

Hòa thượng Silānanda
giảng

HIẾU BIẾT TRỌN VẸN
Những Bài Pháp Ngắn do
Hòa Thượng Silānanda giảng

Hòa thượng Kim Triệu
hiệu đính
Sư Khánh Hỷ
soạn dịch

Dịch giả và Ānanda thiền viện
1661 w. Cerritos Ave Anaheim
CA 92802 USA giữ bản quyền

In lần thứ nhất tại Hoa Kỳ
Phật lịch 2550 - 2006
In lần thứ hai tại Việt Nam
Phật lịch 2558 - 2014

LỜI NÓI ĐẦU

Đây là cuốn sách soạn dịch từ những bài pháp ngắn mà Hòa thượng Silānanda đã giảng trong những khóa thiền ngắn ngày, và dài ngày ở nhiều nơi trên thế giới rất hữu ích cho những người mới hành thiền cũng như đã hành thiền lâu ngày. Người mới hành thiền biết hành thiền đúng theo những lời dạy của Đức Phật. Người hành thiền lâu ngày biết điều chỉnh việc hành thiền của mình để đi đúng đường và chóng đạt kết quả. Sách đề cập đến nhiều đề tài nhưng đa số đều nói về Thiền Minh Sát. Thiền Sinh và Phật Tử sẽ được Hòa thượng hướng dẫn đầy đủ về giáo pháp và cách thực hành, sẽ được học những điều căn bản sau đây:

Người thực hành giáo pháp sẽ được giáo pháp bảo vệ khỏi rơi vào bốn ác đạo, sẽ được sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức mạnh, có biện tài, và có trí tuệ.

Bài pháp căn bản đầu tiên Đức Phật dạy chúng ta phải tránh xa hai thái cực lợi dưỡng và khổ hạnh, phải thực hành trung đạo để thấy rõ chẳng có gì trên thế gian này đáng để chúng ta nắm giữ, dính mắc. Phải thực hành Bát Chánh Đạo để thấy rõ bốn chân lý cao thượng là khổ, nguyên nhân khổ, loại trừ khổ và con đường đi đến nơi dứt khổ.

Thiền sinh phải thực hành như thế nào để đạt sự hiểu biết trọn vẹn về giáo pháp. Thế nào là có trí tuệ hay hiểu thấu đáo giáo pháp. Thấy rõ những đặc tính riêng, những đặc tính chung của vật chất và tâm, loại trừ ý niệm sai lầm, chấp cứ vào linh hồn, tự ngã, tôi, ta.

Mục đích của hành thiền không phải chỉ nhằm luyện tâm, không để tâm bất loạn, hay làm cho tâm tạm thời vắng bóng tham sân si, mà để diệt tận gốc rễ phiền não: tham, sân, si. Muốn diệt tham sân si phải thấy rõ chân tướng vô thường, khổ, bất toại nguyên, vô ngã không có cốt lõi, nằm ngoài, trống rỗng, không có giá trị, không đáng để nắm giữ của mọi sự vật hay của vật chất và tâm.

Trong bài pháp nhắc đến chuyện Đức Phật đến bệnh xá của chư tăng để tắm rửa cho các vị tăng bị bệnh cho ta thấy thời Đức Phật còn tại tiền chư tăng cũng phải nằm bệnh xá để thầy thuốc chữa trị, và chính Đức Phật cũng được thầy thuốc Jivaka chữa trị: Ngài thường bị bệnh nhức đầu và đau lưng, nhiều lúc Ngài bị kiết lị. Chư Phật chỉ có khả năng trị bệnh phiền não của chúng sinh chứ các Ngài không chữa trị bệnh thân.

Trong bài pháp nhắc đến câu pháp cú:

*"Như mưa thấm qua mái nhà vụng lợp,
phiền não xuyên thấu tâm của kẻ chưa thuần thực".*

*"Như mưa không thể thấm qua mái nhà khéo lợp,
phiền não không thể xuyên thấu tâm kẻ thuần thực".*

Khi mái nhà được lợp kỹ càng, khéo léo nước mưa không thể thấm vào. Cũng vậy, khi tâm đã được phát triển tốt đẹp, đã được thuần thực nhờ thực hành Thiền Minh Sát thì tham ái, dính mắc, phiền não không thể xuyên thấu, không thể xâm nhập. Bài pháp này nhắc lại chuyện Ngài Nanda tinh tấn thực hành Thiền Minh Sát, và cuối cùng đã tận diệt được phiền não, như mái nhà khéo lợp mưa không thể thấm vào được.

Thiền sinh được học hỏi về luật nghiệp báo qua các bài giảng về nghiệp báo và tái sinh, được biết một vài câu chuyện về nghiệp báo hiện tiền xảy ra vào thời Đức Phật, hiểu rõ được nguyên nhân của sự bất đồng giữa các chúng sinh, nhờ thế biết nhận lãnh trách nhiệm về những hành vi của mình đã gây ra; biết tạo tương lai cho chính mình.

Thiền sinh cũng được học về cách cân bằng bằng Ngũ Căn (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ) đây là điều rất quan trọng trong việc hành thiền minh sát. Không biết cách cân bằng ngũ căn việc hành thiền sẽ khập khiễng, không tiến triển tốt đẹp.

Trong bài pháp nhắc lại những lời dạy dỗ căn bản của Ngài Mahasi, thiền sinh sẽ học được kinh nghiệm về cách đối trị với những chướng ngại mà những người mới hành thiền thường gặp phải đó là sự nghi ngờ: nghi ngờ Phật Pháp Tăng, nghi ngờ phương pháp hành thiền, nhất là nghi ngờ khả năng của chính mình. Do bị hoài nghi chi phối khiến thiền sinh không có hứng thú trong việc hành thiền nên sinh ra lười biếng, và không tiến bộ. do không tiến bộ nên càng sinh ra nghi ngờ hơn. Bài này cũng dạy cho ta cách đối trị với sự xuống tinh thần, sự chán nản trong lúc hành thiền.

Thiền sinh được học hỏi những tầng mức thanh tịnh đầu tiên trong thiền minh sát để thực hành

Qua bài Bồ Tát Đạo thiền sinh hiểu rõ, hiểu chính xác hạnh Bồ Tát. Hiểu rõ những điều kiện để trở thành một vị Bồ Tát. Hiểu rõ Bồ Tát phải hành mười Ba La

Mật (bố thí, trì giới, tinh tấn, xuất ly, trí tuệ, nhẫn nhục, quyết định, chân thật, tâm từ, và tâm xả) ít nhất bốn A Tăng Kỳ kiếp trái đất, và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Đây là một cuốn sách gồm những bài pháp chú trọng đến phần thực hành nên ở phần Phụ Lục có thêm phần Hướng Dẫn Hành Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Ái, Thiền Minh Sát và Cách Trình Pháp.

01. NGƯỜI THỰC HÀNH GIÁO PHÁP (DHAMMACHARI)

Khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian này thì *Dhamma* cũng xuất hiện với Ngài. *Dhamma* có nghĩa là những gì mà Đức Phật đã hiểu được, biết được vào lúc Ngài giác ngộ, đồng thời cũng là những gì Ngài dạy trong suốt bốn mươi lăm năm truyền bá Giáo Pháp. Chữ *Dhamma* trong tiếng *Pāli* có rất nhiều nghĩa: *Dhamma* có nghĩa là tất cả mọi chuyện, nhưng trong buổi thuyết giảng hôm nay tôi muốn nói đến chữ *Dhamma* với nghĩa là điều phước thiện hay hành động phước thiện.

Một người thực hành những việc phước thiện hay làm những việc phước thiện được gọi là *Dhammachari*, có nghĩa là người thực hành *Dhamma*. *Dhamma* ở đây chỉ có nghĩa tổng quát là việc phước thiện hay việc tốt. Như vậy, khi chúng ta thực hành việc phước thiện, như bố thí là chúng ta đã thực hành *Dhamma*. Khi bạn nói chuyện với một người nào đó một cách thân thiện, dễ thương với ý niệm tốt thì bạn đã thực hành *Dhamma*. Khi bạn giữ giới luật như không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu là bạn đã thực hành *Dhamma*. Khi bạn giúp đỡ mọi người làm việc tốt hay khi bạn làm những việc cộng đồng bạn đã thực hành *Dhamma*. Cũng vậy, khi bạn hành thiện bạn cũng thực hành *Dhamma*. Có một câu thơ xuất hiện nhiều lần trong kinh và trong chú giải như sau:

"Dhamma bảo vệ người thực hành Dhamma.

Dhamma được thực hành tốt đẹp sẽ mang lại hạnh phúc.

Đó là những lợi ích từ sự thực hành tốt đẹp của Dhamma.

Người thực hành Dhamma không sinh vào những cảnh giới đau khổ".

Câu đầu tiên nói rằng:

Dhamma bảo vệ người thực hành Dhamma.

Sự bảo vệ ở đây có nghĩa là bảo vệ không để rơi vào bốn cảnh khổ. Chúng ta là những người Phật Tử, chúng ta tin rằng có rất nhiều kiếp sống trong quá khứ cũng như trong tương lai. Những kiếp sống này có thể tốt đẹp, hạnh phúc hay là không tốt đẹp, không hạnh phúc. Nếu bạn không hoàn tất việc thanh lọc tâm trong đời sống hiện tại có nghĩa là bạn không thành *A La Hán* ngay trong kiếp sống này thì bạn còn phải tái sinh trong những kiếp sống tương lai. Nếu còn phải tái sinh trong tương lai và muốn tái sinh nơi tốt đẹp, hạnh phúc, tránh tái sinh vào

những cảnh khổ thì chúng ta phải thực hành *Dhamma*. Thực hành *Dhamma* giúp chúng ta không rơi vào cảnh xấu, được tái sinh vào những cảnh an vui, tốt đẹp. Như vậy, *Dhamma* (Giáo Pháp) bảo vệ chúng ta khỏi rơi vào bốn cảnh khổ. Nếu chúng ta muốn thực hành *Dhamma* để thoát ra khỏi vòng luân hồi thì nỗ lực này sẽ đưa ta đến mục tiêu ta mong muốn. Những hành vi phước thiện như bố thí, cúng dường, giữ gìn giới luật chỉ giúp chúng ta được tái sinh vào cảnh an lạc, hạnh phúc. Nhưng những hành vi phước thiện không thể đưa chúng ta đến Niết Bàn. Muốn đạt đến Niết Bàn, muốn thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Thiền Minh Sát có thể đưa chúng ta đến mục tiêu Niết Bàn. Tuy nhiên, những hành động thiện lành như bố thí, trì giới sẽ giúp chúng ta tái sinh với những điều kiện thật tốt, thật thuận lợi để chúng ta có cơ hội hành Thiền Minh Sát.

Như vậy, làm việc thiện như bố thí, trì giới từng bước đưa chúng ta đến việc hành thiền. Những việc thiện chúng ta làm luôn luôn bảo vệ chúng ta khỏi rơi vào bốn đường ác và trực tiếp đưa chúng ta ra khỏi vòng sinh tử luân hồi, cho nên có thể nói hành vi phước thiện là duyên hỗ trợ mạnh mẽ cho chúng ta giải thoát.

Câu thứ hai:

Dhamma được thực hành tốt đẹp sẽ mang lại hạnh phúc.

Thực hành tốt đẹp có nghĩa thực hành với sự hiểu biết về nghiệp và quả của nghiệp. Người Phật Tử tin tưởng vào luật nghiệp báo. Người Phật Tử tin tưởng có nghiệp và quả của nghiệp. Kamma (nghiệp) có thể tốt hay xấu. Như vậy, quả của nghiệp cũng có thể tốt hay xấu. Người Phật Tử tin tưởng vào luật nghiệp báo và sự tin tưởng này không phải là sự tin tưởng mù quáng mà đặt trên nền móng hiểu biết. Người Phật Tử làm điều thiện với đức tin được gọi là thực hành Giáo Pháp đúng hay thực hành Giáo Pháp tốt đẹp. Đồng thời, khi thực hành người Phật Tử sẽ thận trọng và tôn trọng Giáo Pháp. Khi Giáo Pháp được thực hành tốt đẹp, người ta gọi đó là sự thực hành Giáo Pháp tốt đẹp, điều này mang lại hạnh phúc cho người thực hành. Hạnh phúc ở đây có nghĩa là hạnh phúc thế gian và hạnh phúc siêu thế. Hạnh phúc trong thế gian có nghĩa là trong cảnh tốt, tái sinh trong cảnh người, cảnh trời, hạnh phúc siêu thế là giải thoát, giác ngộ. Như vậy, người thực hành Giáo Pháp tốt đẹp có thể hưởng được hai loại hạnh phúc này. Nhưng bạn muốn đạt được hạnh phúc siêu thế, hạnh phúc tối thượng, bạn không những chỉ làm những hành động thiện lành như bố thí, trì giới mà bạn còn phải hành Thiền Minh Sát.

Đức Phật trong phần khởi đầu kinh Đại Niệm Xứ đã nói: Hành Thiền Minh Sát là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh. Chánh niệm là con đường duy nhất 333 để giải thoát. Bởi vậy, muốn đạt mục đích này chúng ta phải hành thiền.

Thực hành chánh niệm theo những lời chỉ dẫn trong kinh Đại Niệm Xứ và trong chú giải chúng ta sẽ chứng ngộ đạo quả và tâm sẽ hoàn toàn trong sạch.

Câu thứ ba và bốn:

Đó là những lợi ích từ sự thực hành tốt đẹp Dhamma (Giáo Pháp).

Người thực hành Dhamma (Giáo Pháp) không sinh vào những cảnh giới đau khổ.

Chẳng khác nào một vật đã được nắm chặt, khi thực hành *Dhamma* thì *Dhamma* sẽ giữ chúng ta, nắm chặt chúng ta, không để chúng ta tái sinh vào bốn ác đạo. Người thực hành Giáo Pháp không để cho bốn cảnh khổ có cơ hội chen vào. Người thực hành Giáo Pháp chắc chắn thoát khỏi bốn cảnh khổ trong kiếp tới.

Khi thực hành những Giáo Pháp thông thường như: bố thí, trì giới hay khi thực hành Giáo Pháp cao hơn như: tham thiền bạn sẽ hưởng được nhiều hạnh phúc. Khi bỏ công của vào việc phước thiện bạn sẽ có niềm hi vọng của sự bố thí. Bạn cảm thấy hạnh phúc vì người được bạn giúp đỡ đã vui mừng khi nhận được sự giúp đỡ của bạn. Đó là hạnh phúc hay niềm vui nhờ sự thực hành bố thí. Một lợi ích nữa trong bố thí là bạn có thể loại trừ tham ái, dính mắc vào vật sở hữu của mình.

Bản chất tự nhiên của chúng ta là hay dính mắc vào cái mình có. Con người luôn luôn dính mắc, luôn luôn bất an về của cải của mình. Khi cho những của cải thì người cho không những cho ra một vật gì, mà còn loại trừ được tâm tham ái, dính mắc vào vật đó. Khi tham ái, dính mắc đã được khử trừ thì sự trong sạch, thanh tịnh, hạnh phúc sẽ đến.

Như vậy, khi làm bất cứ hành vi phước thiện nào bạn đều có niềm vui: Niềm vui được giúp kẻ khác, và niềm vui không dính mắc, tham ái. Đó là một loại hạnh phúc mà bạn nhận được từ sự thực hành Giáo Pháp. Một niềm vui khác là: ngoài việc hưởng được hạnh phúc trong khi làm phước thiện trong hiện tại, quả phước này cũng sẽ trả cho bạn trong những kiếp sống sau nữa. Phần lớn người ta nghĩ rằng: khi làm việc phước thiện sẽ nhận được quả lành trong kiếp tới, nhưng theo sự giải thích trong chú giải thì phước báu không những đem lại kết quả trong kiếp tới mà còn cho quả ngay trong kiếp sống này.

Thật vậy, sự thực hành Giáo Pháp cho quả ngay trong kiếp sống này. Một giòng họ nọ sống ở Ấn Độ thuở xa xưa. Những người trong giòng họ này luôn luôn trường thọ, chẳng bao giờ chết yếu. Một cậu bé trong giòng họ này được gửi đến một nơi xa để học. Lúc đó, có một người bạn học chung trường với cậu bé bị bệnh chết, cậu bé lấy làm ngạc nhiên nói:

"Tại sao một người trẻ như vậy mà phải chết?"

Người ta hỏi cậu ta rằng:

"Phải chăng trong xứ của anh chẳng có ai chết trẻ bao giờ sao?"

Chàng thanh niên nói:

"Trong dòng họ tôi không có ai chết yếu cả".

Mọi người không tin. Vị thầy bèn thử lấy một ít xương dê đem đến gia đình cậu bé và nói với cha mẹ cậu ấy rằng:

"Con của ông bà đã chết, đây là xương của cậu ta".

Nghe thế, cha của cậu ta nói:

"Không, tôi không tin điều đó đâu, vì không có ai trong dòng họ tôi chết yếu cả, đây là xương của một người nào đó chứ không thể nào là xương của con tôi được".

Vị thầy hỏi:

"Tại sao dòng họ ông không có người chết trẻ?"

Cha người học trò trả lời:

"Bởi vì chúng tôi thực hành Giáo Pháp, chúng tôi giữ giới luật, chúng tôi giúp đỡ lẫn nhau, giúp đỡ những bà con thân quyến kể cả người làm, người nô lệ. Tất cả chúng tôi đều thực hành Giáo Pháp (Dhamma). Đó là lý do dòng họ của chúng tôi không có ai chết yếu".

Như vậy, sự thực hành Giáo Pháp đem lại kết quả ngay trong kiếp sống này. Chúng ta không cần phải đợi đến kiếp sống tới mới hưởng được quả của việc làm phước thiện. Hành Thiền Minh Sát giúp ta loại trừ một phần hay hoàn toàn các loại phiền não. Đó là lý do tại sao chúng ta phải tích cực hành Thiền Minh Sát. Hành Thiền Minh Sát là sự chú tâm, chánh niệm vào vật chất và tâm. Khi hành Thiền Minh Sát ta thấy thực tướng của vật chất và tâm. Thấy thực tướng của vật chất và tâm là thấy rõ ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã. Chỉ khi nào thấy được ba đặc tính này, chúng ta mới không dính mắc với thân tâm này, và cuối cùng giải thoát mọi phiền lụy. Chúng ta cần phải quán sát sự vật để thấy rõ bản chất thật sự của chúng. Phải nhìn vào sự vật để thấy rõ thật sự chúng là gì? Những đối tượng trong phút giây hiện tại là những đề mục mà chúng ta cần phải theo dõi. Người hành thiền không chú tâm theo dõi những đối tượng đã qua hay sắp đến. Không quán sát những đối tượng quá khứ, tương lai vì chúng không hiện diện

ngay bây giờ. Trong khi hành Thiền Minh Sát đối tượng trong giây phút hiện tại là đối tượng quan trọng nhất. Chúng ta cần phải cố gắng chánh niệm theo dõi đối tượng trong hiện tại này. Một khi đã "trực tiếp" thấy rõ bản chất thật sự của sự vật ngay trong giây phút hiện tại này, chúng ta mới "gián tiếp" thấy rõ bản chất thật sự của sự vật trong quá khứ và trong tương lai. Như vậy, sau khi đã thấy bản chất thật sự của sự vật hay thấy tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã một cách trực tiếp thì chúng ta cũng thấy vô thường, khổ, vô ngã của sự vật trong quá khứ và trong tương lai một cách gián tiếp. Nhưng để thấy trực tiếp tam tướng, chúng ta phải quán sát chánh niệm trên đề mục trong giây phút hiện tại. Thế nên, trong Thiền Minh Sát, chúng ta phải chánh niệm để ghi nhận đối tượng hiện tại. Cố gắng ghi nhận chánh niệm đối tượng trong hiện tại thì chúng ta sẽ thấy đối tượng một cách rõ ràng, thấy rõ bản chất của sự vật và tiến đến giác ngộ, loại trừ phiền não. Khi hành Thiền Minh Sát là chúng ta thực hành Giáo Pháp (*Dhamma*). Nhờ thực hành Giáo Pháp chúng ta gạt hái được lợi ích, hạnh phúc trong hiện tại, và sẽ được tái sinh vào nơi tốt đẹp trong tương lai. Nếu thành công trong việc thực hành, chúng ta sẽ giải thoát, giác ngộ, hoàn toàn loại trừ mọi phiền não, không còn tái sinh trong tương lai nữa.

Nhằm mục đích giải thoát nên chúng ta hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát chúng ta phải quán sát những gì đang xảy ra trong thân và tâm ta, hiện diện rõ ràng trong giây phút hiện tại. Tinh tấn hành Thiền Minh Sát, chúng ta sẽ dần dần loại trừ mọi phiền não trong tâm, tâm sẽ đạt đến chỗ hoàn toàn được thanh lọc, thanh tịnh, hạnh phúc. Dù cho không đạt được mục đích tối thượng là hoàn toàn thanh tịnh thì chúng ta cũng đạt được một phần sự thanh tịnh giải thoát này. Được thanh tịnh một phần, còn hơn chẳng được thanh lọc chút nào. Như vậy, với tâm nguyện đạt đến chỗ hoàn toàn thanh tịnh tâm, hoàn toàn hạnh phúc, chúng ta hãy nỗ lực hành Thiền Minh Sát.

Khi hành Thiền Minh Sát các bạn cần hiểu biết một số căn bản về việc hành thiền. Tôi không thể giảng giải cho các bạn nghe ngày hôm nay, nhưng tôi sẽ phát cho quý vị một tài liệu mỏng tôi đã viết cách đây vài năm để các bạn có thể đem về nhà đọc. Đây là một bài ngắn nói đến căn bản của Thiền Minh Sát, và hướng dẫn bạn thực hành: phải quán sát theo dõi cái gì? theo dõi như thế nào? Ai theo dõi? Và điều gì sẽ xảy ra nếu không quán sát theo dõi v.v... Như vậy, căn bản về Thiền Minh Sát sẽ được giải thích trong tập tài liệu mỏng này (xin xem phần phụ lục).

Khi hành Thiền Minh Sát, có ba điều quan trọng cần phải nhớ:

1. Chú tâm theo dõi đối tượng trong hiện tại.
2. Thuần quán sát đối tượng, không thêm gì vào: Nghĩa là quán sát đối tượng đúng theo thực tướng của nó, đừng thêm gì vào trong đối tượng như: phán đoán,

suy tư, phân tích, cảm xúc v.v...

3. Không kỳ vọng, không mong ngóng điều gì. Đây là điều quan trọng nhất. Trước khi làm một điều gì chúng ta phải có kỳ vọng, phải biết kết quả trước khi làm, nhưng trong lúc hành thiền, kỳ vọng, mong ngóng là một trở ngại.

Nếu bạn luôn luôn ý thức được ba điều trên, thì việc hành thiền của bạn sẽ đạt kết quả.

Như vậy, nếu bạn quá muốn đạt được kết quả thì bạn sẽ không đạt được, bởi vì đã có sự ham muốn, dính mắc trong đó. Nếu bạn để sự tham muốn, dính mắc qua một bên, để sự kỳ vọng qua một bên, và chỉ thuần chú tâm quán sát đối tượng trong giây phút hiện tại thì kết quả sẽ đến với bạn.

Hành Thiền Minh Sát là như vậy đó. Tôi hy vọng tất cả chúng ta, không riêng một ai, không riêng tôi, không riêng bạn, tất cả đều có thể đạt được kết quả tốt đẹp trong việc hành Thiền Minh Sát.

02. BÀI PHÁP ĐẦU TIÊN

Sau khi Đức Phật đã giác ngộ vào ngày rằm tháng tư. Đức Phật để bảy tuần ngồi dưới cây bồ đề và khu vực quanh đó để nhập định hưởng quả an tịnh Niết Bàn. Đến tuần lễ thứ tám, Ngài nghĩ đến việc dạy Giáo Pháp. Ngài quyết định dạy pháp cho năm người đệ tử đầu tiên của Ngài. Năm thầy Kiều Trần Như lúc ấy đang ở một nơi khá xa chỗ Ngài giác ngộ. Theo chú giải, Đức Phật đi bộ đến gặp năm thầy vào ngày rằm tháng sáu. Vào đêm hôm đó Ngài bắt đầu thuyết pháp dạy năm thầy Kiều Trần Như. Bởi vì đây là bài pháp đầu tiên của Đức Phật, nên bài pháp này rất quan trọng đối với Phật Tử chúng ta. Tôi sẽ giới thiệu và phân tích bài pháp đầu tiên này.

Trong phần mở đầu bài pháp, Đức Phật dạy: "*Những kẻ xuất gia không theo hai thái cực*" Ngài dạy các thầy tránh hai thái cực, đó là: hưởng thụ dục lạc và ép xác khổ hạnh. Tiếp theo, Ngài dạy thực hành trung đạo.

Đức Phật đã giác ngộ, đã tìm ra Trung đạo. Ngài đã thực hành Trung đạo và trở thành một vị Phật. Đức Phật muốn năm đồ đệ của mình học và thực hành theo Ngài. Một số các bạn ở đây đã biết thực hành Trung đạo. Bát Chánh Đạo và Trung đạo là một. Đức Phật cũng dạy Tứ Diệu Đế hay bốn chân lý cao thượng, bốn sự thật tuyệt đối. Thật ra Bát Chánh Đạo là phần thứ tư của bốn chân lý cao thượng này.

Cuối bài giảng về Tứ Diệu Đế, Kondañña, người học trò lớn nhất trong nhóm năm người đắc Tu Đà Hoàn, tặng giác ngộ thứ nhất. Chư thiên hoan hỉ với bài pháp của Đức Phật và với sự thành tựu của thầy Kondañña. Bốn người học trò còn lại đắc quả Tu Đà Hoàn trong những ngày kế tiếp. Ngày thứ năm Đức Phật giảng giải cho năm thầy Kiều Trần Như kinh vô ngã tướng (Anatta-lakkhana). Sau khi bài pháp chấm dứt, cả năm thầy Kiều Trần Như đều đắc quả A La Hán. Bài pháp đầu tiên này được giảng dạy vào ngày rằm tháng sáu âm lịch. Đây là ngày khởi đầu ba tháng nhập hạ của Chư Tăng. Tôi muốn giảng bài pháp vào khóa thiền đầu hạ này.

Mở đầu bài pháp, trước tiên Đức Phật dạy: người xuất gia phải tránh hai thái cực, và phải thực hành trung đạo.

Tại sao Đức Phật dạy tránh hai thái cực mà đi theo trung đạo?

Muốn hiểu điều này chúng ta phải trở lại đời sống Đức Phật trước và sau lúc Ngài xuất gia.

Như chúng ta đã biết vào kiếp cuối Bồ Tát là một hoàng tử, Ngài có tên là Siddhatta. Phụ thân Ngài là vua *Suddhodhana* (Tịnh Phạn), mẫu thân Ngài là hoàng hậu *Mahā māyā*. Bảy ngày sau khi sinh thái tử, hoàng hậu *Māyā* qua đời. Ngài được nuôi dưỡng bởi mẹ kế vừa là dì ruột là bà *Pajāpati Gotamī*. Đức Phật không nói nhiều về chính mình, nhưng chúng ta có thể biết được đời sống của Ngài qua những bài pháp mà Ngài đã giảng.

Trong một bài pháp, Ngài cho biết phụ thân Ngài đã xây dựng cho Ngài ba lâu đài, một cho mùa đông, một cho mùa hạ, một cho mùa mưa. Ba tòa lâu đài này được xây dựng theo từng mùa để Ngài cư ngụ. Bởi vì xứ Ấn Độ chia làm ba mùa, Ngài sống trong mỗi lâu đài thích hợp cho từng mùa trong năm.

Ngài đã sống một đời sống xa hoa của một vị hoàng tử. Hàng ngày những cô gái đẹp thay phiên nhau ca múa giúp vui. Ngài lập gia đình và có một người con là *Rāhula*. Chú giải nói rằng Ngài kết hôn vào năm mười sáu tuổi và Ngài xuất gia vào năm hai mươi chín tuổi. Trong mười ba năm, Ngài đã hưởng thụ đầy đủ một đời sống xa hoa.

Theo chú giải, Bồ Tát không nhớ đến sứ mạng của mình, Ngài chìm đắm trong việc hưởng thụ dục lạc thế gian. Thế nên, những vị trời quyết định không chờ đợi lâu hơn nữa, phải nhắc nhở Ngài. Bởi thế, trên đường hoàng tử dạo chơi trong vườn Thượng Uyển, các vị trời đã cho Ngài thấy bốn dấu hiệu lớn:

Một người già, một người bệnh, một tử thi, và một kẻ xuất gia.

Trong cuộc sống, Ngài chưa bao giờ thấy một người già, một người bệnh, một tử thi hay một kẻ xuất gia. Ngài đã hỏi người đánh xe ngựa về những điều mà Ngài đã gặp và biết được người già, người bệnh, người chết và Nhà Sư.

Tại sao Đức Phật chẳng hiểu gì về cảnh già, đau, chết và kẻ xuất gia? Bởi vì phụ thân Ngài không muốn Ngài trở thành một vị Phật, một người ẩn dật, sống đời sống của kẻ không nhà. Phụ thân Ngài muốn con mình trở thành một vị chuyển luân thánh vương. Bởi thế, vua cha đã an bài mọi việc để cho *thái tử Siddhatta* không thấy được cảnh già, bệnh, chết v.v... Không cho thái tử thấy những cảnh này để thái tử an tâm hưởng thụ đời sống dục lạc và trở thành một vị vua cai trị toàn thế giới. Các vị trời đã phá hỏng kế hoạch của nhà vua khi cho thái tử thấy rõ cảnh tượng người già, người bệnh, người chết và một vị đạo sĩ. Là con người thì Ngài không thể nào thoát khỏi già, đau và chết. Nhưng khi thấy một vị ẩn sĩ đang ngồi dưới gốc cây hành thiền, Ngài rất vui với đời sống của một nhà tu. Ngài quyết định: *"Minh phải sống như một ẩn sĩ"*. Ngài biết rằng muốn trở thành một nhà tu thì Ngài phải từ bỏ đời sống thế gian, từ bỏ cung điện, cha mẹ, vợ, con v.v... Rồi thì tin tức đến cho Ngài biết rằng: Ngài vừa có một đứa con. Đối với

người thường thì đây là một tin mừng, nhưng đối với *Siddhatta*, đây là một tin buồn. Ngài không vui và nói rằng: "*Rāhu*" đã sinh ra (*Rāhu*, tiếng Pāli, có nghĩa là "ràng buộc"). Ngài đánh giá con là một sự ràng buộc. Ngài thấy rằng có một đứa con khiến Ngài khó khăn hơn trong việc từ bỏ đời sống thế tục. Vua *Suddhodana* khi nghe được *Siddhatta* thốt lên chữ "*Rāhu*" bèn đặt tên cho cháu nội của mình là *Rāhula*, có nghĩa là ràng buộc, vì muốn con sẽ ràng buộc thái tử khiến Ngài không thể rời bỏ đời sống gia đình được. Ngay trong đêm người con sinh ra đời, *Thái tử Siddhatta* quyết định rời bỏ thế gian. Ngài không muốn gặp, không muốn thấy đứa bé mới sinh và vợ vì ngại rằng khi nhìn thấy vợ con Ngài sẽ động tâm mà quên đi mục đích cao thượng của mình. Nửa đêm hôm ấy, Ngài ra khỏi kinh thành, vào rừng, cắt tóc, mặc y và trở thành ẩn sĩ.

Ngài từ khước tất cả để tìm ra con đường bất tử, chấm dứt đau khổ. Ngài đi tìm thầy học đạo. Người đầu tiên Ngài gặp là *Ālāra Kālāma*, một vị thầy nổi tiếng thông thái, sống trong rừng và dạy học trò hành thiền.

Ālāra Kālāma đạt được tầng thiền vô sắc thứ ba. Bồ Tát đến gặp *Ālāra Kālāma* và yêu cầu vị này dạy thiền cho mình.

Có bốn hay năm tầng thiền hữu sắc và bốn tầng thiền vô sắc. Sau khi đạt các tầng thiền hữu sắc, thiền sinh tiếp tục hành thiền để đạt các tầng thiền vô sắc.

Tầng Thiền (*Jhāna*) là trạng thái cao sâu của định tâm, thiền sinh chỉ đạt được các tầng thiền khi có định tâm mạnh mẽ. *Ālāra Kālāma* dạy cho *Siddhatta* đến tầng thiền vô sắc thứ ba. Chẳng bao lâu *Siddhatta* đạt được tầng thiền thầy đã dạy. Sau khi đạt tầng thiền này và sống với thầy một thời gian, Bồ Tát kết luận rằng: Dù đây là một tầng thiền cao, nhưng vẫn không dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. *Siddhatta* hỏi *Ālāra Kālāma* có thể dạy cho mình tầng thiền cao hơn nữa không? Vị thầy trả lời:

"Những gì ta biết thì bạn cũng biết, và những gì bạn biết thì ta cũng biết. Bạn là người rất thông minh. Hãy cùng ta hướng dẫn nhóm học trò này".

Có thể *Siddhatta* ở lại với thầy một thời gian, nhưng sau đó đã từ giả thầy ra đi. Bởi vì cái mà *Siddhatta* muốn tìm không phải là tầng thiền này mà là phương pháp thực hành để chấm dứt mọi đau khổ.

Về sau Bồ Tát gặp một vị thầy khác tên là *Udaka* con của *Rāma*. *Udaka* có thể hiểu biết hay có thể hướng dẫn để đạt tầng thiền vô sắc thứ tư. Mặc dầu chỉ có phụ thân của *Udaka* đạt tầng thiền vô sắc thứ tư, nhưng *Udaka* có thể biết cách thực hành để đạt tầng thiền này. Với lời chỉ dẫn của *Udaka*, Bồ Tát thực hành và đạt tầng thiền vô sắc cuối cùng. Mặc dầu đây là tầng thiền cao nhất, nhưng Bồ Tát vẫn không thỏa mãn với tầng thiền này bởi vì đây vẫn chưa phải là mục đích

tìm kiếm của Ngài. Mục đích tìm kiếm tối thượng của Bồ Tát là giải thoát khỏi mọi đau khổ. *Udaka* muốn Bồ Tát ở lại làm thầy để dạy dỗ đám học trò, nhưng Bồ Tát vẫn rời bỏ vị thầy thứ hai này để tìm đường giải thoát.

Sau khi rời bỏ vị thầy thứ hai, Bồ Tát đi theo hướng của mình. Bồ Tát đến một khu rừng đẹp đẽ, an tịnh, tĩnh lặng, nơi đây có một con sông nhỏ nước trong veo, và cách đó không xa là một ngôi làng nhỏ. Vào thời bấy giờ, người ta chọn lối tu khổ hạnh. Bồ Tát quyết định ở lại chỗ này để thực hành khổ hạnh. Bồ Tát nghĩ rằng: thực hành khổ hạnh, tu ẩn cư là phương pháp rất đúng đắn có thể dẫn đến giải thoát. Ngài không có thầy dạy nên chỉ thực hành những gì mà Ngài nghĩ là đúng. Lúc đó phương pháp khổ hạnh được nhiều người tán dương, người ta nghĩ rằng chỉ có khổ hạnh mới có thể dẫn đến giải thoát khỏi đau khổ. Thế là, Ngài ở lại nơi đây để thực hành khổ hạnh.

Trong Trung bộ kinh có ghi lại rằng: Trước tiên Ngài dùng tâm để đè nén tư tưởng, có thể là đè nén tâm lang bạc. Nhưng thực hành theo cách này, Ngài chỉ thấy khổ sở, khó chịu vì đau đớn. Ngài đã cố gắng ngăn chặn không cho tâm mình vọng động nhưng làm như thế Ngài chỉ thấy đau khổ mà không đạt được gì cả. Đây là điều mà chính Ngài đã nhắc lại trong kinh điển về sau. Theo Ngài *Mahasi*, mặc dầu Đức Phật đã diễn tả thời kỳ Ngài nỗ lực loại trừ vọng tâm trong lúc hành thiền khổ hạnh, với phương pháp loại trừ vọng tâm sau này bằng những chữ giống nhau, nhưng phương pháp loại trừ của Bồ Tát áp dụng vào lúc hành khổ hạnh khác với phương pháp loại trừ vọng tâm mà Ngài đã dạy sau khi Ngài thành Phật. Nếu việc thực hành của Ngài lúc hành khổ hạnh là đúng đắn, thì trong lúc hành khổ hạnh Ngài đã thành Phật rồi. Vậy đây là một phương pháp loại trừ vọng tâm không đúng như sau này Đức Phật đã nói trong các kinh điển.

Lúc hành khổ hạnh, trước tiên Ngài cố gắng đè nén tâm mình, đè nén sự suy nghĩ của mình. Tiếp sau đó Ngài cố gắng kiểm soát hơi thở bằng cách tiết chế hơi thở. Ngài không thở bằng mũi cũng không thở bằng miệng. Ngài nghĩ làm như thế là loại trừ được vọng tâm. Nhưng khi kèm hơi thở như thế Ngài cảm thấy thân thể rất đau đớn. Ngài cảm thấy hơi chạy ra khỏi lỗ tai, nghe những tiếng gầm gừ như sấm dội. Ngài bèn bịt luôn lỗ tai; gió lại chạy ngược lên đầu. Ngài cảm thấy như có ai dùng kim chích xuyên qua đầu, như có ai quấn một sợi dây bằng da vào đầu và siết mạnh. Ngài vô cùng đau đầu khi thực hành phương pháp nín thở này. Về sau Ngài quyết định nhịn ăn, không dùng một chút thực phẩm nào. Lúc bấy giờ, một số các vị trời đến nói với Ngài:

"Nếu Ngài không ăn uống gì thì chúng tôi sẽ rót thực phẩm cõi trời vào những lỗ trên cơ thể Ngài".

Bồ Tát trả lời:

"Nếu ta nhịn đói mà chấp nhận để cho các vị đưa chất bổ dưỡng vào trong cơ thể như vậy là ta đã nói dối. Ta sẽ không nhịn ăn hoàn toàn nữa".

Bồ Tát không nhịn ăn hoàn toàn, nhưng giảm thức ăn xuống. Cuối cùng, mỗi ngày Ngài chỉ dùng một nắm đậu. Khi bắt đầu giảm thức ăn xuống, cơ thể Ngài trở nên ốm yếu, mắt sâu thóp vào trong như hai đáy giếng, những bắp thịt sau lưng khô lại nên các khớp xương lòi ra. Chắc các bạn đã thấy bức tranh Bồ Tát khi thực hành khổ hạnh với những khớp xương lòi ra và Ngài không còn có bụng. Ngài nói rằng: *"Khi ta muốn sờ vào bụng thì ta sờ trúng xương sống, khi ta muốn sờ lưng thì ta sờ trúng bụng."* Ngài rất ốm và khô héo. Da Ngài biến thành đen sạm. Thấy Ngài như vậy, người ta nói rằng: *"Siddhatta là người da đen"*. Thật ra, theo kinh điển ghi lại thì da tự nhiên của Ngài có màu vàng rờn hay màu vàng. Khi đi tiểu tiện, Ngài cảm thấy rất đau đớn đến nỗi Ngài ngã xuống đất. Nhưng Ngài vẫn kiên trì thực hành khổ hạnh với kỳ vọng sẽ giác ngộ, giải thoát. Có thể Ngài đã thực hành sáu năm trong rừng. Sau sáu năm thực hành khổ hạnh như vậy Ngài tự nghĩ:

"Ta đã thực hành khổ hạnh như thế này nhiều năm, những người đã thực hành khổ hạnh trước đây, những vị Bà la môn, những ẩn sĩ... không ai có thể thực hành khổ hạnh hơn ta bây giờ, những người thực hành khổ hạnh trong tương lai cũng không có ai có thể thực hành được như ta, những người thực hành khổ hạnh trong hiện tại cũng không có ai có thể thực hành như ta. Do lỗi thực hành này ta đã đau khổ rất nhiều mà chẳng có chút tiến bộ nào. Có thể sự thực hành của ta là sai lầm. Chắc có lỗi thực hành nào khác để đạt sự giác ngộ".

Khi ôn lại sự thực hành của mình và biết chúng sai lầm, Ngài nhớ lại một sự kiện đầu tiên trong đời Ngài. Đó là lúc Ngài được một, hai tháng tuổi vào lễ hạ điền. Lúc bấy giờ vua *Tịnh Phạn* tham dự lễ hạ điền. Trong buổi lễ, nhà vua cùng với triều thần cày những nhát cày đầu tiên để khích lệ dân chúng nông thôn. Khi nhà vua đến dự lễ, *Thái tử Sĩ Đạt Ta* cũng được đem theo. Thái tử được các cô bảo mẫu trông nom và được đặt trong nôi dưới những cây táo hồng. Những cây táo hồng được rào quanh và bảo vệ. Trong buổi lễ có ca hát, nhảy múa, hội hè vui chơi, và nhà vua cũng tham gia vào các lễ hội này. Các cô bảo mẫu muốn đi xem lễ hội nên để Bồ Tát nằm một mình dưới cây táo hồng, nghĩ rằng Bồ Tát đang nằm ngủ. Các cô say mê với các trò chơi nên quên mất thái tử. Một lúc lâu sau các cô mới chợt nhớ là đã để cậu bé một mình dưới cây táo bèn vội vã trở về. Lúc trở lại chỗ đặt Bồ Tát nằm, các cô rất ngạc nhiên thấy Bồ Tát đang ở tư thế ngồi thiền. Bồ Tát đang ở tầng thiền thứ nhất. Kinh điển ghi lại rằng: Khi Bồ Tát không thấy ai bên cạnh, Ngài bèn ngồi dậy và ngồi xếp bằng, rồi quán sát hơi thở ra vào, chẳng bao lâu sau, Bồ Tát đạt được tầng thiền thứ nhất. Thật là điều khó tin và khó xảy ra cho một đứa bé hai ba tháng tuổi hành thiền đạt được tầng

thiền thứ nhất. Nhưng khi nghĩ đến vô lượng *Ba la mật* mà Bồ Tát đã tích lũy trong những kiếp trước: tôi nghĩ rằng, chuyện này không thể không làm được. Thấy Bồ Tát đang ngồi thiền, các cô bảo mẫu rất kinh ngạc bèn đến tường trình cho nhà vua. Nhà vua vội vã đến nơi. Thấy con mình ngồi trong tư thế như vậy, nhà vua quỳ xuống đánh lễ và nói rằng:

"Đây là lần thứ hai ta đánh lễ người".

Lần đầu tiên nhà vua đánh lễ con mình khi Bồ Tát sinh ra chưa được bao lâu. Khi nghe tin thái tử ra đời, một vị đạo sĩ cố vấn cho nhà vua đến thăm. Nhà vua cho người bồng đứa trẻ ra, xoay cậu bé về hướng đạo sĩ để đánh lễ, nhưng trước sự ngạc nhiên của mọi người, cậu bé xoay mình trở lại và đặt hai chân lên đầu của vị đạo sĩ. Vị đạo sĩ bèn đánh lễ đứa bé, và nhà vua cũng đánh lễ theo.

Bồ Tát nhớ lại hiện tượng xảy ra dưới gốc cây táo hồng, và Ngài nhớ rằng, lúc bấy giờ Ngài đạt được sự thanh tịnh và hạnh phúc vô cùng. Ngài tự nghĩ: phải chăng hành thiền là đường lối tốt nhất để đạt được sự giải thoát, Ngài lại tự hỏi:

"Người có sợ phải cố gắng hành thiền lại không?"

Câu trả lời là:

"Không".

Thế là Ngài quyết định thực hành phương pháp niệm hơi thở, để đạt đến các tầng thiền. Nhưng lúc bấy giờ cơ thể Ngài rất gầy còm, ốm yếu. Ngài yếu đến nỗi không thể hành thiền trong các điều kiện như vậy. Thế là Ngài quyết định dùng thực phẩm trở lại. Khi Bồ Tát thực hành khổ hạnh, có năm thầy đạo sĩ làm học trò hỗ trợ cho Ngài. Một trong năm vị đó là Bà la môn Kondañña, trước đây đã tiên đoán *Sĩ Đạt Ta* sẽ trở thành Phật. Khoảng bảy ngày sau khi thái tử được sinh ra, tám vị Bà la môn nổi tiếng được mời vào cung điện để thăm, đặt tên, và tiên đoán tương lai cho thái tử. Có bảy vị đưa lên hai ngón tay tiên đoán rằng:

"Thái tử sau này, nếu làm vua sẽ trở thành một vị Chuyển Luân Thánh Vương, nếu xuất gia sẽ trở thành một vị Phật."

Nhưng vị Bà la môn trẻ nhất trong tám vị, chỉ đưa lên một ngón tay, và nói rằng:

"Người sinh ra với những dấu hiệu như thái tử chắc chắn sẽ trở thành một vị Phật. Thái tử sẽ không sống trong cung điện. Thái tử chắc chắn sẽ thành Phật."

Một thời gian sau Kondañña, vị bà la môn trẻ tuổi, rủ các vị đạo sĩ cùng mình vào rừng tu niệm. Và năm vị Bà La Môn vào rừng trở thành các đạo sĩ ẩn cư. Đó là năm vị học trò đã săn sóc Bồ Tát trong rừng.

Năm vị đạo sĩ chờ mong Bồ Tát trở thành Phật để có thể giúp đỡ các ông dễ dàng giác ngộ. Khi Bồ Tát hành khổ hạnh, năm thầy rất tán phục, và họ nghĩ rằng đó là phương pháp đúng đắn dẫn đến giác ngộ. Bởi vậy, khi *Sĩ Đạt Ta* quyết định ăn uống trở lại như thường, họ lấy làm thất vọng. Họ nghĩ rằng *Sĩ Đạt Ta* đã thất bại, đã bỏ phương pháp thực hành tốt đẹp và trở lại đời sống xa hoa. Họ nghĩ rằng chỉ ăn đồ ăn trong rừng cũng là sống đời sống xa hoa. Thế là họ quyết định rời *Sĩ Đạt Ta*, đến ở một nơi gần thành phố *Baranasi*. *Sĩ Đạt Ta* còn lại một mình. Ngài ăn uống bình thường trở lại. Sau mười lăm ngày, *Sĩ Đạt Ta* có đủ sức khỏe để hành thiền. Vào ngày rằm tháng tư, lúc Sĩ Đạt Ta đang ngồi dưới cội cây bồ đề, một thiếu nữ tên là Sujātā cùng cô tớ gái đem cơm sữa đến dâng cúng cho Ngài. Nguyên trước đây, Cô Sujātā thường đến đứng dưới cội cây lớn và ước nguyện với vị thần cây: *"Nếu tôi lấy được một người chồng có cùng giai cấp, và sinh con đầu lòng là trai, tôi sẽ cúng Ngài một bữa ăn thịnh soạn"*.

Không biết có phải nhờ quyền lực của vị thần cây hay không mà cô đã có một người chồng cùng giai cấp và có con đầu lòng là trai. Cô bèn sữa soạn cúng dường cho thần cây. Sáng hôm đó Sĩ Đạt Ta đang ngồi thiền dưới gốc cây mà nòng định đến cúng. Sujātā bảo một cô tớ gái đến quét dọn, sữa soạn gốc cây cho sạch sẽ. Đến nơi, nhìn thấy Sĩ Đạt Ta, (lúc đó chưa thành Phật), cô ta tưởng đó là thần cây hiện hình bèn trở về nói với Sujātā rằng:

"Thần cây đã hiện hình".

Sujātā và đầy tớ gái đem cơm sữa đến cúng dường Bồ Tát. Sĩ Đạt Ta nhận thực phẩm và vắt thành bốn mươi chín vắt. Ngài ăn hết bốn mươi chín vắt đó. Đây là buổi ăn cuối cùng trong bốn mươi chín ngày sắp đến. Một vắt cơm chịu đựng cho một ngày, và Ngài trải qua bốn mươi chín ngày không ăn uống nữa. Chiều hôm đó Ngài đến gần cây bồ đề, một người cắt cỏ đã dâng cho Ngài một ít cỏ. Theo phong tục bấy giờ; một vị ẩn sĩ thường ngồi hay nằm trên đệm cỏ. Bồ Tát trải cỏ ra và ngồi lên. Ngài phát nguyện trong tâm:

"Cho đến khi thành Phật ta không bỏ tư thế ngồi này. Ta sẽ không đứng dậy, ta sẽ không nhúc nhích, ngồi xếp bằng cho đến khi trở thành Phật".

Rồi Ngài thực hành phương pháp quán sát hơi thở. Ngồi một lát, Ngài đạt tầng thiền thứ nhất, tiếp theo là tầng thứ hai, rồi tầng thứ ba, thứ tư. Trong suốt canh đầu Bồ Tát đạt được *"Túc Mạng Thông"*. Do năng lực của thần thông này, Bồ Tát có thể thấy được vô số kiếp sống của Ngài như vô số hình ảnh trên màn bạc. Đó là tuệ giác thứ nhất: Túc Mạng Thông, Ngài đạt được trong canh đầu.

Bồ Tát tiếp tục hành thiền và trong canh hai Ngài đạt được *"Thiên Nhân Thông"*.

Ngài thấy được chúng sinh chết ở cõi này và tái sinh vào cõi khác. Ngài thấy chúng sinh làm tốt trong đời sống này, tái sinh vào một kiếp sống khác tốt hơn. Ngài thấy một số khác làm những hành vi không tốt đẹp trong đời này, và tái sinh vào kiếp khác chịu nhiều đau khổ. Do đạt được tuệ giác thấy rõ chúng sinh chết đi và tái sinh giúp cho Ngài thấy rõ "*luật nghiệp báo*". Những lời dạy của Ngài về "*luật nghiệp báo*" (*kamma*) không phải đặt căn bản trên sự suy nghĩ hữu lý mà y cứ trên sự trực tiếp thấy rõ chúng sinh sống, chết tái sinh vào kiếp sống khác. Đó là tuệ giác thứ hai: Thiên Nhân Thông, Ngài đạt được trong canh hai.

Trong canh ba, Đầu tiên, Ngài quán sát "*Lý duyên sinh*". Như vậy *Lý duyên sinh* hay *Thập nhị nhân duyên* đã được Ngài biết trước khi thành Phật. Ngài đi vào từng tầng mức khác nhau, có nghĩa là từng móc nối của *Thuyết duyên sinh* và hành Thiền Minh Sát trên những móc liên kết đó. Chẳng hạn như móc xích đầu tiên là Vô minh. Ngài thực hành Thiền Minh Sát trên Vô minh, và thực hành Thiền Minh Sát trên Hành Nghiệp, quán sát tới rồi quán sát lui, và đến cuối canh ba (vào khoảng bình minh) Ngài trở thành một vị Phật. Do đạt quả Phật Ngài trở thành đấng "*Chánh Biến Tri*" hay đấng "*Đại Bi*". Như vậy đúng đêm rằm hay rạng ngày mười sáu tháng tư, Ngài trở thành một vị Phật, đấng *hoàn toàn giác ngộ*.

Sau khi thành Phật, Ngài trải qua bảy tuần lễ dưới cội cây bồ đề và khu vực chung quanh cây bồ đề. Trong thời gian đó Ngài không dạy ai cả bởi vì Ngài không gặp ai cả. Cho dù có hai thương gia đến gặp Ngài, nhưng Ngài cũng không dạy cho họ bài pháp nào. Ngài dùng bảy tuần dưới cội bồ đề để hưởng quả vị giải thoát. Tuần thứ tám Ngài nghĩ đến sẽ dạy cho người khác những gì Ngài đã kinh nghiệm và chứng đắc. Ngài thấy rằng chúng sinh bị tham ái, dính mắc bao phủ khó thấy được Giáo Pháp cao thượng như Ngài đã thấy. Lúc bấy giờ có Phạm thiên Sahampati đến gặp Đức Phật và xin Ngài dạy đạo. *Sahampati* thưa với Đức Phật:

"Có chúng sinh có thể hiểu được những điều Ngài dạy, có chúng sinh có ít bụi bặm trong mắt. Xin Ngài hãy dạy dỗ".

Đức Phật nói:

"Ta cũng nghĩ như vậy, nên ta sẽ giảng dạy". Sau khi hứa với Phạm thiên Sahampati, Đức Phật nghĩ đến người để dạy. Trước tiên, Ngài nghĩ đến *Ālāra Kālāma*, người đã dạy cho Ngài đắc tầng thiền vô sắc thứ ba, nhưng khi nghĩ đến ông, Ngài thấy rằng ông đã chết cách đó bảy ngày. Sau khi chết *Ālāra* tái sinh vào cõi trời vô sắc. Ở cõi trời này chỉ còn tâm mà không có mắt, có tai v.v... nên *Ālāra* không đạt được lợi ích vì không gặp được Phật và nghe những lời giảng dạy của Ngài.

Tiếp theo đó Ngài nghĩ đến *Udaka*, vị thầy đã hướng dẫn Ngài đắc tầng thiền vô

sắc thứ tư, nhưng vị này cũng mới mất ngày hôm qua. Ngài nghĩ đến năm người học trò trước đây, là những người đã chăm sóc cho Ngài khi Ngài còn tu khổ hạnh. Ngài nghĩ: *"Họ là những người tốt đã giúp đỡ cho ta trong lúc ta tu khổ hạnh"*. Thế là Ngài quyết định đi bộ tới gặp những người này. Trong kinh ghi lại rằng, Ngài đã đi bộ mười tám Yoyanā, khoảng hai trăm năm mươi cây số. Chú giải nói rằng Đức Phật bắt đầu đi từ sáng sớm ngày rằm tháng sáu âm lịch và đến nơi vào lúc chiều tối.

Nhưng theo Ngài *Mahasi* thì trường hợp này không thể xảy ra vì sau khi Đức Phật đắc đạo Ngài không dùng thần thông bay đến gặp năm thầy Kiều Trần Như như các vị Phật quá khứ đã làm bởi vì Ngài muốn đi bộ để gặp một người khác. Nếu đi bộ Ngài không thể trong một ngày đi hết hai trăm năm mươi cây số. Nếu mỗi ngày Ngài chỉ có thể đi được khoảng bốn đến năm mươi cây số thì Ngài đi mất bốn, năm ngày. Chú giải nói rằng Đức Phật đến nơi trú ngụ của năm thầy Kiều Trần Như vào chiều rằm tháng sáu.

**** Sau khi đắc quả vào ngày rằm tháng tư, Đức Phật hưởng hạnh phúc niết bàn dưới và gần cây bồ đề trong bảy tuần, bốn mươi chín ngày. Ngài đến gặp năm thầy Kiều Trần Như vào chiều rằm tháng sáu, như vậy Đức Phật có mười ngày để đi bộ một đoạn đường dài hai trăm năm mươi cây số, mỗi ngày trung bình Ngài đi hai mươi lăm cây số.*

Khi năm thầy thấy Đức Phật đến từ xa, họ nói với nhau:

"Kìa Sĩ Đạt Ta đến, ông ta đã bỏ việc tu khổ hạnh để đến đây, vậy chúng ta đừng đánh lễ ông ta, cũng không chào hỏi ông ta, chúng ta chỉ để một cái ghế, nếu ông ta muốn ngồi thì ông ta ngồi".

Tất cả đều đồng ý làm như vậy, nhưng khi Đức Phật đến gần, họ không thể thực hành được điều họ đã hứa với nhau từ trước. Họ lảng xảng, người thì chào hỏi, người thì mang y bát, người thì mang nước cho Ngài rửa chân v.v... rồi mời Ngài ngồi vào chỗ đã dọn sẵn. Chú giải nói rằng Đức Phật hiểu rõ tâm của các vị đó nhưng Ngài đã rải tâm từ đến họ, Ngài đã rải tâm từ một cách riêng biệt đến năm thầy.

Có hai loại rải tâm từ:

1. Rải tâm từ đến tất cả chúng sinh.
2. Rải tâm từ đến từng người, từng nhóm (rải tâm từ riêng biệt).

Đức Phật đã rải tâm từ riêng biệt đến năm thầy Kiều Trần Như. Đó là lý do tại sao năm thầy không giữ được những điều đã ước định với nhau trước đây. Mặc

dầu năm thầy đón rước Đức Phật rất sốt sắng, nhưng họ vẫn chưa có vẻ thân thiện với Ngài. Khi nói chuyện với Ngài, họ gọi Ngài là bạn và gọi thẳng tên của Ngài. Đức Phật nói:

"Bây giờ ta đã trở thành một vị Phật, không nên dùng từ bạn để gọi Phật hay Như Lai, đừng gọi Phật bằng tên tộc của Ngài".

Năm thầy Kiều Trần Như trả lời:

"Làm sao bạn có thể trở thành một vị Phật được. Ngay cả tu khổ hạnh như thế kia mà bạn chưa có thể thành Phật, huống hồ bạn đã bỏ lối tu khổ hạnh để trở về với đời sống dục lạc, bạn làm sao mà trở thành Phật được".

Đức Phật nói với năm thầy Kiều Trần Như ba lần là Ngài đã thành Phật, nhưng họ vẫn không tin. Ngài bèn nói:

"Trước đây, lúc các ông còn chăm sóc cho ta khi ta thực hành khổ hạnh, có bao giờ ta nói như thế chưa?".

Các thầy bèn nghĩ rằng:

"À, trước đây ông ta chưa bao giờ nói với chúng ta như thế, có thể ông nói sự thật".

Từ lúc đó, họ bắt đầu đặt niềm tin nơi Đức Phật, rồi từ tin tưởng họ đi đến kính trọng. Họ nói rằng:

"Thưa Ngài từ trước đến nay, Ngài chưa bao giờ nói vậy".

Bây giờ họ bắt đầu gọi Đức Phật là Ngài. Trước đây họ gọi Đức Phật là bạn, nay họ đã đổi cách xưng hô. Đức Phật đã chinh phục được họ bằng sự giác ngộ của mình. Đêm hôm đó, Ngài giảng cho họ nghe bài kinh đầu tiên và đây là bài kinh thường được gọi là Kinh Chuyển Pháp Luân có nghĩa là quay bánh xe pháp. Chú giải nói rằng:

Lúc Đức Phật bắt đầu dạy thì mặt trời đang lặn nửa chừng, và mặt trăng cũng đang lên nửa chừng. Lúc đó mặt trăng ở hướng đông mọc lên ở chân trời và mặt trời ở hướng tây bắt đầu lặn xuống. Đây là lúc Đức Phật giảng bài kinh đầu tiên cho năm thầy Kiều Trần Như. Đến cuối bài pháp *Kondañña* đạt quả Tu Đà Hoàn, những vị tiếp theo đều lần lượt đắc quả Tu Đà Hoàn. Vào ngày thứ năm, Đức Phật giảng kinh Vô Ngã Tướng và tất cả năm thầy đều đắc quả *A La Hán*.

Qua một giờ đồng hồ mà chúng ta chưa nói gì đến bảng kinh chính, đây chỉ là phần giới thiệu thôi.

Trong bài pháp đầu tiên Đức Phật mô tả một cách tóm lược về việc thực hành hai thái cực khổ hạnh và hưởng thụ dục lạc, tiếp theo Ngài dạy về Trung đạo, Tứ Diệu Đế. Vì đây là bài pháp đầu tiên, nên Đức Phật đã dạy cho năm thầy Kiều Trần Như Tứ Diệu Đế (bốn chân lý cao thượng). Sau khi thuyết bài kinh này, trong suốt bốn mươi lăm năm trường chu du giảng đạo, bất kỳ ở đâu và lúc nào các lời dạy của Đức Phật cũng chứa đựng Tứ Diệu Đế. Không có bài dạy nào của Đức Phật ra ngoài Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế là đề tài quan trọng trong những bài giảng dạy của Ngài. Cũng vậy trong bài kinh này Đức Phật đã dạy:

“Bao lâu ta chưa thấy, chưa biết Bát Chánh Đạo, chưa thấy chúng với mười hai yếu tố, bấy giờ ta chưa tuyên bố ta trở thành một vị chánh giác. Chỉ khi ta thấu rõ Tứ Diệu Đế với mười hai yếu tố ta mới tuyên bố rằng, chính ta đã hoàn toàn giác ngộ”.

Muốn biết một người nào đã trở thành một vị Phật hay chưa, ta phải thấy họ có thấy Tứ Diệu Đế chưa? Người nào thành Phật cũng thấy Tứ Diệu Đế. Phải thật sự thấy rõ Tứ Diệu Đế với tất cả mười hai yếu tố mới là một vị Phật.

Bảng kinh Chuyển Pháp Luân này là một bài kinh rất quan trọng. Tôi không biết phải dùng bao nhiêu ngày để giảng bài kinh này. Trong một cuốn sách gọi là *(Three cardinal discourses of Buddha)* có bản kinh đầu tiên là Kinh Chuyển Pháp Luân. Bài kinh thứ hai là bài kinh Vô Ngã Tướng. Bài kinh thứ ba là bài kinh nói về lửa.

Cuốn sách được giảng bởi Ngài *Mahasi*. Thực ra, đây là những bài giảng trong các pháp thoại của Ngài *Mahasi*, sau đó người ta viết ra thành sách. Bản chính của bài kinh này dài chưa được bốn trang, nhưng cuốn sách Ngài Mahasi giảng giải về bài kinh này thì rất dày. Khi Ngài *Mahasi* giảng giải những bài kinh, Ngài có một khả năng đáng khâm phục là đã rút ra những điểm chính trong bài kinh để áp dụng vào việc thực hành. Những bài pháp của Ngài luôn luôn chú trọng đến việc thực hành Thiền Minh Sát. Ngài là một vị thầy dạy *Vipassanā* thành công và nổi tiếng. Bất kỳ bài pháp nào Ngài giảng dạy, Ngài đều rút ra từ sự thực hành *Vipassanā*.

03.HIỂU BIẾT TRỌN VẸN

Chúng ta đang thực hành Thiền Minh Sát, trên nền tảng chánh niệm, có nghĩa là thiết lập chánh niệm vững chắc trên bốn nền tảng thân, thọ, tâm, pháp. Vậy khi thực hành, đặt căn bản trên chánh niệm, chúng ta quán sát sự vật tức là quán sát vật chất và tâm (ngũ uẩn). Chữ Pāli thường dùng để chỉ chánh niệm là Vipassanā hay Satipaṭṭhāna. Chữ Vipassanā có nghĩa hẹp hơn chữ Satipaṭṭhāna nhưng đôi khi chúng ta dùng hai chữ này cùng nghĩa.

Ai cần phải hành Thiền Minh Sát?

Thực hành Vipassanā hay thực hành Thiền Minh Sát là để thanh lọc bệnh của tâm có nghĩa là để thanh lọc tâm khỏi các phiền não. Bởi vì mọi người đều có phiền não, nên ai cũng cần hành Thiền Minh Sát. Nhưng một khi chúng ta đã chế ngự hay loại trừ phiền não trong tâm rồi, tâm chúng ta hoàn toàn trong sạch, lúc đó chúng ta có cần hành Thiền Minh Sát nữa không? Nói rõ hơn, khi đã trở thành một vị A La Hán, chúng ta có cần chánh niệm, có cần hành Thiền Minh Sát nữa không? A La Hán được mô tả là một bậc thánh đã làm những gì cần phải làm (những gì cần phải làm ở đây là loại trừ phiền não trong tâm). Vị A La Hán đã làm xong nhiệm vụ này rồi. Nhưng Đức Phật nói rằng: "*Một vị A La Hán cũng phải hành thiền chánh niệm*". Ngay khi bạn trở thành A La Hán bạn cũng còn cần phải hành Thiền Minh Sát.

Trong một bài pháp giảng cho các đệ tử, Đức Phật dạy Chư Tăng phải khuyến khích các vị mới vào tu hành Thiền Minh Sát; Đức Phật dạy: "*Đối với những vị Sư mới tu, cần phải được khuyến khích, thiết lập và vun bồi bốn nền tảng chánh niệm*".

Như vậy, những vị Sư mới tu phải được khuyến khích hành thiền Tứ Niệm Xứ. Chúng ta phải nói với những vị Sư mới tu như vậy: "*Hãy thực hành việc quán sát thân. Trú trong thân, quán sát thân với nhiệt tâm, tinh giác (hiểu biết sáng suốt), chánh niệm, định tâm mãnh liệt, để thấy rõ thực tướng của thân.*

Trú trong thọ, quán sát thọ với nhiệt tâm, tinh giác (hiểu biết sáng suốt), chánh niệm, định tâm mãnh liệt, để thấy rõ thực tướng của thọ.

Trú trong tâm, quán sát tâm với nhiệt tâm, tinh giác (hiểu biết sáng suốt), chánh niệm, định tâm mãnh liệt, để thấy rõ thực tướng của tâm.

Trú trong pháp, quán sát pháp với nhiệt tâm, tinh giác (hiểu biết sáng suốt), chánh niệm, định tâm mãnh liệt, để thấy rõ thực tướng của pháp".

Ở đây Đức Phật nói với tăng chúng: "Phải khuyến khích các vị Sư mới tu thực hành Tứ Niệm Xứ. Khuyến họ phải nhiệt tâm, nỗ lực với sự tỉnh giác (hiếu biết sáng suốt). Phải khuyến khích các vị Sư mới tu nỗ lực, kiên trì, hết sức tinh tấn để thấy rõ bản chất của sự vật. Khuyến khích họ thực hành cho kỳ được những sát na chánh niệm. Trong một số trường hợp, hãy khuyến khích họ thực hành Thiền Định để đạt cận định, và các tầng định cao hơn, sau đó chuyển sang hành Thiền Minh Sát".

Mục đích Đức Phật muốn nói ở đây là phải thấy rõ thực tướng của thân, thấy thân vô thường, sinh rồi diệt, chất chứa sự suy tàn, hoại diệt, đau khổ, bất toại nguyện, không có cốt lõi, không thể điều khiển, không thể kiểm soát được, chẳng có giá trị, chẳng đáng để ta tham luyến dính mắc vào.

Thực hành chánh niệm là để hiểu rõ các đề mục thân, thọ, tâm, pháp, hay một cách đơn giản, là để hiểu rõ các đề mục đúng theo thực tướng của chúng. Khi hành Thiền Minh Sát, trước tiên, thiền sinh đạt sát na định. Thiền sinh tinh tấn theo dõi khấn khít đề mục trong từng khoảnh khắc, không để tâm hướng đi nơi khác. Dần dần thiền sinh đạt được nhiều sát na định hơn, sát na này liên tiếp sát na kia, và thiền sinh đạt được tạm thời định. Trong từng sát na một, tâm thiền sinh khấn khít trên đề mục không thối chuyển. Khi đạt được sát na định, thiền sinh bắt đầu thấy rõ đề mục vật chất và tâm. Tiếp theo đó, thiền sinh thấy rõ điều kiện và sự tương quan nhân quả của vật chất và tâm. Dần dần thiền sinh thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm v.v...

Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của đối tượng, thiền sinh sẽ thấy đối tượng vô thường, bất toại nguyện, và không có bản chất, không thể kiểm soát hay điều khiển được. Thấy rõ đối tượng là vô thường, bất toại nguyện và không có bản chất đó là thấy đối tượng đúng theo thực tướng của chúng. Những Phật Tử mới, những Nhà Sư mới, phải được khuyến khích hành thiền Tứ Niệm Xứ để thấy rõ sự vật đúng theo thực tướng của chúng. Nghĩa là thấy rõ sự vật là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã hay không có bản chất, không có cốt lõi, không thể kiểm soát hay điều khiển được.

Đức Phật dạy ngay cả các vị Sư đã đạt được tầng mức tiến bộ cao cũng phải cố gắng để đạt đến tầng mức cuối cùng. Thầy Tỳ Khưu bất kỳ ở tầng mức giác ngộ nào cũng luôn luôn tinh cần, tỉnh giác (ý thức sáng suốt) và chánh niệm, để hết tâm vào việc quán sát thân, hiểu đề mục thân trọn vẹn, để hết tâm vào việc quán sát thọ, hiểu đề mục thọ trọn vẹn, để hết tâm vào việc quán sát tâm, hiểu đề mục tâm trọn vẹn, để hết tâm vào việc quán sát pháp, hiểu đề mục pháp trọn vẹn.

Những vị đạt được ba tầng mức giác ngộ đầu tiên thì còn gọi là bậc hữu học (sekka), bởi vì các vị này còn phải tu tập. Do đó các vị này cần phải tiếp tục

hành thiền. Chỉ khi nào trở thành A La Hán mới không cần phải học nữa. Những vị chưa đạt đến A La Hán phải tiếp tục hành thiền để đạt đến sự hiểu biết trọn vẹn. Các Ngài tiếp tục nỗ lực để thấy rõ bản chất của sự vật. Và mục đích nỗ lực của các Ngài là để đạt được hiểu biết trọn vẹn.

Chúng ta cần hiểu rõ thế nào là hiểu biết trọn vẹn? Hiểu biết trọn vẹn tiếng Pāli là Paññā. Hiểu biết trọn vẹn có ba mức độ:

1. Hiểu biết những đặc tính riêng hay đặc thù của vật chất và tâm. Vật chất có đặc tính riêng là cứng mềm, kết hợp, nóng lạnh, chuyển động (đất, nước, lửa, gió), tâm có đặc tính riêng là hay biết.
2. Hiểu biết những đặc tính chung hay hiểu biết đặc tính tổng quát của vật chất và tâm. Những đặc tính chung của vật chất và tâm là *đặc tính nhân duyên* hay điều kiện và *đặc tính sinh diệt* của sự vật.
3. Loại trừ ý niệm sai lầm sau khi đã hoàn toàn hiểu biết các đặc tính chung.

Mỗi khi chúng ta gặp chữ hiểu biết trọn vẹn hay trí tuệ (paññā) thì chúng ta phải hiểu rằng có ba mức độ hiểu biết.

1. Hiểu biết những đặc tính riêng hay đặc tính đặc thù khi quán sát một sự vật: Khi tinh tấn hành thiền, chúng ta sẽ thấy đặt tính đặc thù của vật chất và tâm một cách rõ ràng. Thật vậy, khi hành thiền chúng ta cố gắng chánh niệm trên đối tượng, và khi sự tập trung tâm ý có đà, chúng ta sẽ thấy đối tượng một cách rõ ràng. Khi thấy đối tượng một cách rõ ràng, chúng ta sẽ thấy, sẽ biết đối tượng này là gì? Đối tượng có đặc tính như thế nào? Có dấu hiệu như thế nào? Chẳng hạn, khi bạn quán sát tâm mình, bạn thấy tâm mình hướng đến vật này hay vật kia. Thật sự thì tâm chẳng đi đâu cả, nhưng chúng ta thấy dường như tâm đi đến đối tượng, dường như tâm có khuynh hướng hướng về đối tượng đó. *Hướng về đối tượng, chạy đến đối tượng, nắm lấy đối tượng, đó là đặc tính của tâm.* Khi quán sát tâm, chúng ta sẽ thấy tâm của chúng ta luôn luôn hướng đến đối tượng, đi đến đối tượng, chụp lấy đối tượng. Biết được điều này có nghĩa là ta đã hiểu biết được đặc tính riêng của tâm. Đây là một đặc tính đặc biệt của tâm mà những đối tượng khác không có. Hiểu biết như vậy là chúng ta đạt được mức độ hiểu biết trọn vẹn, hiểu biết đúng đắn đối tượng, ở đây là hiểu biết tâm.

Nếu bạn theo dõi sự đau, bạn sẽ thấy rằng *đau là một kinh nghiệm về "cảm giác tiếp xúc" không tốt đẹp.* Như vậy, đặc tính của sự đau là: *kinh nghiệm về đối tượng cụ thể "không dễ chịu" hay "khó chịu".*

Nếu bạn theo dõi yếu tố gió thì bạn thấy *yếu tố gió có đặc tính bành trướng, hỗ trợ hay nâng đỡ.* *Bành trướng, hỗ trợ hay nâng đỡ cho ta thấy đặc tính đặc thù*

hay đặc tính riêng của yếu tố gió, hay đặc tính riêng của vật chất.

2. Hiểu biết đặc tính nhân quả hay điều kiện của sự vật và hiểu biết sự sinh diệt của sự vật:

a. Sau khi thấy được đặc tính đặc thù của sự vật, tức là thấy đặc tính tứ đại của vật chất và đặc tính hay biết của tâm, đặc tính riêng của từng đại một, đặc tính riêng của thọ, tưởng, hành thức ta sẽ thấy sự vật khởi sinh bởi những điều kiện. Không có gì khởi sinh mà không tùy thuộc vào những điều kiện khác. Khi bạn nhìn một vật nào đó, bạn sẽ hiểu điều này. Bởi vì có vật gì đó để thấy thì mới có sự thấy. Không có vật thấy thì không có sự thấy. Bởi vì bạn có ý định duỗi tay nên bạn mới duỗi tay ra. Có ý định duỗi tay, nên tay ta mới duỗi, nếu không có ý định duỗi tay thì sẽ không có sự duỗi. Như vậy, duỗi tay phải có điều kiện, trước tiên là muốn duỗi tay. Sự duỗi tay không phải tự nhiên mà đến, cũng chẳng phải do thần thánh nào điều khiển, nhưng duỗi tay chịu điều kiện là tâm, tâm muốn duỗi. Nếu bạn thấy rằng bất cứ vật gì khởi sinh đều có một sự vật khác làm điều kiện thì bạn thấy được điều kiện của sự vật.

b. Sau khi thấy điều kiện (hay Duyên) của sự vật, bạn sẽ thấy sự vật khởi sinh rồi hoại diệt. Dù cho đối tượng nào thiên sinh chú tâm đến đều thấy rằng chúng khởi sinh rồi biến mất ngay tức khắc. Thật ra, không có sự vật nào hiện hữu trong hai sát na liên tiếp nhau. Trong sát na sự vật khởi sinh, thì cũng chính trong sát na này, sự vật biến mất và chấm dứt. Thế vào chỗ đó có một sự vật khác khởi sinh, cứ như thế, đối tượng cũ biến mất và đối tượng mới thế chỗ. Khi quán sát đối tượng trong khoảnh khắc hiện tại, bạn cũng thấy đối tượng xuất hiện rồi biến mất. Khi quán sát tư tưởng của bạn, bạn sẽ thấy rằng một số tư tưởng xuất hiện rồi biến mất ngay tức khắc. Chẳng hạn như tiếng tích tắc của đồng hồ. Vừa tích tắc một cái là mất liền. Nếu quán sát một cách chăm chú, tinh tế, bạn sẽ thấy rõ sự vật vừa mới khởi sinh liền biến mất ngay. Khi bạn thấy sự vật khởi sinh liền biến mất ngay thì bạn thấy được vô thường. Bởi vì cái gì bị biến mất, bị hoại diệt thì cái đó gọi là vô thường. Nếu sự vật luôn luôn trường cửu thì chúng ta phải vĩnh viễn tồn tại, nhưng chẳng có cái gì tồn tại vĩnh viễn cả. Tất cả sự vật trên thế gian đều vô thường, và vô thường là đặc tính chung của tất cả mọi đối tượng mà bạn quán sát đầu cho đó là tư tưởng hoặc cảm giác của bạn, đầu cho đó là chuyển động phòng xep của bụng hay hơi thở ra vào; tất cả các hiện tượng này đều có đặc tính vô thường như nhau. Khi bạn thấy đặc tính vô thường của sự vật, bạn cũng thấy được bản chất đau khổ của chúng, đau khổ có nghĩa là luôn luôn bị áp chế, đàn áp bởi sự sinh diệt. Như vậy, mọi sự vật luôn luôn đến rồi đi, đến rồi đi. Bạn sẽ thấy điều này khi bạn quán sát đối tượng. Bất kỳ đối tượng gì bạn chú tâm đến, bạn đều thấy chúng bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Một khi thấy được bản chất vô thường và khổ của sự vật thì bạn sẽ thấy chúng vô ngã. Vô ngã

có nghĩa là không thể điều khiển, kiểm soát được. Sự vật đến và đi một cách tự nhiên không kiểm soát được. Chúng là những hiện tượng diễn biến mãi mãi. Vì không có bản chất, không có cốt lõi nên chúng không phải là một thực thể trường cửu, không có linh hồn, không có tự ngã. Như vậy, chỉ cần chú tâm một cách khẩn khít vào đề mục, bạn sẽ thấy ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của sự vật. Đây là ba đặc tính phổ thông của các pháp hữu vi hay các hiện tượng có điều kiện.

Tất cả vật chất và tâm hay các hiện tượng có điều kiện đều có ba đặc tính:

- Vô thường.
- Luôn luôn bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt.
- Không có bản chất.

Hiểu biết ba đặc tính này là bạn đã đạt được tầng mức hiểu biết trọn vẹn thứ hai (thấy được nhân quả của sự vật, thấy được vô thường, khổ, vô ngã).

3. Loại trừ ý niệm sai lầm:

Sau khi đã đạt được tầng mức thứ hai, thiền sinh sẽ đạt được hiểu biết trọn vẹn thứ ba là loại trừ ý niệm sai lầm về sự vật. Trước đây, khi chưa thấy được ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của sự vật, thiền sinh nghĩ rằng sự vật là thường còn. Đây là ý niệm sai lầm hay tà kiến. Khi thiền sinh thấy được tam tướng, đạt được tầng mức hiểu biết trọn vẹn thứ hai, thiền sinh có thể loại trừ được ý niệm sai lầm này. Thiền sinh không còn thấy sự vật thường còn, tốt đẹp, toại nguyện và có bản chất. Như vậy, nhờ thấy được ba đặc tính của các pháp hữu vi hay các pháp có điều kiện, thiền sinh có thể loại trừ được ý niệm sai lầm về sự vật, không còn thấy sự vật là thường còn, đáng yêu và có bản chất nữa.

Đối với những bậc thánh hữu học, những vị đạt được tầng thánh thứ nhất, thứ hai, thứ ba, Đức Phật đã thường xuyên nhắc bảo là phải tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ để đạt đến mục tiêu cuối cùng là A La Hán. Lúc đó mới gọi là có sự hiểu biết trọn vẹn.

Đối với các bậc A La Hán thì thế nào? Các Ngài còn phải hành thiền Tứ Niệm Xứ nữa không?

Đối với những vị đã trở thành A La Hán, đã hoàn toàn thoát khỏi mọi bợn nhơ, sống đời sống thánh thiện cho đến giờ phút cuối cùng. Những vị ấy đã hoàn thành những gì cần phải hoàn thành, đã trút bỏ gánh nặng xuống, đã đạt được mục tiêu tối thượng, đã hủy diệt mọi yếu tố đưa đến sự tái sinh, đã hoàn toàn giải thoát, và có trí tuệ tuyệt hảo; thế nhưng các Ngài cũng phải tinh cần, tỉnh giác (ý

thức sáng suốt), chánh niệm, định tâm vào việc trú trong thân quán sát thân, trú trong thọ quán sát thọ, trú trong tâm quán sát tâm, trú trong pháp quán sát pháp. Ở đây Đức Phật không nói đến lý do tại sao vị A La Hán phải tiếp tục hành Thiền Minh Sát, Ngài chỉ nói rằng: "Vị A La Hán phải tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ, quán sát thân, thọ, tâm, pháp".

Vị A La Hán đã loại trừ hoàn toàn mọi phiền não trong tâm, Ngài không còn tham ái, dính mắc, sân hận, phiền não. Ngài thực hành quán sát thân, thọ, tâm, pháp với tâm hoàn toàn trong sạch, không bợn nhơ. Có nghĩa là Ngài không còn dính mắc vào thân, thọ, tâm, pháp. Trong bài kinh này Đức Phật đã nói: Ngay một vị A La Hán trong sạch thoát khỏi các bợn nhơ vẫn còn phải thực hành Thiền Minh Sát. Như vậy, chánh niệm dành cho tất cả mọi người chứ không phải chỉ những người còn phiền não.

Các Ngài A La Hán, hành thiền chánh niệm để làm gì?

Trong một bài kinh khác trưởng lão Sāriputta đã dạy: "Các vị A La Hán thực hành Tứ Niệm Xứ để hưởng được sự an tịnh, hưởng quả vị A La Hán 'ngay trong kiếp sống này' và để luôn luôn có ý thức sáng suốt và chánh niệm. Mặc dầu các Ngài A La Hán không còn phiền não trong tâm, nhưng các Ngài vẫn còn đau thân, bệnh hoạn v.v... nhờ hành Thiền Minh Sát các Ngài có thể sống với cơn đau, chịu đựng được cơn đau, có thể khiến cho sự đau không trầm trọng. Hành Thiền Minh Sát cũng là cách để làm giảm cơn đau của thân.

Khi Đức Phật bị bệnh nặng, Ngài cũng thực hành Thiền Minh Sát. Nhờ hành Thiền Minh Sát nên Ngài hết bệnh. Nhờ hành Thiền Minh Sát, khi đạt được tầng mức cao hơn, bạn có thể hy vọng trừ khử được một số bệnh hoạn trong thân. Trong kinh cũng nói rằng một vị A La Hán luôn luôn thực hành chánh niệm để có thể vào hưởng quả Niết Bàn (Phalasamāpatti) một cách nhanh chóng trong đời sống hàng ngày. Chẳng hạn như khi các Ngài thuyết pháp quá mệt, các Ngài vào hưởng quả Niết Bàn, các Ngài sẽ tỉnh táo trở lại. Những vị A La Hán bận nhiều việc phải làm ở chùa chiền, không thường trực hành thiền chánh niệm thì không thể vào hưởng quả Niết Bàn một cách nhanh chóng, dễ dàng được.

Như vậy, một vị A La Hán cũng còn phải hành thiền minh sát để hưởng được hương vị giải thoát ngay trong kiếp sống này. Chánh niệm của các Ngài cũng phải luôn luôn đi kèm với tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt), và phải luôn luôn thực hành thường xuyên thì các Ngài mới vào quả Niết Bàn một cách dễ dàng, nhanh chóng. Như vậy, Thiền Minh Sát cần thiết cho tất cả mọi người. Mọi người đều phải thực hành một cách tinh tấn và nghiêm túc.

Đức Phật một lần nữa vào cuối bài pháp nhắc nhở chúng ta:

Người mới bước chân vào Phật Giáo hay những vị Tỳ Khưu mới tu cần phải được khuyến khích thực hành Thiền Minh Sát, có nghĩa là phải động viên, khuyến khích cho những người mới tu thực hành Tứ Niệm Xứ. Các bạn phải luôn luôn nhớ rằng: Không những lúc còn phiền não các bạn phải hành thiền mà khi đã hết phiền não các bạn cũng phải hành thiền. Dù chưa giác ngộ hay đã giác ngộ đều phải hành thiền minh sát trong mọi lúc.

Trong bài pháp này điều tôi muốn nhấn mạnh là: “hiểu biết trọn vẹn”. Hiểu biết trọn vẹn là thấy được đặc tính riêng, đặc tính chung, loại trừ ý niệm sai lầm. Ý niệm sai lầm rằng các pháp hữu vi hay vật chất và tâm là thường còn, vĩnh cửu, toại nguyện và dưới quyền điều khiển kiểm soát của mình.

1. Hiểu biết trọn vẹn đầu tiên là Nātapariññā, có nghĩa là hiểu biết trọn vẹn những gì cần phải biết đó là: hiểu biết đặc tính khác biệt của vật chất và tâm.
2. Hiểu biết trọn vẹn thứ hai là Tiraṇapariññā, có nghĩa là: hiểu biết trọn vẹn về sự truy tầm, nhưng truy tầm ở đây là truy tầm tìm kiếm đặt tính chung của vật chất và tâm, thấy rõ thực tướng của chúng: thấy rõ đặc tính nhân duyên, đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của vật chất và tâm.
3. Hiểu biết trọn vẹn thứ ba là Pahānapariññā, có nghĩa là: hiểu biết trọn vẹn về sự loại trừ: Loại trừ tà kiến hay ý niệm sai lầm rằng các pháp hữu vi hay vật chất và tâm là thường còn, vĩnh cửu, toại nguyện và dưới quyền điều khiển hay kiểm soát của mình.

Như vậy, hiểu biết trọn vẹn không có nghĩa là sự hiểu biết thông thường những gì cần phải biết mà là hiểu biết chân tướng: vô thường, khổ, vô ngã của sự vật (vật chất và tâm, hay ngũ uẩn thủ).

04. KINH PAṬṬHAMA GELAÑÑA

Hôm nay tôi sẽ giảng cho các bạn nghe bài kinh *Paṭṭhama Gelañña*. Bạn đừng lẫn lộn kinh này với kinh *Gilāna*. Có ba bài kinh *Gilāna*. Trong những bài kinh này nói đến chuyện Ngài *Moggalana*, *Kassapa* và Đức Phật bị bệnh, và nói đến việc đức Phật đã dạy Thất Giác Chi hay Bảy Pháp Trợ Bồ Đề như thế nào? Bởi vậy, những bài kinh này có tên là kinh *Gilāna* thứ nhất, kinh *Gilāna* thứ hai, kinh *Gilāna* thứ ba. Nhưng bài kinh tôi giảng là bài kinh được gọi là *Gelañña* vì bài kinh này được Đức Phật giảng dạy khi Ngài đi thăm **BỆNH XÁ DÀNH CHO CHƯ TĂNG BỊ BỆNH (*Gilāna sālā*)**.

Kinh này không khởi đầu bằng chữ: "*Tôi nghe như vậy...*" bởi vì Kinh *Gelañña* nằm trong bộ *Samyutta Nikāya*. Trong bộ này có rất nhiều kinh nên người tụng đọc đã bỏ đi câu: "*Tôi nghe như vậy*" ở phần đầu bài kinh. Mặc dầu bản kinh này không khởi đầu bằng chữ: "*Tôi nghe như vậy...*" nhưng chúng ta phải hiểu đây là bài kinh được Trưởng lão *Ānanda* đọc lại trong kỳ kết tập tam tạng lần thứ nhất. Bởi vậy tôi để chữ "*Tôi nghe như vậy*" trong ngoặc kép. Bài kinh khởi đầu như sau:

Một thuở nọ Đức Phật ngụ trong một nhà khách, ở khu rừng lớn gần thành Vesālī. Sau khi ra khỏi trạng thái an cư, tĩnh lặng, Đức Phật đến bệnh xá dành riêng cho Chư Tăng. Khi đến bệnh xá, Ngài ngồi vào nơi đã dọn sẵn...

Như vậy, bài kinh này đã được giảng dạy gần thành Vesālī. Và tại đây, sau khi ra khỏi trạng thái an cư, tĩnh lặng Đức Phật đến gặp Chư Tăng. Theo truyền thống ngày xưa, các Nhà Sư thường vào trạng thái an cư, tĩnh lặng, và khi cần thiết họ ra khỏi trạng thái an cư, tĩnh lặng đó. Cũng vậy, Đức Phật ra khỏi trạng thái an cư, tĩnh lặng và đến bệnh xá.

Chú giải ghi rằng: có hai lý do Đức Phật đến thăm bệnh xá.

Thứ nhất: Nay đã là một vị Phật, Ngài muốn đến bệnh xá để chăm sóc Chư Tăng bị bệnh. Thấy Ngài làm như vậy, Chư Tăng biết các Nhà Sư cần được chăm sóc khi đau ốm nên các vị sẽ noi theo gương Ngài đến chăm sóc các Nhà Sư bị bệnh.

Một lần nọ, có một vị Sư ở trong bệnh xá bị đau bao tử, có thể bệnh rất nặng. Nhà Sư quần quai trên đồng phân dơ và nước tiểu. Lúc bấy giờ Đức Phật cùng với *Ānanda* và Chư Tăng đi quanh bệnh xá nhìn thấy vị Sư bị bệnh.

Đức Phật hỏi: *Con đau gì?*

Vị Sư đau trả lời: *Bạch Đức Thế Tôn con đau bụng.*

Đức Phật hỏi: *Không ai chăm sóc cho con sao?*

Vị Sư đau trả lời: *Bạch Đức Thế Tôn không ai chăm sóc cả.*

Đức Phật hỏi: *Sao không ai chăm sóc cho con?*

Vị Sư đau trả lời: *Bạch Ngài, con chẳng làm gì cho cộng đồng Chư Tăng, con không làm gì cho người khác nên con không được ai chăm sóc.*

Đức Phật bèn gọi *Ānanda* đến. Ngài dạy *Ānanda* đi xách nước, chính tay Đức Phật dội nước, và *Ānanda* tắm rửa cho vị Sư.

Sau khi tắm rửa cho Nhà Sư bị bệnh xong, Đức Phật gọi Tăng Chúng lại và dạy:

Các con có biết một vị Sư nằm trong bệnh xá đó không?

Các Sư trả lời:

Bạch Đức Thế Tôn, chúng con biết.

Đức Phật hỏi:

Vị đó đau bệnh gì?

Các Sư trả lời:

Bạch Đức Thế Tôn, vị đó đau bao tử.

Đức Phật hỏi:

Có ai săn sóc cho vị Sư đó không?

Các Sư trả lời:

Bạch Đức Thế Tôn, dạ không.

Đức Phật hỏi:

Tại sao vậy ?

Các Sư trả lời:

Bạch Đức Thế Tôn, bởi vì vị Sư đó chẳng làm gì ích lợi cho người khác, do đó không ai chăm sóc cho Sư.

Đức Phật nói:

Các con không có mẹ, các con không có cha để chăm sóc các con. Nếu các con không chăm sóc, giúp đỡ cho nhau thì ai vào đây chăm sóc. Ai muốn chăm sóc Như Lai, người đó phải chăm sóc các vị Sư bị bệnh.

Và Đức Phật đặt ra điều luật:

Khi một vị Sư bị bệnh, nếu vị Sư đó còn thầy thì vị thầy phải chăm sóc cho đến khi vị này hết bệnh. Nếu vị Sư đó không có thầy, không có ai cả, thật sự cô đơn, thì Chư Tăng phải sẵn sóc cho vị đó. Nếu Chư Tăng không chăm sóc cho vị Sư bị bệnh sẽ bị tội vì có hành động sai lầm.

Từ việc xảy ra này, Đức Phật đã quy định điều luật: *Chư Tăng hay vị thầy phải chăm sóc cho các Nhà Sư bị bệnh.*

Có một câu chuyện khác nói đến Đức Phật cùng *Ānanda* đã sẵn sóc cho một Nhà Sư bị bệnh. Câu chuyện được ghi trong *Dhamma-pāda* nói đến Đức Phật chăm sóc cho những vị Sư bị bệnh, nhưng không nói đến chuyện Ngài đặt ra điều luật hay nói câu: *Các con không có mẹ, các con không có cha để chăm sóc các con...* mà chỉ nói đến chuyện Đức Phật sẵn sóc cho bệnh nhân, và khi được các vị Sư khác hỏi thì Ngài nhắc đến câu chuyện liên quan đến vị Sư đó.

Lý do thứ hai Đức Phật đến bệnh xá bởi vì ngay trong bệnh xá cũng có những Nhà Sư đang hành thiền. Ngài đến đó để dạy họ hành những đề mục thích hợp.

Như vậy, Đức Phật đến bệnh xá thăm các vị tăng bị bệnh bởi hai lý do:

Thứ nhất: để Chư Tăng, noi theo gương Ngài, chăm sóc cho những vị Sư bị bệnh.

Thứ hai: để dạy Chư Tăng ở đó hành thiền theo những đề mục thích hợp.

Đức Phật đến bệnh xá, và ngồi vào nơi đã dành sẵn. Đó là một thông lệ vào thời kỳ Đức Phật. Bất kỳ Chư Tăng hội họp ở nơi đâu, bàn thảo hay làm một việc gì, đều dọn một chỗ ngồi cho Đức Phật để khi Ngài đến đã có sẵn chỗ ngồi cho Ngài. Đức Phật đi đến những chỗ nào thì Ngài chỉ việc ngồi vào những chỗ đã dọn sẵn, và sau khi ngồi, dầu không ai hỏi Ngài, Ngài vẫn dạy:

Này chư Tỳ Khuru, hãy chánh niệm và có sự hiểu biết sáng suốt, Nhà Sư không nên chờ đợi đến lúc. Đây là điều Như Lai nhắc nhở các thầy.

Đức Phật đã nói đến hai điều: **chánh niệm và ý thức sáng suốt**. Hãy chánh niệm, mà không nên "đợi chờ đến lúc". Chú giải không giải thích câu "đợi chờ đến lúc", cho nên chúng ta không hiểu những chữ này có nghĩa là gì? Có thể câu này có nghĩa là "đợi chờ đến lúc chết", bởi vì đây là bệnh xá. Cũng có nghĩa là khi sẵn sóc những Nhà Sư bị bệnh thì chính vị Sư sẵn sóc cũng hành thiền.

Sau khi đã dạy chư Tỳ Khuru tinh cần chánh niệm, tinh giác (ý thức sáng suốt) và đừng chờ đợi, Đức Phật dạy tiếp:

Và một vị Tỳ Khuru phải chánh niệm như thế nào?

Ở đây, trong lời dạy này, thầy Tỳ Khưu trú trong thân quán sát thân, nỗ lực đốt cháy phiền não (nhiệt tâm), tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt) và chánh niệm, loại trừ tham ái, ưu phiền trên thân.

Và như vậy, tại bệnh xá, Đức Phật đã dạy Tứ Niệm Xứ cho các Tỳ Khưu bị bệnh. Khi một vị Tỳ Khưu thực hành Tứ Niệm Xứ thì được gọi là Tỳ Khưu chánh niệm.

Các bạn đã nhiều lần nghe tôi giảng bài kinh này, nên tôi không muốn lặp lại đây.

Và vị Tỳ Khưu phải có sự tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt) như thế nào?

Này các thầy Tỳ Khưu, Nhà Sư đi tới, đi lui với sự hiểu biết sáng suốt v.v...

Đây cũng là những lời dạy trong kinh Đại Niệm Xứ, chương *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)*. Như vậy, khi một vị Sư thực hành chánh niệm trong khi đi tới, đi lui thì vị Tỳ Khưu đó được xem như đã thực hành *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)*. Sau khi nhắc đến chánh niệm và *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)*, Đức Phật dạy đến quán sát chánh niệm trên cảm thọ.

Này các thầy Tỳ Khưu, một Nhà Sư chánh niệm và tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt) với nhiệt tâm đốt cháy phiền não, hướng tâm đạt đến sự thành công, và khi lạc thọ khởi sinh trong thầy, thầy biết: "bây giờ, lạc thọ khởi sinh trong ta"...

Ở đây, trước tiên một Nhà Sư chánh niệm và *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)* có nghĩa là vị Sư đó đã thực hành chánh niệm và *tỉnh giác (hiểu biết sáng suốt)*, và phải có sự nỗ lực để đốt cháy phiền não.

*Chữ thứ nhất trong lời dạy này cần tìm hiểu là "*nỗ lực đốt cháy phiền não*", được dịch từ tiếng Pāli "Atāpi", có nghĩa là nhiệt tâm. Ở đây, tôi muốn nói một cách rõ ràng cho các bạn, cho nên tôi dịch là: "*Nỗ lực đốt cháy phiền não*". Sự nỗ lực hay sự tỉnh cần làm cho phiền não biến mất hay không khởi sinh. Các bạn đều hiểu rằng, đốt cháy không phải là đốt cháy một cái gì ở bên ngoài mà Atāpi ở đây có nghĩa là có sự nỗ lực đốt cháy phiền não.

*Chữ thứ hai trong lời dạy của đức Phật trong câu này là được dịch là "*hướng tâm đạt đến thành công*" tiếng Pāli là "*Pahitatta*". Chữ "*Pahitatta*" đã được học giả hiện đại và các vị chú giải ngày xưa hiểu mỗi người mỗi cách. Các học giả hiện đại thì đã cho chữ này có gốc là "*dhā*" và tiếp đầu ngữ là "*Pa*" nên chữ *Pahitta* được dịch là **quyết tâm** hay một nghĩa tương tự như vậy. Nhưng hiểu theo lối này thì chữ *atta* rất khó giải thích. Đối với các nhà chú giải cổ điển thì chữ này từ gốc "*hi*", tiếp đầu ngữ là "*pa*" và tiếp vĩ ngữ là "*ta*". Như vậy là chữ này gồm *Pahita* và *atta*. *Pahita* có nghĩa là hướng đến và *atta* có nghĩa là tâm. Như vậy, *Pahitta* có nghĩa là **tâm hướng thẳng đến...** đến một cái gì, đến sự thành tựu,

đến Niết Bàn. Như vậy, có hai sự diễn giải ở đây về chữ này. Hợp chung hai lối giải thích trong đoạn văn này cho ta thấy phải có sự “tinh tấn vững chắc” và “hướng tâm thẳng đến Niết Bàn”, nói cách khác **người hành thiền phải có sự “tinh tấn vững chắc” không màng đến thân thể hay mạng sống của mình mà “hướng tâm thẳng đến Niết Bàn”.**

Cho nên, khi thầy Tỳ Khưu chánh niệm *tỉnh giác (hiếu biết sáng suốt)*, có nỗ lực để đốt cháy phiền não, hướng tâm đến sự thành đạt hay Niết Bàn, và khi đó nếu lạc thọ khởi sinh trong thầy, thầy biết: “bây giờ lạc thọ đang khởi sinh trong ta”. Bởi vì vị này luôn luôn chánh niệm bất kỳ những gì xảy ra trong giây phút hiện tại nên vị này đã ý thức lạc thọ khởi sinh trong tâm. Bây giờ lạc thọ khởi sinh trong ta, nhưng lạc thọ bị lệ thuộc, không phải độc lập. Vị này xem lạc thọ này là lệ thuộc. Lệ thuộc ở đây là lệ thuộc vào một số nguyên nhân hay điều kiện nên lạc thọ không có độc lập.

Bây giờ lạc thọ ở đây tùy thuộc vào gì? Tùy thuộc vào chính cơ thể này.

Vậy lạc thọ mà vị này cảm giác được tùy thuộc vào chính cơ thể này. Đúng vậy, **cơ thể này là vô thường, nên lạc thọ tùy thuộc vào cơ thể này mà khởi sinh nên lạc thọ này cũng vô thường.**

Khi bạn ghi nhận cảm thọ, ở đây là lạc thọ, thì bạn sẽ thấy rằng lạc thọ này không tồn tại lâu dài. Lạc thọ này biến mất nên nó là vô thường. Khi bạn ghi nhận lạc thọ là: *lạc, lạc* hay *tốt, tốt v.v...* thì bạn sẽ thấy lạc thọ này là vô thường bởi vì nó có sự khởi sinh và sự biến mất. Mặc dầu ta thấy lạc thọ dường như tồn tại một lát, nhưng thật ra nó không tồn tại, nó vừa khởi sinh ở sát na nào liền diệt ngay ở chính sát na đó. Như vậy, lạc thọ vô thường và cơ thể này cũng vô thường.

Khi thầy Tỳ Khưu chú tâm vào cơ thể mình thì sẽ thấy **cơ thể này là vô thường. Và cơ thể này chịu điều kiện bởi nghiệp, bởi tâm, bởi nhiệt độ, bởi thức ăn và những điều kiện khác** nữa. Như vậy, cơ thể này chịu điều kiện (*saṅkhata*) nó tùy thuộc mà khởi sinh. Điều này có nghĩa là khi có điều kiện phối hợp với nhau thì cơ thể này khởi sinh. Vì nó tùy thuộc vào điều kiện (*saṅkhata*) nên nó là “tùy thuộc khởi sinh”. Có nghĩa là nó khởi sinh tùy thuộc vào một số nguyên nhân hay điều kiện khác. Khi quán sát cơ thể, thầy Tỳ Khưu sẽ thấy rằng cơ thể này là vô thường, chịu điều kiện, và tùy thuộc vào các yếu tố khác mà khởi sinh. Thầy Tỳ Khưu sẽ thấy những điều này qua việc hành Thiền Minh Sát. Mặc dù bạn có thể nghĩ rằng cơ thể vật chất này tồn tại lâu dài, nhưng thật ra cơ thể vật chất này thay đổi từng sát na hay từng khoảnh khắc. Như vậy, cơ thể này bị điều kiện và tùy thuộc khởi sinh. Bởi thế có lạc thọ, có cơ thể này.

“Lạc thọ tùy thuộc chứ không độc lập”. Lạc thọ tùy thuộc vào cơ thể mà cơ thể

này là vô thường và bị điều kiện. Bị điều kiện có nghĩa là do những nguyên nhân hay những điều kiện phối hợp tạo nên. **Cơ thể này tùy thuộc khởi sinh, nhưng không phải chỉ tùy thuộc có nghiệp, tâm, thời tiết, thức ăn mà còn tùy thuộc vào vô minh trong quá khứ, tham ái trong quá khứ, và nghiệp trong quá khứ nữa.** Bởi vì cơ thể này tùy thuộc khởi sinh, bị điều kiện và vô thường cho nên cảm thọ tùy thuộc vào cơ thể này cũng bị điều kiện và vô thường, không thể tự khởi sinh và thường còn được. Nếu lạc thọ tùy thuộc vào cơ thể này mà cơ thể này kết hợp bởi những thành phần vô thường, bị điều kiện và tùy thuộc để khởi sinh thì các lạc thọ làm sao có thể thường còn được? Đó là một loại suy tư hữu lý. Bởi vì, cảm thọ tùy thuộc vào cơ thể mà cơ thể này là vô thường thì làm sao lạc thọ này là thường còn được. Do đó, lạc thọ phải vô thường.

"Dựa vào thân và lạc thọ thầy Tỳ Khưu quán sát sự vô thường",

Như vậy, dựa vào cả hai, thân và lạc thọ, *"Thầy Tỳ Khưu quán sát sự vô thường, sự hoại diệt, sự loại trừ các phiền não, sự chấm dứt, sự diệt tắt. Như vậy, dựa vào cả hai, thân và lạc thọ, Thầy Tỳ Khưu quán sát sự vô thường"*

Các bạn thấy sự vô thường khi các bạn thấy sự sinh diệt của sự vật. Cho đến khi bạn thấy được sự sinh và diệt của sự vật thì các bạn mới thấy được vô thường. Muốn thấy sự vô thường các bạn phải thấy sự sinh diệt. Khi người ta nói về vô thường theo chữ nghĩa người ta nói rằng: *"Không hiện hữu sau khi có mặt"*. Câu này có nghĩa là: *"vừa mới sinh ra thì diệt ngay"*.

Như vậy, trước tiên chẳng có gì cả, và rồi có sự khởi sinh, và sau đó là hoại diệt. Bởi vì cái gì khởi sinh rồi hoại diệt thì cái đó là vô thường. Bạn sẽ thấy vô thường khi bạn hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát bạn thấy sự vật sinh diệt thì tự động bạn hiểu rằng sự vật là vô thường.

Khi đạt đến Tuệ Diệt (*Bhanga ñāṇa*) bạn chỉ thấy sự diệt mất, và khi đó bạn quán sát sự diệt. Tuệ Diệt sẽ đến sau Tuệ Sinh Diệt. Sau khi thấy sự sinh diệt của sự vật, bạn sẽ tiến đến giai đoạn **chỉ thấy sự diệt của sự vật thôi mà không thấy sự sinh**. Chữ Pāli gọi đây là *Vāya anupassanā*: Quán Sát Sự Diệt. Khi tuệ giác "thấy sự sinh diệt" chín muồi bạn sẽ thấy chỉ sự diệt hay sự biến mất. Lúc đó bạn quán sát sự diệt. Rồi bạn quán sát sự diệt trừ phiền não. Diệt trừ phiền não tiếng Pāli là *"virāga"*, (*rāga*: phiền não, *vi*: loại trừ).

Có hai sự loại trừ: Loại trừ do Thiền Minh Sát (*Vipassanā*) và loại trừ do đắc Đạo (*Magga*).

Thầy Tỳ Khưu chú tâm vào loại trừ phiền não có nghĩa là thầy Tỳ Khưu chú tâm loại trừ bằng *vipassanā và magga*. Cả hai loại loại trừ cũng đều gọi là loại trừ

phiền não. *Vipassanā* loại trừ phiền não từng sát na, khi không thực hành *vipassanā* thì phiền não này quay trở lại. Đó là loại trừ phiền não qua *vipassanā*. *Magga* là hoàn toàn loại trừ, loại trừ phiền não theo *magga* thì phiền não không quay trở lại trong tương lai nữa. Tham ái là phiền não, Sân hận là phiền não, Si mê là phiền não. Khi các phiền não này được loại trừ thì chúng ta gọi đó là loại trừ phiền não.

Thầy Tỳ Khưu quán sát sự diệt (*nirodha*). *Virāga* và *nirodha* thật ra giống nhau. Chẳng qua có hai loại *virāga* nên có hai loại *nirodha*: *Diệt do minh sát*, và *diệt vào lúc đắc đạo*. Khi hành thiền *vipassanā* thì thiền sinh được gọi là chú tâm quán sát sự diệt. Khi thiền sinh đạt đạo, thiền sinh cũng quán sát sự diệt lần nữa. Như vậy, trong lúc hành Thiền Minh Sát thì sự diệt ở đây là sự diệt tạm thời, diệt trong sát na. Diệt vào lúc đắc đạo là sự diệt hoàn toàn.

