

# Người Phật Tử và Con Đường Tu Phật

Phạm Kim Khánh  
Seattle, USA, 2004

## [II]

### PHÁP MÔN HÀNH THIỀN

Nghiêm túc trì giới là giữ gìn hành động và lời nói trong sạch. Thân khẩu thanh tịnh phần nào ảnh hưởng đến tâm thanh ý tịnh, nhưng chỉ riêng rẽ hai yếu tố -- thân và khẩu -- này không đủ khả năng hoàn toàn gội rửa những ô nhiễm vẫn sâu kín ẩn tàng trong tâm (anusaya) từ vô lượng kiếp.

Trái lại, tâm trong sạch sẽ thanh lọc hành động và lời nói vì:

*"Tâm dẫn đầu các tâm sở (bất thiện). Tâm là chủ. Tâm tạo tác tất cả (các tâm sở bất thiện). Nếu nói hay làm với tâm ác, do đó, đau khổ sẽ theo liền với ta như bánh xe lăn theo dấu chân con bò (kéo xe)." (Kinh Pháp Cú, câu 1)*

*"Tâm dẫn đầu các tâm sở (thiện). Tâm là chủ. Tâm tạo tác tất cả (các tâm sở thiện). Nếu nói hay làm với tâm trong sạch, do đó, hạnh phúc sẽ theo liền với ta như bóng không bao giờ rời (hình)" (Kinh Pháp Cú, câu 2)*

*Manopubbaṅgamā dhammā --  
manoseṭṭhā manomayā  
Manasā ce paduṭṭhena --  
bhāsati vā karoti vā  
Tato naṃ dukkhamanveti --  
cakkam' va vahato padaṃ.*

*Manopubbaṅgamā dhammā --  
manoseṭṭhā manomayā  
Manasā ce pasannena --  
bhāsati vā karoti vā  
Tato naṃ sukhamanveti --  
chāyā' va anapāyinī.*

Chúng ta tạo nghiệp bằng thân, khẩu, ý. Trước khi hành động hay thốt ra lời, phải có ý nghĩ đưa đến hành động hay lời nói ấy. Do đó, điều ngự, rèn luyện, uốn nắn cái tâm là công trình tối trọng yếu để cho cả ba: thân, khẩu, ý thanh tịnh. Hành thiền (*bhāvanā*) là trau giồi và phát triển tâm.

Tâm ta vốn chứa đựng ít nhiều bợn nhơ. Nếu để nó trôi chảy theo dòng diễn tiến tự nhiên mà không có cố gắng nào để khắc phục, kiểm soát, và chuyển hướng nó, cái tâm -- dưới sự chi phối của tham ái, sân hận, và si mê -- sẽ lôi cuốn chúng ta vào những hoàn cảnh khó khăn, rất phiền phức và ô nhiễm.

Theo Ngài Đại Đức Nyanaponika, điều trọng yếu là ta phải:

1. Hiểu biết cái tâm. Tâm rất gần với ta nhưng được chúng ta biết rất ít.
2. Uốn nắn cái tâm. Tâm rất buông lung hoang dại, nặng nề, khó dạy, nhưng ta có thể tập cho nó thuần thực, mềm dẻo, dễ uốn nắn.
3. Giải phóng cái tâm. Tâm bị đeo níu quẩn quít, bị trói chặt vào đù loại phiền não, nhưng ta có thể giải phóng làm cho nó trở nên tự do, tại nơi đây và trong hiện tại.

## 1. Hiểu Biết Cái tâm

Bản chất của tâm là luôn luôn di chuyển, phóng đầu này, nhảy đầu kia. Người đời thường ví tâm như loài khí, loài ngựa. Không ngừng nhảy nhót múa men như khí, như vượn và chạy nhảy như ngựa hoang (tâm viên ý mã).

Có câu chuyện thuật rằng vào thời Đức Phật chàng thanh niên nọ con nhà khá giả, một hôm đến nghe Đức Thế Tôn thuyết giảng Giáo Pháp, và sau thời Pháp xin xuất gia với Ngài, được gọi là Tỳ Khuru Saṅgharakkhita. Một ít lâu, sau những ngày tháng tích cực chuyên cần hành thiền Đại Đức Saṅgharakkhita chứng đắc Đạo Quả A La Hán.

Lúc ấy người em gái của Đại Đức vừa hạ sanh một trai, lấy tên Đại Đức đặt cho con mình là "Cháu của Saṅgharakkhita". Khi Saṅgharakkhita-Cháu lớn khôn, xin xuất gia với cậu. Vào mùa an cư kiết hạ, vị tỳ khuru cháu nhập Hạ trong một làng hẻo lánh. Sau khi ra Hạ, trong buổi lễ Dâng Y, thầy thọ lãnh được hai bộ y, và phát tâm muốn dâng lên Sư Cậu một bộ. Từ làng, thầy về đền chùa trước lúc Sư Cậu đi bát về, lo quét dọn tịnh thất sạch sẽ, gánh nước châm đầy lu, sửa soạn tọa cụ ngay ngắn, và chờ Sư Cậu. Khi thấy Đại Đức Cậu về đền, thầy liền đánh lễ, rước bát, thỉnh ngồi, rửa chân, dâng nước đến Sư Cậu.

