

HÒA THƯỢNG THIÊN SƯ U PANDITA

VUN BỒI TÂM LINH

Dịch Pháp
Tỳ Kheo Pháp Luân

Thư Soạn và Hiệu Đính
Ban Tu Thư Như Lai Thiên Viện

2010

Vun Bồi Tâm Linh

MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu Của Như Lai Thiền Viện	9
Tiểu Sử Hòa Thượng Thiền Sư U Paṇḍita	13
Vài Nét Về Cố Tỳ Kheo Pháp Luân	15
Lời Tựa	
Vun Bồi Tâm Linh.....	21
Dẫn Nhập	
Bố Thí	25
Trì Giới	29
Hành Thiền	
Khuyết Điểm Của Hạnh Phúc Thế Tục.....	39
Ích Lợi của Hành Thiền.....	40
Sức Mạnh Của Tâm	41
Hạnh Phúc Bảo Đảm.....	45
Hai Pháp Hành Thiền.....	46
Thiền Vắng Lặng	47
Thiền Minh Sát Niệm Xứ và Đạo, Quả	48
Tu Tập Theo Kinh Điển	51
Tứ Niệm Xứ	54
Giới Định Huệ - Bát Chánh Đạo	82
Minh Sát Căn Bản.....	86
Đề Mục Thiền.....	86
Bắt Đầu Với Đề Mục Dễ Thấy	87
Lãnh Vực Của Thiền Minh Sát Niệm Xứ....	88
Tục Đế và Chân Đế.	90
Đặc Tính Của Đề Mục.....	95
Chuẩn Bị Cho Việc Thực Tập	100
Tác Phong và Thái Độ Thực Tập.....	101
Các Yếu Tố Cần Thiết Cho Việc Thực Tập	
Thành Công.....	101

Hãy Làm Chậm Lại	102
Không nên Hoài Nghi.....	105
Niệm Vào Đề Mục Nổi Bật Nhất.....	106
Ghi Nhận Đề Mục Căn Thận	115
Những Điều Trọng Yếu Trong Thiền Tập....	117
Tâm, Tấn, Niệm Định	117
Chánh Niệm Vững Vàng.....	120
Tâm Quan Trọng Của Sát Na Định	123
Phát Triển Và Quân Bình Ngũ Ngũ Lực...	124
Năm Chương Ngại Tâm.....	137
Các Chi Thiền Minh Sát.....	140
Kinh Hành và Lợi Ích	148
Minh Sát Trực Tiếp và Minh Sát Suy Diễn	151
Minh Sát Trực Tiếp	151
Minh Sát Suy Diễn	154
Hãy Nỗ Lực Tu Tập.....	158
Đừng Để Bị Khổ Đau	158
Nhân Duyên và Luân Hồi.....	160
Tinh Tấn Hành Thiền	161
Hạnh Phúc	163
Giải Thoát.....	164
Giải Thoát Trong Khoảnh Khắc.....	165
Giải Thoát Tạm Thời	166
Giải Thoát Cao Thượng	167
Trình Pháp	169
Nuôi Dưỡng Cây Minh Sát Tuệ.....	175
Tỳ Khưu	177
Người Bạn Đạo Lý Tưởng.....	178
Kết Luận	190

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NHƯ LAI THIỀN VIỆN

Hòa Thượng U Paṇḍita đã đến với “Nhóm Như Lai Thiền Viện” trên hai mươi năm kể từ khóa thiền đầu tiên được tổ chức vào năm 1989 tại tu viện Tuangpulu ở Santa Cruz thuộc tiểu bang California. Tại nơi này, trong lời nói đầu tiên của mình, Ngài ân cần nhắc bảo thiền sinh hãy trân trọng đón nhận và sử dụng đúng đắn “món quà Pháp Bảo” mà Ngài sắp trao tặng. Và kể từ khi Như Lai Thiền Viện được thành lập vào năm 1991, Ngài thường xuyên cố gắng sắp xếp công việc để có thể từ Miến Điện đến hướng dẫn các khóa thiền tích cực vào mùa Xuân hàng năm tại đây. Dưới sự hướng dẫn đầy từ bi và trí tuệ cũng như qua phong cách dũng mãnh và lối thuyết giảng đầy sức thuyết phục của Ngài, các thiền sinh luôn được sách tấn, nhắc nhở, hướng dẫn tu tập kỹ càng khiến đức tin vào pháp hành Minh Sát Niệm Xứ càng ngày càng tăng trưởng.

Dựa trên các bài pháp thoại của Ngài trong suốt khóa thiền vào mùa Xuân năm 2007, tập sách “Vun Bồi Tâm Linh” này được các môn sinh của Ngài hoàn thành và dâng lên để cảm niệm ân đức giảng dạy của Hòa Thượng trong suốt hai mươi năm qua. Ngoài ra, tập sách này cũng để tưởng niệm công đức của cố Đại Đức Pháp Luân trong hơn mười năm cống hiến và phục vụ Đạo pháp mà CD Việt dịch “44 Bài Pháp Thoại 2007” là công trình cuối cùng.

Tập sách "Vun Bồi Tâm Linh" không phải là bản Việt dịch của tập sách "Spiritual Cultivation" bằng tiếng Anh do đạo hữu U Hla Myint soạn dịch. Cả hai tập sách này được thực hiện độc lập nhưng đều dựa trên cùng những bài Pháp thoại của Hòa Thượng Thiền Sư trong suốt khóa thiền mùa Xuân năm 2007 nói trên.

Là một thiền sư lỗi lạc và giàu kinh nghiệm, Hòa Thượng U Paṇḍita đã diễn giảng chánh pháp một cách súc tích được minh họa qua nhiều ví dụ và ngôn từ rất gần gũi với pháp hành nên thiền sinh rất dễ dàng lĩnh hội. Trong loạt pháp thoại này, Hòa Thượng Thiền Sư tuần tự giảng về bố thí, trì giới, hành thiền hay trau dồi Giới, Định, Huệ. Ngài dẫn dắt thiền sinh đi từ những điều đã biết đến chưa biết, từ đơn giản đến thâm sâu về giáo pháp và pháp hành. Xuyên suốt khóa thiền bốn mươi bốn ngày, đầu lập đi lập lại các đề tài chính như chánh niệm, tinh tấn, định tâm... nhưng càng về sau, bài giảng càng thâm sâu, phù hợp với tiến trình tâm linh càng lúc càng được nâng cao của thiền sinh đang tu tập. Và cách giảng của Ngài mỗi lúc càng mạnh mẽ như tiếng trống trận dồn dập thúc dục mọi người dũng cảm xông vào trận chiến diệt trừ phiền não. Ngài liên tiếp nhắc nhở thiền sinh đừng phí thời giờ suy nghĩ nhưng hãy nỗ lực vun bồi chánh niệm không ngừng nghỉ, cẩn thận quan sát đề mục trong từng sát na để chế ngự, đẩy lùi và loại trừ phiền não. Với phong thái hùng dũng và ngôn từ trực tiếp sâu sát với pháp hành, Ngài đã khéo léo đưa Pháp Bảo tuyệt hảo ở đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối về cả hai phương diện lý thuyết lẫn thực hành vào lòng thiền sinh.

Thiền viện xin chân thành tri ân công đức hướng dẫn hành thiền tận tụy của Hòa Thượng Thiền Sư U

Paṇḍita và sự hỗ trợ bền bỉ và nhiệt tình của các Phật tử khắp nơi cho chương trình ấn tống tại Như Lai Thiền Viện. Nguyện cầu pháp thí cao thượng này là “món quà Pháp Bảo” cho những ai muốn tu tập và thành tựu giải thoát.

Thiền viện hân hạnh giới thiệu sách “Vun Bồi Tâm Linh” đến tất cả bạn đạo khắp nơi.

Trong Tâm Từ,

Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện

TIÊU SỬ

HÒA THƯỢNG THIỀN SƯ U PAṆḌITA

Ngài Hòa Thượng Thiền Sư U Paṇḍitābhivaṃsa là một trong những thiền sư lỗi lạc về pháp hành Minh Sát Niệm Xứ theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy. Là người kế thừa Cổ Đại Lão Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi, ngài từng dạy pháp hành này theo truyền thống Mahasi cho nhiều thiền sư và thiền sinh trên thế giới. Ngài cũng là người sáng lập thiền viện Panditārāma tại Ngưỡng Quang, Miến Điện.

Hòa Thượng Thiền Sư U Paṇḍitābhivaṃsa sinh ngày 29 tháng 7 năm 1921 tại Ngưỡng Quang. Ngài thọ giới sa di lúc mười hai tuổi và thọ đại giới trở thành tỳ khưu năm hai mươi tuổi. Sau nhiều thập niên đeo đuổi pháp học, Ngài được chính phủ Miến cấp bằng Dhammācariya và Bhivaṃsa. Năm 1950, Ngài bắt đầu hành thiền dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Cổ Đại Lão Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi tại trung tâm thiền Mahasi Meditation Center ở Ngưỡng Quang. Năm 1955, cũng chính tại thiền viện này, Ngài ngừng giảng dạy giáo pháp để trở thành thiền sư hướng dẫn thiền sinh tu tập. Vào năm 1982 khi Cổ Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi viên tịch, Ngài trở thành thầy giáo thọ (*ovādacariya*) tại đây. Năm 1991, Ngài rời trung tâm thiền Mahasi Meditation Center và thành lập thiền viện Panditārāma tại Ngưỡng Quang. Ngày nay, thiền viện Paṇḍitārāma đã mở nhiều chi nhánh ở Miến Điện, Tân Gia Ba, Mã Lai, Nepal, Úc, Anh và Mỹ.

Hòa thượng Thiền Sư U Paṇḍitābhivamsa được nhiều người Tây phương biết đến kể từ khi đến dạy thiền tại trung tâm thiền Insight Meditation Society (IMS) ở Barre thuộc tiểu bang Massachusetts vào năm 1984. Nhiều thiền sư Tây Phương tu tập theo truyền thống Mahasi đã hành thiền với Ngài tại trung tâm này và sau đó tiếp tục theo ngài tu tập. Các bài pháp thoại mà Ngài giảng trong khóa thiền năm 1984 tại IMS đã được ghi lại thành sách dưới tựa đề "In This Very Life" (Ngay Trong Kiếp Sống Đây).

Hòa thượng Thiền Sư U Panditābhivamsa còn là vị thầy đỡ đầu của Như Lai Thiền Viện (TMC) tại San Jose thuộc tiểu bang California kể từ năm 1991. Dù tuổi cao và bận rộn nhưng Ngài vẫn luôn cố gắng từ Miến Điện sang hướng dẫn thiền sinh tu tập trong suốt khóa thiền mùa xuân được tổ chức hàng năm tại thiền viện.

VÀI NÉT VỀ TỖ KHƯU PHÁP LUÂN 1955 – 2008

Sinh năm 1955 tại Cần Thơ, thế danh Nguyễn Văn Lãm.

Sang Hoa Kỳ năm 1979, lập gia đình năm 1985, tốt nghiệp kỹ sư cơ khí tại đại học Cal Poly, California.

Đến Như Lai Thiền Viện năm 1996 để thiền tập, công quả, và trở thành thành viên trong Ban Điều Hành năm 1998.

Quy y với Cổ Hòa Thượng Thiền Sư U Silānanda năm 1998, xuất gia gieo duyên với Ngài Hòa Thượng Thiền Sư U Paṇḍita tại thiền viện Panditārāma, Miến Điện năm 2000. Năm 2002, về lại Như Lai Thiền Viện xuất gia tỳ khưu trọn đời với Cổ Hòa Thượng Thiền Sư U Silānanda với pháp hiệu Pháp Luân Dhammacakka.

Trở lại thiền viện Panditārāma (Hse Main Gone Forest Meditation Center) vào tháng 11 năm 2002 và hành thiền dài hạn trực tiếp dưới sự hướng dẫn của Ngài Hòa Thượng Thiền Sư U Paṇḍita khoảng hai năm. Sau đó, hỗ trợ tăng đoàn tại đây điều hành các khóa thiền, đảm nhận công tác thu âm pháp thoại, sang băng đĩa, phụ trách kỹ thuật, thông dịch cho các thiền sinh Việt Nam, phụ giúp thiền sư Jatila hướng dẫn thêm cho các thiền sinh vẫn còn bỡ ngỡ và gặp khó khăn trong sự tu tập.

Dự định lưu lại nơi này để tu tập và phục vụ Phật pháp dài lâu, nhưng vì quy chế xuất nhập cảnh nên trở lại Như Lai Thiền Viện năm 2007. Trong thời gian nhập

hạ ở đây, tỳ khưu phát hiện mình đã bệnh ung thư ở giai đoạn cuối. Từ chối tất cả phương pháp trị liệu kể cả thuốc giảm đau, tỳ khưu quyết tâm hành thiền, kiên trì chánh niệm quan sát cơn đau đang hoành hành. Được sự chăm sóc tận tình của chư tăng, thiền sinh và thiện tín, tỳ khưu luôn bình tĩnh, an nhiên và sáng suốt cho đến giờ phút cuối mặc dù các cơn đau ngày càng trở nên khốc liệt.

Trong những tháng cuối cùng của đời mình, đầu sức khỏe sa sút trầm trọng, tỳ khưu vẫn dốc hết sức thông dịch và đọc pháp thoại, hướng dẫn, thảo luận và giải đáp thắc mắc trong thiền tập với thiền sinh và thiện tín, khuyến khích mọi người dũng mãnh tu tập.

Từ trần sáng ngày 03 tháng 02 năm 2008 tại Như Lai Thiền Viện, tỳ khưu để lại tấm gương phạm hạnh và ấn tượng sâu sắc trong lòng các Phật tử Miến, Việt, Thái... bất cứ nơi nào tỳ khưu đã đi qua.

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa



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

LỜI TỰA

Quyển sách “Vun Bồi Tâm Linh” được biên soạn từ loạt pháp thoại mà Sư đã thuyết giảng trong khóa thiền mùa xuân từ ngày 5 tháng 5 đến 13 tháng 6 năm 2007 tại Như Lai Thiền Viện, San Jose thuộc tiểu bang California. Sư xin được chia sẻ cùng mọi người món quà Pháp Bảo mà Đức Phật đã trao truyền lại cho tất cả chúng sinh.

Sư đã giảng dạy pháp hành Minh Sát hơn bốn thập niên qua căn cứ theo lời Phật dạy và dựa theo hướng dẫn của Cố Đại Lão Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi. Trong các bài pháp giảng tại Như Lai Thiền Viện lần này, Sư đặc biệt nhấn mạnh việc vun bồi tâm linh đúng như Đức Phật chỉ dạy.

Sư luôn giải thích rằng hạnh phúc chỉ đến khi chúng ta giảm thiểu hay loại trừ được tham, sân, si. Bằng không, chúng ta sẽ trở nên xấu xa vì sẽ không bao giờ biết đủ hay mãi khao khát kiếm tìm những gì mới lạ hơn. Chính vì lòng tham lam và ích kỷ mà tội ác sẽ chẳng bao giờ giảm, chiến tranh sẽ không bao giờ ngừng, và đau khổ triền miên không bao giờ chấm dứt. Kinh điển có nói rằng mọi đau khổ mà ta gặp phải trong cuộc đời đều bắt nguồn từ cái tâm tràn đầy ô nhiễm.

Chúng ta cần xây dựng một xã hội văn minh để mọi người đều có thể sống bình an và hòa hợp với nhau. Do đó, Sư đã khuyên mọi người nên vun bồi thiện nghiệp bố thí bằng từ bi và trí tuệ và phải trì giới để không gây tổn thương, đau khổ cho bất cứ ai. Nhưng điều quan trọng hơn hết là phải hành thiền Minh Sát

Niệm Xứ để vượt lên trạng thái tâm thấp hèn, bất thiện vì đó là nguồn gốc của mọi đau khổ trong đời này và những đời sau. Khi đạt được các Tuệ Minh Sát và chứng đắc Đạo, Quả qua pháp hành, hành giả sẽ có được hạnh phúc đích thực.

Sư chân thành cảm ơn Như Lai Thiền Viện đã ấn tống quyển sách này với tâm nguyện đem lợi lạc đến cho các thiền sinh, Phật tử và những ai tha thiết muốn vun bồi tâm linh. Sư đặc biệt khen ngợi các thành viên Như Lai Thiền Viện đã cố gắng hiến thời giờ và công sức hộ trì chánh pháp trong nhiều năm qua.

Nguyện cầu oai lực Tam Bảo luôn gia hộ quý vị được nhiều sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Sayadawgyi U Paṇḍita

VUN BỒI TÂM LINH

DẪN NHẬP

Hôm nay là ngày 5 tháng 5 năm 2007, Sư giảng pháp khai mạc khóa thiền tích cực bốn mươi bốn ngày tại Như Lai Thiền Viện, San José, California. Sư rất vui khi thấy đông thiền sinh tham dự khóa thiền và mong tất cả nỗ lực thiền tập để có được “món quà Pháp Bảo” cũng như biết cách sử dụng món quà này một cách hiệu quả.

Đối với một món quà bình thường, nếu ta chỉ giữ quà mà không dùng, hoặc lâu lâu mới dùng thì bụi bặm bám đầy và có thể sẽ không còn dùng được nữa. Hoặc nếu dùng thường xuyên, sau một thời gian món quà có thể hao mòn. Tuy nhiên, món quà Pháp Bảo càng dùng nhiều càng rạng ngời và tăng phẩm chất. Người sử dụng quà Pháp Bảo đúng cách, nhân phẩm được tăng lên và trở nên cao quý.

Có câu nói “văn hóa là tinh hoa của con người”, nhưng thế nào là văn hóa, là tinh hoa thật sự? Trong lãnh vực Phật Pháp, người có văn hóa là người có khả năng tự kiểm soát mình, không làm tổn thương người khác về vật chất lẫn tinh thần. Biết tự kiểm soát mình, cá nhân sẽ không bị khinh khi do cư xử sai lầm qua thân, khẩu, ý. Do đó, cá nhân biết kiểm soát tâm ý sẽ trở thành người có văn hóa, thuần thực, dịu dàng và dễ mến. Cho nên, xử sự có văn hóa là tinh hoa thật sự của con người.

Đối nghịch với văn hóa là thô tháo. Người có văn hóa sẽ không thô tháo và người thô tháo không thể xử sự có văn hóa được. Thô tháo là có thân, khẩu, ý

không trong sạch, đáng chê trách. Con người trở nên thô tháo bởi phiền não. Lửa phiền não tham, sân, si thiêu đốt tâm làm hại cá nhân, và mang tai họa đến những người xung quanh.

Mọi đau khổ đều do phiền não nơi tâm gây ra. Do đó, ai cũng mong muốn gia đình và người thân của mình không gặp phiền não, được an vui và hạnh phúc. Ước muốn này có thể do tâm từ hay lòng ích kỷ riêng tư chỉ mong cho bản thân mình, gia đình mình, người thân mình, và quốc gia mình an vui mà thôi. Và khi sự mong muốn vì ích kỷ trở nên thái quá, cá nhân sẽ không còn tự kiểm soát được mình. Cá nhân trở thành thô bạo, thiếu văn hóa và xử sự sai trái như tà hạnh, dối trá, dùng các chất say để làm vui, chiếm đoạt tài sản của người bằng võ lực, mưu cầu danh lợi bất hợp pháp, và hãm hại người khác. Cho nên, không tự kiểm soát được mình là làm hại người, và nếu tự kiểm soát được mình là bảo vệ người khác.

Người ta thường nói, thoát khỏi kẻ thù là thoát khỏi hiểm nguy. Điều này cũng có nghĩa là, nếu không thoát khỏi kẻ thù sẽ không thoát khỏi hiểm nguy. Có hai loại kẻ thù: kẻ thù bên trong và kẻ thù bên ngoài. Kẻ thù bên trong là sự bất thiện và các phiền não, và kẻ thù bên ngoài là người thù. Thịnh thoảng mới có người thù, nhưng gặp thường xuyên là kẻ thù bên trong.

Kẻ thù bên trong gây cho ta nhiều rắc rối. Nếu nuông chiều tham sân si, cá nhân sẽ không thoát khỏi kẻ thù bên trong và sẽ gặp nhiều nguy hiểm. Nguy hiểm của sự tự chê trách, tự phê phán, hoặc bị chê trách, bị phê phán bởi bậc trí nhân; cũng như nguy hiểm vì bị luật pháp trừng phạt và tái sinh vào các cảnh giới thấp kém. Tóm lại, có bốn loại hiểm nguy đáng sợ của kẻ thù bên trong: tự chê trách, bị người khác chê trách, bị trừng phạt, và tái sinh vào cảnh giới thấp.

Muốn bình an và không bị hiểm nguy, phải thoát khỏi kẻ thù bên trong.

Đức Phật dạy, muốn thoát khỏi kẻ thù bên trong, cần phải tận diệt các phiền não quá độ. Do tham lam quá đáng, con người cướp giật tài sản của kẻ khác, tà hạnh với những người vị thành niên hay đã có gia đình. Người làm những điều này nghĩ rằng thỏa mãn những gì mình muốn là thành công, nhưng sự thật là đã bị đánh bại bởi kẻ thù bên trong là phiền não. Hay người đó nghĩ đã có được những gì họ mong muốn nhưng thật sự đã bị kẻ thù bên trong lấy mất tất cả. Do đó, phạm vào các hành động sai trái sẽ làm cho cách ứng xử trở nên không trong sạch, thô bạo và do đó cuộc sống không được an vui.

Nếu chỉ đua đòi danh lợi cho chính mình, gia đình mình, phe nhóm mình, con người sẽ trở nên ích kỷ và không phát triển được tâm từ ái. Thiếu tâm từ, con người trở nên giận dữ. Thiếu tâm bi, con người trở nên độc ác. Do đó, nuôi chiu theo lòng tham quá độ, con người sẽ chỉ mưu cầu lợi lạc cho chính mình, gia đình hay phe nhóm và không tự kiểm soát được mình nên dễ trở nên sân hận, ganh tỵ, độc ác, và dối trá. Ngược lại, nếu không đua đòi danh lợi cho bản thân và gia đình, con người sẽ nghĩ đến lợi lạc, an vui của người khác và từ đó phát triển được các đức tính từ bi, nhẫn nhục, và dung thứ.

Có được từ tâm và lòng bi mẫn là tự thắng chính mình. Với lòng từ bi, cá nhân không nở hại người khác. Do vậy, các ô nhiễm bên trong giảm bớt và tâm trở nên sáng suốt, phân biệt rõ ràng lợi hại, thích nghi hay không thích nghi. Nhờ có trí tuệ và biết suy xét, cá nhân sẽ không làm điều sai trái và tận dụng cơ hội cũng như thời gian làm điều thiện lành để trở thành người có văn hóa thật sự.

Con người cần phải biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi. Nhờ hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, con người không muốn có hành động, lời nói hay tư tưởng bất thiện. Do đó, cá nhân biết tự kiểm soát mình, dứt bỏ sự thô tháo nơi bản thân và như vậy, thân khẩu ý trở nên trong sạch, dễ mến, dịu dàng, không bị chê trách. Cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm, Đức Phật đã dạy cách thức loại trừ hành động và cách ứng xử thô thiển, bất thiện để trở nên có văn hóa thật sự. Ba pháp tu tập để thành đạt mục đích này là: bố thí, trì giới và hành thiền. Bố thí (*dāna*) là cho ra những gì cá nhân hiện có để giúp đỡ người khác, trì giới (*sīla*) là tự kiểm soát để không làm điều sai trái, và hành thiền (*bhāvanā*) làm cho tâm trong sạch, không bị ô nhiễm bởi phiền não.

Đức Phật dạy có ba loại phiền não là phiền não tác động, phiền não tư tưởng và phiền não ngủ ngầm. Phiền não tác động biểu hiện qua thân và khẩu, phiền não tư tưởng biểu hiện qua ý tưởng, và phiền não ngủ ngầm tiềm ẩn trong tâm và sẽ sinh khởi khi hội đủ điều kiện. Ngài cũng chỉ ra con đường Giới, Định, Huệ hay Bát Chánh Đạo để đoạn trừ ba loại phiền não này.

Qua tu tập, hành giả tự kinh nghiệm những thay đổi tốt đẹp trong đời sống tinh thần cho nên phát triển đức tin nơi giáo pháp và pháp hành. Do đó, Sư khuyên các thiền sinh nên áp dụng lời Phật dạy một cách đúng đắn và chính xác trong bốn mươi bốn ngày tới để vun bồi tâm linh một cách có hiệu quả. Nếu hành giả tu tập tinh cần, theo sát những lời chỉ dạy của Đức Phật và thiền sư hướng dẫn, Sư bảo đảm hành giả sẽ kinh nghiệm giáo pháp và trở thành người có văn hóa và tinh hoa thật sự.

BỒ THÍ

Bồ thí (*dāna*) là chia sẻ với người khác những gì mình có. Đức Phật dạy rằng bồ thí với ý muốn chia sẻ là nhân (*vatthu*) và sự thịnh vượng hạnh phúc là quả là điều nên làm (*kiriya*). Đức Phật cũng dạy bồ thí là phước báu vì nó làm cho đời sống trở nên thanh tịnh (*atta santānaṃ punāti sodeṭṭi puññaṃ*). Khi bồ thí là điều nên làm, là nhân hạnh phúc, và là phước báu, nghĩa cử bồ thí thật đáng trân quý vô cùng.

Đức Phật dạy Giáo Pháp (*dhamma*) và Giới Luật (*vinaya*). Giáo Pháp là lời dạy bảo, là kim chỉ nam giúp người hành theo để hưởng nhiều lợi lạc và Giới Luật là những luật lệ đặt ra để giúp con người có lời nói và hành động đúng đắn, trong sạch. Giáo Pháp và Giới Luật còn gọi là *sāsana* có nghĩa văn hóa hay cách thức làm cho con người trở nên có văn hóa. Bồ thí (*dāna*) là nền tảng của Phật giáo, mở đường cho sự tu trì giới luật (*sīla*) và thiền tập (*bhāvanā*). Do đó, bồ thí cũng là văn hóa.

Bồ thí loại bỏ được tham lam, ích kỷ. Ngay lúc bồ thí mà không mong cầu danh lợi riêng tư, tâm thí chủ được trong sạch và phước bồ thí sẽ mang lại những gì thí chủ mong ước (*kāraṇassa manoratham pūreṭṭi puññaṃ*).

Bồ thí giúp cho cá nhân hiểu được căn bản của lời Phật dạy và là thiện nghiệp hỗ trợ thành tựu điều mong ước mà không cần cầu khẩn một đấng thần linh nào. Vì lẽ đó, thí chủ hiểu rằng chỉ có thiện ý trong sạch cũng như tin vào luật nhân quả là làm lành gặp lành, làm ác gặp ác giúp thành tựu điều mình mong ước. Do vậy, bồ thí đúng cách giúp loại bỏ si mê, vun bồi chánh kiến (*sammāditthi*) và phát triển trí tuệ (*paññā*).

Khi bố thí, ta khởi lòng từ ái (*mettā*) mong muốn người nhận có được cái mà họ cần và an vui, hạnh phúc. Do đó, bố thí giúp phát triển từ tâm và loại trừ sân hận (*adosa*) vì sân hận đối nghịch với từ ái. Vì muốn người khác được an vui hạnh phúc, thí chủ chia sẻ những gì mình có. Do vậy, bố thí loại trừ ích kỷ, khởi dậy lòng bi mẫn (*karunā*), tính nhẫn nại, khoan dung và đức hy sinh. Khi thấy người nhận được hạnh phúc, thí chủ còn sinh lòng hoan hỷ (*muditā*), vui với niềm vui của người nhận. Khi những trạng thái tâm thiện (*kusala cetasika*) này sinh khởi thì ganh tỵ, tự hào, kiêu hãnh, ác ý, bủn xỉn bị loại trừ.

"*Dāna*" thường được dịch là "dâng tặng", "cho", hay "chia sẻ", nhưng thật ra "*dāna*" còn có nghĩa là cái gì được tặng (*dātabbavatthu*), ý muốn tặng (*cetanā*), và hành động ban tặng. Bố thí chỉ được thành tựu khi có cả ba yếu tố là vật cho, ý muốn bố thí, và hành động bố thí. Khi một người có vật muốn cho, có ý muốn cho mà không luyến tiếc, và có lòng từ bi đối với người nhận thì việc bố thí tự động xảy ra. Bố thí hội đủ những điều kiện trên được coi là sự bố thí đúng cách. Đây là loại bố thí mang phẩm chất cao, mở đường cho sự phát triển giới đức trong sạch.

Khi bố thí, ta mở rộng lòng từ, bi, hoan hỷ với người khác. Nếu bố thí mà không mong lợi lạc, tâm vắng bóng tham lam, ích kỷ, và sân hận. Với lòng từ bi sẽ không nỡ giết hại, cướp bóc, tà dâm, lường gạt hay gây đau khổ cho ai nên tâm trở nên trong sạch. Do đó, trong lúc bố thí, cá nhân có được thân, khẩu, ý trong sạch.

Bố thí mà vô cầu và với tâm từ bi là hành động của người có trí tuệ. Bố thí chỉ nhằm đến mục đích tận diệt mọi phiền não và thành đạt hạnh phúc giải thoát

cao thượng sẽ là duyên lành loại trừ tham, sân, si thô thiển, tăng trưởng các thiện nghiệp và hỗ trợ cho sự tu giới.

Có ba loại bố thí là tài thí (*āmisadāna*), vô úy thí (*abhayadāna*), và pháp thí (*dhammadāna*). Tài thí (*āmisadāna*) là bố thí tài vật với tác ý trong sạch. Vô úy thí (*abhayadāna*) là bố thí sự bình yên, tránh hay không đem sự sợ hãi đến cho người khác. Con người thường sợ hãi chánh quyền, trộm cướp, máu, lửa, kẻ thù, rắn độc, ma quỷ, hay các chúng sinh vô hình. Vậy giúp tạo nên một chánh quyền tốt, ngăn ngừa hỏa hoạn, lụt lội, cứu người trong cơn hoạn nạn, bảo vệ người khỏi bị kẻ thù hay thú dữ làm hại đều là vô úy thí. Làm người ai cũng sợ bị hãm hại, dối gạt, khổ sở bởi các chất say, mất mát của cải và hạnh phúc. Vì sân hận, cá nhân hãm hại và gây đau khổ cho người khác. Cho nên, giữ giới để kiểm soát thân, khẩu là thực hành vô úy thí vì sẽ không gây ra thiệt hại, đau khổ cho tha nhân. Phước báu của vô úy thí vượt xa tài thí; do đó, nên chú trọng thực hành vô úy thí (giữ giới) ngoài tài thí.

Về pháp thí (*dhammadāna*), giáo pháp (*dhamma*) hướng dẫn con người cách thức nâng cao phẩm chất đời mình. Vun bồi chánh niệm vững vàng (*satipaṭṭhāna*) đem đến cho ta nhiều lợi lạc; cho nên, hướng dẫn người khác thực hành chánh niệm chính là pháp thí. Giúp người biết cách gìn giữ thân, khẩu, ý thanh tịnh cũng là pháp thí. Chỉ cách cho người khác loại bỏ các ô nhiễm trong tâm cũng là pháp thí. Ở thiền viện này, các thiện nguyện viên phục vụ thiền sinh trong vấn đề ăn uống và chỗ ở, tạo điều kiện cho các thiền sinh tu tập tốt cũng là thực hành pháp thí.

Có người bố thí vì mong cầu hạnh phúc giàu sang,

một loại hạnh phúc không bảo đảm. Có người bố thí chỉ vì lòng từ bi mong người nhận được an vui và hoan hỷ với niềm vui của người nhận. Tuy nhiên, nên bố thí với mục đích giải thoát khỏi mọi khổ đau. Khi cả hai thí chủ và người thọ nhận đều giữ giới tròn đầy thì sự bố thí được tối ưu nhờ vào giới đức trong sạch của cả người cho lẫn người nhận.

Vua Asoka đã cho khắc vào trụ đá như sau: bố thí là một thiện nghiệp nhỏ, nhưng nếu được làm đúng cách sẽ giúp loại bỏ tham, sân, si thật nhiều. Do loại bỏ được tham, sân, si thô thiển, thí chủ thoát khỏi sự lôi kéo của phiền não, nên đời sống được thăng hoa. Vì lẽ đó, mỗi khi bố thí, đừng mong cầu loại hạnh phúc không đảm bảo trong luân hồi mà hãy nhắm đến mục đích tận diệt mọi phiền não để thành đạt loại hạnh phúc bảo đảm cao thượng.

TRÌ GIỚI

KẸ NỘ THÙ VÀ SỰ TRÌ GIỚI

Những lời giảng của Đức Phật về năm kẻ thù đáng sợ (*bhayavera*)¹ hay sự sợ hãi do không giữ ngũ giới được ghi lại rải rác trong tạng kinh. Trong tiếng Pāli, “*bhaya*” là sợ hãi và “*vera*” là kẻ thù.

Sợ hãi (*bhaya*) được phân chia thành nhiều loại: sợ hãi phát sinh do trí tuệ (*sahottappa ñāṇa*), sợ hãi phát sinh trước những đối tượng đáng sợ (*ārammaṇabhaya*), và tâm sợ hãi, bất an (*cittutrāsabhaya*). Khi thấy rõ những mối hiểm nguy trong vòng luân hồi (*samsāra*), ta sẽ cấp bách muốn thoát khỏi luân hồi (*samvega*). Sự sợ hãi này phát sinh do trí tuệ. “*Ārammaṇabhaya*” là sợ hãi trước một đối tượng đáng sợ nào đó như chánh quyền bạo tàn hay độc tài hoặc lo sợ cho tương lai. “*Cittutrāsabhaya*” là tâm bất an, sợ sệt, một hình thức sân hận loại yếu.

Nói về kẻ thù (*vera*), có hai loại kẻ thù: trạng thái tâm bất thiện (*akusalavera*) và người thù (*puggalavera*). Trạng thái tâm bất thiện hay phiền não là kẻ thù bên trong hay kẻ thù gần. Người thù là kẻ thù bên ngoài hay kẻ thù xa. Con người thường lãng phí nhiều thời giờ lo âu, sợ hãi kẻ ngoại thù, cái không đáng lo sợ.

¹ *Pañcavera-sutta* (S.N, Saḷāyatanavagga, Mātugāmasamyutta), *Pañcaverabhaya-sutta* (S.N, Nidāyana vagga, Nidāyasamyutta), *Dutiyapañcaverabhaya sutta* (S.N, Nidāyanavagga, Nidāyasamyutta), *Pañcavera sutta* (S.N, Saḷāyatanavagga, Mātugāmasamyutta), *Pañcaverabhaya-sutta* (S.N, Nidāyanavagga, Nidāyasamyutta), *Dutiyapañcaverabhaya-sutta* (S.N, Nidāyanavagga, Nidāyasamyutta), *Paṭhama bhayaverūpasanta-sutta* (S.N, Sotāpatti samyutta, Mahāvaggapāli), *Dutiya bhayaverūpasanta-sutta* (S.N, Sotāpatti samyutta, Mahāvaggapāli), *Vera sutta* (A.N, Upāsakavagga, Pañcakanipātapāli), *Paṭhamavera-sutta* (A.N, Sattāvāsa vagga, Navakanipātapāli), *Vera-sutta* (A.N, Akkosa vagga – Upālivagga, Dasakanipātapāli), *Bhaya-sutta* (A.N, Upālivagga, Dasakanipātapāli)

Tuy nhiên, nội thù hay kẻ thù bên trong nguy hiểm hơn ngoại thù nhiều vì là mầm mống gieo rắc mọi đau khổ và không dễ loại trừ. Do vậy, muốn được an vui, không nên dung tha kẻ nội thù nhưng quyết tận diệt kẻ nội thù một cách không thương tiếc.

Khi không chánh niệm, tâm bị mê mờ nên những trạng thái tâm bất thiện sinh khởi. Đa số bị tà kiến về tiểu hồn (*jīva atta*) tin rằng trong mỗi cá nhân có linh hồn riêng điều khiển và kiểm soát mọi hoạt động của cá nhân đó. Họ lý luận là nếu không có linh hồn thì thể xác sẽ vô dụng, không thể thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm v.v... Họ cho rằng khi chết rồi thể xác sẽ bị hư hoại nhưng linh hồn chuyển sang thân xác mới để tiếp tục sống trong kiếp tới. Ngoài ra, còn có tà kiến tin đại hồn (*parama atta*) là đấng tối cao sáng tạo ra tất cả, hiểu biết mọi chuyện, không buồn vui, không hình tướng... và chỉ huy các tiểu hồn.