"*Thầy Tỳ Khưu trú trong sự diệt tắt*", điều này có nghĩa là sự dứt bỏ. Diệt tắt ở đây cũng có hai loại; *vipassanā* diệt tắt và *magga* diệt tắt. *Vipassanā* diệt tắt phiền não từng sát na, và *Magga* diệt tắt phiền não hoàn toàn. Như vậy, khi bạn hành Thiền Minh Sát, bạn quán sát sự diệt tắt. Khi bạn đạt đạo thì bạn cũng quán sát sự diệt tắt.

"*Và người ấy trú trong sự diệt tắt tham ái tiềm ẩn (rāgānusaya) đối với thân và đối với lạc thọ*". Như vậy, người ấy trú trong sự diệt tắt tham ái, và tham ái tiềm ẩn đó là lạc thọ. Bởi vì khi có lạc thọ thì ta có khuynh hướng giữ lạc thọ và ta luyến ái vào lạc thọ đó. Như vậy, khi dính mắc vào lạc thọ thì tham tiềm ẩn khởi sinh trong bạn. Nhưng khi bạn hành Thiền Minh Sát, và bạn thấy lạc thọ vô thường, bạn quán sát vào sự diệt v.v... thì lúc bấy giờ bạn có thể ngăn ngừa được tham tiềm ẩn khởi sinh trong bạn, và bạn đã thành công trong việc ngăn ngừa tham tiềm ẩn khởi sinh. Như vậy, thiền sinh đã trú trong sự diệt của tham tiềm ẩn về thân và lạc thọ, thiền sinh sẽ không có tham ái cả thân và lạc thọ.

Như vậy, trước tiên là có lạc thọ, lạc thọ này tùy thuộc, không độc lập v.v... Và thân này là vô thường, bị điều kiện, và tùy thuộc khởi sinh. Nếu cảm thọ này tùy thuộc vào thân, mà thân là vô thường, bị điều kiện, và tùy thuộc khởi sinh thì làm sao lạc thọ có thể là thường còn được. Bạn có thể suy tư một cách hữu lý như vậy. Nhưng thật ra, không phải là suy tư một cách hữu lý mà còn thật sự thấy rõ sự lệ thuộc cũng như bị điều kiện của sự vật. Do đó, sau khi thấy rõ cơ thể và lạc thọ, thiền sinh quán sát sự vô thường v.v...

Thiền sinh trú trong sự vô thường, trú trong sự diệt, trú trong sự loại trừ phiền não, trú trong sự diệt tắt. Vậy khi thấy rõ lạc thọ là vô thường thì không còn tham ái trong lạc thọ cũng như không có tham ái với cơ thể. Như vậy, tham tiềm ẩn trên thân và lạc thọ sẽ bị loại trừ khi thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát. Đó

là cách thức để đương đầu với lạc thọ.

Nếu bạn biết đương đầu với lạc thọ thì bạn cũng biết cách đương đầu với khổ thọ và vô ký thọ.

Chúng ta đã xét tới cách đương đầu với lạc thọ. Bây giờ chúng ta hãy xét đến khổ thọ và vô ký thọ. Nếu bạn biết đương đầu với lạc thọ thì bạn cũng biết cách đương đầu với khổ thọ và vô ký thọ. Chỉ có một sự khác biệt ở đây là thay vì đương đầu với tham tiềm ẩn là lạc thọ thì nay đương đầu với sân tiềm ẩn là khổ thọ và si tiềm ẩn là vô ký thọ (vô minh).

"Một vị Tỳ Khưu biết chánh niệm, có tỉnh giác (hiếu biết sáng suốt), có sự nỗ lực để diệt trừ phiền não, có tâm hướng đến sự giải thoát, khi khổ thọ khởi sinh trong thầy, thầy biết: "bây giờ, khổ thọ khởi sinh trong ta"..."

Như vậy, khi vị Tỳ Khưu chánh niệm, tỉnh giác (hiếu biết sáng suốt), có nỗ lực, hướng tâm đến sự thành đạt kết quả, khi khổ thọ khởi sinh thì thầy Tỳ Khưu biết rằng: *"Khổ thọ đang khởi sinh ở trong ta"*.

Trước tiên, thiền sinh chỉ ghi nhận cảm thọ "đau, đau, đau v.v..." "Khổ thọ bị lệ thuộc, không độc lập, và khổ thọ này lệ thuộc vào chính cơ thể này. Ngay cơ thể này thật ra vô thường, bị điều kiện và tùy thuộc khởi sinh. Vì khổ thọ này lệ thuộc vào cơ thể, mà cơ thể này mang đặc tính vô thường, bị điều kiện và tùy thuộc mà khởi sinh thì làm sao khổ thọ có thể thường được". Như vậy, khổ thọ cũng phải vô thường.

Khi bạn ghi nhận "đau, đau, đau" v.v... thì bạn sẽ thấy rằng khổ thọ không phải chỉ là một cảm thọ liên tục mà là một loạt cảm thọ, nhưng vì sự tập trung tâm ý của bạn còn yếu nên không thể thấy được điều này, nhưng khi định tâm phát triển, và trí tuệ phát triển bạn sẽ thấy rằng có hàng loạt khổ thọ, và bạn thấy rằng một khổ thọ khởi sinh và tâm ghi nhận khổ thọ khởi sinh. Rồi chúng biến mất, một khổ thọ khác khởi sinh, và một tâm ghi nhận khổ thọ khác khởi sinh, sau đó chúng cũng biến mất v.v...

Khi bạn thấy sự khởi sinh và sự hoại diệt của khổ thọ này thì bạn thấy vô thường trong khổ thọ đó. Trước đây, bạn nghĩ rằng khổ thọ chỉ có một và chỉ một khổ thọ này tiếp tục diễn biến liên tục; nhưng bây giờ bạn thấy rằng khổ thọ này là những phần vỡ vụn và vô thường, rồi bạn cũng sẽ thấy sự ghi nhận cũng hoại diệt nữa.

Khi bạn tiếp tục hành Thiền Minh Sát, dần dần bạn sẽ thấy sự diệt mất của khổ thọ thay vì thấy khởi sinh rồi hoại diệt. Bây giờ bạn chỉ thấy một mình sự hoại diệt, và bạn trú trong sự loại trừ phiền não mà quán sát. Và ở đây cũng có hai sự

loại trừ phiền não: Loại trừ phiền não qua Thiền Minh Sát và loại trừ phiền não do đạt Đạo Quả. Quán sát sự diệt (Nirodhānupassī) cũng có hai loại loại trừ: Loại trừ phiền não qua Thiền Minh Sát và loại trừ phiền não do đạt Đạo Quả.

Quán sát sự từ bỏ (dứt bỏ) tiếng Pāḷi là Paṭinis-saggānupassī, quán sát dứt bỏ trên cơ thể và trên cảm thọ theo hai cách: Vipassanā và Magga, và quán sát như vậy nên sân tiềm ẩn (paṭigha) biến mất. Như vậy, khi quán sát khổ thọ, sân tiềm ẩn sẽ bị loại trừ. Loại trừ có nghĩa là không để cho khởi sinh, không để cho khổ thọ có cơ hội khởi sinh.

“Như vậy thầy Tỳ Khuru trú trong sự diệt mất của sân tiềm ẩn trên thân và trên khổ thọ (thầy Tỳ Khuru đã quán sát khổ thọ nên diệt được sân tiềm ẩn). Sự biến mất của sân tiềm ẩn có nghĩa là không còn sân hận, ác tâm, xuống tinh thần và từ chối khổ thọ nữa (đối với khổ thọ không để cho sân hận, ác tâm, xuống tinh thần hiện khởi)”. Như vậy thầy Tỳ Khuru quán sát khổ thọ với tâm quân bình và nhiều khi quán sát khổ thọ với lạc thọ. Kết quả là thầy Tỳ Khuru sẽ không sân hận, không ác tâm, không từ chối khổ thọ và thân.

Trong đoạn văn Đức Phật dạy trên đây bạn có tìm thấy chỗ nào nói đến sự đau biến mất không? Không. Bởi vậy, **khi khổ thọ khởi sinh thầy Tỳ Khuru quán sát sự đau không nhằm mục đích làm cho cái đau biến mất mà để hiểu biết xuyên thấu vào cảm thọ đó**. Hiểu biết xuyên thấu rằng khổ thọ cũng vô thường. Bởi vậy, khi hành thiền bạn thấy khổ thọ phát sinh đừng khởi tâm mong muốn khổ thọ biến mất. **Muốn cho khổ thọ biến mất có nghĩa là đã tham ái dính mắc vào lạc thọ**. Như vậy, khi muốn khổ thọ biến mất là đã có tham ái (lobha) trong đó.

Dầu cho đó là khổ thọ, lạc thọ hay vô ký thọ thì việc mà bạn phải làm là chỉ quán sát theo dõi và ghi nhận những cảm thọ đó, để hiểu xuyên thấu các cảm thọ này, hiểu rõ những cảm thọ này là vô thường...

Bây giờ hãy xét đến vô ký thọ.

"Khi vô ký thọ khởi sinh, thầy Tỳ Khuru biết: Vô ký thọ này lệ thuộc, không độc lập, và vô ký thọ này lệ thuộc vào chính cơ thể".

Như vậy, vô ký thọ cũng được quán sát như các thọ khác. Thật khó diễn tả thế nào là vô ký thọ. Nhưng đối với thiền sinh, tôi nghĩ rằng kinh nghiệm vô ký thọ không khó khăn. Như vậy, khi thiền sinh có vô ký thọ, thiền sinh phải quán sát vô ký thọ để thấy rằng chúng lệ thuộc, không độc lập.

"Thầy Tỳ Khuru quán sát thân và vô ký thọ để thấy chúng là vô thường. Thầy Tỳ Khuru quán sát vào sự vô thường của thân và vô ký thọ".

Lại nữa, dù cho đó là vô ký thọ hoặc bất kỳ cảm thọ nào đi nữa, khi các bạn chú tâm chánh niệm ghi nhận bạn cũng thấy rằng: Vô ký thọ cũng khởi sinh rồi biến mất. Như vậy, vô ký thọ là vô thường, nếu bạn tiếp tục hành thiền bạn sẽ thấy sự diệt của vô ký thọ, rồi bạn thấy sự loại trừ phiền não, sự dừng nghỉ, sự loại bỏ.

"Và thầy Tỳ Khưu trú trong sự biến mất của si tiềm ẩn trong thân và vô ký thọ". Như vậy, si tiềm ẩn trong vô ký thọ đã được loại trừ, si tiềm ẩn là xả (upekkhā). Upekkhā này đi kèm với Maha (si) thì được gọi là **"si tiềm ẩn"**. Bạn phải loại trừ si tiềm ẩn để tiến xa hơn. Khi hành Thiền Minh Sát, chánh niệm trên vô ký thọ, bạn sẽ biết một cách rõ ràng thế nào là vô ký thọ, đồng thời cũng thấy được sự sinh và sự diệt của nó v.v... cuối cùng, si tiềm ẩn đối với cơ thể và vô ký thọ không có cơ hội khởi sinh.

Như vậy, chúng ta đã nói đến phương pháp thực tập quán sát từng cảm thọ khi chúng phát sinh.

Đức Phật tiếp tục dạy: *"Thầy Tỳ Khưu kinh nghiệm được lạc thọ, thầy Tỳ Khưu biết lạc thọ là vô thường. Thầy Tỳ Khưu biết rằng lạc thọ không phải là cái mà ta phải **"ăn hết"**. Thầy Tỳ Khưu biết đây không phải là cái mà ta mong cầu"* Thầy Tỳ Khưu biết lạc thọ không phải là cái mà ta ăn cho xong có nghĩa là thầy Tỳ Khưu không nắm giữ, bám chặt vào lạc thọ.

Tiếng Pāḷi là anajjositā có nghĩa là làm cho xong, chấm dứt. Đó là lý do tại sao: *Thầy Tỳ Khưu biết rằng đây là cái mà ta không phải nuốt, không phải ăn hết.*

Thầy Tỳ Khưu biết rằng đây là cái không phải để mong cầu; có nghĩa là không có tham đắm, dính mắc (tham ái, tà kiến, mạn). Đôi khi bạn cho lạc thọ là của ta, đôi khi bạn cho lạc thọ là tự ngã hay linh hồn của ta. Nếu làm như thế bạn mong cầu vào lạc thọ. Nếu bạn không nghĩ rằng đây là ta, đây là của ta, đây là tự ngã của ta. Như vậy, bạn không có ao ước, mong cầu lạc thọ. Đối với khổ thọ và vô ký thọ cũng vậy.

"Khi thầy Tỳ Khưu kinh nghiệm khổ thọ, thầy Tỳ Khưu biết khổ thọ là vô thường. Thầy Tỳ Khưu biết rằng khổ thọ không phải là cái mà ta phải nuốt, ta phải ăn cho xong. Có nghĩa là thầy Tỳ Khưu không dính mắc vào. Và thầy Tỳ Khưu biết rằng đây không phải là cái mong cầu, có nghĩa là khổ thọ không phải là cái mà ta cho là của ta, là ta, hay tự ngã của ta"

Khi kinh nghiệm vô ký thọ cũng vậy, *"thầy Tỳ Khưu biết vô ký thọ là vô thường, thầy Tỳ Khưu quán sát vô ký thọ không phải là **cái để nuốt, để ăn cho xong, không phải là cái mà ta mong cầu** (tham ái, tà kiến, mạn). Khi thầy Tỳ Khưu kinh nghiệm lạc thọ, thầy Tỳ Khưu không để lạc thọ dính mắc gì đến phiền não".* Nếu kinh nghiệm lạc thọ, và bạn tham ái vào nó thế là bạn có lạc thọ đi liền với

phiền não. Nếu bạn kinh nghiệm khổ thọ mà bạn sân hận, xuống tinh thần, thế là bạn có khổ thọ đi liền với phiền não. Nếu bạn không cảm thấy như vậy, nghĩa là không cảm thấy sân hận hay từ chối khổ thọ thế là bạn có lạc thọ không đi liền với phiền não.

Và cảm thọ vô ký cũng không có phối hợp với những cái khác. Nghĩa là nếu tâm phối hợp với si mê thế là bạn có cảm thọ đi liền với phiền não. Nếu cảm thọ không kết hợp với si mê thế là bạn có cảm thọ không đi liền với phiền não. Như vậy, với bất kỳ cảm thọ nào bạn cũng đừng để nó phối hợp với cái gì cả. Thật là dễ dàng khi nói: Bạn đừng để cảm thọ dính mắc vào một cái gì cả. Nhưng thật ra điều này rất khó khăn, bởi vì khi có lạc thọ thì bạn có khuynh hướng muốn cho lạc thọ kéo dài. Khi có khổ thọ thì bạn muốn khổ thọ qua đi một cách nhanh chóng. Và về vô ký thọ cũng giống như lạc thọ, bạn muốn nó ở lâu hơn nữa. Không muốn vô ký thọ kéo dài, không muốn vô ký thọ đi ngay, hoặc kinh nghiệm cảm thọ với tâm vô ký thì thật khó khăn. Nhưng nếu cố gắng hành hành thiền một thời gian lâu thì thiền sinh sẽ kinh nghiệm cảm thọ với tâm vô ký.

Khi có cảm thọ "cơ thể có giới hạn", thầy Tỳ Khưu biết: Tôi có cảm thọ cơ thể này có giới hạn. Khi có cảm thọ: "Đời sống có giới hạn", thầy Tỳ Khưu biết: Tôi có cảm thọ đời sống có giới hạn.

Như vậy, ở đây có hai cảm thọ: "*Cảm thọ cơ thể này có giới hạn*" và "*cảm thọ đời sống có giới hạn*". Cảm thọ cơ thể này có giới hạn là cảm thọ kinh nghiệm xuyên qua "ngũ căn" và cảm thọ đời sống này có giới hạn là cảm thọ kinh nghiệm xuyên qua "ý môn" hay qua cửa tâm. Có sáu cửa hay sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Như vậy, những cảm thọ cơ thể giới hạn là những cảm thọ, những kinh nghiệm qua năm cửa của thân và cảm thọ có đời sống giới hạn là cảm thọ được kinh nghiệm qua cửa tâm hay "ý môn". Chú giải nói rằng cảm thọ thấy cơ thể giới hạn (cảm thọ qua năm cửa vật chất) đến sau cảm thọ thấy đời sống giới hạn (cảm thọ qua cửa tâm). Cuối cùng, cảm thọ thấy cơ thể giới hạn chấm dứt trước cảm thọ thấy đời sống giới hạn. Nói cách khác "cảm thọ qua năm cửa vật chất" chấm dứt trước "cảm thọ qua cửa tâm". Như vậy, cảm thọ cơ thể giới hạn ngắn hơn cảm thọ đời sống giới hạn (có nghĩa là cảm thọ qua năm cửa vật chất ngắn hơn cảm thọ qua cửa tâm). Cần phải hiểu về Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) để có thể hiểu về điều này.

Khởi đầu một đời sống mới (đặc biệt là đối với con người) vào lúc Tâm Tái Sinh (còn gọi là Thức Nối Liên) khởi sinh; Tâm Tái Sinh nối hai kiếp sống. Sau Tử Tâm là một tâm mới đó là Tâm Tái Sinh (còn gọi là Kiết Sinh Thức hoặc Thức Nối Liên) khởi sinh cùng với một số vật chất, lúc đó gọi là Tái Sinh. Tiếp theo đó là một tiến trình của tâm diễn biến. Lúc bấy giờ những yếu tố vật chất rất là nhỏ nhoi, chưa

được một giọt. Và yếu tố vật chất này lớn dần đến một giai đoạn nào đó thì các cơ phận của thân tượng hình: có tai, mắt, mũi v.v... Như vậy, vào lúc khởi sinh Tâm Tái Sinh (paṭisandhi) chẳng có "cảm thọ xuyên qua năm cửa" nhưng có "cảm thọ ở tâm" (ý môn). Như vậy, đời sống là một yếu tố vật chất khởi sinh vào lúc hoài thai. Cảm thọ đời sống giới hạn (tức cảm thọ qua cửa tâm) khởi sinh vào lúc có Tâm Tái Sinh và tiếp tục diễn biến. Cảm thọ về cơ thể giới hạn (tức cảm thọ xuyên qua năm cửa) có thể đến một thời gian sau này. Cảm thọ đời sống giới hạn đến trước cảm thọ cơ thể giới hạn; nói cách khác "cảm thọ ở tâm" (ý môn) đến trước "cảm thọ xuyên qua năm cửa".

Và rồi trong cuộc sống, yếu tố vật chất sẽ tăng trưởng dần. Con người vào năm hai mươi tuổi cảm thọ rất mạnh. Vào khoảng hai mươi tuổi, dầu chúng ta thích cảm thọ hay ghét cảm thọ, hoặc không thích cũng không ghét v.v... thì cảm thọ cũng rất mạnh. Khi chúng ta được năm mươi tuổi thì cảm thọ này sẽ dừng lại. Khoảng sáu mươi tuổi cảm thọ giảm dần. Khi chúng ta đến tuổi tám mươi hay chín mươi, cảm thọ càng giảm dần hơn nữa. Vào lúc bấy giờ mặc dầu ngồi với ai trong chốc lát chúng ta cũng nói rằng: "*Tôi không nhớ, tôi không biết*" bởi vì trí nhớ đã mất. Hoặc chúng ta có thể nói: "*Tôi không ý thức được điều này hay tôi không biết, không hiểu điều kia. Tôi không ngửi thấy mùi v.v...*" Như vậy, "cảm thọ xuyên qua năm cửa" phát triển rồi dần dần thoái hóa cho đến khi gần chết. Vào lúc gần chết cơ thể vật chất bị thoái hóa nên không có cảm thọ, không còn gì nữa, nhưng "cảm thọ ở tâm" (ý môn) tiếp tục diễn biến cho đến lúc chết, bởi vì "cảm thọ ở tâm" (ý môn) là một yếu tố diễn tiến cho đến khi cái chết xảy ra. Đó là lý do tại sao "cảm thọ ở tâm" (ý môn) diễn tiến cho đến lúc chết, còn "cảm thọ xuyên qua năm cửa" diễn tiến cho đến một thời gian trước khi chết. Như vậy, "cảm thọ xuyên qua năm cửa" ngắn hơn "cảm thọ ở tâm" (ý môn). Thầy Tỳ Khưu, dầu cho có cảm thọ nào đi nữa, thầy cũng biết rằng: đây là "cảm thọ xuyên qua năm cửa" và đây là "cảm thọ ở tâm" (cảm thọ ở ý môn).

Khi bạn thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, khi các căn tiếp xúc với đối tượng tương ứng thì bạn sẽ có cảm thọ. Đối với bốn căn: mắt, tai, mũi và lưỡi bạn luôn luôn có vô ký thọ. Riêng đối với thân bạn sẽ có lạc thọ hay khổ thọ. Đó là cảm thọ qua năm cửa. Và tiếp theo những cảm thọ này, bạn có nhiều loại phiền não. Khi bạn kinh nghiệm những cảm thọ như vậy thì bạn sẽ biết rằng. Đây là những cảm thọ xuyên qua năm cửa vật chất (cảm thọ cơ thể giới hạn). Khi bạn cảm thấy hạnh phúc hay buồn rầu không xuyên qua ngũ môn thì đó là cảm thọ xuyên qua tâm (cảm thọ đời sống giới hạn). Khi bạn có kinh nghiệm những cảm thọ như vậy thì bạn phải biết rằng: tôi cảm nhận được cảm thọ của đời sống giới hạn (cảm thọ xuyên qua năm cửa vật chất).

"Thầy Tỳ Khưu biết rằng khi cơ thể này tan rã, tiếp theo sau là sự tan rã về đời

sống, tất cả những cảm thọ không đáng mong ước trở thành êm lẳng, nguội lạnh ngay tại đây".

Thật ra, đây là Niết Bàn (Parinibbāna) của một vị A La Hán.

Vậy khi bạn trở thành một vị A La Hán, sự tan rã của cơ thể kéo theo sự tan rã của đời sống, hay là đến cuối đời sống thì tất cả những cảm giác không đáng mong muốn trở nên nguội lạnh. Có nghĩa là tất cả những cảm giác sẽ không còn khởi sinh nữa. Như vậy, *"trở nên nguội lạnh"*, thật ra, có nghĩa là không khởi sinh nữa. Tại sao vậy? Bởi vì chúng là những cái không đáng mong cầu. Bởi vì chúng không bị hiểu lầm, không bị cho là của tôi, tôi hay là tự ngã của tôi. Khi những cảm thọ không được xem là của tôi hay tự ngã của tôi thì những cảm thọ này chẳng khác nào cây đèn mà dầu đã cạn, tim đã lụn. Khi dầu cạn, tim lụn thì đèn tắt, và khi đó sẽ không còn tái sinh nữa. Và thế là những cảm giác này trở nên nguội lạnh. *"Trở nên nguội lạnh có nghĩa là trở nên dừng nghỉ, không khởi sinh, không xảy ra nữa".*

"Chẳng khác nào ngọn đèn được cháy sáng nhờ dầu và tim. Khi dầu hết, tim cạn thì ngọn lửa tắt, bởi vì không có gì để nuôi dưỡng ngọn đèn."

Như vậy, ngọn đèn được cháy sáng bởi dầu đầy và tim tốt; nhưng khi dầu cạn, tim lụn thì ngọn đèn cũng bị tắt vì nó không có gì để nuôi dưỡng. Cũng vậy, với sự tan rã của cơ thể và sự tàn lụi của đời sống, tất cả mọi cảm giác không đáng nắm giữ trở nên nguội lạnh ngay ở đây. Có nghĩa là chúng không được nuôi dưỡng thì chúng không khởi sinh nữa. Chúng tắt ở đây. Ở đây, có nghĩa là đời sống. Vào cuối đời sống, chúng trở nên nguội lạnh, ngừng lại, chúng không còn nữa. Không còn cảm thọ, không còn bất cứ cái gì khởi sinh. Đây là Niết Bàn (Parinibbāna) của vị A La Hán.

Bài kinh này cho chúng ta thấy các thầy Tỳ Khưu thực hành để dẫn đến giải thoát, dẫn đến Đạo (Magga). Bởi vì sự thực hành Thiền Minh Sát dẫn đến Đạo (Magga) nên kinh này nói trước tiên đến *satipaṭṭhāna* hay *vipassanā* hoặc *vipassano sampajāna*. *Aniccānupāsana*, *vayānupassanā*, *virāgānupassanā*,

Anicca: có nghĩa là vô thường.

Vāya: là sự diệt, sự chấm dứt.

Virāga: có nghĩa là loại trừ phiền não.

Ba tuệ giác này là ba tuệ giác nói đến trước tiên của *vipassanā*. Tiếp đó là *niroghanupassanā* và *paṭinissag-gānupassanā*. Hai tuệ giác này được pha trộn với nhau. "trộn với nhau" có nghĩa là cả hai *vipassanā* và *magga*. Đó là điều được

chú giải nói đến. Theo chú giải *aniccānupassanā*, *vayānupassanā*, *virāganupassanā* là những tuệ giác đầu tiên, và *nirodhavipassanā* và *paṭinissaggā nupassanā* là hai tuệ giác vừa là đầu tiên vừa là magga (Đạo).

Nhưng như tôi đã nói *virāganupassanā* (loại trừ phiền não) cũng chia làm hai loại: Minh Sát (*vipassanā*) và Đạo (magga). Đó là theo một bản chú giải khác. Bởi vì *Virāga* (loại trừ phiền não) có hai loại, đó là sát na loại trừ phiền não và hoàn toàn loại trừ phiền não. Sát na loại trừ phiền não cùng đi với *vipassanā* (Thiền Minh Sát) và hoàn toàn loại trừ phiền não đi cùng với magga (đạo). Bởi thế, loại trừ phiền não phải đi với cả hai *vipassanā* và magga, nhưng theo bảng chú giải này *virāganupassanā* chỉ là khởi đầu loại trừ (*pubbabhāga*) mà thôi. Đó là sự khác nhau.

Ở đây nói đến sự thực hành đối với cảm thọ nên mặc dầu nói đến chánh niệm (*sati*) và ý thức sáng suốt (*sampajanna*), nhưng điểm chính ở đây là muốn nói đến ba loại cảm thọ. Khi ba loại cảm thọ này khởi sinh chúng ta chỉ cần chánh niệm vào chúng. Cần phải chánh niệm để thấu hiểu cặn kẽ các cảm thọ. Chúng ta hiểu cảm thọ là vô thường v.v... để chúng ta không dính mắc vào chúng và cuối cùng tiến tới giải thoát, Niết Bàn.

Trong bài kinh này chỉ nói tới ba loại cảm thọ mà không nói đến những đối tượng tâm (*citta*) khác, cũng không nói đến đối tượng pháp (*Dhamma*) v.v...

Khi hành thiền đầu cho bạn không quán sát tất cả những yếu tố đã trình bày trong kinh này, thì bạn cũng có thể giác ngộ đạo quả. Ở đây thiền sinh đạt đạo quả xuyên qua sự quán sát ba cảm thọ, cảm thọ nào cũng được. Mặc dầu, có ba loại cảm thọ, nhưng thật ra chỉ một cảm thọ thôi. Bạn hãy cố gắng tập trung tâm ý quán sát một trong ba cảm thọ này: lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ. Nếu bạn chú tâm một cách tốt đẹp và tiến bộ đúng theo Bát Chánh Đạo thì bạn sẽ giác ngộ. Như vậy, kết quả cuối cùng là đạt chân lý. Đạt chân lý từ chỗ kinh nghiệm quán sát hoặc là lạc thọ, khổ thọ hay vô ký thọ. Nhưng khi hành thiền bạn không cần phải lựa chọn gì cả, bạn chỉ ghi nhận những gì đang nổi bật trong giây phút hiện tại. Có thể đôi lúc bạn ghi nhận lạc thọ, đôi lúc khổ thọ, đôi lúc vô ký thọ... Nhưng vào lúc giác ngộ, bạn chỉ chú tâm vào một cảm thọ mà thôi. Như vậy, không cần thiết là bạn phải biết tất cả mới có thể giác ngộ. Bạn chỉ cần biết một thứ và tập trung tâm ý vào đó. Nếu bạn làm đúng thì bạn sẽ giác ngộ.

Tóm lại kinh này, dạy chúng ta làm thế nào để đương đầu với cảm thọ (*Vedanā*). Một lần nữa, bất kỳ bạn có cảm thọ nào bạn chỉ chú ý vào cái nổi bật nhất trong hiện tại. Bạn đừng để cho tham tiềm ẩn, sân tiềm ẩn, hoặc si tiềm ẩn khởi sinh trong bạn. Để tránh những phiền não tiềm ẩn này bạn phải cố gắng thấy rõ đặc tính vô thường của sự vật, cuối cùng bạn giác ngộ. Nếu sự giác ngộ này là giác

ngộ lần thứ tư thì với sự vỡ vụn của cơ thể tiếp theo sẽ là sự diệt tắt của đời sống. Tất cả những cảm thọ không đáng được mong cầu sẽ trở nên nguội lạnh ngay tại đây.

05. MÁI NHÀ VỤNG LỢP

Sáng nay, tôi sợ mái nhà sẽ bị dột nhiều, nhưng may mắn, trời chỉ mưa nhẹ thôi. Bây giờ khí hậu đã hoàn toàn thay đổi. Chúng ta thấy được mặt trời rồi. Sáng hôm nay khí hậu thật khác biệt. Trời âm u và có gió lớn, tôi ngại rằng mái nhà có thể bay mất. Mỗi lần nhìn thấy mái nhà dột này, tôi lại nhớ tới một câu kinh pháp cú... đúng ra là hai câu. Câu đầu tiên mô tả tình trạng của căn nhà, nhưng hy vọng câu thứ hai sẽ không áp dụng cho chúng ta, hay chỉ áp dụng ít thôi. Câu kệ này Đức Phật nói ra có liên hệ đến người anh em cùng cha khác mẹ của Đức Phật là Nanda.

Đúng một năm sau ngày Đức Phật thành đạo, theo lời thỉnh mời của phụ thân, Đức Phật trở về thành phố quê hương của Ngài. Theo lịch sử ghi lại thì Ngài trở về cùng với hai chục ngàn vị tăng. Đức Phật đã đi từ Rājagaha đến Kapilavatthu. Ngài trải qua một đoạn đường dài tám trăm cây số. Mỗi ngày Đức Phật và tăng đoàn đi bộ được khoảng mười ba hay mười bốn cây số, nên phải mất sáu mươi ngày mới đến Kapilavatthu, đúng vào ngày rằm tháng tư. Trở về quê quán của mình, Ngài được thân nhân và quần chúng đón tiếp trọng thể. Ngài trú tại ngôi chùa có tên là Nigrodharāma (Chùa Cây Đa). Mặc dầu được thân nhân và phụ thân đón tiếp trọng thể, nhưng có lẽ theo phong tục thời bấy giờ chẳng ai thỉnh mời Ngài dùng cơm vào ngày hôm sau. Bởi thế, ngày hôm sau Đức Phật cùng Chư Tăng ra khỏi chùa, đi khất thực. Nhìn thấy Đức Phật đi khất thực trong thành phố, vua Suddhodana cảm thấy khó chịu và mắc cỡ nên đến nói với Đức Phật rằng:

"Xin Ngài đừng đi khất thực vì làm như thế khiến tôi bất an và xấu hổ lắm".

Đức Phật trả lời rằng:

"Như Lai theo đúng truyền thống của mình".

Nhà vua sửng sờ nói:

"Truyền thống của dòng vua Sakya đâu phải là đi ăn xin".

Đức Phật trả lời:

"Như Lai không nói đến truyền thống của dòng vua Sakya. Như Lai nói đến truyền thống của chư Phật trước đây".

Tất cả chư Phật, và tất cả môn đệ của các Ngài mỗi sáng đều đi khất thực, và Đức Phật đã theo đúng truyền thống của các Ngài. Nhân dịp này Đức Phật nói lên một

câu kệ hướng dẫn cho vua *Suddhodana* (*Tịnh Phạn*). Nghe xong câu kệ, nhà vua bùng nổ trí tuệ và đặc quả Tu Đà Hoàn. Vua *Suddhodana* đưa Phật về hoàng cung. Và tại hoàng cung Đức Phật đã nói lên câu kệ thứ hai. Nghe câu kệ thứ hai, vua *Suddhodana* đặc quả Tư Đà Hàm và bà mẹ kế của Đức Phật, *Mahapachāpāti Gotami* đặc quả Tu Đà Hoàn. Trong dịp này nhà vua nói đến nàng *Yasodharā*, ca tụng phẩm hạnh và thái độ của nàng suốt thời gian Đức Phật vắng hoàng cung. Đức Phật bèn nhắc lại một chuyện tiền thân về nàng *Yasodharā* rồi rời hoàng cung. Đó là ngày thứ hai Đức Phật ở Kapilavatthu. Ngày thứ ba là lễ đăng quang, lễ tân gia và lễ cưới của hoàng tử *Nanda*. Bởi vì Đức Phật đã trở thành một vị Phật, không thể làm vua, nên ông Hoàng *Nanda* được chọn kế vị. Sau khi độ ngộ tại hoàng cung theo lời thỉnh mời của vua *Suddhodana* xong, Đức Phật trao bát cho *Nanda*. *Nanda* rất kính trọng Đức Phật nên khi nhận bát từ tay của Đức Phật, *Nanda* không dám trả bát lại. Bởi thế, *Nanda* ôm bát theo sau Đức Phật và nghĩ rằng đến đâu cầu thang thì Đức Phật sẽ lấy lại bát. Nhưng đến đâu cầu thang Đức Phật không nhận bát lại. *Nanda* lại nghĩ: có lẽ sau khi xuống hết cầu thang, Đức Phật nhận lại bát, và cứ thế ông đi theo Đức Phật lần lần ra khỏi hoàng cung. Các cô giúp việc trong nhà cô dâu thấy *Nanda* đi với Đức Phật bèn vội vã vào thưa lại với cô dâu. Cô dâu mở cửa sổ nhìn xuống la lớn:

"Chàng ơi! hãy mau mau trở về".

Nanda quay lại nhìn nàng nhưng vẫn không dám trao bát lại cho Đức Phật. Thế là Đức Phật đi trước, *Nanda* theo sau, dần dần đi đến chùa. Khi đến chùa Đức Phật hỏi *Nanda*:

"Nanda! Nanda có thích xuất gia hay không?"

Đây là câu hỏi khó trả lời. *Nanda* vừa mới cưới một cô gái đẹp nhất nước. Nay Đức Phật, người anh cả mà *Nanda* kính trọng đang hỏi câu hỏi rất khó trả lời: "*Nanda*, em có muốn xuất gia hay không?" *Nanda* kính trọng Đức Phật đến độ không dám nói: "*Em không muốn xuất gia*". do đó, *Nanda* nói:

"Dạ, em muốn".

Thế là Đức Phật bảo Chư Tăng cho *Nanda* xuất gia. *Nanda* trở thành một vị Sư ngoài ý muốn của mình. Sau khi trú ngụ tại chùa Cây Đa một thời gian Đức Phật trở về *Rajagaha* rồi *Sāvāthi* để nhận ngôi chùa *Jetavāna* do Cấp Cô Độc dâng cúng. *Nanda* và các vị Sư khác đến ở chùa *Jetavāna*. *Nanda* không hoan hỉ trong đời sống một Nhà Sư nên không ngần ngại thổ lộ điều này với các vị Sư khác:

"Tôi không thỏa mãn, tôi không hài lòng với đời sống một Nhà Sư. Tôi cảm thấy không phù hợp sống đời sống một Nhà Sư. Tôi sẽ trở về đời sống thế tục."

Các vị Sư nói lại chuyện này với Đức Phật. Ngài gọi Nanda đến hỏi rằng:

"Có phải thật sự Nanda nói như vậy không?"

Nanda trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, thật vậy".

Đức Phật bèn nói:

"Tại sao Nanda muốn trở về đời sống thế tục?"

"Bạch Ngài, khi con ôm bát đi sau Ngài, cô dâu nói với con: "Chàng ơi! hãy mau mau trở về". Câu nói đó đã ghim vào tim con và ngự trị trong đó, nó xâm chiếm trọn vẹn trái tim con. Bởi vậy, con muốn trở về đời sống thế tục".

Kinh điển kể lại rằng, Đức Phật bèn nắm lấy tay Nanda, dùng thần thông đưa Nanda lên cõi trời Đao Lợi. Trên đường đi, Đức Phật chỉ cho Nanda thấy một con khỉ cái có mũi, tai, đuôi bị sút, đang ôm một cội cây. Khi đến cõi trời, vào cung điện vua trời, Nanda thấy những cô tiên nữ xinh đẹp đang hầu hạ nhà vua. Nanda thích thú ngắm nhìn những cô tiên nữ xinh đẹp ấy. Đức Phật thấy vậy bèn hỏi Nanda:

"Nanda, cô dâu của con so với các cô tiên nữ này, ai đẹp hơn?"

Nanda trả lời:

"Bạch Ngài, nếu so sánh cô dâu của con với những cô tiên nữ này thì cô dâu của con chẳng khác nào con khỉ cái mà con thấy trên đường đi đến đây".

Thật ra, tên của cô dâu là *Janapāracalyani* có nghĩa là "nữ hoàng điểm lệ". Cô ta rất xinh đẹp và nổi tiếng, nhưng so sánh với những cô tiên này thì Nanda nói cô ta chẳng khác nào con khỉ cái bị sút mũi, sút tai, sút đuôi. Đức Phật nói với Nanda:

"Nếu con chịu khó thực hành Giáo Pháp, ta bảo đảm rằng con sẽ có được những vị tiên nữ này".

Đức Phật và Nanda trở lại thế gian. Một thời gian sau đó, một số các vị Sư khác biết câu chuyện này chế diễu nói đùa với Nanda: *"Nanda là người thực hành Giáo Pháp nhằm mục đích để có được các cô tiên nữ. Nanda chẳng khác nào người làm mướn. Nanda làm việc bởi vì muốn được cái gì đó."*

Nhiều vị Sư thường lấy câu chuyện này ra làm trò đùa khiến Nanda hổ thẹn. Vì hổ thẹn nên Nanda quyết định nỗ lực thực hành Giáo Pháp. Chúng ta biết rằng, thoát đầu, tâm Nanda luôn luôn hướng về nàng dâu, nhưng Đức Phật đã khôn khéo tách rời sự luyến ái của Nanda vào cô dâu bằng cách cho Nanda thấy những

cô tiên nữ. Hiện nay tâm Nanda đang hướng về các cô tiên nữ. Bị các vị Sư đùa cợt, chọc ghẹo, Nanda cảm thấy hổ thẹn nên không còn ham thích các cô tiên nữ nữa. Nanda đi đến một nơi vắng lặng để hành thiền. Nhờ nỗ lực tinh tấn thực hành không thôi chuyển, Nanda đã đạt tầng mức giác ngộ cao nhất, trở thành một vị A La Hán. Sau khi đắc quả A La Hán, trong đêm đó Nanda đến gặp Đức Phật:

"Bạch Ngài, trước đây, Ngài hứa với con là con sẽ được các cô tiên nữ nếu con sống trong Giáo Pháp. Bây giờ xin Ngài khỏi làm điều đó nữa".

Đức Phật trả lời:

"Nanda, Như Lai đã biết điều đó rồi, khi tâm con thoát khỏi mọi bợn nhơ, phiền não thì lời hứa sẽ được giải trừ".

Nhưng các vị Sư khác chưa biết Nanda đã trở thành một vị A La Hán. Ngày nọ, các vị Sư hỏi Ngài Nanda:

"Bây giờ hiền hữu thế nào? Hiền hữu có còn thích đời sống của một Nhà Sư không?"

Nanda trả lời:

"Các hiền hữu, tôi không còn tham muốn trở về đời sống thế tục nữa".

Các vị Sư không tin lời nói đó, vì nghĩ rằng: *"Nanda đã nói lời không thật. Bởi vì khi trả lời rằng: Tôi không còn tham muốn trở về đời sống thế tục thì câu này hàm nghĩa: Tôi không còn tham ái, tôi đã trở thành một vị A La Hán".*

Bởi thế, các vị bèn bạch lại với Đức Phật:

"Bạch Ngài, Nanda nói rằng: Nanda không còn ham muốn trở lại đời sống thế tục, phải chăng Nanda tự tuyên bố rằng mình đã trở thành một vị A La Hán".

Đức Phật dạy:

"Những điều Nanda nói là sự thật. Trước đây, tâm của Nanda giống như căn nhà có mái vụng lợp, tham ái có thể xuyên qua tâm Nanda. Nhưng nay tâm Nanda giống như căn nhà có mái khéo lợp nên phiền não, tham ái không còn đi vào tâm của Nanda nữa. Nanda đã thoát khỏi mọi bợn nhơ, mọi phiền não, đã trở thành một vị A La Hán."

"Như mưa thấm qua mái nhà vụng lợp, phiền não xuyên thấu tâm của kẻ chưa thuần thực".

(Pháp Cú Kinh, câu 13)

*"Như mưa không thể thấm qua mái nhà khéo lợp,
phiền não không thể xuyên thấu tâm kẻ thuần thực".*

(Pháp Cú Kinh, câu 14)

Khi mái nhà được lợp kỹ càng, khéo léo nước mưa không thể thấm vào. Cũng vậy, khi tâm đã được phát triển tốt đẹp, có nghĩa là khi tâm đã được thuần thực nhờ thực hành Thiền Minh Sát thì tham ái, dính mắc, phiền não không thể xuyên thấu, không thể xâm nhập vào tâm được.

Ở đây, Đức Phật chỉ nói đến tham ái, tham ái dưới mọi hình thức, mà không nói đến các phiền não khác. Nhưng khi tâm thật sự phát triển và thuần thực thì không những tham ái mà cả sân hận, si mê và tất cả các phiền não khác đều không thể nào xâm nhập, xuyên thấu vào tâm được. Như vậy, điều quan trọng là chúng ta phải lợp mái nhà cho thật kỹ càng, khéo léo để nước mưa không thể thấm vào. Chúng ta phải siêng năng thực tập, phải phát triển tâm mình bằng cách luôn luôn chánh niệm, luôn luôn hành thiền để cho phiền não không thể xuyên thấu hay xâm nhập vào tâm ta. Tinh tấn thực tập để ít nhất phiền não, tham ái không hoàn toàn tràn ngập tâm ta. Muốn phát triển tâm trở nên hoàn hảo, thoát khỏi mọi phiền não, chúng ta cần phải hành Thiền Minh Sát.

Như vậy, chú tâm chánh niệm, tinh tấn trong việc hành thiền luôn luôn là chìa khóa để mở mang tâm trí. Trong một bài kinh khác, Đức Phật dạy Nanda chánh niệm về thân. Ngài dạy Nanda chú tâm vào từng bộ phận của cơ thể để thấy chúng đáng ghê tởm, không đáng dính mắc. Sau đó, thực tập Thiền Minh Sát, dùng trí tuệ quán sát cơ thể để thấy chúng vô thường, khổ, và vô ngã. Ở đây, ta thấy Đức Phật đầu tiên dạy cho Nanda hành Thiền Định, là quán sát thân ô trược, sau đó chuyển qua Thiền Minh Sát bởi vì chỉ có Thiền Minh Sát mới đưa đến giác ngộ đạo quả. Chúng ta phải biết rằng, ở đây Ngài Nanda nỗ lực tinh tấn hành thiền với quyết tâm loại trừ tham ái chứ không phải để được các nàng tiên nữ như trước đây nữa nên mới giác ngộ đạo quả. Trong bản chú giải Kinh Pháp Cú không thấy nói đến Đức Phật đã dạy đề mục gì cho Nanda, chỉ nói là Nanda thấy Chư Tăng chế giễu mình nên đã hồi tâm, tinh tấn nỗ lực hành thiền và trở thành một vị A La Hán. Ngày nay, chúng ta cố gắng thực tập, cố gắng huấn luyện, phát triển tâm. Chúng ta cố gắng loại trừ phiền não trong tâm bằng cách thực hành chánh niệm. Khi tâm chánh niệm thì phiền não không có cơ hội để xuyên thấu hay tràn ngập tâm. Căn nhà có mái lợp vụng hay thưa, nước có thể thấm vào mái, lọt vào căn nhà và làm thiệt hại đồ đạc bên trong. Cũng vậy, khi phiền não lọt vào tâm thì tâm sẽ bị ô nhiễm. Khi tâm bị ô nhiễm sẽ đem lại cho ta những

kết quả thật tai hại, đau đớn, sầu khổ và nhiều điều đáng tiếc khác. Hiện tại, chúng ta đang đau khổ vì có thân ngũ uẩn này. Những hiện tượng xảy ra trên thân ta là những hiện tượng tự nhiên, thuận theo nghiệp lực và các nhân duyên khác. Sở dĩ chúng ta đau khổ vì chúng ta nhận chịu kết quả của phiền não trong quá khứ. Những chuyện đã xảy ra khiến chúng ta đau buồn khổ sở là kết quả của nghiệp quá khứ, kết quả của tham lam, sân hận si mê trong quá khứ. Để phiền não quấy nhiễu, làm ô nhiễm tâm trong hiện tại sẽ đưa đến kết quả là chúng ta sẽ gặt hái đau khổ trong tương lai. Nếu chúng ta không muốn đau khổ nữa, muốn an toàn thoát khỏi mọi phiền não trong tâm, thì hãy cố gắng làm một mái nhà cho tâm thật tốt để nước tham ái khỏi thấm vào nhà tâm. Hành Thiền Minh Sát là chúng ta đã làm một mái nhà an toàn cho tâm, ngăn ngừa nước mưa phiền não, tham ái thấm vào nhà tâm.

Sáng hôm nay, dù thời tiết xấu, chúng ta cũng đã cố gắng tiếp tục hành thiền như thường lệ. Tôi rất hoan hỉ vì bây giờ trời quang mây tạnh. Hy vọng rằng các bạn cũng rất hoan hỉ đạt được những kết quả tốt đẹp trong việc hành thiền chánh niệm ngày hôm nay.

06. NGƯỜI BÁN THỊT VÀ NGHIỆP BÁO

Không biết các bạn có chú ý đến câu Phật ngôn trên cửa của cô Sarah không? Đó là một câu kệ trong kinh Pháp Cú. Tối hôm qua một thiền sinh gặp tôi và hỏi rằng: *"Hôm nay Sư sẽ thuyết pháp đề tài gì? Không biết Sư có thuyết về nghiệp báo không?"* Tôi xem đây là một lời yêu cầu nên hôm nay tôi muốn nói đến ý nghĩa của câu pháp cú trên cửa của cô Sarah, đồng thời cũng nói về nghiệp báo. Tôi muốn nói hai vấn đề này, bởi vì ít nhất có một khía cạnh liên quan đến nghiệp. Tôi sẽ kể câu chuyện liên quan đến câu pháp cú và sẽ nói đến ba câu kệ khác có liên quan đến một người, suốt cuộc đời chẳng làm một việc thiện nào.

Trong thành Savatthi, có một người sống bằng nghề giết bò và bán thịt. Hằng ngày ông chủ hàng thịt cùng gia đình ăn thịt bò. Ông ta rất thích ăn thịt. Không bữa cơm nào mà không có thịt. Không có thịt ông không ăn cơm được. Một hôm nọ, ông bán hết thịt chỉ còn giữ lại một miếng cho mình. Ông đưa miếng thịt cho vợ nấu rồi đi xuống sông tắm. Khi ông đi tắm, một người bạn thân đến nhà ông hỏi mua thịt. Mặc dầu vợ người bán thịt nói thịt đã bán hết rồi, nhưng người bạn của hai vợ chồng cứ năn nỉ mãi:

"Không còn miếng thịt nào hay sao?"

Vợ người bán thịt nói:

"Chỉ còn có một miếng thịt để lại cho bạn của anh ăn thôi. Ông ta chẳng bao giờ ăn cơm mà không có thịt cả".

Người đàn ông nghĩ rằng: *"Cô ta nói chỉ còn một miếng thịt, để dành cho chồng cô ta, mà chồng cô ấy không thể nào ăn cơm mà không có thịt. Vậy thì chắc chắn cô ta không thể nào bán thịt cho mình. Chi bằng ta giết miếng thịt rồi chạy đi ngay. Chỗ bạn bè quen biết, chắc bạn mình cũng không phiền trách lắm."*

Thế là ông giết miếng thịt bỏ chạy. Khi người chủ hàng thịt đi tắm về, người vợ dọn cơm với thức ăn, chỉ có rau không có thịt. Chủ hàng thịt hỏi:

"Sao bữa nay không có thịt".

Cô vợ trả lời:

"Hôm nay không có thịt, bởi vì bạn anh đã giết miếng thịt bỏ chạy rồi".

Chủ hàng thịt nói:

"Ta không thể ăn cơm mà thiếu thịt".

Người vợ năn nỉ:

"Bây giờ không có thịt anh hãy ăn những gì đang có đây".

Người chủ hàng thịt bảo vợ dọn đồ ăn xuống. Ông ta rời khỏi bàn ăn, cầm dao chạy ra chuồng bò ở sau nhà. Ông thò tay vào miệng bò, một tay nắm lưỡi bò, một tay cầm dao, cắt lưỡi bò đến tận sát gốc. Con bò la rống thảm thiết, nhưng ông vẫn thản nhiên. Ông ướp lưỡi bò với gia vị rồi nướng trên lửa và ăn với cơm. Ông bốc một cục cơm bỏ vào miệng, tiếp theo là bốc một miếng thịt. Khi ông bỏ miếng thịt vào miệng thì lưỡi ông bị đứt lìa, rớt xuống đĩa cơm, máu từ miệng ông chảy ra lai láng.

Chú giải nói rằng, người hàng thịt đã nhận lấy hậu quả của việc làm của mình liền sau đó, qua một loại nghiệp được xem như *"cực trọng nghiệp"*. Người bán thịt rất đau đớn, hai tay chống xuống đất, nhảy quanh nhà, vừa nhảy vừa rống to như con bò. Hai vợ chồng người con trai của ông chủ hàng thịt nhìn thấy cảnh rùng rợn, nhưng không biết làm thế nào để cứu cha. Vợ của người con trai ông chủ hàng thịt nói với chồng:

"Tôi nghĩ rằng chuyện này cũng sẽ xảy ra với anh đó, vậy anh hãy mau mau rời khỏi nơi này, đừng theo cha làm nghề này, để mặc tôi ở đây tính sau".

Người con trai thu góp một ít đồ đạc rồi chạy đi ngay. Sau khi người con đi rồi, người hàng thịt chết và bị đọa xuống địa ngục A Tỳ, địa ngục sâu thẳm nhất. Con bò cũng chết. Con của người hàng thịt đi đến sinh sống tại Takkasila, nay là một thành phố ở Pakistan.

Đến Takkasila, anh ta học nghề thợ bạc. Một hôm nọ, ông thầy dạy nghề thợ bạc có việc phải đi xa, dặn dò anh ta ở nhà làm một món đồ trang sức theo kiểu mẫu ông ta dặn dò. Người thầy trở về, thấy món đồ trang sức làm rất đẹp, đúng theo ý ông ta. Vị thầy lấy làm hài lòng khi thấy học trò đã rành nghề có thể tự nuôi sống được, bèn gả con gái mình cho anh ta. Từ đấy anh trở thành người thợ bạc nổi tiếng tại Takkasila. Vợ chồng người thợ bạc, con ông chủ hàng thịt, sống với nhau thật hạnh phúc. Họ sinh được mấy người con trai và mấy người con gái. Con trai và con gái ông lần lượt lớn lên và có gia đình riêng. Trong số con của người thợ bạc, có vài đứa con trai trở về sinh sống tại thành Savatthi. Những người con này có tâm đạo nhiệt thành, thường đi chùa dâng cúng đến Đức Phật và Chư Tăng. Các con thấy người thợ bạc, cha mình đã già, nên rước cha về Savatthi để sống chung với con cái.

Kinh điển ghi lại rằng, mặc dầu chứng kiến cảnh cha mình là người chủ hàng thịt bị trả nghiệp hiện tiền, nhưng người thợ bạc chẳng biết gì đến đạo pháp, và suốt đời chưa bao giờ làm phước hay bố thí. Người con thỉnh Đức Phật và Chư Tăng về

nhà trai tặng. Một người con bạch với Đức Phật rằng:

"Bạch Đức Thế Tôn, buổi trai tăng cúng dường thực phẩm hôm nay của chúng con làm nhằm mục đích chia phước cho ba con. Cầu mong cho ba con sống trường thọ. Ba con từ xưa đến nay chưa bao giờ làm việc phước thiện, xin Ngài từ bi giảng giải, khích lệ cho ba con biết tu hành".

Đức Phật thuyết bài pháp bằng hai câu kệ:

"Ông chẳng khác nào một chiếc lá đã úa tàn. Thần chết đang chờ ông đấy. Ông đang đứng trước ngưỡng cửa của sự hủy hoại. Ông chẳng có chút hành trang nào cả (hành trang vào vòng tử sinh).

Hãy tự tạo cho mình một hải đảo. Hãy gấp rút nỗ lực. Hãy thông minh, sáng suốt gột rửa mọi ô nhiễm và tham đắm. Ông sẽ đi vào chốn thiên đàng của bậc thánh (ngũ tịnh cư, năm cõi an tịnh của bậc thánh A na hàm). (pháp cú kinh 235-236)."

Sau khi nghe xong hai câu kệ, người cha đặc quả Tu Đà Hoàn. Mặc dầu từ trước đến nay ông chưa hề làm một chút phước báu nào, nhưng ông đã tạo ra nhiều phước báu trong các kiếp trước nên sau khi nghe hai câu kệ của Đức Phật ông đặc quả Tu Đà Hoàn. Ngày hôm sau, các người con lại thỉnh Đức Phật và Chư Tăng đến cúng dường và cũng cung thỉnh Đức Phật thuyết pháp chia phước báu cho người cha. Đức Phật đã thuyết hai câu kệ khác:

"Ông đã đi đến đoạn cuối cuộc đời. Trên hành trình (trong vòng luân hồi tử sinh) không nơi ngơi nghỉ.

Hãy tự tạo cho mình một hải đảo. Hãy gấp rút nỗ lực không chậm trễ. Hãy thông minh, sáng suốt gột rửa mọi ô nhiễm và tham đắm, không còn trở lại cảnh sinh già nữa".

Trong hai câu pháp cú đầu tiên chữ "bậc thánh" Đức Phật hàm nghĩa bậc thánh thứ ba, vì sau khi chết vị thánh thứ ba sinh về năm cảnh tịnh cư thiên. Trong hai câu cuối Đức Phật nói đến A La Hán, bậc đã thoát khỏi sinh lão. Người thợ bạc, cha của nhóm con hiếu thảo này không đặc quả A La Hán, nhưng đặc quả thánh thứ ba (Anāgami). Đây là những câu kệ rất hữu ích và tốt đẹp cho chúng ta. Nhất là những người đến tuổi xế chiều, bước đến tuổi già, có thể từ năm mươi tuổi trở lên.

Chúng ta phải gấp rút tinh cần, đừng phung phí thời giờ với chuyện thế gian nữa, hãy chuẩn bị hành trang cho chuyến lữ hành trong vòng sinh tử. Điều này có nghĩa là chúng ta hãy cố gắng làm những việc phước thiện càng nhiều, càng tốt,

hãy tinh tấn: bố thí, trì giới, tham thiền.

Câu chuyện về người hàng thịt cho ta thấy hậu quả của nghiệp dữ mà ông ta đã tạo. Qua chuyện này, chúng ta thấy nghiệp xấu đã đưa đến kết quả xấu ngay trong kiếp sống hiện tại. Mỗi khi nói đến nghiệp, phần lớn chúng ta thường nghĩ đến một kiếp sống khác. Chúng ta thường nghĩ: tạo nghiệp trong kiếp sống hiện tại và gặt hái kết quả trong kiếp sống tương lai. Nhưng nghiệp cũng có thể trả quả ngay trong kiếp sống này chứ không đợi đến kiếp sống tương lai. Trong câu chuyện về người bán thịt, chúng ta thấy nghiệp đã đem lại kết quả trong hiện tại.

Nghiệp bất thiện đem lại kết quả đau khổ trong hiện tại còn nghiệp thiện có đem lại kết quả tốt trong kiếp sống này không? Có rất nhiều câu chuyện về nghiệp lành đã đem đến quả tốt. Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện đang xảy ra trong hiện tại.

Tôi có biết một tín nữ nhiệt thành ở Florida. Một ngày nọ, tôi đến địa phương này, bà đưa tôi đi trên một chiếc xe Mercedes mới. Bà nói với tôi rằng:

“Đây là quà người con rể tặng cho con trong dịp sinh nhật của con. Con tin rằng con có được chiếc xe Mercedes này là kết quả những gì mà con đã làm trong hiện tại.”

Bà cho biết: Hàng tuần bà chở hai ông bà cụ già không có xe hơi đi chợ và đưa về tận nhà. Bà đã liên tục làm việc này trong hơn mười năm. Bà nói với tôi là bà có được chiếc xe này, đó là kết quả của việc giúp đỡ phương tiện di chuyển cho hai vợ chồng già trong thời gian dài.

Thông thường trong đời sống này, nghiệp lành đem đến quả tốt và nghiệp dữ đem đến quả xấu. Chúng ta có thể chứng kiến được ngay trong kiếp sống này nghiệp lành và dữ trả quả như thế nào? Đối với những người gặp đau khổ mặc dầu họ không bao giờ làm điều xấu, thì giải thích như thế nào? Chẳng hạn như trường hợp của công nương Diana. Cô đã chết một cách đáng thương. Phải chăng cái chết của cô đúng với nghiệp báo? Phải chăng cái chết của cô xứng đáng với những gì cô đang làm và đã làm? Tôi nghĩ rằng cô không đáng để chịu cái chết thảm khốc như vậy, nhưng thật sự cô ấy đã chết rất thảm khốc thì tại sao?

Tôi không biết chết như vậy có thuận lý không? Chúng ta khó biết được vì chuyện đó vượt ra ngoài sự hiểu biết của chúng ta. Chúng ta không thể nào biết chắc chắn được. Chỉ có Đức Phật với trí tuệ siêu việt Ngài mới thấy rõ. Theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta biết rằng tai nạn thảm khốc đó phải là kết quả của những gì mà cô ta đã làm trong quá khứ. Cô phải làm điều gì đó cũng thật khủng khiếp trong kiếp sống quá khứ nên nghiệp quá khứ có cơ hội trả quả trong hiện tại và cô

ấy đã gặp tai nạn đau thương như vậy; dầu cho trong đời sống hiện tại, cô chẳng làm nghiệp gì dữ dội đến nỗi nhận hậu quả như thế. Đối với nghiệp phải trả quả trong đời sống hiện tại, có nghĩa là nghiệp làm trong đời sống hiện tại ở kiếp sống này thì chúng ta có thể biết được, hiểu được. Nhưng đối với nghiệp trong quá khứ mà nhận quả ngay trong kiếp sống này thì chúng ta không thể nào biết chắc được. Điều này chúng ta phải dựa vào Đức Phật. Theo giáo huấn của Đức Phật, chúng ta có thể nói rằng, người nào làm nghiệp dữ trong quá khứ sẽ nhận hậu quả đau khổ trong kiếp hiện tại. Công nương Diana đã làm điều gì đó thảm khốc trong quá khứ và do kết quả của nghiệp xấu đó cô ta phải chịu đau khổ trong kiếp hiện tại.

Hiểu biết một cách trọn vẹn Nghiệp báo hay kamma là lãnh vực của Đức Phật. Chỉ có Đức Phật mới hiểu tất cả mọi chuyện về nghiệp báo. Những gì mà ta biết về nghiệp báo theo lời dạy của Đức Phật chỉ như một giọt nước nhỏ trong đại dương to lớn. Tuy nhiên, sự hiểu biết chút ít của chúng ta về luật nghiệp báo cũng đem lại nhiều lợi ích lớn lao. Chúng ta có thể sử dụng sự hiểu biết về luật nghiệp báo để đem lại lợi ích cho chính chúng ta. Trong cuộc sống hiện tại, khi gặp nghịch cảnh, thất bại, thất vọng, chúng ta thường trách cứ người khác. Như trước cái chết của công nương Diana, nhiều người trách các nhiếp ảnh viên theo săn ảnh, khiến cho tài xế xe phải lái xe nhanh mà sinh ra tai nạn. Nếu chúng ta chỉ nhìn vào kiếp sống hiện tại thì các nhiếp ảnh viên là nguyên nhân. Nhưng nếu nhìn toàn thể dưới cặp mắt về nghiệp báo, chúng ta có thể hiểu rõ vấn đề hơn. Chúng ta sẽ biết rằng nguyên nhân chính của tai nạn xảy ra là do nghiệp. Hiểu theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta biết nghiệp trả quả: nghiệp lành cho quả lành, nghiệp dữ trả quả dữ.

Luật về nghiệp báo được Đức Phật khám phá ra mà không phải nhờ vào ai cả. Nhiều người nói rằng Đức Phật mượn luật nghiệp báo từ đạo Bà La Môn, sau này là Ấn Độ Giáo. Nói như vậy là không hiểu biết. Mặc dầu trong Ấn Độ Giáo có nói đến luật nghiệp báo, nhưng luật nghiệp báo của Ấn Độ Giáo khác hẳn với luật nghiệp báo đã được Đức Phật dạy. Trong Ấn Độ Giáo, luật nghiệp báo cần có một đấng tối thượng nắm quyền thưởng phạt. Luật nghiệp báo trong Ấn Độ Giáo không phải thuần túy là luật tự nhiên. Có một tác nhân hay một con người ở trong luật nghiệp báo đó.

Trong luật nghiệp báo được Đức Phật dạy dỗ, không có một tác nhân nào trong đó cả. Luật nghiệp báo là luật thuần túy thiên nhiên. Bởi vì đó là luật thiên nhiên nên không cần đến người làm luật hay người ban phát luật. Đức Phật không phải là người làm luật hay người ban phát luật. Ngài khám phá ra luật nghiệp báo trong khi ngồi thiền dưới cội cây bồ đề. Ngài chỉ là người khám phá ra luật nghiệp báo (kamma), chứ không ai tạo ra luật nghiệp báo cả. Vào canh hai, khoảng nửa đêm, Đức Phật đạt được một loại trí tuệ cao thượng là "Sinh Tử Minh hay Thiên

Nhãn Minh". Ngài thấy được chúng sinh chết từ kiếp sống này và tái sinh ở kiếp sống khác; Đồng thời Đức Phật cũng thấy rõ rằng chúng sinh, sinh ra trong kiếp sống khác là do kết quả của nghiệp lành và dữ họ đã tạo. Như vậy, Luật nghiệp báo được Đức Phật dạy không căn cứ hay đặt căn bản trên sự suy tư thuần lý hay suy diễn mà dựa vào trực giác của Đức Phật. Đây không phải là loại trực giác thường mà là trực giác kết hợp với công phu tu tập qua nhiều đời, nhiều kiếp. Luật nghiệp báo này như chúng ta đã nói trước đây là một luật thuần túy tự nhiên, chẳng có gì chen vào trong luật nghiệp báo. Không có ai can thiệp vào luật nghiệp báo. Mọi người, ngay cả Đức Phật, cũng chịu sự chi phối của luật nghiệp báo này.

Vậy kamma hay nghiệp là gì?

Thông thường nghiệp được giải thích là hành động. Hành động tốt đưa đến quả tốt, hành động xấu đưa đến quả xấu, Nhưng đúng theo nguyên nghĩa kamma là sự cố ý. Cố ý là một yếu tố hay một thành phần (tâm sở) khởi sinh trong tâm ta mỗi khi ta làm việc thiện hay bất thiện. Và sự cố ý hay năng lực tâm này là cái ta gọi là kamma. Luật nghiệp báo có năng lực (tiềm năng) trả quả trong tương lai. Chúng ta biết rằng khi nhân tốt thì cho quả tốt, khi nhân xấu thì cho quả xấu. Như vậy, theo luật nghiệp báo của Đức Phật nghiệp lành mang lại quả an vui, hạnh phúc; nghiệp dữ mang lại quả bất hạnh đau thương. Sự hiểu biết về luật nghiệp báo như thế này đầu rất ít ỏi nhưng đem lại lợi ích cho chúng ta trong đời sống hiện tại. Luật nghiệp báo dạy chúng ta phải dựa vào chính mình; chúng ta phải chịu trách nhiệm về những gì tốt xấu xảy ra cho chính chúng ta.

Nhờ hiểu luật nghiệp báo nên chúng ta không trách cứ kẻ khác. Hiểu biết luật nghiệp báo cũng an ủi chúng ta khi chúng ta gặp nghịch cảnh, hay những điều bất như ý. Bất kỳ hoàn cảnh khó khăn nào, chúng ta cũng có thể tự an ủi chính mình rằng: đây là kết quả của nghiệp xấu mà ta đã làm trong quá khứ, là chuyện không thể tránh được. Chúng ta phải cố gắng chấp nhận và cố gắng làm bất cứ những gì để có thể cải thiện hay ra khỏi tình trạng đen tối đó. Tóm lại, nhờ biết luật nghiệp báo, chúng ta sẽ cố gắng tìm đủ cách để tránh hay làm cho hoàn cảnh bớt xấu đi. Cuối cùng, nếu tránh không được chúng ta đành phải chấp nhận mà không đau khổ, buồn chán, than vãn v.v... Như vậy, luật nghiệp báo giúp chúng ta tự an ủi những khi gặp đau buồn, khổ hận gặp nghịch cảnh trái ngang.

Hiểu biết luật nghiệp báo cũng giúp cho chúng ta tránh được sự thù hận, ghét bỏ kẻ khác. Khi bạn giận dữ người nào, bạn hãy nghĩ đến luật nghiệp báo. Sân hận là một nghiệp xấu đã đưa đến kết quả xấu, nên khi sân hận là bạn đã để cho nghiệp xấu khởi sinh trong tâm mình. Sân hận là bạn đã mời gọi đau khổ đến,

mời gọi buồn rầu đến. Nhờ hiểu biết luật nghiệp báo bạn có thể loại trừ được thù ghét kẻ khác. Vậy hiểu biết về luật nghiệp báo rất có ích lợi cho chúng ta. Càng hiểu biết về luật nghiệp báo thì chúng ta càng có đủ khả năng để đối diện với mọi hoàn cảnh, mọi thăng trầm của cuộc sống.

Những điều tôi nói với các bạn về luật nghiệp báo chỉ nhỏ nhoi như một giọt nước trong đại dương mênh mông. Như tôi đã nói trước đây, chúng ta không thể hiểu luật nghiệp báo một cách trọn vẹn, nhưng chúng ta cần phải hiểu luật nghiệp báo, tin vào luật nghiệp báo để chúng ta có được “những điều kiện thiết yếu đầu tiên” cho việc hành Thiền Minh Sát. Nếu bạn muốn hành Thiền Minh Sát bạn phải tin vào luật nghiệp báo.

Thông thường, trong khi giảng giải cho mọi người, nhất là những người không phải là tín đồ Phật giáo, tôi thường thay thế luật nghiệp báo bằng luật nhân quả. Khi tôi nói bạn hãy tin vào luật nghiệp báo, có thể có nhiều người không muốn nghe, không thích chữ đó. Nhưng khi tôi nói bạn hãy tin vào luật nhân quả thì mọi người có thể chấp nhận bởi vì mọi người đều hiểu được điều này. Bất kỳ những gì xảy ra đều có nguyên nhân dù cho chúng ta không biết đến nguyên nhân. Như vậy, tin vào luật nghiệp báo và tin vào luật nhân quả giống nhau. Tin tưởng vào luật nhân quả là điều kiện hay yếu tố cần thiết đầu tiên chúng ta phải có khi hành Thiền Minh Sát. Với một quan niệm đúng đắn về nghiệp báo, chúng ta sẽ giữ giới trong sạch, chúng ta sẽ tinh tấn hành thiền. Sự hiểu biết về luật nghiệp báo là điều rất cần thiết và tốt đẹp giúp chúng ta có đủ điều kiện cần thiết để hành thiền đồng thời cũng giúp chúng ta nhiều mặt trong đời sống của mình. Khi hành thiền, chúng ta tạo được nhiều nghiệp lành, chúng ta tích lũy được một số lớn việc tốt đẹp. Đức Phật dạy rằng: Chỉ trong một chớp mắt hay trong một tia chớp có hàng tỷ tỷ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt. Các bạn có biết hôm nay có bao nhiêu sát na tâm sinh và diệt không? Hàng tỷ tỷ sát na tâm! Hàng tỷ sát na tâm này là những sát na tâm tốt hay xấu? Tốt phải không? Chắc các bạn chấp nhận là tốt.

Như vậy, chỉ hành thiền trong một ngày thôi mà các bạn đã gặt hái được thật là nhiều phước báu. Đức Phật dạy rằng, chánh niệm đem lại phước báu lớn lao. Chúng ta không giữ phước báu này cho riêng mình. Chúng ta sẽ chia phước báu này cho tất cả chúng sinh. Khi chia phước báu chúng ta càng có nhiều phước hơn nữa đồng thời những người khác cũng có cơ hội nhận lãnh phước báu. Như vậy, chia phước báu càng nhiều khiến cho phước báu của chúng ta gia tăng.

07. NGHIỆP, TÁI SINH VÀ ĐAU KHỔ

Hôm nay, tôi sẽ giải thích về luật nghiệp báo, tái sinh và đau khổ.

Tất cả những điều này rất kỳ diệu không những đối với người Phật Tử mà còn cho những người của các tôn giáo khác nữa. Tôi thích dùng chữ Pāli hơn chữ Sankrit. Bởi vì chữ Pāli có vẻ phổ thông hơn đối với người phương Tây, Pāli là ngôn ngữ ghi lại những lời dạy của Đức Phật, thế nên Pāli trở thành ngôn ngữ thiêng liêng của Phật Giáo Nguyên Thủy.

Kamma (Nghiệp)

Chữ Kamma là một từ Pāli tương đương với Karma là một từ Sanskrit.

Kamma là gì? Theo nguyên gốc, nghĩa của kamma là một cái gì đó đã được làm nên. Kamma theo nghĩa đen là một cái gì đó đã được làm hay tác động. Kamma cũng có nghĩa là một tâm sở, là dụng cụ để làm nên việc tốt hay xấu, thiện hay ác. Như vậy, theo nghĩa chuyên môn từ ngữ này có nghĩa là một tâm sở khởi sinh khi người ta làm một việc gì đó. Bất kỳ lúc nào làm việc ác hay thiện thì đều có một tâm sở phát sinh ở trong tâm và tâm sở này đã tổ chức và phối hợp những tâm sở khác và chính nó tham gia vào công việc đó. Tâm sở này như một trưởng lớp. Người trưởng lớp này là một học trò như những học trò khác, nhưng đồng thời đóng vai trò chỉ đạo người khác làm việc. Đúng vậy, tâm sở nghiệp chính nó tác động trên đối tượng đồng thời khích lệ và tổ chức những tâm sở khác cùng khởi sinh với nó, và tác động trên đối tượng. Tâm sở này tiếng Pāli gọi là "cetanā" và được dịch là "cố ý". Như vậy, khi nói đến kamma, ta không nói đến hành động tốt hay xấu mà nói đến tâm sở cùng khởi sinh trong tâm của một người khi họ làm đều tốt hay xấu, thiện hay ác. Bởi vì đây là một tâm sở nên nó khởi sinh và chấm dứt nhanh chóng. Theo lời dạy của Đức Phật đầu là tâm hay vật chất, chúng đều khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc. Nhưng khác với những tâm sở khác, tâm sở cố ý hay nghiệp này sau khi biến mất còn để lại tiềm năng, đem lại kết quả trong luồng tồn sinh của chúng sinh. Mặc dầu chúng ta không thể nói hay không thể biết tiềm năng này đã cất chứa ở chỗ nào, nhưng một khi có đủ điều kiện thuận lợi, thì nghiệp sẽ cho quả, hay quả đã được tạo ra.

Ví dụ: Một cây xoài cho trái, trước khi trái mọc trên cây, chúng ta không thể biết những trái xoài nằm ở đâu? Phải chăng ở dưới gốc cây, trong thân, trong cành hay trong lá? Chúng ta không biết chúng ở đâu nhưng khi hội đủ điều kiện như ánh nắng, độ ẩm, nước thì trái được tạo ra. Tương tự như vậy, nghiệp có tiềm năng tạo thành quả. Nghiệp có khả năng cho quả và sẽ cho quả khi có điều kiện thuận lợi, đó là cái mà ta gọi là kamma, và kamma có thể tốt, có thể xấu, có thể

thiện, có thể ác. Bởi vì kamma là một luật tự nhiên cho nên kamma sẽ cho quả tốt xấu tùy theo hành động của ta có chủ ý tốt hay xấu. Nghiệp tốt cho quả tốt, nghiệp xấu cho quả đau thương. Những người Phật Tử như chúng ta phải tin tưởng vào luật nghiệp báo.

Khám Phá ra Luật Nghiệp Báo

Luật nghiệp báo được chính Đức Phật khám phá không cần một vị thầy nào cả. Vào đêm trước khi trở thành Phật, Bồ Tát ngồi hành thiền dưới gốc cây Bồ Đề trọn đêm. Vào canh hai, từ mười giờ đêm đến hai giờ sáng, Bồ Tát đạt trí tuệ siêu việt. Ngài có thể thấy được chúng sinh chết đi từ kiếp sống này và sinh ra trong kiếp sống khác. Ngài thấy chúng sinh mất ở cảnh giới này sinh vào cảnh khổ vì họ đã làm việc xấu trong quá khứ. Ngài cũng thấy chúng sinh mất ở cảnh giới này sinh vào cảnh an vui, như cõi trời, vì họ đã làm những việc lành trong quá khứ.

Như vậy, trong suốt canh hai, lúc còn là Bồ Tát, Đức Phật đã khám phá ra luật nghiệp báo. Những lời dạy của Đức Phật về luật nghiệp báo không vay mượn từ bất kỳ một tôn giáo hay lý thuyết nào, nhưng đến từ trí tuệ trực giác, sự hiểu biết siêu việt của Ngài. Chỉ có Đức Phật mới có thể hiểu biết tất cả mọi chuyện về kamma. Học trò Ngài, đầu người học giỏi nhất, cũng không thể nào hiểu biết luật nghiệp báo một cách trọn vẹn. Bởi thế nếu chúng ta không hiểu mọi chuyện về luật nghiệp báo, chúng ta cũng đừng thất vọng, vì luật nghiệp báo nằm ngoài lãnh vực và khả năng của chúng ta.

Các Loại Nghiệp

Có nhiều loại nghiệp: nghiệp trả quả ngay trong kiếp sống này, nghiệp trả quả trong kiếp tới, nghiệp trả quả trong kiếp kế tới nữa cho đến khi chúng ta đi hết vòng luân hồi. Ba loại nghiệp trên sẽ bất động khi chúng không có cơ hội cho quả trong một thời gian nào đó. Tóm lại, nghiệp có thể đến trong những kiếp sống tương lai, nghiệp cũng đem đến kết quả ngay trong kiếp sống hiện tại. Một số người nói rằng chính họ đã gặt hái quả của nghiệp ngay trong kiếp sống này.

Lợi Ích của sự Hiếu Biết Luật Nghiệp Báo

Hiếu biết luật nghiệp báo giúp chúng ta tự lực, tự hỗ trợ và tự chịu trách nhiệm về chính mình, bởi vì quả tốt xấu chúng ta nhận được ngày hôm nay có nguyên nhân là những gì ta đã làm trước đây. Những gì chúng ta vui hưởng trong kiếp sống hiện tại là kết quả của nghiệp tốt chúng ta đã làm trong quá khứ. Những đau khổ chúng ta nhận chịu ngày hôm nay là kết quả nghiệp xấu chúng ta đã làm trong quá khứ. Do đó, chúng ta không trách cứ, không đổ lỗi cho một ai về những thất bại, những đau khổ của chúng ta trong cuộc sống này. Nếu bạn có trách cứ thì hãy trách cứ nghiệp của bạn.

Như vậy, kamma là cái đã tạo ra quả, bởi vì chúng ta tạo ra kamma nên chúng ta phải nhận chịu. Chúng ta là nhân của quả đã tạo ra. Chúng ta là chủ nhân ông của chính chúng ta. chúng ta tạo ra hình dáng, làm ra khuôn đúc, bóp méo, vo tròn tương lai của chúng ta. Bởi thế, chúng ta hoàn toàn tự do tạo tương lai tốt đẹp của chúng ta mà không phải nhờ vào một người nào khác, vì chính chúng ta, một mình chúng ta, tạo ra tương lai của chúng ta, tốt hay xấu đều do chúng ta cả.

Khi chúng ta hiểu rằng chính chúng ta chịu trách nhiệm về những đau khổ và hạnh phúc của chúng ta. Khi chúng ta biết rằng mình có thể tạo nên tương lai của chính mình thì chúng ta sẽ làm những gì cần làm trong hiện tại để gặt hái hạnh phúc trong tương lai. Nếu không muốn gặt hái những kết quả xấu, đau thương, chúng ta chỉ cần tránh làm điều ác trong hiện tại. Sự hiếu biết luật nhân quả sẽ giúp chúng ta tránh làm những điều xấu xa, những gì đem lại đau khổ cho chúng ta và cho người khác. Như vậy, nhờ hiếu biết luật nhân quả, chúng ta có thể cải thiện đời sống chúng ta trong hiện tại và tạo cho mình một đời sống tốt đẹp trong tương lai.

Tái Sinh

Khi nào có nghiệp thì sẽ có quả. Chúng ta không thể tránh khỏi hậu quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ trừ khi chúng ta trở thành Phật hay A La Hán. Như vậy, một người tái sinh vào kiếp sống mới, sự tái sinh này là kết quả của nghiệp mà người đó đã tạo ra trong quá khứ, có thể đó là nghiệp trong kiếp sống vừa qua hay nghiệp trong kiếp sống trước đây. Như vậy, khi một người tái sinh thì người đó tái sinh do hậu quả của nghiệp mà người đó đã làm trong quá khứ.

Theo lời dạy của Đức Phật thì tái sinh diễn ra tức khắc sau cái chết có nghĩa là chết thì tái sinh ngay; không có một thời gian chuyển tiếp giữa cái chết và tái sinh ở kiếp sống mới, có nghĩa là từ khi chết đến kiếp sống mới không có đoạn trung gian ở giữa. Một người khi chết đi có thể tái sinh vào một nơi xa ngàn dặm. Theo những bằng chứng cho thấy, có người chết ở nước Anh mà tái sinh ở Úc, dù cho khoảng cách giữa nước Anh và Úc cách xa hàng ngàn dặm. Nơi chết và nơi tái sinh có thể xa ngàn dặm, nhưng giữa cái chết và sự tái sinh vào đời sống mới không có một khoảng thời gian nào cả. Theo Vi Diệu Pháp, sau khi chết là tái sinh ngay, nhưng chúng ta phải hiểu rằng "tái sinh" ở kiếp sống mới không phải là kết quả của cái chết trong kiếp trước. Tái sinh trong kiếp tới là kết quả của nghiệp trong kiếp vừa qua. Rất nhiều người hiểu lầm về điều này, nhiều người nghĩ rằng tái sinh là sản phẩm của cái chết. Chúng ta có thể nói tái sinh bị điều kiện bởi cái chết hay chính cái chết tạo điều kiện đưa đến tái sinh. Bởi vậy, trong Vi Diệu Pháp nói: Sau khi "tử thức" chấm dứt thì "thức tái sinh" khởi sinh (điều này trong Paṭṭhāna gọi là cận duyên hay điều kiện gần).

Chết chỉ là một sát na hay một khoảnh khắc trong đời sống, là khoảnh khắc cuối cùng của một cuộc sống. Trước khoảnh khắc cuối cùng, tâm của người chết bị chiếm ngự bởi một số đối tượng, một số cảnh, những cảnh này là hậu quả của những nghiệp mà họ đã làm trước đây, và đặc tính của cảnh này, (của đối tượng trong tâm này), đóng vai trò rất quan trọng, vai trò quyết định tạo điều kiện cho sự tái sinh. Như vậy, nghiệp trong quá khứ, có thể là nghiệp trong kiếp vừa rồi hay nghiệp trong kiếp trước nữa là điều kiện hay cái tạo ra sự tái sinh trong kiếp kế tiếp, sau khi chết.

Sát Na hay Khoảnh Khắc

Thật ra khoảnh khắc này mất đi khoảnh khắc khác sinh ra, tiếp tục diễn biến trong suốt đời sống của chúng ta. Theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta chết rồi

tái sinh, tái sinh rồi chết trong từng sát na hay từng khoảnh khắc của cuộc đời. Khi tôi nói một câu, và bạn nghe tôi nói. Trong câu nói của tôi gồm nhiều chữ. Mỗi chữ tôi vừa nói ra liền chấm dứt nhanh chóng ngay, và chữ bạn nghe cũng chấm dứt nhanh chóng ngay. Mỗi chữ đến và đi nhanh chóng, và tâm nghe cũng đến và đi nhanh chóng. Như vậy, mỗi một khoảnh khắc qua có một cặp vật chất và tâm mới khởi sinh rồi mất đi ngay. Trong khoảnh khắc tới lại có một cặp vật chất và tâm đến rồi đi. Diễn biến đến đi liên tục như vậy trong suốt đời sống của chúng ta. Một khi đã thấy rõ trong đời sống chúng ta, sát na thân tâm này tiếp tục theo sát na thân tâm khác không gián đoạn, không có khoảng hở thì chúng ta có thể hiểu được kiếp sống này và kiếp sống kế tiếp.

Kiếp Sống Nay và Kiếp Sống Kế Tiếp

Thật ra kiếp sống này và kiếp sống kế tiếp cách nhau bởi một khoảnh khắc vào sát na chết. Và sát na kế tiếp ngay tức khắc sau sát na chết này gọi là kiếp sống mới hay kiếp kế tiếp. Đó là chúng ta dùng ngôn ngữ chế định để diễn tả. Đúng ra, chết trong kiếp sống này, và tái sinh trong kiếp sống khác chẳng khác nào sát na này nối tiếp sát na kia trong cuộc sống hiện tại thôi. Chẳng hạn, một giây sau đêm giao thừa chúng ta gọi đó là một ngày mới, một tháng mới, một năm mới, nhưng đúng ra, đó chỉ là một giây xê xích giữa năm cũ và năm mới thôi. Chúng ta có thể nói rằng: một khoảnh khắc cũ là năm cũ và một khoảnh khắc sau đó là năm mới. Khoảnh khắc trước là năm cũ và khoảnh khắc sau là năm mới, nhưng chúng ta đã đồng ý với nhau gọi đó là năm cũ và kế tiếp sau đó là năm mới. Khi chúng ta nói "chúng ta đã ở trong năm mới", nhưng thật ra năm mới chỉ cách giao thừa có một giây thôi.

Cũng vậy, khi chúng sinh tái sinh sau khi chết chỉ có một sát na. Vì thế, sự khởi sinh và hoại diệt của vật chất và tâm liên tiếp mãi cho đến khi ta trở thành A La Hán hay một vị Phật. Khi đã thành Phật hay A La Hán thì không còn có sự sinh diệt của vật chất và tâm, không còn tái sinh nữa. Nhưng khi chưa giải thoát, sự liên tục sinh diệt của vật chất và tâm vẫn diễn tiến mãi không ngừng.

Tóm lại, tái sinh là kết quả, là sản phẩm của nghiệp mà chúng ta tạo ra. Chúng ta có thể tạo ra những nghiệp thiện trong đời sống hiện tại để tái sinh vào kiếp sống tốt đẹp ở tương lai.

Khi nói về thuyết tái sinh, người ta muốn biết cái gì đi tái sinh. Để trả lời câu hỏi này, chúng ta dùng câu thành ngữ sau:

"Không phải nó, và cũng không phải cái khác".

Người mà ta gọi là tái sinh trong kiếp sống mới không phải cùng là người chết ở kiếp sống trước, cũng không phải là một người mới hoàn toàn. Người tái sinh trong kiếp sống mới không hoàn toàn độc lập hay không hoàn toàn chẳng có liên hệ gì đến người chết trước đây. Bởi thế, chúng ta dùng câu ngạn ngữ:

"Không phải nó, mà cũng chẳng phải cái khác".

Cái xảy ra vào lúc tái sinh là nghiệp tạo ra tâm và một ít vật chất, ta gọi đó là tái sinh. Vì thế, vật chất và tâm được tạo ra hay khởi sinh vào lúc tái sinh là đúc kết của sự nối tiếp từ đời sống trước.

Ví Dụ về Chuỗi Hột

Theo lời dạy của Đức Phật, không có cái gì chuyển từ đời sống này sang đời sống khác, đó chỉ là những gì đã làm trong đời sống trước tạo ra kết quả trong tương lai. Như vậy từ đời sống này đến đời sống kế tiếp có liên hệ nhân quả. Chúng ta hãy nghĩ đến một chuỗi hột; hột này khác biệt với hột kia, nhưng người ta dùng sợi dây luôn bên trong để nối chúng lại. Nhìn chuỗi hột, chúng ta có ý niệm rằng đó là một chuỗi dính liền với nhau, nhưng thật ra chúng chỉ là những hạt riêng biệt. Cũng vậy, thân và tâm ở mỗi sát na đều mới, chúng sinh và diệt từng sát na. Chẳng khác nào khâu chuỗi hột, hột này liên kết với hột kia. Đó là sự liên hệ nhân quả. Như vậy, khi kết quả tạo ra bởi một nguyên nhân nào đó thì nó phải có liên hệ đến nhân đó. Không có một sự hỗn loạn trong khởi sinh và hoại diệt và không hề có chuyện: "Nghiệp tôi trả quả cho anh, nghiệp anh trả quả cho tôi". Có một dây liên lạc giữa nhân và quả xuyên qua sự sinh diệt của vật chất và tâm trong từng sát na.

Tái Sinh và Đau Khổ

Khi vật chất và tâm được tạo ra, hay khi vật chất và tâm khởi sinh vào sát na tái sinh ta gọi đó là tái sinh. Đức Phật nói tái sinh là đau khổ. Đây là chữ mà nhiều người không thích và họ thường nói rằng: “Người Phật Tử các bạn luôn luôn nói đến đau khổ”. Theo lời Phật dạy, tái sinh cũng là đau khổ. Sinh ra làm người, làm trời hay làm thú cũng đều đau khổ. Mọi chuyện trên thế gian đều đau khổ.

Trước tiên, bạn phải hiểu về chữ “khổ”. Chúng ta phải trở về với tiếng Pāli và xét chữ “dukkha” mà ta thường dịch là khổ. Gọi dukkha là khổ thì không thể nào diễn tả đúng và chính xác ý nghĩa của chữ dukkha. Bởi vậy, mỗi lần nghe đến chữ “dukkha” trong tiếng Pāli hay chữ “khổ” trong tiếng Việt, ta liền liên tưởng đến đau khổ, đau khổ về thân hay đau khổ về tâm.

Đau khổ về thân tâm rất dễ thấy, nhưng chữ dukkha Đức Phật dùng có ý nghĩa sâu xa hơn. Theo lời dạy của Đức Phật, tất cả mọi sự trên thế gian này đều khổ, ngay cả khi bạn hưởng thụ những điều tốt đẹp, hưởng thụ dục lạc thế gian, mọi hỷ lạc đó cũng đều được Đức Phật gọi là dukkha.

Cái Gì Vô Thường thì Cái Đó Đau Khổ

Chúng ta phải hiểu chữ này theo nghĩa của Đức Phật. Đức Phật nói:

"Cái gì vô thường thì cái đó là dukkha".

Chúng ta phải hiểu chữ dukkha theo nghĩa này. Chúng ta có thể tìm thấy cái gì trên thế gian này thường còn chẳng? Bạn có thể tìm thấy cái gì chỉ có khởi sinh mà không hoại diệt chẳng? Chẳng có gì trường tồn vĩnh viễn cả. Tất cả đều đi đến chỗ chấm dứt, bởi vì chúng có sự khởi đầu. Như vậy, bất kỳ khi nào có sự khởi đầu thì có sự chấm dứt. Đó là luật tự nhiên. Chúng ta không thể nào tránh khỏi định luật đó. Sinh ra làm người chúng ta có khởi đầu là con người, chúng ta không thể sống mãi mãi, một ngày nào đó chúng ta sẽ chết, đó là chỗ chấm dứt cuộc sống của chúng ta. Như vậy, bất kỳ khi nào có điểm khởi đầu thì phải có điểm chấm dứt; và cái gì có bắt đầu, có chấm dứt thì không thể gọi là trường tồn. Đức Phật dạy: *"Cái gì vô thường cái đó là dukkha"*. Điều này có nghĩa là cái gì bị áp chế, bị đè nén bởi sự sinh diệt, bị hành hạ bởi sự sinh diệt đều gọi là dukkha. Như vậy, không phải chỉ có đau nhức trên cơ thể, lo âu phiền muộn, uất ức, than khóc mới là dukkha. Dầu hạnh phúc hay khổ đau, vui vẻ hay buồn rầu, may mắn hay bất hạnh; cái gì có khởi đầu có chấm dứt đều gọi là dukkha. Bạn sẽ thấy rõ điều này khi bạn hành thiền. Khi hành thiền, bạn cố gắng chú tâm vào bất kỳ những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, bạn sẽ thấy bất kỳ cái gì bạn chú tâm đến đều bị sinh diệt, đều không tồn tại lâu dài.

Lấy thí dụ về tiếng nói. Khi tôi nói một câu, bạn thấy chữ này nối tiếp chữ kia, chúng đến rồi đi, đến rồi đi mãi. Như vậy, khi bạn chú tâm vào bất kỳ đối tượng nào mà bạn thấy chúng đến và đi khi đó bạn sẽ có ý niệm về sự áp chế, đàn áp bởi sự sinh diệt. Khi bạn đang nghe tôi nói chuyện, bạn cũng bị áp chế bởi sinh diệt. Bạn không phải là chính bạn trong vài phút trước đây. Vì thế, sự sinh diệt có trong mọi lúc, không có khoảng hở, không có sự ngừng nghỉ, chúng ta và sự vật luôn luôn bị sự sinh diệt đàn áp. Đó là ý nghĩa mà Đức Phật muốn nói về chữ dukkha.

Ngũ Uẩn Thủ là Dukkha

Nếu hiểu rõ nghĩa của chữ dukkha thì chúng ta không khó khăn để hiểu ngũ uẩn

là dukkha. Ngũ uẩn là tất cả sự vật trên thế gian. Sự vật trên thế gian có khởi đầu, có chấm dứt, đó là dukkha. Khi chúng ta cố gắng hiểu những lời dạy của Đức Phật, nhất là chân lý đầu tiên là Khổ trong Tứ Diệu Đế, thì chúng ta phải hiểu chữ khổ theo nghĩa dukkha chứ đừng hiểu chữ khổ theo nghĩa thông thường. Khi giải thích về chân lý đầu tiên là khổ để Đức Phật dạy:

"Sinh là khổ, già là khổ, đau bệnh là khổ, chết là khổ."

Khi nghe Đức Phật nói về chân lý đầu tiên thì điều này chẳng gì khó hiểu. Không cần hành thiền chúng ta cũng biết sinh, lão, bệnh, tử... đều là khổ. Nhưng khi Đức Phật nói tiếp đoạn cuối cùng: *"Tóm lại, ngũ uẩn thú là khổ"*. Điều này có nghĩa là tất cả mọi chuyện trên thế gian đều là khổ thì nhiều người không hiểu rõ ý nghĩa mà Đức Phật muốn nói:

"Tất cả mọi sự vật trên thế gian đều là dukkha"

Khi Đức Phật nói như thế là Ngài muốn nói chữ dukkha với nghĩa là luôn luôn bị đàn áp bởi sự sinh diệt, không có sát na vật chất và tâm nào thoát khỏi sự sinh diệt. Đó là lý do tại sao chúng ta nói mọi sự vật trên thế gian đều là khổ. Khi chúng ta cố gắng hiểu mọi sự vật đều đau khổ thì chúng ta sẽ hiểu lời dạy của Đức Phật. Nếu chúng ta không hiểu ý nghĩa chữ dukkha ở tầng mức này thì chúng ta không thể hiểu lời dạy của Đức Phật, và chúng ta sẽ nói Ngài bi quan.

Thực tế, Đức Phật không bi quan, cũng không lạc quan. Ngài là người thực tế. Ngài dạy chúng ta những gì có thật. Ngài không che dấu điều gì dù cho điều che dấu như thế là để an ủi chúng ta đi nữa. Khi Đức Phật tìm thấy rõ thế gian này là đau khổ, thì Ngài nói:

"Thế gian này là đau khổ", thế thôi

Nhưng Đức Phật không dừng ngay tại đó, Ngài nói rằng:

"Đau khổ này có nguyên nhân"

"Muốn hết khổ phải diệt nguyên nhân sinh ra đau khổ này."

Và tiếp đến, Ngài đã chỉ cho chúng ta *"con đường để chấm dứt đau khổ"*

Giống như một vị thầy thuốc giỏi chỉ cho ta thấy rõ:

- *Bệnh của chúng ta và*
- *Nguyên nhân của bệnh này.*
- *Bệnh này có thể chữa trị được,*

- và đây là thuốc phải uống để chữa trị bệnh.

Đức Phật dạy:

"Là chúng sinh các con phải đau khổ".

Nguyên nhân của đau khổ là tham ái. Có phương pháp để chấm dứt sự đau khổ này, và đau khổ này có thể chấm dứt qua sự thực hành Bát Chánh Đạo. Đức Phật không những chỉ cho chúng ta thấy khổ mà còn dạy cho chúng ta thoát khổ.

Như vậy, thoát khổ hay không tùy thuộc vào chúng ta. Nếu chúng ta thật sự muốn thoát khổ, chúng ta phải thực hành theo Tứ Diệu Đế. Đó là con đường dẫn đến sự thoát khổ.

Kết Luận

Như vậy, mục đích của việc nghiên cứu, tìm hiểu những lời dạy của Đức Phật, không phải chỉ để hiểu biết mà để thực hành hầu thoát khổ. Những lời dạy của Đức Phật giống như thuốc, thuốc chỉ đem lại kết quả khi chúng ta uống. Bạn có một lọ thuốc chữa được bệnh của bạn, nhưng bạn không uống thì bệnh của bạn sẽ không lành. Hiệu quả của thuốc nằm ở chỗ là bạn uống thuốc. Nếu không uống thuốc bạn sẽ không nhận được hiệu quả của thuốc. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật rất tốt để chúng ta học hỏi, nhưng như thế chưa đủ. Chúng ta phải đem những lời dạy này ra thực hành để diệt trừ ô nhiễm, diệt trừ phiền não và thoát khổ. Đó là lý do tại sao trong Giáo Pháp của Đức Phật thực hành là điều rất quan trọng. Xuyên qua sự thực hành chúng ta mới thành đạt được những gì mà chư Phật đã đạt được.

Chúng ta đã tìm hiểu thế nào là nghiệp (kamma), thế nào là quả của nghiệp, và chúng ta cũng đã biết rằng quả của nghiệp dù tốt hay xấu cũng đều là dukkha vì đều chịu sự đàn áp, đè nén của sinh diệt.

08. NHỮNG HẠT CHÂU NGỌC TRONG TƯ TƯỞNG NGÀI MAHASI

Tôi muốn đọc một số những bài tuyển chọn trong cuốn sách này. Đây là cuốn sách tuyển lựa từ những bài giảng của Ngài Mahasi. Có rất nhiều sách của Ngài Mahasi. Phần lớn những cuốn sách của Ngài là những bài thuyết pháp mà Ngài đã dạy trong nhiều trường hợp khác nhau. Phần lớn những bài giảng của Ngài được viết ra, sửa sang lại, xuất bản thành sách vì thế mà sách của Ngài rất dễ đọc.

Đây là phần tuyển lựa từ cuốn sách bằng tiếng Anh được xuất bản ở Srilanka, "Con Đường Duy Nhất". Cuốn sách này ghi lại những lời dạy của Ngài Mahasi dưới nhiều đề tài khác nhau. Thật ra, những bài giảng dạy của Ngài Mahasi căn cứ trên Giáo Pháp của Đức Phật và được Ngài Mahasi giảng giải rộng hơn, chi tiết hơn với những dẫn chứng về sự thực hành. Đó là lý do tại sao những bài giảng của Ngài Mahasi là những bài giảng đặc biệt liên quan đến sự thực hành. Sau đây là một số trích dẫn lời dạy của Ngài mà chúng ta tạm gọi là "Những Hạt Châu Ngọc trong Tư Tưởng Ngài Mahasi".

Trước tiên, tôi muốn đọc cho các bạn nghe phần gọi là "*Đem hiểu biết vào thực hành*".

Đối với người Phật Tử, thực hành là điều quan trọng nhất, bởi vì lời dạy của Đức Phật giống như thuốc. Chúng ta phải uống thuốc nếu chúng ta muốn hưởng lợi ích từ thuốc. Chỉ có thuốc, hay chỉ có sự hiểu biết về thuốc không giúp chúng ta thoát khỏi bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật là để thực hành, chỉ khi thực hành những lời dạy của Đức Phật chúng ta mới hưởng được lợi ích từ sự thực hành này. Ở đây Ngài Mahasi đã nói về việc đem hiểu biết ra thực hành như sau:

"Theo lời dạy của Đức Phật, sự hiểu biết liên quan đến thánh đạo, đưa chúng ta đến chỗ chấm dứt tất cả đau khổ. Nhưng chúng ta phải luôn luôn ghi nhớ rằng đạo giải thoát chỉ có được đối với người thực sự thực hành.

Khi đi từ nơi này đến nơi khác bạn dùng xe, xe chở bạn đến nơi bạn muốn, người nào không lên xe sẽ bị bỏ lại đằng sau. Hiểu biết đạo cao thượng giống như chiếc xe. Nếu bạn ngồi lên xe thì bạn sẽ được chở đến đích. Nếu bạn chỉ đứng nhìn xe thì bạn sẽ bị bỏ lại đằng sau. Người nào muốn thoát khỏi đau khổ thì phải lên xe. Điều này có nghĩa là phải đem sự hiểu biết của mình ra thực hành để đạt đến mục tiêu. Bạn đã được diễm phúc sinh ra trong Giáo Pháp của Đức Phật, điều quan trọng nhất bạn cần phải làm là: thực hành Giáo Pháp để đạt đến Niết Bàn, nơi đó tất cả mọi khổ đau đều chấm dứt."

Những lời dạy của Đức Phật luôn luôn giúp chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Nếu chúng ta muốn thoát khỏi đau khổ, chúng ta phải thực hành những lời dạy của Đức Phật. Có thực hành giáo huấn của đức Phật chúng ta mới gặt hái lợi ích thực sự.

Trong khi thực hành, đôi lúc chúng ta có sự phân vân nghi ngờ: *"Không biết có phải chỉ cần chú tâm vào đối tượng trong hiện tại là chúng ta có thể thấy rõ hay xuyên thấu vào bản chất của sự vật v.v..."* Tôi nghĩ rằng mọi người đều có sự nghi ngờ như vậy. Trong một bài pháp, Hòa Thượng Mahasi nói rằng: trước đây, chính Ngài cũng có nhiều nghi ngờ về sự thực hành. Ngài nói:

"Một số người chưa bao giờ hành thiền nên thường có những sự nghi ngờ như vậy. Bởi vì chỉ khi nào thấy mới tin... và sự nghi ngờ của họ còn tồn tại vì họ chưa gặt hái được kinh nghiệm trong lúc hành thiền".

Khi chính bạn chưa đạt được kinh nghiệm thì bạn có thể nghi ngờ về sự thực hành.

Hoà Thượng đã nói:

"Một đạo, chính tôi cũng có nhiều nghi ngờ, bởi vì tôi hiểu lầm rằng sự thực hành mà thầy tôi dạy chẳng đề cập gì đến vật chất và tâm, vô ngã... (nāma, rūpa, anatta...) Nhưng tôi biết thầy tôi là một vị Sư uyên thâm Giáo Pháp nên tôi quyết định đi thử xem sao? Lúc đầu tôi ít tiến bộ, bởi vì tôi vẫn còn nghi ngờ vào phương pháp. Theo tôi phương pháp này chẳng nói gì đến "chân đế". Chỉ sau này, khi tôi tuân theo phương pháp hành thiền một cách nghiêm túc, tôi mới hiểu được đây là phương pháp thực hành tốt nhất bởi vì phương pháp này buộc chúng ta phải chú tâm vào tất cả những gì cần phải biết, không bao giờ để tâm rỗng không, không để mục, thiếu chánh niệm. Bởi vậy, Đức Phật đã mô tả chánh niệm là con đường duy nhất (Ekāyano Maggo)".

Vào thời bấy giờ mọi người nghĩ rằng: Khi nói về Giáo Pháp hay khi dạy Giáo Pháp thì phải dùng từ chuyên môn thật cao thâm trong sách, nếu bạn dùng ngôn ngữ thông thường thì người ta ít quan tâm đến những điều bạn nói. Trong việc thực hành cũng vậy, người ta thích nghe những chữ dùng trong sách như danh, sắc hay vật chất và tâm, vô thường v.v... (nāma-rūpa, anicca...) Nhưng vị thầy của Ngài Mahasi dường như không đề cập đến những chữ này. Ngài dùng ngôn ngữ thông thường để giảng dạy. Thoạt đầu, người ta không thích Ngài bởi vì họ nghĩ rằng: Vị thầy đã giảng giải Giáo Pháp rẻ tiền. Về sau, khi họ thực hành theo những điều Ngài hướng dẫn và đạt kết quả nên họ theo Ngài.

Thoạt đầu Hòa Thượng Mahasi cũng nghi ngờ phương pháp hành thiền này, bởi vì vị thầy Ngài không dùng ngôn từ kinh điển, nhưng vị thầy của Ngài Mahasi là một

Nhà Sư thông thái và nổi tiếng. Bởi thế Ngài cố gắng thực hành thử. Như Ngài đã nói, thoát đầu Ngài ít tiến bộ, bởi vì sự nghi ngờ về phương pháp hành thiền chưa được giải tỏa. Nhưng về sau Ngài thực hành theo phương pháp của thầy một cách nghiêm túc và tích cực nên Ngài đã thấy phương pháp của thầy dạy có hiệu quả lớn lao.

Điều quan trọng trong khi thực hành là chúng ta đừng nghi ngờ về phương pháp. Nếu có sự nghi ngờ về phương pháp, chúng ta cần phải loại trừ sự nghi ngờ này bằng cách đọc sách, bàn luận với thiền Sư hay những người hiểu biết pháp học, pháp hành.

Nếu sự nghi ngờ khởi sinh trong lúc bạn đang hành thiền thì bạn phải làm thế nào?

Phải lấy sự nghi ngờ làm đối tượng hành thiền, có nghĩa lấy sự nghi ngờ này làm đề mục và chánh niệm trên nó, hoặc có thể vừa chánh niệm vừa niệm thầm: *nghi ngờ, nghi ngờ...* đây là cách duy nhất để đối trị với hoài nghi chứ không còn cách nào khác. Nhưng nếu trước khi hành thiền mà bạn có sự nghi ngờ về phương pháp thì bạn có thể đọc sách hay hỏi những người hiểu biết để loại trừ hoài nghi.

Một phần khác trong những lời dạy của Ngài Mahasi nói đến sự đau của thân. Ngài dạy rằng: Thực hành chánh niệm là phương thuốc có hiệu quả để điều trị khổ thân. Ngài nói:

"Nếu bạn đau khổ vì sức khoẻ yếu hay bệnh tật, và nếu bạn không có phương thuốc nào để trị liệu được nữa thì sự hành thiền chánh niệm trên sự đau hay trên bệnh hoạn là điều thích nghi, bệnh tật nếu không chữa trị hoàn toàn, thì ít nhất cũng giảm được phần nào. Nếu cái đau và sự khổ vẫn còn trên cơ thể thì sự hành thiền cũng làm giảm phần nào cái đau của tâm. Nếu bạn giận dữ hay tức bực về sự đau khổ của thân, thì tâm của bạn cũng đau khổ theo. Đức Phật so sánh sự đau khổ về tâm khi đau thân chẳng khác nào bị đâm bởi hai gai nhọn cùng lúc. Giống như trường hợp một người bị gai đâm vào thịt và anh ta muốn lấy gai ra bằng cách chọc vào đó thêm một cây gai nữa, cây gai sau gây trong thịt mà cây gai trước không thể lấy ra được. Cũng vậy, nếu không thể ghi nhận được sự đau của thân trong lúc hành thiền thì sẽ bị đau cả thân lẫn tâm. Nhưng nếu thiền sinh có thái độ đúng đắn về sự đau thân, có nghĩa là thiền sinh có thể thực tập chánh niệm trên sự đau thân thì thiền sinh chỉ chịu đau thân mà thôi."

