

Đối Tượng Của Thiền Minh Sát (Vipassanā)

(Thuyết vào ngày 7 tháng 3 năm 1998)

Ngài Silānanda giảng

Pháp Triều dịch

Lời người dịch: Dưới đây là bản dịch của bài pháp với chủ đề “Đối Tượng Của Thiền Minh Sát” do ngài Silānanda giảng. Chúng tôi chọn dịch bài pháp này vì nhận thấy bài pháp rất hữu ích cho những Phật tử chưa có thuận duyên theo tu học dài ngày tại các khóa thiền dưới sự hướng dẫn trực tiếp của các thiền sư. Trong bài pháp này, ngài Silānanda phân tích kỹ về đối tượng của thiền minh sát, giúp cho chúng ta có cái nhìn đúng đắn khi tiếp cận với thiền minh sát và bắt đầu tự tu tập. Xin chia phần phước này đến tất cả chúng sanh. The merits are for you, Mom and Dad!

Hôm nay, tôi sẽ giảng cho các bạn biết về đối tượng của thiền minh sát (vipassanā) là gì. Các hành giả bắt đối tượng gì khi họ thực hành thiền minh sát (vipassanā)? Thông thường chúng ta nói, mọi thứ đều trở thành đối tượng trong thiền minh sát (vipassanā). Mọi thứ nổi bật hoặc hiện rõ ở thời điểm hiện tại đều là đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Nhưng tôi nghĩ điều đó cần phải được chỉnh sửa hay cần phải được bổ sung một chút rằng, “mọi thứ phải là thứ thuộc vào sự thật chân đế”.

Có hai loại sự thật được giảng dạy trong Phật giáo: sự thật hiển nhiên và sự thật chân đế. Sự thật hiển nhiên được gọi là khái niệm hay chế định (paññatti). Khi tôi nói: “Đây là một người đàn ông”, thì tôi không nói dối với các bạn. Tôi đang nói sự thật với các bạn. Sự thật đó là chỉ theo chế định. Nhưng trong sự phân tích tối hậu hay sự thật chân đế, không có cái thứ được gọi là một người đàn ông, mà chỉ là một tập hợp của năm uẩn, hay nói cách khác là của danh và sắc. Như vậy, danh và sắc là những sự thật chân đế. Nhưng khi danh và sắc được kết hợp với nhau thành một chúng sanh, thì chúng ta gọi nó là một chúng sanh hoặc một người đàn ông hay một người phụ nữ. Một người đàn ông hay một phụ nữ hay một chúng sanh chỉ là tên gọi mà chúng ta gán cho cái tập hợp danh sắc này. Cho nên, một người đàn ông hay một phụ nữ hay một chúng sanh thật ra chỉ tồn tại trong trí tưởng tượng của loài người. Chúng không có thực chất riêng hay bản chất nội tại. Chúng không có sự tồn tại của chính mình. Những tên gọi chúng ta gán cho những con người hay những vật dụng, và cũng như những con người hay những vật dụng mà những tên gọi này chỉ định, được gọi là sự thật hiển nhiên hay khái niệm.

Từ sự thật hiển nhiên này, chúng ta tinh chiết ra sự thật chân đế. Như vậy, từ người đàn ông, chúng ta có danh và sắc. Danh và sắc là những sự thật chân đế vì chúng thật sự tồn tại, chúng có thể được trải nghiệm và chúng có thể được chính chúng ta nhìn thấy thông qua việc thực hành thiền. Như vậy, các khái niệm là những thứ mà không có sự tồn tại thật sự của tự chúng hay của chính chúng. Chúng tồn tại trong tâm trí của mọi người và chúng ta sử dụng khái niệm rất nhiều trong đời sống hằng ngày của mình. Nhưng khi chúng ta thực hành thiền minh sát (vipassanā), chúng ta không

bắt các khái niệm làm cảnh vì mục đích của thiền minh sát (vipassanā) hay chức năng của thiền minh sát (vipassanā) là thấy được rằng các pháp là vô thường, khổ và vô ngã.