Tà kiến về tiểu hồn, đại hồn là bất thiện, là kẻ thù bên trong hay nội thù. Si mê không hiểu biết hay lầm lẫn về hậu quả của tham, sân cũng là kẻ thù bên trong. Hoài nghi không phân biệt được đúng sai cũng là kẻ thù bên trong. Tâm hối hận, trạo cử, không được kiểm soát cũng là kẻ thù bên trong. Nơi tâm của người không tu tập, các trạng thái tâm bất thiện như thế thường sinh khởi làm cho tâm luôn xao động. Do đó, các trạng thái tâm bất thiện được gọi là kẻ nội thù. Không ngăn ngừa, để cho chúng sinh khởi là chấp nhận và đồng lõa với kẻ nội thù. Chính vì kẻ nội thù này mà ta tự hại và gây tổn thương cho người khác.

Khi si mê quá độ, các trạng thái tâm bất thiện sinh khởi khiến con người không biết thu thúc những gì cần phải thu thúc hay không giữ giới, và không làm những gì cần phải làm hay không vun bồi thiện nghiệp. Ngũ

giới bao gồm không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói lời sai trái, và không lạm dụng chất say. Không giữ ngũ giới sẽ không thoát khỏi kẻ nội thù nên sống một cuộc đời đầy lo sợ và hiểm nguy.

Không giữ giới cấm sát sanh, cá nhân có thể gây oan trái, thù hận với nhiều người, thậm chí giết hại người khác. Thế giới ngày nay đầy đầy những tranh chấp, đánh nhau giữa các phe nhóm, quốc gia... Kề thất thế dù phải cúi đầu nhượng bộ nhưng vẫn luôn nuôi dưỡng trong tâm mối hận và chờ đợi cơ hội trả thù. Không giữ giới, con người còn có những cư xử sai trái khác như trộm cắp, tà hạnh, dối trá, say sưa. Say sưa đưa đến lơ đãng, cầu thả, không giữ gìn được những điều phải giữ gìn nên cá nhân tự hủy hoại đời mình như hôn nhân đổ vỡ, mất việc, không được người kính trọng... Khi tham, sân, si quá độ, ta không còn tự chủ nên có những cư xử thái quá gây tổn thương cho mình và người về vật chất lẫn tinh thần. Người như thế không thể xem là một con người thật sự.

Do đó, nếu không chế ngự được kẻ thù bên trong, càng ngày con người càng bị hành hạ bởi nội thù phiền não và có thêm kẻ ngoại thù. Kết quả là không thể an vui mà luôn sợ hãi, lo âu và đời sống họ vì vậy trở nên khốn khổ. Thêm vào đó, khi mất đi họ còn phải chịu tái sinh vào khổ cảnh vì những bất thiện nghiệp đã gây ra trong đời này.

Trong một phút không chánh niệm, bất thiện tâm sinh khởi sáu mươi lần. Trong năm phút không chánh niệm, bất thiện tâm sinh khởi ba trăm lần. Trong một giờ không chánh niệm, bất thiện tâm sinh khởi ba ngàn sáu trăm lần. Nếu không chánh niệm trong nhiều giờ, bất thiện tâm sinh khởi nhiều ngàn lần liên tục. Do đó, nếu không khắc phục được kẻ thù bên

trong, ta sẽ nuông chiều chúng và gây nguy hại cho người khác. Người làm hại kẻ khác sẽ bị hối hận dày vò, tự phê phán mình (*attānuvādabhaya*), sợ người chê trách (*parānuvādabhaya*), luật pháp trừng phạt và lo âu (*daṇḍabhaya*), tái sinh về khổ cảnh (*duggatibhaya*). Vì vậy, hại người là bất thiện nghiệp đã xảy ra làm điều kiện cho bất thiện mới như hối hận, lo sợ sanh khởi.

Biết tự kiểm soát sẽ có lòng từ bi nghĩ đến sự an vui của người khác nên không nở hại người; và như vậy, phát triển được tâm từ, lòng khoan dung, tính nhân nại và đức hy sinh. Vì lẽ đó, giữ năm giới tròn đầy là mang sự bình yên đến người khác (*abhayaadāna*), là kỷ cương cho xã hội. Đây là điều mà mọi người không phân biệt chủng tộc hay tôn giáo nên thực hành. Giữ giới làm cho thân, khẩu, ý trong sạch, nhân phẩm rạng ngời và nhờ đó ta được tái sinh vào nhân cảnh.

Phẩm hạnh con người được đo lường bằng sự giữ giới. Nếu giữ giới trọn vẹn, cá nhân được xem là người có phẩm chất cao. Ví như người có máu O có thể hiến máu cho người có loại máu A, máu B và máu AB vì máu O thích nghi với tất cả. Cùng thế ấy, ngũ giới thích nghi cho tất cả mọi người. Tóm lại, nên vun bồi giới hạnh để khỏi phạm những lỗi lầm trong cư xử gây tổn thương cả vật chất lẫn tinh thần cho mình và tha nhân.

BA LOẠI PHIÊN NÃO

Khi muốn mà không được thỏa mãn, con người sẽ cảm thấy khổ sở, phiền não. Một khi tâm bị phiền não hành hạ, thiêu đốt nó sẽ trở nên xấu xa, ương yếu. Và nếu cứ để tâm buông lung không kiểm soát, con người sẽ bất chấp tội lỗi, sẵn sàng làm mọi chuyện như giết chóc, hãm hại, tà hạnh, say sưa... Nếu quán xét, hành

giả sẽ thấy rằng một trăm phần trăm các đau khổ xảy ra trong đời đều do phiền não gây nên.

Ai cũng muốn hạnh phúc, không ai muốn đau khổ. Đau khổ hoàn toàn do phiền não gây ra. Có ba loại phiền não: phiền não tác động (*vītikkamakilesa*), phiền não tư tưởng (*pariyutṭhānakilesa*), và phiền não ngũ ngầm (*anusayakilesa*). Phiền não hành hạ con người, thiêu đốt tâm làm cho tâm dơ bẩn, giống như lửa làm mọi vật cháy đen, lem luốc. Người có phiền não nhiều sẽ đau khổ nhiều, người có phiền não ít đau khổ ít.

Đức Phật dạy rằng để thoát khỏi đau khổ, cần phải tận diệt ba loại phiền não nói trên bằng cách vun bồi giới (*sīla*), định (*samādhī*) và huệ (*paññā*).

Phiền não tác động đưa đến hành vi và lời nói sai trái được chế ngự bằng sự giữ giới. Mỗi khi xin giới, hành giả nguyện: “Tôi xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh v.v...” Nhờ giữ giới nên không phạm lỗi lầm qua hành động và lời nói giống như thu thúc không đi vào vùng đang có dịch bệnh truyền nhiễm khắp nơi.

Phiền não tư tưởng không biểu lộ qua thân và khẩu nhưng thể hiện trong tâm khi toan tính hay tưởng nghĩ đến những hành động bất thiện như sát sanh, trộm cắp, tà hạnh... Phiền não tư tưởng được chế ngự bằng định; do đó, cần phải thực hành chánh niệm liên tục để phát triển định tâm. Khi chánh niệm chưa đủ mạnh, phiền não có thể sinh khởi lúc này hay lúc khác; tuy nhiên, nếu có chánh niệm, hành giả sẽ ngăn ngừa được phiền não phát sinh. Vì phòng cháy hơn chữa cháy, nên hành giả cần thận duy trì chánh niệm mọi lúc để phiền não không có cơ hội sanh khởi nơi tâm. Nếu đám cháy bộc phát, cần phải dập tắt ngay. Cùng thể ấy, khi phiền não tư tưởng sanh khởi, hành giả phải lập

tức chánh niệm ghi nhận để loại trừ ngay tư tưởng bất thiện này.

Phiền não ngủ ngầm luôn tiềm ẩn trong tâm chờ điều kiện hay cơ hội thuận tiện sẽ bộc phát thành phiền não tư tưởng. Phiền não ngủ ngầm chỉ có thể bị tiêu diệt bằng pháp hành Minh Sát Niệm Xứ. Trong tiến trình hành thiền, Minh Sát Tuệ càng lớn mạnh thì phiền não ngủ ngầm càng suy yếu. Và khi giác ngộ với chánh trí, phiền não ngủ ngầm mới bị diệt tận.

Trong ba loại phiền não, phiền não tác động qua thân, khẩu là thô tháo nhất. Phiền não tác động vì không giữ giới đem đến nhiều sợ hãi và lảm kè thù. Nhờ giữ giới tròn đầy, ta có thể tự kiểm soát không làm những điều bất thiện nên trở thành người có giới đức, bảo vệ được mình cùng người và hưởng nhiều lợi lạc. Tuy nhiên, giữ giới chỉ giúp ngăn ngừa sự sanh khởi của loại phiền não tác động thô tháo chứ không có khả năng đoạn tận được loại phiền não này. Lý do là một khi không giữ giới và nếu điều kiện hội đủ thì loại phiền não này lại sanh khởi. Chỉ khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ và thành tựu Thánh Đạo Nhập Lưu hay Tu Đà Hoàn Đạo (*sotāpattimagga*), hành giả mới có khả năng diệt trừ loại phiền não tác động này.

HỖ THẸN VÀ GHÊ SỢ TỘI LỖI

Nhờ biết hổ thẹn tội lỗi (*hiri*) và ghê sợ tội lỗi (*ottappa*) mà ta giữ giới. Có sự hổ thẹn tội lỗi nên không làm điều bất thiện ví như không dám sờ vào phân vì không muốn bẩn tay. Ghê sợ tội lỗi sẽ không làm điều bất thiện giống như không dám sờ vào thanh sắt nóng đỏ vì sợ bị phỏng tay. Tóm lại, nhờ biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi mà ta không làm điều sai lầm.

Hỗ thẹn và ghê sợ tội lỗi được gọi là pháp trắng hay pháp thanh tịnh (*sukkadhamma*). Màu trắng không hút nhiệt nên pháp trắng có nghĩa là pháp không thu hút phiền não. Hai pháp này còn được gọi là pháp sáng (*devadhamma*) hay pháp bảo vệ thế gian (*lokapāla*) vì nhờ chúng mà cá nhân bảo vệ được chính mình và người khác nên thế giới được yên bình. Do đó, mọi người cần có sự hổ thẹn và ghê sợ những điều tội lỗi để chuyên tâm gìn giữ giới đức cho được tròn đầy.

PHẨM HẠNG CỦA GIỚI ĐỨC

Về phẩm hạng của giới đức, theo Thanh Tịnh Đạo, sự trì giới được thành tựu bởi bốn yếu tố: ý hướng (*chandāhipatī*), nỗ lực (*vīriyāhipatī*), quyết tâm (*cittāhipatī*) và trí tuệ (*vīmaṃsāhipatī*). Dựa vào mức độ và phẩm chất của bốn yếu tố này mà giới đức được phân làm ba hạng: bậc hạ (*hīna sīla*), bậc trung (*majjhima sīla*) và bậc thượng (*panīta sīla*). Nếu bốn yếu tố này đều ở mức độ yếu thì sự giữ giới có phẩm chất bậc hạ. Nếu bốn yếu tố này ở mức độ trung bình thì sự giữ giới có phẩm chất bậc trung. Và nếu bốn yếu tố này mạnh mẽ thì sự giữ giới có phẩm chất bậc thượng.

Phẩm chất còn được phân hạng theo mục đích của sự giữ giới. Nếu giữ giới với mục đích được khen ngợi và có nhiều bạn bè thì sự giữ giới có phẩm chất bậc hạ. Nếu giữ giới vì nghĩ rằng giới đức sẽ đem lại nhiều lợi lạc như giúp mình tránh được hiểm nguy, làm trong sạch thân, khẩu thì sự giữ giới có phẩm chất bậc trung. Nếu giữ giới vì nghĩ rằng giới đức làm thân, khẩu trong sạch và mở đường cho sự thanh lọc tâm thì giới đức này có phẩm chất bậc thượng. Các bậc trí nhân luôn có giới đức bậc thượng.

Phẩm chất của giới đức còn được phân hạng theo mức độ trong sạch. Có người giữ giới với tâm ngã mạn nghĩ rằng chỉ có "tôi" có giới trong sạch, nên khởi tâm khinh rẻ người khác. Trong trường hợp này, thiện nghiệp giữ giới trộn lẫn với bất thiện nghiệp ngã mạn nên sự giữ giới này có phẩm chất bậc hạ. Giữ giới mà không ngã mạn hay tự cao thì sự giữ giới có phẩm chất bậc trung. Nếu giữ giới với tâm hoàn toàn trong sạch thì sự giữ giới có phẩm chất bậc thượng. Các hành giả ở đây đang giữ giới mà không ngã mạn tự cao, nên sự giữ giới của các hành giả mang phẩm chất bậc trung.

Phẩm chất của giới đức còn được phân hạng theo ý muốn. Giữ giới vì muốn được lợi lạc vật chất có phẩm chất bậc hạ. Giữ giới vì muốn thoát khỏi sinh tử luân hồi có phẩm chất bậc trung. Giữ giới vì muốn giải thoát tất cả chúng sinh ra khỏi luân hồi có phẩm chất bậc thượng. Người vun bồi Ba La Mật trì giới với phẩm chất bậc thượng. Các hành giả ở đây có sự giữ giới bậc trung vì sau mỗi lần xin giới, các hành giả nguyện: "*Idam me sīlam maggaphalañānassa paccayo hotu*", nghĩa là: "Nhờ phước báu của sự giữ giới tròn đầy, mong cho tôi chứng đạt được Đạo, Quả." Khi trì giới, nếu có mong ước riêng tư thì nên mong chứng ngộ Niết Bàn để chấm dứt mọi khổ đau và có hạnh phúc giải thoát bảo đảm.

Khi giữ giới với mục đích tạo Ba La Mật, cá nhân không tìm kiếm lợi lạc cho riêng mình mà cốt nhằm đến lợi lạc của người khác dù có phải hy sinh. Nhờ nghiêm mật hành trì mà phát triển được tâm từ bi, lòng khoan dung, đức hy sinh và tính nhẫn nại. Người làm việc thiện và giữ giới nhằm đến lợi lạc của người khác là người cao thượng (*parama*) và sự trì giới cao thượng này được gọi là Ba La Mật (*pāramī*).

Nếu các hành giả ở đây giữ giới vì không muốn gây đau khổ nhưng nghĩ đến hạnh phúc của người khác và với mục đích giải thoát thì sự giữ giới này được xếp vào loại giữ giới Ba La Mật (*sīlapāramī*) có phẩm chất bậc thượng.

Người ta thường lầm lẫn rằng bố thí càng nhiều thì giới đức càng trong sạch. Họ coi trọng bố thí vật chất hơn là giữ giới mà không hiểu rằng mỗi cá nhân phải có trách nhiệm giữ giới, tự kiểm soát mình để không làm khổ lụy người khác. Các hành giả ở đây không phải giữ năm giới mà giữ đến tám giới. Khi giữ giới, hành giả đang thực hành văn hóa Phật giáo.

BỒ THÍ VÀ TRÌ GIỚI

Đức Phật dạy về bố thí trước khi giảng về trì giới vì bố thí dễ thực hiện hơn giữ giới. Khi bố thí mà không mong cầu lợi lạc cho riêng mình, người bố thí không còn tham, sân, si quá độ và có tâm trong sạch. Như vậy bố thí tạo điều kiện và nền tảng cho sự trì giới.

Bố thí là pháp tu “làm những gì nên làm” trong khi trì giới là pháp tu “tránh những gì không nên làm”. Là con người chúng ta phải có bổn phận đối với gia đình, xã hội và quốc gia. Chúng ta nên bố thí giúp đỡ người khác về phương diện vật chất và nên trì giới để không làm tổn thương mọi người. Đức Phật dạy rằng do tinh tấn (*appamāda*) làm những gì cần phải làm, thu thúc những gì cần phải thu thúc mà cá nhân hưởng được lợi lạc. Quả báo của bố thí là cuộc sống vật chất dồi dào và của trì giới là sự tái sinh vào nhàn cảnh. Ở nước Mỹ, con người có đời sống vật chất đầy đủ tiện nghi, hưởng thụ nhiều loại hạnh phúc vật chất nên có thể nói người dân được hưởng quả báo của các nghiệp thiện bố thí

và trì giới trong quá khứ.

Trong kinh điển, "*pariccāga*" là cho hay từ bỏ và "*pariggaha*" là nhận. Bồ thí là cho đi, dâng tặng nên là *pariccāga*. Vậy bồ thí vật chất cho những người khổ cùng, cúng dường bậc có giới-định-huệ là *pariccāga*. Ngay lúc bồ thí, người cho không những không có ý tưởng hãm hại, hành hạ mà còn cầu mong người nhận được an vui và hoan hỉ với niềm vui của họ. Do đó, thực hành bồ thí thường xuyên, ta vượt qua được tham, sân, si thô thiển, lòng tử bi rộng mở và có thân, khẩu trong sạch. Cho nên, cho đi tức là nhận lại. Ta cho đi vật chất và nhận về niềm hạnh phúc an lạc cùng giới đức trong sạch. Vì thế, thiện nghiệp bồ thí và trì giới mang đặc tính hoàn mỹ, không tỳ vết, trở quả an vui (*kusalā anavajja-sukhavipāka-lakkhaṇā*) và được coi là văn hóa trong Phật giáo.

Đức Phật dạy cho chúng sinh biết là bồ thí và trì giới đem đến cuộc sống hạnh phúc ở cõi người hoặc cảnh trời. Nhờ bồ thí và trì giới, cá nhân tu tập tốt ở chặng đầu và có được những gì quý, đẹp và hạnh phúc mà mình mơ ước. Tuy nhiên, Ngài cũng chỉ rõ những bất toàn của hạnh phúc ngũ dục ở những cõi này. Hạnh phúc ngũ dục dù có lớn lao đến đâu cũng không phải là loại hạnh phúc tột cùng vì nó không thật sự bền vững và bảo đảm. Ví như voi con được cưng chiều khi nhỏ nhưng sẽ bị cưa ngà khi lớn lên, nếu người và chư thiên sống cả đời chỉ để hưởng hạnh phúc ngũ dục thì cuộc sống này trở nên vô giá trị. Do đó, hạnh phúc có được qua sự bồ thí và trì giới vẫn còn nhiều khiếm khuyết. Vì vậy, hành giả phải quyết chí hành thiền hay tu tập Định và Huệ để đạt đến chặng cuối là tận diệt mọi phiền não ngũ ngầm trong tâm để hưởng hạnh phúc giải thoát đảm bảo hơn.

HÀNH THIÊN

KHIẾM KHUYẾT CỦA HẠNH PHÚC THỂ TỤC

Với lòng đại từ đại bi, Đức Phật khuyến hóa chúng sinh năng bố thí, trì giới để có được cuộc sống an vui ở cõi người và chư thiên. Tuy nhiên, chúng sinh lại tham cầu danh lợi và đắm chìm trong hạnh phúc thể tục. Do đó, chúng sanh không dễ dàng từ bỏ loại hạnh phúc thể gian này để tìm cầu hạnh phúc tâm linh an bình cao thượng hơn.

Hạnh phúc thể tục mà con người theo đuổi là sự thỏa thích khi thấy vật đẹp, nghe âm thanh hay, ngửi mùi thơm, nếm món ăn ngon, cảm nhận sự xúc chạm êm ái. Hạnh phúc thể tục là kết quả của việc thiện lành đã làm được trong quá khứ. Hạnh phúc này còn được gọi là hạnh phúc ngũ dục (*kāmasukha*), hạnh phúc bất tịnh (*mīlasukha*) hay hạnh phúc thấp hèn (*anariyasukha*) bởi vì các khoái cảm giác quan tự bản chất không trong sạch. Những bậc thánh nhân không mơ tưởng loại hạnh phúc như thế, chỉ có người đời vì vô minh dày đặc nên ham thích hưởng thụ loại lạc thú này mà thôi.

Đức Phật dạy rằng hạnh phúc thể tục không bảo đảm và cần phải dứt bỏ vì nó rất nhỏ nhoi (*appassāda*). Nếu theo đuổi hạnh phúc ngũ dục, con người sẽ mệt mỏi, gặp rất nhiều đau khổ (*bahudukkhā*) và tai ương (*bahupāyāsā*). Khi chưa có khả năng từ bỏ những khoái cảm giác quan, khi mãi đắm say trong lạc thú ngũ trần, chúng sinh không hề hay biết tâm mình thường xuyên bị lửa phiền não tham, sân, si vô hình nung đốt cũng như không hiểu là mình cần phải dập

tắt nó. Lửa phiền não không hình tướng nên khó thấy và khó loại trừ. Khi hành giả gặp những đối tượng ưa thích như vật đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái... lửa tham ái rục cháy trong tâm. Càng ham muốn nhiều, lửa tham ái càng cháy lớn và khó dập tắt. Ngược lại, với những đối tượng không hài lòng như vật thô xấu, âm thanh chói tai, mùi hôi thối..., tâm hành giả bị lửa sân hận, lửa bất mãn, lửa cố chấp thiêu đốt. Và khi ngọn lửa này bùng cháy dữ dội thì sẽ không còn dập tắt được nữa. Kết quả là chúng sinh tạo nhiều bất thiện nghiệp qua thân, khẩu và trở thành kẻ thấp hèn.

Đức Phật chỉ rõ những khiếm khuyết của hạnh phúc thế tục. Khi nhận ra được chính mình là nạn nhân đang bị phiền não thiêu đốt, hành giả muốn gấp rút thoát khỏi những hiểm nguy của ngũ dục và tìm cầu sự bình yên. Hành giả từ khước những say mê giác quan, bỏ lại sau lưng hạnh phúc thế tục và đến thiền viện tu tập để dập tắt lửa tham, sân, si trong lòng với hy vọng tìm được loại hạnh phúc trong sạch, cao thượng, và bảo đảm hơn. Tuy nhiên, để thành đạt những gì mong muốn, hành giả phải tinh tấn hành thiền đúng theo lời Đức Phật dạy cũng như những chỉ dẫn của thiền sư phù hợp với giáo pháp của Ngài được ghi lại rõ ràng trong kinh điển.

LỢI ÍCH CỦA HÀNH THIỀN

Theo sự chỉ dẫn của Đức Phật được ghi lại trong kinh Đại Niệm Xứ (*mahāsatipatthāna*), hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là chánh niệm ghi nhận các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại để ngăn ngừa hay đoạn trừ phiền não. Sự ghi nhận phải tức thì, chính xác, khẩn

khít, song hành với sự diễn biến của đối tượng một cách liên tục. Hành thiền nhằm mục đích giữ cho tâm ý được trong sạch để tạo sức mạnh cho tâm hầu thành đạt hạnh phúc bảo đảm như được đề cập trong phần mở đầu Kinh Đại Niệm Xứ về bảy lợi ích của pháp hành Minh Sát Niệm Xứ: "*Đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn*".²

Sức Mạnh Của Tâm

Xuyên suốt đời người, luồng danh sắc (*nāmarūpa*) liên tục trôi chảy. Nơi luồng danh sắc này, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm, co, duỗi, xoay, suy nghĩ... xảy ra liên tục và sanh diệt không ngừng. Nhưng vì vô minh không biết bản chất của các hiện tượng danh sắc khiến sanh tâm bám níu đối tượng qua duyên ái hay tà kiến. Vì sự dính mắc như vậy nên mới làm những hành động thiện và bất thiện để chiếm hay đạt cho được đối tượng. Do có hành động hay nghiệp mà quả danh sắc liên tục sanh khởi. Hết kiếp này sang kiếp khác, luồng danh sắc liên tục vận hành, trở những quả tốt, xấu tùy theo những nghiệp thiện hay bất thiện đã tạo ra từ các kiếp trước. Do đó, luồng danh sắc (*nāmarūpa*) trôi chảy không ngừng này còn gọi là vòng quả (*vipākavatta*). Bao lâu các trạng thái tâm vô minh và tham ái còn hiện hữu, bấy lâu còn có phiền não. Để làm suy yếu và tận diệt phiền não, cần phải làm những

² "*Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya nīyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.*" (Mahāsatiṭṭhāna sutta, Dīghanikāya, Mahāvaggapāli) . Sức mạnh của tâm và hạnh phúc bảo đảm bao gồm bảy điều lợi lạc là thanh lọc tâm chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, khổ, ưu, não, thành tựu chánh trí và chứng ngộ Niết Bàn.

hành động phước thiện với tâm ý hướng đến mục đích giải thoát (*puñña-kiriya-vatthu*).

Puñña-kiriya-vatthu gồm ba loại phước thiện là bố thí, trì giới và hành thiện. “*Puñña*” nguyên nghĩa là làm trong sạch luồng danh sắc (*nāmarūpa*) đang liên tục trôi chảy (*santāna*). “*Puñña*” có hai định nghĩa là phước có khả năng làm cho tâm trong sạch (*atta santānaṃ punāti sodeṭṭi puññaṃ*) và phước làm thành tựu điều mong ước (*kāraṇassa manoratham pūreṭṭi puññaṃ*).

Phước (*puñña*) hay thiện nghiệp (*kusala kamma*) là điều nên làm. Bố thí, trì giới và hành thiện đều là những việc phước thiện nên thực hiện. Tuy nhiên, bố thí và trì giới không làm sanh khởi trí tuệ, chỉ có hành thiện mới làm cho tâm trong sạch và trí tuệ phát triển. Do vậy, hành thiện được gọi là thiện nghiệp đặc biệt (*adhikusala*)³ và phước của sự hành thiện trội hơn phước của trì giới và bố thí.

Hành thiện tạo ra hai sức mạnh nơi tâm là sức mạnh suy tư chân chánh (*patisaṅkhāna bala*) và sức mạnh vun bồi tâm linh (*bhāvanā bala*). Trước khi nói hay làm điều gì, cá nhân nên suy xét xem điều mình sắp nói hay sắp làm có lợi ích và thích hợp không. Sức mạnh suy tư chân chánh này còn gọi là trí tuệ thu thúc những gì cần thu thúc hay không làm những gì không nên làm (*pārihāriyapaññā*). Suy tư chân chánh là sự hiểu biết rõ ràng hay tỉnh giác (*sampajañña*) gồm ý thức sáng suốt về lợi lạc (*sāttahasampajañña*) và thích nghi (*sappāyasampajañña*) của hành động. Đó là trí tuệ trưởng thành (*nepakkapaññā*) làm cho tâm vươn yếu trở nên lớn mạnh, cứng cáp. Nhờ suy tư chân chánh mà ta hiểu được những gì lợi lạc và thích nghi đáng được làm trong đời. Các hành giả ở đây nên vui

³ “*Adhikusalam bhāveti bhāvanā.*”

mừng vì có được sự suy tư chân chánh về giá trị và lợi lạc của pháp hành Minh Sát Niệm Xứ.

Do sức mạnh vun bồi tâm linh (*bhāvanā bala*) qua hành thiền, tâm trở nên an tịnh, trong sáng thấy được chân lý theo từng giai đoạn tu tập. Nhờ vậy hành giả càng lúc càng loại bỏ dần si mê. Ai cũng có thể tu luyện tâm, nhưng muốn có sức mạnh vun bồi tâm linh, cần phải tinh tấn. Khi không được rèn luyện, tâm sẽ mãi non nớt, ươn yếu. Do đó, dù cho thân thể trở nên cường tráng hay cho dù tuổi đời có cao chẳng nữa tâm vẫn chưa trưởng thành. Ví như kẻ yếu thua người mạnh, cây non yếu không chịu đựng được nắng mưa, tâm nhạy cảm nhưng không thể đương đầu với những thăng trầm trong cuộc đời sẽ lập tức phản kháng bằng tham, sân, si. Tham ái trước đối tượng ưa thích và bực bội hay sân hận trước đối tượng không hài lòng là biểu hiện của một cái tâm chưa trưởng thành, không được rèn luyện bằng Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*). Tâm cần các loại sinh tố và khoáng chất tinh thần để có sức mạnh chống lại phiền não. Vì thế, tu luyện tâm bằng pháp hành Minh Sát Niệm Xứ thật vô cùng cần thiết.

Khi tâm thuần thực, trưởng thành và có trí tuệ, cho dù đối diện với ưa ghét, khen chê hoặc những thăng trầm trong cuộc đời, tâm vẫn quân bình. Bị ô nhiễm bởi ái dục và sân hận, con người luôn sầu bi khi gặp cảnh mất nhà, mất việc hay xa lìa người thân. Thiền Minh Sát Niệm Xứ khắc phục được loại phiền não này cũng như giúp chấm dứt khổ thân, khổ tâm và diệt tận gốc phiền não vốn đã theo chúng ta từ bao nhiêu kiếp. Đức Phật tuyên bố rằng Minh Sát Niệm Xứ là con đường duy nhất đem lại bình an cho tâm và bảo đảm rằng hành giả sẽ hưởng được bảy lợi lạc nói trên.

Trước khi Đức Phật ra đời, chẳng có một khoa học gia, chính trị gia hay y sĩ nào dám khẳng định một phương pháp hay cách thực tập đem lại được bảy điều lợi lạc như vậy. Hành giả ở đây đã có sẵn niềm tin nơi pháp hành vì đã kinh nghiệm phần nào lợi lạc trong thiền tập. Càng hành thiền, càng kinh nghiệm nhiều lợi lạc cho nên đức tin càng lớn mạnh hơn.

Hành giả cũng cần có quyết tâm và can đảm diệt trừ phiền não trong khi hành thiền để tạo nên sức mạnh nơi tâm và thành tựu trí tuệ. Một khi để dễ dãi, lười biếng chế ngự, hành giả không thể duy trì được chánh niệm và vì vậy phiền não lập tức dấy động lên trong tâm. Khi siêng năng duy trì và phát triển chánh niệm, tâm sẽ được bảo vệ khỏi phiền não nên hành giả tránh được những cư xử sai lầm hay bất thiện qua thân, khẩu, ý.

Hành giả phải tinh tấn hướng tâm và chánh niệm ghi nhận bất cứ đề mục nào đang sinh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại để giữ tâm được trong sạch. Hành giả nên quyết tâm dồn hết nỗ lực vào thiền tập, đừng để ý bất kỳ chuyện gì làm mình phóng tâm, đừng nhìn dẫu muốn nhìn, đừng nghe dẫu muốn nghe. Nhờ tinh tấn đưa tâm đến đề mục, tâm sẽ gắn chặt vào đề mục nên có chánh niệm. Khi chánh niệm liên tục vào đề mục, tâm không còn phân tán, dao động bởi tham, sân mà trở nên ổn cố, định tĩnh (*avikkhepo samādhī*). Vì thế, khi chánh tinh tấn (*vīriya*) phát triển, chánh niệm (*sati*) và chánh định (*samādhī*) hình thành. Vun bồi và phát triển chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định như thế là hành giả hành thiền hay phát triển tâm (*bhāvanā*) một cách đúng đắn. Có như vậy mới có thể hy vọng thành đạt được loại hạnh phúc bảo đảm.

Hạnh Phúc Bảo Đảm

Sau khi chỉ rõ những hiểm nguy của hạnh phúc ngũ dục, Đức Phật thuyết giảng bài kinh *Maggagata* dạy cách thức thành tựu loại hạnh phúc bảo đảm. Để kinh nghiệm được những hạnh phúc cao thượng như hạnh phúc khước từ (*nekkhammasukha*), hạnh phúc độc cư (*pavivekasukha*), hạnh phúc tĩnh lặng (*upasamasukha*) và hạnh phúc giải thoát (*sambodhasukha*), cá nhân phải thực sự rời bỏ nếp sống thế tục và bước vào đời sống tu hành. Đức Phật khẳng định rằng nếu hành thiền tinh tấn và đúng đắn, hành giả sẽ từ bỏ hạnh phúc ngũ dục và hưởng được các loại hạnh phúc bảo đảm này.

Hạnh phúc khước từ (*nekkhammasukha*) là loại hạnh phúc có được do xa rời những khoái cảm qua năm giác quan tức dục lạc và loại bỏ ô nhiễm trong tâm. Trong tiếng Pāli, dục lạc là "*vatthukāma*" và ham muốn dục lạc hay ô nhiễm trong tâm là "*kilesakāma*". Vậy từ khước có nghĩa là xa lìa ngũ dục, bỏ lại sau lưng bao người thân thương để đến đây hành thiền. "Từ bỏ người thân thương" còn có nghĩa là chấm dứt quan hệ mật thiết với các ô nhiễm không những đã gắn bó trong tâm từ vô lượng kiếp mà còn sẽ tiếp tục theo đuổi trong tương lai nếu không được đoạn trừ.

Nhờ hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả phát triển được Tuệ Minh Sát, thành đạt Đạo, Quả và tận diệt được phiền não vốn đã theo đuổi mình qua nhiều kiếp sống trong vòng luân hồi. Qua kinh nghiệm tu tập, hành giả biết rằng hạnh phúc thế tục quả thật nhỏ nhoi so với hạnh phúc giáo pháp vì hạnh phúc giáo pháp vượt xa hạnh phúc thế tục không biết bao nhiêu lần. Thấy và biết như vậy, hành giả tự mình nhận ra sự vô giá của giáo pháp. Do đó, muốn hưởng được

các loại hạnh phúc bảo đảm như hạnh phúc khước từ, hạnh phúc độc cư, hạnh phúc tĩnh lặng, hạnh phúc giải thoát, hành giả phải dứt khoát buông bỏ loại hạnh phúc không bảo đảm là hạnh phúc ngũ dục. Buông bỏ loại hạnh phúc thấp kém, bất tịnh, hành giả sẽ có được loại hạnh phúc cao thượng.

Tu sĩ hay cư sĩ chỉ là dáng vẻ bên ngoài. Dù là tu sĩ hay cư sĩ, khi từ bỏ hạnh phúc thế tục và dốc lòng thiền tập để đoạn trừ phiền não, hành giả được gọi là người xuất gia hay tỳ khưu (*bhikkhu*). Điều quan trọng là hành giả phải tu tập một cách khẩn thiết, nghiêm túc với mục đích giải thoát. Cho nên, hành giả cần phải nỗ lực hết mình khi hành thiền để xứng với công sức và thì giờ đã bỏ ra. Thiếu tinh cần, hành giả sẽ khó mà thành tựu được mục đích giải thoát của mình.

Trong tiến trình hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, sau khi có được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (*nāmarūpaparicc hedañāna*), hành giả sẽ tuần tự phát triển các tuệ giác cao hơn theo từng giai đoạn. Khi đến Tuệ Sinh Diệt (*udayabbayañāna*), hành giả hưởng được loại hạnh phúc đặc biệt nên khó mà từ bỏ hành thiền. Rồi ở Tuệ Xả Hành (*sankhārupekhāñāna*), hành giả sẽ hưởng được hạnh phúc bình an tĩnh lặng (*upasamasukha*). Và cuối cùng, khi thành đạt Đạo, Quả, chứng ngộ Niết Bàn, hành giả hưởng được loại hạnh phúc giải thoát (*sambodhasukha*).

HAI PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN

Khi đến thiền viện tham dự khóa thiền hay xuất gia làm tỳ khưu, tu nữ, hành giả muốn thoát khỏi cảm dỗ của dục lạc (*vatthukāma*). Nhưng để chế ngự ô nhiễm ái dục trong tâm (*kilesakāma*), hành giả cần phát triển sức định của các tầng thiền (*jhāna*) bằng cách hành

Thiền Vắng Lặng (*samatha*) hoặc Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*).

