tâm vào chuyển động ở bụng. Khi bụng phồng lên, chúng ta nên ghi nhận nó là phồng, khi nó xẹp xuống ghi nhận nó là xẹp. Theo cách này: "phồng, xẹp, phồng, xẹp". Do đó chúng ta cảm thấy chuyển động vào trong ra ngoài của bụng. Đặc tính riêng này của gió (*vayo-dhatu*) phải được thiền sinh nhận biết hoàn toàn để họ có thể phá vỡ quan niệm sai lầm về một con người, một sinh vật hay một linh hồn. Họ phải quan sát chuyển động vào trong và ra ngoài của bụng hay chuyển động phồng xẹp của bụng, làm thành một ghi nhận của tâm "phồng, xẹp, phồng, xẹp".

Trong khi chú tâm quán sát chuyển động ở bụng, khi bạn nghe thấy một âm thanh đủ to để ghi nhận, bạn nên ghi nhận "nghe, nghe, nghe". Khi mới bắt đầu tập, bạn có thể không vượt được qua nó, bạn nên ghi nhận "nghe, nghe, nghe," càng nhiều càng tốt. Khi bạn nghĩ là đã đủ để bạn dừng, bạn nên trở lại đối tượng ban đầu - chuyển động ở bụng. Đôi khi âm thanh có thể kéo dài một hay hai giây. Sau đó khi âm thanh đã biến mất, tâm bạn sẽ tự nhiên trở lại đối tượng đầu tiên, bạn nên ghi nhận phòng xep như bình thường.

Tỉnh thức đối với các trạng thái cảm xúc và tâm lý

Khi bạn cảm thấy hạnh phúc hay bất hạnh, hay khi bạn cảm thấy buồn và tiếc, những trạng thái cảm xúc này cần được quan sát như chúng đang thực sự là, hãy ghi nhận trạng thái tâm lý "hạnh phúc, hạnh phúc" hay "bất hạnh, bất hạnh" hay "buồn, buồn"... Sau khi trạng thái cảm xúc đó đã biến mất, tâm ghi nhận sẽ tự nhiên trở về chuyển động ở bụng và sự chuyển động này nên được ghi nhận như bình thường. Khi tâm bạn nhao ra ngoài và suy nghĩ về công việc của bạn, gia đình hay họ hàng của bạn, bạn nên rời chuyển động ở bụng và quan sát những suy nghĩ lảng xãng, lập một ghi nhận của tâm "nghĩ, nghĩ". Bạn nên cẩn thận ở điểm này. Khi bạn quan sát bất kỳ một trạng thái của tâm hay trạng thái cảm xúc nào, tâm ghi nhận của bạn phải có năng lượng, tập trung, chính xác và hơi nhanh để nó trở nên liên tục, bền bỉ, không bị gián đoạn. Khi tâm ghi nhận trở nên mạnh mẽ, suy nghĩ hay ý tưởng, hay tâm suy nghĩ sẽ tự dừng. Tâm ghi nhận sẽ không còn đối tượng để ghi nhận. Nó sẽ tự nhiên trở về chuyển động ở bụng và lại nên được ghi nhận như thường.

Thiền hành

Đức Phật nói rằng sự tỉnh thức phải được áp dụng ở bốn tư thế của cơ thể, có nghĩa là đi, đứng, ngồi và nằm.

Khi bạn đang đi, bạn phải ý thức rõ ràng như nó đang là.
Khi bạn đang đứng, bạn phải ý thức rõ ràng như nó đang là.
Khi bạn đang ngồi, bạn phải ý thức rõ ràng như nó là.
Khi bạn đang nằm, bạn phải ý thức nó rõ ràng như nó là.

Trong mỗi tư thế đều phải có sự tỉnh thức.

Chúng tôi hướng dẫn các thiền sinh thực tập đi thiền và ngồi thiền thay đổi cho nhau để họ có thể dễ dàng tập trung hơn và do đó đạt được sự thấu hiểu đối với quá trình đi và ngồi. Mỗi buổi ngồi thiền nên được thực hiện sau khi đi thiền vì trong thiền hành, chuyển động của bàn chân dễ nhận thấy hơn là chuyển động ở bụng khi ngồi thiền. Khi việc thực hành thiền của bạn trở nên chín muồi, bạn có thể cần ngồi thiền với thời gian dài hơn là đi thiền. Khi bạn tiến đến cấp độ thứ sáu của sự hiểu biết sâu sắc (tuệ minh sát), bạn có thể ngồi thiền lâu hơn đi thiền; bạn có thể ngồi thiền hai hay ba tiếng và đi một tiếng. Ở cấp độ đó, định của bạn đủ tốt, sâu và mạnh để bạn nhận biết được sự tan rã của nama và rupa (các hiện tượng thân và tâm). Nhưng khi bắt đầu tập thiền, bạn cần đi thiền nhiều hơn ngồi thiền vì bạn chưa thể ngồi thiền lâu nhưng bạn có thể đi thiền lâu hơn. Bạn có thể đạt đến một cấp độ nào đó của định trong khi đi thiền dễ dàng hơn là trong khi ngồi thiền.

