

Thiền Tập Trong Phật Giáo

Hòa Thượng Piyadassi
(*Phạm Kim Khánh dịch*)

Phần 4

18. Thiếu nữ hoa hậu

Phương pháp luyện tâm hiểu biết rõ ràng từng cử động của thân giúp ta diệt trừ những tư tưởng bất thiện, tăng trưởng năng lực của tâm định và phát triển trạng thái giác tỉnh cũng như tính chuyên cần.

Đức Phật có thuật một câu chuyện ngụ ngôn nhấn mạnh về tầm quan trọng của công trình phát triển pháp niệm thân như sau:

-- Ngày chư Tỳ Khuru, thí dụ như có một đám đông người đang tụ họp la ó, "xem kìa, thiếu nữ tuyệt đẹp, quả thật là hoa hậu của xứ này!". Và lúc ấy, ngày chư Tỳ Khuru, thiếu nữ xinh đẹp tuyệt trần kia, điều luyện về nghệ thuật khiêu vũ và ca hát, phô trình tài nghệ mình với tất cả duyên dáng vô cùng hấp dẫn. Đám đông càng ngày càng đông người thêm, và họ la ó vang dậy, "xem kìa, thiếu nữ tuyệt trần đang vũ, đang ca hát!".

Vừa lúc ấy có một chàng thanh niên rất ham sống, không thích chết, rất ưa hưởng thụ dục lạc, không muốn đau khổ, và đám đông người nói với thanh niên ấy: "Ngày anh chàng nọ, hãy nhìn kìa! Đây là một cái chén đựng dầu đầy đến

miệng. Anh phải bung chén dầu ấy đi giữa đám đông người và thiếu nữ hoa hậu tuyệt đẹp. Ngay phía sau anh có tên đao phủ theo bên gót, tay cầm thanh kiếm sẵn sàng. Nếu anh làm rơi một giọt dầu thì tức khắc đầu anh sẽ rơi xuống đất".

Bây giờ, này chư Tỳ Khuru, các con nghĩ thế nào? Chàng thanh niên kia có xao lãng mà không chú tâm vào chén dầu không? Anh chàng có nhìn quanh nhìn quẩn và lo nghĩ chuyện đầu đầu, ngoài chén dầu không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, chắc chắn là không.

-- Đúng vậy, này chư Tỳ Khuru, đây là một câu chuyện ngụ ngôn mà Như Lai nói ra để làm sáng tỏ những gì Như Lai muốn dạy. Những lời dạy ấy là: "Cái chén đựng dầu đầy đến miệng là pháp niệm thân". Như vậy các con phải tự rèn luyện như sau: "Ta phải thực hành pháp niệm thân, phải gia công chuyên cần chú niệm, nương tựa, dùng pháp ấy như một phương tiện, phải kiên cố gìn giữ và làm cho pháp ấy công hiệu. Pháp niệm thân phải được tăng trưởng và thường xuyên áp dụng thực hành. Này chư Tỳ Khuru, các con phải tự rèn luyện như thế ấy.

Pháp **niệm thân** (kayanupassana) chẳng những bao gồm pháp chú niệm vào hơi-thở-ra-thở-vào (chỉ là 1 trong 16 phần được dạy trong kinh Maha Rahulovada Sutta, xin xem lại ở phần trên, trang 57) mà còn những pháp khác nữa như chú niệm về những ô trược của thể xác.

19. Sắc đẹp mong manh như lớp da

Thực hành theo những lời chỉ dạy trong bài kinh người hành thiền suy niệm về chính cái xác thân này, được bọc bên ngoài bằng một lớp da và chứa đầy ô trược từ gót chân lên đến đầu và từ tóc trở xuống. Hành giả suy niệm: "Trong thể

xác này, đây là tóc, lông, móng tay, móng chân, răng, thịt, gân, xương v.v..". Như thế ấy hành giả niệm về tánh cách ô trược của thân.

Đối với người phương Tây đây có thể không phải là một đề mục hành thiền có nhiều thích thú. Riêng đối với bạn trẻ, dầu ở phương Đông hay phương Tây, vẫn không thích xem cơ thể vật chất này là ô trược. Tuy nhiên, dầu chúng ta có thích hay không, nếu chúng ta bình tâm quan sát một cách khách quan "tâm-thân-dài-một-sải" này, chúng ta sẽ không tìm thấy trong đó có cái gì đẹp đẽ như trân châu, như ngọc báu v.v.v... mà chỉ là một khối bản thiêu. "Sắc đẹp chỉ ăn sâu bằng bề dày của lớp da" (dưới lớp da mỏng manh này chỉ là thịt, gân, xương, ruột, gan, phèo, phổi, v.v... không có gì là đẹp). Dầu là thanh niên, thiếu niên, hay trọng tuổi, chúng ta cũng nên thấu hiểu bản chất thật sự của tâm thân này, và cũng nên thấu hiểu thực tại mà ta phải đối phó, cùng với ba đặc tánh của đời sống: sanh, già, chết.

Chúng ta sống, thương yêu nhau và vui cười với nhau, trong lúc ấy kiếp sống của chúng ta đang bị tuổi già lẩn dần và làm mờ tối, bị cái chết bóp nghẹt dần, bị những cảnh vô thường biến đổi siết trói dần, và những đặc tánh kia quả thật cố hữu, dính liền với mọi kiếp sinh tồn -- cũng như màu xanh dính liền với cỏ, như chất đắng cố hữu trong ký ninh -- điều mà tất cả phép màu và năng lực của khoa học không hề thay đổi được.

*Dường như cánh hoa hồng đẹp tợ nhung mà
bạn thấy,
Như những nụ hoa vừa chớm nở trên cây,
Như cành mai vô cùng xinh đẹp,
Như buổi bình minh,
Như ánh thái dương, như bóng mát,
Như trái bầu quý báu mà trước kia Jonas có,
Con người cũng dường thế ấy!
Từ ống chỉ tuổi thọ chỉ được kéo ra,
Và kéo ra, và cứ thế ấy, kéo ra dần dần.
Cánh hồng héo xào,
Những nụ hoa tung toé rơi trước gió,*

Mai tàn, bình minh trôi qua,
Mặt trời lặn, bóng mát bay đi,
Trái bầu hoại diệt; và con người chết.

.....
Con người cũng dường như thế ấy,
Chỉ sống từng hơi thở,
Nay chỗ này, mai chỗ khác:
Dường thế ấy, sống và chết.

.....
Con người cũng dường như thế ấy,
Chồng chất bao nhiêu phiền muộn ưu sầu,
Chỉ sống trong ngày nay, và ngày mai sẽ ra đi.
Bản hành ca thật là ngăn ngủi,
Quả thật ngăn ngủi, cuộc hành trình!
Quả đào chắc chắn phải chín mùi, rồi ung thúi,
Quả mận ắc phải rơi lia cành,
Tuyết phải tan,
Và dường thế ấy, mọi sự vật.

(Trích từ tập thơ "The Centuries")

Một quan niệm như vậy về đời sống không phải là bi quan, cũng không phải lạc quan, mà thực tiễn. Đừng ai nghĩ rằng cái nhìn vào đời sống và vào thế giới của người Phật Tử là đen tối, buồn thảm, và người Phật Tử có tinh thần thấp kém. Nghĩ như vậy là xa lìa hẳn sự thật. Người Phật Tử vẫn đi xuyên qua kiếp sống với một nụ cười.

Từ pháp niệm thân (kayanupassana) ta hãy bước sang qua pháp **niệm thọ** (vedananupassana). Người hành theo pháp này giác tỉnh chú tâm vào những cảm giác, hay thọ, của mình: vui sướng, đau khổ, hoặc trung hòa, không vui sướng cũng không đau khổ. Khi chứng nghiệm một cảm giác vui (thọ lạc) hành giả biết: "đây là thọ lạc", bởi vì vị ấy quan sát, theo dõi và hay biết những thọ cảm của mình. Cùng thế ấy hành giả hay biết các cảm thọ khác và cố gắng chứng nghiệm một cách giác tỉnh các cảm giác ấy theo đúng thực ta, đúng như thật sự nó là như thế ấy.