Khái niệm không có những đặc tính như vô thường và vô ngã, vì chúng ta không biết khi nào các khái niệm được hình thành và khi nào chúng biến mất. Chúng không có ba đặc tính này – vô thường, khổ và vô ngã. Và ba đặc tính này là quan trọng để nhìn thấy, vì chỉ khi các bạn nhìn thấy được ba đặc tính này, các bạn mới có ý muốn thoát khỏi sự khổ đau. Cho nên, điều quan trọng là các bạn nhìn thấy được ba đặc tính này. Và ba đặc tính này chỉ tìm thấy được trong các sự thật chân đế, chứ không phải trong các khái niệm. Có bốn sự thật chân đế được giảng dạy trong Phật giáo:

1. Tâm,
2. Tâm sở,
3. Sắc pháp, và
4. Níp-bàn (Nibbāna).

Trong số bốn sự thật này, một phần lớn tâm, một phần lớn các tâm sở và sắc pháp hay vật chất là đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Thêm nữa, thiền minh sát (vipassanā) chỉ bắt những gì thuộc về hiệp thế, chứ không phải những gì thuộc về siêu thế. Có những loại tâm được gọi là siêu thế, sanh lên tại thời điểm giác ngộ và các tâm sở đi cùng với chúng cũng vậy. Những pháp này không được bắt làm cảnh đơn giản vì chúng chưa được chứng đắc bởi những ai đang thực hành thiền minh sát (vipassanā).

Khi các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), các bạn quan sát tâm ý của mình, các bạn quan sát các cảm giác của mình và các bạn quan sát tâm của mình, các bạn quan sát các tâm sở và vô ngã. Chỉ những pháp mà các bạn trải nghiệm, chỉ những hiện tượng mà sanh lên trong tâm trí của các bạn, các bạn mới có thể bắt làm đối tượng. Cho nên, đối tượng của thiền minh sát (vipassanā) trước hết là sự thật chân đế. Sự thật chân đế đó phải thuộc vào hiệp thế, chứ không phải siêu thế. Một vị đã đạt được các tầng giác ngộ thấp, khi thực hành thiền minh sát (vipassanā), vẫn có thể bắt tâm siêu thế, tức là tâm siêu thế của chính mình, làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Mặc dầu vị đó có thể là an trú trên tâm siêu thế đó, nhưng lại chẳng có lợi ích gì cả về việc sát trừ các phiền não liên quan đến tâm siêu thế đó. Lý do là vì tâm siêu thế không phải là đối tượng của các phiền não.

Hành giả bắt cảnh thuộc vào hiệp thế. Trong giới hiệp thế, có tâm thiền (jhāna) và tâm không có thiền (jhāna). Tâm thiền (jhāna) là tâm sanh lên trong hành giả thực hành thiền chỉ tịnh (samatha), là người bắt đầu hết là khái niệm làm cảnh, là người phát triển định (samādhi) trên khái niệm đó và đạt đến giai đoạn của thiền (jhāna). Tại thời điểm đó, có một loại tâm sanh lên trong vị đó. Tâm đó được gọi là tâm thiền (jhāna). Tâm thiền có thể được bắt làm đối tượng cho thiền minh sát (vipassanā). Nhưng chỉ có những ai đã chứng đắc thiền (jhāna) mới có thể bắt thiền (jhāna) làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Khi các bạn chưa chứng đắc thiền (jhāna), các bạn không thể bắt thiền (jhāna) làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā), đơn giản vì các bạn chưa chứng đắc nó. Đó là thiền minh sát (vipassanā) trực tiếp.

