

Hòa Thượng Sīlānanda  
Giảng  
Hòa Thượng Kim Triệu  
Hiệu đính

**PHẬT PHÁP  
CĂN BẢN  
II**

Soạn dịch  
**Sư Khánh Hỷ**

Dịch giả và Annanda thiền viện  
- 1661 w. Cerritos. AVE Anaheim CE 92802 -  
giữ bản quyền  
Xuất bản lần thứ nhất tại Hoa Kỳ

Phật lịch 2550 - 2006

## Chương 7

### ĐẶC TÍNH SIÊU VIỆT CỦA PHẬT GIÁO

Chúng ta đã nói đến những vấn đề thật khó hiểu đó là luật Nghiệp Báo, Luật Duyên Sinh và luật Duyên Hệ Duyên. Bây giờ chúng ta sẽ nói đến những vấn đề dễ hiểu hơn và hứng thú hơn. Đó là: những khía cạnh siêu việt của Phật Giáo, những điểm quan trọng then chốt của đạo Phật.

#### 1. Đức Phật - một con người.

Điều đặc biệt đầu tiên của Phật Giáo là người sáng lập ra Phật Giáo không phải là một vị Thượng Đế, một vị trời, một đấng tiên tri, một sứ giả của Thượng Đế hay một đấng cứu rỗi. Đức Phật **là một con người, nhưng không phải là một người bình thường như mọi người**. Đức Phật là một người phi thường không ai có thể so sánh được. Ngài chẳng bao giờ nói Ngài là đấng sáng tạo. Ngài cũng chẳng bao giờ nói Ngài là một con người, nhưng chúng ta biết rằng: Đức Phật là một con người bởi vì Ngài sinh ra bởi con người. Ngài sinh ra là một con người, Ngài sống như một con người và Ngài chết như một con người.

Một lần nọ, trên đường đi đến xứ Benares, Đức Phật đã gặp một đạo sĩ, Ngài trả lời với vị đạo sĩ đó rằng: Ngài là một vị A La Hán, có nghĩa là: Ngài là một chúng sinh hoàn hảo trên thế gian này. Và Ngài nói: "Ta là một vị thầy; không có vị nào trên ta; không có vị nào cao thượng hơn ta (Điều này có nghĩa Ngài là một vị thầy tốt đẹp nhất). Ta là kẻ độc nhất có sự hiểu biết đúng đắn tất cả những gì mà ta cần biết, và những hiểu biết đó do chính ta tự biết. Ta đã trở nên an tịnh, mát mẻ, nguội lạnh (Có nghĩa là đã nguội lạnh hay thanh tịnh tất cả Tham Ái, hay phiền não trong tâm), và ta đã tận diệt, tất cả mọi phiền não trong tâm.

Như vậy, Đức Phật đã loại trừ tất cả mọi phiền não trong tâm và Ngài trở thành an tịnh, tĩnh lặng, mát mẻ, nguội lạnh, Ngài không còn Tham Ái và Ngài biết được tất cả những gì cần phải biết. Ngài biết tất cả mọi sự và tự mình ngộ lấy không thầy chỉ dạy.

#### 2. Không có kẻ sáng tạo.

Mặc dầu Đức Phật là một con người, nhưng Ngài là một con người có lòng bi mẫn vượt trội, trí tuệ vượt trội, và đức hạnh vượt trội hơn tất cả thần thánh. Phật Giáo không chấp nhận có một vị Thượng Đế hay đấng sáng tạo. Như vậy, trong Phật Giáo không có Thượng Đế hay đấng sáng tạo. Hầu hết các tôn giáo trên thế gian này đều chấp nhận có một đấng sáng tạo; đó là Thượng Đế, Chúa Trời hay Phạm

Thiên hay một tên gì đó tương tự. Như vậy **theo Phật Giáo không có đấng sáng tạo, do đó không có ai tạo ra những gì trên thế gian này cả. Thế giới Vật Chất có được tùy thuộc vào những định luật vật lý hay định luật thiên nhiên. Và chúng sinh hay vật hữu tình đến với thế gian này theo luật Nghiệp Báo. Luật Nghiệp Báo cũng là định luật tự nhiên. Chúng sinh và vật vô tri đều tùy thuộc vào luật tự nhiên, vận hành một cách tự nhiên không cần có một tác nhân hay đấng sáng tạo nào cả.**

### **3. Không có những giáo thuyết huyền bí.**

Đặc tính thứ ba của Phật Giáo là không có các giáo thuyết bí mật nào. Trong Phật Giáo tất cả các lời giảng dạy của Đức Phật được rộng mở cho tất cả mọi người để họ phân tích, suy tư tìm hiểu. Trong Phật Giáo không có các lời dạy hay giáo thuyết đặc biệt chỉ dành riêng cho đệ tử của Ngài thôi.

Một lần nọ có hai nhà sư xuất thân từ giai cấp Bà La Môn, giai cấp cao trong bốn giai cấp, đến xin Đức Phật cho họ viết ra các lời dạy của Đức Phật theo ngôn ngữ Vedic Sankrit. Ngôn ngữ Vedic Sankrit là một loại ngôn ngữ xưa cũ hơn Sankrit và rất khó học. Họ xin phép Đức Phật được chuyển các lời dạy của Đức Phật ra ngôn ngữ Vedic Sankrit bởi vì họ nghĩ rằng: các lời dạy của Đức Phật sẽ bị ô nhiễm hay bị hủy diệt bởi những người bình dân. Họ yêu cầu như vậy, bởi vì Giáo Pháp được Đức Phật được phổ biến trong cả giai cấp cao và giai cấp thấp. Họ sợ nếu những người giai cấp thấp học hỏi giáo pháp thì những người này sẽ hủy hoại Giáo Pháp. Nhất là một số các nhà sư xuất thân từ giai cấp Bà La Môn luôn luôn nghĩ rằng: nếu giai cấp thấp học hỏi những lời dạy của Đức Phật thì họ sẽ làm ô nhiễm hay hủy diệt những lời dạy đó. Họ muốn những lời dạy của Đức Phật chỉ được dạy cho những người có học thức cao và giai cấp Bà La Môn, giai cấp được cho là cao hơn các giai cấp khác. Đức Phật bác bỏ lời thỉnh cầu của họ và dạy rằng:

**"Không nên chuyển đổi những lời dạy của Đức Phật thành ngôn ngữ Sankrit".**

Bởi vậy, người nào không nghe lời Đức Phật mà chuyển đổi những lời giáo huấn phổ thông của Ngài thành ngôn ngữ Sankrit là phạm giới cấm của Đức Phật (vì có các hành vi sai lầm). Như vậy, chuyển dịch những lời dạy của Đức Phật sang ngôn ngữ Sankrit là vi phạm giới luật Đức Phật đã đặt ra. Nếu chuyển đổi những lời dạy của Đức Phật vốn bằng ngôn ngữ phổ thông ra ngôn ngữ Sankrit thì sẽ khiến cho giáo pháp trở nên khó hiểu, và khiến cho mọi người gặp khó khăn trong việc học hỏi, hiểu biết các lời dạy của Đức Phật.

Tiếp theo đó Đức Phật dạy: **"Ta cho ta phép các con được học hỏi những**

**lời dạy của ta bằng chính ngôn ngữ của mình"**. Điều này có nghĩa là các bạn có thể nghiên cứu học hỏi những lời dạy hay giáo pháp của Đức Phật bằng chính ngôn ngữ của các bạn. Đó là lý do tại sao các bạn đã học giáo pháp của Đức Phật bằng chính ngôn ngữ của mình mà chúng ta đang làm đây. Tôi học Giáo Pháp của Đức Phật bằng tiếng Myanmar, các bạn học bằng tiếng Việt, những người khác học bằng tiếng Anh. Như vậy, giáo pháp của Đức Phật dành cho tất cả mọi người chứ không phải cho một số ít người được lựa chọn.

Trong những ngày cuối cùng của Đức Phật, một ngày nọ, Đức Phật dạy Ānanda: **"Này Ānanda, giáo pháp đã được Như Lai tuyên thuyết không có một sự phân biệt nào giữa giáo thuyết bí truyền và giáo thuyết công truyền"**. Câu này có nghĩa là không có sự phân biệt giữa những lời dạy cho những người bên trong và người bên ngoài, không có sự phân biệt những lời dạy cho tín đồ Phật Giáo và những lời dạy cho những người không phải là tín đồ. Đức Phật không tạo ra một sự phân biệt nào như thế. Bởi vậy, những lời dạy của Đức Phật được áp dụng cho những người gần với Đức Phật, như những tín đồ Phật Giáo, hay những người xa Đức Phật, như các người ở tôn giáo khác hoặc không theo tôn giáo nào. Những lời dạy của Đức Phật không đặc biệt dành riêng cho một nhóm thiểu số tuyển lựa nào. Những lời dạy của Đức Phật được áp dụng cho tất cả mọi người không phân biệt người bên trong hay người bên ngoài Phật Giáo. Như vậy, những lời dạy của Đức Phật dành cho cả những người thân cận với Ngài lẫn những người không thân cận với Ngài.

Đức Phật dạy rằng: **"Đức Phật không phải là vị thầy có bàn tay nắm lại"** (đối với Giáo Pháp của Ngài). Một bàn tay nắm lại có nghĩa là gì? Một số các vị thầy có những lời dạy bí mật không dạy cho tất cả mọi người, chỉ dạy cho các học trò của chính họ, những người gần gũi họ, những người rất thân mật và thương yêu của họ, và những người đem lại lợi ích cho họ. Đó là những vị thầy có bàn tay nắm lại. Đức Phật không có thái độ như thế. Đức Phật dạy rằng: "Trong giáo pháp Như Lai, không bao giờ có bàn tay nắm lại".

Một lần nọ Đức Phật dạy: "Những lời dạy chỉ tốt đẹp khi chúng được mở ra". Bởi vậy, không có gì bí mật hay bí truyền chỉ được dạy riêng cho một số người trong Giáo Pháp của Đức Phật.

#### **4. Tự do suy tư và tìm hiểu**

Điểm đặc biệt tiếp theo là người Phật Tử có quyền tự do suy nghĩ và tìm hiểu. Phật Giáo là một tôn giáo độc nhất trong các tôn giáo khác bởi vì Đức Phật cho phép và khuyến khích "tự do suy tư", "tự do tìm hiểu". Chúng ta có thể tìm hiểu, điều tra, thẩm định ngay cả những lời dạy của Đức Phật. Chúng ta có quyền nghi ngờ những

lời dạy của Đức Phật. Người Phật Tử phải loại trừ sự nghi ngờ này bằng sự học hỏi, nghiên cứu, và thảo luận.

Như vậy, Đức Phật cho phép tự do tư tưởng. Đây là điều chúng ta không bao giờ thấy có trong lịch sử của các tôn giáo. Nói cách khác, không có tôn giáo nào có tư tưởng tự do phóng khoáng như Phật Giáo.

Một lần nọ, Đức Phật đến thăm viếng dân chúng Kalama, người dân ở đó đến gặp Ngài và nói rằng: "Thưa Ngài, có nhiều vị thầy của nhiều tôn giáo khác nhau đến xứ của chúng tôi. Đầu tiên một vị thầy đến với chúng tôi, và vị này dạy rằng: "Chỉ có những lời dạy của vị thầy này là đúng, còn những lời dạy của các vị thầy khác là sai. Rồi các vị thầy khác đến với chúng tôi và họ cũng nói rằng: những lời dạy của họ mới đúng còn các lời dạy của các vị khác là sai. Chúng tôi rất bối rối phân vân không biết vị thầy nào nói đúng và vị thầy nào nói sai; những lời dạy nào đúng, những lời dạy nào sai. "Chúng tôi phải làm sao bây giờ?"

Đức Phật bèn nói: **"Này các bạn Kalama, các bạn nghi ngờ về những lời dạy này, bởi vì có rất nhiều vị thầy đến đây và dạy rằng: chỉ có những lời dạy của họ mới đúng, còn lời dạy của kẻ khác là sai; các bạn nghi ngờ như vậy là phải lắm"**. Câu nói này rất quan trọng, bởi vì câu nói này đã cho ta thấy rằng: Đức Phật rất cởi mở trong sự tự do tư tưởng, nhất là tự do tư tưởng về những lời dạy của Đức Phật.

Đức Phật dạy: **"Đừng chấp nhận ngay điều gì chỉ vì đơn thuần nghe người ta nói điều đó"**

Điều này có nghĩa là: Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng bởi vì đã nghe từ một người nào đó nói. Người nào đó đã nói với bạn rằng: lời dạy này là đúng và bạn chấp nhận đó là đúng ngay. Đức Phật dạy: "Không, không chấp nhận ngay điều gì bởi vì chỉ thuần được nghe lời đó".

Rồi Đức Phật lại dạy: **"Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng do truyền thống từ xưa để lại"**.

Điều này có nghĩa là đừng chấp nhận điều gì là đúng vì chúng được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, hoặc điều đó theo truyền thống đã có mặt trong một thời gian lâu dài rồi.

Đức Phật dạy rằng: **"Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng vì nghe theo lời đồn đại"**.

Chẳng hạn như nghe người ta nói như thế này, người ta nói như thế kia... Những lời đồn đại phần lớn không đúng. Như vậy, đừng chấp nhận ngay điều gì là

đúng bởi vì điều đó đã được nhiều người đồn đại.

Rồi Đức Phật lại dạy: **"Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng bởi vì điều đó được ghi lại trong kinh điển của tôn giáo mà bạn đang theo"**. Đó là những điều mà chúng ta đang làm. Chúng ta thường chỉ chấp nhận những điều gì hợp với những kinh sách của tôn giáo mình. Ở đây, Đức Phật dạy rằng: "Đừng chấp nhận ngay điều gì chỉ vì chúng được ghi trong kinh điển mà chúng ta đang theo". Điều này có nghĩa là: Đừng chấp nhận một cách mù quáng một điều gì, ngay cả khi những điều đó phù hợp với kinh sách của tôn giáo mình. Bất kỳ lúc nào bạn cũng cần phải phân tích, tìm hiểu, và thẩm định chúng.

Đức Phật lại dạy: **"Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng, chỉ vì chúng ta cho rằng: nó phải là như vậy"**. Có nghĩa là: Bạn nghĩ rằng: chuyện này phải xảy ra như vậy hay sẽ xảy ra như vậy; và khi nghĩ đến chuyện đó, bạn nghĩ rằng: những điều suy nghĩ và kết luận đó là sự thật.

**"Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng bởi vì mình đã so sánh với những điều khác đã xảy ra trước đây"**.

Đôi lúc bạn liên tưởng từ chuyện này và đem áp dụng cho chuyện kia. Từ chuyện này liên tưởng đến chuyện kia, và kết luận rằng: điều liên tưởng của mình là đúng. Chúng ta thường áp dụng sự liên tưởng này khi chúng ta không thể nào hiểu biết một cách trực tiếp về một điều gì đó. Những gì đến từ sự liên tưởng có thể đúng cũng có thể không đúng. Như vậy, đừng chấp nhận điều gì là đúng chỉ vì chúng ta đã liên tưởng đến một điều khác.

**Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng chỉ vì thấy bề ngoài của nó.**

Đôi khi bạn nhìn thấy một vật gì đó, và vật đó biểu hiện theo một cách thức mà bạn cho nó là sự thật, là đúng, là tốt. Nhiều khi thấy biểu hiện bề ngoài của một vật gì đó có vẻ tốt đẹp, bạn vừa ý, bạn liền kết luận ngay và đánh giá vật đó theo hình dáng bề ngoài của nó. Đừng nhìn bề ngoài của sự vật mà cho rằng: nó là tốt. Nhiều vật, nhiều sự kiện có sự biểu hiện bên ngoài rất tốt đẹp, nhưng bên trong ẩn dấu những gì ngược lại. Như vậy, đừng nhìn bề ngoài của một vật mà đánh giá nó là tốt đẹp thật sự.

**Đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật chỉ vì nó hợp với định kiến của mình đã có từ trước.**

Có thể bạn có một vài định kiến trước về một số sự vật nào đó nên khi sự vật xuất hiện phù hợp với những định kiến có sẵn từ trước của bạn, bạn liền đưa ra kết luận rằng: điều đó là đúng, là tốt đẹp. Như vậy, đừng chấp nhận ngay điều gì là sự

thật bởi vì nó phù hợp với những ý niệm và định kiến của bạn đã có từ trước.

**Đừng chấp nhận ngay một điều gì chỉ vì dường như nó có thể chấp nhận được.**

Đôi lúc bạn nghĩ rằng: có một việc gì đó bạn có thể chấp nhận được nên bạn cho đó là sự thật, là tốt đẹp, nhưng Đức Phật dạy rằng: "Đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật bởi vì bạn chỉ thấy dường như có thể chấp nhận được"; Bạn phải điều tra, thẩm xét, bạn phải thật sự hiểu rõ bằng chính sự quán xét của mình để tìm xem nó đúng hay không.

**Đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật bởi vì bạn nghĩ rằng: vị thầy đáng kính của ta đã làm hay dạy điều đó.**

Điều này có nghĩa là: Bởi vì bạn kính trọng và tin tưởng vị thầy của mình nên tất cả điều gì vị thầy nói ra bạn đều cho là đúng, là sự thật. Đừng xem là sự thật chỉ vì bạn nghĩ rằng: vị thầy đáng kính của ta đã nói. Không nên tin tưởng vào điều gì cho đó là sự thật chỉ vì lời nói hay việc làm đó do vị thầy đáng yêu, đáng kính của ta nói hay làm mà ta phải kiểm chứng lại với những vị thầy khác, phải kiểm chứng lại với kinh điển. Chỉ khi nào bạn tự mình tìm thấy rõ ràng những điều đó đưa đến an lạc và hạnh phúc thì bạn mới chấp nhận nó.

"Đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật bởi vì đã được nghe nói đến v.v... " Vậy chúng ta phải chấp nhận như thế nào, hay thái độ của chúng ta phải như thế nào trước khi chấp nhận một điều gì?

Đức Phật dạy rằng:

**"Khi chính bạn hiểu rằng, biết rằng: điều này là phi đạo đức, điều này bị chê trách, điều này bị những bậc có trí tuệ khiển trách, và điều này khi đem ra thực hành sẽ đưa đến thoái hóa, hư hỏng, đưa đến lo âu, phiền muộn thì đừng chấp nhận nó, hãy từ chối nó.**

Điều này có nghĩa là bạn phải tự mình tìm thấy, tự đặt câu hỏi: Phải chăng những điều này là không đạo đức, bị khiển trách bởi những bậc trí tuệ và những điều này nếu thực hành sẽ đưa đến những điều bất hạnh, lo âu, phiền muộn. Sau khi tìm hiểu như vậy và chính bạn đã thấy rõ chúng đem đến sự tàn lụi, lo âu phiền muộn thì hãy từ bỏ chúng. Khi chính bạn hiểu rõ những điều này là đạo đức, những điều này không bị khiển trách, những điều này được các bậc trí tuệ ca tụng tán dương, những điều này nếu đem ra thực hiện sẽ đem lại an lạc hạnh phúc thì bạn hãy chấp nhận sống với chúng và thực hành đúng dẫn theo.

Như vậy, ở đây Đức Phật dạy rằng:



"Không phải chỉ chấp nhận chúng thôi. Khi bạn đã chấp nhận chúng rồi thì phải đem ra thực hành. Có nghĩa là bạn sống với chúng. Như vậy, những lời dạy của Đức Phật không phải chỉ chấp nhận thôi. Khi các bạn biết rằng: những điều dạy này là những lời dạy đạo đức, không bị trách cứ, được tán dương bởi những người trí tuệ và đem đến sự an lạc hạnh phúc thì hãy thực hành. Bạn phải thực hành chứ không phải chỉ chấp nhận thôi là đủ.

Như vậy, Đức Phật nhấn mạnh đến sự thể hiện hay sự thực hành. Một khi bạn biết những gì đem lại an lạc, đem lại hạnh phúc thì phải đem ra thực hành. Qua lời dạy cho những người Kalama này, và những lời dạy của Đức Phật trong những trường hợp khác, mà chúng ta không nhắc đến trong bài giảng này, cho phép chúng ta - những học trò của Ngài - tự do suy tư, tự do đặt câu hỏi, tự do tìm hiểu.

### **5. Hãy nương tựa vào chính mình và chính mình phải chịu trách nhiệm.**

Đặc tính tiếp theo là nương tựa vào chính mình và chính mình chịu trách nhiệm. Chắc bạn còn nhớ những điều Đức Phật dạy về Luật Nghiệp Báo. Luật Nghiệp Báo nói rằng: Nghiệp bất thiện sẽ đem đến quả đau khổ, Nghiệp thiện sẽ đem đến quả an vui. Điều này có nghĩa là **nếu bạn tạo Nghiệp tốt, bạn sẽ hưởng quả tốt; nếu bạn tạo Nghiệp xấu, bạn sẽ hưởng quả xấu.** Như vậy, để có được kết quả tốt bạn phải dựa vào chính mình. Chính bạn, chỉ có bạn mới chịu trách nhiệm các hậu quả tốt xấu mà bạn đã làm. Bởi vậy, không nên phiền trách người khác về các hậu quả bất thiện mà bạn nhận được; bạn cũng không cần phải cảm ơn người đã đem lại điều tốt đẹp cho bạn. Như vậy, trong Phật Giáo, nương tựa vào chính mình hay tự mình nhận chịu trách nhiệm là một yếu tố rất quan trọng.

Đức Phật muốn chúng ta nương tựa vào chính mình, và không nương tựa vào kẻ khác. Đây là điều đi ngược lại với ý muốn của tất cả chúng ta. Chúng ta không muốn tự mình nỗ lực, chúng ta muốn dựa vào kẻ khác. Chúng ta sẽ không muốn hành thiện nếu có người nào có thể hành thiện thay cho chúng ta. Chúng ta không muốn hành Thiện Minh Sát, nếu ta có thể đạt được kết quả của việc hành thiện từ người khác. Nhưng không ai có thể Giác Ngộ thay cho người khác. Giáo huấn của Đức Phật ngược lại các điều này. Đức Phật thường dạy rằng: giáo huấn của Ngài, những lời dạy dỗ của Ngài, đi ngược dòng nước, không chảy xuôi theo dòng. Bởi ngược dòng nên cần phải cố gắng nhiều. Bởi vậy, chúng ta phải tự mình nỗ lực. Chúng ta phải nương tựa vào chính mình, chúng ta là kẻ cứu chuộc cho chúng ta. Đó là ý nghĩa của các lời dạy của Đức Phật.

Không bao lâu trước khi Niết Bàn, Đức Phật khuyên dạy chúng đệ tử của Ngài các lời sau đây:

**"Con phải là hải đảo của chính mình, sống nương tựa vào chính mình, không có nơi nương tựa nào khác".**

Hãy lấy mình làm hải đảo của chính mình. Hãy lấy mình làm nơi nương tựa. Đừng lấy người khác hay vật khác làm nơi nương tựa.

Rồi Đức Phật lại nói tiếp:

**"Sống với Giáo Pháp, lấy Giáo pháp làm hải đảo của mình. Sống với Giáo pháp lấy Giáo Pháp làm nơi nương tựa, và không có nơi nương tựa nào khác".**

Đầu tiên Đức Phật dạy: "Hãy sống nương tựa vào chính mình, lấy mình làm hải đảo hay chỗ nương tựa của mình ". "Lấy mình làm hải đảo hay chỗ nương tựa của mình " có nghĩa là hãy sống với Giáo Pháp, lấy giáo pháp làm hải đảo hay chỗ nương tựa của mình. "Lấy giáo pháp làm hải đảo hay chỗ nương tựa của mình " có nghĩa là hãy thực hành giáo pháp. Khi chúng ta thực hành giáo pháp là chúng ta đã sống mà lấy mình làm nơi nương tựa của chính mình. Chúng ta nương tựa vào chính chúng ta và không nương tựa vào ai khác.

Như vậy, Đức Phật khẩn thiết kêu gọi học trò của Ngài hãy nương tựa vào chính mình và không nương tựa vào ai khác.

"Nương tựa vào chính mình, lấy mình làm hải đảo của chính mình, đừng nương tựa ai khác" Điều này dường như có vẻ trái ngược lại những điều mà Phật Tử chúng ta làm, đó là: nương tựa Phật, Pháp, Tăng hay Quy Y Phật, Quy Y Pháp, Quy Y Tăng. Và chúng ta cũng thường nghe nói những người nào Quy Y Phật, Pháp, Tăng mới được gọi là Phật Tử. Nương tựa vào Tam Bảo và nương tựa vào chính mình là hai chuyện khác nhau. "Nương tựa vào Tam Bảo" có nghĩa là chấp nhận Phật, Pháp, Tăng là ba sự hướng dẫn tinh thần; xem Phật, Pháp, Tăng là thầy dạy của chúng ta. Nương theo Phật, Pháp, Tăng để tu hành chứ không phải nương theo Phật, Pháp, Tăng rồi không làm gì cả.

Ở đây, "lấy mình làm nơi nương tựa của mình" có nghĩa là bạn phải dựa vào chính mình, tự mình nỗ lực để đạt được kết quả tốt đẹp trong việc thực hành giáo pháp. Không ai có thể đem kết quả của việc thực hành của họ tặng cho bạn. Không ai có thể tu thay cho bạn. Bạn phải tự mình thực hành. Bạn phải tự mình nỗ lực để đạt kết quả. Như vậy, nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng và nương tựa vào chính mình là hai chuyện khác nhau.

Trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy:

"Chính ta là kẻ cứu rỗi ta. Không ai khác có thể là kẻ cứu rỗi ta".

Điều này có nghĩa là chính bạn, chỉ mình bạn mới có thể cứu rỗi bạn, không ai có thể cứu rỗi bạn được. Đây là điều rất quan trọng. Chúng ta muốn Đức Phật cứu vớt mình, nhưng Đức Phật đã nói rằng: chính các bạn là kẻ cứu chuộc của bạn. Điều này Đức Phật muốn nhấn mạnh là ta không phải là kẻ cứu chuộc các người. Ta không thể cứu rỗi các người, các người phải tự cứu lấy mình. Có nghĩa là không một ai có thể cứu rỗi người khác, đừng hiểu rằng: có người nào đó có thể cứu rỗi được các bạn. Không ai có thể cứu rỗi được người khác. Ai nói rằng: mình có thể cứu rỗi được người khác thì người đó đã nói điều không thật.

Tại sao Đức Phật dạy rằng: "Con hãy cứu chính con. Không ai có thể cứu con. Bởi vì "cứu rỗi chính mình" có nghĩa là loại trừ phiền não. Muốn loại trừ phiền não thì chính bạn phải thực hành. Không ai có thể đi vào trong tâm bạn và lấy đi các phiền não đang nằm trong đó. Nếu chuyện này có thể làm được thì thật là may mắn, tốt đẹp cho chúng ta bởi vì chúng ta chẳng cần hành thiền gì cả. Chúng ta chỉ cần đến gặp vị thầy và để cho vị ấy lấy đi phiền não ra khỏi tâm chúng ta. Điều này không thể nào có được; bởi vậy, Đức Phật mới nói rằng: Ta không thể cứu các người, các người phải tự cứu mình. Bởi vì chính chúng ta mới có thể cứu chúng ta thôi. Chỉ có chúng ta mới có thể loại trừ phiền não trong tâm mình. Không ai có thể đi vào trong tâm chúng ta để loại trừ tham, sân, si cho chúng ta. Không ai có thể loại trừ phiền não trong tâm chúng ta được.

Có nhiều người chỉ trích Phật Giáo, và nói rằng: "Tại sao Đức Phật không thể cứu chúng ta nếu Ngài có tâm bi mẫn với tất cả chúng sinh?"

Đức Phật là người có tâm đại bi. Điều này có nghĩa là Đức Phật có tâm bi mẫn đối với tất cả chúng sinh không trừ một ai. Đức Phật không thể cứu chúng sinh, đơn giản bởi vì không thể nào cứu chúng sinh khác được, không ai có thể cứu vớt chúng sinh khác được, mọi người đều có nghiệp riêng của mình; Đức Phật chỉ hướng dẫn phương pháp và để chúng sinh tự cứu. Nếu Đức Phật có thể cứu chúng sinh thì Đức Phật đã cứu hết rồi. Mục đích của người muốn thành Phật là để cứu chúng sinh, nhưng cứu chúng sinh ở đây có nghĩa là giúp chúng sinh tự cứu.

Đức Phật dạy: "**Người nào kiểm soát được chính mình thì người đó có được sự cứu chuộc khó tìm**". Câu này có nghĩa là muốn có được kẻ cứu chuộc khó tìm thì bạn phải kiểm soát chính mình. Bạn phải kiểm soát các căn của mình. Khi các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm) được kiểm soát thì bạn sẽ tìm được kẻ cứu chuộc khó tìm. Nghĩa là bạn trở thành kẻ cứu chuộc chính mình.

Trong một câu kệ khác Đức Phật dạy: "**Chính ta làm điều sai lầm, chính ta làm cho ta ô nhiễm, chính ta loại trừ điều sai lầm và chính ta làm cho ta thanh tịnh**". Như vậy, điều sai lầm hay bất thiện được làm bởi chính ta, và chính ta làm cho ta ô nhiễm. Khi làm điều bất thiện ta đã làm ô nhiễm chính ta. Và chính ta loại trừ điều bất thiện. Khi ngăn giữ không làm điều bất thiện thì chúng ta làm cho chúng ta trong sạch. Khi làm điều thiện là chúng ta đã trong sạch chính mình. Như

vậy, trong sạch hay ô nhiễm tùy thuộc vào chính chúng ta. Chúng ta có thể làm cho chúng ta ô nhiễm, chúng ta có thể làm cho chúng ta trong sạch. Chúng ta không thể làm cho người khác ô nhiễm hay trong sạch được. Bởi thế, Đức Phật dạy: **"Trong sạch hay ô nhiễm tùy thuộc vào chính ta. Không ai có thể làm cho người khác trong sạch được"**. Chúng ta phải ghi nhớ điều này: "Trong sạch hay ô nhiễm tùy thuộc vào chính ta". Như vậy, chúng ta có thể làm cho chúng ta trong sạch hay ô nhiễm, không ai có thể làm cho người khác trong sạch, không ai có thể làm cho người khác thoát khỏi mọi phiền não.

## 6. Không chấp nhận giai cấp.

Đạo Phật không chấp nhận giai cấp. Đức Phật sinh ra trong một xã hội mà con người được chia ra làm bốn giai cấp. Đây là sự phân chia rất khắc nghiệt và ép buộc người giai cấp này không được liên hệ hay cưới hỏi giai cấp khác. Hệ thống giai cấp tạo nên nhiều đau khổ cho mọi người. Đức Phật không chấp nhận hệ thống giai cấp, nhưng chúng ta cũng không thể nói Đức Phật đã loại trừ giai cấp trong xã hội Ấn Độ bởi vì Ngài không thể làm được. Ngài muốn loại bỏ giai cấp, nhưng Ngài không làm được. Chúng ta không thể nói rằng: Đức Phật đã loại bỏ giai cấp ở Ấn Độ, nhưng Ngài loại bỏ hệ thống giai cấp trong những người học trò của Ngài. Bất kỳ một ai khi đã gia nhập tăng đoàn thì phải để giai cấp lại đằng sau và khởi đầu một đời sống mới, vượt lên trên hệ thống giai cấp. Có nghĩa là sau khi trở thành một nhà sư thì họ chỉ là một nhà sư, và họ đã mất giai cấp của mình. Họ không còn giai cấp chiến sĩ, Bà la môn, thương gia hay cùng đinh. Khi đã xuất gia, nhà sư chỉ là nhà sư thôi. Bởi vậy, **trong số các học trò của Đức Phật, đặc biệt là những nhà sư, Đức Phật có thể loại bỏ sự phân biệt giai cấp. Người nào đã gia nhập tăng đoàn thì trở thành bình đẳng với những vị sư khác.**

Có một câu chuyện về các hoàng tử dòng dõi Thích Ca và người thợ hớt tóc của họ. Các vị hoàng tử và người thợ hớt tóc của mình đều muốn trở thành nhà sư; họ bèn đến gặp Đức Phật, nhưng những vị hoàng tử xin Đức Phật hãy cho người thợ hớt tóc xuất gia trước, và những vị hoàng tử xuất gia sau. Bởi vì trong giáo pháp của Đức Phật, người nào xuất gia trước trở thành đàn anh, người xuất gia sau trở thành đàn em, không phân biệt tuổi lớn hay nhỏ. Bởi vậy, những vị hoàng tử Thích Ca bạch với Đức Phật (Đức Phật cũng thuộc về dòng dõi Thích Ca): "Bạch Ngài, những người thuộc dòng dõi Thích Ca của chúng ta rất cao ngạo. Để loại trừ sự cao ngạo nên chúng con xin Ngài cho người thợ cạo xuất gia trước và để chúng con kính trọng người thợ cạo. Đức Phật đã cho người thợ cạo xuất gia trước, rồi mới cho các hoàng tử dòng Thích Ca xuất gia sau. Các bạn có biết người thợ hớt tóc đó là ai không?

Người thợ cạo đó sau này là Đại Đức Upāli, vị Sư được Đức Phật tuyên dương là

“Người Giữ Giới Luật Đệ Nhất”.

Trong kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ nhất, chính Ngài Upāli đã tụng đọc thuộc lòng tạng Luật và Ngài Ānanda đã tụng đọc thuộc lòng tạng Kinh. Như vậy, Ngài Upāli đã trở thành một vị đại đức, một nhà sư ưu tú trong số những học trò của Đức Phật. Trước đây Ngài Upāli là một thợ cạo. Thợ cạo được thời này xếp vào giai cấp cùng đinh.

Một trong những điều đặc biệt đáng ca ngợi mà những tôn giáo thời bấy giờ không có được là trong Phật Giáo không có giai cấp. Trong giáo pháp của Đức Phật những người đã trở thành những nhà Sư thì họ trở thành ngang nhau. Những nhà Sư mất hẳn tên và dòng dõi cùng giai cấp của mình. Bây giờ họ chỉ là những nhà Sư hay những ẩn sĩ trong giáo pháp của Đức Phật.

Giáo pháp của Đức Phật được so sánh như một đại dương. Có nhiều dòng sông chảy vào đại dương. Trước khi chảy vào đại dương những dòng sông này có tên riêng, như sông Hằng, sông Cửu Long, sông Hoàng Hà v.v... nhưng một khi những dòng sông này chảy ra đại dương thì chúng sẽ mất hẳn tên riêng của chúng; bây giờ chúng chỉ còn là một thành phần của nước, chúng chỉ là đại dương mà thôi. Cũng vậy, trước khi gia nhập Tăng đoàn thì những nhà Sư có thể là những chiến sĩ, những vị bà la môn, những thương gia, những người cùng đinh; nhưng một khi họ đã gia nhập Tăng đoàn thì họ mất hẳn tên riêng và dòng dõi, nghĩa là họ mất hẳn giai cấp. Bây giờ họ chỉ đơn giản là những nhà Sư, những ẩn sĩ hay là những người con, những học trò của Đức Phật. Đó là đặc tính kỳ diệu thứ tư trong giáo pháp và trong giới luật của Đức Phật. Có tám sự kỳ diệu trong giáo pháp và trong giới luật của Đức Phật, và đây là sự kỳ diệu thứ tư.

Theo lời Phật dạy, **một người trở nên thấp hèn hay cao thượng không phải do từ sự sinh trưởng mà do Nghiệp (hay hành vi tạo tác) của họ.** Nếu chúng ta tạo Nghiệp tốt thì chúng ta trở thành người cao thượng, nếu chúng ta tạo Nghiệp xấu thì chúng ta trở thành người thấp hèn, dầu cho chúng ta sinh ra ở dòng dõi nào thì điều đó cũng không quan trọng. Như vậy, sinh ra trong dòng dõi cao hay thấp không quyết định được tư cách của một người, tư cách của một người được xác định qua hành vi của người đó. Do đó, Đức Phật dạy hành vi là Nghiệp. Hành vi hay Nghiệp là yếu tố quan trọng quyết định sự thấp hèn hay cao thượng của một người.

### **7. Sự bình đẳng giữa nữ giới và nam giới trong sự Giác Ngộ.**

Một đặc tính khác trong Phật Giáo là phụ nữ không bị đánh giá thấp hơn nam giới, không bị loại ra khỏi khả năng Giác Ngộ. Phụ nữ không bị coi thường, vẫn được xem là có khả năng Giác Ngộ như nam giới. Trong giáo pháp của Đức Phật, phụ nữ được quyền Giác Ngộ như nam giới. Nam hay nữ không phải là yếu tố quan trọng quyết định sự Giác Ngộ hay không. Dù là nam hay nữ, nếu bạn tuân theo những lời chỉ dạy của Đức Phật và tinh tấn thực hành thì bạn sẽ Giác Ngộ. Phụ nữ có đủ khả

năng để Giác Ngộ như nam giới. Có những phụ nữ trong nhiều khả năng đặc biệt đã đạt được địa vị cao trọng, thánh thiện nhất. Vào thời Đức Phật còn tại thế, về phía nam giới, Ngài Sariputta có trí tuệ bậc nhất, và Ngài Moggallana có thần thông bậc nhất. Cũng vậy, về phía nữ giới có hai Tỳ Khưu Ni Khema và Uppalavaṇṇa cũng có khả năng và địa vị tương đương. Tỳ Khưu Ni Khema có trí tuệ bậc nhất và Tỳ Khưu Ni Uppalavaṇṇa có thần thông bậc nhất. Như vậy nữ giới cũng có địa vị cao trọng trong giáo pháp của Đức Phật.

Trước khi Đức Phật ra đời, và ngay thời kỳ Đức Phật còn sống, phụ nữ Ấn Độ có địa vị rất thấp kém. Trong giáo pháp của Đức Phật, nữ giới được ngang bằng với nam giới. Nữ giới được mọi người tôn trọng. Phật Tử đến gặp các vị Tỳ Khưu Ni để học hỏi và nghe lời dạy bảo của các Ngài. Phụ nữ có đầy đủ cơ hội giống như nam giới để thực hành giáo pháp của Đức Phật và Giác Ngộ Đạo Quả A La Hán.

Khi bà Gotami, dưỡng mẫu của Đức Phật, xin Ngài cho bà và những phụ nữ khác gia nhập Tăng đoàn, Đức Phật đã từ chối ba lần. Khi ngài Ānanda gặp bà Mahā Pajāpati và hiểu rõ sự từ chối của Đức Phật, Ānanda bèn xin Đức Phật cho bà Mahā Pajāpati và các phụ nữ theo bà xuất gia, Đức Phật lại từ chối. Ānanda bèn thưa với Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, những phụ nữ nếu xuất gia tu hành dưới giáo pháp của Ngài có thể đạt được đạo quả không?” Câu này có nghĩa là phụ nữ nếu xuất gia trở thành một vị tu sĩ thì họ có thể đạt được đạo quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán chăng. Đức Phật đã trả lời bằng một câu xác định: “Phụ nữ có khả năng trở thành một vị Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán”. Nghe thế Ānanda bèn bạch Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, phụ nữ có thể tu hành trở thành Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán vậy thì tại sao Ngài không cho nhũ mẫu Gotami xuất gia tu hành. Nhũ mẫu đã có ơn sâu với Ngài, chính nhũ mẫu đã cho Ngài bú mớm trong khi để con mình cho những người vú khác nuôi”. Cuối cùng Đức Phật chấp nhận cho phụ nữ gia nhập Tăng đoàn.

Nếu bạn đọc giới luật của cả Tỳ Khưu và Tỳ Khưu Ni thì bạn có thể nói có vài sự khác biệt trong hai bộ luật này. Tôi nghĩ rằng: chúng ta phải chấp nhận có những sự khác biệt, nhưng tôi không nghĩ điều đó chống đối lại phụ nữ, chỉ là có sự khác biệt giữa Tỳ Khưu với Tỳ Khưu Ni thôi. Sở dĩ có sự khác biệt như vậy bởi vì đây là những điều cần thiết để ngăn ngừa cũng như tạo sự an toàn và trong sạch cho Tăng Đoàn và Ni Đoàn. Đồng thời sự khác biệt này cũng giúp cho giáo pháp được phát triển thuận lợi. Bởi vậy, trong giới luật của Tỳ Khưu Ni có cấm chế phụ nữ làm một số hành vi mà nam giới không bị cấm. Trong các trường hợp đó, chúng ta có thể nói có vài sự khác biệt hay có thể gọi là sự kỳ thị, nhưng về lãnh vực thực hành để đạt được sự Giác Ngộ thì không có sự phân biệt nào. Nam và nữ đều có đủ khả năng để Giác

Ngộ như nhau. Có những phụ nữ có thể đạt được những kết quả tốt đẹp hơn nam giới, và cũng có những người nam có khả năng hay đạt được kết quả tốt hơn nữ. Như vậy, về phương diện thực hành và về phương diện Giác Ngộ không có sự phân biệt hay kỳ thị nào.

Các bạn đã từng nghe câu chuyện về bà Matikamātā. Bà hành thiền theo lời hướng dẫn của ba mươi vị Tỳ Khưu và đã đạt được Giác Ngộ trước ba mươi vị đó. Bà đã đắc tầng thánh thứ ba chứ không phải chỉ là tầng thánh thứ nhất hay thứ nhì; trong khi đó, những vị Sư hướng dẫn cho bà chưa đạt được thành quả nào. Bởi thế, không thể nói rằng bởi vì bạn là người nữ nên bạn không thể đạt được sự Giác Ngộ nào và chỉ có người nam mới Giác Ngộ được. Như vậy, không có sự phân biệt nam nữ về vấn đề Giác Ngộ Đạo Quả trong Phật Giáo.

### **8. Khoan dung tha thứ.**

Một trong những đặc điểm nổi bật trong Phật Giáo là khoan dung tha thứ. Không chỉ khoan dung tha thứ đối với con người mà ngay cả đối với con vật. Lòng khoan dung tha thứ trong Phật Giáo cao thượng hơn tất cả tôn giáo khác. Một lần nọ Đức Phật dạy chư Tăng: *"Này các thầy Tỳ Khưu, dù cho có người nào dùng cửa hai lưỡi cửa đứt tay chân con thì con cũng không được để cho tâm bị ô nhiễm mà tức giận người đó. Người nào còn giận dữ khi bị ai cửa tay chân mình thì người đó chưa thực hành đúng theo lời dạy của Như Lai"*. Như vậy, dù cho kẻ thù cửa tay chân bạn bằng cái cửa hai lưỡi bạn cũng không nên nóng giận, nếu bạn còn giận dữ thì bạn cũng chưa thực hành đúng theo lời dạy của Đức Phật. Tôi nghĩ đây là điều thực sự khó thực hành. Bởi vậy, trong Phật Giáo sự khoan dung tha thứ, không giận dữ, sân hận có tầm quan trọng đặc biệt. Lòng khoan dung tha thứ này còn được phát triển đến cả các loài thú. Bởi vậy, giới đầu tiên của người Phật Tử phải giữ là không sát hại sinh mạng của chúng sinh dù đó là người, súc vật hay những côn trùng bé nhỏ. Như vậy, lòng khoan dung tha thứ hay tình thương của những người Phật Tử không phải chỉ giới hạn trong sự thương yêu con người mà thương yêu tất cả chúng sinh.

Tôi hy vọng các bạn đã biết câu chuyện của hoàng đế Asoka, một vị vua Ấn Độ. Trước khi trở thành một Phật Tử, vua Asoka là một vị hoàng đế hiếu chiến. Ông đã chinh phạt nhiều quốc gia. Một trong những trận đánh lớn là trận Kalinga, một trận chiến khùng khiếp với hàng trăm ngàn người bị giết. Về sau nhà vua trở thành một Phật Tử. Sau khi trở thành người con Phật, thay vì dùng gươm đao để chinh phục, nhà vua dùng Giáo Pháp của Đức Phật để chinh phục các xứ khác. Ông đã để lại nhiều lời dạy về tình thương, khoan dung tha thứ, những lời dạy này đã được khắc trên nhiều trụ đá. Hiện nay vẫn còn tìm thấy nhiều trụ đá ghi khắc những lời dạy về tình thương của vua Asoka rải rác nhiều nơi ở xứ Ấn Độ. Rất nhiều các lời dạy của

ông đã được các nhà khảo cổ tìm thấy. Những câu này được ghi bằng một loại văn tự cổ Ấn Độ. Trong một trụ đá đã ghi lại các lời sau: **“Ta tôn trọng mạng sống của những chúng sinh có hai chân, bốn chân, chim chóc, và những sinh vật dưới nước”**. Như vậy, những lời dạy của Đức Phật đã chuyển một hoàng đế hiếu sát thành một vị vua nhân từ, không chỉ nhân từ đối với con người mà còn đối với tất cả các sinh vật trên cạn dưới nước.

### 9. Không có Thánh Chiến.

Một đặc tính đặc biệt là không có thánh chiến trong lịch sử Phật Giáo. Chưa bao giờ có việc nhân danh Phật Giáo để tạo ra những cuộc tàn sát nhau. Trong lịch sử thế giới cũng như trong lịch sử các quốc gia, chưa bao giờ có các cuộc chiến tranh gây ra bởi những người Phật Tử nhân danh Phật Giáo để giết hại tín đồ của các tôn giáo khác. Đạo Phật luôn luôn dạy chúng ta có tình thương, khoan dung tha thứ. Trong lịch sử, những Phật Tử bị sát hại bởi những người nhân danh tôn giáo khác như Hindu và Hồi giáo, chưa bao giờ có những cuộc chiến tranh của những người nhân danh Phật Giáo đi tiêu diệt các tôn giáo khác. Trên một trụ đá vua Asoka đã ghi lại: **“Người nào nhân danh tôn giáo mình để tiêu diệt hay bức hại những người theo tôn giáo khác là đã tự đào hố chôn tôn giáo mình”**. Một điểm rất quan trọng là không có thánh chiến, không có sự giết hại nhân danh Phật Giáo trong lịch sử Phật Giáo.

Có rất nhiều yếu tố quan trọng, tốt đẹp khác trong Phật Giáo, nhưng tôi nghĩ chúng ta tìm hiểu những yếu tố trên cũng tạm đủ. Tôi nghĩ chúng ta rất may mắn làm một người Phật Tử thực hành theo lời dạy của Đức Phật. Và là một Phật Tử nên chúng ta được tự do tìm hiểu, được tự do đặt câu hỏi, được tự do giải nghi cho bản thân, được tự do truy tầm tìm kiếm. Là người Phật Tử, chúng ta là chủ nhân ông của chính mình, chúng ta là những kiến trúc sư xây dựng tương lai cho chính chúng ta. Chúng ta là những người nương tựa vào chính mình để mang lại an vui hạnh phúc cho bản thân và cho người khác. Những người Phật Tử thực hành theo lời dạy của Đức Phật sẽ là những người có trách nhiệm, là những công dân tốt, cống hiến an bình và hạnh phúc cho xã hội. Những người Phật Tử cố gắng tùy theo năng lực của mình thực hành những việc thiện lành, tránh xa Nghiệp ác và loại trừ phiền não trong tâm.



## **Chương 8**

### **CÁC HẠNG CHÚNG SINH**

### **TRÊN ĐƯỜNG GIẢI THOÁT**

Đây là một loạt bài giảng căn bản về Phật Pháp. Các bạn đã được học về Đức Phật, một số những lời dạy quan trọng của Ngài. Các bạn cũng đã được học một số đặc tính đặc biệt đáng quý của Đức Phật. Hôm nay chúng ta sẽ học làm thế nào để đi trên con đường phát triển tâm linh.

Trong khi dạy dỗ, Đức Phật đã đưa ra con đường phát triển tâm linh cho các đệ tử của Ngài đi theo. Những người nào đi trên con đường này cuối cùng sẽ thoát khỏi mọi điều đau khổ. Trước khi chúng ta tìm hiểu thế nào là con đường phát triển tâm linh, chúng ta cần biết đến có nhiều hạng chúng sinh, nhiều cá nhân khác nhau trên con đường phát triển tâm linh, chúng ta sẽ bắt đầu từ những người thấp nhất cho đến những người cao nhất trên con đường phát triển tâm linh.

Người đi trên con đường phát triển tâm linh có thể chia làm hai hạng:

- Hạng thứ nhất là puthujjana (người thế tục hay chưa Giác Ngộ).
- Hạng thứ hai là Ariya hay các bậc thánh nhân.

Puthujjana có nghĩa là thế tục, là những người chưa Giác Ngộ Đạo Quả. Như vậy người thế tục là người chưa trở thành thánh nhân. Ariya là những người đã đạt các quả thánh. Puthuj-jana có nghĩa là "những người tách rời khỏi những người Giác Ngộ", còn có nghĩa là những người chưa giác ngộ hay nhóm đa số thế tục.

#### **A. Puthujjāna (Người thế tục)**

Có hai loại puthujjana. Loại thứ nhất gọi là andha putthujjana (người thế tục mù lòa), và loại thứ hai là Kalyāṇa puthujjana (người thế tục hiểu biết)

##### 1. Andha puthujjana (người thế tục mù lòa):

Người thế tục mù lòa là người không hiểu giáo pháp của Đức Phật, là người chưa nghe giáo pháp của Đức Phật, là người không tìm hiểu giáo pháp của Đức Phật. Những lời dạy của Đức Phật bao gồm những pháp như: Ngũ Uẩn, Căn, Trần, Xứ, Thập Nhị Nhân Duyên, Tứ Niệm Xứ v.v... Những pháp này là các đề tài được Đức Phật dạy. Một người chưa biết hoặc không hiểu những giáo pháp này được gọi là những người thế tục mù lòa.

##### 2. Kalyāṇa puthujjana (người thế tục hiểu biết)

Người thế tục hiểu biết là người hiểu giáo pháp của Đức Phật như: Ngũ Uẩn,

Căn, Trần, Xứ, Thập Nhị Nhân Duyên, Tứ Niệm Xứ v.v... Người này không những hiểu biết giáo pháp mà còn có khả năng bàn luận và phân tích giáo pháp cho người khác hiểu. Đôi khi nhờ hiểu biết, nhờ khả năng bàn luận về giáo pháp nên những người này có đức tin xác quyết về giáo pháp của Đức Phật. Như vậy, muốn trở thành người kalyāṇa puthujjana (người thế tục hiểu biết), chúng ta phải học hỏi giáo pháp Phật.

### 3. Bodhisatta (Bồ Tát)

Bodhisatta có nghĩa là Phật sẽ thành hay là vị Phật tương lai. Có nghĩa là người chắc chắn sẽ thành một vị Phật trong tương lai, nhưng hiện tại vẫn còn là một puthujjana hay một người chưa Giác Ngộ. Theo Phật Giáo, trở thành một Bodhisatta không phải dễ; vì vị này phải phát lời thệ nguyện muốn trở thành Phật trong tương lai trước một vị Phật còn đang tại thế, (Không thể phát nguyện trước tượng Phật, ảnh Phật hoặc vị Sư hay các người khác), và phải được vị Phật còn tại thế đó thọ ký, có nghĩa là vị Phật đó phải tuyên bố rằng: vị Bồ Tát này chắc chắn sẽ thành Phật trong tương lai vào một thời điểm xác định nào đó. Chỉ đến lúc đó vị này mới là một vị Bồ Tát (Bodhisatta).

Do vậy, để trở thành một vị Bồ Tát là điều không phải dễ trong giáo pháp Phật. Lời phát nguyện chỉ được thọ ký nếu người phát nguyện trở thành Bồ Tát có bảy năng lực và phẩm hạnh khác nữa:

1 - Vị này phải là con người, không phải là chư thiên.

2- Phải là một người nam, đây là điều quy định trong kinh điển.