Trong cổ ngữ Pāli, thiền (*jhāna*) có nghĩa là quán sát một cách kỹ càng và trọn vẹn đối tượng (*ārammanam jhāyati upanijjhāyatīti jhānam*). Có hai loại *jhāna*: *ārammanūpanijjhāna* là quán sát đề mục hành thiền và *lakkhanūpanijjhāna* là quán sát đặc tính của danh sắc. *Ārammanūpanijjhāna* liên quan đến Thiền Vắng Lặng và *lakkhanūpanijjhāna* liên quan đến Thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Thiền Vắng Lặng (*Samatha*)

Trong Thiền Vắng Lặng, hành giả chú tâm vào một đối tượng duy nhất nhằm giúp cho tâm an trụ trên đề mục. Đề mục của Thiền Vắng Lặng thuộc tục đế (*lokiya*) hay ý niệm (*paññatti*) là những gì không thật sự có thật như những thực tại tối hậu hay chân đế (*paramattha*). Có bốn mươi đề mục Thiền Vắng Lặng. Khi niệm rải tâm từ (*mettā*) hay tâm bi (*karunā*), đề mục hành thiền là ý niệm chúng sinh. Hành giả cũng có thể lấy đĩa đất *kasina* làm đề mục. Nhờ chuyên tâm tập trung vào đề mục duy nhất và cố định như vậy, hành giả phát triển cận định (*upacāra samādhi*) rồi tiến tới toàn định (*appaṇā samādhi*) tức chứng đắc các tầng thiền định vắng lặng tục thế (*samathajhāna*). Tâm hành giả không còn vọng động mà trở nên tịch tĩnh, vắng lặng.

Thực tập Thiền Vắng Lặng, hành giả sớm đạt được định tâm nên có phi lạc, bình an, hạnh phúc (*pītisukha*). Tuy nhiên, hành giả sẽ không kinh nghiệm được đặc tính của danh sắc giống như người chỉ ở trong nhà tuy bình yên hạnh phúc nhưng vì không tiếp xúc nên

ít có hiểu biết về thực tại bên ngoài. Do đó, các tầng thiền Vắng Lặng dù chế ngự phiền não được trong một thời gian nhưng không có khả năng phát triển trí tuệ đoạn trừ phiền não ngủ ngầm nên không đưa đến giải thoát.

Để tiến tới giải thoát, hành giả Thiền Vắng Lặng phải đi thêm một bước nữa là phát triển tuệ giác về đặc tính của các thiền chi trong các tầng thiền Vắng Lặng. Để được như vậy, hành giả lấy các thiền chi hay trạng thái tâm thiền là những thực tại tối hậu hay chân đế làm đề mục để hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Hành giả sẽ kinh nghiệm ba đặc tính chung vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) của các thiền chi và nhờ vậy sẽ tiến đến phát triển trí tuệ giải thoát. Hành giả thực hành Thiền Vắng Lặng trước rồi mới chuyển qua Thiền Minh Sát Niệm Xứ để chứng đạt Niết Bàn được gọi là *samathayānika*.

Các hành giả ở đây là người thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ trực tiếp không qua Thiền Vắng Lặng được gọi là *suddhavi-passanāyānika*. Các hành giả không cần phải học Thiền Vắng Lặng nên Sư sẽ không giảng chi tiết về Thiền Vắng Lặng cũng như các tầng thiền của loại thiền này.

Thiền Minh Sát và Đạo, Quả

Loại thiền thứ hai bao gồm Thiền Minh Sát Niệm Xứ và Đạo, Quả. Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) quán sát đặc tính riêng (*sabhāvalakkhanā*) và đặc tính chung (*sāmaññalakkhanā*) của các hiện tượng danh sắc hay tâm-vật-lý. Thiền Minh Sát Niệm Xứ phát triển các Tuệ Minh Sát (*vipassanāñāna*). Đạo (*magga*) và Quả (*phala*) là Thánh Đạo Tuệ (*Ariya maggañāna*) và

Thánh Quả Tuệ (*Ariyaphalañāna*) theo sau các tuệ giác minh sát khi hành giả chứng ngộ Niết Bàn (*Nibbāna*). Hành giả từ phàm nhân trở thành bậc thánh nhân quán sát chân tính (*tathalakkhaṇā*) và tịch tịnh tính (*santilakkhaṇā*) của Niết Bàn.

Thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả quán sát các hiện tượng danh sắc thuộc về chân đế (*paramattha*) là những thực tại tối hậu có thật. Trong thực tế, các hiện tượng danh sắc luôn luôn thay đổi trong từng khoảnh khắc. Hết hiện tượng danh sắc này đến hiện tượng danh sắc khác liên tục sanh khởi và hoại diệt không ngừng. Do đó, cần phải quán sát mọi hiện tượng danh sắc ngay lúc chúng vừa mới sanh khởi qua sáu cửa giác quan để thấy và hiểu rõ những đặc tính riêng và đặc tính chung của chúng. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ giúp mở mang trí tuệ giống như người thường hay đi đó đây, dù có mệt, nhưng đạt được sự hiểu biết rộng rãi trên nhiều lãnh vực. Không ghi nhận, quán sát được mọi hiện tượng danh sắc đang sinh diệt là hành giả không thực sự hành thiền Minh Sát Niệm Xứ một cách đúng đắn.

Nhờ thiền tập, hành giả có được loại hạnh phúc khước tử (*nekkhammasukha*). *Nekkhamma* có nghĩa là từ khước. Đây là trạng thái tâm thiện (*kusala cetasika*) có gốc vô tham (*alobha*). *Nekkhamma* cũng có nghĩa là thiện nghiệp (*kusala kamma*). Mọi thiện nghiệp đều giúp loại trừ trạng thái tâm thấp kém. Nói về thiện nghiệp, chữ “*kusala*” gồm “*ku*” và “*sala*”. “*Ku*” có nghĩa là đáng ghê tởm và “*sala*” là làm suy yếu (*kampa*) hay tiêu diệt (*viddhamśana*). *Kusala* là loại thiện nghiệp làm suy yếu hay triệt tiêu những trạng thái tâm thấp hèn, đáng ghê tởm.

Khi các trạng thái tâm bất thiện như tham lam, bất

mãn, sân hận, oán thù, si mê, ngã mạn... sinh khởi, tâm bị ô nhiễm nên không trong sạch. Trong vòng luân hồi, chấp thủ (*upādāna*) vì tham ái (*tanhā*) và tà kiến (*ditṭhi*) luôn tiềm tàng trong tâm mỗi chúng sinh; cho nên, chúng sanh luôn vướng mắc vào những đối tượng ái dục và hiểu biết sai lầm về danh sắc. Suốt cả cuộc đời, con người luôn tìm kiếm, hưởng thụ ngũ dục vì lầm tưởng chúng là hạnh phúc thật sự và thêm vào đó còn mong cầu được tái sinh ở cõi hữu phúc. Ngoài ra, con người còn có tà kiến về tiểu hồn (*jīva atta*) và đại hồn (*parama atta*), tin rằng đại hồn là đấng tối cao kiểm soát tất cả chúng sinh. Sự chấp thủ này đã bám rễ lâu đời, không dễ dàng dứt bỏ cũng giống như trụ đá được chôn chặt trong lòng đất. Để bứng trụ đá lên, cần phải làm chân trụ lung lay trước. Cùng thế ấy, để bứng gốc tham ái và tà kiến của chấp thủ, cần phải làm cho chúng suy yếu bằng cách vun bồi thiện nghiệp. Một khi đã suy yếu, chúng có thể được nhổ tận gốc rễ một cách dễ dàng.

Các tầng Thiền Vắng Lặng tục thế (*lokiyasamathajhāna*) có khả năng tạm thời chế ngự tham ái và tà kiến trong khi các Minh Sát Tuệ (*vipassanāñāna*) từ Thiền Minh Sát Niệm Xứ có thể làm suy yếu chúng và Đạo Tuệ (*ariyamagga ñāna*) theo sau các Tuệ Minh Sát hoàn toàn bứng tận gốc rễ những trạng thái tâm bất thiện này.

Dầu hành Thiền Vắng Lặng (*samatha*) hay Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*), điều cần thiết là phát triển trạng thái tâm định. Có ba loại định là cận định (*upacara samādhi*), toàn định (*appanā samādhi*) và chấp định hay sát na định (*khaṇika samādhi*). Thiền Vắng Lặng phát triển cận định và toàn định. Thiền Minh Sát phát triển chấp định hay sát na định, một loại

định có sức mạnh tương đương với toàn định trong Thiền Vô Lượng.

TU TẬP THEO KINH ĐIỂN

Khi làm bất cứ việc gì, cần có nguyên tắc rõ ràng và đúng đắn. Hành thiền sai phương pháp sẽ dẫn thân vào tà pháp và suốt đời không sửa được. Do vậy, hành giả cần nương theo chánh pháp, tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ đúng như kinh điển chỉ dẫn.

Kinh điển (*sutta*) ghi lại lời dạy của Đức Phật cùng với chú giải và phụ chú giải (*suttānuloma*) là những tài liệu đáng tin cậy. Trong kinh, Đức Phật dạy ta bốn điều tham chiếu lớn⁴ (*mahāpadesa*) để xem lời giảng có

⁴ Tại *Bhoganagara*, Đức Phật dạy bốn điều tham chiếu lớn (*mahāpadesa*) để dựa vào đó, có thể thẩm định những gì một người nghe hay đọc được có đích thực là lời dạy của Ngài hay không:

1. Vị tỳ khưu có thể nói rằng: Tôi nghe một vị tỳ khưu nói như sau: "Đây là Giáo Pháp, đây là Giới Luật, đây là Giáo Huấn của Đức Bổn Sư". Trước những lời ấy, không nên tin vội, cũng không nên gác bỏ ngoài tai mà phải nghiên cứu tận tường từng chữ, rồi đối chiếu với tạng Kinh và Luật. Sau khi đối chiếu và so sánh kỹ càng, nếu nhận thấy lời ấy không đúng theo Kinh và Luật, thầy tỳ khưu có thể kết luận rằng: "Đây không phải là Phật ngôn. Vị tỳ khưu đó đã hiểu sai." Và thầy tỳ khưu phải bỏ ngoài tai những lời ấy. Sau khi đối chiếu và so sánh kỹ càng, nếu nhận thấy lời ấy đúng theo Kinh và Luật, thầy tỳ khưu có thể kết luận rằng: "Đây quả thật là Phật ngôn. Vị tỳ khưu đó đã hiểu đúng." Hãy xem đây là điều tham chiếu lớn đầu tiên.

2. Vị tỳ khưu có thể nói rằng: Ở ngôi chùa kia có các vị cao tăng sống trong tăng chúng và tôi nghe chính vị trụ trì nói như sau: "Đây là Giáo Pháp, đây là Giới Luật, đây là Giáo Huấn của Đức Bổn Sư"... Sau khi đối chiếu và so sánh kỹ càng, nếu nhận thấy lời ấy không đúng theo Kinh và Luật, thầy tỳ khưu có thể kết luận rằng: "Đây không phải là Phật ngôn. Vị tỳ khưu đó đã hiểu sai." Và thầy tỳ khưu phải bỏ ngoài tai những lời ấy... Nếu nhận thấy lời ấy đúng theo Kinh và Luật, thầy tỳ khưu có thể kết luận rằng: "Đây quả thật là Phật ngôn. Vị tỳ khưu đó đã hiểu đúng." Hãy xem đây là điều tham chiếu lớn thứ nhì.

3. Lại nữa, vị tỳ khưu có thể nói rằng: Tại ngôi chùa kia có nhiều cao tăng học rộng, thuộc lòng Kinh, Luật. Tôi nghe chính các vị ấy nói như sau: "Đây là Giáo Pháp, đây là Giới Luật, đây là Giáo Huấn của Đức Bổn Sư"... Sau khi đối chiếu và so sánh kỹ càng, nếu nhận thấy lời ấy không đúng theo Kinh và Luật, thầy tỳ khưu có thể kết luận rằng: "Đây không phải là Phật ngôn. Các vị tỳ khưu đó đã hiểu sai." Và phải bỏ ngoài tai những lời ấy... Nếu nhận thấy lời ấy đúng theo Kinh và Luật, thầy tỳ khưu có thể kết luận rằng: "Đây quả thật là Phật ngôn. Các vị tỳ khưu đó đã hiểu đúng." Hãy xem đây là điều tham chiếu lớn thứ ba.

4. Lại nữa, vị tỳ khưu có thể nói rằng: Ở ngôi chùa nọ có một cao tăng học rộng,

phù hợp với kinh điển hay không. Theo chú giải⁵, nên đem cái mà người khác cho là “Phật ngôn” đối chiếu với kinh điển, chú giải và phụ chú giải để thẩm định sự xác tín của nó. Cũng cần xem bài giảng từ các vị thầy (*ācariyavāda*) có phù hợp với kinh điển, chú giải và phụ chú giải không. Nếu những lý giải này chỉ dựa trên suy tưởng cá nhân (*attanomati*), cần phải cẩn thận vì những suy đoán này có thể sai lầm.

Có người hành nhiều pháp môn khác nhau với các vị thầy khác nhau và sau đó đem những hiểu biết tạp lục qua các pháp hành này pha trộn với kiến thức cá nhân thành cách thức hành thiền riêng. Họ cho những chỉ dẫn của họ là đúng mặc dầu thật sự hoàn toàn sai lạc. Có người còn ghi lại những chỉ dẫn từ các vị thầy mỗi thứ một ít và sau dạy lại người khác dựa theo những gì họ ghi chép. Đây là loại “thiền sư số tay”. Một số những người này dạy rằng chỉ cần niệm tâm trong khi hành thiền mặc dầu trong kinh điển không có bài kinh nào dạy nên niệm tâm không mà thôi. Họ còn lên tiếng chê bai những phương pháp khác mặc dù các phương pháp này hoàn toàn phù hợp với pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ được ghi lại trong kinh điển. Một số không hiểu biết kinh điển còn cho rằng quán sát dờ, bước, đạp trong khi thiền hành chỉ phí thì giờ và chánh niệm trong lúc ăn là chuyện buồn cười. Phê phán như vậy là nhục mạ Đức Phật và chánh pháp mà Ngài tuyên giảng.

thuộc lậu Kinh, Luật. Tôi nghe vị ấy nói như sau: “Đây là Giáo Pháp, đây là Giới Luật, đây là Giáo Huấn của Đức Bốn Sư...” Sau khi đối chiếu và so sánh kỹ càng, nếu nhận thấy lời ấy không đúng theo Kinh và Luật, thầy tỳ khưu có thể kết luận rằng: “Đây không phải là Phật ngôn. Vị tỳ khưu đó đã hiểu sai.” Và thầy tỳ khưu phải bỏ ngoài tai những lời ấy... Nếu nhận thấy lời ấy đúng theo Kinh và Luật, thầy tỳ khưu có thể kết luận rằng: “Đây quả thật là Phật ngôn. Vị tỳ khưu đó đã hiểu đúng.” Hãy xem đây là điều tham chiếu lớn thứ tư.

(Trích từ bài kinh Mahāparinibbāna sutta, trong phẩm Mahāvagga, Dīgha Nikāya)

⁵ Catumahāpadesavañnanā, Mahāparinibbānasuttavañnanā, Mahāvagga Aṭṭhakathā, Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā

Đức Phật dạy khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả chánh niệm ghi nhận bất cứ đề mục nào nổi bật nhất ngay trong khoảnh khắc hiện tại (*yathā pākatam vipassanā bhiniveso*). Khi hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ, nếu chỉ chánh niệm ghi nhận tâm mà không quán thân, thọ, và pháp khi những đối tượng thuộc các lãnh vực này trở nên nổi bật thì hành giả sẽ không quán sát đúng những gì cần phải quán sát. Kết quả là hành giả không thể thấy được chân lý khổ, không có hiểu biết đúng đắn về đề mục nên không loại trừ được vô minh, tham ái và chấp thủ. Một khi ba trạng thái tâm bất thiện này của vòng ô nhiễm (*kilesavaṭṭa*) không được loại trừ, vòng nghiệp (*kammavaṭṭa*) gồm thiện nghiệp và bất thiện nghiệp sẽ xảy ra và tiếp tục vận hành làm phát sinh vòng quả (*vipākavaṭṭa*) hay tái sinh. Và như thế, đau khổ sẽ còn kéo dài triền miên, kiếp này sang kiếp khác, không bao giờ chấm dứt.

Hành giả cần thực hành đúng theo những hướng dẫn từ kinh điển, chú giải và phụ chú giải. Không nên hành thiền theo suy nghĩ riêng tư của mình hay theo chỉ dẫn của bất cứ một người nào khác mà không phù hợp với kinh điển. Hiện nay có nhiều pháp hành giống như một món tạp lục pha trộn đủ thứ pháp môn. Nổi thập cẩm nấu từ nhiều loại thực phẩm có thể bổ dưỡng, nhưng nếu hành giả tu theo nhiều pháp môn mỗi thứ một ít thì rất tai hại. Sư cảm thấy có bốn phận giúp những hành giả tu theo cách tạp lục này quay trở về với chánh pháp hầu hành thiền cho đúng với những chỉ dẫn của kinh điển, chú giải và phụ chú giải. Để gạt hái những lợi lạc trong thiền tập, hành giả ngoài đức tin nơi pháp hành Minh Sát Niệm Xứ, còn phải tự tin vào khả năng của mình, có ý muốn tu tập để giải thoát, và cần có người bạn đạo lý tưởng hướng dẫn mình thiền tập.

Tứ Niệm Xứ

Kinh Đại Niệm Xứ không khẳng định đề mục nào cần được quan sát trước. Tuy nhiên, theo trình tự thuyết giảng (*pavattikkama*)⁶, sắc uẩn và phép quán thân được nói đến đầu tiên. Sắc uẩn, đặc biệt là phong đại (*vāyo-dhātu*) tức yếu tố gió, là những gì dễ thấy nhất nên khi mới bắt đầu hành thiền hành giả được dạy lấy yếu tố gió như hơi thở làm đề mục chính cho sự ghi nhận của mình. Cách thực tập như vậy thuộc về phép Quán Thân (*kāyānupassanā*).

Trong khi quán thân, các cảm giác đau hay khó chịu nơi thân và tâm có thể sanh khởi nổi bật và sự chú tâm ghi nhận các cảm giác này là Quán Thọ (*vedanānupassanā*). Ngoài ra, hành giả cũng kinh nghiệm nhiều loại tâm sinh khởi trong khi hành thiền. Ghi nhận tâm sinh khởi là hành giả Quán Tâm (*cittānupassanā*). Hành giả không cần phải cố ý tìm tâm để ghi nhận. Đối với hành giả sơ cơ, rất nhiều trạng thái tâm khác nhau liên tục sinh khởi với tốc độ cực nhanh nên quán tâm không phải là điều dễ dàng. Do vậy, để hành đúng theo pháp thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả sơ cơ chỉ nên chú tâm ghi nhận đề mục chính thuộc thân và đừng phí thời giờ quán sát tâm hay bắt chước cách thức ghi nhận của các hành giả đã có tuệ giác cao. Trong lúc nghe hay thấy, chánh niệm vào sự nghe hay thấy là hành giả Quán Pháp (*dhammānupassanā*).

⁶ Thứ tự là từ điều đã biết đến điều chưa biết với điều chưa biết sau vì tế hơn điều chưa biết trước. Ví dụ trong "Tuần tự pháp" (*anupubbakathā dhamma*), Đức Phật nói về bố thí, trì giới (điều người nghe đã biết) đến cuộc sống ở các cảnh trời (điều người nghe không thực sự biết) có được do bố thí trì giới. Sau đó, Ngài giải thích sự nguy hiểm của dục lạc ở cõi người và trời, và cuối cùng giảng giải lợi ích của việc xa lìa dục lạc. Hoặc khi giảng về ngũ uẩn, Ngài dạy về sắc uẩn trước (vì sắc uẩn dễ được nhận thấy), sau đó mới giảng về thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

Liên tục chánh niệm ghi nhận các đề mục thuộc thân, thọ, tâm, pháp đang sinh khởi, hành giả kinh nghiệm đề mục sinh diệt với tốc độ cực nhanh nên hiểu rõ các đặc tính chung vô thường, khổ, vô ngã của các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan. Khi chánh niệm được thiết lập một cách vững vàng và tâm định trở nên mạnh mẽ, hành giả tuần tự phát triển được tuệ giác theo từng giai đoạn.

Một khi Minh Sát Tuệ lớn mạnh, đề mục sanh khởi kế tiếp nhau dường như chờ đợi hành giả ghi nhận. Ở giai đoạn này, tâm lập tức ghi nhận những hiện tượng danh sắc sanh khởi qua sáu cửa giác quan nổi bật nhất mà không cần nhiều nỗ lực. Hành giả cảm thấy như có sự thôi thúc "ghi nhận, ghi nhận" và chánh niệm tự động làm việc. Tâm ghi nhận trở nên thuần thực, nhuần nhuyễn giúp hành giả hiểu biết đề mục một cách rõ ràng.

Sau đây, Sư đề cập đến từng phép quán một cách tổng quát. Riêng hai phép quán thân và quán tâm, Sư sẽ giảng chi tiết về cả hai phương diện lý thuyết và thực hành.

• Quán Thân (*kāyānupassanā*)

Trong phần mở đầu kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy về quán thân như sau:

"Ở đây, vị tỳ khưu sống quán thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham, ưu ở đời (*Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā domanassaṃ*).

Lý Thuyết

Hợp từ "*kāyānupassanā*" được kết hợp bởi "*kāya*"

có nghĩa là thân, tiếp ngữ “*anu*” là lập đi lập lại, và “*passanā*” là ghi nhận hay thấy. Vậy, “*kāyānupassanā*” là ghi nhận để mục thuộc thân lập đi lập lại nhiều lần hay là quán thân.

Đối với phép quán thân, Ngài dạy: “*kāye kāyānupassī viharatī*”. “*Anupassī*” có nghĩa người quan sát nhiều lần và “*kāyānupassī*” là người có thói quen quán sát thân hay làm công việc quan sát thân lập đi lập lại một cách liên tục. Và nếu lược bỏ chữ “*kāya*” trong “*kāyānupassī*”, cụm từ “*kāye anupassī*” cũng mang ý nghĩa người thường quan sát liên tục, nhiều lần (*anupassī*) thân hay nhóm vật chất (*kāye*). “*Viharatī*” là các tư thế đi, đứng, ngồi, nằm hay mọi cử động nhỏ nhặt như co, duỗi, xoay, nhắm mắt, mở mắt, nháy mắt...của thân. Như vậy, theo cách giải thích này, cả cụm từ “*kāye kāyānupassī viharatī*” được hiểu là người làm công việc quan sát thân (*kāyānupassī*) cần phải ghi nhận mọi hoạt động xảy ra nơi thân một cách liên tục, lập đi lập lại nhiều lần.

Tuy nhiên, thuật ngữ “*kāya*” còn có nghĩa là đồng, nhóm hay khối vật chất tức sắc uẩn (*rūpa*). Phân tích theo Vi Diệu Pháp (*abhidhamma*), thân (*kāya*) thuộc sắc uẩn được cấu tạo bởi 28 loại tính chất vật chất khác nhau. Trong đó, 18 tính chất vật chất gồm tứ đại và 14 tính chất tùy thuộc được xem là những tính chất vật chất thật sự (*rūparūpa*) có thể dùng làm đối tượng của Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Tứ Đại gồm bốn yếu tố chính là đất (*pathavī*), nước (*āpo*), lửa (*tejo*) và gió (*vāyo*). Trong đó, yếu tố đất biểu hiện qua sự cứng, mềm, thô hay nhám; yếu tố nước có đặc tính lỏng, dính hút, gò bó; yếu tố lửa (nhiệt độ) có đặc tính nóng, ấm, lạnh; và yếu tố gió có đặc tính đẩy, nâng đỡ biểu hiện qua sự nhẹ, căng, chuyển động. Khi hành

thiền Minh Sát Niệm Xứ để biết về sắc uẩn, chúng ta kinh nghiệm 18 tính chất vật chất này. Do đó, chúng rất quan trọng.

Khi hành thiền, hành giả có thể kinh nghiệm nhiều hạt tử nhỏ li ti trong thân. Tuy không thể thấy được đặc tính riêng của từng hạt tử vật chất nhỏ riêng rẽ nhưng khi chúng hợp lại thành nhóm hay khối (*kāya*) thì đặc tính riêng của chúng có thể kinh nghiệm được. Chẳng hạn, khi những hạt tử cứng, mềm hợp lại thành nhóm, đặc tính cứng, mềm của yếu tố đất có thể kinh nghiệm được. Tương tự như thế, khi những hạt tử ẩm ướt hợp lại thành nhóm, hành giả kinh nghiệm đặc tính ẩm ướt của yếu tố nước. Khi những hạt tử nóng, lạnh hợp lại thành nhóm, hành giả kinh nghiệm đặc tính nóng, lạnh của yếu tố lửa. Khi những hạt tử nhẹ, nặng hay chuyển động hợp lại thành nhóm, hành giả kinh nghiệm đặc tính nhẹ, nặng hay chuyển động của yếu tố gió. Như vậy quán sát thân có nghĩa là đặc tính riêng của các nhóm vật chất hay khối sắc uẩn biểu hiện như thế nào thì hành giả phải ghi nhận chúng như thế ấy. Ngoài ra, hành giả cũng có thể kinh nghiệm được đặc tính chung vô thường, khổ, và vô ngã của sắc pháp trong khi hành thiền.

Quán thân trong thân (*kāyānupassanā*) còn có nghĩa là quán sát liên tục khối sắc uẩn đang sinh khởi mà không lẫn lộn với cái gì khác. Chẳng hạn, nếu theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng, khi phồng sinh khởi, hành giả chỉ ghi nhận phồng; khi xẹp sinh khởi, hành giả chỉ ghi nhận xẹp. Hành giả đừng thấy phồng mà niệm "xẹp", đừng thấy xẹp mà niệm "phồng". Hành giả đừng thấy phồng mà lại niệm vào cảm thọ, tâm hay pháp. Giống như khi thấy miếng vàng, ta phải hiểu nó là vàng chứ không thể là cái gì khác.

Tóm lại, người làm công việc quan sát thân (*kāyānupassī*) cần có thói quen ghi nhận liên tục, lập đi lập lại nhiều lần hiện tượng vật chất hay khối sắc uẩn (*kāye*) đang sinh khởi để hiểu đề mục như nó thật sự là vậy tức là thấy các đặc tính riêng và chung của chúng. Đó là phép quán thân trong thân (*kayānupassanā*) theo lý thuyết.

Thực Hành

Khi ngồi thiền, hành giả quán sát chuyển động phồng xẹp nơi bụng. Khi phồng sinh khởi, hành giả nỗ lực hướng và đưa tâm đến để ghi nhận sự phồng và có thể niệm thầm “phồng, phồng”... Khi có sự xẹp, hành giả tập trung ghi nhận chuyển động xẹp và có thể niệm thầm “xẹp, xẹp”... Khi co, duỗi, mở mắt, nhắm mắt, hành giả ghi nhận và có thể niệm thầm “co, co”, “duỗi, duỗi”, “mở mắt, mở mắt”, “nhắm mắt, nhắm mắt”. Khi kinh hành, hành giả ghi nhận chuyển động dờ, bước, đạp, đứng, xoay... và có thể niệm thầm “dờ, dờ”, “bước, bước”, “đạp, đạp”, “đứng, đứng”, “xoay, xoay”...

Bốn yếu tố đất, nước, lửa và gió biểu hiện qua trạng thái cứng, mềm, dính hút, nhẹ, nóng lạnh, căng, chuyển động... là chân đế, tức là những gì có thật và cần được quán sát. Trong bốn yếu tố này, yếu tố gió biểu hiện qua sự chuyển động, căng, nâng đỡ là dễ thấy nhất. Trong cơ thể, trạng thái cứng cũng dễ nhận thấy và khi chú tâm ghi nhận khối cứng, có thể kinh nghiệm những hạt tử tạo nên khối cứng ấy. Kinh nghiệm sự cứng, hành giả ghi nhận và có thể niệm thầm “cứng, cứng”. Khi có sự mềm, hành giả ghi nhận và có thể niệm thầm “mềm, mềm”. Khi lạnh, ghi nhận và có thể niệm thầm “lạnh, lạnh”. Khi nhẹ ghi nhận và có thể niệm thầm “nhẹ, nhẹ”. Khi ướt ghi nhận và có thể niệm thầm “ướt, ướt”. Khi căng ghi nhận và niệm thầm

“căng, căng”... Tóm lại, bất kỳ hiện tượng gì đang diễn ra rõ ràng, nổi bật nhất, hành giả hãy chánh niệm ghi nhận toàn thể hiện tượng đó. Hành giả đừng niệm là “đất”, “gió” hay “lửa” mà hãy niệm những gì mình đang kinh nghiệm được như “cứng”, “nhẹ”, “lạnh”. Hành giả sơ cơ nên niệm thầm một cách song hành với sự ghi nhận đề mục vì sự niệm thầm giúp hành giả dễ dàng theo dõi đề mục mặc dầu đó cũng chỉ là ý niệm, tên gọi hay là danh chế định thuộc tục đế.

Lúc mới thực hành, vì tâm có thói quen ghi nhận hình tướng và tư thế của đề mục nên hành giả sơ cơ chỉ kinh nghiệm hình tướng hay tư thế tục đế (*paññatti*) nơi đề mục. Khi tục đế nổi bật thì chân đế chìm khuất, cho nên hành giả sẽ không thấy được bản chất chân đế (*paramattha*) của đề mục. Tuy nhiên, hành giả cứ ghi nhận và niệm thầm tên của đề mục (phồng, xẹp) như nó đang diễn ra sao cho hành giả hay biết đề mục một cách rõ ràng. Một khi tâm không phóng khỏi đề mục là việc tu tập đã có dấu hiệu tốt.

Dần dà khi Tấn, Niệm và Định phát triển, bản chất chân đế của đề mục càng lúc càng thể hiện rõ rệt hơn. Vào lúc đó, hành giả không còn thấy tục đế tức hình dáng hay tư thế bụng, thân thể, tay, chân, đầu... nữa. Hành giả cũng không biết mình đang ngồi, nằm hay co duỗi. Ở giai đoạn này, chỉ còn lại hai việc là đề mục sinh khởi cùng với sự ghi nhận đề mục đang sinh khởi mà không cần phải niệm thầm tên của đề mục nữa.

Cũng giống như khi học đánh vần và đọc chữ, trẻ em phải học đánh vần từng chữ cái trước (c, a, m) rồi mới đọc nguyên cả chữ (cam). Lúc đầu, trẻ em phải đọc lớn từng chữ cái một chứ chưa có khả năng nhìn lướt qua nguyên một chữ mà có thể đọc và hiểu được. Sau khi biết đọc, trẻ em được dạy đọc câu ngắn, câu

dài rồi cả đoạn văn mà không cần đánh vần nữa. Cùng thể ấy, hành giả sơ cơ khi ghi nhận nên đặt tên đề mục và niệm thầm khi mới bắt đầu thực tập.

Trong Phụ Chú Giải,⁷ có điểm tranh luận rằng để hiểu chân đế tức những gì có thật, tại sao ta không đơn thuần ghi nhận đề mục và bỏ qua việc niệm thầm bởi lẽ tên gọi được dùng khi niệm thầm chỉ là danh chế định thuộc tục đế thật sự không có thật. Trong thực tế, khi chưa phát triển được sát na định, hay khi sát na định chưa đủ mạnh, việc niệm thầm giúp hành giả tập trung tâm ý ghi nhận đề mục kỹ càng và khấn khít hơn giống như trẻ nít tập đánh vần trước mới có thể đọc được chữ sau. Khi trẻ đã biết đọc cả câu văn thì việc đánh vần từng chữ không còn cần thiết nữa. Chẳng hạn như khi Tấn, Niệm, Định và tuệ giác phát triển, hành giả thấy biết rõ ràng bản chất chân đế của đề mục nên không cần phải niệm thầm nữa. Đến đây, nếu còn niệm thầm thì hành giả không theo kịp đề mục chân đế đang diễn biến vì các hiện tượng danh sắc sinh diệt thật mau lẹ. Thiền tập đến giai đoạn này, hành giả sẽ tự mình hiểu được câu “khi chân đế nổi bật thì tục đế chìm khuất”.

Cách thức hành thiền theo phép quán thân hay những phép quán khác như quán thọ, quán tâm và quán pháp đều giống nhau là hành giả phải ghi nhận đề mục một cách tinh cần, tinh giác và chánh niệm như được ghi lại trong phần mở đầu của kinh Đại Niệm Xứ: *“Ở đây, vị tỳ khưu sống quán thân trên thân, tinh cần, tinh giác và chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”*.

⁷ “Nanu ca tajjāpaññattivasena sabhāvaḍḍhammo gayhatīti? Saccam gayhati pubbabhāge, bhāvanāya pana vaḍḍhamānāya paññattim samatikkamitvā sabhāveyeva cittaṃ tiṭṭhati”. “Phải chăng các đặc tính chân đế được thấy và kinh nghiệm qua việc niệm tên đề mục?” “Trong giai đoạn đầu, điều này quả thật đúng. Tuy nhiên, khi việc tu tập tiến triển, tâm ghi nhận sẽ bỏ qua hình tướng của đề mục và chỉ bám vào các đặc tính chân đế nơi đề mục mà thôi.” (Mahātīka)

Tinh Cần, Tinh Giác, và Chánh Niệm

Để có thể hiểu đề mục tường tận, rõ ràng, cần phải ghi nhận đề mục không phải một mà nhiều lần, lập đi lập lại. Muốn vậy, hành giả cần phát triển các trạng thái tâm tinh cần (*ātāpī*) hay tinh tấn dũng mãnh, tinh giác (*sampajāno*) và chánh niệm (*satimā*) trong khi hành thiền.

Với tinh cần, chánh niệm và tinh giác, hành giả quán thân nhiều lần, lập đi lập lại. Nhờ đó, sẽ kinh nghiệm được sự sinh diệt hay đặc tính vô thường của đề mục. Kinh nghiệm đặc tính vô thường, hành giả hiểu luôn bản chất bất toại nguyện hay khổ và vô ngã của đề mục. Từ đó, hành giả thấy chúng chẳng đáng để mình ưa thích hay dính mắc nữa.

Nhà hiền triết Hy Lạp Heraclitus có nói: “Không ai bước xuống hai lần trong cùng một dòng sông”. Dòng sông luôn luôn thay đổi. Thấy dòng nước cũ qua đi và dòng nước mới đến nên biết dòng sông là vô thường. Tuy nhiên, đây mới chỉ là khái niệm tục đế về vô thường (*paññatti anicca*) chứ chưa phải là kinh nghiệm thực chứng các đặc tính chung vô thường, khổ, vô ngã nơi danh sắc qua thiền tập. Vì danh và sắc hay tâm và thân sinh khởi liên tục một cách nhanh chóng, cái mới sanh khởi để thay thế cái cũ vừa hoại diệt ngay tức khắc, nên chúng ta tưởng chúng như một khối, một dòng hay một luồng dây đặc (*ghana*) trôi chảy không có khoảng hở. Chỉ đến khi qua thiền tập kinh nghiệm được bản chất sinh diệt của mọi hiện tượng, chúng ta mới thực sự hiểu biết đặc tính vô thường theo chân đế.

Tinh cần (*ātāpī*) là loại tinh tấn dũng mãnh phi thường có khả năng làm khô cạn phiền não. Khi tinh cần có mặt, bất thiện tâm bị ngăn chặn mở đường cho thiện tâm sinh khởi nên tâm trở nên trong sạch.

Cần tinh cần trong từng khoảnh khắc hay sát na để hướng và đưa tâm đến chánh niệm ghi nhận (*satimā*) chuyển động phồng xẹp hay bất kỳ đề mục nào (thân, thọ, tâm, pháp) đang sinh khởi nổi bật ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Đừng tu tập một cách lơ là vì như vậy biếng nhác sẽ xảy ra và phiền não có cơ hội sinh khởi đối với đề mục đang có mặt. Khi phiền não sinh khởi, tâm bị phân tán, mê mờ nên không thể ghi nhận và theo dõi đề mục rõ ràng. Cũng đừng phí thời giờ suy nghĩ, phân tích đây là yếu tố đất, nước... mà hãy nỗ lực chánh niệm để tâm ghi nhận theo sát, khấn khít với đề mục. Chánh niệm chính là sự bảo vệ tâm (*āraḅkha*) trong từng khoảnh khắc vì khi chánh niệm có mặt phiền não không thể sinh khởi.

Khi liên tục ghi nhận đề mục lập đi lập lại nhiều lần (*anupassanā*) tức là chánh niệm sau theo sát chánh niệm trước như một dòng nước không kể hở, chánh niệm được thiết lập một cách vững vàng (*satimā*). Ngay lúc đó, sát na định (*khaṇika samādhī*) trở nên mạnh mẽ giúp tâm gom tụ, tập trung (*avikkhepo samādhī*), không còn phóng trượt khỏi đề mục hay tản mạn, dao động bởi ái dục, sân hận...Kết quả là tâm an trụ trên đề mục. Trạng thái tâm an trụ trên đề mục là Chánh Định (*samādhī*). Theo chú giải và phụ chú giải, mặc dầu Chánh Định không được đề cập ngay trong phần này của kinh Đại Niệm Xứ, nhưng sau khi Chánh Niệm được thiết lập vững vàng (*satimā*), để tuệ giác hay Tỉnh Giác (*sampajañña*) sanh khởi thì Định (*samādhī*) phải được phát triển ngay trước đó.