Thế thường người ta thất vọng khi chứng nghiệm một thọ khổ và phân khởi vui sướng khi thọ lạc. Công trình tu tập niệm thọ giúp cho hành giả chứng nghiệm tất cả các cảm giác một cách khách quan, với tâm xả (bình thản, quân bình, không chao động) và tránh cho con người khỏi bị cảm giác của mình chi phối, khỏi phải làm nô lệ, hay lệ thuộc nơi cảm giác.

Do nhờ thiền tuệ (vipassana, thiền minh sát) hành giả cũng học nhận thức rằng chỉ có thọ, cảm giác -- và chính cái thọ ấy cũng nhất thời chớ không tồn tại lâu dài -- chớ không có một thực ta đơn thuần, nguyên vẹn nào hay một cái "Ta" nào thọ cảm.

Niệm tâm (cittanupassana), pháp thứ ba trong Tứ Niệm Xứ nói lên cho chúng ta tầm quan trọng của sự nghiên cứu tìm hiểu chính cái tâm của mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến mình. Ở đây, những tư tưởng này là những tư tưởng tham, sân, si, nguồn gốc xuất phát ra tất cả những hành động làm lạc, bất thiện, và những tư tưởng đối nghịch, có tánh cách thiện, phát nguyên những thiện nghiệp. Thay vì có những tư tưởng tham ái hành giả nhìn cái tham như một trạng thái tâm (saragam cittam ...).

Nhờ pháp niệm tâm hành giả cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái tâm bất thiện và những trạng thái tâm thiện. Hành giả quan sát, theo dõi, nhìn cả hai mà không luyến ái hoặc bất mãn. Phương pháp quan sát tâm mình một cách khách quan giúp cho hành giả thấu đạt cơ năng thật sự của tâm -- bản chất thật sự và hoạt động thật sự của tâm. Những ai thường xuyên niệm tâm sẽ học được phương cách kiểm soát, điều khiển tâm mình.

Một đặc điểm của thế giới hiện đại là nông cạn, chỉ thấy sự vật phớt bề ngoài. Con người hiện đại sẽ thẳng tay bác bỏ những lời này, nhưng nếu có thể nhìn vào trở lại chính mình một cách vô tư thì người ấy không phủ nhận thực tại này. Con người hiện đại không chịu dừng bước để suy tư sâu xa. Cái hình dáng bề ngoài đã chiếm hết tâm trí họ. Ta hãy nhìn xem đến mức độ nào con người hiện đại bị các quảng cáo

thương mại và các hàng hóa trưng bày trong tủ kính các tiệm buôn ảnh hưởng. Nếu quảng cáo và hàng hóa trưng bày không ảnh hưởng con người hiện đại thì ắt là các chủ tiệm sẽ không chịu bỏ ra những số tiền lớn lao vào đó. Phương pháp hành thiền trong Phật Giáo là phương thuốc trị liệu có tác dụng chữa trị chứng bệnh nông cạn ấy: niệm tâm, cittanupassana, tức theo dõi và hay biết những tư tưởng của mình.

Con người hiện đại rất ít khi suy tư một cách độc lập. Rất ít khi họ có một quan kiến riêng của chính họ. Thời trang quần áo mà họ mặc, hiệu hàng hóa mà họ mua, tất cả, họ đều nhờ những người làm quảng cáo định đoạt giùm cho họ. Họ bị các khẩu hiệu chánh trị gây xúc động thật là dễ dàng! Những khẩu hiệu và tuyên truyền trong chính trường hình như uốn nắn tâm trí con người, và đời sống có khuynh hướng trở nên máy móc; con người trở thành bù nhìn, do kẻ khác điều khiển và kiểm soát.

Con người hiện đại hình như thấm nhuần đủ loại ý niệm, quan kiến, dư luận và chủ nghĩa, khôn ngoan cũng có mà điên rồ cũng có. Họ được dưỡng nuôi bằng phim ảnh, un đúc tâm trí bằng truyền hình và rèn luyện bằng truyền thanh. Ngày nay, những gì được trình bày trên báo chí, truyền thanh, truyền hình, một vài loại phim ảnh, một số văn chương và phim ảnh thuộc loại tâm lý có tính cách khiêu dâm, có tính cách làm cho con người bối rối, lằm lằm, và đưa con người ra khỏi con đường chân chánh và hiểu biết sáng suốt.

Những người thực hành pháp chú niệm sẽ được bảo vệ chống lại các năng lực hấp dẫn và ta nhĩ của nhà quảng cáo, được bảo vệ chống lại các tiếng la ó vang dậy của nhà tuyên truyền, và được bảo vệ chống lại các ảnh hưởng khủng khiếp của những phong trào đại chúng.

Một điểm yếu yếu khác của con người hiện đại là họ muốn thay đổi và thu đạt thành quả nhanh chóng. Thiếu sót lớn lao của họ là trạng thái vắng lặng. Vắng lặng tạo sức mạnh tâm trí. Thiếu vắng lặng đem lại tình trạng bồn chồn nóng

này, không nhẫn nhục, và con người mà không nhẫn nhục sẽ không bao giờ được thỏa mãn, không bao giờ toại nguyện. Người ấy luôn luôn muốn một cái gì mới lạ và cảm xúc mạnh. Người ấy sẽ lấy làm thất vọng nếu sáng ra cảm lên tờ báo mà không thấy một hàng tí lớn "giật gân".

Con người hiện đại khát khao điều mới lạ. Họ thèm muốn những xúc động mạnh. Họ được dưỡng nuôi bằng những cảm xúc mạnh. Họ sẽ luôn luôn nóng nảy ước vọng điều gì mới lạ. Họ sẽ luôn luôn hết lòng mong mỏi những phương pháp mới, một lối sống mới, một chủ nghĩa mới, và không bao giờ chám dứt. Thái độ tâm kỳ ấy là triệu chứng của một chứng bệnh: bệnh tâm thần không yên.

Nơi đây một lần nữa, pháp thực hành chú niệm là phương thuốc rất khẩn yếu. Hiểu theo một lối, chú niệm có nghĩa là vắng lặng, và sự vắng lặng tâm trí làm cho đời sống được thăng bằng. Được rèn luyện để đạt đến vắng lặng hành giả sẽ không nuôi dưỡng, ôm ấp những khát vọng không cần thiết. "Người ấy sẽ đi xuyên qua những thăng trầm của cuộc sống một cách bình thản" (visame samam caranti, bước một bước dài xuyên qua con đường gồ ghề).

Công trình niệm tâm cũng giúp hành giả nhận thức rõ ràng rằng cái được gọi là tâm chỉ là một tiến trình luôn luôn biến đổi gồm những trạng thái tâm (tâm sở) cũng luôn luôn biến đổi. Và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần, gọi là "Ta" hay "Bản Ngã".

Pháp chú niệm thứ tư là **niệm pháp** (dhammanupassana). Pháp này bao gồm tất cả những lời dạy (Dhamma) chánh yếu của Đức Phật, và phần lớn các pháp này đã được thảo luận trong quyển "The Buddha's Ancient Path" (Con đường cũ xa xưa của Đức Phật), cùng một tác giả, Piyadassi Thera (sách này hiện sẵn có ở nhà sách Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka).

Đề mục niệm pháp rất là rộng rãi. Nơi đây hành giả thực hành chú niệm về các đối tượng của tâm (tức pháp). Đây không phải là một suy tư hay lý luận suông, mà cùng chung

đi với tâm giác tỉnh chú niệm và phân biệt những đối tượng của tâm "như thế nào" và "khi" những đối tượng ấy "phát sanh" và "chấm dứt" (samudaya-vaya). Thí dụ như khi có tham dục hiện hữu, hành giả hay biết: "có tham dục phát sanh đến ta". Hoặc khi không có tham dục, hành giả hay biết: "không có tham dục ở ta" v.v... Hành giả cũng niệm như vậy đối với các pháp triền cái khác.

Cùng một thể ấy hành giả phân biệt **ngũ uẩn thủ** (panca-upadanakkhandha), tức **sắc** (hình thể vật chất), **thọ** (những cảm giác vui, khổ, hay trung hòa, không vui không khổ), **tưởng** (tri giác), **hành** (những sinh hoạt có tác ý của tâm), và **thức**.