3 - Có đủ năng lực để trở thành một vị A La Hán ngay trong kiếp sống đó. Khi Bồ Tát Sumedha, tiền thân của Đức Phật Thích Ca thề nguyện dưới chân Đức Phật Nhiên Đăng (Dipankara) thì vị này đã có các loại thần thông (abhiñña) và Sumedha có đầy đủ khả năng để trở thành một vị A La Hán, nếu Ngài muốn, vì Ngài có đủ điều kiện. Mặc dù có đủ điều kiện để trở thành A La Hán dễ dàng, nhưng ẩn sĩ Sumedha không muốn trở thành A La Hán ngay trong kiếp sống đó, và chấp nhận trải qua một thời gian dài vô tận để thực hành hạnh Bồ Tát vì Ngài muốn giúp đỡ, chỉ dẫn chúng sinh tự cứu mình thoát khỏi sự đau khổ trong sinh tử luân hồi.

4 - Phải phát lời thệ nguyện trước một vị Phật hiện tiền.

5 - Phải là một nhà sư hay một vị ẩn sĩ.

6 - Phải có đủ tất cả các loại thần thông, có nghĩa là phải thực hành Thiền Định, đạt hết tất cả các tầng định và thực tập phát triển thần thông.

7 - Phải có tâm nguyện, ý muốn mạnh mẽ để trở thành một vị Phật dù cho có phải bỏ cả thân mạng này.

8 - Có đủ nghị lực, quyết tâm mãnh liệt để trở thành một vị Phật như có tinh tấn mãnh liệt, sự kiên trì, sức kham nhẫn dù phải gặp rất nhiều khó khăn trở ngại. Sự quyết tâm mãnh liệt của vị này được ghi lại trong Chú Giải như sau:

Giả sử toàn vũ trụ đều phủ đầy các kiếm nhọn. Nếu có người nào bảo rằng: nếu bạn có thể đi trên các mũi kiếm nhọn từ đầu này đến đầu kia vũ trụ thì thành Phật thì vị này cũng sẽ đi. Hay cả thế giới này bao phủ bởi những rừng tre hoặc dây leo đầy gai nhọn, nếu ai đi xuyên qua rừng tre hoặc dây leo này thì sẽ thành Phật thì vị này cũng sẵn sàng vượt qua khu rừng này. Hoặc người này nghe rằng: muốn đạt quả Phật thì phải chịu ở dưới địa ngục bốn A Tăng Kỳ kiếp và một trăm ngàn đại kiếp thì vị này cũng sẵn sàng chịu.

Nếu một vị nào có đủ tám đặc tính trên thì ước nguyện của vị đó sẽ được thành tựu. Có nghĩa là vị này sẽ trở thành một vị Bồ Tát hay có thể nói vị đó là một vị Bồ Tát.

Trong kinh còn ghi lại rằng: Một người khi đã được thọ ký trở thành Bồ Tát thì trong tương lai không bị những khiếm khuyết sau đây:

1 - Không bị mù, câm, điếc khi mới sinh ra.

2 - Không bị khù khờ khi mới sinh ra.

3 - Không bị tàn tật khi mới sinh ra.

4 - Phải sinh ra ở vùng trung tâm Ấn Độ, tiếng Pāli gọi là Majjhima Desa có nghĩa là trung tâm của một xứ.

5 - Không sinh trong giai cấp nô lệ, có nghĩa là không phải là người nô lệ.

6 - Không tin vào thuyết Tiền Định, nghĩa là luôn tin tưởng vào luật Nghiệp Báo, Luật Nhân Quả.

7 - Không bị thay đổi giới tính.

8 - Không phạm ngũ nghịch đại tội.

9 - Không phải là người cùi.

10 - Không sinh làm những con thú nhỏ hơn chim cú, lớn hơn con voi.

11 - Không trở thành quỷ đói, quỷ khát, quỷ bị đốt cháy.

12 - Không tái sinh vào địa ngục A tỳ. Địa ngục A tỳ là địa ngục lớn nhất, thấp nhất và khổ sở nhất.

13 - Không sinh ở địa ngục lokantarika, là địa ngục nằm giữa ba hệ thống thế giới. Địa ngục này được giải thích giống như có ba khay tròn khi để lại gần nhau có khoảng trống ở giữa, khoảng trống này được gọi là lokantarika.

14 - Trong cõi dục giới, không sinh làm ma vương.

15 - Khi sinh trong sắc giới, thì không sinh vào cõi vô tưởng.

16 - Không sinh vào cõi suddhāvāsa (Tịnh Cư Thiên) là cõi trời của những vị thánh thứ ba.

17 - Không tái sinh vào cõi arupavacara (cõi vô sắc) cõi này chỉ có tâm thức mà không có hình sắc.

18 - Phải sinh ra trong hệ thống thế giới này mà không phải của hệ thống thế giới khác.

Đó là mười tám điều khiếm khuyết mà một vị Bồ Tát sẽ không phải chịu trong suốt quá trình thực hành Bồ Tát hạnh.

Vị Bồ Tát phải làm gì? Phải thực hành những hạnh gì? Vị Bồ Tát phải thực hành mười Ba La Mật (mười đặc tính hoàn hảo). Mười Ba La Mật này có ba hạng để thực hành, đó là sơ Ba La Mật, trung Ba La Mật và thâm Ba La Mật. Vị Bồ Tát phải thực hành cho đến hạng Ba La Mật cao nhất tức là thâm Ba La Mật.

Chữ Bodhisatta được dịch là "một vị Phật sẽ thành" hay những nghĩa tương tự như thế. Chữ Bodhisatta gồm hai chữ Bodhi và satta. Chú Giải giải thích Bodhi bằng ba nghĩa.

Nghĩa thứ nhất, Bodhi có nghĩa là người dính mắc vào Bodhi. Ở đây Bodhi có nghĩa là Giác Ngộ Phật quả. Dính mắc vào có nghĩa rất mong muốn trở thành một vị Phật. Theo nghĩa này thì một người như vậy được gọi là Bodhisatta.

Nghĩa thứ hai, Bodhi có nghĩa là người có trí tuệ. Ở đây chữ satta có nghĩa là một chúng sinh và Bodhi có nghĩa là trí tuệ nên Bodhisatta có nghĩa là một người có trí tuệ hay "trí giả". Một vị Bồ Tát luôn luôn có trí tuệ. Ngay cả khi Ngài tái sinh làm một con thú thì Ngài cũng là một con thú có trí tuệ. Như vậy theo nghĩa thứ hai thì Bodhisatta có nghĩa là người trí tuệ hay là người sở hữu trí tuệ.

Nghĩa thứ ba, là người Giác Ngộ hay chúng sinh Giác Ngộ. Có nghĩa là một người chắc chắn sẽ Giác Ngộ quả Phật. Như vậy, muốn trở thành một vị Bồ Tát không phải là điều dễ dàng.

Chúng ta đã nghiên cứu nhiều loại puthujjana và chúng ta đã biết rằng: trong

Phật Giáo, Bodhisatta vẫn còn là một người bình thường chưa loại trừ được phiền não. Bodhisatta là người chưa Giác Ngộ, vẫn còn là người thế tục. Bởi vì Bodhisatta vẫn còn là puthujjana (thế tục) nên đôi lúc Ngài phải tái sinh làm thú, đôi lúc tái sinh làm người, đôi lúc tái sinh làm trời. Nếu Ngài đã Giác Ngộ rồi thì Ngài không thể nào tái sinh là một con vật được. Đó là lý do tại sao trong Phật Giáo Bồ Tát vẫn còn là puthujjana, chúng sinh thế tục. Mặc dù còn là một chúng sinh thế tục, nhưng là một chúng sinh thế tục rất đặc biệt. Tại sao gọi là người thế tục đặc biệt hay người phàm phu đặc biệt? Bởi vì Ngài đã vất bỏ cơ hội Giác Ngộ và có hạnh nguyện chịu đau khổ trong vòng luân hồi sinh tử suốt bốn A Tăng Kỳ đại kiếp và một trăm ngàn đại kiếp để trở thành một vị Phật Toàn Giác cứu độ chúng sinh.

Bởi vì Bồ Tát chưa Giác Ngộ, vẫn còn là kẻ phàm phu, dù là kẻ phàm phu đặc biệt đi nữa thì trong Phật Giáo cũng không đặt các vị Bồ Tát ngang hàng với chư Phật. Trong thực tế, chúng ta rất ít khi thấy tượng những vị Bồ Tát để thờ trong các tự viện Phật Giáo. Và người Phật Tử không có lễ lạy Bồ Tát như lễ lạy Đức Phật.

### **B. Ariya: (Bậc Giác Ngộ)**

Những bậc Giác Ngộ là những vị đã đạt đến những tầng mức Giác Ngộ, nghĩa là đã chứng ngộ, thấy rõ Tứ Diệu Đế - Bốn chân lý cao thượng và là người đã loại trừ các phiền não trong tâm.

Có bốn hạng người Giác Ngộ, ngoại trừ các vị Phật Toàn Giác và Phật Độc giác. Nếu tính chung cả Phật Toàn Giác và Phật Độc Giác thì chúng ta có thể nói là có sáu loại Ariya, sáu loại người Giác Ngộ.

#### **1. Sotāpanna: Tu Đà Hoàn**

Loại người Giác Ngộ thứ nhất là Sotāpanna. Sotāpanna có nghĩa là nhập lưu hay đã đi vào dòng thánh đạo. Sotāpanna loại trừ hai loại phiền não là tà kiến và hoài nghi. Đây là tầng Giác Ngộ đầu tiên. Thông thường khi một người đã trở thành Sotāpanna thì vị này chỉ còn tái sinh bảy lần trong vòng luân hồi. Điều này không có nghĩa là phải tái sinh bảy lần, nhưng có thể tái sinh từ một lần đến bảy lần. Bởi vậy có ba hạng Sotāpanna. Hạng thứ nhất là còn tái sinh bảy kiếp sống nghĩa là còn tái sinh trong vòng luân hồi tối đa là bảy kiếp. Dù trong sáu kiếp sống đầu tiên không có cơ hội để tu hành thì đến kiếp thứ bảy cũng có cơ hội trở thành A La Hán.

Hạng Sotāpanna thứ hai là những vị chỉ còn tái sinh một kiếp trong tương lai và trong kiếp tương lai này vị đó sẽ trở thành A La Hán, chấm dứt tất cả phiền não.

Hạng Sotāpanna thứ ba là những vị phải còn tái sinh từ hai đến sáu kiếp trong

tương lai và sẽ đắc quả A La Hán.

## 2. Sakadāgāmi: Tư Đà Hàm

Tư Đà Hàm còn gọi là Nhất lai. Vị Tư Đà Hàm chỉ còn tái sinh làm người một lần nữa. Vị này không có loại trừ thêm phiền não nào nữa so với Tư Đà Hoàn. Vị này chỉ làm cho những phiền não còn lại giảm bớt.

Theo Chú Giải có năm loại Tư Đà Hàm. Thứ nhất là những người trở thành Tư Đà Hàm ngay trong kiếp sống này và cuối cùng chết ngay trong kiếp sống này. Có nghĩa là vị đó đầu tiên đắc quả Tư Đà Hàm và sau đó cũng đắc quả A Na Hàm và A La Hán cũng ngay trong kiếp sống này và thoát khỏi vòng luân hồi trong kiếp sống này.

Hạng Tư Đà Hàm thứ hai là vị đó đắc quả Tư Đà Hàm trong kiếp sống này và kiếp kế tiếp tái sinh trong quả trời và trở thành A Na Hàm, A La Hán, nhập Niết Bàn tại cõi đó.

Hạng thứ ba là những vị đắc quả Tư Đà Hàm trên cõi trời rồi tái sinh làm người và đắc quả A Na Hàm, A La Hán, và chết trong cõi người này. Như vậy đây là một vị đắc Tư Đà Hàm tại cõi trời rồi tái sinh làm người, Giác Ngộ Đạo Quả và Niết Bàn trong cõi người.

Hạng Tư Đà Hàm thứ tư là đắc quả Tư Đà Hàm ở cõi trời, tái sinh lại trên cõi trời và tu hành đắc quả thánh thứ ba và thứ tư trên cõi trời đó.

Hạng thứ năm mới chính là Tư Đà Hàm thực thụ. Vị này Giác Ngộ Tư Đà Hàm ở cõi người và tái sinh vào cõi trời, hưởng quả ở đó rồi trở lại làm người nữa rồi tu hành đắc quả thánh thứ ba, thứ tư. Đây là vị đắc quả thánh thứ hai ở cõi người, sau đó tái sinh vào cõi trời, rồi lại chết ở cõi trời, tái sinh vào cõi người, đắc quả A La Hán ở cõi người và Niết Bàn tại cõi người.

## 3. Anāgāmi: A Na Hàm (Bất lai)

A Na Hàm là vị không còn tái sinh ở đây nữa. Chữ ở đây có nghĩa là cõi dục giới. Không có nghĩa chỉ là cõi người mà bao gồm cả cõi người và cõi trời dục giới. Như vậy một cách chính xác thì A Na Hàm là một vị không còn trở lại cõi dục giới. Vị A Na Hàm đã loại trừ Sân Hận và Tham Ái cõi dục giới, hai loại phiền não này đã được loại trừ hoàn toàn. Có nghĩa là ngài đã cắt đứt hẳn hai loại phiền não này nên chúng không thể khởi sinh trong tương lai nữa. Như vậy vị A Na Hàm không còn trở lại cõi dục giới vậy thì vị này tái sinh ở đâu? Vị này sẽ tái sinh vào cõi Sudhāvāsa là cõi Phạm Thiên.

### **Có năm loại A Na Hàm.**

Hạng A Na Hàm thứ nhất là một vị tái sinh ngay vào cõi cao và vị này đặc quả A La Hán trước khi tuổi thọ chấm dứt. Có nghĩa là vị này hiện tại đang đặc quả thánh thứ ba ở đó và chết ở cõi đó rồi sinh lên một cõi trời sắc giới cao hơn, và tại cõi mới này vị đó đặc quả A La Hán trước khi hết nửa tuổi thọ của họ.

Hạng A Na Hàm thứ hai là vị trở thành A La Hán trong thời gian nửa đời sống còn lại của vị này.

Hạng A Na Hàm thứ ba là hạng tức khắc tái sinh lên cõi cao hơn và đặc quả A La Hán mà không cần cố gắng. Hạng này không cần phải hành thiền nhiều.

Hạng A Na Hàm thứ tư là hạng trở thành A La Hán sau khi đã tinh tấn nỗ lực thật nhiều. Vậy đây là hạng thực hành rất nhiều.

\*\*\* Các bạn đã thấy chữ asaṅkhāra và asaṅkhāra ở trong phần thứ ba và bốn. Nếu trong hai chữ asaṅkhāra và asaṅkhāra lấy ra hai tiếp đầu ngữ a và sa, còn lại chữ saṅkhāra thì chữ saṅkhāra ở đây có nghĩa là nỗ lực hay cố gắng. Tôi đã từng nói với các bạn chữ saṅ-khāra có rất nhiều nghĩa. Saṅkhāra có nghĩa là "cái chịu điều kiện" và "cái tạo ra điều kiện", nhưng chữ saṅkhāra ở đây có nghĩa là nỗ lực hay cố gắng.

Saṅkhāra trong câu: "Tất cả các pháp hữu vi (saṅkhāra) đều Vô Thường" thì có nghĩa là những cái bị điều kiện; tức là hiểu chữ saṅkhāra theo nghĩa thụ động.

Saṅkhāra trong chữ saṅkhārahanda (hành uẩn) thì saṅkhāra có nghĩa là những cái tạo điều kiện, tức là hiểu chữ saṅkhāra theo nghĩa tác động.

Trong thập nhị nhân duyên có câu: Vô minh duyên hành (avijjā paccayā saṅkhārā) thì chữ saṅkhāra phải hiểu theo nghĩa tác động bởi vì chữ saṅkhāra ở đây có nghĩa là hành nghiệp.

Hạng A Na Hàm thứ năm là hạng tái sinh ngay vào cảnh Tịnh Cư Thiên rồi chết tại cảnh đó, rồi tái sinh vào cảnh cao hơn (cũng của cõi Tịnh Cư Thiên) và Giác Ngộ Đạo Quả tại cảnh đó.

Có năm cõi Tịnh Cư Thiên. Đầu tiên vị này tái sinh vào cõi thứ nhất, rồi cõi thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm. Vị này từ cảnh giới thấp lên lần đến cảnh giới cao cho đến khi đạt đến cảnh giới cao nhất và đặc quả A La Hán trong khi sống trong cõi này.

#### **4. Arahant: A La Hán**

A La Hán có nghĩa là người xứng đáng nhận lễ vật cúng dường bởi vì vật phẩm cúng dường cho vị này đem lại nhiều kết quả lớn lao. A La Hán là người đã đạt đến tầng mức giác ngộ cao nhất. Ngài đã diệt trừ tất cả các phiền não còn lại. Người đã trở thành A La Hán thì mọi phiền não đều bị tiêu diệt. Bởi vì vị A La Hán không còn một chút phiền não nào nên tâm của Ngài hoàn toàn trong sạch thanh tịnh.

Vị A La Hán đã diệt trừ hoàn toàn mọi phiền não, nên vị A La Hán không còn tái sinh. Sau khi chết vị A La Hán, không còn tái sinh nữa. Cái chết của vị A La Hán giống như ngọn đèn tắt. Có ba hạng A La Hán.

Trước tiên là hai vị Thượng Thủ Thanh Văn (thượng thủ đệ tử). Hai vị này phải hành Ba La Mật trong một A Tăng Kỳ đại kiếp và một trăm ngàn đại kiếp. Hai vị thượng thủ đệ tử của Đức Phật Gotama là Ngài Sariputta (Xá Lợi Phất) và Ngài Moggallāna (Mục Kiền Liên).

Hạng A La Hán thứ hai là các Đại Đệ Tử hoặc Đại Thanh Văn. Các vị Đại Thanh Văn phải thực hành trọn vẹn Ba La Mật trong một trăm ngàn đại kiếp. Trong thời kỳ Đức Phật Gotama có tám mươi Đại Đệ Tử, kể cả hai vị Thượng Thủ Thanh Văn. Nếu không kể hai vị Thượng Thủ Thanh Văn thì chỉ có bảy mươi tám Đại Đệ Tử thôi. Các vị Đại Đệ Tử như Ānanda, Maha Kassapa, Kaccayāna, Anuruddha v.v...

Hạng A La Hán thứ ba là những vị A La Hán thường. Những vị A La Hán thường thì chỉ cần thực hành các Ba La Mật ít hơn một trăm ngàn đại kiếp trái đất, có thể là một trăm đại kiếp, một ngàn đại kiếp, mười ngàn đại kiếp, một trăm ngàn đại kiếp hay hơn. Có nhiều Thanh Văn Thường, chỉ có bảy mươi tám Đại Thanh Văn và hai Thượng Thủ Thanh Văn.

### 5. Pacceka Buddha: Phật Độc Giác

Phật Độc Giác còn gọi là Bích Chi Phật, nhiều người còn gọi là Phật im lặng. Vị Phật Độc Giác là người tự mình Giác Ngộ, không nhờ sự giúp đỡ của kẻ khác. Phật Độc Giác không cần phải nghe giáo pháp từ một người khác. Những vị Phật Độc Giác khác với hai Thượng Thủ Thanh văn, bảy mươi tám vị Đại Thanh Văn và các vị Thanh Văn Thường khác vì các vị Thánh Thanh Văn này đều cần phải nghe lời dạy dỗ của các vị khác để hành thiện và đắc quả A La Hán. Phật Độc Giác khác với những vị A La Hán; bởi vì, giống như Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác không có thầy chỉ dạy. Phật Độc Giác tự mình chứng ngộ, không cần phải nhờ vị nào giúp. Không có sự hỗ trợ, giúp đỡ từ một người nào khác, Phật Độc Giác tự mình chứng ngộ, nhưng những vị Phật Độc Giác không thể dạy người khác Giác Ngộ như Đức Phật Toàn Giác hay những đệ tử của Đức Phật Toàn Giác đã làm. Những người có cơ duyên được nghe những lời dạy dỗ của vị Phật Độc Giác chỉ có thể tái sinh vào cảnh trời v.v... nhưng không thể Giải Thoát Giác Ngộ. Đây là sự khác biệt giữa những học trò của Phật Độc Giác và Phật Toàn Giác. Những vị A La Hán cần phải nghe lời dạy dỗ từ người khác, và các vị này có thể giúp đỡ cho kẻ khác Giác Ngộ. Phật Độc Giác không cần người khác giảng giải, và cũng không thể giúp cho người khác Giác Ngộ.

Không nên hiểu là Phật Độc Giác không thuyết pháp, dạy dỗ ai. Thật ra, các



Ngài có dạy, nhưng Phật Độc Giác không thể giúp người khác Giác Ngộ qua những lời dạy của Ngài. Trong Jātaka (chuyện tiền thân) và trong Sutta Nipāta, chúng ta thấy những vị Phật Độc Giác đã giảng đạo hay ít nhất cũng dạy một vài câu kệ. Các vị Phật Độc Giác có thể dạy, nhưng họ không thể dạy như các vị Phật Toàn Giác. Các Ngài tự mình Giác Ngộ, nhưng có thể các Ngài không thể diễn tả thành lời để dạy đạo cho chúng sinh.

Muốn trở thành một vị Phật Độc Giác thì phải hành Ba La Mật trong hai A Tăng Kỳ đại kiếp và một trăm ngàn đại kiếp, và Phật Độc Giác chỉ có thể xuất hiện khi không có Phật Toàn Giác trên thế gian. Khi có Phật Toàn Giác thì không có Phật Độc Giác. Hiện nay không có Phật Độc Giác vì chúng ta vẫn đang trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật Thích Ca. Như vậy một vị Phật Độc Giác chỉ có thể xuất hiện ở giữa khoảng thời gian của hai vị Phật. Các vị Phật Độc Giác cao hơn A La Hán, nhưng thấp hơn Phật Toàn Giác.

#### 6. Phật Toàn Giác:

Phật là một vị cao thượng nhất. Một vị Phật đã hoàn toàn loại trừ mọi phiền não, không còn dư sót chút nào. Ngài là vị Chánh Biến Tri – hiểu biết mọi sự mọi vật - có tâm đại bi và vô số những đặc tính tốt đẹp khác.

A La Hán cũng loại trừ tất cả những phiền não trong tâm, nhưng A La Hán không thể loại trừ tiền khiên tật. Tiền khiên tật là những thói quen về thân và khẩu. Đức Phật loại trừ tất cả các phiền não trong tâm và luôn tất cả các tiền khiên tật. Chẳng hạn như có những vị A La Hán có tiền khiên tật nên có những lời lẽ dường như thô tháo, bất nhã. Có một vị A La Hán thỉnh thoảng khi nói chuyện với ai, câu đầu tiên Ngài thường hay nói là "Ê, tên cà chớn kia, mày có khỏe không? Mày đến thăm tao đấy hả?" Vì nhiều kiếp trước vị A La Hán này là những người giàu có, là gia chủ đầy uy quyền nên nay, mặc dù đã đắc A La Hán, các tiền khiên tật (về thân và khẩu) vẫn còn. Hoặc như Ngài Xá Lợi Phất, trong những kiếp trước đã nhiều lần làm khiên nên có đôi lần khi đi ngang qua vũng nước Ngài không đi vòng mà lại nhảy qua. Mặc dù A La Hán và Phật Toàn Giác, cả hai đều loại trừ phiền não, nhưng sự loại trừ của Đức Phật là loại trừ hoàn toàn, không lưu lại một chút dư vị của phiền não.

Đức Phật là vị Chánh Biến Tri, Ngài có trí tuệ hiểu biết tất cả mọi chuyện trên thế gian, có nghĩa là khi muốn biết điều gì thì Ngài liền biết ngay không cần xuyên qua trung gian nào. Đó là một đặc tính quý báu của Đức Phật mà vị A La Hán không có.

Tiếp theo, Đức Phật có tâm đại bi (Mahā Karuṇā), các vị A La Hán cũng có tâm bi, nhưng chỉ có tâm bi thông thường (karuṇā). Chúng ta cũng có tâm bi, nhưng là

tâm bi thông thường. Tâm bi mẫn của Đức Phật được gọi là tâm đại bi bởi vì Đức Phật có sự hy sinh to lớn. Qua nhiều kiếp sống Ngài đã hy sinh để có khả năng giúp chúng sinh tự cứu. Đức Phật có vô số đặc tính quý báu cao thượng.

Muốn trở thành một vị Phật phải thực hành các hạnh nguyện 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 trí tuệ và tinh tấn, 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 tinh tấn vượt trội hơn hai yếu tố trí tuệ và đức tin, phải thực hành mười sáu A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Một vị Bồ Tát phải thực hành trọn vẹn Mười Pháp Pāramī (Ba La Mật). 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. 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.

Bởi vậy, sự thực hành tròn đủ các Pāramī thật là điều cực kỳ khó khăn.

Đối với chúng ta, ngay cả tăng 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 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 lợi 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 là nguyên Tăng Thống Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam)*

Chúng ta đã đề cập đến các hạng chúng sinh trên đường phát triển tâm linh: Từ trên xuống dưới, trước tiên là Đức Phật, tiếp theo là Phật Độc Giác, A La Hán (Ba hạng A La Hán: Thượng Thủ Thịnh Văn, Đại Thịnh Văn, Thịnh Văn Thường, A Na Hàm, Tư Đà Hàm, Tu Đà Hoàn, hai hạng người thế tục: (người thế tục hiểu biết, người thế tục mù lòa, kể cả Bồ Tát).

Chúng ta cần lưu ý ở đây về danh từ A La Hán. Mỗi lần nói đến chữ A La Hán thì chúng ta hàm ý rằng: đó là một vị Thịnh Văn Giác, những học trò của Đức Phật, nhưng Đức Phật cũng là một vị A La Hán, Phật Độc Giác cũng là một vị A La Hán. Các bạn còn nhớ Đức Phật có chín phẩm hạnh: 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 (Arahāṃ, Sammā-sambud-dho, Vijaṅgarāṇa-sampanno, Sugato, Loka-vidū, Anuttararo Purisa-dammasārathi, Satthā-deva-manussanaṃ, Buddho, Bhagava). Như vậy A La Hán hay Ứng Cúng là một phẩm hạnh của chư Phật. Chữ A La Hán được dùng để chỉ cho phẩm hạnh của Đức Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác và Thịnh Văn Giác hay học trò của Đức Phật, nhưng phần lớn chúng ta dùng từ A La Hán để chỉ cho những học trò của Đức Phật đã đắc A La Hán mà thôi. Chúng ta cần ghi nhớ nghĩa của chữ A La Hán khi đọc sách Phật để biết rõ đoạn văn nào dùng với nghĩa gì. Bởi vì đây là một bài giảng căn bản nên chúng ta chỉ tìm hiểu khái quát, nếu các bạn không hiểu hết

tất cả những điều giải thích ngắn gọn này thì cũng đừng cảm thấy thất vọng. Ở đây chúng ta chỉ tìm hiểu các hạng người Giác Ngộ khác nhau và phân biệt các hạng theo phẩm tính của các Ngài. Nếu bạn không nhớ hết tất cả những phẩm tính và các hạng thánh nhân trên thì cũng không sao. Các bạn chỉ cần nhớ rằng: có bốn bậc thánh là Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán và Phật Độc Giác, Phật Toàn Giác là đủ.

Tôi đã nói với các bạn chỉ có bốn bậc Giác Ngộ, nhưng thật ra thì có bao nhiêu bậc Giác Ngộ? Tôi sẽ không giảng ở đây, nhưng tôi sẽ hỏi quý vị? Bao nhiêu? Tám phải không? Tôi chỉ kể ở đây có bốn thôi. Bởi vì lúc đạt tâm đạo Tu Đà Hoàn được gọi là người có Đạo Tâm Tu Đà Hoàn (hay Tu Đà Hoàn Đạo). Vào lúc đạt tâm quả Tu Đà Hoàn thì ta gọi là Quả Tâm Tu Đà Hoàn (hay Tu Đà Hoàn Quả). Tâm đạo chỉ kéo dài có một sát na – một thời gian rất ngắn, một phần tỷ giây. Trong một sát na ngắn ngủi này vị đó là một người, nhưng trong sát na kế tiếp vị đó là một người khác, nhưng thông thường chúng ta chỉ nói một người đắc quả Tu Đà Hoàn hay đắc quả Tư Đà Hàm v.v... Để các bạn khỏi bị nhầm lẫn nên tôi chỉ nói là có bốn bậc Giác Ngộ. Bạn có thể nghe nói đến tám bậc Giác Ngộ thì cả hai cũng đều đúng thôi.

## Chương 9

### CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

Khi đề cập đến con đường tiến bộ tâm linh, chúng ta đã nói đến những hạng người đã đi trên con đường tiến bộ tâm linh, bây giờ chúng ta nói thẳng vào sự tiến bộ tâm linh hay tìm hiểu thế nào là con đường tiến bộ đó. Con đường tiến bộ tâm linh thật sự có nghĩa là sự thực hành để tiến bộ tâm linh.

Chúng ta tự nhận mình là người con Phật, vậy thì chúng ta phải làm gì để đúng nghĩa với danh từ này. Chúng ta rất may mắn là học trò của Đức Phật, và đã được Đức Phật chỉ cho con đường tâm linh. Để trở thành người học trò của Đức Phật, điều trước tiên chúng ta phải làm là nương tựa vào Đức Phật hay còn gọi là Quy Y. Bây giờ chúng ta hãy bắt đầu con đường tiến bộ tâm linh bằng sự Quy Y hay tìm nơi nương tựa, nơi trú ẩn an toàn.

### QUY Y

Khi còn bé, những lúc sợ hãi chúng ta thường chạy đến cha mẹ để tìm sự che chở. Một khi đã ở trong vòng tay của cha mẹ thì sự sợ hãi chấm dứt. Những khi chúng ta gặp điều nguy hiểm, chúng ta thường cố gắng chạy đến một nơi nào đó để tránh nguy hiểm. Khi khí hậu bên ngoài quá nóng, chúng ta chạy vào nhà để tìm sự mát mẻ. Ngôi nhà trở thành chỗ trú ẩn của chúng ta để tránh cái nóng bên ngoài. Cũng vậy khi trời lạnh lẽo chúng ta cũng phải vào nhà để tránh cái lạnh giá bên ngoài. Nhà cửa là nơi trú ẩn để chúng ta tránh nóng, lạnh, thú dữ và những hiểm nguy của thời tiết như: mưa, gió, bão bùng.

Trên hành trình dài đằng đẵng của vòng luân hồi, đôi lúc chúng ta cảm thấy sợ hãi, đôi lúc chúng ta cảm thấy nguy hiểm. Khi gặp cảnh sợ hãi hay nguy hiểm, chúng ta cần một nơi nào đó để trú ẩn. Chúng ta cần có một người nào hay một cái gì giúp chúng ta thoát khỏi sự sợ hãi hay hiểm nguy. Quy Y cũng có ý nghĩa tương tự.

Thế nào là trú ẩn, Nương Tựa hay Quy Y? Theo Chú Giải xưa, chữ Quy Y hay Nương Tựa có nghĩa là **dựa vào người hay cái gì đó để làm tan biến tình trạng sợ hãi, kinh khiếp, đau khổ, những nghịch cảnh, những sự bất an, nhất là những đau khổ trong vòng luân hồi sinh tử**. Trong ý nghĩa này thì Phật, Pháp, Tăng hay Tam Bảo được gọi là **nơi trú ẩn, nương tựa hay Quy Y**.

**Đức Phật** được gọi là Nơi Nương Tựa hay Quy Y; bởi vì Ngài xoa dịu nỗi sợ hãi của chúng ta, của chúng sinh. Điều này có nghĩa là Đức Phật giúp chúng ta tránh được nỗi hiểm nguy, bằng cách đưa chúng ta đến chỗ an toàn, lợi ích, tốt đẹp. Đức Phật chẳng khác nào một vị thầy tài ba, giỏi giang. Đức Phật luôn luôn dạy chúng ta: "Hãy làm điều tốt, tránh xa điều xấu". Khi Đức Phật nói hãy làm điều tốt nghĩa là

Đức Phật cam kết nếu chúng ta làm điều thiện, điều tốt thì chúng ta sẽ đạt được nhiều lợi ích. Khi Đức Phật dạy đừng làm những hành vi bất thiện, xấu xa có nghĩa là Đức Phật đưa chúng ta ra khỏi nơi nguy hiểm, không tốt đẹp.

**Pháp** cũng là nơi nương tựa. Khi một người thấu hiểu Giáp Pháp thì họ sẽ Giác Ngộ. Khi đã Giác Ngộ thì người này có đủ khả năng để vượt qua biển khổ sinh tử luân hồi, đến bờ bên kia một cách an toàn. Dù chỉ đạt được những tầng mức Giác Ngộ thấp hơn thì người thấu hiểu Giáp Pháp, ít nhất, cũng đã bước một chân ra khỏi vòng luân hồi. Trong ý nghĩa này Pháp Bảo được gọi là Nơi Nương Tựa, Pháp Bảo cũng làm dịu đi nỗi sợ hãi hay hiểm nguy cho chúng sinh.

**Tăng bảo** cũng được gọi là Nơi Nương Tựa vì Tăng là những bậc đã hoàn toàn loại trừ hay loại trừ một phần nào phiền não, là gương lành trong sạch, là mẫu mực để chúng ta nương theo. Các bậc Thánh tăng đã đi theo con đường của Đức Phật, đã giải thoát Giác Ngộ, tạo niềm tin cho chúng ta, khiến chúng ta sẵn sàng đi trên con đường Đức Phật đã chỉ dẫn. Bởi vậy, mỗi khi dâng cúng cho chư Tăng, chúng ta gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp từ sự cúng dường này. Khi chúng ta tỏ lòng tôn kính hay đánh lễ Chư Tăng, chúng ta cũng gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp do sự tôn kính đánh lễ đó. Mặc khác, nếu chúng ta cúng dường cho những vị không xứng đáng nhận lãnh vật cúng dường thì chúng ta không gặt hái được kết quả tốt đẹp bằng cúng dường đến Chư Tăng.

Chư tăng được gọi là Nơi Nương Nhờ bởi vì chư Tăng đã làm cho của cúng dường của chúng ta, làm cho hành vi tỏ lòng kính trọng của chúng ta, đem lại kết quả tốt đẹp. Nương nhờ Tăng, Quy Y Tăng ở đây, có nghĩa là nương nhờ gương lành trong sạch của các Ngài, lấy các Ngài làm chỗ dựa trên con đường tiến đến Giác Ngộ như các Ngài. Là một người Phật Tử, thì Phật, Pháp và Tăng là Nơi Nương Nhờ của chúng ta. **Để xác quyết rằng: Chúng ta là những người con Phật nương nhờ vào Tam Bảo nên chúng ta Quy Y.**

Chắc các bạn đều biết thế nào là Quy Y! Làm thế nào để Quy Y? Theo Vi Diệu Pháp thì vào lúc Quy Y một thiện tâm khởi sinh trong ta. Thiện tâm này (kusala) là tâm thanh tịnh, không có phiền não. Thiện tâm này là trí tuệ hiểu rõ Tam Bảo, đặt lòng tin vào Tam Bảo. Khi thiện tâm này phát sinh, lấy Tam Bảo làm đối tượng ta đặt lòng tin vào Tam Bảo. Như vậy, Quy Y Tam Bảo thật sự có nghĩa là sự sinh khởi của loại thiện tâm lấy Tam Bảo làm đối tượng.

Khi chúng ta nói "Con xin Quy Y Phật, Quy Y Pháp, Quy Y Tăng" nghĩa là chúng ta xem Phật, Pháp, Tăng là nơi nương tựa tối thượng của mình. Ta chọn Phật, Pháp, Tăng là nơi trú ẩn Nơi Nương Tựa cao thượng nhất. Quy Y hay nương nhờ có nghĩa

là sự khởi sinh trong tâm loại tâm này. Khi chúng ta nói "Con xin Quy Y Phật, Quy Y Pháp, Quy Y Tăng" thì tâm này khởi sinh trong tâm ta, không bị ô nhiễm bởi phiền não. Loại tâm này có đặc tính là tôn kính Tam Bảo. Đồng thời tâm này chỉ lấy Tam Bảo làm nơi nương tựa chứ không nương tựa vào nơi nào khác.

Trong Chú Giải, giải thích ai là người Quy Y? Điều này có nghĩa là hạng người nào Quy Y. Câu trả lời là người có loại tâm này hay là người có tâm này là kẻ đang Quy Y. Muốn Quy Y chúng ta chỉ đơn giản xem Phật, Pháp, Tăng là vị thầy, là người hướng dẫn của chúng ta. Quy Quy Y không có nghĩa là chỉ có đức tin vào Phật mà chẳng làm gì cả, chỉ nghĩ rằng: chỉ cần dựa vào Phật là đạt được kết quả tốt. Quy Y có nghĩa là nhận Đức Phật làm người hướng dẫn tin thần cho mình.

## HAI LOẠI QUY Y

Có hai loại Quy Y, Quy Y Siêu Thế và Quy Y Thế Tục.

### 1. Quy Y Siêu Thế:

Quy Y Siêu Thế xảy ra vào lúc Giác Ngộ hay vào lúc Đạo Tâm khởi sinh. Khi Đạo Tâm khởi sinh, thiên sinh Giác Ngộ Tứ Diệu Đế, lấy Niết Bàn làm đối tượng ngay vào lúc đó. Ngay vào lúc Đạo Tâm phát khởi là lúc Quy Y thành tựu. Và lúc đó sự Quy Y được thiết lập một cách vững chắc đối với người này. Đó là Quy Y Siêu Thế.

### 2. Quy Y Thế Tục:

Quy Y Thế Tục là Quy Y dành cho người thế tục (puthujjana). Người thế tục này đè nén phiền não chướng ngại trong khi Quy Y. Những chướng ngại trong khi Quy Y có nghĩa là: không tin tưởng, không hiểu biết gì về Tam Bảo v.v...

Khi Quy Y hiểu rõ ràng về Tam Bảo, họ có đức tin hay có sự tín nhiệm vào Tam Bảo, đồng thời khi Quy Y, họ lấy những đặc tính tuyệt diệu của Tam Bảo làm đối tượng. Điều này có nghĩa là khi Quy Y, người Quy Y nghĩ đến những đức tính tốt đẹp của Phật, của Pháp, của Tăng. Phật Pháp Tăng, đối với người Phật Tử, là những đối tượng của đức tin và sự tín nhiệm của họ. Khi chúng ta đạt được đức tin vào Phật Pháp Tăng là chúng ta Quy Y.

Đức tin giúp chúng ta có Chánh Kiến; bởi vì nhờ có đức tin nên chúng ta mới học hỏi những lời dạy của Đức Phật. Nhờ học hỏi những lời dạy của Đức Phật nên chúng ta có sự hiểu biết đúng đắn hay có Chánh Kiến. Vào lúc Quy Y thì Đức Tin và Chánh Kiến khởi sinh trong tâm chúng ta. Có mười Thiện Nghiệp mà Thiện Nghiệp cuối cùng là có Chánh Kiến. Chánh Kiến là gốc rễ của Đức Tin hay lòng tin tưởng nhiệt thành và Tam Bảo.

### **Bốn Loại Quy Y Thế Tục**

**Thứ nhất là cúi mình tuân phục Phật, Pháp, Tăng.** Thay vì nói con Quy Y Phật, Pháp, Tăng thì nói **con cúi đầu tuân phục Phật, Pháp, Tăng.** Khi cúi mình tuân phục thì chúng ta nói **“bắt đầu từ ngày hôm nay, con tuân phục Phật Pháp Tăng”.** Câu “bắt đầu từ ngày hôm nay” là câu tôi dịch sát nghĩa đúng theo văn Pāli. Câu này có nghĩa là bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi, con hạ mình tuân phục theo Phật, Pháp, Tăng.

**Thứ hai là nhận Phật, Pháp, Tăng là Nơi Nương Tựa Tối Thượng của mình.** Câu này có nghĩa là lấy Phật, Pháp, Tăng làm Nơi Trú Ẩn, Nơi Nương Tựa tuyệt hảo nhất. Khi chúng ta dùng nghĩa thứ hai này để Quy Y thì lúc Quy Y ta nói “bắt đầu từ ngày hôm nay con nhận Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng làm Nơi Nương Tựa Tối Thượng của con” hoặc “bắt đầu từ ngày hôm nay con có Nơi Nương Tựa Tối Thượng là Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng”.

**Thứ ba là chấp nhận mình là học trò của Phật, Pháp, Tăng.** Đôi lúc bạn không nói “con cúi đầu tuân phục Phật, Pháp, Tăng” hay “bắt đầu từ ngày hôm nay con nhận Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng làm Nơi Nương Tựa Tối Thượng của con” mà nói “con là học trò của Phật, học trò của Pháp, học trò của Tăng”. Khi nói như vậy thì chúng ta đã Quy Y Phật, Pháp, Tăng. Như vậy, cách thứ ba là nhận mình là học trò, là đệ tử của Phật, Pháp, Tăng.

**Thứ tư là thành kính dâng lễ Đức Phật, Pháp, Tăng qua sự tôn kính đảnh lễ.** Theo cách này thì khi chúng ta đang ngồi mà thấy Phật hoặc một vị Sư đi ngang qua chúng ta đứng dậy tỏ lòng tôn kính. Đó cũng là hình thức Quy Y Thế Tục. Trong thực tế, người Phật Tử biểu lộ sự Quy Y này bằng cách lễ lạy hoặc chấp tay biểu lộ sự cung kính. Tất cả những hành vi biểu hiện sự tôn kính trên đều chúng tỏ chúng ta Quy Y Phật, Pháp, Tăng. Mặc dù không nói bằng lời, nhưng khi chúng ta cúi xuống lễ lạy Phật, Pháp, Tăng là chúng ta đã Quy Y.

Thông thường khi Quy Y chúng ta đọc những câu theo khuôn mẫu:

“Buddaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi”

(Con đem hết lòng thành kính xin qui y Phật. Con đem hết lòng thành kính xin qui y Pháp. Con đem hết lòng thành kính xin qui y Tăng)

Nói những câu như thế là chúng ta đã Quy Y Tam Bảo theo cách thứ hai. Câu “bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi con Quy Y Phật, Pháp, Tăng”. Câu này chỉ dùng khi chúng ta Quy Y lần đầu. Bây giờ, hằng ngày chúng ta đều đọc Quy Y. Thật ra, ngay



từ thuở nhỏ chúng ta đã Quy Y và hằng ngày ta đều Quy Y. Như vậy chúng ta không cần nói câu “bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi”. Nếu chúng ta nói câu “bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi con Quy Y Phật, Pháp, Tăng” thì có nghĩa là hôm qua chúng ta chưa Quy Y. Do đó câu này chỉ áp dụng cho người mới Quy Y lần đầu. Còn đối với Phật Tử chúng ta đã Quy Y rồi và hằng ngày đều đọc tam quy và ngũ giới thì khỏi cần đọc câu “bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi”.

Về vấn đề khi tôn kính một người nào đó nên chúng ta lễ lạy, tỏ vẻ kính trọng hoặc khi sợ hãi chúng ta cũng lễ lạy hoặc khi lễ lạy những người bà con trưởng thượng hơn mình thì đó không có nghĩa là chúng ta Quy Y họ.

Khi Đức Phật về kinh thành, các thân quyến thuộc dòng Thích Ca (dòng Koliya) đánh lễ Đức Phật với tư cách là một người bà con, một người thân quyến đáng kính của mình. Dù đó là đánh lễ Đức Phật đi nữa, nhưng cũng không phải là Quy Y. Nếu bạn đánh lễ Đức Phật bởi vì Đức Phật là bà con của bạn thì đó cũng không phải là Quy Y. Khi bạn lễ lạy, tỏ lòng tôn kính vì sợ hãi thì đó cũng không phải là Quy Y. Chú Giải có giải thích điều này: Nếu một người đánh lễ Đức Phật với tâm lo sợ, nghĩ rằng: ắt sẽ Gotama được nhà vua tôn kính và ắt sẽ có những năng lực vĩ đại nếu ta không tôn kính đánh lễ thì Ngài sẽ hại ta, hoặc nhà vua hay người khác sẽ hại ta thì đó không phải là Quy Y. Nếu đánh lễ Đức Phật vì lo sợ, vì bắt buộc phải làm hay vì một lý do nào khác mà không phải là biểu hiện lòng tôn kính tin tưởng vào Phật, Pháp, Tăng như vậy thì không phải là Quy Y. Quy Y thật sự khi bạn đánh lễ tỏ lòng tôn kính người đó. Sự tôn kính đó đặt căn bản trên giá trị tinh thần tốt đẹp của người đó. Có nghĩa là khi tôn kính lễ bái Đức Phật vì chúng ta tin hay hiểu biết rằng: Đức Phật là người có phẩm chất cao thượng nhất, xứng đáng được chúng ta tôn kính, cúng dường. Chỉ như vậy mới gọi là Quy Y theo nghĩa thứ tư.

Bây giờ chúng ta hãy bàn luận rộng thêm về vấn đề Quy Y này. Khi bạn đã Quy Y Tam Bảo, nhưng bạn có một người bà con thuộc tôn giáo khác, giả sử người đó theo đạo Thiên Chúa, bạn lễ bái, tôn kính người đó vì người đó là thân bằng quyến thuộc của bạn. Khi phải đánh lễ một người khác tôn giáo vì người đó là thân bằng quyến thuộc của bạn thì bạn có dứt Tam quy không? Câu trả lời là không.

Vào thời đại quân chủ, trong nước có vua. Bạn phải cung kính lễ lạy nhà vua. Bạn quỳ lạy trước nhà vua bởi vì bạn sợ rằng: nếu không làm như thế bạn sẽ bị trị tội, bạn có thể bị ở tù hay bị đánh đập. Vì sợ hãi nên bạn phải lễ lạy nhà vua thì bạn cũng không dứt Tam Quy.

Theo phong tục của đông phương, vị thầy rất được tôn kính, mọi người cũng như học trò thường lễ lạy những người đó vị họ là người thầy. Những người lễ lạy

một người nào đó, tỏ lòng tôn kính vị đó bởi vì vị đó là một vị thầy thì đó không phải là Quy Y.

Bạn có một vị thầy dạy học, về sau vị này trở thành một tu sĩ của tôn giáo khác. Bạn đánh lễ vị thầy này bởi vì đây là vị thầy dạy học cũ của mình, vậy bạn có dứt Tam Quy không? Câu trả lời là không.

Bạn gặp một tu sĩ của tôn giáo khác, vị này không phải bà con của bạn, vị này cũng không phải thầy của bạn, bạn cũng chẳng sợ hãi gì vị này, nhưng bạn nghĩ rằng: đây là một người tu hành, dù thuộc tôn giáo khác đi nữa cũng đáng cho ta kính trọng nên bạn đánh lễ vị đó. Như vậy bạn có dứt Tam Quy không?

Chú Giải không giải thích điều này, bạn muốn làm sao thì tùy bạn, bạn phải tự quyết định lấy. Tôi nghĩ rằng: bao lâu bạn không xem người này là vị thầy có thể dẫn dắt mình ra khỏi vòng luân hồi sinh tử thì bạn sẽ không dứt Tam Quy, hoặc bạn không xem người này là vị thầy dạy bạn hành thiền, giúp bạn thoát khỏi những phiền não trong tâm thì bạn không dứt Tam Quy.

Tóm lại, khi bạn theo một người nào mà bạn nghĩ rằng: đây là vị thầy có thể giúp cho mình thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, đây là vị thầy dạy ta hành thiền, đây là vị thầy giúp ta loại trừ phiền não trong tâm thì khi đó bạn dứt Tam Quy.

Giả sử có một người phụ nữ đang mang thai, vị này nói rằng: “Đứa bé trong bụng tôi xin Quy Y Phật, Quy Y Pháp, Quy Y Tăng” hay “tôi Quy Y Phật, Pháp, Tăng cho đứa bé này” v.v... Trong trường hợp này thì đứa bé đó có được Quy Y chăng?

Vào thời kỳ Đức Phật có một vị hoàng tử tên là Bodhi. Vị hoàng tử thỉnh Đức Phật đến nhà để trai tăng. Sau lễ trai tăng, hoàng tử Bodhi hỏi Phật về cách thực hành của Ngài trước khi thành đạo, Ngài đã chịu khó khăn và nỗ lực như thế nào để trở thành một vị Phật. Đức Phật kể lại rất nhiều chi tiết về việc thực hành của Ngài, về việc hành Thiền Định theo các vị thầy ngoại đạo, về sáu năm khổ hạnh trong rừng, và sau đó là phương pháp Thực Hành Trung Đạo. Khi Đức Phật giảng giải xong, một người bạn của hoàng tử Bodhi nói: “Bạn ơi, bạn tôn kính tán dương Đức Phật, nhưng bạn chưa Quy Y với Phật”. Hoàng tử Bodhi nghe nói thế trả lời: “Mặc dù từ khi lớn lên tôi chưa Quy Y với Phật, nhưng khi tôi còn trong bụng mẹ, mẹ tôi đã cho tôi Quy Y với Phật rồi”. Câu nói của hoàng tử Bodhi cho thấy hoàng tử đã xem mình là một người đã Quy Y Tam Bảo.

Chú Giải giải thích rằng: sẽ không có Quy Y nếu không có hiểu biết, không có sự lưu tâm đến việc Quy Y. Điều này có nghĩa là mặc dù mẹ của hoàng tử đã Quy Y cho ông từ trong bụng mẹ, nhưng thật ra ông chưa Quy Y bởi vì lúc đó hoàng tử không

biết. Sau khi hoàng tử được sinh ra, lúc hoàng tử đã có đủ sự hiểu biết, mẹ của hoàng tử nói rằng: bà đã cho hoàng tử Quy Y lúc còn trong bào thai. Vào lúc người mẹ nói như thế, hoàng tử biết rằng: mình đã Quy Y thì ngay lúc đó hoàng tử đã Quy Y.

Đức Phật lúc chưa Giác Ngộ Đạo Quả, còn là một Bodhisatta, vì là người có trí tuệ nên đôi khi Ngài dạy những người khác điều gì, nếu những người đó vì được Bồ Tát hướng dẫn nên tôn kính và đánh lễ Ngài thì đó cũng không phải là Quy Y. Không những thế, ngay cả khi Bồ Tát đã thành Phật, Đức Phật nhiều khi chỉ dẫn cho những người cư sĩ làm thế nào để việc làm ăn được ngày càng tiến bộ hoặc dạy họ làm thế nào để dùng của cải họ đã kiếm được. Khi nghe lời hướng dẫn ấy, họ đánh lễ Đức Phật vì họ biết ơn Đức Phật đã chỉ dẫn cho họ cách sử dụng tài sản thì đó cũng không phải là Quy Y.

Chắc các bạn đã biết Đức Phật dạy cách sử dụng lợi tức của mình một cách tốt đẹp bằng cách phân chia thành nhiều phần. Phần đầu tiên để sử dụng cho cuộc sống của mình, phần thứ hai và thứ ba để dùng làm vốn buôn bán làm ăn. Phần thứ tư để dành phòng khi trái gió trở trời hoặc gặp hoạn nạn. Như vậy bạn phải chia lợi tức của bạn thành bốn phần. Hai mươi lăm phần trăm để tiêu xài cho mình và gia đình, năm mươi phần trăm để phát triển việc làm ăn. Hai mươi phần trăm còn lại bỏ vào trong ngân hàng để phòng ngừa khi gặp điều gì bất trắc.

Nhiều khi Đức Phật dạy tiền của kiếm được nên chia làm năm phần. Phần đầu tiên để nuôi sống chính mình (bỏ vào lỗ trống), phần thứ hai để phụng dưỡng cha mẹ (trả nợ cũ), phần thứ ba để nuôi dưỡng con cái (cho vay nợ mới), phần thứ tư để dành phòng thân (đào lỗ để dành), phần thứ năm để bố thí cúng dường, giúp đỡ người bị bệnh tật tai nạn, thiên tai (rải trên mặt đất).

