

THE IMPORTANCE of MINDFULNESS

(The Mahasatipatthana Sutta)

Venerable U Silananda

Preface

I have often thought that practicing Insight Meditation is the same as practicing Mindfulness. My meditation knowledge as well as experience includes the practice of Vipassana in the Mahasi Sayadaw tradition (U Pandita Sayadaw, KhippaPanno Sayadaw). Recently I had the opportunity to practise Vipassana meditation on 'Sensation' in the S.N. Goenka tradition. In the early part of this year I was fortunate to practice Vipassana meditation on 'the mind' in the Shwe Oo Min tradition in Burma.

Applying my limited knowledge regarding the theory as well as the practice of Insight meditation, I concluded that they are all practising mindfulness, and that the various methods of meditation are derived from the Mahasatipatthana Sutta. These outstanding meditation Masters have chosen their 'specialty' according to their own experiences, but in general, they all teach The Four Foundations of Mindfulness, particularly applied in what they call Insight or Vipassana meditation. In common usage, the term Vipassana now seems to be more or less loosely synonymous with the Four Foundations.

This usage has somewhat clouded the distinction between mindfulness and Vipassana.

I wanted to share my knowledge both in theory as well as in practice for the benefit of my dhamma friends who are beginners in meditation, but I did not have an explanation that was clear, precise and, most important of all, close to the 'truth'. Recently I had an opportunity to read a booklet written by the Most Venerable U Silananda entitled 'the Importance of Mindfulness' with the subtitle 'The Mahasatipatthana Sutta'. I was impressed

by its explanatory clarity as well as by the analysis of this Sutta which emphasizes the importance of Mindfulness in practice. I have found the discussion of the Sutta to be very close to my own limited understanding.

In the booklet, the Venerable U Silananda states that the Four Foundations is the practice of Mindfulness. The Venerable elaborates: 'Vipassana can achieve only these two kinds of removal: momentary and temporary removal. But Vipassana cannot achieve the third one, the total removal of mental defilements.' (page 23 in the English text) At first reading, I did not understand the statement. If Vipassana cannot achieve the total removal of mental defilements, then what method is better? The suggested answer seems to be that continuous and intensive mindfulness takes Nibbana as its object when it achieves the highest insight called 'Path consciousness'. This results in the removal of the higher defilements.

Another important point is illuminated when the Venerable U Silananda states: 'Ignorance, moha in Pali, is not included in the Mahasatipatthana Suttasutta because moha is very difficult to prevent and eradicate. (page 19). Is it possible that, 'moha' or ignorance is 'implied' in a broader interpretation of the sutta? Taking a somewhat different direction, the Venerable U Silananda explains that Vipassana practice will lead to the realization of the three characteristics, namely impermanence, suffering and non-soul, and that seeing these three characteristics is, in fact, the essence of Vipassana. Insight here should be understood as Wisdom, one of the Three Trainings of the Eightfold Path. When insight (Wisdom) is present, ignorance will disappear. Thus the Venerable implies that Vipassana must be added to the more general practice of mindfulness in order to eradicate ignorance moha and attain true Wisdom.

In order to explain the concept of a total eradication of mental defilements in the Sutta, modern-day meditation Masters have introduced the term Vipassana which literally means Insight or

Panna in Pali. This is attested to be the only way 'for the purification of beings. . . for the realization of Nibbana.

We have to understand that the Sutta is only an outline or a guide to the practice and is not meant to be a detailed description or explanation of a method. The Venerable U Silananda states: 'Although concentration is not mentioned in the Sutta, we must assume the need for concentration. . . He gives a simple example of a deer hunter who is chasing after a deer to clarify this point. (page 15 in the English text)

A confusion may arise that the Four Foundations of Mindfulness and Vipassana meditation are two different methods of meditation. Actually the Four Foundations seems to be a very broad description and Vipassana seems to be characterized by a particular set of methods that guides the practitioner on the path to Nibbana, specifically applicable to the attainment of insight (wisdom).

I wanted to translate this booklet into Vietnamese so that I could share it with my dhamma friends, some of whom are beginners in the theory and practice of meditation. But even those who are more advanced will find many useful clarifications and instructions in the booklet.

Nita Truitner

Minnesota Fall 2003

PREFACE

The present book is an edited transcript of a talk given by the Venerable Sayadaw U. Silananda the Buddha Sasana Yeiktha at Severn Bridge, Ontario, Canada entitled “**The Four Foundations of Mindfulness**”. It is an explanation of a discourse on the importance of mindfulness given by the Buddha called “*Mahasatipatthana Sutta*” in the Pali language.

Venerable U. Silananda is the abbot of the Dhammananda Vihara in Daly City, California. He is also the Spiritual Director of the Dhammachakka Meditation Centre in Berkley. He went to America in 1979 and was selected by the Most Venerable Mahasi Sayadaw, a renowned Burmese meditation Master, to teach the *Dhamma* and meditation in America.

Venerable U. Silananda has delivered numerous lectures and public talks on meditation, in particular on the Buddha’s *Mahasatipatthana Sutta*. His lectures and talks have been compiled into a collection published in a book called “The Four Foundations of Mindfulness” (Wisdom Publications, Boston, 1990, ed. Ruth-Inge Heinze).

The present talk has previously been printed in book form by Buddha Sasana Yeiktha in 1999.

Namo Tassa Bhavagato Arahato
Sammāsambuddhassa

Con Xin Thành Kính Đảnh Lễ
Đức Thế Tôn
Bậc A La Hán Cao Thượng
Đấng Chánh Biến Tri

The Opening Passage from the Mahasatipatthana Sutta

“This is the only way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for reaching the Noble Path, for the realization of Nibbana, namely, the Four Foundations of Mindfulness.

“Herein (in this teaching) monks, a monk dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending and mindful, overcoming covetousness and grief in the world;

“He dwells contemplating the feeling in the feelings, ardent, clearly comprehending and mindful, overcoming covetousness and grief in the world;

“He dwells contemplating the consciousness in the consciousness, ardent, clearly comprehending and mindful, overcoming covetousness and grief in the world;

“He dwells contemplating the dhamma in the dhammas, ardent, clearly comprehending and mindful, overcoming covetousness and grief in the world.”

Translated from Pali by Sayadaw U. Silananda

The above passage is taken from one of the Buddha's Discourses called “The Four Foundations of Mindfulness”. In the Pali language, the Discourse is called the “*Mahâsatipathâna Sutta*”.

Although it is the opening passage of the Discourse, it summarises succinctly the entire Discourse.

The Buddha himself practised it and realised the benefits it would give to the practitioner. Subsequently, He encouraged His monks and disciples to practice it and during the forty-five years of expounding the *Dhamma*, He referred to and emphasized the importance of the Four Foundations of Mindfulness many times. After the passing away of the Buddha, these methods were collected and recorded in the Pali Canon.

Those who practice the Four Foundations of Mindfulness, or *Vipassana* Meditation, must understand this passage correctly and clearly. In fact, the instructions given at *Vipassanâ* retreats are all based on the *Mahâsatipathâna Sutta*. So in order to reap the full benefits, those who practise *Vipassanâ* meditation must understand this passage correctly and clearly.

Objects of the four Foundations of Mindfulness

According to the *Sutta*, there are four foundations of mindfulness. Its four kinds of objects are:

1) Body

The term ‘body’ in the *Mahâsatipathâna Sutta* does not mean just the entire physical body but a group of some material properties. It refers to the different parts of the body or everything that is associated with the physical body. For example, breathing is also called the body.

2) Feelings

What is “feeling”? It is a mental state. There are three kinds of feelings – pleasant, unpleasant and neutral. Take physical pain, for example. We experience physical pain with our mind. So when there is physical pain, the mental state is that of the painful feeling. When Buddha said, “A monk contemplates feeling in the feeling”, He means that the monk is contemplating on that mental state of feeling. Thus, in the practice of Mindfulness, when we experience physical pain, we should be mindful that it is the mental state of

feeling the pain in the body.

3) Consciousness

The Pali word for consciousness is "*citta*". This Pali word is often translated as "mind". But I think "consciousness" is a better translation. Note that although we use the word "consciousness" for the word "*citta*", it is still not an exact translation. "Consciousness" is defined as awareness of an object. Only when there is awareness of an object can there be contact with the object, feeling of the object, liking of the object, disliking of the object and so on. So, these mental aggregates are subordinate to consciousness. But they are also components of the mind.

Sometimes confusion may arise between the terms "mind" and "consciousness". In Buddhist psychology, mind is composed of four mental aggregates, namely, consciousness and three mental aggregates.

As defined above, consciousness is the awareness of an object. Here awareness is not like awareness in the practice of meditation. It is just mere awareness. For example, I am aware of someone there although I am looking this way. That kind of awareness is called consciousness. At least, it is called consciousness in the *Abhidhamma*. Another example is when we practise meditation and we say "sorrow, sorrow"; we have a consciousness accompanied by sorrow. It could be a contemplation on consciousness. When I say, "angry, angry", I am also engaged in contemplation of consciousness.

Mental factors, on the other hand, refer to contact, feeling, perception, attention, like, dislike and so on. According to the *Abhidhamma* there are fifty-two of these factors, and these fifty-two are grouped into three main groups – feeling, perception and mental formations.

4) Dhammas

The word "*dhamma*" is one Pali word that is most difficult to translate for it cannot be translated adequately. This word means different things in different context. Here I would like to introduce

the term “*dhamma objects*”.

If you are concentrating or contemplating on anger, for example, then you are doing contemplation on the *dhamma*. Here *dhamma* does not mean the teachings or the Buddha’s discourse or other things. Similarly, if you see something and you are mindful of seeing, then you are doing *dhamma* object contemplation. Here, *dhamma* can mean the objects that are mental hindrances, the five aggregates, the twelve bases, the seven Factors of Enlightenment or the Four Noble Truths. So, the *dhamma* object contemplation is very wide. They are called *dhamma* in this Discourse. Therefore it is better to use the word “*dhamma*” rather than a translation in order to avoid confusion.

You cannot translate the word “*dhamma*” with just one English word. If you do, you will be wrong. Frequently, it is translated as “mind object” or “mental object”, but each of these translations alone is not satisfactory. If we translate it as “mind object” and we take it to mean “mind as object”, then what about some objects which are not “mind”? If we translate it as “mental object”, then everything is the object of mind. Body is also object of mind. Since we cannot get a satisfactory and adequate translation, it is better to leave it untranslated.

The meaning of “*ekayano*”

In the Pali version, the *Sutta* begins with the word “*Ekâyano*”. This Pali word is composed of two parts, “*eka*” and “*ayana*”. “*Eka*” means “one” and “*ayana*” means “way”, “path” or “road”. So, “*ekâyano*” literally means “one way”. Hence the term “one way” may be interpreted to mean one way which has no forks, no branches. Thus there is just one way and if you tread this way you will surely reach your destination. There are no misleading deviations along this way.

Another interpretation of “*ekâyano*” is that this it refers to the way which one should take, i.e. the way which is to be taken by the individual only. That means when you are treading on this path or on this way you are alone, you have no companion to accompany

you. Whether you make progress or you do not make progress depends on your own capabilities.

Yet a third interpretation of the word “*ekâyano*” is “The Way of The One”. “The One” here means the Buddha. The Buddha was the best of the beings and so he was called “The One”. Since He discovered and taught the Four Foundations of Mindfulness, the method is called “The Way of The One”.

“This is the only Way”

The first sentence in the *Sutta* is translated as: **“This is the only way, monks, for the purification of beings . . . namely, the Four Foundations of Mindfulness.”**

So, right at the very beginning of the Discourse the Buddha categorically stated “This is the only way”. This means that the Four Foundations of Mindfulness is emphatically the only way for the purification of all beings. But, the factors of the Noble Eightfold Paths are also the way for the purification of beings. The answer is that these factors do not exist without mindfulness. So, when mindfulness is mentioned, the seven factors, which are concomitant with the Noble Eightfold Path, are also implied.

Is there no other Way?

People in the West often ask: “Why did the Buddha say: ‘This is the only way’”? Are there no other ways leading to the purification of beings? They argue that there are different roads which one can take to reach a town or city. So, just as there are different roads leading to a city, there must be different ways which one can follow to achieve purification or to reach *Nibbâna*.

You must remember that sometimes analogies are not entirely correct or appropriate. It is true that there are different roads leading to a town or city. Let us say that the road is the only means by which one can reach a town. So, even if there are several roads which lead to the town, they are still roads.

In the same way, there may be different ways of practicing

mindfulness. But in the final analysis, these ways are practices of mindfulness. Only mindfulness can lead us to the attainment of *Nibbâna*.

We know that we need physical exercise to build big muscles. So if you want to build big muscles you have to do physical exercise. But, physical exercise can take different forms such as weight lifting or using machines and so on. In the same way, mindfulness is the only way to reach *Nibbâna*, but mindfulness may take different forms. In this discourse on the Foundations of Mindfulness, the Buddha taught that mindfulness can be practiced in twenty-one different ways. There are twenty-one different kinds of mindfulness practice to choose from. But, whatever the technique, in the end it is still essentially mindfulness, that is important, for mindfulness is the only way leading to the purification of oneself.

In the *Dhammapada* (274) – the Buddha said even more clearly, with reference to mindfulness, “This alone is the way and *there is no other way* for the purity of wisdom.” The Buddha expressly said that this alone is the way and there is no other way. So I think we must accept that mindfulness is the only way leading to the purification of beings.

Mindfulness as a guard for the mind

Mindfulness is like a guard. Once the guard is removed, our sense-doors are unprotected. So, as long as mindfulness is at the sense doors, our minds are pure. No unwholesome mental states can come into our minds because mindfulness is there, guarding the sense doors. Once mindfulness is removed, or once we are less mindful, all various mental defilements can arise. So mindfulness is the only way to keep the mind pure. Note here also that mindfulness is one of the eight Factors of the Noble Eightfold Path.