"Giống như sự đau thân của Đức Phật và vị A La Hán. Các Ngài cũng còn đau thân, các Ngài cũng bị ảnh hưởng bởi nóng lạnh, côn trùng cắn và những loại khó chịu khác. Dù cho các Ngài bị đau về thân nhưng tâm các Ngài vẫn ổn cố, các Ngài không bị khổ về tâm. Phương pháp hành thiền là một phương pháp rất hiệu"

quả để chữa trị thân đau mà tâm không đau."

Ở đây Ngài Mahasi nói:

"Khi bạn đau mà không có thuốc nào để chữa (Ngài không muốn phải thay thế thuốc men thông thường bằng việc hành thiền) thì hãy cố gắng thực tập chánh niệm." Như vậy, bạn bị đau thân thì bạn phải dùng thuốc, đó là phương pháp chữa trị thông thường, nhưng nếu đau mà không còn thuốc chữa thì hãy cố gắng thực tập chánh niệm. Nhờ thực tập chánh niệm trên sự đau, cái đau có thể biến mất. Nếu bạn tinh tấn kiên trì ghi nhận sự đau và khi định tâm của bạn đạt được mạnh mẽ hơn, sự đau có thể sẽ biến mất, ngay cả những bệnh kinh niên cũng có thể chữa trị được bởi việc hành Thiền Minh Sát.

Khi bạn cố gắng chánh niệm vào chỗ đau, bạn sẽ bắt đầu thấy cái đau một cách rõ ràng, biết nó là thể nào, và bạn cũng thấy được chúng sinh diệt, thấy chúng vô thường v.v... Nhờ quán sát như vậy nên tâm bạn không đau. Bạn quán sát ghi nhận, kinh nghiệm sự đau trong cơ thể nhưng tâm không ảnh hưởng, không bị rối loạn, xáo trộn... Khi tâm bạn không bị quấy động thì bạn chỉ bị đau bởi một cây gai thôi. Nếu tâm bạn bị rối loạn, lay động, phiền muộn, xuống tinh thần thì bạn đã đau gấp đôi. Bởi vậy, Đức Phật so sánh những người thân đau mà để tâm đau giống như bị hai cây gai cùng đâm vào một chỗ.

Khi bạn đau khổ bởi một loại bệnh nào đó mà không còn thuốc chữa, bạn hãy cố gắng hành Thiền Minh Sát. Các bác sĩ ngày nay đã thấy rõ lợi ích của việc hành thiền đối với bệnh nhân. Họ đã khuyên những người bệnh kinh niên, những người bị xuống tinh thần và ngay cả những người bị ung thư v.v...đi hành thiền. Họ đã thấy phương pháp chánh niệm là đường lối hay nhất để chữa trị bệnh kinh niên. Hiện nay một số bệnh viện đã tổ chức các lớp hay các khóa thiền dạy cho bệnh nhân.

Buồn Chán

"Chúng ta phải luôn luôn nhớ đến luật nghiệp báo hay những lời dạy của Đức Phật là: Mọi sự vật xảy ra tùy thuộc vào nghiệp mà ta đã tạo. Nhớ đến luật nghiệp báo giúp chúng ta bình thản trước nghịch cảnh. Phương thuốc để đối trị nghịch cảnh là hành Thiền Minh Sát hoặc hành Thiền Vắng Lặng. Nếu lo âu, phiền muộn, buồn chán, xuống tinh thần kéo đến trong những giờ hành thiền thì phải ghi nhận trạng thái tâm này để loại trừ. Đức Phật đã dạy rằng: "Thiền Minh Sát là con đường duy nhất để chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân

khổ tâm, chấm dứt mọi đau khổ". Bao lâu chúng ta chánh niệm trên đề mục đúng theo kinh Đại Niệm Xứ đã dạy thì chúng ta sẽ không buồn chán, xuống tinh thần. Nếu buồn chán, xuống tinh thần khởi sinh, chúng ta chú tâm chánh niệm thì chúng sẽ ra đi."

Đó là cách thức để đương đầu với mọi xúc cảm, với tất cả các loại khổ tâm, chứ không phải chỉ với buồn chán, xuống tinh thần, nhưng nơi đây Hòa Thượng chỉ nhắc tới sự đương đầu với buồn chán, xuống tinh thần mà thôi.

Khi bạn cảm thấy lo âu, phiền muộn hay xuống tinh thần thì điều bạn cần làm là biến chúng thành đề mục hành thiền và chú tâm chánh niệm ghi nhận trạng thái tâm này, hoặc vừa chánh niệm ghi nhận vừa niệm thầm: lo âu, lo âu, phiền muộn, phiền muộn, xuống tinh thần, xuống tinh thần... Khi tâm định của bạn trở nên mạnh mẽ, buồn chán sẽ biến mất. Thật ra, khi bạn ghi nhận buồn chán thì buồn chán đã biến mất rồi, nhưng chúng dường như kéo dài bởi vì sự buồn chán này được lập đi lập lại. Khi buồn chán trở lại lần nữa, bạn tiếp tục ghi nhận thì buồn chán sẽ ra đi. Nhưng buồn chán lại đến nhiều lần nữa. Bạn lại tiếp tục chú tâm ghi nhận nữa khi nó trở lại. Cuối cùng, khi tâm định trở nên mạnh mẽ, bạn có thể loại trừ được chúng. Như vậy, mỗi khi bạn cảm thấy buồn chán hay những cảm giác khác như lo âu, phiền muộn, uất ức than khóc thì hãy cố gắng thực hành chánh niệm trên trạng thái tâm này.

Thất Vọng

Một số thiền sinh cảm thấy khó chịu, xuống tinh thần, thất vọng khi thấy sự tập trung tâm ý của mình quá yếu. Nhưng một số đã nhân cơ hội này mà tăng cường thêm sự tinh tấn và đã đạt được những tuệ giác phi thường. Như vậy, một số thiền sinh có thể hưởng lợi ích khi có sự thất vọng, xuống tinh thần. Dùng sự thất vọng làm đà nhún chứ không phải vì sự thất vọng mà thối chí. Khi lấy sự thất vọng làm đà nhún thì thiền sinh sẽ tinh tấn nhiều hơn, nhờ thế đạt được các tiến bộ về tinh thần, đạt các tuệ giác. Vậy thiền sinh có thể đạt lợi ích bởi sự thất vọng có thể tha thứ này. Theo chú giải, đừng trách cứ mà hãy坦然 nhiên ghi nhận, chào đón sự thất vọng này. Lý do có sự thất vọng này là thiền sinh muốn tiến bộ trong việc hành thiền, muốn hoàn thành sự ly dục, sự quán tưởng, sự nhập các tầng thiền, nhưng bị thất bại nên sinh ra thất vọng. Sự thất bại này đáng được tha thứ và chào đón vì nó thúc đẩy thiền sinh hành thiền đúng đắn. Đôi khi trong lúc hành thiền chúng ta không được tiến bộ, chúng ta cảm thấy buồn chán hay thất vọng thì chúng ta có thể dùng thất vọng này làm động cơ

thúc đẩy chúng ta hành thiền. Bởi vậy Đức Phật dạy đây là tâm thất vọng buồn chán đáng tha thứ.

"Lo âu phiền muộn là một tâm thiện khi nó khởi sinh do kết quả của sự thất bại trong tiến bộ tinh thần, chẳng hạn như muốn xuất gia, nỗ lực tinh tấn trong sự thoát ly, nỗ lực tinh tấn trong hành Thiền Minh Sát, nỗ lực tinh tấn để đạt tới tuệ giác v.v... Chúng ta hãy hân hoan đón nhận những loại phiền muộn như thế này, vì chúng khích lệ sự tinh tấn của chúng ta và giúp chúng ta đạt tiến bộ trên đường đạo. Nhưng sự buồn chán này cũng phải được xét lại. Chúng ta cũng không nên mong mỏi những tâm này đến bởi vì trong lúc hành thiền, điều tốt đẹp nhất là có niềm vui, có hỷ lạc trên đường giác ngộ. Trong khi hành thiền hỷ lạc rất quan trọng, giúp cho chúng ta phát triển trên đường giải thoát."

Đôi khi thất vọng buồn chán khởi sinh trong tâm chúng ta. Khi có thất vọng hay buồn chán vì không thể tập trung tâm ý được thì hãy lấy sự thất vọng hay buồn chán này làm đề mục hành thiền. Sự thất vọng ở đây đáng được tha thứ, không đáng trách, có thể chấp nhận hay tiếp đón được. Như vậy, không phải mọi sự thất vọng, mọi khổ thọ đều xấu. Bản chất của chúng là xấu, nhưng có thể dùng chúng để khích lệ, kích thích chúng ta nỗ lực tinh tấn để loại trừ chúng.

Nỗ Lực Tinh Tấn

"Nỗ lực tinh tấn, không ngừng nghỉ hành thiền để đạt được định tâm và trí tuệ, không thể xem như một sự khổ hạnh, ép xác. Không những lúc hành thiền mà cả lúc giữ giới cũng có khi gặp đau khổ về thân, nhưng đó không phải là khổ hạnh, ép xác."

Các bạn đã biết Đức Phật dạy chúng ta đi trên Trung Đạo, tránh hai thái cực lợi dưỡng (tham đắm trong dục lạc thế gian) và ép xác, khổ hạnh. Một số người cho rằng: *"Nếu chúng ta làm một điều gì đó, phải hy sinh một số điều kiện hưởng thụ thì chúng ta đã hành hạ chính mình. Như khi chúng ta giữ giới là chúng ta đã hành hạ chính mình, và đó là khổ hạnh. Khi bạn hành thiền là bạn hành hạ chính mình, đó là khổ hạnh."* Ngài Mahasi nói rằng: *"đừng có suy nghĩ như vậy, đó không phải là khổ hạnh đâu"*.

"Trong khi thực hành Thiền Định hay Thiền Minh Sát, sự nhẫn nhục tự kiểm (Khanti-samvara) đóng vai trò quan trọng. (Thiền sinh phải kiên nhẫn với mọi thứ). Kiên nhẫn là một yếu tố rất quan trọng trong việc thành tựu Thiền Định cũng như Thiền Minh Sát. Bởi vậy, những khổ thọ trong thân phải được đối xử"

một cách kiên nhẫn. Thực hành tự kiểm không phải là khổ hạnh, ép xác. Bởi vì, sự kiên nhẫn này không phải nhằm mục đích làm cơ thể đau khổ, hành hạ thân xác mà nhằm mục đích là đạt sự tiến bộ trong việc thực hành giới, định, huệ."

Một số người nói rằng: Khi bạn bị đau mà bạn cố gắng chịu đựng là bạn đã hành hạ chính mình. Đó là khổ hạnh chứ không phải là hành thiền. Nhưng thật ra, chúng ta phải thực tập kiên nhẫn chịu đựng. Khi ngồi thiền bị đau, chúng ta cố gắng chịu đựng, không thay đổi tư thế, như vậy là chúng ta đã tạo được định tâm tốt đẹp, và chúng ta sẽ đạt được định tâm. Nếu chúng ta luôn luôn thay đổi tư thế thì chúng ta sẽ không thể đạt được định tâm. Như vậy, kiên nhẫn rất quan trọng trong việc hành thiền. Kiên nhẫn giúp cho chúng ta đạt được định tâm. Vì vậy, kiên nhẫn được thực hành với ý nghĩa là tự đào luyện, tự kiểm soát. Lúc nào và ở đâu ta cũng phải thực hành pháp nhẫn nhục, đặc biệt là lúc chúng ta hành thiền. Mặc dầu chúng ta không cố gắng thái quá nhưng ít nhất chúng ta cũng phải nỗ lực tinh tấn một cách mạnh mẽ để đạt định tâm.

Các Tuệ Minh Sát

"Tuệ giác Minh Sát sẽ đạt được bằng cách chánh niệm vào các hoạt động thân tâm để thấy chúng là vô thường, khổ, vô ngã. Sự thành tựu này không phải do quán sát một cách hời hợt, khi có khi không, mà phải chú tâm quán sát sâu xa những gì đang xảy ra không bỏ sót. Như vậy, sự quán sát phải thực hành trên tất cả mọi tác động như nghe, thấy, ngửi, nếm, đụng... khi chúng đang diễn ra, không bỏ sót bất kỳ một tác động nhỏ nào".

Đó là lý do tại sao chúng ta phải ý thức sáng suốt và chánh niệm theo dõi, quán sát mọi tác động đầu nhỏ nhất, bởi vì trong Thiền Minh Sát, không có đối tượng nào là không quan trọng. Tất cả mọi đối tượng đều quan trọng. Bởi vậy, chúng ta phải chánh niệm trên mọi tác động dù lớn nhỏ.

Như vậy, Ngài Mahasi nói Tuệ Minh Sát đạt được khi chúng ta quán sát những tác động của thân và tâm để thấy chúng vô thường, khổ, vô ngã. Chỉ khi nào bạn quán sát đối tượng, quán sát vật chất và tâm khi chúng khởi sinh, và khi chúng đang hiện hữu, bạn mới thấy chúng một cách rõ ràng, và mới thấy rõ bản chất thật sự của chúng. Như vậy, phải quán sát tất cả mọi tác động thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng... khi chúng đang hiện hữu, không bỏ sót một tác động nào. Chúng ta phải chánh niệm trên mọi tác động đầu nhỏ nhất. Tỉnh thoảng có lúc chúng ta quên chánh niệm, sau ba mươi giây hay một phút chúng ta mới nhớ lại (điều này không có gì sai). Lúc đó, chúng ta ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm

thầm: *suy nghĩ, suy nghĩ*, rồi quay về đề mục chính. Hãy nhớ rằng "*quên*" hay "*phóng tâm*", "*vọng tâm*" cũng là đề mục hành thiền Vipassanā. Phóng tâm là một trạng thái tâm hay một tâm sở, vì thế chúng ta phải chánh niệm trên trạng thái tâm này.

Tôi định đọc tiếp nhưng đã hết giờ pháp thoại rồi. Nếu bạn có cuốn sách này thì bạn hãy đọc. Tôi nghĩ, đây là cuốn sách rất quý bạn cần phải đọc. (Cuốn sách này đã được Sư Khánh Hỷ và Sư Pháp Luân dịch ra tiếng Việt với tựa đề là "Con đường duy nhất").

Hôm nay, chúng ta đã hành thiền từ tám giờ sáng cho đến hơn sáu giờ chiều. Chúng ta có được nhiều phước báu trong việc hành thiền. Đức Phật đã nói rằng, hành thiền là tạo một khối phước báu to lớn. Nếu mỗi sát na chánh niệm là một phước báu, vậy chúng ta có bao nhiêu phước báu đây? Không ai biết được. Có hàng tỷ, hàng tỷ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt trong mỗi giây. Hôm nay chúng ta đã hành thiền hơn mười tiếng, vậy chúng ta có rất nhiều phước báu. Đó là điều tốt đẹp. Chúng ta nên chia phước báu này cho tất cả chúng sinh khác. Chia phước là làm cho người khác có phước bằng cách tạo cơ hội cho họ hoan hỷ phước báu của chúng ta. Khi chia phước báu đến chúng sinh các bạn hãy nói:

"Xin tất cả hãy hoan hỷ chia xẻ phước báu với chúng tôi".

Ai chấp nhận phước báu của bạn, hoan hỷ phước báu của bạn thì người đó sẽ đạt được nhiều phước báu. Và họ sẽ hưởng được lợi ích của phước báu này. Mỗi khi chia phước cho người khác về những việc lành của mình đã làm như: giữ giới, bố thí hay hành thiền, nhất là hành thiền, bạn cũng có thêm phước báu cao thượng. Bây giờ chúng ta hãy chia phước cho tất cả chúng sinh. Quý vị hãy đọc bài:

Chư thiên ngự trên hư không
 Địa cầu thương ngự rõ thông mọi điều
 Long Vương thần lực có nhiều
 Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng tôi
 Hộ trì Phật Pháp tăng bồi
 Các bậc thầy tổ an vui lâu dài
 Quyển thuộc tránh khỏi nạn tai
 Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu
 Chúng con vui thú đạo mầu
 Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sinh.

Do phước báu mà chúng tôi đã trong sạch làm đây, hãy là món duyên lành để dứt khỏi những điều ô nhiễm ngũ ngầm trong tâm, và sớm thấy rõ Đạo, Quả, Niết

Bàn.

09. ĐỀ MỤC HÀNH THIÊN CỦA RĀHULA

Các bạn đều biết Rāhula là con trai của Đức Phật. Trong đêm Rāhula sinh ra, Bồ Tát đã rời bỏ gia đình. Ngài đã bỏ tất cả lại sau lưng, tìm đường chấm dứt khổ đau, đạt thành quả Phật, để có thể giúp đỡ chúng sinh giải thoát vòng luân hồi tái sinh như Ngài. Sau khi đạt quả vị Phật, Ngài giảng giải Giáo Pháp giúp đỡ chúng sinh biết cách tu tập để thoát vòng sinh tử. Đức Phật đã ở trong rừng sáu năm, và cuối năm thứ sáu Ngài đạt quả Phật vào ngày rằm tháng tư âm lịch. Đúng một năm sau khi thành đạo, Đức Phật trở về quê hương của mình. Bảy ngày sau khi trở về cung điện, lúc Ngài dùng cơm trưa, Yasodharā người vợ trước đây của Ngài, bảo với Rāhula đến gặp Ngài để xin của thừa kế. Lúc bấy giờ Rāhula được bảy tuổi, Yasodharā chỉ Đức Phật và nói với Rāhula:

"Đây là cha của con, con hãy đến và xin gia sản thừa kế của Ngài".

Cậu bé Rāhula đến gần Đức Phật hỏi gia tài thừa kế trong khi Ngài đang dùng cơm. Đức Phật im lặng, không nói gì cả. Sau khi dùng cơm xong, Đức Phật đứng dậy đi ra, và cậu bé đi theo sau Ngài, kiên trì hỏi xin tài sản. Lúc đến chùa, Đức Phật nói Sāriputta, người học trò đầu đàn của Đức Phật, xuất gia cho Rāhula. Đức Phật nói rằng:

"Rāhula đã hỏi xin tài sản từ Như Lai, tài sản mà ta có thể trao cho Rāhula là tài sản tinh thần, đó là trở thành một Nhà Sư".

Thế là Sāriputta trở thành người hướng dẫn cho Rāhula xuất gia.

Sau khi xuất gia, Rāhula nhiều lần nhận được những lời dạy dỗ của Đức Phật. Đức Phật đã dạy cho Rāhula nhiều lần về tư cách tốt đẹp và phương pháp thực hành để có tư cách tốt đẹp. Khi Rāhula được mười tám tuổi. Một hôm, trong lúc đang theo sau lưng Đức Phật để khất thực trong thành phố Sāvatti, Rāhula nhìn Đức Phật lấy làm hài lòng về dáng vẻ của Ngài, và nghĩ rằng:

"Đức Phật thật đẹp trai, ta cũng vậy, bởi vì ta là con của Ngài".

Như vậy là Rāhula đã luyến ái và dính mắc vào cơ thể hay vào dáng vẻ của mình. Đức Phật trong khi đi khất thực biết được suy nghĩ của Rāhula. Đức Phật thấy rằng tư tưởng luyến ái đã khởi sinh trong Rāhula, nếu không chấm dứt ngay sẽ đem lại nhiều đau khổ cho Rāhula; bởi vậy, Đức Phật quay lại và nói với Rāhula:

"Rāhula, yếu tố đất, dù trong hiện tại hay trong quá khứ, dù ở trong hay ở ngoài, thô hay tế, cao hay thấp, gần hay xa, dù cho nó có thể nào đi nữa con cũng phải nhìn nó với sự hiểu biết thật sự rằng: nó không phải là của ta, không phải là ta,

không phải là tự ngã của ta."

Nghe Đức Phật nói thế, Rāhula hỏi:

"Bạch Ngài chỉ có đất là như thế thôi sao?"

Đức Phật nói:

"Không Rāhula, các yếu tố khác cũng phải được nhìn như vậy".

Nhận sự chỉ dạy của Đức Phật, Rāhula tự nghĩ: hôm nay ta nhận lời khiển trách trực tiếp từ đức Phật, vậy thì không nên đi khát thực nữa. Thế là Rāhula đi trở về, ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng, sẵn sàng để hành thiền. Khi Rāhula đang ngồi dưới cội cây để hành thiền, đại Đức Sāriputta lúc bấy giờ đi từ chùa ra để khát thực. Theo lịch sử để lại thì Đại Đức Sāriputta chỉ đi khát thực sau khi Đức Phật đã đi khát thực trước rồi. Đại Đức Sāriputta chẳng bao giờ đi khát thực cùng với Đức Phật bởi vì Đại Đức muốn xem xét lại tất cả mọi chuyện trong chùa, xem thử chùa có được giữ gìn sạch sẽ không? Nếu trong chùa có thứ gì không được sạch, hay không được ngay ngắn Đại Đức đều sửa lại. Nếu có rác dơ Đại Đức sẽ quét dọn sạch sẽ. Lu không đủ nước thì đại Đức sẽ đổ cho đầy trước khi đi khát thực. Sau khi chăm sóc chùa sạch sẽ, ngăn nắp đại Đức mới đi bát sau. Như vậy, Đại đức chỉ đi bát sau khi Đức Phật đã rời chùa đi vào thành phố. Khi đại Đức Sāriputta thấy Rāhula ngồi sẵn sàng để hành thiền, Đại Đức nói với Rāhula:

"Rāhula, hãy chánh niệm vào hơi thở, chánh niệm vào hơi thở sẽ đạt được kết quả lớn, lợi ích lớn".

Ngày hôm đó, Rāhula không nhận được chút thức ăn nào, Rāhula đã nhịn đói nguyên ngày. Tối hôm đó, khi ra khỏi chỗ an cư, Rāhula đến gặp Đức Phật và nói với Ngài:

"Bạch Ngài, tại sao con phải chánh niệm vào hơi thở để đạt kết quả tốt?"

Đức Phật không chỉ ngay cho Rāhula về niệm hơi thở, nhưng Ngài tiếp tục bài pháp buổi sáng. Đức Phật dạy:

"Đây là yếu tố đất, yếu tố đất có thể ở trong, ở ngoài v.v..."

Rồi Ngài chỉ một số bộ phận của cơ thể, nơi đó yếu tố đất trội hơn cả như tóc, lông, móng, răng, da..."

Đức Phật lại nói rằng:

"Có những đất bên ngoài, và dù cho chúng ở ngoài hay ở trong cũng chỉ là yếu tố đất thôi. Đối với yếu tố đất con phải có sự hiểu biết đúng đắn và hiểu rằng đó

không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi."

Đức Phật nói đến những yếu tố khác, như yếu tố nước, yếu tố lửa, gió, hư không v.v...

Rồi Đức Phật nói với Rāhula:

"Này Rāhula, hãy phát triển tâm giống như đất cho dù người ta ném vật gì trên đất, vật sạch, vật dơ, nước miếng, nước mũi, đờm dãi, mủ máu, nước tiểu v.v... Dù cho người ta vất những vật dơ như vậy trên đất, đất cũng không ghé tởm, đất không bị quấy rối. Cũng vậy con phải hành thiền giống như đất."

Đức Phật nói như vậy, bởi vì Ngài muốn Rāhula phát triển tâm quân bình, không chao động. Có nghĩa là dù cho gặp đối tượng tốt đẹp hay không tốt đẹp cũng phải giữ tâm quân bình, không thích đối tượng đáng yêu và không ghét đối tượng không đáng yêu. Đức Phật muốn Rāhula phát triển tâm không thiên vị, nên Ngài dạy Rāhula hành thiền như đất, như nước.

"Mọi người dùng nước để rửa mọi thứ, vật sạch, vật dơ, ngay cả máu, mủ v.v... nhưng nước không cảm thấy ghé tởm những vật này. Vậy nước có sự khoan dung, đại lượng. Cũng vậy, con phải có thái độ như vậy đối với vật tốt hay xấu"

Và Đức Phật dạy:

"Con phải hành thiền hay phát triển tâm giống như lửa. Lửa đốt mọi thứ dù sạch, dù dơ nhưng lửa vẫn khoan dung, độ lượng Con phải hành thiền hay phát triển tâm giống như gió. Gió thổi bay mọi thứ: dù sạch, dù dơ nhưng gió vẫn khoan dung, độ lượng. Con phải thực tập như không gian, không gian không dính mắc vào bất kỳ điều gì. không có dấu chân nào trên không gian. Con phải giống hư không gian, không gian không dính mắc vào bất kỳ điều gì."

Đức Phật đã khuyến khích Rāhula thực hành những điều trên và dạy cho Rāhula hành thiền trên vật chất, lấy yếu tố vật chất làm đề mục hành thiền. Ở đây là lấy năm yếu tố đất, nước, lửa, gió, hư không làm đề mục hành thiền. Đôi khi Đức Phật nói đến bốn yếu tố đất, nước, lửa, gió. Nhưng trong bản kinh này Đức Phật nói đến năm yếu tố. Trong những bài pháp khác Đức Phật nói đến sáu yếu tố. Như vậy, Đức Phật tùy theo nơi mà nói đến những yếu tố nhiều, ít khác nhau. Hôm nay Đức Phật dạy Rāhula năm yếu tố.

Khi Rāhula hỏi Đức Phật về thiền hơi thở. Ngài đã không trả lời ngay vào câu hỏi của Rāhula mà dạy về đề mục đất, rồi Ngài tiếp tục hướng dẫn Rāhula thực hành niệm tâm từ (metta) để loại trừ tâm sân hận (dosa). Sau đó Ngài dạy cho Rāhula phát triển tâm bi để loại trừ tâm hung bạo, tâm hi để loại trừ tâm ganh tỵ (không

thích kẻ khác có của cải hơn mình, không thích sự thành công của kẻ khác). Cuối cùng, Ngài dạy cho Rāhula tâm xả (Upekkha) để loại trừ tâm ác cảm, tâm không thân thiện. Đức Phật dạy tiếp:

"Con cũng phải chánh niệm về sự ô trược cơ thể".

Đức Phật dạy Rāhula đề mục ô trược để loại trừ sự dính mắc vào cơ thể. Tiếp theo đó Ngài cũng dạy:

"Con cũng phải quán sát ý niệm về vô thường." có nghĩa là cố gắng nhìn thấy sự vật là vô thường. Thực tập như thế sẽ loại trừ được tâm tự hào, tâm kiêu mạn về chính mình và những gì mà mình có. Khi bạn biết rằng chính mình là vô thường, tạm bợ, không bền vững, thì sẽ khiến cho tâm kiêu mạn bị loại trừ. Bao lâu bạn chưa thấy được sự vô thường của vật chất và tâm của chính mình thì bạn vẫn còn có sự kiêu mạn, tự phụ, tự cao, tự đại. Như vậy, Đức Phật dạy cho Rāhula thực hành ý niệm về vô thường. Có nghĩa là Đức Phật dạy cho Rāhula hành Thiền Minh Sát, thấy rõ các hiện tượng vật chất và tâm là vô thường. Cuối cùng Đức Phật dạy:

"Rāhula, hãy chánh niệm vào hơi thở, thực hành niệm hơi thở con sẽ đạt được những kết quả lớn, và con phải thực hành theo cách này". Tiếp theo đó, Đức Phật dạy mười sáu cách chánh niệm trên hơi thở".

Vào đoạn cuối của bài pháp Đức Phật dạy:

"Nếu con thực hành chánh niệm trên hơi thở thường xuyên, vào lúc chết con sẽ chết một cách chánh niệm".

Nhưng điều mà Đức Phật muốn nói ở đây là chỗ cuối cùng hay chấm dứt của hơi thở vào và hơi thở ra. Phải biết cái chỗ chấm dứt của hơi thở vào và hơi thở ra, có nghĩa là chúng ta phải hành thiền cho đến giây phút cuối cùng. Điều này có nghĩa là phải chánh niệm trên hơi thở một cách thường xuyên.

Như vậy, trong bài kinh này, Đức Phật khích lệ Rāhula thực hành nhiều loại thiền, nhưng trong kinh không nói Ngài dạy Rāhula phải hành thiền như thế nào, và làm thế nào để thực hành những loại thiền khác. Đức Phật chỉ hướng dẫn chi tiết về niệm hơi thở thôi. Thông thường khi Ngài chấm dứt bài pháp, người nghe đặc quánh; nhưng Rāhula không đặc quánh, Rāhula chỉ hoan hỉ với những gì Đức Phật dạy. Về sau, khi Rāhula trở thành một Nhà Sư (thọ đại giới) chưa đầy một hạ, Đức Phật giảng cho Rāhula một bài pháp khác và Rāhula đặc quánh A La Hán.

Trong bài này Đức Phật đã dạy Rāhula bao nhiêu cách hành thiền?
Yếu tố đất,

Yếu tố nước,
 Yếu tố lửa,
 Yếu tố gió,
 Yếu tố hư không,
 Từ,
 Bi,
 Hỉ,
 Xả,
 Cơ thể ô trược,
 Vô thường và
 Hơi thở.

Nếu ta gồm năm yếu tố vật chất (đất, nước, lửa, gió, hư không) và tính là một loại (thiền về vật chất) thì Đức Phật đã dạy cho Rāhula tám loại thiền: vật chất, từ, bi, hỉ, xả, ô trược, vô thường, và niệm hơi thở.

Các bạn nên ghi nhớ điều này: khi đọc những cuốn sách nói về hành thiền bạn thường thấy sách viết tùy theo tâm tánh của từng người mà thiền Sư cho cho các đề mục hành thiền thích hợp. Chúng ta thường dính mắc vào câu này. Nếu bạn là người có nhiều tham ái, bạn hành thiền về cơ thể ô trược. Đúng vậy, nhưng điều này không có nghĩa là bạn không thích hợp với những đề mục hành thiền khác. Chỉ đối với một số người có tâm tánh thế nào đó mới cần phải hành thiền những phương pháp tương hợp, nghĩa là loại đề mục hay là loại thiền nào thích hợp với những người tâm tánh như vậy. Nhưng không có nghĩa là đề mục này không tốt cho những người có tâm tánh khác.

Chúng ta có thể thấy ở đây, chỉ một mình Rāhula, Đức Phật dạy đến tám loại thiền khác nhau. Như vậy, khi thực hành chúng ta có thể thực hành bất kỳ loại thiền nào. Có bốn mươi đề mục thiền vắng lặng, chúng ta có thể thực tập đề mục nào cũng được. Nhưng theo những lời chỉ dẫn trong chú giải, bạn có thể tìm xem mình thuộc loại tâm tính nào? Đây là một điều khó. Mặc dầu chú giải nói đến sáu loại tâm tánh, nhưng sáu loại này lẫn lộn với nhau. Do đó, có rất nhiều loại tâm tánh chứ không phải chỉ có sáu loại. Tìm xem mình thuộc loại tâm tính nào không phải là chuyện dễ dàng.

Hiện nay, lúc hành thiền phần đông đều chú tâm vào hơi thở ở mũi hay quán sát sự chuyển động của bụng. Có người chỉ trích rằng chúng ta đã cho mọi người hành thiền cùng một đề mục giống nhau mà không tùy theo tâm tính mỗi người mà cho đề mục thích hợp. Nhưng bài pháp này cho ta thấy rằng: mọi loại thiền đều tốt. Chúng ta có thể hành thiền loại nào cũng được. Không có loại thiền nào không làm suy giảm phiền não, không có loại thiền nào không làm gia tăng thiện

tâm. Như vậy, dù hành loại thiền nào đi nữa nếu chúng ta thực hành một cách tích cực với nỗ lực tinh tấn thì sẽ gặt hái được kết quả tốt. Hiện nay dường như mọi người đều thực hành hoặc niệm hơi thở hoặc chú tâm vào chuyển động của bụng. Nhưng nếu muốn thì bạn có thể thực hành những loại thiền khác. Loại thiền mà chúng ta đang thực hành đây là Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ. Đây là loại thiền thiết lập chánh niệm hay cố gắng thấy rõ ba đặc tính của vật chất và tâm. Bởi vì mục đích của hành Thiền Minh Sát không phải để đạt được các tầng thiền hay để có thần thông, nhưng là để loại trừ phiền não trong tâm.

Để thanh lọc phiền não chúng ta cần phải thấy ba yếu tố vô thường, khổ, và vô ngã của vật chất và tâm hay còn gọi là thấy những đặc tính chung của các pháp có điều kiện. Một khi thấy được ba đặc tính của vật chất và tâm, chúng ta sẽ không còn ảo tưởng về các hiện tượng có điều kiện nữa. Do không còn có ảo tưởng hay không hiểu sai về các hiện tượng có điều kiện này, chúng ta sẽ không dính mắc vào vật chất và tâm nữa, và cuối cùng giác ngộ chân lý hay loại trừ mọi ô nhiễm trong tâm.

Như vậy, chúng ta phải ghi nhớ rằng, mỗi loại thiền đều đem lại lợi ích ít nhiều cho người thực hành, nhưng bạn muốn theo lời chú giải cũng được, bạn có thể lựa chọn loại thiền nào mà bạn nghĩ rằng thích hợp hay tương ứng với tâm tánh của bạn.

Nhưng đầu tâm tánh của bạn là gì đi nữa, khi bạn hành Thiền Minh Sát nếu bạn hành đúng cách, nỗ lực tinh tấn thì bạn sẽ thấy rõ chân tướng của sự vật. Khi thấy rõ chân tướng của sự vật sẽ dẫn bạn đến chỗ thấy rõ Tứ Diệu Đế, bốn chân lý cao thượng. Khi thấy rõ Tứ Diệu Đế thì cùng lúc bạn thanh lọc được phiền não.

10. CÂU CHUYỆN VỀ TRƯỞNG LÃO MEGHIYA

Hôm nay, tôi sẽ nói với các bạn về một Nhà Sư có tên là Meghiya.

Một lần nọ Đức Phật trú tại một nơi với trưởng lão Meghiya. Lúc bấy giờ Đức Phật chưa có thị giả thường trực nên trưởng lão Meghiya là thị giả của Đức Phật. Một hôm Trưởng lão Meghiya muốn vào làng khất thực nên xin phép Đức Phật. Đức Phật đồng ý. Khi khất thực về, trưởng lão đi ngang qua một con sông. Gần sông trưởng lão thấy có một khu rừng thật an tĩnh, an toàn, và đẹp đẽ. Trưởng lão nghĩ rằng, đây là một nơi thích hợp cho một Nhà Sư hành thiền; nếu Đức Phật cho phép trưởng lão sẽ đến đó để hành thiền. Sau khi đi bát về, trưởng lão Meghiya bạch với Đức Phật:

"Bạch Đức Thế Tôn. Có một khu rừng thật an tịnh, xin Ngài cho con đến đó để hành thiền".

Đức Phật nói:

"Hãy đợi đã, chúng ta chỉ có hai người ở đây. Hãy đợi cho đến khi có một vị Sư khác đến con hãy đi".

Nhưng trưởng lão Meghiya xin lần thứ hai. Đức Phật từ chối. Trưởng lão lại xin lần thứ ba. Khi trưởng lão xin đến lần thứ ba, Đức Phật nói:

"Meghiya, trước đây khi con hỏi về thiền và việc thực hành thiền, Như Lai thường nói với con những gì? Con hãy làm những gì con thấy thích nghi."

Sau đó, trưởng lão Meghiya vào trong khu rừng hành thiền. Khi ở trong rừng, trưởng lão bị những dục lạc thế gian tràn ngập trong tâm. Trưởng lão rất ngạc nhiên khi có những tư tưởng này, bởi vì trưởng lão đi xuất gia với lòng tin tưởng nhiệt thành, muốn bỏ tất cả dục lạc thế gian, nhưng vừa vào khu rừng, ngồi xuống, những tư tưởng phiền não tới quấy rối. Thế là, ngay tối hôm đó trưởng lão Meghiya trở về gặp Đức Phật.

Đức Phật nói:

"Khi tâm thiếu thuần thực, chưa chín mùi giải thoát cần có năm điều kiện để vun bồi giúp cho tâm thuần thực chín mùi."

Đức Phật biết tâm của trưởng lão Meghiya chưa chín mùi nên không cho phép trưởng lão vào rừng hành thiền, nhưng vì trưởng lão Meghiya khẩn khoản mãi nên Đức Phật để trưởng lão đi. Nghe trưởng lão trở về kể lại những tình tiết và diễn

biển của tâm mình, Đức Phật dạy:

"Khi tâm chưa thuần thực, chưa chín mùi giải thoát, cần có năm điều kiện để vun bồi, giúp cho tâm thuần thực, chín mùi."

Và Đức Phật đã dạy cho Meghiya từng điều kiện một. Vì vậy, khi hành thiền mà tâm chưa được thuần thực đầy đủ để đạt đạo giải thoát, chúng ta phải tu tập phát triển năm điều kiện này.

1. Phải có một người bạn tốt, người bạn cao thượng, người đồng hành thánh thiện hay người hợp tác cao thượng. Người bạn cao thượng là người bạn dạy cho chúng ta Giáo Pháp và hướng dẫn chúng ta hành thiền. Nếu chúng ta không có người bạn tốt như vậy thì chúng ta sẽ đi trật đường, sẽ đi đến nơi tệ hại. Thật vậy, một người bạn tốt hay một người bạn thánh thiện là điều kiện rất quan trọng. Nếu chúng ta có điều kiện đó thì chúng ta dễ dàng đạt được tâm chín mùi giải thoát.

2. Phải có giới luật trong sạch: Đức Phật dạy Nhà Sư phải có đức hạnh, phải có giới luật trong sạch. Nhà Sư phải có giới luật bao gồm: không phạm giới, giữ thái độ thích hợp, đến nơi thích hợp để thăm viếng. Như vậy điều kiện thứ hai là phải có giới luật trong sạch. Đây là điều kiện cần thiết để hành thiền bởi vì giới luật trong sạch là căn bản cho sự thực hành thiền, đầu đó là thiền Định hay Thiền Minh Sát. Không có giới luật trong sạch thì không hy vọng đạt được tâm định, không hy vọng hiểu rõ bản chất thật sự của sự vật. Điều kiện thứ hai Đức Phật nói với Meghiya là: "Phải trở thành một người đức hạnh có giới luật trong sạch". Đối với cư sĩ giữ tròn năm giới, không đứt giới nào, thì được xem như là giới hạnh trong sạch.

3. Phải nói những lời nói tốt đẹp. Đó là những lời nói thích hợp và lợi ích cho đời sống độc cư, những lời nói giúp cho tâm trí sáng suốt, những lời nói giúp vào sự phát triển Phật Pháp. Đặc biệt, ở đây Đức Phật muốn nhắc đến những lời nói mà Chư Tăng rất dễ thực hành. Đó là nói về sự thiếu dục, tri túc, (ít ham muốn, biết đủ) nói đến sự bằng lòng, sự độc cư, ẩn cư, nỗ lực tinh tấn v.v... Như vậy, lời nói tốt đẹp rất quan trọng. Khi có lời nói không tốt đẹp, không thích hợp, chúng ta hãy cố gắng loại trừ chúng đi. Hãy nói về sự biết đủ, sự hài lòng, sự phát triển tinh thần. Như vậy, nghe những lời nói thích hợp, nói những lời nói thích hợp là điều kiện thứ ba.

4. Phải nỗ lực tinh tấn. Đó là nỗ lực tinh tấn loại trừ những tâm bất thiện và thực hành những tâm thiện. Phải có tâm kiên định, vững chải, siêng năng tinh tấn, không chây lười biếng nhác, tích cực làm những việc thiện và lợi ích. Như vậy, điều kiện thứ tư hay đặc tính thứ tư là sự tinh tấn. Có hai yếu tố về tinh tấn: loại

trừ bất thiện, và vun bồi những điều thiện. Loại trừ bất thiện là loại trừ những điều xấu đã làm trong quá khứ và tránh những việc làm xấu trong hiện tại, trong tương lai. Vun bồi những việc thiện nghĩa là phải làm những điều thiện chưa làm và phát triển những điều thiện đã làm. Tóm lại, phải nỗ lực tinh tấn tránh xa điều ác và vun bồi những điều thiện.

Khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta cố gắng chánh niệm trên những đối tượng đang xảy ra trong hiện tại và tránh dính mắc ghét bỏ hay không ưa thích những đối tượng đó. Như vậy, nhờ chú tâm vào đề mục bằng chánh niệm khấn khít, chúng ta có thể tránh được hai loại tâm sở bất thiện đối với đề mục. Nếu chúng ta không nỗ lực chánh niệm, nếu chúng ta không cố gắng ghi nhận đề mục khi chúng xuất hiện hay diễn biến thì chúng ta không thể tránh được hai loại tâm sở bất thiện là tham lam, và sân hận đến quấy nhiễu. Cùng lúc, khi tâm chúng ta tránh được các phiền não trên thì tâm sẽ tràn ngập những tâm sở thiện như tín, niệm, định, huệ, xả v.v... Như vậy, khi hành thiền chúng ta cố gắng tuân theo lời Phật dạy, nỗ lực chánh niệm, nỗ lực tránh xa ác pháp, và nỗ lực trao dồi, tích lũy thiện pháp.

5. Phải có trí tuệ. Đức Phật dạy cho Meghiya là phải có trí tuệ thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm. Đây là trí tuệ cao thượng và xuyên thấu vào sự vật để hoàn toàn chấm dứt mọi đau khổ. Ở đây Đức Phật muốn nói đến sự thực hành Tứ Niệm xứ, mặc dầu chữ Vipassanā không dùng khi Đức Phật nói: "Thầy Tỳ Khưu có trí tuệ, được trang bị trí tuệ xuyên thấu vào sự vật để thấy rõ sự sinh diệt."

Như vậy, chỉ khi nào hành Thiền Minh Sát bạn mới có thể thấy rõ sự sinh diệt của các đối tượng ghi nhận, sự sinh diệt của vật chất và tâm. Đó là một trong những tầng mức của Tuệ Minh Sát mà thiền sinh sẽ trải qua trên đường thực hành.

Chỉ khi nào thiền sinh đạt được tầng mức này, thiền sinh mới được gọi là người bắt đầu thực hành Thiền Minh Sát (Āraddha visassaka). Ở tầng mức thấy được sự sinh diệt của vật chất và tâm này thì mới gọi là đạt được tầng mức vững chắc trong việc hành Thiền Minh Sát. Đây là tầng mức được Đức Phật gọi là cao thượng, thánh thiện hay trong sạch, không lẫn lộn những tâm sở bất thiện, và có đặc tính xuyên thấu. Xuyên thấu ở đây là xuyên thấu vào bản chất thật sự của sự vật. Được gọi là xuyên thấu vào bản chất thật sự của sự vật vì khi thấy được sự sinh diệt thì cũng thấy được sự vô thường, khổ và vô ngã, và sự hiểu biết này sẽ đưa đến chỗ hoàn toàn tận diệt mọi đau khổ. Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của sự vật, nếu tiếp tục thực hành, thiền sinh sẽ thấy được sự diệt mất của tất cả sự vật. Rồi thiền sinh sẽ thấy tất cả sự vật đều đáng sợ, đáng chán v.v... Như vậy, thiền sinh đã tiến bộ từng tầng mức, từ tầng mức này đến tầng mức khác của trí tuệ cho đến khi trí tuệ chín muồi đạt được sự giác ngộ.

Mặc dầu bài kinh này Đức Phật dạy cho trưởng lão Meghiya, nhưng chúng ta phải hiểu rằng những lời dạy trong kinh này dành cho tất cả chúng ta, đặc biệt là những người đang hành thiền. Bởi vậy, chúng ta phải phát triển năm đặc tính này cho đến lúc chín muồi, thuần thực đạt đến mục tiêu giải thoát cuối cùng.

Tóm lại năm điều kiện cần thiết hay năm đặc tính cần có của một thiền sinh là:

1. Có người bạn lành, người bạn thánh thiện.
2. Giữ gìn giới luật trong sạch.
3. Nói những lời nói đưa đến thiếu dục, tri túc, tĩnh lặng, độc cư, lời nói giúp ta tinh tấn thực hành giới, định, huệ.
4. Nỗ lực loại trừ điều ác và vun bồi điều thiện.
5. Hành Thiền Minh Sát để đạt đến chỗ thấy được sự sinh diệt của các hiện tượng.

Nếu bạn tu tập vun bồi năm điều kiện như Đức Phật đã dạy, tâm của bạn sẽ thuần thực, chín muồi và sẽ giải thoát mọi đau khổ.

Đức Phật lại dạy tiếp tục:

“Này Meghiya người nào có được một người bạn thánh thiện, người đồng hành cao thượng, người hợp tác cao thượng thì có thể kỳ vọng rằng người đó cũng giữ giới trong sạch”.

Nếu một vị Sư có bạn lành, bạn thánh thiện thì có thể kỳ vọng rằng vị Sư sẽ đó có đạo đức, vị Sư đó sẽ nói những gì thích hợp cho đời sống độc cư, giúp cho tâm trong sáng, vị Sư đó sẽ tinh tấn, định tâm, loại trừ bất thiện pháp và vun bồi thiện pháp, vị Sư đó sẽ có trí tuệ xuyên thấu, dẫn đến sự chấm dứt khổ đau. Như vậy, trong năm điều kiện trên, có người bạn lành là điều kiện căn bản. Một người có bạn lành thì sẽ hy vọng có được những điều kiện khác. Vậy chúng ta cần có một người bạn thánh thiện, một người bạn lành hay một vị thầy. Chúng ta có thể học hỏi nhiều từ người bạn lành, người bạn lành có thể dẫn dắt chúng ta trên chánh đạo và có thể giúp ta khỏi lạc đường. Vì vậy có một người bạn lành là một điều rất quan trọng.

Một lần đại đức Ānanda bạch với Đức Phật:

"Bạch Ngài, theo thiện ý con, người bạn lành đã hướng dẫn, hỗ trợ cho chúng ta một nửa đời sống".

Đức Phật trả lời:

"Ānanda đừng nói vậy, Người bạn lành không phải hướng dẫn, hỗ trợ một nửa mà là hướng dẫn và hỗ trợ toàn thể đời sống thánh thiện".

Không có người bạn lành nào bằng Đức Phật bởi vì Ngài đã khám phá ra Tứ Diệu Đế, bốn chân lý cao thượng bao gồm Bát Chánh Đạo. Và Đức Phật đã đem Bát Chánh Đạo ra hướng dẫn cho thế gian. Như vậy, Đức Phật là người bạn tốt nhất, thánh thiện nhất trong số các bạn tốt, bạn thánh thiện. Mặc dầu Đức Phật không còn tại thế, nhưng những lời dạy của Ngài còn đó. Điều tốt lành nhất là chúng ta hãy thân cận với chính Đức Phật. Đối với Đức Phật tôi không dám dùng chữ người bạn tốt. Chúng ta có Ngài là bậc thầy tốt, bậc thầy cao thượng, bậc thầy đáng tin cậy. Nếu chúng ta theo lời dạy dỗ của Ngài, chắc chắn chúng ta sẽ hết đau khổ.

Tiếp theo đó Đức Phật dạy:

"Khi một Nhà Sư đã vững chắc trên năm điều kiện này cần phải vun bồi bốn điều khác nữa."

Đó là:

1. Phải quán tưởng đến sự ô trược của cơ thể (Asubha).

Vậy Đức Phật cũng đã khuyên Meghiya thực hành niệm thân ô trược để loại trừ tham ái, dính mắc vào cơ thể ta hay cơ thể người khác.

2. Phải vun bồi và phát triển tâm từ.

Vậy Đức Phật cũng đã khuyên Meghiya thực hành thiền niệm tâm từ để loại trừ sân hận. Hành thiền niệm tâm từ sẽ giúp chúng ta loại bỏ được sân hận, ác tâm, buồn rầu, chán ghét.

3. Phải tu tập pháp niệm hơi thở.

Như vậy, Đức Phật cũng dạy cho Meghiya thực hành niệm hơi thở Anapanasati. Niệm hơi thở để chấm dứt tư tưởng bông lung, lang bạt thường đến với chúng ta. Khi chánh niệm vào hơi thở có thể chấm dứt sự phóng tâm hay vọng tâm. Vậy chánh niệm vào hơi thở là phương pháp chấm dứt sự loạn tâm một cách tốt đẹp.

4. Phải tu tập để thấy rõ vô thường.

Muốn thấy rõ vô thường chúng ta phải hành Thiền Minh Sát, chỉ có Thiền Minh Sát mới giúp giác ngộ lý vô thường. Khi thiền sinh hành Thiền Minh Sát, thiền sinh thấy đối tượng một cách rõ ràng. Thiền sinh sẽ thấy đối tượng sinh diệt, và sẽ hiểu được sự vật là vô thường. Khi có tri giác về vô thường, thiền sinh có thể loại trừ được ngã mạn, tự cao tự đại. Đức Phật dạy rằng: "Người nào thấy được vô

thường thì ý niệm vô ngã sẽ được thiết lập vững chắc". Có nghĩa là khi thấy bản chất vô thường của sự vật, bạn cũng thấy bản chất vô ngã của sự vật. Bản chất vô ngã là không thể kiểm soát, không thể điều khiển được. Ở đây, Đức Phật nói rằng: "*Người nào thấy được vô thường thì thấy được vô ngã*". Khi bản chất vô ngã thấy rõ thì ngã mạn "tôi, ta" sẽ được loại trừ hoàn toàn. Khi ngã mạn đã được loại trừ hoàn toàn thì người đó đã đạt quả A La Hán, giác ngộ Niết Bàn.

Trong bài này đầu tiên Đức Phật nói về năm điều kiện giúp cho tâm đi đến chín muồi giải thoát. Đức Phật nhấn mạnh đến người bạn tốt, người bạn thánh thiện. Khi có người bạn tốt thì hy vọng sẽ có bốn điều kế tiếp. Sau đó Đức Phật dạy Tỳ Khưu Meghiya Niệm Thân Ô Trược, Niệm Tâm Từ, Niệm Hơi Thở và cuối cùng là hành Thiền Minh Sát để thấy được vô thường của sự vật. Khi thấy được bản chất vô thường thì sẽ loại trừ được ngã mạn, tự kiêu, tự đại. Khi thấy vô thường của sự vật thì cũng thấy được vô ngã của sự vật. Khi thấy được bản chất vô ngã của sự vật thì sẽ loại trừ hoàn toàn ngã mạn nghĩa là sẽ đạt đến quả A La Hán.

Tóm lại, trong khi hành thiền chúng ta phải cố gắng phát triển năm đặc tính:

Có bạn lành.

Giữ giới trong sạch.

Nói lời thích hợp (là lời nói giúp ta tinh tấn thực hành giới, định, huệ).

Nỗ lực loại trừ điều ác và vun bồi điều thiện.

Hành Thiền Minh Sát đạt đến chỗ thấy được sự sinh diệt.

Tiếp theo, chúng ta phải hành thiền trên những đề mục được Đức Phật khuyến khích. Trong bài giảng này Đức Phật khuyến khích chúng ta:

Niệm Thân Ô Trược,

Niệm Tâm Từ,

Niệm Hơi Thở, và cuối cùng là

Hành Thiền Minh Sát để thấy được vô thường của sự vật.

Chỉ khi thấy được vô thường thì ta mới thấy bản chất vô ngã của sự vật. Khi thấy được bản chất vô ngã ta mới đạt Niết Bàn hay A La Hán đạo.

Với sự kiên trì hành thiền, với sự nỗ lực tinh tấn tôi hy vọng các bạn sẽ đạt được mục đích tối thượng, giải thoát khỏi mọi đau khổ ngay trong kiếp sống này.

11. ĂN CHÁNH NIỆM

Hôm nay đề tài mà tôi muốn nói với các bạn là tỉnh giác hay hiểu biết sáng suốt trong khi ăn.

Cơ thể chúng ta cần thức ăn mỗi ngày, bởi vậy, hàng ngày chúng ta cần phải ăn để sống. Thức ăn trở thành một nhu cầu thiết yếu và lớn lao của cuộc sống. Chúng ta phải bỏ ra nhiều thì giờ để ăn, nghĩa là phải tốn thì giờ để kiếm thức ăn, để nấu, để ăn, rồi phải rửa dọn sơn, nồi, chén, bát nữa. Nhưng không phải mọi người đều ăn một cách tỉnh giác hay sáng suốt.

Một số người ăn kiêng theo sức khỏe của họ, và họ phải trả một số tiền cho việc ăn uống kiêng khem này. Chúng ta được may mắn hơn vì chúng ta biết hành Thiền Minh Sát. Thiền Minh Sát đã dạy cho chúng ta phải ăn một cách thông minh, sáng suốt. Thiền Minh Sát dạy chúng ta phải chú tâm vào mọi tác động bao gồm trong sự ăn. Nhờ chú tâm như thế nên chúng ta có thêm sức khỏe đồng thời có thể đạt được những tuệ giác minh sát do nhờ quán sát xuyên thấu vào bản chất của sự ăn.

Trong kinh Đại Niệm Xứ, có một chương Đức Phật dạy về Tỉnh Giác hay Ý Thức Sáng Suốt. Trong chương này, Đức Phật dạy chúng ta áp dụng tỉnh giác trong khi đi tới, tỉnh giác trong khi đi lui, tỉnh giác trong khi duỗi tay, tỉnh giác trong khi co tay...

"... Tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, nếm".

Có bốn loại thực phẩm:

- Thực phẩm lỏng có thể uống như cháo.
- Thực phẩm mềm phải nhai như cơm hay thức ăn mềm.
- Thực phẩm cứng hơn phải cắn và nhai nhiều hơn như trái cây, bánh.
- Thực phẩm phải dùng lưỡi mà thưởng thức (nếm, liếm) như mật ong.

Như vậy, có bốn loại thực phẩm: thực phẩm uống, thực phẩm mềm, thực phẩm cứng, thực phẩm dùng lưỡi để tiêu thụ. Đức Phật dạy chúng ta, dầu dùng loại thực phẩm nào, cũng phải tỉnh giác hay ý thức sáng suốt trong khi dùng. Thật ra, muốn có tỉnh giác hay ý thức sáng suốt trong khi ăn, chúng ta cần phải chánh niệm, nếu không có chánh niệm thì không có sự định tâm, không có định tâm thì cũng không có tỉnh giác hay ý thức sáng suốt. Như vậy, một cách cơ bản chúng ta phải chánh niệm vào việc ăn. Những lời hướng dẫn của Đức Phật rất ngắn, chỉ

một câu:

"Thầy Tỳ Khưu áp dụng tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, nếm..."

Chắc chắn rằng Đức Phật dạy nhiều hơn, từng chi tiết trong sự ăn, nhưng điều này không được ghi lại trong kinh Đại Niệm Xứ. Những điều chỉ dẫn của Đức Phật được Đại Đức Ananda, thị giả của Ngài, nhớ và nói lại, rồi được các người kế thừa sau này tiếp nối nhau truyền tụng bằng cách đọc thuộc lòng. Và về sau, người ta viết thành sách gọi là những lời giảng giải linh tinh (rải rác, ngắt gợn). Các nhà chú giải viết ra chú giải, làm sáng tỏ những lời dạy của Đức Phật, rồi truyền tụng từ thế hệ này sang thế hệ khác. Như vậy, trong chú giải có nhiều chi tiết được đưa ra.

Trước khi cố gắng tìm hiểu về tỉnh giác hay ý thức sáng suốt trong khi ăn, chúng ta phải hiểu tỉnh giác hay ý thức sáng suốt là gì. Tỉnh giác hay ý thức sáng suốt là sự hiểu biết đúng đắn. Chú giải đưa ra bốn loại tỉnh giác hay ý thức sáng suốt: ý thức sáng suốt về sự lợi ích hay lợi ích tỉnh giác, ý thức sáng suốt về sự thích nghi hay thích nghi tỉnh giác, ý thức sáng suốt về lãnh vực hay lãnh vực tỉnh giác, và ý thức sáng suốt về sự không si mê hay không si mê tỉnh giác.

1. Lợi ích tỉnh giác:

Tìm hiểu xem thức ăn mà chúng ta ăn có đem lại lợi ích cho cơ thể, cho sức khỏe không?

2. Thích nghi tỉnh giác:

Sau khi tìm ra lợi ích của thức ăn, chúng ta coi thử thức ăn đó có thích nghi cho ta không? Có những loại thực phẩm khi ăn ta thấy khó chịu thì thực phẩm đó không thích hợp với ta. Nếu ăn một số loại thực phẩm mà tâm bất thiện khởi sinh, và những tâm sở thiện bị giảm sút thì đó là thực phẩm hoàn toàn không thích hợp. Như vậy, chúng ta phải tìm xem thức ăn nào có lợi ích và thích hợp, thức ăn nào không lợi ích và không thích hợp. Chỉ khi nào thấy thức ăn vừa lợi ích vừa thích hợp chúng ta mới ăn.

Hai loại ý thức sáng suốt này có thể áp dụng cho người hành thiền và người không hành thiền. Khi hành thiền chúng ta có thể dùng hay áp dụng hai loại ý thức sáng suốt đầu tiên này.

3. Lãnh vực tỉnh giác:

Có nghĩa là không bỏ hành thiền trong khi ăn. Tức là ăn với chánh niệm hay áp dụng chánh niệm vào những tác động bao gồm trong sự ăn. Đó là điều mà thiền sinh đã làm trong lúc hành thiền.

Khi ăn chúng ta đã làm những tác động gì? Theo những lời chỉ dẫn ghi trong chú giải, trước tiên ta bưng bát cơm lên, rồi cầm muống, múc thức ăn vào trong bát, múc muống cơm đưa lên miệng, há miệng hút thức ăn vào, nhai và nuốt xuống, thức ăn vào bụng rồi tiêu hóa, và sau đó được cơ thể hấp thụ. Chú giải nói những hoạt động hay những tác động đó chúng ta phải làm trong chánh niệm.

Khi nhìn vào thức ăn, hãy chánh niệm vào sự nhìn. Khi lấy thức ăn để vào bát, hãy chánh niệm ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm "lấy, lấy, lấy"

Khi đưa thức ăn vào miệng hãy chánh niệm ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm "đưa, đưa, đưa"

Khi thực phẩm sẵn sàng nuốt xuống hãy chánh niệm ghi nhận, hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm "nuốt, nuốt, nuốt".

Chúng ta chánh niệm như thế được lợi ích gì?

Ngoài việc đem lại kết quả về tinh thần, ăn có chánh niệm còn giúp chúng ta không ăn quá độ. Bởi vì khi ăn bạn ghi nhận từng tác động một thì bạn sẽ không muốn ăn quá mức cần thiết. Nhờ chánh niệm, dần dần khi ăn các bạn thấy đây là gánh nặng. Lúc bấy giờ bạn sẽ không có khuynh hướng ăn quá độ, nhờ đó bạn cải thiện được cơ thể mình và sức khoẻ của mình. Như vậy, ăn chánh niệm đem lại lợi ích cho ta. Khi ăn với chánh niệm bạn phải chú ý vào các tác động nhỏ nhặt bao gồm trong sự ăn nhờ đó bạn đạt được sự tập trung tâm ý. Khi định tâm phát triển, bạn sẽ thấy được bản chất thật sự của những động tác trong sự ăn này. Vậy khi bạn thực hành lãnh vực tỉnh giác, nghĩa là bạn chánh niệm trên sự ăn và tất cả các tác động bao gồm trong sự ăn. Khi lãnh vực tỉnh giác chín muồi, có nghĩa là khi bạn đạt được định tâm cao. Bạn bắt đầu thấy một cách đúng đắn các tác động bao gồm trong sự ăn. Bạn bắt đầu thấy được chân tướng của sự vật. Như vậy, bạn có được tỉnh giác thứ tư. Đó là không si mê tỉnh giác.

4. Không si mê tỉnh giác.

Không si mê có nghĩa là hiểu được, hiểu một cách rõ ràng, đúng đắn. Bạn thấy rằng trong sự ăn chỉ bao gồm những yếu tố tứ đại: đất, nước, lửa, gió. Hầu hết chúng ta đều quen thuộc với bốn yếu tố này, nhưng ở đây chú giải thêm vào hai yếu tố nữa. Yếu tố thứ năm là hư không, yếu tố thứ sáu là thức tánh. Chú giải nói rằng sáu yếu tố trên đều bao gồm trong tác động của sự ăn. Thật ra, những tác động này không có gì cả mà chỉ là những yếu tố làm chức năng của chúng mà thôi. Khi bạn cầm bát lên, sự cầm này gây ra bởi yếu tố gió, và sự cầm này cũng gây ra bởi tâm hay hoạt động của tâm. Bạn có tâm muốn nắm lên, và do hoạt động của tâm muốn nắm lên, bạn mới nắm lên. Vậy 'sự nắm lên' được tạo ra bởi hoạt động của 'tâm có ý muốn nắm lên'. Khi đã có ý muốn nắm lên thì sự muốn

nằm lên này tạo nên yếu tố vật chất là gió trong cơ thể. Tác động này là tác động của yếu tố gió mà ta gọi là sự chuyển động. Thật ra, đó chỉ là sự khuếch tán hay bành trướng của yếu tố gió mà chúng ta gọi là sự di chuyển. Khi chúng ta thực hiện một sự di chuyển thì trong mỗi một tác động đều luôn luôn có yếu tố gió bao gồm trong đó. Bạn nằm lên do lực của yếu tố gió. Bạn đưa thực phẩm lên miệng, bỏ thực phẩm vào miệng; những tác động đó đều là yếu tố gió. Do sự bành trướng hay khuếch tán của yếu tố gió, bạn đưa thực phẩm đến miệng, bỏ vào miệng. Khi bạn làm những tác động này, bạn có thể thấy: Chẳng có gì gọi là cái ngã trong khi ăn. Tất cả đều chỉ là yếu tố gió làm nhiều nhiệm vụ khác nhau. Chính yếu tố gió đã lấy thức ăn, yếu tố gió đưa thức ăn lên miệng, yếu tố gió đã mở miệng v.v...

Những gì bao gồm trong tác động ăn không phải chỉ có yếu tố gió mà còn bao gồm những yếu tố khác như yếu tố đất. Yếu tố đất có bản chất nhận chịu những gì đặt lên nó. Khi bạn đưa thức ăn vào miệng, khi bạn mở miệng v.v... thì đều có yếu tố đất bao gồm trong đó. Sau khi thức ăn được nhai nhuyễn bởi hàm trên và hàm dưới, rồi được đưa đến bao tử thì cũng nhờ yếu tố gió. Khi thức ăn được đưa vào bao tử tiêu hóa thì sự tiêu hóa này tạo bởi yếu tố lửa. Yếu tố lửa nấu thức ăn và tiêu hóa chúng. Sau đó, thức ăn đã được tiêu hóa chạy xuống ruột cũng được làm ra bởi yếu tố gió. Yếu tố nước làm cho thực phẩm ẩm ướt. Nếu yếu tố nước không làm nhiệm vụ của nó thì thực phẩm trở nên khô vì yếu tố lửa hiện diện. Để giữ cho thực phẩm không cứng, yếu tố nước có nhiệm vụ làm thực phẩm ẩm ướt. Trong tiến trình của sự ăn ta thấy có bốn yếu tố, bốn yếu tố này đã làm chức năng của chúng. Chúng làm nhiều chức năng khác nhau mà chúng ta gọi là ăn. Vì thế, trong tác động của sự ăn, chúng ta không thể thấy cái gì khác hơn là bốn yếu tố. Chúng ta không thấy có một người nào, một 'ngã' nào đang ăn, chỉ có những yếu tố đang thực hiện các chức năng thích ứng.

Trong sự ăn cũng còn bao gồm yếu tố hư không. Yếu tố hư không biểu hiện là một khoảng trống, một con đường, dẫn thực phẩm tiêu hóa vào phần dưới cơ thể. Không có ai cầm một cái cây đẩy thức ăn xuống, đó chỉ là yếu tố gió di chuyển thực phẩm đã được tiêu hóa xuống. Để cho thực phẩm chạy xuống thì yếu tố hư không làm chức năng như một con đường cho thực phẩm đi xuống. Tất cả các tác động bao gồm trong sự ăn, ngay cả lúc đầu như kiểm thức ăn v.v... cũng cần phải có tâm, cần phải có yếu tố hoạt động của tâm cùng làm việc. Như vậy, trong mỗi tác động của sự ăn ta tìm thấy sáu yếu tố đã làm những nhiệm vụ tương ứng. Ngoài sáu yếu tố đó ra, chúng ta không còn tìm thấy cái gì khác.

Khi chúng ta thấy rằng không có cái gì gọi là con người hay một tự ngã đang ăn mà chỉ có sáu yếu tố đang cùng nhau làm nhiệm vụ thì chúng ta có thể nói rằng: chúng ta đã có sự hiểu biết đúng đắn về những tác động trong khi ăn. Sự hiểu

biết đúng đắn này chỉ có được khi chúng ta áp dụng chánh niệm vào các tác động trong sự ăn. Khi chánh niệm đã được thiết lập, chúng ta sẽ có định tâm. Khi tâm an tịnh, ổn cố sẽ giúp cho thiền sinh thấy rõ chân tướng.

Khi nước có chất bẩn ta không thể nhìn xuyên suốt qua nó, nhưng khi chất bẩn đã được lắng xuống, nước trở nên trong, chúng ta có thể thấy xuyên suốt qua nó. Cũng vậy, khi có ô nhiễm trong tâm chúng ta không thể thấy sự vật một cách rõ ràng, nhưng khi các chướng ngại trong tâm đã được chế ngự, đã lắng xuống chúng ta bắt đầu thấy sự vật một cách rõ ràng. Khi các chướng ngại đã được bình ổn, lắng xuống, chúng ta đạt được một số định tâm. Khi có định tâm, chúng ta sẽ thấy rõ bản chất thật sự của sự vật. Và khi chúng ta thấy rõ sự vật chỉ là sáu yếu tố làm những chức năng khác nhau vào lúc xảy ra tác động ăn mà không có một tác nhân hay một người nào cả thì chúng ta sẽ có được sự hiểu biết đúng đắn về các tác động của sự ăn.

Sự hiểu biết đạt được xuyên qua sự thực hành, không phải do đọc sách hay do ai nói. Bởi vì chính chúng ta phải thực hành mới thấy được nên chính chúng ta phải cố gắng, không ai có thể cố gắng thay cho chúng ta, không thể nào có chuyện một người thiền mà một người khác được lợi ích. Như vậy, chúng ta phải tự mình giúp cho chính mình. Chúng ta phải hành thiền, phải áp dụng chánh niệm trong tất cả mọi sự việc mà chúng ta đang làm. Chúng ta áp dụng ý thức sáng suốt vào trong tất cả mọi tác động. Đó là lý do tại sao khi hành Thiền Minh Sát chúng ta phải luôn luôn chánh niệm, phải luôn luôn chú tâm vào tất cả những đối tượng nổi bật trong giây phút hiện tại, nhất là trong lúc ăn chánh niệm. Ăn rất quan trọng, vì trong lúc ăn tất cả mọi hoạt động đều nổi bật, bởi thế nên chúng ta phải chánh niệm trong lúc ăn.

Nhưng đây là điều khó khăn đối với những người không có kinh nghiệm áp dụng chánh niệm vào các tác động trong lúc ăn. Những người không có kinh nghiệm chú tâm vào những tác động trong lúc ăn thì có thể cảm thấy chán nản trong khi chú tâm vào các tác động này. Nhưng muốn thấy rõ bản chất thật sự của các tác động trong lúc ăn, chúng ta phải quán sát kỹ càng, chúng ta phải quán sát một cách chánh niệm với ý thức sáng suốt, bởi vì có chánh niệm khấn khít vào đề mục chúng ta mới đạt được sự định tâm. Nhờ có sự định tâm, chúng ta mới đạt được sự hiểu biết đúng đắn về tiến trình của sự ăn. Tiến trình này chẳng có gì khác hơn là sáu yếu tố cùng tham dự trong tiến trình ăn. Sự hiểu biết như thế giúp chúng ta tránh được tham ái, dính mắc vào sự ăn hay vào thức ăn.

Khi tránh được tham ái, dính mắc vào thức ăn là chúng ta loại trừ phiền não trên từng sát na một. Sát na loại trừ phiền não này sẽ dẫn đến tạm thời loại trừ phiền não. Tạm thời loại trừ phiền não cuối cùng sẽ dẫn đến loại trừ phiền não hoàn

toàn khi chúng ta đạt đạo quả giải thoát. Để đạt được giải thoát giác ngộ, chúng ta cần thấy rõ bản chất thật sự của sự vật. Chúng ta cần phải loại trừ tham ái đối với vật chất và tâm. Để loại trừ tham ái đối với tất cả hiện tượng có điều kiện vật chất và tâm, chúng ta cần thấy rõ bản chất thật sự của chúng. Để thấy rõ bản chất thật sự chúng ta cần phải quán sát, cần phải áp dụng chánh niệm và tỉnh giác (ý thức sáng suốt) vào sự ăn. Ăn là một phần của cuộc sống chúng ta. Chỉ cần áp dụng chánh niệm vào việc ăn chúng ta có thể xuyên thấu sâu xa vào bản chất của sự ăn. Chúng ta sẽ hiểu rõ rằng chẳng có gì có thể gọi là một con người hay tự ngã đang ăn mà chỉ là những yếu tố đang làm công việc của chúng. Chúng ta đạt được sự hiểu biết đúng đắn nhờ quán sát trực tiếp các tác động bao gồm trong sự ăn.

Bây giờ tôi sẽ đọc cho các bạn nghe những điều giải thích trong chú giải.

"Bên trong chẳng có cái ngã đang ăn. Sự thâm nhập thức ăn xảy ra xuyên qua sự bành trướng của yếu tố gió, và yếu tố gió này là kết quả của tâm tác động. Hoạt động của tâm tạo ra yếu tố gió, và do sự bành trướng của yếu tố gió khiến cái tay đặt vào trong bát".

Khi bạn đặt tay vào trong bát là bạn có ý muốn ăn (nhiều xứ Á Châu người ta thường ăn bằng tay). Bạn đưa tay vào bát lấy cơm, vo thành viên tròn, đưa lên miệng, bỏ vào miệng.

"Qua sự bành trướng của yếu tố gió, yếu tố gió này có nguyên nhân là hoạt động của tâm, khiến cho cái tay đặt vào trong bát lấy cơm, vo thành viên tròn, đưa lên miệng, và miệng mở ra." Không ai mở miệng cho mình cả. Do tâm khởi sinh ý muốn khiến yếu tố gió đặt tay vào bát lấy cơm, vo tròn, đưa đến miệng, miệng mở ra, bỏ cơm vào miệng. Hàm trên đứng yên giống phần dưới của cối xay bột, hàm dưới xoay quanh giống như phần trên của cối xay tác động bởi tay quay. Như vậy, thức ăn đã được trộn với nước miếng, được trộn bởi cái lưỡi. Trong tác động của sự ăn, không có ai tham dự vào. Tất cả do hoạt động của yếu tố gió. Yếu tố lửa tiêu hóa thức ăn, không ai nấu nó. Sau khi thức ăn được tiêu hóa, nó biến thành chất thải, không ai dùng cây để vất nó ra ngoài mà do yếu tố gió tổng nó ra ngoài.

Tóm lại: *"Yếu tố gió đưa thực phẩm vào miệng, yếu tố gió trộn lẫn, nghiền nát, thấm nước, yếu tố gió đẩy nó xuống bụng, tiêu hóa và tổng khứ ra ngoài. Yếu tố đất giúp đỡ cho yếu tố gió trong các công tác trên. Yếu tố nước, thấm ướt thực phẩm, giữ nó ở tình trạng ướt. Yếu tố lửa tiêu hóa thức ăn và đưa nó vào bên trong cơ thể. Yếu tố hư không tạo con đường đi để thực phẩm đi vào, yếu tố gió trộn lẫn, và tổng khứ ra ngoài. Yếu tố tâm tùy theo sự thích hợp tương ứng tham dự vào mọi nơi".* (Theo bài pháp về Thực Phẩm của Người Ấn Cư).

12. NHỮNG TẦNG MỨC THANH TỊNH ĐẦU TIÊN TRONG THIÊN MINH SÁT

Hôm nay tôi sẽ nói cho các bạn nghe về những tầng mức đầu tiên của sự thanh tịnh trong việc hành Thiền Minh Sát. Thật ra, đối với Thiền Minh Sát, có bảy tầng mức của thanh tịnh được mô tả. Tầng mức đầu tiên và thứ hai thực ra không phải là tầng mức Thiền Minh Sát, nhưng hai tầng này là căn bản của Thiền Minh Sát. Cho nên người ta cũng tính luôn hai tầng này trong bảy tầng mức thanh tịnh của Thiền Minh Sát.

Tầng mức đầu tiên của sự thanh tịnh là giới tịnh hay giới luật trong sạch. Giới luật trong sạch là điều rất quan trọng đối với người hành Thiền Minh Sát bởi vì không có giới tịnh thì không hy vọng đạt sự định tâm. Giới tịnh có nghĩa là giữ giới trong sạch:

Không sát sinh.

Không trộm cắp, không lấy của không cho

Không tà dâm

Không nói dối

Không uống rượu.

Những giới này mặc dầu được Đức Phật dạy nhưng không phải dành riêng cho Phật giáo, bởi vì những giới này có trước khi Đức Phật ra đời và đã được nhiều người nói đến trong những câu chuyện tiền thân về giữ giới. Không những giữ ngũ giới người ta còn giữ tám giới, mười giới nữa.

Nhưng đối với người tại gia cư sĩ, năm giới là đủ, có nghĩa là giữ năm giới là vừa đủ để đạt đến giới tịnh. Như vậy, nếu giữ năm giới thì được xem là thanh tịnh giới. Nhưng trong một khóa thiền dài ngày, thiền sinh nên giữ tám giới. Bởi vì giữ tám giới tốt hơn là giữ năm giới. Nhờ giữ tám giới thiền sinh có nhiều thì giờ hơn để hành thiền đồng thời cũng giảm thiểu hay không để cho tâm bất thiện khởi sinh. Bởi vậy, chúng tôi khuyến khích thiền sinh giữ tám giới trong suốt thời gian hành thiền. Đối với người hành thiền điều quan trọng trước tiên là phải giữ giới trong sạch. Câu hỏi đặt ra ở đây là:

"Thiền sinh phải đạt được thanh tịnh giới bao lâu mới hành Thiền Minh Sát?"

Khi đọc những câu chuyện trong sách Phật, chúng ta đi đến kết luận rằng: Đối với thiền sinh thì không cần thiết phải thanh tịnh giới một thời gian lâu trước khi

hành thiền. Lấy trường hợp của tên cướp nổi tiếng Aguli-māla, ông không những là một tên cướp, ông còn là kẻ sát nhân, ông giết chết rất nhiều người. Nhưng một ngày nọ Đức Phật đến với ông và thuần hóa ông. Đầu tiên ông trở thành một Nhà Sư, sau đó ông hành Thiền Minh Sát và giác ngộ đạo quả. Đối với trường hợp của ông thì giới luật của ông không trong sạch được bao lâu trước khi ông hành Thiền Minh Sát. Ông ta ở trong rừng giết người và thu thập những ngón tay. Nhưng sau khi gặp Đức Phật, ông ta đã bỏ hết tất cả những hành động ấy, ông trở thành Nhà Sư rồi giác ngộ đạo quả. Như vậy, đối với người hành thiền không cần bắt buộc phải giữ giới hạnh trong sạch một thời gian lâu trước khi hành thiền. Nhưng giữ giới luật luôn luôn trong sạch là một điều tốt đẹp. Tôi không bao giờ khuyên hay khuyến khích các bạn không giữ giới luật, và đợi đến trước khi hành thiền rồi mới giữ giới, nhưng tôi muốn nói với các bạn rằng:

"Giữ giới luật trong sạch có nghĩa giữ những thói quen tốt đẹp trước khi bạn hành thiền. Khi bạn giữ giới luật trong sạch thì bạn sẽ không bị cảm giác hối hận hay ân hận, không bị đau khổ vì hối hận, luyến tiếc. Tâm của các bạn sẽ an tịnh, dễ dàng đạt sự định tâm. Giới thanh tịnh là điều quan trọng nên bạn phải xin giới và giữ giới vào lúc bắt đầu khóa thiền".

Xin giới và giữ giới giúp bạn chấp nhận một cách chắc chắn rằng giới luật của bạn trong sạch. Và bạn sẽ không có lo lắng về việc không biết giới luật mình có trong sạch hay không? Nhờ thế, bạn có thể an tâm hành thiền một cách tốt đẹp. Thanh tịnh đầu tiên mà thiền sinh phải có là "giới thanh tịnh". Giới thanh tịnh chưa phải là hành thiền. Đó chỉ là xin giới và giữ giới thôi. Nhưng đó là căn bản vững chắc cho việc hành thiền. Bởi thế giới nằm trong bảy giai đoạn của sự thanh tịnh trong việc hành Thiền Minh Sát.

Thanh tịnh thứ hai là tâm tịnh. Tâm tịnh được giải thích là đạt cận định và đạt các tầng thiền định. Nếu đạt được cận định hay các tầng thiền định thì bạn phải thực hành thiền định (samatha). Có hai loại thiền được dạy trong Phật giáo: Thiền Định (samatha) và Thiền Minh Sát (Vipassanā). Bạn chỉ có thể đạt được cận định hay các tầng thiền khi bạn thực hành Thiền Định. Có bốn mươi đề mục để hành Thiền Định, chỉ có ba mươi đề mục có thể đạt được các tầng thiền, nhưng tất cả bốn mươi đề mục đều có thể đạt được cận định. Cận định là mức định tâm đạt được trước khi vào các tầng thiền. Không có cận định thì sẽ không đạt được các tầng thiền. Muốn đạt được hai loại định tâm này chúng ta phải hành một trong bốn mươi đề mục Thiền Định.

Được gọi là cận định vì nó gần các tầng định hay bên cạnh tầng thiền định. Theo nghĩa này thì muốn đạt được tâm tịnh phải hành Thiền Định (samatha). Về sau khi đã đạt được cận định hay các tầng định (Jhāna) thiền sinh sẽ chuyển qua

Thiền Minh Sát. Khi chuyển qua Thiền Minh Sát, thiền sinh có thể lấy cận định hay các tầng thiền làm đối tượng cho việc hành thiền. Nói một cách khác thiền sinh có thể thực hành Thiền Minh Sát trên cận định hay trên các tầng thiền. Thiền sinh cố gắng quán sát để thấy thấy cận định và các tầng thiền định là vô thường, khổ, vô ngã. Có nghĩa là thiền sinh chú tâm vào sự chuyển biến hay sự thay đổi của cận định hay các tầng thiền để thấy chúng là vô thường, khổ, và vô ngã. Đó là cách thức hành Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Định trước rồi chuyển qua hành Thiền Minh Sát sau. Những thiền sinh như vậy tiếng Pāli gọi là samathayānika (định thừa) có nghĩa là lấy thiền định (thiền vắng lặng) làm xe. Chúng ta có thể gọi những người hành thiền như vậy là "những lữ khách của thiền định". Có những người dùng xe lửa của thiền định để đạt được cận định hay các tầng thiền, rồi sau đó chuyển sang xe lửa minh sát để đi đến đích Niết Bàn. Khi gọi một người là samatha-yānikha (định thừa hay người đi xe định), điều này không có nghĩa là người đó chỉ hành thiền định thôi mà giác ngộ Niết Bàn. Bởi vì không thể đạt được Niết Bàn giải thoát mà không hành Thiền Minh Sát. Như vậy, Samathayānika là người hành thiền Samatha trước, và khi đạt được cận định hay các tầng thiền định thì sẽ chuyển qua hành Thiền Minh Sát bằng hai cách. Một là chú tâm vào đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã của cận định và các tầng thiền, và một cách khác là ra khỏi cận định hay các tầng thiền rồi tiếp tục giữ tâm thanh tịnh này chuyển qua hành Thiền Minh Sát.

Đối với chúng ta ở đây thì sao?

Chúng ta không hành Thiền Định, nên chúng ta không đạt cận định cũng như các tầng thiền. Bởi vì cận định và các tầng thiền được mô tả là tâm tịnh. Vậy thì làm sao những người hành Thiền Minh Sát đạt được tâm tịnh khi không có cận định hay các tầng thiền. Có thể chúng ta bỏ qua hai tầng mức này lên tầng mức thứ ba là kiến tịnh không?

Không thể được. Bởi vì những tầng thiền này phải đạt được từng cái một theo thứ tự. Như vậy, chúng ta những người chỉ hành Thiền Minh Sát đã bỏ qua hai giai đoạn này hay sao? Thật ra chúng ta không bỏ qua hai giai đoạn "giới tịnh và tâm tịnh". Tâm tịnh thật sự có nghĩa là sự thanh tịnh của định tâm. Người chỉ thuần hành Thiền Minh Sát cũng cần có định tâm, bởi vì không có định tâm thì chúng ta không thể xuyên thấu vào bản chất của sự vật. Đức Phật dạy:

"Này các Tỳ Khưu, hãy thực hành hay phát triển định, khi tâm đã được phát triển thì các thầy thấy được thực tướng của sự vật. Muốn thấy rõ thực tướng của sự vật là vô thường, khổ, vô ngã v.v... chúng ta cần có một số tâm định".

Trong khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta không có cận định và định trong các tầng thiền, nhưng trong khi hành Thiền Minh Sát chúng ta có một sự định tâm

khác đó là sát na định. Người chỉ hành Thiền Minh Sát thì thay thế cho cận định và các tầng thiền bằng sát na định. Như vậy đối với thiền sinh chỉ hành Thiền Minh Sát thôi thì sát na định được gọi là tâm tịnh. Khi thiền sinh đạt được sát na định thì thiền sinh đã hoàn thành được tầng mức thanh tịnh thứ hai là "Tâm tịnh".

Khi nào thiền sinh đạt được sát na định?

Lúc khởi đầu, thiền sinh hành Thiền Minh Sát cố gắng chánh niệm trên đối tượng; chánh niệm trên hơi thở, hay trên chuyển động của bụng và chú tâm chánh niệm trên đề mục nổi bật trong hiện tại. Nhưng mặc dầu cố gắng nhưng tâm của thiền sinh vẫn chạy lang thang đây đó. Đó là chuyện thường xảy ra đối với tất cả thiền sinh. Tâm chạy ra khỏi đề mục nhưng với sự kiên trì, nỗ lực không thối chuyển, chú tâm vào đề mục hiện tại. Khi mà chánh niệm của thiền sinh được phát triển mạnh mẽ và tích cực thì tâm thiền sinh bắt đầu ổn định trú vững chắc trên đề mục. Dần dần tâm lang bạt ngày càng ít đi cho đến lúc nó hoàn toàn ở trên đối tượng, hiếm khi chạy lung tung ra ngoài. Khi thiền sinh đạt đến tình trạng này, đạt đến loại tâm định này thì đã hoàn thành bước thanh tịnh thứ hai. Chúng ta gọi đây là sát na định, sát na định tương đương với cận định. Khi thiền sinh thực hành thiền vắng lặng đạt được cận định thì tâm thiền sinh sẽ định trên đề mục mà không vọng tâm. Lúc bấy giờ những chướng ngại của tâm được chế ngự, mặc dầu phiền não chưa được loại trừ nhưng chìm lắng xuống và không còn nổi trên bề mặt nữa. Vào lúc bấy giờ định tâm rất tốt đẹp, tâm thiền sinh luôn luôn ở trên đề mục. Cũng vậy, trong khi hành Thiền Minh Sát khi thiền sinh đạt được sát na định, tâm thiền sinh luôn luôn ở trên đề mục minh sát. Mỗi sát na định tâm được theo sau bởi những sát na định tâm khác, rồi một sát na định tâm khác lại nối tiếp theo, cứ như thế diễn tiến, không có khoảng hở giữa các sát na định tâm và luồng tâm định không bị ngắt đoạn. Sự khác biệt giữa cận định và sát na định, cận định là tâm trụ trên đề mục duy nhất, trên đề mục chọn sẵn, còn sát na định thì tâm có thể ở trên nhiều đề mục a,b,c...khác nhau trong từng sát na một. Như vậy, đề mục tuy khác nhau nhưng định tâm luôn luôn ở đó, định tâm luôn luôn ở trên đề mục. Mặc dầu, đối tượng có thể khác nhau từ sát na này đến sát na khác, nhưng chánh niệm và định tâm luôn luôn có mặt, không bị gián đoạn bởi sự đứt quãng bởi tâm lang bạt ra ngoài. Như vậy, sát na định có cường lực như cận định. Vào lúc bấy giờ những chướng ngại về tâm như sân hận, tham ái, đã dấy buồn ngủ, bất an hối hận cùng hoài nghi đều được chế ngự.

Khi thiền sinh đạt được sát na định, tâm thiền sinh trở nên đứng yên, an tịnh, tĩnh lặng, không lay động. Thiền sinh bắt đầu thấy sự vật một cách rõ ràng. Lúc đầu mới hành thiền bạn nghĩ rằng, mình đã thấy sự vật một cách rõ ràng. Khi đó bạn thấy hơi thở vào ra và thấy rõ sự chuyển động của bụng phồng xẹp. Khi đạt được sát na định thì bạn lại thấy sự vật càng ngày càng rõ ràng hơn. Đề mục xuất hiện

trước bạn cũng càng ngày càng rõ ràng hơn. Và bất kỳ đối tượng nào mà bạn đặt tâm đến, bạn thấy chúng một cách rõ ràng trong tâm. Rõ ràng có nghĩa là không lẫn lộn với những đối tượng khác. Vào giai đoạn đầu, đôi lúc thân tâm bị trộn lẫn nhau, bạn không thấy rõ ràng vật chất và tâm riêng biệt, và chúng xuất hiện trong tâm bạn trộn lẫn nhau. Nhưng với sự tiến bộ về định tâm, bạn bắt đầu thấy thân và tâm một cách rõ ràng, bạn thấy thân tâm xuất hiện như một cặp, và tan biến như một cặp. Khi bạn thấy vật chất và tâm một cách rõ ràng thì bạn thấy vật chất và tâm như hai cái gì khác biệt chứ không nhập một. Đôi lúc thiền sinh trình pháp cho biết: trước đây thiền sinh thấy rằng mình chỉ là một người, bây giờ thiền sinh thấy rõ là hai, ba người. Đó là thiền sinh thấy được vật chất và tâm một cách rõ ràng. Thiền sinh thấy rõ vật chất được ghi nhận và tâm ghi nhận vật chất đó, rồi tâm lại ý thức sự ghi nhận của tâm. Như vậy chúng ta có ba sự vật cùng diễn tiến, cùng xảy ra.

Khi bạn thấy điều này, bạn thấy vật chất và tâm riêng biệt. Khi thiền sinh đạt được tuệ giác đầu tiên của Thiền Minh Sát, thiền sinh loại trừ ý niệm sai lầm về một con người hay một cá nhân, một tự ngã. Những gì mà thiền sinh thấy được chỉ là vật chất và tâm sinh và diệt hay đến và đi từng cặp một. Từng sát na thiền sinh không thấy gì ngoài vật chất và tâm, khi thiền sinh chỉ thấy vật chất và tâm trong từng sát na, thiền sinh mất ý niệm sai lầm rằng có một con người, một cá nhân, một thực thể vĩnh cửu. Như vậy, thiền sinh có khả năng loại trừ tà kiến, cá nhân, về chính mình. Đó là tầng mức thanh tịnh thứ ba đạt được bởi hành Thiền Minh Sát. Thực ra tầng thiền thứ ba này mới bắt đầu nằm trong lãnh vực của Thiền Minh Sát. Nói một cách chính xác thì tầng thiền này cũng chưa phải là tầng Thiền Minh Sát. Tại sao vậy? Để hiểu vấn đề này, chúng ta cần phải hiểu rõ nghĩa của chữ Vipassanā. Vipassanā có nghĩa là thấy bằng nhiều cách. Thấy bằng nhiều cách có nghĩa là thấy vật chất và tâm là vô thường, khổ, vô ngã. Sự hiểu biết hay tuệ giác này chỉ có thể có được sau khi đạt được tầng mức cao hơn. Sau khi thấy rõ chỉ có vật chất và tâm thiền sinh sẽ tiến đến mức cao hơn. Ở tầng mức này thiền sinh sẽ thấy sự vật có liên hệ nhân quả với nhau. Và sau khi thấy mọi sự vật bị điều kiện hóa, tiếp theo thiền sinh sẽ thấy sự vật sinh diệt một cách rõ ràng. Lúc đó, thiền sinh sẽ xác tín được rằng sự vật là vô thường. Khi thấy sự vật là vô thường, thiền sinh cũng thấy được bản chất đau khổ và bất toại nguyện. Khi thiền sinh thấy được bản chất đau khổ hay bất toại nguyện thiền sinh cũng thấy bản chất vô ngã hay không có cốt lõi của sự vật.

Thật ra minh sát chỉ bắt đầu khi thiền sinh thấy rõ vật chất và tâm là vô thường, khổ, vô ngã. Trước đó có hai tầng mức là thấy rõ danh sắc và liên hệ nhân quả, hai tầng mức này là hai loại tuệ giác, hai tuệ giác này cũng được gọi là tuệ minh sát bởi vì chúng tiến hành đến Thiền Minh Sát. Mặc dầu một cách đúng đắn tuệ

này không phải là minh sát nhưng tuệ này đã “tiến hành đến minh sát”. Cho nên, chúng cũng bao gồm trong “tuệ minh sát”. Nhưng trước khi đạt được tầng mức này, các bạn phải hành Thiền Minh Sát một cách thật nghiêm túc và thành khẩn. Đó là tuệ giác căn bản của Thiền Minh Sát. Trước khi đạt được sát na định, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát chứ không phải là thiền định. Như vậy, khi đã đạt được sát na định, thiền sinh phải tiếp tục tiến hành việc hành thiền cho đến khi đạt mục tiêu giải thoát.

Trên đây là ba giai đoạn thanh tịnh đầu tiên mà một thiền sinh cần phải kinh nghiệm qua. Tầng mức đầu tiên là giới tịnh, thật ra đó không phải là thiền. Tầng mức thứ hai là tâm tịnh có nghĩa là đạt được định tâm hoặc cận định hay các tầng thiền định hoặc sát na định. Tiếp theo đó thiền sinh đạt đến tầng mức phân biệt vật chất và tâm một cách rõ ràng. Khi thiền sinh phân biệt rõ vật chất và tâm, khi thiền sinh thấy rằng chỉ có vật chất và tâm sinh và diệt trong từng sát na thì thiền sinh có thể loại bỏ được ý niệm sai lầm về một cá nhân, hay tà kiến về một con người, một linh hồn vĩnh hằng. Đó là ba tầng mức đầu tiên trong Thiền Minh Sát. Tôi muốn các bạn chỉ nhớ ba tầng mức:

Giới tịnh

Tâm tịnh.

Kiến tịnh.

13. BẢY KHO BÁU TINH THẦN

Yếu tố đầu tiên của Bát Chánh Đạo là chánh kiến, chánh kiến này được gọi là *paññā* (trí tuệ), nhờ có trí tuệ này mà vị Tu Đà Hoàn loại trừ hoàn toàn ba thăng thức (phiền não) đồng thời loại trừ một số năng lực của phiền não khác. Như vậy, sự hiểu biết hay kiến thức mà vị Tu Đà Hoàn có được xem như là kho báu. Tôi nghĩ rằng trí tuệ hay sự hiểu biết này mới thực sự đúng là kho tàng quý báu, và đó là chân trí tuệ bởi vì không ai có thể lấy cắp trí tuệ hay sự hiểu biết này. Đây là của cải riêng của cá nhân, không phải ai cũng có được. Đây là tài sản thật sự, tài sản quý báu nhất bởi vì nó có thể loại trừ phiền não, có nghĩa là loại trừ đau khổ. Tôi nghĩ rằng nếu bạn có được một phần nào tài sản này bạn sẽ nói là: “Tôi không nghèo. Tôi không có tiền, nhưng tôi không nghèo bởi vì tôi làm chủ những kho tàng cao quý.” Đây là câu trả lời mà một người bị bệnh cùi đã nói với vị trời Đế Thích lúc Đức Phật còn hiện tiền.

Người bị bệnh cùi này tên là *Suppabuddha*. Ông ta rất nghèo, phải đi ăn xin và bị đau khổ vì bệnh cùi. Ông không có nhà cửa, không nơi trú ngụ. Ban đêm bệnh cùi hành hạ nên ông bị đau đớn, khổ sở vô cùng. Ông không thể ngủ, ông khóc rên to

tiếng làm người khác đang ngủ phải thức dậy, hay không ngủ được. Bởi thế, ông được gọi là *Suppabuddha*, có nghĩa là luôn luôn tỉnh thức, còn có nghĩa là luôn luôn làm người khác thức giấc.

Ngày nọ, Đức Phật đến khất thực tại thành phố ông cư ngụ, sau khi đã độ ngộ xong, Ngài đi đến một chỗ để nghỉ ngơi. Lúc bấy giờ một số Chư Tăng cùng cư sĩ tụ họp lại nghe Đức Phật thuyết pháp. Thấy có đông người tụ tập, *Suppabuddha* nghĩ rằng: "Kìa có một số đông người đang tụ tập, có thể người ta đang phát thực phẩm cho người nghèo, vậy ta hãy đến đó xin thức ăn." Nhưng khi đến gần, ông thấy chẳng có phát thực phẩm mà chỉ có đám đông đang ngồi yên lặng chăm chỉ nghe Đức Phật thuyết pháp. Thấy vậy, ông suy nghĩ: "Chỗ này chẳng có phát thức ăn gì cả, nhưng ẩn sĩ Gotama đang thuyết pháp. Đây là cơ hội tốt đẹp, vậy ta hãy để tâm nghe Đức Phật thuyết giảng." Thế là *Suppabuddha* kính cẩn ngồi xuống một nơi bên ngoài đám đông để lắng nghe Giáo Pháp. Đức Phật thấy ông nên ban một thời pháp đặc biệt thích hợp với ông ta.

Thông thường khi Phật thuyết pháp, Ngài thường nhìn vào tâm các người đang nghe pháp. Ngài quán sát và thấy khả năng của từng người. Khi Ngài thấy người có đủ khả năng hiểu biết những lời dạy của Ngài, người có đủ điều kiện để giác ngộ đạo quả, Ngài hướng tâm trực tiếp đến người đó giống như chỉ thuyết pháp cho riêng người đó thôi. Khi nhìn tâm tính chúng như vậy, Đức Phật hiểu được tâm *Suppabuddha*. Ngài thấy trí tuệ *Suppabuddha* chín muồi vì đã tích tụ nhiều Pāramī trong các kiếp quá khứ, sẵn sàng để giác ngộ nên Đức Phật hướng tâm đến ông ta. Đức Phật thuyết pháp theo tuần tự, chuẩn bị cho tâm người nghe tiến triển từ thấp đến cao. Đầu tiên, Ngài dạy về bố thí: thế nào là bố thí, lợi ích của bố thí. Tiếp theo, Ngài dạy về trì giới, những lợi ích và thành quả của sự giữ gìn giới hạnh tốt đẹp. Rồi Ngài dạy về các cõi trời, là nơi tái sinh của những người bố thí và thực hành giới luật tốt đẹp.

Sau khi cho thấy lạc thú ở cõi trời, Đức Phật nói đến những khiếm khuyết về ngũ dục, những tai hại của dục lạc, và sự thoát ly khỏi thế gian. Khi thấy tâm của *Suppabuddha* đã an tịnh tĩnh lặng, trong sáng, sẵn sàng tiếp nhận, Đức Phật giảng giải những pháp đặc biệt của chư Phật, có nghĩa là Đức Phật dạy cho ông ta về Tứ Diệu Đế: khổ, nguyên nhân khổ, sự diệt khổ, và con đường đi đến nơi chấm dứt khổ. Vào cuối bài pháp, *Suppabuddha* đặc pháp nhãn, nghĩa là có sự hiểu biết hay chứng ngộ Giáo Pháp hay đặc quả Tu Đà Hoàn. *Suppabuddha* rất hoan hỉ và hạnh phúc, muốn đến gặp Đức Phật để nói cho Ngài biết những thành quả mà mình đã đạt được, nhưng vì bị bệnh cùi nên ông ngại phải đi ngang qua đám quần chúng. Ông không muốn người ta ghê sợ và khó chịu khi nhìn thấy ông, nên ông quyết định đợi cho đến lúc những người nghe pháp đã về hết mới đi gặp Đức Phật. Trên đường đi đến gặp Phật, Suppa-buddha gặp vua trời Sakka. Vua trời Sakka đến gần

Suppabuddha và nói:

"Ông chỉ cần nói rằng: Phật không phải là Phật, Pháp không phải là pháp, Tăng không phải là Tăng. Tôi chẳng liên hệ gì đến Phật Pháp Tăng cả thì ta sẽ ban cho ông vô số của cải."

Suppabuddha nghe vậy bèn hỏi:

"Ông là ai?"

Trời Đế Thích trả lời:

"Ta là chúa cõi Trời".

"Ông là Trời Đế Thích mà sao thiếu trí quá vậy, ông đúng là kẻ xấu, ông không xứng đáng để nói chuyện với tôi. Mặc dầu tôi nghèo tiền của, nhưng tôi rất giàu vì tôi là chủ bảy thánh sản. Và người có bảy kho báu tinh thần, Đức Phật không xem họ là người nghèo đâu".

Rồi ông ta tiếp tục tiến bước.

Trời Đế Thích đến gặp Đức Phật trước ông ta và bạch rằng:

"Tôi có thuyết phục Suppabuddha từ chối Phật, nhưng tôi đã thất bại".

Đức Phật dạy rằng:

"Dẫu cả hàng trăm, hàng ngàn người như trời Đế Thích cũng không thể thuyết phục Suppabuddha bằng cách nói rằng: Phật không phải là Phật, Pháp không phải là Pháp, Tăng không phải là Tăng, bởi vì ông đã có đức tin thật vững chắc vào Giáo Pháp của Đức Phật hay vào Tam Bảo".

Sau đó, Suppabuddha đến gặp Đức Phật và bạch với Ngài là ông rất hoan hỉ với Giáo Pháp. Giáo Pháp đã mở mắt cho ông ta, Giáo Pháp như người hiền bày ra những gì bị giấu kín, như đốt sáng ngọn đèn trong đêm tối để những người có mắt có thể thấy được. Và Suppa-buddha tuyên bố mình là học trò của Đức Phật. Ông nói: "Hãy nhận con là người thiện nam đã qui y Tam Bảo dẫu phải nguy hại đến tánh mạng mình." Nói xong ông ra đi.

Đi được một đoạn đường, Suppabuddha bị một con bò cái, đang dẫn con đi, húc chết. Nghe tin Suppabuddha chết, Chư Tăng họp ở giảng đường bạch hỏi Đức Phật rằng tại sao một người rất hoan hỉ với Ngài và Giáo Pháp do Ngài giảng dạy lại bị húc chết, ông ta sẽ sinh về đâu và cuộc sống tương lai của ông sẽ như thế nào?

Đức Phật dạy:

"Này các thầy Tỳ Khưu, Suppabuddha đã dứt bỏ ba thằng thúc là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ (có nghĩa là đã đắc Tu Đà Hoàn) nên không thể bị rơi vào bốn ác đạo nữa. Chắc chắn ông ta sẽ giác ngộ đạo quả cao hơn."

Vị Tu Đà Hoàn đã dứt bỏ ba thằng thúc đó là:

- Thân kiến (có ý nghĩ sai lầm về con người. Không biết rằng tôi, ta đây chẳng qua chỉ là một khối vật chất và tâm),
- Hoài nghi (lưỡng lự phân vân, nghi ngờ Phật pháp Tăng, nghi ngờ pháp hành, nghi ngờ thiền Sư, nghi ngờ khả năng giác ngộ của chính mình),
- Giới cấm thủ (thực hành những phương pháp sai lầm và nghĩ lầm rằng đó là con đường đưa đến giác ngộ.)

Khi đức Phật nói như vậy thì một vị Sư hỏi:

"Bạch Ngài tại sao một người có khả năng để giác ngộ đạo quả mà lại nghèo nàn và bị cùi".

Đức Phật nhắc lại tiền thân của *Suppabuddha*.

Trong quá khứ đã lâu lắm rồi *Suppabuddha* là một người giàu có trong thành phố Rājagaha. Ngày nọ, nhìn thấy Đức Phật độc giác (Pacceka Buddha) đang đi khất thực trong thành phố, ông nói: *"Ai như người cùi"*.

Chúng ta biết, Đức Phật độc giác không phải là người cùi. Đức Phật độc giác với y bát và tóc cạo sạch sẽ mà ông ta nhìn Ngài như một người cùi, ông ta nói:

"Người cùi nào đang đi quanh thành phố".

Ông ta nhổ nước miếng tỏ vẻ khinh miệt vị Phật Độc Giác. Do kết quả của nghiệp bất thiện, ông ta bị tái sinh trong địa ngục nhiều nhiều năm, và do nghiệp bất thiện còn sót lại, kiếp này ông tái sinh thành một người cùi. Ông sinh ra làm người không phải do các nghiệp ác đã tạo, mà nhờ những nghiệp thiện khác ông đã làm trong quá khứ. Ông trở thành người cùi cũng do nghiệp bất thiện đã làm trong quá khứ. Đức Phật đã nhắn nhủ các vị Tỳ Khưu, đừng làm việc ác nào để khỏi rơi vào cảnh khổ đau như vậy.

Trong câu chuyện này *Suppabuddha* đã nói là ông có bảy thánh sản hay bảy gia tài tinh thần. Chúng ta hãy tìm hiểu bảy thánh sản này:

1. Đức tin (Saddhā):

Có đức tin vào Phật hay đấng giác ngộ có nghĩa là tin rằng Phật là người thật sự giác ngộ, Ngài là bậc chánh biến tri. Ngài hiểu biết những gì cần hiểu biết trên thế

gian này, không cần thầy dạy dỗ. Đức Phật là người có trí tuệ và giới đức trọn vẹn v.v... Nghĩa là Đức Phật có đầy đủ chín đức tính: Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh túc, Thiên Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Những người hiểu biết tin tưởng vào Đức Phật như vậy là người có đủ đức tin hay có sự tín cẩn vào Đức Phật và sự giác ngộ của Ngài. Do có đức tin vào Đức Phật nên người này có đức tin vào "Pháp" và "Tăng", và vào "Pháp Hành."

2. Giới Đức (Sīla):

Có giới đức trong sạch, người giữ giới trong sạch, giữ tròn ngũ giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và các chất say. Khi giữ được những giới này thì được gọi là có kho báu tinh thần thứ hai. Đây là một kho báu thật quý giá. Tất cả những người Phật Tử hay những ai là tín đồ Phật giáo, ít nhất phải giữ năm giới. Năm giới căn bản này còn được gọi là *Upāsaka Sīla*: giới của người cận sự nam hay *Upāsikā Sīla*: giới của người cận sự nữ. Đó là giới của người Phật Tử hay những người nương nhờ nơi Phật.

3. 4. Hồ thẹn tội lỗi (Hiri) và ghê sợ tội lỗi (Ottappa)

Hồ thẹn tội lỗi tiếng Pāli là Hiri. Hiri là hồ thẹn khi làm những hành vi bất thiện. Hồ thẹn vì ăn cắp, sát sinh, tà dâm, nói dối, uống rượu. Nhờ biết hồ thẹn nên người Phật Tử không phạm giới: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và các chất say... Nếu chúng ta không có hồ thẹn tội lỗi thì chúng ta sẽ làm những gì mà chúng ta thích. Phần lớn những gì chúng ta làm theo ý thích, ham muốn đều là những điều bất thiện. Như vậy, hồ thẹn tội lỗi là một trong những đặc tính tốt mà người Phật Tử cần phải có. Đó là thánh sản thứ ba. Tiếng Pāli gọi là Dhana.

Khi chúng ta làm điều sai lầm. Ta sẽ bị bậc trí tuệ khiển trách, ta đau khổ vì sự khiển trách đó. Sợ hậu quả của những hành động xấu nên chúng ta không làm những điều bất thiện. Đó là tài sản thứ tư. Hồ thẹn và ghê sợ tội lỗi luôn luôn đi chung với nhau. Khi có hồ thẹn tội lỗi thì có ghê sợ tội lỗi. Khi có ghê sợ tội lỗi thì có hồ thẹn tội lỗi. Hai loại hồ thẹn và ghê sợ này được mô tả trong những bài kinh khác là kẻ bảo vệ cho thế giới. Bao lâu chúng sinh hay con người biết có hai kho tàng này thì thế giới và xã hội sẽ tốt đẹp. Khi con người mất một trong hai kho tàng này hay mất tất cả hai kho tàng thì xã hội sẽ bị ô nhiễm. Hai pháp này được gọi là *Lokapāla dhamma* là hai pháp bảo vệ thế gian. Hai pháp bảo vệ thế gian *Lokapāla dhamma* giúp cho thế gian tránh khỏi cảnh phi đạo đức. Đây là hai kho báu tinh thần mà chúng ta phải mến thương và gìn giữ.