### **Quy Y sẽ thành tựu khi có sự hiểu biết hay ý thức rõ ràng.**

Khi Quy Y hay khi ta nói:

“Buddaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi”

(Con đem hết lòng thành kính xin qui y Phật. Con đem hết lòng thành kính xin qui y Tăng) thì chúng ta phải hiểu là chúng ta đang Quy Y Tam Bảo. Trong các quốc gia Phật Giáo như Miến Điện chẳng hạn, mọi người đã quen với cách thức Quy Y. Họ chỉ đọc những câu khuôn mẫu có sẵn, nhiều khi họ chẳng biết đến ý nghĩa của những câu xin Quy Y mà họ đang đọc. Có lần tôi hỏi mọi người: “Quý vị đang đọc cái gì đó? Nghĩa của những câu nói ấy như

thế nào?” Họ chẳng hiểu gì cả. Bởi vậy tôi nói với họ muốn Quy Y một cách nghiêm túc thì quý vị phải hiểu những gì quý vị đang nói. Khi quý vị nói Buddam saraṇam gacchāmi, Dhammam saraṇam gacchāmi, Saṅgham saraṇam gacchāmi, mặc dù quý vị không hiểu nghĩa từng chữ, nhưng ít nhất bạn cũng phải hiểu rằng: đây là những câu xin Quy Y hay cụ thể hơn là “Con xin Quy Y Phật, con xin Quy Y Pháp, con xin Quy Y Tăng”. Đó là điều tôi luôn nhắc nhở các Phật Tử khi họ Quy Y.

Quy Y là một việc làm rất nghiêm túc, quan trọng, quý báu. Đây là hành vi biểu hiện lòng tin tưởng vào Tam Bảo. Bởi vậy mỗi lần Quy Y, đọc những câu Quy Y thì chúng ta phải làm với tâm nhiệt thành, trang trọng, thành khẩn chứ đừng Quy Y cho có lệ hay đó là một việc mang tính hình thức mình phải làm hằng ngày. Chúng ta phải hiểu nghĩa của những câu Quy Y. Khi đọc câu “Con xin Quy Y Phật, con xin Quy Y Pháp, con xin Quy Y Tăng” phải hiểu rõ trong tâm là chúng ta đang muốn noi theo gương lành của Phật, Pháp, Tăng. Nghĩa là tôi nhận Phật, Pháp, Tăng là người hướng dẫn tinh thần.

Trong đời người Phật Tử đọc quy giới rất nhiều lần. Một câu hỏi được nêu ra là có cần phải Quy Y hằng ngày không? Hầu như những người Phật Tử đều Quy Y hay đọc quy giới hàng ngày. Chúng ta có phải đọc hàng ngày hay không nếu chúng ta bận công việc làm ăn và nếu ngày đó họ bận không đọc quy giới thì có phải là ngày đó họ không Quy Y hay không? Mỗi lần Quy Y như vậy thì hiệu lực của nó kéo dài bao lâu? Ba năm, năm năm hoặc kéo dài đến suốt đời cho đến khi bạn chưa bỏ Phật, Pháp, Tăng. Thật ra không cần phải đọc quy giới hàng ngày. Lần đầu tiên khi Quy Y chúng ta nói “bắt đầu từ hôm nay cho đến trọn đời tôi Quy Y Phật, Pháp, Tăng”. Dựa vào câu nói này thì ta chỉ Quy Y một lần, nhưng chúng ta hầu như hàng ngày được khuyên đọc lại quy giới vì chúng ta muốn xác quyết đức tin của chúng ta vào Tam Bảo. Chúng ta muốn xác quyết rằng: mình luôn luôn là người con Phật, luôn luôn là đệ tử của Tam Bảo. Khi đọc lại Tam quy là chúng ta vun bồi đức tin. Quy Y, đọc lại Tam quy là một hành vi thiện lành. Mặc dù, nếu nói theo một cách tuyệt đối thì không cần Quy Y hàng ngày, nhưng theo tôi nghĩ đọc lại quy giới là việc nên làm hàng ngày.

Chú Giải có đề cập đến những ô nhiễm trong sự Quy Y. Những phiền não, ô nhiễm trong sự Quy Y.

### **QUY Y SIÊU THỂ**

Siêu thể Quy Y có nghĩa là không có phiền não trong sự Quy Y bởi vì siêu thể Quy Y chỉ có được khi người Quy Y đó đã Giác Ngộ. Siêu thể Quy Y không có phiền não, nhưng thế tục Quy Y có thể có phiền não. Khi chúng ta không có sự hiểu biết

về Tam Bảo hay khi chúng ta có sự nghi ngờ về Tam Bảo, hoặc khi chúng ta có sự hiểu biết sai lầm về Tam Bảo thì đó là sự Quy Y bị ô nhiễm, không thanh tịnh.

Khi Tam quy bị đứt thì chỉ có thể tục Quy Y mới đứt còn siêu thế Quy Y không bị đứt. Có hai loại đứt Tam quy: đứt Tam quy đáng chê trách và đứt Tam quy không đáng chê trách. Đáng chê trách có nghĩa là đem lại kết quả đau khổ, phiền muộn. Không đáng chê trách có nghĩa là không đem lại kết quả đau khổ, phiền muộn. Đứt Tam quy đáng bị chê trách khi chúng ta tự mình khuất phục dưới một vị thầy không phải là Phật, Pháp, Tăng. Có nghĩa là tin tưởng theo những vị thầy không phải ở trong Phật Giáo. Điều này có nghĩa là từ bỏ sự tin tưởng vào Phật, Pháp, Tăng. Đây là loại đứt Tam quy đáng chê trách bởi vì theo quan điểm của Phật Giáo điều này đưa đến hậu quả đau khổ thảm hại.

Đứt Tam quy không đáng bị chê trách là khi người có Tam quy chết đi. Khi đứt Tam quy không đáng chê trách khởi sinh thì sẽ không đưa đến kết quả đau khổ bởi vì chết chính nó là quả của Nghiệp trong quá khứ. Vì đó là quả nên nó không có khả năng để tạo ra một quả khác hay không có khả năng đem lại một quả đau khổ v.v...

Trong Phật Giáo, những nghi lễ mà vị Sư thực hiện khi có một người chết như sau: Trước tiên thân nhân hay những người cư sĩ đọc Tam quy và ngũ giới, sau đó họ cúng dường thực phẩm đến chư Tăng, rồi chia phước báu của sự cúng dường này đến những người đã quá vãng. Ở Miến Điện, người ta gọi các hình thức Quy Y trước khi làm phước và chia phước đến người chết là "cúng dường sự Quy Y" hay "giúp cho người khác Quy Y". Nhiều người nghĩ rằng: đây là Quy Y cho xác chết. Nhưng thật ra, xác chết chỉ là xác chết, thân thể người chết bây giờ chỉ như một khúc gỗ vô tri chẳng biết gì cả. Chúng ta phải hiểu ý nghĩa phía sau nghi lễ đó. Sau khi chết người chết sẽ tái sinh vào một cảnh giới mới, ở cảnh giới mới họ có đời sống mới. Bà con thân quyến còn sống của người chết muốn trong đời sống mới người này phải được Quy Y. Có nghĩa là vị này mới sinh ra trong đời sống mới chưa được Quy Y nên phải cho họ Quy Y. Theo ý nghĩa này, thân nhân mời người đã mất cùng Quy Y với họ, nương theo Tam Bảo và họ thỉnh các vị Sư hướng dẫn cho họ và người đã mất Quy Y. Nghi thức trong tang lễ này để giúp đỡ cho những người đã mất trong đời sống mới là người Quy Y Tam Bảo nên ở Miến Điện gọi những nghi lễ này là lễ đưa người đã mất đi Quy Y.

Không có vấn đề đứt Tam quy trong siêu thế Quy Y vì đây là sự Quy Y của một người vào lúc họ Giác Ngộ. Chú Giải giải thích rằng: một vị thánh đệ tử của Phật dù sinh ra trong cảnh giới mới thì họ cũng không tìm một vị khác ngoài Phật, Pháp, Tăng để nương nhờ. Giả sử một người đã đắc quả Tu Đà Hoàn chết ở đâu và tái sinh lại

nơi khác trong cõi người. Ngay cả khi vị này sinh trong một gia đình có cha mẹ thuộc tôn giáo khác thì họ cũng không đánh mất Tam quy nương nhờ vào Phật, Pháp, Tăng. Có nghĩa là mặc dù sinh ra trong gia đình cha mẹ theo tôn giáo khác họ cũng là một người theo Phật Giáo. Không có sự đứt siêu thể Quy Y dù trong một kiếp sống khác. Nhưng sự Quy Y của những người thế tục có thể bị đứt ngay khi họ còn sống.

Thoạt đầu khi giảng bài giảng này tôi nói rằng: Quy Y là việc làm đầu tiên của những người Phật Tử. Một người muốn trở thành một Phật Tử thì họ phải làm gì? Trước tiên là phải Quy Y. Khi Quy Y, nương nhờ vào Phật, Pháp, Tăng chính họ tuyên bố họ trở thành một đệ tử Phật hoặc con Phật; hay theo thời đại bây giờ họ tuyên bố: "Tôi là một Phật Tử". Là một Phật Tử chúng ta Quy Y, đọc Tam quy hàng ngày, đó là một việc làm tốt đẹp, nhưng trước khi Đức Phật nhập diệt Ngài nhắn nhủ chúng ta: "Các con hãy là hải đảo của chính mình. Hãy là nơi nương tựa của chính mình. Không nên nương tựa vào kẻ nào khác".

Chúng ta phải nhớ hai điều sau này. Thứ nhất là Quy Y, nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng, đây là điều tốt đẹp. Thứ hai là không nương nhờ vào ai khác ngoài mình, chỉ nương tựa vào chính ta. Hai câu trên có gì mâu thuẫn không? Khi chúng ta Quy Y hay nương nhờ Tam Bảo chúng ta xem Tam Bảo là người hướng dẫn, là vị thầy chỉ đạo tinh thần. Điều này không có nghĩa là chúng ta hoàn toàn dựa vào Tam Bảo để được thoát khổ mà chẳng cần làm gì cả. Khi Đức Phật nói: "Đừng nương tựa vào một ai khác", có nghĩa là hãy nương tựa vào chính mình để Giác Ngộ chính mình; không nương tựa vào kẻ khác để được giải thoát. Đây là điều quan trọng bởi vì không ai có thể giúp ta giải thoát được. Do đó, khi nói rằng: "Tôi nương nhờ nơi Phật, Pháp, Tăng" đó là việc làm đúng đắn. Và khi nói rằng: "Tôi chỉ nương tựa vào chính mình, không nương tựa vào ai khác" cũng là điều đúng đắn. Hai câu này không có mâu thuẫn, vì đây là hai vấn đề khác nhau.

Đức Phật tiếp tục giải thích rằng: "Nương tựa vào mình, có nghĩa là lấy giáo pháp làm nơi nương tựa". Lấy giáo pháp làm nơi nương tựa có nghĩa là phải tự mình thực hành Tứ Niệm Xứ - bốn căn bản của chánh niệm. Khi Đức Phật nói: "Hãy lấy mình làm nơi nương tựa của chính mình", có nghĩa là hãy thực hành Chánh Niệm - bốn căn bản của chánh niệm. Hai câu trên không mâu thuẫn nhau.

Để thể hiện đức tin của vào Tam Bảo, chúng ta Quy Y, đọc quy giới hàng ngày đồng thời chúng ta theo lời chỉ dạy của Đức Phật để thực hành là chúng ta đã nương tựa vào chính mình. Nương tựa vào chính mình bằng cách thực hành Tứ Niệm Xứ. Khi thực hành Tứ Niệm Xứ, khi hành Thiền Minh Sát là chúng ta theo lời hướng dẫn

của Đức Phật; và chúng ta lấy mình làm nơi nương tựa; chúng ta Quy Y Tam Bảo, lấy Tam Bảo là nơi hướng đạo tinh thần, và chúng ta thực hành theo lời dạy của Đức Phật. Thực hành Tứ Niệm Xứ là chúng ta đã nương tựa vào chính mình. Do sự Quy Y Tam Bảo và nương tựa vào chính mình, cầu mong các bạn đạt được mục đích tối hậu của người Phật Tử, đó là hoàn toàn loại trừ phiền não, tâm thanh tịnh giải thoát, và Giác Ngộ Niết Bàn.

Hôm nay chúng ta nói phần thứ hai của con đường tâm linh. Phần thứ nhất chúng ta đã xét đến Tam quy. Tiếp theo người Phật Tử phải giữ giới. Khi một người Quy Y Phật, Pháp, Tăng, người nam trở thành Cận Sự Nam (upāsaka), người nữ trở thành cận sự nữ (upāsika). Cận Sự Nam, cận sự nữ là những người thực hành theo lời dạy của Đức Phật nên khi một người Phật Tử, Quy Y hay nương nhờ vào Phật, Pháp, Tăng tức là người đó chấp nhận thực hành theo sự dạy dỗ của Đức Phật. Theo lời chỉ dẫn của Đức Phật tức là thực hành theo Giới, Định, Huệ.

Ba bước giới định tuệ này phải thực hành tuần tự và cùng lúc. Điều này không có nghĩa là phải đợi cho đến khi thực hành Giới một cách tốt đẹp rồi mới bước thêm hai bước kế tiếp.

Bước đầu tiên trong sự tiến bộ tâm linh, loại trừ phiền não là Giới (sīla). Giới là những hành vi thánh thiện, đạo đức. Như vậy, người Cận Sự Nam hay Cận Sự Nữ theo đúng nghĩa là người có giới luật hay có phẩm hạnh đạo đức tốt đẹp. Một lần nọ Đức Phật nói làm thế nào để trở thành một Cận Sự Nam, Cận Sự Nữ tốt. Một thiện nam hay tín nữ muốn trở thành một người Phật Tử tốt, có đạo đức thì phải giữ giới luật trong sạch. Đức Phật dạy khi một Thiện Nam hay Tín Nữ không sát hại sinh mạng chúng sinh, ngăn ngừa lấy của không cho, ngăn ngừa tà hạnh, ngăn ngừa sự nói lời không thật, ngăn ngừa uống rượu và các chất say. Người Thiện Nam hay Tín Nữ thực hành được những phẩm hạnh đó là người có giới luật hay phẩm hạnh trong sạch. Như vậy, người Thiện Nam hay người Tín Nữ theo đúng nghĩa là người giữ năm giới trong sạch.

Đầu tiên chúng ta cần hiểu nghĩa của chữ Giới. Giới (sīla) được định nghĩa là những hành vi hợp đạo đức hay giới hạnh. Chú Giải định nghĩa Giới (Sīla) là hành vi thu thúc thân hành v.v... Một người gọi là đứt giới khi họ sát sinh, trộm cắp, tà hạnh v.v... về thân, về khẩu thì gọi đó là người không thu thúc. Giới luật giữ cho hành động và lời nói được thu thúc. Giới luật cũng được định nghĩa là những căn bản có thể chấp nhận được. Thế nào là những căn bản có thể chấp nhận được? Chấp nhận được có nghĩa là đó là những hành vi thiện lành. Khi giữ giới trong sạch là chúng ta giữ cho tâm mình có được sự thiện lương. Giới luật là trạng thái tâm thánh thiện có thể chấp nhận được. Khi chúng ta phạm giới là chúng ta làm mất trạng thái tâm tốt

đẹp này. Như vậy sīla được định nghĩa là **những trạng thái tâm căn bản có thể chấp nhận được.**

Thế nào là chức năng, phận sự hay nhiệm vụ của giới hoặc giới đem lại kết quả gì? Nhiệm vụ của giới là tiêu diệt sự không có đức hạnh, tiêu diệt những hành vi sai lầm. Một người giữ giới tốt đẹp thì người đó đã hủy hoại, tránh xa những hành vi không có đạo đức. Chữ tiêu diệt ở đây có nghĩa là tránh, ngăn ngừa những hành vi bất thiện, phi đạo đức khởi sinh. Tóm lại, nhiệm vụ của giới luật là hủy diệt hay đẩy xa hành vi phi đạo đức. Nói theo cách khác, nhiệm vụ của Giới Luật là ngăn ngừa, thu thúc, kiểm soát thân và khẩu. Bao lâu ta còn giữ được Giới Luật thì bấy lâu hành động và lời nói được kiểm soát. Kiểm soát ở đây có nghĩa là không thực hiện những hành vi và lời nói sai lầm.

Một điều quan trọng cần ghi nhận ở đây là Giới chỉ có thể kiểm soát, thu thúc hành động và lời nói chứ Giới không thể kiểm soát được tâm. Tâm được đề cập đến trong sự kiểm soát về thân và khẩu vì nếu không có tâm thì không thể kiểm soát được, nhưng ý nghĩa ở đây muốn nói rằng: Giới chỉ có khả năng ngăn ngừa lời nói và hành động bất thiện chứ chưa thể ngăn ngừa tâm. Chẳng hạn, bạn có ý nghĩ giết người nào đó, nhưng bạn không thể hiện bằng hành động, lời nói (lời nói có nghĩa là bạn sai khiến người khác giết) thì giới của bạn vẫn không bị đứt. Chỉ mới suy nghĩ trong tâm mà chưa thể hiện ra hành động và lời nói thì vẫn chưa bị đứt giới.

Tôi hi vọng các bạn còn nhớ đến ba mức độ của phiền não, đó là phiền não ngũ ngầm, phiền não trời lên bề mặt (hay phiền não tư tưởng) và phiền não biểu hiện ra hành động và lời nói. Trong ba mức độ của phiền não này thì Giới Luật chỉ đối trị được với phiền não thứ ba là phiền não được biểu hiện qua hành động và lời nói. Như vậy Giới Luật chỉ tiêu diệt và tránh được phiền não ở mức độ thứ ba, tức là Giới Luật chỉ có thể làm thanh tịnh được thân và khẩu mà thôi.

Đối với người cư sĩ có thể giữ năm giới, tám giới hoặc là mười giới.

## 1. NĂM GIỚI

Các bạn đã giữ năm giới nhiều năm. Người cư sĩ Phật Tử thế nguyện giữ năm giới suốt đời. Năm giới này còn được gọi là giới của người Kuru hay những giới quan trọng, đạo đức căn bản cần phải thực hành. Ở Ấn Độ có một xứ gọi là Kuru, xứ này ở gần New Deli ngày nay. Những người xứ này giữ năm giới rất trong sạch, họ thực hành giới này với lòng tôn trọng, nghiêm túc nên còn được gọi là năm giới thiết yếu và đáng tôn trọng giới.

Năm giới còn được gọi là giới căn bản phải giữ thường xuyên. Ngũ giới còn



được gọi là giới tự nhiên bởi vì những giới này là quy luật tự nhiên đối với tất cả chúng sinh. Theo vũ trụ quan của Phật Giáo, có bốn đại châu, dân chúng ở Bắc cầu lưu châu giữ giới một cách tự nhiên. Họ không cần cố gắng để giữ năm giới. Năm giới được họ xem là những giới được thiết lập một cách tự nhiên. Ở Miến Điện có một câu châm ngôn: “Bạn phải giữ năm giới giống như bạn giữ cái váy của bạn vậy”.

Những người đã Giác Ngộ Đạo Quả thì không bao giờ bị đứt năm giới. Những vị đã đắc quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán không bao giờ đứt năm giới ngay cả ở một đời sống khác. Giả sử một vị đắc quả Tu Đà Hoàn trong kiếp sống này rồi vị đó chết và tái sinh thành người trong một kiếp sống khác, dù trong kiếp sống mới này vị đó không biết rằng: mình là một vị Tu Đà Hoàn thì vị này cũng giữ tròn đủ năm giới. Muốn biết một người Giác Ngộ hay không ta hãy xem người đó có đứt giới nào trong ngũ giới hay không. Những người Giác Ngộ luôn giữ năm giới trong sạch.

Tất cả các bạn đều biết năm giới và mỗi giới có nhiều chi trong đó. Ví dụ giới sát sinh có năm chi, khi hội đủ năm chi này thì mới gọi là phạm giới sát.

#### **a. Giới không sát sinh:**

Giới sát sinh có năm chi:

- Phải là một chúng sinh còn sống.
- Biết chúng sinh đó còn sống.
- Cố ý giết. Hành vi vô tình, không cố ý sát hại chúng sinh thì không phạm giới sát.
- Cố gắng giết.
- Chúng sinh đó bị giết do sự cố gắng của mình.

Theo Chú Giải, sát sinh và trộm cắp có nhiều hình thức và phương tiện. Bạn có thể giết chúng sinh bằng nhiều cách.

Thứ nhất là chính bạn giết. Trong tiếng Pāli thì đó là giết bằng chính bàn tay của mình.

Thứ hai là sai khiến người khác giết, nghĩa là bạn ra lệnh cho người khác giết.

Giết bằng những dụng cụ bạn cầm trên tay có nghĩa là giết bằng súng đạn, cung tên, dao gậy...

Giết bằng những loại bẫy,

Giết bằng các loại ảo thuật,

Giết bằng thần thông.

Có rất nhiều cách giết. Tất cả những cách giết đều bao gồm trong giới sát sinh.

Khi giết chính mình có phạm giới sát sinh không?

Giết chính ta là tự sát cũng phạm giới sát sinh.

Nếu bảo người nào giết mà người này đã giết thì phạm giới.

Nếu bạn bảo giết bằng dao mà họ giết bằng súng thì bạn không phạm giới.

Nếu bạn bảo giết vào giờ này mà họ giết vào giờ khác thì bạn không phạm giới.

### **b. Giới không lấy của không cho:**

Thu thúc, giữ gìn không lấy của không cho của người chủ của vật đó.

Có năm chi hay năm điều kiện để phạm giới lấy của không cho.

- Của thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
- Biết của này thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
- Muốn ăn cắp, muốn lấy và cố ý lấy. Đây là tư tưởng ăn cắp.
- Cố gắng lấy cắp.
- Đã lấy được vật nhờ sự cố gắng ấy. Điều này có nghĩa là đã di chuyển vật hay có những hành vi tương tự.

Hành động có đủ năm chi đó thì phạm giới trộm cắp. Cũng được xem là phạm giới này nếu ra lệnh cho người khác trộm cắp. Giới này cũng bao gồm hai điều như giới sát sinh là tự mình làm hay ra lệnh, sai khiến người khác làm.

### **c. Giới không tà dâm.**

Giới này có bốn chi hay bốn yếu tố:

- Đối tượng cấm, có nghĩa là người không được vi phạm. Nghĩa là người mà mình không được phép hành dâm.
- Có Tham Ái muốn hưởng thụ sự liên hệ đó.
- Cố gắng làm.
- Bộ phận của người nam và người nữ gặp nhau.

Người nào phạm đủ bốn chi giới này thì đứt giới thứ ba.

**d. Giới không nói dối:**

Giới này có bốn chi:

- Điều không thật.
- Có ý muốn dối gạt, có nghĩa là bạn muốn cho người khác hiểu một cách sai lầm, cố ý lừa dối họ.
- Cố gắng nói dối. Sự cố gắng này khởi sinh bởi tâm, và do ý muốn nói dối này khiến cho bạn cố gắng nói dối.
- Người nghe lời nói dối hiểu và tin những lời bạn nói.

Nếu hội đủ bốn điều này thì phạm giới nói dối.

Nói dối thật sự xấu khi nào? Khi ảnh hưởng xấu đến sự an lạc và quyền lợi người khác.

Có một loại nói dối là "nói dối với thiện ý". Đôi khi bạn phải nói dối để làm người khác an lòng hoặc đôi khi bạn nói dối vì không muốn người khác cảm thấy đau khổ, bất an. Như vậy là bạn đã nói những điều không thật. Dù đó là nói dối, nhưng theo tôi nghĩ điều đó cũng không đáng trách lắm. Đôi khi người ta dùng những danh từ thậm xưng để nhấn mạnh hay nói đến nghĩa bóng nào đó. Ví dụ nói "ở đây con muỗi to bằng con gà mái" hay trường hợp một vị Sư sau khi khát thực ở một ngôi làng về, có người hỏi thì vị đó nói "Ở đó có cả núi đồ ăn". Mặc dù đó là những lời nói không thật, nhưng cũng không đến nỗi tệ lắm.

**e. Giới không uống rượu**

Giới không uống rượu có bốn chi.

- Vật uống hay ăn là một chất say, như rượu hay một loại chất say khác.
- Muốn uống.
- Do sự muốn đó nên cố gắng uống.
- Rượu hay chất say đó đã lọt qua khỏi cổ.

Hành vi hội đủ bốn điều đó thì phạm giới thứ năm.

Như vậy, có thể xét lại hành động của chúng ta bằng những chi, những yếu tố trên để biết xem là mình có phạm vào những yếu tố làm đứt giới không. Chẳng hạn, về giới thứ năm có người nói: Sau khi uống rượu rồi tôi đi ngủ, tôi chẳng làm điều gì sai lầm cả, như vậy tôi có phạm giới không? Đây không phải là điều bất thiện gì lớn lao? Đúng, bạn uống rượu, bạn thấy xây xẩm chút chút, bạn chẳng làm điều gì xấu

cả, bạn đi ngủ, nhưng bạn cũng phạm giới. Hãy xét đến bốn yếu tố để phạm giới uống rượu. Thứ nhất, đó chất say; thứ hai, bạn đã uống nước say đó; thứ ba, bạn muốn uống và cố gắng uống; thứ tư, rượu đã qua khỏi cổ. Như vậy hành vi của bạn hội đủ bốn yếu tố để phạm giới. Hành vi của bạn không đến nỗi tệ lắm, nhưng bạn cũng phạm giới uống rượu.

## 2. TÁM GIỚI

Người cư sĩ có thể giữ tám giới gọi là bát quan trai giới (uposatha). Tám giới thường được giữ trong những ngày bát quan trai. Trong xứ Miến Điện, tháng được chia ra làm hai là: "nửa tháng sang" và "nửa tháng tối". Ngày thọ giới Bát Quan Trai là ngày rằm trăng sáng, ngày ba mươi không trăng và ngày thứ tám của nửa tháng sáng, ngày thứ tám của nửa tháng tối. Những ngày đó gọi là bốn ngày bát quan trai của Miến Điện. (Ở Việt Nam mỗi tháng có tám ngày Bát Quan Trai, đó là các ngày: Mồng Năm, Mồng Tám, Mười Bốn, Rằm, Hai Mươi, Hai Mươi Ba, Hai Mươi Chín, và Ba Mươi).

Hai giới đầu tiên của bát quan trai giới giống với ngũ giới. Giới thứ ba trong ngũ giới là không tà dâm, giới thứ ba trong bát quan trai giới là không thông dâm. Giới thứ tư và thứ năm cũng giống như ngũ giới. Giới thứ sáu là không ăn trái giờ, nghĩa là không ăn sau giờ Ngọ. Vào thời kỳ Đức Phật còn tại tiền, một tu sĩ (của bất cứ tôn giáo nào) nếu ăn trái giờ thì bị chê là không có phạm hạnh. Như vậy, ăn sau giờ Ngọ đối với một vị ẩn sĩ, một vị sư là ăn sai giờ. Giới thứ bảy là không xem múa hát, nghe đờn kèn, đeo tràng hoa, thoa dầu thơm... Đối với một nhà Sư hoặc một người giữ bát quan trai giới thì xem một buổi trình diễn, nhảy múa, ca hát là điều bất thiện. Kinh điển giải thích điều đó giống như những cây thương, ngọn giáo. Đeo tràng hoa ở đây không có nghĩa chỉ là đeo đồ trang sức, thoa vật thơm, trang điểm thôi, ngay cả đeo những vòng hoa tươi cũng không được. Giới thứ tám là không nằm ngời giường cao và xinh đẹp. Giường cao ở đây là không được quá sáu tấc. Giường xinh đẹp có nghĩa là rất xa xỉ, dùng cho những người hưởng thụ những dục lạc giác quan.

Tám giới chỉ giữ vào một số ngày trong tháng chứ không bắt buộc phải giữ suốt đời như ngũ giới. Lý do là vì cư sĩ và những người sống đời sống thế tục có gia đình nên họ không thể luôn luôn giữ tám giới. Họ chỉ giữ vào những ngày định sẵn trong tháng gọi là ngày bố tát hay ngày bát quan trai mà thôi.

Đối với những người cư sĩ giữ năm giới được coi như là giữ giới trong sạch. Đây là người đáng được tán dương, nhưng nếu giữ được tám giới thì càng tốt hơn. Khi giữ tám giới thì bạn sẽ ít làm điều bất thiện, điều đáng chê trách hơn vì ngay cả khi bạn ăn thì bất thiện cũng bao gồm trong đó. Hành vi bất thiện được định nghĩa là

những hành vi phát khởi từ tham, sân, si. Thường người ta ăn với tâm ham muốn. Khi bạn múa hát hay xem hoặc nghe múa hát, khi dùng đồ trang điểm, trang sức, thoa dầu thơm thì cũng có hành vi bất thiện trong đó. Khi bạn tiết chế những điều trên cũng giúp bạn giảm thiểu hành vi bất thiện. Khi giữ bát quan trai giới thì bạn có nhiều thời giờ để hành thiền nhất là trong các khóa thiền. Vì vậy, giữ tám giới tốt hơn là giữ năm giới.

Có một loại tám giới khác có giữ xen kẽ với bát quan trai giới. Bát quan trai giới chỉ giữ một số ngày nhất định. Những ngày còn lại người Phật Tử phải đi làm nên cần phải ăn chiều. Trong bát quan trai giới bao gồm cả giới không ăn quá Ngọ, người ta bỏ giới không ăn quá Ngọ đi và thay vào bằng giới chánh mạng và họ gọi đây là tám giới chánh mạng. Người giữ tám giới chánh mạng vẫn giữ bảy giới trên, nhưng giới ăn sái giờ được thay bằng giới chánh mạng. Có nhiều nơi người thay vào giới ăn sái giờ bằng giới từ bi. Khi giữ giới họ đọc thêm "con nguyện giữ hạnh từ bi trong hành động, con nguyện giữ hạnh từ bi trong lời nói, con nguyện giữ hạnh từ bi trong ý nghĩ thầm kín". Những người giữ ngũ giới cũng nên giữ những hạnh nguyện này.

Những giới này được đề cập đến trong Chú Giải, nhưng Chú Giải không nói đến cách xin giữ tám giới chánh mạng đó như thế nào. Ở Miến Điện, các nhà Sư trước đây dùng nghi thức giống như nghi thức thọ ngũ giới và bát quan trai giới cho tám giới chánh mạng. Cũng có một số nhà Sư cho thiện tín thọ trì tám giới chánh mạng bằng cách khác. Như chúng ta biết ngũ giới gồm có không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu, nhưng giới thứ tư là không nói dối được thêm ba điều nữa là không nói hai lưỡi, hay nói đâm thọc gây chia rẽ, không nói lời dữ (chửi rủa, mắng nhiếc), không nói lời vô ích. Giới thứ tám là giữ chánh mạng. Nghĩa là bốn giới đầu giống như bốn giới đầu của năm giới, giới thứ năm là không nói hai lưỡi, gây chia rẽ thù hận, giới thứ sáu là không nói là lời dữ, giới thứ bảy là không nói lời vô ích, giới thứ tám là giới chánh mạng.

Để cho các vị dễ nhớ tám giới chánh mạng thì bạn nên nhớ rằng: hành vi bất thiện về thân có ba, hành vi bất thiện về khẩu có bốn, tổng cộng là bảy, thêm một giới chánh mạng nữa là tám.

Còn một cách giữ giới nữa gọi là cửu quan trai (thêm giới thứ chín vào giới bát quan trai) đó là giữ tám giới cộng thêm giới từ ái đến tất cả chúng sinh. Giới này còn có tên là giới chín chi, giới có chín yếu tố. Tám giới là tám giới thông thường của bát quan trai giới, giới thứ chín là giới sống với tâm từ ái đến tất cả chúng sinh, nghĩa là giữ tám giới và thực hành thiền từ ái đến tất cả chúng sinh.

Thật ra từ ái không phải là một giới. Từ ái thuộc về sự phát triển tâm hay thiền. Tuy nhiên vào những ngày bát quan trai giới, để trang điểm hay làm đẹp thêm cho bát quan trai giới của mình thì họ thêm vào lòng từ ái hay thêm vào một chi giới cho tám giới bát quan. Bởi vậy được gọi là cửu quan trai giới. Khi bạn thọ thêm giới thứ chín này thì bạn phải nên thận trọng bởi vì bạn đã nguyện giữ cho tâm mình tràn đầy

tình thương với tất cả chúng sinh. Điều này có nghĩa là bạn phải luôn luôn giữ tâm từ ái hay phải thực hành thiền từ ái suốt trong thời gian giữ giới này.

Nếu trong thời gian giữ chín giới này mà bạn nổi giận thì bạn mất hết một chi. Bởi vậy có nhiều tranh biện xoay quanh vấn đề có nên giữ chín giới hay không. Giới thứ chín này đã được đề cập đến trong kinh điển Pāli (Tăng Chi Bộ Kinh-Anūguttara Nikāya) vì thế ta nên giữ. Có nhiều người ngại giữ giới thứ chín nên thay vì đọc "tôi giữ hạnh từ ái đối với tất cả chúng sinh" thì nói rằng: "tôi nguyện giữ hạnh từ ái đối với tất cả chúng sinh được bao nhiêu hay bấy nhiêu".

Nhóm giới cuối cùng mà người cư sĩ có thể giữ là mười giới, nhưng mười giới rất ít người giữ bởi vì những người cư sĩ trong đời sống hàng ngày rất khó giữ giới không giữ tiền, nhưng một số cư sĩ vẫn có thể giữ giới này. Khi giữ mười giới thì giới thứ bảy trong tám giới được chia làm hai: múa hát, thổi đờn kèn, xem múa hát, nghe đờn kèn là giới thứ bảy; trang điểm, thoa vật thơm, đeo tràng hoa trở thành giới thứ tám. Giới không nằm ngời quá cao và xinh đẹp trở thành giới thứ chín. Và giới cuối cùng, thứ mười, là không giữ tiền, vàng bạc v.v...

Như tôi đã nói, người cư sĩ có thể giữ mười giới, nhưng rất ít người giữ được.

### **3. MƯỜI GIỚI**

Mười giới được các sa di và sa di ni giữ. Mặc dù các sa di và sa di ni giữ mười giới, nhưng họ còn giữ các giới khác. Khi viết thì người ta thường viết là sa di, sa di ni giữ mười giới, nhưng thật ra họ phải giữ chín mươi lăm giới hay điều luật. Ngoài mười giới này họ phải giữ thêm mười giới nữa và giữ thêm bảy mươi lăm giới chung với các vị Tỳ Khưu. Như vậy sa di, sa di ni giữ chín mươi lăm giới chứ không phải mười giới. Các bạn cần hiểu rõ điều này.

Đôi lúc viết giới cho chư Tăng người ta cũng viết các vị Tỳ Khưu giữ mười giới, nhưng Tỳ Khưu giữ hai trăm hai mươi bảy giới. Mười giới người ta nói đến có thể nằm trong hai trăm hai mươi bảy giới này, nhưng các bạn không nói rằng: những nhà Sư giữ mười giới. Tôi hy vọng đó là điều có thật. Tôi mong rằng: Tỳ Khưu chỉ giữ mười giới thôi thay vì hai trăm hai mươi bảy giới (Ngài cười).

Bây giờ chúng ta tiến đến một điểm rất quan trọng về giới luật. Đó là chúng ta không thể thay đổi hay biến cải giới luật bởi vì giới luật được dạy bởi Đức Phật. Nếu Đức Phật còn sống đến ngày hôm nay thì chúng ta có thể tranh luận với Ngài về giới luật, nhưng nay Đức Phật không còn nữa nên chúng ta không thể thay đổi hay biến cải giới luật, hoặc chúng ta không có thẩm quyền để biến đổi giới luật. Đây là điều rất quan trọng và nghiêm túc.

Hoặc là bạn giữ giới luật đã được Đức Phật dạy, hoặc là bạn phá hay không giữ, đó là quyền của bạn, nhưng bạn không thể thay đổi hay biến cải giới luật. Tôi nghĩ đây là vấn đề rất nghiêm túc và quan trọng. Bởi vì ngày nay có những người muốn thay đổi và biến cải giới luật. Họ biện minh cho việc làm của họ bằng cách lý luận rằng: Giới luật đã được Đức Phật chế định cách đây hơn 2500 năm nên bây giờ đã lỗi thời, chúng ta phải thay đổi hay biến cải như thế này, thế kia v.v... Bây giờ có nhiều người nói về giới thứ năm rằng: uống rượu thì không phạm giới; họ nói rằng: "uống rượu có thể được Đức Phật chấp nhận, tránh uống rượu mới là phạm giới...", nhưng trong kinh điển cũng như trong Chú Giải chẳng ở đâu thấy điều tương tự như thế. Nếu bạn uống rượu và khi rượu qua khỏi cổ thì bạn phạm giới. Dù cho bạn uống rượu với mục đích để có sức khỏe hoặc bạn uống rượu vì bạn muốn uống, lúc bạn uống rượu và rượu qua khỏi cổ thì bạn phạm giới rồi.

Như vậy đối với giới uống rượu chúng ta khỏi cần tranh biện với người nào vì có tranh biện đi nữa ta cũng không thể thay đổi hay biến cải được họ. Nếu họ không muốn thì họ đừng giữ giới này.

Khi sang Canada tôi gặp một phụ nữ người Miến, bà nói rằng: bà chỉ giữ giới không sát sinh được bao nhiêu hay bấy nhiêu. Tôi nói với bà rằng: "Không, như vậy là bà không giữ giới. Khi nói câu nói đó là bà đã tính toán sẵn sàng để phạm giới. Ai không giữ được thì người đó phạm giới. Giới luật không thể giữ như vậy. Giữ giới là một chuyện mà giữ được chừng nào hay chừng đó là một chuyện. Câu nói của bà chứng tỏ rằng: tâm quyết định của bà rất yếu. Tinh thần bà rất yếu. Tôi nghĩ rằng: khi thọ giới mà còn nói thêm câu 'được bao nhiêu hay bấy nhiêu' thì không phải là thọ giới".

Bây giờ chúng ta bàn đến vấn đề chánh mạng. Người Phật Tử phải sống theo chánh mạng, có nghĩa là họ phải tránh xa tà mạng. Đức Phật dạy trong Tăng Chi Bộ kinh: có năm nghề nghiệp người Phật Tử cần phải tránh. Đó là buôn bán vũ khí, buôn bán chúng sinh, buôn bán thịt, buôn bán rượu, buôn bán chất độc.

Sống nhờ buôn bán khí giới có nghĩa là làm vũ khí và bán vũ khí. Đó là điều giải thích trong Chú Giải, nhưng trong Phụ Chú Giải nói thêm: là bán vũ khí sau khi đã tự mình làm (bạn làm vũ khí và bán chúng) hoặc vũ khí đã được người khác làm (có thể bạn bảo người khác làm rồi mình bán) hoặc bạn không bảo người khác làm mà bạn mua vũ khí người khác đã làm và bán chúng thì đó cũng gọi là buôn bán vũ khí.

Buôn bán chúng sinh ở đây nói đến việc buôn bán người để cho họ làm nô lệ. Buôn bán thịt có nghĩa là nuôi súc vật rồi bán chúng. Phụ Chú Giải còn nói thêm, bán thịt ở đây nghĩa là sau khi đã nuôi chúng rồi đem bán hoặc bán thịt đã làm sẵn.

Sự buôn bán thịt bị cấm vì nó bao gồm trong phần giết sinh mạng.

Bán rượu có nghĩa là nấu ra rượu và bán rượu hay là mua rượu bán sẵn hoặc đặt người ta làm rượu cho mình bán. Buôn bán thuốc độc có nghĩa là làm ra thuốc độc và bán. Bán thuốc độc cũng có những yếu tố quy định trong Phụ Chú Giải. Tóm lại, khi làm năm nghề nghiệp trên gọi là không chánh mạng nên chúng ta cần phải tránh.

Như vậy khi một người Quy Y Phật, Pháp, Tăng luôn luôn bao hàm việc giữ ngũ giới và họ có thể giữ tám giới, mười giới nữa. Người Quy Y Tam Bảo cũng bao hàm việc giữ chánh mạng, không làm những nghề nghiệp tà mạng. Giữ giới trong sạch là bước đầu tiên của hành trình tiến bộ tâm linh.

Bởi vì đây là bước đầu tiên, là căn bản, hay nền tảng vững chắc để ta có thể xây dựng ngôi nhà định, tuệ. Nếu giới không trong sạch nghĩa là nền tảng không vững thì chúng ta không thể kỳ vọng có được định tâm tốt. Nếu không có định thì tuệ hay sự xuyên thấu vào bản chất của sự vật không thể khởi sinh. Bởi vậy cần phải giữ giới thật trong sạch, nhất là khi các bạn hành thiền.

Khi hành thiền muốn đạt đến định tâm, nhưng giới không trong sạch thì không thể có định tâm. Vì khi không giữ giới trong sạch thì tâm bạn sẽ bị bất an, đau khổ vì ăn năn hối hận. Khi ăn năn hối hận ngự trị bạn thì tâm không thể an bình tĩnh lặng. Khi không có an bình tĩnh lặng thì tâm không ổn định, tâm không ổn định, thoải mái thì không thể có định. Giữ giới luật trong sạch hay có đức hạnh tốt đẹp là một yếu tố thật cần thiết cho tất cả mọi người, nhất là những người thực hành theo giáo huấn của Đức Phật, những người muốn đạt đến trạng thái, đến tầng mức tất cả phiền não bị tiêu diệt.



## **Chương 10** **THIÊN ĐỊNH (SAMATHA)**

Chúng ta đã học xong bước đầu tiên của con đường phát triển tâm linh, đó là giữ giới luật trong sạch. Nhờ giữ giới luật trong sạch, thiền sinh có thể kiểm soát được thân và khẩu của mình. Nếu một người có thể kiểm soát được hành vi của mình, có thể thu thúc để mình khỏi sát hại chúng sinh, khỏi trộm cắp v.v... thì đó là một sự thành tựu lớn lao, nhưng trên đường phát triển tâm linh, nếu chỉ giữ giới luật không thôi thì chưa đủ. Mặc dù giữ giới luật trong sạch, nhưng tâm của chúng ta còn có thể bị ô nhiễm. Đôi khi trong tâm ta còn suy nghĩ đến những hành vi phạm giới như suy nghĩ đến sự giết hại, xâm phạm của cải của kẻ khác, xâm phạm tiết hạnh vợ con người, nói lời không thật, dùng chất say, rượu.

Như vậy để kiểm soát tâm, chúng ta cần phải bước bước kế tiếp là Thiền Định (samathi). Đức Phật dạy rằng: khi tâm đã được phát triển, vun bồi sẽ đem lại an vui hạnh phúc: "Này các thầy Tỳ Khưu, không có gì đem lại nhiều an vui hạnh phúc bằng một tâm đã được phát triển và vun bồi liên tục. Này các thầy Tỳ Khưu, khi tâm đã được phát triển và vun bồi thì tâm được an vui hạnh phúc". Câu này có nghĩa là nếu chúng ta muốn được an vui hạnh phúc thì phải kiểm soát tâm, phát triển tâm, chúng ta phải liên tục vun bồi tâm.

Muốn phát triển tâm chúng ta phải hành thiền. Đức Phật đã khích lệ chư Tăng phát triển định tâm. Ngài nói rằng: một nhà Sư với tâm an định sẽ thấy rõ thực tướng của sự vật. Thấy sự vật như thật, hay đúng theo thực tướng của nó nghĩa là gì? Đó là nhà Sư thấy hay biết mắt là Vô Thường, thấy biết hình sắc là Vô Thường, thấy biết nhãn thức là Vô Thường. Nhà Sư biết sự tiếp xúc giữa mắt và hình sắc là Vô Thường (nhãn xúc). Tỳ Khưu thấy biết các Cảm Thọ khởi sinh khi có sự tiếp xúc cũng là Vô Thường.

Điều quan trọng ở đây là nếu chúng ta muốn hiểu sự vật đúng theo thực tướng của nó, nếu chúng ta muốn xuyên thấu vào bản chất của sự vật, nếu chúng ta muốn thấy rõ sự vật là Vô Thường v.v... chúng ta cần phải phát triển định tâm.

Trước khi phát triển định (samādhi) chúng ta cần hiểu định là gì, định có đặc tính như thế nào. Chữ samādhi được dịch là định tâm. Định tâm được định nghĩa là một sự chú tâm hay sự gom tâm, nhưng đây là sự phát triển tâm linh nên sự chú tâm này có đặc tính thiện. Vậy sự định tâm đây là chánh định chứ không phải tà định. Chữ samādhi có thể được chia làm hai phần là "sam" và "adhi". "Adhi" có nghĩa là một vật gì được đặt lên hay đặt lên một chỗ. "Sam" có hai nghĩa, nghĩa thứ nhất là

vững, trọn vẹn nghĩa thứ hai là đúng. Như vậy samādhi có nghĩa là được đặt đúng và vững vàng, nhưng đặt là đặt cái gì? Đó là đặt tâm hay tâm sở. Đặt ở đâu? Trên một đề mục đơn độc.

Như vậy samādhi có nghĩa là một tâm sở làm nhiệm vụ đặt tâm và những tâm sở đi với nó trên một đối tượng. Chúng ta phải hiểu samādhi là một tâm sở đặt tâm vương và những tâm sở tương ứng một cách trọn vẹn, thẳng băng, đúng đắn trên đề mục đơn nhất đó. Chữ trọn vẹn có nghĩa là không để cho những tâm sở phân tán, tập trung các tâm sở lại một chỗ. Đúng có nghĩa là đặt đúng chỗ, không để cho chúng phân tán ra các đối tượng khác. Như vậy samādhi là giữ cho tâm vương và tâm sở gom tụ lại, không để cho chúng có cơ hội phân tán.

**Đặt tính** của samādhi là không phân tán, khi có samādhi thì tâm không bị phân tán. Tâm của bạn không chạy sang đối tượng khác mà ở trên đối tượng thiền. Như vậy đặc tính của samādhi là không phân tán. Khi tâm định trên đối tượng có nghĩa là nó không để cho những tâm sở tản mạn đi nơi khác.

Như vậy **chức năng** hay nhiệm vụ của định là loại trừ sự phân tán. Một khi tâm chỉ nằm trên một đối tượng thôi thì nó không bị lay động, không chạy chỗ này chỗ kia.

Như vậy **biểu hiện** của định tâm là không dao động, không lay động. Đôi khi định tâm được so sánh với một ngọn đèn được đặt ở nơi không có gió.

**Nguyên nhân gần** của sự định tâm là lạc (sukha). Sukha có nghĩa là hạnh phúc, thoải mái. Như vậy sukha hay hạnh phúc, thoải mái là một yếu tố rất cần thiết để đạt đến định tâm.

Tóm lại,

**Đặc tính** của định là không phân tán.

**Chức năng** của định là loại trừ sự phân tán, **Biểu hiện** của định là ổn định, không lay động. **Nguyên nhân gần** của định là lạc.

Có nhiều loại định tâm. Samatha hay samādhi là hai chữ đồng nghĩa với nhau. Samatha có nghĩa là samādhi hay samādhi có nghĩa là samatha. Samatha có nghĩa là khả năng làm cho an tịnh, khi vật gì làm cho tâm an tịnh gọi là samatha.

Trong Phật Giáo như các bạn biết có hai loại thiền là Thiền Định, samatha và Thiền Minh Sát, vipassanā, nhưng cả hai đều phải phát triển định tâm samatha. Trong Thiền Định (samatha) thì định tâm rất quan trọng, định tâm là yếu tố vượt trội.

Có hai loại định tâm trong Thiền Định là Cận Định và An Chỉ Định. Cận Định có nghĩa là sự định tâm gần với An Chỉ Định. Cận Định xảy ra trước khi có An Chỉ Định. Các tầng thiền, jhāna là sự định tâm khi thiền sinh đạt được tầng mức tâm cao hơn, tức là An Chỉ Định. Định tâm trong các tầng thiền mạnh hơn định tâm trong Cận Định.

Cả hai Cận Định và An Chỉ Định đều có khả năng chế ngự hay đè nén năm chướng ngại. Thiền Định có thể giúp bạn đạt được Cận Định và An Chỉ Định. Sau khi đạt được An Chỉ Định bạn có thể phát triển xa hơn để đạt được các loại thần thông (abhiñña).

Trong Phật Giáo, Thiền Định được dạy không chỉ nhằm mục tiêu để đạt được Cận Định hay An Chỉ Định mà thôi. Phật Giáo dạy rằng: hai loại định đạt được là để dùng làm căn bản cho Thiền Minh Sát (vipassanā). Như vậy Thiền Định không chỉ để đạt được tâm định mà thôi. Samatha được dạy như một căn bản, nền tảng cho Thiền Minh Sát (vipassanā).

Mục đích của những lời giáo huấn của Đức Phật là loại trừ phiền não. Muốn loại trừ phiền não cần phải thấy rõ thực tướng của sự vật. Chúng ta cần phải thấy chúng là Vô Thường, khổ, vô ngã, trống không, vô vị v.v... nhưng chỉ một mình Thiền Định (samatha) thôi thì không thể giúp chúng ta khám phá ra những đặc tính này của Vật Chất và Tâm.

**Thiền Định tự nó không giúp chúng ta thấy rõ được thực tướng của sự vật, do đó không dẫn đến việc loại trừ phiền não.** Sau khi bạn đã phát triển định tâm mạnh theo đường lối Thiền Định thì bạn có thể dùng định tâm hay các tầng thiền làm đối tượng cho Thiền Minh Sát. Khi đã dựa trên những đối tượng Thiền Định để hành Thiền Minh Sát, từ tầng mức minh sát này cho đến tầng mức minh sát khác, thì cuối cùng thiền sinh cũng đạt được mục tiêu tối hậu. Như vậy, Thiền Định, chính nó không dẫn đến loại trừ phiền não, nhưng đối với một số người, Thiền Định có thể là một công cụ đắc lực hỗ trợ cho Thiền Minh Sát.

Có bốn mươi đề mục để thực hành Thiền Định. Bạn có thể thực hành một trong những đề mục này. Các đề mục này được chia làm nhiều nhóm.

**Nhóm đầu tiên là kasiṇa.** Chữ kasiṇa rất khó dịch cho nên tốt nhất là để nguyên không dịch. Chữ kasiṇa có nghĩa là một khối, một tổng thể. Có nghĩa là bạn có thể đặt tâm mình vào toàn thể của đối tượng kasiṇa. Đức Phật dạy mười kasiṇa: đó là **kasiṇa đất, kasiṇa nước, kasiṇa lửa, kasiṇa gió, kasiṇa xanh, kasiṇa vàng, kasiṇa đỏ, kasiṇa trắng, kasiṇa không gian, kasiṇa ánh sáng.** Bốn kasiṇa đầu là bốn đại đất, nước, gió, lửa hay nói đến trong Phật Giáo.

\*Thực hành kasiṇa đất:

Khi thực hành kasiṇa đất thành công thì đầu tiên bạn sẽ đạt được upacāra samādhī (Cận Định). Nếu tiếp tục thực hành thì sẽ đạt được năm tầng thiền, từ tầng thiền thứ nhất đến tầng thiền thứ năm. Tất cả mười kasiṇa đều dẫn đến kết quả tương tự như vậy. Bạn có thể chọn một trong những kasiṇa đó để đạt được định tâm hay đạt được Cận Định và các tầng thiền.

Nếu muốn thực hành kasiṇa đất thì bạn phải làm một đĩa kasiṇa. Lấy đất sét có màu giống như màu mặt trời vào lúc bình minh, làm một đĩa có đường kính khoảng một gang tay và bốn ngón (độ chùng hai tấc rưỡi). Làm bề mặt của kasiṇa cho trơn láng và sạch sẽ rồi đặt trước mặt vừa tầm mắt bạn (không xa quá, không gần quá, không cao quá, không thấp quá). Để tâm vào toàn thể kasiṇa đó và niệm thầm “đất, đất, đất” cả ngàn ngàn lần. Thật ra là bạn làm cho mình nhớ kỹ cái đĩa đó. Đôi khi mở mắt ra nhìn, niệm “đất, đất, đất”, đôi khi nhắm mắt lại, cố gắng nhớ hình ảnh của cái đĩa đất trong tâm.