Có hai loại thiền minh sát (vipassanā) – minh sát (vipassanā) trực tiếp và minh sát (vipassanā) suy luận. Trước hết, các bạn thực hành và đạt được minh sát (vipassanā) trực tiếp, tức là các bạn đặt tâm lên các đối tượng và các bạn nhìn thấy được các đối tượng này là vô thường, khổ và vô ngã. Sau khi các bạn nhìn đối tượng thật, các bạn quan sát nó là vô thường và vân vân, các bạn có thể suy luận rằng cũng như với đối tượng tôi đang quán sát đây là vô thường và vân vân, các đối tượng khác cũng sẽ là như vậy. Theo cách đó, các bạn thực hành minh sát (vipassanā) suy luận trên những hiện tượng mà các bạn không thật sự trải nghiệm. Nhưng thiền minh sát (vipassanā) suy luận phải được thực hành sau khi các bạn đã thực hành thiền minh sát (vipassanā) trực tiếp. Trước hết, các bạn phải thấy được rằng một đối tượng cụ thể nào đó là vô thường. Chỉ sau khi như vậy, các bạn mới có thể suy luận rằng cũng giống như vật này là vô thường, những vật khác cũng như vậy. Trong thiền minh sát (vipassanā) trực tiếp, các bạn bắt làm đối tượng thứ mà các bạn có thể trải nghiệm hoặc thứ mà các bạn đã trải nghiệm. Nếu các bạn chưa trải nghiệm thiền (jhāna), thì các bạn không thể bắt thiền (jhāna) làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Do đó, các bạn có thể bắt các tâm không có thiền (jhāna) và các tâm sở đi cùng với chúng làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā).

Trong số những tâm không có thiền (jhāna), những tâm mà chỉ sanh lên trong tâm trí của các bậc A-la-hán (Arahant) cũng không thể được bắt làm đối tượng. Vì những ai chưa phải là A-la-hán (Arahant) thì chưa thể trải nghiệm những tâm đó. Cho nên, những tâm này không thể được bắt làm đối tượng. Thật ra, chỉ có một vài tâm và các tâm sở và tất cả các sắc pháp¹ mới có thể làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Trong số những tâm mà là tâm không có thiền (vipassanā) hoặc trong số những sắc pháp, chỉ có những cảnh nào hiển lộ rõ đối với hành giả mới có thể được bắt làm đối tượng.

Thiền minh sát (vipassanā) bắt đầu với một cái gì đó mà hiển lộ rõ ràng đối với hành giả, các gì đó mà hành giả có thể quan sát dễ dàng. Vào lúc mới bắt đầu thực hành thiền minh sát (vipassanā), các bạn không cố gắng hay không nỗ lực tìm hiểu hoặc nhìn nhận ra những thứ mập mờ, vốn không dễ dàng nhìn thấy được. Cho nên, các bạn bắt đầu với cái gì đó rõ ràng, hiện rõ đối với mình, các gì đó dễ tiếp nhận, dễ hiểu. Đó là một điều quan trọng. Lý do là vì nếu các bạn cố gắng nhìn thấy những thứ không hiển nhiên, các bạn sẽ không thấy được chúng một cách rõ ràng vì chúng không hiển nhiên. Và nếu các bạn không thấy được chúng một cách rõ ràng, các bạn không thấy được các đặc tính của chúng, các bạn không thấy được chúng là vô thường và vân vân. Do đó, thiền minh sát (vipassanā) bắt đầu với cái gì đó là hiển nhiên, cái gì đó là nổi trội, các gì đó là dễ dàng nhìn thấy được.

Và hơn nữa, có hai loại đối tượng – nội cảnh và ngoại cảnh. Nội có nghĩa là thứ sanh lên trong tâm của các bạn và trong thân của các bạn mà các bạn thật sự trải nghiệm. Ngoại có nghĩa là những thứ sanh lên trong những người khác và cũng như những thứ trong những vật bên ngoài như cây cối, đồi núi và vân vân. Mặc dầu các nội cảnh và ngoại cảnh đều là đối tượng của thiền minh sát (vipassanā), nhưng hành giả phải nên tập trung vào các nội cảnh. Vì chỉ có nội cảnh là hiển nhiên

¹ ND: Không phải tất cả các sắc pháp đều có thể làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Chỉ có mười tám sắc sắc đầu tiên trong tổng số 24 sắc pháp mới là những đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Xem Cẩm Nang Nghiên Cứu Thắng Pháp, chương 6 và chương 7.

hay rõ ràng đối với hành giả. Ví dụ, tâm của người khác – các bạn không biết tâm của người khác, các bạn không thấy được tâm của người khác. Tuy rằng các bạn có thể là suy đoán: “Người đó đang giận dữ” hoặc “người đó đang hạnh phúc”, nhưng các bạn không chính mình thật sự thấy được trạng thái tâm của người đó. Còn đối với cái gì đó đang xảy ra bên trong các bạn và trong tâm của các bạn, thì các bạn thật sự biết các bạn có thật là đang giận dữ không hay các bạn có thật là đang hạnh phúc không hoặc một trạng thái gì đó khác.