Forms of Mindfulness

Mindfulness may take different forms - mindfulness of the body, mindfulness of feeling, mindfulness of consciousness,

mindfulness of dhamma objects or mindfulness of parts of the body and so on. These are enumerated in this Discourse (see below). So, the practice of mindfulness is the only way for the purification of beings. Note that the term “the purification of beings” also means “the purification of the minds of beings”.

Importance of purification of the mind

Why is there such a great emphasis on the mind? This is because the Buddha pays a great emphasis on the purification of mind. This does not mean that we can neglect the cleanliness and health of our physical body. But what is more important for us is the cleanliness of our minds. So, the purification of beings here means purification of minds of beings.

How important is cleanliness of the body then? In the Commentaries, it is said that personal cleanliness or cleanliness of the body as well as the cleanliness of the place of abode are also important because they are conducive to achieving concentration and wisdom. So we also need to keep our bodies clean and keep the place where we meditate clean. The implication here is that while we should not neglect the cleanliness of the body, we should be even more vigilant with the cleanliness of our minds.

What are the benefits that we can derive from the practice of mindfulness?

1. “Purification of mind”

In the *Sutta*, the Buddha enumerated the benefits which we will get from the practice of mindfulness. The first benefit the Buddha mentioned is the purification of mind.

2. “Overcoming of sorrow and lamentation”

The second benefit the Buddha mentioned is the overcoming of sorrow and lamentation. If we want to overcome sorrow and lamentation, the Buddha said that we should practice mindfulness.

Here, sorrow is a mental state. Lamentation is crying aloud through sorrow and with verbal expression.

3. *“For the disappearance of pain and grief”*

“Pain” here means physical pain in the body. “Grief” means mental pain, depression, ill will, hatred. The practice of the Foundations of Mindfulness helps us to overcome pain and grief and make it disappear. Even if you are not be able to conquer pain or not be able to overcome pain altogether or the pain may not disappear altogether, you will be able to live with pain and accept it if you practice mindfulness. Your mind will not be disturbed or perturbed by the physical pain. If your mind is not perturbed by physical pain, pain is virtually non-existent. Likewise, to overcome grief, i.e. to overcome ill will, depression and so on, we should practice mindfulness meditation.

Mind is not able to attend to more than one thing at a time. Mind can only take one object at a time. As such, we can make use of this in overcoming sorrow and grief in our practice of mindfulness. Let’s take anger, for example. Suppose I am angry with Mr. A. So long as my mind is on Mr. A, my anger will increase and I will get more and more angry with him because I am taking him as the object of my consciousness or mind. But once I turn my mind from Mr. A, who is the source of my anger, to anger itself, Mr. A does not exist for me at that time. From the moment I turn my mind to anger itself, Mr. A has already disappeared from my mind. When my mind is on the anger itself and when the source of anger no longer exists, anger too will disappear.

In this way, we attend to such mental states with mindfulness, with just simple but strong or forceful mindfulness. This is how we should deal with emotions such as attachment, anger, hatred, depression, and sorrow. Whatever the mental state arises, we just treat it with mindfulness and try to be mindful of it. When our mindfulness is really strong, such mental states will disappear. That is why the Buddha said, “This is the only way to overcome sorrow and lamentation and to overcome pain and grief.”

4. “*This is the only way for reaching the Noble Path.*”

a. The meaning of “Path”

When you read books on Buddhism, you will come across the word “Path” many times. Sometimes it is spelt with a lower case ‘p’, but often with the upper case ‘P’. “Path” is a technical term which refers to the combination or group of the eight Factors of the Noble Eightfold Path – Right Understanding, Right Thought and so on – that arise at the moment of enlightenment. The type of consciousness that is accompanied by these factors is called “Path Consciousness”.

b. The meaning of “enlightenment”

The word “enlightenment” is another important word, the meaning of which is not easy to understand. People use this word quite freely, but only a few understand its meaning fully. Without definition it is vague. It may mean different things to different persons or different religions. Thus, the meaning of “enlightenment” to a Buddhist may be quite different from that to a Christian. Thus, when we talk about enlightenment, we should first define it.

According to Buddhism, “enlightenment” means the eradication of mental defilements and seeing *Nibbâna* directly, seeing *Nibbâna* face to face, at the same time. As a person practices *Vipassanâ* meditation and progresses from one stage to another, to higher and higher stages, as the result of this *Vipassanâ* practice, a time will come when a type of consciousness arises in his mind which he has not experienced before. That type of consciousness, along with its mental concomitants is so powerful that it can eradicate mental defilements altogether, never to let them come back again. At the same time it takes *Nibbâna* as object. So, what we mean by “enlightenment” is “what happens at that moment” – a moment of arising of that consciousness which eradicates the mental defilements and takes *Nibbâna* as object. That consciousness is called “Path Consciousness”.

Immediately following that Path Consciousness are two or three moments of “Fruition Consciousness”. You have to understand *Abhidhamma* in order to understand this fully. But,

simply put, reaching the Noble Path is simply a means for gaining enlightenment. When you really reach the Noble Path, you become enlightened and you are able to eradicate mental defilements and take *Nibbâna* as object.

5. “*This is the only way for the realization of Nibbâna*”.

This means the same thing as reaching the Noble Path. So, when a person reaches the Noble Path, when the Path Consciousness arises in him/her and that consciousness takes *Nibbâna* as object, he/she is said to have realized *Nibbâna*. So, reaching the Noble Path and realization of *Nibbâna* mean the same thing. Hence the Buddha said that the practice of mindfulness, namely, the Four Foundations of Mindfulness, is the only way to overcome sorrow and lamentation, to overcome pain and grief, to reach the Noble Path and to realize Nibbana.

What is the significance of the Four Foundations of Mindfulness?

The two key words here are “foundation” and “mindfulness”. Before we can discuss the Four Foundations of Mindfulness, we must first understand what “mindfulness” means. Even if we have been practicing mindfulness for years, sometimes when we are asked this question: “What is mindfulness?” we may not be able to give a satisfactory answer.

a. The meaning of “sati”

“Mindfulness” is the translation of the Pali word “*sati*”. This discourse is called “*Satipatthâna*”. Here, “*Sati*” is translated as “mindfulness”. Maybe because there is no better English word for it. Literally, “*sati*” may be translated as “remembering”. But it actually covers more than remembering. This is because etymologically, “*sati*” means “remembering”, but in normal usage “*sati*” means more than that. *Sati* is defined in the Commentaries as “remembering” and its characteristic is said to be “non-wobbling”, that means “not floating on the surface”. If it is *sati*, it must not be

superficial, it must go deep into the object. That is why I always say that *sati* implies “full awareness of the object,” or “thorough awareness of the object.” *Sati* is also said to have the function of not losing the object. As long as there is *sati*, or mindfulness, we do not lose that object, we do not forget that object. *Sati* is not superficial awareness but a deep and thorough awareness of the object.

b. The meaning of “foundation of mindfulness”

Now let us consider the term “Foundations of Mindfulness”. It means actually the “setting up” of mindfulness or “firmly established mindfulness” or “mindfulness firmly established”. The Pali word “*satipatthâna*” is translated as “foundations of mindfulness” but it actually means the “setting up of a firm mindfulness” or “establishing a firm mindfulness”.

c. The practice of the “four foundations of mindfulness”

In this Discourse, Buddha said that there are four foundations of mindfulness. When you practice *Vipassanâ* meditation, you should practice all these four foundations of mindfulness, but you practice them at random and not one after another in the order given in the Discourse. This is because when you practice *Vipassanâ* meditation you have to be mindful of the object at the present moment. The object at the present moment can be any one of these four - sometimes the body, sometimes feelings, sometimes consciousness, and sometimes *dhamma* objects. You have to take these objects as they come because you have no choice. That is why sometimes the practice of *Vipassanâ* meditation is called “choiceless awareness”. That means you have no choice; you just have to take what is presented to you. So you practice these four foundations of mindfulness at random, as and when each appears to your mind, when you practice *Vipassanâ* meditation.

“Herein, a monk dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending and mindful, overcoming or removing covetousness and grief in the world.”

This sentence has many significant meanings. I shall now proceed to analyse them in detail.

What are the Four Foundations of Mindfulness?

They are: 1) contemplation of the body in the body
2) contemplation of feeling in the feelings
3) contemplation of the consciousness in the consciousness
4) contemplation of the *dhamma* in the dhammas

How should we practise mindfulness?

In the opening passage of the Mahâsatipatthâna Sutta given above, we read that the Buddha taught that for each of the four contemplations we must be ardent in our effort, we must comprehend clearly and we must be mindful to overcome covetousness and grief.

1. “*Contemplating the body in the body*”

This means that when a monk or a lay person practices mindfulness of the body, he has to be precise. He contemplates only the body in the body; he does not contemplate the feeling in the body or the person in the body, and so on. In order to have a precise object the Buddha repeated the words “body, feeling, consciousness and *dhammas*” in these sentences. So that means he is precise in his mindfulness of the body, feelings, consciousness and the *dhammas*. When he practices body contemplation he is ardent, he is clearly comprehending and he is mindful.

2. *We must be “ardent” in our practice*

The word “ardent” is not the literal translation of the Pali word “*atâpi*”. The problem is that when we translate a word from one language to another, we lose something in the meaning. The word “*atâpi*” is derived from the Pali word, “*atâpa*”. “*Atâpa*” means “heat of the sun.” We know that the sun can heat up things until that they become withered and may even be burned. So, in the

same way, the effort put in by the meditator heats up the mental defilements and burns them up. A person who has “*atâpa*” is called “*atâpî*”, the “*î*” denoting possession. So “*atâpî*” means that one is making a real effort, not a slack effort. One makes a real effort to be mindful and to clearly comprehend. When we read the *Sutta* in Pali and come across the word “*atâpî*” we should have this meaning in our mind. We should see our effort burning up our mental defilements. Now you can see why when you translate the word “*atâpa*” into English as “ardent”, you lose this concept.

3. *We must put in effort*

When Buddha, still a Bodhisatta, sat down under the Bodhi tree to practice to become the Buddha he made a very firm resolution in his mind. “May my skin, sinews and bones remain, and may my flesh and blood dry up, but I will not desist from or give up this superhuman effort until I reach Buddhahood. I will not get up from this seat until I reach Buddhahood. I will make every effort to achieve my aim.” Such an effort is called the “Right Effort.”

To make the Right Effort means you have to make a really good effort, not a slackening effort. The right effort referred to here is the same as the Right Effort that is one of the eight factors of the Noble Eightfold Path. Right Effort means an effort to remove or avoid unwholesome mental states and to acquire and cultivate wholesome mental states. In order to resist unwholesome mental states, in order to resist evil, you need mental effort. If you do not make the effort you cannot resist evil. Similarly, you need real, strong effort to practice the Foundations of Mindfulness.

4. “*Clearly comprehending*”

The next word is “clearly comprehending”. Clearly comprehending means “clearly seeing”. Whatever object the meditator puts his mind on, he sees it clearly. What does “clearly” mean? It means that he sees it thoroughly, he sees it with wisdom. When a yogi concentrates on breathing, for instance, he sees the breath clearly. He sees the in-breath distinctly from the out-breath and the out-breath distinctly from the in-breath. He also sees that

the breath arising and disappearing. He sees at the moment there are only the breaths and the awareness of the breaths and no other thing to be called a person or an individual. Such an understanding is called "clear comprehension."

When you have clear comprehension about something, you know that thing and all its aspects. And also according to the teachings of the Buddha, you know that there are only the thing observed and the mind that observes it and none other which you could call a person or an individual, a man or a woman. Seeing things in this way is called clear comprehension. This clear comprehension will come to you only after some time, not right at the beginning.

At the beginning of your practice of mindfulness, you may not even see the breaths clearly. Sometimes they are mixed together and very vague. Little by little, with the growth of your concentration and practice, you will see the objects more and more clearly including their arising and disappearing, and so on. So this clear comprehension comes not right at the beginning but after one has gained some experience.

In order for this clear comprehension to arise, we need one more thing, although it is not mentioned in this Discourse. We need concentration. Without concentration, clear comprehension cannot be achieved.

5. We must develop concentration

What is concentration? Concentration is a mental state or a mental factor, which keeps the components of mind squarely on one object and does not allow them stray to other objects. It is usually described as the mind being able to be on an object for a long period of time. For example, if you take the breath as an object, your concentrated mind is always on the breath and the mind does not stray. At every moment, concentration keeps the mind and its components unified on the object. This concentration is essential for clear comprehension to arise. Without this concentration, we cannot hope to see things clearly, we cannot hope to get clear comprehension.

When we achieve concentration, our mind calms down and becomes quiet. That is the time when we begin to see things. It is like dirty or muddy water in a pond. Initially, when there is dirt or mud in the water, we cannot see the bottom of the pond through the water. But when the dirt or mud settles down and the water becomes clear we can see through it. So, mind is like the muddy or dirty water because it contains much dirt or mental defilements. So long as our minds are contaminated by mental defilements we cannot see things clearly. We need to suppress or let these mental defilements, which are called mental hindrances, to settle down before we can see things clearly.

When we develop concentration, we will be able to keep these mental hindrances at abeyance. When the mental hindrances are subdued, the mind becomes clear. Only then will clear comprehension or the true knowledge of things arise.

Although concentration is not mentioned in the *Mahâsatipatthâna Sutta*, we must assume that the need for concentration is implied because without concentration we cannot get clear comprehension. Let me give you a simple example. Suppose a hunter is chasing after a deer. He sees a large flat rock and he sees footprints on the two opposite sides of the rock, but not on the top of the rock or around the rock. So from this observation he infers that the deer must have run across the top of the flat rock in order to go from one side to the other. This means that he sees the beginning and he sees the end and he infers the middle, i.e. that the deer must have run on the rock. In the same way here, to be mindful may be akin to the beginning and clear comprehension to the end. The middle is concentration for without concentration there can be no clear comprehension.