Vì thế đầu tiên, bạn nên tập đi thiền bằng cách ý thức bước chân. Khi bạn bước chân trái, ghi nhận nó là "trái". Khi bạn bước chân phải, ghi nhận nó là "phải". Theo cách này, ghi nhận "trái, phải, trái, phải", hay chỉ "bước, bước, bước". Việc đặt tên hay ghi nhãn không quan trọng bằng tâm quan sát chuyển động của bàn chân. Bạn nên nhấn mạnh vào sự ý thức rõ ràng, ý thức sắc bén chuyển động của bàn chân.

Khi bạn thực tập đi thiền, bạn không được nhắm mắt. Thay vào đó, mắt bạn phải nhắm một nửa (tức là thư giãn và giữ mắt bạn bình thường) và bạn nên nhìn vào một điểm trên mặt đất cách chân bạn khoảng 1,2 hay 1,5 mét.

Bạn không được cúi đầu quá thấp. Nếu bạn cúi đầu quá thấp, bạn sẽ nhanh chóng cảm thấy căng ở cổ hay vai. Bạn cũng có thể bị đau đầu hoặc chóng mặt. Bạn không nên nhìn vào bàn chân. Nếu bạn nhìn xuống bàn chân, bạn sẽ không thể tập trung tốt vào chuyển động của bàn chân. Bạn cũng không được nhìn ngó xung quanh. Một khi bạn nhìn quanh, tâm sẽ đi theo mắt và sẽ phá hỏng sự tập trung của bạn. Bạn có thể có xu hướng hay mong muốn nhìn quanh khi bạn cảm thấy có ai đó đang đi về

phía bạn hay đang đi qua trước bạn. Mong muốn hay khuynh hướng muốn nhìn quanh đó phải được quan sát và ghi nhận một cách chăm chú là "xu hướng, xu hướng" hay "muốn nhìn" cho đến khi nó biến mất. Khi mong muốn hay xu hướng đó đã biến mất, bạn sẽ không nhìn quanh. Sau đó bạn có thể duy trì sự định tâm. Vì thế cần thận đừng nhìn quanh để bạn có thể duy trì sự tập trung và tiến bộ trong việc đạt được định tâm nhờ đi thiền. Tay bạn nên nắm lại với nhau để ở trước hoặc sau lưng. Nếu bạn cảm thấy muốn đổi vị trí của bàn tay, bạn có thể thay đổi nhưng phải với sự tỉnh thức.

Khi bạn có ý định thay đổi vị trí, bạn nên ghi nhận "đang có ý định, đang có ý định". Mặc dù thế, bạn nên thay đổi vị trí rất chậm và mọi cử động và hành động liên quan đến hoạt động thay đổi đều phải được quan sát. Bạn không được lơ đãng đối với bất kỳ cử động hay chuyển động nào. Sau khi bạn đã thay đổi vị trí của bàn tay, bạn nên tiếp tục ghi nhận chuyển động của bàn chân như trước.

Trong ngồi thiền cũng vậy, những ai đã có kinh nghiệm thực hành thiền thì nên ngồi ít nhất 45 phút mà không thay đổi tư thế. Người mới bắt đầu tập nên ngồi ít nhất 20-30 phút mà không thay đổi vị trí. Nếu người mới tập không thể chịu nổi cái đau dữ dội phát sinh thì anh ta có thể muốn đổi tư thế. Trước khi làm như vậy, anh ta phải ghi nhận ý định thay đổi tư thế là "đang có ý định, đang có ý định". Sau đó anh ta nên thay đổi tư thế một cách rất rất chậm, ý thức rõ ràng tất cả các chuyển động và hành động liên quan đến việc thay đổi tư thế. Khi anh ta đã thay đổi tư thế, anh ta nên quay trở lại chuyển động ở bụng - đối tượng cơ bản, và ghi nhận như bình thường.

SỰ THẤY BIẾT LẠNG LỄ

Trong khoá tu thiền, bạn không được hành động hay chuyển động nhanh. Bạn phải cử động hay chuyển động càng chậm lại càng tốt để bạn có thể tỉnh thức trong từng giây phút hành động hay chuyển động của thân thể. Ở nhà, bạn không cần phải làm chậm lại các hành động hay chuyển động này nhưng tốt hơn là chúng nên ở mức bình thường và phải được quan sát trong sự tỉnh thức. Tất cả các hành động hay chuyển động phải được tỉnh

thức ghi nhận như chúng thực sự là. Đó là sự tỉnh thức chung. Trong một khoá tu thiền, bạn phải làm chậm lại tất cả các hành động hay chuyển động bởi vì bạn không có việc gì khác để làm ngoại trừ việc ý thức rõ ràng các hoạt động của thân và tâm bạn. Bạn không được nói chuyện trừ một số từ cần thiết cho công việc hàng ngày của bạn, nhưng những lời này cũng phải được nói chậm và nhẹ nhàng để những lời nói của bạn không quấy rầy sự tập trung của những thiền sinh khác. Bạn nên làm mọi việc mà không gây ra tiếng động hoặc rất ít tiếng động. Bạn không nên gây ra âm thanh do đi đứng lơ đờ và nặng nề. Nếu bạn ý thức rõ ràng chuyển động của bàn chân bạn, bạn sẽ không gây ra tiếng động nào khi bước đi.