Khi làm xong bốn phận người đệ tử, thầy Tỳ Khuru Cháu cầm bộ y trên hai tay, quỳ xuống trước Sư Cậu, đánh lễ, và dâng lên Sư bộ y. Nhưng Sư Cậu từ chối, bảo rằng "Sư đã có một bộ y, và như vậy là đủ rồi, con hãy giữ lấy mà dùng." Sư Cháu hết lời kính xin Sư Cậu thọ nhận, nhưng Sư Cậu một mực từ chối nói rằng một bộ y đã đủ cho Ngài rồi.

Vị Tỳ Khuru Cháu, lúc ấy tay cầm quạt đứng sau lưng, quạt cho Cậu, lấy làm thất vọng, nghĩ rằng, "Ồ ngoài đời Sư với mình đã có tình cậu cháu. Khi xuất gia lại có thêm nghĩa thầy trò, cùng tu chung một chùa. Nay mình có được bộ y, phát tâm chia xẻ quả phúc này đến Sư mà Ngài không nghĩ tình nghĩa cậu cháu, thầy trò, nữ đánh từ chối như vậy thì mình còn ở lại chùa làm gì? Ta hãy hườn tục, đi về nhà sống cho rồi."

Và trong khi cầm quạt, quạt Sư Cậu, thầy Tỳ Khuru Cháu tiếp tục suy tư, "Sống ngoài đời lúc này cũng khó kiếm công ăn chuyện làm lắm chứ không phải dễ đâu. Nếu ta hườn tục, về nhà thì làm sao sinh sống đây."

Rồi thầy nghĩ, "Mình có hai bộ y, dâng lên Sư Cậu một, mà Sư Cậu không thọ, vậy thì mình có dư bộ ấy. Khi về nhà mình sẽ bán bộ y, lấy tiền mua một con dê cái. Giống dê nó đẻ nhiều lắm, không bao lâu con dê cái của mình sẽ đẻ con. Chờ lúc con nó lớn lên, mình bán luôn cả mẹ lẫn con, ắt có được một số vốn để làm ăn. Chừng đó, có công ăn việc làm, đời sống trở nên thoải mái, mình sẽ cưới vợ. Vợ mình sẽ đẻ con, và mình sẽ lấy tên Sư Cậu đặt cho con mình."

Ngày nọ mình đặt con trên một cái xe đẩy, rồi cùng vợ, đẩy con đến chùa đánh lễ Sư Cậu. Đi một đôi xa, vì có ý muốn cung con, bảo vợ đem đưa bé lại cho mình bồng. Vợ mình trả lời, "Tại sao anh bồng nó làm gì? Hãy đẩy xe đi, để tôi bồng." Vừa nói vậy, vợ mình bồng xốc con lên. Nhưng vì sức yếu, loanh quanh một hồi, làm té con ngay trước bánh xe, và xe cán thẳng con nhỏ.

Lúc ấy mình giận quá, la vợ, "Thấy chưa, sức đã yếu mà còn dành bông con để nó té, bị xe cán thấy chưa. Chết tôi rồi!" Tức giận quá, sẵn cầm gậy trên tay, mình lấy gậy đập mạnh trên lưng vợ."

Đang lúc đứng quạt Sư Cậu, nghĩ đến đó Thầy Tỳ Khuru Cháu cầm quạt, đập mạnh vào đầu Sư Cậu. Sư Cậu bị đập đau, liền chú niệm quán xét xem tại sao Sư Cháu lại đập quạt trên đầu mình, và tức khắc thấy rõ từng chi tiết những gì xảy diễn trong ý nghĩ của Sư Cháu.

Sư liền nói, "Này con, con không đập được gậy trên lưng người đàn bà thì thôi, có sao lại đập quạt trên đầu Sư. Sư có làm gì đâu?"

Đến đây, vì Tỳ Khuru Cháu giựt mình tự nghĩ, "Chết rồi, hình như Sư Cậu đã biết rõ tận tường những gì phát sanh trong tâm của mình. Vậy thì làm sao mình có thể còn ở lại đây tu được nữa. Nghĩ vậy Thầy quăng cây quạt bỏ chạy, nhưng bị người trong chùa bắt giữ lại.

Trước mặt Sư Cậu thầy thuật lại tự sự. Sư Cậu mở lời khuyên dạy:

"Này Sư, con hãy lại đây. Chớ nên lo sợ. Tâm là vậy. Nó phóng đi rất xa, chạy thật nhanh, và đi cùng khắp. Ta phải cố gắng tháo gỡ cho nó các loại dây trói buộc của tham ái, sân hận và si mê."