5. Hiểu biết (Suta)

Hiểu biết là một kho tàng, tiếng Pāli gọi là Suta có nghĩa là học hỏi hay là hiểu biết

những lời dạy dỗ của Đức Phật, ở đây không phải là sự hiểu biết thông thường. “hiểu biết nhiều” tiếng Pāli gọi là *Bahusuta* (*nghe nhiều hiểu rộng hay đa văn*). Bahu có nghĩa là nhiều, suta có nghĩa là nghe. Ngày xưa không có sách vở, tất cả những gì hiểu biết là do nghe người khác nói: nghe từ Đức Phật nói, nghe từ thầy giáo nói. Điều này có nghĩa là hiểu những lời dạy của Đức Phật cả lý thuyết lẫn thực hành. Đây là một gia tài tinh thần mà chúng ta cần phải có. Bạn có thể có gia tài này nhờ đọc sách, hỏi, bàn luận với những người khác và bằng sự thực hành những gì bạn đã hiểu.

6. Bố thí (Cāga):

Cāga có nghĩa là “cho ra” giống như chữ Dāna, bố thí cúng dường. Đức Phật dạy chúng ta không nên dính mắc nhiều vào những gì mình có, và nên chia xẻ những gì mình cho kẻ khác. Sự cho ra này phải thực hành với lòng cởi mở, rộng lượng, sẵn sàng giúp đỡ cho người khác. Những người sẵn sàng bố thí hay “cho ra”, được gọi là những người có bàn tay rửa sạch, có nghĩa là bàn tay đã rửa sạch mọi sự ích kỷ, hạ tiện. Những người có ít ích kỷ là những người luôn luôn sẵn sàng chia của cải của mình có cho kẻ khác. Những người đó được gọi là Cāga. Đây cũng là một kho tàng quý giá.

7. Trí tuệ (Paññā)

Paññā ở đây không có nghĩa là sự hiểu biết thông thường, mà là sự hiểu biết về sự sinh và diệt, biết được sự sinh diệt các hiện tượng vật chất và tâm. Bạn chỉ có Paññā hay trí tuệ này qua việc hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát đến tầng mức nào đó, bạn sẽ thấy đối tượng mà bạn chú tâm “đến rồi đi”. Khi bạn thấy rõ ràng trong tâm sự sinh diệt này thì bạn mới được gọi là có tuệ giác thấy rõ sự sinh diệt. Tuệ giác thấy rõ sự sinh diệt này là một tuệ giác dẫn đến chấm dứt hoàn toàn đau khổ. Mặc dầu đây chỉ là một tuệ giác thấp trong Thiền Minh Sát, nhưng tuệ này dẫn đến chấm dứt mọi đau khổ. Hiểu biết về sự sinh diệt của các đối tượng rất quan trọng. Nếu bạn không thấy sự sinh diệt của các đối tượng thì bạn sẽ không thấy chúng là vô thường, khổ, vô ngã (không thể kiểm soát hay điều khiển được). Nếu chúng ta không thấy được ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của vật chất và tâm thì chúng ta sẽ không thấy vật chất và tâm là đáng chán ngán, ghê tởm. Do đó chúng ta sẽ không tìm cách thoát khỏi chúng nó. Sự hiểu biết sinh diệt xuyên qua việc hành Thiền Minh Sát này là sự hiểu biết quan trọng. Chỉ khi nào bạn hiểu biết hay thấy được sự sinh diệt của các đối tượng thì bạn mới thực sự thực hành Thiền Minh Sát. Tiếng Pāli để gọi những người này là *Āraddha vipassaka*. *Āraddha* có nghĩa là người bắt đầu, người có sự cố gắng. *Vipassaka* là người thực hành Thiền Minh Sát. Nếu bạn chưa thấy được sự sinh diệt thì bạn không thể gọi là *vipassaka*. Theo nghĩa đúng đắn *vipassaka* là người đã thấy ba

đặc tính vô thường khổ và vô ngã. Khi bạn chưa thấy được ba đặc tính: vô thường, khổ, vô ngã thì bạn vẫn là kẻ chưa đi vào Thiền Minh Sát đúng nghĩa, chỉ có thể gọi bạn là người đến gần Thiền Minh Sát hay người thực hành Thiền Minh Sát thôi. Như vậy, nói một cách chặt chẽ theo đúng nghĩa, thì người đã thấy rõ ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã mới gọi là người thực hành Thiền Minh Sát.

Chúng ta phải cố gắng để có được Bảy kho tàng trên. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta đã có được bảy kho tàng tinh thần này. Khi chúng ta có được bảy kho tàng này thì không ai có thể nói là chúng ta nghèo được. Mặc dầu chúng ta có thể nghèo về vật chất, nhưng không thể nghèo về tinh thần, vì thế, gọi đây là kho tàng tinh thần là đúng. Những kho báu tinh thần này quý giá hơn hẳn các kho tàng trên thế gian nên khi có được những kho tàng tinh thần này thì ta là người giàu nhất thế giới. Những kho tàng tinh thần này mới thật sự là kho tàng. Các kho tàng vật chất trong đời thường dễ bị nhiều hiểm nguy: Có thể bị mất cắp, bị cháy, bị nước cuốn trôi, bị tịch thu bởi chính quyền hay nhà vua, cũng có thể bị con trai hay con gái lấy đi hoặc tiêu tán. Bây giờ bạn nhìn lại xem bạn có bảy kho tàng này không? Tôi nghĩ là bạn có đó. Vậy chúng ta hãy vui mừng vì chúng ta có bảy kho báu. Nếu chúng ta chưa có chúng ta phải cố gắng để có.

Trong bảy kho tàng được Đức Phật dạy, bạn có thấy chánh niệm "sati" trong Đó không? Không có chánh niệm ở đây. Trong phụ chú giải, bảy kho tàng này được ghi là Đức tin (Saddhā), Hổ thẹn tội (Hiri), Ghê sợ tội lỗi (Ottappa), Hiếu biết, (suta)... những kho tàng khác thì giống nhau.

Chánh niệm (Sati) được thay vào chỗ Giới luật (Silā). Như vậy, theo phụ chú giải chánh niệm là một kho tàng, chúng ta giàu có nhờ chánh niệm.

Hôm nay, chúng ta hành Thiền Minh Sát, chánh niệm trọn ngày, thực hành nhiều giờ, chúng ta đã đặc biệt làm giàu cho kho tàng chánh niệm của chúng ta, đồng thời chúng ta cũng đang làm giàu cho tất cả bảy kho tàng của mình.

Như *Suppabuddha* đã nói: Chúng ta không nghèo, chúng ta là những kẻ giàu có. Chúng ta hãy cố gắng để giàu hơn bằng cách nỗ lực thực hành Thiền Minh Sát.

14. SUSIMA SUTTA

Hôm qua tôi có hỏi bạn một câu hỏi: "*Có minh sát khô hay không?*" Vì thế, hôm nay chúng ta hãy học bài kinh, gọi là kinh Susima. Bài kinh này liên quan đến Tỳ Khưu Susima. Đây là bài kinh có lợi ích, vì trong kinh này chúng ta tìm thấy các vị đắc quả A La Hán không qua giai đoạn đắc các tầng Thiền Định. Mặc dầu, chữ Pāli "Sukha vipassaka" (*Người hành Thiền Minh Sát khô*) không dùng trong bài kinh. Nhưng những vị A La Hán trong bài kinh này không đắc các tầng Thiền Định. Chú giải gọi họ là sukha vipassaka có nghĩa là "*Người hành Thiền Minh Sát khô*". Đây là điểm chính trong bài kinh Susima. Bởi vậy, chúng ta học hỏi kinh này rất là có ích. Susima là một đạo sĩ, ông đến gặp Đức Phật có mục đích là để ăn cắp Giáo Pháp chứ không phải với một tâm trong sạch. Nhưng khi ông nghe được Giáo Pháp của Đức Phật, ông đã thay đổi tôn giáo. Bài kinh này bằng chữ Miến Điện có tám trang, nhưng tôi cô đọng lại khoảng một trang và một đoạn thôi.

Khi Đức Phật còn hiện tiền, Ngài trú tại chùa ở Veluvana gần thành phố Rājagaha và thuyết bài pháp này. Lúc bấy giờ Đức Phật và môn đệ của Ngài rất được dân chúng kính trọng. Họ hoan hỉ trong Giáo Pháp của Đức Phật. Họ tôn vinh Đức Phật. Họ cúng dường tứ vật dụng và các thứ khác đến Đức Phật và tăng chúng. Bởi vậy, Đức Phật và môn đệ của Ngài sống trong điều kiện tốt. Từ lúc Đức Phật xuất hiện nơi đây, những người thuộc tôn giáo khác, mà trong kinh tạm thời gọi là "*nhóm theo tôn giáo khác*", mất hết quần chúng. Họ không được quần chúng tôn kính nữa. Do đó họ không nhận được sự cúng dường nhiều như trước đây. Một hôm họ các vị thầy này nói với nhau:

"Hiện nay Đức Phật và môn đệ của Ngài được quần chúng kính trọng. Họ được cúng dường những vật dụng cần thiết mà chúng ta thì rất nghèo".

Bởi vậy họ nói với Susima, thầy của họ, đến gặp Đức Phật để học Giáo Pháp rồi về dạy lại cho họ, lúc đó họ cũng có thể dạy được Giáo Pháp cho quần chúng, sẽ được quần chúng tôn kính và cúng dường đầy đủ. Với ý hướng đó, Susima đến gặp Đức Phật. Trước tiên, Susima gặp Đại Đức Ānanda. Bất kỳ người nào muốn gặp Đức Phật thì trước tiên phải gặp Ānanda. Susima nói với Ngài Ānanda, xin được xuất gia. Ngài Ānanda dẫn Susima đến gặp Đức Phật, vì Ngài nghĩ rằng:

"Mình không biết người này vì lý do gì mà đến đây. Đức Phật thì biết tâm mọi người. Như vậy, để cho Đức Phật quyết định là nên cho ông ta xuất gia hay không?"

Khi Ānanda đưa Susima đến gặp Đức Phật, Đức Phật cho Susima xuất gia. Như

vậy, Susima được xuất gia trong Giáo Pháp của Đức Phật. Lúc bấy giờ có nhiều vị Sư tuyên bố trước Đức Phật là họ đã đặc quả A La Hán. Những vị Sư này đã nhận đề mục hành thiền từ Đức Phật và đi đến nơi nào đó để hành thiền. Sau khi hành thiền trở thành A La Hán những vị này trở về chùa và thông báo việc đặc quả của họ cho Đức Phật biết. Susima nghe họ tuyên bố họ đặc quả trước sự hiện diện của Đức Phật, ông ta nghĩ rằng:

"Những người tuyên bố đã đặc quả A La Hán trước Đức Phật, chắc họ cũng đặc thiền và thần thông, nhất là thần thông".

Susima đến gặp các vị Sư này và hỏi các Ngài:

"Phải chăng đại đức tuyên bố đặc quả A La Hán trước mặt Đức Phật?"

Các vị này trả lời: *"phải"*.

Susima hỏi: *"Sư có đặc "biến hóa thông" (Iddhividha) không?"*

Các vị Sư trả lời: *"không"*.

Iddhividha là một loại thần thông, người có thần thông Iddhividha có thể bay trong hư không, có thể chun xuống đất (thăng thiên độn thổ) và có thể thực hiện nhiều cách kỳ lạ.

Khi Susima hỏi các vị ấy có đặc thần thông Iddhividha không thì họ trả lời là không.

Susima hỏi: *"Đại đức có đặc Thiên nhĩ thông (Dibbasota) không?"*

Thiên nhĩ thông là loại thần thông có thể nghe tiếng xa ngàn dặm hoặc là những tiếng rất nhỏ mà người thường không nghe được. Được hỏi như thế, các vị cũng trả lời: *"không"*.

Susima hỏi các Ngài: *"Đại đức có Tha tâm thông (Ceto Pariya) không?"*

"Ceto - Pariya" là loại thần thông có thể đọc tâm của người khác.

Các Ngài cũng trả lời: *"không"*.

Susima hỏi các Ngài: *"Các Ngài có Túc Mạng Thông (Pubbeni) không?"*

"Pubbeni" là loại thần thông có thể nhớ được kiếp trước.

Các Ngài trả lời: *"không"*.

Susima lại hỏi các Ngài: *"Các Ngài có Thiên Nhãn Thông (Dibb Cakkhu) không?"*

"Dibb Cakkhu" là loại thần thông có thể thấy xa ngàn dặm, thấy vật nhỏ mà người

thường không thấy được, hoặc thấy chúng sinh chết từ nơi này được tái sinh vào nơi khác.

Các Ngài cũng trả lời: "*không*".

Để diễn tả các loại thần thông này thì phải mất hết ba phần tư bài kinh, đó là lý do tại sao bản kinh này dài tám trang.

Tóm lại, thì Susima đã hỏi:

"Các Ngài A La Hán có đắc các loại thần thông hay không?"

Ở đây có năm loại thần thông được nói đến. Các Ngài đều trả lời là "không".

Khi các Ngài nói "không" về các loại thần thông. Susima nói:

"Các đại đức đã tuyên bố trước mặt Phật là các vị đã đắc quả A La Hán, rồi các đại đức cũng nói rằng mình không có đắc các loại thần thông này nghĩa là sao?"

Qua câu hỏi này chúng ta hiểu Susima nghĩ rằng: "*Người nào đắc quả A La Hán thì phải đắc các loại thần thông*". Ngay cả thời bây giờ cũng có nhiều người hiểu như Susima. Họ nghĩ rằng ai đắc quả A La Hán cũng có thể bay lên hư không và có các loại thần thông. Không phải vậy. Một người có thể đắc quả A La Hán nhưng có thể không có các loại thần thông này.

Các Ngài A La Hán đã trả lời Susima như thế nào?

Các Ngài chỉ nói: "*Susima hiền hữu, chúng tôi giải thoát về trí tuệ thôi*".

Susima nói với các Ngài: "*Con không hiểu những gì các Ngài nói, xin các Ngài giải thích thêm*".

Các Ngài A La Hán trả lời:

"Dù cho hiền hữu có biết hay không biết, nhưng chúng tôi giải thoát nhờ trí tuệ thôi".

Các Ngài lập lại câu nói ấy rất ngắn và súc tích, các Ngài không nói dài và giải thích chi tiết. Đối với Susima, câu trả lời như vậy giống như một câu đố. Các Ngài không nói nhiều, chỉ nói ngắn gọn nên Susima không hiểu, tôi hy vọng rằng các bạn hiểu. Bởi vì Susima không hiểu câu trả lời của các Ngài A La Hán nên Susima bèn đến gặp Đức Phật. Susima kể lại cho Đức Phật nghe cuộc đối thoại của ông ta với các ngài A La Hán, và xin Đức Phật giải thích chi tiết cho ông ta. Các bạn nghe thử Đức Phật trả lời cho Susima như thế nào? Câu trả lời của Đức Phật cũng rất ngắn, cũng giống như một câu đố vậy. Đức Phật nói:

"Trước tiên là có sự hiểu biết về nguyên nhân, có nghĩa là trước tiên có vipassanā, sau đó là có tuệ giác về Niết Bàn".

Đức Phật chỉ nói vậy. Susima hoàn toàn không hiểu gì cả nên ông yêu cầu Đức Phật giảng giải. Đức Phật cũng chỉ nói:

"Dẫu con có hiểu hay không hiểu, thì vẫn có vipassanā trước và đạt đạo quả hay chứng ngộ Niết Bàn sau".

Đức Phật cũng chỉ nói như vậy khiến cho tôi nhớ đến những người hành thiền zen. Những người hành thiền zen thường rất thích nói đến những câu đố hay những câu khiến người ta khó hiểu, khó trả lời. Khi bạn hỏi một câu gì, họ không trả lời thẳng cho bạn, họ sẽ nói một câu chuyện khác. Bạn phải nghĩ về chuyện đó nhiều lần, bạn phải bỏ ra nhiều thì giờ về câu nói của họ. Sau đó bạn đến gặp thầy và nói cho thầy biết bạn thấy thế nào về câu trả lời, rồi vị thầy sẽ nói: "không, sai rồi". Đức Phật đã trả lời ngắn gọn ở đây nhưng tôi nghĩ Susima là một người thông minh và ông ta đã tích tụ nhiều Pāramī nên ông ta hiểu. Khi Đức Phật nói:

"Trước tiên là có sự hiểu biết về Vipassanā rồi sau đó là giác ngộ tứ thánh đế".

Có thể Susima hiểu Đức Phật nói:

"Các vị ấy trở thành A La Hán vì các vị ấy đã hành Thiền Minh Sát chứ không phải là nhờ hành Thiền Định (Samatha), bởi thế các vị ấy không đắc thần thông".

Đức Phật biết Susima là người thông minh, đồng thời Đức Phật cũng muốn Susima trở thành A La Hán nên Ngài dạy cho Susima về lý thuyết vô ngã. Đức Phật hỏi Susima:

"Con nghĩ thế nào về vật chất; vật chất là thường còn hay vô thường".

Susima trả lời: *"Bạch Ngài vật chất là vô thường".*

Đức Phật nói tiếp: *"Như vậy thì vật chất khô hay vui?"*

Susima trả lời: *"Bạch Ngài, vật chất là khô".*

Đức Phật nói tiếp:

"Cái gì vô thường và khổ thì nó có tuân theo ý muốn của con không?"

Susima trả lời: *"Bạch Ngài, không".*

Trong kinh *Vô Ngã Tướng (Anatta)*, Đức Phật cũng hỏi những câu hỏi tương tự về vật chất, thọ, tưởng, hành, thức như vậy.

Sau khi Đức Phật hỏi, và Susima trả lời xong các câu hỏi về ngũ uẩn... có vô thường hay không v.v... Susima giác ngộ đạo quả A La Hán. Susima trở thành A La Hán vào đoạn cuối của câu hỏi. Như vậy Susima trở thành A La Hán sau khi đã trả lời những câu hỏi và nghe những lời giảng về vô ngã "anatta", những lời dạy vô ngã ở đây không những chứa đựng lời dạy về vô thường, khổ, mà còn dạy về sự thực hành Thiền Minh Sát nữa.

Đức Phật dạy:

"Khi các con thấy vô thường, khổ, và vô ngã thì các con sẽ không còn dính mắc vào vật chất và tâm v.v... sẽ dẫn đến đạo quả A La Hán".

Trong khi nghe lời giảng dạy này, Susima phải từng lúc hành Thiền Minh Sát. Susima đã đạt được tất cả các tuệ giác của Thiền Minh Sát và cuối cùng đạt được tầng mức cao nhất của sự giác ngộ, trở thành một vị A La Hán. Ngài đã trở thành một vị A La Hán mà không đạt các tầng thiền hay thần thông trước. Susima hoàn toàn là "Người Hành Thiền Minh Sát Khô." Đức Phật muốn minh chứng rằng Susima là "người thực hành Thiền Minh Sát Khô". Sau đó, Đức Phật hỏi thêm một số câu hỏi về "Lý Duyên Sinh".

Theo chiều thuận Đức Phật hỏi:

"Con có thấy rằng già và chết duyên bởi sinh không?"

Susima đã trở thành một vị A La Hán nên Ngài trả lời một cách rõ ràng:

"Dạ thấy".

"Con có thấy rằng Sinh duyên bởi Hữu không?"

Susima trả lời:

"Dạ thấy".

"Con có thấy rằng Hữu duyên bởi Thủ không?"

"Con có thấy rằng Thủ duyên bởi Tham Ái không?"...

Đức Phật tiếp tục hỏi như vậy cho đến giai đoạn khởi đầu. Đức Phật đã hỏi câu hỏi theo chiều thuận, sau đó Đức Phật lại hỏi theo lối phủ định về thuyết duyên sinh.

"Con có thấy rằng do Sinh chấm dứt mà Già và Chết chấm dứt không?"

Susima trả lời:

"Dạ thấy, bạch Đức Thế Tôn".

Đức Phật hỏi:

"Con có thấy sự chấm dứt của Hữu đưa đến chấm dứt của Sinh không?"

Susima trả lời:

"Dạ thầy".

"Con có thấy sự chấm dứt của Thủ đưa đến sự chấm dứt của Hữu không?"

"Con có thấy sự chấm dứt của Hữu đưa đến sự chấm dứt của Ái không?"

Susima bây giờ đã hiểu rõ Lý Duyên Sinh hay Thập Nhị Nhân Duyên. Sự hiểu biết của Susima là do chính mình, không phải từ học hỏi, nghe, có nghĩa là không phải biết Lý Duyên Sinh do nghe, do đọc sách mà do xuyên thấu vào trong Lý Duyên Sinh. Đức Phật hỏi tiếp:

"Phải chăng nhờ có thần thông mà con hiểu biết Lý Duyên Sinh tốt đẹp chăng?"

"Bạch Ngài không".

"Con có Thiên Nhãn Thông không?"

"Bạch Ngài không"

"Con có Tha Tâm Thông không?"

"Bạch Ngài không"

"Con có thể biết được kiếp trước không?"

"Bạch Ngài không"

"Con có khả năng thấy xa ngàn dặm không?"

"Bạch Ngài không"

"Con có thấy kẻ chết từ nơi này và tái sinh vào nơi khác không?"

"Bạch Ngài không"

Bởi vì Susima chưa bao giờ hành thiền Jhāna nên chẳng đạt được các tầng thiền, bởi vậy không thể đắc thần thông. Do đó Susima trả lời *"không"* trong các câu hỏi của Đức Phật. Cuối cùng Đức Phật hỏi Susima câu hỏi mà ông đã hỏi các vị Sư khác trước đây:

"Con nói rằng con biết rất rõ về lý duyên sinh, nhưng tại sao con không có thần thông".

Được hỏi như vậy Susima không trả lời. Nhưng tôi nghĩ rằng lúc bấy giờ Susima hiểu rằng những Nhà Sư này đã giải thoát nhờ Vipassana đơn thuần mà không phải nhờ vào các tầng thiền. Susima im lặng không trả lời mà lại xin Đức Phật tha thứ cho mình. Susima nói:

"Bạch đức thế tôn, xin Ngài tha lỗi cho con. Con đã phạm tội lỗi, con đến với Ngài là để ăn cắp Giáo Pháp".

Đó là chữ Susima đã tự dùng cho chính mình: *"Kẻ ăn cắp Giáo Pháp"*.

"Con đến để ăn cắp Giáo Pháp từ Ngài. Con đã làm điều sai lầm. Xin Ngài hoan hỉ tha thứ lỗi lầm của con".

"Như Lai tha thứ cho con. Con có sai lầm mà thấy được sai lầm của mình, biết sửa đổi cho tốt đẹp, con đã biết hối lỗi và xin tha thứ".

Trong Giáo Pháp của Đức Phật người đã thấy lỗi mình và sửa chữa lại sai lầm của mình, tránh không làm lại điều đó nữa, đó là kẻ tiến bộ. Đó là câu căn bản mà Đức Phật và những vị khác thường nói khi có ai đến xin lỗi.

"Trong Giáo Pháp của ta quan niệm rằng: Một người thấy lỗi lầm của mình, biết xin lỗi và nguyện sẽ ngăn ngừa điều đó trong tương lai, thì đáng được tha thứ".

Đức Phật đã chấp nhận lời thỉnh cầu của Susima. Trước tiên đến để ăn cắp Giáo Pháp từ Đức Phật. Rồi ông gặt hái được Giáo Pháp và trở hành một vị A La Hán. Trong bài kinh này chúng ta biết rằng Susima trở thành một vị A La Hán mà không cần đắc thần thông trước. Nếu ông không đắc các tầng thiền chỉ thì không thể nào đắc thần thông. Không phải chỉ có Susima mà những vị A La Hán khác trong bản kinh này đã đắc quả mà không qua đắc Thiền Định trước. Họ là những *"người hành Thiền Minh Sát Khở"* hay *"thuần minh sát"*. Khi những vị A La Hán nói rằng họ giải thoát chỉ nhờ một mình trí tuệ thô, có nghĩa là những vị đó đã giải thoát chỉ nhờ có Thiền Minh Sát thô chứ không dựa vào các tầng Thiền Định.

Trong câu hỏi của Đức Phật đối với Susima, tiếng Pāli chỉ dùng có một chữ, nhưng trong tiếng Việt thì có nhiều chữ: Chữ đầu là *"Hiếu biết về nguyên nhân"*, chữ thứ hai là *"hiếu biết về Niết Bàn"*. Chú giải đã giải thích *"sự hiếu biết về nguyên nhân"* có nghĩa là các tuệ giác minh sát. Bởi vì khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh sẽ thấy nguyên nhân của sự vật, thấy được điều kiện hay nhân quả của vật chất và tâm. Như vậy, *"hiếu biết Thiền Minh Sát"* đến trước *"hiếu biết Niết Bàn"*, có nghĩa là hiếu biết về đạo khởi sinh vào lúc cuối của việc hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, và khi các tuệ minh sát chín muồi, thiền sinh sẽ đạt những tầng mức ngày càng cao hơn. Vào tầng mức cuối của Thiền Minh Sát là đạo tâm. Đạo tâm đi kèm với trí tuệ lấy Niết Bàn làm đối tượng. Đạo tuệ này gọi là *"tuệ giác về"*

Niết Bàn" hay "hiếu biết về Niết Bàn".

Câu "*Tuệ giác về Niết Bàn hay giác ngộ đạo quả đến sau*" có nghĩa là đạo quả khởi sinh sau. Như vậy, có hai loại tuệ giác. Trước tiên là tuệ minh sát, thứ đến là đạo tuệ. Chú giải đã giải thích tại sao Đức Phật nói:

"Dầu cho con có biết hay không biết".

Câu nói này cho thấy rằng sự khởi sinh trí tuệ không cần có Thiền Định, có nghĩa là đạo và quả không đến từ kết quả của Thiền Định hay các tầng Thiền Định. Đạo và quả khởi sinh là kết quả của Thiền Minh Sát. Khi các Ngài A La Hán nói rằng các Ngài đã giải thoát chỉ nhờ tuệ giác mà thôi là các Ngài muốn nói rằng các Ngài đạt đạo giải thoát nhờ Thiền Minh Sát mà không dựa vào các tầng Thiền Định hay thần thông. Lời chú giải còn giải thích tại sao Đức Phật hỏi Susima cùng câu hỏi mà Susima đã hỏi những vị A La Hán khác. Câu trả lời là Đức Phật muốn dẫn chứng rõ ràng rằng những vị Sư đó đã đắc quả mà không nhờ các tầng Thiền Định. Các Ngài A La Hán đó là những người hành Thiền Minh Sát khô hay chỉ thuần hành Thiền Minh Sát. Đức Phật muốn nói với Susima là không phải chỉ có mình con mới là người đã đắc quả nhờ Thiền Minh Sát không qua Thiền Định mà những vị A La Hán khác cũng đã đắc quả nhờ Thiền Minh Sát không qua Thiền Định. Để nêu bật sự kiện này nên Đức Phật hỏi Susima cùng câu hỏi mà Susima đã hỏi các vị A La Hán.

Tôi thuyết bài pháp này vì trong bài pháp này chúng ta tìm thấy các vị A La Hán không đắc các tầng Thiền Định hay thần thông trước. Nói cách khác, các vị này là "những người hành Thiền Minh Sát Khô." Đây là điều quan trọng trong bài kinh này mà chúng ta phải nhớ.

Có người không chấp nhận chú giải là một văn bản có thẩm quyền. Đối với họ, kinh mới có thẩm quyền. Đối với những người này, chúng ta thuyết phục họ bằng bài kinh Susima, đồng thời chúng ta cũng cho họ thấy chú giải có nhiều chỗ nói đến "hành Thiền Minh Sát Khô". Đây là bài kinh nằm trong kinh tạng chứ không phải chú giải. Một số người nói rằng: "Tôi phải thấy điều này trong bản kinh chính. Tôi không thể chấp nhận những gì trong chú giải." Vậy ta có thể chỉ cho họ biết những bài pháp thuộc kinh tạng chính trong đó nói đến những vị A La Hán đắc quả mà không cần qua Thiền Định trước. Các Ngài là những người thực hành Thiền Minh Sát Khô.

15. SỰ CÂN BẰNG CỦA NGŨ QUYỀN

Lúc chúng ta đang hành thiền, có nhiều tâm sở hay yếu tố của tâm cùng hoạt động chung với nhau, những tâm sở hay những yếu tố của tâm này có những chức năng khác nhau. Nếu chúng làm nhiệm vụ của mình một cách hài hòa thì việc hành thiền của chúng ta tốt đẹp. Nếu chúng không làm nhiệm vụ đúng đắn, hoạt động không hài hòa; nếu một yếu tố vượt trội các yếu tố kia thì việc hành thiền của chúng ta sẽ mất quân bình. Những tâm sở hay yếu tố của tâm hoạt động một cách hài hòa là điều rất quan trọng. Chúng phải làm công việc của mình không quá nhiều cũng không quá ít. Khi ta hành thiền có nhiều tâm sở cùng hoạt động, nhưng những tâm sở trong nhóm "ngũ quyền" là những tâm sở quan trọng nhất. Chúng được gọi là ngũ quyền hay các yếu tố điều khiển. Chúng là những tâm sở chiếm ưu thế hay vượt trội. Ngũ quyền là tín, tấn, niệm, định, huệ. Lúc nào chúng ta hành thiền tốt đẹp thì năm quyền này hài hòa.

1. Đức tin: "Tín" hay đức tin ở đây không phải là sự tin tưởng mù quáng mà là đức tin đi kèm với trí tuệ.

Đức tin là tin tưởng vào Phật, tin rằng Đức Phật là một nhân vật lịch sử, đã sống và dạy đạo tại Ấn Độ cách đây hơn 2500 năm.

Đức tin vào Pháp hay những lời dạy của Đức Phật là tin vào chân lý, vào những lời giảng dạy của Đức Phật, về sự thật của cuộc đời, về con đường thoát khổ.

Đức tin vào Tăng là tin tưởng vào những thánh đệ tử của Đức Phật, những vị đã nương theo lời dạy của Đức Phật, và thực hành đạt đạo quả giải thoát.

Đức tin vào pháp hành là tin vào pháp hành. Tin vào pháp hành là một điều rất quan trọng, quan trọng hơn mọi sự tin tưởng khác. Bởi vì nếu bạn không tin vào những gì mình đang làm, không tin vào việc hành thiền mà bạn đang thực hành thì bạn không thể nào thành công. Như vậy, có đức tin vào sự thực hành, tin vào phương pháp hành thiền, tin vào những lời hướng dẫn hay tin tưởng thiền sư cũng là yếu tố quan trọng.

2. Tinh tấn: Muốn cho chánh niệm tốt đẹp, bạn phải tinh tấn. Tinh tấn ở đây không phải là tinh tấn vật chất mà là tinh tấn tinh thần. Không có tinh tấn thì bạn không thành công việc gì cả, dầu đó là công việc ở đời hay việc phát triển tinh thần. Bởi vậy, trong lúc hành thiền bạn cần phải nỗ lực tinh tấn, duy trì chánh niệm lâu dài. Nhưng tinh tấn cũng không được quá nhiều hay quá ít. Tinh tấn quá nhiều sẽ làm cho tâm giao động, tinh tấn quá ít làm cho chúng ta lười biếng, buồn ngủ. Như vậy, tinh tấn phải vừa đủ để chúng ta luôn luôn duy trì chánh

niệm hay giữ tâm an trú trên đề mục.

3. Chánh niệm: Chánh niệm là theo dõi, ý thức đối tượng một cách tỉ mỉ, kỹ lưỡng, trọn vẹn, hoàn toàn ý thức đối tượng. Chánh niệm không phải chỉ nổi trôi trên bề mặt, chánh niệm phải chìm sâu vào trong đề mục, vì thế chánh niệm phải trọn vẹn hay xuyên thấu vào đối tượng theo dõi. Khi chúng ta cố gắng chánh niệm vào đề mục thì tâm chúng ta dính chặt vào đề mục. Sự dính chặt vào đề mục đó là ý nghĩa của chánh niệm. Khi dính chặt vào đề mục thì phải dính chặt bằng một sức lực mạnh mẽ.

4. Định: Tâm chuyên chú vào đề mục, chú tâm hay gom tâm vào đề mục một cách trọn vẹn. Định là một yếu tố của tâm hay tâm sở giữ những tâm sở khác trên đề mục. Định giữ tâm trên đề mục, có nghĩa là không để tâm trượt khỏi đề mục, đồng thời giữ các thành phần của tâm gom tụ và liên kết lại. Nhưng Định tâm chỉ có kết quả tốt đẹp nhờ ở chánh niệm. Và chánh niệm chỉ hoàn thành nhiệm vụ của mình nhờ ở tinh tấn. Như vậy, những yếu tố này hỗ trợ lẫn nhau. Chánh niệm hỗ trợ cho định tâm. Và chánh niệm cùng định tâm hỗ trợ cho trí tuệ. Khi có định tâm tốt đẹp, chúng ta sẽ bắt đầu thấy được chân tướng hay bản chất thật sự của đối tượng. Cho nên Định tâm chẳng khác nào sự ổn định hay đứng yên, không lay động của hai ống kính trong một ống nhòm. Khi chúng ta chú ý vào ống nhòm, nếu sức khuếch đại của ống nhòm lớn, chúng ta có thể thấy sự vật một cách rõ ràng. Nhưng nếu ống kính có độ khuếch đại lớn, nếu lúc nhìn chúng ta không giữ yên ống nhòm thì chúng ta cũng sẽ không thấy rõ sự vật. Chúng ta phải giữ ống nhòm đứng yên không lay động thì mới thấy sự vật một cách rõ ràng. Cũng vậy, trước khi bạn có đủ định tâm thì tâm bạn cũng lay động hay nhúc nhích như ống nhòm. Khi tâm còn lay động, chưa an định một cách tốt đẹp, đi từ đề mục này đến đề mục khác thì ta sẽ không thấy được đối tượng một cách rõ ràng. Nhưng khi tâm đã được ổn định, đứng yên và thoát khỏi phiền não thì tâm sẽ bắt đầu thấy rõ đối tượng và bản chất thật sự của đối tượng.

5. Huệ: Huệ là sự hiểu biết hay thấy được bản chất thật sự của đối tượng. Khi có trí tuệ thì chúng ta sẽ thấy đối tượng đúng thực. Sự hiểu biết hay thấy đúng thực bản chất của sự vật có nghĩa là thấy rõ sự vật là vô thường, khổ, vô ngã (không có linh hồn hay tự ngã), nhưng trước khi đạt được kết quả tốt đẹp thì chúng phải hoạt động một cách hài hòa.

Khi chúng hoạt động không quân bình hài hòa thì chuyện gì sẽ xảy ra?

Sự quân bình giữa đức tin và trí tuệ:

Một thiên sinh có nhiều đức tin nhưng thiếu trí tuệ thì thấy cái gì cũng đúng. Do đó, họ có thể không nhận ra được phương pháp hành thiền đúng đắn, và sẽ hành

thiền sai lầm. Thêm vào đó, khi đức tin quá trội khiến cho tâm lay động. Tại sao vậy? Khi thiền sinh bắt đầu thấy đối tượng một cách rõ ràng, bắt đầu phân biệt được thế nào là vật chất thế nào là tâm hay khi đến giai đoạn thấy rõ sự sinh diệt của đối tượng, thiền sinh có nhiều đức tin sẽ cảm thấy hân hoan, vui vẻ và trở nên phấn khích. Thiền sinh có nhiều đức tin cũng rất hài lòng với chính mình và có thể biểu hiện bằng cách cảm ơn Phật đã giúp cho mình có kinh nghiệm này, thiền sinh cũng có thể cảm ơn thiền sư về những kinh nghiệm mà mình đã đạt được này. Thiền sinh có tâm quá nhiệt thành đối với Đức Phật vào lúc hành thiền nên tâm trở nên giao động. Khi tâm trở nên giao động thiền sinh mất sự định tâm. Do mất tâm định nên thiền sinh không thấy rõ đề mục. Không thấy rõ đề mục ở đây có nghĩa là thiền sinh không thấy rõ đề mục trong tâm mình. Thiền sinh không thấy đề mục một cách rõ ràng, đề mục hành thiền sẽ mờ dần và thiền sinh mất luôn đề mục chánh niệm. Trong những trường hợp này, thiền sinh cần phải hiểu rằng mình có quá nhiều đức tin, và nên làm lắng dịu việc hành thiền của mình lại bằng cách ghi nhận tình trạng có quá nhiều đức tin của mình hoặc là vừa ghi nhận, vừa niệm thầm: *đức tin, đức tin, đức tin*. Một lát sau tâm sẽ ổn định trở lại, và thiền sinh sẽ đạt được định tâm.

Đôi lúc thiền sinh thấy đối tượng một cách rõ ràng, bắt đầu thấy sự sinh diệt của vật chất và tâm. Nếu thiền sinh là loại có nhiều trí tuệ thì thiền sinh có thể nghĩ rằng: không biết đối tượng này là vật chất hay tâm. Hoặc là thiền sinh cố gắng phân tích tìm xem đối tượng này như thế nào đối tượng kia như thế nào v.v... Bởi vì thiền sinh biết quá rõ về đề mục, nhiều trí tuệ khiến sự suy tư phân tích đến làm cho tâm trở nên giao động. Lúc tâm đang định tốt đẹp, thiền sinh bắt đầu suy tư, phân tích nên mất tâm định. Khi tâm lay động thiền sinh không thể thấy đề mục, mất đề mục, mất định tâm và mất luôn cả trí tuệ. Gặp trường hợp này thiền sinh cũng phải chánh niệm, và ý thức rằng mình đã có nhiều trí tuệ, tâm đã hoạt động quá nhiều, nên phải hạ giảm trí tuệ xuống. Khi thiền sinh hạ giảm trí tuệ xuống thì tâm của thiền sinh sẽ ổn cố trở lại. Lúc bấy giờ thiền sinh có thể chánh niệm tốt đẹp trên đề mục hay có thể thấy rõ đề mục trở lại.

Đức tin và trí tuệ phải được cân bằng. Sự cân bằng này phải được áp dụng trong lúc hành thiền và trong đời sống hằng ngày.

Lúc không hành thiền hay trong đời sống hằng ngày cũng phải có sự cân bằng giữa đức tin và trí tuệ. Nếu bạn có quá nhiều đức tin và ít trí tuệ thì bạn trở thành cả tin, cái gì cũng tin. Nếu bạn có quá nhiều trí tuệ mà ít đức tin thì bạn dễ trở nên giảo hoạt, mưu mẹo, luồn lách, dễ trở nên dối trá, lừa lọc.

Trong lúc hành thiền nếu đức tin hay trí tuệ quá trội thì tâm bạn cũng đều bị giao động và mất định tâm. Do đó, cần phải quân bình hai yếu tố này.

Sự quân bình giữa định tâm và tinh tấn: Đôi khi việc hành thiền tốt đẹp, bạn có thể chánh niệm khấn khít trên đề mục, và bạn muốn tốt đẹp hơn nữa nên bạn cố gắng tinh tấn nhiều hơn với mục đích để việc hành thiền càng tốt đẹp hơn nữa. Nhưng lúc bạn cố gắng làm cho việc hành thiền tốt đẹp hơn thì bạn mất định tâm. Lúc bấy giờ bạn không thể ghi nhận đối tượng, không thể thấy đối tượng một cách rõ ràng. Đó là bạn đã có tinh tấn quá mức cần thiết. Như vậy, khi có quá nhiều tinh tấn sẽ khiến cho tâm giao động phát sinh. Tâm giao động là tâm lay động, rung chuyển và lơ lửng bên trên đề mục mà không thấy rõ đề mục. Rung động trên đề mục là không thật sự ở trên đề mục, không dính chặt vào đề mục như nó cần phải dính chặt. Tâm lay động lơ lửng trên đề mục có nghĩa là tâm không dán sát vào đề mục, không ở trên đề mục mà chạy ra khỏi đề mục, chuyển động lơ lửng bên trên đề mục. Khi tâm lay động, nhúc nhích, lơ lửng trên đề mục thì sẽ không thấy đề mục rõ ràng. Như vậy, có quá nhiều tinh tấn thì tâm trở nên giao động mất đề mục, mất định tâm. Một người có quá nhiều tinh tấn thì mức độ tập trung tâm ý bị xuống thấp. Lúc bấy giờ sự định tâm sẽ yếu, không đủ mạnh. Trong những trường hợp như vậy thì thiền sinh phải thư giãn việc hành thiền của mình, đồng thời chánh niệm ghi nhận tình trạng tinh tấn quá nhiều của mình và điều hòa cho thích hợp để có thể thấy đề mục rõ ràng trở lại.

Đôi lúc sự tập trung tâm ý của bạn tốt, bạn có thể ghi nhận đề mục một cách dễ dàng, tâm bạn có thể chánh niệm khấn khít với đề mục. Do việc ghi nhận chánh niệm trở nên dễ dàng nên bạn có khuynh hướng ỷ lại, không chịu cố gắng nhiều khiến sự tinh tấn của bạn giảm thiểu. Như vậy, khi thấy đề mục một cách rõ ràng, thì hãy tiếp tục cố gắng, đừng giảm thiểu sự tinh tấn; bởi vì khi tinh tấn giảm thiểu thì định tâm sẽ vượt trội khiến bạn cảm thấy buồn ngủ. Đôi lúc thiền sinh cảm thấy buồn ngủ, nhưng không phải thiền sinh buồn ngủ vì có quá nhiều định tâm mà vì thiếu tinh tấn. Gặp trường hợp này, bạn phải gia tăng tinh tấn để chánh niệm, phải chú tâm khấn khít hơn vào đề mục hoặc phải tăng thêm một số đề mục ghi nhận để gia tăng tinh tấn. Giả sử bạn chỉ ghi nhận hai đề mục "vào" và "ra" hay "phồng" và "xẹp". Bây giờ bạn phải thêm vào một hay hai điểm ghi nhận nữa như "tư thế ngồi" hay "điểm tiếp xúc" để cho mức độ tinh tấn tăng lên. Bạn có thể ghi nhận như sau: *Phồng, ngồi...*, *xẹp, ngồi...* (ngồi ở đây là tư thế ngồi) hay *phồng, móng...* *phồng, móng...* (móng ở đây là điểm tiếp xúc của móng với sàn nhà).

Tại sao không chỉ chú tâm vào một hay ba đề mục mà lại chú tâm vào hai đề mục. Chú tâm vào hai đề mục nhằm quân bình tinh tấn và định tâm. Nếu chỉ chú tâm vào một đề mục thì quá dễ dàng, nhưng vì quá dễ dàng nên khiến bạn ngày càng mất tinh tấn bởi vì chú tâm vào một đề mục định tâm của bạn rất mạnh đưa đến kết quả là bạn cảm thấy buồn ngủ và không thể hành thiền được. Nếu bạn

ghi nhận ba hay bốn đề mục, vào lúc định tâm và tinh tấn của bạn chưa mạnh, thì tâm bạn sẽ trở nên giao động vì bạn đã làm quá nhiều công việc, khi tâm còn giao động thì bạn sẽ mất định tâm. Để cho hai yếu tố tinh tấn và định tâm quân bình nên bạn được hướng dẫn chú tâm vào hai đề mục: *vào ra, vào ra* hay *phồng xẹp, phồng xẹp*.

Thêm vào đó, để cho tinh tấn và định tâm được quân bình, bạn phải thực hành việc ngồi thiền và kinh hành xen kẽ nhau. Nếu đi kinh hành nhiều quá thì bạn đã làm cho tinh tấn quá trội, nếu ngồi thiền nhiều quá thì khiến định tâm quá trội. Do đó; hãy đi kinh hành một tiếng, ngồi thiền một tiếng. Đi kinh hành còn làm cho cơ thể bạn hoạt động, giúp cho sức khoẻ của bạn gia tăng. Như vậy, trong khi hành thiền sự cân bằng các yếu tố đóng vai trò rất quan trọng.

Đôi với chánh niệm thì sao? Chánh niệm luôn luôn cần thiết trong mọi nơi. Chánh niệm không bao giờ quá trội, chánh niệm có thể ít nhưng chẳng bao giờ có việc chánh niệm quá nhiều. Một điều cần nhớ là chánh niệm rất cần thiết để giữ cho các yếu tố khác cân bằng. Như các bạn biết, khi có nhiều tinh tấn quá thì ghi nhận vừa ghi nhận vừa niệm thầm: *quá nhiều tinh tấn, quá nhiều tinh tấn*. Nếu nhiều định tâm quá thì ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm *quá nhiều định tâm, quá nhiều định tâm*. Khi ghi nhận chánh niệm như vậy thì các yếu tố sẽ quân bình hài hòa. Vậy chánh niệm đã điều hòa sự quân bình các yếu tố. Chánh niệm là yếu tố điều hòa sự cân bằng của ngũ quyền. Chánh niệm chẳng khác nào muối được thêm vào trong thức ăn, bởi vì chánh niệm cần khắp mọi nơi. Chánh niệm cũng ví như một vị tể tướng làm tất cả công việc mà nhà vua giao phó. Như vậy, chánh niệm lúc nào cũng tốt và chẳng bao giờ quá trội cả. Phải luôn luôn nhớ kỹ: Chánh niệm điều hòa tất cả yếu tố trong ngũ quyền.

Thật ra còn có một yếu tố nữa cũng giúp cho sự điều hòa ngũ quyền là "**tâm xả**". Xả là một trong bảy yếu tố giác ngộ. Khi bạn đạt đến mức độ xả thì năm yếu tố tín, tấn, niệm, định, huệ cũng hoạt động hài hòa. Bao lâu năm yếu tố này còn hoạt động hài hòa thì việc hành thiền của các bạn còn tốt đẹp. Bạn sẽ có định tâm và trí tuệ xuyên thấu vào bản chất sự vật. Khi hành thiền, bạn cần để ý đến sự thiếu cân bằng giữa đức tin và trí tuệ, giữa tinh tấn và định tâm. Nếu chúng không quân bình, bạn sẽ không hành thiền tốt đẹp hay không có định tâm tốt. Không có định tâm, do đó sẽ không có đủ trí tuệ để xuyên thấu vào bản chất của sự vật. Như vậy, năm yếu tố, đặc biệt là bốn yếu tố hay hai cặp "tín, huệ" và, "tấn, định" cần phải được quân bình trong khi hành thiền. Và để đạt được mục tiêu này, chúng ta phải ghi nhận hai đối tượng thô, mỗi lần một đối tượng. Đồng thời cũng phải thực hành việc đi và ngồi xen kẽ nhau để tránh trường hợp có quá nhiều tinh tấn, hay có quá nhiều định tâm.

Nhờ sự quân bình hài hòa năm yếu tố, chúng ta sẽ sớm có được định tâm tốt. Với sự giúp đỡ của định tâm, chúng ta có thể thấy rõ bản chất của sự vật mà chúng ta đang quán sát. Bản chất thật sự của sự vật là vô thường, khổ, vô ngã (không có linh hồn). Ba bản chất trên gọi là tính chất phổ thông của các pháp hữu vi hay các pháp có điều kiện. Tất cả các pháp trên thế gian là pháp có điều kiện. Bởi vậy, tất cả pháp trên thế gian đều chịu ba điều kiện hay có ba đặc tính này: *Mọi sự vật đều vô thường, mọi sự vật đều bất toại nguyện, mọi sự vật đều vô ngã (không có bản chất hay linh hồn).*

Thấy bản chất vô thường qua việc hành Thiền Minh Sát là một sự thấy rõ, một sự hiểu biết sâu xa về vô thường. Đây không phải là sự hiểu biết cạn cợt và bề mặt. Khi bạn đánh rơi một cái ly, cái ly bể và bạn nói: "vô thường". Sự hiểu biết về vô thường như vậy rất là cạn cợt, hiểu biết này không thể giúp bạn ý thức sự vật thật là đáng chán, thấy rõ ngũ uẩn là đáng chán. Sự hiểu biết cạn cợt không dẫn ta đến giải thoát. Cái chúng ta cần thấy là từ sát na này đến sát na kia là vô thường. Bây giờ chúng ta trở về với cái ly bị rơi lúc nãy.

Bạn có nghĩ rằng:

"Trước khi cái ly bị bể, bạn có nghĩ rằng nó thường còn không?"

Dẫu nó bị bể hay không bị bể, cái ly cũng vô thường. Thật ra mỗi sát na, những hạt tử bên trong cái ly đang thay đổi. Khi ta nói rằng: "thay đổi" điều đó không có nghĩa là có một sự chuyển đổi, một sự dời chỗ, một sự thay đổi từ cái này sang cái khác. Thật ra chẳng có gì thay đổi cả. Đó chỉ là những hạt tử cũ biến mất, rồi các hạt tử mới khởi sinh tại chỗ đó. Có thể đó là những hạt tử cùng loại hay những hạt tử đồng dạng với nhau, nhưng cái này mất đi và cái kia thế chỗ, ta gọi chúng là vô thường. Như vậy, phải thấy rõ loại vô thường này thì chúng ta mới thấy chán ngán ngũ uẩn hay giác ngộ sự thật qua việc hành Thiền Minh Sát. Chỉ nhờ ở sự quán sát các đối tượng trong lúc hành thiền, chúng ta mới thấy được sự vô thường. Đó là lý do tại sao chúng ta phải hành thiền.

Nếu chúng ta có đủ định tâm, chúng ta sẽ thấy sự vật từ sát na này qua sát na khác là vô thường. Khi thấy được như vậy, chúng ta cũng thấy được sự bất toại nguyện của sự vật. Sự vật luôn luôn bị áp chế bởi sinh diệt. Khi bạn thấy sự vật vô thường, bạn không thể thay đổi chúng thành thường còn được. Bạn không thể thay đổi chúng từ bất toại nguyện thành toại nguyện. Đó là hiểu biết về vô ngã. Vô ngã có nghĩa là không thể kiểm soát được. Chúng ta không thể kiểm soát được vật chất và tâm. Chỉ có hành Thiền Minh Sát, chúng ta mới có thể thật sự thấy được ba đặc tính của sự vật một cách sâu xa, thấy rằng vật chất và tâm thật đáng chán thật đau khổ. Không thể nào nhờ đọc sách hay nghe giảng mà thấy rõ được thực tánh của sự vật được một cách sâu xa. Và khi thấy được thực tánh của

sự vật: sự đáng chán, sự đau khổ của vật chất và tâm lúc đó ta mới đạt tầng mức đầu tiên của sự thanh tịnh trong Thanh Tịnh Đạo.

Đó là lý do tại sao khi hành Thiền Minh Sát ta cố gắng phát triển những yếu tố trong tầng mức thế tục. Những yếu tố mà chúng ta xử dụng trong lúc hành Thiền Minh Sát được gọi là những yếu tố tiên khởi hay những tầng mức đầu tiên. Không có những tầng mức đầu tiên thì bạn không thể đi đến sự giác ngộ được. Trong việc hành thiền chúng ta cần phải quan tâm đến năm yếu tố, xem chúng có hài hòa trong từng sát na của việc hành thiền hay không? Những yếu tố này cần phải hài hòa với nhau không để một yếu tố nào trội hơn, giống như trong một cái máy có nhiều bộ phận. Mỗi bộ phận làm công việc riêng của mình. Nếu có bộ phận nào làm việc nhiều quá cái máy sẽ không chạy. Cũng vậy, các yếu tố của ngũ quyền giống như những bộ phận của một máy, mỗi bộ phận có một nhiệm vụ riêng, mỗi bộ phận làm công việc riêng của mình một cách đúng đắn. Trong khi hành Thiền Minh Sát các yếu tố của ngũ quyền phải hoạt động đúng đắn. Mỗi bộ phận có nhiệm vụ khác nhau nhưng phải làm tròn bổn phận của mình, đồng thời phải hài hòa với các yếu tố khác. Phải vừa đủ, không nhiều cũng không ít. Khi những yếu tố này hoạt động một cách hài hòa thì thiền sinh sẽ thành công. Tất cả yếu tố đều quan trọng, nhưng Đức Phật đã chỉ dạy hay đã khích lệ các thầy Tỳ Khưu định tâm là yếu tố quan trọng nhất, Ngài Mahasi đã nói về định tâm rất nhiều lần trong các bài pháp của Ngài cũng như trong sách của Ngài. Thật vậy, mỗi thiền sư đều không đánh giá thấp tầm quan trọng của chánh định.

Chánh định là gì?

Cận định, an chỉ định và sát na định. Cận định và an chỉ định được xử dụng trong thiền Định. Sát na định dành cho Thiền Minh Sát bởi vì có nhiều người chỉ hành Thiền Minh Sát thôi mà không hành thiền Định. Vào thời kỳ của Đức Phật và một số thế kỷ sau này, người ta hành cả hai loại thiền: thiền Định và Thiền Minh Sát. Họ hành thiền Định trước rồi chuyển sang hành Thiền Minh Sát.

Bạn có thể đi theo một trong hai lối đó. Một lối là hành thiền Định trước rồi chuyển sang minh sát. Một lối khác là đi thẳng vào Thiền Minh Sát và chỉ hành Thiền Minh Sát thôi bằng cách phát triển định tâm. Khi định tâm đủ mạnh trở thành sát na định thì bạn có thể thấy bản chất thật sự của sự vật.

Chánh định là yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Không có thiền sinh nào đánh giá thấp hay ít chú tâm đến tầm quan trọng của chánh định. Nhờ định tâm đúng đắn, chúng ta có thể đạt được sự hiểu biết đúng đắn. Sự hiểu biết đúng đắn bản chất như thực của sự vật dẫn chúng ta đến sự hiểu biết đúng đắn về bốn chân lý cao thượng hay Tứ Diệu Đế.

16. BỒ TÁT ĐẠO

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Bạc A La Hán, Đấng Chánh Biến Tri.

Ngày rằm tháng tư còn gọi là ngày lễ Tam Hợp. Đó là ngày Bồ Tát sinh ra, ngày Bồ Tát thành đạo, và ngày Phật Niết Bàn. Ba ngày này đều xảy ra vào ngày rằm tháng tư âm lịch (hay ngày trăng tròn tháng năm dương lịch).

Hôm nay, ngày trăng tròn đã qua. Đúng ra chúng ta làm lễ đản sinh, thành đạo, Niết Bàn (còn gọi là Lễ Tam Hợp) vào đúng ngày rằm tháng tư âm lịch; nhưng trong vùng vịnh Cự Kim Sơn có nhiều chùa Nguyên Thủy, và mỗi chùa đều có làm lễ kỷ niệm. Để Phật Tử có thể tham dự lễ ở nhiều chùa, nên các chùa chia nhau lần lượt tổ chức lễ Tam Hợp đầu cho đã quá ngày rằm hay chưa đến ngày rằm. Bởi thế, hôm nay ngày rằm đã trôi qua, chúng ta mới cử hành lễ Tam Hợp tại Như Lai Thiền Viện.

Trong ngày Lễ Tam Hợp chúng ta kỷ niệm ba ngày quan trọng trong lịch sử của Đức Phật: Ngày Bồ Tát đản sinh, Bồ Tát thành đạo, và Phật Niết Bàn.

Cách đây trên 2600 năm Thái Tử Tất Đạt Đa được sinh ra đời vào ngày rằm tháng tư, ba mươi lăm năm sau, cũng vào ngày rằm tháng tư, Ngài giác ngộ đạo quả Phật, và bốn mươi lăm năm sau đó, cũng vào ngày rằm tháng tư Đức Phật Niết Bàn. Hôm nay chúng ta đã tổ chức một lần ba buổi lễ trọng đại đó. Trước khi đắc đạo hay thành Phật thì Đức Phật của chúng ta vẫn còn là một vị Bồ Tát. Từ lúc Ngài thệ nguyện dưới chân Đức Phật Nhiên Đăng và được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký cho đến khi đạt thành quả Phật thì Ngài được gọi là Bodhisatta (Bồ Tát).

Hôm nay, tôi sẽ giảng giải cho bạn biết thế nào là một vị Bồ Tát. Vị Bồ Tát phải phát triển tu tập những điều gì để có thể trở thành một vị Phật.

Sau đây là một số vấn đề mà bạn cần biết về Bodhisatta.

Bodhisatta là gì?

Định nghĩa chữ Bodhisatta (tiếng Pāli) hay Bodhisattva (tiếng Sanskrit)

Định nghĩa thứ 1: Bodhisattva là người có trí tuệ hay là người sở hữu trí tuệ, "bodhi" có nghĩa trí tuệ và "sattva" có nghĩa là chúng sinh. Như vậy, Bodhisattva theo nguyên ngữ là chúng sinh có trí tuệ. Điều này có nghĩa là Bodhisattva luôn luôn thông minh sáng suốt, có trí tuệ dù Ngài sinh vào kiếp sống nào. Đôi khi

Bodhisattva sinh làm con vật, nhiều lần sinh làm con người. Nhưng đầu sinh làm người hay súc vật, Bodhisattva luôn luôn có trí tuệ.

Định nghĩa thứ 2: Bodhisatta có nghĩa là người chắc chắn sẽ trở thành Phật, cuối cùng Ngài sẽ trở thành Phật. Trong ý nghĩa này chữ "Bodhi" có nghĩa là hiểu, biết, hay giác ngộ. Giác ngộ ở đây có nghĩa là giác ngộ thành một vị Phật. "Satta" có nghĩa là chúng sinh. Vậy Bodhisatta theo nghĩa thứ hai là một chúng sinh chắc chắn sẽ trở thành Phật hay đạt sự giải thoát, hoặc đạt quả Phật.

Định nghĩa thứ 3: Bodhisatta là kẻ có lòng mong muốn mãnh liệt hay ước nguyện mãnh liệt thấy rõ Tứ Diệu Đế, hoặc là người có mong muốn mãnh liệt vào sự đạt thánh đạo. Có nghĩa là Ngài có ước nguyện mãnh liệt trở thành một vị Phật. Theo nghĩa này thì chữ satta có nghĩa là kẻ có ước muốn mãnh liệt hay có hạnh nguyện trở thành Phật. Như vậy, người có hạnh nguyện trở thành Phật được gọi là Bodhisatta. Khi Bodhisatta có húng khởi trở thành một vị Phật thì Ngài có sự mong muốn mãnh liệt hay say mê vào đạo quả Phật. Ngài thật sự muốn trở thành Phật. Như vậy, theo định nghĩa thứ 3 này, Bồ Tát là người có lòng mong muốn mãnh liệt vào sự giải thoát hay mong muốn mãnh liệt vào sự trở thành một vị Phật.

Trong Phật Giáo Nguyên Thủy, Bodhisatta được xem là một vấn đề rất nghiêm túc. Và trở thành một vị Bồ Tát là một điều thật sự rất khó khăn. Muốn trở thành một vị Bodhisatta, trước tiên phải có hạnh nguyện thành Phật, và Bodhisatta phải nói lên hạnh nguyện trước mặt một vị Phật còn hiện tiền và phải được vị Phật này tiên đoán hay thọ ký là sẽ trở thành một vị Phật trong tương lai. Sau khi được thọ ký, vị có hạnh nguyện Bồ Tát này phải phát triển và tích lũy Pāramī (ba la mật) hay những đặc tính cần thiết để trở thành một vị Phật. Muốn được một Đức Phật thọ ký và tiên đoán sẽ trở thành một vị Phật, người có hạnh nguyện đó phải cần có tám đức tính hay điều kiện sau đây:

1. Phải là con người, chỉ con người mới có thể thệ nguyện trở thành một vị Phật. Nếu không phải là người mà là một vị trời hay long vương v.v... thì lời thệ nguyện này không được thành công. Như vậy, muốn thệ nguyện trở thành một vị Phật điều kiện trước tiên phải là một con người.
2. Phải là một người đàn ông. Vị này phải là con người, phải là một người đàn ông. Phụ nữ có hạnh nguyện trở thành Phật họ sẽ trở thành đàn ông trước.
3. Phải là người có tiềm năng trở thành A La Hán ngay trong kiếp sống này, nhưng vị này không muốn trở thành A La Hán ngay vì có thệ nguyện trở thành một vị Phật, và quyết tâm đi trong vòng luân hồi trong nhiều A tăng kỳ.
4. Phải gặp một vị Phật còn sống và thực hành lời thệ nguyện trước mặt vị Phật

hiện tiền này. Chỉ có thể nguyện trước mặt một vị Phật trong hiện tại mới thành công. Nếu thể nguyện trước một bảo tháp, trước một tượng Phật, trước một vị Phật độc giác, trước một vị học trò của Đức Phật thì lời thể nguyện này không thành tựu. Như vậy, muốn thể nguyện trở thành một vị Phật phải thể nguyện trước sự hiện diện của một vị Phật trong hiện tại.

5. Khi thực hiện lời thể nguyện vị đó phải là một đạo sĩ, một Nhà Sư, hay một người ở ẩn. Vị đó có thể ở trong một tôn giáo khác, nhưng phải tin tưởng vào luật nghiệp báo và tin tưởng vào quả của nghiệp.

6. Người thể nguyện thành Phật phải đạt tám tầng thiền định và năm loại thần thông gọi là "Abhiññā". Khi có Abhiññā, vị này có thể bay trên không trung, có thể nhớ đến kiếp quá khứ, có thể đọc được tâm kẻ khác...

7. Vị này phải có một quyết tâm dăng hiến mạnh mẽ, có nghĩa là sẵn sàng dăng hiến cả tính mạng mình để đạt thành đạo quả Phật. Như vậy, chỉ khi nào có một tâm nhiệt thành trở thành một vị Phật thì hạnh nguyện này mới thành công.

8. Vị này phải có một sự mong muốn mãnh liệt, có thể sẵn sàng đi bộ từ đầu thế giới này đến đầu thế giới kia trong lửa đỏ để đạt thành chí nguyện. Giả sử thế giới được bao phủ bằng lửa than đang nóng cháy và một vị Phật *nói với người có hạnh nguyện thành Phật rằng: "Nếu bạn có thể đi từ đầu này cho đến đầu kia của thế giới thì bạn sẽ thành Phật"*, thì người có ý muốn thành Phật sẽ đi mà tâm không do dự, lay chuyển hay rung động.

Khi có một người nào đó có đủ tám đức tính này và có lời thể nguyện trước một vị Phật hiện tiền thì vị Phật hiện tiền sẽ nhìn vào tương lai và tìm xem người có lời thể nguyện này có đủ duyên để trở thành một vị Phật không? Nếu vị Phật hiện tiền thấy người này đúng là sẽ trở thành một vị Phật thì Ngài sẽ tuyên bố rằng: người này sẽ trở thành một vị Phật như ta trong tương lai. Được Đức Phật tiên đoán sẽ trở thành một vị Phật trong tương lai khi phát lời thể nguyện là một điều rất quan trọng. Chỉ khi nào được Đức Phật hiện tiền tiên đoán hay thọ ký trở thành một vị Phật trong tương lai thì vị đó mới chính thức trở thành một vị Bồ Tát.

Sau đó vị Bồ Tát phải làm gì? Vị Bồ Tát phải phát triển những đặc tính gì để có thể đủ điều kiện trở thành một vị Phật. Kinh điển ghi rằng: Sau khi được một vị Phật thọ ký, vị Bồ Tát cố gắng tìm xem mình phải làm tròn những điều gì. Trong kinh ghi lại rằng: Lúc đó trong tâm của vị Bồ Tát xuất hiện mười Ba la mật, hay mười điều cần phải kiện toàn để trở thành một vị Phật. Từng Ba la mật một sẽ xuất hiện trong tâm vị Bồ Tát. Như vậy, không cần ai dạy cho các Ngài, các Ngài tự biết mình phải làm gì để trở thành một vị Phật.

Tôi nghĩ là các bạn đã quen thuộc với các Ba la mật. Trong Phật Giáo Nguyên

Thủy có mười Ba la mật, hoặc mười đức tính hoàn hảo, hay mười điều vị Bồ Tát cần phải thực hành tròn đủ để trở thành một vị Phật. Đó là:

1. Bồ thí: cho ra mà không hề lưu giữ lại một chút nào. Như lật úp hủ đựng nước, không còn giữ lại một giọt nước dư.
2. Trì giới: có phẩm hạnh, giới luật trong sạch, duy trì kỷ cương, làm tròn bổn phận.
3. Xuất gia: từ bỏ đời sống gia đình hay khước từ tham ái, những lạc thú trần gian
4. Trí tuệ: phát triển trí tuệ giải thoát, thấy rõ chân tướng sự vật đồng thời trong đời sống thường nhật luôn luôn tìm tòi học hỏi những điều cần thiết và hữu ích
5. Tinh tấn: luôn luôn nỗ lực tinh tấn trong việc hành đạo giải thoát, quyết tâm thành đạt mục tiêu, và trong mọi công việc không chây lười biếng nhác
6. Nhẫn nhục: chịu đựng những phiền não do người khác hay hoàn cảnh bên ngoài gây ra cho mình, luôn luôn thấy cái tốt của người khác.
7. Chân thật: chánh trực, thành thật và trong sạch, không giả dối, luôn luôn giữ tròn hạnh nguyện hay lời hứa; nói sao làm vậy, làm sao nói vậy.
8. Quyết định hay nguyện lực: lập tâm vững chắc, ý chí kiên cường không hề lay chuyển, tâm cương quyết cứng chắc vững bền như kim cương. Rất dễ khuyên Ngài làm điều thiện, nhưng không thể nào xúi Ngài làm điều ác. Có lúc ngài mềm mại như một tai hoa nhưng có khi cứng rắn như một tảng đá.
9. Tâm từ: là tình thương vô hạn, bao la rộng lớn, lòng thành thật mong muốn cho tất cả chúng sinh không phân biệt ta người, thân sơ đều được an vui hạnh phúc.
10. Tâm xả: chân chánh, thẳng bằng, không thiên vị, bình đẳng, an nhiên tự tại trước mọi tốt xấu, hơn thua, được mất, trước mọi thăng trầm của thế gian. Cố gắng giúp đỡ mọi người, mọi loài; nhưng biết rõ mỗi chúng sinh đều có nghiệp riêng của họ nên mặc dù luôn luôn giúp đỡ chúng sinh, nhưng nếu chúng sinh không đủ duyên để hưởng những gì mình giúp, thì họ vẫn an nhiên tự tại

Muốn được tròn đủ Ba la mật, các vị Bồ Tát phải tích lũy nhiều đời nhiều kiếp, nhiều thời gian dài, không phải chỉ một đời, trăm đời, ngàn đời, mà phải là bốn A tăng kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất. Một chu kỳ quả đất kéo dài vô số năm. Bạn có thể tưởng tượng một vị Bồ Tát thực hành Ba la mật trọn vẹn để trở thành một vị Phật phải lâu đến bao nhiêu.

Ba hạng Bồ Tát

Có ba hạng Bồ Tát:

Trí Tuệ Bồ Tát

Đức Tin Bồ Tát

Tinh Tấn Bồ Tát

Trí Tuệ Bồ Tát là vị Bồ Tát có trí tuệ lớn vượt trội hơn hai yếu tố đức tin và tinh tấn, phải tu hành trong bốn A tăng kỳ kiếp trái đất.và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Đức Tin Bồ Tát là vị Bồ Tát có đức tin vượt trội hơn hai yếu tố kia, phải tu hành trong tám A tăng kỳ kiếp trái đất.và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Tinh Tấn Bồ Tát là vị Bồ Tát có đức tin vượt trội hơn hai yếu tố kia, phải thực hành mười sáu A tăng kỳ kiếp trái đất.và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Nếu bạn có hạnh nguyện trở thành một vị Phật thì bạn sẽ chọn thực hành hạnh Bồ Tát nào? Hạng đầu tiên, hạng thứ hai hay hạng thứ ba?

Đối với chúng ta, thời gian một vị Bồ Tát tinh tấn thực hành thì quá dài. Nhưng tôi có biết một vị Sư có hạnh nguyện trở thành một vị Phật và thực hành theo hạng Bồ Tát Tinh Tấn thứ ba này. Một vị Sư học hành rất chậm lụt. Sư không thể học thuộc lòng nhanh chóng được. Muốn thuộc lòng một đoạn kệ vị Sư này phải đọc đến một trăm lần. Sư thường cầm một chuỗi hạt trong khi học bài. Khi đọc xong đoạn kệ, vị Sư này lần một hạt, cứ như thế đọc một trăm lẻ tám lần, xong một chuỗi hạt, mới thuộc một đoạn kệ. Nhờ nỗ lực tinh tấn học hành nên Sư trở thành một Nhà Sư rất giỏi. Sư viết rất nhiều sách, và trong phần cuối của cuốn sách Sư viết câu:

"Do phước báu của việc viết cuốn sách đem lại mọi ích cho mọi người này, tôi nguyện trở thành một vị Phật có hạnh tinh tấn nổi bật".

Như vậy, vị này có tâm nguyện trở thành một vị Phật với thời gian dài nhất. Thật đáng khâm phục

(Tại Việt Nam, trước đây có ba vị Sư nguyên thủy đã có hạnh nguyện trở thành Phật toàn giác, đã nguyện ra miệng và ghi lời nguyện này trong sách mình viết, đó là Hòa Thượng Hộ Tông, Hòa Thượng Bửu Chơn, Hòa Thượng Giới Nghiêm. Cả ba đều nguyên là Tăng Thống Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam).

Ba La Mật (Pāramī)

Khi một vị Bồ Tát hoàn thành Pāramī thì Ngài hoàn thành đủ tất cả các loại

Pāramī. Có mười loại Pāramī, và mỗi loại được chia ra làm ba mức độ hay ba hạng:

Hạng thường.

Hạng trung bình.

Hạng cao nhất.

Vị Phật tương lai phải thực hành trọn vẹn cả ba hạng Pāramī

* Hạng thường: Quyết tâm hoàn thành Pāramī đầu phải hy sinh toàn bộ tài sản hay của cải của mình.

* Hạng trung bình: Quyết tâm hoàn thành Pāramī đầu phải hy sinh tay chân hay các bộ phận trong cơ thể như tai, mắt, mũi...

* Hạng cao nhất: Quyết tâm hoàn thành Pāramī đầu phải hy sinh cả tính mạng của mình.

Vị Bồ Tát phải hy sinh ngay cả tính mạng của mình vì lợi ích của người khác. Bởi vậy, sự thực hành tròn đủ các Pāramī thật là điều cực kỳ khó khăn.

Đối với chúng ta, ngay cả tầng mức thứ nhất cũng là khó thực hiện rồi. Chúng ta không thể cho hết của cải của chúng ta cho người khác. Khi cho, có thể chúng ta cho một ít, chứ không cho hết bởi vì chúng ta còn nghĩ đến sự sống còn của chính chúng ta. Nhưng vị Bồ Tát không giống vậy. Khi vị Bồ Tát cho thì Ngài bố thí tất cả giống như một bình đựng nước đã lật úp không còn một giọt nào trong đó nữa. Do hoàn thiện hạnh nguyện Bồ Tát như vậy nên Bồ Tát mới trở thành một vị Phật. Nếu bạn cố gắng trở thành một vị Bồ Tát giống như Bồ Tát Sumedho, và sau thành Phật Gotama thì bạn có thể đọc hai cuốn sách: Chuyện tiền thân (Jataka) và Cariyā Pitaka:

**Chuyện tiền thân (Jataka).

Chuyện tiền thân gồm có 547 chuyện quá khứ nói về Đức Phật. Nhưng chuyện tiền thân không ghi lại tất cả đời sống quá khứ của Ngài. Đây là những câu chuyện Đức Phật đã nói cho quần chúng trong nhiều trường hợp khác nhau. Nếu kể cho hết tiền thân của Đức Phật thì không thể nào kể hết được.

**Cariyā Pitaka:

Đây là cuốn sách ngắn có nhiều chuyện nói đến Bồ Tát đã hoàn thành Pāramī của mình như thế nào. Và Bồ Tát đã phải thực hành trong một thời gian dài: Bốn A tăng kỳ kiếp trái đất, và một trăm ngàn kiếp trái đất hoặc tám A tăng kỳ kiếp trái

đất, và một trăm ngàn kiếp trái đất, hoặc mười sáu A tăng kỳ kiếp trái đất, và một trăm ngàn kiếp trái đất thì Pāramī mới chín muồi. Như vậy, một vị Bồ Tát sẽ không trở thành Phật trước thời gian nêu trên. Chẳng hạn, Bồ Tát bậc trí tuệ không thể trở thành một vị Phật sau hai hay ba A tăng kỳ. Ngài phải hoàn thiện Pāramī đầy đủ bốn A tăng kỳ và một trăm ngàn kiếp trái đất cho Pāramī chín muồi mới trở thành một vị Phật.

Bất kỳ sinh vào kiếp nào, Bồ Tát cũng luôn luôn làm những công việc đem lại lợi ích và an vui cho tất cả chúng sinh.

Một vị Bồ Tát có thể đạt quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán trước thời hạn đó không?

Bồ Tát không thể nào trở thành một vị Tu Đà Hoàn. trong thời gian trên. Nếu Bồ Tát trở thành một vị Tu Đà Hoàn. thì Ngài chỉ còn bảy kiếp để giác ngộ hoàn toàn. Bảy kiếp thì quá ngắn. Pāramī không thể hoàn thiện chỉ trong vòng bảy kiếp. Như vậy, vị Bồ Tát không thể đắc đạo trước khi tròn đủ thời gian để trở thành một vị Phật. Bồ Tát không phải là kẻ giác ngộ. Ngài vẫn còn là bậc hữu học, là người chưa giác ngộ. Ngài hoàn thành Pāramī khi Ngài còn luân lưu trong vòng luân hồi. Bởi vậy, Bồ Tát không được tôn kính như một vị Phật. Tôn kính Đức Phật, chúng ta đành lễ tượng Phật hay những gì biểu tượng cho Đức Phật, nhưng chẳng hề có tượng Bồ Tát. Trong Phật Giáo Nguyên Thủy bạn không hề thấy tượng một vị Bồ Tát nào, bởi vì mặc dầu Bồ Tát có hạnh nguyện đặc biệt đáng kính trọng, nhưng Bồ Tát vẫn còn là kẻ thế tục. Do đó, Bồ Tát không được tôn kính như một vị Phật.

Vị Bồ Tát có hành Thiền Minh Sát không?

Khi bạn thực hành Thiền Minh Sát, và bạn thành công thì bạn sẽ trở thành kẻ giác ngộ. Bạn chỉ có thể hành Thiền Minh Sát khi vị Phật hiện tiền còn sống hay khi Giáo Pháp của Ngài vẫn còn đang tồn tại. Nói cách khác Thiền Minh Sát chỉ có thể tìm thấy trong Phật giáo hay trong những lời dạy của Đức Phật chứ không tìm thấy nơi nào khác.

Khi một vị Bồ Tát tái sinh làm người hay làm súc vật v.v... và trong một số kiếp Ngài có thể gặp một vị Phật. Nếu kiếp nào đó Ngài là một con người gặp Đức Phật và Ngài xuất gia tu hành. Khi xuất gia tu hành Ngài cũng phải giữ giới luật của Nhà Sư và Ngài có thể thực hành mười ba pháp đầu đà. Khi trở thành bậc xuất gia, Bồ Tát sẽ không bao giờ làm biếng, luôn luôn tinh tấn thực hành Thiền Minh Sát. Nhưng khi hành Thiền Minh Sát, Ngài ngừng ngay ngưỡng cửa của bậc thánh. Khi hành thiền đến chỗ gần giác ngộ, Ngài sẽ dừng lại đó mà không đi xa hơn. Nếu Ngài tiếp tục đi xa hơn và đạt đạo quả thì mục đích trở thành một vị

Phật của Ngài không còn nữa. Như vậy, một vị Bồ Tát hành Thiền Minh Sát, các Ngài dừng ngay ở chỗ gần giác ngộ. Trong Trung Bộ Kinh cũng như trong Vi Diệu Pháp nói rằng vị Bồ Tát dừng trước ngưỡng cửa giác ngộ và không đạt đến Tuệ Chuyển Tánh (Anuloma Ñāna). Bởi vì đến tuệ giác này thì không thể trở lại thế tục nữa. Bởi vì giữa tuệ này và giác ngộ đạo quả chỉ có một tâm sát na. Như vậy, vị Bồ Tát thực hành Thiền Minh Sát nhưng sẽ không đi quá xa, ngài chỉ đạt đến Tuệ Thuận Thứ (Gotrabhū) rồi dừng lại.

Một vị Bồ Tát có thể cứu độ chúng sinh thoát khỏi vòng luân hồi không?

Khi Bồ Tát Gotama phát lời thệ nguyện trước đức Phật Nhiên Đăng (Dipankara) thì trong tâm Ngài có tư tưởng sau đây:

"Sau khi vượt ra khỏi vòng luân hồi, con nguyện giúp đỡ người khác vượt ra khỏi vòng luân hồi".

"Sau khi đã thấy rõ Tứ Diệu Đế, con nguyện giúp đỡ kẻ khác thấy rõ Tứ Diệu Đế"

"Sau khi giải thoát khỏi vòng luân hồi, con nguyện giúp cho những người khác giải thoát khỏi vòng luân hồi ..."

Qua lời nguyện này ta thấy rõ một vị Bồ Tát không thể cứu độ chúng sinh thoát khỏi vòng luân hồi. Chỉ khi nào giải thoát khỏi vòng luân hồi, nghĩa là chỉ khi nào trở thành một vị Phật, Ngài mới có thể giúp người khác thoát khỏi vòng luân hồi.

Trước tiên, vị Bồ Tát phải cố gắng chính mình để trở thành một vị Phật. Chỉ sau khi trở thành một vị Phật Ngài mới cứu độ chúng sinh khác, nghĩa là giúp chúng sinh tự cứu lấy mình. Bạn không thể trị bệnh cho người khác nếu bạn không phải là bác sĩ. Trước tiên, bạn phải trở thành bác sĩ, sau đó bạn mới có thể chữa bệnh cho người khác. Cũng vậy, bạn phải trở thành một vị Phật trước khi bạn muốn cứu vớt chúng sinh khác ra khỏi vòng luân hồi. Như vậy, theo Phật giáo, Bồ Tát không thể cứu chúng sinh khỏi vòng luân hồi. Trong suốt thời gian dài làm một vị Bồ Tát, Ngài tích lũy Pāramī; những đặc tính cần thiết để trở thành một vị Phật. Chúng ta không thể mong mỏi hay kỳ vọng một vị Bồ Tát giúp chúng ta ra khỏi vòng luân hồi. Bồ Tát không phải là người đã giác ngộ và dời ngày "vào" Niết Bàn để đi cứu độ chúng sinh. Bồ Tát vẫn còn là phàm nhân chưa giác ngộ. Các Ngài đang vun bồi, tích lũy Pāramī để trở thành một vị Phật. Bồ Tát chỉ là một chúng sinh phi thường nhưng chưa giác ngộ.

Khi nhắc đến những kiếp sống trước khi Ngài thành Phật. đức Phật thường nói rằng:

"Trước khi giác ngộ đạo quả, khi vẫn còn là một vị Bồ Tát, một người chưa giác ngộ, ta đã..."

Ta có thể tìm thấy câu này rất nhiều lần trong các bài giảng của đức Phật. Mỗi lần Đức Phật muốn nói đến tiền kiếp của Ngài, lúc còn là một vị Bồ Tát, Ngài thường hay nói:

"Trước khi thành đạo, khi còn là một vị Bồ Tát, một kẻ chưa giác ngộ, ta đã là một v.v..."

Như vậy, theo lời dạy của Đức Phật, Bồ Tát vẫn còn là kẻ thế tục, vẫn còn đang tích lũy Pāramī. Nhưng Bồ Tát là kẻ kỳ diệu, có hạnh nguyện tốt đẹp, đáng ngưỡng mộ, đáng khâm phục, nhưng Ngài vẫn còn là một kẻ thế tục. Quan niệm rằng Bồ Tát là kẻ giác ngộ, nhưng chưa chịu vào Niết Bàn, đợi cứu độ tất cả chúng cho đến khi tất cả chúng sinh đã được thành Phật rồi mới vào Niết Bàn là sai. Điều đó không thể nào xảy ra được.

Một vị Phật có thể cứu độ

tất cả chúng sinh được

không?

Nếu Đức Phật có thể cứu độ tất cả chúng sinh thì sẽ không có nhiều vị Phật, chỉ một vị Phật là đủ. Chúng ta không được Đức Phật Gotama cứu độ. Vì thế chúng ta còn ở đây. Như vậy, ngay Đức Phật không thể cứu độ tất cả chúng sinh. Theo Phật Giáo, cứu độ có nghĩa là giúp chúng sinh tự cứu. Dầu cho có nhiều vị Phật đã ra đời, nhưng luôn luôn lúc nào cũng vẫn còn những chúng sinh chưa được Phật cứu. Do đó, sẽ có nhiều vị Phật xuất hiện trên thế gian này. Có hạnh nguyện cứu độ tất cả chúng sinh, đó là một hạnh nguyện tốt, nhưng trong thực tế điều này không thể thực hiện được. Mặc dầu bạn có hạnh nguyện thành Phật, bạn cũng không thể cứu độ tất cả chúng sinh. Trong quá khứ rất nhiều vị Phật đã ra đời, nhưng chúng sinh vẫn còn đau khổ.

Trong tương lai sẽ có nhiều vị Phật ra đời, và các Ngài sẽ cứu độ được nhiều người, nhưng vẫn sẽ còn nhiều chúng sinh chưa được cứu độ. Nếu chỉ khi nào tất cả chúng sinh đều được cứu độ, sau đó bạn mới vào Niết Bàn thì bạn chẳng bao giờ bạn Niết Bàn được. Đây là những điều nói về Bồ Tát theo kinh điển của Nguyên Thủy. Tôi chỉ muốn cho các bạn biết Phật Giáo Nguyên Thủy nói đến Bồ Tát như vậy, ngoài ra không có ý gì khác. Lúc Đức Phật của chúng ta còn là một vị Bồ Tát tên là Sumedha nguyện trở thành một vị Phật, và được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký, cho đến khi đạt thành chánh quả Ngài đã trải qua biết bao nhiêu thời gian luân lưu trong vòng luân hồi không đếm được để tích lũy Pāramī.

Khi Pāramī được đầy đủ, vào kiếp chót, Ngài sinh làm con vua Suddhodana và có tên là Siddhatta. Hoàng tử Siddhatta sinh ra đời vào ngày rằm tháng tư âm lịch,

tức ngày trăng tròn tháng năm dương lịch.

Hoàng Tử lớn lên trong nhung lụa giàu sang. Năm mười sáu tuổi, Ngài thành hôn, và mười ba năm sau Ngài xuất gia tu hành. Ngài đi vào rừng sâu thực hành thiền và trở thành một vị Phật vào ngày rằm tháng tư âm lịch, tức ngày trăng tròn tháng năm dương lịch.

Hai tháng sau ngày thành đạo, Ngài ra công dạy dỗ chúng sinh ngày đêm. Trong chú giải có ghi lại công việc hàng ngày của Đức Phật. Nếu bạn đọc thời khóa biểu này bạn sẽ thấy Đức Phật làm việc rất tích cực. Mỗi ngày Đức Phật chỉ nghỉ hai đến ba tiếng. Như vậy, Đức Phật phải làm việc ngày đêm nhằm đem lại an vui, hạnh phúc cho chúng sinh. Ngay lúc chỉ còn vài giờ trước khi tịch diệt, vào tuổi tám mươi, đang nằm trên giường bệnh, Đức Phật còn độ người đệ tử cuối cùng. Lúc Đức Phật sắp Niết Bàn, một vị đạo sĩ xin phép Ānanda vào gặp Phật, nhưng Ānanda từ chối vì Đức Phật đã quá yếu và sắp sửa Niết Bàn. Nghe lời nói chuyện của hai vị, Đức Phật bảo Ānanda cho vị đạo sĩ vào gặp. Đức Phật trả lời những câu hỏi của đạo sĩ và dạy cho đạo sĩ về Bát Chánh Đạo. Đó là vào lúc nửa đêm, và Đức Phật đã tịch diệt vào khoảng gần sáng. Đức Phật đã làm việc suốt bốn mươi lăm năm không ngơi nghỉ, cho đến lúc chết Ngài vẫn còn làm việc. Chúng ta hãy theo gương lành của Phật. Các bạn thấy các Nhà Sư không về hưu. Trước đây, tôi nghĩ rằng vào năm bảy mươi tuổi tôi sẽ nghỉ dạy. Bây giờ tôi đã bảy mươi bốn, nhưng lại làm nhiều việc hơn trước đây, và có thể, sẽ tiếp tục làm cho đến khi chết.

Cũng như ngày sinh ra và ngày thành đạo, vào ngày rằm tháng tư âm lịch Đức Phật tịch diệt. Đó là lý do tại sao chúng ta tổ chức kỷ niệm ba ngày lịch sử trọng đại này vào ngày rằm tháng tư. Hiện tại chúng ta đang sống ở Mỹ, chúng ta có cách làm việc khác. Chúng ta không thể tổ chức lễ này vào đúng ngày rằm. Theo chương trình được chia cho các chùa, chúng ta đã tổ chức lễ sau ngày trăng tròn đến hai tuần. Hôm nay chúng ta làm lễ kỷ niệm ba ngày trọng đại trong lịch sử của Đức Phật. Đây là dịp để chúng ta suy niệm đến sự hoàn thiện Pāramī của Bồ Tát trong một thời gian thật dài, rồi suy niệm đến ngày đản sinh, thành đạo, Niết Bàn của Đức Phật.

Từ khi Đức Phật xuất hiện, vô số chúng sinh đã được hưởng phước báu từ những lời dạy của Ngài. Vô số chúng sinh đã đạt thành quả vị. Đã trở thành Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Như vậy, sự xuất hiện của Đức Phật đem lại nhiều lợi ích cho tất cả chúng sinh. Không phải chỉ loài người mà là tất cả chúng sinh. Chúng sinh ở đây bao gồm cả chúng sinh ở cõi trời và bốn cõi khổ. Bất kỳ ở đâu, bất kỳ lúc nào, khi Đức Phật xuất hiện thì Ngài cũng vì lợi ích cho chúng sinh mà xuất hiện. Hôm nay, chúng ta làm lễ tưởng niệm để ghi nhớ công

ơn của Đức Phật, khi còn sống Ngài đã dạy dỗ chúng ta, và lúc ra đi Ngài đã để lại Giáo Pháp cho chúng ta. Chúng ta vẫn còn có Phật, chúng ta vẫn còn có thầy dù cho Đức Phật đã Niết Bàn. Đức Phật đã ra đi nhưng Giáo Pháp Ngài còn lại. Giáo Pháp của Đức Phật cũng như Ngài đã đem lại lợi ích cho chúng ta. Chúng ta biết ơn Đức Phật vì Ngài đã để lại Giáo Pháp cho các thế hệ sau, và chúng ta đang thực hành những lời dạy của Đức Phật và đạt được lợi ích từ sự thực hành này. Hôm nay làm lễ kỷ niệm Đức Phật, chúng ta nhớ đến những phẩm tính cao đẹp của Ngài, thực hành theo những lời dạy của Ngài. Mong tất cả chúng ta giác ngộ đạo quả ngay trong kiếp sống này.

Trước đây lúc Miến Điện còn có những vị vua cai trị, ngày lễ này được gọi là ngày lễ "*Tưới Cây Bồ Đề*". Cội cây, nơi Đức Phật Giác Ngộ được gọi là cây bồ đề (bodhi) hay cây giác ngộ vì Đức Phật giác ngộ dưới cội cây này. Cây bồ đề rất lớn. Ở Miến Điện, tháng năm là tháng rất nóng nên cây cần có nước. Người Phật Tử rất tôn trọng, thương yêu cây bồ đề. Mỗi khi nhìn cây bồ đề người Phật Tử có thể hình dung Đức Phật đang ngồi nơi đó. Ngày xưa, nhà vua cùng triều thần, cung phi mỹ nữ, vào ngày rằm tháng tư thường đem nước có bỏ các loại hoa thơm, hương thơm tưới cho cây bồ đề. Dân chúng theo gương nhà vua cũng đem nước tưới cho cây bồ đề. Đó là lý do tại sao ở Miến Điện, trước chiến tranh, người ta gọi ngày này là ngày lễ tưới cây bồ đề. Sau khi Miến Điện phục hồi độc lập, dân chúng tiếp xúc với thế giới bên ngoài, nên lễ này không gọi là lễ tưới cây bồ đề nữa mà gọi là ngày Vesak, kỷ niệm ba sự kiện trọng đại trong lịch sử của đức Phật. Cũng có một số các nước vào ngày này, người ta tưới nước lên tượng Phật hay tượng Bồ Tát đản sinh. Hôm nay, phối hợp hai truyền thống, chúng ta tưới nước vào tượng Phật và tưới nước cho cây bồ đề. Khi tưới nước cây bồ đề bạn có thể niệm chín ân đức của Đức Phật. Các tờ giấy nhỏ sẽ được phát cho các bạn. Mỗi bạn sẽ nhận được một ân đức khác nhau. Trong khi tưới nước cho cây bồ đề các bạn đọc lên ân đức mà bạn đã nhận được và tưởng niệm đến Ân Đức Phật.

Arahan, Sammasambudho, Vajjācharana-sampanno, Sugato, Lokavidu. Anutaro Purisa-dhammasarathi, Satthadevamanusanam, Buddha, Bhagava (Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn).

17. HAI LOẠI ĐỊNH TÂM

Có hai loại định tâm. Định tâm sai lầm là tà định, và định tâm đúng đắn là chánh định.

Định tâm sai lầm

Định tâm sai lầm đi liền với tâm bất thiện, hay cùng khởi sinh với tâm bất thiện. Chẳng hạn, khi một người câu cá, người đó có tâm cố ý bắt cá. Người bắt cá có một sự định tâm, nhưng định tâm của người này là định tâm sai lầm. Đây là tâm định đi kèm với tâm sân hay ghét bỏ, hoặc tâm định đi kèm với tâm hủy diệt đối tượng.

Định tâm đúng đắn

Khi bạn làm điều gì tốt như bố thí, trì giới v.v... thì định tâm cũng đi kèm theo. Và định tâm ở đây là định tâm đúng đắn, bởi vì chúng đi cùng với thiện tâm hay với Tâm Sở thiện. Như vậy, khi bạn hành thiền bạn có định tâm đúng đắn gọi là chánh định. Chánh định là một trong tám yếu tố của Bát Chánh Đạo.

Tiếng Pāli gọi tám yếu tố của Bát Chánh Đạo là "*Maggaṅga*" (*Những yếu tố của đạo hay thành phần của đạo*). Trong tám yếu tố đó có ba yếu tố thụ động và năm yếu tố hoạt động.

Ba yếu tố thụ động

Được gọi là những yếu tố thụ động bởi vì chúng không hoạt động trong lúc hành thiền. Được gọi là những yếu tố tác động vì chúng hoạt động vào lúc thực hành thiền, chúng làm nhiệm vụ cân bằng và hài hòa với các yếu tố kia.

Ba yếu tố thụ động là: Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Nói một cách chính xác theo Vi Diệu Pháp thì không có yếu tố nào trong ba yếu tố trên hiện diện trong tâm bạn trong lúc hành thiền. Chúng chỉ khởi sinh khi bạn giữ không làm điều gì sai lầm. Khi bạn tránh xa sát sinh, trộm cắp, tà dâm, tránh xa nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời nói dữ, nói lời vô ích, khi bạn không buôn bán rượu, không buôn bán vũ khí, không buôn bán thuốc độc, không buôn bán thịt, không buôn bán người thì các yếu tố Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng khởi sinh. Bởi vậy ba yếu tố này không hiện diện trong tâm thiền sinh trong lúc đang hành thiền. Ngay cả những lúc chúng hiện diện thì chúng cũng hiện diện từng cái một; không phải cả ba yếu tố đều hiện diện trong một sát na (khoảnh khắc). Ba yếu tố này tạo thành nhóm giới. Bạn hoàn thành được ba yếu tố này khi bạn xin giới vào

lúc đầu khóa thiền. Như vậy, khi bạn xin giới trước khi hành thiền là bạn đã hoàn thành được ba yếu tố này. Khi bạn xin giới, một trong ba yếu tố này có thể có mặt trong tâm bạn. Nhưng khi bạn đang hành Thiền Minh Sát, ba yếu tố Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng này không hiện diện trong tâm bạn. Bởi vậy nên chúng được gọi là những yếu tố thụ động.

Năm yếu tố tích cực:

Năm yếu tố khác được gọi là **những yếu tố tích cực**, bởi vì chúng hoạt động một cách tích cực tại mỗi thời điểm hành thiền. Trước tiên là Chánh Tinh Tấn, khi bạn cố gắng Chánh Niệm là bạn đã nhờ vào sự Tinh Tấn. Do đó, khi có Tinh Tấn thì sẽ có Chánh Niệm. Khi Chánh Niệm trở nên mạnh mẽ hay khấn khít vào đề mục thì có Chánh Tinh Tấn. Điều này có nghĩa là tâm của bạn đi sâu vào trong đối tượng và dính chặt vào đó. Khi bạn đạt được định tâm thì trí tuệ thấy rõ bản chất của sự vật tự đến. Để giúp cho tâm ở trên đề mục, có một yếu tố khác đã đưa tâm đến với đề mục và đặt tâm trên đề mục, yếu tố hướng tâm đến đề mục này là Chánh Hướng Tâm (hay Chánh Tư Duy). Chánh Tư Duy trong Bát Chánh Đạo không phải là một sự suy nghĩ thông thường, đây là một yếu tố đưa tâm đến đối tượng và đặt tâm trên đối tượng. Không có yếu tố này tâm sẽ không ở trên đối tượng.

Như vậy, chúng ta có năm yếu tố hoạt động: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến, Chánh Tư Duy. Năm yếu tố này cùng hoạt động và hài hòa với nhau thì việc hành thiền mới tốt đẹp. Mặc dầu năm yếu tố này quan trọng trong việc hành thiền, nhưng một lần nọ Đức Phật đã lấy một yếu tố và nói:

"Này các thầy tỳ kheo, hãy phát triển định tâm. Người có Tâm Định thì hiểu sự vật đúng theo chân tướng của chúng."

Đó là sự khích lệ của Đức Phật đối với Tăng Chúng.

Sự Quan Trọng của Định Tâm

Hành thiền sẽ phát triển Định Tâm. Khi có Tâm Định thì bạn sẽ xuyên thấu vào bản chất của sự vật, có nghĩa là Chánh Kiến đã khởi sinh khi bạn có Tâm Định. Điều quan trọng là thiền sinh có Định Tâm để thấy sự vật đúng theo chân tướng của chúng. Chúng ta hãy lấy ví dụ: Giả sử có một ly đầy nước bẩn, có những vật nhỏ ở trong nước. Vì ly nước bị cáu bẩn nên chúng ta không thể thấy được những gì trong nước. Chúng ta cũng không thể thấy xuyên qua nước hay qua ly.

Giả sử có một vài loại hóa chất khi bỏ vào trong nước bùn dơ sẽ làm cho nước bùn dơ lắng xuống. Khi bùn dơ đã được lắng xuống, nước trở nên trong suốt nên chúng ta có thể thấy được những gì trong nước, đồng thời chúng ta cũng có thể thấy xuyên qua nước, xuyên qua ly. Cũng vậy, khi có Tâm Định thì những chướng ngại trong tâm bị chế ngự hay lắng xuống. Mặc dầu lúc bấy giờ, vào sát na đó, thiền sinh không thể loại trừ chúng hoàn toàn, nhưng ít nhất thiền sinh có thể giữ chúng lại, không cho chúng quấy động lên. Khi những chướng ngại trong tâm lắng xuống, tâm trở nên trong sáng, đó là lúc thiền sinh đạt được Định Tâm. Nhờ có Định Tâm thiền sinh sẽ nhìn thấy bản chất của sự vật. Định Tâm là yếu tố quan trọng trong lúc hành thiền. Không có Định Tâm thì chúng ta không hy vọng thấy được bản chất thật sự của sự vật. Hiểu rõ bản chất thật sự của sự vật rất quan trọng trong việc hành Thiền Minh Sát, bởi vì hiểu được bản chất hay hiểu rõ sự vật đúng theo chân tướng của chúng là căn bản của các Tuệ Minh Sát. Tuệ Minh Sát chỉ có thể khởi sinh khi có sự hiểu biết này. Hiểu biết sự vật đúng theo chân tướng của chúng có nghĩa là thấy sự vật một cách rõ ràng, thấy những đặc tính thực sự của chúng.

Ba Loại Định Tâm:

Như chúng ta biết, Định Tâm có ba loại: Cận Định, An Chỉ Định (Định trong các tầng thiền), và Sát Na Định.

Muốn đạt được An Chỉ Định (Định trong các tầng thiền) thì bạn phải hành Thiền Định. Có bốn mươi đề mục Thiền Định, nhưng chỉ có ba mươi đề mục là đạt được các tầng thiền. Bạn có thể chọn một trong ba mươi đề mục đó để hành thiền. Chẳng hạn bạn lấy "kasina đất" làm đề mục hành thiền. Bạn làm một cái đĩa tròn bằng đất sét, đường kính khoảng một gang tay và bốn ngón, (đường kính bằng chiều dài của gương mặt thiền sinh) đặt cách xa chừng một thước trước mặt, rồi chú tâm vào đĩa tròn bằng đất đó và cố gắng nhớ cái đĩa đó.

1. Cận Định:

Chú tâm vào đĩa tròn bằng đất và cố gắng nhớ cái đĩa đó, tâm hướng ra ngoài thì phải đưa về hình ảnh chiếc đĩa. Dần dần, vào một lúc nào đó bạn thấy hình ảnh cái đĩa đó trong tâm. Khi nhắm mắt lại bạn có thể thấy rõ nó trong tâm, gọi là **tướng** nhớ lại. Tâm bạn trú trên hình ảnh nhớ lại trong tâm đó nhiều lần. "Tướng" hay hình ảnh của cái đĩa đất đó trở thành bóng láng, trong sáng. Hình ảnh nhớ lại đó, hình ảnh trong tâm đó, là bản sao chính xác của cái đĩa bằng đất. Nếu khi bạn làm một cái đĩa bằng đất có ấn dấu tay trên đó, thì trong tướng này

bạn cũng thấy rõ dấu tay. Nhưng khi bạn đạt đến tầng mức cao hơn tiếp theo, dấu tay và những dấu khác đều biến mất. "Tướng" hay hình ảnh trong tâm trở nên rất mịn màng và bóng láng. Lúc bấy giờ những chướng ngại trong tâm bạn bị lắng đọng lại hay không khởi sinh, và vào lúc này bạn có thể nói là bạn đã đạt được một loại định tâm. Loại Định Tâm này gắn với "An Chỉ Định" (Định Tâm trong các tầng thiền) nên được gọi là "Cận Định".

2. An Chỉ Định:

Khi bạn tiếp tục chú tâm thật nhiều lần, kế tiếp bạn sẽ đạt được "An Chỉ Định" (định tâm trong các tầng thiền). Mức định tâm ngày càng cao, tâm bạn càng an trụ vào đề mục, và bạn lần lượt đạt được các tầng thiền từ thấp lên cao. Đó là lúc bạn đạt được "An Chỉ Định" trong Thiền Định (Thiền Định còn được gọi là thiền vắng lặng hay thiền chỉ).

Sau khi đạt được "cận định" hay đạt các "tầng thiền", bạn có thể chuyển sang hành Thiền Minh Sát.

Khi hành Thiền Minh Sát bạn lấy một trong những tầng định này làm đối tượng, có nghĩa là bạn lấy Cận Định và Các Tầng Thiền làm đối tượng để thấy chúng là vô thường, khổ, vô ngã. Dần dần bạn sẽ đạt đến các tuệ minh sát, và cuối cùng là giác ngộ đạo quả.

Tóm lại, trong thiền Định có hai loại định là "Cận Định" và "An Chỉ Định" (định trong các tầng thiền).

Nếu muốn trực tiếp hành Thiền Minh Sát mà không muốn hành Thiền Định trước, thì bạn phải làm thế nào? Trong trường hợp bạn không hành Thiền Định trước thì bạn đừng cố gắng để đạt cận định mà phải bắt đầu hành Thiền Minh Sát ngay.

3. Sát Na Định

Khi bạn chỉ hành Thiền Minh Sát thôi, bạn sẽ đạt được một loại định khác, đó là Sát Na Định. Khi hành Thiền Minh Sát, bạn chú tâm chánh niệm vào đề mục, bạn tinh tấn hành thiền và luôn luôn đặt tâm bạn ở trên đề mục lúc bấy giờ sẽ không có chướng ngại trong tâm, tâm sẽ không lang bạt khắp nơi mà chỉ ở trên đề mục hành thiền. Bất kỳ đề mục nào xuất hiện một cách rõ ràng trong hiện tại, bạn đều có thể chánh niệm được, lúc bấy giờ bạn đạt được Sát Na Định.

Trong việc hành Thiền Minh Sát, Sát Na Định rất quan trọng, Sát Na Định giống như "Cận Định". Sát Na Định không cho chướng ngại xâm nhập vào tâm bạn. Sát Na Định làm giảm thiểu chướng ngại ở tâm khiến cho tâm an trụ trên đề mục dễ dàng. Sát Na Định cũng giữ cho chướng ngại không phát sinh hay loại trừ chướng ngại và ổn định tâm khiến tâm an trụ trên đề mục.

Như vậy, Sát Na Định cũng giống như "Cận Định". Mặc dầu có năng lực như "Cận Định" nhưng Sát Na Định không được gọi là "Cận Định" vì Sát Na Định không gần với "định trong các tầng thiền". Khi bạn nói Cận Định thì tâm định này phải gần với "định trong các tầng thiền". Nhưng vì không có các tầng định trong Thiền Minh Sát cho nên chúng ta không nói định trong hành Thiền Minh Sát là "Cận Định" mà chúng ta dùng chữ Sát Na Định.

Khi bạn đạt Sát Na Định có nghĩa là tâm của bạn hầu như ở trên đề mục hành thiền. Bạn có thể chánh niệm vào bất kỳ đối tượng nào đến. Thịnh thoảng tâm của bạn chỉ lay động nhẹ, và bạn có thể ngăn ngừa tâm vọng động. Đó là lúc bạn có Sát Na Định.

Khi có Sát Na Định thì các chướng ngại phiền não lắng xuống và tâm bạn trở nên trong suốt. Đó là lúc bạn thấy đối tượng rõ ràng, rõ ràng hơn trước đây nhiều. Lúc định tâm bạn chưa tốt dù bạn có thể nghĩ rằng bạn thấy đề mục một cách rõ ràng, nhưng thật ra bạn chưa thấy rõ đâu. Nhưng khi bạn đạt được Sát Na Định bạn thật sự thấy đề mục rõ ràng. Khi bạn thấy chúng một cách rõ ràng, bạn sẽ thấy chúng là gì. Đặc tính chúng như thế nào.

Khi bạn thấy một cách rõ ràng chúng là gì, đặc tính của chúng như thế nào; lúc ấy bạn có tuệ giác thấy sự vật đúng theo chân tướng của chúng. Bạn thấy sự vật như thật mà không cần một sự hỗ trợ nào. Nếu tiếp tục hành thiền bạn sẽ thấy đối tượng xuất hiện rồi biến mất nhanh chóng, chúng đến rồi lại đi. Mặc dầu bạn có thể thấy chúng trên màn bạc tâm giới, bạn phải luôn luôn xem chừng chúng, và chú tâm vào đối tượng nổi bật nhất trong hiện tại, lấy đối tượng trong hiện tại làm đề mục hành thiền. Bạn thấy rõ đối tượng nhưng đồng thời bạn cũng thấy rõ đối tượng đến và đi. Khi bạn thấy đối tượng đến và đi bạn sẽ biết rằng chúng là vô thường. Bây giờ bạn đi vào minh sát thật sự.

Lúc bạn chưa đạt tầng mức này, có nghĩa là bạn chưa đi vào Thiền Minh Sát, bạn chỉ đang tiến đến Thiền Minh Sát mà thôi. Bạn có thể nói rằng: tôi đang hành Thiền Minh Sát, nhưng chỉ khi nào bạn thấy đối tượng vô thường, khổ, vô ngã bạn mới có thể thật sự nói rằng: Tôi đã đi vào Thiền Minh Sát. Để đạt được tuệ thấy rõ tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã này, bạn cần phải có định tâm. Bạn không

thể bỏ qua định tâm. Bạn không thể nói rằng định tâm không cần thiết. Thật là sai lầm khi nói rằng: "Bạn chỉ cần thực hành thôi thì bạn sẽ đạt được tuệ giác". Bạn phải có định tâm trước đã, đầu đó là Sát Na Định, Cận Định, hay An Chỉ Định (định trong các tầng thiền).