The four essential mental states

How many components have we mentioned now? We have four – and these constitute the four mental states which are essential components in the practice of mindfulness. The first is being ardent, the second is clear comprehension, the third is concentration, and

the fourth is mindfulness. These four mental states are the components of the practice. When we practice meditation, these four mental states must work together and harmoniously. But, there is one more mental state which is not mentioned in the *Sutta*, and that is faith or confidence.

We must have faith or confidence

Faith or confidence is also an important factor because if we do not have confidence in this method taught by the Buddha, we would not practice it. Without confidence, no work can be successful. In Buddhism, we do not have blind faith. But that is not to say that we do not have faith. We do have faith or confidence. We have faith or confidence in the Buddha and His teachings. We believe that just by paying attention to these objects in the practice of *satipatthâna* we will be able to see the true nature of these things – that they are impermanent, that they lead to suffering and that they are non-soul in nature.

Confidence is also a part of the practice of meditation and although it is not actively operating at the moment of meditation or practice of mindfulness, it is still there working harmoniously with the other factors. So, if we add the factor of confidence to the previous four discussed earlier, we now get five factors and these are the five factors that are called the Five Mental Faculties. In Pali they are called *Indriyas*. Meditation teachers are fond of talking about these five factors. These five factors must work simultaneously and harmoniously with each other if we are to have a good practice of meditation. What if they do not work in harmony? Then we are lost!

Balance between effort and concentration

When we are practicing mindfulness, especially important is the balance between effort and concentration. If they are not balanced, i.e. if there is an excess of one or the other, we will experience difficulty in our meditation. The effort we make must

be just enough, not too much and not too little. Sometimes we tend to put in too much effort because we want to achieve something earnestly. As a result, we become impatient and we put in even more effort. When we make more effort, we become restless and agitated. As a result, we lose concentration. So, too much effort will not work to our advantage. Conversely, what happens when we put in too little effort? We become sleepy, lazy and we cannot concentrate and cannot practice meditation either. So, the effort we put in must be neither too much nor too little. When there is excess of effort there is not enough of concentration. If you put in too little effort, there will also be insufficient concentration.

Suppose we are practicing meditation and we have achieved good concentration. After achieving good concentration, we will slacken in our effort, we will then become lazy or sleepy. When this happens, we have to step up our effort again and pay closer attention to our meditation. Sometimes, we have to include more objects, one at a time, for noting in our meditation practice. So, effort and concentration must be balanced so that we have a good practice of meditation and clear comprehension.

Sometimes, when we practice meditation with good concentration, we may suddenly lose our concentration. Why is this so? One probable reason is that we might have put in too much effort. In our desire to make our practice better, we might have put in too much effort. The result is the opposite of what we want to achieve. Sometimes, during your practice of meditation, your concentration is good and even though your concentration is good, you tend to feel sleepy or nod. Why is this so? It means you might have put in too much concentration. If there is too much concentration you will have to reduce the level of concentration and step up your effort.

So, meditation is not easy. I do not want to discourage you but meditation is not easy. It is very delicate. A little bit of imbalance in the mental state can destroy the concentration you have built up with great effort. So, the five mental states described above should be working simultaneously and also they should be working in harmony. Meditation practice is like a machine. There are many

parts in a machine and each part must work properly and in harmony with each other. If one part does not work properly, the whole machine goes out of control. In the same way, if any one of the factors does not work properly, the whole practice of meditation is thrown out of balance. Therefore, each one of these five mental factors must be working properly and harmoniously with each other. (other factors)

The value of mindfulness

Now it is time to consider the value of mindfulness. Mindfulness is a regulating mental factor. It helps to keep effort from becoming too much; it helps concentration from becoming too much and so on. Thus the mindfulness factor is a regulating factor among these five components in the practice of meditation. That is why it is said that mindfulness is always needed. There can never be an excess of mindfulness. Mindfulness is needed everywhere like the use of salt to season food and is akin to a Prime Minister who does all the work for the king. Mindfulness is a very important factor in these five factors but every factor is important and everyone must be working in harmony and in balance with the other factors.

Covetousness

1. Overcoming covetousness and grief in the world

When the five mental factors are working in balance and a person is clearly comprehending, then what is the result? The result is the overcoming of covetousness and grief in the world. That is the result a person gets from clearly comprehending in the practice of mindfulness meditation. Now here is where most English translations miss the point. It is often translated as “having overcome” or “having abandoned”, or “having removed” covetousness and grief in the world. What is the practice for? What is this mindfulness practice for? It is for overcoming covetousness and grief. Covetousness means attachment and grief means ill will

or anger. So, *Vipassanâ* or *Satipatthâna* meditation is “for overcoming” covetousness and grief. It is for this very purpose that we are practicing mindfulness. If we have already achieved this purpose we do not need to practice mindfulness. So, here we should translate it as “overcoming (at the same time) covetousness and grief in the world,” and not “having overcome.” That means the yogi overcomes covetousness and grief as he practices mindfulness. I want you to be aware of this. (Here an explanation with reference to Pali grammatical construction would be helpful; but since it would be too involved I have no choice but to ignore it.)

Overcoming covetousness and grief in the world means avoiding craving or attachment or anger or ill will concerning the object the yogi is observing. “In the world” means in the world of body, feelings and so on, concerning that object. When we see an object and we can become attached to that object. If we come to the conclusion that it is beautiful, or it is good, we will be attached to it. Conversely, we can develop anger or hatred, etc., towards that object if we decide it is ugly or disgusting. So, these mental defilements can come into our minds when we experience something.

2. The deeper meaning of “covetousness”

When Buddha said “overcoming covetousness and grief in the world”, he meant that the monk was able to prevent covetousness and grief from arising with regard to that object which he is observing.

Here “covetousness” means all kinds of attachment, greed, lust, and other similar mental states and “grief” means not just grief but anger, hatred, depression, sorrow; all are included in grief. There are three roots of unwholesomeness. They are: attachment, anger and ignorance. Among these three, two are mentioned here. Covetousness is actually the first one, which is attachment. In Pali, it is called “*lobha*” The second one is called “*dosa*” in Pali. So, by covetousness we mean all grades of *lobha* and by grief we mean all grades of *dosa*. Ignorance, which is called “*moha*” in Pali, is not included here because *moha* is very difficult to prevent and eradicate. So that is why the Buddha exhorted His monks to put effort, to apply

mindfulness, to develop concentration and clear comprehension when he practices body contemplation so that he will be able to avoid covetousness and prevent grief from arising. This technique also applies when he practices contemplation on feelings, consciousness and dhamma objects.

Protection against mental defilements

In order to prevent such mental defilements from arising, we need some form of protection. That protection is mindfulness. When we are mindful, such defilements will not get a chance to get into our minds. When we are mindful, when we comprehend clearly, and when we see the objects clearly, we know that these objects will come and go and that they are impermanent. We realise that we should not to be attached to them. So, we can avoid covetousness or attachment and grief or hatred regarding that object by the practice of mindfulness.

Whether we say “overcoming” or “removing”, actually we are avoiding or preventing the defilements from arising. It does not mean that we overcome them or we remove them only after they have arisen. The meaning really is preventing covetousness and grief from arising in our minds. If we do not practise mindfulness on the object they will surely arise, either covetousness or grief, or attachment or hatred. These mental states can arise, but by the practice of mindfulness we can prevent them from arising. Preventing them from arising in our mind is what is meant by “overcoming them”. (But if they have arisen, of course, we should make them the object of our attention to eliminate them.)

When we talk about enlightenment we often refer to the phrase “at the moment of enlightenment” mental defilements are eradicated. What mental defilements are eradicated at that moment? The present ones, the past ones or the future ones? The past is already past; we do not have to do anything to get rid of them. With regard to the future, the defilements have not arisen yet; so you cannot do anything about them either. What of the present? If the defilements are present, there can be no enlightenment. Why?

Because enlightenment is a wholesome state and mental defilements are unwholesome states. Wholesome states and unwholesome states cannot exist together. They do not coexist. So the defilements that are said to be eradicated at the moment of enlightenment are not those of the past or of the future or of the present.

1. *What defilements are eradicated?*

Actually, strictly speaking, those that are eradicated are not called defilements, or *kilesas* in Pali. They are called “latencies” or *anusayas* in Pali. The word “*anusayas*” means the potential to arise. What the enlightenment consciousness eradicates is this potential. Consider, for example, smoking. Suppose you are a smoker. Right at this moment you are not smoking. Supposing if I ask you, “Do you smoke?” and you answer, “Yes, I do.” This means that you have smoked in the past and that you will smoke in the future. In other words, you have not given up smoking. So although you are not smoking at this very moment, you say, “Yes, I smoke.”

In the same way, now right at this moment, let us say that I have no mental defilements in my mind and that you have no mental defilements in your mind. But after this talk you go out and you step on something sharp or someone pushes you and you get angry. The mental defilements manifest themselves because now there are the conditions necessary for them to arise. It is this “liability to arise” is what is eradicated by enlightenment.

2. *How to prevent mental defilements from arising*

The mental defilements that are said to be eradicated at the moment of enlightenment are actually nothing but that ability or liability to arise. When they arise, they are already there. In the same way here, overcoming covetousness and grief means avoiding or preventing them from arising in our minds. How? By the practice of mindfulness. If we make effort, if we apply mindfulness and if we have concentration, we will see things clearly. When we see things clearly there is no chance for these mental defilements to arise in our minds. In this way, *Vipassanā* or mindfulness practice removes mental defilements.

Is this removal of mental defilements permanent?

This removal or overcoming of mental defilements is just momentary, just by substitution. Next moment they may come back. It is of a very short duration. It is called “abandonment by substitution”. That means you abandon the unwholesome mental states by substituting them with the wholesome mental states. When there is wholesome mental state there cannot be any unwholesome mental state. You put wholesome mental states in the place and so unwholesome mental states do not get a chance to arise. That is called abandonment by substitution. But such a state will last for only a moment in most of us. The next moment they may come back. At the moment of *Vipassanâ*, the covetousness and grief are removed in that way. When you get out of *Vipassanâ* and you meet some conditions conducive for unwholesome mental states to arise, they will arise again.

1. *Temporary abandonment of mental defilements*

There is another kind of abandonment called “temporary abandonment.” This is abandonment by pushing away. When you push something away it may stay there for sometime or it may not come back quickly, like plants floating in the water. If you push them away they may stay away for some time, but then very slowly they may come back. That kind of removing or abandonment is called “temporary abandonment or removing”, or removal by pushing away. It is achieved when one is in a state of “*jhâna*” or “mental absorption”. When a person gets “*jhânas*”, or experiences *jhânas*, he/she is able to push these mental defilements away for some time. They may not come to his/her mind for the whole day or maybe a week or a month, but eventually they return.

2. *Total removal of mental defilements*

The third removal is called “total removal”. The Pali word is “*samuccheda*” = “cutting off”, i.e., removal by cutting off. If you cut the root of a tree and it never grows back. So the total removal or removal once and for all is called removal by cutting off and that is achieved at the moment of enlightenment. The mental

defilement eradicated at the moment of enlightenment is therefore permanent and never comes back to that person.

3. Who has eradicated all mental defilements?

An Arahant is one such person who has eradicated all mental defilements. He has no attachment, no anger, no pride, no jealousy or other unwholesome mental states. Even if he is provoked, an Arahant will not get angry. Even if he may see a very, very attractive and beautiful object, he will not feel any attachment or desire for that object. Such a person has eradicated all mental defilements by totally cutting them off.

4. Temporary removal by Vipassanâ

The objects we come across can cause covetousness and grief in our minds. If we do not practice mindfulness on the object, then we may develop attachment or ill will towards that object. That happens to most people.

If you are good at Vipassanâ practice and you have this experience of avoiding covetousness and grief with regard to objects that are observed, you will find that you are able to prevent them from arising even with regard to those that are not observed. That is what is called “temporary removal by *Vipassanâ*”.

Vipassanâ meditation

Vipassanâ can achieve only these two kinds of removal – momentary removal and temporary removal. But *Vipassanâ* cannot achieve the third one, the total removal; that can only be done by enlightenment or Path Consciousness.

Sometimes, yogis think that if they do not concentrate on the main object they are not doing meditation. Sometimes they say, “Oh, we have to spend time or waste time noting the mind going here and there and we do not have much time to concentrate on the main object.” Whether you are aware of the main object or the secondary object, so long as you are mindful at that moment you are doing fine. You are actually meditating and practicing *Vipassanâ*.

What is important in *Vipassanā* meditation is first to be mindful of the object at the present moment. Sometimes you may miss being mindful and this “missing” becomes the object of meditation. Now you have to be mindful of this “missing” and bring your mind back to the object of meditation.

Mindfulness leads to the realization of impermanence

You should always be mindful. If you can keep your mindfulness intense, you will make rapid progress and you will begin to see the true nature of things. For then only will you begin to see the objects arising and disappearing. When you see them arising and disappearing you will also see that they are impermanent. When you see they are impermanent, you will also see their suffering nature and also the non-soul nature. You will realise that you have no control over them and that they arise and disappear at their own free will. So, when you are able to see them as they are, you will be able to see the three general characteristics of all conditioned phenomena. Seeing these three general characteristics of all conditioned phenomena is the essence of *Vipassanā*. If you practice *Vipassanā* you must see these three characteristics because the word “*Vipassanā*” means “seeing in different ways” and seeing in different ways means seeing in the light of impermanence, in the light of suffering and in the light of non-soul.