Với định tâm, hành giả phát triển được sự hiểu biết rõ ràng, chính xác, trọn vẹn bản chất thực sự của các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan trong khi ghi nhận. Bản chất thực sự này

bao gồm đặc tính riêng và đặc tính chung của đề mục. Trạng thái tâm hiểu biết rõ ràng trong khi thiền tập này là Tỉnh Giác (*sampajañña*). Áp dụng tỉnh giác vào thiền tập có nghĩa là ghi nhận đề mục tỉ mỉ, chính xác, khách quan, trọn vẹn trong sự quân bình của ngũ căn.

Khi tâm ghi nhận chìm vào chuyển động phồng xẹp của bụng, hành giả kinh nghiệm rõ ràng sự căng, cứng, nóng, ấm, lạnh... Đây là đặc tính riêng của đề mục. Nói một cách chi tiết thì sự căng, cứng, chuyển động là biểu hiện của yếu tố gió và nóng, lạnh, nhẹ là biểu hiện của yếu tố lửa... Đây là những tính chất vật chất thuộc Tứ Đại. Khi tâm ghi nhận sự căng cứng, hành giả kinh nghiệm sự sanh khởi và hoại diệt của đặc tính này một cách rõ ràng. Đây là đặc tính chung vô thường của yếu tố gió. Tương tự, hành giả cũng kinh nghiệm đặc tính chung của các yếu tố khác thuộc tứ đại khi chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận các yếu tố này.

Nhờ chánh niệm khấn khít với đề mục, nhờ tâm tập trung và liên tục bám sát đề mục nên hành giả thấy đề mục diễn biến thật rõ ràng. Sự tỉnh giác hay thấy biết rõ ràng này có được từ kinh nghiệm thực chứng chứ không phải do nghe, đọc, suy tưởng, hay học hỏi từ các bậc thầy. Ở đây, Đức Phật đã đặc biệt dùng từ tỉnh giác (*sampajañña*) để nói đến sự hiểu biết rõ ràng thay cho các từ tuệ giác (*ñāna*) hay trí tuệ (*paññā*) mặc dầu chúng tương đương với nhau.

Sự lấy thí dụ về đàn kiến. Nếu nhìn đàn kiến từ xa sẽ thấy như một sợi dây. Muốn thấy rõ cần phải đến gần. Điều này ví như sự hướng tâm đến đề mục trong khi hành thiền. Khi đến gần hơn sẽ nhận ra là đàn kiến chứ không phải là sợi dây. Cuối cùng đến sát đàn kiến sẽ thấy từng con kiến một đang bò nối tiếp nhau. Tương tự như thế, khi sự ghi nhận có tầm và

tấn, chánh niệm phát triển. Và khi sự ghi nhận được liên tục, chánh niệm trở nên vững vàng và sát na định phát triển mạnh mẽ. Nhờ vậy, tâm an trụ trên đề mục và hành giả kinh nghiệm được bản chất thật sự của đề mục. Nhìn thấy từng con kiến riêng rẽ ví như thấy đặc tính riêng của đề mục. Khi ngồi quán sát đàn kiến sẽ thấy các con kiến đang bò như thế nào. Sự biết thấy rõ ràng này có thể sánh với kinh nghiệm thực chứng đề mục một cách tận tường và trọn vẹn. Đây chính là trạng thái tâm tĩnh giác (*sampajañña*) có được nhờ thiền tập. Hành giả hiểu biết đề mục qua kinh nghiệm thực chứng của mình chứ không do suy nghĩ nên không thể nào sai lạc được.

Đức Phật dùng từ *sampajañña* để nói đến kinh nghiệm thực chứng trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ *Vipassanā*. *Passanā* là thấy biết và "vi" là nhiều cách khác nhau. Do đó, *vipassanā* là thấy bằng nhiều cách tức là kinh nghiệm các đặc tính chung sanh diệt, bất toại nguyện và không thể kiểm soát được của các hiện tượng danh sắc hay tâm và thân. Các đặc tính chung này được ý niệm hóa là vô thường, khổ, và vô ngã. Do đó, vô thường, khổ và vô ngã tự chúng không phải là chân đế mà là các thuật ngữ hay cách thức biểu hiện (*ākāra*) các đặc tính chung của danh sắc như sanh diệt, bất toại nguyện và không thể kiểm soát. Các đặc tính chung này là những chân đế hay thực tại tối hậu thật sự hiện hữu. Nhờ hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả hiểu danh và sắc hay tâm và thân luôn sinh khởi và hoại diệt nên phát triển tuệ giác về vô thường, khổ và vô ngã. Vậy *vipassanā* là Minh Sát Tuệ hay sự hiểu biết ba đặc tính chung vô thường, khổ, vô ngã của các hiện tượng danh sắc, một loại hiểu biết ngoại hạng, trọn vẹn nhờ tĩnh giác (*sampajañña*) hay bằng kinh nghiệm thực chứng qua thiền tập.

Chế Ngự Tham, Ưu và Thành Tựu Chánh Trí

Hành giả được nhắc nhở quán sát bất cứ đề mục nào đang sinh khởi rõ rệt và nổi bật nhất không phân biệt danh hay sắc hoặc thân hay tâm. Hành giả đừng niệm vào những gì chưa xảy ra và đừng để ý đến các hiện tượng không biểu hiện rõ ràng. Nhờ tinh tấn và chánh niệm, hành giả hiểu được bản chất thật sự của đề mục nên loại bỏ được tà kiến (*micchāditti*). Tà kiến còn gọi là *papañca* với ý nghĩa làm cho vòng sinh tử kéo dài triền miên bất tận.

Tà kiến phát sinh do tưởng sai lầm (*micchāsāññā*) và tưởng sai lầm phát sinh do không ghi nhận đề mục đúng như nó là vậy. Kệ ngôn "*avibhūtārammane ditthiyā upatthito*" có nghĩa đề mục không rõ ràng, không thật, do tưởng tượng mà ra. Vì tưởng sai lầm nên con người ngỡ rằng những tính chất vật chất hay sắc pháp trong thân sinh khởi tự thuở thiếu thời không mất đi mà vẫn còn nguyên vẹn đến già. Họ nghĩ là vật chất sinh ra ở phút giây trước còn nguyên vẹn đến phút giây sau, vật chất sinh ra hôm qua còn nguyên vẹn đến hôm nay. Do vậy, những người này coi trọng thân thể của mình, luôn thấy thân thể mình đẹp đẽ, đáng yêu và bền vững. Họ ngỡ rằng linh hồn ngự trị trong thân này thấy, nói, cử động và có thể làm chủ thân này suốt đời. Vì không dễ dàng loại bỏ tà kiến vốn đã ăn sâu lâu đời trong tâm như thế nên con người khó nhận ra bản chất vô thường, khổ và vô ngã nơi các hiện tượng danh sắc.

Cũng như kính hiển vi được dùng để quan sát những gì không thấy được bằng mắt thường, các trạng thái tâm tinh cần, tinh giác, chánh niệm cần được phát triển để thấy rõ ràng và chính xác bản chất thực sự của

các hiện tượng danh sắc đang được ghi nhận. Tinh tấn (*vīriya*) ngăn cản phiền não, chánh niệm (*satī*) canh gác và bảo vệ tâm, và chánh định (*samādhi*) giúp tâm an trụ trên đề mục. Khi cả ba trạng thái tâm tinh cần, chánh niệm và tinh giác có mặt và liên kết với nhau, chúng tạo nên sức mạnh không ngờ giúp hành giả nhìn thấu ba đặc tính chung vô thường, khổ và vô ngã của các đề mục được ghi nhận.

Nhận ra ba đặc tính chung nơi đề mục, hành giả loại bỏ tướng sai lầm nên tà kiến và phiền não không thể phát sinh. Hành giả không còn dính mắc (*anurodha*) vào thân tứ đại này cũng như những gì mình đã thành đạt, hoặc hết bực bội (*virodha*) về những khiếm khuyết của mình. Tóm lại, hành giả thành đạt chánh trí (*sammadiṭṭhi*), loại bỏ tham ái (*abhijjhā*) và ưu sầu (*domanassa*) qua việc hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) tức vun bồi tâm linh (*bhāvanā*).

Người không hiểu lợi lạc của thiền tập sẽ không hành thiền nên không phát triển được tâm. Khởi dậy tinh tấn dũng mãnh hay tinh cần (*ātāpi*) chính là phát triển tâm. Nếu mỗi giây hành giả ghi nhận được đề mục một lần thì trong một phút có sáu mươi lần phát triển tâm và trong một giờ hành giả sẽ có ba ngàn sáu trăm lần vun bồi tâm linh. Biết cách vận dụng Tấn, Niệm, Định khi ghi nhận đề mục, hành giả sẽ hiểu đặc tính riêng và chung của đề mục rõ ràng nên không còn bám níu vào các hiện tượng danh sắc nữa. Nhờ đó phiền não sẽ không sanh khởi. Một khi thoát ra khỏi hấp lực của phiền não, hành giả vượt lên các trạng thái tâm thấp kém và nâng cao phẩm chất đời mình.

Đức Phật đã giải thích lợi lạc của pháp hành Minh Sát Niệm Xứ một cách thật đơn giản nhưng rất thâm sâu. Không hiểu được lợi lạc, hành giả sẽ không quý

trọng pháp hành này. Nếu không vận dụng sức mạnh của Tấn, Niệm, Định trong khi hành thiền thì dẫu có tham dự suốt khóa thiền dài hạn, hành giả cũng không thể đạt được tiến bộ đáng kể nào cả.

Người bị bệnh đi gặp nhiều bác sĩ khác nhau nhưng nếu không uống thuốc và kiêng cử như được căn dặn, bệnh không những không lành mà còn trở thành kinh niên không thể chữa trị được nữa. Cùng thế ấy, nếu hành giả không thiền tập chuyên cần và nghiêm túc như được chỉ dẫn thì sẽ trở thành hành giả kinh niên giống như bệnh nhân kinh niên vậy. Vì thế, hành giả nên dành hết thời giờ cho việc thiền tập để loại trừ phiền não thay vì tự hào rằng mình đã hành thiền rất lâu với bao nhiêu vị thầy. Hành giả đừng có chênh mảng lúc tu lúc nghỉ mà hãy thiền tập một cách tinh cần trong từng phút giây như Đức Phật luôn luôn sách tấn.

• Quán Thọ (*Vedanānupassanā*)

Khi phát triển được sự định tâm và thỏa thích với lợi lạc của sự tu tập, hành giả cảm thấy hoan hỷ và sung sướng. Hỷ lạc phát sinh như vậy vì tâm lúc đó vắng bóng phiền não. Hành giả có được cảm giác sung sướng do ẩn cư khỏi người thân và sự vắng bóng phiền não đem lại. Đây là hạnh phúc ẩn cư. Ngay lúc đó, để cho chánh niệm được liên tục, hành giả phải nhớ ghi nhận ngay cảm giác sung sướng hay lạc thọ (*sukhavedanā*) này. Ghi nhận như vậy là quán thọ (*vedanānupassanā*). Hoặc đôi lúc đang chú tâm quan sát đề mục chính là phòng xẹp, hành giả cảm thấy ngứa ngáy hay đau nhức. Khi sự ngứa ngáy hay đau nhức trở nên nổi bật hơn đề mục chính, hành giả nhớ ghi nhận cảm giác không thoải mái hay khổ thọ này và có thể niệm thầm “ngứa, ngứa” hay “đau, đau” song hành với sự diễn biến của đề mục. Thực hành như thế

là hành giả cũng quán thọ (*vedanānupassanā*).

• **Quán Tâm** (*Cittānupassanā*)

Không có nơi đâu trong kinh điển nói rằng chỉ có quán tâm không mà thôi. Đức Phật dạy cả bốn phép quán trong Kinh Đại Niệm Xứ bao gồm quán thân, quán thọ, quán tâm, và quán pháp. Khi nói đến phép quán tâm, Đức Phật dạy lúc nào nên quán tâm như sẽ được giảng dưới đây.

Các Loại Tâm

Theo Vi Diệu Pháp, tâm gồm có tâm bất thiện (*akusala citta*), tâm thiện (*kusala citta*) và tâm bất định (*abyākata citta*). Tất cả các tâm bất định đều không có tham ái. Trong mười tám tâm vô nhân (*ahetukacitta*), trừ tiểu sanh tâm (*hasituppāda*), mười bảy tâm còn lại gồm nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức, tỷ thức, thân thức, tiếp thọ tâm và suy đạt tâm đều không liên hệ đến tham ái. Các tâm thiện dục giới và các tâm kết quả dục giới cũng là những tâm không có tham ái (*vītarāgacitta*). Tuy nhiên, các tâm siêu thế (*lokuttaracitta*) không thuộc nhóm không mang tham ái (*vītarāgacitta*) cũng không thuộc nhóm mang tham ái (*sarāgacitta*). Đối với tâm bất thiện (*akusala citta*), có mười hai tâm bao gồm tám tâm tham (*sarāgacitta*), hai tâm sân (*sadosacitta*) và hai tâm si (*samohacitta*) là hoài nghi (*vicikicchā*) và trạo cử (*uddhacca*). Tuy nhiên, vì si mê nên ta mới làm điều bất thiện; cho nên, tất cả mười hai tâm bất thiện còn được gọi là tâm có gốc si.

Tâm thường duyên theo lục căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nơi mắt, hình ảnh tiếp xúc với phần nhạy cảm của mắt làm tâm thấy hay nhãn thức phát sinh. Tương tự như thế, tâm nghe hay nhĩ thức sinh khởi nơi tai; tâm ngửi hay tỷ thức sinh khởi nơi mũi;

tâm nếm hay thiệt thức sinh khởi nơi lưỡi; tâm hay biết sự đụng chạm hay thân thức sinh khởi nơi thân; và ý thức được tin là sinh khởi nơi tim căn (*hadayavatthu*) tức lượng máu trong tim mặc dầu Đức Phật không đề cập như vậy.

Ngay khi thấy vật gì, hành giả không dễ dàng ghi nhận được sự sinh khởi của tâm thấy hay nhãn thức vì vào lúc đó, ngoài nhãn thức, sắc pháp gồm phần nhạy cảm của mắt hay nhãn căn (*cakkhu vatthu*) và đối tượng như hình ảnh hay vật thấy được (*rūpārammaṇa*) cũng cùng có mặt. Khi đối tượng đập vào mắt, ba danh pháp chính là nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*), xúc (*phassa*) và thọ (*vedanā*) đồng sinh khởi. Khi thấy hình ảnh đẹp hay vật gì xinh xắn, hành giả cảm thấy hài lòng nên thọ lạc (*sukha vedanā*) phát sinh. Trước hình ảnh hay vật gì xấu xí, thô thiển, hành giả cảm thấy bức bối nên thọ khổ (*dukkha vedanā*) phát sinh. Trước cái gì không xấu không đẹp, hành giả cảm thấy không vui thích cũng không bức bối nên thọ trung tính (*upekkhā vedanā*) phát sinh.

Trong kinh điển, có thuật ngữ "*abhiññāta*" được kết hợp bởi "*abhi*" và "*ñāta*". "*Abhi*" có nghĩa "thâm sâu", "ngoại hạng", "phi thường" và "*ñāta*" là những gì cần biết tức chân đế. Do đó, *abhiññāta* là những chân đế cần được biết gồm danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Các tâm tục thể cùng những trạng thái tâm hay tâm sở của chúng đồng sinh khởi với nhau đều là "*abhiññāta*" vì đây là chân đế cần được kinh nghiệm. Do đó, ngoại trừ các tâm siêu thể (*lokuttaracitta*), tất cả các tâm tục thể (*lokiyacitta*) đều được xem là đề mục hành thiền. Đây là những gì cần biết bằng trí tuệ thâm sâu hay bằng sự hiểu biết ngoại hạng, phi thường qua kinh nghiệm thực chứng chứ không phải qua sách vở hay suy tư.

Tuy nhiên, Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*) có ghi:

“tâm rất khó thấy” (*suddasari*), “tâm rất vi tế” (*sunipunam*), luôn phóng chạy đó đây và chìm đắm trong ngũ dục (*yattha kama nipatina*).⁸ Dầu là một nhà thông thái hay một danh nhân, tâm của người này vẫn luôn phóng đi đây đó như nỉu bắt đối tượng này hoặc chối bỏ đối tượng khác. Vì lẽ đó, tham ái, sân hận, mê mờ, hoài nghi thường xuyên sinh khởi và ngự trị trong tâm nhưng người đó thường không hay biết. Voi không được huấn luyện vẫn mãi là con thú hoang trong rừng. Nếu để tâm không kiểm soát, tâm sẽ trở nên buông lung theo đuổi hết đối tượng này đến đối tượng khác.

Khi cha mẹ không theo dõi và chăm sóc con cái đúng cách, chúng sẽ lêu lổng và giao du với bạn xấu cho nên trở thành người không tốt. Nếu không tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ sẽ không biết chánh niệm ghi nhận các hiện tượng danh sắc sanh khởi qua sáu cửa giác quan. Do đó, không thể nào hiểu được các đối tượng đúng theo bản chất đích thực của chúng và vì vậy vô minh, si mê hay tà kiến sẽ phát sinh. Kết quả là các trạng thái tâm tham lam, sân hận sẽ sanh khởi. Tham lam hay ái dục sẽ phát sinh khi gặp đối tượng ưa thích; sân hận, bực bội sẽ sanh khởi khi gặp đối tượng không vừa ý; và bất an, giao động, hoài nghi phát sinh nơi tâm là kết quả của vô minh nhưng thường không được nhận biết. Vì tham, sân, si nên chúng sanh tạo nghiệp bất thiện.

Ngược lại, khi cha mẹ chăm sóc con cái đúng cách, chúng sẽ ở nhà thường xuyên nên không có cơ hội bè bạn với người xấu. Cùng thể ấy, hành giả

⁸ Kinh Pháp Cú câu 36: “*Suddasari sunipunam. Yatthakamanipatinari. Cittam rakkhetha medhavi. Cittam guttam sukhavaham.*” Trường lão Pháp Minh dịch: “Vi tế khóe lẫn lút. Đắm chìm trong ngũ dục. Kẻ trí hộ trì tâm. Tâm hộ hưởng hạnh phúc.”

qua giáo pháp biết rằng tâm cần phải được kiểm soát và bảo vệ bằng chánh niệm để tránh tạo nghiệp bất thiện nên mới hành thiền.

Khởi đầu hành giả được chỉ dạy lấy thân như chuyển động phòng xẹp của bụng làm đề mục chính để ghi nhận trong lúc ngồi thiền hầu giữ cho tâm ý khỏi lang bạt đó đây. Tuy nhiên, trong khi hành giả ghi nhận, tâm có thể phóng chạy theo các đối tượng khác làm cho các trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasika*) si mê, tham ái, sân hận sinh khởi nơi tâm hành giả. Trong trường hợp này, theo kinh điển, Đức Phật dạy hành giả hãy ghi nhận những trạng thái đang sinh khởi trong tâm ngay lúc đó. Đó là phép quán tâm (*cittānupassanā*).

Để sự ghi nhận được dễ dàng, cổ Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi có chỉ dẫn cách thức niệm thầm như “tham ái, tham ái” hay “sân hận, sân hận” hoặc “si mê, si mê” song hành với sự ghi nhận các trạng thái tâm tham, sân, si tương ứng đang sanh khởi. Nếu các trạng thái tâm này không biến đi sau một vài ghi nhận hay niệm thầm, hành giả cứ tiếp tục ghi nhận hay niệm thầm cho đến khi chúng không còn nữa. Lúc đó, hành giả sẽ hiểu được thế nào là phép quán tâm hay niệm tâm.

Quán Tâm Có Gốc Tham Ái (*sarāgacitta*)

Ô nhiễm loại thô có thể được loại trừ nhờ giữ giới. Giữ giới ví như tránh không đi vào vùng có bệnh dịch đang hoành hành để khỏi bị lây bệnh truyền nhiễm. Tương tự, hành giả có thể ngăn ngừa không cho tham ái phát sinh bằng cách chánh niệm liên tục vào đề mục. Tuy nhiên, hành giả không thể nào ngăn cấm tham ái hay ô nhiễm sinh khởi. Do thói quen, hành giả muốn thấy vật đẹp, nghe âm thanh hay, ngửi mùi thơm, nếm vị ngon, đụng chạm vật êm ái nên trạng thái tham ái có

thể sinh khởi lên nơi tâm hành giả trong khi đang theo dõi đề mục. Theo kinh Đại Niệm Xứ, hành giả ghi nhận ngay trạng thái tâm mong muốn hay tham ái đang xảy ra (*sarāgam vā cittaṃ sarāgamcittanti pajānāti*).

Kinh dạy hành giả ghi nhận những gì đang sinh khởi trong tâm như nó là vậy. Khi vắng bóng ái dục, tâm trong sạch, hành giả biết tâm đang trong sạch. Khi tâm có ái dục, hành giả ghi nhận ngay là tâm đang có ái dục. Tâm ra sao, hành giả ghi nhận là vậy, không thêm không bớt. Quán sát tâm đúng theo chỉ dẫn của kinh điển như thế, hành giả mới tự mình kinh nghiệm bản chất thật sự của tâm hay có được sự hiểu biết đúng đắn về tâm (*bhāvanāmayāñāna*) khi chúng đang xảy ra. Như vậy, hành giả mới được xem là thực hành phép quán tâm (*cittānupassanā*).

Trong khi thiền tập, cố Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi đã không giải thích về tâm như Vi Diệu Pháp. Ngài chỉ dùng loại ngôn ngữ hằng ngày để hướng dẫn chúng ta thiền tập bao gồm phép quán tâm. Khi hành thiền, hành giả không cần phải biết và nhớ có bao nhiêu tâm. Những suy tư hay tưởng tượng về tâm (*cintāmayāñāna*) và kiến thức về Vi Diệu Pháp (*sutamayañāna*) đều không phải là cách thức niệm tâm. Những gì mà hành giả Thiền Minh Sát Niệm Xứ cần phải làm trong khi hành thiền là ghi nhận các tâm tục thế ngay khi chúng trở thành đối tượng nổi bật trong giây phút hiện tại.

Do đó, nếu hành giả không ghi nhận với sự hướng tâm và tinh tấn, tâm sẽ không an trụ trên đề mục nhưng chạy đây đó và bị ô nhiễm. Nếu thực hành đúng đắn bằng nỗ lực hướng tâm và ghi nhận đề mục cẩn thận, hành giả sẽ có khả năng hay biết kịp thời lúc tâm phóng. Nhờ vậy, hành giả đem được tâm trở lại với đề mục hoặc hành giả loại trừ kịp thời các trạng

thái tâm bất thiện đang sinh khởi trong tâm hành giả. Với nỗ lực hướng và đưa tâm đến ghi nhận đề mục, ô nhiễm không sinh khởi nên tâm trở nên định tĩnh. Thực hành được như vậy là hành giả có khả năng hay biết lúc nào tâm trong sạch hay không trong sạch. Đó là phép quán tâm.

Hành giả sơ cơ có thể niệm thầm một cách song hành với sự ghi nhận đề mục theo sự chỉ dẫn của Cổ Hòa Thượng Thiên Sư Mahasi như đã được nêu trên. Nếu trạng thái tâm tham muốn sanh khởi, hành giả ghi nhận ngay và có thể niệm thầm “muốn, muốn” một cách song hành với sự ghi nhận. Nhờ quan sát và ghi nhận như vậy, tham ái hay ái dục sẽ không còn nữa (*vītarāgacitta*) và tâm trở nên trong sạch trở lại. Trong trường hợp tham ái không mất ngay sau một lần ghi nhận và niệm thầm, hành giả cần tiếp tục ghi nhận cho đến khi tâm trở lại trạng thái yên tĩnh. Khi tham ái vắng mặt, hành giả hay biết tham ái vắng mặt mà không cần phải ghi nhận.

Đó là quán tâm có tham ái được ghi lại trong Kinh Đại Niệm Xứ và theo sự chỉ dạy của cổ Hòa Thượng Thiên Sư Mahasi dựa theo kinh điển.

Quán Tâm Có Gốc Sân Hận (*sadosacitta*)

Khi tâm sân (*sadosacitta*) sinh khởi, ta giận dữ, bất mãn, muốn tiêu diệt hay gây phiền phức cho người khác. Sân hận đối lập với hỷ (*pīti*). Trong đời sống hằng ngày hay trong lúc hành thiền, sân hận len vào tâm khi thất niệm. Trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy: “Khi tâm có sân, biết rằng tâm có sân” (*sadosam vā cittam sadosamcittanti pajānāti*). Vậy khi sân hận phát sinh, hành giả hãy lập tức chánh niệm ghi nhận để hiểu tâm sân như nó là vậy. Khi bất mãn, hành giả

ghi nhận trạng thái tâm này và có thể niệm thầm “bất mẫn, bất mẫn”. Khi giận, hành giả ghi nhận và có thể niệm thầm “giận”, “giận”. Ghi nhận hay niệm như thế, hành giả có thể thấy sân hận mất ngay hoặc giảm dần. Khi sân hận không còn, tâm trở nên trong sạch, hành giả biết tâm không còn sân hận.

Sân hận ví như bệnh tật cần được ngăn ngừa trước khi phát sinh và chữa trị ngay khi phát tác. Ghi nhận để mục bằng sự hướng tâm và tinh tấn là cách thức ngăn ngừa phiền não phát sinh. Khi phiền não sinh khởi vì không chánh niệm kịp thời, hành giả hãy lập tức ghi nhận ngay trạng thái tâm phiền não để đoạn trừ. Có bệnh chỉ cần dùng một liều thuốc là dứt, có bệnh cần dùng nhiều liều hơn. Có loại hỏa hoạn có thể dập tắt được ngay nhưng cũng có loại cần thêm nhiều thời gian. Tương tự như vậy, hành giả có thể loại trừ phiền não trong một lần hay qua nhiều lần ghi nhận. Đó là cách quán tâm có sân hận.

Quán Tâm Có Gốc Si Mê (*samohacitta*)

Khi hành thiền, các tâm có gốc si mê (*samohacitta*) cũng sinh khởi. Si mê (*moha*) là bối rối, phân vân, mê mờ, không biết sự thật. Nguyên nhân của si mê là tâm không được an trụ vì hoài nghi (*vicikicchā*) hay trạo cử (*uddhacca*).

Vì hoài nghi, tâm không an trụ và vì trạo cử hay chao động tâm cũng không an trụ. Do đó, có hai hình thức si mê là si mê vì hoài nghi vào những gì có thật hay không biết sự thật (*vicikicchāsampayutta*) và si mê do chao động hay trạo cử (*uddhacca sampayutta*). Hai loại si mê này sinh khởi nơi tâm phàm nhân mỗi ngày.

Khi không niệm vào đề mục bằng sự hướng tâm và

ting tấn, tâm ghi nhận trượt khỏi đề mục nên si mê, hoài nghi, phân vân phát sinh và tâm ngay lúc đó là tâm si mê (*samohacitta*). Nếu kịp thời đưa tâm đến giáp mặt và chà sát đề mục, hoài nghi sẽ không phát sinh và tâm thoát khỏi si mê (*vītamohacitta*). Ngoài ra, vì tâm chao động hay trạo cử nên hành giả không phát triển các trạng thái tâm hoan hỷ (*pīti*), thư thái (*passaddhi*), hạnh phúc (*sukha*), an tịnh (*samādhi*) để kinh nghiệm được hương vị giáo pháp. Đây cũng là tâm si mê. Trong lúc tu tập, hành giả cần hiểu rằng khi chánh niệm vắng mặt thì si mê sinh khởi hay tâm không chánh niệm chính là tâm si mê. Hãy tưởng tượng xem những người không thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ, không biết dùng chánh niệm để diệt trừ si mê thì tâm họ như thế nào. Trong một phút không chánh niệm, tâm sẽ có sáu mươi lớp si mê, trong một giờ sẽ có ba ngàn sáu trăm lớp si mê, và trong nhiều giờ thì có hàng hàng lớp lớp si mê làm mờ mịt tâm. Tâm bị che đậy bởi si mê tương tự như người bị bệnh mắt kéo mây. Nếu lớp mây mỏng người này thấy lờ mờ không rõ, nếu lớp mây đóng quá dày người này mất luôn thị giác không nhìn thấy được gì nữa, hoặc có thấy thì cũng chỉ thấy sai. Trong trường hợp này rất khó để chỉ cho người đó biết được đâu là chánh đạo.

Bệnh mắt kéo mây trị được thì bệnh tâm si mê cũng trị được. Đức Phật biết phương pháp đoạn trừ si mê nên Ngài còn được xem là người trị bệnh si mê. Muốn trị dứt bệnh si mê phải hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Đó là phương thuốc mà Đức Phật kê cho chúng sinh.

Như người bị bệnh mắt kéo mây sau khi được chữa lành thấy mọi vật rõ ràng, người có tâm si mê sau khi hành thiền đúng phương pháp sẽ không còn si mê và sẽ thấy sự vật chính xác đúng với bản chất thật sự của

chúng. Theo lời dạy của Đức Phật, cần phải lột bỏ các lớp si mê vốn đã đeo đuổi tâm trí từ bao nhiêu kiếp sống trong vòng luân hồi. Và cách tốt nhất để lột bỏ lớp si mê là phải chánh niệm ghi nhận các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại.

Tâm si mê có thể liên kết hay cấu hữu với tham hay sân. Tham muốn, ngã mạn, tự kiêu, tà kiến về tiểu hồn, về đại hồn là tâm si có gốc tham. Các tâm này cũng phát sinh trong lúc hành thiền khi hành giả mất chánh niệm. Tâm chạy theo các đối tượng ngũ dục hay khi hành giả có ý nghĩ tự hào về việc hành thiền của mình. Khi hành thiền tốt, hành giả nghĩ "tôi hành thiền giỏi, chỉ có tôi mới giỏi". Khi không biện biệt được danh sắc sẽ cho rằng có linh hồn và vì bị tà kiến như vậy nên sẽ tốn rất nhiều thì giờ làm nhiều việc với mục đích mong cho linh hồn được hạnh phúc.

Ấn Độ giáo tin rằng hồn chứa đựng kiến thức và có hai loại hồn là tiểu hồn (*jīva attā*) hay linh hồn ngự trị trong mỗi chúng sanh hữu tình và đại hồn (*paramā attā*) là Thượng Đế hay Đại Phạm Thiên (*mahā brahmā*) sáng tạo ra vũ trụ. Họ tin rằng tiểu hồn nằm trong cơ thể điều khiển mọi sinh hoạt của cá nhân. Vật lớn hồn lớn, vật nhỏ hồn nhỏ như hồn của kiến nhỏ hơn hồn của voi. Hồn kiểm soát thân, hồn tạo nên sự thấy, nghe, ngửi... hay đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi... Khi chết, hồn di chuyển sang thân xác mới. Vì tin vào hồn và do tâm tham nên người ta làm mọi thứ để hồn được thỏa mãn. Ngoài ra, họ còn tin đại hồn là đấng tối cao không hình tướng, không buồn vui và biết tất cả mọi chuyện. Thay vì nỗ lực hành thiền để thoát khỏi khổ đau và giải thoát khỏi vòng luân hồi, họ cúng tế và cầu nguyện đại hồn để được cứu rỗi.

Đối với các tâm si liên kết hay câu hữu với sân như ác ý, bủn xèn, ganh tỵ, hối hận, hãm hại, sợ hãi, lo âu, hành giả phải ghi nhận ngay khi những trạng thái tâm này sanh khởi. Hành giả có thể niệm thầm “sợ, sợ” hay “lo, lo”... Có lúc ngồi thiền quá lâu, hành giả lo sợ máu không lưu thông khiến bị đứt mạch máu. Nếu trường hợp này xảy ra, hành giả hãy ghi nhận ngay vào sự lo nghĩ này. Có lúc thấy hối tiếc, ghen ghét, ganh tỵ, hành giả nhớ ghi nhận ngay các trạng thái tâm này ngay khi chúng vừa mới sanh khởi. Hành giả có thể ngăn ngừa các tâm có gốc si bằng cách ghi nhận đề mục hiện tại. Hành giả phải ghi nhận bằng sự hướng tâm và với tất cả nỗ lực.

Nếu các trạng thái tâm bất thiện tham, sân, si phát sinh, hành giả hãy lập tức ghi nhận ngay. Nhờ vậy, chúng sẽ yếu dần và biến mất khỏi tâm hành giả. Do đó, quán tâm là chánh niệm ghi nhận các trạng thái tâm đang có mặt nơi tâm ngay khi chúng vừa mới sanh khởi.

Vào lúc đi kinh hành, hành giả hãy chú tâm ghi nhận mỗi bước chân sao cho tâm ghi nhận chìm vào các chuyển động dờ, bước, đạp của bàn chân. Một khi tâm ghi nhận trượt khỏi đề mục dờ, bước, đạp, hành giả cần nhận biết ngay rằng tâm ghi nhận vừa mới trượt khỏi đề mục, rằng mình vừa mới thất niệm. Biết được mình không ghi nhận kịp thời đề mục, hành giả chợt hiểu ra sự có mặt của tâm si mê (*samohacitta*). Bao lâu mà hành giả có khả năng ghi nhận đề mục đang sinh khởi và hiểu được bản chất thực sự của đề mục, bấy lâu si mê hoàn toàn vắng mặt (*vītamohacitta*).

Trong quá trình thiền tập, vào thời điểm mà hành giả thất niệm, hành giả không được xem như đang hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Ngay lúc hành giả không chú tâm quan sát đề mục bằng Tâm và Tấn, tâm sẽ phóng

chạy đó đây nên tham ái, sân hận, bất an, phóng dật, hoài nghi sinh khởi.

Khi hành thiền, tâm hành giả trải nghiệm các trạng thái tâm trong sạch lẫn không trong sạch. Kệ ngôn có câu: *sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃcittanti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃcittanti pajānāti*. Tức là khi không chứa ái dục tâm trong sạch, hành giả biết là tâm đang trong sạch và khi ái dục phát sinh, hành giả hãy ghi nhận ngay để thấy ái dục như nó là vậy. Hành giả nên chánh niệm ghi nhận bất kỳ tâm nào đang nổi bật để thấy được bản chất thực sự của nó (*yasmim yasmim khane yaṃ yaṃ cittaṃ pavattati taṃ taṃ sallakkhento...*). Quan sát và ghi nhận như thế là hành giả đang quán tâm (*cittānupassanā*) đúng theo sự giảng giải của Đức Phật được ghi lại trong Kinh Đại Niệm Xứ. Hành giả nên thực tập đúng với kinh điển chứ đừng làm theo ý mình hay những chỉ dẫn không phù hợp với kinh điển.

Tóm lại, theo phép quán tâm được ghi lại trong kinh điển, hành giả khách quan ghi nhận ngay những gì đang sinh khởi nổi bật trong tâm. Tâm có sao hành giả ghi nhận là vậy. Chẳng hạn khi tâm có tham hành giả biết tâm có tham, khi tâm có sân hành giả biết tâm có sân, và khi tâm có si hành giả biết tâm có si... Nếu thực hành đúng đắn, ghi nhận cẩn thận, hành giả sẽ có khả năng hay biết kịp thời lúc tâm phóng đi hay lúc tâm có các trạng thái bất thiện như tham, sân, si...sinh khởi. Với sự hay biết kịp thời, hành giả loại trừ ngay các trạng thái tâm bất thiện đang sinh khởi trong tâm và kéo tâm trở lại với đề mục quán sát. Nhờ quán tâm đúng theo sự chỉ dạy của Đức Phật như vậy mà hành giả phát triển được khả năng hay biết về tâm để thanh lọc tâm cho được trong sạch. Đó là phép quán tâm.

• Quán Pháp (*Dhammānupassanā*)

Quán Pháp là phép quán cuối cùng của Tứ Niệm Xứ được Đức Phật dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ. Quán pháp là ghi nhận các đối tượng thuộc cả danh pháp và sắc pháp. Nói theo ngũ uẩn, quán pháp là quán cả năm uẩn trong khi quán thân là quán sát sắc uẩn, quán thọ là quán sát thọ uẩn, quán tâm là quán sát thức uẩn.