Điều quan trọng là hành giả nên chú trọng vào việc quan sát các nội cảnh, tức là chính các trạng thái tâm thức của mình, các tâm của mình và các vật chất của mình, các cảm thọ trong thân và vân vân. Sau khi hành giả đã quán sát những nội cảnh và hiểu được rằng chúng là vô thường và vân vân, thì hành giả có thể thực hành minh sát (vipassanā) suy đoán trên những ngoại cảnh như tâm. Tâm là vô thường, tâm của những người khác cũng vậy và vân vân. Đôi lúc, sự hiểu biết như vậy sẽ tự động đến và các bạn không cần phải cố tâm suy nghĩ về nó.

Mặc dầu cả nội và ngoại cảnh đều là đối tượng của thiền minh sát (vipassanā), nhưng hành giả nên đặt trọng tâm vào việc quán sát nội cảnh càng nhiều càng tốt. Thay vì tìm kiếm ngoại cảnh, hành giả nên tập trung vào các đối tượng trong thân và trong tâm mình. Tìm kiếm các đối tượng bên ngoài thật ra là một sự chi phối hay một sự phân tâm. Việc đó sẽ làm cho định và tuệ không thể phát triển được.

Tiếp theo, đối tượng của thiền minh sát (vipassanā) phải là cảnh hiện tại. Ở đây cũng vậy, trong minh sát (vipassanā) suy luận, hành giả có thể bắt cảnh quá khứ và cảnh tương lai làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Nhưng ở đây cũng vậy, trước hết phải có sự hiểu biết trực tiếp, sự quán nhìn trực tiếp, minh sát (vipassanā) trực tiếp trên đối tượng mà hiện rõ cho hành giả. Đối tượng mà hiện rõ cho hành giả thật ra là đối tượng hiện hữu trong giây phút đó. Cho nên, hành giả bắt đối tượng tại thời điểm hiện tại làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā) và cố gắng chánh niệm, ghi nhận nó trong tâm và cố gắng nhìn thấy các đặc tính của nó, cố gắng nhìn thấy rằng nó là vô thường, khổ và vô ngã.

Sau khi hành giả đã nhìn thấy được cảnh hiện tại, thì hành giả nhìn thấy rõ ràng cảnh hiện tại là vô thường và vân vân và hành giả có thể thực hiện việc suy luận, tức hành minh sát (vipassanā) suy luận. Giống như cảnh hiện tại này là vô thường, các cảnh trong quá khứ cũng vậy, và các cảnh trong tương lai cũng sẽ như vậy. Sự quán tưởng như vậy hay sự thấu hiểu như vậy hầu như tự hiện đến cho hành giả. Sau khi nhìn thấy cảnh hiện tại là vô thường và vân vân, hành giả chỉ tự nhận thấy rằng, cũng như cái này là vô thường, những cái khác cũng là như vậy.

Đối tượng trong thời điểm hiện tại là điều quan trọng cho hành giả thiền minh sát (vipassanā). Đó là vì chỉ có đối tượng trong hiện tại mới có thể được quán sát và mới có thể được nhìn thấy một cách rõ ràng. Đối tượng mà đã diễn ra (bây giờ không còn nữa) thì không thể quán sát được. Cho dầu các bạn có thể gợi nhớ lại trong tâm đến mức độ nào, các bạn vẫn không nhìn thấy nó một cách rõ ràng được, các bạn không thể nhìn thấy những đặc tính của nó và vân vân. Còn đối với các đối tượng mà chưa xảy ra thì, vì chúng chưa hiện hữu tại đây, cho nên các bạn không thể