What is important in *Vipassanā* is to see these three characteristics and in order to see these three characteristics we need to observe, we need to watch and pay attention to the objects at that present moment. In order to pay attention to the object at the present moment we need to make effort. Without effort nothing worthwhile can be achieved. This is why Buddha said, “ardent, clearly comprehending and mindful.” When we can fulfill these conditions – being ardent, clearly comprehending and mindful – and have concentration we will be able to overcome covetousness and grief regarding the object we observe.

Epilogue

What I have done above is to give you a brief explanation of this very important Discourse of the Buddha, *Mahâ Satipatthâna Sutta*, often translated as the “Great Discourse on the Foundations of Mindfulness”. If you can understand what I have said above, I think you have a firm grasp of what mindfulness practice is all about. You will also understand how to practice mindfulness meditation. The important thing is that you have to follow these instructions with effort and apply mindfulness so that you may see things clearly. In so doing, may all of you be able to overcome covetousness and grief in the world.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA CHÁNH NIỆM

(Kinh Đại Niệm Xứ)

Thiền Sư U Silananda Thuyết Giảng

Dịch giả: Nita Truitner

Kính dâng
Cố Đại Đức Narada
vị thầy đầu tiên cho tôi pháp danh Nita
Đại Đức Thiền Sư KhippaPanno
vị thầy đầu tiên dạy tôi thiền Tứ Niệm Xứ

Vài lời của người dịch

Từ lâu tôi luôn nghĩ rằng thực hành thiền Minh Sát là hành Chánh Niệm. Kinh nghiệm hành thiền và học thiền của tôi rất giới hạn gồm có thiền Minh Sát theo truyền thống của Ngài Mahasi Sayadaw, (Thiền sư U Pandita, Thiền Sư KhippaPanno). Gần đây tôi có được cơ hội học được phướng pháp Niệm Cảm Thọ của Thiền Sư Cú sĩ S.N.Goenka. Duyên may đưa đến năm nay tôi được đi học thiền 'Niệm Tâm' ở thiền viện của Cố Hòa Thượng Thiền Sư Shwe Oo Min, Miến Điện

Tuy còn sơ sơ về pháp hành, tôi nhận xét tất cả những gì mà tôi thu thập được trong những phướng pháp hành thiền kể trên, tôi nghĩ rằng, tất cả đều là thực hành chánh niệm và phướng pháp hành thiền là theo trong kinh Tú Niệm Xứ. Mỗi một Thiền sư danh tiếng tự chọn cho mình một 'chuyên môn' theo kết quả kinh nghiệm cá nhân, nhưng chung quy vẫn là thiền Tú Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát, hay Vipassana. Hiện nay danh từ Vipassana thường dùng để chỉ thiền Minh Sát, hay Tú Niệm Xứ, rất phổ thông trong cộng đồng tu thiền

Tôi rất muốn diễn đạt sự hiểu biết ít nhiều về lý thuyết cũng như thực hành thiền, cho vài đạo hữu mới vào học thiền, nhưng không biết làm cách nào để diễn tả giáo lý và thực hành một cách rõ ràng minh bạch và gần với sự thực. May mắn thay, mới đây tôi mới có dịp đọc một quyển sách nhỏ tựa đề là 'The Importance of Mindfulness', phía dưới đề là 'The Mahasatipatthana Sutta' của Hòa Thượng Thiền sư U Silananda viết, tôi vô cùng hoan hỉ vì sự giảng giải ngắn gọn nhưng rõ ràng minh bạch về nghĩa lý hàm chứa trong Kinh,

rất gần với như sự hiểu biết và nhận xét của tôi về lý thuyết cũng như về thực hành thiền Minh Sát.

Trong tập sách nhỏ ấy, Hòa Thượng Thiền Sư kết luận rằng, hành thiền Tú Niệm Xứ tức là hành Chánh Niệm. Một điều tôi muốn được ghi nhận ở đây khi Thiền Sư nói rằng 'thiền Minh Sát có thể đạt đến hai loại diệt trừ phiền não đó là sự diệt trừ từng chập và sự diệt trừ tạm thời, nhưng thiền Minh sát không thể đạt được sự diệt trừ thủ ba đó là sự diệt trừ phiền não toàn diện.' (trang 23 bản tiếng Anh) Thoạt đầu tôi không hiểu rõ hàm ý câu nói trên, vì nếu thiền Minh Sát không đạt được sự diệt trừ phiền não toàn diện thì phương pháp nào hiệu quả hơn để giúp hành giả diệt trừ phiền não toàn diện và chứng ngộ Niết Bàn? Phải chăng đó là sự liên tục và tích cực thực hành chánh niệm đến một mức độ nào đó khi trí tuệ tột cùng phát sanh tâm đạo lấy Niết Bàn làm đối tượng?

Một điểm quan trọng khác mà tôi muốn ghi nhận ở đây là Thiền Sư U Silananda nói rằng (trang 19 trong bản tiếng Anh) chữ si 'moha' trong tiếng Pali, không được nói đến ở trong kinh vì moha si rất khó để ngăn ngừa và diệt trừ. Tuy nhiên có thể moha được hàm chứa. Trong trang cuối quyển sách nhỏ này, Thiền Sư U Silananda đã hàm ý nói đến moha si, khi Ngài nói đến thực hành thiền Vipassana. Khi thực hành thiền Vipassana, hành giả sẽ được phát sanh trí tuệ để thấy rõ tam tướng vô thường, khổ, vô ngã. Moha si mê có nghĩa là sự thiếu trí tuệ, thiếu chánh kiến, để thấy rõ tam tướng vô thường, khổ, vô ngã. Mục đích của thiền Vipassana là để phát sanh trí tuệ, khi trí tuệ phát sanh thì si mê tiêu diệt, cũng như khi có ánh sáng thì bóng tối biến mất. Tuy không nói nhiều về Vipassana trong quyển sách nhỏ này, thiền Sư U Silananda đã viết và giảng rất nhiều về thiền Vipassana trong những khóa tu thiền.

Để giải thích sự diệt trừ phiền não toàn diện, những thiền sư hiện đại phải 'giới thiệu' danh từ Vipassana một danh từ

vừa có nghĩa minh sát (hay trí tuệ), vừa để giải thích vì sao hành thiền Tứ Niệm Xứ để tận diệt ba phiền não: tham, sân và si, và là 'con đường duy nhất...' theo như phần đầu trong kinh đã khẳng định.

Chúng ta phải hiểu rằng kinh Phật dạy chỉ là một 'chỉ nam', một 'dàn bài,' chứ không phải một bài giảng chi tiết cho một phương pháp. Thí dụ Thiền Sư U Silananda có nói rằng trong đoạn nói về tâm định một yếu tố quan trọng trong ngũ căn, tâm định mặc dù không có được nêu lên trong kinh Đại Niệm Xứ, nhưng ta phải hiểu rằng tâm định được hàm chứa, vì nếu không có tâm định thì ta sẽ không có tỉnh giác vân vân. . . Ngài cho thí dụ một người thợ săn nai chỉ thấy dấu chân nai rõ ràng ở hai bên của tảng đá, người săn nai phải kết luận rằng con nai phải chạy ngang qua tảng đá.

Nếu không giải thích rõ ràng, thiền sinh sẽ dễ ngộ nhận cho rằng thiền Tứ Niệm Xứ và thiền Vipassana là hai phương pháp hành thiền khác nhau.

Thay vì tự vắn óc để viết lên sự hiểu biết của tôi về chánh niệm là pháp hành thiền minh sát, tôi phát tâm hoan hỷ tự nguyện sẽ cố gắng dịch tập sách nhỏ này ra tiếng Việt để chia sẻ với bà con mỗi vào học thiền. Tuy là quyển sách nhỏ, nhưng nó rất căn bản và là một kim chỉ nam cho những ai mới bắt đầu học thiền và hành thiền và cũng rất lợi ích cho cả những thiền sinh lớp cao.

Nita Truitner

Minnesota Mùa Thu sang Đông 2003

Đoạn mở đầu của Kinh Đại Niệm Xứ

'Này Chủ Tỳ Khưu, đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh lọc cho chúng sanh, vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ ứu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn, đó là Tú Niệm Xứ.

Thế nào là bốn:

Này Chủ Tỳ Khưu, ở đây vị Tỳ Khưu sống quán thân trên thân, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham úu ở đời

Vị Tỳ Khưu sống quán thọ trên thọ, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham úu ở đời

Vị Tỳ Khưu sống quán tâm trên tâm, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham úu ở đời

Vị Tỳ Khưu sống quán pháp trên pháp, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham úu ở đời

Đoạn trên trích ra từ một trong những bài kinh của Đức Phật tựa là: 'Bốn lãnh vực quán niệm;' Theo Phạn ngữ Pali, kinh này gọi là 'Mahasatipatthana Sutta' (Đại Niệm Xứ)

Tuy là đoạn mở đầu, đoạn kinh này đã tóm tắt cốt tủy của toàn bài kinh.

Chính Đức Phật đã thực hành và công nhận rằng có sự lợi ích sẽ đem lại cho hành giả. Sau đó Ngài khuyến khích các thầy Tỳ Khưu và các đệ tử của Ngài thực hành pháp môn Tú Niệm Xứ, và trong suốt 45 năm truyền bá giáo pháp, Đức Phật luôn luôn đề cập dẫn chứng và nhấn mạnh tầm quan

trọng của kinh Tứ Niệm Xứ.

Sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn những phương pháp thực hành được góp nhặt và ghi chép lại trong tạng kinh Pali

Những ai thực hành Tứ Niệm Xứ hay thiền Minh sát phải hiểu một cách rõ ràng và đúng đắn đoạn kinh này. Thực vậy, tất cả những bài giảng dạy, chỉ dẫn hành thiền tại các khóa thiền Vipassana đều căn cứ từ kinh Đại Niệm Xứ. Cho nên để được gặt hái trọn vẹn sự lợi ích, các thiền sinh thực hành thiền Minh Sát nên đọc và hiểu rõ ràng và thấu triệt bài kinh quan trọng này

Đề mục của bốn lãnh vực quán niệm

Theo kinh, có bốn lãnh vực quán niệm, và bốn đề mục của sự quán niệm như sau:

1) Thân

Danh từ 'Thân' trong kinh Tứ Niệm Xứ không chỉ có nghĩa là toàn thể tất thân vật chất mà còn có nghĩa chỉ một nhóm của những phần thuộc về vật chất. Nó bao gồm những phần khác nhau của thân thể hay tất cả những gì liên quan đến thân thể vật chất. Thí dụ hơi thở cũng gọi là thân

2) Cảm thọ

'Cảm thọ' là gì? Cảm thọ là một tâm sở (trạng thái của tâm.) Có ba thứ cảm thọ - lạc thọ, khổ thọ và thọ vô ký. Lấy sự đau nhức làm thí dụ. Ta kinh nghiệm sự đau nhức vật chất bằng cái tâm của ta. Cho nên khi có đau nhức, thì trạng thái tâm là có cảm giác sự đau nhức. Khi Đức Phật dạy rằng 'thầy Tỳ Khưu quán thọ trên thọ' có nghĩa rằng thầy Tỳ Khưu đang quán cái trạng thái tâm trên cảm thọ đó. Cho nên, trong thực tập chánh niệm, khi ta kinh nghiệm sự đau nhức vật chất, ta phải hay biết rằng đó là trạng thái tâm cảm nhận sự đau nhức trên thân.

3) Thức (hay tâm)

Tiếng Pali của thức là 'citta'. Thường thì tiếng Pali được dịch là 'tâm'. Nhưng Sư nghĩ chữ 'thức' mới là chữ dịch nghĩa đúng hơn là chữ tâm. Chú ý là dù dùng chữ 'thức' dịch từ danh từ 'citta', nó vẫn không phải là chữ dịch thật đúng của 'citta'. 'Thức' được định nghĩa sự hay biết một đề mục. Chỉ khi nào có sự hay biết một đề mục, thì mới có thể có được sự xúc chạm với đề mục đó, cảm thọ đề mục, thích đề mục, không thích đề mục vân vân... Vậy những nhóm tâm sở này phụ thuộc vào thức, nhưng chúng cũng là phần tử của tâm..

Nhiều khi có sự lầm lẫn xảy ra giữa hai danh từ 'tâm' và 'thức'. Trong Vi Diệu Pháp, tâm gồm có bốn nhóm tâm, gồm có thức, và ba nhóm tâm khác

Như định nghĩa trên, thức là sự hay biết một vật. Ở đây sự hay biết không phải giống như sự hay biết trong khi thực hành thiền. Nó chỉ là một sự hay biết suông. Thí dụ như tôi đang hay biết có một người nào ở đó mặc dầu tôi đang nhìn nơi này. Sự hay biết đó gọi là 'thức'. Ít ra, nó được gọi như vậy trong Vi diệu pháp. Một thí dụ khác là khi ta hành thiền và ta ghi nhận 'khổ, khổ', ta có một cái thức đi cùng cái khổ. Cũng có thể là sự quán niệm trên cái thức. Khi ta niệm 'giận, giận', ta cũng đang quán trên cái hay biết

Còn tâm sở thì có tâm xúc, thọ, tưởng, chú tâm, thích, không thích vân vân.. Theo Vi diệu pháp, có tất cả năm mười hai tâm sở, và chúng được gồm trong ba nhóm chánh - thọ, tưởng, và hành

4) Pháp

Chữ 'dhamma', là một trong những danh từ trong tiếng Pali khó dịch nhất vì nó không thể nào được dịch ra một ngôn ngữ khác một cách thích hợp và đúng nghĩa. Danh từ này có nghĩa khác nhau trong mỗi trường hợp. Nơi đây Sư xin giới thiệu danh từ 'đối tượng của pháp'

Nếu bạn quán niệm hay chú tâm vào sự giận, đó là bạn đang quán pháp. Ở đây chữ pháp không có nghĩa giáo pháp hay giáo lý của Đức Phật. Cũng vậy nếu bạn thấy vật gì và bạn chánh niệm về cái thấy, đó là bạn đang niệm pháp. Đây chữ Pháp chỉ những pháp như những pháp chướng ngại, ngũ uẩn, mười xứ, thất giác chi, hay tứ diệu đế. Như thế quán niệm đối tượng của pháp rất sâu rộng.. Chúng được gọi là Dhamma (Pháp) trong bài kinh này. Vì thế đó cho nên cứ dùng danh từ dhamma (pháp) hơn là dịch ra tiếng khác để tránh sự lầm lẫn.