Do tinh tấn thực hành, một thời gian sau, ngay khi nhắm mắt lại bạn cũng thấy kasiṇa đất rõ ràng giống như đang mở mắt. Khi bạn có thể giữ được tướng hay hình ảnh của đĩa đất trong tâm thì bạn có thể không cần nhìn vào đĩa đất nữa mà chỉ chú tâm vào tướng hay hình ảnh của kasiṇa đất mà bạn nhớ trong tâm mình. Nếu tiếp tục chú ý vào hình ảnh hay tướng của kasiṇa trong tâm thì tướng đó càng ngày càng rõ và sắc nét hơn.

Thoạt đầu hình ảnh hay tướng của kasiṇa xuất hiện trong tâm hoàn toàn giống như một bản sao của đĩa kasiṇa. Ví dụ trên đĩa đó có vài chỗ lồi lõm hoặc màu sắc chỗ đậm chỗ nhạt khác nhau ta đều thấy rõ. Nghĩa là tướng kasiṇa đất trong tâm giống như đúc hình ảnh của đĩa đất bên ngoài. Khi việc hành thiền của bạn tiến bộ thì tướng kasiṇa đất trở nên sắc nét hơn và những dấu vết trên tướng đó mất hẳn. Tướng của kasiṇa đất trở nên trơn láng mịn màng và rõ ràng trong suốt giống như một cái đĩa có ánh sáng của mặt trăng hay mặt trời.

Thiền sinh tiếp tục chú tâm chánh niệm vào đề mục cho đến khi có một loại tâm khởi sinh. Loại tâm này có thể từ trước đến nay chưa bao giờ khởi sinh trong bạn, đó là tâm thiền jhāna. Khi tâm thiền xuất hiện thì trước đó định tâm của bạn rất tốt. Tâm bạn ở trên tướng của kasiṇa đất một thời gian lâu dài.

Thực tập các kasiṇa khác cũng tương tự như vậy. Muốn thực tập kasiṇa nước bạn có thể đổ một ít nước vào trong bình rồi nhìn vào nước đó. Nếu niệm về kasiṇa lửa thì bạn có thể đốt một đồng lửa rồi nhìn lửa đó qua một lỗ tròn trên bức tường hoặc qua một lỗ trên một vật gì đó để khi bạn thấy lửa cũng có kích thước như của kasiṇa đất. Kasiṇa gió có hai cách. Thứ nhất là nhìn vào lá cây rung rinh do sức gió.

Thứ hai là ở trong một phòng kín, mở hé cửa sổ và để gió luồng vào, cảm nhận gió tiếp xúc với cơ thể.

Nếu muốn thiền trên kasiṇa xanh thì làm một cái đĩa rồi sơn màu xanh lên đó hoặc vẽ màu xanh lên trên một tờ giấy rồi lấy đó làm đề mục. Các màu khác cũng tương tự như vậy. Ở Miến Điện người ta dịch chữ nīla là kasiṇa nâu nên người ta làm kasiṇa màu nâu. Còn các nước khác dịch là màu xanh nên dùng kasiṇa xanh. Niệm kasiṇa không gian thì nhìn lên khoảng không trên bầu trời qua một lỗ tròn. Làm tương tự cho kasiṇa ánh sáng. Muốn thực hành kasiṇa nào thì thực hiện kasiṇa đó rồi tập trung tâm ý vào đề mục thiền cho đến khi đạt được Cận Định hay An Chi Định.

**Nhóm thứ hai là mười asubha** tức là hành thiền về mười loại tử thi để thấy sự dơ uế, gớm guốc của tử thi. Khi thấy sự ô trược, ô uế, đáng nhèm gớm của tử thi thì cũng thấy sự ô trược trong cơ thể mình. Có mười loại tử thi dùng để hành đề mục này.

Thiền niệm về tử thi trong thời đại này thực khó vì bây giờ chúng ta khó mà thấy được mười loại tử thi đó. Vào thời kỳ Đức Phật, các tử thi được đặt ở nghĩa địa cho thối rữa và bị chó, chim ăn. Vì thế vào thời đó người ta có thể thấy các giai đoạn hư hoại, trương sinh khác nhau của một tử thi. Ngày nay chúng ta có thể thực hành đề mục thiền này bằng cách nhìn vào các bức hình hoặc bằng cách tưởng tượng các giai đoạn hư hoại khác nhau của tử thi trong những bức hình này. Sau đó chúng ta phải cố gắng phát triển cảm giác nhèm gớm, bất tịnh nơi tử thi trong bức hình cũng như trong cơ thể của chính chúng ta.

Nhưng thực hành thiền về sự ô trược, đáng nhèm gớm của các loại tử thi, chúng ta chỉ có thể đạt được Upacāra samādhi, Cận Định và chỉ đắc được đến Sơ Thiền của An Chi Định. Thực hành đề mục này, chúng ta không thể đạt nhị thiền, tam thiền, tứ thiền và ngũ thiền. Bởi vì niệm tử thi là một đề mục thiền thô và đề mục tử thi luôn luôn cần thiền chi "tầm" để giữ tâm trên đề mục nên chúng ta chỉ có thể đắc đến sơ thiền là tầng thiền có thiền chi "tầm" thôi.

Ngày nay chúng ta chỉ có thể tưởng tượng các tử thi bởi vì chúng ta không thể thấy trực tiếp chúng.

Có mười loại tử thi.

1. Tử thi bị trương sinh, nghĩa là tử thi trong giai đoạn trương phình.
2. Tử thi bầm, nghĩa là các tử thi trong giai đoạn chuyển sang màu đen và xanh.
3. Tử thi bị mưng mủ, nghĩa là tử thi trong giai đoạn chảy mủ.

4. Tử thi bị chặt tay, chặt chân hay tay chân đứt lìa. Tay chân đứt lìa do kẻ thù, do bị hành quyết v.v...
5. Tử thi bị ăn, bị ăn bởi chó, chó rừng, chim v.v...
6. Tử thi bị phân tán ra nhiều phần, bởi vì các phần của tử thi bị vứt rải rác khắp nơi sau khi thú ăn.
7. Tử thi bị cắn xé và phân tán ra nhiều miếng. Các bộ phận của tử thi bị cắn xé và vứt rải rác nhiều nơi.
8. Tử thi chỉ còn xương dính máu.
9. Tử thi bị dòi bọ đục khoét và
10. Bộ xương.

Tôi nghĩ ngày nay chúng ta có thể thấy bộ xương hay ít nhất là có thể mua một bộ xương bằng nhựa để hành thiền về sự Bất Tịnh của Tử Thi. Mặc dù không phải là một bộ xương thật, nhưng tôi nghĩ bộ xương bằng nhựa cũng giúp ích cho chúng ta. Mười loại thiền quán bất tịnh giúp chúng ta dứt bỏ sự dính mắc, sự chấp trước nơi thân.

**Nhóm kế tiếp gọi là "mười anussati",** tức mười loại tùy niệm.

- 1. Niệm Phật.** "Niệm Phật" có nghĩa là niệm các ân đức của Đức Phật. Đức Phật có chín ân đức hay phẩm chất và các bạn có thể chọn một trong chín phẩm chất đó rồi chú tâm trên đó liên tục để phát triển tâm định.
- 2. Niệm Pháp".** Nghĩa là niệm các phẩm chất của Pháp.
- 3. Niệm Tăng.** Niệm Tăng có nghĩa là niệm các phẩm chất của Tăng.
- 4. Niệm Giới.** Nghĩa là niệm sự giữ giới thanh tịnh của chính mình. Để có thể thực hành đề mục thiền này, trước tiên bạn phải giữ giới trong sạch. Sau đó quán xét sự trong sạch của giới của mình. Trong khi niệm giới có thể nói **"giới của tôi trong sạch, tôi không bị phạm một giới nào"**.
- 5. Niệm Thí.** Tức là bạn có thể lấy sự bố thí cúng dường của mình làm đề mục.
- 6. Niệm Thiên.** Thiên ở đây không có nghĩa là Chư Thiên mà chúng ta niệm tưởng đến **những đức tính tốt đẹp của chư thiên như đức tin, sự rộng lượng, trí tuệ v.v...** Khi niệm đến những đặc tính tốt của mình chúng ta lấy chư thiên làm khuôn mẫu hay nhân chứng. Tức là lấy chư thiên mình chứng, làm ví dụ điển hình. Chẳng hạn như nghĩ rằng: Chư Thiên đã có những đặc tính tốt đẹp như vậy. Muốn

trở thành Chư Thiên thì trước đây vị đó phải có đức tin, lòng từ thiện, trí tuệ v.v... Và bây giờ ở trong tôi cũng có những đặc tính tốt đó. Như vậy khi niệm đề mục này bạn nghĩ đến những đặc tính tốt đẹp của Chư Thiên, rồi bạn nhìn những đặc tính tương tự như vậy trong chính bạn. Do đó Niệm Thiên thật ra không phải niệm về Chư Thiên mà niệm những đặc tính tốt đẹp của Chư Thiên.

**7. Niệm về Sự An Tĩnh Tĩnh Lặng.** Đó là niệm những đặc tính thanh tịnh an lạc của Niết Bàn. Thật ra niệm về sự an tịnh của Niết Bàn chỉ có thể thành công trọn vẹn khi người niệm đã Giác Ngộ. Tuy nhiên người chưa Giác Ngộ vẫn có thể thực tập đề mục này.

**8. Niệm Sự Chết.** Sự sống thật bấp bênh, cái chết là điều chắc chắn.

**9. Niệm Ba Mươi Hai Thế Trược** để thấy sự ô uế, bất tịnh của cơ thể.

**10. Niệm Hơi Thở.** Niệm hơi thở là chánh niệm vào hơi thở vào hơi thở ra. Hơi thở có thể dùng làm đề mục Thiền Định hay Thiền Minh Sát tùy theo cách thức thực hành của chúng ta.

Ngày nay, nhất là tại Miến Điện người ta hay dùng chuỗi hạt hay tràng hạt để niệm chín ân đức của Phật. Ở Trung Hoa và Việt Nam thì là mười ân đức. Mỗi lần niệm một Ân Đức Phật họ lần một hạt. Ví dụ Ứng Cúng (Araham) lần một hạt, Chánh Biến Tri lần một hạt, Minh Hạnh Túc lần một hạt... cho đến khi xong hết chuỗi hạt. Mỗi chuỗi có 108 hạt, có chín ân Đức Phật, niệm mười hai lần chín ân Đức Phật đó thì đủ 108 hạt. Cũng có thể niệm từng chuỗi một của chín ân đức. Khởi đầu là Iti'pi so Bagava, sau đó Iti'pi so Araham ... cho đến Iti'pi so Buddhho thì đủ 108 hạt.

Những người Việt Nam có thể niệm bằng tiếng Việt như sau:

Kính lễ Đức Như Lai Ứng Cúng nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Chánh Biến Tri nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Minh Hạnh Túc nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Thiện Thệ nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Thế Gian Giải nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Vô Thượng Sĩ nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Điều Ngự Trượng Phu nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Thiên Nhân Sư nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Phật nguyện trừ tham sân si.

Kính lễ Đức Thế Tôn nguyện trừ tham sân si.

Cứ niệm một chữ thì lần một hạt, niệm xong mười ân đức đó thì đủ 108 hạt.

Chú Giải **nói thế nào về vấn đề niệm chuỗi hạt?** Chú Giải chẳng đề cập đến niệm chuỗi hạt. Vậy thì khi niệm tưởng Ân Đức Phật bạn có thể dùng chuỗi hạt hay không thì tùy thích. Khi bạn niệm đến các Ân Đức của Phật thì bấy giờ tâm các bạn vắng bóng tham hay chấp thủ, không có sân và không có si. Tâm trở nên an tịnh, tĩnh lặng và bạn sẽ đạt được Cận Định. Mặc dù đạt được Cận Định, nhưng bạn không thể đắc các tầng thiền vì những Ân Đức của Đức Phật quá rộng lớn, quá sâu xa. Thêm vào đó, Đức Phật có rất nhiều phẩm tính, năng lực trụ tâm của các bạn không đủ mạnh để có thể tiến vào các tầng thiền.

Bởi vậy các đề mục tùy niệm Phật, Pháp, Tăng... chỉ giúp các bạn đạt đến Cận Định mà thôi. Gọi là Cận Định vì nó ở ngưỡng cửa sắp bước vào An Chỉ Định. Thật ra không thể nói đây là Cận Định bởi vì nó không có các tầng thiền ở đây. Vì không có các tầng thiền nên nó không thật sự là Cận Định, chỉ gọi là Cận Định khi nó có thể từ Cận Định tiến vào An Chỉ Định, nhưng ở đây chỉ đến ngang tầng mức đó là chấm dứt nên không thể gọi là Cận Định.

Khi bạn thực hành đề mục ba mươi hai thể trước chẳng hạn thì bạn đạt Cận Định, từ Cận Định đắc tầng thiền thứ nhất. Cận Định này có khả năng dẫn đến tầng thiền thứ nhất nên Cận Định ở đây mới thật sự gọi là Cận Định. Niệm hơi thở có thể đưa đến Cận Định và tất cả các tầng thiền.

**Nhóm tiếp theo là appanamañña (Tứ Vô Lượng Tâm).** Chữ vô lượng ở đây có nghĩa là không có giới hạn. Tứ vô lượng tâm còn được gọi là bốn phạm trú (bốn nơi ở của Phạm thiên). Khi bạn niệm một trong bốn đề mục trên thì bạn đang sống như một vị Phạm thiên. Bởi vậy mới được gọi là "Phạm trú - sống như một vị Phạm thiên".

Đầu tiên là mettā (tâm từ ái) có nghĩa là mong muốn tất cả chúng sinh đều được an lạc hạnh phúc. Thứ hai là karuṇā (tâm bi mẫn) có nghĩa là ước muốn loại trừ, xua tan những đau khổ của chúng sinh. Thứ ba là muditā (tâm hoan hỷ) hoan hỷ, hạnh phúc trước sự thành công, hạnh phúc của kẻ khác. Thứ tư là upekkhā (tâm xả). Tâm xả là tâm cao thượng nhất trong bốn loại tâm kể trên. Khi niệm tâm xả bạn không cảm thấy có tâm từ, tâm bi và tâm hỷ. Tâm bạn ở trạng thái trung tính, không bị lay động bởi đối tượng vừa lòng hay không vừa lòng, không bị lay động trước đau khổ hay hạnh phúc. Người có tâm xả cố gắng giúp đỡ mọi người, mọi loài; nhưng biết rõ mỗi chúng sanh đều có Nghiệp riêng của họ nên mặc dù luôn luôn giúp



đỡ chúng sanh, nhưng nếu chúng sanh không đủ duyên để hưởng những gì mình giúp, thì họ vẫn an nhiên tự tại

Bốn đề mục thiền trên được gọi là vô lượng vì đối tượng của nó là vô lượng chúng sanh, không có giới hạn. Chẳng hạn như khi bạn thực hành niệm tâm từ, bạn phải rải tâm từ đến tất cả chúng sanh. Khi thực hành tâm bi, bạn có ước mong tất cả chúng sanh thoát khỏi đau khổ. Khi thực hành tâm hỷ, bạn hoan hỷ, hài lòng đến sự thành công, hạnh phúc của tất cả chúng sanh. Với tâm xả, bạn phải quân bình, thanh thản trước mọi thăng trầm của chúng sanh.

Như vậy, tứ vô lượng tâm đều lấy chúng sanh làm đối tượng và chúng sanh được lấy làm đối tượng phải là tất cả chúng sanh không giới hạn. Đó là lý do tại sao gọi là vô lượng tâm.

Khi thực hành thiền từ ái, đầu tiên phải rải tâm từ cho chính mình rồi rải hay hướng tâm từ đến thầy tổ, cha mẹ... Cuối cùng đến tất cả chúng sanh không giới hạn. Khi chúng ta nói "nguyện cho thầy tổ tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thanh tịnh tinh lặng" tức là ta đã giới hạn rải tâm từ chỉ cho thầy tổ. Cũng vậy rải tâm từ cho một nhóm người nào đó là ta cũng giới hạn trong số người đó thôi v.v... Bởi vậy, khi niệm tâm từ, chúng ta không dừng ở đó mà ta mở trải rộng tâm từ lần lần từ thầy tổ đến cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, những người không quen biết, những người không có thiện cảm với ta... cho đến khi rải đều tâm từ đến tất cả chúng sanh.

Như vậy khi thực hành thiền từ ái, tâm ta phải hướng đến tất cả chúng sanh không trừ một ai. Khi rải tâm bi, tâm hỷ, tâm xả cũng vậy.

Khi thực hành ba vô lượng tâm đầu tiên, bạn có thể đạt từ mức Cận Định cho đến tầng thiền thứ tư. Khi thực hành tâm xả bạn có thể đạt từ Cận Định cho đến tầng thiền thứ năm.

Khi hành thiền niệm tâm từ bạn niệm "nguyện cho tất cả chúng sanh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tinh lặng". Khi niệm tâm bi bạn đọc "nguyện cho tất cả chúng sanh thoát khỏi đau khổ". Như vậy đối tượng của tâm từ là chúng sanh an vui, đối tượng của tâm bi là chúng sanh đau khổ. Khi niệm tâm hỷ lấy đối tượng là chúng sanh được thành công hạnh phúc. Bởi vì lấy sự thành công hạnh phúc làm đối tượng nên bạn nói "nguyện cho sự thành công hạnh phúc của chúng sanh được bền vững lâu dài". Khi thực hành thiền tâm xả bạn phải niệm như thế nào? Trong tiếng Pāli có câu "kammassaka" có nghĩa là Nghiệp là gia tài của chúng sanh. Có nghĩa là bạn có thể giúp đỡ cho chúng sanh theo năng lực của bạn, nhưng nếu bạn không làm được điều đó thì bạn phải chấp nhận. Bởi thế khi niệm về tâm xả bạn đọc "chúng sanh có Nghiệp là gia tài của họ, họ đau khổ hay hạnh phúc tùy theo

Nghiệp của họ". Không ai có thể can thiệp vào Nghiệp của người khác.

**Nhóm tiếp theo là quán tưởng về thực phẩm bất tịnh.** Sau khi thành đạo, Đức Phật nghĩ đến việc giáo hóa chúng sinh, nhưng Ngài thấy giáo pháp của Ngài giống như đi ngược dòng nước nên Ngài không muốn dạy. Bởi vậy khi thực hành quán tưởng thực phẩm ô trược thì không ai muốn thực hành điều này.

Do đó khi đi vào tiệm ăn, đừng nói tôi thưởng thức thức ăn. Có lần nọ trong một khóa thiền, một thị giả người Mỹ đáng lẽ nói với tôi "Chúc Ngài ngon miệng" hay "Mời Ngài thưởng thức thức ăn", nhưng vị này không nói, bởi vì vị này biết rằng: Đức Phật nói đừng thưởng thức thức ăn. Bạn phải phát triển sự quán tưởng về thực phẩm bất tịnh nhằm mục đích loại trừ tâm Tham Ái thức ăn.

Niệm tưởng về vật thực ô trược có thể thực hành bằng nhiều cách. Chẳng hạn như nghĩ rằng: bạn phải cố gắng biết bao khi có được thức ăn. Đối với người bình thường, không phải là nhà Sư thì bạn phải nấu, khi nấu là khổ. Đối với nhà Sư phải đi khất thực, phải đi nhiều nhà, mỗi chỗ nhận một ít thức ăn. Khi đi, nhà Sư phải coi chừng chó, ngựa, bò, xe cộ v.v...

Khi bạn ăn, thực phẩm được trộn với nước miếng, đưa xuống dạ dày. Nếu bạn lấy ra khỏi miệng một miếng thức ăn đã nhai rồi thì bạn sẽ không muốn ăn lại. Như vậy, vào lúc nhai thực phẩm trở thành ô trược, nhưng vì bạn không thấy thực phẩm trong miệng nên bạn sẵn sàng nuốt xuống. Khi lấy thức ăn ra khỏi miệng, ngay cả nhìn nó bạn còn không muốn nhìn, và cũng không dám cho ai thấy. Như vậy, quán tưởng thực phẩm bất tịnh có thể phát triển bằng nhiều cách.

Nhưng quán tưởng vừa vừa thôi chứ quán tưởng quá mức thì khi mới nhai bạn đã nhả ra rồi và không thể nào ăn được. Khi hành thiền quán tưởng về sự ô trược của thực phẩm thì bạn đạt được kết quả gì? Bạn chỉ đạt được Cận Định thôi, không thể đạt được các tầng thiền vì định tâm vào thức ăn ô trược không đủ mạnh để đạt được các tầng thiền. Bởi vì trong khi hành thiền này, bạn nghĩ đến nhiều khía cạnh bất tịnh của thực phẩm nên tâm không thể tập trung mạnh mẽ nên không thể đạt được các tầng thiền.

**Nhóm tiếp theo là phân tích tứ đại.** Với đề mục thiền này, bạn có thể lấy các bộ phận trong cơ thể như tóc, lông, móng, răng, da v.v... để thấy các yếu tố tứ đại. Có ba mươi hai thành phần trong cơ thể, trong đó có hai mươi thành phần thuộc yếu tố đất, mười hai thành phần thuộc yếu tố nước. Trước tiên bạn phải hiểu tứ đại là gì, sau đó bạn cố gắng hiểu những bộ phận nào trong cơ thể có những đặc tính của đất, của nước v.v... Chẳng hạn như bạn có cảm giác về sự cứng thì bạn có thể kết luận đây là yếu tố đất. Khi bạn cảm thấy sự dính hút hay ướt thì bạn có thể

kết luận đây là yếu tố nước v.v... Do đó hãy cố gắng thấy các yếu tố này bất kỳ nơi nào trong cơ thể.

Khi bạn thấy được các yếu tố trong cơ thể thì bạn sẽ mất đi ý niệm về sự toàn khối của cơ thể. Thực hành như thế cũng có thể giúp bạn thấy được bản chất vô ngã của sự vật. Hành thiền phân tích tứ đại có thể giúp bạn đạt được Cận Định, nhưng không đạt được các tầng thiền. Vì hiểu rõ được tứ đại là điều không phải dễ dàng, rất khó khăn để hiểu rõ được tứ đại do những đặc tính này thật là thâm sâu nên định tâm không đủ mạnh để đạt đến các tầng thiền.

**Cuối cùng là nhóm vô sắc tức là bốn tầng thiền vô sắc.** Nếu bạn không nghiên cứu, học Vi Diệu Pháp thì bạn không thể nào hiểu được thế nào là vô sắc. Bởi vậy bạn phải học Abidhamma (Vi Diệu Pháp) để hiểu vô sắc. Thực hành thiền vô sắc giúp bạn đạt được các tầng thiền vô sắc. Thiền sinh phải vượt qua trạng thái hữu sắc (thực hành xong tầng thiền hữu sắc) và tập trung vào đề mục không vô biên xứ, thức vô biên xứ v.v... Đối với người không biết Vi Diệu Pháp trước thì thật khó hiểu. Tôi không đề cập nhiều đến vấn đề này.

Trên đây là bốn mươi đề mục Thiền Định. Nếu muốn thì bạn có thể thực hành một hoặc một số trong những đề mục này. Trong số bốn mươi đề mục, có bốn đề mục Đức Phật gọi là "bảo vệ", chúng bảo vệ chư Tăng tránh phiền não xâm nhập. Bốn đề mục đó là: Niệm Ân Đức Phật, Niệm Sự Chết, Niệm Tâm Tử và niệm Tử Thi.

Theo Chú Giải thì bốn mươi đề mục Thiền Định có thể tìm thấy trong các tôn giáo khác và trong các thời đại khác. Nhưng Thiền Minh Sát vipassana chỉ được tìm thấy trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật được truyền bá, có nghĩa là chỉ Đức Phật mới dạy Thiền Minh Sát. Thiền Định thì nhiều vị thầy khác vẫn có thể dạy được. Do đó, Thiền Định là lối thiền phổ thông của các học thuyết và tôn giáo khác.

Mặc dù chúng ta chú trọng đến Thiền Minh Sát, nhưng ta không thể nói Thiền Định không có giá trị gì. Thiền Định có chỗ đứng riêng trên con đường phát triển tâm linh. Vì Thiền Định có giá trị riêng nên Đức Phật có giảng dạy Thiền Định, nhưng cần nhớ một điều rằng: không phải mục đích của chúng ta chỉ là thực hành Thiền Định. Chúng ta có thể hành Thiền Định khi nào có thể, nhưng chúng ta phải chuyển sang hành Thiền Minh Sát để loại trừ phiền não.

Mục đích của tất cả Phật Tử là loại trừ phiền não, và bởi vì chỉ có Thiền Minh Sát mới đạt được mục đích này nên Thiền Minh Sát là mục tiêu chính. Nếu muốn biết nhiều hơn về Thiền Định thì bạn hãy đọc cuốn Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga).

## Chương 11

### THIỀN MINH SÁT (VIPASSANĀ)

Về con đường phát triển tâm linh của Phật Giáo, trước tiên chúng ta Quy Y rồi giữ giới, sau đó hành Thiền Định. Bây giờ chúng ta bước thêm một bước nữa là hành Thiền Minh Sát (vipassanā), đó là con đường trí tuệ.

Nếu phát triển được Thiền Định thì tốt, nhưng nếu chỉ một mình Thiền Định thôi thì không thể Giác Ngộ. Muốn Giác Ngộ, muốn chấm dứt đau khổ chúng ta phải thực hành trí tuệ pañña. Muốn thực hành trí tuệ thì chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Các bạn đã hành Thiền Minh Sát nhiều năm, đã biết cách thức hành thiền, nhưng hôm nay tôi sẽ nói cho các bạn về lý thuyết của Thiền Minh Sát. Đây là một khóa học về căn bản của Phật Giáo, nên tôi phải bao gồm Thiền Minh Sát.

Thật ra, vì các bạn đã từng hành Thiền Minh Sát nên các bạn không cần phải nghe về Thiền Minh Sát nữa.

Đầu tiên chúng ta phải tìm hiểu nghĩa của chữ minh sát vipassanā. Chữ vipassanā được dịch là pháp nội quán. Được dịch là pháp nội quán bởi vì Thiền Minh Sát xuyên thấu vào bản chất của Vật Chất và Tâm, nhưng theo nghĩa chuyên môn của chữ vipassanā thì có chút khác biệt. Bạn cần phải hiểu nghĩa chuyên môn này nữa. Vipassanā có nghĩa là thấy bằng nhiều cách. Chữ vipassanā gồm hai chữ "vi" và "passana". "Vi" là tiếp đầu ngữ có nghĩa là nhiều cách. "Passana" có nghĩa là thấy. Bằng nhiều cách ở đây có nghĩa là thấy Vật Chất và Tâm hay Ngũ Uẩn, hay các Pháp Hữu Vi (các pháp có điều kiện) là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nghĩa tiềm ẩn trong chữ minh sát có nghĩa là khi thực hành Thiền Minh Sát bạn phải thấy sự Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của đối tượng đang quán sát. Chỉ khi nào thấy ba đặc tính này bạn mới có thể nói là bạn đang thật sự hành Thiền Minh Sát.

Thiền Minh Sát (vipassanā) được Đức Phật khám phá và được chính Ngài dạy cho chúng sinh. Chắc các bạn đã biết Đức Phật từng hành khổ hạnh trong rừng suốt sáu năm dài. Cuối cùng Ngài nhận thấy mục đích của mình vẫn còn ở quá xa. Đức Phật kiểm lại sự thực hành của Ngài và đi đến kết luận là mình đã thực hành sai lầm. Sau đó, Đức Phật khám phá ra con đường trung đạo là thực hành vipassanā. Ngài thực hành và đạt được kết quả tốt đẹp nhất, đó là trở thành một vị Phật.

Sau khi Giác Ngộ quả Phật, Ngài đi du hành khắp nơi truyền bá giáo pháp. Ngài thuyết giảng nhiều bài pháp và giảng dạy về vipassanā hay satipatṭhāna nhiều lần. Như vậy, chỉ khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian, mới có chúng sinh hiểu biết và

thực hành Thiền Minh Sát. Và khi giáo pháp của Đức Phật vẫn còn tồn tại trên thế gian này mới có sự hiểu và thực hành Thiền Minh Sát.

Dù không có Đức Phật ra đời, không có giáo pháp của Đức Phật, người ta vẫn có thể thực hành Thiền Định, nhưng chỉ vào thời kỳ của Đức Phật hoặc khi giáo pháp của Đức Phật còn lưu hành người ta mới có thể thực hành Thiền Minh Sát. Chỉ có Thiền Minh Sát mới giúp xuyên thấu vào bản chất thật sự của Vật Chất và Tâm, Giác Ngộ Tứ Diệu Đế (thấy rõ bốn sự thật cao thượng).

Vào thời kỳ Đức Phật còn tại thế, và cả ngàn năm sau khi Ngài nhập diệt, Thiền Minh Sát vẫn được nhiều người thực hành. Sau khi Đức Phật nhập diệt khoảng một ngàn năm cho đến bây giờ, dường như ít ai thực hành Thiền Minh Sát. Bởi vì những Chú Giải được viết trong vòng một ngàn năm từ lúc Đức Phật Niết Bàn, lúc còn rất nhiều người hành Thiền Minh Sát, nên thường hay đề cập đến những người hành Thiền Minh Sát và Giác Ngộ Đạo Quả. Sau một ngàn năm đó, những người hành thiền và những người Giác Ngộ trở nên hiếm hoi. Ngài Mahasi nói rằng: khoảng thời gian sau khi Đức Phật diệt khoảng một ngàn năm cho đến bây giờ rất ít người thực hành Thiền Minh Sát. Câu này có nghĩa là sau một ngàn năm Đức Phật nhập diệt cho đến bây giờ có ít người hành Thiền Minh Sát chứ không phải là không có ai.

Sau một ngàn năm, từ khi Đức Phật Niết Niết Bàn cho đến bây giờ, đa số các vị Sư sống trong rừng mới hành Thiền Minh Sát, những vị Sư sống ở thành phố phần lớn không hành thiền. Trong những tài liệu cổ được ghi chép lại, chỉ thỉnh thoảng người ta mới gặp những vị Sư đặc quả A La Hán. Nếu những vị này thật sự là A La Hán thì các vị phải hành Thiền Minh Sát.

Mặc dù có rất ít người thực hành Thiền Minh Sát, nhưng Thiền Minh Sát vẫn còn. Những người hành Thiền Minh Sát thời bấy giờ chỉ hành thiền cho chính họ mà không dạy cho nhiều người. Các vị chỉ dạy Thiền Minh Sát cho các học trò thân cận hay những bạn bè gần gũi. Bởi vậy rất ít người có cơ hội hiểu được cách hành Thiền Minh Sát và thực hành.

Khoảng một trăm năm trước đây, một số các vị Hòa thượng ở Miến Điện cố gắng làm sống lại Thiền Minh Sát. Việc hành Thiền Minh Sát có hệ thống mà chúng ta đang hiểu và thực hành đây theo tôi nghĩ được bắt đầu bởi Hòa thượng Mingun Jetavan. Đọc lịch sử của Ngài ta biết rằng: Ngài muốn hành Thiền Minh Sát, nhưng Ngài không biết làm thế nào để thực hành. Ngài bèn đi tìm một vị thầy có đủ thẩm quyền và năng lực để dạy Ngài hành Thiền Minh Sát. May mắn thay, Ngài gặp một Hòa thượng ở một nơi gọi là Mingun. Mingun là một địa phương ở bên kia sông của thành phố Mandalay. Vị hòa thượng này sống ở Mingun, là học trò của một vị Hòa

thượng khác. Vị thầy này là một người rất nổi tiếng và được mọi người xem là một vị A La Hán.

Theo tài liệu ghi chép, vị Hòa thượng đầu tiên này có thể là một vị thánh thứ ba bởi vì lúc bấy giờ có những vị Hòa thượng khác yêu cầu Ngài thuyết pháp, dạy cho họ cách hành thiền và vị này nói rằng: "Tôi sẽ giảng cho các vị một bài pháp, nhưng bài pháp này chỉ nói đến những gì tôi đã thực hành" hoặc là câu nói tương tự như vậy.

Ngài giảng về việc thực hành cho đến tầng thánh thứ ba và Ngài chỉ giảng đến đây thôi. Nếu dựa vào tài liệu này thì vị Hòa thượng này đã đắc quả thánh thứ ba – quả Bất Lai. Vị Hòa thượng này không có nhiều học trò vì Ngài sống trong rừng sâu và ít vị Sư nào có thể sống được ở đó. Vì Hòa thượng sống ở Mingun là học trò của vị Hòa thượng đầu tiên này cho nên vị Hòa thượng sống ở Mingun biết cách thực hành. Ngài đã thực hành theo và có thể là Ngài đã Giác Ngộ Đạo Quả. Ngài Mingun gặp vị Hòa thượng thứ hai này và xin Ngài giảng giải cho mình cách hành thiền, nhưng vị Hòa thượng thứ hai không dạy cho ngài Mingun Jetavan nhiều chi tiết của việc thực hành. Ngài chỉ nói với Ngài Mingun Jetavan: "Đây là bản kinh về Tứ Niệm Xứ và đây là những Chú Giải và Phụ Chú Giải. Con chỉ cần nghiên cứu bản kinh và các Chú Giải, Phụ Chú Giải này".

Có thể ngài Mingun đã được Ngài này hướng dẫn một phần nào đó. Ngài Mingun Jetava nghiên cứu bài kinh, Chú Giải và Phụ Chú Giải và biết cách thực hành. Chắc có lẽ Ngài đã nhận được một số lời chỉ dẫn của vị Hòa thượng thứ nhì. Như vậy, Ngài Mingun Jetavan đã thực hành Thiền Minh Sát theo kinh điển và theo lời hướng dẫn của vị Hòa thượng thứ hai và có thể Ngài đã đạt được một tầng mức nào đó và Ngài bằng lòng với sự thực hành của mình. Chuyện này xảy ra vào khoảng năm 1908, mới bắt đầu của thế kỷ hai mươi.

Sau khi thực hành đạt kết quả, Ngài muốn hướng dẫn người khác cách thực hành, nên Ngài bắt đầu giảng pháp ở Mingun, nhưng không ai muốn nghe và thực hành theo Ngài. Đối với các vị Sư và dân chúng thời bấy giờ, những lời Ngài giảng thật là kỳ lạ. Người ta chỉ trích và chế giễu, lấy Ngài ra làm trò đùa. Chẳng hạn như Ngài dạy: "khi đi biết rằng: tôi đang đi hay khi ngồi biết rằng: tôi đang ngồi". Họ lấy câu đó làm trò đùa và nói rằng: "khi đi tôi cũng biết rằng: tôi đang đi, khi giết cá thì tôi cũng biết rằng: tôi giết cá". Thế nên chẳng ai nghe Ngài dạy và hành theo.

Ngài bèn trở về nơi sinh quán của Ngài và nghĩ rằng: dân chúng trong làng này và thân quyến sẽ muốn nghe và thực hành theo Ngài. Thế là Ngài trở về quê quán của mình, nhưng ở đây cũng chẳng ai nghe và hành theo Ngài. Ngài cũng gặp sự chỉ

trích và trêu chọc tương tự.

Ở làng cũ hai năm, Ngài trở về Mingun lại và kiên trì dạy dỗ, kiên trì thuyết pháp ở đây. Lúc bấy giờ có một cặp vợ chồng đến nghe Ngài giảng. Họ rất thích thú và muốn hành thiền dưới sự chỉ dẫn của Ngài. Hai người này thực hành theo lời dạy của Ngài và đạt kết quả. Sau đó dần dần nhiều người đến tìm học với Ngài, số thiền sinh gia tăng. Về sau Ngài xây dựng một trường thiền ở đó, đó là năm 1911. Bắt đầu từ đó nhiều thiền viện trong các thị trấn khác được thành lập.

Khoảng năm 1914, Hòa thượng Mingun Jetavan đi xuống miền hạ Miến lập một trường thiền ở Thaton, cũng đặt cùng tên là Mingun Jetavan. Đó là lý do tại sao Ngài nổi tiếng với tên Hòa thượng Mingun Jetavan. Nhiều người đến hành thiền với Ngài, danh tiếng Ngài lan rộng. Nhiều người đến học với Ngài, có cả chư Tăng và cư sĩ, sau đó họ tiếp tục hành Thiền Minh Sát. Nhiều học trò đó trở thành thiền sư theo truyền thống dạy thiền của Ngài.

Một trong những người học trò đó là Visuddha lập một thiền viện ở Yangoon, bắt đầu dạy Thiền Minh Sát theo truyền thống Mingun. Thiền viện này bây giờ còn tồn tại ở Yangoon, không xa tháp Shwe Dagon bao nhiêu.

Năm 1932, một vị học trò khác đến Mingun Jetavan và thực hành dưới sự hướng dẫn của Ngài trong bốn tháng rồi trở về chùa của mình. Người học trò này là Hòa thượng Mahāsi. Như vậy sau khi thực hành Thiền Minh Sát dưới sự hướng dẫn của Hòa thượng Mingun Jetavan, Hòa thượng Mahāsi bắt đầu hướng dẫn Thiền Minh Sát năm 1938.

Ngài Mahāsi trở về ngôi làng sinh quán của mình giảng giải giáo pháp. Một số người muốn đến hành thiền với Ngài, trong đó có người bà con chú bác của Ngài. Như vậy Ngài Mahāsi bắt đầu dạy Thiền Minh Sát từ năm 1938. Ngài đi đi về về giữa thành phố Thaton và nơi sinh quán của Ngài để dạy thiền.

Năm 1949, Ngài được mời về dạy thiền ở thiền viện Mahāsi ở Yangoon. Bắt đầu từ đó, Ngài Mahāsi sống ở thiền viện này cho đến khi Ngài mất vào năm 1982.

Hòa thượng Mahāsi rất thành công trong việc phổ biến phương pháp Thiền Minh Sát. Một trong những lý do thành công đó là nhờ Ngài được sự hỗ trợ của thủ tướng U Nu. Khi thủ tướng U Nu đến thiền viện Mahāsi để hành thiền, có rất nhiều người đi theo thủ tướng. Nhờ điều này nên Ngài rất thành công trong việc phát triển Thiền Minh Sát, không chỉ ở Miến Điện mà còn trên thế giới. Học trò Ngài Mahāsi dịch những bài pháp của Ngài ra tiếng Anh và phổ biến đến các xứ khác. Dân chúng nhiều quốc gia khác cũng biết ngài Mahāsi và phương pháp thiền Ngài dạy.

Ở Miến Điện nhiều thiền viện mới được xây dựng và hàng ngàn, hàng ngàn người thực hành ở các trung tâm đó. Ở Srilanka, Thái Lan nhiều trung tâm thiền cũng được thành lập và nhiều người đến đó thực hành. Hòa thượng Mahāsi không phải là vị thiền sư độc nhất dạy thiền ở Miến. Có rất nhiều Hòa thượng khác đã dạy Thiền Minh Sát. Mặc dù rất nhiều vị đều dạy Thiền Minh Sát, nhưng kỹ thuật của các vị này có một số điểm khác với các vị khác. Tuy nhiên, một cách tổng quát vị Hòa thượng nào dạy Thiền Minh Sát cũng căn cứ vào những căn bản thực hành trong kinh Đại Niệm Xứ.

Hòa thượng Mahāsi được mời đến Hoa Kỳ để hướng dẫn các khóa thiền. Ngài đã dạy thiền nhiều nơi và dạy tại Insight Meditation Society ở Beri, Massachusetts vào năm 1979. Ngài Mahāsi được mời đến Hoa Kỳ để hướng dẫn nhiều khóa thiền tại nhiều nơi khác nhau. Khi trở về Miến Điện, Ngài để tôi ở lại đây để truyền bá Thiền Minh Sát.

Về sau, nhiều thiền sư dạy Thiền Minh Sát theo truyền thống của Ngài Mingun như các Ngài Paṇḍita, Kuṇḍala, Dhammapiya, Janaka, Kim Triệu... Sư Khánh v.v... đều dạy thiền theo phương pháp của Ngài Mahasi, đúng kinh Đại Niệm Xứ của Đức Phật. Ở New York có Ngài Indaka. Như vậy, những người học trò của Ngài Mahāsi đã truyền bá phương pháp hành Thiền Minh Sát trong xứ Hoa Kỳ này.

Bây giờ chúng ta đi sâu hơn vào Vipassanā. Mức tiến bộ của Thiền Minh Sát được phân chia thành bảy giai đoạn hay gọi là bảy giai đoạn thanh tịnh "visuddhi". Thiền sinh sẽ tiến triển từ giai đoạn thanh tịnh này đến giai đoạn thanh tịnh khác, không bỏ qua giai đoạn nào. Bạn phải đi từng bước từ khởi đầu cho đến cuối cùng. Trong những từng mức này thiền sinh kinh nghiệm nhiều loại tuệ giác khác nhau. Nhiều loại tuệ giác khác nhau khởi sinh trong tâm thiền sinh khi thiền sinh tiến triển theo bảy giai đoạn thanh tịnh này.

Giai đoạn đầu tiên là **Giới Tịnh**. Trong tầng mức này, bạn chưa hành Thiền Minh Sát mà bạn chỉ cố gắng thanh tịnh giới. Vì giới thanh tịnh là nền móng vững chắc bạn xây dựng định và tuệ. Nếu giới không trong sạch thì không thể đạt được sự định tâm. Khi không có định tâm bạn không thể nào xuyên thấu bản chất sự vật. Do vậy giới thanh tịnh là một bước rất quan trọng để thành công trong việc hành Thiền Minh Sát.

Trong phần giới luật có giới của các vị Sư. Trong thanh tịnh đạo chỉ nói đến giới luật của nhà Sư mà không nói đến giới luật của cư sĩ. Thanh Tịnh Đạo là một cuốn sách viết cho các nhà Sư bởi một nhà Sư khác nên tác giả không nói đến giới luật của người cư sĩ. Ở đây, chúng ta sẽ đề cập đến giới dành cho người cư sĩ như: năm giới, tám giới ...

Thiền sinh ít nhất phải giữ năm giới, nhưng nếu giữ tám giới thì đạt được nhiều phước báu hơn, lợi ích hơn vì khi giữ tám giới thiền sinh có nhiều thời gian để hành



thiền. Như vậy, giữ tám giới tốt hơn giữ năm giới. Nếu bạn không giữ tiền trong lúc hành thiền thì bạn có thể giữ mười giới, nhưng ngày nay giữ mười giới rất khó khăn. Tóm lại, bạn có thể giữ năm giới, tám giới hay mười giới để thanh tịnh giới luật của mình.

Vậy, bước đầu tiên Giữ Giới chẳng khác nào bước dự bị cho việc hành thiền.

Giai đoạn thứ hai là **Tâm Tịnh**. Tâm tịnh thật sự có nghĩa là định tâm. Khi có Cận Định hay đạt các tầng thiền được gọi là tâm tịnh. Nói cách khác, tâm tịnh là tâm có được Cận Định hay các tầng thiền.

Một thiền sinh đạt được Cận Định và nhập vào các tầng thiền tức là người này hành Thiền Định. Một người hành Thiền Định mà đạt được Cận Định và vào các tầng thiền thì gọi là **tâm tịnh**. Chú Giải định nghĩa tâm tịnh là Cận Định hay định trong các tầng thiền.

Đối với những người hành Thiền Định trước rồi mới qua Thiền Minh Sát, thì sau khi họ đạt Cận Định hay đạt các tầng thiền, họ sẽ chuyển qua hành Thiền Minh Sát. Đây gọi là người hành Thiền Định rồi qua Thiền Minh Sát. Đối với những người không hành Thiền Định trước mà đi thẳng vào Thiền Minh Sát thì gọi là người hành Thiền Minh Sát khô.

Đối với người hành Thiền Minh Sát không qua Thiền Định trước thì tâm tịnh là Sát Na Định. Sát Na Định tương đương với Cận Định. Khi đạt đến Cận Định thì người hành thiền giữ tâm trên đề mục một cách vững vàng, và lúc bấy giờ năm chướng ngại tạm thời vắng bóng. Như vậy, Cận Định có thể chế ngự được năm chướng ngại (tham, sân, bất an hối hận, dã dượi buồn ngủ, hoài nghi) và có thể giữ tâm trên đối tượng một cách vững chắc. Tương tự như thế, Sát Na Định cũng giữ tâm trên đối tượng và chế ngự được năm chướng ngại. Do đó, Cận Định và Sát Na Định tương đương với nhau. Chỉ có một sự khác biệt giữa Cận Định và Sát Na Định là: Cận Định chỉ chú tâm trên một đề mục duy nhất trong khi Sát Na Định có thể chú tâm trên rất nhiều đề mục từng sát na một. Đề mục của Sát Na Định thay đổi và khác nhau từng sát na, nhưng đề mục của Cận Định trước sau chỉ là một.

Chú Giải và Phụ Chú Giải chỉ đơn giản nói là *Tâm Tịnh*, nhưng trong Phụ Chú Giải của Trung Bộ Kinh (Majjima Nikāya) nói rằng: Sát Na Định là yếu tố thiết yếu trong Thiền Minh Sát. Điều này có nghĩa là nếu không đạt được Sát Na Định thì việc hành thiền của bạn sẽ không đạt kết quả.

Bởi vậy, Hòa thượng Mahāsi đã giảng giải cho những người hành Thiền Minh Sát

khô, là những người không có Thiền Định trước, rằng: *Tâm Tịnh* có nghĩa là Sát Na Định. Như vậy khi một người hành Thiền Minh Sát đạt được Sát Na Định thì người đó gọi là đã có *tâm tịnh*.

Trong suốt thời gian hành Thiền Minh Sát, khi tâm bạn chỉ ở trên đề mục quán sát và không lang thang đi nơi khác thì lúc đó bạn đạt được Sát Na Định. Khi đạt được Sát Na Định, tâm không bị chi phối bởi phiền não, nên bạn bắt đầu thấy sự vật một cách rõ ràng. Bạn sẽ phân biệt được thế nào là Vật Chất, thế nào là Tâm. Cũng vậy, bạn sẽ thấy được "đặc tính", "chức năng", "sự biểu hiện" hoặc "nguyên nhân gần" của đối tượng.

Như vậy, khi bạn có thể thấy đối tượng một cách rõ ràng, khi bạn có thể phân biệt được đây là Vật Chất, đây là Tâm. Khi bạn thấy đặc tính, chức năng hoặc sự biểu hiện, hay nguyên nhân gần một cách rõ ràng thì lúc đó bạn đạt được **Kiến Tịnh**.

**Kiến Tịnh** có nghĩa là khi bạn quán sát đối tượng bạn chỉ thấy đây là đối tượng và đây là tâm quán sát đối tượng. Đối tượng chỉ là đối tượng, tâm chỉ là tâm. Chỉ có các yếu tố này sinh diệt mà thôi, ngoài ra chẳng có gì cả. Chẳng có gì bạn có thể gọi là linh hồn, tự ngã (attā) cả. Khi đạt đến tầng mức này bạn có thể loại trừ tà kiến, loại trừ sự hiểu lầm rằng: có một linh hồn, tự ngã attā thêm vào Vật Chất và Tâm này. Ở tầng mức này được gọi là Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm.

Sau khi thấy được Vật Chất và Tâm rõ ràng, chính xác thì bạn sẽ thấy nguyên nhân của Vật Chất và Tâm. Bạn sẽ thấy có cái gì đó là nhân của Tâm và cái gì đó là nhân của Vật Chất. Ở tại tầng mức này tâm hoài nghi được chế ngự - hoài khi rằng: không biết trong quá khứ có ta không hoặc trong tương lai sẽ có ta không, đồng thời cũng có sự nghi ngờ về Phật, Pháp, Tăng và sự thực hành.

Ở tầng mức này, bạn đã đã đạt được **Tuệ Phân Biệt Nguyên Nhân**. Nguyên nhân ở đây có nghĩa là nhân thật sự và đôi khi là những điều kiện. Ở tầng mức này, bạn thấy được các điều kiện hay các duyên của sự vật; bởi vì có Vật Thấy thì mới có Thức Thấy, có vật để ghi nhận thì mới có tâm ghi nhận v.v... Ở tầng mức này bạn thấy rõ ràng nguyên nhân của sự vật.

Khi bạn đạt được giai đoạn này gọi là **Đoạn Nghi Tịnh**. Người đạt được tầng mức này gọi là Cula-Sotāpanna (Tiểu Tu Đà Hoàn). Người tiểu Tu Đà Hoàn không phải là Tu Đà Hoàn thật sự, nhưng người này giống một Tu Đà Hoàn. Người đắc quả Tu Đà Hoàn không còn tái sinh vào bốn cảnh khổ trong tương lai. Người tiểu Tu Đà Hoàn không bị rơi vào bốn ác đạo trong kiếp kế tiếp nếu người đó không lui sụt khỏi tầng mức này, nghĩa là người đó tiếp tục tinh tấn hành thiền không thôi chuyển. Vì vị này không rơi vào bốn ác đạo trong kiếp kế tiếp nên được gọi là tiểu Tu Đà Hoàn.

Sau khi thấy được nguyên nhân của Vật Chất và Tâm, thiền sinh sẽ thấy được ba đặc tính của sự vật. Ở giai đoạn, này thiền sinh lấy đối tượng là một nhóm và quán sát để thấy rõ chúng là Vô Thường, khổ, vô ngã. Tầng mức này được gọi là **Kiên Tĩnh**. Ở giai đoạn này, thiền sinh trú trong nhiều đối tượng và thấy rõ những đối tượng này là Vô Thường, khổ, vô ngã.

Sau khi thấy được ba đặc tính Vô Thường, khổ, vô ngã của Vật Chất và Tâm, thiền sinh sẽ thấy rõ ràng sự sinh khởi, hoại diệt hay sự đến và đi của Vật Chất và Tâm. Thiền sinh sẽ thấy sự sinh và diệt của những đối tượng cá biệt, không xem đối tượng là một khối tổng thể mà tách chúng thành những đối tượng cá biệt. Khi thấy sự sinh và diệt của Vật Chất và Tâm, sự tập trung của thiền sinh trở nên mạnh mẽ. Khi sự tập trung ngày càng mạnh mẽ và mãnh liệt, thiền sinh bắt đầu trải nghiệm cái gọi là "tùy phiền não" (tuệ giác khiếm khuyết) của Thiền Minh Sát. Đến giai đoạn này, thiền sinh sẽ kinh nghiệm ánh sáng, kinh nghiệm hỉ, cảm thấy an lạc, thanh tịnh và một đức tin mạnh mẽ, tinh tấn cũng mạnh hơn, sau đó kinh nghiệm lạc. Lúc này sự hiểu biết của thiền sinh rất sắc bén, tâm chánh niệm rất vững chắc, không cần nhiều cố gắng chánh niệm vẫn tốt. Cuối cùng thiền sinh bị dính mắc vào tuệ giác bất toàn này.

Khi tuệ giác này mới phát sinh, thiền sinh muốn ôm giữ chúng và bắt đầu dính mắc vào mười tuệ giác bất toàn hảo của tuệ giác Thiền Minh Sát. Khi trải qua kinh nghiệm này, thiền sinh nghĩ rằng: mình đã đi đến đích nên họ dừng lại và không tiến thêm nữa. Đây không phải là mục tiêu tối hậu của hành trình. Họ không biết rằng: đây chỉ là "hệ quả phụ" của những kinh nghiệm trong khi hành thiền nên thiền sinh dừng lại, vì dừng lại nên không thể tiến xa hơn.

Đó là lý do tại sao ta gọi những trạng thái tâm này là chướng ngại của Thiền Minh Sát hay tuệ giác khiếm khuyết. Đây không phải hướng đi đúng của Thiền Minh Sát. Những thiền sinh chưa từng trải nghiệm qua tuệ giác này thường hiểu lầm mình đã đến đích cuối cùng, nhưng những thiền sinh có sự hiểu biết hay đã trải nghiệm qua tuệ giác này sẽ biết rằng: đây không phải là mục tiêu thật sự và biết cách chế ngự chúng. Sau đó thiền sinh sẽ tinh tấn hành thiền hơn và sẽ chế ngự hay vượt qua tuệ giác khiếm khuyết này.