Bạn phải tỉnh thức đối với bất kỳ điều gì nảy sinh trong thân và tâm bạn. Bạn phải ý thức rõ ràng bất kỳ một hoạt động nào của thân và tâm bạn như chúng thực sự đang là. Khi bạn đang ăn, bạn phải ý thức rõ mọi hành động hay chuyển động trong việc ăn. Khi bạn đang tắm, mặc quần áo hay uống nước, bạn phải làm chậm lại các động tác và quan sát các cử động. Khi bạn ngồi xuống, bạn nên làm rất chậm, ý thức rõ toàn bộ cử động ngồi. Khi bạn đứng lên, động tác đó cũng phải được làm rất chậm bằng việc ý thức rõ cử động này bởi vì chúng ta muốn nhận biết rõ tất cả quá trình thân và tâm theo bản chất thực của nó. Tất cả các quá trình thân và tâm luôn luôn biến đổi - xuất hiện và biến mất, nảy sinh và tan biến. Chúng ta muốn nhận biết bản chất thực này của các quá trình tâm lý và thân. Vì thế, chúng ta nên làm chậm lại tất cả các động tác và cử động.

Chính niệm và chính định sẽ dọn đường cho sự khai mở trí tuệ. Khi tỉnh thức trở nên liên tục, một cách tự nhiên định sẽ trở nên sâu hơn. Khi định trở nên sâu hơn, tuệ giác sẽ tự nó khai mở. Vì thế, chúng ta nên phấn đấu để có được chính niệm liên tục và bền bỉ.

-ooOoo-

CHƯƠNG 3. BẢY LỢI ÍCH CỦA THIỀN MINH SÁT

Bảy lợi ích của thiên minh sát do Đức Phật giảng được ghi lại trong kinh *Maha Satipatthana Sutta* - Đại kinh Tứ niệm xứ. Nhưng trước khi bàn đến chúng, tôi muốn giải thích một cách ngắn gọn về bốn phương diện của Đạo Phật. Bốn khía cạnh này là:

Khía cạnh cầu nguyện của Đạo Phật
Khía cạnh đạo đức của Đạo Phật
Khía cạnh giới hạnh của Đạo Phật
Khía cạnh thực tiễn của Đạo Phật (bao gồm khía cạnh kinh nghiệm)

Khía cạnh cầu nguyện

Khía cạnh cầu nguyện của Đạo Phật có nghĩa là "lễ nghi, nghi thức", việc tụng các bài *suttas* và *parittas*, dâng hương hoa cũng như là cúng dường thức ăn và y phục. Khi chúng ta làm những việc thiện như vậy, chúng ta làm với *Sraddha* (tiếng Sankrit) hay *Saddha* (tiếng Pali). Từ *saddha* khó dịch sang tiếng Anh. Không có từ tiếng Anh nào tương đương với từ *saddha* trong tiếng Pali. Nếu chúng ta dịch *saddha* là "faith" (đức tin) từ "faith" không bao quát hết nghĩa thực, và nếu chúng ta dịch nó là "confidence" (lòng tin), từ này cũng không bao quát hết nghĩa thực của từ "*saddha*". Chúng ta không thể tìm được một từ đơn lẻ trong tiếng Anh mà có thể chuyển tải hết nghĩa của từ *saddha*. Theo tôi, *saddha* có thể dịch là lòng tin nhờ hiểu đúng pháp (*belief through right understanding of the Dhamma*).

Khi chúng ta thực hiện các buổi lễ tôn giáo chúng ta làm với lòng tin nơi Tam Bảo (*Tiratana*). Chúng ta tin nơi Đức Phật, nơi Pháp (lời dạy của Ngài) và nơi Tăng (đoàn thể tăng sĩ). Chúng ta tin tưởng rằng Đức Phật đã xoá sạch mọi ô nhiễm nhờ sự giác ngộ siêu việt của Ngài, do đó Ngài xứng đáng được tôn kính (một vị Alahán). Ngài là một vị Phật bởi Ngài đã cố gắng và tự giác ngộ, không phải vì Ngài đã học Pháp từ bất kỳ vị thầy nào. Chúng ta tin tưởng Đức Phật theo cách này. Đức Phật dạy chúng ta sống hạnh phúc và bình an và Ngài dạy chúng ta con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau. Chúng ta tin rằng nếu chúng ta theo lời Ngài hay con đường của Ngài, chắc chắn chúng ta sẽ sống hạnh phúc và bình an và thoát mọi khổ đau. Vì lý do này, chúng

ta tin vào Pháp. Cũng theo cách như vậy, chúng ta tin vào Tăng (Sangha). Khi chúng ta nói Sangha chủ yếu có nghĩa là Ariya-sangha, những vị Thánh tăng đã đạt được một trong bốn Đạo quả (magga). Nhưng theo nghĩa chung thì nó cũng đề cập đến cả các vị Sammuti-sangha (những người vẫn đang cố gắng để xóa bỏ mọi nhiễm ô). Vì vậy chúng ta tỏ lòng tôn kính đối với Tam bảo - Phật, Pháp, Tăng. Chúng ta cũng tin rằng bằng cách tụng *suttas* (kinh) và *parittas* (kinh bảo vệ) do Đức Phật dạy, chúng ta thực hiện những hành động công đức sẽ đưa ta tới chỗ chấm dứt khổ đau. Việc thực hiện những việc làm công đức này tạo nên khía cạnh sùng kính của Đạo Phật. Tuy nhiên chúng ta không nên chỉ dừng lại khía cạnh cầu nguyện này nếu chúng ta muốn thưởng thức hương vị thật của Đạo Phật và giải thoát khỏi mọi khổ đau. Vì thế chúng ta phải tiếp tục thực hành những khía cạnh cao hơn.