Chỉ khi nào có định tâm bạn mới thấy sự vật một cách rõ ràng. Chỉ khi nào bần đã được lắng đọng bạn mới có thể thấy rõ xuyên qua nước, và thấy trong nước có gì? Cũng vậy, chỉ khi nào các chướng ngại phiền não được lắng đọng, bạn mới có thể thấy chân tướng của sự vật. Nhưng những chướng ngại chỉ lắng đọng khi bạn đạt được sự định tâm. Do đó, đạt được sự định tâm là điều cực kỳ quan trọng trong việc hành thiền, đầu đó là Thiền Minh Sát hay Thiền Định. Đó là lý do tại sao hầu hết các thiền sư đều nhấn mạnh tầm quan trọng của sự định tâm.

Định tâm chỉ có thể đạt được khi bạn chánh niệm. Chánh niệm chỉ đạt được khi bạn tinh tấn. Nếu thiếu tinh tấn, nếu bạn không nỗ lực cố gắng, bạn không thể chánh niệm. Hầu như những lần chúng ta thiếu chánh niệm là vì chúng ta thiếu tinh tấn trong việc chánh niệm.

Bạn cần nỗ lực tinh tấn để chánh niệm hầu đạt được sự định tâm, khi có được định tâm bạn mới thấy được bản chất như thực của sự vật, bạn mới có thể thấy chúng là vô thường, khổ, vô ngã v.v... Bởi vậy, nếu muốn thoát khỏi, muốn vượt qua, không còn bị vô thường khổ và vô ngã chi phối nữa, thì bạn phải hoàn thành tâm định. Vậy yếu tố định tâm là yếu tố quan trọng, là một trong năm yếu tố hoạt động tích cực và hài hòa trong từng sát na một của việc hành thiền. Năm yếu tố này được gọi là những yếu tố tác động của đạo (giải thoát).

Thế Tục và Siêu Thế

Chúng ta cần hiểu rõ hai loại yếu tố thế tục và siêu thế. Nói một cách thật là chính xác: chỉ những gì khởi sinh vào "sát na giác ngộ", khởi sinh đồng thời với "đạo tâm" mới gọi là những yếu tố thật sự của đạo. Nhưng những yếu tố của "đạo" này, hay những yếu tố "siêu thế" này xuất hiện vào sát na giác ngộ là kết quả của sự thực hành từ trước. Do thực hành Thiền Minh Sát bạn mới đạt được đạo tâm này. Đạo tâm là kết quả của Thiền Minh Sát. Để đạt những "yếu tố của đạo" thật sự, bạn cần phải phát triển những yếu tố đầu tiên của đạo. Như vậy, bạn phải phát triển "những yếu tố thế tục của đạo", không phát triển "những yếu tố thế tục của đạo" bạn không thể đạt được "yếu tố giải thoát của đạo".

Đó là lý do tại sao khi hành Thiền Minh Sát ta cố gắng phát triển những yếu tố trong từng mức thể tục. Những yếu tố mà chúng ta sử dụng trong lúc hành Thiền Minh Sát được gọi là những yếu tố tiên khởi hay những tầng mức đầu tiên. Không có những tầng mức đầu tiên thì bạn không thể đi đến sự giác ngộ được. Trong việc hành thiền chúng ta cần phải quan tâm đến năm yếu tố, xem chúng có hài hòa trong từng sát na của việc hành thiền hay không? Những yếu tố này cần phải hài hòa với nhau, không để một trong những yếu tố nào trội hơn. Giống như trong một cái máy có nhiều bộ phận. Mỗi bộ phận phải làm công việc riêng của mình. Nếu có bộ phận nào làm việc nhiều quá thì máy sẽ không chạy. Các yếu tố cũng giống như những bộ phận của một máy, mỗi bộ phận có một nhiệm vụ riêng. Mỗi bộ phận phải thi hành chức năng của mình một cách đúng đắn để cho toàn bộ máy hoạt động hữu hiệu. Cũng vậy, trong khi hành Thiền Minh Sát các yếu tố phải hoạt động đúng đắn. Mỗi bộ phận có nhiệm vụ khác nhau nhưng phải làm tròn bổn phận của mình, đồng thời phải hài hòa nhiệm vụ của các yếu tố khác. Tinh tấn có nhiệm vụ của tinh tấn, Chánh niệm có nhiệm vụ của chánh niệm, Chánh Định có nhiệm vụ của Chánh Định, Chánh Kiến có nhiệm vụ của Chánh Kiến, Chánh Hướng Tâm có nhiệm vụ của Chánh Hướng Tâm. Chúng phải làm đúng nhiệm vụ và chức năng của mình, và trong khi làm nhiệm vụ của mình chúng phải vừa đủ không nhiều cũng không ít. Khi những yếu tố này hoạt động một cách hài hòa sẽ đem lại thành quả tốt đẹp. Tất cả năm yếu tố đều quan trọng, nhưng Đức Phật đã chỉ dạy hay đã khích lệ các thầy tỳ khưu, các học trò của mình rằng Định Tâm là yếu tố quan trọng nhất. Ngài Mahasi đã nói về định tâm rất nhiều lần trong các bài pháp của Ngài cũng như trong sách của Ngài. Thật vậy, mỗi thiền sư đều đánh giá cao và ý thức rõ ràng tầm quan trọng của Chánh Định.

Chánh Định là gì? Có ba loại Định: Cận Định, An chỉ Định và Sát Na Định. Cận Định, An Chỉ Định được sử dụng trong Thiền Định. Sát Na Định dành cho Thiền Minh Sát bởi vì có nhiều người chỉ hành Thiền Minh Sát thôi mà không hành Thiền Định. Vào thời kỳ của Đức Phật và một số thế kỷ sau này, người ta hành cả hai loại thiền: Thiền Định và Thiền Minh Sát. Họ hành Thiền Định trước rồi chuyển sang hành Thiền Minh Sát.

Bạn có thể đi theo một trong hai lối đó. Lối thứ nhất là hành Thiền Định trước rồi chuyển sang Thiền Minh Sát sau. Lối thứ hai là đi thẳng vào Thiền Minh Sát, và chỉ hành Thiền Minh Sát thôi bằng cách phát triển Định Tâm. Khi định tâm đủ mạnh trở thành Sát Na Định thì bạn có thể thấy bản chất thật sự của sự vật.

Chánh Định là yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Không có thiền sinh nào đánh giá thấp hay ít chú tâm đến tầm quan trọng của Chánh Định. Nhờ định tâm

đúng đắn, chúng ta có thể đạt được sự hiểu biết đúng đắn (Chánh kiến). Chánh kiến là sự hiểu biết đúng đắn bản chất như thực của sự vật, dẫn chúng ta đến sự "hiểu biết đúng đắn về bốn chân lý cao thượng" hay Tứ Diệu Đế.

18. BA TẦNG MỨC PHÁT TRIỂN

Tất cả những lời dạy của Đức Phật có thể tóm lược trong một câu kệ bao gồm ba tầng mức của con đường dẫn đến Niết Bàn, đó là:

Tránh điều ác
 Làm điều lành
 Thanh lọc tâm
 Đó là lời dạy của Chư Phật
(Pháp Cú Kinh, câu 183)

Có ba tầng mức tu tập của người phật tử. Tầng mức đầu tiên là giữ giới, tầng mức thứ hai là định tâm, tầng mức thứ ba là trí tuệ. Tám bước của Bát Chánh Đạo được phân loại thành ba tầng mức. Giới bao gồm: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Định tâm bao gồm: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Huệ bao gồm: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy là hai bước đầu tiên trong Bát Chánh Đạo). Huệ được đề ở phần đầu của Bát chánh Đạo bởi vì Huệ rất quan trọng.

Đó là ba tầng mức của sự tu học bởi vì có ba tầng mức phiền não cần phải chế ngự và loại trừ. Trong tầng mức đầu tiên phiền não không biểu lộ thành lời nói hay hành động nhưng nằm tiềm ẩn bên trong mỗi chúng sinh.

Ở tầng mức thứ hai, phiền não trỗi lên khỏi mức tiềm ẩn, biểu hiện ra thành tầng mức suy nghĩ, xúc cảm và cảm giác khi chúng ta gặp đối tượng hài lòng hay không hài lòng.

Trong tầng mức thứ ba phiền não trở nên mãnh liệt, không kiểm soát được nên tạo ra những hành động bất thiện.

Ba tầng mức phát triển tu tập diệt được ba mức độ phiền não.

Giới chỉ có thể chế ngự những phiền não đã phát ra thành hành động hay lời nói, nhưng không có thể trừ được hai loại phiền não sâu hơn cho nên hai loại phiền não này khi có cơ hội sẽ khởi sinh. Bởi vậy, giới luật được gọi là "*tạm thời đẩy xa phiền não*".

Định tâm chỉ có thể loại trừ được phiền não thứ hai thuộc tư tưởng, xúc cảm, cảm giác này trong một thời gian. Định tâm thì có sức mạnh hơn giới luật, nhưng định

tâm chưa có thể tiêu trừ được những phiền não ngủ ngầm nên những phiền não thứ hai tức phiền não thuộc về tư tưởng khi có cơ hội sẽ khởi sinh trở lại. Bởi vậy sự đẩy xa phiền não của định tâm được gọi là *"đẩy xa phiền não được một khoảng thời gian"*.

Trí Tuệ Minh Sát hay trí tuệ nội quán mới tẩy trừ được phiền não tiềm ẩn bên trong. Phiền não tiềm ẩn không thể bị loại trừ bởi Giới và Định. Phiền não tiềm ẩn chỉ có thể bị tẩy trừ bởi Trí Tuệ, và một khi đã bị tẩy trừ thì chúng không bao giờ khởi sinh lại nữa. Phiền não tiềm ẩn được loại trừ bằng trí tuệ chẳng khác nào cây bị cắt đứt gốc rễ, có nghĩa là trí tuệ đã nhổ tận gốc rễ phiền não. Thế nên, loại trừ bằng trí tuệ minh sát gọi là "loại trừ vĩnh viễn", cắt đứt phiền não tận gốc rễ, phiền não không phát sinh được nữa.

Bởi vì ba tầng mức phát triển và tu tập này hỗ tương tùy thuộc nhau nên cần phải thực hành cùng lúc. Có nghĩa là Giới, Định, Huệ cùng lúc tu tập. Chẳng hạn như sống đời sống có giới luật, có đạo đức thì dễ dàng đạt được định tâm, và có trí tuệ đúng đắn. Sự thực hành định tâm đúng đắn giúp thiện sinh sống đời sống đúng đắn tốt đẹp; đồng thời giúp cho họ có sự hiểu biết đúng đắn về sự vật. Cũng vậy, sự hiểu biết đúng đắn giúp cho người thực hành có đời sống đúng đắn và có sự định tâm đúng đắn. Nói cách khác, giới, định, huệ không thể thực hành riêng lẻ. Bởi vì không thể nào sống đời sống giới luật mà không có định tâm, không kiểm soát được tâm, và không có sự hiểu biết đúng đắn. Cũng vậy, định tâm và trí tuệ cũng đòi hỏi phải có hai yếu tố kia.

Đối với người cư sĩ phần đạo đức luân lý đầu tiên phải giữ là năm giới: không sát sinh, không trộm cắp (lấy của không cho), không tà dâm, không nói dối, không uống rượu.

Những giới này không phải là những giáo điều do Đức Phật đặt ra nếu ai vi phạm thì sẽ bị tội vì vi phạm tín điều. Trong Phật giáo không có những tín điều phải tuân theo. Ngũ giới chỉ nói lên ý niệm đầu tiên mà một người cần phải chấp nhận thực hành với lòng nhiệt thành nếu họ muốn trở thành một người Phật tử, một người thiện lành.

Người Phật tử tự nguyện giữ ngũ giới vì biết đây là sự thực hành tốt đẹp. Người giữ ngũ giới không phải hứa với Đức Phật là sẽ tuân hành theo những giới điều. Thay vào đó, họ hứa với chính họ vì họ biết rằng làm những điều này đem lại lợi ích cho chính họ. Chẳng hạn như đọc câu giới đầu tiên trong ngũ giới: Tôi xin vâng giữ điều học và cố ý tránh xa sự sát sinh. Người cư sĩ tự nguyện giữ giới

không sát sinh vì họ biết giới này giúp cho phẩm hạnh của chính họ được nâng cao do họ không vi phạm những điều đó, có nghĩa là khi họ chấp nhận giữ giới là họ ước muốn nâng cao phẩm hạnh đạo đức của mình lên. Nếu họ vi phạm thì họ có thể xin giới lại nhiều lần, nếu cần thiết, và nguyện dứt bỏ lỗi lầm đã làm trước đây. Ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác, họ lập đi lập lại giới luật cho đến khi họ thẳng được bản chất thấp kém của chính họ.

Người Phật Tử tự thẳng mình và tự làm cho mình trở thành người trong sạch, cao thượng. Người Phật Tử cố gắng đạt được sự trong sạch, cao thượng cho họ bằng nỗ lực của chính họ. Chính họ mới làm cho họ cao thượng, trong sạch. Không có ai, ngay cả Đức Phật, chư thiên, hoặc một vị thần thánh nào, hay người nào có thể giải thoát cho người khác. Sự thực hành giới luật là điều nòng cốt hay điều cốt tủy của đạo Phật.

Một người có sự hiểu biết đúng đắn, ý thức được luật nghiệp báo, luật nhân quả thì sẽ chấp nhận giữ giới, và bước thêm một bước xa hơn là họ sẽ cố gắng kiểm soát các căn, bởi vì họ hiểu rằng: nếu để cho các dục lạc ngũ trần chế ngự thì tạo ra một chướng ngại cho đạo đức và cho sự tiến bộ tinh thần.

Thiền sinh cố gắng giữ giới luật trong sạch, kiểm soát và thu thúc lục căn hướng tới tầng mức phát triển thứ hai của con đường dẫn đến Niết Bàn. Đó là tầng mức kiểm soát và luyện tâm cao hơn, hạnh phúc hơn qua sự thực hành Thiền Định và đạt các tầng Thiền Định. Các tầng Thiền Định tiếng Pāli gọi là "*Jhāna*" có nghĩa gốc là "*chú tâm khăng khít vào một đối tượng*" hay "*đốt cháy những chướng ngại cản trở sự tiến bộ tinh thần*".

Thiền sinh muốn đạt được tầng mức thứ hai thì phải chọn một trong những đề mục tạo sự định tâm. Tùy theo tâm tính của mình mà chọn một đề mục thích hợp, rồi tập trung tâm ý vào đó, từng ngày, từng tuần, từng tháng, từng năm cho đến khi có thể thấy được hình ảnh của đối tượng trong tâm mà không cần nhìn vào đối tượng. Thiền sinh tiếp tục định tâm vào đề mục đó cho đến khi thiền sinh phát triển được ý niệm về đối tượng. Đến tầng mức đó thì thiền sinh đạt được Cận Định. Lúc bấy giờ thiền sinh có thể tạm thời chế ngự được năm chướng ngại tinh thần: tham ái, sân hận, bất an hối hận, dã dượi buồn ngủ, và hoài nghi.

Thiền sinh tiếp tục định tâm thì cuối cùng đạt được Ngũ Thiền (tầng mức Jhāna thứ năm) và dễ dàng phát triển năm loại thần thông: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, túc mạng thông, tha tâm thông, và biến hóa thông.

Thiền sinh đã có các tầng thiền Định cao thì đạt đến tâm thiền vi tế. Nhưng người đạt được tâm thiền vi tế như vậy cũng chưa thoát khỏi phiền não tiềm ẩn hay khuynh hướng bất thiện bởi vì định tâm chỉ có thể tạm thời chế ngự khuynh hướng bất thiện ở tầng mức thứ hai của phiền não. Chỉ đạt được định tâm cao thì những khuynh hướng bất thiện hay phiền não ở mức độ tiềm ẩn vẫn còn. Mặc dầu khi đạt được định tâm cao thì các loại phiền não trong tư tưởng như suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác tạm thời được chế ngự, nhưng vì chỉ chế ngự tạm thời những phiền não này nên khi có cơ hội chúng sẽ khởi sinh trở lại.

Giới luật giúp ngăn chặn hành động và lời nói bất thiện. Người giữ giới sẽ có hành động và lời nói tốt đẹp. Định kiểm soát tâm và giúp cho thiền sinh an lạc, tĩnh lặng, thanh tịnh, ổn cố. Đặt căn bản trên định, thiền sinh quán sát vật chất và tâm, thấy rõ bản chất của vật chất và tâm là vô thường (biến đổi, không vững bền), bị đàn áp bởi sự sinh diệt, (bất toại nguyện), không điều khiển hay kiểm soát được (vô chủ, vô ngã). Thiền sinh nhận chân được rằng: "không có một cái ngã hay thực thể trường tồn vĩnh viễn bên trong hay bên ngoài các hiện tượng".

Càng chú tâm hành thiền, thiền sinh càng thấy rõ vật chất và tâm tạo nên cá nhân ở trong trạng thái sinh diệt không ngừng. Thiền sinh thấy rõ mọi pháp trên thế gian đều vô thường, khổ, vô ngã. Thiền sinh thấy rõ bằng trí tuệ rằng mọi hình thức của dục lạc thế gian chỉ đưa đến sự đau khổ, và mọi sự vật trên thế gian đang trôi chảy nên không thể dựa vào chúng để tìm hay đạt được hạnh phúc vĩnh viễn thật sự.

Thiền sinh tiếp tục chú tâm vào ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã; không còn dính mắc, không còn bất mãn với sự vật thế gian, tích cực giữ tâm an nhiên tự tại trong sự phát triển tuệ giác trên cả hai hiện tượng bên trong và bên ngoài cho đến khi thiền sinh loại trừ được ba sợi dây ràng buộc: thân kiến (quan niệm sai lầm về tự ngã), hoài nghi, giới cấm thủ (dính mắc vào phương pháp thực hành sai lầm). Chỉ khi nào diệt trừ được ba dây trói buộc trên mới giác ngộ Niết Bàn lần đầu tiên trong kiếp sống này. Ở tầng mức giác ngộ này gọi là Nhập Lưu, có nghĩa là đi vào dòng nước chảy đến Niết Bàn. Một khi đã đi vào dòng nước thì chắc chắn phải chảy ra đại dương. Cũng vậy, khi thiền sinh đã bước vào tầng thánh đầu tiên thì chắc chắn sẽ đạt đến mục đích tối hậu là giải thoát hoàn toàn.

Nhưng vị thánh Nhập Lưu hay Tu Đà Hườn chỉ mới loại trừ được ba sợi dây ràng buộc, còn phải loại trừ bảy dây nữa mới hoàn toàn giải thoát. Tuy thế, vị Tu Đà Hườn chỉ còn phải tái sinh nhiều nhất là bảy kiếp nữa thôi thì sẽ đắc quả A La Hán.

Khi thiền sinh tiếp tục hành thiền, phát triển tuệ minh sát sâu hơn, làm yếu đi hai sợi dây trói buộc tiếp theo là tham dục và sân hận, thì thiền sinh sẽ trở thành một vị Tư Đà Hàm, còn gọi là Nhất lai. Những người đạt quả thứ hai chỉ sinh vào trong cảnh dục giới một lần nữa thôi.

Khi hai sợi dây ràng buộc tiếp theo là sân hận và dục ái hoàn toàn bị loại trừ thì thiền sinh trở thành A Na Hàm hay Bất Lai. Vị thánh Bất Lai không còn tái sinh trong cõi dục giới nữa mà tái sinh vào cõi cao hơn, cõi thích hợp cho vị thánh thứ ba. Và tại đây vị thánh A Na Hàm đạt quả A La Hán, giác ngộ hoàn toàn.

Tầng mức thứ tư là A La Hán. A La Hán là những vị thánh hoàn toàn loại trừ năm sợi dây ràng buộc còn lại. Đó là tham ái cõi sắc giới, tham ái cõi vô sắc giới, ngã mạn, bất an, và vô minh. Vị thánh A La Hán thấy rõ tái sinh là một điều mệt mỏi, đời sống thánh thiện đã hoàn thành, những gì cần phải làm đã làm. Đây là mức độ an bình cao nhất và thánh thiện nhất, chấm dứt hoàn toàn tham, sân, si. Các vị thánh A La Hán cao vượt hơn các vị trời, chứng ngộ được niềm an lạc tuyệt đối của Niết Bàn. Không còn một yếu tố nào trong vị A La Hán khiến vị này phải tái sinh lần nữa, già lần nữa, chết lần nữa. Không còn gì để vị này làm. Thành quả của các vị A La Hán cho ta thấy rằng: mọi người đều có thể thực hành theo con đường của Đức Phật dạy để đạt Niết Bàn.

NIBBĀNA

Niết Bàn là sự chấm dứt tham ái, chấm dứt tham lam ích kỷ. Niết Bàn còn được định nghĩa là sự dập tắt tham, sân, si. Tiếng Pāli chỉ Niết Bàn là NIBBĀNA, gồm hai chữ NIB và BĀNA. NIB có nghĩa là không; BĀNA có nghĩa là phiền não hay tham ái cho riêng mình. Như vậy, NIBBĀNA có nghĩa là vắng bóng tham ái, phiền não. Tiếng Sankrit, gọi Niết Bàn là NIRVĀNA. NIRVĀNA có gốc chữ là VĀ, nghĩa là thổi, và tiếp đầu ngữ là NIR có nghĩa là tắt, nên NIRVĀNA có nghĩa là "thổi tắt". Được hiểu là: "thổi tắt ngọn lửa tham muốn cá nhân".

Người ta thường dùng những từ "phủ định" để diễn tả Niết Bàn, điều này gây ra hiểu lầm rằng Niết Bàn là "chẳng có gì cả" hay Niết Bàn là "hư vô". Trong Tam Tạng Pāli chúng ta tìm thấy rất nhiều định nghĩa "xác định" về Niết Bàn như: "nơi nương nhờ cao thượng nhất", "an toàn", "độc nhất", "tuyệt đối thanh tịnh", "siêu thế", "an ninh", "giải thoát", "bình an" v.v...

Như vậy, Niết Bàn không phải là một ý niệm phủ định bởi vì nó chấm dứt tham ái, thổi tắt hay dập tắt tham muốn cá nhân đưa đến sự giải thoát.

Niết Bàn là giải thoát, là tự do, nhưng không phải là sự tự do "thoát" ra khỏi hoàn cảnh mà là sự tự do giải thoát, "không nô lệ" vào hoàn cảnh, hay "giải thoát" ra khỏi hoàn cảnh. Người giải thoát có thể mạnh dạn nói rằng:

"Bất kỳ cái gì đến, tôi đều sẵn sàng chấp nhận, và tùy duyên ứng xử một cách tốt đẹp nhất."

Tự do không có nghĩa là có thể làm được, có quyền làm tất cả những gì mình tưởng tượng những gì mình muốn, như có thể đánh gục một sư tử chỉ bằng một cú đấm. Tự do làm bất cứ cái gì mình muốn không phải là tự do: đó chỉ là sự biểu hiện của ước muốn, tham ái tiềm tàng. Tự do có nghĩa là không nô lệ vào bất kỳ cái gì bởi vì đã thoát ra khỏi sự tham muốn cá nhân, thoát khỏi sân hận, ghét bỏ, kiêu mạn, sợ hãi, thiếu kiên nhẫn... giải thoát khỏi mọi tham ái, giải thoát khỏi sự ràng buộc của cảm xúc như ngọn đèn đã được thổi tắt, tự do, giải thoát, Niết Bàn ngay trong đời sống này, trong thế giới này.

19. NGƯỜI BIẾT VÀ SỰ HIẾU BIẾT

Trong cuốn sách "Tiến Đến Niết Bàn Bằng Cách Thực Hành Bát Chánh Đạo". Ngài Mahasi viết:

"Khi tuệ minh sát của người hành thiền trở nên mạnh mẽ, Chánh Hướng Tâm (Chánh Tư Duy) hướng tâm thiền sinh đến đối tượng để thấy rõ đối tượng mà mình hướng đến và chánh hướng tâm này đã hướng tâm đến đối tượng để Chánh Kiến hiểu rõ đối tượng một cách trực tiếp."

Làm thế nào thiền sinh biết như vậy?

Khi có định tâm, tâm trở nên thanh tịnh, sáng suốt, có đủ sức mạnh để chế ngự những chướng ngại tinh thần (tham ái, sân hận, bất an hối hận, đã dưng buồn ngủ, và hoài nghi) thiền sinh sẽ phân biệt một cách rõ ràng giữa "đối tượng ghi nhận" và "tâm ghi nhận đối tượng" này. Khi thiền sinh ghi nhận sự phòng thì thiền sinh biết rõ ràng phòng lên là một chuyện và tâm ghi nhận phòng là một chuyện khác. Khi thiền sinh ghi nhận xệp, thiền sinh biết rằng xệp là một chuyện, tâm ghi nhận xệp là một chuyện khác. Cũng vậy, khi ghi nhận giờ, bước, đạp trong khi đi, thiền sinh cũng thấy một cách rõ ràng: đối tượng ghi nhận là một chuyện và tâm ghi nhận là một chuyện khác. Bằng cách này thiền sinh hiểu biết rõ ràng vật chất được ghi nhận và tâm ghi nhận. Sự hiểu biết này không phải do tưởng tượng mà là một sự hiểu biết rõ ràng nhờ vào sự quán sát.

Khi hành Thiền Minh Sát, bạn cố gắng chánh niệm ghi nhận đối tượng để hiểu biết trọn vẹn đối tượng. Ghi nhận chuyển động phòng xệp giúp bạn thấy rõ, thấy trọn vẹn chuyển động phòng, chuyển động xệp. Và khi ghi nhận đau là để hiểu biết trọn vẹn về cái đau chứ không phải nhằm mục đích để cho hết đau.

Để hiểu trọn vẹn đối tượng, bạn cố gắng chánh niệm trên những đối tượng này, hoặc vừa chánh niệm vừa niệm thầm. Hiểu biết trọn vẹn ở đây là hiểu biết chúng vô thường, khổ, và vô ngã. Hiểu biết trọn vẹn cũng bao gồm việc loại trừ ý niệm sai lầm về sự vật. Khi bạn hành Thiền Minh Sát lần đầu tiên, bạn cố gắng chánh niệm trên đối tượng trong hiện tại, nhưng tâm không thể ở trên đối tượng mà lang bạt đây đó luôn, đó là vì định tâm của bạn còn yếu. Vì định tâm chưa đủ mạnh nên bạn không có thể để tâm đến chỗ bạn muốn.

Nhưng với sự bền chí và kiên nhẫn, dần dần sẽ đến giai đoạn tâm bạn chỉ ở trên đề mục mà thôi, hoặc thỉnh thoảng tâm mới chạy ra ngoài. Ngay cả khi tâm chạy ra ngoài bạn có thể bắt lại ngay tức khắc, không để nó đi quá mười hay ba mươi giây; hoặc bạn có thể thấy nó ngay khi nó dợm chân muốn chạy ra ngoài. Mọi chuyện đó bạn có thể làm được nếu bạn tinh tấn hành thiền. Khi tâm bạn có thể thường xuyên ở trên đề mục thì bạn đạt được sự định tâm.

Các đối tượng hiện diện qua các cửa giác quan, và bạn có thể ghi nhận từng đối tượng một mặc dầu chúng là những đối tượng khác nhau trong những thời điểm khác nhau. Bạn luôn luôn chánh niệm trong mọi thời điểm, tâm luôn luôn kèm sát trên đề mục. Khi đối tượng A xuất hiện, tâm chánh niệm trên đối tượng A. Khi đối tượng B xuất hiện, tâm chánh niệm trên đối tượng B. Khi đối tượng C xuất hiện, tâm chánh niệm trên đối tượng C. Mặc dầu đối tượng thay đổi khác nhau trong từng thời điểm một nhưng tâm có chánh niệm luôn đi kèm với đề mục. Điều này có nghĩa là tại mỗi thời điểm luôn luôn có chánh niệm và định tâm. Khi tâm có thể luôn luôn ở trên từng thời điểm một của đề mục thì bạn đạt được sát na định. Khi đạt được sát na định thì bạn đạt được "Tâm Tịnh".

Tâm Tịnh được hiểu theo hai cách: Tâm của bạn rất là trong sạch vào lúc bấy giờ vì tâm không bị ô nhiễm bởi những chướng ngại tinh thần. Tâm cũng được gọi là trong sạch vì luôn luôn có Niệm và Định. Tâm Tịnh là tâm không bị trộn lẫn với vọng tâm. Tịnh có nghĩa là không bất tịnh, Tịnh cũng có nghĩa là thuần khiết hay trong sạch không bị trộn lẫn hay hỗn tạp với những cái khác. Luồng tâm trôi chảy không trộn lẫn với sự phóng tâm và tâm bạn luôn luôn ở trên đối tượng. Khi tâm bạn có thể giữ trên đề mục thiền, không lang bạt đây đó, tâm bạn sẽ ổn định, và trở nên an tịnh. Đó là lúc bạn bắt đầu thấy được đối tượng một cách rõ ràng, sống động. Trước đó, mặc dầu bạn nghĩ rằng mình đã thấy đối tượng một cách rõ ràng, nhưng đó chưa phải là thật sự rõ ràng đâu. Nhưng khi tâm an trú vững vàng, ổn định, dán sát vào đối tượng, định tâm vững vàng lúc bấy giờ những đối tượng sẽ tự hiển lộ một cách rõ ràng và sống động.

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu về Chánh Tư Duy và Chánh Kiến.

Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm là một Tâm Sở có đặc tánh hướng tâm đến đối tượng, đặt tâm nằm trên đối tượng. Tư Duy ở đây không có nghĩa là suy nghĩ mà là một Tâm Sở có nhiệm vụ mang tâm đến với đối tượng hay đặt tâm trên đối tượng. Cần phải có Tâm Sở Chánh Hướng Tâm để đưa tâm đến đối tượng được. Một khi tâm ở trên đối tượng thì Chánh Kiến sẽ khởi sinh và hiểu biết đối tượng một cách rõ ràng, đúng đắn. Hai Tâm Sở Chánh Kiến và Chánh Hướng Tâm

(Chánh Tư Duy) rất quan trọng trong việc tạo nên sự hiểu biết đúng đắn về đối tượng hay thấy rõ đối tượng đúng theo thực tướng của chúng.

Như vậy, Chánh Hướng Tâm đưa tâm đến đối tượng, và Chánh Kiến hiểu biết đối tượng, thấy rõ đối tượng đúng theo thực tướng. Điều này chỉ có được khi tâm bạn có chánh niệm và chánh định mạnh mẽ. Khi định tâm trở nên mạnh mẽ, tâm chế ngự mọi chướng ngại thì chẳng khác nào ly nước mà những phần cáu bẩn đã được lắng xuống. Khi những phần cáu bẩn đã được lắng xuống, nước trở nên trong suốt và yên tĩnh. Khi nước yên tĩnh, cặn bã lắng xuống, bạn có thể thấy xuyên qua ly nước một cách rõ ràng. Cũng vậy, khi tâm bị ô nhiễm bởi các chướng ngại như tham, sân, si v.v... thì tâm trở nên dơ bẩn, ô nhiễm; do đó, bạn không thấy được sự vật một cách rõ ràng.

Khi bạn hành thiền, ô nhiễm được lắng xuống, tâm trở nên trong sáng, thanh tịnh, đồng thời tâm ở tâm trên đề mục có nghĩa là tâm an trụ, tĩnh lặng. Khi tâm an tịnh, không bị quấy động bởi phiền não thì chẳng khác nào ly nước đã được lắng trong; chúng ta có thể thấy sự vật một cách rõ ràng. Khi tâm đã đạt được mức độ này, thì thiền sinh đã hoàn thành được giai đoạn thanh tịnh thứ hai, đó là Tâm Tịnh.

"Khi tâm tịnh bắt đầu khởi sinh thì thiền sinh hiểu và thấy một cách rõ ràng vật chất được ghi nhận và tâm đang ghi nhận vật chất đó".

Lúc bấy giờ tâm sẽ không còn lang bạt, tâm luôn luôn ở trên đối tượng, và bạn bắt đầu thấy rõ ràng đối tượng và tâm ghi nhận đối tượng đó. Chẳng hạn như khi bạn ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Thoạt đầu, lúc mới hành thiền bạn trộn lẫn **chuyển động phồng xẹp** với **tâm ghi nhận phồng xẹp**. Nhưng bây giờ bạn phân biệt được **đối tượng được ghi nhận** với **tâm ghi nhận**. Nếu bạn đang chú ý vào chuyển động phồng xẹp thì bạn sẽ thấy vật chất là chuyển động phồng xẹp được ghi nhận, và tâm là tâm ghi nhận chuyển động đó. Thấy phồng xẹp của bụng là vật chất, và sự ghi nhận vật chất này là tâm. Rồi bạn sẽ thấy vật chất và tâm sinh và diệt cùng lúc với nhau.

Đây là "phồng", đây là "ý thức sự phồng". Rồi phồng chấm dứt và xẹp bắt đầu. Khi có sự "xẹp" thì có một "tâm hay biết sự xẹp". Vào lúc bấy giờ chẳng có gì ngoài sự "xẹp" và sự "ghi nhận xẹp". Bạn thấy hai sự kiện này diễn biến trong từng sát na. Vào sát na phồng thì có "phồng là vật chất" và có "tâm ghi nhận phồng là tâm". Như vậy, vật chất và tâm đi từng cặp. Sát na tiếp theo lại có sự xẹp và có tâm ghi nhận sự xẹp, rồi thì có sự phồng và có tâm ghi nhận sự phồng.

Và tại mỗi thời điểm những gì bạn thấy chỉ là vật chất và tâm hay "đối tượng được ghi nhận" và "tâm ghi nhận". Thật vậy, bạn chỉ thấy hai sự việc này thôi. Bạn chẳng thấy gì gọi là người, chúng sinh, tôi ta trong hai sự việc này. Chúng ta thông thường nghĩ về từ "chúng sinh" hay "con người". Đây là một ý niệm rất khó dứt bỏ. Nhưng khi hành thiền, chính bạn thấy rõ qua việc hành thiền rằng vào sát na ghi nhận chỉ có hai sự vật là "vật chất" và "tâm" mà chẳng có cái gì khác. Bấy giờ bạn sẽ có sự hiểu biết rằng: cái mà chúng ta gọi là "người" hay "chúng sinh" chỉ là sự phối hợp của hai yếu tố "vật chất" và "tâm". Ngoài vật chất và tâm chẳng có cái gì là người hay chúng sinh cả.

Giống như một chiếc xe hơi. Bạn thường nói rằng: "Tôi lái xe". Nhưng thật ra chiếc xe không hiện hữu, chỉ có những bộ phận của chiếc xe hiện hữu thôi. Nếu bạn tách rời từng bộ phận riêng rẽ ra thì bạn sẽ mất chiếc xe, mặc dầu những bộ phận riêng rẽ vẫn còn đó. Nếu bạn lắp những bộ phận của chiếc xe vào đúng vị trí của chúng trở lại thì bạn có lại chiếc xe. Thật ra cái mà bạn gọi là chiếc xe không có mặt. Cái có mặt trong ví dụ này là bộ phận của xe. Cũng vậy cái mà chúng ta gọi là người hay chúng sinh, thật ra khi phân tích một cách tuyệt đối thì chẳng có người hay chúng sinh gì cả, chỉ có vật chất và tâm thôi. Chúng ta sẽ thấy rõ điều này qua kinh nghiệm hành thiền, chứ không phải qua sách vở hay nghe người nào nói lại, hoặc do suy nghĩ mà ra.

Chúng ta tự mình ý thức được điều này qua công phu hành thiền: Mỗi một sát na chỉ có hai yếu tố đang diễn ra đó là "vật chất" và "tâm". Đôi lúc đối tượng ghi nhận là tâm, đôi lúc đối tượng ghi nhận là vật chất. Những đối tượng ghi nhận có thể khác nhau, có thể là tâm hay vật chất. Chẳng hạn khi bạn thấy sự phòng và xẹp, bạn ghi nhận phòng và xẹp thì đối tượng ghi nhận là vật chất. Khi tâm chạy ra ngoài bạn ghi nhận "chạy ra ngoài", "chạy ra ngoài", thì đối tượng ghi nhận bây giờ là "tâm".

Như vậy, "đối tượng ghi nhận có thể là vật chất hay tâm" nhưng "cái ghi nhận đối tượng luôn luôn là tâm". Nhưng đầu cho "tâm bạn đang ghi nhận một tâm khác", thì luôn luôn vẫn có các "căn vật chất" (nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn...) mà tâm đó nương nhờ vào. Tâm chỉ có thể khởi sinh tùy thuộc vào cơ thể, chẳng hạn như "tâm thấy" (nhãn thức: cái biết của mắt: thấy): Chỉ có "tâm thấy" khi chúng ta có mắt (nhãn căn). Khi mù hoặc không có mắt thì sẽ không có "tâm thấy" (nhãn thức). Chỉ có "tâm nghe" (nhĩ thức) khi chúng ta có tai (nhĩ căn). Khi điếc hoặc không có tai thì sẽ không có "tâm nghe" (nhĩ thức). Như vậy, tâm của con người, tâm loài vật, hay tâm một số các vị trời cũng luôn luôn dựa vào những căn vật chất (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Nếu không có căn vật chất thì tâm không thể tự

nó xuất hiện. Khi tâm bạn ghi nhận một tâm khác, có nghĩa là bạn đang lệ thuộc vào căn vật chất. Trong trường hợp này cũng có vật chất và tâm liên tục diễn tiến.

Cũng vậy khi bạn đi, bạn ghi nhận giờ, bước, đạp. Trong trường hợp này chuyển động giờ chân cũng là vật chất và sự ghi nhận chuyển động giờ chân là tâm. Giờ chân là vật chất và sự ghi nhận chuyển động giờ chân là tâm. Khi đạp, chân là vật chất và sự ghi nhận chuyển động đạp là tâm. Như vậy, bạn thấy rõ có hai tiến trình xảy ra trong lúc đó là tâm và vật chất.

Khi bạn thấy được tâm và vật chất theo lối này thì bạn biết rằng chẳng có gì ngoài vật chất và tâm. Như vậy là bạn có Chánh Kiến, và hiểu biết sự vật đúng theo thực tướng của chúng. Đó là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy mà bạn đạt được qua thực hành chứ không phải qua suy tư, hay qua một người khác nói. Chính do bạn thực hành mà có những tuệ giác này. Đây là kinh nghiệm của riêng bạn, là tuệ giác của riêng bạn. Vậy khi bạn thấy được vật chất và tâm trong từng sát na thì bạn có thể loại bỏ ý niệm sai lầm về người hay chúng sinh hoặc cá nhân.

Tuy nhiên, trong đời sống hằng ngày, như khi nói chuyện, chúng ta không thể tránh dùng những chữ tôi, anh, người, chúng sinh. Bởi vì chúng ta sống trong một thế giới chế định cho nên chúng ta phải dùng những từ chế định để giao tiếp, nhưng theo nghĩa tuyệt đối thì chẳng có tôi, ta, đàn ông, đàn bà, người, chúng sinh... chỉ có vật chất và tâm. Nếu bạn nói rộng hơn nữa, thì chỉ có ngũ uẩn mà thôi. Đó là những gì mà chúng ta trực nhận được xuyên qua hành Thiền Minh Sát, xuyên qua việc kiên trì quán sát theo dõi những đối tượng xuất hiện ở các cửa giác quan. Khi đạt được tầng mức thấy rõ chỉ có vật chất và tâm thì bạn đã đi vào trong lãnh vực của Thiền Minh Sát hay bước qua ngưỡng cửa của Thiền Minh Sát.

Hành Thiền Minh Sát bạn sẽ có giải thưởng xứng đáng bởi vì bạn sẽ thực chứng được rằng "chỉ có vật chất và tâm", có nghĩa là bạn khám phá ra đối tượng mà trước đây bạn chẳng bao giờ biết đến. Bây giờ nhờ chú tâm một cách khăng khít vào đối tượng, nhờ liên tục quán sát theo dõi, nhờ định tâm bạn khám phá ra rằng: Cái mà bạn gọi là một cố thể, một khối độc nhất, người, chúng sinh, tôi, ta, anh, chị v.v... thật ra chỉ là sự tập hợp của vật chất và tâm. Nếu tâm tách rời ra khỏi vật chất, vật chất tách rời khỏi tâm, thì tôi, ta chẳng còn tác động như một chúng sinh. Như vậy, vật chất và tâm được so sánh với hai người: một người mù và một người què. Người mù không thể đi tới đích một mình, bởi vì mù, người què cũng không thể đi tới đích một mình, bởi vì què. Nhưng nếu người mù cũng

người què thì người què có thể chỉ đường cho người mù đi lại dễ dàng, lúc trái, lúc phải, lúc đi thẳng, lúc đổi hướng v.v... Cuối cùng, cả hai đều đi được đến nơi mình muốn.

Cũng vậy, chỉ một mình thân hay tâm thôi không làm được điều gì. Tâm không thể đi, tâm không thể co duỗi tay chân, tâm không thể nói, bởi vì tâm không có cơ thể vật chất. Thân không có tâm như một khúc gỗ chẳng hoạt động được gì cả, nhưng khi thân và tâm phối hợp với nhau, bấy giờ chúng ta gọi đó là con người, tức là thân và tâm đã phối hợp để làm nhiệm vụ của mình. Sự hiểu biết, sự chứng ngộ này đến từ chính bạn, kinh nghiệm của chính bạn, không phải của người nào khác, không phải nhờ đọc sách hay nghe thầy giảng. Tuệ minh sát là tuệ giác thật sự đến từ bên trong, và chỉ tuệ minh sát đến từ bên trong mới được gọi là sự hiểu biết thật sự hay trí tuệ thật sự.

Chân trí tuệ này chỉ có được qua sự thực hành, qua sự quán sát đối tượng đúng theo chân tướng của chúng. Điều quan trọng là bạn phải chú tâm vào đối tượng trong giây phút hiện tại để thấy đối tượng một cách rõ ràng. Khi bạn thấy đối tượng một cách rõ ràng, bạn sẽ hiểu rõ chúng là gì.

Khi bạn quán sát theo dõi chuyển động phòng xep bạn sẽ ý thức được rằng chuyển động phòng xep chỉ là biểu hiện của vật chất, không có năng lực nhận biết. Tâm bạn không thực hiện được chuyển động nhưng có khả năng nhận biết. Sau khi biết được sự vật là gì, tâm bạn cũng ý thức được sự vật đến và đi, không tồn tại lâu dài. Qua việc hành thiền bạn có thể khám phá ra nhiều điều về chính bạn. Bạn có thể khám phá nhiều điều về vật chất và tâm, nhiều điều về đối tượng đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Và sự khám phá này rất quan trọng. Do hành thiền bạn khám phá ra vật chất và tâm liên hệ với nhau như thế nào, chúng sinh diệt ra sao, thực chất chúng là gì. Nếu bạn không khám phá được điều đó thì bạn không thể đạt được những gì mà bạn mong muốn nghĩa là bạn không thể giác ngộ. Đó là lý do tại sao bạn phải hành Thiền Minh Sát. Bạn phải kinh nghiệm từng tuệ minh sát một. Bạn không thể bỏ bằng tuệ giác nào. Mặc dầu một số thiền sinh có thể đạt đến những tuệ giác này rất nhanh, nhưng thiền sinh phải tuần tự đi qua tất cả mọi giai đoạn của tuệ giác.

Đó là cái chúng ta gọi là biết "kẻ biết", và "cái cần biết". Khi chúng ta biết được, hiểu được "tâm ghi nhận đối tượng" (kẻ biết) và "đối tượng ghi nhận (cái cần biết)", lúc bấy giờ bạn sẽ thấy được ba yếu tố:

Đối tượng ghi nhận, "Cái cần biết"

Tâm ghi nhận đối tượng "Kẻ đang nhận biết"

và tâm biết rằng có tâm đang ghi nhận đối tượng "Người biết về cái (kẻ) đang nhận biết"

Như vậy, bạn thấy ba sự kiện vào thời điểm đó: "cái gì được biết", "cái gì nhận biết" và "người biết về cái gì đang nhận biết". Tất cả sự khám phá trên bạn có được xuyên qua việc thực hành Thiền Minh Sát. Không có Thiền Minh Sát bạn không hy vọng thấy được sự thật về vật chất và tâm như vậy.

Nếu chúng ta không thấy được chân đế của vật chất và tâm thì chúng ta không hy vọng tiến triển trên đường đạo. Nếu chúng ta không đạt sự tiến bộ thì chúng ta không thể hiểu biết thật sự về Tứ Diệu Đế, bốn chân lý cao thượng, nói cách khác, chúng ta không giác ngộ. Như vậy, mục đích của Thiền Minh Sát hay mục tiêu tối thượng của Thiền Minh Sát là giác ngộ hay hoàn thành tất cả sự thanh lọc tâm. Nhưng nhiệm vụ của Thiền Minh Sát như tôi đã nói nhiều lần, phải thấy rõ chân tướng của sự vật, thấy chúng một cách đầy đủ trọn vẹn. Hiểu biết trọn vẹn ở đây có nghĩa là hiểu biết chúng là gì, biết rõ chúng là vô thường, khổ, vô ngã v.v... và có thể loại trừ ý niệm sai lầm về đối tượng.

Một khi đã có sự hiểu biết trọn vẹn về sự vật thì việc hành thiền, chính nó sẽ tự động tiến đến mục đích tối hậu. Sự thấy rõ vật chất và tâm này chỉ là khởi đầu của Thiền Minh Sát. Như vậy, khi bạn thấy vật chất và tâm một cách rõ ràng, thì bạn đã đạt được Kiến Tịnh hay đạt được sự thấy rõ chân đế về vật chất và tâm.

20. BÁT CHÁNH ĐẠO

Tất cả các bạn đều quen thuộc từ Bát Chánh Đạo. Khi bạn hành thiền là bạn đang thực hành Bát Chánh Đạo. Tôi không cần phải giải thích nhiều chi tiết về Bát Chánh Đạo.

Khi bạn hành Thiền Minh Sát, bạn cố gắng chú tâm vào đối tượng trong hiện tại. Khi bạn cố gắng chú tâm theo dõi đề mục thì sự cố gắng chánh niệm này là một yếu tố của Bát Chánh Đạo: **Chánh Tinh Tấn**.

Với Chánh Tinh Tấn, bạn cố gắng chánh niệm trên đề mục. Khi tâm chánh niệm trên đề mục có nghĩa là tâm chạm đến đề mục. Tâm chạm đến đề mục này gọi là **Chánh Niệm**. Khi chánh niệm trở nên mạnh mẽ, tâm lắng xuống và ở trên đề mục, trụ lại ở đó. Khi tâm hướng đến đề mục và trụ lại đó một thời gian thì gọi là **Chánh định**. Định là một yếu tố giữ Tâm và những Tâm Sở liên hệ với Tâm nằm trên đối tượng. Định không để cho tâm nao loạn, không để tâm hướng về đối tượng. Đó là bản chất của định hay Samādhi.

Khi bạn đạt được định tâm, tâm trở nên an tịnh. Những chướng ngại tinh thần bị chế ngự.

Khi những chướng ngại tinh thần bị chế ngự, tâm trở nên an tịnh thì bạn sẽ bắt đầu thấy đối tượng một cách rõ ràng, rõ ràng hơn trước đây nhiều. Bạn thấy rõ bản chất thực sự của sự vật Thấy rõ đối tượng khởi sinh tùy thuộc vào một số điều kiện, thấy chúng đến rồi đi.

Rồi bạn thấy được bản chất vô thường của sự vật. Khi thấy được bản chất vô thường của sự vật thì bạn cũng thấy được bản chất đau khổ của chúng. Đau khổ ở đây có nghĩa là luôn luôn bị hành hạ, bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Khi bạn thấy được bản chất vô thường và bản chất khổ của sự vật thì bạn cũng thấy được bản chất vô ngã, có nghĩa là bạn thấy rõ rằng bạn không thể kiểm soát được chúng, chúng sinh và diệt theo cách của chúng. Bạn cũng thấy rằng chỉ có tâm đang ghi nhận và đối tượng là đề mục ghi nhận mà chẳng có gì có thể gọi là ta, của ta hay linh hồn, tự ngã của ta... Điều này có nghĩa là bạn thấy được bản chất vô ngã của sự vật. Vậy, khi thấy đối tượng một cách rõ ràng thì được gọi là có sự hiểu biết đúng đắn hay Chánh kiến.

Muốn cho tâm ở trên đối tượng, an trụ trên đối tượng, hiểu rõ hay thấy bản chất của sự vật, bạn cần phải có một Tâm Sở khác. Tâm Sở này dẫn tâm đến đối

tượng và đặt tâm lên đối tượng. Tâm Sở dẫn tâm đến đối tượng là **Chánh Hướng Tâm** hay Chánh Tư Duy. Như vậy, Chánh Hướng Tâm không phải là suy nghĩ thông thường mà có nghĩa là tâm hướng đến đối tượng và đặt trên đối tượng để cho trí tuệ có thể thấy bản chất của sự vật.

Năm yếu tố trong Bát Chánh Đạo này (Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến, Chánh Tư Duy) hoạt động với nhau trong từng sát na của chánh niệm. Khi có chánh niệm tốt, các yếu tố này sẽ hoạt động một cách hài hòa. Chúng là năm yếu tố hoạt động hay năm yếu tố tích cực.

Ba yếu tố: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng là ba yếu tố thụ động. Đây là ba yếu tố thuộc về giới. Nói một cách thật chính xác thì ba yếu tố này không hiện diện trong tâm khi bạn đang hành thiền, nhưng chúng được trọn vẹn khi bạn xin giới. Bởi vậy, chúng không được gọi là những yếu tố tích cực. Do đó, khi hành thiền, bạn không có tất cả các yếu tố của Bát Chánh Đạo, bạn chỉ có năm yếu tố tích cực hoạt động với nhau một cách hài hòa trong mỗi phút giây của chánh niệm. Khi bạn thực hành Thiền Minh Sát là bạn thực hành Bát Chánh Đạo hay Trung Đạo. Được gọi là Trung Đạo bởi vì chúng không nghiêng về hai thái cực lợi dưỡng và khổ hạnh. Trung đạo đã được chính Bồ Tát khám phá ra, chính Bồ Tát thực hành, và đạt được kết quả nhờ sự thực hành đó. Có nghĩa là kết quả của việc thực hành này đã giúp cho Bồ Tát thành Phật.

Đức Phật dạy rằng:

"Bát Chánh Đạo là con đường tốt nhất trong các con đường".

Điều này có nghĩa là có nhiều con đường hay nhiều lối đi, có lối dẫn đến tái sinh vào cõi phạm thiên, có lối dẫn đến tái sinh vào cõi trời, có lối dẫn đến tái sinh vào cõi người và có lối dẫn đến tái sinh vào bốn ác đạo. Trong số những lối đi đó Bát Chánh Đạo là lối đi tốt nhất, đưa đến sự loại trừ phiền não, dẫn đến chỗ chấm dứt khổ đau. Đức Phật dạy: *"Đây là con đường duy nhất, không có con đường nào khác đưa đến Kiến Tịch".*

Kiến Tịch ở đây có nghĩa là thanh lọc tri kiến, hay thanh tịnh tri kiến, giác ngộ tri kiến, có sự hiểu biết đúng đắn, thấy biết đúng theo thực tướng của sự vật. Chúng ta hãy ghi nhận những lời dạy này. Những lời dạy này được ghi trong Kinh Pháp Cú. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật đã nhấn mạnh rằng *"Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất, không có con đường nào khác đưa đến Kiến Tịch".* Đưa đến

Kiến Tịnh là đưa đến thanh tịnh Đạo và Quả, có nghĩa là Giác Ngộ. Bởi vậy, Đức Phật dạy:

"Đây là con đường duy nhất, không có con đường nào khác đưa đến Giác Ngộ."

Trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy: "Đây là một con đường để thanh lọc chúng sinh..." Chữ "đây" chỉ cho Tứ Niệm Xứ, vậy câu này có nghĩa là "Tứ Niệm Xứ là một con đường để thanh lọc chúng sinh..." Chữ "một con đường" được giải thích bằng nhiều cách. Được gọi là một con đường vì nó chắc chắn dẫn đến Niết Bàn, nó không có ngã rẽ. Một con đường còn có nghĩa là con đường của một Đấng. Đấng ở đây là Đức Phật. Cũng có bản dịch "Đây là con đường duy nhất", nhưng ngày nay có nhiều người không thích dùng chữ "con đường duy nhất". Họ muốn dùng chữ "một con đường" thôi. Họ lý luận rằng: "Có nhiều con đường dẫn đến thành phố thì cũng phải có nhiều con đường dẫn đến Niết Bàn cho nên Tứ Niệm Xứ hay Bát Chánh Đạo chỉ là một trong số những con đường đó thôi chứ không phải là con đường duy nhất". Nhưng trong câu Kinh Pháp Cú trên, Đức Phật nhấn mạnh rằng đây là con đường duy nhất và không có con đường nào khác. Vậy để đạt Niết Bàn bạn phải thực hành Bát Chánh Đạo hay Tứ Niệm Xứ.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật chỉ hai mươi một cách thực hành chánh niệm khác nhau. Nhưng dầu thực hành theo cách nào đi nữa thì cũng phải có Chánh Niệm. Phải thiết lập chánh niệm vững chắc trên đối tượng. Mặc dầu có kinh Đại Niệm Xứ đã chỉ dẫn rõ ràng, vẫn có người tranh luận rằng: Đức Phật không nói điều này, không nói điều nọ v.v... nhưng khi nói đến Kinh Pháp Cú thì người ta không còn tranh luận nữa. Bởi vì trong Kinh Pháp Cú Đức Phật đã nói rõ ràng rằng: *"Đây là con đường duy nhất và không có con đường nào dẫn đến Kiến Tịnh hay giúp thanh lọc chúng sinh"*.

Và trong thực hành chúng ta cũng ý thức được rằng: Bao lâu tâm còn có chánh niệm, bao lâu chánh niệm còn đứng gác ở các cửa mắt, tai, mũi v.v... thì phiền não không quấy nhiễu tâm. Như vậy, chúng ta có thể giữ tâm trong sạch bằng cách hành Thiền Minh Sát. Vào lúc ta mất chánh niệm, vào lúc chúng ta để trống cửa giác quan không canh chừng thì phiền não sẽ bước vào. Như vậy, qua việc hành Thiền Minh Sát chúng ta dễ dàng để chấp nhận rằng: *"Chánh niệm là con đường duy nhất để thanh lọc tâm hay để lánh xa phiền não"*.

Đức Phật nói:

"Các con có theo con đường này không?"

Câu này có nghĩa là Đức Phật khích lệ môn đệ theo Trung Đạo hay theo Bát Chánh Đạo. Bởi vì chỉ có theo Bát Chánh Đạo thì mới đạt được giác ngộ, mới ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Đức Phật nói rằng sự thực hành này làm thối chí ma vương (māra), diệt trừ bất thiện. Māra ở đây có nghĩa là phiền não. Vậy, do thực hành Bát Chánh Đạo, chúng ta có thể làm suy giảm phiền não, đui phiền não ra khỏi tâm, giữ tâm an toàn.

Thực hành Bát Chánh Đạo và thực hành Chánh Niệm giống nhau, mặc dầu được gọi bằng hai tên khác nhau. Sự thực hành này loại trừ phiền não ra khỏi tâm.

Khi thành công trong việc thực hành Bát Chánh Đạo chúng ta sẽ giác ngộ. Vào sát na giác ngộ, tùy theo từng tầng mức giác ngộ, thiền sinh có thể loại trừ phiền não một phần hay hoàn toàn. Và một khi phiền não đã được loại trừ thì vĩnh viễn không còn khởi sinh trong tương lai nữa. Bát Chánh Đạo là con đường mà chúng ta phải nỗ lực thực hành một cách rất ráo nếu chúng ta muốn tẩy trừ phiền não trong tâm. Chúng ta muốn tẩy trừ phiền não trong tâm bởi vì phiền não này đã gây ra đau khổ cho ta. Phiền não trong tâm là một loại nghiệp bất thiện; mà nghiệp bất thiện thì sẽ trả quả bất thiện hay đau khổ. Nếu chúng ta không muốn có kết quả đau đớn, khổ sở trong tương lai thì chúng ta phải tránh những Tâm Sở bất thiện khởi sinh trong tâm. Để ngăn ngừa những Tâm Sở bất thiện khởi sinh trong tâm chúng ta phải thực hành Bát Chánh Đạo hay Tứ Niệm Xứ.

Đức Phật đã dạy là đi trên con đường này bạn sẽ chấm dứt đau khổ, và giác ngộ
Niết Bàn: *"Sau khi đã tự mình thấy rõ con đường này, Như Lai dạy lại cho các con."*

Ở đây Đức Phật nói rằng: chính Ngài đã khám phá ra con đường này, và sau đó Ngài dạy lại cho chúng ta chứ không phải Ngài học hỏi từ một người nào. Đường hay Đạo này có nghĩa là: Do trí tuệ của chính Đức Phật thấy rõ con đường, không phải trí tuệ vay mượn của kẻ khác. Ngài đã tự mình khám phá ra phương pháp không do sự giúp đỡ hay hỗ trợ của một vị thầy nào. Đức Phật hay Bồ Tát đã trải qua sáu năm thực hành khổ hạnh với mục tiêu đạt đến quả Phật. Nhưng hầu hết thời gian trong sáu năm này Ngài đã thực hành sai lầm nên không đến gần mục đích mà Ngài mong muốn. Ngài bắt đầu xem xét lại sự thực hành của mình và khám phá ra rằng: Sự thực hành mà Ngài đã làm trong gần sáu năm là sự thực hành sai lầm. Rồi Ngài tự tìm cho mình một phương pháp đúng đắn. May mắn thay, Ngài nhớ đến một sự kiện quan trọng trong cuộc đời của Ngài. Đó là khi Ngài còn bé, lúc chưa tròn một tuổi, trong buổi lễ hạ điền, nhà vua cày lát cày đầu

tiên để khuyến khích nông nghiệp. Trong buổi lễ này, các cô bảo mẫu sẵn sóc cho Bồ Tát say mê xem lễ nên lấy vải vây thành một hàng rào, và để thái tử ngủ trong một cái nôi lớn dưới cội cây táo. Bồ tát tỉnh dậy và ngồi thiền một mình dưới gốc cây.

Bồ Tát hồi tưởng lại việc đó, và nhớ rằng lúc bấy giờ Ngài đã hành thiền đúng cách. Ngài bèn thực hành theo cách đó, và chỉ trong một đêm Bồ Tát thực hành và đạt quả Phật. Trước khi khám phá ra phương pháp đúng đắn này, Đức Phật đã trải qua sáu năm thực hành phương pháp khổ hạnh sai lầm. Khi Ngài khám phá ra con đường đúng đắn, Ngài chỉ thực hành trong một đêm, và thành Phật.

Đức Phật dạy: *"Sau khi đã tự mình thấy rõ con đường này, Như Lai dạy lại cho các con."* Bát Chánh Đạo, hay con đường chân chánh gồm tám yếu tố, được mô tả là phương pháp loại trừ hay nhổ gai nhọn phiền não trong tâm. Đức Phật thường nhắc đi nhắc lại, thường nhấn mạnh rằng: *"Chính các con phải nỗ lực thực hành, các đấng Như lai chỉ là những vị thầy"*. Đó là điều quan trọng trong Phật giáo, nghĩa là bạn phải tự mình nỗ lực để đạt sự giác ngộ. Giác Ngộ không phải là món quà được ban cho.

"Chính các con phải thực hành" có nghĩa là không ai có thể thực hành thay cho người khác. Tôi không thể thực hành cho anh. Anh không thể thực hành cho tôi. Tôi không thể tặng sự giác ngộ của tôi cho anh như một món quà (đây là điều không thể nào xảy ra được, mỗi người phải tự thực hành lấy). Đó là lý do tại sao người Phật tử luôn luôn dựa vào chính mình để giác ngộ. Chúng ta không thể dựa vào người khác. Chúng ta không thể dựa vào bất kỳ người nào ngay cả Đức Phật. Điều mà chúng ta dựa vào Đức Phật là dựa vào những lời dạy dỗ, hướng dẫn của Ngài. Nhưng sau khi hiểu những lời dạy của Đức Phật, chúng ta phải tự mình thực hành. Chỉ khi bạn không thực hành, bạn mới không hy vọng đạt được kết quả tốt. Nếu bạn tinh tấn thực hành bạn sẽ tự mình giác ngộ chân lý.

"Chính các con phải nỗ lực thực hành" có nghĩa là không thể dựa vào một ai để giác ngộ. Lời dạy dỗ này cũng cho ta thấy Đức Phật thừa nhận khả năng hay tiềm lực của con người, của chúng sinh. Con người, chúng sinh có năng lực hay tiềm năng để tự mình thực hành và tự mình chứng ngộ. Người Phật Tử có đủ khả năng để giác ngộ nếu người đó học và thực hành theo những lời dạy của Đức Phật mà không dựa vào kẻ khác để giác ngộ. Đức Phật chỉ là vị thầy của chúng ta. Đức Phật chỉ có thể hướng dẫn dạy dỗ cho chúng ta mà không thể thực hành thay cho chúng ta, chẳng khác nào vị thầy giáo ở trường học không thể học cho

học trò. Học trò phải học mới được. Không một ai, không một đấng thần linh thượng đế nào có thể giác ngộ hay thay cho người khác.

Đức Phật nói: người nào thực hành Bát Chánh Đạo, kinh nghiệm được hai loại thiền thì thoát khỏi ảnh hưởng của ma vương. Khi bạn thực hành Tứ Niệm Xứ hay Bát Chánh Đạo, bạn có thể bắt đầu bằng Thiền Định rồi chuyển sang Thiền Minh Sát hoặc thực hành ngay Thiền Minh Sát mà không hành Thiền Định trước. Dù bạn hành thiền cách nào đi nữa, bạn cũng sẽ kinh nghiệm được Jhāna. Đạo cũng gọi là Jhāna. Quả cũng gọi là Jhāna. Trong chiều hướng đó vipassanā cũng được gọi là Jhāna. Đức Phật đã nhiều lần nhắc nhở rằng: nếu thực hành theo lối này, chúng ta sẽ kinh nghiệm hai loại Jhāna, và giải thoát khỏi ảnh hưởng của Ma vương, có nghĩa là thoát khỏi phiền não. Đó là lý do tại sao trong Phật Giáo Nguyên Thủy, sự thực hành được xem là quan trọng nhất. Không phải chúng ta đánh giá quá cao sự thực hành, nhưng sự thực hành dẫn đến các tuệ giác, thấy rõ bản chất của sự vật, đạt đến mục đích tối thượng là loại trừ phiền não trong tâm. Không có sự thực hành này, chúng ta không thể kỳ vọng giác ngộ được. Do vậy, chúng ta phải cố gắng thực hành theo lời hướng dẫn của Đức Phật để có thể hoàn thành mục tiêu của mình. Những gì chúng ta thực hành đây, nếu nói một cách thật đúng, thì không phải là "**Bát Thánh Đạo**" mà là "**Bát Chánh Đạo**". Vào sát na giác ngộ, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo mới cùng lúc khởi sinh, và sát na đó mới được gọi là Bát Thánh Đạo. Bởi vì tại sát na giác ngộ này, một người bình thường đã trở thành một vị thánh, lúc đó tám yếu tố Bát Chánh Đạo lấy Niết Bàn làm đối tượng. Trong khi thiền sinh đang thực hành Thiền Minh Sát, thiền sinh chưa đạt được tầng mức giác ngộ, thì tám yếu tố của Bát Chánh Đạo lấy "vật chất" và "tâm" hay "ngũ uẩn" làm đối tượng. Nhưng vào sát na giác ngộ thì tám yếu tố Bát Chánh Đạo lấy Niết Bàn làm đối tượng, và trở thành Bát Thánh Đạo. Những gì mà chúng ta đang thực hành là Bát Chánh Đạo, đó là giai đoạn đầu của Bát Thánh Đạo.

Cầu mong các bạn tinh tấn thực hành Bát Chánh Đạo. Do sự thực hành tinh tấn này, cầu mong các bạn thoát khỏi phiền não, chấm dứt đau khổ.

21. ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN MINH SÁT

Khi hành Thiền Minh Sát thiền sinh phải chú tâm vào những gì? hay đối tượng của Thiền Minh Sát là gì?

Thông thường trong Thiền Minh Sát tất cả mọi sự vật nổi bật hay hiển lộ trong hiện tại đều là đối tượng của Thiền Minh Sát. Nhưng đối tượng Thiền Minh Sát cũng cần một số đặc tính của nó. Đó là:

Đối tượng mà ta hướng đến phải là chân đế (sự thật tuyệt đối). Có hai loại sự thật được Đức Phật dạy trong Phật giáo. Đó là chân đế và tục đế. Chân đế còn được gọi là sự thật tuyệt đối. Tục đế gọi là sự thật chế định.

Khi chúng ta nói đây là một người, là nói thật, không phải nói dối, nhưng sự thật ở đây là sự thật chế định. Theo sự thật tuyệt đối thì không có cái gì gọi là một người mà chỉ là sự kết hợp của ngũ uẩn hay sự kết hợp của vật chất và tâm. Như vậy, vật chất và tâm mới gọi là sự thật tuyệt đối. Nhưng khi vật chất và tâm kết hợp lại thì thành một người hay một chúng sinh. Rồi sự kết hợp đó được chúng ta đặt tên là đàn ông hay đàn bà. Chữ đàn ông, đàn bà đặt ra ở đây để chỉ cho khối kết hợp vật chất và tâm. Như vậy, đàn ông, đàn bà hay chúng sinh thật ra chỉ là sự hiện hữu do tưởng tượng của chúng ta mà chẳng có cái gì là con người hay chúng sinh trong đó. Tên mà chúng ta gọi hay đặt cho người hay sự vật chỉ là đại diện cho sự biểu hiện của các kết hợp vật chất và tâm mà thôi. Đó là tục đế hay là sự thật chế định. Từ sự thật chế định, chúng ta có thể rút ra sự thật tuyệt đối. Như từ con người chúng ta tìm ra vật chất và tâm. Vật chất và tâm là sự thật tuyệt đối, bởi vì vật chất và tâm thật sự hiện hữu, và chúng ta có thể kinh nghiệm được, có thể thấy được qua sự thực hành Thiền Minh Sát. Như vậy, sự thật chế định là những gì không hiện hữu thật sự, nhưng nó hiện hữu trong tâm của chúng ta, nó chỉ là ý niệm hay tên gọi. Chúng ta đã sử dụng ý niệm hay tên gọi trong đời sống hàng ngày, nhưng khi hành Thiền Minh Sát chúng ta không lấy ý niệm hay tục đế làm đề mục bởi vì mục tiêu của Thiền Minh Sát là để thấy được sự vật vô thường, khổ, và vô ngã. Còn ý niệm hay tục đế thì không có ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã. Chúng ta không biết lúc nào ý niệm đến và lúc nào ý niệm đi. Tam tướng hay ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã này rất quan trọng cần phải thấy rõ, bởi vì chỉ khi nào thấy rõ ba đặc tính vô thường khổ vô ngã của sự vật bạn mới vứt bỏ nó. Ba đặc tính này chỉ có trong chân đế (sự thật tuyệt đối).

Có bốn chân đế hay bốn sự thật tuyệt đối:

Tâm Vương,
 Tâm Sở,
 Vật Chất (sắc pháp), và
 Niết Bàn.

Trong bốn chân đế trên, chỉ có ba chân đế đầu tiên là Tâm Vương, Tâm Sở, và Vật Chất là đối tượng của Thiền Minh Sát. Niết Bàn không phải là đối tượng của Thiền Minh Sát. Nhưng không phải tất cả các loại Tâm Vương, các loại Tâm Sở, và các loại Vật Chất đều là đối tượng của Thiền Minh Sát. Như vậy, khi quán sát một phần lớn các Tâm Vương, một phần lớn các Tâm Sở, và một phần lớn Vật Chất là chúng ta hành Thiền Minh Sát. Đối tượng hành thiền về Vật Chất và Tâm phải là đối tượng hiệp thế, không phải là đối tượng siêu thế. Các siêu thế tâm, và những Tâm Sở đi kèm khởi sinh vào lúc giác ngộ không phải là những đối tượng của Thiền Minh Sát. Lý do đơn giản là vì thiền sinh chưa giác ngộ nên chưa có những tâm này.

Khi bạn hành Thiền Minh Sát, bạn quán sát theo dõi tâm, quán sát theo dõi cảm thọ, quán sát theo dõi tâm vương, quán sát theo dõi tâm sở... nhưng chỉ những loại tâm nào đang hiện diện bạn mới quán sát theo dõi. Bạn chỉ quán sát những tâm hiệp thế, không quán sát tâm siêu thế. Chỉ có những gì bạn kinh nghiệm, chỉ có những gì khởi sinh trong tâm, bạn mới có thể lấy chúng làm đề mục hành thiền. Như vậy, đối tượng của Thiền Minh Sát trước tiên phải là chân đế. Trong số những chân đế thì chỉ những gì thuộc về hiệp thế mới là đối tượng để hành thiền. Những bậc thánh đạt được những tầng mức giác ngộ thấp trong Thiền Minh Sát có thể lấy đối tượng siêu thế làm đề mục hành thiền. Nhưng mặc dầu các bậc thánh hạng thấp này, có thể trú trên tâm siêu thế, nhưng trú trên tâm siêu thế cũng chẳng đem lại lợi ích gì, bởi vì trong tâm siêu thế làm gì có phiền não để loại trừ. Tâm siêu thế không có phiền não nên không phải là đề mục của Thiền Minh Sát.

Thiền sinh hành Thiền Minh Sát chỉ lấy các đối tượng thuộc tâm hiệp thế để hành thiền. Trong tâm hiệp thế, có những tâm thuộc về tâm thiền (Jhāna), có những tâm không thuộc về tâm thiền. "Thiền Tâm" chỉ khởi sinh trong tâm người hành Thiền Định. Đề mục thiền của người hành Thiền Định là tục đế. Thiền sinh chú tâm vào các đề mục này để phát triển định tâm và đạt các tầng thiền định (Jhāna). Khi thiền sinh hành Thiền Định đến một giai đoạn nào đó sẽ khởi sinh trong thiền sinh một tâm gọi là Jhāna (thiền tâm). Có thể lấy tâm Jhāna (thiền tâm) này làm đối tượng minh sát. Nhưng chỉ những người hành thiền định, đặc các tầng thiền (Jhāna) thì mới lấy các tầng thiền (Jhāna) làm đối tượng. Nếu bạn

không đặc thiền, chưa đạt tầng thiền nào thì bạn hãy trực tiếp hành Thiền Minh Sát, lý do đơn giản là vì bạn chưa đạt các tầng thiền này .

Có hai loại tuệ minh sát: trực tiếp minh sát và gián tiếp minh sát. Khi hành thiền thì bạn đạt được tuệ minh sát trực tiếp. Chẳng hạn như khi bạn đặt tâm trên đối tượng, bạn thấy rõ chúng là vô thường, khổ, vô ngã, đó là trực tiếp minh sát. Sau khi có trực tiếp minh sát về vô thường, khổ, vô ngã thì một trực nhận hay trực giác đến khiến bạn ý thức rõ rằng: "Đối tượng ta đang quán sát là vô thường thì những đối tượng khác cũng vô thường." Đó là gián tiếp minh sát. Gián tiếp minh sát là cái mà bạn không thật sự kinh nghiệm, nhưng có được sau khi đã kinh nghiệm trực tiếp minh sát. Gián tiếp minh sát là thành quả phải đến của trực tiếp minh sát. Gián tiếp minh sát không phải là suy tư mà là sự trực nhận hay trực giác đến một cách tự nhiên. Như vậy gián tiếp minh sát chỉ có thể xảy ra sau trực tiếp minh sát. Gián tiếp minh sát là cái tự động đến ngay sau khi có trực giác minh sát. Trước tiên bạn có trực tiếp minh sát, như thấy một sự vật nào đó là vô thường, sau đó bạn mới có gián tiếp minh sát: "Vật này vô thường thì những vật khác cũng vậy". Trong trực tiếp minh sát thì bạn lấy đối tượng là những gì bạn có thể kinh nghiệm hay đã từng kinh nghiệm qua. Khi bạn chưa đắc các tầng Thiền Định thì không thể lấy các tầng Thiền Định làm đề mục cho Thiền Minh Sát. Bạn phải lấy các Tâm Vương và Tâm Sở không thiền làm đối tượng hành Thiền Minh Sát.

Trong số những tâm không thiền, những tâm nào chỉ khởi sinh trong tâm của vị A La Hán mà thôi thì không thể lấy đó làm đề mục để hành thiền. Bởi vì không phải là A La Hán thì làm sao bạn có các tâm này mà quán sát ghi nhận. Như vậy, chỉ có một số Tâm Vương, Tâm Sở, và một số đối tượng vật chất có thể làm đối tượng cho việc hành thiền. Chỉ có những đề mục nào thật rõ ràng cụ thể, thiền sinh mới nên lấy làm đối tượng để hành thiền. Thiền sinh mới bắt đầu hành Thiền Minh Sát phải chọn những đề mục hiển lộ rõ ràng, những đề mục dễ quán sát. Lúc mới đầu hành thiền không nên cố gắng tìm hiểu hay cố gắng để thấy những gì quá vi tế không thể thấy dễ dàng. Bạn hãy bắt đầu bằng những đề mục thật rõ ràng, dễ dàng hiểu, dễ dàng thấy. Đây là điều rất quan trọng. Nếu bạn mới hành thiền mà chú ý những đề mục quá vi tế, thì bạn khó thấy rõ ràng. Khi thấy đề mục không rõ thì làm sao bạn thấy được đặc tính của chúng, bạn sẽ không thấy chúng vô thường, khổ, và vô ngã. Bởi vậy lúc mới hành Thiền Minh Sát, bạn hãy chú tâm vào những đề mục gì hiển hiện, nổi bật, dễ thấy.

Có hai loại đối tượng: đối tượng bên trong và đối tượng bên ngoài. Đối tượng bên trong là những gì xảy ra trong tâm bạn hay trong chính cơ thể bạn mà bạn thực

sự kinh nghiệm. Đối tượng bên ngoài là đối tượng xảy ra trong thân tâm người khác hay sự vật khác bên ngoài như núi non, cây cỏ... Mặc dầu đối tượng bên trong hay bên ngoài đều là đối tượng Thiền Minh Sát, nhưng thiền sinh phải chú tâm quán sát đối tượng bên trong bởi vì đây là những đối tượng hiển hiện rõ ràng, dễ kinh nghiệm, dễ thấy. Những đối tượng bên ngoài như thân, tâm kẻ khác làm sao bạn có thể kinh nghiệm được. Chẳng hạn như tâm người khác, bạn không thể thấy không thể hiểu tâm người khác. Bạn có thể cảm nhận rằng một người đang giận, một người đang vui, nhưng bạn không thể chính mình thấy được tâm vui, tâm buồn của người đó như những gì xảy ra chính trong tâm bạn mà bạn thật sự thấy, thật sự kinh nghiệm: Đây là giận, đây là vui...

Vậy, điều quan trọng là thiền sinh phải chú tâm vào đối tượng bên trong của chính thiền sinh, những gì xảy ra trong tâm thiền sinh, những gì xảy ra trên thân thể của chính thiền sinh v.v... Sau khi thiền sinh đã quán sát đối tượng bên trong và thấy rõ một cách trực tiếp chúng là vô thường, khổ, vô ngã, lúc đó thiền sinh sẽ có minh sát gián tiếp về những đối tượng bên ngoài như thân tâm của kẻ khác. "Tâm ta là vô thường thì tâm kẻ khác cũng vô thường." Gián tiếp minh sát đến một cách tự nhiên, bạn không cần hướng tâm đến, suy tư đến. Thiền sinh phải quán sát trực tiếp vào đối tượng xảy ra trong thân tâm mình, đừng suy tư đến thân tâm người khác. Suy tư đến thân tâm của người khác thật ra chỉ là sự vọng tâm hay phóng tâm, làm như thế thì định tâm không phát triển.

Điều quan trọng đối với thiền sinh hành Thiền Minh Sát là đối tượng phải trong hiện tại mới có thể quán sát một cách rõ ràng. Bởi vì chỉ có đối tượng trong hiện tại mới là đối tượng dễ quán sát, dễ thấy một cách rõ ràng. Bạn không thể quán sát một đối tượng ở quá khứ, đã trôi qua. Dầu cho bạn có thể nhớ lại đối tượng quá khứ đó thì bạn cũng không thể thấy chúng một cách rõ ràng, nói chi đến việc có thể thấy bản chất thật sự của chúng. Và những đối tượng sắp đến thì bạn cũng không thể quán sát chúng, không thể thấy chúng, vì chúng không có mặt; do đó, bạn cũng không thể thấy rõ bản chất thật sự của chúng. Chỉ có đối tượng trong giây phút hiện tại mới là đối tượng để bạn quán sát tìm hiểu hay ý thức về chúng; bởi thế, đối tượng hành thiền trong hiện tại rất quan trọng. Đối tượng hiện tại có thể là chân đế nào cũng được: những diễn biến trong thân, chuyển động phòng xep của bụng, hơi thở ra vào ở mũi, tư tưởng, tình cảm, cảm xúc trong tâm. Đừng để quá khứ ảnh hưởng đến bạn cũng đừng mong đợi tương lai chưa tới. Thiền sinh phải chú tâm vào đối tượng trong hiện tại. Khi đề mục xuất hiện thiền sinh phải phát triển chánh niệm và định tâm ghi nhận ngay để khỏi bị tham ái, tà kiến làm ô nhiễm.

Khi thiền sinh đã thấy rõ đối tượng trong hiện tại, trực tiếp thấy rõ chúng là vô thường thì gián tiếp minh sát sẽ đến và sẽ thấy đối tượng quá khứ, đối tượng tương lai cũng vô thường. Nhưng thiền sinh cần nhớ một điều là tuệ giác trực tiếp sẽ đến trước, bởi vì chỉ tuệ giác minh sát trên đối tượng mới là cái hiển lộ rõ ràng, sau đó tuệ giác gián tiếp mới xảy ra. Tóm lại chỉ những đối tượng hành thiền xảy ra trong giây phút hiện tại mới là những đề mục rõ ràng, sống động mà thiền sinh phải chú tâm vào.

Như vậy, thiền sinh lấy đối tượng trong hiện tại làm đề mục hành thiền, rồi chú tâm theo dõi chánh niệm trên nó hoặc vừa chú tâm theo dõi, vừa niệm thầm. Thiền sinh sẽ thấy rõ đối tượng mình chú tâm đến là vô thường, khổ, vô ngã v.v... Sau khi thiền sinh đã thấy rõ sự vật là vô thường, khổ, vô ngã v.v... lúc đó thiền sinh mới có gián tiếp minh sát: "Đối tượng trong hiện tại là vô thường, vậy đối tượng trong quá khứ, đối tượng trong tương lai cũng vô thường." Vậy gián tiếp minh sát, sẽ tự động đến với bạn. Khi thiền sinh thấy rõ đối tượng trong hiện tại thì biết rằng đối tượng trong quá khứ và trong tương lai cũng như vậy.

Đức Phật dạy môn đệ của Ngài: *"Hãy chánh niệm vào đề mục đang diễn ra trong hiện tại"*. Đừng hướng đến tương lai hay trở về quá khứ, bởi vì đề mục quá khứ và tương lai thật ra không có thật. Dầu cố gắng chú tâm đến thì đó cũng chỉ là đề mục tưởng tượng chứ không có thật nên không thể thấy rõ ràng. Một khi không thể thấy rõ ràng thì làm sao kinh nghiệm được đặc tính của chúng. Đề mục hành thiền trong hiện tại rõ hơn, vì chúng đang ở đây, trước mắt bạn, bạn có thể theo dõi chúng, quán sát chúng, có thể thấy chúng một cách rõ ràng. Khi thấy đề mục một cách rõ ràng thì bạn cũng biết rằng chúng khởi sinh và biến mất. Chúng khởi sinh rồi biến mất thì chúng là vô thường. Chúng khởi sinh rồi biến mất thì chúng luôn luôn bị áp chế bởi sự sinh diệt: Cái này khởi sinh rồi hoại diệt, và cái kia khởi sinh và hoại diệt tiếp theo. Chúng bị áp lực của sự sinh diệt liên tục nên chúng là khổ. Chúng ta không thể can thiệp vào sự đến và đi, sự sinh và diệt của chúng nên chúng ta không làm chủ được chúng. Chúng ta chỉ chấp nhận thôi. Chúng ta không thể nào làm cho sự "vô thường" thành "thường còn". Chúng ta không thể làm cho "đau khổ" trở nên "hạnh phúc" được. Bởi vì chúng ta không thể kiểm soát, không thể điều khiển chúng. Đó là vô ngã.

Ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã rất quan trọng. Nếu thiền sinh không thấy được ba đặc tính này thì thiền sinh không tiến bộ, không đạt đến nơi mọi tham ái không còn, mọi hiện tượng vật chất và tâm không còn. Khi thấy rõ ba đặc tính trên, đạt đến nơi mọi tham ái không còn, mọi hiện tượng vật chất và tâm không còn thì không còn dính mắc, không còn đau khổ. Như vậy, chú tâm đến đối

tượng trong hiện tại là một điều quan trọng. Đừng để tâm bị lôi kéo về quá khứ hay hướng đến tương lai.

Quá khứ đã trôi qua, tương lai thì chưa đến. Nếu bạn nghĩ đến những gì đã xảy ra trong quá khứ, nghĩ đến những gì sẽ xảy ra trong tương lai, tâm của bạn sẽ lang bạt ra khỏi đề mục. Khi tâm ra khỏi đề mục, bạn không thể ghi nhận đề mục hành thiền một cách rõ ràng. Nếu không thấy đối tượng hành thiền một cách rõ ràng thì định tâm và trí tuệ không thể phát triển. Vì để tâm hướng về quá khứ hay tương lai nên một số thiền sinh mặc dầu đã để nhiều thì giờ thực hành, có thể cả ngày hay cả tuần, nhưng không tiến bộ trong việc hành thiền.

Tôi xin nhắc lại một lần nữa để các bạn nhớ:

Điều quan trọng trong việc hành Thiền Minh Sát là đối tượng hành thiền phải là chân đế. Đối tượng bạn hướng đến phải dễ dàng để thấy, phải rõ ràng để ghi nhận, phải là đề mục trong hiện tại.

Khi hành thiền, thiền sinh cần phải hiểu đâu là đề mục của Thiền Minh Sát. Nhưng khi thiền sinh hành thiền với một thiền sư có đủ thẩm quyền và năng lực thì thiền sinh khỏi lo lắng về điều này. Thiền sinh chỉ cần thực hành theo những điều mà thiền sư chỉ dẫn. Nếu theo lời hướng dẫn của thiền sư một cách đúng đắn thì thiền sinh khỏi cần phân vân, thắc mắc về đề mục nào cần chú tâm, đề mục nào cần bỏ qua.

Nhưng nếu bạn hành thiền một mình thì bạn phải hiểu rằng **Thiền Minh Sát không lấy tục đế làm đối tượng. Thiền Minh Sát chỉ lấy chân đế làm đối tượng. Chân đế ở đây là Vật Chất và Tâm, biểu hiện qua: sự suy nghĩ, sự xúc động, cảm giác trên cơ thể, chuyển động của bụng, hơi thở ra vào v.v...** Đó là những đề mục chân đế. Ngoài yếu tố đề mục phải là chân đế ra, **đề mục chân đế đó còn phải là đề mục hiệp thế.**

Trong số những đề mục hiệp thế, đề mục bạn chú tâm đến phần lớn không phải là các Tầng Thiền hay các Tâm Sở liên quan đến các tầng thiền.

Đề mục hiệp thế bao gồm tất cả yếu tố vật chất và tâm. Những đề mục này có thể ở bên ngoài, có thể ở bên trong. Nhưng bạn nên chú tâm đến những đề mục ở bên trong hơn là đề mục bên ngoài. Đề mục bên trong nằm trong cơ thể bạn, trong tâm bạn là đề mục biểu hiện rõ ràng trong hiện tại rất dễ ghi nhận. Thực ra, bạn có thể ghi nhận đề mục ở ngoài khi chúng đập vào

tâm bạn: Chẳng hạn như âm thanh. Bạn cũng cần nhớ là khi hành Thiền Minh Sát bạn phải **cố gắng chánh niệm vào đối tượng trong hiện tại**. Phải định tâm vào đề mục trong hiện tại chứ không phải đề mục trong quá khứ hay tương lai. Đôi khi đề mục hiện tại là hơi thở, đôi khi là chuyển động của bụng, đôi khi là sự suy nghĩ đó đây, đôi khi là những cảm xúc, đôi khi là cảm giác trên cơ thể. Bất kỳ những gì hiện khởi một cách rõ ràng trong giây phút hiện tại đều là đối tượng của Thiền Minh Sát. Nếu bạn có thể chú tâm vào đối tượng hiện tại mà không trở về quá khứ hay tương lai, bạn sẽ phát triển định tâm nhanh chóng. Khi định tâm phát triển thì bạn sẽ thấy rõ bản chất thật sự của đối tượng, thấy rõ chúng là vô thường, khổ, vô ngã. Đó là mục đích hay nhiệm vụ của Thiền Minh Sát. Nghĩa của chữ "*Vipassanā*" là thấy bằng nhiều cách. Nhiều cách ở đây có nghĩa là thấy các hiện tượng vật chất và tâm là vô thường, khổ, và vô ngã.

Tóm lại, khi bạn hành Thiền Minh Sát điều quan trọng hay mục tiêu thiết yếu của Thiền Minh Sát là thấy rõ ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã.

22. SỰ HIẾU BIẾT CỦA THIÊN SINH

Trong khoá thiền trước, tôi có nói về sự thành tựu của những thiền sinh, hay sự thành tựu của những người hành Thiền Minh Sát. Và tôi nhấn mạnh rằng: Nhiệm vụ của thiền sinh là *"không thêm cái gì không thật vào đối tượng, và không lấy ra cái gì có thật từ đối tượng."* Có nghĩa là thấy đối tượng như thật, không thêm gì vào cả. Hôm nay, tôi sẽ nói với các bạn về sự hiểu biết của thiền sinh và sự hiểu biết của người không hành Thiền Minh Sát về vấn đề "đi".

Có một số người nói rằng: *"Khi đi tôi biết tôi đi"* đó là chuyện thông thường, ai mà không biết. Mọi người đều biết khi đi thì họ biết họ đi. Ngay cả con thú khi đi chúng cũng biết rằng chúng đi. Mặc dầu tôi không hành thiền như thiền sinh, nhưng tôi vẫn có thể làm được điều này: *"Khi đi, tôi biết tôi đang đi"*.

Câu trả lời cho những người này là: Có một sự khác biệt giữa sự biết của người không hành thiền và sự biết của người hành Thiền Minh Sát.

**

Trong chú giải có giải thích về vấn đề này, nhưng muốn hiểu rõ chú giải, trước tiên chúng ta cần phải biết "Đi" là thế nào và di chuyển là thế nào? Cái gì bao gồm trong sự di chuyển. Theo Vi Diệu Pháp chẳng có gì di chuyển cả. Như vậy chẳng có gì di chuyển đâu đó là vật chất hay tâm, chúng hoại diệt ngay khi chúng khởi sinh. Nhưng trên thực tế chúng ta thấy chúng đang di chuyển, cơ thể của chúng ta, tay chân chúng ta đang di chuyển. Khó có thể chấp nhận rằng, không có sự di chuyển; bởi vì chúng ta thấy nó di chuyển. Nhưng phân tích một cách tuyệt đối thì chẳng có gì di chuyển cả. Tất cả vật chất và tâm đều đứng yên, nhưng chúng khởi sinh và hoại diệt quá nhanh chóng, cái này tiếp liền với cái kia nên ta nghĩ rằng có một sự di chuyển. Chúng ta hãy tìm hiểu xem một hình ảnh di chuyển trong phim chiếu bóng. Khi bạn xem một cuốn phim, bạn có thấy hình ảnh trên màn ảnh di chuyển không? Nếu bạn nghĩ rằng hình ảnh trên màn bạc di chuyển thì bạn hãy nhìn vào cuộn phim chiếu. Trong cuộn phim chiếu bóng có những tấm phim nhỏ riêng biệt, mỗi phim nhỏ là một hình ảnh. Giữa phim nhỏ này và phim nhỏ kia có một chút thay đổi, và sự thay đổi này rất nhỏ. Nhưng khi đưa cuộn phim vào trong máy chiếu phim, và khi phim chạy qua máy chiếu ba mươi sáu tấm hình trong một giây thì bạn có ảo giác là chúng đang di chuyển. Thật ra hình ảnh thứ nhất được chiếu lên chính nó không di chuyển, nhưng nó biến mất ngay sau khi được chiếu. Hình ảnh thứ hai được chiếu lên. Ảnh này cũng không di chuyển, rồi lại biến mất đi, cứ thế ảnh thứ ba, thứ tư v.v... Nhưng mắt chúng ta không đủ nhanh để có thể thấy từng bức ảnh một đến và đi, những gì chúng ta thấy chỉ là những ảo ảnh bởi thế ta thấy chúng di chuyển. Bởi vì sự

lưu giữ hình ảnh mà ta đã thấy trong thời điểm qua dính liền với hình ảnh mà ta thấy bây giờ nên ta có cảm tưởng nó di chuyển.

Trong mỗi phút giây có hàng tỷ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt. Giả sử chúng ta muốn thực hiện một sự di chuyển. Trước tiên phải có ý muốn tạo một sự di chuyển. Bởi vì ta muốn di chuyển nên có sự di chuyển. Trước tiên là có hoạt động của tâm. Đó là tâm mong muốn hay tâm cố ý. Tâm cố ý này hoạt động và tạo ra những hạt tử vật chất. Khi có ý muốn chuyển động thì ý muốn này chỉ kéo dài một hay hai giây. Trong một hay hai giây này có bao nhiêu sát na tâm khởi sinh và hoại diệt? Hàng tỉ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt trong một giây. Hàng tỉ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt tạo nên hàng tỉ hạt tử vật chất. Chúng ta gọi đó là yếu tố gió. Có bốn yếu tố chính trong vật chất. Đó là các yếu tố đất, nước, gió, lửa.

Cái gì tạo ra khi chúng ta có ý muốn di chuyển. Đó là yếu tố gió. Hàng tỉ thành phần vật chất của yếu tố gió được tạo ra, và hàng tỉ thành phần vật chất của yếu tố gió đã già đi và biến mất. Như vậy, một số biến mất và một số mới sinh ra. Điều này tạo ra ảo tưởng trong tâm chúng ta rằng: Chúng ta di chuyển hay chúng ta đang di chuyển. Nhưng thật ra sự chuyển động chỉ là sự gia tăng các hạt tử của yếu tố gió trong cơ thể. Đó là cái mà ta gọi là di chuyển. Trong sự chuyển động này, chúng ta không tìm ra cái gì gọi là người hay chúng sinh hay thực thể hằng cửu.

Như vậy, đầu tiên chúng ta phải hiểu điều này, chúng ta gọi chúng là gì, cơ chế chuyển động? Trước tiên là có ý muốn, ý muốn tạo ra gió, hay tạo ra lực, ý muốn tạo ra cái mà ta gọi là "gợi ý cơ thể". Có thể hơi khó hiểu một chút. Sự biểu hiện của cơ thể là chuyển động. Sự chuyển động về phía trước của toàn cơ thể được tạo ra bởi sự bành trướng của yếu tố gió, và sự bành trướng của yếu tố gió được khởi sinh bởi tâm. Khi người ta nói rằng: *"Khi đang đi tôi biết tôi đang đi"*. Bạn có nghĩ rằng họ thật sự biết không?

Bây giờ chúng ta thử xét xem khi đi họ có biết họ đi không. Có thể đôi lúc khi đi họ biết họ đi. Nhưng ngay cả khi họ biết họ đi thì sự biết đó cũng chỉ là sự hiểu biết hời hợt thôi. Nếu chúng ta chặn một người đi bộ lại và hỏi họ rằng: Họ nghĩ gì vào lúc họ đang đi. Có thể họ trả lời họ nghĩ đến gì đó chứ không phải là nghĩ đến sự đi. Có thể, họ nghĩ đến việc nhà, việc sở hay những dự định của họ. Hiếm khi bạn tìm thấy người nghĩ đến sự đi của họ hay đang ý thức sự đi của họ. Như vậy, sự hiểu biết của người không hành thiền rất cạn cợt. Sự hiểu biết của họ kèm theo ý niệm: "họ là những con người và những con người đó cũng giống

với những con người trong khoảnh khắc trước đây." Vậy sự hiểu biết của họ không thể gọi là sự hiểu biết của một thiện sinh. Bởi vì hiểu biết của thiện sinh được định nghĩa: *"Sự phát triển này sẽ là nguyên nhân cho sự phát triển về sau"*. Nhưng sự hiểu biết của họ không phải là nguyên nhân của sự phát triển về sau. Như vậy sự hiểu biết của họ không thể là sự hiểu biết của người hành thiện.

Khi họ nói rằng: "Họ biết" nhưng họ không biết rằng mỗi khi có ý định "đi" thì những hiện tượng vật chất về "sự đi" khởi sinh. Vậy mỗi khi có ý định thì có hiện tượng vật chất khởi sinh. Nhưng thỉnh thoảng họ mới biết điều này. Họ không biết rằng ý muốn và vật chất là hai chuyện khác nhau. Khi họ nói họ hiểu rằng: "Khi đi tôi biết tôi đi". Họ nghĩ rằng vật chất và tâm nằm chung với nhau. Họ không biết rằng vật chất và tâm là hai cái hoàn toàn tách rời. Họ không phân biệt giữa vật chất và tâm, mà họ nghĩ rằng nó là một khối duy nhất. Họ không hiểu rằng ý muốn là tâm, và sự di chuyển là vật chất.

Họ không hiểu rằng những sự di chuyển liên tiếp khởi sinh do sự liên tiếp của ý định. Như tôi đã nói trước đây, mặc dầu ý muốn chỉ kéo dài từ một đến hai giây, nhưng trong thời gian đó có hàng tỉ sát na ý muốn khởi sinh. Hàng tỉ sát na ý muốn này khởi sinh, cái này liên tiếp cái kia. Chúng khởi sinh một cách nhanh chóng và liên tục. Do có sự khởi sinh liên tiếp của "ý muốn" nên có sự khởi sinh liên tiếp của "chuyển động". Họ không hiểu rằng chỉ có hai sự kiện xảy ra là sự liên tiếp của ý định và sự liên tiếp của sự chuyển động. Họ không hiểu rằng chỉ có ý định và sự chuyển động thôi mà chẳng có gì cả.

Họ nghĩ rằng có một cái gì đó vĩnh viễn, một linh hồn hay một cá nhân vĩnh viễn. Chính họ không thấy được những ý định liên tiếp và những chuyển động liên tiếp khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na. Chính ngay sát na nó khởi sinh, nó hoại diệt. Sát na sau lại có một cặp ý định và chuyển động xảy ra. Sát na kế tiếp lại có một cặp khác xảy ra. Họ không biết rằng sự kế tiếp của ý định, và sự kế tiếp của chuyển động khởi sinh và chấm dứt trong từng sát na, từng phần, từng đoạn, từng nối tiếp này qua nối tiếp khác; và chúng khởi sinh và hoại diệt trong chính sát na đó mà không qua sát na khác. Như vậy, cặp vật chất và tâm này luôn luôn khởi sinh và hoại diệt. Chúng khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na không sang sát na khác. Từ sát na này chúng khởi sinh và chính sát na này chúng hoại diệt. Họ hoàn toàn không hiểu như vậy. Những gì họ nói họ hiểu thì sự hiểu biết của họ là sự hiểu biết hời hợt giả tạo. Một đôi lúc họ biết nhưng sự biết của họ chỉ đôi lần thoáng qua thôi. Như vậy sự hiểu biết của người không hành thiện rất là hời hợt và khác biệt với sự hiểu biết của người hành Thiện Minh Sát.

Khi hành Thiền Minh Sát bạn chú tâm khăng khít vào những gì đang xảy ra trong từng sát na hiện tại. Khi đi bạn chú tâm vào giở, bước, đạp và ấn. Bạn nhận thấy có một sự di chuyển cơ thể về phía trước. Khi bạn phát triển chánh niệm vào những tác động này và khi định tâm của bạn mạnh mẽ thì bạn sẽ thấy chuyển động trong khi "đi" và những động tác khác của thân đúng theo chân tướng của chúng. Điều này có nghĩa là người hành thiền trong mọi lúc, biết được ý định đi và biết được những hiện tượng vật chất của sự đi. Họ biết được như vậy nhờ họ chú ý theo dõi. Khi thiền sinh chú ý theo dõi, chú tâm ghi nhận thiền sinh thấy được ý định khởi sinh và mỗi lần có ý định "đi" khởi sinh thì có vật chất "đi" khởi sinh. Mỗi khi chúng khởi sinh thì thiền sinh biết được ý định và vật chất là hai cái gì riêng biệt nhau.

Những người hành Thiền Minh Sát biết được rằng ý định và sự chuyển động tách rời nhau. Họ phân biệt được giữa sự chuyển động và ý định là hai sự kiện tách rời không trộn chung lẫn nhau. Thiền sinh thấy được những điều trên khi thiền sinh có chánh niệm và định tâm tốt đẹp. Khi có định tâm tốt đẹp thì họ sẽ thấy những chuyển động nối tiếp nhau khởi sinh do sự liên tục của ý muốn, hay nói cách khác: Sự chuyển động khởi sinh tùy thuộc vào những sát na của ý muốn. Do có những sát na liên tiếp của ý muốn nên mới có những chuyển động liên tiếp khởi sinh. Nếu những sát na của ý muốn không còn khởi sinh thì cũng không có chuyển động.

Giả sử bạn có ý định di chuyển và bạn ghi nhận ý định này. Nếu ý định biến mất bạn sẽ không di chuyển. Như vậy khi không có ý định thì cũng không có chuyển động. Điều này thiền sinh có thể nhận ra được khi có định tâm, và thiền sinh biết rằng có hai sự kiện là ý định liên tiếp và sự chuyển động liên tiếp mà không có cái gì khác. Khi bạn chú tâm khăng khít vào "sự đi" thì bạn sẽ thấy rằng có hai sự vật xảy ra vào lúc đi: Ý định sản sinh ra vật chất và sự liên tục chuyển động. Chỉ có hai sự vật đó diễn ra vào lúc đi. Chẳng có cái gì gọi là con người, chúng ta, đàn ông, đàn bà, linh hồn, tự ngã...

Khi bạn chú tâm vào ý muốn và chuyển động thì bạn sẽ thấy chúng khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na. Chúng khởi sinh từ sát na này qua sát na khác, giây này liên tiếp đến giây kia. Mặc dầu chúng dường như dính liền nhưng thật ra chẳng dính liền. Chúng chỉ là những thành phần riêng biệt, cái này liền với cái kia. Chúng ta có thể lấy ví dụ về một đường kiến trên tường để thấy rõ hơn về điều này. Khi bạn thấy một đàn kiến đang bò trên tường, từ xa bạn nghĩ đó là những sợi dây tạo bởi những con kiến. Nhưng thật ra không có sợi dây mà chỉ có những con kiến thôi. Khi bạn đến gần sẽ thấy đàn kiến hay giây kiến chỉ là những

con kiến. Khi bạn đến gần hơn, nhìn từng con kiến một thì bạn sẽ mất đi ý niệm về một đàn kiến hay một dây kiến. Thật ra chúng chỉ là những con kiến riêng lẻ tại từng điểm một. Tại từng điểm có sự khác nhau của các con kiến riêng rẽ. Cũng vậy, tại mỗi điểm trong mỗi sát na có một cặp thân tâm mới khởi sinh và biến mất từng cái một. Khi thiền sinh chăm chú hành thiền thì thiền sinh cũng đạt sự hiểu biết trên.

Khi thiền sinh cố gắng hành thiền, chú tâm khấn khít vào những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, thiền sinh sẽ đạt được định tâm tốt, sẽ thấy được những dẫn chứng về ba câu này:

"Ai đi"

"Sự đi này của ai"

"Cái gì gây nên sự đi"

"Ai đi". Phải chăng có người đi?

Không có người hay chúng sinh nào đi cả, chỉ có vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt. Phân tích một cách tuyệt đối, chúng ta không tìm ra một chúng sinh nào; chỉ có vật chất và tâm khởi sinh rồi hoại diệt biểu hiện chức năng của chúng. Như vậy đối với câu hỏi "Ai đi?" thiền sinh có thể trả lời: "Không có ai đi, không có người hay chúng sinh nào đi cả."

Câu thứ hai thật là dễ dàng: "Cái đi này thuộc về của ai?" Không của ai cả, bởi vì không có cái gì chúng ta có thể gọi là người. Sự đi không có ai là sở hữu cả. Như vậy, sự đi này của ai? Sự đi này không phải là của ai cả, không có con người, không có tự ngã.

"Cái gì gây ra sự đi hay tại sao nó đi?"

Sự đi có được là do sự bành trướng của yếu tố gió. Sự bành trướng của yếu tố gió có nguyên nhân là tâm có ý định đi.

Như vậy trả lời cho câu: "Cái gì gây ra sự đi?". Ta có thể trả lời là: "Do yếu tố gió hay lực cho nên có sự đi".

Nhưng thật ra "nó có đi không?". Theo tục đế thì nó đi, nhưng theo chân đế thì nó không đi. Bởi vì ngay cả "nó" cũng không có mà chỉ có vật chất và tâm thôi. Khi thiền sinh biết và trả lời một cách đúng đắn ba câu hỏi này, thì thiền sinh hiểu được rằng những tác động đi là chân đế. Khi thiền sinh thấy được bằng cách này thì thiền sinh sẽ hiểu rằng: Khi chúng ta nói "Tôi đi hay anh đi" chỉ là để cho thích

nghi với đời sống tục đế thôi. Lúc dùng từ "tôi đi", "nó đi" chỉ là để dễ dàng nói chuyện với nhau. Chúng ta không thể nói vật chất và tâm đi, vật chất và tâm ngồi v.v... Chúng ta phải nói "tôi", "ông ta", hay "anh" để dễ truyền thông cho nhau, nhưng trong thực tế, không có người, không có đàn ông, đàn bà chỉ có vật chất và tâm. Trong tác động đi có ý muốn đi hay sự bành trướng, sự gia tăng của yếu tố gió. Trong chú giải cũng có những câu thơ được dịch như sau:

Giống như một chiếc thuyền đi được nhờ gió thổi. Giống như mũi tên bay được nhờ sức mạnh của dây cung. Cũng vậy, cơ thể này di chuyển đó đây được là nhờ sự bành trướng của yếu tố gió. Như vậy, con thuyền đi được nhờ sức đẩy của gió. Mũi tên bay được nhờ sức mạnh của dây cung. Cơ thể này di chuyển bởi sức gió, kiểm soát bởi hoạt động của tâm. Giống như con rối đi, đứng, ngồi, nằm, nhảy nhót do lực của dây kéo (sợi dây kéo dính vào nó). Cũng vậy, cơ thể này di chuyển đi, đứng, ngồi, nằm được do dây tâm. Con rối có sợi dây dính vào nó, người ta điều khiển sợi dây nên nó đi, đứng, ngồi, nằm, nhảy nhót được. Cũng vậy, chúng ta di chuyển cơ thể của chúng ta được cũng do sợi dây tâm điều khiển. Khi chúng ta không muốn đi thì chúng ta không đi được. Khi chúng ta không muốn bước thì chúng ta không bước được.

Có ai trên thế gian này có thể ngồi hay đi bằng chính năng lực mình mà không nhờ một nguyên nhân hay điều kiện nào cả. Cũng vậy, bạn có thể ngồi mà không có ý định được không? Bạn có thể đi mà không có ý định được không? Đó là cách mà một thiền sinh hiểu biết về sự đi và mọi hoạt động của thân thể mình, có nghĩa là khi thiền sinh hành thiền, khi thiền sinh áp dụng chánh niệm vào những gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại.

Ngay cả khi thiền sinh không hành thiền một thời gian lâu thì sự hiểu biết của thiền sinh và sự hiểu biết của người không hành thiền vẫn hoàn toàn khác biệt. Người không hành thiền nghĩ rằng có một con người đang làm một tác động. Người hành thiền biết rằng không có một con người tác động mà chỉ có vật chất và tâm tiếp tục làm nhiệm vụ thích nghi của chúng.