Tầng mức tuệ giác này được gọi là **Đạo Phi Đạo Tri Kiên Tĩnh**. Có nghĩa là hiểu biết đâu là đúng đâu là sai, đâu là con đường đúng đâu là con đường sai.

Sau khi vượt qua những chướng ngại này thiền sinh sẽ tiếp tục thấy sự sinh diệt của Vật Chất và Tâm. Đến tầng mức này sự thấy, sự biết của thiền sinh rõ ràng hơn. Bây giờ thiền sinh thấy được sự sinh và diệt của Vật Chất và Tâm và khi gặp phải mười phiền não này họ sẽ cố gắng vượt qua và sau đó tâm họ chỉ chú tâm vào sự

sinh diệt của đối tượng mà thôi.

Chú tâm vào sự sinh diệt của đối tượng và hiểu biết rõ ràng hơn. Đây là hai tầng mức của tuệ giác thấy được sự sinh diệt. Có hai tầng mức của Tuệ Sinh Diệt, tuệ yếu và tuệ mạnh. Ở giai đoạn tuệ yếu thì sự thấy biết của thiền sinh chưa đủ mạnh nên các tùy phiền não xen lẫn vào. Khi thiền sinh đã chế ngự được những tùy phiền não này thì sự thấy biết của họ trở nên mạnh mẽ hơn. Sau khi vượt qua những tùy phiền não rồi, thiền sinh đến giai đoạn thứ hai của tuệ này, lúc đó thấy biết trở nên mạnh mẽ, thiền sinh sẽ thấy rõ ràng hơn sự sinh diệt của đối tượng.

Sau khi có được tuệ giác này thiền sinh tinh tấn tiếp tục hành thiền. Một tuệ giác khác lại khởi sinh, đó là **Tuệ Diệt**. Ở tuệ giác mới này thiền sinh chỉ thấy được sự diệt và sự biến mất của đối tượng. Thiền sinh không cố gắng thấy sự sinh nữa, họ thấy được hay hiểu được sự diệt hay sự chấm dứt của đối tượng mà thôi. Ở tầng mức của tuệ giác này, khi quán sát bất kỳ đối tượng nào thiền sinh chỉ thấy sự diệt mà thôi.

Khi thiền sinh chỉ còn thấy sự diệt của bất kỳ đối tượng nào mà họ chú tâm đến thì thiền sinh đi đến một trạng thái tâm khác, đó là đối tượng thật là đáng sợ, đối tượng thật đầy nguy hiểm bởi vì chúng không thể tồn tại lâu dài. Mỗi khi thiền sinh quán sát chúng chúng liền biến mất ngay. Chúng ta cần lưu ý là thấy sự sinh diệt của đối tượng là đáng sợ chứ không phải là sợ hãi.

Tiếp theo thiền sinh đến giai đoạn thấy được những lỗi lầm, những khiếm khuyết của Vật Chất và Tâm. Sau khi đã có được tuệ giác thấy Vật Chất và Tâm đáng sợ, thiền sinh tiến đến một bước nữa là thấy Vật Chất và Tâm có rất nhiều lỗi lầm khiếm khuyết. Sau khi thấy được những khiếm khuyết của Vật Chất và Tâm, thiền sinh thấy Vật Chất và Tâm thật đáng chán, không đáng bám víu, đánh tan ảo tưởng sai lầm về Vật Chất và Tâm. Điều này khiến cho thiền sinh không còn hứng thú và thiền sinh quay lưng làm ngơ với Vật Chất và Tâm, thiền sinh trở nên không còn dính mắc, không còn thiết tha với Vật Chất và Tâm. Bây giờ thiền sinh chỉ còn thấy sự biến mất, sự diệt, sự lụi tàn, sự tan biến của mọi sự vật trên thế gian.

Tóm lại, sau khi thiền sinh thấy Vật Chất và Tâm thật đáng sợ và nguy hiểm, nhiều khiếm khuyết lỗi lầm thì thiền sinh cảm thấy không còn thiết tha gì với chúng nữa. Vì không còn thiết tha đến Vật Chất và Tâm, không còn thiết tha gì mọi sự vật trên thế gian nên thiền sinh muốn thoát khỏi chúng. Thiền sinh muốn thoát khỏi Vật Chất và Tâm vì khi chú tâm vào bất kỳ đối tượng Vật Chất và Tâm nào thiền sinh đều thấy chúng tan biến và diệt mất. Thiền sinh muốn thoát khỏi Vật Chất và Tâm có nghĩa là muốn thoát khỏi phiền não.

Tuệ giác thứ chín là Muccitukamyatā-ñāṇa. Có hai cách viết tuệ giác này. Chữ trên là cách thứ nhất, cách viết thứ hai là Muñcitakamyatā-ñāṇa. Tùy theo cách viết mà có nghĩa hơi khác nhau. Khi viết chữ Muccitakamyatā-ñāṇa có nghĩa là muốn tự do, muốn trốn chạy, muốn thoát khỏi. Khi viết với chữ Muñcita-kamyatā-ñāṇa nghĩa là muốn vất bỏ.

Hai nghĩa trên thật ra cũng giống nhau. Khi chúng ta không có hứng thú, không còn thiết tha, không màng đến cái gì thì chúng ta muốn vất bỏ nó. Như vậy muốn thoát khỏi hay vất bỏ cũng đều đúng cả.

Khi muốn thoát khỏi hay muốn vất bỏ Vật Chất và Tâm, thiền sinh tiếp tục quán sát Vật Chất và Tâm nhiều lần để thấy rõ chúng là Vô Thường, khổ, vô ngã, không có linh hồn, không có tôi ta. Khi thiền sinh tiếp tục quán sát Vật Chất và Tâm, thấy rõ chúng Vô Thường, khổ, vô ngã, không có tôi ta nhiều nhiều lần hơn nữa thì kết quả là thiền sinh sẽ đạt đến một tầng mức khác gọi là **Tuệ Xả Hành**.

Khi đạt đến giai đoạn này thiền sinh không cần nỗ lực chánh niệm vào đề mục nữa vì tâm họ luôn luôn ở trên đề mục. Có nghĩa là tâm chánh niệm hiện diện trên đề mục một cách tự động. Lúc bấy giờ thiền sinh chẳng cần quan tâm gì đến chánh niệm, chẳng cần một sự cố gắng nào vì chánh niệm tự động đến không cần mời gọi. Đó gọi là xả đối với Vật Chất và Tâm.

Ở tầng mức này tâm thiền sinh rất an lạc tĩnh lặng. Tâm thiền sinh đứng "ở giữa". Đứng ở giữa có nghĩa là khi có một đối tượng đáng sợ đến với thiền sinh, thiền sinh không cảm thấy sợ hãi; khi có đối tượng đẹp để hấp dẫn đến, thiền sinh cũng không bị lôi cuốn, hay Tham Ái dính mắc vào vật đó, tâm thiền sinh đứng ở giữa. Tuy nhiên, ở trạng thái này thiền sinh vẫn có sẵn một sự tinh tấn tự nhiên, và tâm chánh niệm luôn luôn khăng khít với đề mục. Đây là trạng thái tâm quân bình trước tất cả các pháp hành.

Khi tuệ xả với các pháp hành chín muồi thì thiền sinh đạt đến **Tuệ Thuận Thứ**. Ở tầng mức này thiền sinh gần thấy Niết Bàn. Tuệ này được gọi là Tuệ Thuận Thứ vì nó nằm giữa tuệ trước và tuệ sau. Sau khi đạt được tuệ thuận thứ thiền sinh bước sang **Tuệ Chuyển Tánh**.

Từ Tuệ Sinh Diệt đến Tuệ Thuận Thứ gồm có chín tuệ. Chín tuệ này gọi là **Đạo Tri Kiến Tĩnh** hay chỉ cần nói ngắn gọn **Tĩnh Đạo**. Sau Tuệ Thuận Thứ đến Tuệ Chuyển Tánh. Tuệ Chuyển Tánh là tuệ cuối cùng của đời sống thế tục. Vào sát na Tuệ Chuyển Tánh sinh khởi, thiền sinh gần Giác Ngộ vì đây là sát na cuối cùng của đời sống thế tục, cho nên tuệ này được gọi là chuyển tánh, có nghĩa là nó vượt từ phàm qua thánh. Tuệ giác này lấy Niết Bàn làm đối tượng trong khi những tuệ giác

trước đây lấy Vật Chất và Tâm (pháp hữu vi) làm đối tượng.

Tuệ Chuyển Tánh không nằm trong giai đoạn thứ sáu của bảy giai đoạn thanh tịnh, nhưng vì nó nằm trong tiến trình của Vipassanā nên gọi nó là Vipassanā. Tuy nhiên, nếu nói một cách chính xác hơn thì Tuệ Chuyển Tánh không phải là vipassanā vì ở tuệ này tâm không lấy Vật Chất và Tâm (Ngũ Uẩn) làm đối tượng mà lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy, nói chính xác thì tuệ này không thuộc về những giai đoạn thanh tịnh trước đây, cũng không nằm trong giai đoạn sắp đến, nó nằm giữa các giai đoạn vipassanā. Vì nó nằm trong tiến trình vipassanā nên gọi nó là vipassanā.

Tuệ xả hành, Tuệ Thuận Thứ, Tuệ Chuyển Tánh là những tuệ giác dẫn đến việc nhập vào dòng. Nhập vào dòng có nghĩa là dòng thánh hay Đạo. Bởi vì sát na kế tiếp là sát na Đạo. Ba tuệ giác này được gọi là dẫn vào Đạo hay dẫn vào dòng nên chúng có tên là tuệ đưa đến nhập lưu.

Tuệ kế tiếp là **Đạo Tuệ**. Đạo tuệ là sát na chỉ vào lúc Giác Ngộ, tại sát na này thiền sinh Giác Ngộ lý Tứ Diệu Đế, tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Ngay sau Đạo tuệ là **Quả Tuệ**, đó là quả của đạo. Tiếng Pāli gọi Quả tuệ là Phala. Sau Quả tuệ độ vài sát na khởi sinh trong tâm thiền sinh là Tuệ Hồi Khán. Có nghĩa là thiền sinh nhìn lại để xét xem những gì mình đã đạt được và những phiền não còn lại.

Thông thường, sau khi đạt được Tuệ Hồi Khán, thiền sinh xét lại những phiền não nào mình đã loại trừ và phiền não nào chưa loại trừ. Có năm loại Tuệ Hồi Khán: Hồi Khán hay **Nhìn Lại Đạo, Nhìn Lại Quả, Nhìn Lại Niết Bàn, Nhìn Lại Phiền Não Đã Loại Trừ, Nhìn Lại Phiền Não Còn Tôn Tại**.

Giai đoạn thanh tịnh thứ bảy là **Tri Kiến Tịnh** để chỉ cho Đạo Tuệ.

Như vậy có bảy giai đoạn thanh tịnh cần trải qua hay nói cách khác có mười sáu tầng tuệ để đắc đạo quả.

1. Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm.
2. Tuệ Thấy Nhân (Tuệ nhân duyên)
3. Tuệ Thấy Rõ Tam Tướng.
- 4a. Tuệ Sinh Diệt Yếu.
- 4b. Tuệ Sinh Diệt Mạnh.
5. Tuệ Diệt.
6. Tuệ Sợ Hãi.
7. Tuệ Thấy Lỗi của Vật Chất và Tâm.

8. Tuệ Nhàm Chán Vật Chất và Tâm.
9. Tuệ Muốn Giải Thoát.
10. Tuệ Suy Tư.
11. Tuệ Hành Xả.
12. Tuệ Thuận Thứ.
13. Tuệ Chuyển Tánh.
14. Đạo Tuệ.
15. Quả Tuệ.
16. Tuệ Hồi Khán.

Vậy là có mười sáu tầng tuệ liên quan đến sự hành Thiền Minh Sát.

Trong số mười sáu tầng tuệ này, Vi Diệu Pháp Toát Yếu (Abhidhammatthasangaha) chỉ nói có mười tầng tuệ được gọi là Tuệ Minh Sát. Nghĩa là từ tầng Tuệ Thấy Rõ Tam Tướng đến Tuệ Thuận Thứ mới được gọi là Tuệ Minh Sát. Nói một cách chính xác thì Tuệ Chuyển Tánh không thuộc trong các Tuệ Minh Sát. Trong Chú Giải nói hai tuệ đầu tiên là Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm và Tuệ Thấy Rõ Nhân (Tuệ Nhân Duyên) cũng được gọi là Minh Sát Tuệ. Như vậy theo Chú Giải ta có thể nói có mười ba tầng Tuệ Minh Sát, từ tầng Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm đến Tuệ Thuận Thứ. Tuệ thứ mười bốn là Đạo Tuệ không phải là Tuệ Minh Sát cho nên nói tuệ này ở trên hoặc vượt xa hơn Tuệ Minh Sát. Tuệ thứ mười lăm cũng không phải là Tuệ Minh Sát.

Vậy là trên lý thuyết, chúng ta đã biết được các giai đoạn thanh tịnh và các loại tuệ khác nhau sinh khởi trong suốt quá trình hành Thiền Minh Sát (vipassanā). Như vậy phần còn lại là phần của chúng ta, chúng ta phải thật sự kinh nghiệm các tuệ này thông qua việc hành Thiền Minh Sát (vipas-sanā).

## **Chương 12** **GIÁC NGỘ** **(Cứu Cảnh của Con Đường Giải Thoát)**

Trong bài giảng trước các bạn đã nghe về Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Minh Sát thành công sẽ Giác Ngộ; bởi vậy đề tài giảng giải ngày hôm nay sẽ nói đến Sự Giác Ngộ.

Ngày nay người ta thường nói đến Giác Ngộ. Giác Ngộ là một đề tài phổ thông, nhưng chúng tôi không biết chắc những người thường nói đến Giác Ngộ có hiểu những gì mà họ đang đề cập đến không. Sở dĩ chúng tôi nói điều đó vì Giác Ngộ có rất nhiều nghĩa và tùy theo quan niệm của từng người, của từng tôn giáo. Giác Ngộ của Thiên Chúa Giáo không cùng nghĩa với Giác Ngộ của Hindu Giáo, của Hồi giáo, và của Phật Giáo. Chữ Giác Ngộ cũng được dùng với nghĩa chính trị. Bởi thế trước khi nói về Giác Ngộ chúng ta nên hiểu chữ Giác Ngộ theo nghĩa Phật Giáo Nguyên Thủy. Trước tiên chúng ta cần biết thế nào là Giác Ngộ. Theo Phật Giáo, *Giác Ngộ là thấu hiểu Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế) và loại trừ những phiền não trong tâm.* Như vậy, ít nhất phải có hai yếu tố này trong Giác Ngộ. Một người Giác Ngộ Đạo Quả thì sẽ thấy, hiểu hay xuyên thấu Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế). Nghĩa là hiểu rõ Bốn Chân Lý Cao Thượng bằng kinh nghiệm của chính mình đồng thời người này phải có đủ khả năng loại trừ phiền não.

Trong lúc thiền sinh hành Thiền Minh Sát, tâm thiền sinh nằm trên đề mục Vật Chất và Tâm, hay trên Ngũ Uẩn Thủ (Ngũ Uẩn khiến sinh ra chấp thủ hay làm đối tượng cho sự chấp thủ). Đó là giây phút hành Thiền Minh Sát. Khi việc hành Thiền Minh Sát thuần thực, chín muồi thiền sinh Giác Ngộ. Vào giây phút Giác Ngộ, tâm thiền sinh phóng vào chỗ chấm dứt luồng Vật Chất và Tâm. Có nghĩa là vào thời điểm đó, thời điểm Giác Ngộ, tâm thiền sinh lấy sự chấm dứt hay "sự dừng nghỉ của luồng Vật Chất và Tâm" hay "sự dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm" hoặc nói cách khác lấy "Niết Bàn" làm đối tượng. Nghĩa là tâm thiền sinh vào lúc bấy giờ trụ trên đối tượng đó. Đó là thời điểm Giác Ngộ.

Vào lúc Giác Ngộ "luồng Thiền Minh Sát" dừng nghỉ. Tâm khởi sinh vào thời điểm Giác Ngộ này là Đạo Tâm. Vào thời điểm có Đạo Tâm thì không có Tâm Minh Sát. Vì không có Tâm Minh Sát nên không có đối tượng của Thiền Minh Sát cho thiền sinh này. Như vậy, đối với thiền sinh vào lúc này thì cả Thiền Minh Sát lẫn đề mục Thiền Minh Sát cũng biến mất. Thay vào đó là Đạo Tâm, và Đạo Tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Đây là một loại tâm mới đối với thiền sinh, từ trước đến nay thiền sinh chưa bao giờ kinh nghiệm qua. Tâm này lấy Niết Bàn làm đối tượng cùng



lúc loại trừ phiền não.

Như vậy khi thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát đúng cách và nhờ có trí tuệ thiền sinh đạt đến chỗ dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm, trở thành người chứng ngộ Niết Bàn. Ở đây chúng tôi nói đến thiền sinh thực hành đúng cách (các bạn là những người thực hành đúng cách) Và nhờ thực hành đúng cách thiền sinh đạt đến chỗ dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm bằng trí tuệ của mình. Điều này không có nghĩa là thiền sinh đạt đến chỗ dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm qua vật lý mà qua sự hiểu biết hay trong tâm thiền sinh. Thiền sinh đạt đến chỗ dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm hay thiền sinh chứng ngộ được sự dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm hay thiền sinh lấy "sự dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm" làm đối tượng. Sự dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm là một tên khác của Niết Bàn.

Đạo tâm khởi sinh lấy Niết Bàn làm đối tượng, đạt được Giác Ngộ. Nghĩa là vào lúc cuối của sự thực hành Thiền Minh Sát liên tục thì Đạo Tâm khởi sinh. Đạo Tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng nên phiền não không có cơ hội khởi sinh nữa. Những phiền não được loại trừ trong lúc Giác Ngộ là được loại trừ vĩnh viễn, không có cơ hội khởi sinh nữa. Bắt đầu từ sát na này, thiền sinh trở thành người Giác Ngộ.

Trong sách Milinda Vấn Đạo (Milinda Pañha: Những câu hỏi của vua Milinda), Ngài Nāgasena giải thích vào "Sát Na Giác Ngộ" một cách rõ ràng như sau: ***Thiền sinh từng bước một quán sát không dừng nghỉ Vật Chất và Tâm. Quán sát quá trình Vật Chất và Tâm luôn luôn trôi chảy không dừng nghỉ. Tâm thiền sinh đang ở trong tiến trình không dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm nhảy vào sự dừng nghỉ của tiến trình chuyển biến không dừng nghỉ này.***

Ở đây, thiền sinh từng bước một quán sát Vật Chất và Tâm, nghĩa là thiền sinh đang hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh lấy Vật Chất và Tâm làm đối tượng, và luôn luôn liên tục quán sát chúng. Có nghĩa là thiền sinh quán sát Vật Chất và Tâm tại từng sát na hiện tại. Trong suốt thời gian hành thiền hay trong suốt những Sát Na Thiền Minh Sát, tâm thiền sinh trú trên Vật Chất và Tâm (Ngũ UẩnThủ hay các Pháp Hữu Vi).

Khi Thiền Minh Sát trở nên chín muồi, thiền sinh Giác Ngộ. Lúc bấy giờ tâm thiền sinh nhảy vào trong sự chấm dứt của luồng Vật Chất và Tâm đang không ngừng trôi chảy này. Tâm thiền sinh lấy sự chấm dứt, chỗ dừng nghỉ, sự diệt của luồng Vật Chất và Tâm làm đối tượng, hay nói cách khác là tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy lúc bấy giờ, tâm của thiền sinh nhảy vào đối tượng ngay trong sát na đó. Sát na đó gọi là sát na Giác Ngộ.

Vào Sát Na Giác Ngộ, luồng hành Thiền Minh Sát chấm dứt. Tâm khởi sinh vào lúc Giác Ngộ được gọi là Đạo Tâm. Vào Sát Na Đạo Tâm không có Sát Na Minh Sát.

Vì không có tâm Thiền Minh Sát nên không có đối tượng của Thiền Minh Sát. Như vậy, đối với thiền sinh lúc bấy giờ, cả Tâm Minh Sát và đối tượng của Thiền Minh Sát biến mất, thay vào đó là Đạo Tâm và Đạo Tâm này lấy Niết Bàn làm đối tượng.

Thế nên, khi một thiền sinh đã hành thiền đúng phương pháp và phát triển trí tuệ thì sẽ đạt được chỗ chấm dứt của Vật Chất và Tâm. Người đó được gọi là người Chứng Ngộ Niết Bàn. Khi nói rằng: một thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát đúng đắn nghĩa là thực hành đúng phương pháp. Nhờ thực hành đúng đắn, đúng phương pháp bằng đường lối trí tuệ nên kết quả là tâm thiền sinh đạt đến chỗ thấy rõ sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm.

Điều này không có nghĩa là chính thiền sinh đến chỗ chấm dứt Vật Chất và Tâm bằng thân Vật Chất mà qua sự hiểu biết, qua trí tuệ của mình, tức là tâm thiền sinh đạt đến chỗ chấm dứt Vật Chất và Tâm. Nói một cách dễ hiểu hơn, thiền sinh thấy biết rõ ràng sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm. Vào sát na đó, thiền sinh lấy sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm làm đối tượng. ***Sự dùng nghị, chấm dứt hay diệt của Vật Chất và Tâm là một tên khác của Niết Bàn.***

Sự Giác Ngộ phải đi theo sau Thiền Minh Sát. Như vậy trước tiên phải hành Thiền Minh Sát. Kết quả của Thiền Minh Sát mới đưa đến sự Giác Ngộ. Nhưng thật ra, không thể nói Giác Ngộ hay Đạo Tâm là quả của Thiền Minh Sát mà phải dùng một chữ khác. Chú Giải không dùng cách nói "Giác Ngộ là quả của Thiền Minh Sát" mà nói rằng: "Giác Ngộ là lợi ích của Thiền Minh Sát hay Giác Ngộ là sự thành tựu của Thiền Minh Sát". Thật ra theo nghĩa thông thường thì nó là kết quả của Thiền Minh Sát. ***Như vậy, Giác Ngộ là thành quả của Thiền Minh Sát, nếu không có Thiền Minh Sát thì sẽ không có Giác Ngộ.***

Nếu bạn hiểu Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) thì bạn sẽ hiểu rõ ràng rằng: sẽ không có Giác Ngộ, không có Đạo Tâm nếu không có Thiền Minh Sát. Trong cuốn thứ bảy của Abhidamma nói rằng: Đạo Tâm khởi sinh ngay tức khắc sau Tâm Chuyển Tánh. Tâm Chuyển Tánh khởi sinh tức khắc ba hay bốn sát na của Tâm Minh Sát. Bởi vậy nếu không có Tâm Minh Sát, nếu không có chuỗi Thiền Minh Sát thì sẽ không có Đạo Tâm, không có Giác Ngộ.

Khi đọc những bài giảng, những câu chuyện, đặc biệt là trong Chú Giải, nhiều lần chúng ta nghe nói đến những người Giác Ngộ tức thì đang khi nghe thuyết pháp hay vào lúc cuối bài thuyết pháp. Vào lúc cuối bài pháp đầu tiên này, Ngài Koṇḍañña trở thành Tu Đà Hoàn, có nghĩa là Ngài Koṇḍañña đã Giác Ngộ. Nghe câu chuyện này ta thấy dường như Ngài Koṇḍañña chẳng hành thiền chút nào cả, Ngài chỉ nghe bài pháp thứ nhất rồi Giác Ngộ.

Có rất nhiều bài pháp, đặc biệt là trong kinh Pháp Cú đã nói đến những vị này,

những vị kia trở thành Tu Đà Hoàn, A La Hán... sau khi bài pháp chấm dứt. Điều đó dường như có sự chứng ngộ tức khắc, và tôi cũng mong muốn điều này xảy ra cho tôi. Đọc những câu chuyện như vậy, chúng ta thường nghĩ rằng: những người Giác Ngộ trên chẳng hành Thiền Minh Sát chút nào cả. Nhưng điều đó không đúng vì mọi sự Giác Ngộ phải khởi đầu bằng Thiền Minh Sát.

Những người đó đã đi qua những tầng mức của Thiền Minh Sát, từng tầng một. Có thể họ xuyên qua các tầng mức minh sát từng sát na một trong khi đang nghe pháp hay sau khi nghe pháp vài sát na. Họ xuyên qua những tầng mức của Thiền Minh Sát cực nhanh đến nỗi bạn thấy dường như họ Giác Ngộ tức khắc mà không cần hành Thiền Minh Sát, nhưng không có Thiền Minh Sát thì không thể có Giác Ngộ. Những người trong kinh sách nói Giác Ngộ ngay sau bài pháp là những người đã tích lũy Pāramī trong nhiều kiếp trước. Họ là những người có Pāramī đã chín muồi, đầy đủ để Giác Ngộ. Họ chẳng khác nào những đóa hoa sen đang đợi chờ ánh sáng mặt trời để nở rộ. Những người như vậy đã tích lũy nhiều kinh nghiệm trong các kiếp sống trước đây nên có thể chứng ngộ, hầu như ngay tức khắc.

Bắt đầu từ Sát Na Đạo Tâm trở về sau, người đó được gọi là thánh nhân, hay tiếng Pāli gọi là Ariya. Vì vị này đã trở thành thánh nhân nên giới luật của vị này rất trong sạch. Một người đã Giác Ngộ, giới luật của họ rất trong sạch dù Giác Ngộ ở tầng mức thấp nhất. Trong kinh nói rằng: các bậc thánh nhân sẽ giữ năm giới một cách trong sạch. Nghĩa là các vị này sẽ không phạm một trong năm giới.

Chú Giải nói rằng:, ngay cả những kiếp sau, một thánh đệ tử của Đức Phật cũng không bao giờ sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu. Giả sử có một người đã Giác Ngộ Đạo Quả rồi người đó chết đi, lại tái sinh làm người trong một kiếp sống mới. Trong suốt kiếp sống đó, người này không bao giờ phạm giới dù người này chẳng biết mình là một thánh nhân.

Chú Giải đưa ra một ví dụ, nếu một đứa bé đã đẵ quả, khi đưa hai con cá, một con sống và một con chết thì đứa trẻ đó cũng lấy con cá chết. Vị này đã có sẵn tâm không giết hại hay tâm không phạm ngũ giới. Ngày nay nhiều người cho rằng: mình đã Giác Ngộ. Có lần tôi thấy trên truyền hình một người cho rằng: mình là một trong mười hai người Giác Ngộ trên thế giới.

Khi một người nào đó nói rằng: họ Giác Ngộ. Chúng ta chẳng biết họ có thật sự Giác Ngộ hay không, nhưng chúng ta có thể đánh giá qua phẩm hạnh của họ. Nếu người đó ít nhất giữ ngũ giới trong sạch, không giết hại chúng sinh v.v... thì phần nào có thể nói họ Giác Ngộ, nhưng nếu người đó không giữ tròn giới luật thì chúng ta có thể nói chắc rằng: người đó chưa Giác Ngộ. Đó là một cách để có thể phán đoán xem một người tự xưng mình Giác Ngộ có thật sự Giác Ngộ không. Cũng có những

người nghĩ rằng: họ Giác Ngộ, những người này có thể hành thiền, có thể họ có những kinh nghiệm mà trước đây họ chưa từng kinh nghiệm qua, do đó có thể họ sẽ chân thật nghĩ rằng: họ đã Giác Ngộ. Những người này có thể tự mình hỏi mình: Ta có phạm giới nào không, ta làm gì khi có các loại côn trùng, có chuột, gián trong nhà ta? Giả sử bạn nghĩ rằng: mình là một người Giác Ngộ, nếu bạn vẫn còn giết chúng sinh, giết kiến, côn trùng v.v... thì bạn không phải là kẻ Giác Ngộ. **Một người Giác Ngộ giữ giới luật trong sạch, không bao giờ phạm một trong năm giới.**

Phải chăng chỉ có những nhà Sư mới có thể Giác Ngộ? Phải chăng Giác Ngộ chỉ dành riêng cho những nhà Sư? Tôi nghĩ đây là câu hỏi ngây ngô, khờ khạo. Đây là câu hỏi của những người chưa hiểu biết chút gì về Phật Giáo. Câu trả lời là không. Vào thời kỳ Đức Phật, có rất nhiều cư sĩ đã Giác Ngộ trở thành thánh nhân.

Một thanh niên trẻ tên là Yasa đến gặp Đức Phật, sau bài thuyết pháp của Ngài, chàng thanh niên này Giác Ngộ. Cha của chàng thanh niên này cũng Giác Ngộ. Ngay cả những bậc đế vương, như hoàng đế Bimbisāra cũng Giác Ngộ. Sau khi Giác Ngộ, vua vẫn tiếp tục trị vì đất nước. Trưởng giả Anāthapiṇḍika, người đã xây dựng và cúng dường chùa Kỳ Viên đến chư Tăng cũng Giác Ngộ. Thiện nam Visākha, những người cư sĩ như Citta Nakulapita, vua Mahānāma dòng Thích Ca, vị thầy thuốc nổi tiếng Jivaka cũng Giác Ngộ Đạo Quả. Sau khi Giác Ngộ, họ tiếp tục đời sống cư sĩ và họ chết với tư cách một cư sĩ. **Giác Ngộ không chỉ dành riêng cho nhà Sư, mọi người đều có thể Giác Ngộ nếu họ nỗ lực hành Thiền Minh Sát (vipassanā).**

Một câu hỏi khác là phải chăng chỉ có đàn ông mới có thể Giác Ngộ? Đây cũng là một câu hỏi ngu ngô. Bạn đã từng nghe di mẫu Gotamī muốn trở thành Tỳ Khưu Ni, nhưng Đức Phật không cho phép? Bà đã xin phép Đức Phật ba lần, nhưng Ngài từ chối. Câu chuyện kể rằng: bà đã cùng năm trăm công nương dòng Sakya tự đắp y, đi bộ từ xa đến xin phép Phật xuất gia, nhưng họ không dám đến gần Đức Phật. Họ đứng ngoài tu viện, rất mệt mỏi sau một hành trình dài. Đại đức Ānanda gặp các vị này bên ngoài tu viện, hỏi lý do của chuyến viếng thăm này. Khi bà Gotamī thưa với Ānanda lý do, Đại Đức Ānanda bèn đến gặp Đức Phật, và thay mặt họ, xin phép Đức Phật cho họ xuất gia. Ānanda nói: "Bạch Đức Thế Tôn, xin Đức Thế Tôn cho họ trở thành Tỳ Khưu Ni. Ānanda xin phép ba lần bèn nói: "Bạch Đức Thế Tôn, sau khi xuất gia phụ nữ có thể Giác Ngộ không? Họ có thể tu tập đắc quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán không?". Đức Phật trả lời: "Sau khi gia nhập thánh chúng, phụ nữ có thể Giác Ngộ Đạo Quả". Câu trả lời của Đức Phật cho thấy rằng: Giác Ngộ không chỉ dành riêng cho nam giới mà mọi người đều có thể Giác Ngộ. Không phải chỉ có nam giới mới Giác Ngộ mà rất nhiều phụ nữ cũng có khả năng Giác Ngộ.

Vào thời kỳ Đức Phật, có rất nhiều phụ nữ đã Giác Ngộ. Căn cứ theo câu trả lời

của Đức Phật cho Ngài Ānanda, chúng ta biết rằng: phụ nữ cũng có khả năng Giác Ngộ như người nam. ***Như vậy, người phụ nữ không gặp điều chướng ngại gì trong việc hành thiền Giác Ngộ Đạo Quả.***

Lúc Đức Phật còn tại tiền rất nhiều phụ nữ xuất chúng đạt đạo quả. Một số phụ nữ vẫn giữ đời sống cư sĩ sau khi Giác Ngộ. Rất nhiều phụ nữ đã gia nhập Tăng đoàn, trở thành Tỳ Khưu Ni. Trong số những nữ cư sĩ đã Giác Ngộ người nổi tiếng nhất là bà Visākhā. Bà đắc quả Tu Đà Hoàn lúc bảy tuổi và ở tầng thánh này cho đến khi chết. Bà sống được một trăm hai mươi tuổi. Di mẫu Gotamī cũng Giác Ngộ, Yasodhāra, vợ của Bồ Tát Sĩ Đạt Ta cũng Giác Ngộ. Công nương Nandā, Uppalavaṇṇā, Khemā, Paṭacāra và nhiều người phụ nữ xuất chúng khác đã Giác Ngộ, trở thành A La Hán.

Nếu bạn muốn biết thêm những câu chuyện, bạn có thể xem ở Therigāthā Pāli (Trường Lão Ni Kệ). (Cuốn sách này đã được dịch ra tiếng Anh. Theo tôi biết có ít nhất đã có hai bản dịch, tên lại "Thánh Ni Kệ").

### **Những người đã Giác Ngộ chính họ có biết là họ đã Giác Ngộ không?**

Giác Ngộ là một sự kinh nghiệm của bản thân. Cũng vậy, sát na ngay sau khi Giác Ngộ là những tiến trình tâm khiến cho những người Giác Ngộ nhìn lại Đạo, Quả, Niết Bàn và những phiền não đã được loại trừ, những phiền não chưa được loại trừ. Những người đó ít nhất cũng đã nhìn lại ba điều: Đạo, Quả, Niết Bàn. Đối với những phiền não đã được loại trừ và những phiền não chưa được loại trừ, thiên sinh có thể nhìn lại. Như vậy, mỗi người Giác Ngộ ít nhất phải xem lại Đạo, Quả và Niết Bàn. Như vậy một người đã Giác Ngộ Đạo Quả thật sự biết những gì họ đã Giác Ngộ, nhưng nếu những người Giác Ngộ này không có những kiến thức về giáo pháp thì người này sẽ không biết rằng: những gì mình đã đạt được có tên là Giác Ngộ.

Một khi bạn đã đến được nơi này và chính bạn thấy biết được nơi này. Ví dụ như bạn đã đến được chùa này, chính bạn đã thấy cảnh trong chùa, nhưng bạn không biết tên của chùa này là Như Lai thiền viện. Như vậy một người đã Giác Ngộ không biết rằng: trạng thái mình đã kinh nghiệm qua có tên là Giác Ngộ, nhưng chính bản thân người này đã trải qua kinh nghiệm đó. Vì chính người này đã tự mình kinh nghiệm nên họ biết rằng: mình đã đạt được cái gì đó, nhưng không biết đó là cái gì.

Đức Phật là người đầu tiên Giác Ngộ. Sau khi Giác Ngộ Đức Phật dạy dỗ cho chúng sinh cũng Giác Ngộ. Những người nương theo những lời dạy của Đức Phật thực hành và Giác Ngộ được gọi là sāvaka (thánh đệ tử).

Một câu hỏi được nêu ra ở đây, sự Giác Ngộ của Đức Phật và sự Giác Ngộ của những đệ tử của Ngài là giống hay khác nhau? Chúng ta phải nói rằng: khác nhau. Sự Giác Ngộ của Đức Phật kèm theo một số các tuệ giác hay những đặc tính vượt bật mà chỉ có chư Phật mới có. Ngay khi Đức Phật Giác Ngộ Ngài có ngay Chánh Biến Tri, vào lúc Giác Ngộ Ngài cũng đạt được tâm Đại Bi. Ngoài ra còn có nhiều tuệ giác hay trí tuệ Ngài đạt được ngay lúc Giác Ngộ. Những người đệ tử Giác Ngộ của Đức Phật không có các đặc tính này.

Như vậy, về phương diện Giác Ngộ, có sự khác biệt lớn lao giữa sự Giác Ngộ của Đức Phật với sự Giác Ngộ của đệ tử. Một người đệ tử có thể Giác Ngộ, nhưng vào lúc Giác Ngộ người đệ tử đó không thể đạt những trí tuệ siêu việt như của Đức Phật. Cũng vậy, đối với những phiền não đã loại trừ cũng có một chút khác biệt. Đức Phật loại trừ tất cả mọi phiền não, không còn chút vāsanā nào.

Chữ vāsanā là một chữ rất khó dịch. Vāsanā nghĩa là dấu vết, những gì còn lưu lại. Tôi không biết là dịch như vậy có đúng không. Vāsanā được định nghĩa là một lực, một sức mạnh tùy thuộc vào phiền não. Vāsanā không phải là phiền não mà là cái gì đó như là vết tích còn lưu lại của phiền não, một dư lực còn sót lại của phiền não. Do tàn tích, dư lực này nên một vị A La Hán đệ tử Phật đã hoàn toàn diệt tận các phiền não có thể vẫn còn những hành vi cử chỉ giống như những người chưa loại trừ được phiền não. Dư lực hay vết tích của phiền não đó được gọi là vāsanā.

Vào lúc Giác Ngộ, Đức Phật loại trừ phiền não đồng thời loại trừ vāsanā, nhưng một vị A La Hán loại trừ phiền não chứ không thể loại trừ vāsanā vào lúc Giác Ngộ. Như vậy mặc dù những vị A La Hán đã loại trừ tất cả mọi phiền não, nhưng vāsanā vẫn còn trong họ, chưa được loại trừ.

Tôi hy vọng các bạn đã nghe câu chuyện của đại đức Pinlinda Vacca. Ngài là một vị A La Hán vào lúc Đức Phật còn tại tiền. Ngài xuất thân từ một gia đình Bà la môn cao sang, bản chất rất cao ngạo. Trong thời đại bấy giờ, những người thuộc giai cấp cao thường coi những người giai cấp thấp là những kẻ hèn kém, ti tiện nên khi đối diện những người này, những người thuộc giai cấp cao thường có thái độ cao ngạo. Khi nói chuyện với những người này, họ thường nói với giọng điệu khinh miệt. Vị đại đức này đã quen với thái độ này nhiều kiếp sống cho nên sau khi đắc quả A La Hán, Ngài vẫn còn dùng những từ ngữ xưng hô thô tháo, không giống phẩm hạnh của những vị thánh đệ tử. Chẳng hạn gọi những người khác là tên cà chớn, tên vô lại.

Có câu chuyện về một người đàn ông, có một hôm người này đem một số rễ thuốc để lên xe chở đến chợ bán. Trên đường đi ông này gặp đại đức Pinlinda

Vacca. Vị này hỏi người đàn ông: “Này tên vô lại kia, mày chở cái gì đó”. Người đàn ông rất giận dữ khi bị gọi như vậy nên đã trả lời Ngài: “Phân chuột”. Khi người này đến thành phố, ông rất ngạc nhiên khi thấy tất cả rế thuốc đã biến thành phân chuột. Bọn bè của ông biết chuyện và hiểu rằng: vị Tỳ Khưu ông gặp trên đường chính là đại đức Pinlinda Vacca và khuyên ông ta đến xin lỗi Ngài. Khi người đàn ông đánh xe trở về gặp Ngài, Ngài cũng hỏi: “Này tên vô lại kia, mày chở cái gì đó”. Người đàn ông nói thật với Ngài rằng: đây là thuốc, thế là xe phân chuột trở thành xe rế thuốc.

Mặc dù ngài Pinlinda Vacca đã là một vị A La Hán và đã loại trừ tất cả phiền não, không còn sự sân hận, nhưng ngài không thể loại trừ những thói quen cũ là gọi người khác với những tên gọi có vẻ khinh miệt như tên vô lại, tên cà chớn v.v... Vāsanā rất khó diệt. Những vị A La Hán thì như thế. Trái lại, các vị Phật loại trừ luôn tất cả vāsanā ngay vào lúc các Ngài Giác Ngộ. Đó là sự khác biệt giữa Phật và A La Hán về việc loại trừ hoàn toàn các phiền não.

Một người không phải theo Phật Giáo có Giác Ngộ được không? Nghĩa là ngoài Phật Tử ra thì người theo các tôn giáo khác có Giác Ngộ được không?

Lúc Đức Phật sắp Niết Bàn, và giờ trước khi Ngài mất, có một đạo sĩ đến gặp Ngài hỏi: “Bạch Ngài, những vị thầy của các tôn giáo khác nói rằng: họ đã Giác Ngộ, trở thành một người hiểu biết hoàn toàn. Thưa Ngài, có thật sự những vị đó Giác Ngộ không?”. Đức Phật không trả lời thẳng câu hỏi đó mà trả lời cách khác. Đức Phật nói:

“Trong bất kỳ giáo pháp hay trong bất kỳ học thuyết nào mà không có Bát Chánh Đạo thì không thể tìm thấy các vị thánh bậc nhất, bậc nhì, bậc ba, bậc tư. Trong tôn giáo nào, học thuyết nào có Bát Chánh Đạo thì sẽ có các vị thánh bậc nhất, bậc nhì, bậc ba, bậc tư”. Có nghĩa là bất kỳ tôn giáo nào có thực hành Bát Chánh Đạo, có thực hành Thiền Minh Sát thì sẽ có những người Giác Ngộ trong tôn giáo đó, nhưng nếu không thực hành Bát Chánh Đạo thì sẽ không thực hành Thiền Minh Sát thì sẽ không có người Giác Ngộ Đạo Quả.

Như chúng ta biết, Giác Ngộ là thành quả của hành Thiền Minh Sát. Khi nói thực hành Thiền Minh Sát tức là thực hành Bát Chánh Đạo. Như vậy, chúng ta không thể nói rằng: sẽ không có người Giác Ngộ Đạo Quả ngoài giáo pháp của Đức Phật; nhưng thật ra, chỉ có trong Phật Giáo mới có Thiền Minh Sát, và chỉ có người nào thực hành Thiền Minh Sát thì người đó mới Giác Ngộ được. Như vậy, trong thực tế, ta có thể nói rằng: không thể có người Giác Ngộ Đạo Quả ngoài Giáo Pháp Đức Phật.

Vào thời kỳ Đức Phật tôi nghĩ câu nói đó rất đúng vì Đức Phật nói rằng: những giáo phái, những tôn giáo khác không có các Sa Môn thật sự. Điều này có nghĩa là

trong các tôn giáo khác không có những ẩn sĩ, tu sĩ đã loại trừ được phiền não. Bởi vậy, nếu nói theo cách khác thì tôn giáo nào có thực hành Thiền Minh Sát hay Bát Chánh Đạo thì sẽ có các bậc thánh trong tôn giáo đó.

Giác Ngộ Tứ Diệu Đế và Giác Ngộ là một. Có bốn tầng mức Giác Ngộ tùy theo những phiền não người Giác Ngộ đã loại trừ được. Tầng mức thứ nhất gọi là Nhập Lưu. Nhập Lưu có nghĩa là đi vào dòng Thánh Đạo. Bất kỳ cái gì trôi vào trong dòng nước thì chắc chắn sẽ theo dòng đó mà ra sông hay ra biển. Cũng vậy, khi một người đã đi vào dòng Thánh Đạo thì chắc chắn sẽ đạt Niết Bàn tối thượng. Tiếng Pāli gọi tầng thánh này là Sotāpati.

Người đạt quả Tu Đà Hoàn loại trừ được hai loại phiền não là Tà Kiến và Hoài Nghi. Người đạt được tầng này gọi là Sotāpanna. Vị này không có tà kiến. Tà kiến ở đây có nghĩa là có sự hiểu biết sai lầm về linh hồn, tự ngã; hiểu biết sai lầm về luật Nghiệp Báo. Vị này cũng không còn nghi ngờ: nghi ngờ Phật, nghi ngờ Pháp, nghi ngờ Tăng, nghi ngờ pháp hành, nghi ngờ lý thập nhị nhân duyên v.v... Một khi hai loại phiền não là Tà Kiến và Hoài Nghi của vị Tu Đà Hoàn đã loại trừ rồi thì được loại trừ vĩnh viễn, nghĩa là không thể khởi sinh lại trong tương lai.

Người đắc quả Tu Đà Hoàn sẽ còn tái sinh nhiều nhất là bảy lần trong tương lai. Các bậc thánh Tu Đà Hoàn không tái sinh vào bốn ác đạo, chỉ còn tái sinh làm trời hay làm người. Sau khi Giác Ngộ tầng thánh thứ nhất. Vị này tiếp tục hành thiền và sẽ Giác Ngộ tầng thánh thứ hai gọi là Nhất Lai (Sakkadāgāmi), có nghĩa là chỉ tái sinh làm người một lần nữa thôi.

Vị đắc tầng thánh thứ hai không loại trừ thêm được phiền não nào nữa, nhưng làm cho các phiền não còn lại yếu đi so với tầng mức đầu tiên và đương nhiên là vị này cũng sẽ không bao giờ tái sinh vào bốn ác đạo. Người đắc quả thánh thứ hai chỉ còn tái sinh lại nhiều nhất là hai lần ở cõi dục giới, tức là ở cõi người và cõi trời dục giới. Giả sử một người đắc quả thánh thứ hai tại cõi người, và sau khi chết tái sinh vào cõi trời. Vị này chết ở cõi trời và trở lại làm người. Đó là lý do gọi vị đắc quả thánh thứ hai được gọi là Nhất Lai, vì vị này chỉ tái sinh làm người một lần nữa thôi.

Như vậy, vị đắc quả thánh thứ hai hay Nhất Lai (Sakkadāgāmi) sau khi chết phải tái sinh vào cõi trời, sau khi chết ở cõi trời phải tái sinh hay trở lại cõi người. Như vậy vị thánh Nhất Lai (Sakkadāgāmi) chỉ còn hai lần tái sinh vào cõi Dục Giới.

Nếu vị thánh thứ hai tiếp tục hành thiền Minh Sát thì vị này có thể đạt được bậc thánh thứ ba, Bất Lai (Anāgāmi). Vị thánh Bất Lai không còn trở lại Dục Giới nữa. Có Nghĩa là không trở lại cõi Người hay cõi trời, ở tầm mức này vị thánh thứ ba loại trừ thêm hai phiền não nữa. Đó là dục ái và sân hận. Như vậy, một vị đã đạt quả thánh thứ ba (Bất Lai), không còn tham ái vào vật dục thế gian nên không thể nào



khởi tâm sân hận được nữa, bởi vì theo Abhidham-ma sự sợ hãi là một loại sân hận nên vị này cũng không còn sợ hãi nữa. Vị thánh Bất Lai sau khi chết sinh lên cõi Tịnh Cư Thiên. Có nghĩa là dù vị này không hành thiện nữa thì vị này cũng đắc thiên trước khi chết nên sẽ tái sinh cõi Phạm Thiên cao nhất.

Những vị đã đắc tầng Thánh thứ ba sẽ không còn tham ái dính mắc vào đời sống con người, không dính mắc vào người, những vật sở hữu. Bởi vậy bậc thánh thứ ba hầu như là một vị A La Hán nhưng khác với vị A La Hán là vị thánh thứ ba vẫn còn tham ái dính mắc vào cõi Phạm Thiên. Đó là lý do tại sao các Ngài còn phải tái sinh vào Cõi Tịnh Cư Thiên.

Nếu vị thánh thứ ba tiếp tục thực hành, Ngài sẽ đạt được tầng thánh thứ tư Arahantship. Arahants là một chữ rất khó dịch ra tiếng Việt. Đây là tầng mức của một vị thánh hoàn toàn, người đã hoàn toàn loại trừ mọi phiền não trong tâm. Bởi vậy, không nên dịch chữ Arahants ra một ngôn ngữ nào khác tốt hơn chỉ gọi các Ngài là Arahants.

Tầng mức thứ tư là tầng mức cao nhất của sự giác ngộ; không còn tầng mức nào cao hơn. Khi một người đã đạt được tầng mức này thì sẽ loại trừ tất cả mọi phiền não còn lại. như vậy, vị A La Hán đã hoàn toàn loại trừ phiền não. Như vậy, một vị đã trở thành A La Hán đạt được tâm hoàn toàn trong sạch, tâm Ngài không chút phiền não nào nữa cả. Điều này có nghĩa là, Ngài không thể nào dính mắc vào một thứ gì trên cõi Dục Giới cũng như Cõi Phạm Thiên. Ngài không thể nào nổi giận được, không thể nào sợ, không thể nào ganh tỵ v.v... Vì thế tâm của Ngài A La Hán hoàn toàn thanh tịnh trong sạch.

Bởi vì Tâm của vị A La Hán hoàn toàn trong sạch nên Ngài không còn chút phiền não nào nữa cả. Bởi vì các Ngài không còn chút phiền não nữa cho nên Ngài không thể tái sinh. Một trong những phiền não là tham ái, đây là phiền não gây ra sự tái sinh. Vị A La Hán đã loại trừ tất cả phiền não bao gồm luôn tham ái. Không còn một tâm sở nào có thể có thể tạo ra được đời sống mới. Bởi vậy vị A La Hán giống như một ngọn đèn không còn có dầu nữa. Bởi vì đèn không còn dầu nên không thể tạo ra ánh sáng. Bởi vì không còn tham ái, đặc biệt là tham ái sự hiện hữu vào đời sống, cho nên không các Ngài không còn đời sống tương lai. Bởi thế có thể gọi vị A La Hán là kẻ chỉ còn nắm giữ cơ thể cuối cùng này. Điều này có nghĩa là kiếp sống này là kiếp sống mà Ngài đạt quả A La Hán, là đời sống cuối cùng. Vị A La Hán không còn đời sống nào nữa, hay không còn tái sinh trong tương lai.

Khi nói vị Tu Đà Hoàn sẽ còn tái sinh trong bảy kiếp nữa, có nghĩa là cho đến kiếp sống thứ bảy vị này chưa đạt được tầng thánh nào cao hơn. Cuối cùng, trong

kiếp thứ bảy này, vị Tu Đà Hoàn sẽ đạt những quả thánh cao hơn cho đến khi đạt quả A La Hán, rời khỏi vòng tái sinh. Khi nói vị Tu Đà Hoàn sẽ còn tái sinh trong bảy kiếp nữa có nghĩa là trong vòng bảy kiếp vị Tu Đà Hoàn không đạt tầng mức nào cao hơn. Nếu như vị Tu Đà Hoàn đạt được tầng mức cao hơn trong kiếp sống này thì sẽ trở thành vị Tư Đà Hàm, hay A Na Hàm. Trong trường hợp này thì vị Tu Đà Hoàn không còn phải tái sinh trong bảy kiếp sống nữa.

Chúng ta đã học thế nào giác ngộ theo Phật Giáo, và chúng ta cũng đã biết về các tầng mức Giác Ngộ. Mục đích của chúng ta khi thực hành Thiền Minh Sát là để đạt đến các tầng mức giác ngộ này. Chúng ta chỉ có thể đạt được các mục tiêu này khi chúng ta tinh tấn thực hành Thiền Minh Sát cho đến lúc chín muồi hay cho đến lúc thành công hoàn toàn.

Theo lời khuyên của Đức Phật, sau khi đắc được tầng thánh thứ nhất hành giả không nên hài lòng với tầng mức này mà tiếp tục nỗ lực để đạt đến tầng thánh thứ hai. Sau khi đắc được tầng thánh thứ hai, cũng không nên thỏa mãn dừng lại ở đó mà phải tiếp tục cố gắng không ngừng để đạt đến tầng thánh thứ ba. Và sau khi đạt tầng thánh thứ ba, hành giả vẫn phải tiếp tục nỗ lực để đạt đến tầng thánh thứ tư.

Như vậy, Đức Phật khuyên chúng ta không nên hài lòng thỏa mãn chỉ với sự thực hành giới (sīla), sự thực hành định (samādhi); ngay cả khi đã đạt được tầng mức Giác Ngộ thứ nhất, thứ hai, thứ ba, bạn vẫn phải tiếp tục nỗ lực không ngừng cho đến khi đắc được tầng thánh cuối cùng là A La Hán.

Điều này có nghĩa là: mục tiêu của Đức Phật là giúp chúng sinh hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Bao lâu chúng ta còn ở trong vòng luân hồi (saṃsāra) này, dù cho chúng ta có tái sinh lên cõi Phạm Thiên, tuổi thọ rất lâu dài thì vẫn khổ (dukkha) như thường, vì cuộc sống của Phạm Thiên vẫn bị Vô Thường chi phối, vẫn có khởi đầu và kết thúc.