Hành giả chú niệm phân biệt **lục căn** và **lục trần**. Nơi đây hành giả thấu đạt rành rẽ đây là mắt (nhãn căn) và thấu đạt rành rẽ đây là hình thể (sắc, tức nhãn trần) và thấu đạt thẳng thức nào phát sanh tùy thuộc nơi những căn và trần ấy. Hành giả thấu đạt rành rẽ nhĩ và thính, tỷ và hương ... thiệt và vị ... thân và xúc ... ý và pháp, và thấu đạt thẳng thức nào phát sanh tùy thuộc nơi những căn và trần ấy. Hành giả cũng thấu đạt sự chấm dứt của những thẳng thức ấy.

(**Thẳng thức** có nghĩa là dây trói buộc. Ở đây là những dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi. Có 10 thẳng thức, tức 10 sợi dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi, không thể giải thoát. Đó là: 1.- ái dục, 2.- sân hận, 3.- ngã mạn, 4.- thân kiến, tức ảo tưởng liên quan đến một bản ngã trường tồn, 5.- hoài nghi, 6.- luyến ái theo nhục dục ngũ trần, 7.- giới cấm thủ, hay dễ duôi tin theo những nghi thức lễ bái, sai lầm nghĩ rằng các nghi thức cúng ta thần linh có thể đưa đến giải thoát, 8.-luyện ái theo các tầng thiên và cảnh Sắc Giới, 9.-luyện ái theo các tầng thiên và cảnh Vô Sắc Giới, và 10.- vô minh. Các thẳng thức này phát sanh tùy thuộc nơi những căn và trần liên hệ như nhãn và sắc, nhĩ và thính v.v... Bản Chú Giải có giải thích rõ ràng các thẳng thức ấy phát sanh như thế nào.

Xin đọc quyển The Way of Mindfulness - Con đường Chánh Niệm, tác giả Soma Thera, trang 132, BPS).

Cùng một thể ấy hành giả phân biệt **Thất Giác Chi** (satta-bojjhanga, tức là: niệm, trạch pháp, tấn, phi, an, định và xả) -- xin đọc quyển The Seven Factors of Enlightenment, tác giả Piyadassi Thera, BPS (bản dịch ra Việt văn, tựa đề Thất Giác Chi, của Phạm Kim Khánh, đã được ấn tống tại Saigon, Việt Nam và tái bản tại Hoa Kỳ vào năm 1978) -- và **Tứ Diệu Đế** (cattari ariyasaccani). Nơi đây Tứ Diệu Đế không thuộc về loại hiểu biết bằng tri thức, hiểu biết bằng cách luận lý, mà là những chứng nghiệm thật sự mà hành giả đạt đến.

Như thế ấy hành giả giác tỉnh chú niệm, quan sát và thấu đạt các đối tượng của tâm (pháp). Hành giả sống độc lập, hoàn toàn không bám bấu vào bất luận gì trên thế giới. Tứ Niệm Xứ là Giáo Pháp mà tất cả các sắc thái khác của Giáo Pháp đều tụ hội hướng về.

Trong bài kinh mỗi đoạn mô tả một "niệm xứ" đều chấm dứt bằng câu: **"Hành giả sống độc lập, không bám bấu vào bất luận gì trong thế giới"**; bởi vì "mọi sự vật đều không bền vững". Đó là mục tiêu mà hành giả nhằm vào, là cứu cánh mà hành giả hết lòng ước nguyện đạt đến và tận lực gia công thành tựu. Ở đây, "sống độc lập" có nghĩa là đã vượt lên, thoát ra khỏi, ái dục và tà kiến (tanha và ditthi), và "thế giới" là thế giới của chúng sanh, cái thế giới "tâm-vật lý" của chính mình. Hành giả không còn bám bấu vào cái tiến trình "danh-sắc" này, và không xem đó là một bản ngã thường còn, một thực thể đơn thuần, hay một cái "Ta" vĩnh cửu.

20. Câu chuyện chiếc bè

Sở dĩ chúng ta bám bấu, đeo níu vào những sự vật, vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, là vì chúng ta còn tham, còn muốn có. Nếu chúng ta có thể rèn luyện nghệ thuật nhìn vào sự vật với tâm bằng quan, bình thân, tâm dứt bỏ, không

luyện ái, chừng đó ắt chúng ta học được pháp buông bỏ, để cho tất cả trôi qua.

Dây trói buộc chúng ta không phải ở trong giác quan (căn) hay trong sự vật làm đối tượng của giác quan (trần), mà chính trong tham ái của chúng ta, phát sanh khi giác quan tiếp xúc với đối tượng của nó. [Lời người dịch: Khi căn tiếp xúc với trần ắt có thức phát sanh. Thí dụ như khi mắt (nhãn căn) nhìn vào một vật (vật ấy là nhãn trần), tức có sự thấy (nhãn thức), và tùy thuộc nơi sự thấy ấy phát sanh lòng ưa thích, ghét bỏ, hay thản nhiên, tức tham, sân, hay xả. Nếu là tham hay sân thì đó là thặng thức phát sanh tùy thuộc nơi sự tiếp xúc giữa căn và trần. Nó không nằm trong căn, cũng không nằm trong trần mà chỉ phát sanh tùy thuộc ...].

Như vậy, vấn đề và giải pháp, chúng bệnh và phương thức trị liệu chúng bệnh, đều nằm bên trong chúng ta. Hãy tự rèn luyện nghệ thuật từ khước, buông bỏ. Đúng thật là rất khó mà sống không bám bấu vào bất luận gì trên thế giới, và sự cố gắng của chúng ta để tiến đạt đến mức độ tinh thần cao siêu ấy xem chừng như quá tầm khả năng của chúng ta. Mặc dầu vậy, đây là một thành tựu rất đáng cho ta gia công kiên trì và liên tục gia công. Có nhiều vị đã tận lực gia công, kiên trì cố gắng và vượt đến tuyệt đỉnh tinh thần trong chính kiếp sống này. "Hãy gieo một tư tưởng và gặt hái một hành động. Hãy gieo một hành động và gặt hái một thói quen. Hãy gieo một thói quen và gặt hái một tâm tánh. Hãy gieo một tâm tánh và gặt hái một định mệnh -- bởi vì tâm tánh là định mệnh."

Về điểm này Đức Phật có dạy một câu chuyện ngụ ngôn Chiếc bè rất là hứng thú. Hãy lắng tai nghe lời Ngài:

-- Nay chư Tỳ Khưu, Như Lai sẽ thuật cho các con nghe câu chuyện Chiếc bè để dạy rằng Giáo pháp phải được sử dụng để sang sông chớ không phải để ôm giữ. Hãy chăm chú lắng nghe:

"Này chư Tỳ Khuru, trong cuộc hành trình dài đặng người kia đi đến một con sông rộng lớn, ngăn trước mặt. Bờ bên này thì đầy những hiểm nguy lo sợ, bên kia thì an toàn. Nhưng không có thuyền hay cầu để sang sông. Người kia nghĩ: "Thật là rộng lớn, con sông này quả thật là rộng, bờ bên này đầy hiểm họa, nhưng bên kia thì châu toàn. Vậy ta nên quơ lượm cỏ, lá, nhánh và cây để kết thành chiếc bè và ta sẽ dùng cả tay lẫn chân để bơi xuyên qua bên kia bờ.

Và lúc ấy, này chư Tỳ Khuru, người kia kết thành chiếc bè và tận lực cố gắng dùng cả tay lẫn chân bơi sang sông một cách an toàn. Khi đã đến bờ bên kia người ấy suy nghĩ: "Chiếc bè này thật là hữu dụng, nhờ nó mà ta sang được đến bờ bên này một cách châu toàn. Vậy, dầu có đi đâu ta cũng nên đội nó trên đầu hay vác nó trên lưng".

Này chư Tỳ Khuru, các con nghĩ như thế nào? Nếu hành động như vậy người ấy có xử dụng chiếc bè một cách thích nghi không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, không.

-- Bây giờ, thí dụ như người kia đã được đến bờ bên kia một cách châu toàn rồi nghĩ rằng: "Chiếc bè này thật là hữu dụng, cũng nhờ nó mà ta đã vượt đến bờ bên này một cách châu toàn. Vậy ta nên kéo nó lên bãi, hoặc để nó trôi đi đâu cũng được, còn ta thì hãy thông thả, mặc tình muốn đi đâu thì đi". Nếu hành động như vậy, này chư Tỳ Khuru, người kia đã xử dụng chiếc bè một cách đúng đắn.