Không thể dịch danh từ dhamma chỉ bằng một chữ sang tiếng Anh. Nếu bạn làm như vậy, bạn sẽ sai. Chữ dhamma hay được dịch là đối tượng tâm (mind object) hay sự vật thuộc về tâm (mental object). nhưng cách dịch này không được chính xác. Nếu dịch nó là 'đối tượng tâm', và ta cho nó nghĩa là 'tâm là đề mục', thì còn những đối tượng không phải là tâm thì sao? Nếu ta dịch nó là sự vật thuộc về tâm, thì thật ra tất mọi sự vật đều là đối tượng hay sự vật của tâm. Thân vật chất cũng là đối tượng của tâm. Vì ta không dịch được danh từ này một cách chính xác và thích hợp, tốt hơn hết là cứ dùng từ tiếng Pali không dịch.

Ý nghĩa của câu 'con đường độc nhất' 'ekayano'

Trong phần bằng tiếng Pali, kinh bắt đầu bằng chữ 'ekayano', con đường độc nhất. Chữ tiếng Pali gồm có hai phần: 'eka' và 'ayana'. 'eka' nghĩa là 'một' và 'ayana' nghĩa là cách, con đường hay lối đi. Như thế 'ekayano' nghĩa đen là 'một con đường'. Do đó từ ngữ 'một con đường' có thể diễn đạt nghĩa của con đường không có lối rẽ hay chi nhánh. Vậy chỉ có một con đường và nếu bạn dẫn bước trên con đường này thì bạn chắc chắn sẽ đến đích. Không có sự lầm lẫn sai lệch trên đại lộ này.

Một cách diễn đạt khác của 'ekayano' 'con đường độc nhất' là chỉ mình ta đi, nghĩa là, con đường của mỗi cá nhân chọn lựa để đi một mình. Có nghĩa là khi đã chọn đi trên con

đường này, bạn đi một mình đôn độc, bạn không có bạn đồng hành đi chung. Bạn dù có tiến bộ hay không tiến bộ đều do khả năng riêng của bạn.

Còn có cách diễn dịch thứ ba của danh từ 'Ekayano' là: 'Con đường của một Bực Độc Nhứt'. Bực 'độc nhứt' ở đây chỉ Đức Phật. Đức Phật là bậc toàn mỹ toàn thiện cho nên Ngài được gọi là 'Bực Độc Nhứt'. Vì Ngài là người đã khám phá ra và truyền dạy Tú Niệm Xứ cho nên Thiên Tú Niệm Xứ được gọi là 'Con đường của Bực Độc Nhứt'

'Đây là con đường độc nhứt'

Câu đầu trong kinh được dịch là: 'Này các thầy Tỳ khưu, đây là con đường độc nhứt đưa đến sự thanh lọc (tâm) chúng sanh ... đó là Tú Niệm Xứ.'

Như vậy chính ngay phần đầu của kinh Đức Phật đã nhấn mạnh 'Đây là con đường độc nhứt'. Có nghĩa là Tú Niệm Xứ được nhấn mạnh là một con đường đưa đến sự thanh lọc (tâm) chúng sanh. Nhưng có câu hỏi là những chi của Bát Chánh Đạo cũng là con đường đưa đến sự thanh lọc tâm chúng sanh? Xin thưa rằng những chi trong Bát Chánh Đạo không hiện diện nếu không có Chánh Niệm. Cho nên khi Chánh Niệm được nêu lên thì bày chi đi cùng với Bát Chánh Đạo cũng được nêu lên.

Có con đường nào khác không?

Những người Tây Phương thường đặt câu hỏi 'Tại sao Đức Phật nói rằng : 'Đây là con đường độc nhứt? Còn có con đường nào khác đưa đến sự thanh lọc tâm chúng sanh? Họ tranh cãi rằng có nhiều con đường khác mà ta có thể đi để đến một khu xóm hay thành phố. Cũng thế ấy, nếu có nhiều con đường để đưa đến một thành phố, thì tất nhiên phải có nhiều con đường khác nhau để chúng sanh có thể theo để thanh lọc tâm hay đưa đến Niết Bàn.

Bạn nên nhớ là có nhiều khi sự so sánh không hoàn toàn

thích hợp hay đúng đắn. Đúng vậy, có nhiều con đường để dẫn đến một khu xóm hay thành phố. Hay là ta nói rằng con đường lộ là một phương tiện duy nhất để ta đi đến một thành phố. Như thế, mặc dù có nhiều đường lộ dẫn đến một khu xóm, những những phương tiện đó cũng vẫn là đường lộ.

Cùng thế ấy mặc dù có nhiều phương pháp khác nhau để thực hành chánh niệm, nhưng rốt ráo thì những phương pháp đó vẫn là phương pháp thực hành chánh niệm. **Chỉ có chánh niệm mới có thể đưa ta đến sự chứng ngộ Niết Bàn.**

Ta biết rằng ta cần tập thể thao để làm các bắp thịt được săn cứng và nở nang. Như vậy, nếu bạn muốn cho các bắp thịt được mạnh chắc, bạn phải tập thể thao. Nhưng tập thể thao cũng có nhiều phương cách khác nhau ví dụ như tập tạ, hay dùng các máy móc vân vân.. Cùng thế ấy, chỉ có chánh niệm mới đưa chúng sanh đến sự chứng ngộ Niết Bàn, nhưng Chánh niệm có thể được thực hành dưới nhiều hình thức khác nhau. Trong kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng chánh niệm được thực hành theo 21 cách khác nhau. Có 21 cách để thực hành chánh niệm mà ta có thể chọn. Nhưng dù bạn chọn cách nào, chung quy cũng vẫn là thực hành chánh niệm, đó mới là điều quan trọng vì chỉ bằng chánh niệm tâm ta mới được sự thanh lọc.

Chánh niệm là sự bảo vệ tâm

Chánh niệm cũng giống như người hộ vệ. Khi nào người hộ vệ bị dời đi, thì những cửa của giác quan sẽ không được bảo vệ. Như thế, chỉ khi nào có chánh niệm hiện diện ở các giác quan thì tâm ta mới được thanh lọc. Những trạng thái tâm phiền não bất thiện sẽ không xâm nhập vào tâm ta được vì có chánh niệm gìn giữ các giác quan ta. Chỉ khi nào chánh niệm bị mất đi, hay khi tâm ta ít chánh niệm thì những phiền não dù loại sẽ phát sanh. Thế nên chỉ có chánh niệm mới giúp giữ tâm trong sạch. Ở đây nên lưu ý là Chánh niệm là một chi trong tám chi của Bát Chánh Đạo

Những hình thức của Chánh Niệm

Chánh niệm được thực hành dưới nhiều hình thức - chánh niệm thân, chánh niệm cảm thọ, chánh niệm tâm, chánh niệm Pháp hay chánh niệm các bộ phận của thân thể vân vân. Những hình thức của chánh niệm được lược kê trong bài kinh (xin xem phần dưới đây). Như thế ấy, sự thực hành chánh niệm là một phương pháp duy nhất để thanh lọc tâm chúng sanh. Xin chú ý, câu nói 'thanh lọc chúng sanh' phải hiểu là 'thanh lọc tâm của chúng sanh'

Sự quan trọng của sự thanh lọc tâm

Tại sao có sự nhấn mạnh về tâm? Tại vì Đức Phật luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của sự thanh lọc tâm. Điều này không có nghĩa là ta xem nhẹ việc vệ sinh và giữ gìn sức khoẻ của cơ thể. Những quan trọng hơn chính là sự thanh lọc tâm của chúng ta.

Sự sạch sẽ của thân quan trọng như thế nào? Trong chú giải có nói rằng vệ sinh cá nhân hay sự sạch sẽ của cơ thể cũng như sự sạch sẽ tươm tất của nơi ăn chốn ở cũng vô cùng quan trọng vì chúng rất cần thiết trong sự hỗ trợ để đạt tới định và phát sanh trí tuệ. Như thế ta cần phải giữ gìn thân thể sạch sẽ và chăm sóc nơi ta thực hành thiền cho tươm tất gọn ghẽ. Hàm ý ở đây là trong khi ta không chểnh mảng trong sự giữ gìn thân thể sạch sẽ, ta càng cố công nỗ lực nhiều trong sự làm cho tâm trong sạch

Những sự lợi ích có được trong sự thực hành chánh niệm

1. Thanh lọc tâm

Trong kinh, Đức Phật kể những lợi ích mà ta gặt hái được khi hành chánh niệm. Lợi ích thứ nhất là sự thanh lọc tâm

2. Vượt khỏi sầu đau và ta thán

Lợi ích thứ hai mà Đức Phật kể là sự vượt khỏi sầu đau và ta thán. Nếu muốn vượt khỏi sầu đau và ta thán, Đức Phật dạy ta nên thực hành chánh niệm. Ở đây sầu đau là trạng thái của tâm. Ta thán là khóc than trong đau khổ và để thổ lộ trong lời than vãn

3. Diệt trừ sự đau đớn và sầu bi

'Đau đớn' ở đây chỉ sự đau đớn của thể xác. 'Sầu bi' ở đây chỉ sự phiền não trong tâm, buồn phiền, giận hờn, sân hận, ác ý. Thực hành chánh niệm giúp ta vượt qua mọi đau đớn và sầu bi và làm chúng tan biến đi. Nhưng dù bạn không thể chiến thắng sự đau đớn hay không thể hoàn toàn tiêu diệt nó hẳn, bạn cũng có thể sống với sự đau đớn và chấp nhận nó nếu bạn thực hành chánh niệm. Tâm của bạn sẽ không bị phiền nhiễu hay quấy rầy bởi cái đau nhức ở cơ thể. Khi tâm bạn không thấy bị phiền nhiễu bởi sự đau ở thể xác, thì cái đau này hình như không hiện hữu. Cũng như thế, để diệt trừ buồn phiền ưu tử, sân hận, ác ý, bạn phải thực hành chánh niệm

Tâm không thể nào chú ý nhiều hơn một sự việc cùng một lúc. Tâm chỉ có thể bắt một đối tượng trong một lúc. Vì thế ta nên dùng đặc tánh này của tâm để diệt trừ đau khổ buồn phiền khi ta thực hành chánh niệm. Lấy sự giận làm thí dụ. Thí dụ ta giận ông A. Khi nào tâm ta còn để trên ông A, cơn giận của ta sẽ tăng lên và ta sẽ càng giận thêm vì ta đang lấy ông A làm đề mục của tâm ta. Nhưng một khi ta thay đổi đề mục từ ông A là nguyên nhân của sự giận, sang sự giận lập tức ông A không còn hiện hữu trong tâm ta trong giờ phút đó. Ngay trong lúc ta để tâm vào sự giận, ông A đã biến mất trong tâm ta. Khi tâm ta để vào cái giận và khi cái nguồn gốc của sự giận không còn hiện hữu, thì cái giận cũng sẽ biến mất luôn.

Cùng thế ấy, ta nên chăm sóc những trạng thái tâm bằng

chánh niệm, một thứ chánh niệm đơn giản nhưng mạnh mẽ hay một sự chánh niệm được đẩy mạnh. Ta phải dùng cách đó để đởng đầu với những xúc cảm trên như tham ái, sân hận, thù ghét, buồn phiền và đau khổ. Khi có những trạng thái tâm phát sanh, ta chỉ dùng chánh niệm và ghi nhớ. Khi tâm chánh niệm mạnh, những trạng thái tâm kia sẽ biến mất. Vì thế nên Đức Phật dạy: 'Đây là con đường độc nhứt để vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ đau đớn và ưu tư trên đời'

6. Đây là con đường độc nhứt đạt đến Đạo cao thượng

a. Nghĩa của 'Con Đường' hay 'Đạo'

Khi bạn đọc sách Đạo Phật, bạn sẽ gặp chữ Path 'Đạo' rất nhiều lần. Có khi chữ đó viết với chữ 'p' nhỏ, nhưng thường thì chữ đó viết với chữ hoa 'P'. Chữ con đường hay Đạo là một thuật ngữ dùng để chỉ sự phối hợp hay nhóm của tám yếu tố của Bát chánh đạo - Chánh kiến, chánh tư duy, vân vân... phát sanh cùng lúc với khi chứng ngộ. Cái tâm thức đi chung cùng phát sanh với những yếu tố trên gọi là 'Đạo'

b. Nghĩa của chữ 'giác ngộ'

Chữ 'giác ngộ' là một chữ khác rất quan trọng, mà nghĩa của nó cũng rất khó hiểu. Người đời thường dùng chữ này một cách tự do, nhưng chỉ một số ít mới thật hiểu nghĩa của nó một cách trọn vẹn. Nếu không định nghĩa thì nghĩa của nó rất mơ hồ. Chữ này đối với nhiều người, hay đối với nhiều tôn giáo thì mang nhiều ý nghĩa khác nhau. Như thế, nghĩa của chữ 'giác ngộ' đối với một Phật tử rất khác đối với 'giác ngộ' của người Công giáo. Cho nên khi nói đến sự giác ngộ, trước hết ta nên định nghĩa nó cho được rõ ràng

Đối với đạo Phật, 'giác ngộ' có nghĩa là sự diệt trừ phiền não và chứng ngộ Niết Bàn, thấy và nhận diện Niết Bàn cùng một lúc. Khi một người thực hành thiền Minh Sát và tiến bộ từ giai đoạn này sang giai đoạn khác, đến tầng cao hơn do kết quả sự thực hành thiền Minh Sát, đến một lúc khi có một

loại tâm thức phát sanh trong tâm mà người ấy chưa bao giờ được kinh nghiệm trước kia. Tâm này đồng sanh khởi với những tâm sở khác vô cùng mãnh liệt đến nỗi chúng có thể tiêu diệt hoàn toàn những ô nhiễm, và không để những ô nhiễm này còn trở lại trong tâm. Đồng thời tâm thức này lấy Niết Bàn làm đối tượng, được gọi là 'Tâm Đạo'

Ngay sau 'Tâm Đạo', có hai hay ba 'Tâm Quả' phát sanh. Bạn phải hiểu Ví Diệu Pháp mới có thể hiểu rõ vấn đề này hoàn toàn. Giản dị mà nói, đạt đến Đạo cao thượng chỉ là một cách để giác ngộ. Khi nào bạn đạt đến Đạo cao thượng, khi đó bạn mới giác ngộ, và bạn mới có thể diệt trừ ô nhiễm trong tâm và lấy Niết bàn làm đối tượng.