Rồi Sư dạy:

*"Lao mình vào những cuộc hành trình xa xôi diệu vợi, đồ dầy đơn độc, không hình thể. Đó là tâm. Ai chế ngự được tâm là thoát ra khỏi mọi ràng buộc của Ma Vương."*

Trong guồng máy phức tạp của con người, cái tâm quả thật vô cùng quan trọng. Con người trong sạch do tâm mà nhơ bẩn cũng do tâm. Chính tâm tạo thiên đàng, cũng chính tâm đưa đến cảnh địa ngục. Tâm nâng cao, đưa con người lên, cũng chính tâm hạ thấp, đưa con người xuống.

Và cũng như nước, tự nhiên trôi chảy từ cao xuống thấp, nếu không được kiểm soát, tâm của con người cũng tự nhiên có khuynh hướng xuôi chiều về bất thiện pháp. Vì lẽ ấy Đức Tôn Sư dạy:

*"Hãy gấp rút làm việc thiện. Hãy chế ngự điều ác trong tâm vì tâm của người buông lung, dễ dũi bễ trở công trình tạo thiện nghiệp sẽ ưa thích làm việc bất thiện."* (Kinh Pháp Cú, câu 116)

Lời dạy này khuyên ta nên vận dụng mọi cố gắng để thanh lọc tâm mỗi khi nó ve vãn gần điều ác. Tâm ô nhiễm sẽ thỏa thích trong ác pháp (*pāpasmī ramati mano*).

## 2. Uốn nắn cái tâm

Hành thiền là thanh lọc, kiểm soát, rèn luyện, trau giồi và phát triển, uốn nắn tâm. Hành thiền không phải là thả hồn theo một giấc mơ trầm lãng mà đó là một cố gắng linh động, một sinh hoạt tích cực của tâm.

Phương pháp luyện tâm cũng giống như đường lối tập thú, luyện tập bò chẳng hạn. Bò nghé vừa lớn lên, muốn rèn luyện cho nó đủ thuần thục để kéo xe hay kéo cây, trước tiên người ta thả nó nhập đàn. Sáng, theo bầy đi ăn, tối lùa trở lại về chuồng. Khi nó quen sống chung với những con khác trong khuôn khổ tập thể, người ta bắt đầu xỏ mũi (tức xỏ sợi dây xuyên qua lỗ mũi, rồi choàng dây vòng lên sừng). Trên sợi dây, mỗi bên có thắt một cái lỗ nhỏ. Sau đó người ta cột hai sợi dây dằm, mỗi sợi vào lỗ của dây mũi. Đầu kia của sợi dây dằm thì quán vào một cột trụ trông vững chắc dưới đất.

Hàng ngày người ta dùng dây dằm để điều khiển bò. Tập như vậy cho đến khi có thể gát cái ách lên cổ nó và sai khiến nó làm theo ý mình. Bò chỉ có thể hữu dụng khi đã được rèn luyện tinh thực. Chừng đó có thể dùng nó để kéo xe, kéo cày, hay làm bất luận công việc nào khác.

Trong phương pháp luyện tâm, công phu tinh nghiêm trì giới, tự khép mình vào nếp sống giới đức, cũng như thả bò nhập bầy, sáng theo đàn đi ăn và chiều về chuồng. Nếu để bò nghe sóng buồng lung hoang dại, có thể nó sẽ phá khuấy mùa màng hay làm hư hại cây cối, vườn tược, của kẻ khác. Cùng thế ấy, con người buồng lung không giới đức có thể bị ba nghiệp -- thân, khẩu, ý -- hoang dại của mình gây tổn hại cho người khác và cho mình, rất nguy hiểm.

Tinh tấn chuyên niệm cũng giống như xỏ mũi và cột dây dằm vào trụ. Người hành thiền dùng sợi dây "niệm" (*sati*) để điều khiển tâm mình, không cho nó phóng túng buồng lung chạy nhảy một cách hoang dại, mà giữ nó lại và sai khiến, đặt nó vào đối tượng (để mục hành thiền, hay công án) nào mà mình chọn.

Trạng thái luôn luôn khuấy động và phóng dật mà tâm đã quen thuộc từ vô lượng kiếp giờ đây đã được điều phục, lắng dịu và an trụ. Cũng như bò đã được rèn luyện thuần thực để kéo xe hay kéo cày, tâm đã sẵn sàng nhu thuận để hành thiền -- thiền Vô Lượng hay thiền Minh Sát.

Nếu hành giả không bắt đầu công phu hành thiền của mình bằng Tam Quy, Ngũ Giới, và chú niệm, nhằm uốn nắn, làm cho tâm an tĩnh và nhu thuận thì không khác nào người chủ bò thiếu kinh nghiệm, gát ách con bò hoang dại chưa hề bao giờ được huấn luyện. Khi bắt nó kéo xe hay kéo cày, ắt nó chạy loạn, không thể kèm giữ được.