Cũng dường thế ấy, này chư Tỳ Khuru, Như Lai lấy câu chuyện chiếc bè làm một hình ảnh cụ thể để dạy rằng công dụng của Giáo Pháp là để

giúp chúng ta vượt qua đến bờ bên kia chớ không phải để cho ta ôm giữ. Nay chư Tỳ Khuru, các con đã thấu hiểu Giáo Pháp mà Như Lai đã dùng câu chuyện chiếc bè để truyền dạy, các con hãy buông bỏ các thiện pháp (dhamma, những gì tốt đẹp), càng phải dứt bỏ hơn nữa các pháp bất thiện (a-dhamma, bất thiện pháp)."

Nên ghi nhận rằng, theo Bản Chú Giải, danh từ "dhamma" mà được phiên dịch ở đây là "thiện pháp", có nghĩa là tâm vắng lặng, hay tâm định (samatha) và tuệ minh sát (vipassana). Chớ đến những trạng thái tinh thần cao siêu như vậy hành giả cũng không nên dính mắc mà phải buông bỏ, khỏi cần đề cập đến các pháp bất thiện.

21. Cái nhìn chủ quan và cái nhìn khách quan

Trong bài kinh này, tâm "niệm" được đề cập đến chỉ đặc biệt liên quan đến bốn "xứ", tức bốn đề mục căn bản để tập trung tâm niệm vào: thân, thọ, tâm, pháp. Pháp niệm thân giúp ta nhận thức rành mạch và tận tường bản chất thật sự của vạn pháp bằng cách phân tích sự vật xuống đến mức cùng tột, đến thành phần cơ bản cuối cùng. Công trình nhận xét vô cùng tỷ mỉ tự bản thân chính mình giúp ta thấu đạt rằng thân này chỉ là một tiến trình luôn luôn biến đổi, trong đó không có một thực thể hay một đơn vị nào có thể xem là bền vững, thường còn.

Một điểm đặc biệt của tâm sở "niệm" tối quan trọng này là nó bao hàm phương pháp nhìn sự vật một cách khách quan, thay vì chủ quan. Như vậy ta cần phải hiểu rõ sự khác biệt giữa cái nhìn chủ quan và cái nhìn khách quan. Pháp Tứ Niệm Xứ phải được thực hành một cách khách quan mà không có phản ứng chủ quan nào. ***Điều này có nghĩa là hành giả chỉ quan sát suông mà không nên dính mắc vào đề mục, không thấy mình liên hệ với đề mục.*** Chỉ chừng ấy hành giả mới có thể nhìn thấy hình ảnh thật sự của sự vật -- thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, đúng như thật sự sự vật là như vậy, chớ không phải thấy phớt bên ngoài, thấy hình như sự vật là vậy.

Khi quan sát vật gì một cách chủ quan thì tâm ta dính mắc trong ấy, và ta cố gắng tự đồng hóa với nó. Ta cố gắng suy xét, ước đoán, đánh giá, khen chê và phê bình vật ấy. Quan sát như vậy sẽ nhuộm màu sự quan sát của ta. Vậy, hành pháp Tứ Niệm Xứ -- tức niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp -- hành giả phải quan sát một cách vô tư, không quanh co, không thành kiến ưa thích hay ghét bỏ, hoặc có ước đoán hay ý niệm nào trước. Nói cách khác, tâm niệm phải được thực hành một cách khách quan, giống như ta là người ngoài, đứng từ ngoài nhìn vào mà không có bất luận một thành kiến nào.

Khi "**niệm thân trong thân**" (kaye kayanupassi) hành giả chỉ chú tâm vào thân mà thôi chớ không để ý gì đến những cảm giác (thọ), hay những trạng thái tâm (tâm), hoặc những đối tượng của tâm (pháp) liên quan đến thân. Về điểm này ta nên nhớ năm lòng phương cách chính xác và rõ ràng mà Đức Phật dạy đạo sĩ Bahiya. Ông ta là vị lãnh đạo của một giáo phái và ông tin rằng mình đã đắc quả A La Hán, bậc ? ng Cúng. Nhưng về sau ông nghe lời khuyên của người khác đến xin Đức Phật truyền dạy cho một pháp hành có thể đưa đến đạo quả A La Hán. Đức Phật biết rằng Bahiya là người hiểu biết, Ngài truyền dạy với những lời lẽ như sau:

"Này Bahiya, hãy tự rèn luyện như thế này: trong cái thấy phải biết rằng chỉ có sự thấy, trong cái nghe chỉ có sự nghe, trong cái xúc cảm (như hay biết mùi, vị, hay xúc giác) phải biết rằng chỉ có xúc cảm, và trong khi biết, chỉ có sự hay biết".

Ở đây ý niệm "tôi đang thấy, tôi đang nghe, đang nghĩ, đang nếm, đang sờ chạm, đang hay biết" đã được loại trừ. Quan niệm về cái "Ta", hay ảo kiến về một bản ngã, đã tan biến. Và như vậy là thấy thực tại. Sự quan sát và chú tâm này loại trừ mối căng thẳng, làm cho tâm trở nên vắng lặng và khỏe khoắn. Vì lẽ ấy người hành thiền không thấy cần phải ngủ nhiều. Khởi bản đến những thành quả của pháp hành thiền ở mức độ cao siêu, chỉ riêng nghệ thuật nhìn vào và thấy các hiện tượng thiên nhiên không thôi cũng có nhiều người

không biết, bởi vì nhiều người không bao giờ tập luyện nhìn sự vật một cách khách quan.

Thí dụ như đang nhìn một cảnh hoàng hôn đẹp đẽ. Nếu ta bắt đầu quán xét và phê bình, quan sát một cách chủ quan, tâm trạng ấy sẽ đem ta đến rất gần, rung động cùng nhịp, và sống với cảnh vật mà không nhìn cái đẹp của cảnh trời chiều. Ta không thật sự thấy cái đẹp của cảnh mặt trời lặn. Nhưng nếu nhìn một cách khách quan với tâm hồn an tĩnh và vắng lặng, trọn vẹn chú tâm, ta sẽ thấy được đầy đủ cái đẹp của cảnh hoàng hôn và cũng thấy được rằng cái mà ta gọi là "đẹp" ấy chỉ tạm bợ nhất thời, vô thường, và không ngừng biến đổi. Thí dụ kể trên có thể áp dụng vào nhiều trường hợp. Nếu ta có thể nhìn một cánh hoa hường hay hoa sen một cách khách quan, không có phản ứng chủ quan, ắt ta sẽ thấy cái đẹp của nó, thấy nhiều và rõ ràng hơn là nhiều người khác. Nếu là người yêu nhạc và trọn vẹn chú tâm lắng nghe tiếng nhạc, có thể ta thưởng thức điệu nhạc hơn là người nhạc sĩ đang lo lắng trong kỹ thuật trình diễn.

22. Vắng lặng và Minh sát

Đầu tiên đạt đến mức độ khá cao của **tâm định vắng lặng** (samadhi) hành giả vẫn chưa ở trong vị thế châu toàn, bởi vì những khuynh hướng ô nhiễm tiềm tàng ngũ ngầm (anusaya) vẫn còn chưa được loại trừ hoàn toàn. Các bợn nhớ tinh thần ấy chỉ tạm thời ngũ ngầm và có thể xuất hiện bất cứ lúc nào mà hoàn cảnh thuận tiện và đầu độc tâm trí nếu hành giả lơ đãng dễ dãi không dũng mãnh kiên cố chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Vì lẽ chưa hoàn toàn loại trừ các bợn nhớ ngũ ngầm trong tâm hành giả chưa tuyệt đối thanh tịnh và còn có thể bị những thúc giục bất thiện lôi cuốn. Vị hành giả đã đắc thiền vẫn chưa tuyệt đối châu toàn. Vị ấy có được tâm vắng lặng nhờ thiền "định", nhưng chính nhờ **thiền "tuệ"** (vipassana, thiền minh sát) mới có thể tận diệt các pháp bất thiện ngũ ngầm. Do đó hành giả tiếp tục gia công kiên trì thực hành các điều học về giới (sila-sikkha) và các điều học về định (samadhi-sikkha), phát triển minh sát (xin xem lại đoạn đề cập đến Tam Học).