Theo Kinh Đại Niệm Xứ, các đối tượng danh sắc được ghi nhận trong khi hành thiền theo phép quán pháp bao gồm năm chướng ngại tâm hay năm triền cái thuộc danh, ngũ uẩn thủ thuộc danh và sắc, sáu căn sáu trần thuộc danh và sắc, thất giác chi thuộc danh, và Tứ Diệu Đế bao gồm cả danh và sắc.

Sư sẽ không đi vào chi tiết của phép quán này. Chỉ biết khi hành thiền, trong lúc đang ghi nhận đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng bỗng tiếng động vang đến tai một cách nổi bật, hãy hướng tâm ghi nhận ngay đối tượng nghe này. Hành giả có thể niệm thầm một cách song hành với sự ghi nhận tiếng động là “nghe, nghe” trước khi các ý tưởng sanh khởi. Tương tự như vậy, trong lúc đang đi kinh hành ghi nhận đề mục chính là chuyển động dờ, bước đạp của bàn chân, bỗng thấy người hay vật gì làm mình phóng tâm, hành giả đứng lại ghi nhận ngay đối tượng thấy và có thể niệm thầm “thấy, thấy” trước khi sự suy nghĩ hay phân tích xảy ra. Thực hành như thế là hành giả đang quán pháp (*dhammānupassanā*).

Trí Tuệ Thâm Sâu

Tham, sân, si được ví như những căn bệnh ngặt nghèo cần phải chữa trị tức thì. Khi những trạng thái tâm bất thiện này sinh khởi, hành giả đừng có mất thì

giờ phân tích mà hãy nỗ lực hướng và đưa tâm đến ghi nhận ngay. Hành giả có thể niệm thầm “ham muốn, ham muốn” nếu ham muốn; “giận, giận” nếu giận; và “hoài nghi, hoài nghi” nếu hoài nghi. Khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hành giả cũng ghi nhận như thế. Bằng cách niệm liên tục, tâm ghi nhận sẽ trực diện với đề mục đang sanh khởi giúp chánh niệm được thiết lập vững vàng và sát na định phát triển mạnh mẽ. Nhờ vậy, hành giả kinh nghiệm đặc tính riêng và đặc tính chung của đề mục. Ví như khi nhìn vào khuôn mặt ai, nếu tâm ghi nhận hướng về vùng nào trên mặt sẽ thấy vùng đó và nếu nhìn toàn thể sẽ thấy cả gương mặt. Bằng cách ghi nhận như vậy, các trạng thái tâm bất thiện sanh khởi hay ngủ ngầm bị suy yếu dần và cuối cùng sẽ bị đoạn tận một cách vĩnh viễn.

Kệ ngôn “*patipakkhavigamanena*” có nghĩa là “thoát khỏi trạng thái đối nghịch”. Bất thiện pháp là trạng thái đối nghịch với thiện pháp. Khi thiện pháp sinh khởi như tâm đang có trạng thái chánh niệm thì bất thiện pháp như tham, sân, si không phát sinh. Ngay lúc đó, dục tâm hay ý tưởng ham muốn (*kāma vitakka*), sân tâm hay ý tưởng giận hờn (*byāpāda vitakka*), và hại tâm hay ý tưởng hãm hại (*vihiṃsā vitakka*) vắng bóng. Đây chính là Chánh Tư Duy (*sammā saṅkhappa*). Một khi tâm trong sạch, đầu có thâm sâu (*gambhīra*) và khó nhận ra đến bao nhiêu, giáo pháp vẫn hiển lộ thật rõ ràng (*supākata*) và hành giả có thể tự mình thấy và biết giáo pháp một cách tường tận.

Trí tuệ hay sự hiểu biết sâu xa hình thành nhờ thiền tập. Khi ghi nhận phỏng xep đang sinh khởi, hành giả hiểu được căng, dẫn, chuyển động là đặc tính riêng của yếu tố giác. Ngay khi hạ người, nếu ghi nhận kịp thời, hành giả sẽ thấy một cách biện biệt hàng loạt ý

muốn ngồi và chuyển động ngồi của cơ thể và như vậy phát triển được Tuệ Giác Phân Biệt Danh Sắc (*nāma rūpaparicchedañāna*). Với tuệ giác này, hành giả chỉ thấy danh sắc vào mỗi phút giây ghi nhận đề mục chứ không có linh hồn (*jivā atta*) nào cả. Nhờ đó mà hành giả thoát khỏi tà kiến hay tin tưởng sai lầm về linh hồn điều khiển hoạt động của mỗi cá nhân.

Rồi hành giả cũng thấy vì có ý muốn ngồi nên chuyển động ngồi mới xảy ra và trực nhận được tương quan nhân quả giữa hai hiện tượng này. Hành giả biết rõ là nhân nào sanh quả đó và đây chính là Tuệ Giác Về Tương Quan Nhân Quả (*paccayapariggahañāna*). Với tuệ giác này, hành giả không còn tin vào đại hồn (*parama atta*) hay Thượng Đế đầy quyền năng sáng tạo ra vũ trụ. Tiếp tục thiền tập, hành giả phát triển Tuệ Giác Thấu Đạt (*sammasanañāna*) kinh nghiệm các đặc tính chung vô thường, khổ, và vô ngã của các hiện tượng danh sắc.

Với sự hiểu biết bản chất thực sự của đề mục bao gồm đặc tính riêng, đặc tính chung cùng với sự phát triển tuần tự các tuệ giác cao hơn theo từng giai đoạn, hành giả cuối cùng sẽ đạt được Đạo Tâm (*magga*) và Quả Tâm (*phala*). Trí tuệ thâm sâu này chỉ có được nhờ thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ mà thôi. Đó là Chánh Kiến (*sammā ditṭhi*).

Như vậy, trí tuệ thâm sâu bao gồm các Tuệ Minh Sát và kinh nghiệm Đạo, Quả có được qua sự thực chứng cá nhân. Minh Sát Tuệ vượt xa sự hiểu biết có được từ sách vở (*sutamayañāna*) hay suy tư (*cintāmayañāna*) và sâu sắc, sống động hơn kinh nghiệm có được qua sự chứng đắc các tầng thiền tục thế Sắc Giới và Vô Sắc Giới (*lokiya jhāna*) trong Thiền Vắng Lặng. Do vậy, hành giả chớ nên chỉ thỏa mãn với những kiến thức

lĩnh hội qua sách vở hay suy tư cũng như việc tu tập Thiền Vãng Lặng không mà thôi.

Trong Kinh Pháp Cú có kệ ngôn: "*Cittam guttam sukhāvaham*" với ý nghĩa là "khi được canh gác, tâm an toàn và bình yên". Tâm không còn bị xao động bởi tham, sân, si mà trở nên an tịnh. Vì Tuệ Minh Sát đem đến bình an, hạnh phúc nên chúng ta cần hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Một khi được vun bồi, tâm sẽ thay đổi và trở nên an tịnh, hạnh phúc một cách không ngờ.

Giới, Định, Huệ hay Bát Chánh Đạo

Có ba loại phiền não là phiền não tác động (*vitikkamakilesa*), phiền não tư tưởng (*pariyuthānakilesa*), và phiền não ngủ ngẫm (*anusayakilesa*). Muốn diệt tận được ba loại phiền não này cần phải tu tập Giới, Định, Huệ hay Bát Chánh Đạo. Đây là con đường duy nhất.

Để chế ngự phiền não tác động cần phải giữ giới. Như không đi đến một vùng đang có bệnh truyền nhiễm, cá nhân phải tự gìn giữ không đến nơi chốn của phiền não bằng cách thu thúc không để phiền não sanh khởi qua thân và khẩu. Giữ giới giúp tránh được loại phiền não tác động này. Đối với loại phiền não tư tưởng, cần phải ngăn ngừa không cho phát sinh nơi tâm bằng sự định tâm. Nếu chúng có phát sinh, hành giả ghi nhận và loại trừ ngay lập tức. Đối với loại phiền não ngủ ngẫm, hành giả làm suy yếu bằng Minh Sát Tuệ (*vipassanā ñāna*) và tận diệt bằng Đạo Tuệ (*magga ñāna*).

Sư lấy một thí dụ cho dễ hiểu. Giống như lực lượng an ninh phải dàn trải ra bốn hướng để ngăn ngừa kẻ thù xâm nhập. Nếu phát hiện kẻ thù, hãy lập tức dùng

mọi biện pháp cần thiết để tiêu diệt. Cùng thế ấy, hành giả phải ngăn ngừa phiền não bằng chánh niệm. Nhờ chánh niệm bao phủ và trải rộng nên tâm được bảo vệ. Bất kỳ đề mục gì sinh khởi, hành giả phải tinh tấn dũng mãnh hướng và đưa tâm đến đối mặt với đề mục rồi chánh niệm ghi nhận một cách liên tục. Nhờ chánh niệm bao phủ trọn vẹn đề mục, tâm được bảo vệ an toàn khỏi phiền não. Chánh niệm với phẩm chất cao là loại chánh niệm vững vàng (*satipaṭṭhāna*) hình thành bởi Tâm và Tấn được duy trì chặt chẽ liên tục trên đề mục, bao trùm đề mục.

Để khắc phục biếng nhác khi hành thiền, hành giả cần phải vận dụng ba loại tinh tấn là tinh tấn khởi động, tinh tấn triển khai, và tinh tấn kiên trì. Có cả ba loại tinh tấn này, hành giả tránh được sức hút của phiền não. Muốn giải thoát khỏi phiền não, hành giả phải ghi nhận các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại. Hành giả hãy nỗ lực ghi nhận đề mục kịp thời ngay khi vừa mới sinh khởi. Ngoài ra, tinh tấn cũng làm cho tâm không bị co rút, đông cứng. Khi kinh hành, hành giả chú tâm vào bước chân hay chuyển động của bàn chân. Trong khi dờ, bước, đạp, hành giả phải chú tâm theo dõi liên tục từ đầu cho đến cuối của mỗi động tác dờ, bước, đạp. Muốn có khả năng ghi nhận tất cả những gì đang sinh khởi, hành giả cần phải vận dụng tất cả các loại tinh tấn. Trong giai đoạn đầu tu tập, hành giả vận dụng tinh tấn khởi động để hướng và đưa tâm đến ghi nhận đề mục. Khi lười biếng phát sinh cũng như khi tâm trở nên co rút và trì trệ giống như bơ đông lạnh, hành giả dùng tinh tấn triển khai để chế ngự.

Nhờ tinh tấn, chánh niệm hình thành và tâm trở

nên gom tụ trên đê mục làm phát triển sát na định. Chánh Tinh Tấn không cho phiền não phát sinh, Chánh Niệm bảo vệ để tâm không bị phiền não xâm nhập, và Chánh Định giữ cho tâm an trụ không còn phân tán. Khi có các trạng thái này, tâm định tĩnh nên các ý nghĩ bất thiện như dục tầm, sân tầm và hại tầm vắng bóng. Và đó là Chánh Tư Duy. Nhờ vậy, tuệ giác hay Chánh Kiến sẽ phát sinh. Tam học Giới, Định, Huệ làm cho hành giả có thân, khẩu, ý thiện lành và tâm trở nên trong sạch.

Trước khi hành thiền, do ý muốn giữ giới để dễ thu thúc các căn, Chánh Ngữ (*sammā vācā*), Chánh Nghiệp (*sammā kammanta*) và Chánh Mạng (*sammā ājīva*) thuộc nhóm Giới tự động hình thành. Nhờ Giới, phiền não tác động được chế ngự. Trong khi hành thiền, với Chánh Tinh Tấn (*vīriya*), Chánh Niệm (*satī*) và Chánh Định (*samādhi*), nhóm Định của Bát Chánh Đạo thành hình. Khi nhóm Định có mặt, phiền não tư tưởng không thể sanh khởi nơi tâm được nữa nên tâm trong sạch. Làm cho tâm trong sạch và lớn mạnh được gọi là thiền hay vun bồi tâm linh (*bhāvanā*).

Tiếp tục tu tập là hành giả thanh lọc tâm, nhờ vậy Chánh Tư Duy (*sammā saṅkhapa*) và Chánh Kiến (*sammādiṭṭhi*) tức tuệ giác sanh khởi hay nhóm Huệ hình thành. Như vậy, Giới, Định, Huệ hay Bát Chánh Đạo bao gồm Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy phát triển trong khi thiền tập. Đó còn gọi là Sơ Đạo (*pubbabhāga magga*) hay con đường đưa đến Niết Bàn. Tiếp tục thiền tập, các tuệ giác tuần tự phát triển theo từng giai đoạn, và khi trí tuệ chín muồi, hành giả đạt Đạo, Quả và chứng ngộ Niết Bàn. Kết quả là phiền não ngũ ngầm trong tâm được đoạn

trừ và hành giả kinh nghiệm loại hạnh phúc bình an thật sự. Đây là loại hạnh phúc bảo đảm, đích thực và cao thượng vượt trội bao nhiêu lần hạnh phúc thế tục. Các chi của Bát Chánh Đạo lúc này tự động hình thành và Bát Chánh đạo trở thành Bát Thánh Đạo.

Đức Phật dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ (*mahāsatipaṭṭhāna*) như đã được trích dẫn ở trên: "*Này Chư Tỳ Khưu, đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.*" Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả phải chánh niệm ghi nhận mọi hiện tượng sanh khởi qua thân, thọ, tâm và pháp hay tất cả những gì sinh khởi qua sáu cửa giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý để giữ cho tâm không bị phiền não chi phối. Tâm không có phiền não như tham lam, sân hận quá độ hay ý tưởng chiếm đoạt hay hãm hại người khác phát sinh nên trong sạch. Tâm không có phiền não giống như món đồ không dính bụi dơ.

Có hành giả, thay vì chú tâm ghi nhận đề mục, lại ngồi suy nghĩ hết chuyện này chuyện nọ. Làm như thế, hành giả không hưởng được lợi lạc từ pháp hành Minh Sát Niệm Xứ. Trong một phút chánh niệm, hành giả có sáu mươi lần tâm trong sạch. Giữ chánh niệm được một giờ, hành giả có ba ngàn sáu trăm lần tâm trong sạch. Khi hưởng được lợi lạc từ sự tu tập, hành giả bỗng trân quý pháp hành và nỗ lực tu tập nghiêm túc hơn.

Vậy hành giả nên chú tâm chánh niệm trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi... sao cho hành giả hưởng được lợi lạc. Chánh niệm phải được duy trì khít khao, liên tục giống như ván lót sàn được đặt kế tiếp nhau không khoảng hở để bụi không lọt vào. Khi chánh

niệm được giữ liên tục, phiền não không thể xâm nhập tâm. Thiền tập như vậy, hành giả sẽ có tiến bộ trong vòng một tuần. Không tu tập cẩn thận thì dù có tham dự trọn khóa cũng không thể nào có kết quả được.

MINH SÁT CĂN BẢN

Đề Mục Thiền

Trong việc hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả phải thực tập đúng theo tiêu chuẩn để cho sự tu tập có hiệu quả. Tiêu chuẩn đặt ra có công dụng giống như lằn kẻ sẵn trong vở cho trẻ mới tập viết hay như dấu mốc cho người thợ mộc khi cưa cây. Nhờ đường chuẩn mà trẻ em không viết trời sục khó coi và có thể viết được thẳng hàng. Người thợ mộc nhờ thước đo đạc để đánh dấu khúc gỗ. Nếu chỉ nhắm chừng bằng mắt, người thợ có thể cưa sai vì không đúng với kích thước và do đó miếng gỗ có thể không còn sử dụng được nữa. Tương tự như thế, hành giả hành thiền Minh Sát Niệm Xứ cần làm theo những gì được chỉ dạy trong kinh điển (*sutta*) vì kinh điển giống như dấu mốc mà người thợ mộc vẽ trên miếng gỗ hay lằn kẻ trong tập của trẻ học vở lòng.

Theo kinh điển, hành giả cần phải ghi nhận tất cả các hiện tượng danh sắc hay tâm và vật lý sanh khởi nổi bật qua sáu căn hay sáu cửa giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Nói một cách khác, Thiền Minh Sát Niệm Xứ quán sát đặc tính riêng và đặc tính chung của các hiện tượng được phân loại thành ngũ uẩn (*khandha*) gồm sắc (*rūpa*) hay thân, thọ (*vedanā*) hay cảm giác, tưởng (*saññā*) là sự ghi dấu hay tri giác, hành (*saṅkhāra*) là sự vận hành tâm ý, và thức (*viññāṇa*) hay tâm vương (*citta*) là sự

nhận biết đơn thuần về sự có mặt của đối tượng. Thọ, tưởng, hành, thức thuộc về danh (*nāma*) nên ngũ uẩn chính là các hiện tượng danh sắc (*nāma-rūpa*) hay là các hiện tượng tâm-vật-lý. Do đó, đối tượng hay đề mục quán sát trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ bao gồm các hiện tượng danh sắc hay ngũ uẩn gồm sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Chú Giải nói rằng những gì xảy ra chính là ngũ uẩn và chúng phải được hành giả ghi nhận (*bhūtaṃ khandha pañcakarāṃ*). Trong câu "*bhūtaṃ khandha pañcakarāṃ*", "*khandha*" là "uẩn" và "*bhūta*" có nghĩa "đang hiện hữu". Cho nên, câu này có ý nghĩa là quán sát ngũ uẩn đang xảy ra. Ngũ uẩn được xem là thật sự hiện hữu (*bhūta*) vì chúng vừa mới sinh khởi (*jāta*) hay đang sinh khởi (*vijjamāna*) do nhiều nguyên nhân (*jātattā paccayehi*). Ngũ uẩn là thực tại tối hậu hay chân đế (*paramattha*) và là những gì mà hành giả có thể kinh nghiệm (*attapaccakkha*) trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Cái gì đã qua hay chưa tới không thể gọi là mới sinh khởi hay đang sinh khởi. Vậy ngũ uẩn hay danh sắc là những hiện tượng tâm-vật-lý đang sinh khởi do nhiều nguyên nhân có thể được ghi nhận và kinh nghiệm rõ ràng qua thiền tập.

Bắt Đầu Với Đề Mục Dễ Thấy

Tuy đề mục thiền Minh Sát Niệm Xứ là ngũ uẩn nhưng đối với hành giả sơ cơ, sự ghi nhận ngũ uẩn ngay trong khoảnh khắc hiện tại là một điều khó làm được ngay lúc mới bắt đầu tập thiền. Giống như trẻ mới bắt đầu học cần được dạy những gì đơn giản nhất, hành giả mới thực tập thiền Minh Sát Niệm Xứ nên được hướng dẫn ghi nhận đề mục nào nổi bật, dễ ghi nhận nhất (*yathāpākataṃ vipassanābhiniveso*) để khởi

bị sai lầm trong bước đầu thực tập. Rồi từ từ hành giả mới ghi nhận thêm nhiều đề mục. Thực hành theo lối này để cho hành giả đạt được tiến bộ và nhờ vậy sẽ phát triển được Niệm, Định, Huệ trong một thời gian ngắn. Sau khi có nội lực, hành giả sẽ có khả năng ghi nhận tất cả những hiện tượng sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan.

Giữa thân tâm thì thân biểu hiện rõ và dễ thấy hơn tâm. Có lẽ vì vậy mà Đức Phật đề cập phép quán thân trước trong Tứ Niệm Xứ tức bốn phép quán niệm gồm quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp như được đề cập ở trên. Trong phép quán thân, Ngài dạy phương pháp theo dõi hơi thở trước vì hơi thở là yếu tố gió hay phong đại dễ thấy nhất trong Tứ Đại gồm đất, nước, gió, lửa. Cổ Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi cũng theo sự chỉ dạy này khi chọn chuyển động phồng xẹp của bụng làm đề mục chính để thiền sinh ghi nhận khi mới bắt đầu ngồi thiền vì chuyển động phồng xẹp liên hệ đến hơi thở thuộc yếu tố gió hay phong đại. Và khi đi kinh hành theo dõi bước chân vì chuyển động của bàn chân liên hệ đến phong đại. Trong sinh hoạt hằng ngày, hành giả nỗ lực ghi nhận những động tác nhỏ nhặt như co, duỗi, nhìn trước, nhìn sau... Như vậy, hành giả phải nỗ lực giữ chánh niệm luôn luôn trong lúc ngồi thiền, trong khi kinh hành và trong các sinh hoạt hàng ngày.

Lãnh Vực Của Thiền Minh Sát Niệm Xứ

Như quý vị biết, chân đế là những thực tại hiện tiền có thể kinh nghiệm được qua thiền tập. Chân đế còn được gọi là sự thật tuyệt đối. Hành giả Thiền Minh Sát Niệm Xứ chỉ quán sát các đề mục thuộc chân đế hay danh, sắc vì danh và sắc thuộc về chân đế. Như vậy,

hành giả không quán sát bất kỳ đề mục nào thuộc tục đế cả. Sư sẽ giảng về danh sắc qua hai phương diện lý thuyết và thực hành.

Nếu đã học qua Vi Diệu Pháp, hành giả không gặp khó khăn về phương diện lý thuyết để hiểu chân đế bao gồm sắc, tâm tục thể, tâm sở tục thể, Đạo Tâm siêu thể, Quả Tâm siêu thể và Niết Bàn. Khi hành thiền, hành giả chỉ nên quán sát các đề mục chân đế tục thể mà thôi. Đó là các hiện tượng danh sắc đang thật sự sinh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan gồm tâm tục thể, tâm sở tục thể và sắc pháp. Đạo tâm, Quả tâm và Niết Bàn là chân đế siêu thể vượt ra ngoài lãnh vực quán sát của Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Hành giả không quán sát nhưng sẽ thực chứng những chân đế siêu thể này sau khi phát triển đầy đủ các Tuệ Minh Sát qua pháp hành Minh Sát Niệm Xứ.

Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả hiểu được đặc tính riêng, đặc tính điều kiện rồi đặc tính chung của các hiện tượng danh sắc và tuân tự phát triển các Tuệ Minh Sát từ thấp đến cao. Đến khi Tuệ Minh Sát chín muồi, hành giả kinh nghiệm Đạo Tâm (*magga*) và chứng ngộ Niết Bàn (*nibbāna*) là sự ngừng nghỉ của danh sắc thuộc pháp siêu thể (*lokuttara*). Hành giả từ phàm nhân trở thành bậc thánh nhân và với Quả Tâm (*phala*) an hưởng quả vị giác ngộ.

Quán sát các đề mục danh sắc tục thể sẽ giúp hành giả không bị phiền não, và đây là lợi ích của sự quán sát. Quán sát các đề mục thuộc siêu thể chưa kinh nghiệm không cho hành giả lợi ích như vậy. Vì thế, hành giả không nên quán sát các đề mục thuộc siêu thể. Ngài Cỗ Hòa Thượng Mahasi Sayadaw đã cho một thí dụ về con đường dốc có nhiều lỗ trũng cần phải sửa chữa. Theo Ngài, muốn sửa chữa cho mặt đường

bằng phẳng cần phải lấp đầy các lỗ trũng và san bằng độ dốc của con đường. Nếu chỉ đổ đất lên chỗ bằng mà không lấp các lỗ trũng thì không có lợi ích gì hết. Thanh Tịnh Đạo và phụ Chú Giải giải thích là phàm nhân chưa chứng đắc các pháp siêu thế nên họ không cần phải quán sát các pháp đó vì chúng nằm ngoài lãnh vực quán sát của phàm nhân.

Tóm lại, hành giả nên quán sát các đề mục thân tâm tức là các hiện tượng tâm-vật-lý sinh khởi nổi bật qua sáu căn hay sáu cửa giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nếu không ghi nhận được ngay khi các hiện tượng danh sắc sinh khởi qua sáu căn, hành giả sẽ không thấy được đặc tính riêng, đặc tính điều kiện, và đặc tính chung của các hiện tượng này rồi nghĩ rằng chúng là thường còn và có tà kiến về sự hiện hữu của bản ngã hay tiểu hồn (*jīva attā*) điều khiển mọi sinh hoạt của cá nhân. Quán sát các đề mục thân tâm hay danh sắc tục thế giúp hành giả sẽ phát triển được tuệ giác và dần dà thoát khỏi phiền não do ái dục và tà kiến gây ra.

Tục Đế Và Chân Đế

Như vậy, đề mục dùng để quán sát trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ là các hiện tượng danh sắc tục thế sinh khởi theo tương quan nhân quả và có đặc tính chung là vô thường, khổ và vô ngã. Chỉ khi nào biết rõ ràng lãnh vực của đề mục và chọn đề mục hành thiền thích nghi, hành giả mới thực tập thiền một cách đúng đắn. Như đã đề cập ở trên, trong Thiền Minh sát Niệm Xứ, hành giả quán sát đề mục thuộc chân đế chứ không phải tục đế. Nhưng tục đế và chân đế là gì?

Tục đế (*paññatti*) gồm có ba loại là hình tướng (*santānapaññatti*), tư thể (*ākārapaññatti*) và tên gọi

(*nāmapaññatti*) của các hiện tượng danh sắc. Tục đế được gọi là “sự thật quy ước” theo ý nghĩa không phải là sự thật tối hậu nhưng chỉ là ý niệm hay sự chế định đặt tên cho các hiện tượng danh sắc mà thôi. Tục đế được sử dụng theo quy ước vì tính cách tiện lợi của chúng trong đời sống năng động hàng ngày. Tục đế chỉ là ý niệm, không phải là những thực tại tối hậu, nên không thay đổi. Do đó, chúng không thật sự hiện hữu với các đặc tính vô thường, khổ, vô ngã nên không thể là đề mục quán sát trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Chân đế (*paramattha*) trái lại là những thực tại tối hậu có thật. Cái gì không có thật không thể coi là chân lý, chỉ có cái gì có thật mới được gọi là chân lý hay chân đế. Có bốn chân đế hay sự thật tối hậu gồm tâm vương (*citta*) là sự nhận biết đơn thuần về sự có mặt của đối tượng, tâm sở (*cetasika*) là những trạng thái của tâm, sắc (*rūpa*) hay vật chất được định nghĩa là những gì không có khả năng nhận biết, và Niết Bàn (*nibbāna*) là sự dừng nghỉ của danh sắc.

Có hai loại hiểu biết là hiểu biết qua sách vở và hiểu biết qua kinh nghiệm thực chứng. Những gì được kinh nghiệm, dù tốt hay xấu, vẫn là điều có thật. Những gì biết qua sách vở hay nghe nói có thể thật hay không thật nên không chắc chắn; do đó, không thể coi là sự thật theo ý nghĩa tối hậu. Chân đế hay thực tại tối hậu là những gì chắc chắn có thật có thể thực chứng bằng kinh nghiệm cá nhân qua thiền tập. Cho nên, sự hiểu biết qua kinh nghiệm thực chứng (*attapaccakkha*) có phẩm chất cao và có thật. Nhưng sự hiểu biết qua kinh nghiệm thực chứng có thật là gì?

Để Sư giải thích bằng thí dụ về sự nắm chặt tay. Khi nắm chặt tay lại, hành giả kinh nghiệm sự căng cứng. Đây là sắc pháp (*rūpa*) hay vật chất thuộc thân và là

chân đế vì có thật. Tâm (*citta*) hay biết sự căng cứng này cũng là chân đế. Trước khi nắm tay lại, có hàng loạt ý muốn nắm tay. Các ý muốn này là trạng thái của tâm hay tâm sở (*cetasika*) nên cũng là chân đế. Chuyển động nắm tay là sắc pháp (*rūpa*) cũng thuộc chân đế. Càng nắm chặt tay càng lâu sự căng cứng càng gia tăng, sự căng lúc đầu không giống sự căng kế tiếp, sự căng kế tiếp không giống sự căng kế tiếp nữa... Nếu chú tâm cẩn thận sẽ thấy sự khác biệt này, rồi có thể thấy khó chịu, nóng... Và vì muốn thoát ra khỏi cảm giác khó chịu, nóng đó mà hành giả muốn mở tay ra với hàng loạt ý muốn mở tay sanh khởi. Ý muốn mở tay là tâm sở (*cetasika*) thuộc danh pháp. Đây là chân đế. Nếu không có ý muốn mở tay để thoát khỏi cảm giác khó chịu, hành giả sẽ không mở tay ra. Và vì mở tay ra nên trạng thái căng cứng và cảm giác khó chịu giảm dần. Do đó, khi chú tâm theo dõi cẩn thận từ lúc bắt đầu nắm tay cho đến khi mở tay, hành giả sẽ thấy các hiện tượng danh sắc theo nhau sinh khởi liên tục. Sự hiểu biết có được từ kinh nghiệm các chân đế này có thật chứ không phải do tưởng tượng mà ra.

Trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả phải kịp thời quán sát đề mục ngay lúc nó vừa sinh khởi. Trong sự nắm tay, nếu không quán sát kịp thời hành giả sẽ không biết được diễn tiến của sự nắm tay như co tay vào và mở tay ra. Không chánh niệm, hành giả sẽ không thấy hình tướng hoặc tư thể của sự nắm tay, đừng nói chi đến bản chất hay đặc tính của sự nắm tay. Nếu chánh niệm hời hợt, hành giả chỉ có khái niệm về hình tướng của bàn tay hay tư thể nắm hay mở của tay chứ không thể nào kinh nghiệm được sự căng, cứng, nóng, khó chịu xảy ra trong suốt diễn trình của sự nắm tay. Đa số khi nắm tay hay mở tay ra đều

chỉ thấy hình tướng của bàn tay hoặc tư thế nắm hay mở của bàn tay. Cả ba hình tướng, tư thế, và tên gọi chỉ là khái niệm nên là tục đế chứ không phải chân đế. Chúng không được dùng làm đề mục quán sát trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ vì chúng không phải là thực tại tối hậu có thật theo ý nghĩa của chân đế. Khi khái niệm tục đế nổi bật che khuất bản chất chân đế thật sự của sự nắm tay thì hành giả không thể kinh nghiệm các đặc tính căng, cứng, nóng, khó chịu...được. Muốn thấy các đặc tính này hay bản chất thật sự của sự nắm tay, hành giả phải quán sát xuyên thấu đối tượng.

Để xuyên thấu đối tượng hay đề mục, trước hết hành giả phải hướng tâm đến đề mục (Tâm) rồi nỗ lực đưa tâm đến (Tấn) và chà sát tâm trên đề mục (Tứ). Kế đến hành giả phải hết lòng chú tâm ghi nhận và theo dõi đề mục (Chánh Niệm). Khi chánh niệm bao trùm trọn vẹn và chìm sâu vào đề mục (*sabbakāya patisamvedī*), tâm sẽ gom tụ trên đề mục và sát na định (*khanika samādhi*) hay chập định hình thành. Nhờ có tâm định, hành giả sẽ thấy được bản chất thật sự của đề mục.

Do đó, khi chú niệm vào đề mục, hành giả phải vận dụng hết sức các sức mạnh của tâm. Thiếu sức mạnh của tâm, hành giả chỉ thấy được hình tướng hay tư thế của đề mục mà không thể thấy được bản chất thật sự trong chuyển động phồng, xẹp khi ngồi thiền hay trong các động tác dờ, bước, đạp của bàn chân khi đi kinh hành.

Khi đi kinh hành, muốn thấy được bản chất thật sự của đề mục, hành giả phải làm chậm lại. Vì các hiện tượng danh sắc diễn ra quá nhanh, hành giả phải làm chậm mới có thể theo kịp chúng. Chậm theo thiền sư là di chuyển với tốc độ gần với số không. Khi dờ hãy chú

tâm theo dõi từ đầu sự dở đến cuối sự dở, khi bước hãy chú tâm theo dõi từ đầu sự bước đến cuối sự bước, và khi đạp hãy chú tâm theo dõi từ đầu sự đạp đến cuối sự đạp.

Để Sư cho một ví dụ cho dễ hiểu. Ở trước thiền viện có đàn kiến đen bò nối đuôi nhau. Từ đằng xa, hành giả không thấy lẫn đen này. Đến gần, hành giả sẽ thấy một lẫn đen. “Lẫn đen” là tên đặt ra để gọi nên là danh chế định (*nāmapaññatti*). Như vậy “lẫn đen” hình tướng là ý niệm thuộc tục đế (*santāna paññatti*). Sở dĩ có ý niệm “lẫn đen” này là do từng nhóm hay đàn kiến nối tiếp nhau được nhìn từ xa. Ý niệm “nhóm”, “đàn”, dấu chi tiết hơn, cũng thuộc tục đế (*samūhapaññatti*). Đến gần hơn nữa, hành giả không còn thấy từng nhóm hay đàn kiến nữa mà là từng con kiến một nối đuôi nhau. Lúc đó, ý niệm về “lẫn đen”, “nhóm”, “đàn” kiến không còn nữa. Hành giả chỉ còn có ý niệm về “con kiến” mà thôi. Tóm lại, hành giả thấy từ một lẫn đen, rồi từng đoàn kiến đen, đến cuối cùng từng con kiến một.

Cùng thế ấy, khi chánh niệm chưa đủ mạnh, hành giả chỉ thấy hình tướng, tư thế của đề mục. Muốn thấy bản chất thật sự của chuyển động phòng xep hay của bước chân, hành giả phải tinh tấn hướng tâm đến đề mục sao cho tâm ghi nhận gắn chặt với đề mục. Khi chánh niệm được thiết lập vững vàng nơi đề mục, tâm không còn phóng chạy đó đây mà gom tụ nơi đề mục. Vào lúc đó, đề mục trở nên rõ ràng. Khi tâm trụ vào trạng thái căng, hành giả hiểu sự căng; khi tâm trụ vào trạng thái nặng, hành giả hiểu sự nặng; khi tâm trụ vào trạng thái nhẹ, hành giả hiểu sự nhẹ...Do vậy, nếu ghi nhận đúng phương pháp thì chỉ trong một hoặc hai thời thiền ngồi, hành giả có thể kinh nghiệm chân đế, tức bản chất thật sự của đề mục như nặng, nhẹ, căng,

giản, nóng, lạnh... Nếu hành giả vẫn chưa kinh nghiệm đặc tính riêng của đề mục đầu đã tham dự khóa thiền một thời gian thì có thể hành giả chưa tu tập đúng phương pháp. Ghi nhận một cách chính xác như được hướng dẫn, Sự chắc chắn hành giả sẽ phát triển được sát na định và kinh nghiệm được đặc tính một cách nhanh chóng.

Đặc Tính Của Đề Mục Đặc Tính Riêng

Kệ ngôn "*bhūtaṃ bhūtaṃ passati*" (trích từ Itivuttaka) có nghĩa quán sát và ghi nhận hiện tượng như nó là vậy. "*Bhūtaṃ*" là cái gì thật sự hiện hữu, tức đặc tính riêng (*sabhāvalakkhaṇā*), đặc tính điều kiện (*sankhatalakkhaṇā*), và đặc tính chung (*sāmaññalakkhaṇā*) của hiện tượng. Mỗi hiện tượng danh, sắc (tâm lý, vật lý) có đặc tính riêng của nó nhưng đều có cùng đặc tính chung. Ghi nhận đề mục kịp thời, liên tục khiến chánh niệm vững vàng và sát na định trở nên mạnh mẽ. Nhờ vậy sẽ thấy đặc tính riêng, đặc tính điều kiện, và rồi đặc tính chung của các hiện tượng danh sắc. Đặc tính riêng của sắc (vật chất) là thay đổi tùy theo điều kiện nóng, lạnh... Đặc tính riêng của danh (tâm) là hướng về đối tượng.

Sắc gồm tứ đại là địa đại (đất), thủy đại (nước), phong đại (gió), hỏa đại (lửa) và những tính chất vật chất khác. Đặc tính riêng của đất (*pathavīdhātu*) là sự cứng, mềm, thô; đặc tính riêng của nước (*āpodhātu*) là ẩm ướt, dính hút hay gò bó; đặc tính riêng của lửa (*tejodhātu*) là nóng, lạnh; và đặc tính riêng của gió (*vāyodhātu*) là căng, đẩy, ép hay chuyển động.