Bởi vậy, muốn thoát khổ thì cũng phải thoát khỏi tất cả những thứ liên quan đến khổ. Bất kỳ hình thức sống nào, bất kỳ kiếp sống nào cũng là khổ. ***Khi chúng ta cố gắng thoát khổ thật ra là chúng ta cố gắng thoát khỏi vòng luân hồi tái sinh (saṃsāra) này.***

## Chương 13 TÔNG PHÁI VÀ KẾT TẬP TAM TẠNG

Đề tài buổi giảng pháp hôm nay không phải đề tài về Giáo Pháp. Đề tài hôm nay nói về những cuốn sách qua đó chúng ta hiểu biết Giáo Pháp về phần lý thuyết. Chúng ta hãy tìm hiểu về sự phân loại và hệ thống những lời dạy của Đức Phật, và các thời kỳ kết tập kinh điển.

Đức Phật dạy đạo trong bốn mươi lăm năm và những lời dạy của Ngài đã được Đại Đức Ānanda và các đệ tử khác của Đức Phật học thuộc lòng và truyền thừa từ thế hệ này đến thế hệ khác. Đức Phật tịch diệt năm 544 trước công nguyên. Ba tháng sau khi Đức Phật tịch diệt, kỳ Kết Tập Tam Tạng lần thứ nhất được diễn ra tại thành phố Rajagaha. Ngài Māha Kassapa đã chủ tọa cuộc kết tập Tam Tạng này. Trong thời kỳ kết tập, tất cả những lời dạy của Đức Phật đều được thu gộp lại và tụng đọc lại. Đại đức Ānanda, thị giả thân cận của Đức Phật trong suốt hai mươi lăm năm, đã trình bày và tụng đọc lại những lời dạy của Đức Phật. Điều này có nghĩa là Đại Đức Ānanda đã đọc tụng lại phần Kinh (tức những lời giảng dạy của Đức Phật) và Vi Diệu Pháp cho toàn thể đại hội, và Đại Đức Upāli - Người được Đức Phật ban danh hiệu là **Đệ Nhất Giới Luật** đã đọc tụng lại phần Luật. Tất cả những điều mà Đại Đức Ānanda và Đại Đức Upali đọc tụng lại đều được đại hội thẩm định và xác nhận đây chính là những lời dạy của Đức Phật. Trong đại hội, nhiều câu hỏi đã được nêu lên để thẩm định xem những lời dạy của Đức Phật có chính xác không? Chỉ khi nào tất cả chư tăng trong đại hội xác nhận đây chính là những lời dạy đích thực của Đức Phật thì những lời dạy đó mới được đại hội chấp thuận. Sau khi đã được đại hội chấp thuận, những lời dạy đã được chấp thuận đó được toàn thể đại hội cùng tụng đọc lên. Điều này có nghĩa là sau khi đại hội đã đồng ý về một bài giảng nào của Đức Phật thì tất cả đại hội đều cùng tụng đọc để xác nhận đó là những lời dạy đích thực của Đức Phật. Đó là lý do tại sao sự kết tập lại những lời dạy của Đức Phật được gọi là "Sangāyana". "Sangāyana" có nghĩa là cùng nhau tụng đọc.

### Phân chia theo Tạng:

Tất cả những lời dạy của Đức Phật được tụng đọc trong thời kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ nhất được chia làm ba tạng. Ba tạng này được gọi là Piṭaka. Piṭaka có nghĩa những gì đã học hỏi được hay lời dạy của Đức Phật. Piṭaka còn có nghĩa là một sự chấp nhận hay "cái rỗ đưng". Ngày nay người ta thường dùng chữ Tam Tạng hay ba cái rỗ đưng. Tôi nghĩ nên dùng chữ "ba cái rỗ" để dễ hiểu hơn. Thật ra, Kinh điển của Đức Phật được chia làm ba phần hay ba Tạng. Đó là:

\* Luật Tạng

## \* Kinh Tạng

## \* Vi Diệu Tạng

1. Luật Tạng bao gồm những luật lệ và những qui điều cho Tăng, Ni, và các người tập tu (sa di, sa di ni)

2. Kinh Tạng gồm có những bài giảng của Đức Phật giảng cho các vị Tăng lẫn người không phải là Tăng. Tôi gọi những người không phải là Tăng bởi vì tôi muốn nói những người không phải là Tăng này bao gồm cả những vị trời, những vị phạm thiên.

3. Vi Diệu Tạng là tạng trình bày phân tích, diễn giải về nhiều loại sự việc đã được giảng giải trong tạng Kinh. Trong Vi Diệu Pháp bạn không thể tìm thấy những đề tài mới. Những tài này đã được dạy trong tạng kinh rồi, nhưng trong Vi Diệu Pháp những đề tài này được nghiên cứu, phân tích một cách đặc biệt, chặt chẽ với nhiều chi tiết hơn.

Trong ba tạng thì tạng thứ hai - Tạng Kinh - là tạng được nhiều người biết đến nhất; bởi vì tạng kinh đã được cả hai giới xuất gia và không xuất gia dùng để tu tập, Tạng Kinh lại được giảng giải bằng ngôn ngữ chế định nên dễ hiểu, dễ học.

**Phân Chia Theo Bộ:**

Cách phân chia thứ hai là phân chia theo bộ (Nikāya). Nếu phân theo bộ thì những lời dạy của Đức Phật được chia làm năm bộ.

1. Trường Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh dài (Dīgha Nikāya)
2. Trung Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh trung bình (Majjhima Nikāya)
3. Tương Ứng Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh Đức Phật thuyết cho vài hạng thính chúng riêng biệt (Samyutta Nikāya)
4. Tăng Chi Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh xếp đặt theo từng chi pháp (Aṅguttara Nikāya) từ ít đến nhiều.
5. Tiểu Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh nhỏ hay những bài kinh không nằm trong các bộ trên (Khuddaka Nikāya).

Tôi muốn các bạn hiểu hai loại phân chia này một cách thật rõ ràng và đúng đắn.

Những lời dạy của Đức Phật được phân chia ra làm Ba Tạng (Piṭaka) hay Năm Bộ (Nikāya). Như vậy, Nikāya hay "Bộ" không phải là những "Phân Tạng" hay "Tiểu Tạng" nằm trong Tạng Kinh. Điều này rất quan trọng; bởi vì nhiều người hiểu lầm

rằng: Các Bộ hay Nikāya chỉ là những "Phân Tạng" hay "Tiểu Tạng" nằm trong Tạng Kinh.

Tạng Luật (Vināya Piṭaka) nằm trong Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya)

Tạng Kinh (Suttanta Piṭaka) nằm trong Năm Bộ.

Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma Piṭaka) cũng nằm trong năm bộ, đó là nằm trong Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya)

Đó là theo quan điểm xếp loại những lời dạy của Đức Phật theo Tạng.

Theo quan điểm những người xếp loại những lời dạy của Đức Phật theo Bộ thì:

Tất cả Tạng Kinh đều nằm trong các Bộ: Trường Bộ, Trung Bộ, Tương Ứng Bộ, Tăng Chi Bộ.

Tạng Luật, Tạng Vi diệu Pháp và một phần Tạng Kinh thì nằm trong Tiểu Bộ Kinh.

Như vậy, một cuốn sách có thể được phân loại hai tên khác nhau tùy theo nằm trong hệ thống phân chia theo Tạng hoặc theo Bộ.

Có năm cuốn sách - cuốn đầu tiên có thể gọi là tạng Luật. Nhưng theo sự phân chia theo Tạng - cuốn sách đầu tiên nằm trong tạng Luật. Nếu phải chia theo Bộ thì cuốn sách đầu tiên nằm trong Tiểu Bộ - Cũng như vậy mỗi cuốn sách đều có thể nằm trong bộ hay trong Tạng tùy theo lối phân chia.

Những điều tôi nói trên đây là căn cứ vào bộ Chú Giải cổ do Ngài Buddhaghosa viết. Đặc biệt là Chú Giải về Luật. Trong phần dẫn nhập của cuốn Luật thì ba thời kỳ kết tập Tam Tạng đầu tiên được phân chia ra từng pháp môn một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín... và tám mươi bốn ngàn pháp môn. Trong bộ Chú Giải về Luật ở Sri Lanka cũng quan niệm như vậy.

Chúng ta biết nhiều ba kỳ kết tập Tam Tạng đầu tiên và chúng ta cũng được biết lý do tại sao những lời dạy của Đức Phật được truyền tới đảo Sri Lanka. Chúng ta cũng biết lý do tại sao nhà vua và dân chúng đảo này trở thành tín đồ Phật Giáo. Như vậy, có nhiều chi tiết chúng ta học được từ Chú Giải tạng Luật.

Khi diễn giải về Tiểu Bộ (Khuddaka Nikāya) Ngài Buddhaghosa viết: Tiểu Bộ Kinh là gì? Là những lời dạy còn lại của Đức Phật bao gồm trong toàn thể tạng Luật, tạng Vi Diệu Pháp và mười lăm cuốn khởi đầu bằng cuốn Khud-dakapatha, đã được đánh số trước đây, không nằm trong bốn Bộ (Nikāya) kia. Như vậy, ngoài bốn bộ kia Tiểu Bộ Kinh bao gồm tất cả phần Luật, Vi Diệu Pháp và mười lăm cuốn sách khởi đầu là cuốn Cuddhapatha. Ngài Buddhaghosa viết thành bài thơ nói rằng:

**“Những lời dạy của Đức Phật ngoài bốn bộ kia đều nằm trong Tiểu Bộ Kinh”**

Như vậy, sự phân chia theo Tạng là một loại phân chia theo cách khác những lời

dạy của Đức Phật, chứ không phải Tạng là phần phụ hay "Phân Bộ" nằm trong Bộ

Có một điều lạ lùng trong sự phân chia theo Bộ (Nikāya) đó là Bộ cuối cùng, Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya). Chữ Khuddaka tức là "Tiểu" hay "Nhỏ", nhưng Tiểu Bộ Kinh bao gồm tất cả Tạng Luật gồm cả năm cuốn Luật và tất cả Tạng Vi Diệu Pháp gồm 12 cuốn – Mà hai Tạng này chẳng nhỏ chút nào. Tạng Luật gồm có năm cuốn, mỗi cuốn khoảng 500 trang. Điều lạ lùng này cũng chẳng được Chú Giải giải thích: ***Tại sao Tạng Luật và Tạng Vi Diệu Pháp nằm trong Khuddaka Nikāya (Tiểu Bộ Kinh)?***

Nhưng trong một Phụ Chú Giải mới của Trường Bộ Kinh được viết bởi một vị sư người Miến nói rằng: Khi các nhà Chú Giải Trường Bộ Kinh và các nhà Chú Giải khác dùng chữ những bài kinh dài, những bài kinh trung bình v.v... nhưng khi họ nói về Tiểu Bộ Kinh họ không dùng chữ là bài kinh ngắn. Như vậy, nhà Chú Giải này dùng chữ Khuddaka Nikāya không có nghĩa là những bài kinh ngắn. Đó chỉ là tên của những bài giảng mà không được nằm trong bốn bộ kia. Đó là lý do tại sao trong Khuddaka Nikāya bao gồm cả Tạng Luật và Tạng Vi Diệu Pháp.

### **Những lời dạy của Đức Phật cũng có thể phân loại theo cách khác.**

Các nhà Chú Giải, giải thích rằng: Những lời dạy đầu tiên của Đức Phật chỉ là "một" - "Một" ở đây có nghĩa là chỉ có một hương vị, đó là hương vị giải thoát. Cũng giống như nước trong biển cả, dầu bạn ném giọt nào thì cũng có vị mặn giống nhau. Như vậy, biển cả chỉ có một vị là vị mặn. Cũng vậy, đọc bất kỳ nơi đâu trong kinh điển, bạn cũng đều đạt được một hương vị là hương vị giải thoát - giải thoát phiền não. Như vậy, theo những lời dạy của Đức Phật, thì chỉ có một, đó là hương vị của giáo pháp, hương vị giải thoát, không phân chia theo Bộ hay Tạng gì cả. Tóm lại, những lời dạy Đức Phật chỉ có một hương vị là hương vị giải thoát.

Nhưng nếu chia Phật pháp hay những lời dạy của Đức Phật thì có thể chia làm hai phần chính; đó là Dhamma (pháp) và Vinaya (luật). Đôi lúc tất cả những lời dạy của Đức Phật được gọi là Pháp và Luật. Trong trường hợp này, Pháp có nghĩa là tạng Kinh và Tạng Vi Diệu Pháp, và Luật có nghĩa là Tạng Luật.

Giáo Pháp của Đức Phật cũng có thể phân chia làm ba tùy theo thời kỳ Đức Phật thuyết giảng; có nghĩa là thời kỳ đầu, thời kỳ giữa, và thời kỳ cuối.

Thời kỳ đầu là những lời hoan hỷ của Đức Phật thốt lên ngay sau khi Ngài Giác Ngộ Đạo Quả cao thượng. Như vậy, thời kỳ đầu là những lời nói của Đức Phật phát ra lần đầu tiên sau khi Ngài đắc quả Phật.

Thời cuối cùng là những lời khuyên nhủ chúng đệ tử vào lúc Ngài trên giường

bệnh, vào tuổi tám mươi. Đức Phật dạy: *"Này các thầy Tỳ Khưu, Như Lai nhắn nhủ các con, các pháp hữu vi đều tan biến, (biến đổi, Vô Thường) hãy tinh tấn chánh niệm, hoàn thành trọn vẹn việc thực hành giáo pháp của mình"*. Đó là những lời dạy cuối cùng Đức Phật đã thốt ra trước khi Ngài Niết Bàn.

Thời giữa là những lời dạy của Đức Phật giữa hai thời trên. Có nghĩa là những lời dạy sau khi Đức Phật Giác Ngộ và trước khi Đức Phật Niết Bàn. Đó là những lời dạy trong suốt bốn mươi lăm năm hoằng dương giáo pháp của Đức Phật.

Như vậy, tùy theo thời kỳ giảng dạy của Đức Phật mà chia những lời dạy của Đức Phật làm ba thời kỳ: thời kỳ đầu, thời kỳ giữa, và thời kỳ cuối.

Những lời dạy của Đức Phật hay Giáo Pháp của Đức Phật cũng được chia làm Ba Tạng hay Năm Bộ.

Giáo pháp của Đức Phật cũng được chia làm 8,400 "đơn vị giáo pháp" (pháp môn). Chữ "đơn vị giáo pháp" hay "pháp môn" cũng rất khó giảng giải về ý nghĩa. Chẳng hạn như toàn thể Kinh Đại Niệm Xứ chỉ tính là một pháp môn bởi vì Đức Phật chỉ thuyết trong một thời pháp, nhưng kinh Đại Niết Bàn - nói đến Những Ngày và Những Lời Dạy Trước Khi Đức Phật Niết Bàn, gồm rất nhiều pháp môn bởi vì bản kinh này giống như những đoạn tường thuật vào nhiều dịp giảng giải khác nhau của Đức Phật, tập hợp lại trong ba tháng trước khi Đức Phật Niết Bàn nên tính ra nhiều pháp môn. Mặc dầu Kinh Đại Niết Bàn không dài lắm nhưng chứa rất nhiều pháp môn, trong khi đó Kinh Đại Niệm Xứ cũng là một kinh dài nhưng chỉ có một pháp môn. Như vậy, vấn đề phân định pháp môn trong những lời dạy của Đức Phật thật là bất định. Thật là khó khăn để có thể tính bao nhiêu pháp môn trong Tạng Luật bao nhiêu pháp môn trong Tạng Kinh.

Tôi hy vọng các bạn đã nghe câu chuyện về vua Asoka xây dựng các bảo tháp thờ xá lợi. Sau khi vua Asoka trở thành một Phật Tử, nhà vua rất quan tâm và nhiệt thành đến sự truyền bá và bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật. Một hôm, vua hỏi các vị Trưởng Lão A La Hán là "Những lời dạy của Đức Phật có thể chia ra làm bao nhiêu "đơn vị giáo pháp" hay "Pháp môn". Các Ngài trả lời là có tám mươi bốn ngàn pháp môn. Vua Asoka bèn thưa với các Ngài: "Đệ tử sẽ cúng dường mỗi pháp môn một ngôi chùa". Theo Chú Giải của Tạng Luật, thì vua Asoka đã xây dựng tám mươi bốn ngàn ngôi chùa ở Ấn Độ. Ở Miến Điện thì chư tăng nói rằng: Không những tám mươi bốn ngàn ngôi chùa mà luôn cả tám mươi bốn ngàn bảo tháp, tám mươi bốn ngàn hồ chứa nước, tám mươi bốn ngàn giếng v.v... được kiến tạo.

Bây giờ chúng ta trở về với Tam Tạng.

### Một số ý nghĩa các Tạng

\*Tạng Luật cũng được gọi là Ānādesanā có nghĩa là *"những lời dạy có thẩm quyền"*. Sở dĩ được gọi như thế bởi vì trong tạng Luật, Đức Phật đã ban hành các luật lệ để áp dụng cho Chư Tăng. Bởi vì Đức Phật có thẩm quyền để ban hành luật lệ nên Tạng Luật được gọi là Ānādesanā *"những lời dạy có thẩm quyền"*

\*\*Tạng Kinh cũng được gọi là Vohāra Desanā. Vohara có nghĩa là ngôn ngữ chế định. Như vậy tạng, Kinh là *"những lời dạy theo ngôn ngữ chế định"* hay tục đế. Trong tạng Kinh Đức Phật dùng những từ chế định như chúng sinh, người, đàn ông, đàn bà v.v...nên được gọi là Vohāra Desanā *"những lời dạy theo ngôn ngữ chế định"*.

\*\*\*Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) cũng được gọi là Paramattha Desanā. Paramattha Desanā có nghĩa là *"những lời dạy về chân lý tuyệt đối hay chân đế"*. Trong Tạng Vi Diệu Pháp không dùng ngôn ngữ chế định (tục đế). Trong Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) những từ, những thuật ngữ được dùng theo *"sự thật tuyệt đối"* (chân đế) như: Ngũ Uẩn, Mười Hai Xứ, Mười Tám Giới, Tứ Diệu Đế, Tứ Như Ý Túc, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo...

\* Tạng Luật giống như một cuốn sách viết về Luật.

\*\*Tạng Kinh giống như một cuốn sách về các đề tài tổng quát.

\*\*\* Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) cũng giống như một cuốn sách đi sâu về chuyên môn hơn. Đó là lý do tại sao Tạng Kinh được phổ biến đến nhiều người hơn.

\*Tạng Luật còn được gọi là Yatha Aparādha Sāsana có nghĩa là *"những lời dạy tùy theo sự vi phạm"*. Nếu Vị Tỳ Khưu làm như thế này thì sẽ vi phạm điều này, làm như thế kia thì sẽ vi phạm điều kia. Và "khi vị Tỳ Khưu đã vi phạm điều nào thì vị Tỳ Khưu phải từ bỏ làm điều đó bằng cách làm những điều khác như sau... " Bởi vậy Tạng Luật được gọi *"những lời dạy tùy theo sự vi phạm"*.

\*\*Tạng Kinh cũng được gọi là Yatha Anuloma Sasanā- *những lời dạy tùy duyên* v.v... Điều này có nghĩa là: khi Đức Phật giảng dạy về một điều gì thì Đức Phật dạy tùy theo Duyên hay điều kiện", chẳng hạn như: điều này người nghe thích hay không thích, điều này thích hợp với người này hay thích hợp với người kia, người này nên thuyết pháp gì người kia nên thuyết pháp gì. Đó là lý do tại sao những lời dạy của Đức Phật uyển chuyển khác biệt nhau. Đôi khi Đức Phật chỉ nói đến Vật Chất và Tâm; đôi khi Đức Phật nói đến Ngũ Uẩn, đôi khi Đức Phật nói đến Mười Hai Xứ ....

Cùng là một vấn đề, cùng là một sự kiện nhưng nhiều khi Đức Phật dùng nhiều danh từ khác nhau, đó là bởi vì nhiều người quen thuộc với một số danh từ này, một số vấn đề này, một số người khác quen thuộc một số ngôn từ khác, một số vấn đề



khác... Chẳng hạn như đối với người này thì Đức Phật dùng những danh từ, ngôn ngữ này cho họ dễ hiểu. Đối với người khác thì Đức Phật dùng những danh từ, ngôn ngữ khác cho họ dễ hiểu. Như vậy, trong tạng Kinh những lời dạy của Đức Phật tùy theo từng người, từng hoàn cảnh, tùy theo sự thích hay sự không thích, tùy theo kiến thức, sự chuyên môn hay trình độ của từng người mà Đức Phật có những lời dạy khác nhau trong cùng một đề tài như nhau.

\*\*\*Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) cũng được gọi là Yatha Dhamma Sasanā. Dhamma ở đây có nghĩa là "sự thật hay là chân lý tuyệt đối. Như vậy *Abhidhamma được dạy theo chân lý tuyệt đối hay chân đế*. Khi dạy về Abhidhamma Đức Phật không chú ý đến người nghe là ai? Thích hay không thích, thích hợp hay không thích hợp v.v... Như vậy, "*Tạng Abhidhamma được trình bày theo chân lý tuyệt đối hay chân đế*".

**Tóm lại, Tạng Luật được giảng tùy theo sự vi phạm. Tạng Kinh được giảng tùy theo người. Và Tạng vi Diệu Pháp tùy theo sự thật tuyệt đối.**

\*Tạng Luật còn được gọi là Samvara Samvara Katha. Có nghĩa là "*những lời dạy về những sự cấm chế khác nhau*". Có những sự cấm chế nhỏ, có những sự cấm chế lớn hơn. Như vậy, tạng Luật chỉ là những sự cấm chế, cấm chỉ, thu thúc... Nếu bạn đọc về Tạng Luật, bạn sẽ hiểu điều này. Trong tạng Luật ghi: không được làm điều này, không được làm điều kia v.v... Sự cấm chỉ được dạy trong Tạng Luật. Do đó, Tạng Luật cũng được gọi là Samvara Samvara Katha, "*những lời dạy về những sự cấm chế khác nhau*"

Sự chế chỉ có nghĩa là chế chỉ những tác động về thân và khẩu. Chế chỉ cũng có nghĩa là ngăn ngừa sự phạm giới luật, ngăn ngừa sự vượt qua giới luật. Tạng Luật nói đến những giới luật của Chư Tăng, Giới Luật bao gồm sự cấm chế. Chế chỉ hay cấm chế là sự ngược lại của sự vi phạm hay là dứt giới luật.

\*\*Tạng Kinh cũng được gọi là Ditthi Vinihana-katha, có nghĩa là *những lời dạy về sự từ chối hay loại trừ Tà Kiến*. Trong cuốn sách đầu tiên của Trường Bộ Kinh, Đức Phật nói đến 62 loại Tà Kiến. Bởi vì chúng là Tà Kiến, nên tất cả chúng đều có đặc tính từ chối hay loại trừ những sự hiểu biết sai lầm. Như vậy, Tạng Kinh được gọi là "*sự từ chối hay loại trừ Tà Kiến*".

\*\*\*Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) cũng được gọi là Namarūpa-Paricchedakatha, "*những lời dạy về sự phân biệt Vật Chất và Tâm*". Phân biệt Vật Chất và Tâm giúp cho thiền sinh loại trừ phiền não. Như vậy, Tạng Vi Diệu Pháp được gọi là "*những lời dạy về sự phân biệt Vật Chất và Tâm*". Khi bạn hiểu về Vi Diệu Pháp,

bạn biết cái gì là Vật Chất cái gì là tâm; bạn biết rằng: chỉ có Vật Chất và Tâm, ngoài Vật Chất và Tâm chẳng có một cái gì khác gọi là tôi, ta, chúng sinh, người, tự ngã, linh hồn v.v...

\*Trong Tạng Luật, dạy về *"Tăng Thượng Giới"*. Giới luật mà các vị Tỳ Khưu phải giữ được gọi là Tăng Thượng Giới, hay những giới cao... giới của Chư Tăng cao hơn giới của cư sĩ. Cư sĩ giữ năm giới, tám giới và cao nhất là mười giới, nhưng Chư Tăng giữ hai trăm hai mươi bảy giới căn bản và các giới phụ khác. Như vậy, những giới luật mà Chư Tăng phải giữ được gọi là những sự huấn luyện hay "tu tập Tăng Thượng Giới".

Tóm lại, *Tạng Luật được dạy về Tăng Thượng Giới.*

\*\*Trong Tạng Kinh, *sự tu tập Tăng Thượng Tâm hay Tăng Thượng Định được dạy*. Tăng thượng Tâm hay Tăng thượng Định ở đây có nghĩa là tám tầng Thiền Định.

\*\*\**Trong Tạng Vi Diệu Pháp sự tu tập Tăng Thượng Huệ được dạy*. Tăng Thượng Huệ ở đây có nghĩa là các Tuệ Minh Sát, Đạo và Quả.

Khi chúng ta nói trong Tạng Kinh Tăng Thượng Giới được dạy thì chúng ta phải hiểu rằng: Tăng Thượng Giới được dạy một cách ưu tiên hay là vượt trội. Điều này có nghĩa là những sự tu tập khác cũng được dạy nhưng Đức Phật nhấn mạnh đến sự tu tập Tăng Thượng Giới.

Trong Tạng Kinh sự tu tập Tăng Thượng Tâm hay Tăng Thượng Định được dạy ưu tiên, vượt trội còn Tạng Vi Diệu Pháp là sự tu tập về Tăng Thượng Huệ dạy vượt trội.

\**Trong Tạng Luật sự tránh vi phạm được dạy*. giới luật luôn luôn ngăn ngừa chư tăng vi phạm.

\*\**Trong Tạng Kinh ngăn ngừa, tránh hay loại trừ bị phiền não tâm chi phối được dạy*.

\*\*\**Trong Tạng Vi Diệu Pháp ngăn ngừa, tránh hay loại trừ phiền não ngũ ngầm được dạy*.

\* Đức Phật dạy như thế bởi vì Giới có thể ngăn ngừa sự vi phạm.

\*\*Định có thể ngăn ngừa sự khởi sinh tư tưởng phiền não, và

\*\*\*Huệ có thể loại trừ những phiền não tiềm ẩn hay ngủ ngầm.

\**Trong Tạng Luật, sát na loại trừ phiền não được dạy*.

*\*\*Trong Tạng Kinh, tạm thời loại trừ phiền não trong Tâm được dạy.*

*\*\*\*Trong tạng Vi Diệu Pháp loại trừ phiền não hoàn toàn được dạy.*

Loại trừ phiền não hoàn toàn giống như cắt đứt hay nhổ tận rễ hay một cái cây, nên toàn thể các phiền não đều được loại trừ.

Khi thực hành giới, chúng ta có thể ngăn ngừa các phiền não trong tâm ngay khi chúng ta giữ giới. Nghĩa là chúng ta chỉ có thể ngăn ngừa phiền não trong tâm khi chúng ta đang thực hành Giới. Ở sát na này phiền não không xuất hiện, nhưng ở sát na kế tiếp phiền não có thể đến.

Nhưng khi chúng ta thực hành Định; chúng ta đạt được các tầng Định thì chúng ta có thể ngăn ngừa phiền não trong tâm khởi sinh trong thời gian tạm thời dài hơn.

Khi chúng ta Giác Ngộ, chúng ta có thể loại trừ hoàn toàn các phiền não trong Tâm.

Đó là lý do tại sao trong tạng Luật, sát na loại trừ được dạy, trong tạng kinh tạm thời loại trừ được dạy và Trong Tạng Vi Diệu Pháp hoàn toàn loại trừ được dạy.

*\* Trong Tạng Luật, sự loại trừ phiền não về những **hành vi sai lầm** được dạy.* Có nghĩa là khi bạn giữ giới bạn có thể tránh được những hành vi sai lầm. Bạn không làm bất kỳ hành vi sai lầm nào. Như vậy, trong tạng Luật, sự tránh xa các hành vi sai lầm được dạy.

*\*\* Trong Tạng Kinh sự tránh xa hay **loại trừ ái dục** được dạy và*

*\*\*\*Trong tạng Vi Diệu Pháp, sự tránh xa hay **loại trừ các phiền não và Tà Kiến** được dạy.*

Khi học Abhidhamma thì bạn sẽ hiểu một cách rõ ràng rằng: chỉ có Vật Chất và Tâm hay chỉ có Ngũ Uẩn... Ngoài Vật Chất và Tâm chẳng có cái gì gọi là một thực thể trường tồn, hay linh hồn, tự ngã v.v...gì cả.

Bởi vì đây là một loạt bài giảng căn bản về Phật Giáo Nguyên Thủy cho nên tôi muốn các bạn hiểu một cách đầy đủ. Muốn các bạn hiểu một cách đầy đủ, nên tôi đã hướng dẫn các bạn nhiều chi tiết, và những dữ kiện về Tam Tạng mà chúng tôi đã tìm thấy trong Chú Giải. Các bạn đừng lo lắng nếu các bạn không nhớ những gì tôi đã nói, bởi vì ngay các nhà sư cũng khó mà nhớ hết những điều này.

Bây giờ chúng ta hãy nói đến các kỳ kết tập Tam Tạng.

Các Kỳ Kết Tập Tam Tạng

Trước khi nói đến các kỳ kết tập Tam Tạng, chúng ta cần phải biết rằng: bên cạnh Tam Tạng còn có Chú Giải và Phụ Chú Giải.

Khi nói đến văn học Phật Giáo, ngoài những lời dạy của Đức Phật trong Tam Tạng Kinh Điển chúng ta phải nói đến Chú Giải và Phụ Chú Giải. Chú Giải, giảng giải rộng thêm ý nghĩa của của bản kinh. Đôi khi ngay cả Chú Giải cũng có nhiều người chưa hiểu thấu đáo nên phải có Phụ Chú Giải giảng giải rộng thêm.

Vì các bản kinh thường dùng từ ngữ thời Đức Phật nên không phải dễ dàng để hiểu. Chúng ta khó trở về với thời kỳ của Đức Phật để tìm hiểu nên chúng ta cần có sự hỗ trợ của những vị thầy uyên thâm giáo pháp giải thích cho chúng ta; bởi vậy nên mới có những bộ Chú Giải ra đời. Không phải những bộ Chú Giải này về sau này mới có, ngay cả thời kỳ Đức Phật, khi Ngài giảng giải một bài pháp, có người hiểu ngay nhưng có người cần phải được giảng giải rộng thêm. Rồi thời gian trôi qua, ngay cả Chú Giải cũng trở thành khó hiểu đối với hàng hậu tấn, cũng vì lý do đó nên Phụ Chú Giải ra đời. Phụ Chú Giải giải thích, bổ nghĩa cho Chú Giải.

Như vậy, kinh điển Phật Giáo có ba tầng mức: tầng mức đầu tiên là chính những lời dạy của Đức Phật,

Tầng mức thứ hai là Chú Giải. Chú Giải giải thích những điều Phật dạy,

Tầng mức thứ ba là Phụ Chú Giải. Phụ Chú Giải giải thích Chú Giải.

Chú Giải đã giảng giải một cách chính xác, cặn kẽ, giúp cho người đọc trở về ngay với thời kỳ của Đức Phật để hiểu rõ những lời dạy của Ngài. Chính Đức Phật cũng phải giải thích cho những nhà sư thời kỳ Phật còn tại tiền những điều Ngài đã dạy nhưng Chư Tăng chưa hiểu thấu đáo. Những lời giải thích này được các nhóm Tỳ Khưu riêng rẽ bảo trì bằng cách tụng đọc, và truyền thừa từ thế hệ này sang thế hệ khác. Trong kỳ kết tập Tam Tạng lần đầu tiên, các Chú Giải không được kết tập. Nhưng Chú Giải được truyền thừa từ thầy đến trò qua nhiều thế hệ, cuối cùng được kết tập lại thành những bộ Chú Giải, viết trên lá buông, rồi in thành sách.

Tóm lại, trong văn học Phật Giáo, kinh điển được xếp loại theo ba mức độ: đầu tiên là chính những lời dạy của Đức Phật, thứ hai là Chú Giải, giải thích những điều Phật dạy, thứ ba là Phụ Chú Giải, giải thích Chú Giải và những gì Chú Giải chưa giải thích. Tất cả Chú Giải và Phụ Chú Giải phải phù hợp với tinh thần của những lời dạy của Đức Phật.

Từ lúc Đức Phật Niết Bàn cho đến nay đã có sáu kỳ kết tập Tam Tạng.

### **1. Kết tập Tam Tạng lần thứ nhất**

Kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ nhất được triệu tập ở Rājagaha, chỉ ba tháng sau khi Đức Phật Niết Bàn. Chắc các bạn đều biết kỳ kết tập này. Kỳ kết tập này do Ngài Kassapa chủ trì. Ngài Ānanda tụng đọc phần Kinh và Vi Diệu Pháp. Ngài Upāli tụng đọc phần Giới Luật.

## **2. Kết tập Tam Tạng lần thứ hai**

Kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ hai được triệu tập tại thành Vesāli, một trăm năm sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn.

## **3. Kết tập Tam Tạng lần thứ ba**

Kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ ba được triệu tập tại Pataliputta, hai trăm ba bốn năm sau khi Đức Phật Niết Bàn. Kỳ kết tập này đã được triệu tập vào thời vua A dục. Vua A Dục đã hỗ trợ tích cực cho cuộc kết tập này.

Ba cuộc kết tập kinh điển đầu tiên đều được tổ chức tại Ấn Độ vào thời kỳ Phật Giáo chưa chia thành tông phái, chưa chia thành Phật Giáo Nguyên Thủy và Phật Giáo Đại Thừa.

Về sau mới có sự phân chia tông phái. Rồi hai tông phái chính tổ chức các kỳ kết tập Tam Tạng riêng. Phật Giáo Nguyên Thủy tổ chức các kỳ kết tập Tam Tạng riêng, và Phật Giáo Đại Thừa cũng tổ chức các kỳ kết tập Tam Tạng riêng. Bởi vì chúng ta đang học về Phật Giáo Nguyên Thủy, nên tôi chỉ nói với các bạn các kỳ kết tập của Phật Giáo Nguyên Thủy mà thôi.

## **4. Kết tập Tam Tạng lần thứ tư**

Kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ tư được triệu tập tại Aluvihāra ở Sri Lanka, 450 năm sau khi Đức Phật Niết Bàn.

Từ kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ nhất, ba tháng sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn cho đến trước kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ ba tại Aluvihāra Tích Lan, 450 năm sau khi Đức Phật Niết Bàn, Tam Tạng được truyền thừa từ thế hệ này qua thế hệ khác bằng cách truyền khẩu, có nghĩa là không được viết thành sách hay viết trên lá buông.

Vào kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ tư ở Sri Lanka này, Tam Tạng mới được viết trên lá buông. Việc viết Tam Tạng trên lá buông được thực hiện tại chùa Aluvihāra, gần thành phố tân tiến Kandy ở Sri Lanka ngày nay. Vào kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ tư này, Tam Tạng sau khi đã được Chư Tăng kết tập và tụng đọc thì được viết trên lá buông. Tam Tạng kết tập lần thứ tư chỉ được viết trên lá buông bởi vì lúc bấy giờ sách vở bằng giấy chưa được thịnh hành.

## 5. Kết tập Tam Tạng lần thứ năm

Kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ năm được tổ chức tại Miến Điện vào thế kỷ thứ mười chín, thời kỳ vua Mindon, Vua Mindon muốn vượt trội các vị vua trước kia. Nhà vua nghĩ rằng: Nếu những vị vua trước đây đã có Tam Tạng viết trên lá buông thì ta sẽ có Tam Tạng viết trên bia đá; bia đá sẽ tồn tại lâu dài hơn là những chiếc lá buông, bởi vì kinh sách viết trên lá buông sớm muộn sẽ bị mối ăn để dằng". Nghĩ như thế, nhà vua quyết định yêu cầu các vị cao tăng trưởng lão kết tập Tam Tạng lần thứ năm. Kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ năm được triệu tập ở Mandalay Miến Điện vào năm 1871. Việc kết tập kéo dài nhiều năm, trong kỳ kết tập này, đầu tiên Tam Tạng được viết trên lá buông sau đó được viết lên những tấm đồng mỏng, rồi mới được khắc lên bia đá. Mỗi bia đá ghi khắc Tam Tạng được đặt trong một căn nhà nhỏ bằng gạch. Mỗi nhà chỉ để một bia. Bia đá được khắc kinh cả hai mặt. Những tấm bia đá viết Tam Tạng đặt trong những căn nhà nhỏ này đều được hướng về ngôi tháp Kutadagou (Kuthotaw) ở Mandalay, dưới chân của đồi Mandalay. Nếu bạn đến viếng Miến Điện và đến thăm Mandalay thì bạn sẽ thấy những tấm bia đá viết kinh Tam Tạng này. Tất cả đều còn nguyên vẹn. Thật may mắn là trong cuộc thế chiến thứ hai, bom đạn thả khắp nơi trên nước Miến, nhưng không có một trái bom nào rớt vào mảnh đất chứa Tam Tạng bằng đá này. Bởi thế, nên những tấm bia đá này đến nay vẫn còn nguyên vẹn, những ngôi nhà chứa bia đã bị hư hoại, nhưng hiện nay tất cả đều đang được sửa chữa. Những tấm bia ghi chép Tam Tạng này chiều cao khoảng 1m5; chiều rộng khoảng 1m; bề dày khoảng 1tấc rưỡi. Các học giả Miến Điện gọi những tấm bia này là một cuốn sách bằng đá lớn nhất thế giới. Có tất cả 729 tấm bia, mỗi tấm bia đều được viết kinh điển cả hai mặt. Như vậy, có tất cả 1458 trang bia đá. Trên những tấm bia này đã ghi tất cả Tam Tạng. Như vậy, Vua Mindon đã tạo ra một cuốn sách lớn nhất thế giới. Lúc tạo nên cuốn sách lớn này tất cả đều được làm bằng tay.

Vua Mindon được con là vua Thivo kế Nghiệp, và sau đó thì đất nước Miến Điện bị rơi vào tay người Anh. Vua Thivo bị đày đi Ấn Độ, các con của vua bị đày sang Việt Nam. Và Miến Điện đã bị Anh lấy làm thuộc địa.

## 6. Kết tập Tam Tạng lần thứ sáu

Sau thế chiến thứ hai, Miến Điện lấy lại độc lập, chính quyền Miến Điện kết tập Tam Tạng lần thứ sáu vào năm 1954 tại thủ đô Rangon Miến Điện. Và những kinh điển được kết tập trong lần thứ sáu đều được in thành sách bằng ngôn ngữ Pāli - Miến. Như vậy, ở Miến Điện đã có cả Tam Tạng bằng đá và Tam Tạng bằng chữ viết lần đầu tiên viết lên giấy.

Chính quyền Miến Điện muốn có được một bộ Tam Tạng kinh điển tiêu chuẩn cho Phật Giáo Nguyên Thủy. Bởi vậy, trong kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ sáu, chính quyền Miến Điện đã mời các vị Trưởng Lão của các xứ có Phật Giáo Nguyên Thủy về Miến Điện để kết tập Tam Tạng lần thứ sáu, bằng cách so sánh, đối chiếu lại tất cả các bộ Tam Tạng trên thế giới, làm thành một bộ Tam Tạng tiêu chuẩn cho Phật Giáo

Nguyên Thủy. May mắn thay, khi đối chiếu lại các Bộ Tam Tạng Nguyên Thủy trên thế giới thì sự sai khác rất nhỏ. Mỗi trang chỉ sai khác một, hai chữ là nhiều; nhưng sự sai khác này chỉ sai khác về các từ nhưng nghĩa vẫn không thay đổi. Trong kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ sáu này, Tam Tạng được kết tập luôn cả Chính Kinh cùng Chú Giải và Phụ Chú Giải. Tất cả đều được hiệu đính, đọc tụng in thành sách và phổ biến đến các Phật Giáo đồ trên thế giới. Tất cả gồm có 118 cuốn đã được in ra và phổ biến trong kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ sáu.

Năm 1956, hội nghị kết tập Tam Tạng lần thứ sáu tại Miến đã kết thúc sau hai năm làm việc. Hội nghị đã kết tập được bộ Tam Tạng gồm cả Chính Kinh, Chú Giải và Phụ Chú Giải. Trong kỳ kết tập Tam Tạng này, Tam Tạng được in ra bằng ngôn ngữ Pāli Miến. Vì được in ra bằng Pāli Miến nên các xứ Phật Giáo khác không đọc được.

### **7. Tam Tạng kết tập lần thứ sáu bằng Pāli Miến được chuyển thành Pāli Quốc Tế (Pāli Roman) và đưa vào đĩa CD ROM cùng in thành sách.**

Mặc dầu mỗi quốc gia đều có Bộ Tam Tạng không sai khác bao nhiêu với Bộ Tam Tạng xuất bản lần thứ sáu. Nhưng từ lâu chư Tăng, chư Ni và Phật Tử, các học giả muốn chuyển bộ Tam Tạng kết tập lần thứ sáu, viết bằng Pāli Miến thành Pāli Quốc Tế tức bằng Pāli Roman để phổ biến đến tất cả các quốc gia trên thế giới.

Nhưng mãi đến năm 1995, một hội đồng mới được thành lập dưới sự hỗ trợ của Bộ Tôn Giáo Miến Điện nhằm mục đích chuyển đổi Pāli Miến thành Pāli Quốc Tế.

#### **Hội Đồng Chỉ Đạo và Hiệu Đính**

##### **Chủ Tịch**

Bhaddanta Sīlānandābhivaṃsa (Aggamahā-pañḍita)

##### **Phó Chủ Tịch**

1. Bhaddanta Sobhana (Abhidhajamahā-raṭṭha-guru)
2. Bhaddanta Gandamābhivaṃsa (Aggamahā-pañḍita)
3. Bhaddanta Tilokasara (Aggamahāsaddham-majotikadhaja)
4. Bhaddanta Jāgarābhivaṃsa (Dvipitaka-dhara Dvipitakakovida, Aggamahā-pañḍita)
5. Bhaddanta Aggasāmi Mahāsaddhamma-jotikadhaja (Tỳ Khưu Khánh hỷ)

#### **Hội Đồng Điều Hành và Thực Hiện**

##### **Chủ Tịch:**

Bhaddanta Aggasāmi Mahāsaddhammajotika-dhaja (Sư Khánh Hỷ)

### **Phó chủ tịch**

1. Venerable Kusalaguṇa (Tỳ Khưu Thiện Đức)
2. Mr. Sơn Từ Sīla

### **Ban Quản Lý**

1. Venerable Kusalaguṇa (Tỳ Khưu Thiện Đức), 2. U Soe Thein, 3. U Aye Kyaing, 4. Ma Thu Zar Than.

### **Ban Kỷ Thật**

1. Mr. Son Tu (USA), 2. U Tin Tun, 3. Daw Nilar, 4. U Nay Tun Thein, 5. U Min Tun Thein, 6. U Aye Kyaing.

### **Ban Bảo Trợ**

1. Ministry of Religious Affairs of Myanmar
2. International Theravāda Buddhist Missionary University
3. Tathāgata Meditation Center (Như lai Thiền Viện) USA
4. Paññārāma Meditation Center (Bát Nhã Thiền Viện) CANADA
5. Mr. Tâm Minh Trần Minh Lợi (USA)
6. Mr. Sơn Từ Sīla (USA)

Tỳ Khưu Khánh Hỷ đã cùng một nhóm Chư Tăng, Ni và Phật tử Việt-Miến làm việc suốt mười lăm năm trời. Cuối cùng đã hoàn thành việc chuyển toàn thể Bộ Tam Tạng kết tập lần thứ sáu gồm Chính Văn, Chú Giải và Phụ Chú Giải thành Pāli Quốc Tế ghi bằng mẫu tự Roman chép vào đĩa CD ROM, và đã được Bộ Tôn Giáo, và hội Đồng Tăng Già Miến Điện chấp thuận và phổ biến cho toàn thể Phật Giáo Đō trên thế giới vào tháng tư năm 2009. Chư Tăng và các Học Giả Phật Giáo xem đây là Kỳ Kết Tập Tam Tạng lần thứ bảy, được chép vào CD ROM và đang được in thành sách bằng Pāli Quốc Tế.

Trên đây là tất cả các kỳ kết tập Tam Tạng và lưu giữ giáo pháp của Đức Phật qua các kỳ kết tập Tam Tạng mà hiện nay đưa vào đĩa CD ROM bằng Pāli Quốc Tế.

Cầu mong Tam Tạng Pháp Bảo được bền vững trên thế gian cho đến khi quả đất này bị tiêu diệt, để cho tất cả mọi người hiểu biết về Tam Tạng Phật Giáo một cách rõ ràng, đúng đắn, nhất là hiểu biết rõ ràng, đúng đắn những lời dạy thực hành



của Đức Phật, đem ra thực hành hầu đạt được mục đích tối thượng là tận diệt tất cả mọi phiền não đau khổ.

## Chương 14 VÔ NGÃ

Hôm nay chúng ta học một đề tài quan trọng trong Phật Giáo. Đó là thuyết Vô Ngã Anatta. Thuyết Vô Ngã chỉ tìm thấy trong Phật Giáo. Thuyết Vô Ngã khiến cho Phật Giáo khác hẳn các tôn giáo khác. Bởi vì hầu hết các tôn giáo khác đều có sự tin tưởng ngược hẳn với thuyết Vô Ngã (Anatta). Thuyết Vô Ngã là thuyết nòng cốt hay thuyết cốt yếu của Phật Giáo. Điều quan trọng trước tiên là chúng ta phải hiểu thuyết Vô Ngã bằng lý thuyết. Sau đó phải thực hành Thiền Minh Sát mới hiểu thấu đáo hơn. Đức Phật thuyết bài pháp Vô Ngã cho năm người học trò đầu tiên. Sau khi thuyết bài pháp đầu tiên "Chuyển Pháp Luân" cho các thầy Kiều Trần Như, năm ngày sau Đức Phật mới thuyết bài pháp Vô Ngã Tướng. Sau khi nghe và thực hành, năm thầy Kiều Trần Như đắc quả A La Hán.

Trong bài Kinh Vô Ngã Tướng (AnattaLak-khana). Đức Phật tuyên bố Năm Uẩn là Vô Ngã. Thật ra, Đức Phật lấy từng uẩn một mà nói rằng: Vật Chất là Vô Ngã, Thọ là Vô Ngã, Tưởng là Vô Ngã, Hành là Vô Ngã, Thức là Vô Ngã. Như vậy, Đức Phật dạy rằng: Tất cả Năm Uẩn là Vô Ngã.

Anatta là Vô Ngã, có nghĩa không phải là Ngã (Atta). Chữ Anatta trong tiếng Pāli có hai phần: Na và Atta. Na có nghĩa là không, Atta có hai nghĩa:

Một nghĩa để chỉ cho chính ta, đó là dùng chữ Atta như một đại danh từ.

Một nghĩa khác là tôi, ta, linh hồn, tự ngã, một thực thể vĩnh cửu. Ý niệm này được rất nhiều người trong quá khứ và ngày nay chủ trương. Theo những người này, Atta có nghĩa là cốt lõi của tất cả chúng sinh.

Như vậy chữ Atta có ít nhất hai nghĩa. Nghĩa thứ nhất chỉ là một Đại danh từ ngôi thứ nhất, như: Tôi ăn, tôi uống... Nghĩa thứ hai là "thực thể vĩnh cửu" như: Linh hồn, tự ngã v.v... Đây là điều được mọi người chấp nhận vào thời kỳ Đức Phật.

Đức Phật đã từ chối Ngã (Atta) theo nghĩa thứ hai này như tôi đã nói trước đây. Ngày xưa cũng như ngày nay, người ta tin tưởng có một linh hồn vĩnh cửu hiện diện thường xuyên trong cơ thể con người. Khi cơ thể bị già đi, bị hủy hoại từ từ và chết thì Ngã (Atta) sẽ rời khỏi cơ thể này đến nhận một cơ thể khác.

Cũng vậy, họ tin tưởng rằng: Có một cái Ngã (Atta) hoàn toàn vĩnh cửu. Ngã (Atta) là một "thực thể trọn vẹn" làm nhiệm vụ một kẻ tạo ra tác động, và cũng là một kẻ nhận chịu đau khổ hay hạnh phúc. Họ cho rằng: cái "thực thể trọn vẹn" hay cái "thực thể hoàn toàn" này là chúa tể. Vị này có quyền năng điều khiển mọi hoạt động của cơ thể v.v...

Khi Đức Phật ra đời, Ngài tuyên bố rằng: Năm Uẩn không phải là Ngã (Atta),

Năm Uẩn không thể được xem như là một thực thể trọn vẹn. Trong Kinh Vô ngã Tướng Đức Phật nói Vật Chất không phải là Ngã (Atta). Đức Phật phân tích toàn thể giới thành ra Năm Uẩn, ngoài Năm Uẩn ra không có gì cả. Như vậy, Khi Đức Phật nói Năm Uẩn là Vô Ngã tức là Đức Phật muốn nói rằng: chẳng có Ngã (Atta) nào trên thế gian này. Mặc dầu Đức Phật chẳng nói rằng: không có Ngã (Atta). Nhưng khi Ngài nói Năm Uẩn không phải là Ngã (Atta) thì có nghĩa là không có Ngã (Atta).

Ngã (Atta) là gì? Vô Ngã (Anatta) là gì? Tôi vừa nói với bạn rằng: Đức Phật tuyên bố Ngũ Uẩn không phải là Ngã (Atta).

Có ba câu nói nổi tiếng trong Phật Giáo:

**“Tất cả Pháp Hữu Vi” đều Vô Thường.**

**“Tất cả Pháp Hữu Vi” đều Khổ.**

**“Tất cả Các Pháp” đều Vô Ngã.**

Như vậy hai câu đầu tiên Đức Phật nói rằng: Tất cả Pháp Hữu Vi hay tất cả các Pháp có điều kiện hay Vật Chất và Tâm đều Vô Thường và Khổ. Nhưng câu thứ ba Đức Phật không dùng “Tất cả Pháp Hữu Vi” mà Ngài dùng “Tất cả các Pháp” (Dhamma). Như vậy, theo câu thứ ba thì tất cả các pháp đều là Vô Ngã. “Tất cả các Pháp” có nghĩa là cả Ngũ Uẩn và Niết Bàn. Như vậy, chúng ta phải hiểu rằng: không những chỉ có Ngũ Uẩn mới Vô Ngã mà Niết Bàn cũng Vô Ngã. Đôi lúc chúng ta có thể nghĩ rằng: bởi vì Niết Bàn là đối tượng của thế gian, nên Niết Bàn phải có ngã, nhưng ở đây Đức Phật nói rằng: tất cả các pháp đều Vô Ngã. Mà các pháp ở đây bao gồm cả Niết Bàn. Như vậy, khi nói đến Vô Ngã (Anatta) ta phải hiểu rằng: Tất cả Năm Uẩn lẫn Niết Bàn đều Vô Ngã. Bởi vậy, chúng ta phải hiểu câu thứ ba: “Tất cả các pháp đều Vô Ngã” một cách đúng nghĩa tùy theo bản kinh. Khi nói một cách tổng quát thì chúng ta phải hiểu tất cả Các pháp (Dhamma) ở đây là Năm Uẩn và Niết Bàn. Nhưng khi nói đến Vipassana thì Các Pháp ở đây chỉ là Năm Uẩn mà thôi, bởi vì không thể lấy Niết Bàn làm đối tượng của Thiền Minh Sát.

Trong Kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật không nói Niết Bàn là Vô ngã. Tại sao Đức Phật không nói Niết Bàn là Vô Ngã trong bản kinh này. Tôi nghĩ rằng: bởi vì Đức Phật muốn hướng dẫn năm học trò trực tiếp hướng đến sự thực tập Thiền Minh Sát. Đối với những người hành Thiền Minh Sát chỉ có Năm Uẩn mới là đối tượng để hành thiền. Đó là lý do tại sao Đức Phật không nói đến Niết Bàn là Vô Ngã trong Kinh Vô Ngã Tướng.