[Lời người dịch: Các khuynh hướng ngủ ngầm được đề cập ở trên được gọi là anusaya. Danh từ Pali này xuất nguyên từ "anu" và căn "si", là nằm yên, ngủ. Anusaya là cái gì tạm thời nằm ngủ im lìm, tiềm tàng ngủ ngầm, cho đến khi có cơ hội nổi dậy và trôi lên trên mặt, vì chưa được loại trừ hoàn toàn. Hiểu theo một cách rộng rãi thì tất cả các bợn như tinh thần, tất cả khát vọng, đều là anusaya. Tuy nhiên, kinh sách thường kể ra 7 pháp bất thiện ngủ ngầm (anusaya) là: ái dục, tà kiến, vô minh, sân hận, hoài nghi, bất định và ngã mạn, vì 7 pháp này là chánh yếu và đặc biệt mạnh mẽ hơn các ô nhiễm khác. Như vậy, vị hành giả đã đạt đến các tầng thiên cao trong pháp môn thiên "định", vì chưa tận diệt các ô nhiễm tiềm tàng ngủ ngầm (anusaya) nên vẫn còn ở trong vị thế chưa được tuyền đối châu toàn].

Công trình hành thiền để mở mang tâm định vắng lặng (samadhi) không bao giờ tự nó là cứu cánh. Nó chỉ là phương tiện để đưa đến cái gì cao siêu hơn, một cái gì tối quan trọng: **Tuệ Minh Sát** (Vipassana). Nói cách khác, tâm định vắng lặng chỉ là phương tiện để thành tựu chánh kiến, chi đầu tiên của Bát Chánh Đạo. Mặc dầu chỉ là phương tiện, tâm định (samadhi) có một vai trò tối quan trọng trên Con Đường. Nó còn được gọi bằng một tên khác là citta-visudhi, tâm thanh tịnh, và hành giả hoàn tất giai đoạn này của Thanh Tịnh Đạo bằng cách tiêu trừ các chướng ngại tinh thần (nivarana, xin xem phụ bản số 2).

Đức Phật dạy:

Hãy phát triển tâm vắng lặng, vị đệ tử thành đạt tâm vắng lặng thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, samadhim bhavettha, samahito yatha bhutam pajanati. (Samyutta Nikaya, Tập A Hàm, quyển III, bài kinh số 5).

Có hai pháp (dhamma), này chư Tỳ Khuru, phải được phát triển để thấu hiểu tham, sân, si ... Hai pháp ấy là gì? -- **vắng lặng và minh sát**. Hai pháp ấy phải được phát triển để tiêu trừ, tận diệt, và chấm dứt tham, sân, si ... (Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikaya, quyển I, trang 100).

Ở một trường hợp khác Đức Phật còn dạy thêm:

Có hai pháp, này chư Tỳ Khuru, cùng góp phần phát triển trí tuệ (vijja-bhagiya): vắng lặng và minh sát. Khi vắng lặng được phát triển, tâm cũng được phát triển; tâm phát triển tiêu trừ ái dục. Khi minh sát được phát triển, trí tuệ cũng được phát triển; tuệ minh sát tiêu trừ vô minh. Một cái tâm mà bị ái dục làm nhiễm ố không được giải thoát. Khi bị vô minh che lấp trí tuệ ố không phát triển. Do đó, cái tâm được giải thoát (ceto vimutti) là nhờ rửa sạch ái dục. Được giải thoát bằng trí tuệ (panna-vimutti) là nhờ tâm không còn vô minh. (Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikaya, quyển I, trang 61).

Theo như những lời dạy trên đây của Đức Phật thì rõ ràng **vắng lặng (samatha) và minh sát (vipassana) -- hay nói cách khác, chánh định và chánh kiến -- của Con Đường không thể tách rời nhau**. Cả hai cùng hỗ trợ lẫn nhau. Nếu không có tâm định vắng lặng ở một mức độ nào ố không thể phát triển trí tuệ minh sát. Và nếu không có minh sát ở một mức độ nào ố không thể phát triển tâm vắng lặng. Cả hai không thể lìa nhau. Điều này được Đức Phật giải thích như sau:

*"Người thiếu trí tuệ không định tâm,
Người thiếu tâm định không có trí tuệ;
Người được cả hai, định và tuệ,
Người ấy quả thật đã ở cạnh Niết Bàn". (Kinh
Pháp Cú, câu 372)*

23. Tự hiểu biết mình

Vị hành giả đã an trụ vững chắc tâm định bằng cách chú niệm vào hơi thở-ra-thở-vô bây giờ hướng tâm về thiền "tuệ" (**vipassana bhavana**, thiền minh sát). Nơi đây Vipassana, minh sát hay **tuệ minh sát**, có nghĩa là hiểu biết tận tường sự vật đúng như sự vật là như vậy, thấu đạt thực tướng của sự vật, tức thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn thủ. Theo ngôn ngữ thông thường, đó là tự hiểu biết chính mình. Chúng ta không thể tự hiểu biết chính mình một cách dễ dàng bởi vì những quan niệm sai lầm, những ảo tưởng vô nghĩa lý, những thành kiến lầm lạc và những ảo giác mê hoặc của chúng ta dẫn dắt chúng ta làm đường lạc nẻo. Do pháp môn hành thiền minh sát ta cố gắng tiêu trừ những ảo tưởng (maya), những quan niệm sai lầm (pannati), và những ảo giác mê hoặc (vipallasa, khái niệm lầm lạc), và nhận thức rành mạch thực chất của con người.

Khi hành giả đã tiến bộ khá nhiều trong pháp chú niệm vào hơi thở, khi tâm hành giả đã trở nên vắng lặng vì đã chế ngự các chương ngại tinh thần (năm pháp triền cái), hành giả có thể nhận thấy bản chất vô thường của chính hơi thở mình; ***sự phát sanh và hoạt diệt của hơi thở giống như các lượn sóng trên mặt biển***, nhô lên, tràn xuống và tan biến. Bây giờ, nương theo hơi thở vô thường hành giả cố gắng nhận thức bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Sự phân tích cái được gọi là chúng sinh ra làm năm uẩn luôn luôn biến đổi cho thấy rằng không có cái gì nằm ở trong, và được vĩnh viễn tồn trữ bên trong chúng sinh -- tiến trình tâm và thể xác (danh và sắc) ấy.

Ta cũng nên nhớ nằm lòng những liên hệ mật thiết giữa các chi "niệm" (sati), "trạch pháp" (dhamma-vicaya), "tân" (viriya) v.v... trong Thất Giác Chi, đã được đề cập đến trong phân niệm pháp (dhammanupassana).

Với tâm giác tỉnh chú niệm hành giả **trạch pháp** (quan sát, phân tích các pháp). Ở đây danh từ "**pháp**" (dhamma) có nghĩa là danh và sắc, tâm và thể xác của chính mình. Muốn cho được thành công trạch pháp hành giả cần phải quyết tâm thực hành bốn tinh tấn (Tứ Chánh Cần, xin xem phụ bản số 1) để nhận thức rõ ràng sinh hoạt của những yếu tố

tâm (tâm sở), hầu khắc phục những tư tưởng bất thiện và bảo tồn những tư tưởng thiện. Khi hành giả kiên trì tận lực phân tích tâm và thân của chính mình như thế ấy và thấy được những gì mà mắt thường không thể thấy chừng ấy, do tuệ minh sát (vipassana) phát sanh tâm phỉ lạc thuần túy (araddha viriyassa uppajjati piti niramisa -- Trung A Hàm, Majjhima Nikaya, quyển III, bài kinh anapanasati, trang 118).

Biến đổi, hay vô thường (anicca) là đặc tính chánh yếu của các hiện tượng sinh tồn. Chúng ta không thể nói đến một vật gì, dầu vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, rằng "cái này tồn tại", bởi vì trong thời giới mà ta thốt ra lời trên thì nó đã đổi thay, thành một cái gì khác. Ngũ uẩn (cũng được gọi là ngũ âm) là cái gì được kết hợp lại và phát sanh do điều kiện (do nhân và duyên tạo điều kiện để phát sanh), và do đó, ngũ uẩn luôn luôn bị định luật nhân và quả chi phối. Thức, hay tâm, và các yếu tố thành phần của nó (tâm sở) không ngừng biến đổi. Mặc dầu ở một tốc độ thấp hơn, cái thể xác vật chất cũng dường thế ấy, luôn luôn thay mới, biến đổi trong từng khoảnh khắc. "Người thấy được rõ ràng ngũ uẩn là vô thường tức có chánh kiến". (Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, quyển III, trang 51).