Phương diện đạo đức

Phương diện thứ hai của đạo Phật là phương diện đạo đức. Đây là sự tiếp tục những lời dạy của Đức Phật về việc làm thanh tịnh thân khẩu ý của chúng ta. Có rất nhiều học thuyết liên quan đến phương diện đạo đức của đạo Phật.

Bằng cách tuân theo những giáo lý này, chúng ta có thể sống cuộc đời hạnh phúc trong đời này cũng như đời sau nhưng chúng ta không thể hoàn toàn thoát khỏi đau khổ. Phương diện đạo đức của đạo Phật là:

Không làm tất cả các việc ác.
Làm tất cả các việc lành.
Thanh tịnh tâm ý.

Đây là ba phần của khía cạnh đạo đức mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy chúng ta và là lời tán dương của tất cả các Đức Phật. Nếu chúng ta tuân theo những điều này, chúng ta có thể sống một đời sống hạnh phúc và bình an bởi vì đạo Phật được xây dựng trên nền tảng Luật nhân quả. Nếu chúng ta không làm tất cả các việc ác, chúng ta sẽ không phải thọ nhận bất kỳ một kết quả xấu nào.

Để thanh tịnh tâm ý thoát khỏi mọi ô nhiễm, chúng ta phải thực hành thiền Samatha (thiền định) cũng như thiền Vipassana (thiền quán). Với thiền Samatha tâm chúng ta có thể thanh tịnh chỉ trong khi nó gắn với việc hành thiền, nhưng khi không tập, các sự ô nhiễm sẽ lại tấn công chúng ta. Nếu chúng ta thanh tịnh tâm ý bằng cách nhận biết các quá trình thân - tâm theo bản chất thực của chúng, thì các ô nhiễm sẽ không quay trở lại nữa. Sự nhận biết hay sự thấu hiểu các hiện tượng thân và tâm được gọi là *Vipassana-nana* (tuệ minh sát). Nó vượt qua một số phương diện của sự nhiễm ô và giảm các nhiễm ô như tham, sân, ảo tưởng và những thứ tương tự. Những ô nhiễm nào đã bị phá bỏ bởi phương tiện của *Vipassana-nana* (hiểu biết sâu sắc) sẽ không có khả năng tấn công lại chúng ta. Nói cách khác, khi chúng ta đã kinh nghiệm được tuệ minh sát, kinh nghiệm đó sẽ không biến mất hay rời khỏi chúng ta. Khi chúng ta suy ngẫm về kinh nghiệm chúng ta đã có trong khi thiền, sự hiểu biết mà chúng ta đã đạt được sẽ quay lại với chúng ta, và với trí tuệ này, một số những ô nhiễm đã bị trí tuệ loại bỏ sẽ không phát sinh lại nữa. Vì thế, chúng ta có thể thanh tịnh tâm khỏi một số phiền não. Nhưng nếu chúng ta có đủ *saddha*, chúng ta sẽ nỗ lực hết sức trong việc thực tập và đạt được quả thánh thứ tư, quả vị Alahán. Chúng ta sẽ xoá bỏ được mọi ô nhiễm. Khi mọi ô nhiễm đã hoàn toàn bị diệt trừ và tâm đã hoàn toàn thanh tịnh sẽ không còn một nỗi khổ nào hay *dukkha* nào. Khổ đau chấm dứt. Sự thanh tịnh tâm ý, thoát khỏi mọi nhiễm ô liên quan đến phương diện thực hành của Đạo Phật trong khi hai điểm nêu trên (không làm tất cả những điều ác và làm tất cả những việc lành) liên quan đến khía cạnh đạo đức của Đạo Phật.

Trong bài kinh Phúc đức (*Mangala Sutta, Sutta-nipàta*, câu 258-269) có 38 loại cầu nguyện. Trong bài kinh có nhiều nguyên tắc đạo đức để tuân theo, giúp chúng ta có thể sống hạnh phúc và bình an như:

Con nên sống ở một nơi thích hợp nơi con có thể thuận lợi về mọi mặt, làm được những việc tốt trong quá khứ.

Hiện tại con cũng nên làm nhiều việc thiện, càng nhiều càng tốt.

Con nên cân trọng giữ gìn ba nghiệp thân khẩu ý.

Điều đó có nghĩa là chúng ta nên giữ thân khẩu ý thanh tịnh. Theo cách này chúng ta có nhiều khía cạnh đạo đức để tuân theo để chúng ta có thể sống hạnh phúc và bình an.