**Năm Pháp Triển Cái.** Trong khi chuyên cần chú niệm người hành thiền có thể gặp nhiều trở ngại, nhưng đặc biệt có năm chướng ngại tinh thần ngăn chận công phu gom tâm và làm trở ngại con đường giải thoát, được gọi là pháp Triển Cái, *Nīvarana* (*ni + var = làm trở ngại, ngăn chận*) cái gì gây trở ngại cho tiến bộ tinh thần.

Năm loại chướng ngại tinh thần là: tham dục, oán ghét, hôn trầm-dã dượi, phóng dật-lo âu, và hoài nghi.

a. Tham dục (*kāmacchanda*), là lòng ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Một người ở mức bình thường có khuynh hướng chạy theo những ham muốn có tánh cách huyền ảo phù du của thân. Nếu không đủ khả năng kiểm soát và khắc phục, ắt sẽ bị sa đọa, chìm đắm trong dục vọng. Tham dục cũng có thể là những hình thức khát khao tài sản, sự nghiệp, địa vị, quyền thế, danh vọng v.v...

b. Oán ghét (*vyāpāda*), là bất mãn, bất toại nguyện. Điều ưa thích dẫn đến luyến ái, còn điều trái ngược với sở thích sẽ đưa đến ghét bỏ, bực mình, oán giận, thù hận, bất toại nguyện v.v... Luyến ái và ghét bỏ là hai ngọn lửa to lớn thiêu đốt thế gian. Chính hai loại tâm này, được sự hỗ trợ của vô minh, đã gây phần lớn những điều bất hạnh trong đời.

c. Hôn Trầm-Dã Dượi (*thīna-middha*), là một cặp hai yếu tố dính liền nhau do đặc tánh chung của nó là trạng thái uể oải. Hôn trầm (*thīna*) là trạng thái uể oải của tâm vương. Dã dượi (*middha*) là trạng thái uể oải của tâm sở. Một trạng thái tâm nhuệ ngoại như nhựa dẻo trên khúc gỗ, hay một miếng bơ đặt khô, khô trét ra. Nên ghi nhận rằng đây chỉ là trạng thái tâm chớ không phải tình trạng mệt mỏi, lười biếng cử động tay chân. Một vị A La Hán, đã tận diệt mọi phiền cái, đôi khi vẫn còn nghe cơ thể mệt mỏi. Nghịch nghĩa với dã dượi-hôn trầm là tinh tấn kiên trì.

d. Phóng Dật-Lo Âu (*uddhacca-kukkucca*). Phóng dật (*uddhacca*) là trạng thái bất ổn của tâm luôn luôn chao động, không yên, liên quan đến tất cả những loại tâm bất thiện. Thông thường, khi hành động bất thiện thì tâm không yên mà luôn luôn chao động.

Lo âu (*kukkucca*), là tâm trạng lo lắng, hối tiếc một hành động bất thiện đã làm, hoặc một hành động thiện đã bị bỏ lãng không làm, hay làm không hoàn bị. Đúng theo tinh thần Phật Giáo, chính sự ăn năn hối tiếc một hành động bất thiện đã làm không ngăn cản được hậu quả xấu của nó. Hối tiếc tốt đẹp nhất là quyết tâm không lặp lại hành động bất thiện ấy nữa.

c. Hoài nghi (*vicikicchā*, "vi" là không chứa đựng + "cikicchā" = trí tuệ) là tâm bất định. Hoài nghi ở đây không phải là ý muốn tìm hiểu -- điều mà Phật Giáo luôn luôn khuyến khích nên làm -- mà là tâm trạng lung chùng, không quyết định. Hoài nghi ở đây cũng không phải là thiếu niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng, vì một người không phải Phật tử, không có niềm tin nơi Tam Bảo, vẫn có thể khắc phục *vicikicchā* và đắc thiền (*jhāna*). Hoài nghi là một chướng ngại tinh thần vì nó là tâm trạng lỏng lẻo, không nhất quyết về điều đáng làm.

Năm triền cái kể trên là những chướng ngại tinh thần làm phân tán sự chú tâm và lu mờ sự bén nhạy của trạng thái thức tỉnh. Một cái tâm mà bị các trở lực tệ hại ấy ngăn chặn ắt không thể thành công tập trung vào một đề mục nào có bản chất trong sạch.

Trong lúc ngồi thiền, từ đáy sâu của luồng nghiệp có thể phát hiện đến hành giả, dưới hình thức ý nghĩ, hình ảnh, hoặc cảm xúc như ý muốn thiên về tham dục, hay cảm xúc nghe bực tức, buồn phiền, đã dưới lười biếng, chao động không yên, hay hoài nghi. Hành giả phải hết sức khéo léo, nhẹ nhàng nhưng nhất quyết, kiên trì tinh tấn, gia công đem tâm về đề mục, đồng thời phát triển những yếu tố tinh thần gọi là chi Thiền (*jhānaṅga*), có thể tạm thời khắc phục các triền cái.