Đức Phật nêu ra năm hình ảnh cụ thể để chỉ dạy về bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Ngài ví sắc (hình thể vật chất, thân thể này) như một khối bọt, thọ (cảm giác) như ảo cảnh, hành (hoạt động có tác ý của tâm) như một loại cây mềm trồng ruột (một loại lục bình v.v...) và thức như ảo tưởng.

"Này chư Tỳ Khuru, có chẳng một bản thể đơn thuần vững bền trong khối bọt, trong bong bóng nước, ảo cảnh, loại cây trồng ruột, hay ảo tưởng?"

Và Ngài dạy tiếp:

"Bất luận hình thể vật chất nào, dầu trong quá khứ, vị lai, hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô kịch hay vi ta, thấp hay cao, xa hay gần,

hành giả nhìn, suy niệm, quan sát hình thể vật chất ấy với sự chú tâm chân chánh (yoniso manasikara, sự chú ý sáng suốt có hệ thống). Nhìn thấy, suy niệm và quan sát hình thể vật chất với sự chú tâm chân chánh như thể ấy người hành thiền sẽ thấy nó rỗng không, không có thực chất, không bản thể. Nay chư Tỳ Khuru, có chăng một bản thể trong sắc (hình thể vật chất)?"

Cùng một thể ấy Đức Phật giảng giải bốn uẩn còn lại và hỏi: "Nay chư Tỳ Khuru, có chăng một bản thể đơn thuần vững bền trong thọ, tưởng, hành, thức?" (Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, quyển III, trang 140). Như vậy, chúng ta thấy rằng do sự phân tích ngũ uẩn thủ (trạch pháp) sẽ phát sanh đến hành giả một mức độ tu tưởng khá tiến bộ. Chính đến giai đoạn này sự hiểu biết chân chánh (chánh kiến -- được gọi là tuệ minh sát, vipassana) bắt đầu tác động. Và chính nhờ tuệ minh sát này mà hành giả nhận thức tận tường bản chất thật sự của ngũ uẩn, và thấy ngũ uẩn dưới ánh sáng của **ba đặc tướng** (ti-lakkhana, tam tướng. Sanskrit là trilaksana): **vô thường, khổ** hay bất toại nguyện, và **vô ngã**.

Đức Thế Tôn giảng giải như sau:

"Nay chư Tỳ Khuru, ngũ uẩn là vô thường (anicca); bất luận cái chi là vô thường, đó là khổ (dukkha, bất toại nguyện), đó là vô ngã (anatta), không phải là "**của ta**", không phải là "**ta**", không phải là "**bản ngã**" của ta. Vậy, phải thấy nó bằng trí tuệ tuyệt hảo (sammappannaya), đúng như thật sự nó là như vậy. Người thấy thực tướng của nó bằng trí tuệ tuyệt hảo, tâm người ấy không cố bám vào (thủ), xa lìa phiền não, và giải thoát". (Tập A Hàm, Samyutta Nikaya, quyển III, trang 44).

Lời của Đức Nagarjuna (Long Thọ) chỉ là những vang âm khi Ngài dạy:

"Khi ý niệm về một cái "Ta" (Atman, bản ngã, hoặc linh hồn, chấm dứt thì ý niệm về cái "Của Ta" cũng chấm dứt, và vị ấy vượt ra ngoài ý niệm "Ta" và "Của Ta". (Atmanyasaticatmiyam kuta eva bhavisyati -- nirmamo nirahamkarah samadatmatmaniayoh -- Madhyamika-karika, XVIII, 2)

Không phải chỉ có ngũ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã mà những nguyên nhân và những cơ duyên tạo điều kiện cho ngũ uẩn phát sanh cũng là vô thường, khổ và vô ngã. Đức Phật đã rành rẽ chỉ dạy điều này:

"Này chư Tỳ Khuru, sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường; bất luận những gì là nhân và duyên để cho các uẩn phát sanh cũng là vô thường. Làm thế nào, này chư Tỳ Khuru, mà ngũ uẩn, phát sanh từ những nhân và duyên vô thường, có thể thường còn." (Tạp A Hàm, Samyutta Nikaya, quyển III, trang 23).

"Cái gì vô thường ắt không đáng cho ta thỏa thích trong đó, không đáng cho ta cố chấp, cố bám chắc vào ..." (Trung A Hàm, Majjhima Nikaya, bài kinh số 106).

Thật sự chúng ta chỉ sống trong mỗi khoảnh khắc, và khoảnh khắc ka tiếp theo đó là một kiếp sống khác. Như vậy, hiểu theo nghĩa cùng tột, đời sống của chúng ta chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc. Đôi khi ta nói kiếp sống bay qua chớp nhoáng. Sống rồi chết trong mỗi khoảnh khắc. Hôm nay là ngày mai của ta trong ngày hôm qua (Lời người dịch: trong ngày hôm qua, khi ta nói "ngày mai" tức là ta muốn chỉ ngày hôm nay). Tâm của người hành thiền không còn dính mắc trong quá khứ hay vị lai, sẽ có thể sống sáng suốt, rành mạch và hữu lý trong thế giới.

Điều chánh yếu trong thiền tuệ (vipassana, minh sát) nằm trong kinh nghiệm chứ không phải trong những buổi thuyết Pháp và trong kinh sách giảng về pháp hành thiền, mặc dầu nghe thuyết Pháp và đọc kinh sách về pháp môn hành thiền vẫn có lợi ích. Không nên vọng móng duyên theo hay cố bám vào mục đích, hoặc kết quả nào trong khi hành thiền. Đây là một pháp hành trong đó không có bất luận sự cố chấp vào bất cứ gì, vật chất, tinh thần hay đạo đức; bởi vì tất cả mọi sự vật đều không bền vững, khi ta vừa bám vào thì nó đã không còn nữa. Hãy luôn luôn giác tỉnh và chú niệm. Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) lập đi và nhắc lại câu: "**Vị ấy sống độc lập và không bám víu vào bất luận gì trong thế giới**" (Anissito ca viharati na ca kimci loke upadiyati). Đó là thành quả mà người hành thiền đạt đến.

24. Loại trừ mê hoặc

Khi không thấy được thực chất của sự vật quan kiến của chúng ta luôn luôn bị che lấp trong đám mây mờ mê hoặc. Bởi những thành kiến, những tham ái và sân hận, những ưa thích và ghét bỏ của chúng ta, chúng ta không thể thấy rõ giác quan và đối tượng của nó (căn và trần) một cách khách quan, trong bối cảnh thích nghi của nó (ayatanam ayétanattam), và do đó chúng ta chạy theo ảo cảnh, ảo tưởng, ảo giác, và thất vọng. Giác quan của chúng ta bị làm lạc và dẫn dắt chúng ta lầm đường lạc nẻo. Chúng ta không thấy sự vật trong ánh sáng thực tại, vì lẽ ấy, phương cách mà ta nhìn sự vật bị sai lạc.

Tâm mê hoặc lầm tưởng cái không thật là thật, thấy cái bóng bay qua ngõ đó là cái gì có thực chất và trường tồn vĩnh cửu, và kết quả là tâm thần bán loạn, mù mờ, xáo trộn, bất điều hoà, và triền miên đau khổ.

Đức Phật chỉ rõ ba loại mê hoặc (**vipallasa**, Sanskrit là viparyasa) hay khái niệm sai lầm kèm kẹp tâm trí con người. Đó là sanna-vipallasa, **tưởng mê hoặc**, hay tri giác sai lầm; citta-vipallasa, **tâm mê hoặc**; và ditthi-vipallasa, **quan kiến mê hoặc**. Bây giờ, khi bị ba loại mê hoặc ấy che lấp, con người nhận thức, suy tư và hiểu biết lầm lạc.