Tôi muốn nhắc bạn nhớ tới bài kinh *Amabalatthika Rahulovadasutta* số 61 (*Majjhima-nikaya, Sutta No.61*) có thể rất quen thuộc với bạn. Trong bài kinh đó, Đức Phật khuyên khích con trai Ngài, La Hầu La, mới chỉ là một sa di (*samanera*) 7 tuổi, ngoan ngoãn, vui tươi và bình an. Đức Phật dạy La Hầu La đừng lại và suy ngẫm mỗi khi mình có ý định làm một việc gì.

- La Hầu La, con phải ý thức rõ ràng điều con định sẽ làm và cân nhắc xem liệu điều đó có làm hại bản thân con hay người khác không. Bằng cách cân nhắc như vậy, nếu con thấy rằng việc làm này sẽ tổn hại đến bản thân con hay người khác, con không được làm việc đó. Nhưng nếu hành động này không làm hại bản thân con hay người khác, con có thể làm nó.

Theo cách này, Đức Phật hướng dẫn La Hầu La cân nhắc việc gì sẽ được làm, ý thức rõ ràng việc gì đang được làm và suy ngẫm về việc đã được làm. Vì thế khía cạnh đạo đức này là cách tốt nhất để chúng ta sống một cách hạnh phúc và bình an trong đời sống hàng ngày. Không thể đếm hết được những khía cạnh đạo đức đưa chúng ta đến một đời sống hạnh phúc và bình an. Nếu chúng ta cố gắng hiểu những mặt đạo đức này và tuân theo chúng, chúng ta chắc chắn sống một cuộc đời hạnh phúc và bình an mặc dù chúng ta không thể thoát khỏi mọi khổ đau.

Phương diện phẩm hạnh

Mặc dù những giá trị đạo đức này rất có ích cho một đời sống hạnh phúc và bình an, chúng ta không nên chỉ dừng lại ở đây. Chúng ta nên tiến lên bình diện cao hơn của Đạo Phật, phương diện thứ ba - phương diện phẩm hạnh. Trong phương diện phẩm hạnh, bạn phải tuân thủ các giới luật hoặc năm, tám hay mười.

Mười giới giành cho Sa di (*sàmaneras*) trong khi 227 giới là giành cho Tỷ kheu (*bhikkhus*). Trong đời sống hàng ngày chúng ta nên tuân giữ ít nhất là năm giới. Khi chúng ta có thể giữ năm giới một cách hoàn hảo, giới hạnh của chúng ta thanh tịnh. Khi giới hạnh thanh tịnh, một thiền giả có thể dễ dàng thực tập thiền dù là thiền Samatha hay thiền Vipassana. Dựa trên sự thanh tịnh của giới hạnh, một thiền giả có thể dễ dàng tập trung vào đối tượng của thiền và đạt được định sâu, nhờ đó mà tâm được trong sáng, thanh thản và hạnh phúc.

Phương diện thực hành

Tiếp theo là phương diện thứ tư, tức là phương diện thực hành của Đạo Phật. Chúng ta phải tập thiền để chúng ta có thể tẩy sạch mọi nhiễm ô và kết quả là chấm dứt khổ đau. Ở đây chúng ta tập hai loại thiền vốn làm nên khía cạnh thực hành của Đạo Phật - một loại cho phép chúng ta đạt được định sâu, và loại kia cho phép chúng ta chấm dứt khổ đau bằng cách nhận ra hiện tượng thân và tâm theo đúng bản chất của chúng. Đức Phật nhấn mạnh vào loại thiền thứ hai - Vipassana. Khi chúng ta tập thiền Vipassana, chúng ta phải theo bài *Maha Satipatthana Sutta*, tức là Tứ Niệm Xứ. Nếu chúng ta ý thức rõ ràng tất cả các tiến trình thân - tâm của chúng ta, chúng ta chắc chắn sẽ đạt được sự chấm dứt khổ đau. Đức Phật đã nói về Tứ Niệm Xứ khi Ngài giảng bài pháp *Maha Satipatthana Sutta* ở tỉnh Kuru.

Bảy lợi ích của Thiền

Trong đoạn giới thiệu của kinh (*sutta*) đó, Đức Phật đã giảng về bảy lợi ích mà thiền giả có thể đạt được nhờ tự mình thực hành Phật Pháp.

Lợi ích thứ nhất là sự thanh tịnh. Khi một người tập tĩnh thức, anh ta có thể làm trong sạch mình thoát khỏi mọi ô nhiễm. Từ Pali "*kilesa*" có thể quen thuộc với bạn. Các học giả Đạo Phật dịch từ *kilesa* là sự ô nhiễm. *Kilesa* có 10 loại chính: *Lobha*, *Vicikiccha*, *Dosa*, *Thina-middha*, *Moha*, *Uddhacca-kukkucca*, *Ditthi*, *Ahirika*, *Mana*, *Anottappa*.

1) *Lobha* không chỉ có nghĩa là tham ăn mà còn là dục vọng, tham sắc, tham tiền, dính mắc và tham ái. Khi một trong những trạng thái tâm này nảy sinh trong chúng ta, tâm chúng ta trở nên nhiễm ô. Vì thế những thứ này được gọi là ô nhiễm.