Danh gồm tâm vương (*citta*), tâm sở (*cetasika*) và

Niết Bàn (*nibbāna*). Tuy nhiên, Niết Bàn là thực tại hay chân đế siêu thế nên khỏi đề cập ở đây. Tâm vương là sự nhận biết đơn thuần về sự có mặt của đối tượng. Tâm sở là những trạng thái tâm minh định tính chất của tâm vương bao gồm xúc (*phassa*) có đặc tính đưa tâm tiếp xúc với đối tượng, thọ (*vedanā*) có đặc tính cảm nhận, kinh nghiệm đối tượng và những tâm sở khác với những đặc tính riêng của chúng.

Đặc tính riêng của các hiện tượng danh thật sự hiện hữu (*bhāva*) là chân đế (*paramattha*) có thể nhận biết được qua kinh nghiệm thiền tập. Đặc tính riêng được ví như vị riêng của từng loại thức ăn như đường có vị ngọt, chanh có vị chua, ớt có vị cay, khổ qua có vị đắng... Sự hay biết tất cả các vị riêng này là do tâm.

Tương tự như thế, mọi hiện tượng danh sắc sinh khởi có đặc tính riêng của nó. Để nhận ra những đặc tính riêng biệt này, hành giả phải quan sát kỹ càng đề mục bằng pháp hành Minh Sát Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*).

Trong khi kinh hành theo dõi động tác dõ bàn chân lên, hành giả kinh nghiệm sức đẩy lên và sự nhẹ nhàng trong chuyển động. Đây là đặc tính riêng của yếu tố gió hay phong đại giống như ngọt là vị riêng của đường. Ngay khi mở mắt hay nháy mắt cũng vậy, nếu ghi nhận hơi hợt, hành giả sẽ không thấy đặc tính riêng của các yếu tố gió, đất... trong sự mở mắt hay chớp mắt. Trái lại, nếu ghi nhận cẩn thận hành giả sẽ thấy có sự căng, cứng ở mắt và đây là đặc tính riêng của các yếu tố gió, đất... trong hiện tượng mở hay nháy mắt.

"Phồng", "xẹp" chỉ là tên gọi, nhưng nếu chú tâm quan sát cẩn thận tiến trình phồng và xẹp, hành giả sẽ cảm nhận được sự căng, ép và chuyển động trong đó. Căng, ép và chuyển động là đặc tính riêng của yếu tố gió hay phong đại là những gì có thật hay thật sự hiện

hữu. Nếu ghi nhận phòng xep một cách lơ là, hành giả sẽ không biết được đặc tính riêng hay bản chất thật sự của yếu tố gió.

Hành giả phải năng động, tỉnh thức khi hành thiền. Hành giả cần nỗ lực hướng và đưa tâm đến đề mục, chà sát tâm trên đề mục, và ghi nhận đề mục một cách hữu hiệu. Lúc đầu, khi chập định hay sát na định (*khanika samādhi*) còn yếu, hành giả chỉ thấy hình tướng hay dáng vẻ (*santāna*) của phòng xep, đôi khi thấy tư thể hay cách thức chuyển động (*ākāra*). Ví như khi thức ăn mới đưa vào miệng, chưa nhận ra ngay vị mặn, lạt của chúng, khi ghi nhận "phồng", hành giả sơ cơ chưa thể kinh nghiệm đặc tính mà chỉ có thể nhận biết hình dáng của bụng như sự phình lên to hay nhỏ hay tư thể của bụng như mau, chậm, đột ngột, từ từ, phồng từng chập... mà thôi. Hành giả nên tiếp tục nỗ lực chú tâm ghi nhận chuyển động phòng xep. Khi việc ghi nhận trở nên thuần thục, chánh niệm vững vàng, sát na định vững mạnh hành giả sẽ thấy những đặc tính riêng của đề mục như căng, dẫn, nóng, lạnh, cứng, mềm, ướt, trơn... Khi có sự cứng, hành giả ghi nhận "cứng", khi có sự căng, hành giả ghi nhận "căng"... Những đặc tính riêng này, ví như hương vị của thức ăn, được nhận biết rõ ràng qua thiền tập.

Đặc Tính Điều Kiện Và Tương Quan Nhân Quả

Mỗi đặc tính riêng của các hiện tượng danh sắc đều có bắt đầu, kéo dài và kết thúc hay là sanh (*uppāda*), trụ (*thiti*), và diệt (*bhanga*). Sanh có nghĩa là sự sanh khởi của hiện tượng. Trụ có nghĩa là giai đoạn diễn biến hay tiếp tục hay tiến đến hoại diệt. Diệt là sự tan vỡ hay hoại diệt. Sanh, trụ, diệt là đặc tính điều kiện (*saṅkhata lakkhaṇa*).

Ngoài ra, các hiện tượng danh sắc hay tâm-vật-lý

đều do điều kiện mà thành hay sanh khởi theo tương quan nhân quả. Nếu chánh niệm theo dõi kịp thời khi các hiện tượng vừa mới sanh khởi, hành giả sẽ hiểu được danh và sắc hay tâm và thân xuất hiện trước sau từng cặp đôi một theo liên hệ nhân quả. Khi ghi nhận cẩn thận và chính xác sự mở hay nhắm mắt, hành giả kinh nghiệm được đặc tính riêng như căng, cứng ở mắt. Rồi hành giả cũng thấy được là vì có sự căng, cứng ở mắt nên mới có cảm giác khó chịu. Và cũng vì thấy khó chịu nên hành giả muốn thấy cảm giác này biến mất đi. Vì muốn cảm giác khó chịu biến mất nên mới có ý muốn nhắm mắt. Do có ý muốn nhắm mắt nên có sự nhắm mắt, và vì có sự nhắm mắt nên hành giả không còn thấy khó chịu hay cảm thấy thoải mái.

Ý muốn nhắm mắt thuộc tâm, sự nhắm mắt xảy ra thuộc thân, và cảm giác thoải mái thuộc tâm. Như vậy, các hiện tượng xảy ra đều có điều kiện hay liên hệ với nhau theo tương quan nhân quả. Trước khi dờ chân, hành giả thấy có ý muốn dờ chân, và cũng vì có ý muốn dờ chân nên mới có sự dờ chân. Trong khi chân dờ lên, hành giả kinh nghiệm có sức đẩy lên và sự nhẹ nhàng. Sự đẩy lên cũng là đặc tính riêng biệt của yếu tố gió. Khi đặt chân xuống, hành giả thấy được sự cứng, mềm. Trong các động tác dờ, bước, đạp có hàng loạt ý muốn và chuyển động của chân sanh khởi và hoại diệt theo từng cặp đôi một theo tương quan nhân quả.

Đặc Tính Chung

Để kinh nghiệm ba đặc tính chung vô thường, khổ, và vô ngã của các hiện tượng danh sắc, hành giả nên ghi nhận đề mục kịp thời ngay khi nó vừa sinh khởi. Hành giả phải hướng tâm đến đề mục (Tâm), nỗ lực đưa tâm đến đề mục (Tấn) và giữ hay chà sát tâm trên

đề mục (Tứ). Khi sự ghi nhận liên tục, chánh niệm trở nên vững vàng và sát na định càng mạnh mẽ. Nhờ vậy, hành giả kinh nghiệm bản chất thực sự của đề mục.

Trong khi ăn, hành giả cảm giác hương vị của thức ăn như ngọt, chua...và một lúc sau, hương vị này không còn nữa. Hành giả thấy hương vị sinh khởi rồi hoại diệt, và tâm ghi nhận cũng sinh rồi diệt. Như vậy, không những hương vị mà tâm ghi nhận hương vị cũng vô thường (*anicca*). Qua đó, hành giả hiểu rằng sinh diệt là đặc tính chung của các hiện tượng tâm và vật lý. Do vậy, vận dụng hữu hiệu hai chi thiền Tâm và Tứ khi ghi nhận đề mục, hành giả sẽ biết được đặc tính riêng và đặc tính chung (*sāmaññalakkhana*) của các hiện tượng.

Mọi hiện tượng đều có sinh, có diệt, không tồn tại lâu nên là vô thường (*anicca*). Cái gì vô thường thì không toại nguyện hay khổ (*dukkha*). Hiểu được đặc tính vô thường và bất toại nguyện của các hiện tượng danh sắc nên hành giả không còn khởi tâm bám níu, tham muốn nữa. Và các hiện tượng danh sắc sanh khởi và hoại diệt theo cách thế riêng của chúng mà không nằm dưới sự kiểm soát của bất cứ ai cả nên là vô ngã (*anatta*). Thấy được bản chất vô ngã nơi đề mục, hành giả hiểu rằng không có một Thượng Đế hay linh hồn nào kiểm soát chúng sinh và nhờ đó loại bỏ được tà kiến về Thượng đế hay đấng tạo hoá.

Tóm lại, ba đặc tính chung của tất cả các hiện tượng danh sắc hay các pháp hữu vi do điều kiện tạo thành là vô thường, bất toại nguyện hay khổ, và vô ngã. Ba đặc tính chung này không phải là danh sắc nhưng là đặc tính nội tại phổ quát của các hiện tượng danh sắc. Lấy một ví dụ về ba lỗ hồng trên chiếc áo (cổ áo và hai ống tay áo) để làm sáng tỏ điều này.

Câu hỏi là “Ba lỗ hồng ấy ở đâu?”

Trả lời: “Chúng nằm trong chiếc áo chứ không nằm ở trên trời.”

Hỏi: “Có phải ba lỗ hồng ấy và chiếc áo là hai sự vật giống nhau?”

Trả lời: “Không, ba lỗ hồng và chiếc áo là hai sự vật khác nhau. Nhưng ba lỗ hồng nằm trong chiếc áo.”

Danh và sắc thuộc chân đế có đặc tính chung là vô thường, khổ và vô ngã. Sự hiểu biết ba đặc tính chung này là tuệ giác (*nāna*), kết quả của thiền tập theo pháp hành Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*).

Chuẩn Bị Cho Sự Thực Tập

Trước hết là chọn chỗ thích hợp cho việc hành thiền. Đức Phật dạy có ba nơi chốn thích hợp cho việc hành thiền là rừng, cội cây (hoặc gần cội cây) và nơi thanh vắng xa cách tiếng động ồn ào. Tuy nhiên, theo kinh điển, nơi chốn thích nghi có thể khác nhau tùy theo bản tính riêng của từng người. Thiền viện này có cây cối giống như rừng, khá yên tĩnh, ít xe cộ và người qua lại nên rất thích hợp cho việc hành thiền.

Kế đến là tư thế ngồi thiền. Đức Phật dạy ngồi xếp bằng và giữ lưng thẳng khi tọa thiền (*pallaṅkam ābhuzitvā ujum kāyam paṇidhāya*). Hành giả hãy ngồi giống tượng Phật với lưng giữ thẳng chín mươi độ so với mặt đất. Giữ thẳng một cách thoải mái chứ không quá cứng nhắc. Có thể đặt chân này trước chân kia chứ không nhất thiết phải ngồi kiết già hay bán già. Trong khi ngồi thiền, hành giả hướng và đưa tâm đến đề mục (*parimukham satim upaṭṭhapetvā*) để ghi nhận và theo dõi hay quan sát đề mục một cách chính xác. Ví như khi tiếp đón khách phải biết giờ giấc và nơi chốn khách

sắp đến, để nắm bắt đề mục, hành giả cần đưa tâm đến nơi mà đề mục sinh khởi và sẵn sàng chào đón đề mục. Đề mục có thể là cửa mũi, nơi mà hơi thở chạm vào. Nếu là người có mũi nhỏ, có thể chú tâm vào nhân trung tức là vị trí giữa miệng và cửa mũi. Hay chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng. Chuyển động phồng xẹp của bụng là đề mục chính mà Sư chọn cho thiền sinh khi bắt đầu ngồi thiền trong khóa thiền.

Khi đi kinh hành, hành giả hãy chú tâm vào bước chân tức chuyển động của bàn chân trong lúc dờ, bước, đập. Hành giả sẽ cảm nhận sự đẩy, đưa, nặng, nhẹ, cứng, mềm... trong khi di chuyển. Đức Phật dạy hãy chú tâm vào nơi đối tượng phát sinh; cho nên, đừng chú tâm vào không khí vì sẽ không kinh nghiệm được gì cả.

Tác Phong Và Thái Độ Thực Tập Các Yếu Tố Cần Thiết Cho Sự Thực Tập Thành công

Năm yếu tố mà nếu hội đủ sẽ đem lại sự thành đạt mục đích giác ngộ khi hành thiền. Đó là lòng tự tin và niềm tin nơi pháp hành, sức khỏe tốt, chân thật, tinh tấn, và sự phát triển được tuệ giác sinh diệt.

Hành giả phải có lòng tự tin và niềm tin nơi pháp hành Minh Sát Niệm Xứ. Qua kinh nghiệm thiền tập, hành giả hiểu mình đang thực hành đúng phương pháp và nhận ra giá trị của pháp hành thiền này. Do vậy, biết và tin vào pháp hành không phải là loại đức tin mù quáng.

Kể đến là có sức khỏe tốt để tu tập. Thời nay, không ai có được sức khỏe hoàn hảo; cho nên, nếu có sự tiêu hóa dễ dàng thì kể như có sức khỏe tốt.

Thứ ba là phải chân thật khi trình pháp với thiền

sư. Hành giả chỉ trình bày kinh nghiệm thực tập của mình dù tốt hay xấu mà không che đậy hay dấu diếm gì cả. Đừng đề cập đến kiến thức kinh điển hay sách vở, sự tưởng tượng hay suy nghĩ của mình, hoặc kinh nghiệm của người khác mà mình biết được. Cũng đừng nói đến những gì mình chưa làm được hay không làm được. Chỉ khi hành giả trình pháp một cách thành thật, thiện sư mới có thể giúp hành giả vượt qua những trở ngại trong khi hành thiền.

Tiếp theo là phải luôn luôn tinh tấn thiền tập nhất là phải ghi nhận ngay các hiện tượng danh sắc ngay khi chúng vừa mới sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan. Hành giả phải nỗ lực hướng tâm, đưa tâm đến ghi nhận đề mục một cách liên tục, chính xác và khắn khít. Nhờ vậy, chánh niệm được thiết lập vững vàng và định tâm được phát triển mạnh mẽ. Hành giả phải hạ quyết tâm hành thiền bất kể thân mạng cho đến khi thành đạt mục đích cuối cùng.

Ngoài ra, hành giả còn phải phát triển được tuệ sinh diệt. Thấy được pháp sinh diệt là nắm được hương vị pháp bảo. Một khi kinh nghiệm được pháp bảo, hành giả sẽ dốc lòng thiền tập và tiếp tục cho đến khi thành đạt mục tiêu cuối cùng. Đến giai đoạn này, thiện sư không còn phải khuyến khích hành giả nữa.

Hội đủ những yếu tố này, nếu hành giả tiếp tục nỗ lực hành thiền thì sẽ thành đạt mục đích tu tập ngay trong kiếp sống này.

Hãy Làm Chậm Lại

Để cho việc thiền tập có kết quả, cần phải có tác phong và thái độ thực tập thích nghi. Trước hết, là lắng nghe sự chỉ dẫn hành thiền của thiện sư một cách

kính cẩn. Kế đến là nghiêm chỉnh tu tập đúng theo sự chỉ dẫn.

Dù hành giả có thể có kiến thức rộng rãi về giáo pháp nhưng trong khóa thiền hãy làm theo sự hướng dẫn của thiền sư vốn là người đáng để cho ta đặt hết niềm tin vào. Thiền tập không có nghĩa là phô bày khả năng hiểu biết của mình nhưng mà thể hiện lòng tín thành đối với pháp hành Minh Sát Niệm Xứ của Đức Phật và hết lòng tin tưởng vào những lời chỉ dẫn của thiền sư bằng thái độ tu tập thành khẩn, không xao lãng.

Dựa trên những lời dạy của Đức Phật, thiền sư thường khuyên trong khi thiền tập nên hành động thật chậm chạp như một người khờ khạo, yếu ớt, bệnh hoạn, mù lòa và câm điếc.

Dù có là người thông minh nhưng hãy làm như người khờ khạo, không theo sự suy nghĩ của mình mà chỉ lắng nghe một cách cẩn trọng trong giờ giảng pháp cũng như trình pháp rồi hết lòng làm theo lời dạy bảo của thiền sư. Hành giả cố gắng hiểu rõ sự chỉ dẫn và ghi nhớ trong tâm để áp dụng vào việc thực hành.

Nơi thân hành giả các hiện tượng danh sắc không ngừng sinh khởi. Muốn theo dõi kịp, phải làm các động tác về thân một cách chậm rãi mới có thể ghi nhận kịp thời. Nếu không, sự ghi nhận chỉ là hời hợt, giả tạo. Do đó, dù là người mạnh khỏe nhưng hãy như người bệnh yếu ớt, làm chậm chạp các cử động đứng lên, ngồi xuống, co tay, duỗi tay v...v...

Trong kinh điển có đưa ra thí dụ đẩy xe chở đầy nước trên đường gồ ghề. Xe phải được đẩy chậm chậm vì nếu đẩy nhanh sẽ làm đổ hết nước. Cùng thế ấy, phải cẩn thận làm mọi chuyện một cách chậm rãi sao cho tâm kịp thời ghi nhận đề mục vừa mới sinh khởi.

Đó là tại sao Sư nhắc nhở nhiều lần về việc phải nhìn xuống và làm chậm lại như một người bệnh trong lúc kinh hành.

Hãy thực hành theo tinh thần kệ ngôn "*bhūtam bhūtato passati*" có nghĩa là phải kinh nghiệm được bản chất thật sự của đề mục. Muốn như vậy, cần phải ghi nhận ngay lúc đề mục sinh khởi. Hành giả có thể niệm thầm "đứng, đứng" ngay khi hành giả đang đứng, "xoay, xoay" khi đang xoay. Có vậy mới thấy được là vì có ý muốn nên chuyển động đứng hay xoay xảy ra tức là tương quan nhân quả giữa ý muốn và chuyển động của bàn chân trong khi đi kinh hành.

Sư thấy có hành giả trong khi kinh hành nhìn lên rồi nhìn ngang, nhìn dọc suốt khúc đường kinh hành. Hành giả sẽ thất niệm nếu nhìn như vậy. Sư nhắc nhở là khi kinh hành, dù có mắt tốt hãy như là mù vì người mù không nhìn đó đây. Khi đi, chỉ nên nhìn xuống phía trước khoảng chừng sáu bộ hay hai mét nhưng đừng cúi đầu, chỉ cần giữ đầu thẳng và mắt nhìn xuống phía trước mà thôi.

Tóm lại, trong lúc thiền tập, hành giả hành động như là một người bệnh, đứng lên ngồi xuống một cách chậm chạp chứ không đột ngột mau lẹ như người bình thường. Đối với co, duỗi hay các động tác khác, hãy làm chậm lại sao cho có sự chú tâm theo dõi kịp thời diễn biến của các động tác. Hành giả đừng nghĩ nếu làm chậm và giữ chánh niệm liên tục trong các cử động sẽ không đủ thì giờ cho việc ngồi thiền. Cũng như đừng nghĩ làm chậm lại không đem lợi ích chi hết. Các hiện tượng xảy ra nơi thân rất vi tế và sâu sắc. Do đó, làm chậm lại để có thể kịp thời ghi nhận, theo dõi đề mục một cách khít khao, nhanh chóng, và chính xác. Vì thế, trong khi thiền tập, hãy làm như một người bệnh nhưng cần phải ghi nhận

một cách tích cực, không chậm trễ.

Hành giả cũng phải làm như người điếc, đừng để tâm đến âm thanh hay tiếng động. Trong suốt khóa thiền, hành giả được khuyến khích nhanh chóng đưa tâm đến đề mục nhưng chậm rãi trong khi đi, đứng, cử động. Tuy nhiên, trong đời sống thường nhật cần phải uyển chuyển làm nhanh, vừa hay chậm tùy trường hợp. Ví dụ như ta không thể chậm rãi khi băng qua đường vì có thể bị tai nạn.

Thực hành đúng như đã được hướng dẫn, hành giả có thể phát triển Niệm, Định và Huệ chỉ trong vòng vài ngày.

Không Nên Hoài Nghi

Hành giả nên chăm chú lắng nghe thiền sư chỉ dẫn để hiểu tận tường phương pháp thiền tập. Khi đã nắm vững cách thức tu tập, hãy cẩn thận hành theo mà không nên phân vân, hoài nghi.

Khi làm bất cứ chuyện gì, cần biết lợi ích của việc mình làm. Có như vậy mới thấy hứng khởi và quyết tâm theo đuổi cho đến khi hoàn tất công việc như dự định. Tương tự như thế, khi biết được lợi ích của thiền tập như được nêu trên, hành giả sẽ phấn chấn và hết lòng tu tập. Ngược lại, sẽ không muốn hành thiền, hoặc nếu có, ý muốn tu tập cũng rất yếu ớt.

Điều quan trọng là cần có niềm tin nơi pháp hành. Khi được hướng dẫn cách hành thiền, nên lắng nghe một cách cẩn trọng rồi sau đó nỗ lực thực hành đúng theo chỉ dẫn bằng cách ghi nhận đề mục kịp thời, chính xác và hiệu quả. Bằng không, hành giả sẽ phân vân và hoài nghi. Nếu chỉ chấp nhận pháp hành sau khi đã bỏ công suy tư, tìm tòi, phân tích thì chỉ phí thời giờ và trong trường hợp này thiền sư không thể giúp hành

giả được gì cả.

Vào thời Đức Phật có một vị Bà La Môn luôn hoài nghi, không tin tưởng vào bất kỳ môn phái nào. Đức Phật nói rằng Ngài không thể giúp được loại người hoài nghi và hay phê phán như vậy. Vì lẽ đó, đừng đánh giá hay phê phán pháp thiền Minh Sát Niệm Xứ. Nhiệm vụ duy nhất của hành giả là ghi nhận đề mục ngay lúc vừa sinh khởi bằng tất cả sự hướng tâm và tinh tấn. Không ghi nhận kịp thời, hành giả sẽ bị si mê. Khi si mê chồng chất dày đặc trong tâm, hành giả sẽ bị rối rắm và không thể đạt được tiến bộ trong khi hành thiền.

Niệm Vào Đề Mục Nổi Bật Nhất

Có người nói họ tu theo pháp niệm tâm (*cittānupassanā*) nhưng lại không biết tâm nằm ở đâu vì tâm là đề mục không phải dễ thấy. Khi thiền tập, chúng ta nên so sánh, đối chiếu những điều đã được hướng dẫn với lời dạy của Đức Phật. Trong kinh Đại Niệm Xứ, có bốn nơi để ghi nhận là thân (*kāya*) hay sắc là đề mục nổi bật nhất, thọ (*vedanā*) gồm lạc thọ, khổ thọ và thọ trung tính, tâm (*citta*), và pháp (*dhamma*) là những đối tượng của tâm bao gồm cả danh và sắc. Theo sách Thanh Tịnh Đạo, hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là chú tâm vào đối tượng nào nổi bật nhất (*yathāpākataṃ vipassanābhiniveso*) ngay trong khoảnh khắc hiện tại.

Giữa danh và sắc thì sắc biểu hiện rõ ràng, nổi bật và dễ thấy nhất. Có thể vì vậy mà trong bốn phép quán, quán thân (*kāyānupassanā*) được đề cập đến đầu tiên. Vì lẽ đó, hành giả được dạy quan sát đề mục thuộc sắc hay vật chất tức là quán thân khi mới bắt đầu. Sắc pháp bao gồm tứ đại (*mahābhūta*) và những tính chất vật chất phụ tùy thuộc vào tứ đại (*upādārūpa*). Tứ đại

nổi bật hơn và trong tứ đại thì phong đại (*vāyodhātu*) hay yếu tố gió nổi bật nhất biểu hiện qua sự căng, dẫn, chuyển động. Do đó, hành giả khi bắt đầu hành thiền được dạy chọn đề mục nổi bật nhất thuộc yếu tố gió như chuyển động phồng xẹp của bụng khi ngồi thiền và dờ, bước, đập trong khi kinh hành.

Sư lấy thí dụ là trong việc dạy học cho trẻ em, chúng ta chỉ dạy những gì rõ ràng, đơn giản để các em dễ nhớ và dễ lãnh hội. Nhờ vậy các em ít bị khó khăn và có thể làm theo. Cùng thế ấy, đối với hành giả sơ cơ chỉ nên dạy ghi nhận những gì xuất hiện nổi bật và dễ thấy nhất. Ghi nhận những gì không hiển nhiên, khó nhận biết chỉ gây phân vân và những phân vân nhầm lẫn sẽ theo hành giả suốt đời.

Trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy quán sát hơi thở ra vô (*ānāpānassati*). Tuy nhiên, theo phương pháp của Cổ Hòa Thượng Mahasi, hành giả hướng tâm quan sát chuyển động phồng xẹp của bụng thay vì quan sát hơi thở. Do đó, có người hỏi rằng Đức Phật có dạy quan sát phồng xẹp nơi bụng không. Câu trả lời là tuy không được Đức Phật trực tiếp đề cập nhưng phù hợp với những gì Đức Phật dạy. Đức Phật dạy trong phép quán thân lấy sắc uẩn (*rūpakkhandha*) tức vật chất hay thân làm đề mục. Sự phồng xẹp ở bụng thuộc về sắc uẩn (*rūpakkhandha*), sắc căn (*phoṭṭhabbāyatana*) hay tứ đại (*upādārūpa*). Phồng xẹp không được trực tiếp ghi lại trong kinh điển nhưng phồng xẹp có liên hệ đến hơi thở. Khi thở vô bụng phồng, thở ra bụng xẹp.

Phong đại hay yếu tố gió gồm có sáu loại là gió hướng thượng (*uddhaṅgama*), gió hướng hạ (*adhogama*), gió nội tạng (*kucchisaya*), gió nội trường (*koṭṭhāsaya*), gió nội mạch luân chuyển trong toàn thân giúp tứ chi cử động (*aṅgama gānusāri*), và hơi thở ra vào

(*assāsapassāsa, ānāpāna*).⁹ Một trong sáu loại gió này là hơi thở ra vào tạo nên phòng xệp. Do vậy, yếu tố gió trong chuyển động phòng xệp thuộc sắc uẩn và chuyển động phòng xệp có thể dùng làm đề mục hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Phòng xệp có đặc tính căng, dẫn và chuyển động. Hành giả hãy theo dõi phòng xệp một cách khít khao. Tuy nhiên, trong lúc theo dõi phòng xệp, nên thở một cách tự nhiên, đừng cố gắng thở dài hay thở mạnh.

Kinh Đại Niệm Xứ dạy hành giả ghi nhận đề mục một cách trọn vẹn (*sabbakāya patisamvedī*). Hành giả cần hướng tâm đến đề mục (Tâm, *vitakka*) và tinh tấn (*vīriya*) đưa tâm đến và chà sát lên đề mục (Tứ, *vicāra*). Hành giả cố gắng làm sao cho tâm ghi nhận liên tục bám sát chuyển động phòng xệp của bụng.

Để sự quán sát được trọn vẹn, phải nỗ lực ghi nhận đề mục từ lúc đầu cho đến lúc cuối của chuyển động phòng, cũng như ghi nhận từ lúc đầu cho đến lúc cuối của chuyển động xệp. Quán sát từ đầu đến cuối (*sabbakāya patisavedī*) không có nghĩa là quán sát đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối như được một số người giảng dạy. Đầu, giữa, cuối chỉ là khái niệm hay tục đế. Điều cần phải làm là chú tâm quán sát suốt chuyển động phòng xệp của bụng để kinh nghiệm được đặc tính riêng là sự căng, cứng rồi đặc tính chung là vô thường, khổ, và vô ngã trong chuyển động phòng xệp của bụng. Nhờ quán sát trọn vẹn chuyển động phòng, xệp từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết

⁹ *Gió hướng thượng (uddhagama) di chuyển ngược lên gây ợ hơi, ho, nhày mũi. Gió hướng hạ (adhogama) di chuyển ngược xuống khiến ruột bị lay động. Gió nội tạng (kucchissaya) di chuyển trong ngực và bụng (ngoại trừ ruột non và ruột già). Gió nội trường (kotthāsaya) di chuyển trong ruột non và ruột già đẩy các chất cặn bã xuống hậu môn và tống ra ngoài. Gió nội mạch (angamangānusāri) luân chuyển trong toàn thân giúp tứ chi cử động. Gió di chuyển khi hít thở (assāsapassāsa) là hơi thở ra vào ānāpāna. (Āpovārādivaṇṇanā, Mūlapariyāyasuttavaṇṇanā, Mūlapariyāyavaggo, Mūlapannāsa ṭikā, Majjhima Nikāya ṭikā)*

thức mà ta có thể hiểu rõ ràng về thân hay sắc uẩn. Hành giả sơ cơ khó mà có được ngay kinh nghiệm như vậy nếu chọn phép quán tâm.

Phải ghi nhận ngay tức khắc các hiện tượng danh sắc hay ngũ uẩn đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại. Đó là lý do tại sao Thiền Minh Sát Niệm Xứ được diễn tả cô đọng bằng câu Pāli ngắn gọn trong sách *Itivutthaka*: “*Bhūta bhūtato passati*” với ý nghĩa là các hiện tượng danh sắc sanh khởi ra sao thì quán sát đúng như vậy hay các hiện tượng như thế nào thì thấy biết chúng như thế ấy.

Nơi chúng sinh, các hiện tượng danh sắc liên tục sanh khởi và hoại diệt không ngừng nên cần chú tâm theo dõi và ghi nhận cặn kẽ, tận tường và liên tục các hiện tượng tâm-vật-lý đang sanh khởi. Nhờ kiên trì quán sát như vậy, hành giả sẽ tự mình kinh nghiệm được đặc tính riêng rồi đặc tính chung của chúng (*bhūtato yathāsabhāvato sallakkhento sāmāññalakkhaṇā*).

Đó là cốt tủy của pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ theo kinh điển. Tuy nhiên, đối với thiền sinh sơ cơ hay mới hành thiền, sự ghi nhận tức thời các hiện tượng danh sắc hay tâm-vật-lý đang xảy ra qua sáu cửa giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý rất khó thực hiện vì chưa đủ nội lực. Do đó, trong các khoá thiền, hành giả được chỉ dẫn ngồi thiền bắt đầu bằng sự quán sát chuyển động phồng xẹp của bụng vì tương đối đơn giản dễ ghi nhận. Đề mục này liên hệ đến phong đại hay yếu tố gió thuộc sắc uẩn nên hoàn toàn phù hợp với phép “quán thân trên thân” (*kāyānupassanā*) của pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) được ghi lại trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhana*).

Hành giả thở một cách tự nhiên, chỉ cần bình thản

chú tâm ghi nhận một cách chính xác và song hành với chuyển động mà thôi chứ không cần phải cố gắng thở mạnh để thấy rõ sự phồng xẹp của bụng. Đặc điểm của pháp hành Minh Sát Niệm Xứ là vun bồi chánh niệm qua sự hướng tâm và cố gắng ghi nhận để thấy rõ đặc tính đề mục chứ không phải cố ý can thiệp vào diễn trình bằng cách thở mạnh để thấy đề mục được dễ dàng. Hành giả nào không đề ý đến điểm này không những sẽ bị mệt mỏi một cách nhanh chóng mà còn không đạt được tiến bộ nào cả trong sự thực tập. Tệ hại hơn nữa là sẽ mất tự tin vì hành thiền mà không đạt được kết quả rồi nghĩ rằng pháp hành thiền lấy chuyển động phồng xẹp làm đề mục chính không hiệu nghiệm. Đây là điểm bắt đầu rất quan trọng trong sự thực tập cần để ý trước tiên khi hành thiền.

Để ghi nhận được kịp thời chuyển động phồng xẹp của bụng, trước hết cần phải hướng tâm và cố gắng đưa tâm đến đề mục. Một khi tâm hoàn toàn hướng đến đề mục hành giả không thể có tà tư duy tức là những suy nghĩ sai lầm như dục tầm, sân tầm, hại tầm không thể sanh khởi nơi tâm. Tinh tấn hướng và đưa tâm đến đề mục là nỗ lực loại trừ sự lười biếng trong khi hành thiền. Chi thiền Tâm (*vitakka*) có ảnh hưởng quyết định cho sự ghi nhận đề mục. Sau khi tâm đến được đề mục, hành giả nỗ lực giữ tâm trực diện với đề mục. Tâm ghi nhận trực diện và chà sát đề mục hình thành chi thiền Tứ (*vicāra*). Lúc mới bắt đầu quán sát đề mục, hành giả chưa phải thực sự hành thiền Minh Sát, chỉ đến khi thành tựu được hai chi thiền Tâm và Tứ thì mới xem là thực sự hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Nhờ hai chi thiền này, tâm ghi nhận gắn chặt nơi đề mục, không còn phóng chạy đây đó và liên tục ghi nhận đề mục để phát triển chánh niệm. Và khi tâm gom tụ trên đề mục, hành giả có sát na định hay sự

định tâm trong khoảnh khắc.

Trong khi hành thiền, nếu có tiếng động hay bất cứ trạng thái tâm ô nhiễm hay bất thiện nào sanh lên một cách nổi bật, chẳng hạn như suy nghĩ, tưởng tượng, sân hận, tham ái..., phải chánh niệm ghi nhận ngay lập tức những hiện tượng này khi chúng vừa sanh khởi. Nhờ liên tục ghi nhận như vậy, hành giả thiết lập chánh niệm vững vàng và phát triển sự định tâm mạnh mẽ trên đề mục. Nhờ định tâm, phiền não tham, sân, si trong tư tưởng tạm thời được chế ngự. Do đó, nhóm định của con đường Giới, Định, Huệ hay Bát Chánh Đạo gồm Chánh Tinh Tấn (*sammā vāyama*), Chánh Niệm (*sammā sati*) và Chánh Định (*sammā samādhi*) có khả năng ngăn ngừa loại phiền não tư tưởng.

Khi ngồi thiền, hành giả theo dõi chuyển động phòng xếp, còn khi đi kinh hành thì theo dõi chuyển động của bước chân. Trước khi bắt đầu kinh hành, hãy ghi nhận ý muốn đi của mình rồi chánh niệm ghi nhận thân thể chuyển từ vị thế ngồi lên vị thế đứng. Nên chọn một khoảng đường ngắn để đi tới đi lui trong khi kinh hành, không nên đi lung tung đó đây vì như vậy dễ phóng tâm. Trong khi đi, nhìn xuống phía trước khoảng hai mét để tâm dễ tập trung theo dõi bước đi và không nên nhắm mắt để tránh bị té vì mất thăng bằng.

Nên chia giờ kinh hành thành ba giai đoạn tương đối ngang nhau. Hai mươi phút đầu, hành giả theo dõi và ghi nhận chuyển động đơn giản nhất của bước chân là phải bước rồi trái bước hay ngược lại. Hai mươi phút giữa, theo dõi và ghi nhận đỡ và đạp của mỗi bước chân. Hai mươi phút cuối là đỡ, bước, đạp. Trong khi đi, nên đi thật chậm để sự chú tâm theo dõi bước chân được chính xác và sự ghi nhận được song hành với chuyển động nơi bước chân. Đến cuối đoạn đường

kinh hành, trước khi đứng ghi nhận ý muốn đứng rồi đứng lại khoảng 10 giây trước khi xoay trở lại. Trong khi đứng, ghi nhận toàn thân đang đứng hay chuyển động phòng xẹp của bụng. Trước khi xoay, ghi nhận ý muốn xoay rồi mới xoay. Trong khi xoay, theo dõi chuyển động của bàn chân đang xoay. Xoay xong, nên đứng khoảng 10 giây trước khi đi trở lại. Trong khi đứng, hành giả theo dõi toàn thân hay chuyển động phòng xẹp của bụng như vừa đề cập ở trên. Trước khi đi trở lại, hành giả ghi nhận ý muốn đi rồi mới đi. Trong khi đi, tiếp tục ghi nhận chuyển động của bàn chân tùy theo giai đoạn của giờ kinh hành được chọn như phải bước, trái bước hay dờ, đạp hay dờ, bước, đạp như vừa được đề cập ở trên. Khi chuyển từ chân phải qua chân trái hay ngược lại, hành giả chú tâm ghi nhận thân hình đang chuyển.