Con người nhận thấy trường tồn vĩnh cửu trong cái vô thường tạm bợ, hạnh phúc trong đau khổ: thấy một bản ngã trong cái vô ngã; thấy đẹp trong cái đáng ra phải dứt bỏ, khước từ. Con người cũng suy tư và hiểu biết lầm lạc như thế ấy. Như vậy mỗi loại mê hoặc tác động theo bốn đường lối (Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikaya, II, bài kinh Catuka Nipata, 52) và dẫn dắt con người đi sai lạc, che lấp quan kiến con người và làm bán loạn tâm thần. Chính giác quan của con người làm cho con người sai lầm mê hoặc. Đó là do sự chú tâm không chân chính, suy tư kém sáng suốt (ayoniso-manasikara, sự chú ý không sáng suốt, không hệ thống).

Người mà không thể thấy bản chất thật sự của thế giới không thể thấy đường hướng và chiều tiến triển của thế giới, không thể thấy hậu quả đương nhiên phải có của hành động, không thể thấy rằng đời sống quả thật không vĩnh viễn trường tồn trong đó không thể có chân hạnh phúc và do đó, bám bấu, đeo níu, dính mắc vào thế giới, người ấy rõ ràng là chưa trưởng thành. Như trái cây chín bởi vì bị vú ép, người ấy chỉ bị ép buộc phải lớn già. Đám mây mờ tham ái, ngã mạn và si mê bao phủ kín mít người ấy thật là dày dặc và kiên cố. Mọi hiểm họa vô cùng rùng rợn của thế giới, của đời sống, nằm trong sự hiểu biết đời sống; bởi vì tất cả mọi sự vật ở đây, liên quan đến thế giới, đều biến đổi. Không có trường hợp ngoại lệ. Ta không thể nương cậy vào bất luận gì.

"Gương mặt của đời sống chỉ là cái mặt nạ che dấu sự chết.

Hãy lắng nghe nhà thơ nông dân:

*"Hãy học điều này, học thật kỹ, thế giới là một
giấc mơ, và những hình thể tạm bợ của thế giới
là tro bụi của những giấc mơ;
Tấm thân này mà ta dưỡng nuôi ướp ủ bằng
dầu thơm
Còn phù du hơn là cánh hoa đang úa tàn trong
nóng bức;
Tất cả tài sản sự nghiệp là những gông cùm*

*Bó buộc chúng ta còn hơn cảnh bản cùng;
Tiền bạc, của cải, thời niên thiếu và tham vọng
Đều bị lôi kéo như một đoàn lũ hành
Đi vào sa mạc của Tứ Thân."*

Do đó, đây là lời dạy của các bậc Thánh Hiền từ ngàn xưa:

*"Tám ngọn núi không lở và bảy đại dương,
Mặt trời, chư Thần Linh, ngự tọa và trị vì tất
cả,
Anh, tôi, vũ trụ, đều phải trôi qua,
Thời giờ chinh phục tất cả.
Tại sao còn mãi mê với trò chơi của Ma
Vương?"*

Chánh kiến, hay tuệ minh sát (vipassana) loại trừ những mê hoặc ấy và giúp con người nhận chân bản chất thật sự của cuộc sống, nằm phía dưới lớp mặt bên ngoài. Chỉ khi nào vượt ra khỏi đám mây mờ mê hoặc và lầm lạc con người mới có thể chói ngời, rực rỡ sáng tỏ với trí tuệ thật sự, tựa hồ như vàng trắng Rằm vượt qua khỏi đám mây đen kịch che án.

Trong khi đề cập đến **Tam Học**: Giới, Định, Tuệ, ba pháp học tập dẫn đến giải thoát cuối cùng và trọn vẹn thanh tịnh, ta cũng nên hiểu biết những bợn như tinh thần, hay các khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm trong con người tác dụng thế nào.

Những bợn như và các khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm, nằm im, sâu kín trong tâm của con người được gọi là **anusaya**. Các pháp bất thiện ấy cứ nằm im ngủ ngầm ngày nào mà không có gì khơi động nó. Ngũ quan (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân) cùng với ý là sáu, cung cấp thức ăn để khơi động các pháp bất thiện ngủ ngầm dưới hình thức sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu loại thực phẩm này có thể ngọt bùi, cũng có thể cay đắng. Dầu cay đắng hay ngọt bùi, sáu đối tượng của giác quan này (lục trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) tác động như những kích thích và liền sau đó những khuynh hướng hay bợn như ngủ ngầm, được kích

động, phát sanh và trôi lên mặt. Sự nổi dậy này của các khuynh hướng được gọi là **pariutthana** hoặc **samudagata**. Một khi được khơi động và nổi dậy các khuynh hướng ngủ ngầm này tìm một lối thoát để vượt đi. Nếu con người không thể vận dụng sự chú tâm chân chánh và có hệ thống (yoniso-manasikara) và làm dịu lần những khuynh hướng vừa nổi lên thì nó thoát ra bằng cửa "miệng", hoặc cửa "hành động" (khẩu hay thân nghiệp), hoặc cả hai cùng một lúc, và được gọi là vượt quá mức, hay vượt qua khỏi đến phía bên kia (vitikkama).

Trong ba giai đoạn phát triển của những khuynh hướng ngủ ngầm, giai đoạn thứ ba, "vượt quá mức" là thô kịch, giai đoạn thứ nhì, "nổi dậy", là vi tế, và giai đoạn ngủ ngầm càng vi tế hơn. Ba loại khí giới để khắc phục nó và giải phóng cái tâm ra khỏi kèm kẹp của nó là Giới, Định, Tuệ.

Do Giới, hay **sila**, mọi hành động bất thiện bằng thân hay bằng khẩu đều được kiểm soát và loại trừ. Đúng rằng trong pháp học để rèn luyện thân và khẩu, phần nào cũng cần phải có kỹ thuật tinh thân, mặc dầu không nhất thiết phải kiên trì hành thiền.

Do giới đức trong sạch (sila) con người có thể trở nên vắng lặng và bình tĩnh trong thân và khẩu, nhưng ở tâm thì không. Người ấy còn thiếu tâm Định (**samadhi**). Giới đức, mặc dầu có chiều hướng giúp cho tâm trở nên vắng lặng, không thể kiểm soát tâm. Tâm định an trụ, với sự chú tâm sáng suốt và chân chánh chế ngự loại khuynh hướng bất thiện thứ nhì (nổi dậy), và ngăn ngừa không để cho nó thoát ra. Tuy nhiên, tâm định không thể tận diệt các khuynh hướng ngủ ngầm. Chính nhờ trí tuệ, tức Tuệ minh sát (**vipassana**), tất cả mầm móng, tất cả khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm, đều hoàn toàn được tuyệt trừ tận gốc. Và từ đó hành giả không còn bị những sự vật phù du tạm bợ làm mù mờ, bản loạn tinh thần hay lâm đường lạc bước, không còn bị thế giới hiện tượng bao phủ tâm trí như đám mây mờ dày đặc; bởi vì hành giả đã vượt lên khỏi mọi khả năng lâm lạc, không còn có thể sai lầm, đã trở nên tuyệt đối vô nhiễm, điều mà vốn vẹn chỉ có tuệ minh sát mới có thể đem lại. Và

đây là **Giải Thoát** (Vimutti), sự bước chân ra ngoài (nissarana) vòng luân hồi luân quần (samsara), sanh tử triền miên. Bây giờ chúng ta hãy tự nhắc lại tuyên ngôn của Đức Thế Tôn trong phần mở đầu kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta).

25. Tóm lược

Như đã thảo luận ở phần trên, khởi điểm trong hệ thống quản trị và giáo huấn của Đức Phật (**Buddha-sasana**) là **giới** (sila), hay tác phong đạo đức. Khi đứng vững hai chân trên nền tảng giới đức (sila) hành giả phải cố gắng thuần hoá, khép cái tâm chao động vào khuôn khổ kỷ cương. Đức Phật chỉ dạy hàng môn đệ Ngài những đường lối và phương tiện để chế ngự, khắc phục khẩu và thân nghiệp bất thiện. Đã thuần hóa lời nói và kiểm soát hành động và trong sạch nuôi mạng bằng cách hành nghề chân chánh, hành giả vững vàng củng cố cho mình một nếp sống đạo đức thanh cao. Trong khi luyện tập tự chế thân và khẩu hành giả cũng nên canh giữ những cánh cửa của giác quan (thu thúc lục căn); bởi vì nếu hành giả thiếu sót, lơ đãng không canh phòng giác quan mình ắt bị các tư tưởng bất thiện từ từ chen vào lấn áp dần dần và xâm chiếm tâm. Hành giả cố gắng giữ tâm quân bình (tâm xả) bằng cách đẩy lui những ưa thích và ghét bỏ và kiên trì thu thúc lục căn. Hành giả ăn uống độ lượng, chú niệm và luôn luôn giác tỉnh.