2) *Dosa* là hận thù, giận dữ, ác độc hay ác cảm.

3) *Moha* là ảo tưởng hay vô minh.

4) *Ditthi* là tà kiến hay quan niệm sai lầm.

5) *Màna* là kiêu căng.

6) *Vicikicchà* là nghi ngờ.

7) *Thina-middha* là lười biếng, giải đãi và hôn trầm. Ngủ cũng thuộc về giải đãi và hôn trầm. Giải đãi và hôn trầm là ‘những người bạn cũ’ của thiên giả và của những người nghe Pháp.

Ngày nay, trong khi trình pháp, tất cả các thiền sinh đều trình bày một kinh nghiệm: "Tôi cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ". Khi mới bắt đầu tập, chúng ta phải đấu tranh vì chúng ta vẫn chưa quen với việc thực hành thiền minh sát. Đây là giai đoạn khá khó khăn của thiền, nhưng nó sẽ không kéo dài lâu. Nó có thể kéo dài hai hay ba ngày. Sau ba ngày, tất cả các thiền sinh sẽ cảm thấy ổn. Họ sẽ không cảm thấy quá khó khăn để vượt qua những người “bạn cũ” cản trở họ phát triển khả năng định tâm và trí tuệ.

8) *Uddhacca kukkucça* có nghĩa là trạo cử và hồi quá.

9) *Ahirika* có nghĩa là vô tâm. Đó là người không biết hổ thẹn vì những việc làm, lời nói và suy nghĩ xấu ác của mình.

10) *Anottappa* có nghĩa là vô quý - đó là người không biết sợ hãi, e ngại những việc làm, lời nói hay suy nghĩ xấu ác. Vô quý là một thứ nhiễm ô.

Đây là mười thứ ô nhiễm cần phải loại bỏ khỏi tâm chúng ta nhờ thiền Minh sát. Đức Phật nói:

Nếu một người thực hành thiền minh sát, người đó có thể trừ sạch mọi ô nhiễm.

Điều đó có nghĩa là anh ta có thể đạt được quả vị Alahán khi anh ta đã hoàn toàn trừ sạch mọi ô nhiễm. Đây là lợi ích thứ nhất.

Lợi ích thứ hai của sự tỉnh thức là vượt được qua buồn rầu và lo lắng. Bạn sẽ không lo lắng về sự thất bại, hay cảm thấy buồn tiếc vì cái chết của người thân, hay việc bị mất việc. Bạn sẽ không cảm thấy hối tiếc vì bất kỳ điều gì nếu bạn thực hành thiền minh sát. Mặc dù bạn chưa đạt được đến Đạo hay Quả vị nào (*magga* và *phala*), nhưng bạn vẫn có thể vượt qua buồn phiền và lo lắng ở một mức độ nào đó bởi vì khi buồn phiền và lo lắng nảy sinh bạn sẽ tỉnh thức thấy chúng như chúng đang là. Khi sự tỉnh thức trở nên mạnh mẽ, buồn phiền và lo lắng đó sẽ dừng lại và biến mất. Khi bạn đã hoàn toàn phát triển thiền minh sát, bạn chắc chắn đạt được quả vị Alahán, và do đó vĩnh viễn thoát khỏi buồn phiền, lo lắng. Theo cách này, lo lắng và buồn phiền có thể vượt qua bằng thiền minh sát.

Lợi ích thứ ba là vượt qua được những đau thương mất mát. Mặc dù cha mẹ, con cái hay họ hàng bạn mất, bạn sẽ không than khóc vì họ bởi lẽ bạn hoàn toàn nhận thấy rằng các quá trình thân và tâm tạo nên những gì được gọi là "con" hay "cha mẹ". Theo cách này, sự xót xa than khóc có thể vượt qua nhờ thiền minh sát. Đề cập đến lợi ích thứ ba này, kinh *Maha Satipatthana Sutta* (Tứ niệm xứ) đã kể câu chuyện sau:

Một người phụ nữ tên là Patacara, chồng, hai con trai, cha mẹ và những người anh trai của cô đã chết trong vòng một hay hai ngày, do đó cô đã phát điên vì buồn đau, lo lắng và than khóc. Cô đã bị nhận chìm bởi đau buồn do cái chết của những người cô yêu quý.

Bài luận kể câu chuyện này để chứng minh là một người có thể vượt qua được buồn phiền, lo lắng và đau xót nhờ tu tập thiền minh sát.

Một ngày, Đức Phật giảng một bài pháp ở tu viện Jetavana gần Savatthi. Người phụ nữ điên đang đi lang thang này đã bước vào

tỉnh xá và nhìn các thánh giả đang nghe pháp. Cô tiến về phía những thánh giả. Một người đàn ông già- người rất tốt với người nghèo, đã cởi áo khoác trên và đưa cho cô gái và nói với cô: "Này con gái, hãy lấy chiếc áo này mà che thân." Cùng lúc đó, Đức Phật nói với cô: "Này em gái, hãy tỉnh thức". Nhờ giọng nói dịu dàng của Đức Phật, cô gái điên đã tỉnh trí lại. Sau đó cô ngồi bên cạnh các thánh giả và lắng nghe bài pháp. Đức Phật biết rằng cô gái đã tỉnh lại nên nhắm bài thuyết pháp vào cô. Nghe Đức Phật thuyết pháp, trí óc cô dần dần tiếp thu được ý nghĩa kinh thú. Khi tâm cô đã đến lúc sẵn sàng để nhận ra Pháp, Đức Phật trình bày Tứ Diệu Đế:

Dukkha-sacca - Khổ đế
Samudaya-sacca - Tập đế
Nirodha-sacca - Diệt đế
Magga-sacca - Đạo đế

Tứ Diệu Đế bao gồm những lời pháp làm thế nào để ý thức rõ ràng bất kỳ điều gì nảy sinh trong thân và tâm bạn như nó thực sự là.