nhìn vào chúng, các bạn không thể nhìn thấy chúng, các bạn không thể quán sát chúng. Do đó, các bạn không thể hiểu được bản chất thật của chúng. Chỉ có đối tượng trong thời điểm hiện tại mới thích ứng cho việc nhìn ngắm, quán sát hoặc thấy hiểu. Cho nên, đối tượng trong hiện tại là quan trọng nhất. Và đối tượng trong hiện tại có thể là bất kỳ thứ gì trong những sự thật chân đế sau: những suy nghĩ của các bạn, những cảm xúc của các bạn, những cảm giác trong cơ thể hoặc sự phồng lên và xẹp xuống của bụng hoặc hơi thở ra và hơi thở vào, và có nhiều thứ như vậy. Đức Phật đã dạy:

“Đừng để quá khứ quay lại với bạn. Tức là đừng theo đuổi quá khứ vì quá khứ đã qua rồi. Đừng ước vọng tương lai vì tương lai chưa đến. Nhưng hành giả, người mà có khả năng chánh niệm hay ghi nhận được đối tượng ở thời điểm hiện tại hoặc chính thời điểm hiện tại khi nó sanh lên, thì nên phát triển định và tuệ, tức là các pháp mà không thể bị các tà kiến hoặc sự dính mắc lôi kéo đi. Nó không thể bị tà kiến và sự dính mắc hủy hoại.”²

Đức Phật hướng dẫn các đệ tử của Ngài phải chánh niệm ghi nhận đối tượng tại thời điểm hiện tại, không hoài vọng quá khứ, và không ước vọng tương lai. Vì chúng thật ra không có thật; quá khứ đã xảy ra và không còn ở đây nữa, tương lai thì chưa đến. Cho nên, chúng không có ở đây. Cho dầu các bạn cố gắng quán sát chúng nhiều đến mức nào, các bạn vẫn sẽ không thấy được chúng một cách rõ ràng. Và nếu các bạn không thấy được chúng một cách rõ ràng, các bạn không thể thấy được các đặc tính của chúng. Nhưng cảnh hiện tại thì lại khác. Vì nó là ở đây, giống như là nó đang ở ngay trước mặt các bạn, các bạn có thể quán sát nó và các bạn có thể kiểm định nó và các bạn có thể thấy được nó rõ ràng. Khi các bạn thấy nó một cách rõ ràng, các bạn biết rằng nó sanh lên và nó biến mất. Nó là vô thường và nó liên tục bị sự sanh diệt áp chế vì một pháp sanh lên và diệt đi và rồi một pháp khác sanh lên và diệt đi và vân vân. Nó giống như là đang bị tấn công bởi sự sanh diệt. Cảm giác hay ý nghĩa bị liên tục áp chế bởi sự sanh diệt là cái chúng ta gọi là khổ.

Và hơn nữa, chúng ta biết rằng chúng ta không thể làm gì được về điều đó. Chúng ta chỉ phải chấp nhận nó. Chúng ta không thể làm cho vô thường thành thường hằng, chúng ta không thể làm cho khổ thành hạnh phúc và vân vân. Như vậy, chúng ta không có quyền hành hay sự điều khiển nào trên nó cả và việc không có quyền hành hay sự điều khiển nào trên nó là cái chúng ta gọi là vô ngã hay có ý nghĩa vô ngã. Ba đặc tính này rất quan trọng vì, nếu không nhìn thấy được ba đặc tính này, chúng ta không thể tiến triển được, tức là chúng ta không thể đạt đến được trạng thái mà ở đó chúng ta có được sự lãnh đạm đối với các danh sắc, lãnh đạm đối với sự khổ. Cho nên, điều quan trọng là chúng ta phải chú ý vào đối tượng trong thời điểm hiện tại và không bị chi phối với quá khứ và tương lai.