**Năm Chi Thiền.** Những yếu tố tinh thần này vẫn hiện hữu lúc bình thường, nhưng khi hành thiền thì trở nên mạnh mẽ, linh động và có khả năng chuyển tâm đến trạng thái an định. Năm chi thiền là: tầm, sát, phi, lạc, trụ.

a. Tầm (*vitakka*). Phạm ngữ này thường được dùng trong ý nghĩa "suy tư". Ở đây *vitakka*, tầm, là yếu tố Thiền (chi Thiền) hướng những tâm sở đồng phát sanh về đối tượng. Theo Bản Chú Giải, ông quan đại thần hướng dẫn một nông dân quê mùa vào hoàng cung yết kiến vua như thế nào, thì cùng thế ấy, chi Thiền "Tầm" hướng dẫn tâm đến đề mục. Bình thường, "tầm" là một tâm sở không có tánh cách đạo đức, tức không thiện cũng không bất thiện. Khi liên hợp với tâm thiện (*kusala citta*) thì nó là thiện. Khi liên hợp với tâm bất thiện (*akusala citta*) nó là bất thiện.

Chi Thiền "tầm" tạm thời khắc phục triền cái đã dưới-hôn trầm.

b. Sát (*vicāra*, cũng được gọi là Tứ) là di chuyển bất định. Sát, quan sát hay dò xét, có nghĩa là liên tục áp đặt tâm trên đối tượng. Theo Bản Chú Giải, chi Thiền "sát" di động quanh quần đối tượng và có đặc tánh dò xét. Chi Thiền tầm cũng giống như con ong bay hướng về hoa. Chi Thiền sát như ong bay quanh quần vo ve trên cái hoa. Hai chi Thiền, tầm và sát, liên quan với nhau rất mật thiết.

Chi thiền "sát" tạm thời khắc phục triền cái hoài nghi.

c. Phi (*pīti*, xuất nguyên từ căn "pi") là thích thú, hoan hỷ. Phi (*pīti*), không phải là một loại thọ (*vedanā*) như thọ lạc (*sukha*). Một cách chính xác, phi là tâm sở đến trước, và trong khi xuất hiện, báo hiệu rằng sắp có thọ lạc. Có năm loại phi là cái vui làm rung mình, rộn óc. hay nổi da gà; cái vui thoáng qua mau lẹ như trời chớp; cái vui tràn ngập như sóng biển tràn lên bãi; cái vui thanh thoát đem lại cho hành giả cảm giác nhẹ nhàng như bông gòn lững lờ bay theo chiều gió; và cái vui thấm nhuần toàn thể châu thân như bong bóng được thổi phồng, hay trận lụt tràn ngập cả ao vũng.

Chi thiền "Phi" tạm thời khắc phục triền cái oán ghét, bất mãn, bất toại nguyện.

d. Lạc (*sukha*) là cảm giác an lạc, hạnh phúc. Đặc tánh của "lạc" là thỏa thích hưởng thụ điều gì mong muốn.

Khách lữ hành đi trong sa mạc mệt mỏi nóng bức. Khi thấy xa xa có cụm cây mát mẻ và ao hồ đầy nước, thì lòng hoan hỷ, biết mình sẽ có nước để uống hay rửa mặt, đó là "phi". Khi đến gần ao nước, trạng thái thỏa thích tắm rửa, hay giải khát, đó là "lạc". Ta nên phân biệt trạng thái thích thú tinh thần (của chi Thiền lạc) với sự khoái lạc vật chất. Đây là trạng thái thích thú không liên quan đến thú vui vật chất mà trái lại, là hậu quả dĩ nhiên của sự từ bỏ thú vui vật chất. Hạnh phúc Niết Bàn càng tế nhị và sâu xa cao thượng hơn hạnh phúc của Thiền (*Jhāna*) nhiều. Hạnh phúc Niết Bàn không còn là một loại cảm giác (thọ) nữa mà là sự giải thoát trọn vẹn ra khỏi mọi hình thức đau khổ, phần nào tương tự như trạng thái thoải mái dễ chịu của người tàn phế sau khi được phục hồi trở lại và mạnh khỏe bình thường.

Chi Thiền "lạc" tạm thời khắc phục triển cái lo âu phóng dật.

e. Trụ (*ekaggata* = *eka* + *agga* + *ta*), đúng theo ngữ nguyên, là sự an trụ tâm vào một điểm duy nhất, nhất điểm tâm. Hành giả chuyên chú gom tâm vào đề mục cho đến khi tâm hoàn toàn vững chắc an định vào đó, bao nhiêu tư tưởng khác đều bị gạt bỏ ra ngoài.

Chi thiền "Trụ" tạm thời khắc phục triển cái tham dục.

### 3. Giải Phóng Cái Tâm

Để giải phóng tâm, trong Phật Giáo có hai loại thiền (*bhāvanā*, trau giồi và phát triển tâm), là thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát. Hiểu theo một lối khác, ta có thể nói rằng pháp môn hành thiền trong Phật Giáo phân làm hai giai đoạn: thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát.