Patacara tỉnh lại, hiểu đúng phương pháp chính niệm tỉnh thức và áp dụng đối với bất kỳ điều gì nảy sinh trong các quá trình thân-tâm và bất kỳ điều gì cô nghe thấy. Khi sự tỉnh thức của cô đã có đà, định của cô càng trở nên sâu và mạnh hơn. Vì định của cô trở nên sâu, sự thâm hiểu của cô đối với các quá trình thân-tâm trở nên mạnh mẽ, và cô dần nhận ra các đặc tính riêng và các đặc tính chung của các hiện tượng thân và tâm. Do đó, cô từng bước kinh nghiệm qua tất cả các cấp độ của tuệ minh sát trong khi nghe giảng Pháp, và đạt được Đạo quả đầu tiên, Sotapatti-magga. Thông qua kinh nghiệm về Pháp của bản thân cô nhờ việc thực hành thiền minh sát, tất cả những nỗi buồn, lo lắng, tiếc thương mà cô đã có giờ biến mất hết, và cô trở thành một con người mới. Cô đã vượt qua được những lo lắng, buồn phiền và sâu bi bằng cách thực hành thiền minh sát. Vì thế, luận về Maha Satipatthana Sutta đã kể lại câu chuyện này. Không chỉ những người sống ở thời Đức Phật, mà cả những người sống ở thời đại ngày nay đều có thể vượt qua được buồn phiền và lo lắng nếu như họ thực tập thiền minh sát để đạt được cấp độ cao

hơn của tuệ. Bạn cũng ở trong số những người có thể vượt qua được buồn phiền và lo lắng bằng phương tiện của thiền minh sát.

Lợi ích thứ tư là hết khổ về thân.

Lợi ích thứ năm là hết khổ về tâm.

Bạn có thể vượt qua khổ về thân như đau, căng cứng, ngứa, tê cóng và những thứ tương tự nhờ chính niệm trong khi chuyên tu thiền cũng như trong đời sống hàng ngày. Khi bạn có kinh nghiệm nào đó trong thực tập thiền, bạn có thể vượt được qua nỗi khổ về thân và tâm ở mức độ cao. Nếu bạn nỗ lực và đầu tư đủ thời gian, bạn có thể xoá bỏ vĩnh viễn cả khổ về thân và tâm khi bạn đạt được quả vị Alahán. Nhưng trong khi thiền bạn có thể vượt qua cái đau, căng cứng, tê cóng, ngứa và tất cả các cảm giác khó chịu của thân nhờ quan sát chúng rất chăm chú và tỉ mỉ. Vì thế bạn không cần e ngại cái đau, căng cứng hay tê cóng bởi vì đó là những người bạn tốt có thể giúp bạn chấm dứt khổ đau. Nếu bạn quan sát cái đau một cách mạnh mẽ, chính xác và kĩ lưỡng, nó có thể dường như nghiêm trọng hơn vì bạn biết nó nhiều hơn và rõ ràng hơn. Khi bạn đã hiểu sự khó chịu của cảm giác đau này, bạn sẽ không đồng nhất nó với bản thân bạn bởi vì cảm giác này được hiểu chỉ như là một quá trình tự nhiên của các hiện tượng tâm. Bạn không bám víu vào cảm giác đau xem nó là "Tôi" hay "của tôi" hay "cho tôi", hay một con người hoặc một "sinh vật". Theo cách này, bạn có thể dẹp bỏ quan niệm sai lầm về một linh hồn, một bản ngã, một con người, một sinh vật, một "cái tôi" hay một cái "anh".

Khi gốc rễ của mọi nhiễm ô, có nghĩa là quan niệm sai lầm về một bản ngã, về một linh hồn...(sakkaya-ditthi hay atta-ditthi) đã bị diệt trừ bạn chắc chắn sẽ đạt được Đạo quả thứ nhất, *Sotapatti-magga* (Dự lưu). Sau đó bạn có thể tiếp tục việc thực tập để đạt được ba cấp bậc cao hơn của Đạo Quả. Đó là lý do tại sao tôi nói là cảm giác khó chịu về thân như đau, căng cứng và tê cóng là "những người bạn tốt" của bạn- có thể giúp bạn đạt được diệt đế. Nói cách khác, cảm giác tê cóng hay bất kỳ cảm giác đau nào là chìa khoá vào cánh cửa Niết bàn (*nibbana*). Khi bạn cảm thấy đau, bạn thật là may mắn. Đau là một đối tượng rất có giá trị của thiền vì nó thu hút "tâm ghi nhận" ở lại chỗ đau