Trong lúc theo dõi bước chân, nếu thấy, nghe hay cảm thấy ngứa ngáy nơi thân cũng đừng để tâm mà hãy tiếp tục chú tâm theo dõi chuyển động của bàn chân. Tuy nhiên, khi suy nghĩ hay ngứa ngáy trở nên quá đổi, hãy đứng lại và ghi nhận ngay sự suy nghĩ hay cảm giác ngứa ngáy ấy. Sau đó trở lại tiếp tục ghi nhận bước chân. Nếu ghi nhận dờ, bước, đạp và cảm giác ngứa ngáy cùng lúc thì sự ghi nhận rất hời hợt. Trong lúc đang kinh hành chỉ nên ghi nhận bước chân. Nếu muốn ghi nhận cảm giác ngứa ngáy hay suy nghĩ, phải đứng lại rồi mới chú tâm ghi nhận để mục phụ nổi bật này.

Đối với các hoạt động thường nhật khác trong khóa thiền, hành giả cũng phải chánh niệm ghi nhận. Khi thức dậy vào buổi sáng, hành giả chánh niệm ghi nhận ngay giây phút thức dậy đầu tiên ấy rồi sau đó ghi nhận ý muốn ngồi dậy và chuyển động ngồi lên của cơ thể. Động tác xỏ giày dép cũng phải được ghi nhận.

Khi đi rửa mặt, bước đi cũng phải được ghi nhận như phải bước, trái bước. Các động tác súc miệng, đánh răng, rửa mặt... cũng phải được làm trong chánh niệm. Tới bữa ăn, khi xếp hàng, khi lấy thức ăn, rồi khi ngồi xuống đưa thức ăn vào miệng, nhai, nuốt... cũng phải chánh niệm ghi nhận hết mọi động tác. Nói chung, không có một động tác, việc làm nào kể cả ý muốn làm mà không được chánh niệm theo dõi hết trong suốt khóa thiền ngoại trừ lúc ngủ. Ngay trước khi ngủ, trong khi đang nằm, hành giả cũng phải theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng cho đến khi rơi vào giấc ngủ.

Ngoài ra, để cho dễ theo dõi, hành giả còn được chỉ dẫn niệm thầm song song với sự diễn biến của đề mục. Khi ngồi thiền, bụng phồng niệm "phồng, phồng", bụng xẹp niệm "xẹp, xẹp". Khi có cảm giác cứng trong thân niệm "cứng, cứng", mềm niệm "mềm, mềm", dính niệm "dính, dính", ướt niệm "ướt, ướt", nặng niệm "nặng, nặng", nhẹ niệm "nhẹ, nhẹ", nóng niệm "nóng, nóng", lạnh niệm "lạnh, lạnh, chuyển động niệm "chuyển động, chuyển động". Khi đi kinh hành, niệm ý muốn đi "muốn, muốn", rồi "phải bước, trái bước" hay "dở, đạp" hay "dở, bước, đạp" hay "chuyển, chuyển". Điều này có nghĩa là thấy sao niệm vậy (*bhūta bhūtato passati*) và niệm một cách chính xác và song hành với sự diễn biến của đề mục, không trước không sau.

Niệm thầm là gọi tên cho sự ghi nhận mặc dầu tên gọi chỉ là khái niệm. Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu rất khó theo dõi khấn khít đề mục nên sự niệm thầm như vậy giúp hành giả chú tâm vào đề mục dễ dàng hơn. Nhờ đó, sát na định (*khaṇika samādhī*) hay sự định tâm trong khoảnh khắc sớm được hình thành. Và theo thời gian, sát na định sẽ phát triển để càng lúc càng liên

tục tạo thành sự định tâm trên đề mục. Khi có sự định tâm mạnh mẽ, tâm hành giả bắt đầu cảm thấy thanh tịnh. Tâm tịnh là kết quả của tâm không bị phiền não chi phối.

Ngũ uẩn hay thân tâm sinh khởi theo tương quan nhân quả. Không có nhân sẽ không có quả. Sắc hay thân sinh ra từ bốn yếu tố: nghiệp trong quá khứ (*kamma*), tâm (*citta*), thời tiết (*utu*) và thực phẩm (*āhāra*). Cơ thể gồm tứ chi, tay, mắt, mũi... là sắc hình thành từ bốn nhân này. Hành giả còn nhận thấy chuyển động phồng xẹp của bụng có liên hệ với hơi thở ra vào. Vì thở vào nên có phồng, thở ra nên có xẹp. Do có ý muốn thở vô, thở ra nên mới có thở vô, thở ra, và do vậy có phồng, xẹp. Nín thở chỉ được một lúc ta sẽ cảm thấy khó chịu nên có ý muốn thở trở lại. Vì thế, khi chú tâm quan sát chuyển động phồng xẹp, hành giả nhận thấy phồng xẹp sinh khởi do nhiều nguyên nhân.

Trong mỗi cá nhân, tâm và thân luôn hiện hữu hay sinh diệt liên tục như dòng nước không ngừng trôi chảy. Trong từng khoảnh khắc, dòng nước cũ qua đi và dòng nước mới chảy đến thay thế. Cùng thế ấy, luồng hiện tượng tâm-vật-lý không ngừng sanh diệt, hiện tượng mới thay thế hiện tượng cũ. Do đó, muốn phân biệt được tâm và thân, hành giả phải ghi nhận đề mục ngay lúc nó mới vừa sinh khởi.

Hiện tượng vừa mới xảy ra lập tức trôi ngay vào quá khứ. Nếu không ghi nhận kịp thời, hành giả không thấy được trọn vẹn hiện tượng mà chỉ còn hình dung và hình dung có thể sai lầm. Đối với các sự việc chưa đến cũng vậy, hành giả chỉ có thể tưởng tượng mà thôi nên cũng không thể kinh nghiệm được sự thật. Do đó, cần ghi nhận đề mục kịp thời mà không suy nghĩ,

không phân tích. Quá khứ đã qua và tương lai chưa đến, chỉ có hiện tượng đang xảy ra ngay trong hiện tại là cụ thể, rõ ràng nhất. Trong trường hợp ánh chớp của luồng sét, nếu không quán sát ngay lúc nó mới vừa sanh khởi thì sẽ không thấy vì nó qua ngay. Muốn ánh chớp như thế nào thấy như thế ấy, cần phải theo dõi và ghi nhận kịp thời ngay lúc nó vừa xuất hiện. Thấy kịp thời, ta kinh nghiệm ánh chớp sáng lòa xóa tan đi bầu trời đang tối đen, thấy được cường độ sáng, hình dáng của lần chớp trọn vẹn từ đầu đến cuối. Do đó, theo lời Đức Phật dạy, hành giả phải chánh niệm ghi nhận đề mục kịp thời ngay khi nó vừa xuất hiện để hiểu biết đề mục đúng như nó là vậy (*bhūtaṃ bhūtaṃ passati*).

Liên tục chánh niệm ghi nhận các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật trong giây phút hiện tại qua sáu cửa giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý ngay khi chúng vừa sanh khởi, hành giả phát triển được trạng thái tâm định khoảnh khắc hay sát na định (*khaṇika samāधि*). Sát na định sanh khởi liên tục sẽ giúp hành giả lần lượt phát triển tuệ giác từ thấp đến cao cùng các tầng thiền Minh Sát.

Ghi Nhận Đề Mục Cần thận

Thiền sư thường hỏi: “Hành giả có ghi nhận được phòng, xẹp ngay khi chúng vừa sinh khởi không?” “Hành giả có niệm phòng, xẹp với tất cả sự chú tâm không?” “Hành giả kinh nghiệm điều gì nơi phòng, xẹp?” Ghi nhận đề mục đúng cách, hành giả sẽ trả lời được các câu hỏi trên không mấy khó khăn. Trả lời lơ mơ hay suy diễn là hành giả đã không chú tâm quan sát đề mục một cách cẩn thận.

Ghi nhận đề mục bằng sự hướng tâm và tinh tấn, hành giả sẽ biết được bản chất thật sự của đề mục.

Không ghi nhận đề mục kịp thời và đúng cách là hành giả đánh mất cơ hội phát triển trí tuệ. Không có trí tuệ có nghĩa là vô minh (*avijjā*). Vô minh không những là không hiểu biết, mà còn là hiểu biết sai. Người bị bệnh mắt kéo mây sẽ không thấy gì hết hoặc không thấy rõ hay thấy sai. Cùng thế ấy, nếu không hành thiền Minh Sát Niệm Xứ nghiêm chỉnh, không ghi nhận đề mục đúng cách, hành giả sẽ không hiểu được các đặc tính riêng như căng, cứng... trong chuyển động phồng, xẹp. Một khi không hiểu được các đặc tính này, hành giả không thể kinh nghiệm được đặc tính chung như vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng danh sắc hay thân tâm. Kết quả là dính mắc vào đối tượng nên phiền não sanh khởi.

Khi trí tuệ sanh khởi, vô minh tự động bị loại trừ, ví như khi ánh sáng xuất hiện thì bóng tối tức khắc biến mất. Do vậy, hành giả đừng để bị thất niệm. Thất niệm năm phút, hành giả mất cơ hội phát triển trí tuệ ba trăm lần. Thất niệm một giờ, hành giả mất cơ hội phát triển trí tuệ ba ngàn sáu trăm lần. Một khi ghi nhận hay niệm đề mục đúng cách, hành giả sẽ phát triển trí tuệ và hưởng được lợi lạc của thiền tập. Nếu không, hành giả sẽ không có trí tuệ và do đó sẽ không có được lợi lạc nào từ sự hành thiền cả. Cho nên, trong khi dành thời gian và công sức tu tập cả ngày, hãy xét xem mình có chánh niệm hay thất niệm nhiều, được lợi lạc hay bị mất mát. Nếu ghi nhận đề mục một cách tỉ mỉ, cẩn thận và đúng phương pháp, hành giả sẽ hưởng được loại hạnh phúc từ khước phiền não. Chỉ khi hành giả nắm được loại hạnh phúc này, một loại hạnh phúc phi thể tục, hành giả mới có thể buông bỏ dần hạnh phúc thể tục.

Hành giả đã để lại hạnh phúc thể tục sau lưng đến

đây thiền tập. Nhưng nếu tu tập để duôi sẽ không hưởng được loại hạnh phúc phi thể tục và như vậy, hành giả đánh mất hạnh phúc thể tục lẫn hạnh phúc phi thể tục. Vì lẽ đó, hành giả nên tu tập một cách cẩn trọng và nghiêm túc để có được lợi lạc.

Những Điều Trọng Yếu Trong Thiền Tập

Tâm, Tấn, Niệm, Định

Đức Phật là người giảng dạy pháp hành Minh Sát Niệm Xứ để chúng sanh vun bồi tâm linh và thiền sư thay mặt Đức Phật chỉ dẫn lại cho hành giả. Hành giả phải có niềm tin nơi pháp hành là con đường thanh lọc tâm để thành đạt trí tuệ giải thoát. Có niềm tin nơi Đức Phật, nơi Giáo pháp, hành giả sẽ hứng khởi tu tập và quyết tâm đoạn tận phiền não tham, sân, si. Nhờ có sự quyết tâm như vậy, hành giả can đảm chịu đựng được đau nhức, chấp nhận cuộc sống ít ăn ít ngủ, và vận dụng tinh tấn vào việc thiền tập. Và khi ghi nhận đề mục, hành giả ghi nhận bằng tất cả nỗ lực để không mất chánh niệm.

Thiền là ghi nhận đề mục một cách kỹ càng, chính xác, liên tục để làm sinh khởi những thiện pháp chưa sinh khởi, để phát triển tâm, từ nhỏ thành lớn, từ yếu thành mạnh, từ ít thành nhiều cho đến khi thuần thục, trưởng thành và hoàn toàn trong sạch. Khi hành giả nỗ lực hướng và đưa tâm đến đề mục, tâm sẽ trở nên năng động, tinh táo và sẵn sàng ghi nhận đề mục một cách kịp thời. Hành giả nên ghi nhận đề mục liên tục để chánh niệm được thiết lập vững vàng để định tâm được phát triển mạnh mẽ.

Tâm, Tấn, Niệm, Định, mỗi yếu tố có vai trò khác nhau. Tâm là sự hướng tâm đến đề mục giúp tâm khai mở, tươi mát để phát triển Tấn, Niệm và Định.

Nếu không có Tâm, tâm sẽ trở nên co rút, thụ động, giải đãi, mệt mỏi không muốn cố gắng nữa. Tấn là trạng thái tâm hay tâm sở nỗ lực đưa và giữ tâm mặt đối mặt với đề mục nên ngăn chặn không cho phiền não sanh khởi. Tuy nhiên, có vài hành giả với niềm tin mạnh mẽ nơi pháp hành Minh Sát Niệm Xứ nên quá phấn chấn. Khi có quá nhiều tinh tấn, tâm ghi nhận vượt xa đề mục khiến suy nghĩ, tưởng tượng thường xảy ra. Đôi khi quá nhiều tinh tấn làm tâm trở nên bất an, tán loạn. Trong trường hợp này, cần điều chỉnh để tinh tấn vừa đủ hầu tạo sự quân bình nơi tâm. Hành giả vận dụng tinh tấn đúng mức để tâm ghi nhận bắt kịp và bám chặt đề mục. Khi có sự bất an, phóng dật nơi tâm, hành giả hãy ghi nhận kịp thời trạng thái tâm này.

Nếu không có Tâm và Tấn, cho dù không bỏ cuộc, hành giả cũng chỉ muốn tu tập một cách thoải mái, thích thú hưởng thụ sự ngủ nghỉ. Không quyết tâm thì biếng nhác chế ngự tâm và hành giả sơ cơ thường hay bị như vậy. Do đó, cần phải ghi nhận ngay lập tức khi những trạng thái sinh khởi nơi tâm này. Chánh Niệm là sự ghi nhận diễn biến của đề mục một cách khách quan, không thiên lệch, không phê phán. Chánh Niệm có khả năng bảo vệ tâm, tạo sự an toàn cho tâm khỏi các phiền não. Hành giả phải hết mình ghi nhận đề mục một cách chặt chẽ và chính xác để Chánh Niệm được vững vàng (*satipaṭṭhāna*). Nhờ đó, trạng thái tâm định trong khoảnh khắc hay sát na định (*khaṇika samāधि*) phát triển mạnh mẽ. Định là trạng thái tâm tập trung trên đề mục nên tâm không còn bị phân tán. Khi sát na định liên tục xảy ra, tâm trở nên gom tụ, định tĩnh và là nền tảng để thành tựu loại bình an thật sự. Nếu hành thiền tích cực như vậy, tâm hành giả sẽ không có cơ hội mê lung suy nghĩ, phân tích hay phóng dật.

Kết hợp ba trạng thái tâm Tấn, Niệm, Định lại với nhau tạo nên sức mạnh chung gọi là Thiền (*bhāvanā*). Khi Thiền được phát triển, hành giả sẽ hiểu được đặc tính riêng, đặc tính điều kiện, và đặc tính chung là vô thường, khổ, và vô ngã của các đối tượng danh sắc đang sanh khởi ngay trong giây phút hiện tại.

Nhờ trí tuệ phát triển, vô minh hoặc si mê không thể sinh khởi vì hành giả thấy rõ sự thật. Khi tâm ghi nhận xuyên thấu đề mục, hành giả hiểu một cách đúng đắn vô thường là vô thường, khổ là khổ, và vô ngã là vô ngã. Hành giả hiểu biết bằng kinh nghiệm thực chứng chứ không phải tưởng tượng hay suy nghĩ, thấy sự thật đúng như nó là vậy nên đó là sự hiểu biết đúng đắn. Kết quả là hoài nghi, phân vân hay tà kiến không thể phát sinh. Kinh nghiệm đặc tính vô thường, khổ và vô ngã, hành giả loại bỏ tà kiến về thường còn, hạnh phúc và ngã.

Trong cuộc đời con người, tham, sân phát sinh cũng vì si mê tức hiểu biết sai lầm hay tà kiến. Về điểm này, cố Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw nói rằng tham, sân nổi lên vì không chánh niệm ghi nhận kịp thời các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại. Bằng cách dùng các vũ khí Tấn, Niệm và Định, hành giả sẽ hiểu biết bản chất thật sự của đối tượng được ghi nhận. Khoảnh khắc nào trí tuệ phát sinh, hành giả buông bỏ được phiền não tham, sân ngay trong khoảnh khắc đó và thực chứng loại tâm giải thoát. Hay biết tâm mình đang trong sạch không có phiền não là hành giả quán tâm (*cittānupassanā*).

Do đó, nhờ thiền tập, hành giả phát triển được trí tuệ và sự phát triển này không tầm thường. Đây là lợi lạc của thiền.

Chánh Niệm Vững Vàng (*Satipaṭṭhāna*)

Hành giả phải ghi nhận liên tục suốt ngày từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ để chánh niệm được thiết lập vững vàng (*satipaṭṭhāna*). Hãy cẩn thận ghi nhận tất cả mọi hiện tượng sinh khởi trong khi đi, đứng, ngồi, nằm và những hoạt động khác. Việc ghi nhận liên tục tất cả các hiện tượng sanh khởi có vẻ quá vất vả; tuy nhiên, nếu cẩn thận chánh niệm trong khi ngồi, kinh hành và trong sinh hoạt hằng ngày như được chỉ dẫn, hành giả sẽ quán sát được tất cả các hiện tượng một cách kỹ lưỡng và sâu sắc. Hãy hạ quyết tâm không để thất niệm cho dù là một cử động nhỏ nhất. Một khi thất niệm cần phải nhận biết ngay mình đã thất niệm.

Muốn chánh niệm được liên tục, hành giả cần phải nỗ lực kịp thời để hướng và đưa tâm đến ghi nhận và bám chặt vào đề mục. Khi ngồi thiền, hành giả hãy cẩn thận quán sát đề mục chính là chuyển động phòng xẹp của bụng. Chỉ khi đề mục phụ trở nên nổi bật, hành giả mới ghi nhận nó và ngay sau khi nó biến mất, trở về quán sát lại chuyển động phòng xẹp. Chẳng hạn, khi phóng tâm xảy ra một cách nổi bật, hành giả chánh niệm ghi nhận ngay sự phóng tâm và sau khi phóng tâm biến mất trở về quán sát lại chuyển động phòng xẹp của bụng.

Khi xe chạy liên tục thì bình điện mạnh nhờ được nạp điện đầy đủ. Cùng thế ấy, chánh niệm liên tục tạo nên sức mạnh bảo vệ không cho phiền não xâm nhập tâm. Luồng tâm bất thiện bị cắt đứt mở đường cho luồng tâm thiện tuôn chảy. Thường xuyên thất niệm sẽ không phát triển được sức mạnh nơi tâm cho nên không hưởng được lợi lạc từ sự tu tập. Sau nhiều ngày tu tập mà không hưởng được lợi lạc, hành giả sẽ xuống

ting thần và chán nản. Một khi tu tập không nghiêm túc, cho dù có thọ giáo với nhiều vị thiền sư danh tiếng, hành giả sẽ không bao giờ tiến bộ.

Do đó, hành giả hãy giữ chánh niệm liên tục hầu như mọi lúc ngoại trừ lúc ngủ nghỉ. Tu tập nghiêm túc, tinh cần sẽ giúp hành giả thành tựu được mục tiêu trong một thời gian ngắn. Sư kêu gọi hành giả hãy cố gắng tu tập một cách tinh cần trong những ngày còn lại của khóa thiền.

Giảng giải về Đại Niệm Xứ, Đức Phật không dùng chữ "*sati*" mà đặc biệt nhấn mạnh "*satipaṭṭhāna*". Kinh điển giải thích: "*paṭṭhatīti paṭṭhāna*" tức chánh niệm hay sự hay biết (*sati*) theo sát đề mục. Trong chữ "*paṭṭhāna*", chữ '*thāna*' có nghĩa "được thiết lập" và "*pa*" là cực nhanh (*pakkhantana*), chìm sâu (*okkantivā*), ngoại hạng (*visiṭṭha*), mạnh mẽ (*bhusa*) hay vượt trội (*atisaya*). Như vậy *satipaṭṭhāna* là chánh niệm được thiết lập một cách vững vàng.

Nếu là chánh niệm thì nó không thể hời hợt giống như nút bần nổi trôi trên mặt nước (*apilāpanalakkhaṇā*) mà phải chìm sâu vào đề mục như viên sỏi chìm sâu xuống đáy nước. Vậy "*satipaṭṭhāna*" là sự ghi nhận kịp thời hay chánh niệm chặt chẽ, một loại chánh niệm được duy trì liên tục như một dòng nước, có sức mạnh xuyên thấu và bao phủ trọn vẹn các đề mục thuộc thân, thọ, tâm và pháp.

Hành giả phải xác định đề mục để hướng tâm đến ghi nhận cũng như người ta khoanh tròn hình người muốn tìm giữa một nhóm người trong bức ảnh để dễ nhận diện. Vì các hiện tượng danh sắc sinh khởi và hoại diệt rất nhanh, hành giả phải lập tức ghi nhận đề mục sao cho tâm ghi nhận nhảy bổ vào đề mục mà không cần suy nghĩ gì cả như nhảy ào xuống nước vì không có

thời giờ đăn đo khi khẩn cấp. Nếu không, hành giả sẽ mất cơ hội ghi nhận đề mục đang sinh khởi nên không thể hiểu được bản chất thực sự của đề mục qua kinh nghiệm thực chứng của mình (*attapaccakkha*). Pháp hành Minh Sát Niệm Xứ không dành cho những ai hay suy tư.

Chánh niệm ghi nhận đề mục còn được so sánh với sự tấn công bất ngờ hay dàn trải lực lượng phòng vệ trong chiến tranh. Ngày xưa, khi đánh nhau, nếu một bên bắt được thủ lĩnh của bên kia thì kể như thắng trận. Hoặc lực lượng an ninh cần phải dàn trải ra bốn hướng để ngăn ngừa kẻ thù xâm nhập và nếu quân thù xâm nhập hãy lập tức dùng mọi biện pháp để tiêu diệt kẻ thù. Cùng thể ấy, để bảo vệ tâm, hành giả cần phải chánh niệm theo dõi đề mục vừa mới sanh khởi để phiền não không xâm nhập tâm hay ghi nhận phiền não kịp thời để loại trừ ngay tức khắc.

Ta nên yêu thương tất cả chúng sinh dẫu cho đó là loài côn trùng nhỏ bé, nhưng ta không nên thương xót và nhân nhượng phiền não. Vì danh sắc liên tục sinh khởi không ngừng trong mỗi cá nhân, nếu hành giả không dùng chánh niệm để ghi nhận hầu hiểu rõ bản chất của danh sắc, mảnh vườn tâm sẽ biến thành vùng đất phì nhiêu của đủ loại phiền não (*kilesabhūmi*) như tham ái, sân hận, ngã mạn, ác ý, ganh tỵ... Ngược lại, khi chánh niệm được duy trì liên tục thì tâm sẽ trở thành vùng đất màu mỡ của Minh Sát Tuệ (*vipassanābhūmi*), của trí tuệ (*paññābhūmi*). Tóm lại, để biến tâm thành vùng đất trí tuệ, hành giả phải nhanh chóng nắm lấy đề mục, ghi nhận kịp thời, liên tục, kỹ càng, chặt chẽ và chính xác sao cho tâm ghi nhận chìm sâu và bao phủ trọn vẹn đề mục. Nói cách khác, chánh niệm cần được thiết lập vững vàng.

Tâm Quan Trọng Của Sát Na Định

Với chánh niệm được thiết lập vững vàng, hành giả phát triển được chập định hay sát na định (*khaṇika samādhī*) tức là sự định tâm trong từng khoảnh khắc khi ghi nhận đề mục. Sát na định còn được gọi là sát na nhất tâm (*khaṇika cittaekaggatā*).

Sự định tâm có được do sát na định khởi sinh liên tục (*khanamattaṭṭhitiko samādhī*) có sức mạnh tương đương với toàn định (*appanā samādhī*) trong Thiền Vắng Lặng vì có phẩm chất giữ tâm vững chắc, định tĩnh, gom tụ và an trụ nơi đề mục. Làm thế nào sát na định có thể giữ tâm định tĩnh và gom tụ nơi đề mục? Bởi vì khi sát na định có mặt, tâm không bị áp đảo bởi các trạng thái đối lập (*patipakkhehi anabhibhūto*). Trong thiền tập, hành giả gặp các chướng ngại tâm hay triền cái (*nīvarana*) như ái dục, sân hận, buồn ngủ, chao động hối tiếc, hoài nghi. Để các chướng ngại không có cơ hội sanh khởi nơi tâm, sát na định cần được duy trì liên tục, nối tiếp nhau một cách khít khao như một dòng chảy không gián đoạn, không khoảng hở. Vì vậy, hành giả phải kịp thời ghi nhận liên tục bất kỳ đề mục nào đang sinh khởi như phòng, xẹp, ngồi, đứng, nóng, lạnh, cứng, mềm... ngay trong giây phút hiện tại.

Không có sát na định sẽ không phát triển được tuệ giác nên hành giả không thể hiểu danh sắc, nhân quả, vô thường, khổ, vô ngã... và Niết Bàn. Nếu sát na định rời rạc, ngắt quãng, yếu ớt thì không đủ sức mạnh để tuệ giác có thể phát sinh. Tuy nhiên, khi sát na định phát triển liên tục thì sức định tâm trở nên mạnh mẽ cũng tựa như từng sợi dây nhỏ riêng rẽ vốn dễ đứt nhưng khi đan chặt với nhau thành sợi dây thừng lớn sẽ rất bền chắc. Để phát triển sát na định mạnh mẽ và

liên tục, hành giả phải chánh niệm khẩn khít ghi nhận đề mục ngay lúc vừa sanh khởi một cách không gián đoạn hầu như mọi lúc trong khóa thiền ngoại trừ khi ngủ.

Hành giả có thể nghĩ rằng chánh niệm ghi nhận liên tục đề mục sinh khởi trong từng sát na là điều không thể nào thực hiện được. Sự không bao giờ bảo quý vị làm những điều không thể làm được nên điều này có thể thành đạt. Một khi sát na định trở nên mạnh mẽ, liên tục thì tuệ giác lần lượt sanh khởi theo từng giai đoạn. Đến tuệ giác cao, sát na định rất khó bị hư hoại. Ở giai đoạn này, dầu hành giả cố ý làm mất tâm định bằng những ý tưởng ái dục, sân hận ... tâm vẫn quay về tiếp tục bám lấy đề mục đang ghi nhận. Ở tuệ giác cao hơn nữa, dù hành giả có cố ý hướng tâm ra khỏi đề mục, tâm chỉ lệch sơ khởi đề mục rồi lập tức quay trở về ôm sát đề mục như cũ. Hiệu ứng này giống như sự phản hồi của thanh "bu mớ rang" khi được ném ra vôi vàng bay trở về tay người ném.¹⁰ Và khi Tuệ Minh Sát chín muồi, hành giả sẽ đạt Đạo, Quả và chứng ngộ Niết Bàn.

Phát Triển và Quân Bình Ngũ Lực (*bala*)

Để việc thực hành Thiền Minh Sát được tốt đẹp, cần phải phát triển ngũ lực hay năm sức mạnh (*bala*) một cách hữu hiệu. Ngũ lực gồm có Tín (*saddhā*), Tấn (*vīriya*), Niệm (*satī*), Định (*samādhī*) và Huệ (*paññā*). Ngoại trừ Niệm hay Chánh Niệm, các lực còn lại phải quân bình với nhau thì sự thiền tập mới có kết quả.

¹⁰ Vũ khí bumrang của thổ dân Úc khi được ném ra sẽ bay tới đích rồi quay về lại người ném.

Phát Triển Ngũ Lực (*bala*)

1. Tín (*saddhā*)

Tín là niềm tin vào Đức Phật, sự giác ngộ của Ngài, định luật nghiệp báo, và nhất là pháp hành Minh Sát Niệm Xứ.

Kệ ngôn "*satthari dhamme sa pasādāyattam*" có nghĩa là "cần thận lắng nghe lời chỉ dạy liên hệ mật thiết với đức tin và pháp hành." Đức Phật khám phá và chỉ dạy pháp hành Minh Sát Niệm Xứ và thiền sư chỉ là người thay mặt Đức Phật hướng dẫn hành thiền. Hành giả cần có niềm tin nơi pháp hành và thiền sư cũng như nên hiểu biết về những lợi lạc của pháp hành. Hành giả phải hết lòng tin tưởng đây là cách thức duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh như đã được đề cập trong Kinh Đại Niệm Xứ. Với sự vững tin như vậy, hành giả sẽ quyết tâm tu tập để giải thoát khỏi khổ đau trong kiếp sống.

Tâm trong sạch vắng bóng tham, sân, si là nhờ thiền tập đúng với phương pháp (*sadhammasavanādhina*). Vì thế, hành giả nên chăm chú lắng nghe pháp thoại để biết cách thức thiền tập cũng như mọi hướng dẫn của thiền sư trong giờ trình pháp để thực tập cho đúng. Nếu hành thiền đúng theo lời chỉ dẫn, hành giả chắc chắn có sẽ tiến bộ chỉ sau vài ngày tu tập.

Ở đây, Sư muốn giải thích tổng quát về ba sự thành tựu an toàn. Sự thành tựu đầu tiên là kinh nghiệm thực chứng hay Tuệ Minh Sát do kết quả thiền tập đem lại. Từ sự hiểu biết bằng kinh nghiệm thực chứng hay Minh Sát Tuệ của mình trong hiện tại, hành giả suy diễn về những kết quả tương tự như vậy trong quá khứ và tương lai cũng như ở nơi người khác. Đây là Minh Sát

Suy Diễn và là sự thành tựu thứ hai. Sự hiểu biết qua suy diễn phải bắt nguồn từ trí tuệ trực giác hay Minh Sát Tuệ; nếu không, đó chỉ là sự suy luận suông vô căn cứ. Thành tựu sau cùng là Chánh Tín tức là tin vào những gì đáng tin nhưng vượt ngoài khả năng tri kiến của mình. Những gì đáng tin hành giả nên chấp nhận; nếu không, hành giả chỉ phí thì giờ trong khi thiền tập cũng như sẽ phát sinh suy nghĩ, hoài nghi trong khóa thiền.

Nếu không theo đúng sự chỉ dẫn của thiền sư, chắc chắn sự thiền tập sẽ không có kết quả. Do đó, hành giả sẽ không phân biệt được danh sắc nên có khuynh hướng suy nghĩ và sự suy nghĩ càng lúc càng gia tăng. Nếu suy nghĩ mông lung và vô nghĩa, hành giả sẽ phí thì giờ trong khi thiền tập. Suy nghĩ những gì vượt ngoài khả năng hiểu biết có thể đưa đến mệt mỏi hay quần trí. Khi suy nghĩ miên man, hành giả có thể sẽ đánh mất thiền lực, khơi dậy ngã mạn, và đưa đến tà pháp. Đây là điều rất đáng sợ. Muốn phát triển được trí tuệ qua thiền tập, nên tránh suy nghĩ như thế trong khi quan sát đề mục.

Hành giả nên hiểu là thực hành Thiền Minh Sát nhằm phát triển tuệ giác hay Minh Sát Tuệ. Nhờ thế, hành giả hiểu đúng đắn bản chất đích thực của các hiện tượng danh sắc sanh khởi qua sáu cửa giác quan. Đặc tính của các hiện tượng ra sao, hành giả hiểu đúng như vậy. Thiền Minh Sát giúp hành giả hiểu biết rõ ràng về danh sắc, nhân quả, vô thường, khổ và vô ngã... Một khi có sự hiểu biết qua kinh nghiệm thực chứng, hành giả sẽ hiểu rõ lợi lạc của pháp hành. Nhờ đó, đức tin tăng lên mạnh mẽ và thấy quý trọng pháp hành. Kết quả là hành giả gia tăng nỗ lực hay tinh tấn thiền tập.

2. Tấn (*vīriya*)

Tấn là trạng thái tâm nỗ lực trong khi hành thiền. Đức Phật luôn nhắc nhở chúng ta đừng biếng nhác (*atandito*). Trong cổ ngữ Pāli, “*tandī*” là “biếng nhác” đồng nghĩa với “*thina-middha*” tức “hôn trầm, thụ miên” hay buồn ngủ. Đức Phật dạy rằng: “Tâm thụ động làm phát sinh biếng nhác” hay “biếng nhác làm cho tâm thụ động” (*līnam cittaṃ kosajjā-nupatitaṃ*). Người lười biếng (*kusīta*) chỉ muốn hưởng thụ cảm giác thoải mái, dễ dãi (*middha sukha*), không tận sức làm việc để chính mình hưởng được lợi lạc. Vì lẽ đó, người lười biếng bị cười chê, bị xem là kẻ vô ích. Ngài cũng dạy là người lười biếng sống khổ sở (*kusīto bhikkhave dukkhaṃ viharati*) bởi lẽ họ bị vướng kẹt, rối rắm trong những trạng thái tâm thấp hèn (*vokiṇṇo pāpakehi akusalehi dhammehi*), luôn mơ tưởng, khao khát sắc tốt, tiếng hay... (*kāmaṅga*) và không thỏa mãn với những gì họ có.

Có người chỉ luôn mưu cầu cuộc sống đầy đủ tiện nghi và hạnh phúc thế tục trong đời này. Tâm người này tự do theo đuổi các đối tượng ngũ dục, thỏa thích thụ hưởng cái mình muốn nên gặp nhiều rối rắm, nan giải trong đời và tự đánh mất lợi lạc của chính mình (*mahantaṅsa sadattha paripureti*). Ngoài ra, ý tưởng muốn giết hại (*byāpādaṅga*), hành hạ, gây đau khổ cho kẻ khác (*vihiṃsāṅga*) hay ganh ghét, đố kỵ cũng là những trạng thái tâm bất thiện thấp hèn thường hay sanh khởi trong tâm người biếng nhác.

Người lười biếng không thể tu Giới, Định, Huệ nên không thể coi là con người thật sự. Không giữ được các giới căn bản (*sīla*) là đánh mất phẩm hạnh của một con người. Tuy nhiên, dầu có giới hạnh nhưng không thiền tập, tâm vẫn bị dao động với những ý tưởng bất

thiền. Vì thế, ta cần trau dồi tâm, làm cho tâm trở nên định tĩnh (*samādhī*). Được sinh làm người mà không biết trao dồi Giới và Định là đánh mất lợi lạc thật sự của một kiếp người. Và dẫu có Giới và Định, nhưng nếu không hành thiền Minh Sát Niệm Xứ thì vẫn không có được trí tuệ (*paññā*) đúng nghĩa, tức là không phân biệt được điều lợi lạc và không lợi lạc, thích nghi và không thích nghi cho mình và cho người. Họ không hề hay biết rằng thân, khẩu, ý trong sạch hay không ô nhiễm có được qua thiền tập mới là lợi lạc hay hạnh phúc thực sự.

Người lười biếng dù biết lợi ích của hành thiền và có đến thiền viện tu tập nhưng họ vẫn đem theo thói quen lười biếng vào khóa thiền. Hành giả loại này ghi nhận đề mục lơ là, yếu ớt, hời hợt làm cho tâm trở nên co rút, thụ động (*samkhittacitta*). Vì không muốn nỗ lực thiền tập mà chỉ thích thoải mái (*middhasukha*), người này cảm thấy uể oải và bắt đầu than phiền rằng pháp môn này khó hành trì vì phải dùng nhiều sức lực và cuối cùng rời thiền viện.

Biếng nhác là kẻ nội thù hủy hoại thiền tập. Để ngăn ngừa kẻ nội thù này, hành giả cần phải nỗ lực vận dụng tinh tấn khởi động (*ārambha dhātu*), tinh tấn triển khai (*nikkama dhātu*) và tinh tấn ngoại hạng (*ātāpa vīriya*) bao gồm tinh tấn dũng mãnh (*āraddha vīriya*), tinh tấn kiên trì (*paggahita vīriya*) và tinh tấn hoàn thành (*paripuṇṇa vīriya*) trong khi hành thiền.

Để khỏi lười biếng, trước hết hành giả phải có tinh tấn khởi động bằng cách nỗ lực hướng và đưa tâm đến ghi nhận đề mục đang sinh khởi nổi bật ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Khi ngồi thiền, hành giả phải cẩn thận ghi nhận đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng và các đề mục phụ nổi bật khác ngay khi

chúng vừa mới sinh khởi. Khi kinh hành, hành giả chú tâm vào chuyển động dờ, bước, đập của bước chân liên tục từ đầu đến cuối. Để có thể ghi nhận khấn khít tất cả những gì đang sinh khởi nổi bật, hành giả cần vận dụng loại tinh tấn khởi động này. Tinh tấn khởi động hướng tâm ghi nhận đến đối tượng (*vitakka*) khiến tâm đang co rút, thụ động trở nên tươi tỉnh và năng động.