Theo nguyên nghĩa Anatta (Vô Ngã) tức là không có Ngã. Nhưng Chú Giải đưa ra một nghĩa nữa, Vô Ngã (Anatta) có nghĩa là không có cốt lõi, hay không có một thẩm quyền nào trên nó. Như vậy, chúng ta có thể hiểu chữ Vô Ngã ít nhất hai nghĩa: Vô Ngã có nghĩa là không có cốt lõi và không có thẩm quyền trên nó. Do Đó,

Đức Phật nói Vật Chất hay Sắc là Vô Ngã, có nghĩa là Vật Chất không có cốt lõi hay không có chủ quyền. Không có quyền lực nào có thể hành xử chủ quyền hay làm chủ Vật Chất được.

Theo hai lời giảng giải trên thì Vô Ngã có nghĩa là "không có cốt lõi" và "không ai có thẩm quyền trên nó", nhưng nghĩa thích hợp nhất khi nói về Vô Ngã là "**không có cốt lõi**". **Nhưng** khi ta nói: Vật Chất là Vô Ngã (Anatta) bởi vì nó không có cốt lõi thì người ta có thể lý luận rằng: Đồng ý Vật Chất không có cốt lõi, nhưng phải có một cái có cốt lõi ở đâu đó; chỉ có Vật Chất không có cốt lõi mà thôi. Theo lời dạy của Đức Phật thì luận cứ đưa ra đó không đúng.

Chữ "cốt lõi" hay "bản chất" hoặc "cốt tủy" ở đây có nghĩa là gì? Theo Chú Giải thì đây là một quan niệm sai lầm: cho rằng: có một cái ngã, một cái tôi, một thực thể trường tồn, vĩnh viễn. Chữ không có cốt lõi ở đây muốn nói đến không có thực thể trọn vẹn, không có một linh hồn. Trước đây tôi cũng có nói với các bạn rằng: *Người ta thường có quan niệm sai lầm cho rằng: có một linh hồn hay một thực thể trọn vẹn nằm trong cơ thể của chúng sinh, và thực thể này là một thực thể hằng cửu. Khi cơ thể một người trở nên già và chết thì linh hồn hay thực thể này chuyển qua một thân thể mới.*

Cốt lõi ở đây cũng là "kẻ tạo tác", có nghĩa là một kẻ nào đó đã thể hiện hành động. Người ta có quan niệm sai lầm rằng: *"Mặc dầu chúng ta nghĩ rằng: chúng ta đang làm một hành động theo ý muốn của chúng ta, nhưng thật ra đó là cái "Ngã" (Atta) đã làm ra hành động này chứ không phải chính chúng ta làm"*. Như vậy, "Ngã" (Atta) thể hiện hành động hay tác động, chúng ta chỉ là dụng cụ hay phương tiện của "Ngã". *Cũng vậy, mỗi khi chúng ta kinh nghiệm điều gì, hạnh phúc hay đau khổ thì cũng không phải chúng ta kinh nghiệm mà cái "Ngã" (Atta) đã kinh nghiệm, và chúng ta cũng chỉ là dụng cụ hay phương tiện của cái Ngã thôi. Ngã (Atta) này là chủ nhân ông"*.

Một người làm chủ chính mình, đó mới là điều quan trọng. Không thể làm chủ chính mình có nghĩa là không có cốt lõi. Như vậy, Vật Chất (Rūpa) không có cốt lõi, bởi vì là Vật Chất (Rūpa) không có những đặc tính trên. Vật Chất không phải là kẻ thực hành, Vật Chất cũng không phải là kẻ kinh nghiệm. Vật Chất (Rūpa) cũng không phải là kẻ làm chủ chính mình. Khi chúng ta hiểu Ngã (Atta) theo cách này thì chúng ta có thể biết được Vật Chất (Rūpa) là Vô Ngã hay không có linh hồn, không có tự ngã, không phải là kẻ sống trong cơ thể này, không phải là người tác động, không phải là người kinh nghiệm, và không phải là kẻ làm chủ chính mình. Chú Giải đã giải thích rằng: Trước tiên chúng ta thấy Vật Chất là Vô Thường, vậy nó là Khổ. Hai điều đó chúng ta đã hiểu, nếu Vật Chất là Vô Thường thì nó phải Khổ, nó sẽ

không có cốt lõi, không có bản chất, và tất nhiên là không có chủ quyền, bởi vì nó không thể ngăn cản cho mình khỏi bị Vô Thường, khỏi bị Khổ.

Đây là luận cứ được dạy trong Chú Giải: *Cái gì bị Vô Thường, Khổ thì không thể ngăn cản chính mình không bị sự Vô Thường và sự Khổ chi phối.*

Còn về vấn đề kẻ tác động, kẻ kinh nghiệm thì sao? Có nghĩa là một vật gì đang **Vô Thường** thì không thể nào trở thành **Thường** được. Nếu cái **khổ** không tự mình ngăn cản trở thành **không khổ** được, thì làm sao nó có thể làm chủ được chính nó để làm kẻ tác động hay kẻ kinh nghiệm. Như vậy, cái gì là Vô Thường, cái gì là Khổ, thì chắc chắn cái đó là Vô Ngã hay có thể nói chúng là Vô Ngã trong ý nghĩa là không có cốt lõi, không có bản chất.

Điều này đưa đến sự giải thích khác về chữ Vô Ngã (Anatta). Đó là không thể hành xử chủ quyền được. Đơn giản có nghĩa là không thể theo ý muốn của chúng ta được. Tất cả Năm Uẩn đều là Anatta; bởi vì Đức Phật đã nói rằng: Cái gì Dukkha thì cái đó là Anatta. Anatta không nhận chịu quyền hành xử của kẻ khác. Nếu chính nó không thể ngăn cản mình trở thành Vô Thường, Khổ thì nó là Anatta, Vô Ngã.

Đức Phật đã đưa ra một tiêu chuẩn để ta dựa vào đó mà phán đoán; như vậy chúng ta có hai mô thức ở đây:

*Cái gì Vô Thường là Khổ,*

*Cái gì Khổ là Vô Ngã.*

Vậy cái gì là tiêu chuẩn để dựa vào đó, ta có thể đoán định một vật là Vô Thường. Nói một cách nôm na thì đó là: nó "*biến mất*" sau khi "*khởi sinh*". Như vậy, biến mất sau khi khởi sinh đó là dấu hiệu của Vô Thường. Bất kỳ cái gì khởi sinh và biến mất là Vô Thường. Cái gì Vô Thường thì cái đó là "Dukkha" hay đau khổ. Cái gì "Dukkha" thì "Anatta". Chúng ta đã biết Năm Uẩn tức Sắc, Thọ Tưởng, Hành, Thức khởi sinh rồi hoại diệt hay hoại diệt sau khi khởi sinh. Khi chính ta thấy chúng khởi sinh rồi hoại diệt, ta biết chúng Vô Thường. Khi chúng ta biết chúng Vô Thường, thì chúng ta cũng biết chúng "Dukkha". **Chúng Dukkha hay Khổ không có nghĩa là Khổ về phương diện vật lý nhưng có nghĩa là bị đàn áp, bị áp chế bởi sự sinh diệt.** Như vậy, nghĩa của Dukkha ở đây là bị đàn áp, bị áp chế bởi sự sinh diệt. Điều này có nghĩa là một vật gì bị định luật sinh diệt chi phối là Dukkha. Bất kỳ cái gì có sự sinh diệt đều gọi là Dukkha. Nếu bạn thấy cái gì có bản chất Vô Thường thì bạn biết rằng:, bạn không thể làm cho nó trở thành **Thường Còn** được. Nếu bạn thấy cái gì đó là Dukkha thì bạn không thể chuyển nó thành Sukha được. Như vậy, bạn không thể hành xử gì trên chúng được. Do đó, chúng không có Tự Ngã hay

chúng là Anatta (Vô ngã), trong ý nghĩa là chúng không tuân theo nghe theo ý muốn của bạn. Có nghĩa là chúng khởi sinh và hoại diệt theo ý của chúng, chứ không theo ý của bạn. Như vậy, Vật Chất và Tâm khởi sinh rồi hoại diệt, tùy theo điều kiện. Dầu ta có muốn chúng khởi sinh hay không, chúng cũng tùy thuộc vào điều kiện của chúng. Chúng khởi sinh rồi chúng hoại diệt. Như vậy, chúng ta không thể điều khiển hay kiểm soát sự sinh diệt của chúng được. Đó là lý do tại sao chúng ta không có thẩm quyền, không thể kiểm soát điều khiển được chúng. Đó là biểu hiện của Vô Ngã. Nếu chúng ta muốn biết chúng Vô Ngã hay không, chúng ta phải tìm xem những dấu hiệu đó, đó là chúng không chịu theo quyền điều khiển của một ai. Theo Chú Giải thì đặc tính hay dấu hiệu của Anatta là không chịu dưới quyền điều khiển của ai cả.

Chúng ta cần phải hiểu rằng: không có cốt lõi là một đặc tính của Anatta. Vậy khi chúng ta muốn biết xem một vật nào đó có Anatta không thì chúng ta có thể nhìn vào một trong hai dấu hiệu: không có cốt lõi, không có bản chất hay không chịu theo ý muốn của chúng ta.

Phần lớn không thể thấy được Anatta của sự vật. Bởi vì bản chất Anatta hay Vô Ngã bị che lấp bởi ý niệm "toàn khối". Chúng ta xem một vật dưới cái nhìn toàn khối. Bởi vì chúng ta nhìn sự vật dưới cái nhìn toàn khối, nên chúng ta không thấy được bản chất Vô Ngã (Anatta) của sự vật.

Sự vật bị che lấp bởi "toàn khối" có nghĩa là chúng bị che lấp bởi "ý niệm toàn khối". Chúng ta tưởng rằng: chúng ta là một khối: Vật Chất này là toàn khối và Tâm này cũng toàn khối. Bao lâu chúng ta còn nghĩ rằng: chúng ta là toàn khối thì chúng ta chưa thể thấy được sự không có bản chất của chúng ta.

Bởi vì chúng ta không chú ý đến sự tan vỡ của các yếu tố nên bị ý niệm toàn khối che lấp bản chất của các yếu tố. Bao lâu chúng ta còn thấy Vật Chất và Tâm là toàn khối bấy lâu chúng ta chưa thấy được bản chất Vô Ngã. Nhưng khi chúng ta đập vỡ Thân và Tâm này thành những yếu tố. Đó là những yếu tố đã kết hợp lại thân tâm này thì chúng ta sẽ thấy sự không có cốt lõi hay không có bản chất của sự vật.

Nhiều người, ngay cả Vật Chất và Tâm là hai chuyện riêng biệt mà họ cũng không thấy được. Đôi lúc họ nghĩ Vật Chất và Tâm chỉ là một. Bao lâu chúng ta chưa thấy được sự tách rời hay sự riêng rẽ của "Vật Chất và Tâm" (cùng "những yếu tố khác tạo nên Vật Chất", và "những yếu tố khác tạo nên tâm") thì bấy lâu chúng ta chưa thể thấy rõ được chúng; chúng ta chưa thể phá vỡ ý niệm về sự toàn khối. Nếu chúng ta không thể phá vỡ ý niệm về sự toàn khối thì chúng ta sẽ không thấy được

bản chất của Vô Ngã (Anatta). Khi chúng ta chú tâm quán sát vào những gì đang xảy ra đối với chúng ta, những gì xảy ra trong thân chúng ta, hoặc những sự vật trong hiện tại thì chúng ta sẽ thấy rõ ràng những gì trước đây chúng ta nghĩ là toàn khối thật ra là sự kết hợp của những thành phần rất nhỏ. *Nếu chúng ta không hành Thiền Minh Sát thì chúng ta sẽ nghĩ rằng: chỉ có một cái tâm làm tất cả các nhiệm vụ thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng khi chúng ta quán sát kỹ càng tâm mình thì sẽ thấy và hiểu rõ rằng: Ta thấy với một cái tâm khác; ta nghe với một cái tâm khác; ta ngửi với một tâm khác, ta nếm với một cái tâm khác, ta suy nghĩ với một tâm khác... Chúng là những tâm riêng biệt, chúng là những yếu tố riêng biệt.* Nhiều yếu tố kết hợp vào trong đó. Có bốn yếu tố chính là đất, nước, gió, lửa. Khi chúng ta thấy rõ ràng những yếu tố này tách rời hẳn nhau thì chúng ta sẽ phá vỡ ý niệm về toàn khối. Chúng ta có thể phá vỡ ý niệm toàn khối của sự vật vì chúng ta hiểu rõ rằng:, những cái mà chúng ta tưởng rằng: có cốt lõi, có bản chất thật ra chẳng có cốt lõi hay bản chất gì cả. Như vậy, ta thấy được chúng là Vô Ngã. Khi ta thấy những yếu tố tách rời hẳn nhau, cái này khác cái kia, và khi chúng ta thấy rõ chúng khởi sinh rồi biến mất tùy thuộc vào những điều kiện thì chúng ta sẽ hiểu rõ rằng: chẳng có một thẩm quyền nào có thể hành xử chúng. Chẳng hạn như trường hợp Tâm Thấy hay Thức Thấy: Khi có một vật thấy, và khi vật ấy đi vào lộ trình của mắt thì sẽ có Thức Thấy. Bạn không thể nào ngăn trở hay kiểm soát Thức Thấy khi có đủ điều kiện để thấy. Dầu cho bạn có mong muốn Thức Thấy đừng khởi sinh thì Thức Thấy cũng sinh khởi bởi vì có những điều kiện để Thức Thấy khởi sinh. Như vậy, chẳng có một thẩm quyền nào hành xử hay kiểm soát của Thức Thấy. Thức Thấy tùy thuộc vào những điều kiện. Bao lâu có đủ điều kiện, thì bấy lâu Thức Thấy khởi sinh. Bạn không có thẩm quyền trên chúng. Không có thẩm quyền trên chúng là một biểu hiện của sự Vô Ngã. Khi thực hành, chúng ta có thấy thật sự, thấy rõ bản chất Vô Ngã của sự vật. Chỉ khi nào chúng ta hành Thiền Minh Sát (Vipassana), chỉ khi nào chúng ta chú tâm chánh niệm vào sự vật thì mới thấy rõ chúng không có bản chất, không có cốt lõi và không bị sai khiến, không nhận chịu một sự hành xử hay chủ quyền nào. Không thực hành Thiền Minh Sát, chúng ta không thể nào thấy được bản chất Vô Ngã một cách rõ ràng. Chúng ta có thể đọc sách, chúng ta có thể nghe nói, và chúng ta nghĩ rằng: chúng ta đã hiểu bản chất của Vô Ngã nhưng thật ra sự hiểu biết này không phải là sự hiểu biết của chúng ta. Sự hiểu biết này chỉ là một sự hiểu biết vay mượn. Chỉ khi nào chúng ta hành Thiền Minh Sát, chỉ khi nào chúng ta chú tâm chánh niệm một cách chặt chẽ vào sự vật trong giây phút hiện tại, chúng ta mới thấy được bản chất Vô Ngã của sự vật cùng với bản chất Vô Thường và bản chất Đau Khổ. Như vậy, bản chất Vô Ngã chỉ có thể chứng nghiệm xuyên qua việc hành Thiền Minh Sát. Bởi vì, khi hành Thiền Minh Sát chúng ta thấy chẳng có

cái gì là bản chất, chẳng có cái gì chúng ta có thể hành xử quyền hành trên chúng thì chúng ta sẽ hiểu rõ rằng: Chỉ có sự đau khổ mà không có ai đau khổ. Bởi vì những cái mà chúng ta gọi là người, tôi, ta chỉ là sự kết hợp của Vật Chất và Tâm. Chẳng có gì vượt qua hay nằm trên Vật Chất và Tâm. Như vậy xuyên qua việc hành Thiền Minh Sát, chúng ta sẽ thấy rằng: chỉ có đau khổ mà thôi. Chỉ có sự sinh và sự diệt mà chẳng có cái gì sinh diệt. Khi chúng ta quán sát những tác động, chúng ta sẽ thấy tác động chỉ là tác động, chẳng có ai thể hiện tác động cả.

Cũng vậy, khi nói rằng: Có sự chấm dứt của đau khổ hay Niết Bàn nhưng không có người nào kinh nghiệm Niết Bàn. Chỉ có Vật Chất và Tâm mà không có ai cả. Cũng vậy khi nói rằng: Có Bát Chánh Đạo, hay có Đạo, nhưng không có ai đi trên Đạo này. Ngoài tám yếu tố của Đạo chẳng có cái gì gọi là Đạo cả. Như vậy, Đạo chỉ là tám tâm sở, bởi vì trong sự phân tích tuyệt đối (chân đế) chúng chỉ là Vật Chất và Tâm. Ngoài Vật Chất và Tâm chẳng có gì có thể gọi là người hay cá nhân nào cả. Bản chất Vô Ngã của Vật Chất và Tâm hay của Ngũ Uẩn không phải là đoạn cuối của việc thực hành Thiền Minh Sát mà thật ra chỉ là sự khởi đầu của thiền Thiền Minh Sát. Chúng ta phải cần nhiều cố gắng để đạt được những tầng mức cao hơn cho đến khi đạt được tầng mức thấy rõ được Tứ Diệu Đế. Sự chứng ngộ Tứ Diệu Đế không thể có được nếu không có sự hiểu biết bản chất Vô Ngã. Thật ra, không phải chỉ bản chất Vô Ngã mà còn bản chất Vô Thường, bản chất Khổ của Vật Chất và Tâm hay của Ngũ Uẩn.

Như vậy, điều rất quan trọng khi chúng ta hành Thiền Minh Sát là chúng ta phải, qua kinh nghiệm của chính mình hay tự mình, thấy rõ bản chất Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của Vật Chất và Tâm để chúng ta có thể đi trên Đạo, tiến đến những tầng mức cao hơn của Thiền Minh Sát cho đến khi chúng ta đạt được mục đích tối hậu.

Tóm lại, Đức Phật dạy cho chúng ta biết không có Atta (Ngã) trong Ngũ Uẩn. Nhưng trên thế gian này chỉ có Ngũ Uẩn mà thôi, vậy không có Atta (Ngã) trên thế gian này. Đặc tính Vô Ngã (Anatta) là một trong ba đặc tính phổ thông của Vật Chất và Tâm hay của mọi hiện tượng có điều kiện. Thấy được đặc tính của Vật Chất và Tâm (hiện tượng có điều kiện) cuối cùng sẽ đưa ta đến Giác Ngộ.



## PHỤ LỤC

### HÃY TÌM HIỂU TÔN GIÁO NÀY

#### **Hòa Thượng Siri Dhammananda giảng Sư Khánh Hỷ soạn dịch**

Mọi người đều nên có một Tôn giáo và Tôn giáo này biểu lộ tư tưởng của họ. Không có Tôn giáo, con người sẽ trở thành mối nguy hiểm cho xã hội. Các nhà khoa học và tâm lý học có thể giúp ta mở mang kiến thức sâu rộng, nhưng họ không đem lại cho ta mục đích và ý nghĩa của cuộc sống.

Chỉ có Tôn giáo mới có thể làm được điều đó. Mọi người phải chọn cho mình một Tôn giáo hợp lý và khoa học tùy theo ý muốn của mình. Không ai có quyền cưỡng bách người khác phải chấp nhận một Tôn giáo nào, đồng thời cũng không thể lợi dụng sự nghèo túng, sự thiếu học cũng như tình cảm để khiến kẻ khác chấp nhận một Tôn giáo nào đó.

Mọi người đều có quyền tự do lựa chọn Tôn giáo của mình tùy theo sở thích và khả năng trí tuệ của mình. Tin theo Tôn giáo một cách mù quáng sẽ đánh mất giá trị tinh thần của Tôn giáo. Con người không phải thú vật. Họ có trí thông minh và lương tri để phân biệt phải, trái. Họ có thể thích ứng với hoàn cảnh chung quanh. Cho nên, họ phải chọn một Tôn giáo hợp lý và làm tăng trưởng sự hiểu biết của họ.

#### Trung Đạo

Tôn giáo mà chúng tôi sắp giới thiệu cùng các bạn trong bài này là một hệ thống giáo dục khoa học đã được một đấng Đại Bi Đại Giác truyền bá trên thế giới hơn hai mươi lăm thế kỷ qua. Tôn giáo này được mệnh danh là con đường Trung Đạo hay Chính Đạo hoặc lối sống đúng đắn. Đây là một hệ thống đạo đức và triết lý, vừa là Tôn giáo của Tự Do và Lý Trí. Tôn giáo này dạy cho chúng ta những điều sau đây: *"Không làm điều ác, làm mọi điều lành và giữ tâm trong sạch bằng cách loại bỏ những điều xấu xa trong tâm hồn"*.

Đức Hạnh của con người đóng vai trò rất quan trọng trong Tôn giáo này. Vị thầy vĩ đại của Tôn giáo này đã nói: *"Ta không dạy ai đến để tin, nhưng đến để thấy và thực hành"*.

Điều này đã khích lệ mọi người nghiên cứu kỹ càng những lời dạy của Ngài và để cho họ tự do có nên chấp nhận những điều dạy dỗ đó không. Ngài không bảo ai đến và chấp nhận Tôn giáo này nếu họ chưa hiểu những lời dạy của Ngài.

Những nghi thức vô bổ cùng những hình thức lễ bái bề ngoài không phải là giá trị và ý nghĩa thực sự của Tôn giáo này.

Không có sự tin tưởng và thực hành một cách mù quáng mê tín, cũng không có

những lý thuyết kỳ lạ và bí hiểm trong Tôn giáo này. Mọi vật đều được trình bày và mở ra để người tín đồ tự do lựa chọn và phán đoán. Họ được tự do nghiên cứu và tìm hiểu những lời dạy dỗ của vị thầy đồng thời họ cũng được tự do hỏi để hiểu thấu đáo những điều gì họ nghi ngờ.

Theo vị sáng lập Tôn giáo vĩ đại này thì chúng ta không nên tin một điều gì chỉ vì điều đó đã được một bậc đáng kính và đại thông thái nói ra hay đã được chấp nhận theo truyền thống từ xưa để lại. Nhưng chúng ta phải dùng lý trí và sự thông minh của chúng ta để xét đoán; và chỉ chấp nhận điều gì khi đem ra thực hành sẽ đem lại lợi ích và giá trị.

Tôn giáo này dạy rằng: Bát chánh đạo (gồm sự hiểu biết đúng, suy nghĩ đúng, lời nói đúng, hành động đúng, đời sống đúng, cố gắng đúng, sự ghi nhớ đúng và sự tập trung tư tưởng đúng) là con đường trung dung độc nhất giúp ta thoát khỏi những căn bệnh trầm kha của cuộc sống.

Trong vòng luân lưu bất định của đời sống, mỗi chúng sinh đều nhận chịu những căn bệnh trầm kha này.

Con đường Trung đạo này không phải là con đường siêu hình hay nghi thức, không phải giáo điều chủ nghĩa hay hoài nghi thuyết, không phải tự phóng túng hay khổ hạnh, không phải chủ nghĩa vĩnh cửu hay hư vô, không bi quan và cũng không lạc quan, đó là con đường giác ngộ, thoát khỏi sự đau khổ. Tôn giáo này không bao giờ dạy rằng, con người chịu đau khổ trong thế giới hiện tại là do tội lỗi của ông bà tổ tông để lại. Ngược lại mỗi người mang theo mình phước báu hay lỗi lầm của chính mình. Mọi người chịu trách nhiệm về những đau đớn và lạc thú của họ, về những việc làm xấu hay tốt của họ.

Người nào đi theo con đường Trung Đạo mà Tôn giáo này giới thiệu, chắc chắn sẽ tìm thấy an bình và hạnh phúc thật sự. Gặt hái những gì bạn đã gieo

Tôn giáo này thỏa đáng nguyện vọng cao cả của con người, đồng thời giúp cho họ khắc phục được những nỗi đau khổ và phiền muộn trong cuộc sống; hướng dẫn họ cách đối xử với nhau. Ngoài ra, còn mang lại cho họ ý nghĩa và mục đích của đời sống. Tôn giáo này không gieo truyền đến con người, không rót vào đầu óc họ những tư tưởng sợ hãi. Sự sợ hãi và khiếm nhược vắng bóng trong Tôn giáo này.

"Nhân tốt sinh ra quả tốt, nhân xấu sinh ra quả xấu".

Mọi hành động đều mang lại hậu quả của nó. Đó là quy luật tự nhiên của vũ trụ. Tôn giáo này chấp nhận hoàn toàn qui luật tự nhiên ấy, đã là con người phải "Gặt hái những gì họ gieo". Những hành động xấu xa, những tội lỗi của con người phát xuất từ sự ham muốn, lòng sân hận và sự ngu muội. Những điều yếu kém này chỉ có thể được khắc phục nhờ ở sự hiểu biết của chính chúng ta, nghĩa là chính chúng ta phải tự giác ngộ. An vui và đau khổ con người gặp phải trên cõi đời này không phải do ảnh hưởng từ bên ngoài đem lại mà do những hành động và lời nói tốt hay xấu họ đã

làm trong hiện tại hoặc trong những kiếp sống trước đây. Bởi lý do đó, Tôn giáo này đã nói:

*"Chúng ta là kết quả của những gì chúng ta đã làm và chúng ta sẽ là kết quả của chúng ta đang làm".*

Tôn giáo này dạy rằng: Nguyên nhân và hậu quả đóng vai trò quan trọng trong mọi kiếp sống của con người. Trong vòng luân lưu nhân quả này, khó có thể nhận biết đâu là nguyên nhân đầu tiên, vì nhân và quả hỗ tương chuyển biến; nguyên nhân trở thành hậu quả và hậu quả biến thành nguyên nhân.

Vị thầy vĩ đại

Sáng lập ra Tôn giáo độc đáo này không phải là một nhân vật thần thoại mà là một bậc thầy vĩ đại, đã thực sự sống trên thế giới này, Ngài không bao giờ tự xưng mình là đấng siêu nhân, là đấng tạo hóa hay Thượng đế v.v... Mà chỉ là con người đã thấy rõ chân lý, thấy rõ những bí ẩn của cuộc đời; hiểu thấu đáo những nguyên nhân thật sự của khổ đau và hạnh phúc.

Ngày nay, vị Thầy này không những được hàng trăm triệu tín đồ trên thế giới tán dương, tôn thờ mà còn được những nhà văn hóa và trí thức hết lòng tôn kính, ngưỡng mộ.

Đấng cao thượng, đấng giải phóng, nhà dân chủ, nhà cải cách xã hội, người hướng dẫn và khuyến khích nhân loại đến nẻo thiện đã vắng bóng vào năm tám mươi tuổi. Ngài để lại cho nhân loại thông điệp của tình thương, để lại cho nhân loại những lời chỉ đạo hữu ích, hướng dẫn họ đến an vui, hạnh phúc. An vui hạnh phúc ngay trong cuộc sống hiện tại cũng như các đời sống sau và cuối cùng đạt đến an bình và hạnh phúc vĩnh cửu.

Vị đại đạo sư đã an ủi kẻ đau thương, đã giúp đỡ kẻ nghèo khó bị ruồng rẫy, nâng phẩm giá người bị khinh khi, đưa kẻ trộm cướp trở lại đường lương thiện. Ngài khích lệ kẻ yếu, đoàn kết những kẻ phân tán, giải trừ những điều huyền bí, soi sáng người ngu muội, nâng cao người hạ tiện, tán dương người cao thượng. Người giàu hay kẻ nghèo, thánh nhân hoặc tội phạm đều thương yêu Ngài. Từ những vị vua tàn bạo cho đến những vị minh quân, từ những bậc vương tử, đến hàng quý tộc, hữu danh hay vô danh; từ những bậc phú hào giàu lòng từ thiện đến những nhà triệu phú keo kiệt; từ những học giả khiêm cung hay hống hách, tự phụ đến những người nghèo nàn, đói khổ, thất học; từ những bậc hiền nhân quân tử đến những tên sát nhân đầy tội; những cô gái mãi dâm bị miệt thị... Tất cả đều tìm thấy an vui, thấy lợi ích bởi những lời dạy đầy trí tuệ và đầy tình thương của Ngài.

Những đức tính cao thượng điển hình của Ngài là nguồn cảm thông và hứng cảm vô hạn của tất cả mọi người. Dung mạo trầm tĩnh và an bình của Ngài là dấu hiệu an ủi dịu dàng dưới mắt của những tín đồ nhiệt thành.

Thông điệp hòa bình và từ ái của Ngài đã được mọi người hân hoan đón nhận và đã đem lại lợi ích lâu dài cho những ai có cơ hội nghe và thực hành theo. Ý chí sắt đá, trí tuệ cao thâm, tình thương vô biên, phục vụ bất vụ lợi, xuất thế cao cả, hoàn toàn trong sạch, nhân cách cao thượng, những phương pháp điển hình tuyệt diệu để truyền bá giáo pháp cùng sự thành tựu cuối cùng của Ngài, tất cả những yếu tố ấy đã khiến cho một phần năm nhân loại trên thế giới tôn Ngài là bậc Thầy vĩ đại. Vì nhân loại còn đau khổ nên vị đạo sư đã hy sinh mọi lạc thú của cuộc đời để kiếm tìm chân lý và chỉ cho nhân loại con đường giải thoát mọi đau khổ. Ngài viếng thăm an ủi kẻ nghèo khó trong khi các vị vua chúa hay đạo sĩ phải đích thân đến hội kiến cùng Ngài. Trong bốn mươi năm trời sau ngày thành đạo, Ngài đã dành hết thì giờ và tâm trí thuyết pháp độ sinh, giúp nhân loại thoát khỏi vòng đau khổ.

Vị thầy vĩ đại này chẳng bao giờ khiếp sợ điều gì và cũng chẳng gieo vào đầu ai nỗi lo sợ. Đó là một trong những nguyên tắc căn được bồi đắp và truyền bá trong cái thế giới ưa chuộng chiến tranh hiện tại, thế giới mà trong đó ngay cả mạng sống con người cũng bị hy sinh cho bạo lực, và vũ khí giết người đang gieo rắc sợ hãi, nghi ngờ và oán giận.

Ngài là một nhà khoa học lỗi lạc trong sinh hoạt con người, và cũng vì vậy mà những lời Ngài thuyết dạy thường được chấp nhận như là một lý thuyết của một Tôn giáo độc nhất có tính cách khoa học và hợp lý. Ngài soi xét tường tận con người trên cả hai phương diện Danh và Sắc, và cho thấy một cách rõ ràng tiềm năng thật sự bên trong của mỗi chúng ta. Ngài đã phá tan sự u minh tăm tối bằng cách rọi vào đó ngọn đèn giác ngộ.

Đối với các nhà đạo đức, Ngài đã đặt ra một bộ luật đạo đức có giá trị nhất và Ngài là biểu tượng của sự toàn hảo.

*"Ngài có đầy đủ những đức hạnh quý báu mà Ngài thường khuyên chúng ta thực hành, Ngài là bậc hoàn toàn trong sạch".*

Trong số các đạo sĩ, Ngài là một trong những vị có tài thuyết phục mạnh nhất, nhưng chẳng bao giờ Ngài sử dụng phương tiện này để bắt buộc người khác theo Ngài. Bình thản trước những lời khen chê, Ngài chỉ cố gắng đem hết sức mình phục vụ nhân loại thoát khỏi vòng đau khổ. Bình an trong tâm hồn, hạnh phúc và giải thoát

Vị đại đạo sư đã dạy cho con người con đường đi đến sự bình thản trong tâm hồn, hạnh phúc và sự giải thoát. Phương pháp đạt đến sự giải thoát vừa có tính chất phóng khoáng, khoa học hợp lý vừa dễ hiểu cho mọi hàng chúng sinh.

Thông điệp hòa bình của Ngài càng trở nên quan trọng hơn vì hiện tại nhân loại đang bị đầu độc bởi thù hận, tham lam ganh tỵ và kiêu hãnh.

Ngài được sinh ra trong thế giới này để đánh tan bóng tối của sự u minh và cứu con người ra khỏi những tội ác của họ. Còn có rất nhiều người vẫn chưa tin hay thực hành theo một Tôn giáo nào cả. Tuy nhiên, nếu họ chịu khó nghiên cứu và tìm hiểu

những gì mà bậc đại đạo sư đã dạy, họ sẽ thấy những nghi ngờ của họ được giải đáp và cuối cùng họ sẽ chấp nhận rằng đây là một Tôn giáo đã đóng góp rất nhiều cho hạnh phúc của nhân loại.

Dù cho người ta tin hay không, những lời Ngài dạy có ảnh hưởng đối với họ. Trong lịch sử truyền bá của Tôn giáo này chưa hề có một giọt máu nào đổ dưới danh nghĩa này.

Những lời Ngài dạy đã soi sáng bước đường của nhân loại, giúp con người vượt qua những điều không vừa lòng toại ý để đến một nơi đầy tình thương an bình và hạnh phúc.

Mặc dù đã trải qua hai mươi lăm thế kỷ, những lời dạy của Ngài vẫn còn đủ sức mạnh để đương đầu với mọi thử thách mà không cần phải có một sự sửa đổi hay sự giải thích mới mẻ nào về những lời dạy đó. Những lời dạy của Ngài không hề mâu thuẫn với thành quả và sự khám phá của khoa học tân tiến.

Đạo đức rất cần thiết để đạt đến sự giải thoát, nhưng một mình nó chưa đủ. Đạo đức phải được phối hợp với trí tuệ. Đạo đức và trí tuệ như đôi cánh của một con chim. Trí tuệ là đôi mắt của con người và đạo đức là đôi chân. Đạo đức có thể ví như một chiếc xe đưa con người đến cửa ngõ của thiên đường nhưng chìa khóa để mở cửa đó là trí tuệ.

### Thiên đàng hạnh phúc

Tín đồ của Tôn giáo này không bao giờ cho rằng chỉ chính họ mới được ban ân phước và chính họ mới đến được thiên đàng hạnh phúc. Tùy theo cách sống, mọi người tự tạo cho chính mình thiên đàng hay địa ngục.

Theo lời dạy của Tôn giáo này thì mọi người đều có thể hưởng hạnh phúc và thiên đàng nếu họ sống một đời sống đạo đức, lương thiện dù cho họ có tin vào Tôn giáo nào đi nữa. Thiên đàng không dành riêng hay độc quyền cho một đạo giáo hay một cộng đồng Tôn giáo nào mà mở cửa cho tất cả mọi người.

### Khoan dung và hiểu biết

Khoan dung, hiểu biết và tôn trọng ý kiến của kẻ khác là những hạnh lành đáng quý mà tín đồ của Tôn giáo này cố gắng thực hành theo. Lòng từ ái và tình thương yêu kẻ khác không phải chỉ giới hạn đối với con người mà còn bao trùm khắp mọi chúng sinh.

### Đạo sống

Nhờ đặc tính rõ ràng và hợp lý Tôn giáo này đã giải đáp một cách thỏa đáng những hoài nghi, hướng dẫn và giúp nhân loại cải thiện phương thức sống tốt đẹp.

Tôn giáo này không chia con người ra làm hai nhóm: một nhóm được cứu rỗi và nhóm kia bị bỏ rơi, mà là một sức mạnh khai hóa, biến những kẻ man rợ thành người thuần thực, và những kẻ đã thuần thực thành người tốt đẹp hơn. Tín đồ của Tôn giáo này không tin vào những lời cầu nguyện khẩn vái. Họ tin một cách chắc chắn vào sự cố gắng của chính bản thân mình, tin ở hiệu năng và sức mạnh của phương pháp thiền có thể dẫn dắt con người đến việc tự chinh phục chính mình; tự kiểm soát lấy mình, trong sạch hóa bản thân, diệt khổ và giải thoát. Thiền là phương thuốc vừa bổ óc vừa trợ tim.

Con người có thể thay đổi cuộc đời của mình

Những ai theo Tôn giáo này đều tin rằng trí óc con người có sức mạnh vạn năng. Nó tạo ra con người, nhưng cũng chính nó hủy diệt con người. Số mạng con người tùy thuộc vào nó. Vì vậy, con người có khả năng làm được tất cả mọi chuyện nếu biết sử dụng trí óc của mình. Trong thực tế, Tôn giáo này đã là ngọn hải đăng quý giá hướng dẫn nhân loại đến hòa bình, hạnh phúc và an vui vĩnh cửu. Thế giới này phải đối đầu với những ngộ nhận giữa các giống dân, trên bình diện quốc tế cũng như địa phương, ngộ nhận trên phương diện kinh tế cũng như ý thức hệ. Để giải quyết những vấn đề phức tạp này con người phải sống với nhau trong tinh thần vị tha và khoan dung. Điều này có thể thực hiện được một cách tốt đẹp dưới sự hướng dẫn của Tôn giáo này vì Tôn giáo này chủ trương một sự hợp tác trên căn bản đạo đức vì ích lợi của quần sinh.

Hạnh phúc và an nguy của nhân loại chỉ có được khi con người ý thức được rằng sự phát huy và bành trướng những giá trị đạo đức quan trọng hơn những tiến bộ vật chất. Con người phải thực hiện công bằng chân lý, phải rải rác tình thương, lòng bác ái và sự tương thân tương trợ. Có như vậy, thế giới này mới trở thành một nơi đáng sống.

Tôn giáo thật sự

Không có gì tốt đẹp và cao thượng hơn sự vun bồi một tình thương bao la rộng rãi. Không có lạc thú nào ngọt ngào hơn sự bình thản của tâm hồn, không có chân lý nào rõ ràng hơn sự hiểu thấu những hiện tượng tự nhiên, không có Tôn giáo nào cao siêu hơn sự phát huy những giá trị đạo đức tinh thần và không có một triết lý nào sâu sắc hơn cái triết lý mang lại kết quả tức thì và dễ nhận cho tất cả mọi người.

Tôn giáo tự do

Tôn giáo này không ngăn cản hay cấm đoán tín đồ đọc hay tìm hiểu các Tôn giáo khác, vì việc làm này biểu lộ sự cuồng tín. Một người cuồng tín không bao giờ tự cho phép mình được hướng dẫn bởi sự hợp lý và tề hơn nữa, bởi các phương pháp phân tích và quán sát một cách khoa học. Vì vậy, tín đồ của Tôn giáo này là những người hoàn toàn tự do, tinh thần phóng khoáng, không phải thờ phụng một vị thần linh nào cả (để tiến hóa trong bước đường tu tập). Nếu bạn chịu khó đọc kỹ những lời thuyết giảng về Tôn giáo này, bạn sẽ đánh tan được những ngộ nhận mà bạn đã

có từ trước về nó. Không ai có thể xét đoán một cách đúng đắn, một Tôn giáo nếu chỉ nhìn cách thức lễ bái cầu nguyện do các tín đồ chưa hiểu đạo của Tôn giáo đó làm. Trái lại, phải cố gắng tìm hiểu các giáo điều căn bản, mới có một nhận xét rõ ràng về một Tôn giáo.

### Con người và Thượng Đế

Thay vì đặt con người và số mạng của y dưới sự kiểm soát độc đoán của một đấng thần linh xa lạ, bắt y phải tuân hành tuyệt đối những quyền năng của vị đó, Tôn giáo này nâng cao giá trị của con người, tôn trọng và tin tưởng vào trí tuệ của họ.

Tôn giáo này dạy chúng ta phải giúp đỡ kẻ khác một cách bất vụ lợi, không cần nghĩ đến sự đền ơn. Tín đồ của Tôn giáo này không làm những điều tội lỗi chẳng phải vì sợ Thượng Đế trừng phạt mà vì họ ý thức được nguyên nhân sâu xa đã làm cho mọi chúng sinh đau khổ. Động lực thúc đẩy làm điều lành không phải để làm vui lòng Thượng Đế hay được đền ơn mà do lòng yêu thương đối với kẻ khác.

Tôn giáo này dạy con đường đi đến sự toàn thiện và trí tuệ mà không nhờ vào một đấng tối cao nào. Kiến thức thâm sâu của bạn cũng không phải do ơn trên mà có được. Trật tự đạo đức thế giới cũng như những hành động và kết quả mà bạn gặt hái được đều diễn biến và thuận hành theo một qui luật tự nhiên. Sự hiện hữu liên tục của con người từ kiếp này qua kiếp khác không dựa vào một linh hồn bất tử. Hạnh phúc vĩnh cửu vượt lên trên ý niệm thiên đàng do con người đặt ra, không cần nhờ đến đấng cứu thế mới được cứu chuộc. Ngay trong cuộc sống hiện tại của chúng ta trên thế giới này chúng ta có thể được giải thoát do năng lực của chính mình.

Không có sự hưởng thụ những thú vui nhục thể, đời sống của con người có kéo dài được không?

Không cần khẩn thượng để con người có thể trở thành chính trực không?

"Được chứ!" vị sáng lập ra Tôn giáo này đã nói như vậy. Những điều trên đều có thể đạt được do ở sự phục vụ, sự trong sạch, giới hạnh và trí tuệ. Những đức tính tốt đẹp và cao thượng này đem lại cho đời sống của con người sự thanh tịnh, bình an hạnh phúc và giải thoát.

### Luật tự nhiên của vũ trụ

Luật tự nhiên của vũ trụ được giải thích trong Tôn giáo này có thể giải quyết những vấn đề về sự đau khổ, bí mật của số mạng, thuyết tiền định của một vài Tôn giáo, vấn đề thần đồng và nhất là sự bất bình đẳng của nhân loại. Hiểu biết những định luật thiên nhiên này mang lại cho chúng ta sự an vui, niềm hy vọng, lòng tự tin và sự khích lệ tinh thần; giúp chúng ta trở nên tinh tấn, từ ái, nhiệt tâm, độ lượng, khoan dung, cảm thông và vị tha. Chúng ta có được những đức tính này nhờ chúng ta ý thức được rằng không có gì hoàn toàn xấu, chỉ có sự tương đối mà thôi.

### Tôn giáo tiến bộ mới mẻ

Đây không phải lý thuyết mà là một lối sống thực tế. Đây là một Tôn giáo cổ xưa nhất, đồng thời cũng là một Tôn giáo tân tiến mà mọi người đều tôn trọng. Tôn giáo này giúp cho con người không phải bị nô lệ vào thượng đế hay một quyền lực ngoại lai nào mà phải phát triển những tiềm lực bên trong của chúng ta bằng cách sử dụng nỗ lực và trí thông minh của mình để vượt qua những trở ngại mà chúng ta gặp phải trong đời sống.

Đây là Tôn giáo có đầy đủ những đặc tính mà một Tôn giáo hợp lý đòi hỏi. Đó là Tôn giáo thích ứng với thế giới tương lai, là một Tôn giáo khoa học, hợp lý và tiến bộ, là niềm tự hào cho những ai là tín đồ của Tôn giáo này trong thế giới tân tiến. Thật vậy, về phương diện tinh thần Tôn giáo này còn khoa học hơn cả khoa học và tiến bộ hơn cả mọi tiến bộ.

### Không có sự kỳ thị

Đây là Tôn giáo đầu tiên trong lịch sử đã chống lại hệ thống giai cấp và dạy cho nhân loại biết sự bình đẳng đồng thời mang lại cho mọi giai cấp cơ hội bình đẳng để phát triển. Chính Tôn giáo này đã đem lại tự do thực sự cho phụ nữ để cho họ có cơ hội học hỏi và nghiên cứu Tôn giáo, cũng là lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại họ có sự bình đẳng xã hội.

Vị đại đạo sư đã nói rằng cửa ngõ của thành công và thịnh vượng được mở ra cho tất cả mọi người không phân biệt điều kiện sống của họ, dầu họ thuộc giai cấp cao hay thấp, thánh nhân hay tội phạm họ cũng có thể cải thiện và làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, hoàn hảo hơn. Ngài không bắt buộc những tín đồ của Ngài nô lệ vào Ngài hay những lời dạy dỗ của Ngài nhưng tạo cơ hội cho họ được hoàn toàn tự do tư tưởng.

### Sự tạm bợ đời sống

Tôn giáo này đã phân tích cho con người thấy rõ vật chất và tinh thần là hai yếu tố luôn luôn biến đổi, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc nọ, từ giây phút này sang giây phút kia sự vật đã biến dạng rồi. Toàn thể hiện tượng tâm sinh lý này vẫn luôn luôn giữ mãi tính chất biến đổi của chúng. Nó xuất hiện rồi biến mất và chu trình đó vẫn tiếp diễn mãi không ngừng, vì vậy không có gì trường tồn vĩnh cửu trong thế giới này hay trong thế giới khác. Tôn giáo này cũng tin rằng trong vũ trụ này còn có những thế giới khác và trong những thế giới ấy cũng có những sinh vật đang sống.

### Giáo điều và giới luật

Tôn giáo này không có những giáo điều mà mọi người phải tuân theo một cách mù quáng, thay vào đó là những giới luật được chấp giữ một cách tự nguyện. Giữ giới là không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu.



Nhờ tuân hành những giới này con người có thể trở nên trong sạch để giúp đỡ kẻ khác sống trong sự an lành.

Cho phổ biến bài này, chúng tôi không nhằm mục đích thay đổi lòng tin của người khác mà giúp cho họ tìm thấy được một cách đúng đắn sự bình an hạnh phúc, đồng thời giúp cho họ có được sự sáng suốt khi thực hành Tôn giáo mà họ đã nhận thức đúng đắn, chứ không tin theo một cách mù quáng.

Chúng tôi khuyến khích mọi người hãy thực hành Tôn giáo của họ một cách đúng đắn nếu thực sự họ đã tìm thấy trong Tôn giáo họ chân lý, bình an hạnh phúc và giải thoát.

Tôn giáo này có thể đem lại một lối giải đáp thỏa đáng cho nhiều vấn đề thuộc lãnh vực tinh thần, đồng thời có thể cung ứng cho bạn một chiều hướng mới mẻ trong việc tìm hiểu nghiên cứu Tôn giáo và triết học. Tôn giáo này cũng có thể giúp bạn hiểu biết về đời sống văn hóa Á Châu. Bạn có thể tìm thấy trong đó sự hướng dẫn tinh thần mà thế giới tân tiến đang đòi hỏi hay cần đến, đồng thời giúp cho bạn xa lánh được những điều ác.

Tôn giáo này đã đem lại cho thế giới một tinh thần mới, niềm hy vọng mới, hướng đi mới. Những tính chất chân thật và trọng yếu này từ trước đến nay đã được mọi người nhận thấy một cách rõ ràng.

Dù mục đích của bạn là thế nào chẳng nữa, chúng tôi cũng xin mời bạn hãy tìm hiểu nhiều hơn và rõ ràng hơn, Tôn giáo và lý tưởng của vị sáng lập ra Tôn giáo này.

Tôn giáo cao thượng được bàn đến trong bài này là PHẬT GIÁO và vị sáng lập đạo này không ai khác hơn là ĐỨC BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI.

## VẤN ĐẠO NGÀI MAHASI

Sayadaw U. Dhammika trích  
Sư Khánh Hỷ soạn dịch

### **1. Bạch Ngài, có cần phải có đầy đủ đức tin đầy đủ vào việc hành Thiền Minh Sát mới có thể hành thiền không?**

Không cần phải có đức tin trọn vẹn trước khi hành thiền. Bởi vậy tôi không bao giờ bắt buộc hay khiển trách một ai về việc không có đức tin về việc hành thiền khi họ khởi đầu. Sở dĩ họ chưa có đức tin vào việc hành thiền, bởi vì họ chưa có kinh nghiệm hay có rất ít kinh nghiệm về việc thực hành. Vào năm 1931, tôi chỉ mới có tám hạ, còn có rất nhiều tò mò và lẫn lộn. Lúc bấy giờ Ngài Mingon Zetawin dạy tôi: hãy ghi nhận chánh niệm khi đi, ghi nhận chánh niệm khi đứng, ghi nhận chánh niệm khi ngồi, ghi nhận chánh niệm khi nằm. Hoặc Ngài dạy: khi đi ghi nhận đi, khi đứng ghi nhận đứng, khi ngồi ghi nhận ngồi, khi nằm ghi nhận nằm, khi co ghi nhận co, khi duỗi ghi nhận duỗi. Nghe Ngài dạy như thế, tôi cảm thấy bối rối và hỗn loạn, bởi vì tôi nghĩ rằng Ngài chẳng dạy tôi quán sát chân đế, hay vô thường, khổ và vô ngã của thân tâm. Tôi rất thắc mắc là tại sao một thiền sư như Ngài mà chỉ dạy toàn tục đế, nhưng tôi lại nghĩ rằng: "Ngài Hoà Thượng rất tinh thông Tam Tạng kinh điển và là một thiền sư rất nổi tiếng, Ngài dạy thiền sinh bằng chính kinh nghiệm của mình, như vậy việc phán đoán của ta có sớm quá chăng? Làm sao ta có thể biết được phương pháp này tốt hay xấu khi chính mình chưa thực hành". Nghĩ như thế tôi yên tâm hành thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài.

### **2. Bạch Ngài, xin Ngài giảng cho con biết nghĩa của chữ Satipaṭṭhāna.**

Sātipaṭṭhāna có nghĩa là chánh niệm hay luôn luôn ghi nhớ. Thiền sinh phải thường xuyên luôn luôn ghi nhớ rằng: Ta phải luôn luôn tinh tấn ghi nhận chánh niệm mỗi một hiện tượng vật chất và tâm đang xảy ra.

### **3. Bạch Ngài, con tin rằng khi hành thiền, Ngài tiến bộ rất nhanh chóng và Ngài đạt được hết tuệ giác này đến tuệ giác khác. Có phải vậy không?**

Không, trong ba bốn tuần đầu việc hành thiền chẳng đem lại kết quả, bởi vì tinh tấn của tôi chưa đủ. Tuy nhiên, một vài thiền sinh ở đây rất cố gắng phát triển định tâm và chánh niệm nên chỉ sau một tuần lễ họ đã bắt đầu thấy được vô thường, khổ và vô ngã. Riêng tôi, cả tháng trời chưa tiến bộ; hành thiền bốn năm ngày đã thấm thía vào đâu. Hơn tháng trời, việc tiến bộ của tôi chỉ là con số không. Nguyên nhân của việc không tiến bộ này là vì tôi không tin vào việc hành thiền và không chịu cố

gắng hết mình. Do đức tin không mạnh, do thiếu nỗ lực tinh tấn, nên tôi không tiến bộ. Thế rồi tôi đâm ra nghi ngờ. Chính sự nghi ngờ này đã khiến tôi không tiến bộ, các tuệ giác và đạo quả không khởi sinh. Tôi không tiến bộ vì đã phí thì giờ nghi ngờ và phân tích. Thế nên, **điều quan trọng của người hành thiền là loại trừ hoài nghi**. Lúc đó tôi nghĩ rằng: "Phương pháp thực hành chỉ chú ý đến tục đế, chỉ quán sát đối tượng như đi, đứng ngồi, nằm, co, duỗi... - điều mà Ngài Hoà Thượng Thiền Sư dạy tôi - chỉ là căn bản bước đầu". Vì có nghi ngờ như thế, nên tôi không phát triển được tuệ giác. Nhưng nhờ tôi nghĩ rằng: sau này chắc chắn Thiền Sư sẽ dạy cho tôi làm thế nào để phân biệt giữa thân và tâm, nên tôi tiếp tục tinh tấn thực hành. Không bao lâu sau, nhờ tin tưởng và thực hành đúng theo những lời hướng dẫn của thiền sư, tôi nhận ra rằng, thực ra chẳng phải chỉ là những bài tập căn bản bước đầu mà là sự ghi nhận các trạng thái, các hiện tượng vật chất và tâm trong khi đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi... Đây đúng là sự hướng dẫn có phương pháp, giúp thiền sinh tiến bộ từ thấp lên cao. Tất cả những điều mà tôi cần phải làm là quán sát và ghi nhận một cách tinh tấn theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

#### **4. Bạch Ngài, phải chăng chỉ cần quán sát sự đi, theo tục đế thôi, là có thể kinh nghiệm được các hiện tượng của sự vật theo chân đế?**

Bạn cần biết có ba loại tôi:

- a. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một con người hay một tự ngã, đó là dùng chữ tôi với **tà kiến**.
- b. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một cái gì quan trọng, đó là dùng chữ tôi với **ngã mạn**.
- c. Dùng chữ tôi theo **ngôn ngữ thông thường** để mà nói chuyện.