trong một khoảng thời gian rất dài. Tâm ghi nhận có thể tập trung rất sâu bị thu hút vào nó. Khi tâm đã hoàn toàn bị thu hút vào cảm giác đau, bạn sẽ không còn ý thức về hình dáng của thân thể bạn hay bản thân bạn. Điều đó có nghĩa là bạn đang nhận ra *sabhava-lakkhana* của cái đau hay các đặc tính riêng có của cảm giác đau (*dukkha-vedana*). Tiếp tục thực hành bạn sẽ có thể nhận ra các đặc tính chung của các hiện tượng thân và tâm là bản chất vô thường, khổ, vô ngã. Điều đó sẽ dẫn bạn đến sự chấm dứt khổ đau. Vì thế bạn thật may mắn nếu bạn bị đau.

Ở Miến Điện, có một vài thiền giả đã qua cấp độ thứ ba của tuệ minh sát (*sammasana-nana*), gần như đã hoàn toàn vượt qua được tất cả các cảm giác đau, nhưng không thoả mãn với sự thực hành của họ bởi vì họ không có cái đau để ghi nhận. Vì thế họ gập chân lại và ấn chúng để họ có thể cảm thấy đau. Họ đang tìm kiếm "người bạn tốt" có thể dẫn họ đến chấm dứt khổ đau.

Khi bạn cảm thấy bất hạnh, bạn hãy quán sát nỗi bất hạnh đó một cách liên tục, chăm chú, và kỹ lưỡng là "bất hạnh, bất hạnh". Nếu bạn cảm thấy tuyệt vọng, sự tuyệt vọng đó phải được quán sát rất chăm chú và kiên trì. Khi sự tỉnh thức của bạn trở nên mạnh mẽ, sự bất hạnh và tuyệt vọng sẽ không còn tồn tại nữa. Vì thế vượt qua được những đau khổ về tâm là lợi ích thứ năm của thiền minh sát.

Lợi ích thứ sáu là giác ngộ - Đạo và Quả (*magga* và *phala*). Khi bạn dành đủ thời gian và nỗ lực cho thiền minh sát, ít nhất bạn sẽ đạt được Quả Thánh thứ nhất, *Sotapatti-magga*. Đây là lợi ích thứ sáu của thiền minh sát.

Lợi ích thứ bảy là bạn chắc chắn sẽ đạt được Niết bàn và được giải thoát nhờ thực hành thiền minh sát.

Tóm lại, bảy loại lợi ích của thiền minh sát mà một hành giả thiền Vipassanà có thể có được nhờ những kinh nghiệm của bản thân mình về Pháp là:

- 1) Thanh tịnh tâm ý, thoát khỏi mọi ô nhiễm.
- 2) Vượt qua được buồn phiền và lo lắng.
- 3) Vượt qua được sự đau buồn than tiếc.

- 4) Chấm dứt mọi nỗi khổ về thân.
- 5) Chấm dứt mọi nỗi khổ về tâm.
- 6) Giác ngộ.
- 7) Đạt đến Niết bàn.

Đức Phật đã bắt đầu bài *Maha Satipatthana* (Đại kinh Niệm xứ) với bảy lợi ích này của thiền minh sát. Bạn chắc chắn sẽ đạt được bảy lợi ích này nếu bạn nỗ lực tích cực trong thực hành.

Chúng ta hạnh phúc vì chúng ta tin tưởng Đức Phật - đáng giác ngộ và người dạy chúng ta con đường chân thật để chấm dứt khổ đau. Nhưng chúng ta không được tự mãn. Trong các tạng kinh bằng tiếng Pàli có một câu chuyện ngụ ngôn:

Có một cái ao to với đầy nước trong và nhiều hoa sen trong đó. Đôi tay của một người du lịch thì bẩn. Anh ta biết rằng nếu anh ta rửa tay trong ao thì tay sẽ sạch. Nhưng mặc dù biết thế anh ta vẫn không đi đến cái ao và rửa tay, tay anh ta vẫn bẩn. Thế là anh ta đi qua cái ao và tiếp tục cuộc hành trình của mình.

Câu hỏi mà bài kinh đặt ra là: "Nếu tay người đàn ông đó vẫn bẩn thì ai là người có lỗi, cái ao hay người du hành?". Rõ ràng đó là lỗi của người du hành. Mặc dù anh ta biết rằng anh ta có thể rửa sạch tay ở cái ao đó nhưng anh ta đã không làm thế. Vì thế người du hành mới là người có lỗi. Đức Phật dạy chúng ta con đường để tỉnh thức. Nếu chúng ta biết cách nhưng chúng ta không thực hành sự tỉnh thức, chúng ta sẽ không thoát khỏi đau khổ. Nếu chúng ta không thoát khỏi đau khổ, ai là người có lỗi? Rõ ràng chúng ta là người đáng trách. Nếu bạn thực hành thiền minh sát với nỗ lực tích cực, bạn sẽ thanh tịnh mình thoát khỏi mọi nhiễm ô và thoát khỏi mọi khổ đau nhờ đạt được bảy lợi ích này của thiền minh sát.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | 01 | [02](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 22-02-2004