Sự hiểu biết đúng đắn và thâm sâu này chỉ có được khi bạn chú tâm chánh niệm vào những gì đang xảy ra trong hiện tại. Chẳng cần có bộ máy đắt tiền và phương pháp đặc biệt nào để khám phá ra điều này. Bạn chỉ cần chú tâm chánh niệm, chỉ cần dùng chánh niệm làm công cụ khám phá ra sự bí mật của cái gọi là "đi, đứng, ngồi, nằm hay tất cả các tác động khác". Theo Vi Diệu Pháp, chẳng có gì di chuyển và chúng ta có thể minh chứng được điều này bằng kinh nghiệm và tuệ giác của chính mình.

Muốn có được tuệ giác hay sự hiểu biết này chúng ta cần phải hành Thiền Minh Sát.

Tôi rất vui mừng vì các bạn đã hành Thiền Minh Sát và các bạn có thể có được kiến thức này ngay bây giờ. Nếu các bạn chưa có kiến thức này, hy vọng các bạn sẽ có trong tương lai.

23. SỰ SUY TƯ CỦA ĐẠI ĐỨC ANURUDDHA

Tên tuổi Đại Đức Anuruddha được xuất hiện trong nhiều bài kinh, phần lớn liên quan đến Tứ niệm Xứ. Một hôm, Đại Đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) hỏi Đại Đức Anuruddha (A Nậu Lô Đà) tại sao có gương mặt sáng chói. Đại Đức Anuruddha trả lời là nhờ hành Tứ niệm Xứ. Một lần khác Đại Đức Anuruddha bị bệnh nặng, cơ thể thật đau đớn, nhưng gương mặt và tư thái Đại Đức chẳng để lộ chút phiền não nào. Cảm khái trước tinh thần an nhiên tĩnh lặng này, một số nhà sư hỏi: "Tại sao những cảm giác đau đớn kinh khủng của thân chẳng ảnh hưởng gì đến Hiền Hữu". Lần nữa, Đại Đức trả lời là nhờ Đại Đức luôn luôn thường trực trong pháp hành Tứ Niệm Xứ. Đại Đức Anuruddha là một nhà sư gương mẫu, lúc nào cũng có ý thức sáng suốt và chánh niệm, lúc nào cũng thực hành thiền.

Những chứng liệu trong kinh sách nói đến Đại Đức Anuruddha đều liên quan đến việc hành Thiền Minh Sát. Những trở ngại trong lúc hành thiền mà Đại Đức Anuruddha đã gặp trong thời gian đầu cũng là những trở ngại chung mà người hành thiền thường gặp phải. Và những chứng liệu này cũng nhắc đến những lời hướng dẫn đầy tình thương và năng lực của Đức Phật đối với Đại Đức Anuruddha. Việc thực hành và đời sống thánh thiện của Đại Đức Anuruddha là một gương lành trong sạch cho bất cứ thiền sinh nào thật sự nghiêm túc trong việc hành thiền.

Đại Đức Anuruddha là con chú bác của Đức Phật, là một trong những hoàng tử dòng Thích Ca đã gia nhập Tăng đoàn. Khi các nhà tiên tri tiên đoán rằng Thái Tử Sĩ Đạt Ta sau này sẽ thành Chuyển Luân Thánh Vương hay thành Phật, thân thích dòng Thích Ca quyết định rằng: nếu thái tử trở thành Chuyển Luân Thánh Vương thì Ngài sẽ cần những người tùy tùng là các hoàng tử dòng Thích Ca, nếu thái tử trở thành một vị Phật thì Ngài cũng phải có tùy tùng là Chư Tăng dòng họ Thích. Bởi vậy, khi Đức Phật trở về thành Ca Tỳ La Vệ, một năm sau khi thành đạo, thân thích Ngài gửi những người con trai đến xuất gia với Đức Phật. Nhóm cuối cùng gia nhập vào Tăng đoàn là sáu vị hoàng tử đang phân vân có nên xuất gia hay sống với lợi danh ở đời. Sau khi bàn thảo sôi nổi, cả nhóm sáu người đều đi xuất gia. Anuruddha là một trong sáu vị đó.

Trong một kiếp sống trước đây, Đại Đức Anuruddha, khi dâng thực phẩm đến một vị Phật Độc Giác, đã có hai ước nguyện: Thứ nhất là sẽ chứng đắc những gì mà vị Độc Giác Phật đã chứng đắc. Thứ hai là bao lâu còn lang thang trong vòng sinh tử luân hồi thì Ngài sẽ chẳng bao giờ biết đến chữ "không có". Do phước báu

cúng dường kiếp trước nên trong kiếp này, Đại Đức Anuruddha trở thành một vị hoàng tử dòng Thích Ca, được cha mẹ yêu thương và đầy đủ các tiện nghi vật chất đúng như lời nguyện ước.

Lúc còn thơ ấu, một ngày họ Đại Đức Anuruddha cùng các bạn chơi các trò chơi của trẻ con, người nào thua phải chung bánh. Mỗi lần Đại Đức Anuruddha thua đều bảo gia nhân về nhà lấy bánh. Đại Đức Anuruddha thua mãi nên ở nhà không còn bánh để chung cho các bạn. Mẹ Đại Đức Anuruddha nhăn với người lấy bánh là trong nhà không có bánh nữa. Nhưng từ nhỏ đến lớn Đại Đức Anuruddha chưa hề biết đến chữ "không có" nên nghĩ rằng "không có" là tên một loại bánh bèn bảo gia nhân về xin mẹ bánh "không có". Muốn dạy cho con nghĩa chữ "không có" nên mẹ Đại Đức Anuruddha lấy một cái tô lớn có nắp, và bên trong để một cái đĩa trống không, không có bánh trái gì cả, và bảo gia nhân đem đến cho Đại Đức Anuruddha. Nhờ phước báu của Đại Đức Anuruddha rất lớn nên các vị chư thiên theo hộ vệ Ngài bỏ đầy bánh chư thiên vào trong đĩa. Sau khi ăn bánh chư thiên thật ngon, lúc về nhà Đại Đức Anuruddha nói với mẹ: "Tại sao mẹ không thương con? Tại sao từ trước đến nay mẹ chẳng hề cho con ăn bánh "không có" rất ngon như vậy?" Về sau, mỗi lần muốn ăn bánh "không có" Đại Đức Anuruddha đều được chư thiên hộ vệ cung cấp đầy đủ. Lời nguyện thứ hai của Ngài là trở thành một vị A La Hán, nên kiếp này, cuối cùng, Đại Đức Anuruddha trở thành A La Hán.

Sau khi xuất gia trở thành một nhà Sư, Đại Đức Anuruddha hành thiền rất tích cực. Trong hạ đầu tiên, Đại Đức Anuruddha đã đạt được các tầng Thiền Định và có thần thông, trong đó có thiên nhãn thông, có thể thấy cả ngàn thế giới. Những người hành Thiền Định đến mức độ chín muồi, họ nhập vào các tầng thiền, và ở tầng thiền thứ tư họ có thể luyện tập để phát triển các loại thần thông. Mặc dầu Đại Đức Anuruddha biết cách hành Thiền Minh Sát, chú tâm quán sát vật chất và tâm để thấy rõ chân tướng vô thường, khổ và vô ngã, diệt tận tham, sân, si hầu đắc quả A La Hán, và Ngài biết cách dùng Thiền Định làm căn bản để tiến sâu vào Thiền Minh Sát, nhưng Đại Đức Anuruddha chưa có sự tiến triển tốt đẹp về loại thiền giải thoát này. Phân vân chẳng biết tại sao việc hành Thiền Minh Sát của mình tiến chậm, Đại Đức Anuruddha bèn đến gặp Đại Đức Sāriputta để trình pháp, và nhờ Đại Đức Sāriputta hỗ trợ cho mình trong việc hành Thiền Minh Sát.

Đại Đức Anuruddha nói: "Thưa hiền hữu Sāriputta, tôi tinh tấn hành thiền, luôn luôn chánh niệm, tâm thật an tịnh, thân thật nhẹ nhàng thư thái. Tôi có thể thấy cả ngàn thế giới bằng thiên nhãn, vượt hẳn mắt người thường. Thế nhưng, tại sao tâm của tôi vẫn chưa thoát khỏi các cấu uế, chưa giải thoát khỏi phiền não."

Đại Đức Sāriputta là một vị A La Hán, trí tuệ cao thâm, trí tuệ của Đại Đức chỉ đứng sau Đức Phật. Đại Đức đã loại trừ tất cả mọi phiền não và có đủ các loại thần thông, Đại Đức Sāriputta hiểu rõ tâm trạng và bản chất những khó khăn mà Đại Đức Anuruddha phải đương đầu. Những ai có sự giác ngộ thấp hơn Đại Đức Sāriputta không thể làm sáng tỏ hay điều chỉnh việc hành thiền của Đại Đức Anuruddha. Nhưng Đại Đức Sāriputta, với trí tuệ thâm sâu, chẳng khác nào một vị thầy đang nhận sự trình pháp từ học trò, đã đưa ra những lời nhận xét và khuyên bảo đầy trí tuệ:

"Này hiền hữu Anuruddha, khi hiền hữu nói rằng hiền hữu có thể thấy cả ngàn thế giới bằng thiên nhãn thanh tịnh vượt hẳn mắt của người thường. Trong câu này tôi thấy có sự tự cao ngã mạn."

"Khi hiền hữu nói rằng hiền hữu có nhiều tinh tấn, có sự chánh niệm và định tâm tốt đẹp và thân tâm hiền hữu thật an tịnh, thoải mái. Trong câu nói này tôi thấy có sự bất an."

"Khi hiền hữu nói rằng tâm hiền hữu chưa loại trừ được phiền não, trong câu này tôi thấy có sự lo âu."

"Tự cao, bất an và lo âu là ba loại phiền não cản trở việc hành thiền của hiền hữu. Nhưng Hiền hữu hãy để chúng qua một bên, đừng chú tâm đến những phiền não này. Thay vì bận tâm đến những phiền não này, hiền hữu hướng tâm đến Niết Bàn, bất tử thì hiền hữu sẽ giải thoát, giác ngộ."

Điều quan trọng mà người hành thiền cần phải nhớ là mục tiêu của Thiền Minh Sát là để thấy rõ mọi sự vật đều vô thường, khổ và vô ngã. Thiền sinh phải quán sát sự vật (vật chất và tâm) để thấy ba đặc tính phổ thông hay tam tướng này. Do đó khi hành thiền phải chú tâm vào sự vô thường. Ai thấy vô thường sẽ thấy khổ và vô ngã. Thấy bản chất của sự vật ta mới thấy chúng không quan trọng, không đáng cho ta phải tham ái dính mắt vào, và lúc đó mới giải thoát Niết Bàn. Câu hướng đến Niết Bàn có nghĩa là hướng đến sự vô thường hay sinh diệt của đối tượng. Bởi vậy, thiền sinh phải luôn luôn luôn nhớ mục tiêu hay cứu cánh tối hậu của mình là giải thoát, chứng ngộ Niết Bàn, đạt được chân lý thứ ba trong Tứ Diệu Đế là diệt ái dục, mà muốn diệt ái dục thì phải thấy sự vô thường của sự vật (vật chất và tâm) trong khi hành thiền. Đừng quên điều này, nếu không hướng tâm vào sự vô thường (bao gồm sự sinh diệt hay sự diệt) trong khi hành thiền thì sẽ không loại trừ được phiền não và sẽ không có Niết Bàn.

Từ những lời khuyến cáo của Đại Đức Sāriputta, chúng ta học được những bài học hữu ích.

1. Tự cao ngã mạn là một Tâm Sở bất thiện, nên là một chướng ngại của sự tiến bộ. Đó là lý do tại sao Đại Đức Anuruddha không thể phát triển tốt đẹp trong việc thực tập của mình. Khi hành thiền, chúng ta phải loại trừ tất cả mọi thái độ tự cao, ngã mạn; nếu không việc hành thiền của chúng ta sẽ không tốt đẹp, bởi vì tự cao, ngã mạn gây ra sự phản kháng lẫn chấp giữ. Khi tâm có sự phản kháng chấp giữ, dính mắc thì việc hành thiền không thể tiến triển một cách tốt đẹp. Đôi lúc chúng ta tự cao ngã mạn về chính mình, về khả năng tốt đẹp của mình, chẳng hạn như tự cao ngã mạn vì mình có thể tập trung tâm ý một cách mau chóng, tự cao ngã mạn vì đã học được phương pháp thực hành đúng đắn, tự cao ngã mạn vì mình đã gặp được một vị thầy giỏi. Những loại tự cao ngã mạn này là trở ngại trong việc hành thiền của chúng ta, khiến chúng ta không thể hành thiền một cách đúng đắn, và không tiến bộ. Chúng ta phải nghe theo lời hướng dẫn của Đại Đức Sāriputta loại trừ tự cao ngã mạn. Cách loại trừ rất đơn giản, chỉ cần để tự cao ngã mạn qua một bên và tận lực cố gắng hành thiền.

Sách Thanh Tịnh Đạo dạy chúng ta hãy khuất mình dưới sự chỉ dạy của Đức Phật, của vị thầy, của thiền sư dạy thiền, điều đó giúp chúng ta loại trừ ngã mạn. Nếu không chịu khuất phục dưới thầy mình, dưới Đức Phật, thì không thể loại trừ được tự cao ngã mạn. Nhưng vào thời đại ngày nay, đức hạnh và sự hiểu biết của các vị thầy còn phải xét lại, cho nên tôi nghĩ rằng việc chịu khuất phục dưới một vị thầy, hoàn toàn tin tưởng vào vị thầy là điều tôi không dám khuyên. Tốt nhất là các bạn hãy chịu khuất phục dưới Đức Phật hay dưới phương pháp thực hành.

Khi đã quyết định để hành thiền thì trong suốt thời gian hành thiền hãy luôn luôn tâm nguyện: *"Trong khóa thiền này ta sẽ tinh tấn hành thiền và chỉ hành thiền thôi. Ta sẽ không tự cao ngã mạn, không phản kháng, nhưng ta sẽ làm những gì mà việc hành thiền đòi hỏi ta phải làm"*. Nếu chúng ta từ chối, phản kháng lại những lời chỉ dẫn của thiền sư và nói rằng: *"Tôi không thể làm điều này, tôi không thể làm điều kia"* thì bạn đã làm cản trở việc hành thiền của bạn. Những lời hướng dẫn được các trung tâm thiền dạy dỗ là những lời hướng dẫn tốt đẹp, đã được minh chứng qua thời gian và trên kinh nghiệm thật sự của các thiền sinh.

Một số thiền sinh đầy tự cao ngã mạn. Họ nghĩ: *"Tại sao ta phải làm theo những lời hướng dẫn này, tại sao ta phải làm theo những gì mà thiền sư dạy ta làm."* Một số người đôi khi được dạy rằng phải độc lập, phải phản kháng và đặt câu hỏi về

mọi thứ. Điều này rất tốt trong một số trường hợp, nhưng đối với việc hành Thiền Minh Sát thì việc không theo lời chỉ dẫn của thiền sư, của người hướng dẫn là một cản trở lớn lao cho việc hành thiền.

Điều quan trọng trong khi hành thiền là chúng ta phải vứt bỏ hoàn toàn mọi tự cao ngã mạn mà sống khiêm nhường, không hề tự mãn với những gì mình có, mình đạt được. Nếu chúng ta hành thiền với tâm khiêm nhường như vậy thì việc hành thiền sẽ đạt được kết quả tốt đẹp. Bất kỳ đi đến nơi nào để hành thiền, điều quan trọng của chúng ta là phải bỏ qua một bên tính tự cao ngã mạn mà tuân theo lời chỉ dẫn của thiền Sư. Khi cúi đầu đánh lễ Đức Phật là chúng ta biểu hiện sự vứt bỏ ngã mạn. Trong khi hành thiền niệm tâm từ, lúc xin người khác tha thứ cho mình là chúng ta đang loại trừ tự cao ngã mạn. Khiêm nhường là một đức hạnh cần thiết giúp cho việc hành thiền đạt kết quả.

2. Bất an dao động: Lời hướng dẫn thứ hai của Đại Đức Sāriputta cũng rất đáng quan tâm. Đại Đức Anuruddha nói: *"Thưa hiền hữu Sāriputta, tôi tinh tấn hành thiền, luôn luôn chánh niệm, tâm thật an tịnh, thân thật nhẹ nhàng thư thái. Tôi có thể thấy cả ngàn thế giới bằng thiên nhãn, vượt hẳn mắt thường nhân. Thế nhưng, tại sao tâm của tôi vẫn chưa thoát khỏi các cấu uế, chưa giải thoát khỏi phiền não."* Đây là lời nói cản trở cho việc hành thiền. Trong những bài pháp giảng dạy về thiền, Đức Phật cũng thường xuyên nhắc nhở chúng ta **"phải tận lực cố gắng, chú tâm chánh niệm để có định tâm tốt và thân tâm thanh tịnh tĩnh lặng"**. Chính Đức Phật cũng dùng những lời này để diễn tả việc hành thiền của Ngài trước đây khi chưa giác ngộ. Sự kiện Đại Đức Anuruddha không thể giác ngộ đạo quả cho thấy việc hành thiền của Đại Đức Anuruddha có vài khuyết điểm. Và khuyết điểm đó đã được Ngài Sāriputta đã tìm ra, đó là bất an dao động. Bởi vì Đại Đức Anuruddha quá mong muốn đạt giác ngộ nên Ngài đã nỗ lực tinh tấn quá mức cần thiết.

Khi thiền sinh có quá nhiều tinh tấn, tâm sẽ trở nên giao động, không thể an trụ trên đối tượng, tâm bắt đầu đi ra khỏi đề mục và sự trụ tâm không sắc bén. Đó là lý do tại sao đôi lúc thiền sinh không thấy rõ đề mục. Lúc bấy giờ dầu cho cố gắng chánh niệm đi nữa thì tâm chánh niệm cũng chẳng khác nào một đám sương mờ trôi nổi trên đối tượng mà không chìm sâu vào đối tượng. Đó là bất an dao động.

Những bất an giao động như vậy sẽ khởi sinh khi chúng ta có sự mong ngóng, kỳ vọng và suy nghĩ đến kết quả của việc hành thiền. Vì mong ngóng, kỳ vọng nên chúng ta tinh tấn quá mức thật sự cần thiết. Đôi khi chúng ta quyết định trong

tâm: *"Lần này ta sẽ thật tinh tấn chánh niệm. Ta sẽ ghi nhận mọi chuyện khởi sinh. Ta không để mất một đối tượng nào cả."* Vì có quyết định như vậy nên chúng ta có thể phân vân tự hỏi: *"Chánh niệm của ta có tốt không, ta sẽ chánh niệm tốt hơn trong lần tới."* Nghĩ như vậy, khiến tâm giao động, không an tịnh tĩnh lặng. Bởi vì tâm lơ lửng trên đề mục nên không thể thấy đề mục rõ ràng. Vì tâm không thấy đề mục rõ ràng nên tâm không thể trụ trên đề mục. Vì tâm không trụ trên đề mục nên tâm giao động. Phương cách loại trừ giao động là giảm bớt tinh tấn, bình tâm, không nôn nóng và hãy thoải mái trong khi hành thiền. Hãy có thái độ như "ta bất cần". Bao lâu bạn còn nghĩ đến chính mình và còn kỳ vọng đạt được kết quả thì bấy lâu bạn không đạt được kết quả. Bạn phải loại bỏ mọi kỳ vọng, mong ngóng. Bạn đừng mong ngóng đạt được kết quả, ngay cả đừng mong ngóng đạt được định tâm nữa. Vào lúc bạn xả bỏ hết tất cả mọi tư tưởng mong ngóng lúc ấy bạn sẽ thấy rằng mình có thể định tâm.

Thế đấy, có kỳ lạ không, khi càng cố ý định tâm thì tâm không định được. Nhưng khi loại trừ hay xả bỏ nỗ lực định tâm thì bạn sẽ định tâm dễ dàng. Thật vậy, việc hành thiền thật là tế nhị, chỉ thay đổi tâm một chút thôi, thay đổi tư tưởng một chút thôi là có thể đạt được một sự thay đổi lớn trong việc hành thiền.

3. Lo âu, phiền muộn: Khiếm khuyết thứ ba được Đại đức Sāriputta tìm ra khi Đại Đức Anuruddha hỏi: "Thưa hiền hữu Sāriputta, tôi tinh tấn hành thiền, luôn luôn chánh niệm, tâm thật an tịnh, thân thật nhẹ nhàng thư thái. Tôi có thể thấy cả ngàn thế giới bằng thiên nhãn, vượt hẳn mắt người thường. Thế nhưng, **tại sao tâm của tôi vẫn chưa thoát khỏi các cấu uế, chưa giải thoát khỏi phiền não.**" Trong câu nói của Đại Đức Anuruddha, Ngài Sāriputta đã tìm ra sự lo âu, phiền muộn ở đây. Đại Đức Anuruddha quá lo âu, phiền muộn vì chưa đạt kết quả, chưa thành đạo. Mặc dù tận lực cố gắng nhưng không đạt kết quả, nên Đại Đức Anuruddha không hài lòng với việc thực hành của mình từ đó sinh ra thất vọng. Ngài Sāriputta giảng giải cho Đại Đức Anuruddha biết sự tai hại của lo âu, phiền muộn này.

Lo âu phiền muộn là một Tâm Sở bất thiện, đó là một chướng ngại trên đường giải thoát. Đại Đức Anuruddha luôn luôn lo nghĩ đến việc đắc đạo của mình nên sinh ra lo âu phiền muộn, đó là một trở ngại lớn. Ngài Sāriputta đã khuyên Đại Đức Anuruddha đừng nghĩ đến việc đắc đạo nữa, chỉ cần làm những gì cần phải làm nghĩa là hãy trú trong hiện tại và chánh niệm vào những đối tượng đang xảy ra trong hiện tại, và hướng tâm đến Niết Bàn tức là hướng tâm đến sự vô tướng. Thiền sinh khi hành thiền không nên lo âu đến việc đắc đạo hay không đắc đạo. Trong việc hành thiền của chúng ta, chúng ta cũng thường gặp phải những

chướng ngại này. Phải thận trọng và cảnh giác, phải biết làm thế nào để đương đầu và loại trừ chúng.

Đại Đức Sāriputta đã nói với Đại Đức Anuruddha là: "Hãy loại bỏ ba chướng ngại ngã mạn, bất an và lo âu này đi bằng cách đừng chú tâm đừng chú tâm vào ba chướng ngại này nữa. Hãy hướng tâm đến chỗ bất tử, Niết Bàn, hướng tâm đến sự sinh diệt của đối tượng." Và sau đó, Ngài Sāriputta đã cho Đại Đức Anuruddha một đề mục để hành thiền.

Sau khi được phép của Đức Phật, Đại Đức Anuruddha vào rừng trúc để hành thiền. Theo chú giải Đại Đức Anuruddha đã tinh tấn thực hành trong vòng nửa tháng, phần lớn là đi kinh hành. Đến ngày thứ mười lăm, cảm thấy mỏi mệt vì kinh hành lui tới quá nhiều Ngài ngồi nghỉ dưới một khóm trúc. Lúc ngồi dưới khóm trúc xét lại việc hành thiền của mình, xem thử phải làm những gì để đi đến giác ngộ, và bày điều suy tưởng hay bày tư tưởng sau đây đã khởi sinh trong Ngài:

1. Tư tưởng thứ nhất: **Thiếu dục**: Người muốn giác ngộ đạo quả Niết Bàn cần phải có ít nhu cầu hay "Thiếu dục". Pháp giải thoát không dành cho người có nhiều nhu cầu. Điều này có nghĩa là giáo pháp chỉ có thể thành đạt ở những người ít tham muốn và không thể thành đạt bởi những ai có nhiều tham muốn, nhiều nhu cầu. Thiếu dục, ít ham muốn là điều kiện để thành đạt giáo pháp, giác ngộ đạo quả; đó là những đặc tính được Đức Phật tán dương. Đó là đặc tính mà mọi vị Tăng và thiện sinh phải phát triển. Nếu chúng ta muốn nhiều thứ thì chúng ta không thể hành thiền được. Nếu chúng ta muốn kết quả, nếu chúng ta muốn định tâm, nếu chúng ta muốn xuyên suốt chân lý, nếu chúng ta muốn có nhiều trí tuệ thì chúng ta sẽ không đạt được tiến bộ trong việc hành thiền.

Có bốn loại thiếu dục (ít tham muốn):

- a. Ít tham muốn hay thiếu dục về phương diện tứ vật dụng: Thức ăn, nhà ở, y phục, thuốc trị bệnh.
- b. Ít tham muốn hay thiếu dục về phương diện chứng đắc thiên hay giác ngộ đạo quả. Chúng ta không được khoe khoang sự giác ngộ của mình khi đạt được sự giác ngộ. Chúng ta phải giữ sự giác ngộ bên trong ta và không được để cho người ta hay biết về sự giác ngộ của mình. Không thổ lộ hay khoe khoang về sự giác ngộ của mình giúp ta vun bồi đức khiêm nhường.

c. Ít tham muốn hay thiếu dục về phương diện phô bày kiến thức. Thiếu dục cũng còn được áp dụng cho việc học hỏi. Dầu cho bạn có học thuộc lòng Tam Tạng Kinh Điển, bạn cũng không nên khoe khoang hay thố lộ kiến thức hay sự hiểu biết của mình.

d. Ít tham muốn hay thiếu dục về phương diện thực hành pháp. Khi một nhà sư nguyện thực hành hạnh Đầu Đà thì cũng phải thực hành thế nào để những người khác không biết rằng mình đang thực hành Đầu Đà. Phải luôn luôn khiêm nhường.

Thiếu Dục là một đặc tính tốt đẹp của nhà Sư cũng như của thiền sinh. Chỉ những kẻ thiếu dục mới thành tựu giáo pháp. Những kẻ tham muốn nhiều không thể thành tựu mục đích giải thoát. Đó là tư tưởng đầu tiên đến với Anruddha.

2. Tư tưởng thứ hai: **Tri túc** hay bằng lòng với những gì mình có. Sự thành tựu giáo pháp chỉ đạt được với người biết hài lòng với những gì mình đã có. Sự thành tựu giáo pháp không đến với người không hài lòng hay bất mãn. Giáo pháp, đạo quả chỉ có thể thành tựu bởi những người biết hài lòng. Biết hài lòng là một đặc tính tốt đẹp. Biết hài lòng có nghĩa là hài lòng với những gì đã có, hài lòng với những gì mình nhận được. Nếu bạn có một vật gì đó thì bạn hãy hoan hỷ và bằng lòng với vật đó. Đừng mong muốn vật khác. Khi có ai cho bạn vật gì, bạn phải vừa lòng với vật đó. Đừng nói tôi không muốn cái này, hãy cho tôi cái kia, hay tôi muốn cái kia, tôi không muốn cái này. Đó là không hài lòng, là tham. Thiền sinh phải hài lòng với những gì mình gặt hái được cũng như với những gì mình có. Chỉ những người biết hài lòng mới có thể thành tựu giáo pháp, giác ngộ, đạo quả. Hài lòng là một đặc tính tốt đẹp lớn lao. Đó là đặc tính đòi hỏi các thiền sinh và các nhà sư phải có.

3. Tư tưởng thứ ba, **Thích ẩn cư**: Sự giác ngộ Đạo, Quả, Niết Bàn chỉ đạt được đối với người thích ẩn cư, không thể thành tựu đối với người thích quần tụ. Có ba loại ẩn cư: thân ẩn cư, tâm ẩn và tị phiền não ẩn cư. Đến một nơi thanh tịnh để hành thiền đó là điều tốt. Hành thiền trong thành phố rất khó vì có nhiều tiếng động ồn ào. Nếu chọn được một nơi an tịnh ít tiếng động, ít gặp những cảnh dễ làm ta phóng tâm, thì đó là nơi để cho thân ẩn cư. Một nơi an tịnh rất thích hợp cho việc hành thiền. Tuy nhiên, đối với một số người lúc đầu rất khó sống ẩn cư. Một thiền sinh có lần đến than phiền với tôi: "Ở đây im lặng quá rất ít những điều làm phóng tâm. Chúng ta cần phải tạo ra những gì để làm thiền sinh phóng tâm để thiền sinh đương đầu với chúng." Có lẽ một số thiền sinh quen với chỗ ồn ào, náo nhiệt nên cảm thấy thật khó chịu khi ẩn cư nơi yên tĩnh, vắng lặng.

Chỗ tốt nhất để hành thiền là chỗ yên lặng và ít người lui tới, không bị muỗi mòong, côn trùng quấy nhiễu, có đủ chỗ để đi kinh hành, có chỗ ngủ đơn giản sạch sẽ. Trong một nơi như thế mà bạn hành thiền không tiến bộ thì chỉ mình bạn mới là người đáng trách chứ không phải hoàn cảnh hay nơi chốn ẩn cư. Theo chú giải: tâm ẩn cư là hành thiền cho đến khi đạt được các tầng thiền. Chỉ khi nào tâm nhập trong thiền thì tâm mới ẩn cư khỏi các phiền não trong một thời gian dài. Tâm ẩn cư là một bước rất tốt đẹp, nhưng chưa đủ. Bạn cần đi thêm một bước xa hơn là thực hành Thiền Minh Sát. Khi bạn hành Thiền Minh Sát một cách tốt đẹp, và giác ngộ đạo quả thì tâm sẽ giải thoát khỏi tất cả mọi phiền não. Đó gọi là giai đoạn "tị phiền não ẩn cư"

Chúng ta ít nhất cũng phải có được thân ẩn cư và tâm ẩn cư, và cuối cùng ta có thể giác ngộ đạo quả, thành tựu giáo pháp. Giáo pháp không thể đạt được đối với người thích quần tụ. Quần tụ ở đây có hai nghĩa: Quần tụ với người khác, và Quần tụ với phiền não.

Chúng ta có thể tránh với quần tụ với người khác bằng cách đi vào một nơi ẩn cư vắng lặng không có ai chung quanh. Nhưng tâm chúng ta lại đầy tham ái dính mắc. Như vậy mặc dầu chúng ta ở giữa rừng sâu, nhưng tâm bị phiền não quấy rầy thì cũng chưa phải là ẩn cư. Giáo pháp không thể được thành tựu đối với những người thích quần tụ với người khác, thích nhiều hoạt động với người khác, thích những tư tưởng thế tục, tâm đầy phiền não. Giáo pháp không thể thành tựu đối với những người như vậy.

4. Tư tưởng thứ tư. **Tinh tấn.** Sự thành tựu giáo pháp chỉ đến với người tinh tấn. Sự thành tựu giáo pháp không đến với người làm biếng. Chỉ có người tinh tấn mới đạt thành đạo quả. Việc hành thiền đòi hỏi phải có nỗ lực tinh tấn. Không tinh tấn thì không thể giữ tâm trên đề mục. Như vậy sẽ không có chánh niệm. Không có chánh niệm thì không có Định tâm và kết quả là không có Trí Tuệ hay không có sự xuyên thấu vào sự vật.

Tinh tấn là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Tinh tấn bao gồm cả hai phương diện thể chất lẫn tinh thần. Nhờ tinh tấn thể chất, bạn mới có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng và mới có thể thực tập kinh hành. Nhờ tinh tấn tinh thần tâm mới ở thường trực trên đề mục hiện tại. Trong việc hành thiền cần có đủ cả tinh tấn thể chất lẫn tinh tấn tinh thần. Chỉ người tinh tấn mới thành tựu đạo quả, người chây lười biếng nhác không thể thành tựu pháp cao thượng. Lười biếng hành thiền có thể do ở chỗ thiếu thỏa thích trong việc hành thiền. Lười

biếng cũng có thể do ở việc thực hành nữa: Khi việc hành thiền không tiến triển tốt đẹp; khi bạn không thể tập trung tâm ý; khi bạn không đạt kết quả tốt trong việc hành thiền, bạn trở nên thất vọng và buồn chán. Điều này có thể khiến bạn làm biếng, không muốn hành thiền, nhiều khi còn muốn từ bỏ hết việc hành thiền nữa. Lười biếng là một chướng ngại, là một hiểm nguy trong việc hành thiền. Bởi vậy cần phải loại trừ tâm lười biếng ngay khi nó vừa khởi sinh. Có thể loại trừ tư tưởng chạy lười biếng khác trong việc hành thiền bằng cách suy tư đến những lợi ích do việc hành thiền đem lại. Khi chánh niệm ghi nhận đề mục hiện tại, tâm bạn an lạc tĩnh lặng. Sự an lạc tĩnh lặng này là kết quả trực tiếp của việc hành thiền. Còn rất nhiều lợi ích khác, bao gồm việc bạn có đủ khả năng, can đảm và nghị lực để đương đầu với những vấn đề xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Lợi ích tối thượng của thiền sinh là thoát khỏi mọi phiền não. Nghĩ đến những lợi ích của việc hành thiền sẽ khích lệ bạn tinh tấn nhiều hơn. Bạn có thể tự nhủ: nếu mất cơ hội hành thiền này ta sẽ tiếc nuối về sau, người nào bỏ lỡ cơ hội này sẽ đau khổ trong tương lai. Bạn có thể khích lệ tâm mình bằng cách đọc kinh sách. Trong kinh Pháp cú có những câu khích lệ sự tinh tấn của bạn, nhất là lúc bạn đang bị sự chạy lười biếng khác chi phối khiến bạn chẳng muốn hành thiền. Một câu Pháp Cú nói: **"Đừng bỏ qua cơ hội này. Người nào bỏ qua cơ hội này sẽ sâu muộn, đau khổ vì phải sinh vào cõi Địa Ngục"**. Ngay khi không bị sinh vào Địa Ngục, bạn cũng sẽ âu sầu, phiền muộn khi bỏ qua dịp này. Trong một câu khác, Đức Phật dạy: **"Sống một trăm năm chạy lười biếng khác, không bằng sống một ngày tinh tấn cần chuyên."** Trăm năm biếng khác không đổi được một ngày tinh tấn. Suy tư như vậy sẽ là động cơ thúc đẩy bạn hành thiền.

Giáo Pháp không thể thành tựu đến người chây lười biếng khác, đến người không cố gắng hành thiền, và đến người không chịu hành thiền. Giáo Pháp chỉ thành tựu đến người nỗ lực tinh tấn hành thiền.

5. Tư tưởng thứ năm: **Chánh Niệm**: Sự thành tựu giáo pháp chỉ thành tựu đến người có tâm chánh niệm (người hành Thiền Minh Sát). Giáo pháp không thành tựu đến người thất niệm (người không hành thiền, người không chánh niệm, người biếng khác). Thiền sinh phải hành thiền một cách tinh tấn, chánh niệm để đạt kết quả tốt đẹp, đó là chứng ngộ đạo quả. Nếu không hành thiền chúng ta sẽ không có chút hi vọng nào giải thoát khỏi các phiền não, và do đó không thể thoát khỏi khổ đau.

Muốn thiết lập chánh niệm vững chắc, chúng ta chỉ cần làm một điều thôi, đó là chú tâm chánh niệm một cách đúng đắn. Ngoài chánh niệm ra, không có con đường nào khác để phát triển trí tuệ. Nhờ thực tập chánh niệm chúng ta sẽ đạt

được chánh niệm vững chắc, sâu xa và xuyên suốt. Chính chánh niệm là nhân của chánh niệm. Chánh niệm trước vun bồi khiến chánh niệm sau mạnh mẽ hơn và đưa đến sự tập trung tâm ý một cách tốt đẹp. Sự tập trung tâm ý tốt đẹp đó là tâm Định. Như vậy, giáo pháp chỉ thành tựu với người thực hành chánh niệm. Giáo pháp không thể thành tựu với người thiếu chánh niệm, người không thực hành chánh niệm.

6. Tư tưởng thứ sáu, **Chánh Định**: Giáo pháp chỉ thành tựu đến người có Định Tâm. Giáo pháp không thành tựu đến người có tâm tán loạn. Một điều chúng ta thấy rõ là người có tâm tán loạn không thể nào thành tựu giáo pháp. Muốn thành tựu giáo pháp phải có sự tập trung tâm ý. Chỉ khi nào có Định Tâm lúc ấy mới có trí tuệ; điều này có nghĩa là có sự hiểu biết sáng suốt, xuyên thấu vào sự vật để thấy rõ bản chất thật sự của sự vật. Đức Phật đã dạy: *"Này các thầy tỳ khưu, hãy tinh tấn thực hành pháp định tâm. Khi tâm định tốt đẹp các thầy sẽ thấy rõ bản chất thật sự của mọi sự vật"*.

Định tâm là một yếu tố thiết yếu trong việc thực hành Thiền Minh Sát. Định Tâm phải được chánh niệm hỗ trợ, và chánh niệm phải được tinh tấn hỗ trợ. Do tích cực tinh tấn, bạn có thể giữ tâm mình trên đề mục, theo dõi đề mục. Khi tâm bạn đã nằm vững chắc trên đề mục thì đó là lúc Định Tâm đến. Một khi đã có được Định Tâm, an tịnh, tĩnh lặng; tâm sẽ ở trên đề mục một thời gian đủ dài, lúc bấy giờ, trí tuệ, sự hiểu biết đề mục, sẽ tự động đến. Giáo pháp chỉ thành tựu đến những người có Định tâm; giáo pháp không thể thành tựu đến những người có tâm lang bạt phóng túng.

7. Tư tưởng thứ bảy, **Trí tuệ**: Giáo pháp chỉ thành tựu đến những người có trí tuệ. Theo chú giải, người sáng suốt hay người có Trí Tuệ có nghĩa là người có sự hiểu biết về nghiệp báo, biết rằng nghiệp là gia tài, là của thừa kế của mình. Điều này có nghĩa là có sự tin tưởng vào luật nghiệp báo, có sự hiểu biết về luật nhân quả. Chỉ những người có sự hiểu biết căn bản này mới có thể hành thiền đạt được kết quả, thấy rõ giáo pháp. Giáo pháp chỉ dành cho người có sự sáng suốt, cho người có sự hiểu biết luật nghiệp báo, nhân quả. Giáo pháp không thể thành tựu đến những người không biết điều này.

Đó là bảy tư tưởng đã xuất hiện trong tâm của Đại Đức Anuruddha trong khi đang ngồi dưới bóng mát của khóm trúc. Trong khi đó, Đức Phật đang ở chỗ ngụ của mình hiểu được những tư tưởng của học trò, bèn đến giúp Đại Đức Anuruddha và nói: "Này Anuruddha. Con có những suy nghĩ như vậy là đúng lắm, tốt lắm; nhưng cần thêm một điều nữa."

Và Đức Phật đã thêm vào tư tưởng số tám, đó là:

8. Hướng đến giải thoát, Niết Bàn: Đức Phật dạy Đại Đức Anuruddha: "Giáo pháp hay đạo quả Niết Bàn chỉ có thể thành tựu bởi người có tâm mong muốn, thích thú trong Niết Bàn."

Đức Phật dùng chữ papanca trong câu nói của Ngài: "*Giáo pháp hay đạo quả Niết Bàn chỉ có thể thành tựu bởi người có tâm mong muốn thoát khỏi những **trạng thái papanca (mở rộng)***". Papanca có nghĩa là Tham Ái, Tà Kiến và Mạn (so sánh). Papanca còn có nghĩa là nở rộng, bành trướng, làm cho lớn hơn, làm cho dài hơn. Bao lâu chúng ta còn có Tham Ái, còn hiểu biết sai lầm (tà kiến), còn ngã mạn, bấy lâu chúng ta còn luân lưu trong vòng tái sinh. Do còn Tham Ái, Tà Kiến và Mạn nên chúng ta sẽ lang thang trong vòng luân hồi nhiều lần, nhiều lần nữa. Đó là vì chúng ta muốn kéo dài sự luân lưu. Bởi thế chúng ta được gọi là ở trong trạng thái papanca, là trạng thái bành trướng hay kéo dài. Một khi, đã thoát khỏi trạng thái papanca nghĩa là thoát khỏi Tham Ái, Tà Kiến và Mạn thì đó là Niết Bàn; có nghĩa là người thích thú giải thoát, Niết Bàn. Chỉ những người có sự thích thú giải thoát, Niết Bàn, có sự nỗ lực thực hành mới có thể đạt được giáo pháp cao thượng, đạo, quả và Niết Bàn. Đạo quả và Niết Bàn không thể đến được với người còn có tư tưởng muốn luân lưu vòng sinh tử.

Trong thực hành, muốn hướng đến Niết Bàn, chúng ta phải hướng tâm đến sự vô thường. Có thấy được thế gian vô thường, thấy rõ mọi sự vật đều không vững bền thì ta mới ý thức được rằng chẳng có gì trên thế gian này có tầm quan trọng đến nỗi ta phải tham luyến dính mắc vào. Lúc đó tham, tà kiến, mạn sẽ vắng bóng, và đó là Niết Bàn.

Sau khi thêm tư tưởng thứ tám vào bảy tư tưởng của Đại Đức Anuruddha, Đức Phật trở về chỗ ngụ của mình và giảng giải tám tư tưởng này cho các thầy tỳ khưu. Tám tư tưởng này được gọi là "*Tám Suy Tưởng của Bậc Đại Nhân*".

Đại Đức Anuruddha tiếp tục hành thiền theo lời hướng dẫn của Đức Phật, hướng tâm đến Niết Bàn, đến sự giải thoát, khởi đầu là hướng tâm đến sự vô thường, sinh diệt, không hướng tâm đến Tham, Mạn, Tà Kiến. Chẳng bao lâu sau Đại Đức Anuruddha đắc quả A La Hán.

Các thiền sinh nên học hỏi và thực hành tám tư tưởng của bậc đại nhân này. Có nghĩa là thiền sinh phải:

1. Thiếu dục, (ít tham muốn).
2. Tri túc, (biết đủ), bằng lòng với những gì đã có và những gì đã nhận được.
3. Sống ẩn cư, cả tâm ẩn cư lẫn thân ẩn cư.
4. Tinh tấn.
5. Chánh niệm vào những gì đang khởi sinh trong giây phút hiện tại.
6. Định tâm.
7. Có sự hiểu biết căn bản về luật nhân quả và nghiệp báo.
8. Không thích thú trong tham ái, mạn và tà kiến. Chử tham ái ở đây có nghĩa là tất cả các loại phiền não. Đó là không thích thú trong các việc bất thiện. Hưởng tâm vào sự vô thường của tất cả sự vật.

Những sự hướng dẫn thực hành này giúp cho việc hành thiền được mạnh mẽ, và tiến triển tốt đẹp. Khi sự tiến triển bị ngăn chặn thì hãy nhớ rằng: Phiền não bất thiện không thấy được chính nó và cũng không thấy được đạo quả một cách rõ ràng.

Trong lúc hành thiền, có hai trường hợp hay hai pháp làm cản trở việc giác ngộ là: **tự cao ngã mạn và thối chí ngã lòng**. Nếu tự cao ngã mạn và thối chí ngã lòng xuất hiện thì hãy đến gặp một vị thầy đủ thẩm quyền để xin lời khuyên bảo của vị thầy như Đại Đức Anuruddha đã làm.

Cầu mong các bạn tinh tấn thực hành, thanh lọc tâm tốt đẹp, dẫn đến Niết Bàn.

24. TIN VÀ BIẾT

Một lần nọ Đức Phật ngụ tại thành Sāvattthī, Ngài gọi Đại Đức Sārīputta và hỏi rằng:

1. "Này Sārīputta, con có tin rằng **tín căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **tín căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".

Đại Đức Sārīputta trả lời:

"Bach Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **tín căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".

"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **tín căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".

2. "Này Sārīputta, con có tin rằng **tân căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **tân căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".

Đại Đức Sārīputta trả lời:

"Bach Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **tân căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".

"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **tân căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".

3. "Này Sārīputta, con có tin rằng **niệm căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **niệm căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".

Đại Đức Sārīputta trả lời:

*"Bạch Đức Thế Tôn, Con **'không tin'** là nếu **niệm căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".*

*"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **niệm căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".*

4. *"Này Sārīputta, con có tin rằng **định căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **định căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".*

Đại Đức Sārīputta trả lời:

*"Bạch Đức Thế Tôn, Con **'không tin'** là nếu **định căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".*

*"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **định căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".*

5. *"Này Sārīputta, con có tin rằng **huệ căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **huệ căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".*

Đại Đức Sārīputta trả lời:

*"Bạch Đức Thế Tôn, Con **'không tin'** là nếu **huệ căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".*

*"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **huệ căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".*

"Này Sārīputta, con có tin rằng **ngũ căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **ngũ căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".

Đại Đức Sārīputta trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **Ngũ căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát". "Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **Ngũ căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".

Tiếp theo đó Ngài Sārīputta nói:

"Con là người chính mình đã biết, đã thấy, đã hiểu, đã chứng ngộ và đã tiếp cận với trí tuệ".

Điều này có nghĩa là Ngài đã tự mình kinh nghiệm về ngũ căn, thấy rõ ngũ căn và hiểu biết ngũ căn. Thế nên, Ngài có thể nói:

"Tôi chẳng bao giờ phân vân hay nghi ngờ gì về điều này"

Như vậy, khi Đức Phật hỏi: "Con có tin rằng khi ngũ căn được phát triển sẽ dẫn đến sự giải thoát".

Và Ngài Sariputa đã trả lời:

"**Con không tin**" hay "Con không đến với Đức Phật bằng niềm tin".

Điều này có nghĩa là chính Ngài Sariputa đã tự mình kinh nghiệm chứ không phải chỉ tin suông. Bởi thế, Ngài đã trả lời:

"Con không còn nghi ngờ gì cả"

Đức thế Tôn rất hoan hỉ và nói:

"Lành thay, Sārīputta".

Những ai chưa thấy, chưa hiểu, chưa tự mình kinh nghiệm, chưa tự mình thấy, chưa tự mình hiểu biết mới nhờ kinh nghiệm của người khác mà tin tưởng điều gì thì sự tin tưởng này còn chứa đựng hoài nghi trong đó. Nhưng những ai đã chính mình kinh nghiệm thì sẽ không phân vân, nghi ngờ điều đó nữa. Vì thế mà Đức Phật đã hoan hỉ với câu trả lời của Ngài Sāriputta.

Giai thoại này đã được ghi trong "Sāriputta Nikaya" được xếp loại vào Chuyện Chú Giải Kinh Pháp Cú (Dhammapada Atthakatha). Chú giải Kinh Pháp Cú đã ghi lại câu chuyện về ba mươi vị tỳ khưu sống trong rừng đến gặp Đức Phật, và đã có mặt trong lúc Ngài Sāriputta trả lời câu hỏi. Khi nghe câu trả lời như vậy, các vị tỳ khưu có sự hiểu lầm về Đại Đức Sāriputta. Họ nghĩ rằng Đại Đức Sāriputta đã không có sự tin tưởng vào Đức Phật. Cho nên, họ nói rằng:

"Trưởng lão Sāriputta vẫn còn tà kiến (micha-ditthi), bởi vì trưởng lão sinh trưởng trong gia đình tà kiến. Trưởng lão chưa có đức tin với Đức Phật."

Đức Phật trả lời cho họ về sự suy nghĩ sai lệch này.

Tôi nghĩ rằng, khi Đức Phật hỏi câu hỏi và Sāriputta trả lời, Sāriputta muốn nhấn mạnh:

"Chúng ta không nên tin tưởng điều gì với lý do đơn thuần là chúng ta chỉ tin tưởng thôi, dầu cho đó là lời dạy của Đức Phật đi nữa. Nên tin vào kinh nghiệm của chính mình trước khi tin tưởng vào người khác."

Đại Đức Sāriputta không nghi ngờ gì về ngũ căn, cũng không nghi ngờ gì về việc ngũ căn khi phát triển sẽ dẫn đến sự giải thoát, bởi vì chính Ngài đã kinh nghiệm được chân lý này.

Tôi muốn đọc cho các bạn nghe một đoạn kệ bằng tiếng Pāli, nhưng vì các bạn không hiểu tiếng Pāli nên rất khó thưởng thức hoàn toàn ý nghĩa đoạn kệ này. Đoạn kệ này khó hiểu, giống một câu đố hơn. Ngôn ngữ Pāli rất khó dịch; bởi vì khi dịch thì mất một phần ý nghĩa của câu nói đi. Nếu bạn biết được tiếng Pāli thì bạn có thể thưởng thức được ý nghĩa tiềm ẩn trong đó. Nhất là gặp trường hợp một chữ có hai hay nhiều nghĩa thì khi dịch ra một ngôn ngữ khác chúng ta đã đánh mất đi ý nghĩa ý nhị của nó. Bài kệ này có những chữ có hai nghĩa, một nghĩa đen và một nghĩa bóng. Có nhiều câu mới đầu nghe chúng ta chỉ thấy

nghĩa đen, nhưng khi hiểu rồi chúng ta mới thấy nghĩa bóng thâm thúy của nó. Bây giờ, tôi đọc cho bạn nghe một câu Đức Phật đã nói:

"Một người không có đức tin, một người không biết ơn, một người đập phá nhà cửa để đi vào, một người đã hủy diệt cơ hội của họ, một người ăn những thứ người ta vứt bỏ đi. Như Lai gọi người đó là kẻ thánh thiện nhất."

1. Một người không có đức tin:

Khi đọc lên câu này các bạn hiểu nghĩa đen của nó trước. Nhưng thật sự ý nghĩa tiềm ẩn trong câu nói này là: Một người không có đức tin (không có đức tin ở đây có nghĩa là một người không nghe theo điều gì đó do đức tin). Một vị A La Hán không có đức tin vào Đức Phật không có nghĩa là vị A La Hán không đặt lòng tín nhiệm vào Đức Phật... Nhưng không tin vào Đức Phật với ý nghĩa rằng: Chính vị A La Hán **đã kinh nghiệm, đã hiểu biết** Đức Phật có đức hạnh, có trí tuệ đáng để noi theo, và vị A La Hán đã tự mình giác ngộ".

2. Người không biết ơn:

Các bạn cần phải hiểu nghĩa chữ Pāli dùng ở đây. Không biết ơn tiếng Pāli là "Akattaññu". Akattaññu có hai nghĩa. Nghĩa thứ nhất là không biết ơn, nghĩa thứ hai là người đã hiểu biết về Niết Bàn. Như vậy, nếu theo nghĩa ẩn trong câu này thì Akattaññu là người đã hiểu biết, đã chứng ngộ Niết Bàn.

3. Người đã phá vỡ căn nhà để đi vào trong:

Cái nghĩa ẩn ở đây là phá vỡ những chỗ kết nối hay những mắc xích của vòng tái sinh hay vòng luân hồi sinh tử.

4. Người đã hủy diệt cơ hội hay vận may của chính mình:

Ý nghĩa thật mà Đức Phật muốn nói là hủy bỏ cơ hội để được tái sinh, có nghĩa là người không còn tái sinh nữa.

5. Là người ăn những thứ gì mà người ta đã vất bỏ:

Ở đây tôi muốn dịch nghĩa chữ này nhẹ bớt đi, vì nghĩa thực sự là ăn những thứ gì mà người ta đã ói mửa ra. Nghĩa ẩn dụ ở đây có nghĩa là: người đời vì vô minh nên gạt bỏ chân lý, vất bỏ sự thật, nhưng vị A La Hán nắm lấy chân lý đó. Chẳng

hạn như chữ **"Sự giải thoát"** hay **"sự vất bỏ phiền não"**. Người thế tục "vất bỏ sự giải thoát", "khinh chê sự vất bỏ phiền não" thì vị A La Hán làm ngược lại, như Ngài đã xuất gia, vứt bỏ phiền não. Như vậy, nghĩa chánh ở đây là vị A La Hán là kẻ vất bỏ phiền não, là kẻ thánh thiện nhất. Nếu hiểu nghĩa chữ Pāli, bạn sẽ thấm hiểu ý nhị câu này.

Trở lại câu chuyện về ba mươi vị tỳ khưu. Ba mươi vị tỳ khưu này vốn có nhiều đức tin mà ít trí tuệ. Hai yếu tố Tín và Huệ trong Ngũ Căn (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ) của các vị này không quân bình nên không giác ngộ. Sau khi nghe được câu hỏi của Đức Phật và câu trả lời cùng lời giảng giải của Ngài Sāriputta, ba mươi vị sư này quân bình lại ngũ căn nên mau chóng đắc quả A La Hán, và có đầy đủ bốn pháp phân tích.

Nhưng điều mà tôi muốn chỉ rõ cho các bạn biết trong câu chuyện này là câu trả lời của Ngài Sāriputta:

*"Không phải do đức tin mà tôi nương nhờ và đặt hết lòng chân thành nơi Đức Phật" Có nghĩa là "Không phải tôi **tin** mà tôi **biết**"*

Thật là tốt đẹp nếu chúng ta cũng có thể nói những câu như vậy: *"Không phải do đức tin mà tôi tôn trọng một người nào đó"*. (không phải tôi nghe một kẻ nào đó nói về người ấy mà tôi tôn kính ông ta). Và để có thể nói được một câu như vậy, chúng ta cần phải thực hành, nghĩa là tinh tấn hành thiền. Nếu chúng ta thực hành, chúng ta sẽ thấy rõ ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, vô ngã v.v... và sau khi thấy rõ ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, vô ngã chúng ta có thể **nói một cách xác quyết** rằng ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, vô ngã v.v... Như vậy, khi các bạn hành Thiền Minh Sát là các bạn đang cố gắng để đạt được những điều như vậy. Nhiều bạn ở đây đã đạt được một số tầng mức, một số tuệ giác trong lúc hành thiền. Các bạn đã thấy, đã phân biệt một cách rõ ràng thế nào là vật chất, thế nào là tâm (đó là tuệ thấy rõ vật chất và tâm). Các bạn cũng thấy được sự liên hệ nhân quả hay nhân duyên của vật chất và tâm (tuệ thấy được nhân quả). Người nào đạt được tuệ này sẽ được gọi là Tiểu Tu Đà Hoàn (đóng cửa bốn đường ác đạo trong một kiếp).

Sau khi thấy được sự liên hệ nhân quả hay nhân duyên của vật chất và tâm (tuệ thấy được nhân quả), các bạn sẽ chính mình thấy rõ vật chất và tâm sinh rồi diệt (vô thường), tự mình thấy rõ chúng luôn luôn bị đàn áp, bị áp chế bởi sinh diệt (khổ), và tự mình thấy rõ chúng không có bản chất, không có cốt lõi, không thể điều khiển, không kiểm soát, không ai có thẩm quyền trên chúng (vô ngã) v.v...

Như vậy, những lời dạy của Đức Phật hay Phật Pháp (Buddhadhamma) phải được chính bạn thấy rõ, bởi thế cho nên Phật Pháp được gọi là Sandiṭṭhica, có nghĩa là tự mình thấy rõ.

Những lời dạy của Đức Phật phải được chính mình thấy rõ hay tự mình giác ngộ. Nói cách khác, chúng ta phải nỗ lực thực hành để chính chúng ta thấy được Phật Pháp, thấy rõ vật chất và tâm là vô thường. Chúng ta phải tự mình thấy, tự mình liễu ngộ chứ không phải tin suông. Do đó, không phải chúng ta đến với Giáo Pháp, hiểu Giáo Pháp bằng đức tin. Tin qua sách vở, tin qua người khác, không phải là tuệ giác thực sự mà chỉ là tuệ giác vay mượn.

Để có thể có được tuệ giác trực tiếp về những lời dạy của Đức Phật, chân lý của cuộc đời, chúng ta phải thực hành Thiền Minh Sát. Qua sự thực hành, chúng ta sẽ đạt được kết quả, chúng ta sẽ mạnh dạn và nói một cách xác quyết rằng: "Tôi không cần phải dùng đức tin để biết..."

Đây là một tầng mức tiến bộ tốt đẹp, thiền sinh cần phải nỗ lực thực hành để thấy rõ. Thiền viện này và các vị thầy ở đây đã cố gắng, tận tâm giúp các bạn đạt tầng mức này. Có rất nhiều trường thiền mà bạn có thể đến, có những nơi thuận lợi cho việc phát triển trí tuệ của bạn, và đây là một trong số những trung tâm đó. Bạn hãy thực hành để có thể nói rằng: "Không phải do đức tin mà tôi làm hay không làm điều đó..."

Tôi nghĩ rằng khi bạn có thể nói được câu nói đó trong một vài sự việc thì bạn là người thực hành tốt. Tôi không dám nói rằng, lúc đó bạn sẽ cảm thấy tự hào về chính mình.

Hôm nay là ngày cuối cùng của khóa thiền,. Tôi hy vọng rằng các bạn đã đạt một số lợi ích nào đó và có thể nói rằng: "*Tôi không bằng đức tin mà hiểu rằng...*"

25. SỰ QUAN TRỌNG CỦA CHÁNH NIỆM

Trong khóa thiền, hằng ngày, lúc vào trình pháp thiền sinh nói với tôi những kinh nghiệm mà họ đã đạt được. Kinh nghiệm đó phần lớn đáng khích lệ. Tôi rất hoan hỉ khi thấy các bạn đạt kết quả trong khi hành thiền.

Mặc dầu, tôi luôn luôn nói khi hành thiền đừng nghĩ đến kết quả, nhưng tôi vẫn nghĩ đến kết quả việc hành thiền của các bạn, hy vọng rằng các bạn sẽ đạt được những giây phút thanh tịnh, tĩnh lặng, và sẽ đạt được nhiều thành quả hơn trong việc thấy rõ vật chất và tâm, thấy rõ chân tướng của ngũ uẩn thủ, và ngày càng đến gần mục tiêu tối thượng.

Hòa thượng Mahasi có lần đã nói: "Giả sử bạn phải ghi nhận chánh niệm một triệu lần thì bạn sẽ giác ngộ. Nếu bây giờ bạn có thể ghi nhận được một ngàn lần thì có nghĩa là bạn đã rút ngắn được con đường đi đến giác ngộ được một ngàn lần ghi nhận".

Tôi hy vọng các bạn tiếp tục tinh tấn hành thiền và ngày càng tiến gần hơn đến mục tiêu giải thoát. Nhiều lần tôi nhắc nhở các bạn hãy hành thiền thường xuyên. Đừng hành thiền một vài lần thôi rồi bỏ mà phải hành thiền suốt đời. Tóm lại, các bạn phải hành thiền hằng ngày. Cũng như phải ăn và ngủ hằng ngày, bạn phải hành thiền mỗi ngày.

Nhiều người hỏi tôi rằng sau khóa thiền, họ phải thực hành như thế nào khi trở về nhà hay khi làm công việc hàng ngày?"

Khi ở đây các bạn phải hành thiền tích cực. Lúc ở nhà, các bạn khó có thể hành thiền tích cực như ở đây vì phải có nhiều công việc và bốn phận phải làm. Tôi thường xuyên khuyên nhủ và nói cho các bạn nghe rằng: Có hai mức độ hành thiền hàng ngày.

Một là tích cực hành thiền giống như các bạn đang hành thiền ở đây: cứ một giờ hành thiền lại một giờ kinh hành. Lúc nào cũng tích cực hành thiền. Những lúc có thì giờ rảnh rỗi, như trong các ngày nghỉ lễ hay cuối tuần, bạn có thể tìm một nơi yên tĩnh, có thể là một căn phòng trống trong nhà, hành thiền tích cực như trong khóa thiền.

Hai là các bạn thực hành ít tích cực hơn: mỗi ngày một tiếng hay nửa tiếng. Đừng bao giờ nói câu "tôi thật bận rộn" hay "tôi không có thì giờ". Nếu bạn thật sự muốn hành thiền thì bạn sẽ tìm ra thì giờ. Bạn có thể bớt hay cắt giảm thì giờ xem truyền hình, chơi game, nghe nhạc, tán gẫu, gọi điện thoại v.v... Tôi nghĩ rằng một ngày bỏ ra nửa tiếng không phải là việc khó khăn, ngay cả một tiếng cũng không khó khăn lắm. Trong thời gian nửa tiếng đó, bạn hãy hành thiền tích cực như bạn thực hành ở đây. Những lúc khác, bạn có thể chánh niệm, nhưng ở tầng mức thấp hơn, có nghĩa là bạn không đi vào chi tiết trong các tác động hàng ngày mà bạn có thể chánh niệm những gì bạn đang làm trong giây phút hiện tại. Chẳng hạn, trong khi bạn lái xe, bạn có thể chánh niệm vào việc lái. Bạn đừng đi vào chi tiết như xoay tay lái, đạp thắng v.v... Nếu bạn chú ý nhiều chi tiết trong khi lái xe thì bạn có thể húc vào xe người khác; bạn có thể chánh niệm vào việc lái xe một cách tổng quát như "*đang lái, đang lái*" hoặc "*biết, biết, biết*". Trong lúc nấu ăn, các bạn cũng có thể chánh niệm vào việc nấu ăn. Trong các xứ Tây Phương, tôi thấy đàn ông cũng nấu ăn. Khi bạn nấu ăn, bạn cũng chú ý việc nấu ăn một cách tổng quát, không cần chú ý đến chi tiết; hoặc khi chùi rửa, quét dọn bạn cũng chú tâm vào sự chùi rửa, quét dọn này.

Tóm lại, trong các công việc hàng ngày, bạn chú tâm nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Mặc dầu chú tâm vào việc làm hằng ngày, việc chánh niệm không được thâm sâu như bạn hành thiền tích cực, nhưng ít nhiều bạn cũng đạt được những lợi ích, những kết quả tốt đẹp. Nếu bạn chú tâm chánh niệm vào các tác động của mình thì công việc làm sẽ có kết quả và ít gặp khuyết điểm hơn. Bởi vậy, các bạn nên cố gắng chánh niệm vào các tác động hàng ngày.

Nếu các bạn chịu khó chánh niệm trong các tác động hàng ngày thì các bạn sẽ có thói quen tốt đẹp; đến lúc bạn có cơ hội để dự khóa thiền như ở đây hoặc khóa thiền dài hơn thì bạn có thể hội nhập một cách dễ dàng.

Những lúc có nhiều thì giờ hơn, hoặc bạn có thể dành thì giờ hằng năm tham dự nhiều khóa thiền dài hạn từ một tuần lễ hay dài hơn. Trong những khóa thiền dài hạn này, vào những ngày đầu bạn có thể gặp khó khăn như cảm thấy uể oải mệt mỏi, buồn ngủ, phóng tâm v.v... Đương nhiên trong những ngày đầu, vì chưa quen thực hành dài ngày nên bạn có thể gặp khó khăn, nhưng lần lần bạn sẽ chế ngự được những khó khăn này. Khó khăn rồi cũng sẽ trôi qua. Những ngày sau đó bạn sẽ hành thiền tốt đẹp. Nếu hàng ngày bạn có thực tập chánh niệm từ ba mươi phút đến một giờ, đồng thời bạn lại cố gắng chú tâm vào các tác động hàng ngày thì bạn sẽ có đà để tham dự các khóa thiền tích cực dài ngày.

Thực vậy, nếu bạn tinh tấn chánh niệm hàng ngày, bằng cách tích cực hành thiền trong ba mươi phút hay một giờ, và chánh niệm tổng quát vào mọi tác động hàng ngày thì bạn gạt hái nhiều điều tốt đẹp. Nhờ hành thiền, cuộc sống của bạn sẽ an toàn. Chẳng hạn như, ở các xứ Phương Tây, trong những ngày nghỉ lễ có rất nhiều tai nạn xe cộ và nhiều người chết. Tại sao có nhiều tai nạn? Bởi vì người lái xe không chánh niệm. Nếu người lái xe biết chánh niệm thì sẽ có rất ít tai nạn trừ trường hợp xe bị trục trặc kỹ thuật ngoài ý muốn. Thêm vào đó, một thiền sinh luôn luôn giữ giới luật trong sạch, ít nhất năm giới, trong đó có giới không uống rượu, thì thiền sinh đó sẽ lái xe an toàn hơn. Theo thống kê ở Mỹ thì rất nhiều tai nạn xe cộ do "người uống rượu lái xe" gây ra.

Chánh niệm giúp cho bạn nhiều lợi ích tốt đẹp. Mà chánh niệm thì đâu có tốn tiền. Cũng có thể nói rằng bạn phải trả tiền cho khóa thiền, nhưng thật ra đây không phải là tiền trả cho việc dạy dỗ, cho việc thực hành, mà là tiền các thiền sinh đóng góp với nhau để chi phí cho những phương tiện đã sử dụng tại đây. Như vậy, khi hành thiền bạn không tốn kém gì mà đạt được nhiều kết quả. Vì thế bạn phải cần chánh niệm. Chánh niệm trở thành cách sống của bạn. Chánh niệm phải được phối hợp với tất cả công việc của mình. Đức Phật là một người rất "thông minh". Thật ra, dùng chữ "thông minh" để nói về Đức Phật cũng chưa thích hợp. Bạn phải dùng chữ rất "trí tuệ" vì Ngài đã khám phá ra việc hành thiền và chỉ dạy lại cho chúng ta.

Chánh niệm là gia tài của mọi người, chánh niệm quá đơn giản, quá phổ biến đến nỗi người ta không thấy được giá trị của chánh niệm, nhưng Đức Phật đã khám phá ra giá trị của chánh niệm và ban cho chúng ta phương pháp để sử dụng chánh niệm, đem lại lợi ích cho mọi người. Nhờ sử dụng chánh niệm chúng ta khám phá ra được bản chất thật sự của vật chất và tâm, có nghĩa là chúng ta khám phá ra được bí mật của vật chất và tâm. Nhờ sử dụng chánh niệm, chúng ta tạo được định tâm. Qua sự định tâm, chúng ta thấy rõ bản chất thật sự của sự vật, thấy rõ chúng giả tạm, không bền vững, không có cốt lõi, chẳng đáng để ta nắm giữ. Thấy rõ bản chất thật sự của sự vật để ý thức rõ ràng rằng chúng không đáng để chúng ta nắm giữ, đó là mục đích tối hậu của chúng ta, bởi vậy cần phải luôn luôn thực hành chánh niệm. Khi bạn rời khỏi trường thiền trở về nhà, xin đừng ngừng chánh niệm, xin đừng bỏ quên chánh niệm. Ở Hoa kỳ, các bạn thường nghe các Cơ Sở Tín Dụng quảng cáo nhắc nhở bạn: *Đừng rời khỏi nhà mà không đem theo "Thẻ Tín Dụng"*. Thiền Sinh như các bạn cũng phải thường xuyên nhắc nhở mình: *"Hãy luôn luôn đem chánh niệm theo bên mình, dù ở nơi đâu, và bất kỳ lúc nào"*. Chánh niệm lúc nào cũng cần thiết và đem lại rất nhiều lợi ích.

Lời khuyên của tôi là: *"Sau khi khóa thiền chấm dứt, các bạn đừng ngưng chánh niệm, hãy tiếp tục hành thiền và nuôi dưỡng chánh niệm để khi có cơ hội thì nắm ngay dịp may này để hành thiền một cách tích cực hơn".*

Chúng ta có rất nhiều phước báu khi hiểu rõ giá trị của chánh niệm và thực hành chánh niệm. Nếu Đức Phật không dạy chúng ta chánh niệm thì chúng ta đâu tìm ra được người dạy chúng ta. Chúng ta không tìm thấy sự thực tập chánh niệm trong bất kỳ tôn giáo nào.

Ngày nay có máy vi tính nên nhiều giáo lý của các tôn giáo, kể cả thánh kinh, được đưa vào đĩa mềm. Tôi tò mò tìm xem chữ chánh niệm có nằm trong những giáo lý đó không? Có nằm trong Thánh Kinh không? Nhưng không tìm thấy được chữ đó. Có những chữ tương đương với chữ Chánh Niệm, nhưng chỉ có nghĩa là hay biết; hiểu hay hiểu biết một việc gì đó chứ không phải chữ Chánh Niệm mà chúng ta thực hành.

Bởi vậy, chúng ta đừng nghĩ rằng rất dễ để biết về chánh niệm, rất dễ để có cơ hội thực tập. Chỉ khi nào các bạn gặp được Phật hay sinh ra vào thời kỳ có giáo lý của Phật, hoặc có giảng sư học trò của Đức Phật giảng giải, các bạn mới có thể học về chánh niệm, thực hành chánh niệm, hưởng kết quả của sự thực hành chánh niệm. Thật là một cơ hội hiếm hoi để thực tập chánh niệm.

Cuối cùng ai cũng phải chết, chúng ta không biết mình sẽ tái sinh vào nơi nào. Chúng ta biết có cơ hội khác nữa để thực hành chánh niệm không? Trong nhiều năm hay trong nhiều kiếp sống nữa có thể chúng ta không có cơ hội để thực hành chánh niệm, cho nên đây là lúc để chúng ta thực hành. Đừng chần chừ và nghĩ rằng các bạn sẽ thực hành chánh niệm khi các bạn được tái sinh vào cõi trời. Cuộc sống hiện tại là một cơ hội rất hiếm hoi để làm lợi ích cho chính mình và cho những người chung quanh.

Một số người cho rằng, các bạn ngồi thiền chỉ đem lại lợi ích cho chính bạn và như vậy là bạn quá ích kỷ. Hiểu như vậy vì người ta chưa biết rõ mục đích và hiệu năng của việc hành thiền. Thiền là hoàn thiện chính mình, nhưng cũng đồng thời phục vụ cho xã hội. Hành thiền, chúng ta trở thành người tốt, và làm người tốt chúng ta không gây trở ngại cho người khác, chúng ta không trở thành những tội phạm, gánh nặng của xã hội. Cho nên, đừng phí thì giờ, suy tư xem có ích kỷ hay không khi hành thiền. Hãy nỗ lực thực tập.

Bạn phải hoàn thiện trước khi giúp cho kẻ khác hoàn thiện. Bạn phải trở thành bác sĩ trước khi có thể chữa bệnh cho người khác. Đó là cách mà các bạn phải làm. Khi bạn có dịp may khó kiếm để giúp đỡ chính mình và kẻ khác thì đừng để cơ hội trôi qua. Đừng để mất cơ hội hiện tại thực hành Thiên Minh Sát. Hãy luôn luôn duy trì liên tục việc hành thiền trong suốt cuộc đời của bạn.

Cầu chúc cho tất cả các bạn sớm hoàn thành mục tiêu. Cầu chúc các bạn đạt được mục đích dễ dàng, và cầu mong các bạn có đầy đủ sức khỏe, an vui, hạnh phúc.

26. GIỚI THIỆU KINH ĐẠI NIỆM XỨ

*Này các thầy tỳ khưu
 Đây là con đường duy nhất để
 thanh lọc (Tâm) chúng sinh, (1)
 chấm dứt lo âu phiền muộn, (2)
 uất ức than khóc, (3)
 diệt khổ thân và (4)
 khổ Tâm, (5)
 đạt Thánh Đạo và (6)
 chứng ngộ Niết Bàn. (7)
 Đó là Tứ Niệm Xứ (Bốn nền tảng Chánh Niệm)*

Bốn nền tảng Chánh Niệm đó là gì?

*Này các thầy tỳ khưu, ở đây
 (theo lời dạy này).*

*Thầy tỳ khưu trú trong Thân quán sát Thân, tinh cần, tinh giác (ý thức sáng suốt)
 và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thân.*

*Thầy tỳ khưu trú trong Thọ, quán sát Thọ, tinh cần, tinh giác (ý thức sáng suốt)
 và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thọ.*

*Thầy tỳ khưu trú trong Tâm, quán sát Tâm, tinh cần, tinh giác (ý thức sáng suốt)
 và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Tâm.*

*Tỳ khưu trú trong Pháp, quán sát Pháp, tinh cần, tinh tỉnh giác (ý thức sáng suốt)
 và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Pháp.*

-ooOoo-

Hôm nay tôi sẽ giải thích tóm lược cho các bạn về Kinh Đại Niệm Xứ. Các bạn đã thực hành Thiền Minh Sát nhiều năm nên cần phải hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ. Để các bạn hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ nên mỗi buổi sáng trong các khóa Thiền Minh Sát tôi thường cho các bạn đọc lại đoạn tóm lược về Kinh Đại Niệm Xứ trên. Đây là một đoạn kinh được trích từ Kinh Đại Niệm Xứ. Mặc dầu đây chỉ là đoạn tóm lược Kinh Đại Niệm Xứ, nhưng đoạn kinh này rất quan trọng đối với các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Có hiểu rõ ràng, chính xác Kinh Đại Niệm Xứ, thiền sinh mới

có thể hành thiền đúng đắn và có kết quả tốt đẹp. Nếu không hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ, thiền sinh sẽ không biết cách hành thiền, do đó sẽ hành thiền sai lạc và không đạt kết quả.

Chúng ta đã biết phương pháp hành Thiền Minh Sát hay Thiền Tứ Niệm Xứ là phương pháp hành thiền do chính Đức Phật khám phá ra. Đức Phật đã tự mình thực hành Tứ Niệm Xứ, và sau khi đạt được kết quả tốt đẹp, Ngài đã đem phương pháp này ra dạy dỗ trong suốt bốn mươi lăm năm. Trong suốt bốn mươi lăm năm này, Đức Phật đã giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ nhiều lần. Sau khi Đức Phật Niết Bàn, phương pháp hành Thiền Minh Sát đã được Chư Tăng đọc tụng lại và sau đó đã được ghi lại bằng chữ viết và xếp vào Tạng Kinh. Những người hành Thiền Minh Sát một cách nghiêm túc phải dựa trên căn bản của đoạn kinh này hay dựa trên toàn thể Kinh Đại Niệm Xứ để thực hành.

Đoạn kinh trên được trích từ Kinh Đại Niệm Xứ. Tiếng Pāli gọi tên bài kinh này là *Māha Satipaṭṭhāna Sutta* (Đại Niệm Xứ), có nghĩa là: "*Bàipháp lớn về căn bản của sự chánh niệm*" hay "*Bàipháp lớn về sự thiết lập chánh niệm*". Trong bài kinh *Māha Satipaṭṭhāna Sutta* (Đại Niệm Xứ) này, Đức Phật dạy cách thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát. Theo lời dạy trong kinh, có bốn căn bản, hay bốn lãnh vực, hoặc bốn nơi để thiết lập chánh niệm. Chữ sati được định nghĩa và giải thích trong chú giải có nghĩa là: Chánh Niệm được thiết lập một cách vững chắc. Chánh Niệm mạnh mẽ đi vào đối tượng, bao trùm đối tượng và thiết lập trên đối tượng một cách vững chắc. Đặc tính của Chánh Niệm là không hời hợt, trôi nổi trên bề mặt mà phải chìm sâu nhào vào đối tượng. Chú giải giải thích là Chánh Niệm không phải chỉ hời hợt trên bề mặt như một vật nhẹ nổi trên mặt nước mà phải chìm sâu vào đối tượng như một viên sỏi chìm sâu trong nước. Khi thực tập Thiền Minh Sát, chúng ta phải thiết lập Chánh Niệm vững chắc trên đề mục chánh niệm hay trên đề mục nổi bật trong hiện tại.

1. Ý nghĩa chữ Bhikkhu (tỳ khưu)

Đức Phật thường gọi các tu sĩ là *Bhikkhu* (tỳ khưu). *Bhikkhu* có nhiều nghĩa trong đó có một nghĩa là khất sĩ, là những người xin ăn. Nhưng xin ăn ở đây không có nghĩa như xin ăn thông thường. Lúc đi khất thực thầy tỳ khưu đứng trước nhà thí chủ và không hỏi xin gì cả. Người thí chủ có tâm thành tự nguyện đem thực phẩm cúng dường cho vị khất sĩ để tạo duyên lành. Như vậy *Bhikkhu* là vị khất sĩ cao thượng hay vị khất sĩ thánh thiện chứ không phải là người xin ăn thông thường. Chữ Tỳ khưu còn có nghĩa là những người thấy rõ hiểm nguy trong sinh tử luân hồi. Căn cứ trên định nghĩa này thì không phải chỉ có nhà sư mới được gọi là Tỳ Khưu mà bất kỳ người cư sĩ nào thấy rõ hiểm nguy của sinh tử luân hồi

đều được gọi là Tỳ khưu. Bởi vậy, trong khi giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ, tôi thường dùng chữ Tỳ khưu mà không dùng chữ Nhà Sư; bởi vì nếu tôi dùng chữ Nhà Sư để dịch chữ *Bhikkhu* thì một số người sẽ nghĩ rằng kinh này chỉ dành riêng cho Nhà Sư mà thôi. Tại sao Đức Phật thường dùng chữ *Bhikkhu* trong các bài giảng của Ngài? Bởi vì Đức Phật sống trong tu viện với các Thầy Tỳ Khưu nên mỗi khi dạy đạo, Ngài gọi các thầy là *Bhikkhu*. Dĩ nhiên lúc Ngài dạy đạo, trong chùa cũng có một số cư sĩ, nhưng phần lớn vẫn là các Tỳ Khưu tu tập dưới sự hướng dẫn của Ngài. Đó là lý do tại sao Đức Phật thường dùng chữ *Bhikkhu*. Có lúc Đức Phật cũng dùng chữ *Bhikkhave*.

Kinh Đại Niệm Xứ được thuyết tại xứ Kuru, một xứ gần New Delhi, Ấn Độ ngày nay. Lúc kinh được thuyết ra, có rất nhiều cư sĩ nghe và hành theo. Theo chú giải thì dân chúng trong xứ Kuru tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ. Khi gặp nhau họ thường hỏi: Trong bốn pháp Chánh Niệm của Tứ Niệm Xứ, bạn thực hành pháp nào? Nếu người được hỏi trả lời không, thì dân xứ đó sẽ khiển trách và bắt đầu dạy họ cách hành thiền. Nhưng nếu họ trả lời rằng họ đã quán sát thân, quán sát thọ... như thế này, thế này... thì họ sẽ được mọi người khen ngợi: "Lành thay! Lành thay! Đời sống bạn thật nhiều phúc lạc, thật giá trị. Bạn đã sử dụng tốt đẹp kiếp sống làm người của mình. Chính vì những người như bạn mà Đức Phật đã xuất hiện trên thế gian này". Như vậy, khi dùng chữ *Bhikkhu* không có nghĩa là Đức Phật không nói đến những người không phải là tu sĩ. Bất kỳ ai chấp nhận và thực hành những lời dạy của Đức Phật đều được gọi là *Bhikkhu*. Bởi vậy, khi Đức Phật nói: "Này các thầy tỳ khưu" thì phải được hiểu là cả tăng, ni và người tại gia cư sĩ đều được nói đến.

2. Đây là con đường duy nhất

Chữ "*Đây*" ở đây là Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ. Như vậy, câu này được hiểu là: *Thiền Minh Sát là con đường duy nhất*.

Muốn hiểu rõ câu này bạn phải hiểu danh từ Pāli về chữ "*Con đường duy nhất*". Tiếng Pāli gọi con đường duy nhất là "*ekāyāna*". *Eka* có nghĩa là một, và *ayāna* có nghĩa là con đường. Vậy *ekāyāna* có nghĩa là một con đường. Chữ "*ekā-yāna*" được giải nghĩa theo sáu cách.

- Nghĩa đầu tiên: Đây là con đường "đơn độc" không có ngã rẽ. Vì không có ngã rẽ nên khi đi trên con đường này bạn được bảo đảm từ lúc bắt đầu cho đến lúc giải thoát.

- Nghĩa thứ hai: Phải đi "một mình" trên con đường này. Trong lúc hành thiền bạn phải thực hiện hành trình một cách đơn độc, không người đồng hành. Bạn có thể ở trong nhóm, bạn có thể ở trong một khóa thiền tập, nhưng thật sự bạn đi trên con đường riêng của mình. Bạn đơn độc. Không ai đi chung với bạn. Không ai có thể ban tặng cho bạn sự Định Tâm và Trí Tuệ của họ, và bạn cũng không thể tặng sự Định Tâm và Trí Tuệ của bạn cho ai được cả. Bởi vậy, mặc dầu bạn có thể ở chung nhóm, nhưng thật ra bạn đang hành thiền một mình. Do đó, đây là con đường "duy nhất", "con đường bạn phải đi một mình".

- Nghĩa thứ ba: "Đây là con đường của một Đấng". "Con đường của một Đấng" có nghĩa là "con đường của Đấng Cao Thượng". Đức Phật là người cao thượng nhất trong tất cả chúng sinh nên tôn xưng Ngài là một Đấng. Đây là con đường do Đức Phật khám phá và dạy dỗ cho chúng sinh. Đức Phật là chúng sinh đầu tiên tìm ra con đường này. Bởi thế được gọi: "Đây là con đường của một Đấng".

- Nghĩa thứ tư: "Đây là con đường duy nhất" vì con đường này chỉ dẫn đến một mục tiêu duy nhất, đó là Niết Bàn; bởi thế, khi đi trên con đường này chắc chắn bạn sẽ đạt đến mục tiêu. Niết Bàn là mục tiêu duy nhất mà bạn đạt đến khi bạn đi trên con đường này.

- Nghĩa thứ năm: "Đây là con đường duy nhất đưa đến Niết Bàn", con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh, không có con đường nào khác. *Satipaṭṭhāna* hay con đường Chánh Niệm là con đường duy nhất đưa đến Niết Bàn, chấm dứt đau khổ, hủy diệt mọi phiền não.

- Nghĩa thứ sáu: "Đây là con đường duy nhất, chỉ có trong Phật Giáo", chỉ khi Đức Phật ra đời, Ngài mới chỉ dạy con đường này. Không có Phật ra đời, thế gian hoàn toàn không có con đường này. Và không có ai, trừ Đức Phật, biết hay dạy con đường này.

Về con đường duy nhất, có một vấn đề được nêu ra ở đây:

Khi nói "Đây là con đường duy nhất" thì chữ "duy nhất" hay "chỉ có một" ở đây là để chỉ cho Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ, có nghĩa là Chánh Niệm là con đường duy nhất. Nhưng Chánh Niệm là một yếu tố của Bát Chánh Đạo. Phải chăng những yếu tố khác trong Bát Chánh Đạo không phải là con đường để thanh lọc tâm chúng sinh hay sao? Câu trả lời là: Những yếu tố khác của Bát Chánh Đạo cũng là những yếu tố trong con đường để thanh lọc tâm chúng sinh, nhưng con đường này không thể thiếu vắng chánh niệm. Khi Chánh Niệm được đề cập đến thì những yếu tố kia cũng được đề cập đến. Như vậy, dầu cho một mình Chánh

Niệm được nói đến, nhưng ta phải hiểu rằng: một khi nói đến Chánh Niệm thì bảy yếu tố kia của Bát Chánh Đạo cũng bao gồm trong đó rồi.

Chánh Niệm là con đường duy nhất để đạt Niết Bàn, nhưng Chánh Niệm được thực hành qua nhiều cách khác nhau, có thể niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp hay niệm từng phần của cơ thể v.v... Kinh Đại Niệm Xứ nói đến hai mươi một cách thực hành Chánh Niệm khác nhau để chúng ta lựa chọn. Nhưng cách nào cũng phải Chánh Niệm. Cũng như muốn có bắp thịt rắn chắc thì phải tập thể dục, vận động cơ thể. Có nhiều cách tập thể dục, nhiều cách vận động cơ thể. Nhưng tất cả đều là thể dục, vận động cơ thể. Ta có thể nói thể dục, vận động cơ thể là con đường duy nhất để có bắp thịt rắn chắc. Như vậy, tôi nghĩ rằng khi nói: "Chánh Niệm là con đường duy nhất" quả không sai.

Chánh Niệm ví như một người lính gác. Nếu không có lính gác, ai cũng có thể đi vào cổng một cách tự do, không kiểm soát được. Như vậy, bao lâu Chánh Niệm còn kiểm soát, ngăn giữ các giác quan thì tâm chúng ta còn trong sáng. Bởi vì Chánh Niệm đang ở ngay các cửa giác quan để canh gác nên không một Tâm Sở bất thiện nào có thể đi vào tâm chúng ta. Khi Chánh Niệm không còn canh giữ các giác quan, Chánh Niệm đã dời đi nơi khác hay chúng ta mất Chánh Niệm thì mọi phiền não sẽ đi vào. Như vậy, Chánh Niệm là con đường duy nhất giữ cho tâm trong sạch.

Người ta thường tranh luận với nhau về chữ Pāli "*ekāyano*" (một con đường). Nhưng trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói rất rõ ràng rằng: "*Đây là con đường duy nhất và không có con đường nào khác để thanh lọc chúng sinh*". Như vậy, chúng ta không thể cho rằng Đức Phật đã nói còn có một con đường khác. Đức Phật đã nhấn mạnh: "*Đây là con đường duy nhất*" bởi vậy, tôi nghĩ chúng ta phải chấp nhận rằng chỉ có một con đường duy nhất để thanh lọc chúng sinh mà thôi. Nếu lấy sự thực tập để minh chứng, chắc chắn chúng ta sẽ thấy rõ ràng hơn. Khi bạn cố gắng tích cực hành thiền bạn sẽ thấy rõ ràng Chánh Niệm là con đường duy nhất. Cần ghi nhận một điều ở đây: Chánh Niệm là yếu tố chủ yếu trong Bát Chánh Đạo, con đường dẫn đến nơi thoát khổ. Khi Đức Phật nói trong kinh Pháp Cú: Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất, thì cũng có nghĩa: Chánh Niệm là con đường duy nhất vậy.

3. Đây là con đường duy nhất để thanh lọc chúng sinh

Nghĩa là để thanh lọc "Tâm" chúng sinh. Tâm của tất cả chúng sinh bị ô nhiễm bởi nhiều loại phiền não. Tâm chúng ta hầu như không lúc nào trong sạch, luôn luôn bị tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn chế ngự. Các loại phiền não này làm

ô nhiễm tâm ta. Thiền Minh Sát giúp chúng ta thanh lọc tâm. Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm mọi chúng sinh. Trong khi bạn thực hành Thiền Minh Sát thì các phiền não như tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn vv... tạm thời vắng bóng. Khi bạn đạt đến cứu cánh Niết Bàn thì tâm bạn hoàn toàn thoát ly khỏi mọi phiền não. Đi trên đường này, chúng ta sẽ đạt đến tầng mức giác ngộ cao nhất, và tâm sẽ hoàn toàn trong sạch.

Thanh lọc ở đây là thanh lọc tâm chúng sinh, bởi vì Đức Phật quan tâm đến việc thanh lọc tâm hơn là cơ thể vật chất. Điều này không có nghĩa là Đức Phật bảo chúng ta không nên chú trọng đến thân thể, không giữ cho thân thể sạch sẽ, nhưng điều quan trọng mà Đức Phật muốn nói đến là giữ tâm trong sạch. Bởi vậy thanh lọc chúng sinh ở đây có nghĩa là thanh lọc tâm chúng sinh. Trong chú giải Đức Phật dạy chúng ta phải giữ gìn sạch sẽ vì sạch sẽ giúp cho Chánh Niệm và trí tuệ phát triển: Sạch sẽ gồm có sạch sẽ bên trong và sạch sẽ bên ngoài. Sạch sẽ bên trong là giữ gìn cơ thể sạch sẽ. Sạch sẽ bên ngoài là giữ gìn y phục, đồ đạc, nơi ăn chốn ở sạch sẽ. Bởi vì sạch sẽ giúp cho Chánh Niệm và Trí Tuệ phát triển nên chúng ta cần giữ cơ thể và nơi hành thiền sạch sẽ. Sạch sẽ là yếu tố cần thiết trong việc vun bồi, phát triển định và huệ. Mặc dầu chúng ta không chênh mảng trong việc giữ gìn cơ thể sạch sẽ. Nhưng, như thế chưa đủ, chúng ta phải quan tâm nhiều hơn nữa trong việc giữ gìn tâm trong sạch. Bởi thế, Đức Phật nói: Chánh Niệm là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh.

4. Đây là con đường duy nhất để chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc

Muốn chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc chúng ta phải thực hành Chánh Niệm. "Lo âu, phiền muộn" là một Tâm Sở có thể phân làm hai khía cạnh: phiền muộn là khổ tâm về những chuyện đã qua, lo âu là khổ tâm về những chuyện chưa xảy ra, "uất ức than khóc" là: "vừa phiền muộn vừa khóc ra tiếng và vừa than thở". Để chế ngự lo âu phiền muộn chúng ta phải thực hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải nhận biết mọi chuyện xảy ra nơi bạn. Bạn phải ghi nhận mỗi một chuyện đến với bạn trong giây phút hiện tại. Khi bạn nhận biết mọi chuyện, khi bạn quán sát mọi chuyện trong lúc hành thiền thì phiền não không thể sinh khởi. Khi đạt đến tầng mức cuối cùng là A La Hán thì mọi lo âu phiền muộn, uất ức than khóc của bạn đều bị tận diệt. Rất nhiều người nhờ hành Thiền Minh Sát mà lo âu phiền muộn, uất ức than khóc được chế ngự.

5. Đây là con đường duy nhất để diệt khổ thân và khổ Tâm

Khổ thân ở đây là sự đau nhức trong cơ thể, những sự khó chịu trong thân; và khổ tâm là tâm đau khổ, xuống tinh thần, thất vọng, giận hờn, ghét bỏ v.v... Khi ngồi thiền một thời gian lâu bạn cảm thấy đau nhức. Lúc đầu có thể bạn không chế ngự được đau nhức, nhưng nếu bạn kiên nhẫn quán sát hay ghi nhận sự đau, và khi Tâm Định của bạn mạnh mẽ thì đau nhức sẽ biến mất, và bạn chế ngự được cơn đau. Có thể sự đau nhức kéo dài, nhưng nhờ Chánh Niệm bạn có thể sống với cơn đau và chấp nhận sự đau nhức. Như Đại Đức Anuruddha nói: *"Khi bạn có thể sống với sự đau nhức, chấp nhận đau nhức thì tâm của bạn sẽ không bị quấy nhiễu, loạn động. Một khi tâm bạn không còn bị quấy nhiễu bởi sự đau nhức của cơ thể thì có thể nói đau nhức không còn nữa"*.

Sống với đau nhức
Chấp nhận đau nhức
Tâm không loạn động,
Không bị quấy nhiễu
Tâm không loạn động,
Không bị quấy nhiễu
Đau có như không

Như vậy, muốn loại trừ hay chế ngự khổ thân, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Bạn cũng có thể chế ngự được khổ tâm: xuống tinh thần, thất vọng, giận dữ, ghét bỏ v.v... nhờ hành Thiền Minh Sát. Và khi việc hành thiền của bạn tiến triển, tâm bạn đạt đến tầng mức cao nhất thì khổ thân và khổ tâm sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn.

Khổ tâm là một Tâm Sở, lo âu phiền muộn cũng là một Tâm Sở. Chúng luôn luôn liên kết với nhau. Bạn có thể chế ngự, loại trừ hay tránh xa những Tâm Sở bất thiện này nhờ hành Thiền Minh Sát.

Mỗi thời điểm tâm chỉ nhận một đối tượng. Tâm không thể nhận hai đối tượng cùng lúc. Tôi nghĩ rằng chúng ta thật may mắn khi tâm chỉ ghi nhận được một đối tượng. Nếu tâm có thể nhận hai hay nhiều đối tượng một lúc thì đau khổ của chúng ta còn lớn hơn nhiều. Nhờ ở chỗ mỗi thời điểm tâm chỉ ghi nhận một đối tượng nên chúng ta mới có thể chế ngự khổ tâm và lo âu phiền muộn bằng cách thực hành Thiền Minh Sát. Lấy sự sân hận làm thí dụ. Chẳng hạn tôi đang giận ông A. Càng nghĩ đến ông A thì cơn giận tôi càng gia tăng. Cơn giận của tôi tăng mãi bởi vì tôi đã lấy ông A làm đối tượng cho tâm. Nhưng khi tôi đã chuyển tâm tôi từ sự nghĩ đến ông A, nguồn gốc của sự giận dữ, sang chính sự giận dữ. Nghĩa là thay vì chú tâm vào ông A, tôi chú tâm vào chính sự giận dữ. Vào lúc tôi chuyển sự chú tâm vào chính sự giận dữ thì lúc lấy ông A không còn hiện diện trong tâm tôi nữa. Ông A, đối tượng của sự giận dữ, hay nguyên nhân của sự

giận dữ không còn ở trong tâm tôi nữa thì sự giận dữ cũng biến mất luôn. Đây là phương cách có hiệu quả để điều phục những Tâm Sở bất thiện. Phương pháp này có vẻ đơn giản nhưng rất hiệu quả vì chúng ta đã áp dụng Chánh Niệm một cách mạnh mẽ để đối trị với phiền não. Đây là phương pháp tốt đẹp giúp chúng ta đương đầu với các phiền não như tham ái, dính mắc, sân hận, ghét bỏ, xuống tinh thần, lo âu, phiền muộn v.v... Bất kỳ Tâm Sở gì khởi sinh chúng ta cũng có thể điều phục chúng bằng chánh niệm. Khi Chánh Niệm của ta mạnh mẽ thì những Tâm Sở bất thiện trên chắc chắn sẽ biến mất. Bởi thế Đức Phật dạy: *Đây là con đường duy nhất để... chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc.*

6. Đây là con đường duy nhất để đạt Thánh Đạo.

Khi đọc sách về Phật Giáo, bạn sẽ gặp chữ Đạo nhiều lần. Đôi lúc chữ Đạo được viết bằng chữ thường, nhưng phần lớn được viết bằng chữ Hoa. Đạo là một từ kỹ thuật để chỉ cho một nhóm gồm tám yếu tố hay còn gọi là Bát Chánh Đạo (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định). Tám chi của Bát Chánh Đạo khởi sinh vào lúc đạt Thánh Đạo hay Giác Ngộ. Vào lúc đạt Thánh Đạo hay Giác Ngộ, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo cùng khởi sinh với một tâm được gọi là "Đạo Tâm".

Chữ Giác Ngộ là một từ kỹ thuật khó hiểu. Người ta đã dùng chữ Giác Ngộ một cách tự do, thoải mái, nhưng chỉ một ít có thể thực sự hiểu được chữ này. Nếu không có một định nghĩa đúng về chữ Giác Ngộ chúng ta sẽ hiểu sai lạc ngay. Tùy theo người dùng, tùy theo tôn giáo chữ Giác Ngộ được hiểu nghĩa khác nhau.

Chữ Giác Ngộ trong Đạo Phật khác hẳn chữ Giác Ngộ trong các tôn giáo khác và khác hẳn chữ Giác Ngộ được dùng trong các học thuyết chính trị v.v...

Nói đến Giác Ngộ, chúng ta cần biết Giác Ngộ là gì. Theo Phật Giáo, Giác Ngộ có nghĩa là: **"cùng lúc loại trừ phiền não và trực tiếp thấy rõ Niết Bàn"**, thấy rõ Niết Bàn như mặt đối mặt với Niết Bàn. Đối với một thiện sinh hành Thiền Minh Sát, khi họ có tiến bộ từ thấp lên cao, càng ngày họ càng đạt được các tuệ giác cao hơn. Nhờ liên tục Tinh Tấn hành thiền như vậy, đến một lúc nào đó, một loại tâm từ trước đến nay chưa từng có, xuất hiện trong tâm họ. Tâm này, được đi kèm với một số Tâm Sở thích hợp, có một cường lực cực kỳ mạnh mẽ loại trừ tận gốc phiền não, và phiền não nào đã được loại trừ sẽ không trở lại nữa, cùng lúc tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy, Giác Ngộ hay Đạt Thánh Đạo là những gì xảy ra vào thời điểm ấy - vào thời điểm mà tâm này khởi sinh, loại trừ phiền não và lấy Niết Bàn làm đối tượng. Tâm này gọi là Đạo Tâm. Như vậy, để đạt Thánh Đạo chỉ có nghĩa đơn giản là Giác Ngộ. Vào lúc bạn thật sự đạt Thánh

Đạo, bạn Giác Ngộ, loại trừ phiền não và lấy Niết Bàn làm đối tượng. Có bốn thánh đạo hay bốn tầng mức giác ngộ, nên cũng có bốn loại Đạo Tâm. Mỗi Đạo Tâm tận diệt hay làm suy yếu một số phiền não và khi đạt đến Đạo Tâm thứ tư thì tất cả mọi phiền não đều bị tận diệt. Muốn đạt Thánh Đạo, đạt được loại tâm có khả năng tận diệt mọi loại phiền não này chỉ có Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất.

7. Đây là con đường duy nhất để chứng ngộ Niết Bàn.

Chứng Ngộ Niết Bàn hay Đạt Thánh Đạo là một. Chúng ta có thể nói Đạt Thánh Đạo nghĩa là Đạt Đạo Tâm và Chứng Ngộ Niết Bàn là Đạt Đạo Quả. Sau Đạo Tâm thì Quả Tâm đến ngay. Tức khắc theo sau Đạo Tâm là hai hay ba sát na của Quả Tâm. Nếu có sự hiểu biết chút ít về Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) thì bạn sẽ hiểu rõ ràng về vấn đề này. Cần phải nói thêm là cả Đạo Tâm và Quả Tâm đều lấy Niết Bàn làm đối tượng, và "thấy" Niết Bàn một cách trực tiếp. Cả hai thời điểm trên đều được gọi là thời điểm Chứng Ngộ Niết Bàn.

Tóm lại, Đức Phật đã dạy chúng ta *Chánh Niệm là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ (bốn nền tảng của Chánh Niệm).*

8. Bốn nền tảng của Chánh Niệm

Chúng ta cần tìm hiểu các chữ "nền tảng" và "chánh niệm". Trước tiên cần biết thế nào là chánh niệm. Tất cả chúng ta đều đã hành thiền nhiều năm, nhưng đôi khi có ai hỏi: Thế nào là Chánh Niệm chúng ta có thể trả lời không xác đáng. Chánh Niệm hay Minh Sát được dịch từ chữ Pāli "*Sati*", và bài kinh này được gọi là "*Satipaṭṭhāna*". Ta có chữ *Sati* ở đây. Ta dịch *Sati* là "Chánh Niệm" hay "Minh Sát" có nghĩa là chú tâm quán sát một cách rõ ràng, tinh tường. Khó có thể tìm một chữ nào để dịch đúng hơn. Theo nguyên ngữ, *Sati* có nghĩa là "nhà", nhưng theo nghĩa thông thường thì *Sati* có nghĩa rộng hơn và bao trùm hơn chỉ là "nhà" sông. Chú giải định nghĩa *Sati* là nhà, nhưng đặc tính của nó là không hời hợt, có nghĩa là không trôi nổi trên bề mặt. Nếu đúng là *Sati* thì nó phải không hời hợt, bề mặt mà phải đi sâu vào đối tượng. Bởi vậy, tôi thường hay nhắc nhở các thiền sinh là hãy "ý thức trọn vẹn đối tượng" hay hãy "ý thức xuyên suốt đối tượng". *Sati* có công năng hay đem đến kết quả là không bỏ mất đối tượng. Bao lâu chúng ta có *Sati* hay có Minh Sát thì chúng ta không bỏ mất đối tượng, không quên đối tượng. Chánh Niệm hay Minh Sát chẳng khác nào một người gác cửa đang đứng tại cửa kiểm soát người ra kẻ vào.

"Nền tảng" hay "căn bản" của Chánh Niệm, thực sự có nghĩa là "thiết lập" hay "xây dựng", "thiết lập vững chắc chánh niệm", "Chánh Niệm được xây dựng vững chắc". Chữ *Satipaṭṭhāna* được dịch là "nền tảng của chánh niệm", "nền tảng của minh sát", nhưng phải hiểu đó là sự thiết lập Chánh Niệm một cách vững chắc, một cách kiên cố. Trong Kinh Đại Niệm Xứ này, Đức Phật nói đến bốn nền tảng của Chánh Niệm hay bốn nền tảng của minh sát. Khi hành Thiền Minh Sát trong một khóa thiền như thế này, các bạn thực hành tất cả bốn nền tảng. Nhưng không phải bạn thực tập tuần tự từng căn bản một như kinh điển đã ghi ra mà tùy theo sự hiện diện của đề mục, bạn áp dụng một loại nền tảng hay phương cách Chánh Niệm thích hợp. Trong thực hành bạn phải Chánh Niệm trên đối tượng hiện tại. Bạn không thể bỏ qua đối tượng hiện tại. Đối tượng hiện tại có lúc là Thân, có lúc là Thọ, có lúc là Tâm và có lúc là Pháp. Đối tượng nào nổi bật trong hiện tại thì chú tâm minh sát vào đối tượng đó. Bạn phải chú tâm Chánh Niệm vào đề mục đang hiện diện, đừng lựa chọn. Đó là lý do tại sao Thiền Minh Sát còn được gọi là "sự ý thức không lựa chọn". Điều này có nghĩa là khi hành thiền, bạn không được lựa chọn đề mục mà hãy chú tâm minh sát những gì đang xuất hiện trong hiện tại.

Sau khi cho biết ích lợi của việc hành Thiền Minh Sát, Đức Phật chỉ dẫn tóm lược cho chúng ta cách hành thiền theo bốn căn bản của sự minh sát. Bốn căn bản đó là gì?

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

Đây chỉ là một câu văn tắt nhưng có nhiều ý nghĩa.

"Trú trong thân quán sát thân". Câu kinh Pāli nguyên bản là "**Kāye, 'kāyā nupassive', viharati...**"

Kāyā nupassive có nghĩa là: quán sát thân, theo dõi thân, hay niệm thân.

Viharati có nghĩa là trú hay ở.

Kāye có nghĩa là trên thân hay trong thân.

Toàn câu có nghĩa là: "Trú trong thân, quán sát thân".

Câu này có nghĩa là khi tâm hiện tại đang "trú trên thân" hay hiện tại đang "chú tâm vào thân" thì hãy quán sát thân, đừng trú trên thân mà quán sát thọ, vì hiện tại chỉ có thân là đề mục đang nổi bật. Tương tự như vậy, đừng trú trên thân mà quán sát tâm, đừng trú trên thân mà quán sát pháp hay quán sát con người...

Tóm lại, khi Thầy Tỳ Khưu thực hành Chánh Niệm quán sát thân thì phải quán sát thân một cách thật tinh tế, thật chính xác, thật rõ ràng. Thầy Tỳ Khưu khi tâm trú trong thân hay ở trong thân thì phải quán sát hay minh sát thân chứ không trú trên thân mà quán sát cảm thọ, quán sát tâm hoặc quán sát con người v.v... Đức Phật nhấn mạnh rằng khi quán sát đối tượng, Thầy Tỳ Khưu phải quán sát một cách tinh tế, chính xác. Khi quán sát thân, Thầy Tỳ Khưu phải tinh cần, Thầy Tỳ Khưu phải có ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và Thầy Tỳ Khưu phải chánh niệm.

Tinh Cần

Tinh cần (nhiệt tâm) được dịch từ chữ "*ātāpī*". Thông thường khi một chữ được dịch sang ngôn ngữ khác thì bị đánh mất một ít ý nghĩa. Nguyên gốc *ātāpī* là *ātāpa*. *Ātāpa* có nghĩa là "sức nóng của mặt trời". Sức nóng của mặt trời có thể làm cho các vật bị nung nóng lên. Những vật nào bị ánh nắng mặt trời thiêu đốt sẽ bị héo úa và có thể bị cháy luôn. Cũng vậy, sự tinh cần (nhiệt tâm) sẽ nung nóng hay đốt cháy phiền não. Trong tiếng Pāli, tinh cần được gọi là *ātāpa*, và người có tinh cần được gọi là *ātāpī*, chữ "*ī*" chỉ cho sự sở hữu, sự có. Như vậy, một người có *ātāpa* được gọi là *ātāpī*. Khi đọc kinh điển tiếng Pāli, đọc đến chữ *ātāpī* thì trong tâm ta sẽ có hình ảnh một ngọn lửa Tinh Tấn đang đốt cháy phiền não. Khi dịch chữ *ātāpī* hay *ātāpa* sang nghĩa Tinh Cần (nhiệt tâm) ta đã đánh mất hình ảnh ngọn lửa này. Như vậy, *ātāpī* có nghĩa là người có nỗ lực thật sự, không phải là người thiếu nỗ lực. Người này đã nỗ lực Chánh Niệm thật sự, và người này có ý thức sáng suốt.

Khi Đức Phật còn là Bồ Tát, Ngài ngồi dưới cội cây Bồ Đề, và có tâm nguyện thật vững chắc:

"Dầu cho máu cạn, thịt khô, và thân này chỉ còn da bọc gân xương, ta sẽ không rời khỏi chỗ này nếu không giác ngộ, ta sẽ nỗ lực Tinh Tấn cho đến khi đạt thành chí nguyện".