Thiền Vắng Lặng (*samatha bhāvanā*) tập trung những thành phần của tâm, gom vào một điểm, và vững chắc an trụ lâu dài trên điểm duy nhất ấy không lay chuyển. Tâm trở nên tĩnh lặng và thanh bình an lạc.

Để có một hình ảnh cụ thể, thí dụ như ly nước đầy bụi bặm và đang bị khuấy động lao chao, ắt ta khó thấy rõ những gì xuyên qua ly. Nhưng cũng cái ly ấy, nếu để yên một thời gian trong trạng thái yên tĩnh không lao chao, bụi bặm lắng đọng, nước sẽ trở nên trong suốt và ta sẽ dễ dàng nhìn thấy rõ tường xuyên qua nước trong ly. Trạng thái tâm cũng dường thế ấy, nếu bị chao động ắt thiếu sáng suốt. Hành thiền Vắng Lặng là vững chắc giữ yên các thành phần của tâm và an trụ vào một điểm không lay chuyển. Tâm trở nên sáng suốt.

Thiền Minh Sát (*vipassanā*) là hướng cái tâm sáng suốt ấy soi vào hai phần -- vật chất và tâm linh -- hợp thành con người. Minh Sát, *vipassanā*, không phải là nhìn thoáng qua trên bề mặt, nhìn ở mặt ngoài, mà nhìn sâu vào bên trong thực tại của đời sống. Vững vàng căn cứ trên tâm hoàn toàn vắng lặng và sáng suốt, hành giả nhìn thẳng sâu vào bên trong thân và tâm mình, tẩy sạch mọi ô nhiễm ngũ ngã và chứng ngộ thực tướng của vạn pháp, trực tiếp nhận thức ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã của tất cả những hiện tượng vật chất và tâm linh của kiếp sinh tồn.

**Thiền Vắng Lặng** (*samatha bhāvanā*) Đức Phật có chỉ dạy bốn mươi đề mục để hành thiền Vắng Lặng. Thí dụ như hành giả lấy hơi thở-ra-thở-vô làm đề mục (*Ānāpāna sati*, pháp hành thiền Vắng Lặng rất được thông dụng, lấy hơi thở-ra-thở-vào làm đề mục), trụ tâm vào điểm mà luồng hơi thở-ra và thở-vào chạm đến -- có thể là ở chót mũi hoặc phía trên môi trên. Khi hành như thế ít lâu hành giả có thể hình dung rõ ràng cảm giác xúc chạm của luồng gió vào nơi đụng ấy. Đó là *uggaha nimitta*, ấn tượng hình dung. Không để gián đoạn, hành giả cố gom tâm vào cái hình ảnh phát hiện trong tâm ấy một cách liên tục, cho đến khi phát triển một hình ảnh khái niệm (*paṭibhāga nimitta*). Sự khác biệt giữa ấn tượng hình dung (*uggaha nimitta*) với ấn tượng khái niệm (*paṭibhāga nimitta*) là trong ấn tượng khái niệm, hình ảnh phát sanh do tri

giác được thanh lọc trong sạch, sáng sủa như mặt trăng không bị mây che án, còn trong ấn tượng hình dung hình ảnh mù mờ như mặt trăng được nhìn xuyên qua lớp mây.

Trong lúc liên tục chuyên chú gom tâm vào khái niệm trừu tượng như vậy, hành giả tạm thời khắc phục năm triền cái và đạt đến mức độ gọi là cận định (*upacāra samādhi*).

**Thiền Sắc Giới.** Vẫn tiếp tục gia công, vào một lúc nào hành giả có thể nhập toàn định (*appanā samādhi*, định trọn vẹn) và đắc Sơ Thiền (*Jhāna*), thọ hưởng trạng thái an tĩnh vắng lặng của tâm hoàn toàn an trụ. Hai trạng thái cận định và toàn định chỉ khác nhau ở năng lực của các chi Thiền. Lúc cận định vẫn có đầy đủ các chi Thiền, nhưng năng lực của các chi Thiền chưa được vững chắc.

Hành giả tiếp tục gia công và phát triển Nhị Thiền. Đến đây hai chi Thiền đầu tiên -- tâm và sát -- bị loại. Hành giả đã quen thuộc lối hành, không còn cần phải trải qua hai giai đoạn tâm và sát nữa mà thẳng vào phi và lạc rồi đến trụ.

Đến Tam Thiền, chi thiền phi bị loại, còn lạc và trụ. Cuối cùng đến Tứ Thiền, luôn cả chi thiền lạc cũng bị loại mà chỉ có xả (*upekkhā*) và trụ. Chi Thiền xả có tầm quan trọng đặc biệt về mặt đạo đức cũng như về phương diện tâm lý. Đây không phải là thọ xả, tức thọ vô ký, cảm giác không vui không buồn. Chi Thiền xả là trạng thái tâm bình thản giữa những hoàn cảnh thăng trầm của đời sống, phải do một ý chí mạnh mẽ phát triển. Nhập định rằng chi thiền lạc vẫn còn thô kịch, hành giả loại trừ luôn chi thiền ấy như đã loại trừ ba chi thiền trước và trau giồi, phát triển chi thiền xả, đắc Tứ Thiền, tầng cao nhất của thiền Sắc Giới.