Nếu các bạn nghĩ về tương lai và nghĩ về cái gì sẽ xảy ra trong tương lai hoặc bất cứ điều gì đó, các bạn sẽ bị chi phối hay bị phân tâm. Khi các bạn bị phân tâm, các bạn không thể ghi nhận đối tượng hiện tại một cách rõ ràng được. Nếu các bạn không thấy được hiện tại một cách rõ ràng, định và tuệ không thể phát triển. Đó là lý do tại sao đôi lúc mọi người dành nhiều thời gian, có thể là nhiều

² Xem M.iii.226ff.

ngày hay nhiều tuần, nhưng sự thực hành của họ không tiến triển gì cả. Cho nên, điều quan trọng là đối tượng mà các bạn bắt phải thuộc vào sự thật chân đế và đối tượng các bạn bắt phải là thứ mà dễ nhìn thấy được và phải rõ ràng, phải hiển nhiên. Và nó phải là đối tượng trong thời điểm hiện tại.

Hành giả phải hiểu được đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Nhưng nếu các bạn đang thực hành với một vị thầy, thì các bạn chỉ cần hành theo sự hướng dẫn của vị đó. Nếu các bạn hành theo sự hướng dẫn của vị đó một cách thích hợp, thì các bạn không cần phải lo lắng về đối tượng đó là gì hoặc các bạn đang làm gì và các bạn đang bắt đối tượng nào. Nếu các bạn tự thực hành, thì các bạn phải hiểu rằng thiền minh sát (vipassanā) không bắt các khái niệm làm cảnh. Nó chỉ bắt sự thật chân đế làm cảnh, và sự thật chân đế có nghĩa là tâm của các bạn và các suy nghĩ của các bạn, những cảm xúc và những cảm giác trong cơ thể của các bạn, sự chuyển động của thân xác và vân vân. Tất cả chúng được gọi là những sự thật chân đế.

Trong số những sự thật chân đế, chúng ta nên tập trung vào cái gì đó mà là hiệp thể. Và trong số các pháp hiệp thể, những đối tượng các bạn bắt thường là tâm không có thiền (jhāna) và các tâm sở đi cùng và tất cả các sắc pháp³. Những pháp này có thể là ngoại và nội, và các bạn nên tập trung nhiều hơn vào các nội cảnh trước rồi mới đến các ngoại cảnh. Thật ra, chúng được bắt làm cảnh chỉ khi nào chúng đi vào trong tâm của các bạn, giống như khi các bạn nghe một tiếng động. Và hơn nữa, các bạn nên tập trung vào đối tượng tại thời điểm hiện tại, chứ không phải vào những đối tượng đã mất đi hoặc là chưa đến.

Khi các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), hãy nhớ những điều này trong tâm và cố gắng chánh niệm hay cố gắng ghi nhận đối tượng tại thời điểm hiện tại. Đôi lúc, đó là hơi thở hoặc sự chuyển động của bụng. Đôi lúc, đó là các suy nghĩ đó đây của các bạn. Đôi lúc, đó là các cảm xúc, đôi lúc, đó là các cảm giác trong cơ thể; bất cứ cái gì mà hiển nhiên và rõ ràng trong thời điểm hiện tại, thì đó là đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Nếu chúng ta có thể chỉ chú tâm vào đối tượng ở thời điểm hiện tại, không suy tưởng về quá khứ, không suy vọng, mong đợi, suy nghĩ về tương lai, thì chúng ta sẽ phát triển được định rất nhanh. Khi định được phát triển, chúng ta sẽ tiến đến việc thấy được bản chất thật của những đối tượng này, tức là chúng là vô thường, chúng là khổ và chúng là vô ngã.

Đây là mục đích hay chức năng của thiền minh sát (vipassanā), vì ý nghĩa của chính thuật ngữ này là “thấy theo nhiều cách khác nhau”. Thấy theo nhiều cách khác nhau có nghĩa là thấy được các hiện tượng danh và sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Cho nên, khi các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), điều quan trọng là các bạn thấy được ba đặc tính này.

³ ND: Không phải tất cả các sắc pháp đều có thể làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Chỉ có mười tám sắc sắc đầu tiên trong tổng số 24 sắc pháp mới là những đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Xem Cẩm Nang Nghiên Cứu Thắng Pháp, chương 6 và chương 7.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!