5. Đây là con đường độc nhứt để chứng ngộ Niết Bàn

Đây có cùng nghĩa với đạt đến Đạo cao thượng. Cho nên khi một hành giả đạt đến Đạo cao thượng, và khi Tâm Đạo sanh khởi nơi tâm của người ấy và cái tâm đó lấy Niết bàn làm đối tượng, người ấy được cho rằng đã đạt Niết bàn. Do đó, đạt đến Đạo cao thượng và chứng ngộ Niết bàn có cùng một nghĩa. Cho nên Đức Phật dạy rằng thực hành chánh niệm, nghĩa là thực hành Tú Niệm Xứ, là phương pháp độc nhứt để diệt trừ buồn phiền và ta thán, diệt trừ đau khổ và phiền não, để đạt đến Đạo cao thượng và chứng ngộ Niết Bàn

Ý nghĩa của Bốn Lành Vực Quán Niệm

Có hai chữ quan trọng ở đây là 'lành vực' và 'chánh niệm'. Trước khi ta nói về Bốn Lành Vực Quán Niệm, ta nên hiểu nghĩa của 'chánh niệm' là gì. Tuy ta thực hành chánh niệm lâu năm, đôi khi ta được hỏi: 'chánh niệm' là gì, ta không thể trả lời một cách thoả đáng

a. Nghĩa của chữ 'niệm' (sati)

'Chánh niệm' là chữ dịch từ chữ Pali 'sati'. Bài kinh này gọi là kinh Niệm Xứ (Satipatthana). Ở đây 'niệm' (sati) dịch

là 'chánh niệm'. Có lẽ không có danh từ nào đúng hơn trong tiếng Anh để dịch chữ đó. Nghĩa đen 'sati' là 'nhớ'. Nhưng thật ra, chữ đó gồm nhiều nghĩa hơn là 'nhớ'. Bởi vì theo nguồn gốc ngôn ngữ thì 'sati' có nghĩa là 'nhớ', tuy nhiên do thông dụng thì 'sati' còn hàm chứa nhiều nghĩa hơn. 'Sati' được định nghĩa trong Chú giải là 'nhớ' và đặc tánh của nó là không rời rạc, không nổi lên bề ngoài bề mặt. Nếu đúng là 'sati' nó không giả tạo, mà nó đi sâu vào đối tượng. Vì thế cho nên, Sư luôn luôn nói rằng 'sati' hàm chứa nghĩa: 'hay biết hoàn toàn đối tượng' hay là 'hay biết thấu triệt đối tượng'. 'Sati' còn có nghĩa là có chức năng không làm mất đối tượng. Khi nào có 'sati' hay chánh niệm, ta không mất đối tượng, ta không quên đối tượng. Sati không phải là sự hay biết rời rạc giả tạo, mà là một sự biết sâu rộng và thấu đáo một đối tượng.

b. Nghĩa của 'lãnh vực chánh niệm'

Bây giờ ta nên bàn về thuật ngữ 'lãnh vực chánh niệm'. Nó có nghĩa là 'sắp đặt' đặt nền tảng của chánh niệm hay là 'sự thiết lập chặt chẽ chánh niệm' hay 'chánh niệm được thiết lập vững chắc'. Danh từ tiếng Pali satipatthana được dịch ra là 'lãnh vực của chánh niệm' nhưng thật ra nó có nghĩa là 'sự sắp đặt một chánh niệm vững mạnh' hay 'thiết lập một chánh niệm vững vàng'

c. Thực hành 'Bốn Lãnh vực chánh niệm'

Trong kinh này, Đức Phật dạy rằng có bốn lãnh vực chánh niệm. Khi bạn thực hành thiền Minh sát, bạn phải thực hành cả bốn lãnh vực chánh niệm, nhưng bạn thực hành chúng tự do và không theo thứ tự cái này trước hay cái này sau theo thứ tự trong kinh. Bởi vì khi bạn thực hành thiền Minh Sát, bạn phải chánh niệm đối tượng trong giây phút hiện tại. Đối tượng ở giây phút hiện tại có thể là một trong bốn lãnh vực - có khi đó là thân, có khi đó là cảm thọ, có khi đó là tâm thức, có khi đó là pháp. Bạn phải niệm những đối tượng ngay khi chúng phát sanh vì bạn không có lựa chọn. Bởi thế có khi người ta cho rằng thiền Minh Sát là thiền không chọn lựa.

Nghĩa là bạn không lựa chọn, bạn chỉ ghi nhận những gì xảy đến với bạn. Cho nên bạn thực hành bốn lãnh vực chánh niệm một cách không thủ tục, cái gì phát sanh ra, bạn chỉ niệm, đó là cách hành thiền Minh Sát.

‘Này các thầy Tỳ Khưu, ở đây vị Tỳ Khưu sống quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác (hay ý thức sáng suốt) và chánh niệm, để chế ngự tham úớ đời’

Câu trên đây có nhiều nghĩa quan trọng, Sư sẽ bắt đầu phân tách những nghĩa của nó một cách chi tiết như sau:

Bốn lãnh vực quán niệm là gì? Đó là:

- 1) niệm thân trong thân
- 2) niệm thọ trong thọ
- 3) niệm tâm trong tâm
- 4) niệm pháp trong pháp

Ta phải thực hành chánh niệm như thế nào?

Trong đoạn mở đầu của kinh Đại Niệm Xứ kể trên, ta thấy Đức Phật dạy rằng, mỗi lãnh vực chánh niệm, ta phải tinh tấn nỗ lực, phải tỉnh giác hay ý thức sáng suốt, và phải chánh niệm để diệt trừ tham ái, khổ đau trên đời.

1. ‘Quán thân trong thân’

Nghĩa là thầy Tỳ Khưu hay người cử sĩ thực hành chánh niệm hay quán thân, người ấy phải thật chính xác. Người ấy quán thân chỉ ở trong thân mà thôi, người ấy không quán cảm thọ trong thân hay là quán con người ở trong thân, vân vân.... Để cho có một đề mục thật rõ ràng Đức Phật lập lại những chữ ‘thân, thọ, tâm và Pháp’ trong những câu trên. Nghĩa là Đức Phật vô cùng chính xác trong sự chánh niệm

hay quán thân, cảm thọ, tâm thức và Pháp. Khi quán niệm thân, Ngài tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm.

2. Ta phải tinh cần trong sự thực hành

Danh từ 'ardent' 'tinh cần' không phải chữ dịch đúng nghĩa của chữ Pali 'atapi'. Khi một chữ từ ngôn ngữ này được dịch sang ngôn ngữ khác, thế nào cũng bị mất ít nhiều ý nghĩa. Chữ 'atapi' tiếng Pali lấy từ chữ 'atapa'. 'Atapa' có nghĩa là 'sức nóng của mặt trời'. Ta biết rằng mặt trời có thể đốt nóng những vật cho đến khi những vật ấy trở nên héo úa và có khi thiêu cháy.

Cùng thế ấy nỗ lực mà hành giả để vào sự hành thiền làm nóng và đốt cháy mọi phiền não trong tâm. Người mà có 'atapa' nghĩa là tinh cần thì được gọi là 'atapi, chữ 'l' chỉ sự làm chủ. Cho nên chữ 'atapi' chỉ người có cố gắng trong hành thiền, không dễ duôi, người thực sự cố gắng để chánh niệm và hiểu biết thấu đáo. Khi đọc kinh bằng tiếng Pali và thấy chữ 'atapi' ta nên hiểu chữ đó có nghĩa thực sự như vậy. Ta phải thấy sự tinh tấn sẽ đốt cháy được phiền não. Bây giờ bạn mới thấy tại sao khi dịch chữ 'atapa' ra tiếng Anh (hay ra tiếng Việt là tinh cần) bạn sẽ mất đi ý niệm trên.

3. Ta phải để nhiều nỗ lực

Khi Đức Phật còn là một vị Bồ Tát ngồi dưới cội bồ đề hành thiền để trở thành Phật, Ngài đã phát nguyện mạnh mẽ trong tâm. 'Dù cho chỉ còn da, gân, xương, dù cho thịt và máu có khô cạn, ta quyết không bao giờ ngưng hay bỏ bỏ mọi nỗ lực phi thường cho đến khi thành Phật. Ta sẽ không rời khỏi chỗ ngồi này cho đến khi thành Phật. Ta sẽ vô cùng cố gắng để đạt đến mục đích.' Nỗ lực như thế gọi là 'Chánh Tinh Tấn'

Để có chánh tinh tấn bạn phải có nhiều nỗ lực thực sự, chớ không phải nỗ lực hời hợt. Nỗ lực ở đây cũng là chánh tinh tấn, một trong tám chi của Bát Chánh Đạo. Chánh tinh

tấn nghĩa là sự nỗ lực để diệt trừ hay tránh xa những bất thiện tâm và để trau dồi và gặt hái những thiện tâm. Muốn chống lại những trạng thái tâm bất thiện để diệt trừ những điều xấu, bạn cần có nỗ lực. Nếu bạn không nỗ lực, bạn không thể chống lại điều bất thiện. Cùng thế đó, bạn cần có sự cố gắng thật sự, mạnh mẽ để thực hành thiền Tú Niệm Xứ.

4. Tỉnh giác hay ý thức sáng suốt

Danh từ kế đó là 'tỉnh giác'. Tỉnh giác có nghĩa là 'thấy rõ ràng'. Đối tượng nào mà hành giả để tâm niệm, vị ấy thấy thật rõ ràng. 'Rõ ràng' có nghĩa là gì? Nghĩa là hành giả thấy thấu đáo thông suốt, thấy với trí tuệ. Khi hành giả niệm hơi thở, vị ấy thấy hơi thở rõ ràng. Vị ấy thấy hơi thở vào rõ ràng phân biệt với hơi thở ra, và hơi thở ra thật rõ ràng phân biệt với hơi thở vào. Hành giả cũng thấy hơi thở phát sanh và diệt. Hành giả trong thời gian này chỉ thấy có hơi thở và sự biết hơi thở và không có gì khác mà thường được cho là con người hay một cá nhân. Sự hiểu biết đó gọi là 'tỉnh giác' hay ý thức sáng suốt

Khi bạn có sự tỉnh giác về một việc gì, bạn biết việc ấy và những trạng thái của nó. Cũng theo giáo pháp của Đức Phật, bạn biết rằng chỉ có vật được quan sát và cái tâm quan sát vật ấy, ngoài ra không có gì gọi là một người, hay một cá nhân, đàn ông, đàn bà. Nhìn sự vật như thế ấy được gọi là tỉnh giác. Sự tỉnh giác này sẽ đến với bạn sau một thời gian thực tập, không phải đến ngay khi bạn mới bắt đầu hành thiền

Khi mới bắt đầu hành thiền bạn có thể không thấy hơi thở rõ ràng. Có khi những hơi thở lẫn lộn và không rõ ràng. Nhưng từ từ, với sự tiến triển của tâm định và thực hành, bạn sẽ thấy đối tượng càng ngày càng rõ thêm luôn cả sự sanh và diệt của hơi thở, vân vân... Như thế, sự tỉnh giác này xảy ra không phải ngay lúc đầu, nhưng sau một thời gian bạn có kinh nghiệm

Muốn có sự tỉnh giác phát sanh, ta cần một yếu tố nữa, tuy trong kinh không nói tới. Ta cần có tâm định. Nếu không có tâm định, tỉnh giác sẽ không thể phát sanh

5. Ta cần phải phát triển tâm định

Tâm định là gì? tâm định là một trạng thái tâm hay một yếu tố của tâm, để giữ những chi của tâm nằm trong đề mục và không để chúng chạy sang những đề mục khác. Tâm định thường được diễn tả là một thứ tâm có thể ở trên đề mục một thời gian khá lâu. Lấy hơi thở làm đề mục để làm thí dụ, tâm định của bạn luôn luôn để trên hơi thở và tâm bạn không chạy đi nơi khác. Luôn luôn tâm định giữ tâm và những yếu tố của tâm chung lại nhau trên đề mục. Sự định tâm này rất cần thiết cho sự tỉnh giác phát sanh. Không có tâm định bạn không hy vọng xuyên thấu được sự vật, và cũng không hy vọng có sự tỉnh giác

Khi ta đạt được tâm định, tâm của ta lắng xuống và trở nên vắng lặng. Đây là lúc ta bắt đầu thấy rõ sự vật. Giống như nước dỏ hay nước bùn trong một ao hồ. Trước tiên, khi có đất cát dỏ hay bùn sinh trong nước, ta sẽ không thấy đáy của ao hồ qua mặt nước. Nhưng khi đất cát dỏ hay bùn sinh được lắng đọng xuống và mặt nước trở nên trong ta mới có thể thấy xuyên qua nước. Cùng thế đó, tâm ta cũng như nước bùn hay nước dỏ tại vì nó chứa đồ dỏ bẩn hay là những ô nhiễm. Khi nào tâm ta còn bị nhiễm độc bởi những ô nhiễm, ta không thể thấy sự vật một cách rõ ràng. Ta phải đè nén hay để những ô nhiễm của tâm lắng đọng xuống trước khi ta có thể thấy sự vật một cách rõ ràng. Những ô nhiễm này gọi là những chướng ngại trong tâm.