**Thiền Vô Sắc Giới.** Trong phần chú giải quyển *Abhidhammatṭha Saṅgaha*, Đại Đức Nārada viết như sau:

"Vị hành giả đã có phát triển Thiền Sắc Giới (*Rūpa Jhāna*) và muốn trau giồi Thiền Vô Sắc (*Arūpa Jhāna*) bắt đầu gom tâm vào ấn tượng khái niệm (*paṭibhāga nimitta*) -- đã có đề cập đến ở phần trên. Khi chuyên chú gom tâm như vậy một ít lâu hành giả thấy một đốm sáng nhỏ, yếu, giống như con đom đóm, phát ra từ đối tượng. Hành giả ước nguyện rằng ánh sáng nhỏ này sẽ lớn lên dần dần cho đến độ bao trùm toàn thể không gian. Đến đây hành giả không còn thấy gì khác, ngoài ánh sáng này, cùng khắp mọi nơi. Không gian đầy ánh sáng này không có thiệt, không thật sự hiện hữu, không phải là một thực tại, mà chỉ là một khái niệm. Gom tâm vào đối tượng khái niệm này hành giả niệm "*ākāsa ananto*" không gian vô tận vô biên, cho đến khi phát triển Sơ Thiền Vô Sắc, tầng Không Vô Biên Xứ.

"Lấy Sơ Thiền làm đề mục, hành giả tiếp tục gom tâm vào đó và niệm, "*viññānam anantam*", thức vô tận vô biên, cho đến lúc phát sanh Nhị Thiền Vô Sắc, tầng Thức Vô Biên Xứ.

"Để phát triển Tam Thiền Vô Sắc, tầng Vô Sở Hữu Xứ, hành giả lấy tâm Sơ Thiền Vô Sắc làm đề mục và niệm, "*natthi kiñci*", không có gì hết.

"Tứ Thiền Vô Sắc được phát triển bằng cách lấy Tam Thiền Vô Sắc làm đề mục. Tam Thiền Vô Sắc này vi tế đến độ ta không thể quả quyết rằng có tâm hay không có tâm. Khi chăm chú ít lâu vào Tam Thiền, hành giả phát triển Tứ Thiền, tầng Phi Tướng Phi Phi Tướng.

"Bốn tầng Thiền Sắc Giới khác nhau do các chi thiền. Bốn tầng Thiền Vô Sắc khác nhau do đề mục gom tâm. Sơ Thiền và Tam Thiền Vô Sắc có hai khái niệm (*paññati*). Đó là khái niệm về tánh cách vô biên của không gian và khái niệm về hư vô. Tâm Nhị Thiền Vô Sắc lấy tâm Sơ Thiền làm đề mục. Tâm Tứ Thiền lấy tâm Tam Thiền làm đề mục.

Theo Bản Chú Giải *Saṅkhepavaṇṇana* của Vi Diệu Pháp, thiền Vắng Lặng sẽ đem lại ba lợi ích là: được tái sanh thuận lợi, kiếp sống hiện tiền được có hạnh phúc, và tâm trong sạch đã tạo sẽ là duyên lành giúp hành giả dễ dàng tiến đến tuệ minh sát.

**Thiền Minh Sát** (*vipassanā bhāvanā*). Hành giả đã tiến đạt đến mức tuyệt đỉnh của thiền Vắng Lặng. Tuy nhiên, đến tầng vắng lặng cao siêu cùng tột này, hành giả vẫn còn chưa trọn vẹn phát triển đủ ánh sáng trí tuệ để đánh tan đêm tối vô minh, vốn ẩn tàng ngủ ngầm trong luồng nghiệp từ vô lượng kiếp quá khứ. Vô minh và ái dục giống như hai con thú dữ. Với thiền Vắng Lặng hành giả chỉ tạm thời đè nén ô nhiễm, nhốt thú trong chuồng, mà không tận diệt. Ngày nào sút chuồng, nó sẽ còn là tai hại lớn lao. Vì lẽ ấy, hành giả chưa tuyệt đối châu toàn, chưa thoát ra khỏi vòng sanh tử trong Tam Giới, chưa hoàn toàn giải thoát.