Bây giờ, nếu kiên trì chuyên cần và **giác tỉnh chú niệm**, hành giả sẽ vững chắc tiên bộ và bắt đầu công trình khó hơn trong pháp hành. Hành giả chọn một đề mục thích hợp với tâm tánh mình và liên tục thực hành, không để gián đoạn. Làm như vậy, một ngày nọ hành giả sẽ chế ngự mọi chương ngại tinh thần (nivarana, năm pháp triền cái, xin xem đoạn Năm Pháp Triền cái), hoàn toàn kiểm soát cái tâm chao động của mình và tiến đạt đến tâm vắng lặng. Với thân khẩu thanh tịnh, lục căn thu thúc, và tâm thuần hóa, hành giả đã hoàn toàn tự làm chủ lấy mình.

Khi đã hoàn bị pháp tu luyện trong **giới học** (sila-sikkha) và **định học** (samadhi-sikkha) hành giả tận lực thành tựu trí tuệ

thật sự, hay **tuệ minh sát**, bằng cách thấy sự vật đúng theo thực tướng của sự vật (yathabhutam). Thấy đúng thực tướng của sự vật -- như đã có thảo luận ở phần trên -- tức là thấy bản chất vô thường, khổ, vô ngã của tất cả các pháp hữu vi. Đối với vị đệ tử chuyên hành thiền của Đức Phật, "thế giới" không phải là cái thế giới bên ngoài, hay là cái thế giới mà ta được biết xuyên qua kinh nghiệm, mà chính là thân và tâm của con người. Đó chính là thế giới ngũ uẩn thủ, chính là cái thế giới trong đó hành giả cố gắng thấu đạt bản chất vô thường, khổ, vô ngã. Và cũng chính cái thế giới thân và tâm (**đanh** và **sắc**) ấy mà Đức Phật hàm ý khi Ngài dạy Mogharaja: Này Mogharaja, hãy luôn luôn giác tỉnh chú niệm, nhận thức rằng thế giới là hư không (sunna) -- từ bỏ ý niệm về một bản ngã thường còn -- nhờ đó mà có thể khắc phục Mara (ở đây, Mara có nghĩa là sự chết).

Pháp hành minh sát (vipassana) bao hàm việc thành tựu tri kiến bằng cách quan sát trực tiếp. Và quan sát trực tiếp này đưa đến sự nương tựa nơi chính mình và tâm quân bình vững chắc. Tri kiến này vượt ra ngoài phạm vi trí thức, vượt ra ngoài mọi lý luận hay mọi quan niệm được có do trí thức, và tiến đến chứng nghiệm thật sự đời sống và những sự vật liên quan đến cuộc sống.

Hoàn toàn thấu triệt thực tướng của vạn pháp như vậy, hoàn toàn nhận thức bản chất thật sự của ngũ uẩn thủ như vậy, bằng cách gội rửa mọi bợn nhơ tinh thần, hành giả "sống độc lập, không cố bám vào bất luận gì trên thế giới".

Cùng với sự gội rửa tinh thần cuối cùng ấy hành giả vượt đến trạng thái trực nhận Ánh Sáng Niết Bàn, tâm vắng lặng vượt hẳn mọi ngôn từ, sự vững chắc vượt hẳn mọi tư tưởng, sự tự do vượt hẳn mọi hành động, nền tảng vững chắc và châu toàn, sự rục rờ vinh quang không bao giờ phai mờ, hạnh phúc tự tại, giải thoát và tuyệt đối an lành, thâm sâu vô cùng tận mà không có bất luận gì hay bất cứ ai có thể lay chuyển, chân lý cao siêu cùng tột.

Đó là tuyệt đỉnh vinh quang của cuộc sống hành thiền, là thành quả tối thượng. Với thành quả này hành giả chấm dứt

chuỗi dài sanh, lão, tử. Tất cả những gì phải làm đã được thực hành hoàn bị, và trên thế giới này không còn gì có thể giữ hành giả lại. Vấn tắc, đó là con đường và hành trình của người tu thiền trong khi dần dần tự khép mình vào pháp "**Tam Học**" -- **giới, định, tuệ** -- để tiến đến mục tiêu.

Người đọc đến đây nhận thấy rằng trong phương pháp tự thanh lọc và tự chế ngự (tự làm cho mình trở nên trong sạch và tự làm chủ lấy mình) để đạt đến Giải Thoát cuối cùng này không có sự cưỡng bách hay áp chế nào từ bên ngoài; không có sự ban thưởng hay hành phạt nào cho những hành động đã bị bỏ qua không làm; cũng không có sự gọi rửa tội lỗi bằng một loại nước thiêng nào, hay ta lễ thần linh, sùng bái thần lửa, thần mặt trời v.v...; "cũng không phải bằng cách sống lơ thê, hay đính tóc (để tóc ra dài, rồi nùi rồi quán lại), hay ăn uống dơ bẩn, nhịn đói, nằm đất, không phải cát bụi, bò hống hay cách nằm ngói như thế nào mà có thể làm cho một chúng sanh đang chao động trở thành trong sạch". Tại sao? Vì trong sạch hay bợn nhơ chỉ do nơi chính ta. Những sự vật bên ngoài, dầu vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, không thể và không ban thưởng cho ta sự trong sạch và giải thoát.

Được giải thoát hay vượt ra ngoài mọi bợn nhơ tinh thần đều tuyệt đối và trọn vẹn nằm trong tay của chúng ta, không nằm trong tay của bất cứ ai khác, dầu người hay thần linh. Cánh cửa đưa đến Giải Thoát hoàn toàn rộng mở mà không có song sắt, song hồng hay chốt khóa nào chặn đường, trừ phi chính con người tự tạo ra những chốt, khóa, song hồng, hay song sắt ấy. Dầu một vị Phật chí tôn chí thánh cũng không thể tháo gỡ cho con người những dây trói buộc (thằng thúc) của vòng luân hồi mà chỉ có thể dạy bảo, rọi sáng con đường. Con Đường là: **Giới-Định-Tuệ**.

Tất cả những vấn đề của đời sống có thể rút keo lại thành một vấn đề duy nhất là dukkha, khổ, hay bất toại nguyện. Và giải pháp cho vấn đề mà chư Phật, từ ngàn xưa -- những bậc Toàn Giác, những Đấng Chánh Biến Tri -- đã truyền dạy là **Bát Chánh Đạo**. Công hiệu của Con Đường nằm trong pháp thực hành Con Đường. Pháp hành thiền của Đức Phật,

tức Bát Chánh Đạo, vẫn còn vậy tay kêu gọi khách hành hương mệt mỏi hãy lần bước đến trạng thái châu toàn tuyệt đối và hạnh phúc an lành của Niết Bàn. "Cuộc hành trình xa xôi ngàn dặm cũng chỉ bắt đầu bằng một bước đi", và cũng như lời người xưa "vài người nhanh chân rảo bước, vài người chậm rãi đưa chân, vài người khác bò lết một cách đau khổ, nhưng tất cả đều tiếp tục tiến hành và sẽ đến mục tiêu".

*"Hãy chăm chú để tâm đến những hành giả
trong quá khứ,
Và hồi nhớ lối sống của các Ngài:
Mặc dầu nay chỉ là 'thời kỳ sau ngày Đức
Phật nhập diệt',
Chúng ta vẫn còn có thể tiến đạt Tịch Tĩnh
Trường Cửu".*
-- (Trưởng Lão Tăng Kệ, Thera-gatha, số 947)

--- [Hết] ---

(xem tiếp Phần 5: Các Phụ Bản)

Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)

[\[Phần 1\]](#) | [\[Phần 2\]](#) | [\[Phần 3\]](#) | [\[Phần 4\]](#) | [\[Phần 5\]](#) | [\[Mục lục\]](#) | [\[Nguyên tác Anh ngữ\]](#)
[\[Thư mục\]](#) | [\[Trang chánh\]](#)

revised: 27-08-2003