Khi ta phát triển định tâm, ta sẽ có thể giữ những chướng ngại tạm thời ở một bên. Khi những chướng ngại được khắc phục, tâm ta trở nên rõ ràng trong sáng. Chỉ có khi đó tỉnh giác hay sự hiểu biết thật sự của mọi sự vật sẽ phát sanh.

Tuy rằng tâm định không được nêu lên trong kinh Đại Niệm

Xú, ta nên hiểu rằng sự cần thiết của tâm định được hàm chứa bởi vì nếu không có tâm định ta sẽ không thể có sự tỉnh giác phát sanh. Cho một thí dụ giản dị sau đây. Một người thợ săn đang đuổi theo một con nai. Người ấy thấy một tảng đá bằng phẳng và người ấy thấy dấu chân ở hai nơi đối diện nhau của tảng đá, mà không phải ở trên mặt hay xung quanh tảng đá. Theo sự nhận xét này, người ấy suy diễn rằng con nai phải phóng ngang qua bề mặt trên của tảng đá để đi từ bên này sang bên kia. Nghĩa là người ấy thấy phần đầu, và người ấy thấy phần cuối và người ấy suy diễn phần giữa, nghĩa là, con nai phải phóng ngang qua tảng đá. Tương tự như vậy, chánh niệm ở đoạn đầu và tỉnh giác ở phần cuối. Phần giữa phải là tâm định vì nếu không có tâm định, sẽ không có tỉnh giác.

Bốn trạng thái tâm căn bản cần thiết

Có bao nhiêu phần tử của tâm mà ta đã nói đến? Ta có bốn - và chúng kết hợp thành bốn trạng thái tâm rất căn bản cần thiết trong sự thực hành thiền chánh niệm. Thứ nhất là tỉnh cần, thứ hai là tỉnh giác, thứ ba là tâm định, và thứ tư là chánh niệm. Bốn trạng thái tâm này là những phần tử cần thiết của sự thực hành thiền. Khi ta thực hành thiền, bốn phần tử của tâm này phải làm việc chung và hòa hợp với nhau. Nhưng còn một tâm khác không được nêu lên trong kinh, đó là đức tin.

Ta cần có đức tin

Đức tin hay sự tin tưởng cũng là một yếu tố quan trọng bởi vì nếu ta không có sự tin tưởng nơi phương pháp dạy của Đức Phật, ta sẽ không áp dụng thực hành. Nếu không có đức tin, sẽ không có sự thành công trong bất cứ việc làm gì. Trong Phật giáo, ta không có đức tin mù quáng. Đó không có nghĩa là ta không có đức tin. Ta có đức tin hay sự tin tưởng nơi Đức Phật và giáo lý của Ngài. Ta tin tưởng rằng chú tâm quán niệm những đề mục trong Tứ Niệm Xứ ta sẽ thấy đặc tánh thật của những sự vật này- là vô thường, và nó

dẫn đến đau khổ và chúng vô ngã

Đức tin cũng là một phần của sự thực tập thiền tuy nó không tích cực hoạt động khi thiền hay khi thực tập chánh niệm, nó vẫn hiện diện và làm việc hòa hợp với những yếu tố tâm khác. Cho nên nếu ta thêm yếu tố đức tin vào bốn yếu tố mà ta bàn tới lúc đầu, bây giờ ta có năm yếu tố và chúng được gọi là Ngũ Căn. Tiếng Pali gọi là Indriyas. Các thiền sư thường thích nói về Ngũ căn này. Năm yếu tố này phải làm việc cùng một lúc và hòa hợp với nhau nếu ta muốn có được một sự thực hành tốt đẹp. Nếu chúng không làm việc hòa hợp nhau thì ta mất thiền.

Thăng bằng giữa tinh tấn và định

Khi ta thực hành thiền sự thăng bằng giữa tinh tấn và định rất quan trọng. Nếu chúng không thăng bằng, nghĩa là, nếu một trong hai cái quá nhiều, ta sẽ kinh nghiệm sự khó khăn trong khi hành thiền. Ta phải nỗ lực cho vừa đủ, không nhiều lắm và cũng không ít lắm. Nhiều khi ta nỗ lực nhiều quá vì ta nóng lòng muốn đạt được điều gì. Kết quả là ta mất thăng bằng. Thế nên, quá nhiều tinh tấn không đem lợi gì cho ta. Ngược lại, việc gì xảy ra khi ta nỗ lực ít? Ta sẽ trở nên buồn ngủ, lười biếng và ta không thể chú tâm và không thể hành thiền được. Cho nên ta tinh tấn vừa đủ không nhiều quá và cũng không ít quá. Khi có quá nhiều tinh tấn thì định tâm không đủ. Nếu bạn để quá ít tinh tấn, thì sự định tâm lại không đủ.

Giả thử như bạn hành thiền và bạn được định tâm tốt. Sau khi được định tâm tốt, bạn sẽ giảm bớt nỗ lực, bạn sẽ trở nên lười biếng hay buồn ngủ. Khi việc này xảy ra, bạn phải cố gắng nhiều hơn và chú tâm nhiều hơn trong sự hành thiền. Nhiều khi bạn phải chú tâm đến nhiều đề mục khác, chú tâm đến mỗi đề mục mỗi lần riêng biệt trong sự hành thiền. Như vậy, tinh tấn và định tâm phải thăng bằng để cho ta hành thiền tốt đẹp và có sự tỉnh giác.

Có khi, bạn đang hành thiền có tâm định tốt, thanh linh bạn mất đi sự định tâm. Tại sao? Một trong những lý do có thể là bạn để quá nhiều tinh tấn. Do sự mong muốn để cho sự hành thiền tốt hơn, ta có lẽ để quá nhiều sự tinh tấn. Kết quả là ngược lại sự mong muốn của ta. Có khi trong khi hành thiền bạn có được tâm định tốt và mặc dù tâm định tốt, bạn cảm thấy buồn ngủ hay ngủ gật. Tại sao vậy? Có thể là bạn có quá nhiều tâm định. Nếu có quá nhiều định tâm, bạn nên giảm bớt sự định tâm và tăng thêm sự tinh tấn.

Như vậy, hành thiền không phải dễ. Sự không muốn làm bạn nản lòng chớ thật sự hành thiền không phải dễ. Nó rất tinh tế. Chỉ một chút mất thăng bằng của tâm cũng có thể phá sự định tâm mà bạn đã công phu bồi đắp với nhiều nỗ lực. Cho nên, năm trạng thái tâm kể trên phải làm việc song song và hòa hợp với nhau. Hành thiền cũng giống như một cái máy. Có nhiều bộ phận trong một cái máy, và mỗi bộ phận phải làm việc đúng và đồng ăn khớp, hòa hợp với nhau. Nếu một bộ phận không chạy thì cả cái máy sẽ không chạy. Cùng thế ấy nếu một yếu tố trọng tâm không làm việc đúng thì cả sự hành thiền sẽ bị mất đi sự thăng bằng. Thế cho nên, mỗi một trạng thái tâm trong ngũ căn phải làm việc đúng và hòa hợp với những trạng thái tâm kia.

Giá trị của chánh niệm

Bây giờ đây ta nên suy xét một cách nghiêm túc về giá trị của chánh niệm. Chánh niệm là một yếu tố tâm điều hành. Chính chánh niệm giữ cho sự tinh tấn không quá độ, chánh niệm cũng giúp sự định tâm không quá độ vôn vôn.. Vì vậy chánh niệm là một yếu tố điều hành trong ngũ căn trong sự hành thiền. Vì thế cho nên chánh niệm được cho là rất cần thiết. Không bao giờ nói rằng có quá nhiều chánh niệm. Chánh niệm vô cùng cần thiết trong mọi lúc giống như muối dùng để nêm nếm đồ ăn, và giống như ông quan lớn làm tất cả những nhiệm vụ của một ông vua. Tuy chánh niệm là một yếu tố quan trọng trong ngũ căn nhưng mỗi yếu tố kia đều

quan trọng và chúng phải làm việc đồng nhứt hóa hợp và thăng bằng với những yếu tố kia.

Ái dục

1. Vượt khỏi tham ái và sân hận trên đời

Khi ngũ căn làm việc thăng bằng và hành giả có được sự tỉnh giác, vậy kết quả là gì? Kết quả là sự vượt khỏi tham ái và sân hận trên đời. Đó chính là kết quả mà hành giả có được khi có sự tỉnh giác của sự tu tập chánh niệm. Ở đây khi dịch ra tiếng Anh, có một sự thiếu sót về ý nghĩa. Thường thì được dịch là 'đã được vượt khỏi' hay 'đã được vứt bỏ' hay 'đã được chế ngự' tham ái và sầu đau trên đời. Thực hành thiền để làm gì? Thực hành chánh niệm để làm gì? Thực hành thiền để vượt khỏi tham ái và sầu đau ở trên đời. Tham ái nghĩa là sự bám víu, và sầu đau nghĩa là ác ý hay sân hận. Như thế, thực hành thiền Minh Sát hay thiền Tú Niệm Xứ là để vượt ra khỏi tham ái và sầu đau. Nếu ta đã đạt được mục đích này rồi thì ta đâu cần thực tập thiền nữa. Như thế, ở đây ta nên dịch câu đó như thế này '**đang** vượt khỏi tham ái và sân hận (cùng lúc đang phát sanh) chỗ không phải '**đã** được vượt khỏi tham ái và sân hận.' Có nghĩa là hành giả **đang** vượt khỏi tham ái và sân hận khi hành giả **đang** hành chánh niệm. Sư muốn các bạn nên chú ý đến điểm này. (Ở đây nên giảng nghĩa văn phạm tiếng Pali cho được rõ ràng hơn, nhưng vì quá dài dòng cho nên Sư phải bỏ qua ở đây)

Vượt khỏi tham ái và sân hận ở đời có nghĩa là tránh xa tham lam hay bám víu hay sân hận hay ác tâm đối với đối tượng mà hành giả đang quan sát niệm. 'Trên thế gian' nghĩa là thế giới của thân, cảm thọ vân vân.. đối với đối tượng. Khi ta thấy một vật, và ta trở nên bám víu vào vật ấy, Và nếu ta kết luận rằng vật ấy đẹp, hay tốt, ta sẽ bám víu vào vật ấy. Ngược lại, ta có thể phát sự sân hận hay oán ghét vân .. về vật đó nếu ta cho đó là xấu xa hay ghê tởm. Cho nên những phiền não trong tâm có thể phát sanh trong tâm khi ta kinh nghiệm một việc gì

2. Nghĩa sâu rộng của 'ái dục'

Khi Đức Phật dạy rằng 'vượt khỏi tham ái và sân hận trên đời' có nghĩa là hành giả có thể phòng ngừa không cho tham ái và sân hận phát sanh đối với vật mà hành giả đang quan sát.

Ồ đây tham ái hay ái dục có nghĩa là gồm tất cả những thứ bám víu, tham lam, ái dục, và những trạng thái tâm tưởng tợ như vậy, và 'sầu đau' có nghĩa sầu não, sân hận, ganh ghét, đau buồn, sầu khổ, tất cả đều bao gồm trong nghĩa của sân hận. Đây là ba nguồn gốc của tâm bất thiện, đó là tham, sân, và si. Trong ba tâm bất thiện đó, có hai tâm được kể ra đây. Tham ái thực ra là tâm đầu tiên, là sự bám víu. Tiếng Pali gọi là 'lobha', tâm thứ hai được gọi là 'dosa'. Cho nên, 'tham ái' có nghĩa bao gồm trong 'lobha' và sân hận có nghĩa bao gồm trong 'dosa'. Si, gọi là 'moha' tiếng Pali không có được gồm chung ở đây, bởi vì moha 'si' thật rất khó để ngăn ngừa và tiêu diệt. Vì thế cho nên tại sao Đức Phật dạy các vị Tỷ Khưu nên nỗ lực cố gắng chánh niệm để phát sanh tâm định và tâm tỉnh giác khi hành giả quán niệm để hành giả có thể tránh xa sự tham ái và ngăn ngừa sân hận không cho phát sanh. Phương pháp này cũng được áp dụng khi hành giả quán niệm thọ, tâm và Pháp.

Bảo vệ chống lại với tâm ô nhiễm

Để ngăn ngừa không cho những tâm ô nhiễm phát sanh, ta cần có phương cách để bảo vệ. Cách bảo vệ này chính là chánh niệm. Khi ta chánh niệm thì những ô nhiễm đó không có cơ hội để phát sanh trong tâm ta. Khi ta chánh niệm, khi ta tỉnh giác, và khi ta thấy sự vật một cách rõ ràng, ta biết rằng chúng sẽ đến và đi và chúng vô thường. Ta cũng hiểu rõ rằng ta không nên bám víu vào chúng. Cho nên ta có thể tránh khỏi sự tham ái hay bám víu hay sân hận đối với vật ấy do sự thực hành chánh niệm.