Sự nỗ lực Tinh Tấn như thế mới gọi là Tinh Cần hay Chánh Tinh Tấn. Như vậy, muốn có Chánh Tinh Tấn phải có một ý chí dũng cảm, quyết tâm thực sự, và sự dũng cảm Tinh Tấn này là để thiêu đốt phiền não. Chữ *ātāpī* bao gồm tất cả những nỗ lực Tinh Tấn mà ta đã đề cập đến. Chánh Tinh Tấn ở đây là Chánh

Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo. Chánh Tinh Tấn phải trong ý nghĩa nỗ lực thiêu đốt phiền não, loại trừ những Tâm Sở bất thiện bằng cách vun bồi những Tâm Sở thiện.

Các bạn đã thể hiện nỗ lực Tinh Tấn bằng cách đến đây tham dự một khóa thiền dài hạn như thế này. Nhưng không phải chỉ tham dự khóa thiền là đủ, bạn phải thực tâm nỗ lực Tinh Tấn trong suốt khóa thiền. Chỉ có nỗ lực Tinh Tấn liên tục, bạn mới có thể ngăn chặn và loại trừ các Tâm Sở bất thiện, vun bồi Tâm Sở thiện. Trong bài kinh này, Đức Phật đã dùng chữ *ātāpi* để chỉ những vị Tỳ Khưu, tức là những ai thấy rõ sự khổ trong vòng luân hồi nỗ lực Tinh Tấn hành Thiền Minh Sát, và sự nỗ lực Tinh Tấn này là để đốt cháy phiền não.

Ý thức sáng suốt hay tỉnh giác

Ý thức sáng suốt hay tỉnh giác là thấy một cách rõ ràng. Bất kỳ đề mục nào Tỳ Khưu để tâm đến, Tỳ Khưu sẽ thấy một cách rõ ràng. Thấy rõ ràng là thấy xuyên suốt đối tượng, thấy bằng trí tuệ của mình. Chẳng hạn, khi chú tâm vào hơi thở, thiền sinh sẽ thấy hơi thở một cách rõ ràng. Thiền sinh thấy rõ hơi thở vào khác hẳn hơi thở ra, và hơi thở ra cũng khác hơi thở vào. Thiền sinh cũng thấy rõ hơi thở khởi sinh và hoại diệt, và lúc bấy giờ chỉ có hơi thở và sự ý thức hơi thở mà chẳng có cái gì gọi là người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà gì cả. Sự hiểu biết rõ ràng như vậy gọi là tỉnh giác. Khi có tỉnh giác hay có sự hiểu biết rõ ràng về một vật nào đó thì bạn sẽ hiểu rõ mọi khía cạnh của vật đó. Lúc mới đầu hành thiền, thiền sinh khó giữ tâm trên đối tượng, khi tâm ở trên đối tượng thiền sinh cũng khó nhận thấy hơi thở một cách rõ ràng chính xác. Thiền sinh không thấy thuần hơi thở thôi mà thấy một cái gì pha lẫn, lộn xộn và mù mịt. Về sau, nhờ Định Tâm và sự thực hành phát triển, thiền sinh sẽ thấy đối tượng ngày một rõ ràng hơn, rồi thiền sinh sẽ thấy sự sinh diệt của hơi thở v.v... Như vậy, ý thức sáng suốt hay sự thấy biết rõ ràng không đến ngay từ lúc đầu, nhưng sẽ đến sau khi bạn đã đạt được một số kinh nghiệm thực hành.

Định Tâm

Muốn ý thức sáng suốt hay hiểu biết rõ ràng khởi sinh, cần phải có những điều kiện khác: Đó là Định Tâm. Không có Định Tâm thì sẽ không có sự thấy biết rõ ràng. Định Tâm là một Tâm Sở giữ cho những thành phần của tâm trụ vào đối tượng, không để chúng tản mạn bên ngoài. Định Tâm thường được mô tả là trạng thái của tâm có thể trụ trên đối tượng một thời gian dài. Chẳng hạn, nếu lấy hơi thở làm đối tượng thì lúc có Định Tâm, tâm sẽ ở trên đối tượng là hơi thở mà không hướng đến một nơi nào khác. Vào mỗi thời điểm Tâm Sở Định đều giữ tâm và những thành phần của chúng liên kết, hội tụ vào đối tượng. Định Tâm gom giữ tâm chặt chẽ, không để cho chúng

hướng đi nơi khác. Định Tâm là một điều kiện cần thiết để Ý Thức Sáng Suốt khởi sinh. Khi Định Tâm phát triển, tâm không vọng động, không bị phiền não chi phối, yên tịnh tĩnh lặng, lúc ấy tâm mới có đủ khả năng, đủ sáng suốt nhìn thấy chân tướng của sự vật. Nước cần được để lắng yên, không cặn bã khuấy động ta mới thấy xuyên suốt được. Cũng vậy, tâm có nhiều phiền não chi phối, khuấy động nên cần được an định, tĩnh lặng. Bao lâu tâm còn bị phiền não chi phối thì ta không thể thấy sự vật rõ ràng, chính xác. Khi chúng ta có Định Tâm tốt thì phiền não, chướng ngại được chế ngự. Khi phiền não không khuấy động, tâm sẽ sáng suốt, và đó là lúc ý thức sáng suốt khởi sinh, đồng thời chân tướng của sự vật sẽ được phô bày một cách rõ ràng.

Hãy đọc lại đoạn kinh trên:

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

Trong đoạn kinh trên ta thấy có ba yếu tố được nói đến là: *Tinh Cần, Ý Thức Sáng Suốt và Chánh Niệm*. Mặc dầu Định Tâm không được nói đến trong đoạn văn này, nhưng chúng ta phải hiểu là Định Tâm đã được bao gồm trong đó. Đôi khi trong một câu văn, vài chữ có thể bị bỏ sót, nhưng phải hiểu là chúng đã nằm trong đó rồi. Chẳng hạn có một người thợ săn theo dõi dấu chân nai để biết hướng đi của nai; lúc theo dõi đến một tảng đá phẳng thì không thấy dấu chân nai nữa, vì chân nai không thể để dấu trên tảng đá phẳng. Nhưng lúc băng ngang tảng đá, người thợ săn thấy lại dấu chân nai. Người thợ săn suy ra rằng con nai đã băng ngang qua tảng đá và tiếp tục đi. Người thợ săn thấy được dấu chân nai ở đoạn đầu và đoạn cuối nên có thể suy ra đoạn giữa. Cũng vậy, Chánh Niệm là đoạn đầu, Ý Thức Sáng Suốt là đoạn cuối, ta suy ra Định ở đoạn giữa. Trong câu văn trên Chánh Niệm được đặt sau, nhưng thực ra trong khi thực hành thì Chánh Niệm phải đặt ngay sau Tinh Tấn (Tinh Tấn - Chánh Niệm - Ý Thức Sáng Suốt).

Trong câu trên, vì yếu tố định đã bao hàm trong đó, nên ta có bốn yếu tố căn bản trong việc hành thiền: "Tinh Tấn - Chánh Niệm - Định Tâm và Ý Thức Sáng Suốt". Khi hành thiền, bốn yếu tố hay bốn Tâm Sở này phải hoạt động một cách hài hòa. Nhưng còn một Tâm Sở khác cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc hành thiền, đó là: Đức Tin.

Đức Tin

Không có Đức Tin, chúng ta sẽ không hành thiền. Đức tin ở đây không phải là Đức tin mù quáng mà là sự tin tưởng vào Đức Phật và tin vào chân lý, những lời dạy của Ngài. Chúng ta tin tưởng rằng khi chú tâm vào những đề mục Thân, Thọ, Tâm, Pháp này thì tâm ta sẽ không loạn động, phiền não sẽ không chi phối. Và một khi tâm đã an tịnh tĩnh lặng thì ta sẽ thấy rõ bản chất thực sự của mọi sự vật trên thế gian, đó là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Khi thấy được chân tướng của sự vật thì chúng ta sẽ hết khổ. Đây là một loại Đức Tin thật sự, một loại tin tưởng căn bản, và những điều tin tưởng này có thể được minh chứng qua sự thực hành. Như vậy, chúng ta cần có nhiều Đức Tin vì không có Đức Tin thì không việc gì có thể thành tựu được. Bởi thế Đức Tin là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Mặc dầu, trong lúc hành thiền Đức Tin không hiển lộ một cách rõ ràng khiến ta có thể thấy được, nhưng Đức Tin vẫn tiềm tàng trong đó, và hoạt động một cách hài hòa với những yếu tố khác. Như vậy, có tất cả năm yếu tố chủ yếu trong việc hành thiền. Tiếng Pāli gọi là *Indriya*, được dịch là Năm Quyền hay Năm Căn (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ). Các thiền sư khi dạy thiền thường hay nhắc đến năm yếu tố này. Năm quyền này cần phải hoạt động đồng thời và hài hòa với nhau. Muốn hành thiền một cách tốt đẹp, chúng ta phải phát triển năm yếu tố này cùng lúc và hài hòa với nhau. Như chúng ta đã nói, thoạt đầu mới hành thiền, thiền sinh có thể thiếu ý thức sáng suốt, nhưng về sau khi Định Tâm đã được phát triển thiền sinh sẽ thấy sự vật một cách rõ ràng, và năm yếu tố này sẽ hoạt động một cách hài hòa. Nếu chúng không hoạt động hài hòa thì những gì sẽ xảy ra? Câu trả lời là chúng ta sẽ thất bại, và việc hành thiền sẽ không có kết quả tốt.

Quân bình Tinh Tấn và Định

Khi hành thiền, hai yếu tố Tinh Tấn và Định Tâm là hai yếu tố quan trọng cần được quân bình. Nếu Tinh Tấn và Định Tâm không quân bình, yếu tố này trội hơn yếu tố kia, việc hành thiền sẽ thất bại. Tinh Tấn phải vừa đủ, không quá nhiều cũng không quá ít.

Đôi lúc, chúng ta cố gắng hết sức bởi vì chúng ta muốn đạt được cái gì đó. Vì tham muốn đạt được cái gì đó nên chúng ta cố gắng nỗ lực, nhưng vì có quá nhiều nỗ lực nên tâm bị dao động và bất an. Bị dao động và bất an chi phối thì Định Tâm cũng mất luôn. Như vậy, quá nhiều Tinh Tấn cũng không tốt.

Nhưng nếu ít Tinh Tấn thì sao? Chúng ta sẽ bị buồn ngủ và làm biếng chi phối nên cũng không thể Định Tâm được. Như vậy, Tinh Tấn không được nhiều quá cũng không được ít quá. Cần nhớ một điều về sự Tinh Tấn và Định Tâm là: khi

yếu tố này quá trội thì yếu tố kia bị giảm sút. Có quá nhiều tinh tấn, Định Tâm bị giảm sút, nhưng không có đủ Tinh Tấn, Định Tâm cũng bị giảm sút.

Định Tâm cũng không được nhiều quá. Khi Định Tâm quá nhiều chúng ta trở nên biếng nhác, có khuynh hướng muốn được nhàn nhã thoải mái nên Tinh Tấn bị sút giảm. Giả sử chúng ta đang hành thiền và Định Tâm đang tốt đẹp. Khi Định Tâm tốt ta không cần nhiều nỗ lực Tinh Tấn nhưng tâm vẫn ở trên đề mục. Do ở chỗ không cần cố gắng nhiều vẫn Định Tâm dễ dàng khiến ta có khuynh hướng lơ là tinh tấn. Vì Tinh Tấn lơ là nên sức mạnh Tinh Tấn sút giảm khiến tâm ta trở nên trì độn, lười biếng, giải đãi dẫn đến dă dượi, buồn ngủ. Trong trường hợp này chúng ta cần phải thúc đẩy Tinh Tấn bằng cách nỗ lực Tinh Tấn hơn lên, chú tâm khăng khít vào đề mục hơn; đôi khi cần phải liên tiếp ghi nhận nhiều đề mục hơn. Khi phải ghi nhận nhiều đề mục khác nhau liên tiếp như vậy tâm sẽ hoạt động hơn và Tinh Tấn sẽ gia tăng để cân bằng với Tâm Định.

(Theo Hòa Thượng Mahasi thì lúc ghi nhận nhiều đề mục ta có thể ghi nhận cảm giác ngồi và cảm giác nhiều nơi trong cơ thể. Ví dụ:

- Chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- Rồi Chú tâm vào cảm giác ở **mông** tiếp xúc với sàn nhà;

- Chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- Chú tâm vào cảm giác ở **chân** tiếp xúc với sàn nhà.

- Chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- Chú tâm vào cảm giác ở **đầu gối**.

- Lại chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- *Chú tâm vào cảm giác ở **vai**.*

- *lại - Chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)*

- *Chú tâm vào cảm giác hai **tay** đụng nhau*

- *lại - Chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)*

Cứ như thế chú tâm hết bên phải lại sang bên trái, chỗ tiếp xúc nào không có cảm giác thì cũng chú tâm một lát, sau đó, lại chú tâm đến điểm khác. Chỗ chú tâm chỉ bằng cỡ đồng xu.)

Như vậy, Tinh Tấn và Định phải được quân bình để việc hành thiền được tốt đẹp và Ý Thức Sáng Suốt phát triển.

Đôi khi đang có sự Định Tâm tốt đẹp bỗng nhiên Định Tâm sút giảm đột ngột. Tại sao vậy? Bởi vì chúng ta đã thêm nhiều Tinh Tấn quá. Có một điều mà thiền sinh thường gặp phải là khi thấy Tâm Định tốt đẹp liền cố gắng Tinh Tấn thêm lên nghĩ rằng làm như thế Định Tâm càng tốt đẹp hơn và tuệ giác càng phát sinh nhiều hơn. Nhưng vì thêm quá nhiều Tinh Tấn nên Tinh Tấn và Định thiếu quân bình do đó kết quả đã đi ngược lại những gì ta muốn.

Đôi khi đang hành thiền và Định Tâm đang tốt đẹp. Mặc dầu Định Tâm đang tốt đẹp, nhưng bỗng nhiên thiền sinh cảm thấy buồn ngủ và gục. Tại sao vậy? Bởi vì có quá nhiều Tâm Định nên Tinh Tấn và Định thiếu quân bình. Nếu có quá nhiều Định Tâm cần phải làm cho Tâm Định giảm xuống và tăng cường Tinh Tấn bằng cách lần lượt chú tâm vào nhiều đề mục (như đã nói ở phần trên).

Quân Bình Đức Tin và Trí Tuệ:

Đức Tin và Trí Tuệ phải cân bằng. Nếu Đức Tin nhiều hơn sẽ trở thành cả tin, quá sùng tín, quá mộ đạo đi đến cuồng tín, bất cứ cái gì cũng tin được. Quá nhiều Đức Tin có thể bị lôi cuốn quá đáng vào việc làm phước, giúp đỡ người khác. Tụng kinh quá nhiều làm cản trở việc hành thiền, dẫn đến chỗ quá tin tưởng nên nhiều khi thiếu suy tư phải trái, không phân biệt tà kiến và chánh kiến, bỏ quá nhiều thì giờ và năng lực vào việc làm phước, tin tưởng, sùng bái, cầu

nguyên coi nhẹ việc hành thiền. Đức Tin rất cần thiết, nhưng trong lúc hành thiền phải biết quân bình với trí tuệ nếu không Đức Tin trở thành chướng ngại.

Mặt khác nếu quá nhiều trí tuệ, thông minh linh mẫn quá khiến tâm vọng động, suy tư quá nhiều trong lúc hành thiền. Do suy tư, đánh giá quá nhiều đưa đến việc thiền sinh tự lừa dối mình bằng nhiều cách. Những người có nhiều trí tuệ, nhưng thiếu Đức Tin sẽ coi nhẹ các việc làm phước, lễ bái, tụng kinh, kính trọng Phật, Pháp, Tăng... trong lúc đang hành thiền tâm lại suy nghĩ vào việc đánh giá xem mình đạt đến tuệ nào, so sánh với những điều mình đã học. Nhiều khi bị sự thông thái, sự suy tư quá trớn dẫn đến những hướng đi sai lạc khiến trở thành lấu cá, quanh co, nguy hiểm, đánh lừa mình, đánh lừa sự thật. Chánh Niệm. Chánh Niệm là một Tâm Sở giúp cho các Tâm Sở khác hài hòa với nhau. Chánh Niệm đã giúp cho Tinh Tấn không trở nên quá trội hay quá sụt giảm. Chánh Niệm giúp cho Định Tâm không quá nhiều hay quá ít v.v... Như vậy, Chánh Niệm là một yếu tố điều hòa các yếu tố kia trong việc hành thiền. Đó là lý do tại sao ta nói rằng Chánh Niệm luôn luôn cần thiết. Không bao giờ có chuyện Chánh Niệm quá trội. Chánh Niệm cần thiết trong mọi nơi giống như muối cần cho thức ăn, hoặc như một vị thủ tướng tài ba làm tất cả mọi việc nhà vua giao phó. Chánh Niệm là một yếu tố quan trọng trong năm yếu tố, nhưng mỗi yếu tố phải hoạt động một cách quân bình và hài hòa với các yếu tố kia.

Tâm Quan Trọng của Sự Quân Bình Các Căn: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ

Như vậy hành thiền không phải dễ - tôi không muốn làm nản lòng các bạn - nhưng việc hành thiền thật ra không phải dễ dàng. Việc hành thiền rất vi tế. Chỉ cần các Tâm Sở không cân bằng một ít thôi cũng có thể hủy hoại việc tập trung tâm ý mà bạn đã cố gắng thiết lập. Tóm lại, năm Tâm Sở: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ phải hoạt động cùng lúc và hài hòa. Ngũ căn chẳng khác nào các bộ phận trong một một bộ máy. Mỗi bộ phận phải hoạt động một cách thích nghi, đúng đắn và hài hòa với các bộ phận kia. Nếu một bộ phận nào không hoạt động đúng đắn, thích nghi thì toàn thể bộ máy sẽ bị ảnh hưởng. Cũng vậy, các yếu tố trong Ngũ Quyền: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ cần phải hoạt động nhịp nhàng hài hòa; nếu một yếu tố nào không hoạt động đúng đắn thích nghi thì tất cả các yếu tố kia đều bị xáo trộn, mất thăng bằng và việc hành thiền sẽ không đạt kết quả tốt đẹp. Bởi thế, mỗi yếu tố trong Ngũ Căn (ngũ quyền) cần phải hoạt động đúng đắn và hài hòa với các yếu tố kia.

Loại trừ tham ái và ưu phiền trên thân (trên cõi đời)

Khi năm yếu tố hoạt động một cách hài hòa thì thiền sinh có tỉnh giác và khi có tỉnh giác thì thiền sinh sẽ chế ngự được tham ái và ưu phiền (sân hận). Đó là kết quả mà thiền sinh đạt được từ sự tỉnh giác trong việc hành thiền. Nhiều bản kinh dịch là: **"sau khi"** đã loại trừ tham ái và ưu phiền thay vì Nhưng theo cấu trúc văn phạm Pāli thì câu này phải dịch là: **"loại trừ tham ái và ưu phiền"** chứ không có nghĩa là **"sau khi"**. Mục đích của hành thiền là để loại trừ tham ái và ưu phiền. Nếu đã loại trừ tham ái và ưu phiền rồi thì đâu cần hành thiền nữa. Như vậy nên dịch là: **Trong khi tinh cần Chánh Niệm thì đồng thời chế ngự hay loại trừ** cùng lúc tham ái và ưu phiền chứ không nên dịch là **sau khi đã** loại trừ tham ái và ưu phiền. Điều này có nghĩa là thiền sinh loại trừ hay chế ngự tham ái và ưu phiền trong khi hành Thiền Minh Sát chứ không phải sau khi đã loại trừ tham ái và ưu phiền mới hành thiền. Trong khi hành Thiền Minh Sát thì hai phiền não tham ái và ưu phiền này bị chế ngự hay loại trừ. Tôi muốn các bạn hãy lưu ý điều này. (Ở đây cần có một sự giải thích liên quan đến cấu trúc văn phạm Pāli, nhưng như thế phức tạp và nhiều quá nên tôi đành bỏ qua vậy).

Loại trừ tham ái và ưu phiền trong cõi đời. Theo chú giải, chữ cõi đời ở đây có nghĩa là loại trừ tham ái và ưu phiền khỏi đối tượng mà thiền sinh đang quán sát. Trên cõi đời ở đây là trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp liên quan đến đối tượng quán sát. Khi nhìn thấy một đối tượng chúng ta có thể bị dính mắc vào đối tượng này. Nếu chúng ta cho đối tượng đó là đẹp, là tốt thì chúng ta sẽ bị dính mắc vào nó. Nếu chúng ta cho đối tượng đó là xấu hay đáng ghét chúng ta có thể giận, ghét... đối tượng đó. Như vậy, phiền não có thể xâm nhập tâm chúng ta khi chúng ta thấy, nghe... điều gì.

Ngăn ngừa phiền não phát sinh bằng Chánh Niệm

Để ngăn ngừa phiền não phát sinh dưới hình thức tham ái và ưu phiền, chúng ta cần có một sự bảo vệ, và sự bảo vệ đó là Chánh Niệm. Khi chúng ta Chánh Niệm, phiền não không có cơ hội xâm nhập vào tâm chúng ta. Khi chúng ta Chánh Niệm, khi chúng ta có Ý Thức Sáng Suốt, và khi chúng ta thấy đối tượng một cách rõ ràng, chúng ta sẽ thấy rõ đối tượng đến và đi, thấy rõ chúng là vô thường. Biết chúng vô thường nên chúng ta không dính mắc vào chúng. Như vậy, chúng ta có thể tránh được tham ái hay dính mắc và ưu phiền hay sân hận trên đối tượng nhờ hành Thiền Minh Sát. Dầu chúng ta dùng chữ chế ngự, loại trừ hay bất cứ một từ nào khác, nhưng thật ra đều có nghĩa là chúng ta đang tránh hay ngăn chặn phiền não phát sinh, chứ không phải phiền não đã đến rồi sau đó chúng ta mới chế ngự nó hoặc loại trừ nó. Nghĩa thật sự của loại trừ hay chế ngự là ngăn ngừa tham ái và ưu phiền phát khởi trong tâm ta. Tuy nhiên, nếu tham ái

và ưu phiền khởi sinh thì chúng ta cũng lấy chúng làm đề mục Chánh Niệm để loại trừ chúng.

Loại trừ phiền não vào lúc giác ngộ

Khi nói đến sự giác ngộ chúng ta thường nói: "vào lúc giác ngộ" phiền não bị loại trừ. Nhưng phiền não nào được loại trừ vào lúc ấy? Phiền não quá khứ, phiền não hiện tại hay phiền não tương lai? Phiền não quá khứ đã trôi qua, nên chúng ta chẳng cần phải loại trừ; phiền não tương lai chưa đến, nên chúng ta cũng không thể làm gì được chúng. Còn phiền não hiện tại thì sao? Khi phiền não hiện diện thì không thể có giác ngộ. Giác ngộ là một Tâm Sở thiện và phiền não là một Tâm Sở bất thiện. Tâm Sở thiện và Tâm Sở bất thiện không thể cùng hiện diện. Như vậy, phiền não được loại trừ vào lúc giác ngộ không phải phiền não quá khứ, không phải phiền não hiện tại cũng không phải phiền não tương lai. Vậy phiền não nào được loại trừ đây?

Thật ra, những gì được loại trừ vào lúc giác ngộ theo tiếng Pāli không gọi chúng là loại trừ phiền não. Chúng được gọi là loại trừ tiềm năng của phiền não (*Anusaya*), có nghĩa là khả năng khởi sinh. Cái mà Đạo Tâm loại trừ là tiềm năng hay "khả năng phát sinh phiền não" này. Khi một vật gì luôn luôn ở với ta, ta nói ta có vật đó. Chẳng hạn về việc hút thuốc. Giả sử bạn là người hút thuốc, nhưng ngay giờ phút này bạn không hút. Thế nhưng khi tôi hỏi: "Anh có hút thuốc không?" Bạn trả lời: "Tôi có hút thuốc". Bởi vì bạn đã hút thuốc trong quá khứ và bạn sẽ hút trong tương lai, hiện tại bạn chưa bỏ thuốc. Bởi thế, mặc dầu hiện tại bạn không hút thuốc, bạn vẫn trả lời: "Tôi hút thuốc". Cũng vậy, ngay lúc hiện tại đây, hy vọng tôi và các bạn không có phiền não trong tâm. Nhưng sau khi nghe Pháp xong, bạn đi ra ngoài và đạp phải vật nhọn hay bị ai xô đẩy bạn sẽ nổi giận. Và như vậy là phiền não đã phát sinh. Phiền não phát sinh khi có điều kiện. Bởi thế, ta nói ta có phiền não. Tôi có phiền não, bạn có phiền não. Ngay lúc hiện tại đây tôi và bạn không có phiền não, nhưng tiềm năng phát sinh phiền não vẫn còn trong tôi và bạn. Tiềm năng hay khả năng phát sinh phiền não này là cái mà Đạo Tâm loại trừ vào lúc giác ngộ. Thật ra, chẳng có phiền não nào được loại trừ vào lúc giác ngộ. Lúc giác ngộ, Đạo Tâm chỉ loại trừ được "khả năng phát sinh phiền não" mà thôi. Sở dĩ phiền não có thể phát sinh bởi vì còn có phiền não (nếu không còn phiền não thì đâu còn vấn đề phiền não phát sinh nữa). Bởi thế, khi nói chế ngự hay loại trừ tham ái và ưu phiền (sân hận) có nghĩa là tránh hay ngăn ngừa phiền não phát sinh. Chúng ta hãy lấy ví dụ về một cây xoài để hiểu thêm về sự loại trừ phiền não. Nếu bạn không muốn cây xoài ra trái, bạn có thể dùng thuốc hóa học để khiến cây xoài không ra trái được. Như vậy bạn không loại trừ

trái của cây xoài trong quá khứ, bạn không loại trừ trái của cây xoài trong hiện tại, và bạn cũng không có loại trừ trái của cây xoài trong tương lai. Nhưng bạn loại trừ khả năng sinh trái của cây xoài. Cũng vậy, bạn không loại trừ phiền não trong quá khứ, bạn không loại trừ phiền não trong hiện tại, và bạn cũng không loại trừ phiền não trong tương lai. Nhưng bạn loại trừ khả năng phát sinh phiền não.

Nhưng làm thế nào để ngăn ngừa phiền não phát sinh?

Câu trả lời là: Phải hành Thiền Minh Sát.

Ba loại "loại trừ phiền não"

Khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta cố gắng tinh tấn, chúng ta quán sát chánh niệm, chúng ta Định Tâm và thấy sự vật một cách chính xác và rõ ràng. Khi chúng ta thấy sự vật một cách chính xác rõ ràng thì phiền não không có cơ hội đi vào tâm chúng ta. Bằng cách này, Thiền Minh Sát loại trừ phiền não.

Sát na loại trừ

Khi hành thiền, chúng ta phải tinh cần, có ý thức sáng suốt, và tâm chánh niệm khăng khít vào đề mục thì phiền não không vào được hay bị loại trừ, nhưng sự loại trừ hay chế ngự phiền não này chỉ là loại trừ bằng cách thay thế hay *sát na loại trừ*. Ở sát na này phiền não được loại trừ, nhưng ở sát na kế tiếp phiền não có thể đến. Đây là một sự loại trừ rất ngắn ngủi. Được gọi là loại trừ bằng cách thay thế. Điều này có nghĩa là bạn đã loại trừ Tâm Sở Bất Thiện bằng cách: dùng Tâm Sở Thiện để thay thế cho Tâm Sở Bất Thiện. Bạn đã đặt Tâm Sở Thiện vào chỗ Tâm Sở Bất Thiện khiến cho Tâm Sở Bất Thiện không có cơ hội khởi sinh. Sự loại trừ này chỉ kéo dài trong một sát na. Sát na này phiền não bị loại trừ, nhưng sát na sau phiền não có thể khởi sinh trở lại. Vào sát na có minh sát, tham ái và ưu phiền (sân hận) được loại trừ bằng cách này. Khi bạn ra khỏi Thiền Minh Sát và bạn gặp một vài điều kiện giúp cho phiền não khởi sinh, phiền não sẽ sinh khởi trở lại.

Tạm thời loại trừ.

Tạm thời loại trừ là loại trừ bằng cách đẩy đi nơi khác. Khi bạn đẩy một vật gì đi nơi khác, vật ấy sẽ ở chỗ mới một thời gian, không trở lại chỗ cũ ngay tức khắc. Chẳng hạn như bèo trên mặt nước. Khi bạn đẩy bèo đi nơi khác thì bèo không trở lại chỗ cũ ngay mà sẽ ở nơi mới một thời gian. Sau đó, bèo sẽ từ từ trở về chỗ cũ. Sự loại trừ hay từ bỏ này được gọi là "tạm thời loại trừ", hay "tạm thời từ bỏ"

hoặc loại trừ bằng cách đẩy đi nơi khác. Sự loại trừ này đạt được qua cách hành thiền định và đạt được các tầng thiền. Khi một người đạt được các tầng thiền định, người ấy sẽ loại trừ được phiền não trong một thời gian. Có thể suốt ngày phiền não không đến với họ, có thể trong cả tuần hay cả tháng phiền não không đến. Nhưng sự loại trừ này cũng chỉ là tạm thời vì sau đó phiền não lại đến với họ.

Hoàn toàn loại trừ.

Chữ Pāli gọi hoàn toàn loại trừ là *samuc-cheda*, có nghĩa là cắt đứt. Loại trừ bằng cách cắt đứt. Giống như cắt đứt hết gốc rễ cây khiến cây không mọc lại được. Như vậy, loại trừ hoàn toàn hay loại trừ một lần tất cả, được gọi là loại trừ bằng cách cắt đứt, và sự loại trừ hoàn toàn bằng cách cắt đứt này đạt thành vào lúc giác ngộ. Những phiền não được loại trừ vào sát na giác ngộ không bao giờ trở lại nữa.

Một vị A La Hán đã hoàn toàn loại trừ tất cả mọi phiền não. Ngài không còn tham ái, sân hận, không kiêu mạn, không ganh tị và không còn các loại phiền não khác. Ngay cả khi bị trêu chọc, chửi mắng, nói xấu, nói oan ức, đánh đập... các Ngài cũng không nổi giận. Khi thấy một vật dẫu cho hấp dẫn đến đâu, đẹp đẽ đến đâu các Ngài cũng không mảy may khởi lên một chút tham ái, dính mắc. Các Ngài đã loại trừ phiền não bằng cách cắt đứt hoàn toàn.

Tạm thời loại trừ phiền não qua việc hành Thiền Minh Sát Tôi đã nói đến ba loại loại trừ. Trong lúc hành Thiền Minh Sát, chúng ta hiểu được hai loại loại trừ. Tôi đã giải thích nhiều về loại loại trừ thứ nhất - **sát na loại trừ**.

Bây giờ chúng ta tìm hiểu sâu hơn về loại loại trừ thứ hai - **tạm thời loại trừ**.

Một khi bạn đã hành thiền tốt đẹp, bạn có thể loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng bạn đang quán sát thì bạn cũng có thể loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng bạn không quán sát, nghĩa là trong đối tượng bạn không lấy làm đề mục hành thiền.

Nếu bạn thực hành Thiền Minh Sát một cách tốt đẹp bạn sẽ có được hai loại loại trừ: Bạn kinh nghiệm được sự loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng đang quán sát - **đó là sát na loại trừ**. Và bạn cũng ngăn ngừa phiền não hay tham ái và ưu phiền khởi sinh trên những đối tượng không được quán sát. Đó là **tạm thời loại trừ**.

Chẳng hạn như bạn đang ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng, hai tay chồng lên nhau và chú tâm Chánh Niệm vào chuyển động của bụng. Lúc bấy giờ chuyển động của bụng là đề mục bạn đang quán sát, và cảm giác hai tay đang để chồng lên nhau, cảm giác mông đụng vào sàn nhà... là những đề mục bạn không quán sát. Khi phiền não trên đối tượng chuyển động ở bụng được loại trừ (sát na loại trừ) thì phiền não trên đối tượng cảm giác ở tay, ở mông cũng được loại trừ (tạm thời loại trừ).

Thông thường, khi mắt, tai, mũi, lưỡi... của ta tiếp xúc với các đối tượng liên hệ: hình sắc, âm thanh, mùi, vị... thì tham ái và sân hận khởi lên trong tâm ta. Nếu không thực hành Chánh Niệm trên các đối tượng đó thì chúng ta sẽ bị dính mắc hay ghét bỏ đối tượng ấy. Đó là chuyện thông thường xảy ra đối với mọi người. Nếu bạn là người thực hành Chánh Niệm tốt đẹp, bạn sẽ kinh nghiệm về việc loại trừ tham ái và ưu phiền trên đề mục bạn quán sát, lúc đó bạn cũng kinh nghiệm được việc ngăn ngừa tham ái và ưu phiền trên đề mục bạn không quán sát. Trên các đề mục quán sát bạn có sát na loại trừ, các trên đề mục không quán sát bạn có tạm thời loại trừ. Trong lúc hành Thiền Minh Sát, bạn thành tựu hai loại loại trừ đầu tiên, đó là sát na loại trừ và tạm thời loại trừ. Sự loại trừ hoàn toàn chỉ đạt được vào lúc giác ngộ.

Loại trừ tham ái và ưu phiền trên thân Nguyên bản kinh chính dùng chữ "trên cõi đời" Khi Đức Phật nói: Tỳ Khuru... loại trừ Tham ái và ưu phiền trên cõi đời thì Ngài muốn nói Tỳ khuru... loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng mà tỳ khuru đang quán sát. Chẳng hạn như trong câu: *Tỳ khuru trú trong thân quán sát thân, tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trên cõi đời*

Thì chữ ***trên cõi đời*** có nghĩa là **trên thân**. Bởi vậy câu trên cần dịch lại theo chú giải cho rõ như sau:

*Tỳ khuru trú trong thân quán sát thân, tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trên **thân**.*

Tham ái ở đây có nghĩa là tham lam dính mắc, luyến ái, tham dục và những Tâm Sở tương đương khác. Ưu phiền ở đây không phải chỉ có nghĩa là ưu phiền thôi mà bao gồm cả sân hận, ghét bỏ, thù hận, xuống tinh thần, lo âu, phiền muộn... Có ba gốc rễ bất thiện là Tham, Sân, Si. Tham và Sân đã được nói đến ở đây. Tham ái (lobha) hay dính mắc, là gốc rễ bất thiện đầu tiên, Ưu phiền (dosa) hay sân hận là gốc rễ bất thiện thứ hai. Như vậy, khi nói đến tham ái là nói đến tất cả các hình thức của Lobha, và Ưu phiền là nói đến mọi hình thức của Dosa. Si mê

hay Moha không được nói đến ở đây vì Moha rất khó ngăn ngừa hay loại trừ. Chú giải cho rằng: chế ngự hay loại trừ tham ái và ưu phiền có nghĩa là chế ngự tất cả năm chướng ngại, bởi vì khi hai yếu tố mạnh mẽ nhất trong năm chướng ngại là tham, sân đã được đề cập đến thì những chướng ngại còn lại là bất an-hối hận, đã dưng-buồn ngủ, hoài nghi cũng được đề cập đến.

Như vậy, câu trên chúng ta phải hiểu như vậy:

Tỳ khưu thực hành việc quán sát thân bằng cách nỗ lực Tinh Tấn, Chú tâm Chánh Niệm, đạt Tâm Định và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, và ngay lúc có Tinh Tấn, Chánh Niệm, Định Tâm và Ý Thức Sáng Suốt ấy đã đồng thời ngăn ngừa hay loại trừ được tham ái và ưu phiền phát sinh.

Đối với các đối tượng của Thọ, Tâm và Pháp cũng vậy.

Bạn đã biết bốn căn bản hay bốn nền tảng của sự thiết lập chánh niệm. Sở dĩ có bốn vì có bốn loại đối tượng: thân, thọ, tâm, pháp

Quán sát thân hay niệm thân:

Thân không có nghĩa là toàn thể thân thể vật chất mà là một nhóm yếu tố hay thành phần và đặc tính của vật chất. Hơi thở cũng được gọi là thân, những thành phần và đặc tính khác của thân như: cứng, mềm, dính hút, chuyển động, nóng lạnh cũng được gọi là thân... Chữ thân ở đây phải hiểu là tất cả những gì liên hệ với thân.

Quán sát thọ hay niệm thọ.

Thọ là một Tâm Sở. Bây giờ ta đau ở thân và ta kinh nghiệm được sự đau vật chất này bằng tâm của ta. Trong tâm ta có một Tâm Sở gọi là Thọ. Bởi vì đây là một sự đau, nên cảm thọ đây là cảm thọ đau. Khi Đức Phật nói: Tỳ khưu quán sát thọ có nghĩa là quán sát trên Tâm Sở Thọ này chứ không phải trên sự đau. Trong thực hành, khi đau ta chú tâm vào sự đau và quán sát Chánh Niệm vào sự đau. Nhưng thực ra, khi ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm "đau, đau" là chúng ta đã thực sự ghi nhận Tâm Sở Thọ, và Tâm Sở Thọ này cảm nhận sự đau trong cơ thể ta. Thọ gồm ba loại: Vui, Khổ và Vô Ký.

Quán sát thức (thức) hay niệm thức.

Thông thường chữ *Citta* được dịch là Tâm nhưng nên dịch là **Thức** đúng hơn. Chữ *Citta* có nghĩa là thức. Trong Vi Diệu Pháp, Tâm là sự tập hợp của bốn yếu tố: Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Vậy cái mà ta gọi là Tâm thật ra là một tập hợp của bốn yếu tố. Đôi khi có sự lẫn lộn giữa hai danh từ Tâm và Thức. Trước tiên hãy xem Tâm là sự tập hợp của Thức (Tâm Vương) và các yếu tố của Tâm (Tâm Sở). Thức được định nghĩa là sự nhận biết hay ý thức đối tượng. Ý thức hay sự nhận biết đây không phải là sự nhận biết hay ý thức trong chánh niệm. Thức ở đây chỉ là sự ý thức hay sự nhận biết thông thường. Chẳng hạn như, tôi nhận biết có người nào đang đứng đó, mặc dầu tôi đang nhìn đây. Sự nhận biết hay ý thức như vậy gọi là thức (*citta*). Ít ra trong Vi Diệu Pháp cũng gọi sự nhận biết đơn thuần này là Thức. Theo nghĩa thông thường thì chữ Thức có một nghĩa rộng hơn hay hẹp hơn. Cần ghi nhận một điểm ở đây là: Chúng ta dùng chữ Thức để chỉ cho (*citta*), nhưng dịch như vậy không chính xác. Thức được định nghĩa là một yếu tố hay thành phần của Tâm, và thành phần của Tâm này làm nhiệm vụ ý thức hay nhận biết đối tượng. Chỉ khi nào có nhận biết đối tượng thì mới có sự tiếp xúc (Xúc) với đối tượng, cảm nhận đối tượng, thích đối tượng, không thích đối tượng v.v... Như vậy, những Tâm Sở đã hỗ trợ cho Thức cũng đồng thời là những thành phần của Tâm. Như vậy, trước tiên Tâm được chia làm hai thành phần: Thức và Tâm Sở. Xúc, Thọ, Tưởng, Chú tâm, Thích, không Thích... được gọi là những Tâm Sở (yếu tố của Tâm). Theo Vi Diệu Pháp thì có 52 Tâm Sở, và 52 Tâm Sở này được chia làm ba nhóm: Thọ, Tưởng và Hành. Như vậy, khi ta thêm Thức vào nhóm Thọ, Tưởng, Hành này thì ta sẽ có bốn thành phần của Tâm: Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Mỗi khi Tâm nhận đối tượng thì bốn thành phần này cùng sinh khởi một lúc. Đức Phật với trí tuệ cao siêu có thể phân tích và định danh từng Tâm Sở này một cách tinh tế rõ ràng khi chúng đồng thời nhận đối tượng. Đây là một điều thật kỳ diệu.

Khi đang hành thiền và có sự lo âu phát sinh ta ghi nhận: "lo âu, lo âu", có nghĩa là lúc bấy giờ ta có một thức đi kèm với lo âu. Đây là quán sát trên "thức". Khi ta ghi nhận: "Giận, giận" thì ta cũng đang quán sát trên thức (đi kèm với sân).

Quán sát Pháp hay Niệm Pháp:

Dhamma (Pháp) là một chữ Pāli rất khó dịch hay khó có thể dịch một cách chính xác. Tùy theo từng trường hợp, chữ Dhamma được dùng với một nghĩa khác. Ta không thể dùng một chữ cố định nào đó để dịch chữ Dhamma vì làm như thế sẽ sai. Dhamma được dùng trong kinh Đại Niệm Xứ chỉ đơn giản để chỉ: Năm Chướng Ngại, Ngũ Uẩn, Sáu Căn, Sáu Trần, Thất Giác Chi, Tứ Diệu Đế. Chữ Pháp dùng trong Niệm Pháp chỉ để chỉ các pháp nêu trên thôi. Như vậy, nên để nguyên

chữ Dhamma, đừng dịch, và hãy hiểu chữ Dhamma tùy theo từng trường hợp, từng đoạn kinh. Phần lớn dịch Dhamma là "đối tượng thuộc về Tâm" hay "đối tượng của Tâm". Nhưng cả hai lối dịch này đều không thỏa đáng.

Bây giờ chúng ta hãy học cách quán sát Pháp. Ở đây, một lần nữa tôi nhắc lại: Pháp không có nghĩa là giáo pháp hay gì khác. Thấy cái gì và bạn chú tâm Chánh Niệm vào cái đó là bạn đang trú trong Pháp quán sát Pháp. Nếu chú tâm vào sự tham lam là bạn đã quán sát Pháp. Nếu chú tâm vào sự sân hận là bạn đã quán sát Pháp. Như vậy đề mục Pháp để quán sát rất rộng bao gồm: Năm Chướng Ngại, Ngũ Uẩn, Sáu Căn, Sáu Trần, Thất Giác Chi, Tứ Diệu Đế. Nếu chúng ta dịch Dhamma là đối tượng thuộc về tâm (khác với đối tượng thuộc về vật chất) có nghĩa là lấy tâm làm đối tượng để quán sát thì không đúng lắm vì có nhiều đối tượng không phải là tâm (như các trần: hình sắc, mùi, vị...). Nếu dịch là "đối tượng của tâm" có nghĩa là bao gồm tất cả mọi đối tượng, đối tượng nào cũng được thì cả thân lẫn tâm đều là đối tượng. Vậy thì niệm gì cũng có thể gọi là niệm pháp được hay sao? Vì không thể nào dịch chữ Dhamma cho chính xác được, cho nên hãy để yên chữ Pāli, đừng dịch.

Vài chỉ dẫn cần ghi nhớ trong lúc hành thiền

Tôi đã từng nói với các bạn rằng không phải thực hành bốn căn bản Chánh Niệm theo thứ tự ghi trong sách, cũng không cố gắng tìm xem ta đang quán sát lãnh vực nào của chánh niệm: Quán Sát Thân, Quán Sát Thọ, Quán Sát Tâm hay Quán Sát Pháp. Nếu cố gắng tìm xem ta đang Chánh Niệm loại nào đây thì sẽ bị vọng tâm. Là một thiền sinh, bạn phải quán sát ghi nhận đề mục trong hiện tại; không cần tìm hiểu xem đề mục thuộc loại nào: Thân, Thọ, hay Tâm, Pháp gì cả. Dầu đề mục nào đi nữa, bốn phận của chúng ta là Chánh Niệm ghi nhận để khỏi tham đắm, dính mắc hoặc ưu phiền sân hận trên đối tượng mà chúng ta đang quán sát này.

Để khỏi bị tham ái và ưu phiền (sân hận) bạn phải Tinh Tấn chú tâm Chánh Niệm. Bạn không có đủ thì giờ để tìm xem: đây là Tâm, là Pháp hay đây là cái gì khác. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải thực hành trên tất cả bốn căn bản Chánh Niệm mỗi một khi chúng diễn ra. Bao lâu bạn có Chánh Niệm trên đối tượng trong hiện tại là bạn đã hành thiền đúng, và hành thiền tốt đẹp. Hành thiền không tốt là khi bạn bị tư tưởng lôi kéo đi, bạn quên mất việc hành thiền trong vài giây hay trong vài phút. Nhưng bao lâu bạn còn Chánh Niệm là bạn đã làm đúng và việc hành thiền đang tiến triển tốt đẹp.

Có thiền sinh nghĩ rằng nếu họ không Định Tâm được trên đề mục chính là họ không hành thiền. Đôi khi họ nói: "Ô! Tôi đã phí thì giờ để ghi nhận tâm đi đây đi đó, tôi không có nhiều thì giờ để chú tâm trên đề mục chính". Dầu bạn chú tâm vào đề mục chính hay đề mục phụ, điều đó không quan trọng; bao lâu bạn còn chú tâm vào chúng được là bạn đã hành thiền đúng.

Điều quan trọng đầu tiên trong việc hành Thiền Minh Sát là chú tâm Chánh Niệm vào đề mục đang xảy ra trong hiện tại. Đôi khi bạn bị thất niệm, bạn hãy lấy sự thất niệm này làm đề mục và ghi nhận "quên, quên" hay "thất niệm, thất niệm" rồi trở về với đề mục chính. Bạn phải luôn luôn Chánh Niệm trong mọi lúc, trong mọi nơi, và nếu bạn có thể giữ Chánh Niệm liên tục, tâm khăng khít trên đề mục thì bạn sẽ tiến bộ nhanh chóng và sẽ bắt đầu thấy được bản chất của sự vật; có nghĩa là bạn sẽ thấy được đề mục sinh và diệt. Khi thấy được sự vật sinh diệt bạn cũng thấy được sự vật là vô thường. Khi thấy được sự vật vô thường bạn cũng thấy được bản chất đau khổ của sự vật và bản chất vô ngã hay thấy rằng bạn không thể điều khiển hay kiểm soát được chúng; chúng sinh diệt một cách tự do theo ý muốn của chúng; ta không làm chủ được chúng. Khi thấy được như thế là bạn đã thấy được ba bản chất tổng quát của mọi pháp hữu vi, pháp có điều kiện. Thấy bản chất vô thường, khổ, vô ngã của sự vật là mục tiêu, hay cốt tủy của Thiền Minh Sát. Nếu bạn hành Thiền Minh Sát bạn phải thấy ba đặc tính này bởi vì chữ Minh Sát (vipassanā) có nghĩa là thấy bằng nhiều cách. Và thấy bằng nhiều cách có nghĩa là thấy sự vật dưới ánh sáng của Vô thường, dưới ánh sáng của Khổ và dưới ánh sáng của Vô Ngã. Điều quan trọng và mục tiêu của việc hành Thiền Minh Sát là thấy ba đặc tính này, và để thấy ba đặc tính này chúng ta phải quán sát, theo dõi đề mục trong hiện tại. Muốn chú tâm vào đề mục hiện tại bạn cần phải Tinh Tấn. Không có Tinh Tấn không thể đạt được kết quả tốt đẹp. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: Phải có Tinh Cần, Ý Thức Sáng Suốt và Chánh Niệm trong khi hành Thiền Minh Sát. Khi chúng ta có thể thực hành trọn vẹn, đầy đủ những điều kiện này - Tinh Cần, Ý Thức Sáng Suốt, Chánh Niệm và Tâm Định thì chúng ta có thể chế ngự được tham ái và ưu phiền trên đối tượng chúng ta đang quán sát.

Đây là phần tóm lược kinh Đại Niệm Xứ, bài pháp lớn về căn bản của chánh niệm. Nếu bạn nắm vững phần tóm lược này tôi tin rằng bạn sẽ hiểu rõ thế nào là Thiền Minh Sát và hiểu rõ cách hành trì. Có nhiều chỉ dẫn chi tiết khác cho việc hành thiền, tôi hy vọng các bạn đã quen thuộc với những chỉ dẫn này.

Cầu mong các bạn thực hành theo những lời chỉ dẫn này một cách tinh tấn, chánh niệm, và ý thức sáng suốt để có thể chế ngự mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) và giác ngộ Đạo, Quả, Niết Bàn.

27. CON GÁI NGƯỜI THỢ DỆT

Hôm nay, tôi sẽ nói với các bạn về cô con gái của người thợ dệt. Chuyện này xảy ra vào thời kỳ Đức Phật còn hiện tiền. Từ câu chuyện này chúng ta có thể học được một số bài học. Chúng ta học được rằng: cần phải hành thiền tích cực, tinh tấn, chuyên cần, đồng thời cũng học được bài học chánh niệm về sự chết.

Một ngày nọ, Đức Phật đến thành phố Savāthi. Dân chúng đón chào và mời Ngài dùng cơm trưa. Sau khi dùng cơm xong Ngài thuyết pháp. Đức Phật đã dạy cho họ "quán tưởng về sự chết" hay "niệm về sự chết". Niệm về sự chết là một trong bốn mươi đề mục của Thiền Định hay Thiền Vắng Lặng chứ không phải là Thiền Minh Sát. Tuy nhiên, niệm về sự chết giúp ích cho việc hành Thiền Minh Sát. Khi Đức Phật khích lệ người dân ở đó hành thiền niệm về sự chết, Đức Phật dạy:

"Các con phải quán tưởng về sự chết. Đời sống thật bấp bênh. Cái chết là điều chắc chắn. Chúng ta chắc chắn sẽ chết, chết sẽ chấm dứt sự sống của chúng ta. Đó là cách mà chúng ta hành thiền niệm về sự chết".

Chú giải dạy rằng:

"Người hành thiền niệm về sự chết sẽ gặt hái được nhiều lợi ích".

Người không quán tưởng về sự chết thì sẽ sợ hãi khi sắp chết giống như một người gặp rắn mà trên tay không có một cái cây nào thì sẽ rất run sợ. Nhưng người hành thiền niệm về sự chết không run sợ khi sắp chết. Người đó chẳng khác nào một người trên tay có cây gậy, khi gặp rắn họ không lo sợ mà họ có thể dùng cây để vít con rắn lên. Bởi vậy, Đức Phật dạy chúng ta chánh niệm về sự chết. Có một điều lạ lùng, càng niệm về sự chết thì càng không sợ chết. Nhiều người nghĩ rằng, càng niệm về sự chết thì sợ chết hơn. Nhưng sau khi thực hành họ thấy rằng niệm về sự chết thì lại không sợ chết, chẳng phải hoàn toàn không sợ sự chết, nhưng ít nhất sự sợ chết cũng giảm đi phần nào. Niệm về sự chết nhiều lần, chúng ta trở thành quen thuộc với sự chết và có thể đối diện với sự chết mà không lo sợ. Như vậy, phương pháp của Đức Phật là đối diện với sự chết hơn là chạy thoát khỏi cái chết. Đức Phật dạy chúng ta đối diện với nghịch cảnh, đương đầu với nghịch cảnh chứ không trốn chạy. Đây là phương cách đối xử với nghịch cảnh hoàn toàn khác biệt với phương cách đối trị của người đời.

Người đời không muốn nghe về sự chết, họ cũng không muốn nghĩ về sự chết. Mặc dầu họ không muốn nghe hay nghĩ đến cái chết, nhưng cái chết là điều chắc

chấn. Và một ngày nào đó cái chết sẽ đến, chúng ta không thể nào trốn chạy được. Như vậy cách tốt nhất là phải chuẩn bị cho cái chết hơn là trốn chạy, giờ phút cuối cùng rồi sẽ đến.

Đức Phật đã dạy cho rất đông thính chúng tại Savāthi hành thiền quán niệm về sự chết. Nhưng sau khi nghe những lời dạy của Đức Phật chẳng ai chịu thực hành. Không ai xem lời dạy của Đức Phật về sự chết là quan trọng, và không ai nghiêm túc thực hành. Họ đi theo đường lối của họ và quên hẳn những lời dạy của Đức Phật. Chỉ có một cô gái mười sáu tuổi, con người thợ dệt, nghe theo lời Đức Phật, thực hành quán tưởng về sự chết hàng ngày, và cô đã thực hành được ba năm. Ba năm sau, Đức Phật trở về lại thành phố Savāthi để dạy dỗ tiếp cho cô gái.

Một ngày nọ, khi Đức Phật dùng trí tuệ quán xét tất cả chúng sinh trên thế gian, tìm xem chúng sinh nào duyên lành chín muồi có thể giác ngộ. Cô bé này đi vào tầm nhìn của Ngài. Đức Phật biết cô gái có đủ khả năng để giác ngộ, và vào buổi giảng hôm nay Đức Phật sẽ tán dương cô gái khi cô ta trả lời đúng bốn câu hỏi của Ngài. Khi Ngài đến thành phố Savāthi, dân chúng mời Ngài dùng cơm trưa. Sau khi dùng cơm xong Đức Phật ngồi chờ cô gái. Mặc dầu có hàng ngàn, hàng vạn người đang đợi chờ Đức Phật giảng pháp, nhưng Ngài vẫn không nói một lời nào, khi không có mặt cô gái ở đó. Đức Phật nghĩ rằng:

"Như Lai vì lợi ích của cô gái mà đến đây, nhưng cô gái chưa đến".

Ngài vẫn yên lặng đợi cô gái. Khi Đức Phật không nói thì không một ai dám nói một lời nào. Tất cả đều yên lặng.

Cô gái nghe tin Đức Phật đến rất vui mừng. Cô có lòng nhiệt thành với Đức Phật. Cô rất kính thương Ngài và xem Ngài như cha ruột của mình. Cô hân hoan đi đến gặp Ngài để nghe lời dạy của Ngài. Với đức tin, cô gái hân hoan chuẩn bị đến gặp Phật và có cảm tưởng như sắp gặp lại người cha kính yêu của mình.

Nhưng lúc sắp sửa đi, cha ruột cô, người thợ dệt, nói với cô ta:

"Cha đang dệt dở dang tấm vải, và ngày hôm nay cha phải dệt cho xong để giao cho khách. Con hãy mau mau đánh suốt chỉ cho cha".

Nghe người cha nói thế, cô gái nghĩ rằng:

"Ta muốn gặp Đức Phật để nghe những lời dạy dỗ của Ngài, nhưng cha ta bảo ta phải đánh chỉ. Bây giờ ta phải làm thế nào đây?. Ta nên đến nghe Đức Phật thuyết pháp hay nên đánh chỉ".

Cô lại nghĩ tiếp:

"Nếu ta không đánh chỉ cho cha ta, cha ta sẽ không làm xong tấm vải để giao cho đúng hẹn. Vậy trước tiên ta hãy đánh chỉ, sau khi đánh chỉ xong ta sẽ đến nghe Đức Phật thuyết pháp".

Suy nghĩ như thế nên cô đi đánh chỉ, rồi đặt chỉ vào rổ đem đến tiệm dệt cho cha cô. Trên đường đi đến tiệm dệt, cô đi ngang qua chỗ Đức Phật thuyết pháp. Cô dừng chân ở bên ngoài đám đông và nhìn Đức Phật. Đức Phật thấy cô bé từ đằng xa, Ngài nhìn cô ta với cặp mắt thật từ ái. Cô có cảm tưởng như Đức Phật muốn nói với cô là Ngài muốn cô lại gần hơn. Thế là cô gái bỏ rổ chỉ xuống và đi đến gần Ngài. Lúc cô đến gần, Đức Phật hỏi cô gái bốn câu hỏi:

Đức Phật hỏi:

"Con từ đâu đến?"

Cô gái trả lời:

"Bạch Ngài. Con không biết".

Đức Phật hỏi câu thứ hai:

"Con sẽ đi về đâu?"

Cô gái trả lời:

"Bạch Ngài. Con không biết".

Đức Phật hỏi câu thứ ba:

"Con không biết thật sao?"

Cô gái trả lời:

"Bạch Ngài. Con biết".

Câu cuối cùng là:

"Con biết thật sao?"

Cô gái trả lời:

"Bạch Ngài. Con không biết".

Nghe cô gái trả lời như vậy, quần chúng rất bất bình. Họ nghĩ:

"Cô bé này muốn nói gì thì nói. Cô nói như đùa chơi. Không tôn trọng Đức Phật".

Trước thái độ trả lời như nhát gừng của cô bé, quần chúng không hài lòng và tỏ vẻ phản đối. Đức Phật bảo quần chúng im lặng, và Ngài hỏi tiếp cô bé:

"Khi Như lai hỏi: "con từ đâu đến". Tại sao con trả lời là "con không biết".

Cô gái nói:

"Bạch đức Thế Tôn, Ngài biết hết mọi chuyện, cho nên Ngài biết con từ đâu đến. Con đến từ nhà con, cha con là người thợ dệt. Con biết Ngài biết điều đó, nên khi Ngài hỏi câu này con nghĩ rằng Ngài muốn hỏi: "Từ kiếp sống nào con đã tái sinh lại đây". Bởi vì con chẳng biết từ đâu con tái sinh đến đây, nên con trả lời là "con không biết".

Nghe cô gái trả lời như vậy, Đức Phật rất hài lòng. Ngài nói:

"Lành thay, lành thay, con đã trả lời đúng câu hỏi của Như lai".

Đức Phật khen ngợi cô đã trả lời đúng câu hỏi của Ngài, rồi Đức Phật hỏi câu kế tiếp:

"Khi Như lai hỏi: "Con sẽ đi về đâu". Tại sao con trả lời là "con không biết".

Cô gái lại trả lời:

"Bạch Ngài. Ngài biết rằng từ đây con sẽ đi về chỗ dệt vải của cha con. Con biết Ngài biết điều đó, nên khi Ngài hỏi câu này con nghĩ rằng Ngài muốn hỏi: "Con sẽ tái sinh về đâu khi con từ bỏ đời sống này", và điều này con không biết nên con trả lời với Ngài là "con không biết".

Đức Phật lại khen ngợi cô bé:

"Lành thay, lành thay".

Và Ngài nói rằng cô đã trả lời đúng câu hỏi của Ngài.

Đức Phật lại nói tiếp:

"Khi Như Lai hỏi: "Con không biết thật sao?" Tại sao con trả lời là "con biết"

Cô gái nói:

"Bạch Đức Thế tôn, khi nghe Ngài hỏi câu "Con không biết thật sao?" Con nghĩ rằng Ngài muốn hỏi con "Có thật là con không biết cái chết chắc chắn sẽ đến với con chăng?" Con biết rằng con sẽ chết nên con trả lời là "Con biết."

Đức Phật lại nói: "sādhu, sādhu", "lành thay, lành thay" để tán dương cô gái. Rồi Ngài lại hỏi tiếp:

"Khi Như lai hỏi "Con biết thật sao?". Tại sao con lại trả lời là "con không biết".

Cô gái nói:

"Bạch Đức Thế Tôn, khi nghe Ngài nói câu "Con biết thật sao?" Con nghĩ rằng: Mặc dầu con biết cái chết chắc chắn sẽ đến với con, nhưng con không biết lúc nào cái chết sẽ đến. Con không biết buổi sáng, buổi chiều, tháng này hay tháng tới con sẽ chết. Vì con không biết lúc nào cái chết sẽ đến nên con trả lời là con không biết".

Đức Phật lại khen ngợi:

"Lành thay, lành thay, con đã trả lời đúng câu hỏi của Như Lai".

Đức Phật lại khen tặng cô gái.

Sau khi nghe cô gái trả lời bốn câu hỏi. Đức Phật nói với quần chúng:

"Các con không biết ý nghĩa câu hỏi của Như Lai, bởi vậy các con chỉ trích cô gái này, nhưng cô gái lại hiểu ý nghĩa câu hỏi của Như Lai. Cô ấy đã trả lời đúng. Người nào không có huệ nhãn, không có trí tuệ, là kẻ mù. Người nào có được huệ nhãn mới là người hiểu biết".

Tiếp theo Đức Phật lại nói một câu kệ:

"Thế gian như kẻ mù, chỉ một số ít có sự thấy rõ, chẳng khác nào những con chim bị lưới sập, chỉ một số ít thoát khỏi".

Ở đây Đức Phật nói thế gian này mù tối có nghĩa là phần lớn chúng sinh trong thế gian không thông minh, phần lớn chúng sinh không có trí tuệ; vì thế thế gian mới tăm tối. Điều này có nghĩa rằng: ít ai biết được cách hành Thiền Minh Sát và thấy rõ chân tướng của sự vật. Người biết hành Thiền Minh Sát thấy rõ chân tướng của sự vật rất ít ỏi, người được tái sinh vào cõi trời và những người đạt Niết Bàn rất ít giống như chỉ có một số chim thoát khỏi lưới sập của người thợ săn. Sau khi chấm dứt xong bài kệ này cô gái đắc quả Tu Đà Hườn.

Trong câu chuyện này, trước tiên cô gái có thể trả lời những câu hỏi của Đức Phật một cách đúng đắn, đúng như những gì Ngài muốn hỏi, đúng theo ý định của Ngài; bởi vì cô gái đã hành thiền quán tưởng về sự chết trong vòng ba năm. Bởi thế khi Đức Phật hỏi:

"Con không biết hay là con biết". Cô gái có thể trả lời câu hỏi của Đức Phật. Nếu cô không hành thiền thì cô không thể nào trả lời câu hỏi của Đức Phật một cách đúng đắn được, và ngay cả việc đi tới gặp Đức Phật cô cũng không đi nữa. Bởi vì cô đã tinh tấn hành thiền trong ba năm, và cô có đức tin nhiệt thành vào Đức Phật, nên khi Ngài đến thành phố mà cô đang cư ngụ, cô quyết định phải gặp Đức Phật ngay.

Chúng ta phải thấy được tầm quan trọng của việc hành thiền thường xuyên. Không phải chỉ hành thiền một, hai ngày rồi bỏ qua, hai ba tháng sau mới tiếp tục. Hành thiền tùy hứng, không đều đặn thì không tạo được đà tiến bộ. Chúng ta phải thường xuyên giữ chánh niệm có nghĩa là hàng ngày lúc nào cũng chuyên cần tinh tấn chánh niệm. Chúng ta có thể chọn bất kỳ đề mục nào trong Thiền Minh Sát để hành thiền, sẵn sàng chờ đợi cơ hội tốt đến.

Như vậy, điều quan trọng là chúng ta phải liên tục chánh niệm hàng ngày, chuyên cần chánh niệm chứ không phải lâu lâu mới chánh niệm một lần. Nếu chúng ta có sự ước mong, tha thiết, có tâm cương quyết hành thiền đâu ở bất cứ nơi nào thì chúng ta sẽ thành công. Ở những xứ Tây Phương, người ta than phiền rằng họ quá bận rộn không đủ thì giờ để hành thiền. Thật ra, nếu họ cương quyết phải hành thiền với bất cứ giá nào thì họ sẽ tìm ra thì giờ để hành thiền. Vậy, điều quan trọng là phải quyết tâm và chuyên cần hành thiền mỗi ngày. Tiếp theo là phải niệm về sự chết. Mặc dầu niệm về sự chết là hành thiền định hay thiền vắng

lặng, nhưng đây là loại thiền rất tốt cần phải thực hành. Đây cũng là loại thiền hỗ trợ cho việc hành Thiền Minh Sát

Một điều nữa tôi muốn nói đến là khi bạn đọc những câu chuyện như câu chuyện này, bạn thấy rằng vào phần cuối, sau khi Đức Phật nói xong một bài kệ gồm bốn câu, mỗi câu tám chữ hay tám âm, nhiều người nghe đắc quả. Dường như họ đắc quả một cách dễ dàng sau khi nghe câu kệ chỉ có ba mươi hai chữ hay ba mươi hai âm. Ba mươi hai chữ khi nghe phải tốn bao nhiêu thời gian? Chắc khoảng mười hay hai mươi giây. Chỉ nghe một câu kệ mười hay hai mươi giây mà đắc quả. Nghe câu chuyện này người ta cảm thấy được khích lệ. Thực ra, những người sau khi nghe một bài hay một câu kệ mà giác ngộ không phải là không qua Thiền Minh Sát đâu? Không phải chỉ nghe một câu kệ là đắc quả ngay đâu. Những chi tiết trong câu chuyện ít khi được nhắc đến. Những người từng hành thiền sẽ có kinh nghiệm rõ ràng về điều này. Nhờ đã hành thiền trước đây nên khi thiền sinh nghe một câu nói, một câu nhắc nhở đúng thời đúng lúc, một cách như phản xạ, thiền sinh này chú tâm vào thân tâm mình và thấy rõ tam tướng vô thường, khổ, vô ngã ngay vào lúc ấy. Nghĩa là họ hành Thiền Minh Sát ngay vào lúc ấy chứ không phải chỉ nghe suông thôi mà giác ngộ. Chú giải nói rằng: Nếu không quán sát thân, thọ, tâm, pháp thì không thể nào đạt sự tiến bộ, có nghĩa là nếu không hành Thiền Minh Sát thì sẽ không đạt những tuệ giác, không thể đạt đạo quả Niết Bàn. Bởi vậy, khi đọc những câu chuyện người nghe giác ngộ sau khi nghe một đoạn kệ thì chúng ta hiểu rằng người nghe đã xuyên thấu các tầng mức của Tuệ Minh Sát. Không phải chỉ một cái búng tay, một cái gõ vào đầu là giác ngộ. Người nghe ít nhất cũng phải hành thiền ngay trong lúc đó hay vài giây vài phút trong khi nghe lời dạy của Đức Phật. Thêm vào đó, mặc dầu trong các câu chuyện chỉ ghi lại những câu kệ, nhưng tôi nghĩ khi thuyết pháp, dạy đạo Đức Phật phải thuyết dài hơn thế. Tùy theo trình độ của người nghe, Đức Phật thuyết những bài Pháp dài ngắn khác nhau. Bởi vậy, trong kinh điển ghi lại rằng: Đức Phật chỉ dạy trong chốc lát mà cả toàn bộ Kinh Tạng đã được Ngài giảng giải đầy đủ. Từ đó ta có thể suy ra là Đức Phật có thể nói nhiều hơn một câu kệ này, Ngài có thể giải thích, Ngài có thể dạy thiền trong khi thuyết pháp. Những người chỉ nghe một lần Đức Phật thuyết pháp mà đã giác ngộ là những người đã có tích lũy kinh nghiệm ở trong quá khứ, hay nói cách khác họ đã có Ba La Mật, đã thực hành đầy đủ những pháp hay những điều kiện cần thiết để có đủ thuận duyên cho việc giác ngộ. Họ chẳng khác nào những đóa hoa sen đang đợi chờ tia nắng đầu tiên của mặt trời để rộ nở, phô sắc, khoe hương. Như vậy, những người nghe xong một câu kệ mà giác ngộ này là những người đã hành thiền trong nhiều kiếp quá khứ, và Ba La Mật hay những pháp cần phải thực hành

của họ đã thuần thục chín muồi để giác ngộ. Và khi gặp họ, Đức Phật chỉ giảng giải cho họ một bài pháp ngắn là họ giác ngộ ngay.

Khi cô gái đã trở thành một vị Tu Đà Hườn, cô ôm rổ đựng suốt chỉ đến gặp cha cô đang làm việc trong xưởng dệt. Khi cô đến đó, người cha đang ngủ gần khung cửi. Cô gái không biết cha mình đang ngủ bên khung dệt nên đặt cái rổ xuống cạnh máy dệt và tạo ra tiếng động. Tiếng động làm người cha giật mình tỉnh dậy, tay đụng vào khung cửi khiến thoi dệt vấp bung mạnh đâm vào ngực cô gái. Cô gái chết ngay tại chỗ. Sau khi chết cô gái sinh vào cõi trời Tusitā. Cha cô gái nhìn thấy con mình đã chết, lấy làm đau buồn vô cùng và tự nhủ: *"Ngoài Đức Phật ra không ai có thể giúp cho nỗi đau khổ của ta tan đi được"*. Nghĩ như thế, người cha đến gặp Đức Phật và thuật lại mọi chuyện đã xảy ra. Đức Phật an ủi ông ta và cuối cùng nói với ông: *"Ngay từ khi bắt đầu luân lưu trong vòng luân hồi sinh tử, ông đã đau khổ như thế này rồi. Nước mắt ông đã chảy ra nhiều hơn nước của bốn đại dương"*.

Nghe lời nói chân thật, đúng đắn của Đức Phật, người cha cảm thấy an tâm nên xin xuất gia theo Phật. Sau khi trở thành nhà sư, người thợ dệt, cha của cô gái tinh tấn hành thiền và chẳng bao lâu sau đắc quả A La Hán.

Đức Phật biết rằng cô gái sẽ chết ở khung cửi, và đó là nghiệp của cô ta, không ai có thể can thiệp. Mạng sống của con người thật bấp bênh, không chắc chắn. Vì là một con người nên cô gái không thể nào tránh khỏi sự chết, chỉ là sớm hay muộn thôi. Nhưng nhờ Đức Phật đến thành phố đó giảng dạy nên cô đắc quả Tu Đà Hườn, vĩnh viễn không còn tái sinh vào bốn đường ác.

28. DÂNG CÚNG Y KATHINA

Lễ dâng cúng y Kathina được tổ chức hằng năm, do một người hay một nhóm Phật tử cúng dường y Kathina đến Chư Tăng.

Trước hết, lễ dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng chỉ có thể tổ chức mỗi năm một lần. Có nghĩa là mỗi chùa không thể tổ chức lễ dâng y Kathina cho Chư Tăng đã nhập hạ trong chùa đó hai hay nhiều lần trong một năm.

Thứ hai là y Kathina chỉ được dâng cúng trong khoảng thời gian đặc biệt từ ngày ra hạ là ngày trăng tròn tháng chín âm lịch cho đến ngày trăng tròn tháng mười âm lịch. Trong thời gian này bạn chỉ có thể dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng nhập hạ trong chùa một lần thôi.

Thứ ba y Kathina được dâng cúng đến toàn thể cộng đồng Tăng Chúng chứ không dâng riêng đến một vị nào. Tăng (Saṅgha) có nghĩa là cộng đồng của các nhà sư hay Cộng Đồng của Chư Tăng. Nhưng Tăng theo tạng Luật có nghĩa khác với Tăng theo tạng Kinh và Vi Diệu Pháp. Luật là những luật lệ do Đức Phật đặt ra cho Chư Tăng. Theo tạng luật, Tăng là một nhóm từ bốn vị trở lên. Một vị Tăng chưa được gọi là Tăng, hai hay ba vị Tăng cũng chỉ là một nhóm chứ không phải là Tăng. Nếu có bốn vị hay nhiều vị hơn, có thể là trăm vị hay ngàn vị mới gọi là Tăng. Như vậy khi dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng không phải là cúng cho riêng một vị sư mà dâng cúng đến toàn thể Chư Tăng trên thế giới. Đó là lý do tại sao dâng cúng y Kathina là một sự cúng dường đặc biệt.

Có hai loại Tăng. Khi qui y bạn nói: "Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng" thì Tăng ở đây có nghĩa là các vị Thánh Tăng. Các bạn qui y là nương nhờ, noi theo phẩm hạnh và gương lành trong sạch của chư Thánh Tăng chứ không phải nương nhờ nơi Phàm Tăng. Nhưng khi dâng y đến Chư Tăng các bạn nói: "Con xin dâng y Kathina đến Chư Tăng" thì Tăng ở đây là toàn thể Chư Tăng trên thế giới bao gồm cả Thánh Tăng và Phàm Tăng. Hôm nay các bạn dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng là dâng cúng đến Chư Tăng đã giác ngộ và chưa giác ngộ.

Chữ "Tăng" (Saṅgha) có nghĩa là cộng đồng Tăng Chúng, dùng để chỉ cho các nhà sư đã xuất gia chứ không dùng cho cư sĩ.

Các bạn cần hiểu rõ điều này. Hiện nay một số người dùng chữ Tăng để chỉ cho cư sĩ. Trước đây tôi không hề biết đến điều này. Mãi đến gần đây tôi mới biết một vài nhà Sư dùng chữ Tăng để chỉ cho cư sĩ. Và một số cư sĩ theo lời dạy các

nhà Sư này gọi nhau là Tăng và một nhóm cư sĩ hành tu tập theo các vị này cũng gọi là Tăng nữa.

Nhưng tôi nghĩ, dùng như thế sẽ sinh ra hiểu lầm trong tương lai. Saṅgha có nghĩa là gì? Cư sĩ hay nhà sư. Tăng (Saṅgha) có nghĩa là cộng đồng Tăng Chúng gồm những nhà sư.

Hôm nay các bạn dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng. Chư Tăng phải có một số đức tính hay làm tròn một số điều kiện mới được nhận y Kathina. Một vị sư phải có hai điều kiện sau đây mới được nhận y Kathina: trước hết phải nhập hạ trong ba tháng và không dứt hạ. Thứ đến là phải làm lễ "Tự Tứ" hay lễ "Thỉnh mời" (Thỉnh mời hay yêu cầu Chư Tăng chỉ cho mình biết các lỗi lầm mình đã cố ý hay vô tình phạm phải để nhận hình phạt và sửa chữa)

1. Nhập hạ: vị sư phải nhập hạ hay an cư tại chùa trong ba tháng mùa mưa, từ rằm tháng sáu đến rằm tháng chín âm lịch. Đây là ba tháng mùa mưa, nhưng chúng ta thường gọi là ba tháng hạ. Trong ba tháng mùa mưa này Chư Tăng phải ở trong chùa, không được trú qua đêm ngoài chùa trừ phi có duyên sự cần thiết hay được thỉnh mời, nhưng cũng không được rời chùa quá bảy ngày liên tiếp. Một vị tỳ kheo trong ba tháng an cư mà rời xa chùa quá bảy đêm liên tiếp sẽ bị dứt hạ, không đủ điều kiện để nhận y Kathina.

2. Tự tứ: Vào ngày cuối của ba tháng hạ, Chư Tăng làm lễ "Tự Tứ". Tự Tứ có nghĩa là "lễ thỉnh mời" hay yêu cầu các hội viên trong cộng đồng Tăng Chúng chỉ cho mình biết các lỗi lầm hay hành vi sai trái mình đã cố ý hay vô tình phạm phải để nhận hình phạt, và sửa chữa lỗi lầm ngay tức khắc, nguyện không tái phạm.

Chỉ những tỳ khưu đã nhập hạ ba tháng không dứt hạ, và đã làm lễ tự tứ mới được nhận y Kathina. Nên nhớ rằng dâng y Kathina là dâng y đến toàn thể Chư Tăng chứ không phải dâng riêng cho một vị sư nào. Vào những dịp khác, bạn có thể dâng y đến một vị hay hai ba vị Tăng, nhưng trong lễ dâng y Kathina bạn phải dâng y đến Chư Tăng (Saṅgha).

Tại sao phải dâng y Kathina đến Tăng đoàn? Lễ nhận y Kathina là một Tăng sự của Chư Tăng đồng thời cũng bao gồm cả công việc của cá nhân vị sư được Chư Tăng trao y. Có hai chuyện cần làm trong dịp lễ dâng y:

1. Việc cần làm của Chư Tăng trong lễ dâng y Kathina là thực hành những Tăng Sự trong lễ này. Những Tăng Sự này là việc làm của Chư Tăng nên phải có đủ Tăng, nghĩa là phải có bốn vị trở lên.

2. Những việc mà cá nhân mỗi vị sư phải làm trong dịp dâng y Kathina là gì? Trong dịp lễ dâng y, chư thiện tín có tín tâm dâng y Kathina đến Chư Tăng. Sau khi nhận lãnh y Kathina, Tăng đoàn sẽ lựa chọn một vị Tăng và giao y cho vị sư này để thực hiện lễ dâng y. Lễ dâng y Kathina phải làm theo một nghi thức đặc biệt khác với các lễ khác. Như vậy, lễ dâng y Kathina thật ra được thực hiện cho riêng một vị sư. Nhưng muốn cho cá nhân vị Sư ấy được thực hiện lễ dâng y Kathina thì vị sư ấy phải có y Kathina, và y Kathina phải được Chư Tăng giao cho vị ấy. Đó là lý do tại sao phải dâng y Kathina đến Chư Tăng chứ không phải riêng cho cá nhân một vị sư.

Ngày nay thiện tín thường dâng y may sẵn đến Chư Tăng trong dịp lễ dâng y Kathina nên Chư Tăng không phải tự tay may y. Trong thời đại Đức Phật, và có thể vài thế kỷ sau đó, thiện tín không dâng y may sẵn đến Chư Tăng mà chỉ dâng cúng vải và Chư Tăng phải tự may y. Phải may xong trong vòng một ngày đêm. Nghĩa là không quá bình minh ngày hôm sau. Sau khi nhận được vải dâng cúng, Chư Tăng trong chùa phải tiếp tay nhau cắt vải, may y, và nhuộm y. Nhuộm y không phải là chuyện dễ dàng. Phải tự chế lấy thuốc nhuộm chứ không có hàng quán nào bán màu chế sẵn. Màu nhuộm thường được chế từ vỏ, thân hoặc rễ cây. Không phải chỉ nhuộm một lần là màu đã thấm. Phải nhuộm hai lần màu mới thấm. Nếu trời nắng thì không thành vấn đề. Nhưng nếu trời mưa hay âm u thì y khó khô, do đó phải nhuộm thêm lần nữa. Nếu vào lúc sắp làm lễ mà y vẫn chưa khô thì phải làm lễ Dâng y Kathina với y ướt đó.

Ngày nay, chúng ta thật may mắn vì đã có y may sẵn. Ngày xưa không có y may sẵn nên Chư Tăng phải tự may y lấy. Tất cả Chư Tăng đều phải tham gia vào việc may y. Một số giữ nhiệm vụ cắt vải, một số giữ nhiệm vụ may, một số lo việc nhuộm. Có nhiều công việc, nhiều giai đoạn trong việc may và nhuộm y. Bởi thế vào thời kỳ Đức Phật, trong ngày dâng y Kathina, để giúp Chư Tăng có đủ thì giờ may y nên Phật Tử đến chùa rất sớm, họ đem theo vải may y, kim chỉ, thuốc nhuộm đến dâng cúng Chư Tăng. Vào ngày này Chư Tăng phải làm nhiều việc trong chùa, nhất là việc cắt may y, nên không có đủ thì giờ để đi khất thực; do đó các Phật tử cũng đem theo thực phẩm và các vật dụng cần thiết để cúng dường Chư Tăng. Ngày xưa, có rất nhiều việc phải làm trong dịp lễ dâng y, nhưng ngày nay Phật tử chỉ việc đến chùa dâng y đến Chư Tăng, Chư Tăng nhận y rồi làm lễ

dâng y Kathina. Việc dâng y rất đơn giản, tuy nhiên nhiều chùa vẫn giữ lệ xưa, Phật tử chuẩn bị và làm lễ dâng y như một lễ hội lớn trong năm.

Bởi vì y Kathina chỉ có thể cúng dường đến Chư Tăng mỗi năm một lần nên đây là cơ hội hiếm hoi và phước báu lớn lao. Đây cũng là cơ hội đặc biệt vì những vị Sư thụ hưởng lễ dâng y còn đạt được năm lợi ích khác. Nếu bạn làm phước trong những ngày thường như dâng cúng thực phẩm hay dâng y đến cá nhân các nhà Sư thì chính các bạn nhận được phước báu, và các nhà Sư nhận được thực phẩm dâng cúng hay nhận được y cúng dường. Ngoài ra các Sư chẳng nhận được gì thêm nữa cả. Nhưng khi Phật tử dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng thì Chư Tăng còn được hưởng thêm những lợi ích khác. Nhà Sư chỉ được hưởng thêm những lợi ích này này khi nhận lễ dâng y Kathina. Nếu nhà Sư không hội đủ điều kiện để nhận y Kathina thì sẽ không nhận được những lợi ích (năm lợi ích) này. Và các nhà Sư chỉ có thể thực hiện lễ dâng y khi được thiện tín dâng cúng y Kathina.

Như vậy, dâng y Kathina là cơ hội hiếm có của thiện tín đồng thời cũng là cơ hội duy nhất trong mỗi năm vì vào dịp dâng y, Chư Tăng được hưởng những lợi ích gấp bội. Ta có thể gọi đây là "lợi ích trùng dụng" hay lợi ích vượt trội và lâu dài. Chư Tăng được hưởng năm phước báu này trong năm tháng từ rằm tháng chín âm lịch cho đến rằm tháng hai âm lịch của năm sau.

Có lẽ các bạn cũng muốn biết năm lợi ích đó, bởi vậy, ở đây, tôi sẽ căn cứ trên tạng luật và nói một cách tóm lược. Các bạn có thể đọc sách hay hỏi thêm các vị Sư khác về năm lợi ích này. Một nhà Sư phải giữ 227 giới. Như các bạn biết, chỉ giữ năm giới cũng không phải là điều dễ dàng. Bởi vậy, giữ 227 giới thật là khó khăn. Đôi khi các vị Sư muốn được giảm bớt một số giới nhỏ. Lễ dâng y Kathina giúp Chư Tăng tạm thời khỏi giữ bốn điều luật cho đến rằm tháng hai âm lịch:

1. Có thể ra khỏi chùa khi được thỉnh mời mà không cần thưa báo.
2. Khi đi xa có thể không cần đem đủ tam y. Còn có nghĩa là đối với những vị Sư nguyện giữ tam y, khi ngủ có thể để Y Tăng Già Lê (Y nhiều lớp) cách xa hơn một hắc tay.
3. Từ bốn vị tỳ khưu trở lên vẫn có thể thọ dụng được vật thực cúng dường không phải phép. Đó là: 'người dâng cúng không có lễ độ trong khi dâng cúng' hay 'nói trước món ăn sẽ dâng cúng'.
4. Được phép cất giữ các y khác ngoài tam y đang dùng.

5. Ngoài bốn điều luật được tạm thời khỏi giữ, Chư Tăng đã nhận lễ Dâng y Kathina còn được phép thọ nhận y cùng tứ vật dụng trong lễ Kathina, và tùy ý chia xẻ với bất cứ tỳ khưu nào cùng nhập hạ và dự lễ Kathina nơi ấy.

Chỉ những vị Sư đã nhập hạ trọn vẹn trong ngôi chùa mới được hưởng dụng các loại y này. Các vị Sư không nhập hạ trong chùa, hay nhập hạ nhưng bị đứt hạ thì không được nhận y. Tóm lại, Chư Tăng nhập hạ được hưởng năm lợi ích, ngoài bốn giới được miễn giữ, Chư Tăng nhập hạ trong chùa còn được thẩm quyền trong việc nhận lãnh và chia xẻ y cho vị khác.

Như vậy, dâng y Kathina đến Chư Tăng thật là hành vi thiện lành, tốt đẹp và trọn vẹn phước báu nhất, vì dâng y Kathina là các bạn đã dâng cúng đến Chư Tăng năm lợi ích đặc biệt. Không có sự bố thí cúng dường nào có thể đem đến năm đặc quyền cho Chư Tăng nhận lãnh bằng sự dâng y Kathina. Dâng y Kathina là một sự bố thí cúng dường đặc biệt, đó là lý do tại sao y Kathina phải được dâng cúng đến Chư Tăng để Chư Tăng thực hiện thủ tục dâng y.

Riêng về thí chủ dâng y Kathina đến Chư Tăng được nhiều phước báu lớn lao. Dâng y Kathina là dâng y đến cộng đồng Tăng Chúng, nghĩa là dâng cúng y đến cả toàn thể Chư Tăng trên thế giới bao gồm cả Thánh Tăng và Phàm Tăng nên được phước báu lớn lao nhất. Người dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng được nhiều điều hạnh phúc: Sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức mạnh, được kính trọng, có nhiều tùy tùng, có danh thơm tiếng tốt và nhất là có nhiều trí tuệ. Người dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng còn có một phước báu đặc biệt là khi xuất gia sẽ có y bát đầy đủ, được gặp Đức Phật trở thành Ehi Bhikkhu. (Ehi Bhikkhu là vị được xuất gia với Đức Phật, và Đức Phật chỉ cần nói Ehi Bhikkhu (hãy lại đây Tỳ Khưu) là người đó sẽ trở thành một vị Tỳ khưu, tóc râu cạo sạch, y bát đầy đủ).

Bạn từng nghe câu chuyện về di mẫu của Đức Phật là bà Pajāpati Gotami dâng cúng y đến Đức Phật. Kinh kể lại rằng chính bà đã tự xe chỉ và dệt vải rồi tự mình may y để dâng cúng đến Đức Phật. Sau khi may y xong, bà dâng đến Đức Phật. Bà bạch với Đức Phật rằng:

- Tôi tự xe chỉ, tự dệt rồi tự mình may bộ y này, xin Đức Thế Tôn nhận lãnh.

Đức Phật từ chối, nói:

- Hãy dâng cúng y này đến Chư Tăng. Nếu dì cúng đến Chư Tăng, thì chính Như Lai cũng được dâng cúng.
Bà thỉnh cầu Đức Phật lần thứ hai, Đức Phật lại cũng từ chối. Bà thỉnh cầu lần thứ ba, Đức Phật cũng từ chối.

Ananda thấy thế không cầm lòng được bèn thưa:

- Bạch Ngài, xin Ngài nhận lãnh y do dì mẫu Gotami dâng cúng. Dì mẫu Gotami có rất nhiều ân đức với Ngài. Khi Phật Mẫu mất, lúc bấy giờ Ngài chỉ mới được sinh ra bảy ngày. Dì mẫu đã dùng sữa của mình để nuôi dưỡng Ngài, và giao con mình cho người khác chăm sóc. Dì mẫu đã có nhiều công đức với Ngài. Xin Ngài hãy nhận y do dì mẫu dâng cúng. Thêm vào đó cũng do nhờ Ngài thuyết pháp mà dì mẫu đã đắc quả Tu Đà Hườn.

Nhưng Đức Phật vẫn không chấp nhận. Cuối cùng bà dâng y đến Chư Tăng.

Tại sao Đức Phật bảo bà Gotami đừng dâng y cho Ngài mà hãy dâng cúng đến Chư Tăng. Câu trả lời là Đức Phật muốn bà Gotami được phước báu nhiều hơn. Nếu bà dâng cúng đến Đức Phật thì bà chỉ được một ít phước báu. Nhưng dâng y đến Chư Tăng, trong đó có cả Đức Phật, bà được phước báu nhiều hơn. Để dì mẫu Gotami gặt hái được nhiều phước báu, Đức Phật dạy bà dâng cúng y đến Chư Tăng. Đức Phật nói: "Hãy dâng cúng y đến Chư Tăng. Nếu dì mẫu dâng cúng y đến Chư Tăng thì Như Lai cũng được dâng cúng."

Chúng ta hãy tìm hiểu ý nghĩa câu này. Phải chăng Đức Phật cũng được bao gồm trong Tăng hay Đức Phật khác với Tăng. Ta có thể xem Đức Phật như là một vị Tăng hay không?

Khi xin tam quy ngũ giới các bạn đọc:

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng

Nếu nói Đức Phật bao gồm trong Tăng thì chúng ta chỉ cần đọc hai câu sau thôi và chỉ có nhị bảo thôi. Như vậy, Phật phải khác với Tăng hay tách rời khỏi Tăng.

Nhưng như thế thì tại sao Đức Phật lại bảo bà Gotami cúng dường đến Chư Tăng? Và dạy rằng khi cúng dường đến Tăng thì cũng là cúng dường đến Đức Phật vì Phật cũng bao gồm trong Tăng. Hai điều này có mâu thuẫn nhau chăng?

Một lần nọ, khi Đức Phật dạy Ananda về các loại cúng dường Đức Phật nói: Chẳng khi nào ta nói rằng cúng dường cá nhân đem lại nhiều phước báu hơn cúng dường đến Chư Tăng.

Nếu xem xét câu này một cách nghiêm túc thì chúng ta hiểu rằng: "Cúng dường cho Chư Tăng phước báu nhiều hơn cúng dường cho Đức Phật." Bởi vì, nếu chúng ta cúng dường cho Đức Phật thì Đức Phật cũng chỉ là một cá nhân để chúng ta cúng dường. Nhưng trong chú giải lại nói Đức Phật là người xứng đáng nhất, phước báu nhất để nhận lãnh sự cúng dường. Như vậy, theo chú giải thì cúng dường Đức Phật phước báu lớn hơn, nhưng theo câu nói của Đức Phật thì lại mâu thuẫn. Tôi nghĩ rằng cúng dường Chư Tăng đem lại lợi ích lớn lao.

Trong nhiều đoạn kinh, trong nhiều trường hợp, nhiều nơi Đức Phật dạy rằng: Cúng dường Chư Tăng đem lại nhiều kết quả. Bất kỳ lúc nào, nếu có dịp thuận tiện, chúng ta nên cúng dường đến Chư Tăng. Bởi vì, khi chúng ta cúng dường đến cá nhân vị Tăng (cá nhân tuyển thí) thì chúng ta nghĩ đến, hay kỳ vọng một điều gì đó nơi vị Tăng ấy: như đức hạnh chẳng hạn, vì nghĩ rằng cúng đến vị sư có đức hạnh sẽ có quả báu lớn. Giống như trường hợp chúng ta trồng cây vào nơi đất màu mỡ. Bởi vì, ở nơi đất có nhiều màu mỡ thì cây sẽ phát triển tốt đẹp v.v... Trồng cây vào nơi đất không có nhiều tạp chất có hại cho cây thì cây mới đơm hoa kết trái tốt đẹp. Thật vậy, muốn cây có trái tốt bạn phải chọn đất tốt để trồng cây. Cũng vậy, khi bố thí cúng dường bạn cũng phải chọn người nhận lãnh cúng dường có giới luật trong sạch thì kết quả sẽ được dồi dào hơn, và bạn sẽ gặt được nhiều lợi ích hơn nếu cúng dường cho những người này.

Nhưng làm sao biết được tâm của người khác. Bạn có thể kính trọng vị nào đó, hài lòng với một cá nhân nào đó, nhưng bạn làm thế nào để đi vào tâm vị đó để biết vị đó thật sự như thế nào? Cũng có thể sự nhận xét của các bạn về một vị nào đó bị sai lầm, vị đó thật sự không trong sạch như sự đánh giá bạn. Nhưng khi cúng dường cho Chư Tăng có nghĩa là toàn thể cộng đồng Tăng Chúng, trong đó có thể có những vị không có giới đức trong sạch, nhưng không thể nào có việc là toàn thể Chư Tăng vị nào cũng đều không trong sạch. Chúng ta không thể nói cộng đồng Tăng Chúng không trong sạch. Có rất nhiều vị Tăng trong cộng đồng Tăng Chúng; một số có giới luật trong sạch, một số không trong sạch, nhưng chúng ta không thể nói toàn thể Chư Tăng đều không trong sạch. Đó là lý do tại

sao cúng dường đến Chư Tăng mang lại phước báu nhiều hơn cúng dường cho cá nhân.

Hôm nay, các bạn sẽ dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng, các bạn hãy chú tâm chánh niệm và ý thức sáng suốt khi dâng cúng y. Các bạn dâng cúng đến Tăng Chúng, Tăng Chúng có nghĩa là Tăng Chúng trong sạch. Tăng Chúng ở đây bao gồm cả cộng đồng Tăng Chúng, bao gồm Ngài Xá Lợi Phất, Ngài Mục Kiền Liên và tất cả các vị thánh Tăng từ trước đến nay. Không có chuyện Tăng Chúng không trong sạch, Tăng Chúng không có giới hạnh; chỉ có cá nhân không trong sạch, cá nhân không có giới hạnh. Như vậy, dâng cúng đến Tăng Chúng thuần tịnh thì sẽ đem lại nhiều phước báu lớn lao. Bởi vậy, trong lễ dâng y, điều chính yếu và quan trọng là được dâng cúng y đến Chư Tăng và Chư Tăng sẽ chọn một vị đại diện để thực hiện lễ cúng dường y Kathina.

Như vậy, khi dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng, các bạn phải hiểu rằng, việc dâng cúng này đem lại nhiều lợi ích hơn việc cúng dường cá nhân đến các vị Tăng. Khi cúng dường phải hiểu rõ ràng trong tâm, hướng tâm đến việc cúng dường, đồng thời ý thức rõ ràng sự cúng dường này đem lại kết quả lớn lao vì Chư Tăng nhận lãnh y Kathina gặt hái được năm lợi ích.

Tôi nghĩ rằng, các bạn cũng chưa hài lòng về việc cúng dường Chư Tăng đem lại phước báu nhiều hơn cúng dường đến cá nhân. Chẳng hạn, ngôi chùa của các bạn làm lễ cúng dường y Kathina chỉ có một vị sư, nhưng khi dâng y Kathina các bạn muốn cúng dường đến cộng đồng Chư Tăng. Bạn phải làm thế nào đây? Bạn có thể nghĩ rằng ngôi chùa không có cộng đồng Tăng Chúng, nhưng bạn vẫn có thể cúng dường đến toàn thể Chư Tăng xuyên qua vị sư này. Khi cúng dường bạn phải hướng đến, nghĩ đến toàn thể Chư Tăng chứ không phải hướng đến cá nhân của vị Tăng ấy. Bạn có thể mang bộ y đến cúng dường tận tay cho cá nhân của một vị sư, nhưng trong tâm bạn phải hướng đến, nghĩ đến toàn thể Tăng Chúng, phải nghĩ rằng bạn đang cúng dường đến toàn thể Chư Tăng bao gồm cả các vị Thánh Tăng. Và cá nhân vị sư này chỉ là người đại diện cho toàn thể cộng đồng Tăng Chúng. Làm như thế, mặc dầu cúng dường đến một vị sư, bạn đã cúng dường cho toàn thể Tăng Chúng. Mặc dầu cá nhân vị sư được nhận lãnh, nhưng vị sư này đại diện cho toàn thể Chư Tăng. Chọn vị Sư làm đại diện là ý định của Chư Tăng chứ không phải là ý định của bạn. Ý định của bạn là cúng dường đến Chư Tăng và bạn đạt được phước báu của sự cúng dường đến Chư Tăng chứ không phải cúng dường để cá nhân vị Sư.

Như vậy, mặc dầu trong chùa chỉ có một, hai, ba vị Tăng bạn vẫn cúng dường đến toàn thể Tăng Chúng. Bởi thế, khi cúng dường chúng ta luôn luôn phải nghĩ đến cúng dường đến cộng đồng Tăng Chúng. Chẳng hạn, khi bạn cúng dường thực phẩm đến Chư Tăng, bạn có thể nói: "Con xin cúng dường thực phẩm đến Chư Tăng", hay một câu tương tự như vậy. Với sự hiểu biết, với sự hướng tâm như vậy hôm nay bạn cúng dường y Kathina đến Chư Tăng.

Cầu mong phước báu của sự cúng dường này là duyên lành hỗ trợ mạnh mẽ, giúp cho các bạn đạt đạo quả.

29. TUỔI GIÀ

Người ta ít muốn nghe hay đề cập đến vấn đề tuổi già. Ngay đến hai chữ tuổi già cũng là hai chữ bất hạnh trong ngôn ngữ. Chẳng ai thích chuyện tuổi già, chẳng ai muốn thấy hay nghe hai chữ già nua. Nhưng tuổi già đang đến, dầu ta không muốn thấy hay nghe đến nó. Không ai tránh khỏi tuổi già, bởi vì tuổi già là một thực tại hiển nhiên trong cuộc sống của chúng ta. Từ khi ta có mặt trong cuộc sống này, tuổi già đã đi song hành với ta. Theo Vi Diệu Pháp, tiến trình già đi liền sau thức tái sinh (thức đầu tiên trong cuộc sống). Và một khi tiến trình tuổi già khởi sinh thì không có cách gì để chặn đứng hay bắt tiến trình này quay trở lại. Chẳng khác nào chiếc đồng hồ chạy bằng pile, một khi đã bỏ pile vào nó sẽ chạy mãi cho đến khi hết điện. Cũng vậy, từ tiểu sát na thứ hai của tâm đầu tiên trong cuộc sống tiến trình già nua tiếp tục diễn biến không ngừng nghỉ nơi nào. Cho đến khi ở tuổi sáu hay bảy mươi, ta mới nghĩ rằng mình đã già hay đang già. Nhưng thật ra trong từng phút giây, trong mỗi sát na, ngay khi còn trẻ, ta đã trở nên già hơn. Lúc còn nhỏ ta nói ta "đang lớn lên". Đôi khi ta còn có ý tưởng là mình "đang trưởng thành", mình đang trở thành một thanh niên hay một thiếu nữ v.v... Thật ra, sự lớn lên hay sự trưởng thành đó chính là sự già. Như vậy, sự già đến với ta từng giây phút, từng sát na. Không phải chỉ khi ta ở tuổi sáu mươi hay bảy mươi, tuổi già mới đến. Sự già đã đến cùng với sự sinh của chúng ta. Bởi thế, không làm sao tránh được sự già.

Tại sao người ta sợ tuổi già?

Tại sao người ta không thích già?

Tôi nghĩ rằng tuổi già kéo theo bệnh hoạn. Khi ta già, các bộ phận của cơ thể trở nên yếu đuối, mắt mờ dần, không còn sáng như trước đây, muốn nhìn thấy gì ta phải dùng kính. Tai không còn nghe rõ nên ta phải dùng máy nghe. Tóc trở màu muối tiêu, ta không muốn ai thấy mình già nên phải nhuộm tóc. Có nhiều người do nhuộm tóc mà sinh ra bệnh, như ung thư chẳng hạn. Như vậy, có rất nhiều điều không toại ý khi tuổi già đến. Khi tuổi già đến, tuổi thanh xuân ra đi, ta không còn trẻ và khỏe mạnh như thời trai tráng. Khi ta trở nên già thì trí nhớ ta giảm sút, ta quên nhiều thứ. Đó là chuyện thường tình xảy đến với mọi người ở tuổi già. Có thể đây là một hình thức nhẹ của bệnh mất trí nhớ. Biết bao nhiêu bất tiện, bao nhiêu sự khổ cùng đến với tuổi già. Càng nghiên cứu tìm hiểu sâu xa về sự già người ta càng chán ngán. Không những thế, người trẻ lại không thích sống chung với những người già. Điều này khiến người già cảm thấy cô đơn

buồn tủi. Họ có thể than phiền: "Ông già này hay bà già này đã cản trở hay xâm phạm vào công chuyện của ta". Họ than phiền đủ mọi chuyện.

Thế đấy, khi bạn già, bạn sẽ dần dần bị lánh xa, và bị đẩy ra ngoài lề của xã hội. Bạn sẽ dần dần cảm thấy cô đơn, buồn tủi, bất hạnh. Đó cũng là những hậu quả đáng thương của tuổi già.

Lúc già còn có hiện tượng "Nhi đồng hóa" nữa. Nhiều người lúc già họ trở thành như trẻ con. Đó cũng là một loại đau khổ nữa. Biết bao nhiêu chuyện, bao trở ngại, bao đau khổ xảy đến với người già. Tuổi già sức yếu, đi đứng không vững, cơ thể không còn chịu theo ý muốn mình, té lên té xuống, bầm mặt, bể đầu, gãy xương v.v...

Bởi những điều bất hạnh của tuổi già kể trên nên người ta không muốn già. Mặc dù không muốn già, nhưng tuổi già vẫn đến, và con người ngày càng già hơn. Ngày nay có nhiều người nói hay viết rằng họ có phương pháp giúp bạn ngăn cản tuổi già, bạn có thể trở nên trẻ trung trở lại. Nếu tin tưởng họ, bạn sẽ trở nên nghèo túng vì bạn phải mua các sản phẩm của họ.

Tôi muốn hỏi họ rằng:

Bạn có thể trẻ hơn trước đây không?

Ngay cả khi bạn viết câu này. Và khi bạn viết đến phần cuối câu, lúc ấy bạn già hay trẻ hơn? Chẳng hạn bạn viết như vậy: "Chúng tôi hay các bạn có thể quay ngược lại tiến trình của sự già". Khi viết đến chữ cuối của câu, bạn đã già đi mấy giây rồi. Bạn không thể nào trẻ trở lại. Nhưng khi nghe nói hay đọc được rằng có phương thuốc hay cách thức làm cho bạn trẻ trở lại thì bạn sẽ hăm hở mua sản phẩm chống già của họ. Nhưng tuổi già là một tiến trình tự nhiên. Không thể nào trở lại tuổi trẻ được. Không thể tránh được tuổi già. Tuổi già đến cùng với đời sống của ta, khi bạn có đời sống thì bạn phải có sự già. Chúng ta không thể trốn chạy tuổi già. Chúng ta phải sống với tuổi già.

Thái độ của Phật Giáo đối với tuổi già như thế nào?

Đức Phật dạy Chư Tăng, Ni cũng như Thiện Nam Tín Nữ hằng ngày phải chuyên cần suy niệm đến năm điều: già, bệnh, chết, xa lìa người thân yêu, và nghiệp lực.

Về tuổi già ta phải suy niệm như sau: "Chuyện đương nhiên là Ta phải già, Ta không thể nào tránh khỏi sự già". Câu này có nghĩa là ta không thể nào thoát khỏi sự già. Hằng ngày phải suy niệm liên tục điều này. Đó là lời khuyên của Đức Phật.

Và Đức Phật còn giải thích lý do tại sao ta phải suy niệm về sự già. Bởi vì nếu không suy niệm về sự già bạn sẽ trở nên tự mãn về sự trẻ trung của mình. Vì tự mãn về tuổi trẻ của mình, bạn sẽ có những hành động sai trái hay bất thiện dẫn bạn tái sinh vào khổ cảnh. Để tránh khỏi các tai hại của tính tự cao ngã mạn về tuổi trẻ và sức khỏe của mình, bạn phải suy niệm về sự già. Điều này có nghĩa là bạn phải đơn thuần quán sát sự già, nó thế nào hãy nhìn nó như thế đó, đừng thêm gì vào, đừng chạy quanh nó. Một điều không thể tránh là chúng ta phải già và chúng ta phải chấp nhận điều này. Nói cách khác, suy niệm về sự già thực ra là chấp nhận sự già. Một khi đã chấp nhận sự già thì sự già không còn quấy rầy ta nữa.

Chúng ta biết rõ ràng rằng khi còn có thân ngũ uẩn thì ta còn phải già, điều này không thể nào tránh khỏi. Và một khi có thân ngũ uẩn thì phải có sự chết đi liền. Thật vậy, một điều thật tệ hại của sự già là: già sẽ dẫn đến chết. Không phải đơn thuần chỉ có sự già thôi. Cái già sẽ dần dần dẫn đến cái chết. Và cuối cùng ta sẽ gặp cái chết. Khi ta gặp cái chết thì ngũ uẩn không còn vận hành nữa, ta không còn sống nữa, thế rồi ta chết. Thân thể và tâm trở nên yếu đến nỗi phải chết. Đó là lúc chúng ta gặp cái chết. Như vậy, già không phải chỉ đơn thuần là già, già dẫn ta tiến dần đến cái chết trong từng giờ, từng phút, từng giây. Đức Phật đã dạy: *"Giống như người chăn bò dẫn trâu bò về chuồng, sự già dẫn đến cái chết"*. Bởi vì có sự già này, nên cái chết ngày nào đó sẽ đến, không thể nào thoát khỏi sự chết.

Cái già thật tệ hại, nhưng ta hãy dùng sự già này làm bàn đạp để thực hiện những điều lợi ích và tốt đẹp cho chúng ta, ngay cả để thoát khỏi sự già, nhưng không phải thoát khỏi sự già ngay trong kiếp sống này. Trong kiếp sống này, chúng ta không thể làm được việc gì khác để thoát khỏi sự già. Nhưng ta có thể làm được một việc đó là thực hành Thiền Minh Sát để thoát khỏi sự già trong tương lai. Bằng cách này ta có thể dùng tuổi già làm bàn đạp, làm đà nhấn hay làm điểm khởi đầu cho việc hành thiền của chúng ta hầu thoát khỏi vòng tái sinh.

Đức Bồ Tát của chúng ta sống trong đục lạt ngũ trần trong mười ba năm. Trong suốt mười ba năm đó, Bồ Tát chẳng hề chú tâm đến sự tái sinh hay già chết. Nhưng một ngày nọ, khi dạo chơi trong vườn thượng uyển, Ngài gặp một người

già. Ngài trầm tư về người già này và thấy rằng có sự già, và không ai tránh khỏi sự già. Một này nọ đó Ngài cũng sẽ già, vua cha cũng sẽ già v.v... Thấy rõ già là một thực tại không thể tránh được, Ngài quyết định phải làm một cái gì đó để thoát khỏi tiến trình của già nua. Đó là phải thoát khỏi đời sống thế tục, thực hành thiền để loại trừ tất cả mọi phiền não trong tâm.

Bằng cách này, chúng ta có thể sử dụng tuổi già như một sự khích lệ để làm một cái gì đó có lợi cho chúng ta. Đồng thời cũng dùng tuổi già để nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta sẽ đi đến chỗ già nua một ngày gần đây. Bạn hãy nỗ lực làm việc thiện ngay bây giờ, hãy tích cực hành thiền ngay bây giờ trước khi tuổi già đến quấy nhiễu, trước khi bạn trở nên quá yếu. Bạn hãy khích lệ mình, hãy khuyến nhủ mình thực hành thiền để thoát khỏi tuổi già. Khi nói thoát khỏi sự già nua cũng có nghĩa là thoát khỏi chính đời sống, thoát khỏi vòng tái sinh.