Trước ngày Bồ Tát Gotama Thành Đạo chỉ có thiền Vắng Lặng (*samatha bhāvanā*). Hai vị đạo sư lỗi lạc thời bấy giờ, thầy của Bồ Tát, là những vị đắc Thiền cao nhất, lúc ấy chưa ai đạt đến. Các Ngài đã tiến đến mức cùng tột của thiền Vắng Lặng là Phi Tướng Phi Phi Tướng. Chắc chắn đó là mức rất cao của tâm định, khi hành giả tạm thời trọn vẹn đè nén năm triền cái, trạng thái tâm tuyệt đối tĩnh lặng và an lạc. Nhưng Bồ Tát không thỏa mãn với những thành quả ấy. Đã kiểm soát tâm, đã tạm thời làm chủ mình, nhưng Ngài nhận định rằng bấy nhiêu đó chưa đủ. Hai con thú dữ -- vô minh và ái dục -- vẫn còn đó. Phải tận diệt mọi ô nhiễm và mọi hoặc lậu mới dứt hẳn hậu hoạn. Mục tiêu của Ngài chỉ là chứng ngộ Chân Lý Cùng Tột, chứng ngộ Thực Tại, thấy sự vật đúng như sự vật là vậy, tức chứng ngộ ba đặc tướng của các pháp hữu vi là: "Vô Thường, Khô, Vô Ngã". Chính nhờ trí tuệ trực giác này, dưới tầng bóng của cội bồ đề tại Uruvela, Bồ Tát đã tìm ra pháp hành thiền Minh Sát, đập vỡ tan cái vô Vô Minh dầy cứng đã bao phủ Ngài từ vô lượng kiếp.

Theo pháp hành thiền Vắng Lặng hành giả gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất và không quan tâm đến bất luận gì ngoài điểm ấy.

Thiền Minh Sát trái lại, không hạn chế đối tượng của niệm mà hướng tâm theo dõi những trạng thái luôn luôn biến đổi của thân và tâm. Công phu hành thiền của hành giả là giữ chú niệm của mình bám sát vào bất luận gì minh tri giác. Ghi nhận những gì mắt thấy, ghi nhận những gì tai nghe, ghi nhận những gì mũi hửi v.v... ghi nhận, nhưng buông bỏ tất cả, không dính mắc trong bất cứ gì, vì tất cả đều vô thường, khô, vô ngã không đáng bám giữ.

Trong khi tu tập theo dõi ghi nhận như vậy tâm định của hành giả càng lúc càng kiên cố cho đến một lúc nọ trở thành vững chắc trên mỗi điểm của luồng trôi chảy luôn luôn biến chuyển của sự vật. Mặc dầu đối tượng đổi thay di động như thế nào, tâm của hành giả luôn luôn an trụ vững vàng trong đó.

Tâm định vừa vững chắc vừa di động này được phát triển bằng cách thực hành Tứ Niệm Xứ, "con đường duy nhất để chúng sanh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ và để chứng ngộ Niết Bàn".

Trong thiền Vắng Lặng hành giả chọn và xử dụng một trong sáu cửa (lục môn, hay lục nhập), như nhãn môn hay ý môn chẳng hạn, không dùng các cửa khác. Trong thiền Minh Sát hành giả không nhất thiết chọn một đề mục nào mà dùng cả sáu cửa cùng với đối tượng của nó.

Trong thiền Vắng Lặng công phu của hành giả là chuyên cần nỗ lực đè nén năm triền cái và cuối cùng chứng đắc các tầng Thiền (*Jhāna*). Năm triền cái đối nghịch với thiền Vắng Lặng vì là chướng ngại cản trở tâm an trụ, nhưng không đối nghịch với thiền Minh Sát. Trong thiền Minh Sát hành giả lấy năm triền cái làm đề mục chú niệm, Niệm về năm triền cái, tức lấy sự hay biết năm chướng ngại tinh thần làm đề mục thiền là "Pháp quán niệm xứ", một phần của Tứ Niệm Xứ.

Đối tượng của thiền Minh Sát là thực thể pháp, những gì thật sự xảy diễn trong khoảnh khắc hiện tại. Đề mục của thiền Minh Sát là Tứ Niệm Xứ (*thân quán niệm xứ, thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ, pháp quán niệm xứ*). Các đối tượng chế định do hành giả tự tạo như ấn chứng, cảm giác, hay hình ảnh v.v... không thể dùng làm đối tượng thiền Minh Sát, chỉ dùng làm đối tượng của thiền Vắng Lặng.



Dầu thiền Văng Lặng và thiền Minh Sát có sự khác biệt nhau song thiền Văng Lặng có thể làm nền tảng cho thiền Minh Sát như trường hợp Đức Phật. Ngài tiến cao đến mức cùng tột của thiền Văng Lặng là Phi Tướng Phi Phi Tướng rồi xả Thiền, từ toàn định xuống tầng cận định, quán chiếu thân-tâm và chứng ngộ ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã của vạn pháp. Đó là thiền Minh Sát dùng thiền Văng Lặng làm nền tảng.

Ta cũng có thể trực tiếp hành thiền Minh Sát mà không qua thiền Văng Lặng, như chỉ quán niệm bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, hoặc chú tâm theo dõi sự di chuyển của bụng.

Cứu cánh của thiền Minh Sát là chứng ngộ ba đặc tướng (*ti-lakkhana*): Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của đời sống.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [00](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

*Chân thành cảm ơn Bác Phạm Kim Khánh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2004)*

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*last updated: 30-12-2004*