Khi ta nói 'vượt khỏi' hay 'diệt trừ', thật ra ta đang tránh

hay ngăn ngừa không để ô nhiễm phát sanh. Đó không có nghĩa là ta diệt trừ hay vượt khỏi ô nhiễm sau khi chúng phát sanh. Nghĩa thật của nó là ngăn ngừa tham ái và sân hận không cho chúng phát sanh ở trong tâm ta. Nếu ta không chánh niệm trên đối tượng đó, thì chắc chắn tham ái hoặc sân hận sẽ phát sanh. Những tâm ấy có thể phát sanh, nhưng nếu ta chánh niệm, ta có thể ngăn ngừa không cho chúng phát sanh. Ngăn ngừa không để chúng phát sanh trong tâm là ý nghĩa của câu 'vượt khỏi ô nhiễm'. (Nhưng nếu chúng phát sanh, thì ta lại phải dùng chúng là đề mục của chánh niệm để diệt trừ chúng)

Khi ta nói đến giác ngộ, ta thường dùng đến chữ 'trong giây phút giác ngộ' những ô nhiễm sẽ được tiêu diệt. Những tâm ô nhiễm nào được tiêu diệt trong lúc đó? Hiện tại, quá khứ hay tương lai? Quá khứ thì đã qua, ta không cần làm gì cả để mà tiêu diệt chúng. Còn tương lai, những ô nhiễm chưa phát sanh, ta không làm gì được cả. Còn hiện tại? Nếu ô nhiễm có mặt, thì sẽ không có giác ngộ. Tại sao? Bởi vì chúng ngộ là một tâm trong sạch và ô nhiễm là tâm không trong sạch. Tâm trong sạch và tâm không trong sạch không cùng hiện hữu. Chúng không hiện diện chung. Cho nên những ô nhiễm mà nói là được tiêu diệt trong lúc giác ngộ không phải ở quá khứ, tương lai hay trong hiện tại

1. Những ô nhiễm nào được tiêu diệt?

Thật ra nói cho cùng thì những ô nhiễm bị tiêu diệt không phải gọi là ô nhiễm, hay kilesas trong tiếng Pali. Chúng được gọi là 'ngũ ngầm' hay anusayas trong tiếng Pali. Chữ 'anusayas' nghĩa là có tiềm năng để phát sanh. Cái mà tâm giác ngộ sẽ tiêu diệt đó chính là cái tiềm năng (ngũ ngầm) đó. Thí dụ như hút thuốc lá. Giả sử như bạn là một người hút thuốc lá. Ngay bây giờ bạn không có hút thuốc lá. Giả sử Sư hỏi bạn 'Bạn có hút thuốc lá?' và bạn trả lời rằng 'ạ, tôi có hút'. Đó có nghĩa là bạn đã có hút thuốc lá trong quá khứ, và bạn sẽ hút thuốc lá trong tương lai. Tóm lại là bạn

không có bỏ hút thuốc. Thế cho nên tuy rằng bạn không hút thuốc lá ngay trong lúc này, bạn trả lời ‘dạ, tôi có hút thuốc’.

Cùng thế ấy, ngay trong lúc bây giờ, Sư nói rằng Sư không có ô nhiễm trong tâm và bạn cũng không có ô nhiễm trong tâm bạn. Nhưng sau buổi nói chuyện, bạn đi ra và bạn đạp phải một vật nhọn hay là có người nào đó xô đẩy bạn và bạn nổi giận. Sự ô nhiễm này được dịp sanh khởi bởi vì nó có điều kiện để sanh khởi. Chính cái ‘tiềm năng phát sanh’ này mới là cái bị tiêu diệt bởi giác ngộ.

2. Làm thế nào ngăn ngừa không để ô nhiễm phát sanh?

Những ô nhiễm mà nói là được diệt trừ trong lúc giác ngộ không gì hơn là những tiềm năng ngủ ngầm có thể phát sanh. Khi chúng phát sanh thì chúng đã hiện diện rồi. Cùng thế đó, nói rằng vượt khỏi tham ái và sân hận nghĩa là tránh hay ngăn ngừa không để chúng phát sanh trong tâm. Bằng cách nào? Bằng cách thực hành chánh niệm. Nếu ta tinh tấn, nếu ta áp dụng chánh niệm và nếu ta có tâm định, ta sẽ thấy sự vật rõ ràng. Nếu ta thấy sự vật rõ ràng, thì sẽ không có cơ hội để cho tâm ô nhiễm phát sanh. Như vậy ta nói rằng thực hành thiền Minh Sát hay thực hành chánh niệm để diệt trừ phiền não

Sự diệt trừ ô nhiễm này có phải là vĩnh viễn hay không?

Sự diệt trừ ô nhiễm này chỉ có tánh cách tạm thời, vì nó chỉ thay thế tạm thời thôi. Chỉ một phút giây sau là chúng trở lại. Nó chỉ kéo dài một thời gian ngắn thôi. Sự diệt trừ này được gọi là ‘diệt trừ bằng sự thay thế’. Có nghĩa là bạn trừ bỏ những tâm bất thiện bằng sự thay thế những tâm thiện. Khi có sự hiện diện của tâm thiện thì sẽ không có sự hiện diện của tâm bất thiện. Bạn đặt những tâm thiện ở một chỗ trong tâm thì những tâm bất thiện không có chỗ để phát sanh. Sự diệt trừ này gọi là diệt trừ ô nhiễm bằng sự thay thế. Nhưng

trạng thái tâm đó chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn ở trong tâm của hầu hết hành giả. Chỉ một lúc sau ô nhiễm lại trở lại. Khi thực hành thiền Minh Sát, tham ái và sân hận được tiêu diệt bằng cách đó. Khi bạn ra khỏi thiền và bạn gặp những điều kiện thuận lợi cho những ô nhiễm phát sanh, chúng sẽ phát sanh trở lại

1. Diệt trừ ô nhiễm tạm thời

Có một sự diệt trừ ô nhiễm gọi là 'diệt trừ tạm thời'. Sự diệt trừ này bằng cách đẩy lui chúng đi. Khi bạn đẩy lui một vật gì sang một bên, nó sẽ ở đó một thời gian hay nó không trở lại ngay, giống như cây nổi trôi trên mặt nước. Nếu bạn đẩy gạt nó đi nó sẽ đứng yên ở đó một thời gian, nhưng từ từ nó cũng sẽ trở lại. Sự diệt trừ như vậy được gọi là 'diệt trừ tạm thời' hay diệt trừ bằng sự đẩy gạt nó qua một bên. Trạng thái tâm này được đạt tới khi hành giả đang trong trạng thái tâm 'phi lạc' trong thiền. Khi một hành giả có được phi lạc hay kinh nghiệm phi lạc, hành giả này có thể đẩy lui ô nhiễm trong tâm trong một thời gian. Chúng có thể sẽ không trở lại trong tâm hành giả trọn ngày, hay có thể cả tuần hay cả tháng, nhưng sau cùng chúng cũng sẽ trở lại trong tâm hành giả

2. Diệt trừ ô nhiễm toàn diện

Sự diệt trừ ô nhiễm thứ ba gọi là 'diệt trừ toàn diện'. Tiếng Pali gọi là 'samuccheda' = cắt đứt, nghĩa là diệt trừ bằng sự cắt đứt. Nếu bạn chặt đứt rễ của một cây, nó sẽ không mọc trở lại. Như vậy sự diệt trừ toàn diện gọi là sự diệt trừ bằng cách cắt đứt và sự cắt đứt ô nhiễm toàn diện này được đạt đến trong lúc chứng ngộ. Những ô nhiễm được diệt trừ trong lúc giác ngộ là toàn diện và chúng sẽ không bao giờ trở lại trong tâm hành giả

3. Người nào đã diệt trừ được mọi phiền não?

Chỉ có A la Hán là người hoàn toàn diệt trừ những ô nhiễm. Ngài không còn bám víu, không còn sân hận, không còn ngã mạn, không còn ganh tị hay những trạng thái tâm bất thiện nào khác. Cả những khi các Ngài bị thách đố, các Ngài cũng không nổi giận. Cả những khi các Ngài nhìn thấy một vật gì hấp dẫn hay tốt đẹp, các Ngài cũng không cảm thấy bị bám víu hay mong muốn vật ấy. Những bậc này đã hoàn toàn tiêu diệt ô nhiễm bằng cách hoàn toàn chặt đứt mọi ô nhiễm trong tâm các Ngài

4. Diệt trừ ô nhiễm tạm thời bằng thiền Minh Sát

Những sự vật mà ta gặp phải cũng có thể gây ra sự tham ái hay sân hận trong tâm ta. Nếu ta không chánh niệm về vật đó, ta sẽ phát sanh bám víu hay sân hận đối với vật ấy. Việc này hay xảy ra cho phần đông chúng ta.

Nếu bạn hành thiền Minh Sát tốt và bạn đã có kinh nghiệm tránh được tham ái và sân hận đối với vật mà bạn quan sát, bạn sẽ thấy rằng bạn cũng có thể ngăn ngừa không cho phát sanh cả những vật bạn không có quan sát. Đó được gọi là 'tạm thời diệt trừ ô nhiễm bằng thiền Minh Sát'

Thiền Minh Sát có thể đạt được hai sự tiêu diệt ô nhiễm đó là sự diệt trừ từng chấp hay sát na diệt trừ, và diệt trừ tạm thời. Nhưng thiền Minh Sát không thể đạt được sự tiêu diệt ô nhiễm thứ ba đó là sự diệt trừ toàn diện; sự diệt trừ này chỉ được thực hiện bằng sự chứng ngộ hay chứng Đạo

Nhiều khi hành giả nghĩ rằng nếu họ không chú tâm trên đề mục chánh, thì họ không thực sự hành thiền. Nhiều khi họ nói rằng: 'à, ta đã để thì giờ hay phí thì giờ theo dõi tâm đi chỗ nọ chỗ kia mà ta không để nhiều thì giờ để niệm đề mục chánh.' Bất kỳ bạn niệm đề mục chánh hay đề mục phụ, khi nào bạn có được chánh niệm là bạn thiền đúng rồi. Bạn đang thực sự hành thiền và thực tập thiền Minh Sát. Điều quan

trọng trong thiền Minh Sát thứ nhất là sự chánh niệm trên đề mục trong giây phút hiện tại. Có khi bạn có thể quên chánh niệm và cái quên này sẽ trở nên đề mục thiền của bạn. Bây giờ bạn phải chánh niệm cái 'quên' và đem tâm trở về đề mục thiền của bạn.

Chánh niệm dẫn đến sự chứng ngộ vô thường

Bạn phải luôn luôn chánh niệm. Nếu bạn có thể giữ chánh niệm rất ráo, bạn sẽ có tiến bộ rất nhanh và bạn sẽ bắt đầu thấy đặc tánh thật của sự vật. Chỉ có cách đó bạn mới bắt đầu thấy sự vật sanh và diệt. Khi bạn thấy chúng sanh và diệt, bạn cũng sẽ thấy chúng vô thường. Khi bạn thấy chúng vô thường, bạn cũng sẽ thấy đặc tánh khổ và đặc tánh vô ngã của chúng. Bạn sẽ nhận thức rằng bạn không điều khiển được chúng và chúng sanh và diệt theo ý chí tự do của chúng. Cho nên khi bạn có thể thấy sự vật là như thế ấy, bạn mới có thể thấy ba đặc tánh chung của tất cả các pháp hữu vi, đó là tinh yếu của thiền Minh Sát. Nếu bạn hành thiền Minh Sát bạn phải thấy ba đặc tánh đó bởi vì chữ 'Vipassana' có nghĩa là 'thấy sự vật bằng nhiều cách', và thấy sự vật bằng nhiều cách có nghĩa là thấy dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã

Điều quan trọng của thiền Minh Sát là phải thấy ba đặc tánh đó, và để được thấy ba đặc tánh đó, ta cần phải nhìn quan sát và chú tâm vào trong đối tượng ngay trong giây phút hiện tại. Muốn chú tâm vào đối tượng trong giây phút hiện tại ta cần nhiều nỗ lực. Không có sự nỗ lực thì sẽ không đạt được những việc gì có giá trị. Vì thế cho nên Đức Phật dạy rằng phải 'tỉnh cần, tỉnh giác và chánh niệm'. Khi ta làm tròn đủ những điều kiện trên 'tỉnh cần, tỉnh giác và chánh niệm' và có định tâm, ta mới có thể vượt khỏi tham ái và sân hận đối với sự vật mà ta quan sát

Lời nhắn nhủ

Trên đây Sư đã giảng cho bạn một cách ngắn gọn bài

kinh rất quan trọng của Đức Phật, đó là kinh Đại Niệm Xứ, Maha Satipatthana. Nếu bạn hiểu được những gì Sư đã giảng ở trên, Sư nghĩ rằng bạn đã nắm vững thế nào là sự thực hành chánh niệm. Bạn cũng hiểu phương pháp hành thiền như là thế nào. Điều quan trọng là bạn nên theo đúng những lời chỉ dẫn với sự tinh tấn và áp dụng chánh niệm để bạn được thấy sự vật một cách thật rõ ràng. Cầu mong cho tất cả quý vị được vượt khỏi mọi tham ái và sân hận ở đời

NitaTruitner

Minnesota Mùa thu sang Đông

2003

Hồi Hương Phước Báo

Nguyện đem công đức này
Hưởng về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo

Nguyện cầu phần công đức dịch và ấn tống kinh này đến cha mẹ Ông Bà Đàng- văn- Ngộ và anh Đàng- thiện- Nguồn đã quá vãng, được siêu sanh nơi nhàn cảnh, và thân bằng quyến thuộc còn tại tiền được an vui và hạnh phúc

Nguyện cầu phần công đức dịch và ấn tống kinh này đến chồng Kenneth, hai con Vincent và Ian Truitner được an vui và hạnh phúc

Nguyện cầu phần công đức dịch và ấn tống kinh này đến các bạn đạo chùa Phật- Ân, Minnesota được an vui và hạnh phúc.

Minnesota Mùa Đông 2003
Nita Truitner

Địa Chỉ Liên Lạc:

NITA TRUITNER
1665 Garden Avenue
Saint Paul, MN 55113

NGUYỄN VĂN XIÊM
2506 Amstrong Place
Santa Clara, CA 95050