Bao lâu còn tái sinh thì còn có sự già. Nếu ta không muốn có sự già nua thì ta phải không muốn có sự tái sinh. Nếu ta nói: "Tôi muốn tái sinh làm một vị trời hay tái sinh vào cảnh người, nhưng không muốn già", điều đó không thể nào có được. Đó là ta đã mong muốn cái không bao giờ đạt được. Nếu bạn không muốn có tuổi già thì bạn phải không muốn có ngũ uẩn, không muốn có thân tâm. Đó là điều bạn cần phải hiểu. Nhiều người nghĩ rằng giải thoát là được sinh vào một nơi nào đó, và bạn sẽ sống vĩnh viễn ở đó mà không bao giờ chết. Điều đó không thể nào có được. Một khi có tái sinh, một khi có khởi đầu, thì phải có phần giữa và phần cuối. Nếu bạn không muốn có phần cuối, bạn phải không muốn có phần giữa và phần đầu. Đó là phương cách để thoát ra khỏi sự tái sinh, già và chết.

Tiếp cận tuổi già một cách đúng đắn là chấp nhận nó là một thực tại, chấp nhận nó là một sự kiện không thể tránh trong đời sống. Và khi dùng sự già như một đà nhấn thì ta phải hành thiền để loại trừ tất cả những phiền não làm khởi sinh đời sống tương lai.

Theo Đức Phật, nếu bạn muốn thắng tuổi già, thì bạn phải chấp nhận nó rồi phải hành thiền. Mặc dầu bạn đang già đi trong khi hành thiền nhưng bạn đang tiến gần đến chỗ chấm dứt sự già, đến chỗ tất cả phiền não đều dứt sạch, do đó không còn tái sinh nữa. Khi không còn tái sinh thì không còn già chết. Phương cách duy nhất để thoát khỏi sự già là hành thiền, không có phương pháp nào khác. Thực hành các đường lối khác chỉ là si mê hay ảo tưởng mà thôi.

Ngày nay người ta thường đi giải phẫu để đương đầu với sự già. Sau khi giải phẫu bạn có thể nhìn thấy trẻ ra, nhưng bạn không thực sự trẻ ra mà chỉ nhìn

thấy trẻ ra thôi. Ngay cả trong khi đang nằm trên giường giải phẫu bạn cũng đã già đi vài giây rồi. Và sau khi giải phẫu xong bạn lại già hơn nữa. Nhưng bạn trông có vẻ trẻ hơn hay không trẻ hơn tùy theo kết quả của cuộc giải phẫu. Nhiều người sau khi giải phẫu xong còn thấy tệ hại hơn lúc trước. Dầu cho cuộc giải phẫu có làm cho bạn thấy trẻ ra đi nữa, nhưng bạn chỉ thấy trẻ ra thôi chứ thật sự bạn đã già đi rồi. Ngày qua ngày bạn trở nên già hơn. Trong khi đang nằm trên giường giải phẫu, bạn cũng đang già dần. Cố gắng thắng sự già bằng cách này chẳng có hiệu quả gì cả mà chỉ chuốc lấy thảm bại vì bạn không thắng được sự già dầu cho bạn có được thấy trẻ ra thôi.

Cách hay nhất để đương đầu với tuổi già là hãy chấp nhận tuổi già và đừng quá ưu tư lo lắng về sự già nua.

Vậy thì, ta phải có thái độ như thế nào đối với tuổi già. Phải luôn luôn suy niệm rằng: "Tuổi già là một thực tại, một điều có thật, tôi chấp nhận tuổi già và điều tôi cần làm là tìm cách thoát ra khỏi vòng luân hồi tái sinh để không còn phải chịu cảnh già chết nữa."

Vì không thể chống lại tuổi già hay thoát khỏi sự già bằng những đường lối khác với việc hành thiền nên thái độ thích đáng của chúng ta là chấp nhận tuổi già và không lo lắng băn khoăn hay sợ hãi tuổi già. Lo lắng sợ hãi sự già nua còn tệ hại hơn cả sự già nua nữa. Nếu bạn chấp nhận tuổi già: *"Được, tuổi già đến, ta chấp nhận nó, ta không thể trốn thoát nó"* thì là bạn an vui và có thể đương đầu với tuổi già.

Cũng như sự mất ngủ. Lo lắng về sự mất ngủ còn tệ hại hơn chính sự mất ngủ. Đừng lo sợ về sự mất ngủ. Có bao nhiêu người mất ngủ ngày này qua ngày khác, năm này qua năm nọ mà họ có sao đâu. Cái làm cho bạn đau khổ là sợ mất ngủ hay nghĩ đến những hậu quả tai hại của sự mất ngủ. Cũng vậy, đối với sự già ta cũng có thái độ tương tự. Hãy để tuổi già đó, bởi vì nó đã có mặt sẵn đó rồi. Chúng ta không thể làm gì được với nó. Hãy chấp nhận nó rồi tìm cách sống với nó và diệt nó bằng đường lối thực hành của Đức Phật. Đó là phương cách duy nhất và hiệu quả nhất để đương đầu với tuổi già.

Các bác sĩ thẩm mỹ chắc không thích tôi, nhưng họ có không nghe tôi thì cũng chẳng có gì quan trọng. Không cần giải phẫu, chỉ cần hành thiền, hành thiền rẻ hơn nhiều.

Đức Phật chỉ cho ta thấy: Dứt trừ phiền não là con đường duy nhất để loại trừ, không những sự già nua, mà còn cả sự tái sinh, sự chết, lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, và các đau khổ khác. Và muốn loại trừ phiền não thì phải thấy rõ thực tướng của sự vật. Chỉ khi nào thấy rõ thực tướng của sự vật thì phiền não mới được loại trừ. Chúng ta luôn luôn bị dính mắc vào chuyện này hay chuyện kia. Bởi vậy, cần thấy rõ thực tướng của sự vật để không còn dính mắc vào chúng nữa. Chúng ta muốn thoát khỏi tham đắm, dính mắc thì phải nỗ lực hành thiền, và nếu nỗ lực, cố gắng chúng ta sẽ thành công.

Điều quan trọng là thấy rõ thực tướng của sự vật, đó là thấy rõ đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của sự vật. Muốn thấy rõ đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của sự vật chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Chỉ có Thiền Minh Sát mới giúp ta thấy rõ chân tướng của sự vật. Trước tiên chúng ta thực hành chánh niệm. Khi tâm chánh niệm khăng khít vào đề mục ta sẽ có định tâm. Đó là tâm trong sáng, an tịnh tĩnh lặng. Khi tâm an tịnh tĩnh lặng và trong sáng ta sẽ bắt đầu thấy rõ chân tướng của sự vật. Vậy hãy trở về với những thực tập căn bản của chánh niệm. Nếu chúng ta thực hành chánh niệm, nếu chúng ta tích cực thực hành một cách nghiêm túc, một ngày nào đó chúng ta sẽ vượt thắng, không những sự già nua mà cả sự tái sinh, bệnh tật và chết chóc. Có nghĩa là chúng ta đã thoát ra khỏi vòng luân hồi tái sinh.

30. NHỮNG BÀI HỌC TỪ SỰ CHẾT

Hôm nay, tất cả các bạn học trong giảng đường này để hồi hướng công đức đến những thân nhân quá vãng, nhưng trước hết chúng ta phải biết sự chết là gì.

Theo nghĩa thông thường chết là chấm dứt cuộc sống. Và vì cuộc sống, bản thân nó, là giả tạm, nên sự chết cũng vậy. Những ai đã qua đời thì cũng đang sống đời sống mới của họ. Sự sống đi liền ngay sau sự chết. Người sống đời sống mới này cuối cùng sẽ gặp cái chết trở lại. Sau khi chết có tái sinh, rồi lại chết, lại tái sinh... cứ như thế tiếp diễn mãi. Đó là điều mà chúng ta gọi là vòng tái sinh (Samsāra) sinh, sinh, tử, tử... vô cùng vô tận.

Sự chết không phải là một điều lạ lùng bởi vì ai cũng phải chết. Nhiều người có thể nghĩ rằng chết là sự chấm dứt rất ráo của cuộc sống. Là những người Phật tử, chúng ta không tin như vậy. Đối với chúng ta chết chỉ là một hiện tượng tạm thời.

Khi chúng ta quá thương yêu một người nào đó trong gia đình, thì chúng ta khó có thể chấp nhận việc mất người đó, nhưng hãy nghĩ lại xem người đó đâu có mất đi vĩnh viễn đối với bạn. Đức Phật dạy rằng: Vì chúng ta sống chung với nhau nhiều lần trong nhiều kiếp sống này, chúng ta sẽ sống chung với nhau trong các kiếp khác. Trong các chuyện Jātaka, ta thấy Đức Phật và các môn đồ của Ngài như Sāriputta, Moggalāna, Ānandā, Rāhula... đã gặp gỡ nhau nhiều kiếp sống khác nhau. Cái chết của người thế tục thực ra chẳng chấm dứt được gì cả, bởi vậy chúng ta sẽ gặp lại người chết trong kiếp sống tương lai.

Ở Mandalay Miến Điện có xảy ra câu chuyện: Một người đàn bà có chồng vừa mới mất. Bà thương tiếc ông chồng vô cùng nên than khóc không dứt. Chư Tăng được mời đến làm lễ tại nghĩa trang để hồi hướng phước báu đến người đã chết, nhưng vì bà la khóc quá đỗi nên Chư Tăng không tụng kinh làm lễ được. Trong số Chư Tăng đến làm lễ có một vị sư lớn tuổi, cao hạ, và nổi tiếng trong việc dạy đạo, thấy tình trạng như thế bèn nói với bà:

- Bà khóc như thế bà không còn gặp lại ông nữa.

Nghe thế bà chợt ngộ ra và nín khóc. Sau đó, Chư Tăng bắt đầu làm lễ.

Đức Phật dạy rằng trên thế gian này, khó tìm ra người chưa từng là ông bà cha mẹ anh em vợ chồng con cháu của chúng ta.

Điều quan trọng chúng ta cần phải hiểu là phải đối phó hay phản ứng thế nào trước sự chia ly, sự mất mát lớn lao như vậy. Khi trong gia đình có một người ra đi, trước sự mất mát này tất cả chúng ta đều đau khổ. Chúng ta nên khóc lóc thương tiếc hay nên tự chủ kiểm soát mình, hiểu rõ sự kiện thực tế và suy niệm về sự chết?

Tôi không thể khuyên bạn và những người trong gia đình không nên thương tiếc, sầu muộn. Khuyến như vậy thì hơi khắt khe và có vẻ thiếu tình cảm quá, chẳng phải lẽ chút nào, bởi vì than khóc, tiếc nuối trước sự ra đi của một người thân yêu là chuyện tự nhiên. Tôi chỉ muốn nhắc nhở các bạn nên làm chủ và kiểm soát sự đau thương phiền muộn của mình, đừng để sự tiếc thương chế ngự nặng nề khiến nhiều sự tai hại đáng tiếc có thể xảy đến cho bạn. Điều quan trọng là cần nhận ra rằng đây là cơ hội, đây là lúc thích hợp để bạn suy niệm về sự chết và để chấp nhận chúng với sự hiểu biết.

Có một chuyện tiền thân (Jātaka) nói về sáu người đã có thái độ thích đáng cùng phản ứng tốt đẹp trước cái chết của người thân. Thời bấy giờ, Bồ tát là một nông dân sống với vợ cùng con trai và con gái. Người con trai có vợ và người con dâu cùng sống với gia đình chồng. Trong nhà còn có thêm một người giúp việc.

Ngày nọ người nông phu cùng con trai nhóm lửa để đốt rác trên rẫy. Chẳng may chỗ nhóm lửa gần một ổ mối, và một con rắn độc đang nằm trong đó. Giận dữ vì khói cay, con rắn phóng ra cắn chết người con trai. Người nông phu bình tĩnh đặt xác con trai dưới cội cây, lấy áo đắp xác con rồi tiếp tục làm việc như thường. Thấy người cùng làng đang trên đường về làng, người nông phu nhờ ông ta nhắn với vợ mình: "Hôm nay chỉ đem một phần cơm thôi. Tất cả mọi người trong gia đình đều phải tắm rửa sạch sẽ, xức dầu thơm, đeo tràng hoa và đi đến đây".

Người vợ hỏi người cùng làng rằng ai là người nhắn tin này, người lớn tuổi hay người nhỏ tuổi? Người cùng làng cho biết người nhắn tin là người lớn tuổi. Vợ người nông phu hiểu rằng con trai mình đã chết. Tất cả mọi người trong gia đình bình tĩnh làm theo lời nhắn nhủ và chẳng hề tỏ vẻ buồn thương chút nào.

Khi cơm đem đến, người nông phu yên lặng ngồi ăn trong khi đó những người khác trong gia đình đi gom củi để làm giàn hỏa. Họ làm việc trong yên lặng bình thản. Rất thán phục trước thái độ của những người này, và muốn giúp họ nên Trời Đế Thích hiện thành một người đàn ông đến gặp họ. Đầu tiên Trời Đế Thích hỏi người nông phu:

- Các bạn đang chuẩn bị để đốt cái gì đó?
- Để thiêu một người chết.
- Không thể là một người chết. Một con nai chết thì đúng hơn, bởi vì tôi thấy các bạn chẳng tỏ vẻ thương tiếc gì cả.
- Không, đúng là một người chết !
- Như vậy người chết phải là kẻ thù của bạn?
- Không, nó là con trai của trôi.
- Như vậy chắc nó không phải là đứa con trai mà bạn yêu thương nhiều?
- Không, tôi rất thương yêu nó.
- Thế tại sao tôi chẳng thấy ông buồn bã chút nào cả?
- Cũng như con rắn lột vỏ bỏ đi, chẳng hề nhìn chiếc vỏ cũ để lại, con tôi bỏ xác thân này để đi đến một cảnh giới khác, chỉ có thể thôi. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích quay sang vợ người nông phu và hỏi cùng câu hỏi. Bà ta trả lời:

- Khi nó đến chẳng ai mời nó, và khi nó ra đi, nó cũng chẳng cần hỏi ý kiến chúng tôi có bằng lòng không. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích hỏi người em gái:

- Anh trai là người rất thương yêu của cô. Tại sao anh trai chết mà cô chẳng tỏ chút tiếc thương nào cả?

Cô em gái trả lời:

- Nếu khóc thương anh trai, tôi sẽ gãy còm. Thân nhân và bạn bè tôi sẽ lo lắng buồn khổ vì tôi. Như vậy tôi làm họ càng đau khổ hơn nữa. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích bèn hỏi vợ của người chết, và cô ta trả lời:

- Đau buồn tiếc thương cho người chết chẳng khác nào trẻ con khóc cho mặt trăng khi đầy khi khuyết; điều này chẳng ích lợi gì cả; vì vậy tôi chẳng khóc thương. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa cũng chẳng hay biết sự khốc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích bèn hỏi người giúp việc:

- Phải chăng người chết là một người chủ không tốt nên khi ông ta chết cô chẳng khóc thương tiếc nuối.

- Không, cậu ta đối xử với tôi rất tử tế. Tôi thương cậu ta chẳng khác nào thương con trai của mình.

- Thế sao cô chẳng tỏ vẻ tiếc thương chút nào?

- Bình đã vỡ thì chẳng thể nào đựng nước được. Không thể nào làm cho người chết sống lại, dầu có phép thần thông đi nữa. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa cũng chẳng hay biết sự khốc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Đó là bài học chúng ta đã học được qua những câu trả lời của năm người về thái độ của họ trước cái chết của người thân. Những câu trả lời trên rất ý nghĩa và ích lợi cho chúng ta. Khi buồn đau trước sự ra đi của người thân, hãy cố gắng nhớ đến những câu trả lời, và thái độ của những người trong câu chuyện này.

Trời Đế Thích lấy làm hoan hỉ trước trước những câu trả lời của năm người này bèn nói với họ:

Từ nay trở đi, các bạn không phải làm lụng quá khó nhọc để kiếm ăn hằng ngày nữa. Ta sẽ giúp các bạn đầy đủ của cải để sống hạnh phúc tu hành cho đến hết cuộc đời của các bạn.

Tại sao người nông phu, vị bồ tát tiền thân Phật Thích Ca, rất bình thản trước cái chết của con mình?

Theo chú giải thì bồ tát luôn luôn dạy cho những người trong gia đình mình về sự chết, về bản chất của sự chết, về bản chất vô thường, hoại diệt của các sự vật trên thế gian. Chúng ta phải thực hành phương pháp suy niệm về sự chết này. "Suy Niệm Về Sự Chết", một trong "Bốn Điều Bảo Vệ Cho Việc Hành Thiền" là dụng cụ, là phương tiện hữu hiệu để chế ngự uất ức than khóc trước sự ra đi của người thân. "Suy niệm về sự chết" là một pháp suy niệm hỗ trợ đắc lực cho Thiền Minh Sát. Suy niệm về sự chết giúp chúng ta dễ dàng chấp nhận sự chết: chấp nhận sự chết của người khác cũng như sự chết của chính mình.

Chuyện tiền thân trên được Đức Phật kể ra để nhắc nhở và dạy dỗ cho một người đàn ông vừa mới mất con. Ông ta âu sầu than khóc mãi đến nỗi chẳng còn làm được việc gì hằng ngày. Từ bài học này chúng ta hãy cố gắng kiểm soát sự lo âu phiền muộn, uất ức than khóc để giảm thiểu chúng. Tôi không bảo bạn đừng ưu sầu, nhưng tôi muốn khuyên các bạn hãy cố gắng giới hạn đừng để ưu sầu vượt quá lãnh vực của nó.

Một số người không thể dễ dàng bình thản trước sự ra đi của người thân, đặc biệt là trường hợp người thân mất đi trong một tai nạn thảm khốc, mất đi trong lúc còn trẻ tuổi. Bạn phiền trách ai bây giờ? Chẳng có ai để bạn phiền trách ngoại trừ cái nghiệp của mình. Chết là định luật chung của mọi người. Đây là một định luật khắc nghiệt, không dành riêng ân huệ cho một người nào. Bạn không thể trả giá hay mặc cả với nghiệp, xin nghiệp cho bạn một đặc ân. Những gì đã làm trong quá khứ, chúng ta sẽ gặt hái kết quả trong hiện tại. Một cách làm giảm thiểu ưu buồn hữu hiệu là hãy suy tưởng như sau: "Người thân ta chết là do nghiệp của họ. Bây giờ ta khóc lóc thương tiếc. Sự khóc lóc thương tiếc này có đem lại lợi ích chút nào cho họ không? Chúng ta ai cũng biết rằng uất ức than khóc chẳng đem lại lợi ích chi cho người chết cũng như người còn sống.

Vậy chúng ta phải làm gì bây giờ? Có hai điều cần phải xét đến: Trước tiên, đối với người quá vãng. Thứ đến, đối với chúng ta.

Đối với người quá vãng: Cách duy nhất có thể giúp đỡ người quá vãng là hồi hướng phước báu đến họ. Và trước khi hồi hướng phước báu chúng ta phải làm phước, bởi vì chúng ta chỉ có thể hồi hướng hay chia những gì chúng ta có. Tạo phước báu để hồi hướng đến người đã khuất là bổn phận chúng ta phải làm, một nghĩa vụ chúng ta phải hoàn mãn. Người đã khuất luôn luôn trông chờ phước báu hồi hướng của thân nhân và gia đình. Khi chúng ta hồi hướng phước báu đến người quá vãng, người quá vãng sẽ hoan hỉ với phước báu của chúng ta, do đó họ nhận được phước báu. Và khác với trường hợp ở thế gian, phước báu này sẽ trả

quả tức khắc đến họ. Trong thế giới của họ, họ hưởng phước báu ngay tức khắc dưới hình thức thực phẩm, áo quần, chỗ ở v.v... Như vậy bốn phận của chúng ta là hãy làm phước và hồi hướng phước báu đến người đã khuất.

Đối với chúng ta: Hãy biến hoàn cảnh xấu thành cơ hội tốt. Hãy suy tưởng đến sự chết. Người ấy chết và ta cũng sẽ chết một ngày nào đó, có thể hôm nay, ngày mai, năm năm, mười năm hay ba mươi năm nữa. Có ai biết được lúc nào chúng ta sẽ ra đi. Đòi người ngăn ngừa làm sao! Bây giờ chúng ta còn có thời giờ thì hãy tạo những phước báu mà chúng ta có thể làm, bởi vì một ngày nào đó chúng ta sẽ già nua hay bệnh hoạn không còn làm được nữa. Chúng ta phải thực hành Giới, Định, Huệ. Chúng ta phải tạo nhiều phước báu để lúc rời bỏ thân thể này, ra đi một cách nhẹ nhàng (dĩ nhiên không phải ra đi như một vị A La Hán). Như vậy đối với chúng ta, chúng ta có thể rút ra được những bài học tốt đẹp khi có sự đau thương xảy ra. Chúng ta có thể học cách tạo nên những phước báu tốt đẹp cho kiếp sống sau này.

Tóm lại, có hai việc chúng ta cần phải làm trong hiện tại là: làm phước và hồi hướng phước báu đến người quá vãng.

Chúng ta hãy rút ra những bài học tốt đẹp từ hoàn cảnh hiện tại. Chúng ta hãy nỗ lực tinh tấn không nên lười biếng trì hoãn.

Như vậy, tang lễ trong Phật Giáo được tổ chức nhằm đem lại lợi ích cho người đã khuất và cũng là dịp để cho người còn sống suy niệm về sự chết, suy niệm về sự vô thường.

31. LỜI KHUYÊN NHỦ CHO CẶP VỢ CHỒNG MỚI CƯỚI

Hôm nay là buổi lễ trước khi cưới. Trong Phật giáo, cưới hỏi là một chuyện thế tục cho nên các nhà sư không được tham dự vào lễ này. Ở trong xứ Miến Điện, ngày xưa những cặp vợ chồng mới cưới không cần phải đến tòa để ký giấy hôn thú. Khi đó trong buổi lễ, chỉ có những vị trưởng lão chứng kiến để cho hai người ràng buộc nhau. Đó là một buổi lễ giản dị. Nhưng bây giờ trong xã hội mới thì phức tạp hơn. Những người muốn cưới hỏi phải đi ra tòa để ký giấy hôn thú. Theo Phật giáo đây không phải là một lễ tôn giáo. Nhà sư không được mời để dự lễ cưới. Nhưng người ta muốn lễ cưới có hương vị của tôn giáo nên trước ngày cưới một vài hôm hay đôi khi sau ngày cưới, nhà gái nhà trai thường mời các nhà sư đến ban phước lành cho cặp vợ chồng sắp cưới. Trong dịp trai tăng làm phước nhà sư thường ban những lời khuyên cho các cặp vợ chồng mới. Ngay cả thời kỳ Đức Phật cũng có một người đàn ông trước khi gả chồng cho con, ông mời Đức Phật và thỉnh cầu Ngài ban những lời hướng dẫn cho cô gái sắp kết hôn. Vào thời kỳ đó, theo phong tục cô dâu sẽ được đưa về nhà chàng rể. Đức Phật khuyên nhủ cô dâu trước khi về nhà chồng. Những lời khuyên nhủ đó xảy ra trên 2500 năm nên ngày nay ít được người ta chấp nhận.

Quý vị muốn biết Đức Phật dạy điều gì không? Những phong tục tập quán trong xã hội ngày xưa xa xưa ấy, ngày nay vẫn còn áp dụng ở Miến Điện và các xứ Á Châu. Một trong những tập quán thời xưa đó là: Đàn ông là người đứng đầu, là người nắm vai trò chiếm lĩnh trong xã hội. Đàn ông trước sau đó mới đến đàn bà. Có nghĩa là đàn ông có nhiều quyền lợi hơn. Chẳng hạn, người vợ phải đi ngủ sau chồng và phải dậy sớm hơn. Người vợ phải chăm sóc chồng v.v...

Ngày nay, các điều kiện về xã hội đã thay đổi. Đàn bà đã đòi hỏi bình quyền với đàn ông. Mặc dầu chồng và vợ được bình quyền, nhưng cũng trong một sự hài hòa nào đó, bởi vì trong thực tế, có một số lãnh vực chỉ đàn ông hay đàn bà mới làm được. Những lời hướng dẫn của nhà sư cũng phải thích nghi với xã hội tân tiến và hài hòa với phong tục tập quán. Trong những buổi lễ cúng dường đến chư tăng trước ngày cưới hay sau ngày cưới tôi đều khuyên các vợ chồng mới này ba điều căn bản sau đây. Mặc dầu đây là ba điều đơn giản nhưng rất quan trọng. Tôi gọi đây là ba cột trụ chống đỡ cho hạnh phúc lứa đôi.

1. Cột trụ thứ nhất: Phải luôn luôn trung thành với nhau.

Đây là điều rất quan trọng. Vì các bạn thương yêu nhau nên các bạn phải trung thành với nhau. Ngày nay, đặc biệt là các xứ Tây Phương, đời sống gia đình và tất cả những gì phụ thuộc vào đời sống gia đình không được thỏa mãn. Người ta ít nghĩ đến những chuyện như ngày xưa. Theo tôi vợ chồng muốn được hạnh phúc cần phải có sự dung hợp giữa phong tục tập quán ngày xưa và những gì gọi là văn hóa và nếp sống ngày nay. Tuy nhiên, dầu xưa hay nay đi nữa, thì sự trung thành giữa vợ và chồng là một yếu tố hết sức quan trọng.

2. Cột trụ thứ hai: Phải tôn trọng lẫn nhau.

Tôn trọng lẫn nhau là: tôn trọng văn hóa, tôn giáo, những điều thích và không thích, tính tình v.v... Những điều trên rất quan trọng, nhất là khi đã sống với nhau thành vợ chồng. Một khi hai người đã giao kết với nhau thì cũng phải có sự ràng buộc với nhau về những điều thích và không thích. Các bạn phải hiểu nhau, tôn trọng lẫn nhau, phải khoan dung, tha thứ cho nhau. Đức Phật dạy rằng: "Sự khoan dung tha thứ và nhẫn nhục là một sự thực hành đem lại lợi ích lớn lao nhất".

Bao lâu bạn thực hành đức kham nhẫn, đức chịu đựng, và lòng khoan dung tha thứ bấy lâu bạn sẽ thành công trên cuộc đời, đạt nhiều tiến bộ trên bước đường phát triển tâm linh cho đến mục tiêu cuối cùng là giải thoát mọi đau khổ. Nếu chúng ta không biết thực hành đức nhẫn nhục, lòng khoan dung tha thứ thì chính chúng ta đã tạo ra bao nhiêu vấn đề rắc rối. Ngay cả những cặp vợ chồng có cùng chủng tộc, cùng quốc gia vẫn có nhiều sự khác biệt, huống chi những cặp vợ chồng khác chủng tộc, khác tôn giáo, khác văn hóa, khác quan niệm sống, và quan niệm hạnh phúc. Điều quan trọng là các bạn phải biết tôn trọng lẫn nhau về tôn giáo, về văn hóa v.v... Muốn tôn trọng lẫn nhau thì cần phải hiểu biết rằng: Ai muốn áp đặt người khác theo tôn giáo, văn hóa hay sở thích của mình thì việc sống chung hòa bình với người khác sẽ không bền vững lâu dài. Như vậy, điều quan trọng thứ hai giúp cho vợ chồng sống hạnh phúc là phải biết tôn trọng tôn giáo, chủng tộc, văn hóa v.v... của nhau.

Hai bạn gặp nhau ở đây, nhưng đã sinh ra ở hai nơi cách xa nhau mấy mươi ngàn cây số. Phải không? Mặc dầu mỗi người hấp thụ một nền văn hóa khác nhau, một tín ngưỡng khác nhau, nhưng cả hai gặp nhau, thương nhau rồi quyết định sống chung với nhau, cùng nhìn về một hướng, giúp đỡ lẫn nhau trong cuộc đời.

Đây là một sự ký kết trọn đời chứ không phải tạm thời. Trong xứ Miến Điện cũng như trong các xứ Á Châu khác sự thành hôn có nghĩa là trọn đời. Ngay cả xứ Tây Phương trong những năm gần đây, có thể trong thập niên qua, sự kết hôn cũng có nghĩa là sống chung trọn đời, có phải vậy không? Sống với nhau cho đến khi trút hơi thở cuối cùng. Đó là ý nghĩa mà các bạn đã nói lên trong buổi lễ đám cưới. Một khi mà các bạn đã kết hợp với nhau thành vợ chồng thì các bạn sẽ phải sống với nhau cho đến khi chết, sự kết hôn là trọn đời.

Để có thể sống với nhau trọn đời trong an vui, hạnh phúc. Các bạn cần phải điều chỉnh chính mình cho thích hợp với sự thích và không thích của người kia. Điều quan trọng là đừng ép buộc ý muốn của mình trên người kia. Nếu ép buộc ý muốn của mình trên người kia, bắt người khác phải tuân theo sự đặt định của mình, đó là nguồn gốc chính yếu tạo nên sự bất hòa giữa vợ và chồng. Nếu bạn có sự khoan dung và cảm thông với ý kiến của kẻ khác. Nếu bạn có sự hiểu biết về những cái thích và không thích của người khác thì đời sống vợ chồng của các bạn rất hạnh phúc.

Tôi muốn các bạn hạnh phúc, tôi muốn các bạn biết điều chỉnh mình, biết cách tạo hạnh phúc cho đời sống vợ chồng. Khi các bạn hạnh phúc thì chúng tôi cũng hạnh phúc. Nếu các bạn có sự xung đột lẫn nhau, cãi cọ nhau thì các bạn sẽ không có hạnh phúc; rồi một ngày nào đó các bạn sẽ đến gặp tôi và nói rằng: "Thưa sư người đó đã làm như vậy, như vậy..." Tôi muốn các bạn hạnh phúc, các bạn có nhiều việc cần phải làm nhưng quan trọng nhất là cần có sự hiểu biết lẫn nhau. Hiểu biết lẫn nhau là một điều quan trọng mà phần lớn người ta không học hỏi. Hiểu biết sự tương quan lẫn nhau sẽ đem lại hạnh phúc. Có nhiều cuốn sách cũng như có nhiều lớp dạy chỉ cho chúng ta cách làm sao để giao tiếp, để đối xử mọi người một cách tốt đẹp. Tôi có thể chỉ cho các bạn một vài cuốn sách dạy cho chúng ta làm thế nào để thuyết phục kẻ khác, để tìm cách ứng phó với những lời chỉ trích. Có nhiều cuốn sách như vậy trong các tiệm sách. Tóm lại, cột trụ thứ hai là phải khoan dung tha thứ, sự hổ tương tôn kính lẫn nhau.

3. Cột trụ thứ ba: Sống trong lợi tức của mình kiếm được.

Ngày nay có hàng triệu sản phẩm ra đời, sản phẩm được sản xuất ra nhiều hơn nhu cầu. Mỗi khi có sản phẩm mới, được quảng cáo, chúng ta lại muốn mua. Khi thấy chiếc xe hơi với những tiện nghi mới mẻ, thế là bạn muốn đổi xe mình đi, hoặc với những đồ vật khác cũng vậy. Nếu lợi tức của bạn không đủ để chi phí cho những nhu cầu mới của bạn. Bạn lại dùng thẻ tín dụng, nếu bạn không trả tiền đúng hạn thì bạn sẽ mang nợ, sẽ phải trả tiền lời cắt cổ. Điều quan trọng là

đừng tiêu xài quá số tiền mà mình đã có, đó là khuyên của Đức Phật. Đức Phật dạy rằng: "Số tiền con kiếm được hãy nhiều hơn số tiền con chi tiêu". Khi lợi tức kiếm được nhiều hơn chi phí của bạn thì bạn sẽ có được một số tiền dự phòng khi bất trắc xảy ra. Quan trọng là làm thế nào để các sản phẩm mới mẻ, hấp dẫn không ảnh hưởng đến bạn khiến bạn chi tiêu nhiều quá số tiền mà bạn kiếm được. Nếu bạn không chi tiêu quá số tiền mà bạn kiếm được thì tâm bạn an vui, bạn được hạnh phúc lớn lao. Mặc dù bạn không có chiếc xe đắt tiền, nhưng bạn có thể hạnh phúc với chiếc xe bạn đang có, vì bạn không phải lo lắng nhiều như khi bạn mua chiếc xe mới. Điều quan trọng là phải sống trong phương tiện mà bạn đang có, tạo cho mình một nếp sống giản dị.

Thật vậy, đời sống xa hoa, phung phí là nguồn gốc của sự lo âu, lo lắng bồn khoăn và nhiều sự mâu thuẫn khác. Hãy giữ cho đời sống càng đơn giản chừng nào tốt chừng nấy, nhưng như vậy không có nghĩa là đời sống của bạn như một nhà tu, như một ẩn sĩ. Khi bạn có một đời sống đơn giản không xa hoa phung phí thì bạn bớt lo lắng. Đó là điều quan trọng. Có rất nhiều chuyện khác bạn đã từng biết, nhưng ba điều trên là ba điều rất quan trọng trong đời sống vợ chồng. Ba cột trụ này rất cần thiết để vợ chồng thành công, an vui và hạnh phúc. Nếu bạn có thể thực hành đúng theo ba lời khuyên trên đây thì đời sống lứa đôi của các bạn sẽ quân bình hạnh phúc.

Một điều nữa mà tôi cần nói với hai bạn, nhất là cô dâu: Đừng quên tôn giáo mình, dầu cho bạn có theo tôn giáo nào thì cũng phải theo đúng lời dạy dỗ của tôn giáo đó. Tôn giáo dạy làm những điều tốt đẹp. Nhiều người nghĩ tôn giáo đã lỗi thời, nhưng thật sự tôn giáo đã giữ cho đời sống các bạn không mê muội. Bởi vậy, hãy luôn luôn tin tưởng vào tôn giáo. Hãy luôn luôn tôn kính Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Đừng quên làm điều lành khi có cơ hội hay khi có thể làm được. Các bạn có thể dễ dàng tạo phước, bạn không phải chi phí nhiều tiền cho việc lành nếu bạn biết làm thế nào để làm việc lành. Bạn thực sự muốn làm điều lành thì hằng ngày bạn có thể làm được. Nếu mỗi ngày bạn đều có thể làm được việc lành thì dần dần bạn sẽ tạo được một khối phước báu to lớn. Tích lũy phước báu đó cũng là lời khuyên của Đức Phật. Đức Phật dạy: "Tích lũy phước báu, tích lũy việc lành sẽ tạo nên hạnh phúc." Khi làm việc lành tâm bạn sẽ trong sáng, không ô nhiễm, tâm sáng suốt không ô nhiễm sẽ giúp thân không ô nhiễm. Đó là cách giữ cho bạn có sức khỏe và tâm bạn trong sạch. Muốn cho tâm được an vui, hạnh phúc hay muốn cho tâm sáng suốt thanh tịnh bạn phải làm một số việc phước thiện: Nghĩ đến Đức Phật, nghĩ đến tôn giáo của bạn.

Hôm nay các bạn dâng cúng thực phẩm và tứ vật dụng đến chư tăng, vậy là các bạn đã đạt được nhiều phước báu. Các bạn dùng phước báu này cho hạnh phúc của lứa đôi. Tượng trưng cho phước báu này là nước trong ly đặt trước mặt các bạn. Tại sao nước trong ly tượng trưng cho phước báu. Đây là một hình thức mà Miến Điện và một số các nước Á Châu thường dùng trong các buổi lễ. Nước tượng trưng cho phước báu. Đây là một phong tục. Nước tượng trưng cho năng lực rửa sạch. Khi làm phước tâm các bạn rất trong sạch, lúc bạn làm phước thì tâm bạn không có tham ái hay sân hận. Tâm các bạn rất trong sáng. Phước báu có năng lực rửa sạch tâm khỏi các ô nhiễm giống như nước rửa sạch cơ thể vật chất của chúng ta. Khi tay bạn bị dơ, bạn dùng nước để rửa thì tay của bạn sẽ sạch. Nước tượng trưng cho năng lực trong sạch, có khả năng tẩy rửa phiền não. Người ta dùng nước để tượng trưng cho phước báu. Đó là nghĩa thứ nhất của nước, ý nghĩa thứ hai của nước là nước thì mát. Đối với các xứ Á Châu sự mát mẻ là đặc tính tốt đẹp nhất vì các nước Á Châu cũng như Miến Điện là những xứ miền nhiệt đới rất nóng nực nên người ta thích dùng nước cho mát. Các nước Á Châu thì nghĩ nước là như vậy nhưng các nước khác nghĩ về ý nghĩa của nước khác hơn. Đối với những xứ ôn đới hay hàn đới thì nước có nghĩa là lạnh. Người ta không thích lạnh họ còn có suy nghĩ về nước khác hẳn người Á Đông.

Ví dụ: Khi họ nói "một người mát" câu này được hiểu là một người không thích điều gì đó chứ mát ở địa phương này khác chứ mát ở địa phương khác. Đối với các dân tộc Á Đông: nước tượng trưng cho sự mát mẻ khỏe khoắn. Tương tự như vậy khi bạn làm điều thiện bạn cảm thấy tâm an bình, tĩnh lặng không giao động. Khi tâm an bình tĩnh lặng thì giận dữ và dính mắc tạm thời tan biến. Khi muốn tượng trưng cho sự an bình hạnh phúc người ta thường dùng nước làm biểu hiện. Đó là lí do tại sao mỗi lần chia phước hay hồi hướng phước báu người ta thường dùng nước để đổ vào trong một bát trống. Phong tục này có thể đã có từ lâu, trước thời kỳ Đức Phật. Đây cũng là tập quán lâu đời, khi gả con về nhà chồng người ta cũng dùng nước để đổ vào tay. Bạn đã từng nghe câu chuyện về Đức Vua Vesankhara, khi nhà vua giao hai đứa con cho người Bà la môn thì Ngài cũng dùng một loại nước thơm trút vào tay người Bà La môn, và nước thơm đã chảy từ tay người Bà la Môn xuống đất. Bạn có thể tìm thấy những bức tranh cổ vẽ hình những vị Bồ Tát đổ nước xuống cho các vị Bà La Môn. Bây giờ các bạn sắp làm lễ chia phước, các bạn dùng những bình chứa nước này rót vào các bát lớn. Các bạn làm phước với nhau trong hiện tại giúp các bạn được sum họp với nhau trong kiếp sống tương lai. Những người Phật Tử chúng ta tin tưởng có nhiều kiếp sống trong quá khứ, nhiều kiếp sống trong tương lai.

Hai bạn ở hai xứ cách nhau thật xa nhưng lại gặp nhau và nguyện sống chung với nhau, điều này chứng tỏ là hai bạn đã từng sống với nhau trong quá khứ. Đây

không phải là điều ngẫu nhiên, chắc chắn là các bạn đã gặp nhau trong quá khứ cho nên mới gặp nhau trong hiện tại. Nếu các bạn muốn sống chung với nhau trong tương lai thì các bạn hãy cùng làm phước với nhau trong hiện tại. Đây là điều rất quan trọng. Nhiều người nghĩ rằng, việc làm phước để dành cho đàn bà, đàn ông không tự làm, chỉ bảo vợ mình làm thôi. Nhưng điều đó không đúng, bởi vì theo lời Phật dạy, bạn sẽ gặt hái được những gì bạn làm. Nếu bạn không làm việc phước thiện thì bạn sẽ không gặt hái được quả phước thiện. Tôi muốn khuyên hai bạn, bất kỳ làm việc phước thiện gì thì hãy cùng làm với nhau. Một câu ước nguyện của Miến Điện có nói: "Ngay khi chúng ta phải sanh ra làm chim, cầu mong chúng ta được đậu trên cùng một cành". Câu này có nghĩa là: "Cầu mong cho chúng ta khi tái sanh được sống cùng nhau. Bồ Tát Sidattha của chúng ta đã trải qua nhiều kiếp sống và kiếp nào Bồ Tát cũng sống cùng với người phụ nữ mà sau này là công chúa Yasodara, người vợ trong kiếp chót của Bồ Tát Sidattha. Họ đã cùng làm phước với nhau trong nhiều kiếp sống như hai bạn đã cùng làm với nhau hôm nay. Trước tiên, bạn cúng dường thực phẩm và tứ vật dụng đến chư tăng và các bạn được chư tăng chúc phúc ba lần:

Tất cả hạnh phúc hằng có đến các bạn.

Cầu mong Chư Thiên hộ trì các bạn.

Do nhờ oai đức của Chư Phật

Do nhờ oai đức của Giáo Pháp

Do nhờ oai đức của Chư Tăng.

Các điều hạnh phúc hằng có đến các bạn.

Cầu mong tất cả các bạn có đầy đủ sức khỏe, an vui, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng.

Bây giờ các bạn hãy chia phước mà các bạn đã tạo ngày hôm nay đến tất cả chúng sinh. Khi bạn chia phước cho người khác thì bạn sẽ gặt hái được nhiều phước báu hơn. Không phải như trường hợp bạn có một cái bánh, khi chia một nửa bánh cho người khác thì bạn chỉ còn nửa bánh thôi. Khi bạn chia phước cho người khác, bạn có được phước báu của chính mình và luôn cả phước báu khác nữa. Bởi vì hành vi chia phước cho người khác chính nó cũng là một phước báu. Như vậy, bạn đã gặt được hai lần phước báu khi bạn chia phước cho người khác.

Một lần nọ, trong một bài pháp nói đến việc làm phước và chia phước, tôi nói: "Bạn đạt được hai lần phước báu khi bạn chia phước cho người khác", thì một

thanh niên người Mỹ đến gặp tôi và hỏi: “Thưa sư, con gặt được bao nhiêu phước báu”. Người thanh niên muốn tôi cho biết đích xác số phước mà người đó hưởng khi được người khác chia phước cho mình. Khi bạn chia phước cho người khác, người nào chấp nhận phước báu của bạn thì người đó sẽ được hưởng phước báu. Khi chia phước, chúng ta còn chia phước cho chư thiên và Long Thần Hộ Pháp, trong đó có chư thiên, địa tiên và các phi nhân khác. Nếu trong khi chia phước có các vị này hiện diện quanh đó, thì những vị này được hưởng quả phước ngay tức khắc. Khi các vị chư thiên được hưởng phước báu ngay tức khắc, họ rất vui vẻ sung sướng với phước báu mà bạn đã chia cho nên họ sẽ bảo vệ các bạn giống như bảo vệ con cái của chính họ. Có thể nói khi chia phước cho người khác nhất là chư thiên, thì các bạn là nôi gạo của chư thiên nên chư thiên luôn luôn bảo vệ các bạn. Bởi vậy, chia phước cho chư thiên là một việc làm rất tốt đẹp chẳng khác nào các bạn đã làm bạn với chư thiên nên chư thiên sẽ luôn luôn hỗ trợ các bạn và bảo vệ các bạn tránh khỏi mọi hiểm nguy.

PHỤ LỤC HƯỚNG DẪN HÀNH THIÊN

Muốn hành thiên, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiên của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tĩnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tĩnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiên trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiên bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi hành thiên bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiên. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiên.

Bắt đầu hành thiên, bạn phải chọn một thế ngồi thoải mái thích hợp với bạn. Bạn có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng. Nếu ngồi kiết già, hai chân tréo vào nhau, quá khó đối với bạn thì bạn có thể ngồi bán già, đặt chân này lên chân kia. Nếu ngồi bán già cũng còn khó khăn đối với bạn thì bạn có thể ngồi theo "lối Miến Điện" hay còn gọi là "lối dễ dàng", chân này đặt trước chân kia, hai chân rời ra mà không chồng lên nhau. Nếu vẫn còn thấy khó khăn, bạn có thể ngồi trên ghế hoặc trên băng dài. Bạn cũng có thể dùng gối đệm nếu muốn. Mặc dù ngồi kiết già là tư thế lý tưởng, nhưng bạn phải quyết định chọn cho mình một tư thế thích hợp để có thể duy trì việc hành thiên một cách tốt đẹp nhất. Dầu ngồi ở tư thế nào đi nữa, điều quan trọng là phải giữ thân thể và lưng cho ngay thẳng.

Chúng ta sẽ nói đến ba loại thiền: Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ) và Thiền Minh Sát.

A. THIỀN THA THỨ

Hòa Thượng Sīlānanda

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lảng vảng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, điều trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn.

Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thanh thoi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được; bởi vậy, Thiền Từ Ái và Thiền Tha Thứ đi liền với nhau, nếu bạn không thể tha thứ cho một người nào đó thì bạn không thể rải tâm từ tới họ được. Như vậy, điều thứ hai là bạn phải tha thứ cho mọi người

Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn. Bởi thế, điều thứ ba là trước khi hành thiền từ ái là bạn phải hành thiền tha thứ cho chính mình.

Như vậy, Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Ái.

B. THIÊN TỪ ÁI (NIỆM TÂM TỪ)

Hòa Thượng Silānanda

Tâm từ (mettā) là một trong bốn đề mục của Tứ Vô Lượng Tâm hay phạm trú (Brahma- vihara: nơi trú ngụ của các bậc phạm thiên). Thiên từ ái được giải thích và hướng dẫn kỹ càng trong sách Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Người nào muốn hành thiên từ ái một cách nghiêm túc cần phải theo đúng những lời chỉ dẫn trong sách này. Phần thực hành ghi lại ở đây là để bổ túc cho các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Trong khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cần dành thì giờ mỗi ngày (khoảng 30 phút) để thực hành bốn pháp hỗ trợ. Niệm tâm từ là một trong bốn pháp hỗ trợ đó. Ba pháp kia là: Niệm Ân Đức Phật, Niệm Cơ Thể Ô Trược, và Niệm Sự Chết

Lòng từ ái có thể ví như một loại dầu nhớt chế vào máy giúp máy chạy trơn tru. Không ai muốn lái một chiếc xe đã hết dầu nhớt vì sợ xe hư, thế mà ít ai nhớ châm thêm dầu nhớt từ ái trong sự liên hệ với mọi người; thảo nào có rất nhiều sự bế tắc, nhiều trục trặc trong sự liên hệ với nhau. Nếu người ta chịu châm một ít dầu nhớt từ ái vào sự liên hệ giữa người với người thì biết bao sự tắc nghẽn, bế tắc được giảm thiểu; biết bao nỗi giận hờn, ghen ghét thù hận, ác ý, ganh tỵ sẽ vắng mặt trên thế gian.

Thực hành Thiên Từ Ái sẽ đem lại cho ta mười một lợi ích sau đây, như Đức Phật đã dạy:

1. Ngủ an lành.
2. Không gặp ác mộng.
3. Thức dậy an lành.
4. Được mọi người thương mến.
5. Được phi nhân thương mến.
6. Được Chư Thiên bảo vệ.
7. Lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại.
8. Dễ tập trung tâm ý.
9. Mặt mày trong sáng dễ mến.
10. Không bối rối trong lúc chết.
11. Nếu tâm từ được phát triển cao hơn thì được tái sinh về cõi Phạm Thiên.

Muốn hưởng được lợi ích trên, chúng ta phải thực hành Thiên Từ Ái.

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự luyện ái, dính mắc vào

riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác. Khi lòng từ ái chân thành tràn ngập tâm bạn, bạn cảm thấy an bình và tĩnh lặng, nguồn an lạc thanh tịnh này sẽ tuôn tràn đến những người mà bạn hướng tâm đến. Khi bạn hướng lòng từ ái này đến tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh sẽ được thấm nhuần lòng từ ái của bạn. Tư tưởng từ ái này cũng sẽ tạo một bầu không khí thân thiện, an lành giữa mọi người, khiến cho sự liên hệ giữa mọi người được hài hòa, thoải mái.

Khi thực hành Thiền Từ Ái, bạn khởi đầu rải tâm từ cho chính mình, bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu: "Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình.

Khi rải tâm từ ái cho chính mình bạn cũng lấy mình làm ví dụ điển hình. Điều này có nghĩa là bạn nói: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì đồng thời bạn cũng liên tưởng rằng: "ta muốn có tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì người khác cũng có mong cầu như ta vậy, lấy bụng ta suy ra bụng người ta cũng cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" như ta vậy.

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dĩ bạn phải rải tâm từ cho mình trước bởi vì nếu chính ta không được an lạc tĩnh lặng thì làm sao có thể rải sự an lạc tĩnh lặng đến cho người khác. Bởi vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, bạn phải khởi động và vun bồi lòng từ ái này trong chính mình. Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sinh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sinh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sinh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiền

Từ Ái kéo dài trong mười lăm phút. Bạn cũng có thể rải tâm từ ái đến từng hạng người: Thầy tổ, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, người không quen biết, người không có thiện cảm với mình và tất cả chúng sinh.

THỰC HÀNH THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chắp hai tay và đọc:

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiền Từ Ái hay Niệm Tâm Từ.

Ngay sau Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau:

a) Rải tâm từ qua từng hạng người:

Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

*Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **thầy** tổ tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **cha mẹ tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **những người trong gia đình tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

Nguyện cho **thân bằng quyến thuộc tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **bạn bè tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người cùng sở làm với tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả thiên sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không quen biết tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không có thiện cảm với tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

b) Rải tâm từ đến chúng sinh theo nơi chốn:

Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

*Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong nhà này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong khu vực này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong thành phố này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong tiểu bang này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong nước này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho tất cả chúng sinh **trên thế giới** thân tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong vũ trụ** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an

vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

Sau khi hành thiện tha thứ và thiên từ ái các bạn hành Thiền Minh Sát.

C. THIỀN MINH SÁT THỰC DỤNG

Hòa thượng Mahasi

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

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

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

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

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Các chuyển động này thường dễ nhận ra. Sự chuyển động này là đặc tính của gió *vāyo dhātu* (yếu tố chuyển động hay yếu tố gió). Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những chuyển động này bằng cách chú tâm quán sát bụng. Bạn sẽ thấy bụng phồng lên khi bạn hít vào và xẹp xuống khi bạn thở ra. Khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận *phồng, phồng, phồng*, và khi bụng xẹp xuống thì ghi nhận *xẹp, xẹp, xẹp*. Nếu không thấy được chuyển động phồng xẹp thì hãy đặt tay lên bụng để ghi nhận.

Không nên thúc ép hơi thở, đừng cố ý thở chậm hay nhanh lên, cũng đừng thở quá mạnh. Bạn sẽ mệt nếu bạn thúc ép hơi thở. Thở đều đặn bình thường và ghi nhận phồng xẹp khi chúng xuất hiện, hãy niệm thầm phồng, xẹp, không niệm ra lời.

Trong việc hành thiền minh sát, việc định danh cho một hiện tượng không thành vấn đề. Điều quan trọng là biết hay thấy. Khi ghi nhận sự phồng của bụng, hãy ghi nhận chuyển động phồng từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Phải ghi nhận kỹ càng như đang thấy bằng mắt. Tâm ghi nhận phải đi song song với chuyển động phồng của bụng. Sự chuyển động và tâm ghi nhận phải gắn bó và hướng về cùng mục tiêu. Tâm phải dán sát vào đối tượng như hòn sỏi ném trúng

vào đích vậy. Ở giai đoạn xẹp của bụng, thiền sinh cũng phải ghi nhận rõ ràng kỹ lưỡng như vậy.

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

Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận *tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng*. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận *suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ*. Nếu bạn tính toán hay dự định hãy ghi nhận *tính toán, tính toán, tính toán hay dự định, dự định*; nếu bạn thấy, hãy ghi nhận *thấy, thấy, thấy*.

Nếu bạn liên tưởng đến điều gì, hãy ghi nhận liên tưởng, liên tưởng, liên tưởng. Nếu bạn cảm thấy vui, hãy ghi nhận *vui, vui, vui*. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận *chán, chán, chán*; nếu bạn cảm thấy mừng, hãy ghi nhận *mừng, mừng, mừng*; nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy ghi nhận *buồn bực, buồn bực, buồn bực*. Ghi nhận tất cả mọi hoạt động của ý thức hay sự nhận biết gọi là **niệm tâm** (cittānupas-sanā).

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

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

là một điều sai lầm.

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

Đối với những thiền sinh mới hành thiền, những cảm giác này có thể có khuynh hướng gia tăng và khiến thiền sinh có ý muốn thay đổi tư thế. Ý muốn này phải được ghi nhận, sau đó trở về với sự ghi nhận các cảm giác cứng, nóng, v.v...

Một câu cách ngôn Miến Điện nói rằng: "Kiên nhẫn dẫn đến Niết Bàn." Câu này là một câu rất thích đáng để khích lệ sự tinh tấn của thiền sinh. Thiền sinh phải kiên nhẫn trong lúc hành thiền. Nếu thiền sinh thường xuyên cử động hay thay đổi tư thế vì không thể chịu đựng với các cảm giác cứng, nóng hay đau nhức khi chúng khởi sinh thì sự tập trung tâm ý hay định tâm không thể phát triển. Nếu tâm định không phát triển thì trí tuệ cũng không có, và do đó, không thể đạt được đạo quả và Niết Bàn. Đó là lý do tại sao kiên nhẫn là điều thiết yếu trong việc hành thiền, nhất là đối với các cảm giác bất an như trơ cứng, nóng lạnh hay đau nhức và những cảm giác khó chịu đựng khác. Thiền sinh không nên vội vã thay đổi tư thế mỗi khi có những cảm giác đó xuất hiện. Thiền sinh phải tiếp tục hành thiền một cách kiên nhẫn và ghi nhận những cảm giác đang xảy ra như *cứng, cứng, cứng hay nóng, nóng, nóng, v.v...* Những cảm giác đó sẽ biến mất nếu thiền sinh tiếp tục ghi nhận một cách kiên nhẫn. Khi có định tâm cao thì ngay cả những cảm giác mãnh liệt cũng biến mất. Sau đó thiền sinh trở về với sự ghi nhận chuyển động phòng xệp của bụng.

Dĩ nhiên, thiền sinh phải thay đổi tư thế nếu những cảm giác trên không thể biến mất mặc dầu đã ghi nhận một thời gian lâu dài hay những cảm giác này quá mạnh mẽ không thể chịu đựng được. Nhưng trước khi chuyển động để thay đổi tư thế, thiền sinh phải niệm ý định muốn *đổi, muốn đổi, muốn đổi*. Sau đó ghi nhận các tác động của sự thay đổi như: *đứng lên, đứng lên, đứng lên; di chuyển, di chuyển, di chuyển* hay *thay đổi, thay đổi, thay đổi* v.v...

Chẳng hạn trong khi đang ngồi ta muốn đổi chân thì phải niệm *muốn, muốn, muốn*. Trong khi đổi chân thì ta phải kéo chân ra rồi đặt chân xuống, lúc ấy ta phải ghi nhận *kéo, kéo, kéo; đặt, đặt, đặt*. Sau khi đã thay đổi chân xong thì trở về với sự ghi nhận chuyển động phòng xệp của bụng.

Hãy ghi nhận liên tục không nên để gián đoạn giữa hai tác động ghi nhận, không nên để gián đoạn giữa sự định tâm trước và sự định tâm kế tiếp, giữa trí

tuệ nhận biết trước và trí tuệ nhận biết kế tiếp. Có thể thì trí tuệ nhận biết của thiền sinh mới tiếp tục chín muồi. Đạo và quả chỉ có thể đạt được khi sự thực hành thiền được liên tục và có trón đều đặn. Việc hành thiền chẳng khác nào dùng hai thanh củi cọ xát vào nhau để lấy lửa. Muốn có lửa phải liên tục và tinh tấn cọ xát không ngừng cho đến khi lửa bật ra.

Tương tự như vậy, việc ghi nhận trong lúc hành thiền minh sát phải được thực hiện một cách liên tục không gián đoạn, không có một sự ngừng nghỉ nào giữa hai tác động ghi nhận khi có bất kỳ một hiện tượng nào đang xảy ra. Chẳng hạn, trong khi ngồi thiền, một cảm giác ngứa phát sinh và thiền sinh muốn gãi bởi vì không chịu đựng được. Trong trường hợp này thiền sinh phải ghi nhận cảm giác ngứa và ý nghĩ '*muốn hết ngứa*' hay ý nghĩ '*muốn gãi*' chớ đừng vờ đưa tay ra gãi ngay khi có ý nghĩ '*muốn hết ngứa*'. Nếu tiếp tục kiên trì ghi nhận như thế thì sự ngứa sẽ biến mất. Khi sự ngứa biến mất, thiền sinh phải trở về ghi nhận phòng xep ở bụng.

Nếu đã có sự ghi nhận *ngứa, ngứa, ngứa* mà cảm giác ngứa không biến mất thì thiền sinh sẽ lại có ý muốn gãi. Nhưng trước khi gãi phải ghi nhận ý muốn gãi. Tất cả mọi tác động bao gồm trong tiến trình gãi phải được ghi nhận như: tay đụng vào chỗ ngứa, đẩy lui đẩy tới để gãi, cuối cùng trở về với sự phòng xep của bụng.

Mỗi khi thay đổi tư thế, bạn phải ghi nhận ý định hay ý muốn thay đổi trước rồi tiếp tục ghi nhận các tác động thay đổi một cách kỹ lưỡng. Chẳng hạn như khi đứng dậy từ tư thế ngồi hay đưa tay lên hoặc chuyển động và duỗi tay ra. Tất cả mọi chi tiết bên trong sự chuyển động thay đổi tư thế đều phải được ghi nhận cẩn thận. Trong lúc đứng dậy từ tư thế ngồi thì thân bạn nghiêng về phía trước, ghi nhận điều này. Khi đứng dậy, cơ thể bắt đầu nhẹ và từ từ đứng lên, phải ghi nhận tất cả những điều này, *ngiêng, nghiêng, nghiêng; đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy; nhẹ, nhẹ, nhẹ v.v...* Thiền sinh phải có thái độ như là một người yếu đuối thiếu năng lực. Người có sức khỏe bình thường, mỗi lần đứng dậy họ đứng rất nhanh. Đối với những người yếu đuối, thiếu năng lực, họ đứng dậy một cách chậm chạp nhẹ nhàng. Cũng như người bị đau lưng, họ phải đứng dậy một cách chậm rãi, nhẹ nhàng để khỏi đau. Thiền sinh cũng phải có thái độ như vậy, phải thay đổi tư thế một cách từ từ nhẹ nhàng. Có như thế, chánh định và trí tuệ mới phát triển tốt đẹp. Bởi vậy, hãy làm mọi tác động một cách nhẹ nhàng như người không có năng lực, đồng thời ghi nhận hay niệm *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*. Cũng vậy, mặc dầu có mắt, thiền sinh phải làm như mù, có tai phải làm như điếc. (Trong khi hành thiền, thiền sinh chỉ chú tâm ghi nhận mà thôi).

Điều quan tâm duy nhất của thiền sinh chỉ là ghi nhận. Thiền sinh không nên phân biệt đó là hình sắc hay âm thanh gì. Bởi vậy, dầu cho âm thanh hay hình sắc có kỳ lạ đến đâu đi nữa, thiền sinh cũng làm như mình không nghe hay không

thấy gì; chỉ ghi nhận một cách cẩn thận *nghe, nghe, nghe; thấy, thấy, thấy* mà không phân tích hay tìm hiểu. Khi hành động phải làm một cách chậm rãi như mình là một người yếu đuối thiếu năng lực.

Khi co duỗi tay chân, khi cúi đầu xuống, ngẩng đầu lên đều phải làm chậm chậm trong chánh niệm. Khi đang ngồi, muốn đứng dậy, phải đứng dậy từ từ và ghi nhận hay niệm *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*. Khi đã đứng dậy xong, ghi nhận *đứng, đứng, đứng*. Khi nhìn đây đó hãy ghi nhận *nhìn, nhìn, nhìn* hay *thấy, thấy, thấy*.

Khi đi hãy ghi nhận các bước đi. Phải ý thức mọi chuyển động nằm trong mỗi động tác đi. Khi đi nhanh thì chú tâm vào chân trái, phải.

Khi đi chậm hãy ghi nhận hai giai đoạn dở, đạp. Chú ý ghi nhận cảm giác của chân khi dở lên và khi đạp chân xuống. Nếu đi chậm hơn hãy ghi nhận ba giai đoạn: *dở, bước, đạp*. Phải ghi nhận các cảm giác của từng giai đoạn. Đối với các thiền sinh mới chỉ cần ghi nhận *trái, phải* hay *dở, đạp* là đủ. Trong khi đang đi, nếu bạn muốn ngồi xuống, hãy niệm *muốn ngồi, muốn ngồi, muốn ngồi*. Khi đang ngồi xuống hãy chú tâm ghi nhận cảm giác nặng đang trĩu xuống cơ thể.

Khi đã ngồi xuống hãy ghi nhận các tác động đang diễn ra như sự xếp chân, sự để tay lên đùi, hay sự xếp hai tay vào nhau, v.v... Khi đã ngồi yên hãy chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng. Trong khi theo dõi ghi nhận chuyển động của bụng, nếu tay hay chân có cảm giác cứng đơ, hoặc một phần nào trên cơ thể cảm thấy nóng mà sự cứng đơ hay nóng này quá rõ rệt, lấn át hẳn sự phồng xẹp thì hãy ghi nhận *cứng đơ, cứng đơ, cứng đơ; nóng, nóng, nóng*, rồi trở về với sự phồng xẹp của bụng. Trong khi đang ngồi thiền mà ý muốn nằm xuống khởi lên, hãy ghi nhận ý muốn này. Sau đó ghi nhận các chuyển động liên quan đến sự nằm xuống như: chống tay, nghiêng mình, duỗi chân, đặt đầu xuống, v.v... Ghi nhận các động tác của cơ thể khi nằm xuống rất quan trọng. Bạn có thể giác ngộ trong khi đang chánh niệm ghi nhận các tác động này. Khi định và tuệ phát triển mạnh mẽ thì đạo quả có thể đến bất kỳ lúc nào. Giác ngộ có thể đến khi bạn đang duỗi tay ra hay đang co tay vào. Đó là trường hợp giác ngộ đạo quả A La Hán của Ngài Ananda. Trước ngày kết tập tam tạng lần đầu tiên, Ngài Ananda đã nỗ lực tinh tấn thiền suốt đêm nhằm mục đích đạt đạo quả A La Hán. Ngài tinh tấn chú tâm theo dõi bước đi *trái, phải, dở, bước, đạp, ý muốn đi* và *những chuyển động bao gồm trong sự đi*. Mặc dầu nỗ lực không thối chuyển, nhưng mãi cho đến gần sáng Ngài vẫn chưa thành đạt đạo quả A La Hán. Nhận thấy rằng mình đã kinh hành quá nhiều khiến cho định (Samādhi) và tinh tấn (Vīriya) không cân bằng. Ngài thấy cần phải nằm thiền một lúc nên quyết định vào phòng. Ngài ngồi trên giường và nghiêng mình nằm xuống với tâm chánh niệm ghi nhận *nằm, nằm, nằm*. Lúc đầu chưa chạm gối, Ngài đắc quả A La Hán.

Lúc chưa nằm xuống, Ngài Ananda chỉ mới đắc quả Tu Đà Hoàn, còn gọi là nhập lưu. Nhưng khi nghiêng mình nằm xuống, Ngài liên tiếp trong chớp mắt đắc các quả kế tiếp là Tư Đà Hàm (Nhất lai), A Na Hàm (Bát lai), và A La Hán.

Qua sự giác ngộ đạo quả của Ngài Ananda, chúng ta thấy rằng đạo quả có thể đến bất kỳ lúc nào, không cần đòi hỏi thời gian lâu dài. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải luôn luôn tích cực ghi nhận. Thiền sinh không được dừng nghỉ ghi nhận dầu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên nghĩ rằng gián đoạn ghi nhận trong khoảnh khắc ngắn ngủi chẳng quan trọng gì. Mọi chuyển động bao gồm trong tác động nằm xuống đều phải được ghi nhận tỉ mỉ liên tục không gián đoạn. Sau khi đã nằm yên vào tư thế, hãy trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng. Dầu đêm đã về khuya và đến giờ đi ngủ, nhưng thiền sinh cũng đừng bỏ qua việc ghi nhận.

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

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

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm *thức*

dậy, thức dậy, thức dậy. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phồng xẹp của bụng.

Nếu thiền sinh có ý định ngồi dậy và bước xuống đất thì hãy ghi nhận *muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy*, tiếp theo hãy ghi nhận tất cả các tác động liên quan đến sự ngồi dậy như chống tay, co chân, nhồm dậy, ngồi, v.v... Khi đã ngồi dậy, nếu muốn ngồi một lát thì hãy chú tâm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Muốn đứng dậy để đi rửa mặt thì phải ghi nhận ý muốn, sau đó ghi nhận các tác động đứng dậy. Khi rửa mặt hay tắm phải ghi nhận các tác động này. Vì các tác động rửa mặt và tắm là những tác động hơi nhanh nên không thể ghi nhận được hết. Bởi vậy, hãy cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Lúc chải đầu, mặt áo quần, mở cửa, đóng cửa, v.v... đều phải ghi nhận kỹ càng.

Lúc đến giờ ăn thiền sinh vào bàn ăn phải ghi nhận *thấy, thấy, thấy* hay *nhìn, nhìn, nhìn*. Khi đưa tay ra đựng thức ăn, lấy thức ăn, rút tay về, đưa vào miệng v.v... Tất cả những tác động ấy đều phải được ghi nhận. Nếu bạn dùng đũa hay muỗng để lấy thức ăn thì cũng phải ghi nhận mọi tác động liên quan đến sự gắp hay múc thức ăn này như *gắp, gắp, gắp; múc, múc, múc*. Khi nhai thức ăn phải ghi nhận *nhai, nhai, nhai*. Khi nhận biết được vị của thức ăn, ghi nhận *biết, biết, biết*. Khi nuốt thức ăn vào cổ v.v... tất cả đều phải được ghi nhận. Đó là cách mà thiền sinh ghi nhận trong khi đưa từng muỗng thức ăn vào miệng. Khi thiền sinh muốn dùng canh thì tất cả các tác động bao gồm như: đưa tay ra, cầm muỗng, múc canh v.v... đều phải được ghi nhận. Việc ghi nhận trong khi ăn hơi khó khăn bởi vì có rất nhiều điều phải quán sát và ghi nhận. Thiền sinh mới thường hay bỏ sót một số tác động cần phải ghi nhận. Nhưng càng về sau, khi có tâm định mạnh mẽ, thiền sinh sẽ ghi nhận được tất cả các tác động của sự ăn này.

Đến đây thiền sinh đã học được nhiều cách ghi nhận. Nhưng tóm tắt lại chỉ có vài điều cần nhớ sau đây: *khi đi nhanh hãy ghi nhận trái, phải; khi đi chậm hãy ghi nhận dờ, đạp; nếu chậm hơn, ghi nhận dờ, bước, đạp*; khi đã ngồi xuống hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng; khi nằm cũng phải chú tâm vào bụng, nếu không có điều gì đặc biệt để ghi nhận. Trong khi quán sát ghi nhận, nếu bị phóng tâm hãy ghi nhận phóng tâm rồi trở về với sự phồng xẹp của bụng. Thiền sinh cũng phải ghi nhận tất cả mọi cảm giác khởi lên như tê, cứng, đau, nhức, nóng, lạnh, v.v.. rồi trở về với chuyển động của bụng. Trong các tác động khác như co duỗi tay, chân, cúi đầu, ngẩng đầu v.v... đều phải được ghi nhận rồi trở về đề mục chính.

Nếu thiền sinh tiếp tục tinh tấn ghi nhận như thế thì về sau thiền sinh sẽ có thể ghi nhận được rất nhiều những diễn biến đang xảy ra. Lúc mới tập hành thiền, tâm thiền sinh thường dễ phóng đi đây đó. Thiền sinh thường quên và bỏ sót ghi nhận, nhưng không nên lấy thế làm chán nản vì mọi thiền sinh mới đều

gặp các khó khăn tương tự như vậy. Hành thiền lâu hơn, thiền sinh sẽ ghi nhận được một cách dễ dàng mỗi khi có sự phóng tâm xảy ra, cuối cùng, thì tâm không còn bị phóng nữa. Lúc bấy giờ, tâm sẽ dính chặt vào với đề mục ghi nhận.

Tâm chánh niệm phải đi song song với đối tượng ghi nhận. Nói cách khác, tâm ghi nhận luôn luôn theo sát với đề mục, chẳng hạn như phòng xẹp và tâm ghi nhận sự phòng xẹp phải đi song song với nhau. Đối tượng vật chất để ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó là một cặp, chẳng có một con người hay cá nhân nằm trong hai hiện tượng này. Chỉ có đối tượng vật chất ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó xảy ra mà thôi. Thiền sinh sẽ kịp thời và chính mình kinh nghiệm được các diễn biến này. Trong khi chú tâm ghi nhận sự phòng xẹp của bụng, thiền sinh sẽ phân biệt được rằng sự phòng lên của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự xẹp của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận sự xẹp là hiện tượng của tâm.

Đến đây thiền sinh đã hiểu một cách rõ ràng sự diễn tiến đồng thời của cặp hiện tượng tâm vật lý này. Do đó, qua mỗi tác động ghi nhận, thiền sinh sẽ tự mình hiểu một cách rõ ràng rằng chỉ có hiện tượng vật chất, đó là đối tượng để ghi nhận và hiện tượng tâm, đó là tác động ghi nhận. Khi có sự phân biệt này thì thiền sinh đã đạt được tuệ **phân biệt danh sắc** (nāmarupa-paricchedanāna), đó là tuệ giác đầu tiên. Đạt được tuệ giác này một cách đúng đắn là điều hết sức quan trọng bởi vì sau khi đạt được tuệ giác này nếu tiếp tục tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác kế tiếp, đó là tuệ **phân biệt nhân quả** (paccaya-parigahanāna).

Khi thiền sinh tiếp tục ghi nhận đều đặn, thiền sinh sẽ tự mình thấy rõ rằng những gì xảy ra đều biến mất một khoảnh khắc ngắn ngủi sau đó. Người ta thường cho rằng cả hai hiện tượng vật chất và tâm linh đều kéo dài suốt đời, từ lúc ấu thơ cho đến khi trưởng thành. Thật ra, điều đó không đúng. Không có hiện tượng nào có thể trường tồn vĩnh viễn, mọi hiện tượng đều sinh ra rồi diệt ngay một cách nhanh chóng sau đó, chúng không thể kéo dài lâu hơn thời gian của một cái chớp mắt. Thiền sinh sẽ tự nhận biết được điều đó khi thiền sinh liên tục ghi nhận. Nhờ thế thiền sinh sẽ thấy rõ rằng tất cả mọi hiện tượng ấy đều là vô thường. Khi có được sự nhận biết này thì thiền sinh đã có tuệ giác thấy được **vô thường** (aniccānupassanā-ñāna). Tiếp theo đó thiền sinh sẽ được tuệ giác **thấy rõ khổ não** (dukkhānupassanā-ñāna). Khi có được tuệ này, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng tất cả mọi sự vô thường đều đau khổ. Lúc bấy giờ thiền sinh cũng tự mình kinh nghiệm được hay trải qua các sự đau nhức trong cơ thể. Cơ thể này chẳng qua chỉ là tập hợp của sự khổ đau. Tiếp theo, thiền sinh sẽ nhận thức được một cách rõ ràng rằng mọi hiện tượng tâm vật lý đều diễn ra theo chiều hướng riêng của nó, hiện tượng tâm vật lý xảy ra không do ai kiểm soát. Không ai có thể điều khiển các hiện tượng này theo ý muốn của mình. Khi nhận thức được điều này, thiền sinh có được

tuệ giác thấy rõ vô ngã (anattānupassanā-ñāna).

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

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

Cầu mong tất cả các bạn hành thiền một cách tốt đẹp và sớm đạt được đạo quả Niết Bàn mà Chư Phật, Chư A La Hán và Chư Thánh đã đạt được. Bồ Túc về Kinh Hành

Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận chánh niệm; bởi vậy, khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng bạn phải luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

Trước khi đứng dậy, bạn phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy hay niệm thầm: *muốn, muốn, muốn*; sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy; ghi nhận toàn thể tiến trình của sự đứng dậy hay niệm thầm: *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*.

Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng. Trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: *đứng, đứng, đứng*.

Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi; chú tâm vào chân hay chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi.

Để thực hiện một bước đi, trước tiên bạn phải nhón gót. Hãy chú tâm vào chân và ghi nhận một cách chánh niệm sự nhón hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: *nhón, nhón, nhón*.

Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: *bước, bước, bước*.

Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: *đạp, đạp, đạp*.

Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy ghi nhận chánh niệm trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: *chuyển, chuyển, chuyển*. (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: *ấn, ấn, ấn*).

Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: *dở, bước, đạp, chuyển (hay ấn)*.

Hãy đi chậm rãi. Mở mắt và nhìn vào khoảng hai thước trước mặt. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn vào lối đi. Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm: *đứng lại, đứng lại, đứng lại*.

Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: *muốn, muốn, muốn*. Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: *quay, quay, quay*.

Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: *dở, bước, đạp, chuyển (ấn)* cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Khi đứng lại, hãy chánh niệm vào sự đứng lại. Khi muốn quay, chánh niệm vào ý muốn. Khi quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành.

Kinh hành cũng là dịp để thể dục cơ thể. Nếu chỉ ngồi thiền trong vòng ba mươi phút hay một giờ đồng hồ thì không cần phải đi kinh hành. Nhưng khi bạn tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải vận động, vì vậy phải đi kinh hành và ngồi thiền xen kẽ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền.

Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận ý thức từng giai đoạn một của bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm vào toàn thể cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy ghi nhận: *đụng, đụng, đụng*. Khi xếp chân và tay hãy ghi nhận: *xếp, xếp, xếp*. Sau đó, chú tâm vào chuyển động của bụng.

Hồi Hương

Sau khi hành thiền cũng như làm được điều thiện nào bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh, đó là một việc làm tốt đẹp. Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, đến

tất cả chư thiên khắp mọi nơi. Xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật pháp bền vững lâu dài.

HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

Hòa Thượng Pandita

Dầu cho có được hướng dẫn kỹ càng cách hành thiền, thiền sinh vẫn chưa hành thiền đúng, cũng như chưa biết cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư. Một số thiền sinh hành thiền rất khá nhưng lại không biết cách diễn đạt việc hành thiền của mình và những kinh nghiệm mà mình gặt hái được. Mục đích của bài này là để giúp thiền sinh trình bày đúng những gì mình đã quán sát được trong lúc hành thiền: **Quán sát cái gì và đã kinh nghiệm ra sao?**

Hành thiền mình sát chẳng khác nào trồng cây. Trước tiên chúng ta cần phải có hạt giống, đó là Chánh Niệm, để quán sát các hiện tượng đang xảy ra một cách đầy đủ và rõ ràng. Muốn cho hạt giống nảy mầm, trở thành cây con, rồi trưởng thành đơm hoa kết trái trí tuệ chúng ta cần phải có những điều kiện khác được gọi là năm yếu tố bảo vệ (Panca-nuggahita):

1. Phải làm hàng rào để ngăn chặn những loài thú lớn nhỏ có thể làm hại cây, đó là Giới. Giới là yếu tố bảo vệ căn bản (Sila nuggahita). Giới ngăn ngừa, giúp ta không có những hành vi và ngôn ngữ bất chánh làm giao động tâm, ngăn trở Định và Huệ phát sinh.

2. Phải tưới nước để hạt giống dễ nảy mầm. Nghĩa là phải nghe pháp, đọc kinh sách, tìm hiểu giáo lý (Suta-nuggahita). Sau đó áp dụng những hiểu biết của mình vào thực hành. Không tưới nước quá nhiều làm thối mầm cây. Nghĩa là chỉ cần vừa đủ giáo lý để hiểu rõ phương pháp hành thiền. Đừng để mình lúng túng, hoang mang lạc lối trong rừng ngôn từ ước định của kinh điển. Nhưng cũng đừng để hạt giống thiếu nước không thể nảy mầm. Nghĩa là không hành thiền một cách mê muội, chẳng biết gì đến phương pháp.

3. Phải vun phân tía lá, tía cành. Nghĩa là phải trình pháp với thiền sư để thiền sư biết được kinh nghiệm của mình hầu nhận được những điều chỉ dẫn cần thiết (Sakaccha-nuggahita). Trong khi trình pháp, thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp, tuần tự hướng dẫn thiền sinh đi những bước vững chắc trên đường hành đạo.

4. Phải bắt sâu, làm cỏ. Nghĩa là có sự tập trung tâm ý vào đề mục để có định lực (Samatha-nuggahita) hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc hành thiền, ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục và tỉnh thức để nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm). Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham sân si sẽ không có cơ hội dấy động.

5. Nếu có được bốn yếu tố bảo vệ đầu tiên thì yếu tố thứ năm sẽ ra hoa kết trái trí tuệ (Vipassana-nuggahita). Thế nhưng thiền sinh thường dễ bị dính mắc vào những tuệ giác đầu tiên hay những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm định đưa đến. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến thiền sinh không thể tiến xa hơn và sâu hơn đến những tuệ giác kế tiếp. Thiền sinh nên tinh tấn hành thiền một cách liên tục không dừng lại để nhàn du hưởng thụ những lạc thú do kết quả của việc hành thiền đem lại. Tham luyến vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn lao trong đường tu tập. Những lạc thú nhẹ nhàng này có tên là Nikanti Tanha, là một loại ái dục vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng lưới nhện mong manh nhưng nó có tác dụng chẳng khác nào một đòn kê cản trở bánh xe trí tuệ. Nếu thiền sinh gặp phải những cản trở này, trong những buổi trình pháp, thiền sư sẽ tìm ra ngay để hướng dẫn thiền sinh trở về đường chính. Đây là lý do cho thấy tầm quan trọng của việc trình pháp.

Khi hành thiền minh sát chúng ta phải quán sát các hiện tượng vật chất và tâm. Kinh điển đã giải thích rõ ràng là hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn khởi lên qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Chẳng hạn, khi có một sự nhìn thì mắt nhìn và vật được nhìn là hiện tượng vật chất, và nhãn thức khiến ta nhận ra vật được nhìn là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự nhận biết âm thanh, mùi, vị, đụng chạm hay suy nghĩ cũng như những hoạt động khác của cơ thể như duỗi tay, co tay, bước đi v.v... cũng chỉ là các hiện tượng vật chất và tâm. Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta phải quán sát ghi nhận tất cả mọi chuyện trên khi chúng xảy ra, đừng bỏ sót mảy may nào dù nhỏ nhất đến đâu.

Mặc dầu được hướng dẫn kỹ càng, nhưng khi thực hành thiền sinh cũng gặp nhiều khó khăn. Để giúp thiền sinh vượt qua các khó khăn, Hòa thượng Mahasi đã dạy những điều căn bản cho thiền sinh mới là chỉ quán sát một cách tinh thức chuyển động phòng xệp của bụng. Thiền sinh phải biết cách quán sát các đề mục chính, cũng như phải ghi nhận như thế nào trong trường hợp có đề mục phụ phát sinh (đề mục chính là chuyển động phòng xệp của bụng; đề mục phụ là suy nghĩ, liên tưởng, cảm giác, hình sắc, âm thanh, mùi, vị v.v... cũng có khi là phản ứng của chính thiền sinh trước các đối tượng phụ đó).

Để giúp đỡ cho thiền sinh vượt qua những chướng ngại, các thiền sư đã đặt ra sáu câu châm ngôn ngắn gọn sau đây:

1. *Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ.*
2. *Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ.*

3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.

4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.

5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv..). cần phải trình bày cho thiền sư.

6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư.

Thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã quán sát chuyển động phòng xệp như thế nào từ lúc khởi đầu cho đến lúc chấm dứt. Khi bụng phồng, bụng bắt đầu căng lên nhanh rồi tiếp tục căng cho đến lúc chấm dứt là lúc xệp. Hãy quán sát từ lúc bắt đầu phồng, đoạn giữa của phồng và đoạn cuối của phồng (Sabhakaya patisam-vedi). Nghĩa là tâm quán sát phải đi song song với tiến trình của sự chuyển động từ lúc khởi đầu, kéo dài cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh mới rất khó ghi nhận ba giai đoạn trên nhưng phải cố gắng. Nếu thiếu cố gắng thì không có kết quả gì cả.

Một khi thiền sinh đã biết ghi nhận đề mục một cách chánh niệm, biết cách chú tâm song song với diễn biến của đề mục, biết theo dõi các giai đoạn liên tiếp của phòng xệp, biết ghi nhận những gì mình thấy, những gì mình kinh nghiệm thì sẽ biết cách trình pháp một cách chính xác.

Có hai diễn biến song song trong khi thiền sinh hành thiền: Trước tiên là sự chú tâm quán sát hay ghi nhận đối tượng. Thứ hai là diễn biến của tâm quán sát đối tượng ấy. Ít nhất thiền sinh phải nhận ra được điều này thì mới có thể gọi là thấy hay kinh nghiệm.

Đối với đề mục chính thiền sinh phải nói được kết quả của tâm lúc đối tượng diễn biến, hay nói được sự diễn biến song song của tâm chánh niệm và đề mục. Nghĩa là thiền sinh thấy rõ được diễn tiến của đề mục và diễn tiến của tâm ghi nhận đề mục. Nếu cả hai xảy ra cùng lúc thì phải ghi nhận như thế nào? Ghi nhận chính cái bụng? Ghi nhận tư thế của bụng? Hay ghi nhận diễn tiến của bụng trong khi phồng? Có ba yếu tố hiện hữu trong sự phồng:

1. Hình dạng của bụng.
2. Tư thế hay vị thế của bụng.
3. Đặc tính của sự phồng.

Hình dạng: là hình dạng của cái bụng mà tâm thiền sinh chú vào. Toàn thể

thân hình của thiền sinh là hình dạng của thân thể. Hình dạng của cái bụng cũng như vậy.

Tư thế của bụng: điều này tùy thuộc vào vị thế riêng biệt từng lúc một của bụng. Nghĩa là bụng đang xẹp, phồng, hay đứng yên. Tiếng Pali gọi là akara: có nghĩa là tư thế hay vị thế. Ví dụ: bàn tay đang ở tư thế nắm lại hay đang xoè ra? Hoặc cơ thể đang ở tư thế đi, đứng, nằm, ngồi?

Nếu thiền sinh chú tâm quán sát bụng thì sẽ thấy hoặc hình dạng hay tư thế trước khi thấy đặc tính. Nhưng thấy hình dạng hay tư thế thì không phải là thiền minh sát. Thiền sinh phải thấy đặc tính chủ yếu của sự phồng, như là sự căng thẳng, sự chuyển động của bụng trong lúc phồng. Nếu quán sát kỹ thì thiền sinh sẽ thấy đặc tính này ngay mà có thể trình bày cho thiền sư một cách chính xác và rõ ràng khi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải thấy chứ không phải tưởng tượng hay nghĩ là thấy. Khi trình pháp phải chú trọng đặc biệt vào những điểm căn bản này.

Giai đoạn xẹp, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát ghi nhận như thế.

Cũng vậy trong lúc kinh hành, khi giở chân, thiền sinh phải quán sát kịp thời và cùng lúc với diễn tiến của sự giở chân: Từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh sẽ thấy hình dáng của chân hay tư thế của chân trong giai đoạn giở hay thiền sinh cảm nhận rằng chân bắt đầu nhẹ và nâng lên hay chân bắt đầu căng và đang đưa tới?

Thiền sinh phải trình bày cả ba đặc tính trên và dĩ nhiên thiền sinh phải hết sức chú tâm theo dõi chuyển động đi để có thể trình bày một cách rõ ràng và chính xác. Khi chân bước tới thiền sinh cũng phải quán sát kịp thời và cùng lúc với chuyển động của sự bước tới. Và thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh thấy hình dáng của chân mình, hay tư thế hoặc cách thức của chân trong giai đoạn đưa tới, hay cảm nhận được sự chuyển động của chân được đưa từ sau tới trước.

Khi đạp chân xuống, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát từ lúc chân bắt đầu hạ xuống cho tới lúc chân chạm đất. Nếu chú tâm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì. Phải chăng thiền sinh thấy chân mình hay trạng thái của sự đạp chân xuống hay cảm nhận đặc tính chuyển động của sự đạp xuống, chẳng hạn như bắt đầu cảm thấy nhẹ và mềm?

Đối với các đối tượng khác cũng phải chú tâm ghi nhận kỹ càng như vậy. Chẳng hạn: khi co tay, duỗi tay, cúi mình, đổi chân, ngồi xuống, đứng dậy v.v... cũng phải chú tâm ghi nhận như vậy.

Thiền sinh cũng phải hiểu ý nghĩa ba đặc tính của các hiện tượng tâm vật lý. Đó là:

1. Đặc Tính Riêng (Sabhava Lakkhana)
2. Nhân Duyên hay điều kiện (Sankhata Lakkhana)
3. Đặc Tính Chung hay Tam Tướng (San-nanna Lakkhana)

1) Đặc Tính Riêng của hiện tượng vật chất và tâm:

(1.a) Đặc Tính Riêng của Vật Chất hay Sắc: Vật chất hay Sắc có các đặc tính căn bản sau đây:

* Sự cứng, mềm, đó là yếu tố chiếm chỗ, làm nền tảng (đất), là đặc tính của xương và thịt.

* Lạnh và nóng đó là yếu tố nhiệt độ tăng giảm (lửa), là đặc tính nóng, lạnh của cơ thể.

* Sự kết hợp và tính chất lỏng (nước), đó là đặc tính dính chặt hay liên hợp của cơ thể.

* Sự chuyển động đó là yếu tố lưu chuyển (gió), là đặc tính của hơi thở, của sự phồng xẹp, của sự nâng đỡ, của sự di chuyển v.v...

(1.b) Đặc Tính Riêng của Tâm:

Đặc Tính Riêng của Tâm là nhận biết, bao gồm: xúc (sự tiếp xúc của Tâm với đối tượng), Thọ (cảm giác), tri giác kinh nghiệm đối tượng, cùng các trạng thái và phản ứng của Tâm (vui, buồn, giận, chánh niệm, tinh tấn, ganh tỵ, phóng tâm vv..) ..

2) Nhân duyên hay điều kiện là đặc tính: nhân quả, điều kiện, sự khởi lên, kéo dài, và biến mất.

Các diễn biến tâm vật lý (vật chất và tâm) đều có điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối. Tiếng Pāli gọi ba giai đoạn này là uppada, thiti và bhanga. Uppada có nghĩa là bắt đầu hay khởi lên. Thiti có nghĩa là diễn tiến hay trải dài (cho đến khi chấm dứt). Bhanga có nghĩa là chấm dứt hay biến mất. Cả ba đặc tính này được gọi là Sankhata Lakkhana (Lakkhana: đặc tính, Sankhata: bao gồm hay tương duyên).

3) Tam tướng: là vô thường, khổ và vô ngã. Mọi hiện tượng, mọi pháp trong thế gian (danh và sắc) đều mang ba đặc tính này.

Trong ba đặc tính trên của các hiện tượng, thiền sinh phải hướng đến đặc tính đầu tiên trong khi thực hành thiền, tức là phải chú ý đến đặc tính chuyên biệt của hiện tượng vật chất (đất, nước, gió, lửa). Làm thế nào để nhận thức được hay thấy các hiện tượng vật chất chuyên biệt này? Nghĩa là làm thế nào để nhận thức hay thấy các hiện tượng đất, nước, gió, lửa? Chúng ta phải chú tâm quan sát, ghi nhận kịp thời khi chúng xuất hiện. Khi chú tâm quán sát ghi nhận ta sẽ thấy đặc tính chuyên biệt này, chứ chẳng có cách gì khác hơn.

Khi bụng phồng lên hơi vào. Trước khi bụng phồng lên hơi chưa vào. Thiền sinh phải quán sát sự phồng của bụng từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh phải thấy được bản chất của sự chuyển động. Nhưng thế nào là bản chất của sự chuyển động? Khi bụng phồng lên: gió vào. Nhưng thế nào là gió? Đó là yếu tố bành trướng hay chuyển động. Yếu tố bành trướng hay yếu tố chuyển động chính là bản chất của gió mà thiền sinh phải nhận ra hay phải thấy. Thiền sinh sẽ thấy được ba bản chất của gió (chuyển động) khi nào thiền sinh chăm chú theo dõi sự chuyển động của bụng từ lúc khởi đầu, diễn tiến cho đến lúc chấm dứt. Không chịu chú tâm quan sát, theo dõi thì ngay đến hình dáng hay tư thế của bụng cũng không thấy được, nói chi đến chuyện thấy được bản chất: vô thường, khổ não, vô ngã của gió. Cứ cố công theo dõi các hiện tượng phồng xẹp một cách chánh niệm thì năng lực tập trung tâm ý sẽ càng ngày càng mạnh lên. Khi khả năng tập trung tâm ý hay định lực mạnh mẽ thì thiền sinh sẽ không còn thấy hình dáng hay tư thế của phồng xẹp mà sẽ thấy sự bành trướng, sự căng phồng của chuyển động phồng. Thiền sinh sẽ thấy cường độ phồng tăng đến một điểm nào đó rồi chấm dứt. Thiền sinh cũng sẽ thấy cường độ căng phồng giảm xuống đến một điểm nào đó rồi biến mất. Dần dần thiền sinh sẽ thấy rõ ràng ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong các chuyển động của bụng này.

Tương tự như thế, trong khi đi kinh hành thiền sinh cũng phải quán sát các chuyển động: giở, bước, đạp một cách thận trọng và tinh tế.

Thiền sư sẽ không nói cho biết thiền sinh sẽ thấy gì mà chỉ hướng dẫn cho thiền sinh cách quán sát và ghi nhận. Cũng như khi làm toán thầy giáo chỉ dạy phương pháp làm chứ không cho đáp số.

Sự chỉ dẫn này cũng được áp dụng trong những loại chuyển động khác của cơ thể, trong cảm thọ, hay khi có một tư tưởng hiện khởi trong tâm. Tất cả đều phải được ghi nhận ngay từ lúc chúng khởi lên. Có như thế mới bảo đảm là thấy được bản chất của chúng.

2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ

Nghĩa là khi đã thấy được đặc tánh riêng của thân và tâm thì sẽ thấy được ba giai đoạn: khởi lên, diễn biến hay kéo dài, và chấm dứt.

3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã

Khi đã thấy được ba giai đoạn này thì sẽ thấy được Tam tướng. Thực ra, nếu kiên trì, tinh tấn hành thiền và đã nhận thấy được đặc tính của tứ đại thì chắc chắn sẽ thấy được yếu tố Nhân Duyên và Tam tướng.

4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện

Khi thiền sinh thấy được tam tướng thì Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện. Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát (Vipassananana) sẽ dần dần phát triển và chín muồi, và cuối cùng thiền sinh sẽ đạt được tuệ ariyamagganana (Tuệ thấy được thánh đạo). Với tuệ này thiền sinh có đủ khả năng để "thấy" Niết Bàn, chấm dứt vật chất và tâm, chấm dứt đau khổ.

Cần phải nhắc lại một lần nữa điều quan trọng sau đây: Trong lúc trình pháp, thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã thực sự 'thấy' gì, chứ không phải là 'nghĩ' mình đã 'thấy' gì. Chỉ những gì thiền sinh 'thấy' mới là tuệ giác. 'Nghĩ' là mình 'thấy' chỉ là vay mượn tuệ giác hoặc chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Sự vay mượn tuệ giác không phù hợp với đặc tính của các hiện tượng mà thiền sinh phải quán sát và ghi nhận.

5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv..). cần phải trình bày cho thiền sư

Khi ngồi thiền, quán sát đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng, nhiều tư tưởng và đối tượng của tâm sẽ đến với thiền sinh, đó là chuyện tự nhiên. Tâm có khuynh hướng rời đề mục chính để tiến đến tất cả mọi ý niệm: một số là tư tưởng thiện, một số là tư tưởng bất thiện. Thiền sinh phải làm thế nào? Chỉ cần ghi nhận bất cứ những gì đã đến với tâm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn phải làm điều đó, nghĩa là phải ghi nhận sự suy nghĩ hay sự phóng tâm. Nếu đã ghi nhận được chúng, bấy giờ chuyện gì sẽ xảy ra? Phải chăng sự suy nghĩ đang tiếp tục diễn biến? Sự suy nghĩ đang dừng lại hay đã biến mất tất cả? Lúc ấy thiền sinh có trở về được với đề mục chính không? Tất cả những điều đó đều phải được nói rõ trong lúc trình pháp.

6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư

Đối với những thiền sinh mới, mọi cảm giác hay cảm xúc sẽ không khởi lên

khi thiền sinh đang chú tâm vào đề mục chính. Nhưng sự suy nghĩ sẽ xảy ra nhiều hơn. Thiền sinh mới cũng chưa đủ khả năng ghi nhận được tất cả mọi tư tưởng đang khởi dậy đó. Để giảm thiểu những sự suy nghĩ này, nên cố gắng chú tâm khấn khít vào đề mục chính, càng nhiều càng tốt. Nhưng khi thiền sinh đã ngồi thiền được chừng năm, mười, hay mười lăm phút, một vài cảm giác khó chịu trên cơ thể sẽ đến, tương hợp với những gì đã diễn biến trong tâm. Khi cảm giác hay xúc cảm xuất hiện thiền sinh phải ghi nhận. Khi trình pháp nên mô tả chúng bằng những ngôn ngữ thông thường như: "ngứa", "đau", "tê", v.v... chứ đừng dùng danh từ kinh điển như "cảm thọ" (Vedana). Những cảm giác khởi lên cũng phải được ghi nhận từ lúc chúng xuất hiện, diễn tiến cho đến khi biến mất.

Thiền sinh cũng phải ghi nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái khác của tâm như: ưa thích, nóng giận, dã dượi buồn ngủ, phóng tâm, ân hận, hoài nghi, nhớ thương, thấy rõ, chú tâm, thỏa mãn, dễ chịu, nhẹ nhàng, yên tĩnh v.v... những trạng thái này là "đối tượng của tâm" (Dhamma-rammana). Giả sử có sự ưa thích xuất hiện; khi đã ghi nhận được nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thiền sinh phải biết trình cho thiền sư điều này. Lấy một thí dụ khác: Thiền sinh cảm thấy dã dượi buồn ngủ. Khi thiền sinh ghi nhận được trạng thái này thì sự phóng tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ thiền sinh phải ghi nhận như thế nào? Thiền sinh phải ghi nhận phóng tâm. Như vậy là thiền sinh phải quán sát ghi nhận tất cả mọi đối tượng của tâm.

Trong một khóa thiền tích cực, cần phải thường xuyên trình pháp, tốt nhất là trình pháp hằng ngày. Việc trình pháp nên theo đúng phương cách. Sau khi thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình thiền sư sẽ đặt một vài câu hỏi liên quan đến các chi tiết mà thiền sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền.

Cách trình pháp thật đơn giản. Chỉ cần mười phút là đủ cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình. Nên nhớ trình bày những kinh nghiệm liên quan đến thân và tâm mà bạn có được trong lúc hành thiền bởi vì đúng nghĩa của Thiền Minh Sát là quán sát những gì đã thực sự xảy ra trong chính thân tâm bạn. Trong khi trình pháp cần chú ý những điểm chính sau đây: **phải ngắn gọn, chính xác và rõ ràng.**

a) Phải cho thiền sư biết trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ vừa qua, thiền sinh đã dành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Phải thành thật vì điều đó chứng tỏ sự nghiêm túc trong việc hành thiền.

b) Trình bày cho thiền sư biết kinh nghiệm của bạn trong lúc ngồi thiền. Không cần phải đi vào chi tiết từng giờ ngồi thiền. Nói một cách tổng quát toàn buổi thiền. Chỉ đi vào chi tiết những lúc việc hành thiền rõ ràng nhất. Đầu tiên phải trình bày đề mục chính: đó là sự phỏng xep như thế nào? Sau đó trình bày những đối tượng khác khởi lên qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm).

c) Sau khi trình bày về việc ngồi thiền, thiền sinh trình bày tiếp về việc kinh hành. Thiền sinh chỉ mô tả những kinh nghiệm trực tiếp liên quan đến tác động đi; đừng thêm vào những chi tiết về các đối tượng mà mình phải trình trong giai đoạn ngồi thiền. Nếu bạn thực hành ba giai đoạn 'giở, bước, đạp' trong lúc kinh hành thì nhớ cho biết những gì đã ghi nhận được trong những cử động 'giở, bước, đạp' đó.

Tất cả những đối tượng xảy ra đều phải được trình bày theo thứ tự như sau:

* Xác định đối tượng gì xuất hiện?

* Khi đối tượng xuất hiện, thiền sinh đã ghi nhận như thế nào?

* Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu biết gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự phòng xẹp của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của "phòng" - Phòng xuất hiện

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm "phòng"

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: "Khi tôi niệm phòng tôi có những cảm giác như thế này, thế này... tôi nhận thấy như thế này, thế này..." (Thiền sinh cho biết đặc tính của cảm giác vào thời điểm đó).

Giai đoạn xẹp, cũng như trong trường hợp những đối tượng khác xuất hiện, thiền sinh đều trình bày tương tự như trên.

Hãy tưởng tượng rằng tôi đang ngồi trước mặt bạn, bỗng nhiên tôi đưa một cánh tay lên không rồi mở ra cho bạn thấy tôi đang cầm một trái táo nhỏ. Bạn nhận ra trái táo và bạn tự nói trong tâm "trái táo, trái táo." Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện," tôi niệm "trái táo, trái táo." Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện, tôi niệm: "trái táo, trái táo" và tôi ghi nhận trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng, rồi trái táo từ từ biến mất."

Cũng thế, bạn sẽ trình pháp một cách chính xác trong ba giai đoạn khi bạn chú tâm đến trái táo. Trước tiên là trái táo xuất hiện và bạn thấy nó. Thứ hai là

bạn nhận ra đó là trái táo. Bởi vì bạn đang hành thiền trên đề mục trái táo, nên bạn có một sự tinh tấn đặc biệt để niệm thầm "trái táo, trái táo". Thứ ba, là bạn tiếp tục chú tâm vào trái táo và nhận thức được tính chất và cách thức trái táo đi vào tầm nhận thức của bạn như thế nào cũng như trái táo đã biến mất như thế nào.

Trong khi thực hành Thiền Minh Sát bạn cũng phải áp dụng ba giai đoạn như trên để theo dõi đề mục. Một điều cần lưu ý ở đây, nhiệm vụ của bạn là quán sát trái táo chớ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọc nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chớ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi.

Như bạn thấy, phần trình pháp này hướng dẫn thiền sinh phải chánh niệm như thế nào trong khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vậy, khi trình pháp, ngoài việc nhận được những lời hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh còn có những lợi ích khác nữa. Bởi vì muốn có một bài trình pháp chính xác thiền sinh phải có một sự tinh tấn lớn lao, phải chú tâm một cách rõ ràng chính xác trên kinh nghiệm của mình.

Trong khi trình pháp bạn nên nhớ đến ba yếu tố sau đây:

- Tỉnh thức.
- Chính xác.
- Kiên nhẫn.

Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phòng xẹp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phòng xẹp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phòng xẹp. Phải chú ý xem khi phòng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng, lạnh v.v... Phải để tâm quán sát từ lúc bụng bắt đầu phòng cho đến khi chấm dứt phòng để chuyển qua giai đoạn xẹp. Phải quán sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẫu vật bé nhỏ.

Không được nhìn đối tượng một cách lơ là phớt qua, tự động và thiếu chánh niệm. Bạn phải nhìn gắn bó với đối tượng bằng tất cả tâm trí của mình. Bạn phải hết sức chú tâm để có thể thấu suốt được bản chất của đối tượng.

Dầu chúng ta cố gắng hết sức nhưng tâm không phải lúc nào cũng có thể nằm nơi bụng chúng ta. Tâm sẽ phóng đi một nơi khác. Khi có sự phóng tâm bạn phải làm thế nào? Câu trả lời là: Phải ghi nhận. Đó là giai đoạn một. Bây giờ đến giai đoạn hai: phải niệm phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Thường sau khi có sự phóng tâm phải bao lâu sau ta mới nhận ra sự phóng tâm? Một giây, hai

phút, nửa giờ? Mà cái gì xảy ra sau khi ta ghi nhận sự phóng tâm? Phải chăng sự phóng tâm sẽ biến mất tức khắc? Hay sự phóng tâm sẽ tiếp diễn? Hoặc lúc đó sự suy nghĩ sẽ giảm cường độ và sau đó biến mất? Phải chăng một đối tượng mới xuất hiện trước khi ta nhận ra sự biến mất của đối tượng cũ? Nếu không thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết.

Nếu sự phóng tâm biến mất, bạn phải trở về với sự phòng xep của bụng. Một điều nên nhớ là phải trình cho thiền sư biết là bạn có thể trở về với đối tượng chính hay không và cảm giác của bạn lúc đó như thế nào? Phần trình pháp của bạn sẽ được rõ ràng và tốt đẹp hơn, nếu bạn cho biết thường thường bạn chú tâm trên bụng được bao lâu trước khi đề mục mới xuất hiện.

Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chăng sự ngứa tăng thêm? Hoặc giữ nguyên? Hoặc thay đổi? Hay biến mất? Có thấy một đối tượng mới khác xuất hiện như: có ý muốn gãi không? Tất cả những điều đó đều nên diễn tả một cách rõ ràng. Đối với sự thấy, nghe, nếm, ngửi, lạnh, nóng, co rút, rung động, tê v.v... đều phải được mô tả. Bất kỳ đối tượng nào cũng phải được ghi nhận qua ba giai đoạn:

1. Xác định đối tượng xuất hiện
2. Khi đối tượng xuất hiện thiền sinh đã ghi nhận như thế nào.
3. Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Tất cả mọi diễn biến đều được thực hiện một cách lặng lẽ, lặng lẽ như một nhà trinh thám. Hãy quán sát một cách cẩn thận và chính xác mọi diễn biến mà bạn nhận biết được, không nên phân vân tự hỏi để khỏi lạc vào sự suy nghĩ. Điều quan trọng mà thiền sư cần biết là: Mỗi khi đối tượng xuất hiện bạn có ghi nhận được không? Bạn có chánh niệm một cách chính xác và quán sát đối tượng một cách bền bỉ không? Bạn phải thành thật với thiền sư. Dầu bạn không thấy được đối tượng, không ghi nhận được đối tượng hay khi niệm mà không thấy được gì hết, điều đó không có nghĩa là việc hành thiền của bạn quá tồi tệ đâu. Một bài trình pháp rõ ràng và chính xác sẽ giúp thiền sư đánh giá được sự hành thiền của bạn, đồng thời chỉ cho bạn thấy những khuyết điểm mà bổ khuyết chúng và đưa bạn về chánh đạo.

TÓM LƯỢC CÁCH TRÌNH PHÁP

Hòa Thượng Pandita

1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau:

- a) Đối tượng xuất hiện
- b) Ghi nhận
- c) Quán sát

Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyển động phòng xệp của bụng.

Chẳng hạn như: Khi bụng phồng lên. "Tôi ghi nhận: phồng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển..." Khi bụng xệp xuống. "Tôi ghi nhận: xệp và quán sát sự dẫn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần."

2. Diễn tả cho biết: bạn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào?

Chẳng hạn như: "Tôi chỉ nhận biết sự phồng xệp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ một hay hai phồng xệp thì bị phóng tâm" hoặc "tôi nhận biết được đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phồng xệp rồi tâm phóng đi nơi khác."

Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền.

3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng.

Chẳng hạn như: Cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, hoan hỷ, vui vẻ, thoải mái, tự hào...

- a) Đề mục xuất hiện: "Đau nơi đầu gối..."
- b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? "Tôi ghi nhận: đau, đau"
- c) Bạn quán sát cái gì? "Tôi quán sát sự đau nhói"
- d) Đề mục diễn ra như thế nào? "Đau nhói chuyển sang đau cứng"

- e) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi ghi nhận: cứng, cứng"
 - f) Bạn quán sát gì? "Tôi quán sát sự cứng đang rung chậm"
 - g) Rồi chuyện gì diễn ra? "Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần"
 - h) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng"
 - i) Khi tâm rời khỏi đề mục "Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng"
- Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ.

4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: giờ, bước, đạp.

Chẳng hạn như:

Trong khi đi, lúc chân giở lên tôi ghi nhận giở, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này...

Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi.

Hoặc là: Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi:

- a) Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay.
- b) Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và biến mất.
- c) Tôi bèn quán sát giờ, bước đạp trở lại.

Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khấn khít trên các diễn biến của thân-tâm.

Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm được trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với thiền sư đầu đó là trạng thái hoan hỉ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc

hành thiền chú không để tâm lạc khỏi đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.