Khi bạn ghi nhận "đi là đi" thì chữ tôi đó nằm trong trường hợp thông thường. Ngay chính Đức Phật và chư vị A La Hán, các Ngài cũng dùng chữ tôi trong khi nói chuyện với mọi người và chữ tôi của các Ngài dùng chẳng có tà kiến hay ngã mạn gì cả. Tôi đã hướng dẫn thiền sinh bằng ngôn ngữ thông thường hằng ngày khi ghi nhận từng giai đoạn của mỗi bước đi. Mặc dầu dùng ngôn ngữ chế định, nhưng thiền sinh phải chú tâm quán sát để kinh nghiệm các hiện tượng vật chất và tâm theo chân đế, và khi tâm định đủ mạnh thì thiền sinh sẽ vượt qua ý niệm tục đế để thấy chân đế. Chẳng hạn, trong khi đi thiền sinh sẽ thấy được ý định thực hiện một bước đi, sự cứng, sự căng, sự chuyển động bao gồm trong các bước đi, và cũng thấy được sự luôn luôn biến đổi của chúng. Thiền sinh sẽ không còn thấy một khối hình dáng mà thấy được các hiện tượng khởi sinh rồi hoại diệt theo đường lối của nó. Dần dần thiền sinh sẽ thấy được rằng không những đối tượng quán sát, mà ngay cả tâm quán

sát đối tượng đó cũng khởi sinh và hoại diệt tức thời. Nếu bạn không tin, cứ thử hành thiền đi thì sẽ biết. Tôi bảo đảm với các bạn rằng, nếu các bạn nghe theo lời chỉ dẫn của tôi thì chắc chắn chính các bạn sẽ kinh nghiệm điều này.

### **5. Bạch Ngài, khi bắt đầu hành thiền, chúng con phải ghi nhận những gì, chúng con phải ghi nhận cả thân lẫn tâm hay sao?**

Yathā pakatam vipassanā bhiniveso

Trong phụ chú giải Thanh Tịnh Đạo có viết: ***Minh sát là quán sát các đối tượng nổi bật nhất.*** Như vậy, đối với người mới bắt đầu hành thiền thì phải ghi nhận đối tượng nào nổi bật và rõ ràng nhất. Vì đối tượng nổi bật là đối tượng dễ ghi nhận. Đừng khởi đầu việc hành thiền bằng cách quán sát các đối tượng thật vi tế hay khó khăn và có ý nghĩ sai lầm rằng phải quán sát các đối tượng vi tế khó khăn mới đạt được thành quả mau chóng. Chẳng hạn, một học sinh mới bắt đầu vào học thì phải được học những bài học dễ trước. Học sinh mới đi học không thể cho bài khó được. Cũng vậy, khởi đầu hành thiền bạn phải quán sát những đề mục dễ nhất trước. Đức Phật dạy một phương pháp thật dễ: “khi đi hãy ghi nhận đi”, “khi ngồi phải ghi nhận ngồi”. Thế thôi.

### **6. Phải chăng, Ngài là người đặt ra phương pháp quán sát chuyển động phòng xệp của bụng.**

Không, tôi không phải là người đặt ra phương pháp quán sát phòng xệp. Đó là phương pháp của Đức Phật bởi vì Ngài đã dạy chúng ta quán sát yếu tố gió “vayo dhatu” trong ngũ uẩn. Sự phòng và xệp được tạo nên bởi yếu tố gió. Thoạt đầu, có một số người đặt vấn đề về phương pháp quán sát chuyển động phòng xệp của bụng nên do dự không hành thiền theo phương pháp này. Nhưng nếu được bạn bè khuyến khích và cố gắng hành thiền thì chính họ đạt được kết quả nên họ tán thán phương pháp mà trước đây họ chỉ trích thậm tệ. Tôi bảo đảm rằng người nào cố gắng thực hành thì sẽ tán thán phương pháp này qua chính kinh nghiệm của mình, giống như chỉ khi nào nếm vị đường thì mới biết đường là như thế nào.

### **7. Bạch Ngài, có thể ghi nhận đề mục sau khi đề mục đã xuất hiện không?**

Dĩ nhiên là không, mặc dầu khi mua một vật gì, bạn có thể mua chịu và trả tiền sau. Nhưng đối với việc hành Thiền Minh Sát thì không. Bởi thế, thiền sinh phải ghi nhận đề mục ngay khi nó xuất hiện để khỏi dính mắc vào đề mục.

### **8. Hành thiền một cách tích cực có hại cho sức khỏe không?**

Đức Phật dạy: “Hãy tinh tấn hành thiền, dầu cho tánh mạng hay tay chân có

mất đi nữa cũng không màng” (Kaye ca jivite ca anapek-khatam upatthapeti). Đây là câu kinh khuyến khích thiền sinh nỗ lực hành thiền đầu cho phải hy sinh cả tánh mạng hay tay chân. Nhiều người nghĩ rằng: “Hành thiền thật khó khăn, thật khủng khiếp”. Thật ra, chẳng có ai chết do nỗ lực hành thiền, và cũng chẳng có người nào vì hành thiền mà hao mòn sức khỏe. Có một số người nhờ hành thiền tích cực mà đã chữa khỏi một số bệnh kinh niên.

**9. Bạch Ngài, trong khi hành Thiền Minh Sát có cần phải niệm thầm, chẳng hạn như niệm chữ phòng xep ...không?**

Tên gọi, đầu đó là một từ chuyên môn hay trong ngôn ngữ thông thường, cũng đều là sự chế định hay tục đế. Tên gọi chẳng có chi quan trọng cả. Trong khi hành thiền, điều quan trọng nhất là ý thức chánh niệm những hiện tượng bao gồm trong đối tượng ghi nhận, như chuyển động phòng và xep của bụng chẳng hạn. Trong thực hành, chỉ cần ý thức chánh niệm sự vật, không cần niệm thầm cũng đạt được mục tiêu. Tuy nhiên, khi không niệm thầm, thiền sinh rất khó ghi nhận đối tượng một cách trọn vẹn, chính xác và rõ ràng, đồng thời thiền sinh cũng sẽ gặp khó khăn trong việc nói lại kinh nghiệm của mình cho thiền sư hay người hướng dẫn mình. Đó là lý do tại sao thiền sinh được dạy phải niệm thầm khi ghi nhận đề mục. Tuy vậy, đôi lúc thiền sinh gặp phải khó khăn là không biết phải dùng những chữ gì để niệm các hiện tượng đang xảy ra. Đó là lý do tại sao thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường (phòng xep) khi thực hành.

**10. Bạch Ngài, như vậy phải chăng Ngài luôn luôn khuyến khích việc niệm thầm?**

*Không, không phải luôn luôn như vậy. Có nhiều lúc đối tượng xuất hiện và diễn tiến quá nhanh chóng khiến bạn không đủ thì giờ để niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Lúc bấy giờ, bạn phải bỏ qua sự niệm thầm, chỉ đơn thuần ghi nhận mọi diễn biến qua các thời điểm. Nhiều khi bạn có thể ý thức chánh niệm bốn, năm hay cả mười đề mục cùng lúc và ngay tức khắc, nhưng bạn không thể niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Điều này thật khó khăn, vì bạn không đủ thì giờ để ghi nhận bằng tên nhiều đề mục như vậy. Gặp trường hợp như thế, bạn cũng đừng bối rối, lo lắng. Bạn chỉ thuần ghi nhận các diễn biến xảy ra mà không niệm thầm. Nếu bạn cố gắng niệm thầm nhận tất cả các đề mục thì chẳng bao lâu bạn sẽ mệt mỏi. Điểm chính trong việc hành thiền là ghi nhận các hiện tượng xảy ra đúng lúc. Như vậy, khi có nhiều đề mục xảy ra cùng một lúc, thay vì ghi nhận và niệm thầm chuyển động phòng xep như thường lệ, thì bạn có thể đơn thuần ghi nhận các đối tượng đang xảy ra mà không niệm thầm.*

*(Trích từ Căn Bản Thiền Minh Sát, trang 55)*

**11. Bạch Ngài, khi không niệm thầm các đề mục như phòng xệp, ngồi, đứng, đi... thì có thiệt hại hay bất tiện không?**

Dĩ nhiên có, có nhiều sự thiệt hại khi không niệm thầm các đề mục hành thiền. Thiền sinh sẽ không ghi nhận được một cách chính xác các diễn biến đồng thời của tâm và đề mục hành thiền, Thiền sinh sẽ chánh niệm một cách hời hợt bề mặt, không đi sâu vào đối tượng. Do đó Tinh tấn có thể bị suy giảm.

**12. Bạch Ngài, nếu ghi nhận "ngồi, ngồi" trong khi ngồi sẽ đạt được mục đích tốt đẹp, thì tại sao thiền sinh được dạy là phải ghi nhận phòng xệp khi ngồi?**

Dĩ nhiên ghi nhận "ngồi, ngồi" thì đạt được mục đích, nhưng nếu thiền sinh chỉ ghi nhận có một đề mục trong một thời gian dài, thì thiền sinh sẽ gặp phải sự bất quân bình do có ít tinh tấn và quá nhiều định tâm, điều này dẫn đến dễ dợt buồn ngủ và chánh niệm cạn kiệt yếu kém. Chỉ ghi nhận "ngồi, ngồi" cũng khó thấy được diễn biến trong khi ngồi vì thiền sinh dễ rơi vào chỗ ghi nhận tư thế ngồi một cách tổng quát nên không thấy được các đặc tính bên trong sự vật. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải quán sát chuyển động phòng xệp và lấy chuyển động phòng xệp làm đề mục chính trong khi ngồi.

**13. Làm thế nào thiền sinh có thể cân bằng được Định và Tinh Tấn bằng cách ghi nhận chuyển động phòng xệp?**

Khi hành thiền cần phải cân bằng Định và Tinh Tấn. Định Tâm sẽ quá nhiều khi chỉ có một đề mục ghi nhận. Và Tinh Tấn sẽ quá nhiều khi có nhiều đề mục ghi nhận. Khi ghi nhận chuyển động phòng xệp, thì ta chỉ ghi nhận hai đề mục, đó là phòng và xệp, nhờ thế tinh tấn và định được quân bình.

**14. Bạch Ngài, tại sao phải ngồi một giờ và đi một giờ?**

Đi nhiều thì Tinh Tấn nhiều, nhưng Định Tâm ít. Đi quá nhiều cũng có khi hại cho sức khỏe, bởi vậy thiền sinh sau khi ngồi một giờ lại phải đi một giờ. Một giờ ngồi, một giờ đi xen kẽ như vậy giúp cho Định Tâm và Tinh Tấn quân bình.

**15. Bạch Ngài, khi thiền sinh ghi nhận phòng và xệp, phải chăng họ chỉ nhằm mục đích thấy được cái bụng phòng và xệp mà chẳng cần thấy thêm gì cả?**

Thoạt đầu mới hành thiền, thiền sinh chỉ đơn thuần chú tâm vào bụng, điều đó không có trở ngại gì cả. Lúc mới đầu hành thiền đừng kỳ vọng phải thấy đạo quả, ngay cả tuệ giác đầu tiên là "Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm" cũng đừng mong

ngóng. Đối với người mới hành thiền, việc cần phải làm là chú tâm chánh niệm vào đề mục để ngăn ngừa các chướng ngại, nhất là tâm lang bạc đây đó. Chỉ khi nào các chướng ngại: tham, sân, bất an, giao động, đã dưng buồn ngủ, nghi ngờ đã tạm thời bị chế ngự trong một thời gian, tâm tạm thời an định không bị quấy nhiễu thì thiền sinh mới bắt đầu thấy được thực tướng của sự vật bao gồm trong sự phỏng xẹp như: căng cứng, rung động mà không bị dính mắc vào **hình dáng** hay **tư thế** của bụng.

### **16. Bạch Ngài, khi hành thiền phải ngồi như thế nào?**

Có nhiều cách ngồi:

- a. Ngồi kiết già: hai chân xếp chéo, bàn chân này để trên bắp vế của bàn chân kia, hai gan bàn chân ngửa lên trời.
- b. Ngồi bán già, chân này đặt lên chân kia.
- c. Ngồi theo kiểu Miến Điện, hay ngồi thoải mái, hai chân không đặt lên nhau mà để rời, chân này đặt trước chân kia.

Đối với phụ nữ có thể ngồi theo cách nào thấy thích hợp với mình; trừ khi ngồi nổi công cộng phải theo khuôn mẫu của số đông.

Ngồi sao cũng được. Điều quan trọng là chọn cách ngồi thế nào để có thể ngồi lâu hơn, giúp định tâm có cơ hội phát triển tốt đẹp, đạt được các tuệ giác minh sát.

### **17. Bạch Ngài, tại sao thiền sinh không được nói chuyện trong thời gian hành thiền?**

Không phải là hoàn toàn không nói chuyện. Thiền sinh có thể nói chuyện khi cần thiết. Không nên nói những điều vô bổ không cần thiết. Phải có ý thức sáng suốt trong khi nói, nói những gì cần nói, nói những gì đem đến lợi ích. Ngay trong đời sống hằng ngày hay trong khi đang cố gắng phát triển tinh thần, sự điều hòa trong việc nói năng cũng đem lại lợi ích tốt đẹp.

### **18. Bạch Ngài, khi một thiền sinh được nghe bài pháp về "Sự Tiến Bộ trong Thiền Minh Sát" phải chăng điều đó chứng tỏ rằng Ngài đã xác nhận rằng thiền sinh đó là Tu Đà Hườn?**

Không, chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận tình trạng tiến bộ tinh thần của một thiền sinh. Khi chúng tôi biết chắc rằng một thiền sinh đã đạt được yêu cầu trong việc hành thiền thì chúng tôi sẽ cho thiền sinh ấy nghe một bài pháp của một trong các vị thầy của chúng tôi; bài pháp nói về những tiến triển trong Thiền Minh Sát, những tuệ giác đưa đến giác ngộ đạo quả. Mục đích của chúng tôi là giúp cho thiền

sinh có thể tự đánh giá mức độ tinh thần của mình bằng cách xem xét lại các kinh nghiệm mà mình đã đạt được. Thêm vào đó, đây cũng là dịp giúp thiền sinh hoan hỷ với những gì mình đã đạt được khiến họ hành thiền tích cực hơn để tiến xa hơn nữa. Cho thiền sinh nghe những bài pháp về sự tiến triển trong các tuệ giác không phải là để xác nhận họ đã đến mức nào mà để họ tự đánh giá các kinh nghiệm mà mình đã đạt được đó thôi.

**19. Bạch Ngài, trong khi dạy Thiền Minh Sát, Ngài có gặp những trở ngại nào không?**

Tôi bắt đầu dạy Thiền Minh Sát năm 1939 tại quê tôi, làng Saik Khon. Một số nhà Sư và cư sĩ chống đối, nhưng tôi không phản ứng và vẫn tiếp tục hướng dẫn thiền. Dần dần nhiều người đến hành thiền với tôi và có tiến bộ thật sự qua kinh nghiệm của chính họ. Điều này cho thấy những điều tôi hướng dẫn là đúng và nhiều người đến học hơn. Nhưng khi tôi đến dạy thiền tại Yangoon, một tờ báo viết một loạt bài chống đối tôi. Tôi giữ thái độ im lặng và tiếp tục hướng dẫn thiền. Rồi một cuốn sách ra đời, dùng những lời lẽ gắt gao để chỉ trích tôi. Tôi vẫn tiếp tục dạy dỗ, và quan niệm rằng: Tôi hướng dẫn thực hành Thiền Minh Sát theo những lời dạy của Đức Phật, ai muốn đến học thì học, ai không muốn đến với tôi thì đến với những vị thầy khác. Thế rồi, mọi chuyện cũng qua đi. Nhiều người đến hành thiền và đạt kết quả tốt đẹp. Tôi mở Thiền Viện này năm 1950 với 25 thiền sinh. Bây giờ vào mùa hè có trên một ngàn thiền sinh đến hành thiền. Vào mùa đông có ít người đến tham dự, nhưng số thiền sinh cũng hơn hai trăm.

**20. Chúng ta đạt được những phước báu gì khi hành Thiền Minh Sát?**

Giả sử trong một giây ta ghi nhận chánh niệm một lần, như vậy một phút ta ghi nhận được 60 lần, một giờ ta ghi nhận được 3600 lần. Mỗi ngày 24 tiếng, trừ 4 giờ để ngủ, thiền sinh hành thiền 20 tiếng, vị chi 72.000 lần ghi nhận chánh niệm. Một khối phước báu khổng lồ.

**21. Bạch Ngài, trong khi ăn chúng tôi ghi nhận bao nhiêu lần?**

Khi ăn một mình, bạn có thể ghi nhận một cách chính xác và tinh tế. Bạn có thể ghi nhận từ 50 đến 60 lần trong khi ăn một muỗng cơm. Như vậy, bạn cần phải bỏ ra khoảng một tiếng đồng hồ để dùng một bữa ăn. Tuy nhiên, khi bạn ăn chung với nhiều người, bạn không thể ăn chậm và ghi nhận như thế. Bạn ghi nhận được càng nhiều càng tốt, chứ không thể kỳ vọng như khi ăn một mình.

**22. Trong khi thiền hành, thiền sinh phải chú tâm ghi nhận những gì? Ghi nhận trái phải hay ghi nhận giờ, bước, đạp.**



Thiền sinh phải chú tâm vào những diễn biến bên trong chân và trong cơ thể. Theo từ chuyên môn thì thiền sinh phải chú ý vào vāyo dhātu - yếu tố gió - biểu hiện qua sự căng cứng, sức ép, chuyển động, rung chuyển. Tejo dhātu (yếu tố lửa) biểu hiện qua nhiệt độ, nóng, lạnh, mát v.v...Pathāvi dhātu (yếu tố đất) biểu hiện qua sự cứng mềm, trơn, nhám. Đặc biệt yếu tố vāyo dhātu, là yếu tố ưu thế và biểu hiện trong mọi lúc, vì vậy đây là yếu tố dễ ghi nhận.

### **23. Bạch Ngài, khi đứng thiền sinh phải chú tâm niệm những gì?**

Khi đứng thì thiền sinh hãy ghi nhận liên tục "*đứng, đứng*", nếu sự ghi nhận *đứng, đứng* trở thành một điệp khúc và trở thành chỉ có một đề mục thôi, khi đó nên thêm vào điểm tiếp xúc và ghi nhận: *đứng, đứng, đứng, đứng*; hoặc nếu thấy chuyển động phòng xệp mạnh hơn thì chú ý vào chuyển động phòng xệp.

### **24. Khi ngồi hay nằm thì phải ghi nhận chánh niệm như thế nào?**

Khi ngồi chỉ ghi nhận *ngồi, ngồi* liên tục. Nếu cảm thấy chán nản khi chỉ ghi nhận một đề mục thì phải thêm vào những điểm đụng có cảm giác nổi bật và ghi nhận: *ngồi, đứng*. Hoặc là có thể ghi nhận sự phòng xệp của bụng và không chú tâm gì đến cảm giác của yếu tố gió như là căng cứng, di chuyển. Tương tự như vậy thiền sinh chánh niệm vào sự nằm.

### **25. Bạch Ngài, thiền sinh phải làm gì khi thấy có những khoảng trống giữa phòng và xệp, giữa xệp và phòng?**

Thiền sinh phải thêm vào khoảng hở của chuyển động phòng xệp tư thế ngồi. Chẳng hạn như ghi nhận: *phòng, xệp, ngồi, phòng, xệp, ngồi*. Ngay cả khi có nhiều khoảng trống, thiền sinh cũng chỉ thêm vào những chỗ đụng nổi bật nhất: *phòng, xệp, ngồi, đứng*. Khi nằm xuống cũng phải ghi nhận tương tự: *phòng, xệp, nằm, đứng*; hay *phòng nằm xệp nằm*.

### **26. Bạch Ngài, khi ghi nhận yếu tố lạnh hay nóng là ghi nhận yếu tố nhiệt độ hay khổ thọ?**

Thiền sinh chỉ đơn thuần ghi nhận sự nóng. Đó là kinh nghiệm về yếu tố nhiệt độ. Nếu thiền sinh cảm thấy cái nóng hay lạnh này khó chịu. Đó là đã kinh nghiệm được khổ thọ.

### **27. Muốn thành tựu hoàn toàn các tuệ giác, cần phải thực hành trong thời gian bao lâu?**

Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố; có người chỉ trong một tuần. Phần lớn phải cần trong một tháng rưỡi hay hai tháng. Cũng có người cần đến ba hay bốn tháng mới hoàn thành. Tuy nhiên, người nào tinh tấn thực hành, tuân theo lời chỉ

dẫn của thiền sư trong vòng một tháng thì sẽ đạt đến kết quả. Bởi vậy, thiền sinh được yêu cầu đến trường thiền ít nhất một tháng.

### **28. Bạch Ngài, phải hành thiền bao lâu mới đạt được tuệ sanh diệt**

Phần lớn thiền sinh, nếu tinh tấn hành thiền, đều có thể đạt đến tuệ giác thấy được sự sinh diệt (Udayabbaya ñāna). Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Tuy nhiên, một số thiền sinh có thể đạt được trong vòng ba bốn ngày. Nhưng cũng có người phải mất đến mười hay mười lăm ngày mới đạt được bởi vì thiếu tinh tấn và quyết tâm. Cũng có một số thiền sinh thực hành hơn một tháng cũng chưa đạt được tuệ giác này bởi vì còn nhiều khiếm khuyết trong việc thực hành. Một thiền sinh thông thường nếu chịu khó cố gắng thì chỉ trong vòng vài tuần là đạt được. Tuy nhiên, nếu thiền sinh thật nỗ lực tinh tấn thì trong vòng một tuần lễ sẽ thấy được sự sinh diệt

### **29. Thiền sinh cần phải làm gì để thấy các hiện tượng một cách rõ ràng?**

Vào đêm tối, chẳng hạn, ta không thấy được mọi vật chung quanh một cách rõ ràng, nhưng nếu có một cái đèn bấm thì ta có thể phân biệt được vật này hay vật kia. Cũng vậy, định tâm có thể so sánh với ánh sáng. Nhờ định tâm chúng ta có thể thấy các hiện tượng một cách rõ ràng. Nhờ định tâm ta có thể thấy được sự căng cứng, chuyển động... sinh và diệt.

### **30. Bạch Ngài, làm thế nào kinh nghiệm được Yếu tố nước? (Apo dhatu: Yếu tố dính hút, ướt, chảy lỏng)**

Thật ra, khó cảm nhận được yếu tố nước. Chúng ta chỉ nhận được yếu tố nước xuyên qua ba yếu tố đất, lửa và gió. Bởi vậy, khi chúng ta cảm thấy nước mắt chảy ra hoặc khi nuốt nước miếng, chúng ta kinh nghiệm được yếu tố chảy lỏng hay sự ướt. Sự cảm nhận này xuyên qua ba yếu tố kia, khi nước mắt trào ra, ta cảm nhận được nước mắt từ mắt chảy dài xuống má. Nhận ra sự chuyển động của giọt nước mắt là gió. Giọt nước mắt nóng, ta cảm nhận được yếu tố lửa. Giọt nước mắt lăn xuống ta cảm thấy nhột nhột, đó là yếu tố đất. Qua ba yếu tố đó ta gián tiếp cảm nhận được sự ướt, sự chảy lỏng. Thật ra, ta không thể quán sát yếu tố nước được, ngay cả mười hai thành phần uế trước của thân gọi là nước, (mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, huyết tương, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu) cũng phải được cảm nhận xuyên qua ba yếu tố kia chứ không thể cảm nhận trực tiếp được.

**31. Bạch Ngài, phải chăng chúng ta đừng chấp nhận điều gì nếu chính ta chưa tự mình kinh nghiệm?**

Có nhiều vật chúng ta không thể thấy bằng mắt thường được mà phải nhờ kính hiển vi hay kính viễn vọng. Mặc dầu chúng ta chẳng thấy một phần nào đó, nhưng chúng ta có thể tin được lời nói của những người đã thấy chúng. Chúng ta tin tưởng hay chấp nhận những khám phá của các phi hành gia, mặc dầu chúng ta chưa đi ra ngoài không gian. Những quy luật tự nhiên mà giáo pháp đã nói đến thật là tế nhị. Chúng ta chưa kinh nghiệm được điều đó bởi vì chúng ta thiếu khả năng tinh thần và nỗ lực tinh tấn, hoặc bị các chướng ngại như, phiền não, nghiệp, quả, các tội trọng, chê bai thánh nhân (kilesa, kamma, vipaka, vitikamma, ariyupada). Tuy nhiên, phần lớn trường hợp các tuệ giác chưa thành đạt bởi vì thiền sinh thiếu tinh tấn và định tâm. Như vậy, nếu bạn không hành thiền một cách nghiêm túc như những người khác đã làm thì đừng kỳ vọng đạt được những gì mà người khác đã đạt được.

**32. Bạch Ngài, tại sao Ngài dạy những thiền sinh mới lúc đầu phải ghi nhận chuyển động phòng xep?**

Bởi vì những đề mục vi tế rất khó ghi nhận và đòi hỏi nhiều thời gian để đạt được sự định tâm, trong khi đó những đề mục hiển hiện rõ ràng như chuyển động phòng xep của bụng có thể đạt được sự định tâm mau hơn. Đó là lý do tại sao tôi hướng dẫn các thiền sinh khởi đầu việc hành thiền của mình bằng cách quán sát các đặc tính căng cứng, chuyển động của sự phòng xep.

**33. Bạch Ngài, phải chăng chỉ có hai đề mục phòng xep để ghi nhận.**

Vâng, thoát đầu thiền sinh chỉ ghi nhận hai đề mục phòng và xep; đó là hai đề mục chính. Tuy nhiên, thiền sinh còn phải ghi nhận những tư tưởng khởi sinh trong tâm. Sau khi ghi nhận, lại trở về đề mục chính. Tương tự như vậy đối với sự đau, thiền sinh ghi nhận đề mục đau. Khi sự đau biến mất, thiền sinh trở về với đề mục chính. Nếu ghi nhận sau một khoảng thời gian nào đó mà sự đau vẫn còn hiện diện, thiền sinh hãy trở về đề mục chính. Trong các tác động co duỗi tay chân, thay đổi tư, thế thiền sinh cũng chánh niệm ghi nhận như trên. Thiền sinh phải ghi nhận mỗi một tác động hay thái độ bao gồm trong các đề mục rồi trở về đề mục chính. Khi thiền sinh thấy hay nghe mà các đề mục này nổi bật, thiền sinh phải ghi nhận “thấy, thấy”, “nghe, nghe”. Sau khi ghi nhận ba bốn lần thiền sinh phải tinh tấn trở về đề mục chính.

**34. Bạch Ngài, phải chăng có một số người chỉ nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả?**

Không phải nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả. Muốn đạt đạo quả, điều thiết yếu là phải ý thức sáng suốt và chánh niệm thân, thọ, tâm, và các hiện tượng tổng quát.

### ***35. Phải chăng vấn đề tuổi tác ảnh hưởng đến việc hành thiền?***

Vâng, có một vài khác biệt giữa người già và người trẻ. Để đạt được một vài tuệ giác, nếu thiền sinh ở vào khoảng tuổi từ mười lăm đến bốn mươi thì phải thực hành khoảng một tháng. Đối với những người lớn tuổi hơn, từ sáu mươi đến bảy mươi thì phải cần hai đến ba tháng. Tại sao vậy? Bởi vì những người còn trẻ, có sức mạnh về thể lực, tâm nhạy bén, tích cực, và ít lo âu phiền muộn. Dĩ nhiên, càng già thì càng đau yếu. Người lớn tuổi thì trí nhớ và sự hiểu biết cũng yếu kém và lại có nhiều phiền muộn hay đã chất chứa nhiều kinh nghiệm không tốt đẹp trong quá khứ. Đối với các nhà sư, nếu sau khi xuất gia mà hành thiền ngay thì sẽ gặt hái nhiều kết quả tốt đẹp, bởi vì một vị sư mới tu, tuổi còn nhỏ, có đức tin mạnh mẽ vào việc thực hành, giới luật lại trong sạch. Do đó, theo ý của tôi, dầu cho việc học hành kinh điển là quan trọng, nhưng ngay sau khi xuất gia, phải hành thiền ít nhất ba tháng. Đáng thương thay, một số nhà sư đã chết trước khi thực hành.

### ***36. Bạch Ngài, phải chăng chỉ đơn thuần quán sát những đề mục như trái bước, phải bước – như sự luyện tập trong quân đội mà mọi người ai cũng biết – lại có thể đạt được các tuệ giác sao?***

Cho rằng chánh niệm, định tâm và tuệ giác không thể phát triển do chú tâm vào trái phải, và cho rằng chú tâm vào trái phải chẳng khác nào sự huấn luyện trong quân đội nhằm mục đích tạo sức khỏe và thể dục; đó là sự chỉ trích sai lầm. Chú tâm vào hai chân trái phải trong hành Thiền Minh Sát khác hẳn với sự huấn luyện trong quân đội. Sự chú tâm ghi nhận trái phải trong khi hành Thiền Minh Sát là để phát triển niệm, định, tuệ. Nếu bạn chối bỏ, chỉ trích sự thực này có nghĩa là bạn đã chối bỏ lời dạy của Đức Phật.

### ***37. Bạch Ngài, danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận nghĩa là gì?***

Danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận có nghĩa là chú tâm vào đề mục hành thiền, mục đích là để ý thức rõ ràng các hiện tượng thực sự đang xảy ra trong từng sát na hay từ sát na này sang sát na khác.

### ***38. Bạch Ngài, tại sao trong lúc hành thiền phải làm các tác động một cách chậm rãi?***

Chỉ khi nào làm các tác động một cách chậm rãi thì định tâm và chánh niệm mới theo kịp đối tượng quán sát. Bởi thế, tôi thường khuyên các bạn mới bắt đầu hành thiền phải làm mọi tác động một cách chậm rãi và chánh niệm. Thật vậy, vào lúc

mới bắt đầu việc hành Thiền, nếu bạn làm mọi tác động một cách nhanh chóng thì chánh niệm sẽ không thể bắt kịp.

**39. Tại sao những người đạt được các tầng thiền chỉ, không thấy thân tâm là vô thường?**

Vì không quán sát các hiện tượng vật chất và tâm hiển lộ thật sự trong mỗi một sát na khi đi, đứng, ngồi, nằm, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng; nên họ không thấy được thân và tâm vô thường.

**40. Bạch Ngài, phải chăng Định và Niệm của chúng ta khác biệt lúc bình thường và lúc đau?**

Khi Niệm và Định của bạn chưa mạnh mẽ thì sự đau của bạn càng gia tăng. Khi bạn đang ghi nhận đau, cứng, nóng thì đầu cảm giác đau, cứng, nóng có trầm trọng đến đâu đi nữa bạn cũng hãy tiếp tục ghi nhận bền bỉ. Khi Niệm và Định đủ mạnh, đôi lúc trong khi đang ghi nhận sự đau bạn sẽ thấy rõ cơn đau biến mất tức khắc, và cảm giác đau này chẳng bao giờ trở lại nữa.

**41. Bạch Ngài, phải chăng Đạo và Quả không thể chứng nghiệm trong thời đại này đâu ta có cố gắng đến đâu đi nữa?**

Những người nào có tư tưởng như thế thì chắc chắn sẽ thất bại trong việc hành thiền, nói chi đến việc đạt đến đạo quả. Đây là một loại tư tưởng tạo chướng ngại trên đường thực hành để đạt đến đạo quả.

**42. Bạch Ngài, đàn ông với đàn bà người nào hành thiền tiến bộ mau hơn?**

Thường thì đàn bà chịu khó tinh tấn, có nhiều đức tin và tuân theo những lời chỉ dẫn của thầy hơn. Kết quả là họ phát triển định tâm sớm, và nhờ thế, họ đạt đến tuệ giác nhanh hơn. Thật vậy, tôi thường thấy đàn bà hành thiền tiến bộ nhanh hơn đàn ông. Tuy nhiên, tôi cũng thấy một số phụ nữ đã phí thì giờ vào việc suy nghĩ lung tung nên không tiến bộ. Có nhiều lý do khiến họ không tiến bộ hay tiến bộ rất ít, đó là làm biếng, tuổi già, sức khỏe kém... Dĩ nhiên, cũng có những nam thiền sinh và các nhà sư tiến bộ rất nhanh khi họ nghiêm túc thực hành theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

**43. Bạch Ngài, ngay trong kiếp sống này chúng ta có thể đạt được đạo quả không?**

Sao không? Nếu bạn có một công thức để làm thuốc thì bạn có thể làm được thuốc và uống thuốc ấy để trị bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật cũng

giống như công thức đang có trong hiện tại đây và bạn cũng đã có sẵn thái độ tinh thần tốt để hành thiền. Điều quan trọng là bạn phải thực hành, và khi bạn tinh tấn thực hành thì chắc chắn bạn sẽ đạt được đạo quả. Hãy nhớ kỹ điều đó. Hơn nữa không có chỗ nào trong kinh Pāli nói rằng trong thời đại này không thể đạt được đạo quả. Kinh điển xác định rõ rằng: ngày nay người ta có thể đạt được đạo quả Alahán với tam minh: tức mạng minh, sinh tử minh và lậu tận minh. Ngay trong chú giải của Luật Tạng còn nói rằng nếu không đạt đạo quả A La Hán thì ít nhất cũng đạt được quả thánh thứ ba. Lúc gần Niết Bàn, Đức Phật còn nói với Subhada, người học trò cuối của Ngài rằng: "*Bao lâu còn có người thực hành một cách đúng đắn thì thế gian không thiếu vắng A La Hán*". Hiện nay, chúng ta còn tìm thấy những thiền sinh tích cực thực hành theo lời hướng dẫn đúng đắn. Bởi thế tôi chắc chắn rằng ngay cả bây giờ, thế gian này không thiếu vắng thánh nhân, không thiếu vắng A La Hán.

#### ***44. Bạch Ngài, những người đã đạt được đạo quả kinh nghiệm như thế nào?***

Một người đạt được đạo quả thì tâm họ lúc bấy giờ tức khắc thay đổi một cách kỳ diệu. Họ cảm thấy như vừa mới tái sinh. Đức tin của họ hoàn hảo. Đó là kết quả của hỷ lạc và hạnh phúc tuyệt diệu. Đôi lúc trạng thái tâm này hiển lộ mạnh mẽ đến độ thiền sinh không thể xuyên thấu vào đối tượng như trước đây, dầu cho họ hết sức chú tâm vào đề mục. Tuy nhiên, vào một vài giờ sau, hay vào một vài ngày sau đó, trạng thái tâm này dịu bớt, thiền sinh có thể hành thiền một cách tốt đẹp trở lại. Một số người, cảm thấy đạt được một sự thư giãn tốt đẹp. Một số không muốn thực tập nữa, có thể vì thấy đến đây là đủ, đã thoả mãn những gì đã đạt được và không muốn đạt thành quả cao hơn.

#### ***45. Bạch Ngài, phải chăng những người hiểu biết giáo lý nhiều là một chướng ngại cho việc hành thiền?***

Không, không thể nói như thế được. Không thể nào có chuyện kiến thức về giáo pháp lại là trở ngại trong thực hành. Như bạn biết, Ngài Pothila, một nhà sư có kiến thức uyên thâm về Phật Pháp, đã đắc quả A La Hán mau chóng nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một sa di nhỏ tuổi. Điều này chứng tỏ rằng kiến thức của một người không trở ngại cho việc thực hành giáo pháp. Chướng ngại thực sự trong việc hành thiền là ngã mạn, (cho rằng mình học cao hiểu rộng nên không tin hay ít tin tưởng vào sự thực hành) hoài nghi, không nghiêm túc tuân theo lời hướng dẫn của thiền sư, thiếu nỗ lực tinh tấn chứ không phải là kiến thức.

#### ***46. Bạch Ngài, có sự khác biệt giữa một người hành thiền và người không hành thiền khi họ phải đương đầu với cơn bệnh nặng chăng?***

Dĩ nhiên là có sự khác nhau, người không hành thiền chỉ nhớ đến việc xin giới, nghe tụng kinh Paritta, cúng dường y bát và thực phẩm cho chư Tăng. Thật đáng thương làm sao! Họ chỉ biết làm phước và giữ giới thôi. Đối với người hành thiền, họ cố gắng thực hành để đạt những tuệ giác cao hơn, cho đến khi giác ngộ đạo quả, bằng cách chánh niệm ghi nhận khẩn khít vào đề mục, vào chính cảm giác đau đớn khó chịu từng sát na một.

**47. Bạch Ngài, phải chăng có những loại đau khổ, không thoải mái do việc hành thiền đem lại, nếu có thì làm thế nào để đương đầu với chúng?**

Vâng, khi đạt được định tâm mạnh mẽ, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một vài cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau nhức, nặng nề, tê cứng, nghẹn... Những cảm giác này sẽ chấm dứt ngay khi bạn ngưng hành thiền. Nhưng khi hành thiền trở lại thì những cảm giác này lại xuất hiện. Chắc chắn đây không phải là bệnh hoạn mà chỉ là những cảm thọ liên quan đến sự thực hành. Đừng lo lắng, cứ tiếp tục ghi nhận. Cuối cùng những cảm giác khó chịu này sẽ biến mất.

**48. Bạch Ngài, khi sự phòng xep biến mất, thiền sinh phải ghi nhận những gì?**

Khi sự phòng xep biến mất, bạn phải chú tâm ghi nhận ngồi, đứng hay nằm, đứng. Bạn có thể thay đổi nhiều điểm đứng. Chẳng hạn, như bạn ghi nhận ngồi, đứng và chú tâm vào điểm đứng ở chân phải; sau đó niệm ngồi đứng và chú tâm vào điểm đứng ở chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển sự chú tâm từ điểm đứng này sang điểm đứng khác. Hoặc bạn có thể chuyển sự chú tâm vào bốn, năm hoặc sáu điểm đứng xen kẽ.

**49. Bạch Ngài, khi không có đầy đủ Ba La Mật thì chúng ta có thể hành thiền để đạt đạo quả không?**

Nếu bạn không hành thiền thì làm sao vun bồi được Ba La Mật. Ngay cả khi Ba La Mật đã tích tụ đầy đủ, bạn cũng không thể giác ngộ nếu không hành thiền. Mật khác, nếu bạn hành thiền thì Ba La Mật sẽ được vun bồi và điều này sẽ giúp bạn kinh nghiệm được Niết Bàn sớm hơn. Nếu Ba La Mật của bạn được phát triển trọn vẹn thì bạn sẽ được giác ngộ ngay trong kiếp sống này, hoặc ít ra cũng sẽ tạo được mầm mống cho việc giác ngộ trong tương lai.

**50. Bạch Ngài, xin Ngài hãy kể ra một vài người mà Ngài tin rằng họ đã kinh nghiệm Niết Bàn.**

Vâng tôi sẽ kể, trong số những người đầu tiên hành thiền dưới sự hướng dẫn của tôi có U. Pho Chon, anh em chú bác của tôi, là người có trí tuệ nhạy bén. Khi

ông ta đạt được tuệ diệt thì ông bắt đầu thấy cây cối và con người tan rã, ông ta nghĩ rằng cặp mắt ông ta có cái gì không ổn đây, bởi vì ông ta đã được học từ một vị thầy rằng: Những sự vật như cây cối, khúc gỗ, đá, thân thể con người, tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện như nghiệp và tâm và các điều kiện khác mà biến đổi một cách nhanh chóng. Sinh ra chúng chỉ tồn tại trong một thời gian rất ngắn rồi biến mất. Nhưng ở đây lạ quá, ông không thấy sự vật sinh diệt mà chỉ thấy sự vật tan biến. Ông đến gặp tôi và hỏi tại sao có hiện tượng như vậy. Tôi khích lệ ông ta và nói rằng chẳng có gì sai lầm đối với sự nhìn của ông ta cả. Đó là *tuệ thứ năm*, ở tuệ này ông ta có thể thấy sự vật diệt mất một cách nhanh chóng, tức thì. Vài ngày sau đó, ông ta diễn tả một cách rõ ràng cho tôi biết kinh nghiệm Niết Bàn, kinh nghiệm về sự chấm dứt của vật chất và tâm của ông.

**51. Bạch Ngài, những người Ngài nghĩ đã đạt Niết Bàn, mô tả Niết Bàn như thế nào?**

Những người tôi tin rằng họ đã đạt Niết Bàn, đã mô tả lúc họ chứng nghiệm Niết Bàn như sau:

Tôi thấy đối tượng ghi nhận, và tâm ghi nhận ngưng bật một cách đột ngột.

**52. Bạch Ngài, có bao nhiêu thiên sinh dưới sự hướng dẫn của Ngài mà Ngài tin rằng họ đã giác ngộ đạo quả?**

Tôi tin rằng có hàng ngàn thiên sinh, chỉ thực hành trong vòng một tuần lễ đã thấy được tuệ đầu tiên là "Tuệ Phân Biệt Thân-Tâm". Đó là nhờ họ tích cực hành thiền và nghiêm túc tuân theo lời chỉ dẫn của thiên sư nên có định tâm mạnh mẽ. Cũng có hàng ngàn thiên sinh thấy được liên hệ nhân quả, thấy rõ vô thường, khổ và vô ngã của vật chất và tâm. Và cũng có hàng ngàn thiên sinh do tinh tấn quán sát thân tâm một cách khẩn khít từng giây phút một, định tâm phát triển, tuệ giác chín muồi và đã đạt đạo quả.

**53. Phải chăng thấy được vô thường là khi ta thấy một vật gì đang bị hủy hoại như cái bình bị bể chẳng hạn, hoặc sẽ thấy khổ khi bị một cái gai đâm vào da thịt?**

Đôi khi bạn thấy được sự vô thường khi nhìn thấy bình bể, thấy được khổ khi bị gai nhọn đâm vào da thịt. Nhưng ý niệm vô thường và khổ đó chỉ là trí tuệ hiểu biết về vô thường và khổ theo tục đế, không giúp cho bạn thấy rõ được vô ngã qua chân đế. Mặt khác, một thiên sinh chỉ thấy được vô thường khi họ thấy các hiện tượng trong hiện tại sinh và diệt liên hồi và thấy được khổ khi họ thấy thân tâm trong hiện tại bị đàn áp bởi sự hủy hoại, chỉ khi đó thiên sinh mới thực sự thấy vô ngã đúng



theo chân đế.

**54. Bạch Ngài, xin Ngài diễn tả cho biết sự chứng ngộ vô ngã qua chân đế là như thế nào?**

Có nhiều người nghĩ rằng thấy rõ được vô ngã khi bạn mất ý niệm về hình dáng do thấy được những yếu tố vi tế của vật chất. Thực ra, đó không phải là thấy vô ngã qua sự thực hành, đó là bởi vì bạn đã có kinh nghiệm rõ ràng về cái tâm hay biết và cho rằng cái tâm hay biết đó là tôi hay linh hồn. Giống như trường hợp ở cõi trời vô sắc. Những người ở cõi trời đó không có cơ thể vật chất nhưng họ vẫn có ý nghĩ sai lầm rằng tâm của họ là tôi ta, linh hồn, tự ngã. Như vậy, chỉ đơn thuần thấy mất ý niệm về hình thể vật chất không phải là thấy vô ngã đâu. Chỉ khi nào thiền sinh quán sát vật chất và tâm, trong giây phút hiện tại và thấy rõ chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc theo đường lối của chúng, mà chẳng có một uy quyền hay thực thể nào thúc đẩy hay điều khiển; lúc đó thiền sinh mới thấy rõ vô ngã qua chân đế

**55. Làm thế nào để thấy được vật chất và tâm là vô thường?**

Nếu bạn quán sát chánh niệm thân tâm một cách khẩn khít từng giây phút một thì bạn sẽ thật sự thấy rõ bản chất của các hiện tượng và thấy rõ chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc.

**56. Chúng tôi phải ghi nhận hay niệm những điểm đụng hay điểm tiếp xúc nào?**

Điểm đụng hay điểm tiếp xúc nào cũng ghi nhận hay niệm được: chẳng hạn điểm đụng nơi mông, nơi chân, nơi đầu gối... Tất cả nơi nào chú tâm đến đều ghi nhận: *đụng, đụng* hay *tiếp xúc, tiếp xúc*.

**57. Phải chăng muốn thấy đặc tính của sự vật khi đi, phải chú ý vào sự cứng, sự chuyển động?**

Đức Phật dạy thầy Tỳ Khưu phải: *ý thức chánh niệm vào sự đi khi đi*. Khi chúng ta đi thì yếu tố gió được hiển lộ. Kinh nghiệm được yếu tố gió là khi chúng ta thấy rõ sức ép, sự nâng đỡ, sự chuyển động, sự đẩy. Khi kinh nghiệm được sức ép, sự nâng đỡ là thấy được đặc tính của yếu tố gió. Khi kinh nghiệm được sự chuyển động là thấy được chức năng của yếu tố gió. Tuy nhiên, Đức Phật không bảo ta phải ghi nhận: sức ép, nâng đỡ, chuyển động hay đẩy... Đức Phật chỉ dạy rằng khi đi phải ý thức đến sự đi. Chỉ thế thôi. Sở dĩ Ngài dạy như thế bởi vì Ngài muốn cho ta dễ hiểu. Ghi nhận bằng ngôn ngữ tục đế là phương pháp dễ dàng, và hầu như ai cũng làm được.

**58. Bạch Ngài, phải chăng thấy được vô thường thì tức khắc thấy được**

***khổ và vô ngã?***

Đúng vậy, cái gì vô thường thì cái đó khổ và vô ngã.

***59. Bạch Ngài, tại sao các thiên sư không thể xác nhận sự giác ngộ của một thiên sinh?***

Đúng vậy, thiên sư không thể xác nhận một thiên sinh nào đã đắc quả. Chỉ có Đức Phật mới xác nhận sự chứng đắc Đạo Quả của thiên sinh, người nào đã đắc quả gì: Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm v.v... Ngay cả Đại Đức Sariputta cũng chẳng bao giờ xác nhận ai đắc quả gì. Chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận sự chứng đắc của một thiên sinh nào. Đó là đường lối thích ứng theo truyền thống Phật Giáo.

***60. Bạch Ngài, nếu chỉ hành thiền trong vòng một tháng mà thiên sinh đã có thể diễn tả kinh nghiệm chứng đắc đạo quả của mình sao? Như vậy có quá sớm chăng?***

Không quá sớm đâu, Đức Phật đã dạy rằng: phương pháp hành thiền của Ngài là phương pháp tuyệt hảo có thể giúp thiên sinh tinh tấn hành thiền đạt quả thánh thứ ba trong vòng một tháng. Nếu có người nào nói rằng không thể giác ngộ chỉ trong vòng một tháng đâu cho có hành thiền tích cực đến đâu đi nữa thì người đó đã chê trách những lời dạy của Đức Phật và đã cản trở việc hành thiền của mọi người.

## HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

*Giảng*

Hòa Thượng Mahasi và Hòa Thượng Sīlānanda

Hòa Thượng Kim Triệu *hiệu đính*

Sư Khánh Hỷ *soạn dịch*

Tài liệu này được soạn dịch theo cuốn Practical Vipassanā Meditational Exercises của Hòa Thượng Mahasi (Hội chủ Đại Hội Kết Tập Tam Tạng Pāli lần thứ sáu tại Yangon Miến Điện 1954-1956) và cuốn Four Foundation of Mindfulness của Hòa Thượng Sīlānanda.

### A. THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI

Hòa thượng Sīlānanda

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền 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 thiền trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiền.

Bắt đầu hành thiền, 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 chéo vào nhau. Nếu 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 dầu 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 thiền 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.

## **Thiền Tha Thứ**

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.

## **Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ)**

Tâm từ (metta) là một trong bốn đề mục của Tứ Vô Lượng Tâm hay phạm trú (Brahma-vihara: nơi trú ngụ của các bậc phạm thiên). Thiền từ ái được giải thích và hướng dẫn kỹ càng trong sách Thanh Tịnh Đạo (Visudhimagga). Người nào muốn hành thiền 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 được.
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 luyến 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 Thiên 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 Thiên Tha Thứ và Thiên Từ Ái

Khi hành Thiên 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 Thiên Từ Ái hay Niệm Tâm Từ.

Ngay sau Thiên Tha Thứ, bạn có thể hành Thiên Từ Ái như sau:

### a) Rải tâm từ qua từng hạng người:

Khi hành Thiên 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, 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, 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, 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, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **thân bằng quyền thuộc 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.*

Nguyện cho **bạn bè 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.

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, 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, 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, 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, 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, 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 Thiên 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, 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, 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, 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, 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, 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, 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, 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, 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, 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 thiền tha thứ và thiền từ ái các bạn hành Thiền Minh Sát.

## **B. 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 xếp 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, 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 phồng xẹp 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*' chứ đừng vội 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 xệp 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 xệp 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, *nghiêng, 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 đờ, hoặc một phần nào trên cơ thể cảm thấy nóng mà sự cứng đờ hay nóng này quá rõ rệt, lẫn át hẳn sự phồng xẹp thì hãy ghi nhận *cứng đờ, cứng đờ, cứng đờ; 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 thôi chuyển, nhưng mãi cho đến gần sáng Ngài vẫn chưa thành đạt 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 đặt quả A La Hán.

Lúc chưa nằm xuống, Ngài Ananda chỉ mới đặt quả Tu Đà Hoàn, còn gọi là nhập lưu. Nhưng khi nghiêng mình nằm xuống, Ngài liên tiếp trong chớp mắt đặt các quả kế tiếp là Tư Đà Hàm (Nhất lai), A Na Hàm (Bất 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 đâu 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 phồng 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 thẳng 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 phồng xẹp của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thẳng thừng 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 phồng 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, nhõm 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 đụng 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 muổng 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 muổng thức ăn vào miệng. Khi thiền sinh muốn dùng canh thì tất cả các tác động bao gồm như: đưa tay ra, cầm muổng, 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 phồng xẹp và tâm ghi nhận sự phồng 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 phồng xẹp của bụng, thiền sinh sẽ phân biệt được rằng sự phồng 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-pariggahanāna).

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 thôi 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 Tát 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 minh 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 nhặt 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 tỉnh 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 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, bây 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 khẩn 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, dă dươi 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 dă dươi 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 phòng 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 phồng xẹp của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của "phồng" - Phồng xuất hiện

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm "phồng"

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: "Khi tôi niệm phồng 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 mọng 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 xệp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phòng xệp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phòng xệp. 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 xệp. 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 xep 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 xẹp xuống. "Tôi ghi nhận: xẹp 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 xẹp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ một hay hai phòng xẹp 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 phòng xẹp 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 hỷ 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 chứ 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.

**MỤC LỤC**

Chương 7: ĐẶC TÍNH SIÊU VIỆT CỦA PHẬT GIÁO.....	1
Chương 8: CÁC HẠNG CHÚNG SINH TRÊN ĐƯỜNG GIẢI THOÁT.....	15
Chương 9: CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT .....	27
Chương 10: THIỀN ĐỊNH .....	47
Chương 11: THIỀN MINH SÁT .....	58
Chương 12: GIÁC NGỘ .....	72
Chương 13:TÔNG PHÁI VÀ KẾT TẬP TAM TẠNG .....	81
Chương 14: VÔ NGÃ.....	96

**PHỤ LỤC**

HÃY TÌM HIỂU TÔN GIÁO NÀY.....	103
VẤN ĐẠO NGÀI MAHASI .....	112
HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN.....	129
THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI.....	129
<b>THỰC HÀNH THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI .....</b>	<b>133</b>
THIỀN MINH SÁT THỰC DỤNG .....	136
HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP... ..	147
TÓM LƯỢC CÁCH TRÌNH PHÁP.....	158