Trong khi thiền tập, nếu mệt mỏi hay biếng nhác sinh khởi, hành giả lập tức nỗ lực ghi nhận ngay các trạng thái tâm này. Nhờ triển khai tinh tấn như vậy, tâm hành giả trở nên năng động, tinh táo, luôn sẵn sàng ghi nhận đề mục, duy trì chánh niệm. Và như thế tinh tấn triển khai (*nikkama dhātu*) hình thành.

Khi đã quyết tâm thiền tập, hành giả sẽ can đảm chịu đựng những cảm giác đau nhức, ngứa ngáy cũng như chấp nhận cuộc sống đạm bạc trong khóa thiền. Tinh tấn dũng mãnh (*āradha vīriya*) một khi được thiết lập và tăng trưởng sẽ trở thành tinh tấn kiên trì (*paggahita vīriya*). Nếu là loại tinh tấn kiên trì thì nó không thể sụt giảm hay gián đoạn giữa chừng mà luôn lớn mạnh trong từng sát na tương tự như khi đang đưa vật gì lên thì không thể buông giữa chừng hay ngừng dở dang mà phải tiếp tục kéo nó lên mãi. Do đó, hành giả luôn tinh tấn vun bồi thiện nghiệp thiền tập để những bất thiện pháp không thể sanh khởi làm ô nhiễm tâm.

Có được loại tinh tấn kiên trì nên xuyên suốt quá trình thiền tập, hành giả kiên nhẫn theo đuổi sự thực tập, thẳng tiến trong pháp hành. Rồi với tinh tấn hoàn thành (*paripuṇṇa vīriya*) hành giả luôn duy trì thân khẩu ý trong sạch và thành đạt mục tiêu cuối cùng.

Nói một cách khác, khi thiền tập, hành giả sử dụng tinh tấn khởi động (*ārambha dhātu*) ở giai đoạn đầu,

vận dụng tinh tấn triển khai (*nikkama dhātu*) khi lười biếng phát sinh, và tinh tấn ngoại hạng (*ātāpa vīriya*) gồm tinh tấn dũng mãnh (*āraddha vīriya*), tinh tấn kiên trì (*paggahita vīriya*), và tinh tấn hoàn thành (*paripuṇṇa vīriya*) để đạt được hạnh phúc an bình giải thoát.

3. Niệm (*sati*)

Niệm hay chánh niệm là sự ghi nhận và theo dõi một cách khách quan, không thiên lệch và không phê phán các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Hay nói một cách khác, các đối tượng sanh khởi ra sao hành giả ghi nhận y như vậy, không thêm không bớt.

- *Đặc Tính*: Thuật ngữ "*apilāpana lakkhaṇā*" có nghĩa "đặc tính không hời hợt, bình bằng trên bề mặt." Khi cái phao hay nút bần được ném xuống nước, nó sẽ nổi trên mặt nước. Khi viên sỏi được ném xuống nước, nó sẽ chìm tới đáy. Nếu là chánh niệm thì phải chìm sâu vào đề mục giống như viên sỏi chìm vào trong nước. Đây là đặc tính của chánh niệm.

- *Công Năng*: Chánh niệm có công năng không quên, không để mất đề mục (*asammosanarasa*) hay giữ tâm nơi đề mục. Vì đề mục sinh diệt không ngừng nên chánh niệm phải liên tục bám theo đề mục trong từng khoảnh khắc, để giữ đề mục trong tầm quan sát của mình.

- *Biểu Hiện*: Biểu hiện của chánh niệm là mặt đối mặt với đề mục (*visayābhimukhābhāva paccupaṭṭhānā*). "*Visayā*" là "đối tượng" hay "đề mục" và "*abhimukha*" là "mặt đối mặt". Ví như muốn nhìn rõ tượng Phật cần phải trực diện và nhìn thẳng vào tượng Phật; để ghi nhận đề mục, tâm ghi nhận phải mặt đối mặt với đề mục. Do đó, khi đề mục vừa sinh khởi, hành giả đừng có ghi nhận đề mục một cách hời hợt mà phải theo

đổi ngay lập tức sao cho chánh niệm song hành, mặt đối mặt, bao phủ trọn vẹn và xuyên thấu đề mục. Một biểu hiện khác của chánh niệm là bảo vệ tâm (*āraṅkha paccupatthānā*) khỏi phiền não.

- *Nguyên Nhân Kế Cận*: Nguyên nhân phát sinh chánh niệm là sự ghi nhận đối tượng một cách tức thì, khẩn khít và chính xác (*thirasaññāpadaṭṭhāna*). Như máy ghi âm lưu lại mọi âm thanh một cách trung thực, hành giả phải nhanh chóng ghi nhận mọi đề mục sinh khởi kịp thời mà không suy nghĩ, phân tích. Nhờ ghi nhận liên tục không xao lãng những gì đang sinh khởi như nghe, thấy, ngửi, nếm, sờ chạm, phòng, xẹp, nhắm mắt, mở mắt..., chánh niệm hình thành và phát triển vững vàng.

Khi có chánh niệm thì "*rakkhāvaraṇagutti*" hiện diện. "*Rakkha*" nguyên nghĩa là "bảo vệ" hay "canh giữ" và "*āvaraṇa*" là ngăn chặn để phiền não hay bất thiện không chen vào tâm. Do đó, chánh niệm bảo vệ tâm khỏi phiền não. Bao lâu được bảo vệ và ngăn chặn khỏi phiền não, bấy lâu tâm được an toàn (*gutti*) và giải thoát (*mutti*).

Một cái chai trống luôn chứa đầy không khí. Để đẩy không khí ra khỏi chai, có thể cho nước vào chai. Cứ mỗi giọt nước nhỏ vào chai, một số không khí bị đẩy ra ngoài. Tiếp tục như thế, nước trong chai càng tăng, không khí bị đẩy ra khỏi ngoài càng nhiều. Không khí chiếm trong chai ví như phiền não chứa trong tâm. Đối với phiền não đã sinh khởi, hành giả phải lập tức dùng chánh niệm ghi nhận để đẩy nó ra khỏi tâm giống như dùng nước đẩy không khí ra khỏi chai.

Không khí cũng có thể được đẩy ra ngoài bằng cách làm nóng cái chai. Tương tự như thế, có thể dùng lửa tinh tấn (*ātāpa vīriya*) để đốt cháy, loại trừ phiền não.

Một khi bị lửa tinh tấn liên tục thiêu đốt, phiền não sẽ dần dần khô cạn. Khi liên tục ghi nhận các đề mục đang sinh khởi bằng tinh tấn dũng mãnh, chánh niệm có khả năng loại trừ phiền não, ví như không khí bị đẩy ra khỏi chai.

Để tâm ghi nhận chìm sâu vào đề mục hay để có chánh niệm, hành giả phải nỗ lực hướng và đưa tâm đến bám chặt và ghi nhận đề mục một cách khẩn trương. Điều này có nghĩa là phải vận dụng tất cả các trạng thái tâm Tâm, Tấn và Tứ trong khi hành thiền.

Tóm lại, trong lúc hành thiền, hành giả dùng chánh niệm ngăn ngừa phiền não sanh khởi. Đối với phiền não đã sinh khởi, hành giả dùng chánh niệm để loại trừ bằng cách ghi nhận kịp thời phiền não. Sự ghi nhận đúng lúc sẽ làm cho phiền não biến mất. Muốn xua đuổi phiền não nhưng không ghi nhận đề mục thì không phải là pháp hành Minh Sát Niệm Xứ. Do đó, hành giả cần giữ chánh niệm liên tục để tâm giải thoát khỏi phiền não.

4. Định (*samādhī*)

Định là trạng thái tâm an trụ trên đề mục. Nhờ nỗ lực chánh niệm ghi nhận mọi đề mục đang sinh khởi nổi bật ngay trong khoảnh khắc hiện tại, sát na định hình thành liên tục làm cho tâm trở nên tĩnh lặng, gom tụ nơi đề mục.

Đối nghịch với tâm gom tụ, tĩnh lặng (*samāhitacitta*) là tâm phân tán, không gom tụ, không tĩnh lặng (*asamāhitacitta*). Khi niệm (*satī*) và định (*samādhī*) không đủ mạnh vì thiếu tinh tấn, hỷ (*pīti*) không phát sinh. Một khi hỷ không phát sinh, thư thái (*passaddhī*) cũng sẽ không phát sinh. Do đó, hành giả không kinh nghiệm được sự thoải mái, an lạc, tĩnh lặng. Vì tâm không tĩnh lặng nên suy nghĩ, tưởng tượng (*vikkhitta*)

liên tục sinh khởi khiến cho tâm tán loạn, vọng động, bất an. Trong trường hợp này, hành giả cần có tác ý chân chánh (*yoniso manasikāra*) là phải hướng và đưa tâm đến ghi nhận đề mục ngay.

Một số hành giả với niềm tin mạnh mẽ nơi pháp hành Minh Sát Niệm Xứ đã hăm hở thực hành nên có quá nhiều tinh tấn. Khi quá tinh tấn quán sát nhưng lại không hướng được tâm ghi nhận đến đề mục (Tâm) thì tâm ghi nhận sẽ phóng trượt khỏi đề mục. Kết quả là tâm chao động bên trên đề mục thay vì bám vào đề mục (*atipaggahitaṃ cittaṃ uddhaccānupatitaṃ*). Trạng thái tâm không thể áp sát mà chơi vơi ngay phía trên đề mục gọi là trạo cử (*uddhacca*).

Nếu bất an (*vikkhitta*) hay trạo cử (*uddhacca*) sinh khởi nơi tâm, hãy kịp thời ghi nhận chúng. Chánh niệm ghi nhận kịp thời đề mục đang sinh khởi, hành giả sẽ hay biết tâm đang bất an, tản mát hay không tỉnh lặng.

Phải điều chỉnh tinh tấn vừa đủ sao cho tâm ghi nhận theo sát và chìm sâu vào đề mục. Nhờ tinh tấn đúng mức, tâm được gắn bó với đề mục bằng chánh niệm nên không còn bị dao động bởi phiền não. Khi thoát khỏi phiền não, tâm trở nên trong sạch, gom tụ, tỉnh lặng (*samāhitacitta*) và hành giả tự mình nhận biết rất rõ ràng điều này. Khi trạng thái định tâm này sinh khởi, hành giả cũng phải lập tức ghi nhận ngay.

5. Huệ (*pañña*)

Huệ là trạng thái tâm hiểu rõ bản chất thật sự của các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan đang được chánh niệm ghi nhận. Một khi phát triển được sát na định, hành giả thấy rõ lợi lạc

của pháp hành, thỏa thích với việc tu tập và cảm thấy hoan hỷ (*pīti*), hạnh phúc (*sukha*). Đây là loại hạnh phúc ẩn cư (*pavivekasukha*) có được do xa rời bạn bè, người thân và phiền não (*pavivitto pāpakehi akusalehi dhammehi*).¹¹ Khi trạng thái hạnh phúc này sinh khởi, hành giả hãy lập tức ghi nhận ngay. Bằng cách này, hành giả đang niệm thọ (*vedanānupassanā*).

Với Chánh Tinh Tấn, phiền não bị ngăn ngừa. Với Chánh Niệm, tâm được bảo vệ không bị phiền não xâm nhập và với Chánh Định, tâm trở nên gom tụ, định tĩnh. Nhờ phát triển Tấn, Niệm, Định hay Nhóm Định trong Bát Chánh Đạo, tâm kinh nghiệm bản chất thật sự của các hiện tượng danh sắc sanh khởi đang được ghi nhận. Nhờ tuệ giác sanh khởi, tâm được giải thoát khỏi phiền não (*vimuttacitta*). Đây là trạng thái tâm đối lập với trạng thái tâm phiền não (*avimuttacitta*).

Quân Bình Ngũ Lực

Để phát triển được tuệ giác hay có được kết quả khi thiền tập, hành giả cần biết quân bình ngũ lực hay nắm sức mạnh đề cập ở trên. Đối với chánh niệm, không bao giờ có trường hợp chánh niệm quá mạnh mà chỉ có chánh niệm quá yếu mà thôi. Để chánh niệm được phát triển vững vàng, cần ghi nhận các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan một cách đồng thời, chính xác và liên tục. Ngoài chánh niệm ra, bốn lực hay yếu tố còn lại là Tín, Tấn, Định và Huệ có thể quá yếu hoặc quá mạnh. Nếu một trong bốn lực này yếu, hành giả sẽ không đủ khả năng để chế ngự phiền não. Nếu vượt trội quá, hành giả sẽ không thấy rõ đề mục. Do đó, hành giả phải cẩn thận giữ cho các lực này đừng yếu quá cũng như đừng

¹¹ Người thích giao du với bạn bè và người thân có khuynh hướng nghĩ về dục lạc cho nên gặp nhiều trở ngại trong tu tập.

mạnh quá và quân bình với nhau.

Nếu Tín và Huệ chênh lệch nhau thì thiền tập khó tiến bộ. Không có Tín sẽ không có Dục (*chanda*) tức là mong muốn thực tập. Và vì không có sự mong muốn thực tập nên sẽ không phát triển được Tấn, Niệm, Định và Huệ. Tuy nhiên, khi Tín quá mạnh mà không có Huệ thì chỉ có tin một cách mù quáng. Mù quáng vì chỉ có nghe rồi tin mà không có sự phân tích đúng sai nên đức tin không có được phẩm tính thật sự. Do đó, Tín quá yếu không tốt và quá vượt trội cũng không hay. Khi Huệ quá yếu, có thể tin tưởng sai lầm và khi Huệ quá mạnh, hành giả có khuynh hướng suy nghĩ, phân tích một cách thái quá về những gì xứng đáng để tin. Do đó, cần phải giữ cho Huệ đừng quá mạnh cũng đừng quá yếu. Tín và Huệ cần phải đều huề với nhau. Nếu Tín vượt trội Huệ, hành giả sẽ tin dễ dàng kể cả những gì không có giá trị để tin. Nếu Huệ quá mạnh so với Tín, hành giả sẽ tự đánh lừa qua suy nghĩ hay phân tích. Tín và Huệ cần phải quân bình thì sự thiền tập mới hiệu quả.

Tương tự, Tấn và Định cũng cần phải quân bình với nhau. Khi Tấn vượt Định, tâm sẽ trượt khỏi đề mục và trở nên chao động. Vài hành giả quá nôn nóng với kết quả trong khi hành thiền nên có quá nhiều tinh tấn làm cho tâm bị phân tán, không gom tụ và tập trung trên đề mục. Ngược lại, nếu tinh tấn quá yếu, tâm sẽ biếng nhác, dễ duôi. Do đó, phải giữ đừng để Tấn quá nhiều hay quá ít. Nếu Định quá mạnh so với Tấn, tâm sẽ bị dã dượi, buồn ngủ. Nếu Định quá ít, tâm sẽ không ở trên đề mục. Tấn và Định cần phải quân bình với nhau để tâm an trụ trên đề mục.

Niệm là lực đặc biệt trong ngũ lực và như đề cập ở trên, không có trường hợp Niệm quá mạnh, chỉ sợ

Niệm quá yếu mà thôi. Niệm ở đây không phải là loại niệm thông thường mà là chánh niệm phi thường. Vì thế Đức Phật đã khéo léo dùng hợp từ *saitpaṭṭhāna* thay vì *sati* để chỉ chánh niệm vững vàng trong pháp hành Minh Sát Niệm Xứ một cách chính xác.

Từ *saitpaṭṭhāna* được kết hợp bởi *sati* và *paṭṭhāna*. Hợp từ *paṭṭhāna* được kết hợp bởi *pa* và *thāna*. *Pa* có nghĩa vững vàng, theo sát đề mục ngay khi đề mục sinh khởi và *thāna* có nghĩa được thiết lập. Như vậy, *paṭṭhāna* có nghĩa được thiết lập vững vàng. Do đó, *saitpaṭṭhāna* là chánh niệm được thiết lập vững vàng trên đề mục.

Khi các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại, tâm ghi nhận phải chạy ào đến bao trùm và chìm sâu vào đề mục. Chánh niệm vững vàng không hời hợt trên đề mục, không giống như nút bần bênh bồng trên mặt nước mà chìm sâu vào đề mục như viên sỏi. Đây là đặc tính của chánh niệm như đã được đề cập ở trên.

Khi thiền tập, hãy nỗ lực hết mình để ghi nhận đề mục với tốc độ nhanh nhất. Điều này có nghĩa là tâm ghi nhận phải tức khắc ào đến chụp bắt đề mục ngay khi hiện tượng vừa xảy ra và liên tục ghi nhận một cách song hành với sự diễn biến của đề mục. Sự ghi nhận phải thật khít khao và chính xác để phiền não không có cơ hội sanh khởi.

Tóm lại, trong ngũ lực, bốn lực Tín, Tấn, Niệm, Định có thể có lúc mạnh lúc yếu nhưng phải có sức mạnh ngoại hạng và cao độ. Muốn được như vậy, hành giả không được chần chừ, suy nghĩ, hay tưởng tượng. Do các hiện tượng danh sắc sinh khởi và hoại diệt rất nhanh nên hành giả phải lập tức nỗ lực hướng và đưa

tâm đến ghi nhận đề mục tức thì. Hành giả phải ghi nhận đề mục với tốc độ thật nhanh, nếu không, tuệ giác sẽ không sanh khởi. Nhờ vào sự ghi nhận có hiệu quả, tuệ giác phát sinh và hành giả hiểu được bản chất thực sự của đề mục. Tâm lúc đó không phiền não và hành giả an hưởng hạnh phúc giải thoát.

NĂM CHƯỚNG NGẠI NƠI TÂM (*nīvarana*)

Trong khi hành thiền, năm chướng ngại tâm hay năm triền cái (*nīvarana*) thường hay phát sinh gây khó khăn cho hành giả. Nếu không khắc phục được các chướng ngại này, sự thực tập sẽ không mang lại kết quả đáng kể nào cả. Năm chướng ngại là ái dục (*kāmacchanda*), sân hận (*byāpāda*), đã dưng buồn ngủ (*thina-middha*), trạo cử hồi tiếc (*uddhacca-kukkucca*), và hoài nghi (*vicikicchā*).

Các chướng ngại kể trên gây ô nhiễm cho tâm (*cetaso upakkilesa*), làm cản trở không cho các chi thiền phát triển (*āvaraṇa*), và che khuất không cho hành giả thấy sự thật (*paññāya dubbalīkaraṇā*). Chúng cũng ngăn cản không cho các thiện nghiệp thành tựu. Vì các chướng ngại tâm này, sự hiểu biết (trí tuệ) dù có hình thành, cũng rất yếu ớt. Để chế ngự các chướng ngại tâm, hành giả cần phát triển các trạng thái tâm hay tâm sở đối kháng có sức mạnh áp đảo.

Ái dục (*kāmacchanda*) là trạng thái tâm ham muốn vật đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái... Khi tâm không được kiểm soát, ái dục sẽ sinh khởi làm cho tâm đuổi theo những đối tượng này. Khi có sự định tâm hay nhất tâm, tâm không còn phóng chạy đó đây nhưng trở nên định tĩnh. Do đó, nhất tâm (*ekaggatā*) hay định (*samādhi*) khắc phục được ái dục. Bao lâu định tâm được duy trì, bấy lâu ái dục không thể

sinh khởi nơi tâm hành giả.

Sân hận (*byāpāda*) được biểu hiện qua bực bội, giận dữ, phẫn nộ, bất mãn, dã tâm, ác ý hãm hại người khác. Đối nghịch với sân hận là hỷ (*pīti*), trạng thái tâm hoan hỷ, vui vẻ.

Dã dượi, buồn ngủ (*thina-middha*) là trạng thái tâm co rút, đông cứng giống như bơ bị cứng lại ở nhiệt độ thấp. Dã dượi (*thina*) là dễ duôi, buông xuôi, thụ động, tiêu cực, không muốn cố gắng, chỉ muốn sự dễ dàng thoải mái trong sự tu tập. Buồn ngủ (*middha*) là khuynh hướng muốn hưởng thụ cảm giác ngủ nghỉ. Con người vốn thích hưởng thụ cuộc sống thoải mái, đầy đủ tiện nghi. Khi rảnh rỗi, người ta thường ngã lưng tìm sự thoải mái. Khi thức giấc, họ không dậy ngay mà nằm nán để tiếp tục thưởng thức cảm giác sảng khoái do cơn ngủ đem lại (*middhasukha*). Thói xấu này đã đeo đuổi cả đời nên khi tham dự khóa thiền, họ vẫn tiếp tục muốn hưởng thụ như vậy. Hành giả thuộc loại này giữ chánh niệm một cách lỏng lẻo, lầy lệ. Họ ghi nhận đề mục một cách lơ là làm cho tâm trở nên co rút, thụ động, rơi vào tình trạng hôn trầm rồi chìm vào cơn ngủ. Để loại trừ dã dượi buồn ngủ, hành giả cần phát triển chi thiền Tâm (*vitakka*) hướng tâm đến đề mục vì trạng thái tâm thiền này làm cho tâm mở mang, linh hoạt, tỉnh táo và năng động.

Trạo cử, hồi tiếc (*uddhacca-kukkucca*) làm cho tâm chao động không gom tụ trên đề mục (*uddhacca*) và bứt rứt vì những chuyện đã qua (*kukkucca*). Đối nghịch với trạng thái bất an này là lạc (*sukha*) tức là trạng thái tâm hạnh phúc, an vui.

Hoài nghi (*vicikicchā*) là trạng thái tâm phân vân, không hiểu rõ đề mục. Khi tâm được giữ yên và chà sát trên đề mục, chi thiền Tứ (*vicāra*) hình thành. Khi

ấy, hành giả thấy đề mục hiển lộ rõ ràng nên không còn hoài nghi. Do đó, Tứ đối nghịch lại với hoài nghi.

Năm chướng ngại tâm cũng ảnh hưởng đến thân, khẩu, ý. Nếu để tâm buông lung, mặc cho năm chướng ngại này thao túng, hành giả được xem là người bại trận. Ái dục khiến hành giả tham đắm. Sân hận làm cho hành giả ganh ghét, ác ý. Dã dượi buồn ngủ là kẻ thù gần nhất đã đeo đuổi theo hành giả từ vô lượng kiếp khiến cho hành giả dễ duôi, buông thả, chỉ thích sự dễ dãi, ham hưởng thụ cảm giác ngủ nghỉ. Dã dượi buồn ngủ thường gây khó khăn nhất trong sự tu tập đối với hành giả sơ cơ. Để tâm miên man trôi theo những suy nghĩ về quá khứ làm cho hành giả hối tiếc, bất an. Vì các chướng ngại tâm này mà hành giả không đạt được sự tiến bộ nào cả. Kết quả là hành giả thiếu tự tin nơi chính mình, hoài nghi đối với pháp hành nên không muốn hay không nỗ lực thực tập.

Do đó, năm chướng ngại tâm cản trở việc tu tập. Chúng ngăn cản việc thanh lọc tâm khiến thân, khẩu, ý không được trong sạch, làm cho đời người xuống cấp, khốn khổ. Nếu không tu tập, đào luyện tâm ý cho được thiện lành để được an vui, hạnh phúc thật sự thì hành giả phí phạm cả một đời người. Cho nên, hành giả cần phải cố gắng tu tập phát triển sức mạnh nơi tâm để chế ngự năm chướng ngại tâm hay năm triền cái này. Được như vậy, tâm sẽ trong sạch và thân, khẩu, ý trở nên tốt đẹp, dễ mến.

Hành giả đã bỏ lại phía sau loại hạnh phúc thế tục để đến đây tu tập. Nhưng nếu tu tập dễ duôi, hành giả sẽ không hưởng được hạnh phúc giáo pháp. Kết quả là hành giả đánh mất hạnh phúc thế tục lẫn hạnh phúc giáo pháp. Do đó, ngoại trừ lúc ngủ nghỉ, hành giả nên dành hết thời giờ và năng lực để nỗ lực hướng và đưa

tâm đến ghi nhận đề mục vừa sanh khởi một cách rõ ràng và chính xác. Nhờ vậy, sẽ khắc phục được năm chướng ngại tâm và việc hành thiền có kết quả tốt đẹp. Là người lính đang chiến đấu với kẻ thù phiền não, hành giả cần nỗ lực tu tập, giữ chánh niệm liên tục và tăng cường các sức mạnh trong tâm để trở thành người thắng trận.

Tóm lại, hành giả phải cố gắng phát triển cho được năm chi thiền Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất Tâm để chế ngự năm chướng ngại tâm là ái dục, sân hận, đã dươi buồn ngủ, bất an, và hoài nghi. Ngoài ra, khi phát triển sức mạnh của năm thiền chi này, tâm hành giả trưởng thành có khả năng chế ngự được các trạng thái tâm bất thiện khác.

CÁC CHI THIỀN MINH SÁT

Hành giả hành thiền Minh Sát Niệm Xứ khi có định tâm phát triển từ sát na định liên tục có thể đạt các Tầng Thiền Minh Sát (*vipassanā jhāna*) và kinh nghiệm rõ ràng các thiền chi trong các tầng thiền này. Có bốn Tầng Thiền Minh Sát:

- Sơ Thiền là tầng thiền thứ nhất với năm thành tố hay thiền chi: Tầm (*vitakka*), Tứ (*vicāra*), Hỷ (*pīti*), Lạc (*sukha*), Nhất Tâm (*ekaggatā*).
 - Nhị Thiền là tầng thiền thứ hai với ba thiền chi: Hỷ (*pīti*), Lạc (*sukha*), Nhất Tâm (*ekaggatā*).
 - Tam Thiền là tầng thiền thứ ba với hai thiền chi: Lạc (*sukha*), Nhất Tâm (*ekaggatā*).
 - Tứ Thiền là tầng thiền thứ tư với hai thiền chi: Xả (*upekhā*), Nhất Tâm (*ekaggatā*).
- Có hai cách phân chia các chi thiền:
- Cách thứ nhất gồm sáu chi thiền: Tầm (*vitakka*), Tứ

(*vicāra*), Hỉ (*pīti*), Lạc (*sukha*), Xả (*upekkhā*), Nhất Tâm (*ekaggatā*).

- Cách thứ hai gồm năm chi thiền: Tâm (*vitakka*), Tứ (*vicāra*), Hỉ (*pīti*), Xả (*upekkhā*), Nhất Tâm (*ekaggatā*).

Theo cách chia thứ nhì, lạc và xả đều được xem là cảm giác nên có thể kết hợp thành một chi thiền gọi chung là Xả (*upekkhā*).

Sư không rõ các chi thiền được dịch sang Anh Ngữ như *vitakka* là thought (ý nghĩ), *vicāra* là reflection (hồi tưởng), *pīti* là joy hay rapture (niềm vui), *sukha* là happiness (hạnh phúc) và *upekkhā* là equanimity (quân bình) có thật sự tương đương với nguyên ngữ Pāli không. Có thể chúng sát nghĩa trên lý thuyết nhưng không chính xác trong thực hành. Tuy nhiên, hành giả có kinh nghiệm thiền sẽ thấy và hiểu ý nghĩa các chi thiền này rất rõ ràng và chính xác.

Tâm (*vitakka*): Trong Bát Chánh Đạo, Tâm chính là Chánh Tư Duy (*sammā saṅkappa*) hay sự suy nghĩ đúng đắn. Nhưng trong khi hành thiền, Tâm là trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasika*) nhằm hay hướng đến đề mục hay đối tượng. Do đó, Tâm cũng là Chánh Hướng Tâm.

Trong lúc hành thiền, muốn thấy và hiểu rõ các hiện tượng danh sắc hay tâm-vật-lý sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan trong khoảnh khắc hiện tại, hành giả cần phải quán sát hay ghi nhận chúng ngay lúc vừa mới sinh khởi. Chẳng hạn, muốn thấy rõ sự căng, cứng, mềm trong chuyển động phòng, xẹp của bụng, hành giả phải quán sát phòng, xẹp khi chúng đang xảy ra. Để được như vậy, trước hết hành giả phải hướng tâm đến đề mục. Trạng thái hướng đến đề mục này của tâm chính là Tâm. Chi thiền Tâm có ảnh hưởng

quyết định đối với sự ghi nhận đề mục vì hướng tâm đến đề mục kịp thời làm cho tâm trở nên năng động trong sự ghi nhận.

Tứ (*vicāra*): Tứ là trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasika*) trực diện và chà sát tâm trên đề mục. Khi tâm có trạng thái Tứ sanh khởi, hành giả thấy đề mục một cách rõ ràng nên không còn phân vân, hoài nghi.

Sau khi có Tâm hay trạng thái hướng tâm đến đề mục, tâm cần được đưa tới đề mục. Muốn đưa tâm đến đề mục cần phải có cố gắng hay tinh tấn. Tuy nhiên, sự tinh tấn hay cố gắng thông thường không đủ sức mạnh nên cần phải vận dụng loại tinh tấn có phẩm chất cao hay tinh cần (*ātāpa vīriya*). Tinh cần làm cho hành giả không còn dễ duôi thụ động mà nỗ lực đưa tâm đến đề mục. Khi tâm đến được đề mục, trạng thái tâm làm tâm đối diện trực tiếp và chà sát đề mục là Tứ.

Lúc mới bắt đầu quán sát đề mục, hành giả chưa thực sự hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Chỉ đến khi thành tựu được hai chi thiền Tâm và Tứ, hành giả mới được xem là hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Nhờ các chi thiền Tâm và Tứ, tâm ghi nhận gắn bó với đề mục, không còn phóng chạy đây đó như trước nữa nên chánh niệm được phát triển.

Sự lấy ví dụ dùng nĩa lấy miếng khoai tây để quý vị dễ hiểu ý nghĩa các chi thiền Tâm và Tứ. Muốn lấy miếng khoai tây, trước hết phải hướng về hay nhắm đến miếng khoai tây. Kế tiếp là cố gắng đưa nĩa đến và cắm vào miếng khoai tây. Nhắm đến miếng khoai tây tức là Tâm, cố gắng đưa nĩa đến miếng khoai tây là Tấn, và cắm nĩa vào miếng khoai tây là Tứ. Nếu không có tâm hướng đến miếng khoai tây, hành giả có thể đưa nĩa trật đi nơi khác. Hay nếu có nhắm đến

miếng khoai tây nhưng không cố gắng đưa nĩa đến tận nơi hay chỉ đưa nửa vời thì cũng không đến được miếng khoai tây. Và nếu nhắm và có cố gắng đưa nĩa đến nhưng không ghim được vào miếng khoai tây thì cũng không thể lấy được miếng khoai tây. Như vậy, khi dùng nĩa để lấy một miếng khoai tây, phải có đủ cả ba điều kiện là nhắm đến miếng khoai tây, cố gắng đưa nĩa đến miếng khoai tây, và rồi cắm nĩa vào miếng khoai tây. Tương tự như vậy, sự thiền tập tốt đẹp cần cả ba trạng thái tâm Tâm, Tấn và Tứ để tâm ghi nhận được đề mục hầu phát triển chánh niệm.

Một ví dụ nữa là dùng kim chỉ may hai miếng vải lại với nhau. Để may hai miếng vải lại với nhau người thợ cần cả kim lẫn chỉ. Mũi kim xuyên qua hai tấm vải để lặn chỉ theo sau kết chặt hai miếng vải lại. Tâm được so sánh với mũi kim luồn qua hai tấm vải và Tứ là sợi chỉ theo sau mũi kim kết chặt hai miếng vải với nhau. Hai mảnh vải là tâm ghi nhận và đề mục quán sát. Như vậy Tâm như mũi kim đem tâm ghi nhận và đề mục lại với nhau và Tứ làm cho tâm ghi nhận dính vào đề mục.

Như vậy, trong sự ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng, hành giả phải hướng tâm đến phồng, xẹp rồi nỗ lực đưa tâm đến và giữ tâm trên đề mục. Nếu Tâm và Tứ kết hợp tốt đẹp thì tâm ghi nhận dễ bắt được đề mục. Do đó, Tâm và Tứ là hai chi thiền rất cần thiết cho sự tiến bộ trong thiền tập.

Hành giả tự thẩm định xem hai chi thiền Tâm và Tứ có mặt trong sự tu tập của mình như thế nào. Nếu không có Tâm và Tứ, hành giả chỉ có loại chánh niệm hời hợt không đủ sức giúp thấy được bản chất thật sự của đề mục, tương tự như trong bữa cơm, tuy ăn nhưng không biết được vị của thức ăn. Hoặc như khi

ăn đậu phộng, hành giả không cảm nhận được sự cứng, mềm, mùi, vị của đậu phộng vì tuy nhai nhưng chỉ chú ý hơi hột. Nếu thật sự chú tâm, hành giả sẽ thấy chuyển động của hàm dưới và đậu phộng được nghiền nát giữa hai hàm và cũng biết luôn vị của đậu phộng ra sao. Cùng thế ấy, nếu ghi nhận đề mục một cách hờ hững thì việc ghi nhận không có hiệu quả. Do đó, khi được hỏi ghi nhận phòng biết được điều gì, ghi nhận xem biết được điều gì, hành giả không thể trả lời đầy đủ mà chỉ nói đại khái hay trả lời bằng sự suy nghĩ mà thôi. Cho nên, phải chánh niệm ghi nhận đề mục cẩn thận thì mới thấy được đặc tính riêng của các hiện tượng cũng giống như có chú tâm trong khi ăn, hành giả mới thấy được mùi, vị riêng của từng thức ăn.

Ngoài Tâm và Tứ, trạng thái tinh tấn của tâm cũng đóng vai trò quan trọng không kém cho việc đưa và giúp giữ tâm trên đề mục. Thiền có nghĩa là tu tập làm cho các thiền tâm được sinh khởi, lập đi lập lại nhiều lần. Vận dụng tinh tấn làm phát triển Tâm và Tứ. Tâm và Tứ giúp cho Niệm và Định hình thành; nhờ vậy, chế ngự được phiền não hay ngăn ngừa các trạng thái tâm bất thiện sanh khởi. Lợi lạc như thế nào khi tâm thoát khỏi phiền não hay các trạng thái tâm bất thiện? Đó là sự hình thành trạng thái tâm vui vẻ, hạnh phúc khiến hành giả cảm thấy thỏa thích, thoải mái và vui sướng với pháp hành.

Tâm giúp cho tâm linh hoạt tươi tỉnh và Tứ giúp tâm ghi nhận trực diện, chà sát trên đề mục. Tinh tấn nung đốt biếng nhác, giúp hành giả luôn trong tư thế sẵn sàng ghi nhận đề mục vừa sinh khởi. Tâm ghi nhận đề mục nhanh chóng làm hình thành chánh niệm. Khi sự ghi nhận liên tục, chánh niệm được thiết lập vững vàng và tâm sẽ không rời đề mục.

Khi tâm gắn chặt vào đề mục, những suy nghĩ bất thiện không khởi sinh và tâm không còn phóng chạy đó đây theo các đối tượng ngũ dục. Vì thế, chánh niệm vững vàng được ví như người canh gác bảo vệ tâm (*āraṅkha*) khỏi phiền não. Khoảng khắc hay sát na nào mà tâm được bảo vệ, trong khoảng khắc đó tâm không còn dao động mà gom trụ, định tĩnh trên đề mục. Đây là trạng thái nhất tâm từng khoảnh khắc được gọi là chấp định hay sát na định (*khaṇika samāधि*).

Do đó, Tâm, Tứ và Tấn đóng vai trò rất quan trọng trong sự thiết lập chánh niệm và hình thành sát na định.

Khi Tấn, Niệm, Định không sinh khởi riêng rẽ mà liên kết thành một nhóm, chúng có khả năng bảo vệ tâm một cách hữu hiệu lạ thường. "*Bhāvanā*" có nghĩa là tu thiền, là khơi dậy sức mạnh trong tâm, là làm cho các trạng thái tâm thiện Tấn, Niệm, Định sinh khởi, phát triển và lớn mạnh (*vaddhanā*).

Tấn và Tâm làm tâm tươi tỉnh, năng động và loại trừ dễ duôi, buồn ngủ. Niệm và Định làm tâm an tịnh, không giao động bởi phiền não. Nhờ Tấn, Niệm và Định mà các ý tưởng dục lạc như ao ước thấy cảnh đẹp, nghe âm thanh hay, ngửi mùi thơm, nếm vị ngon, xúc chạm êm ái, sân hận, bất mãn, dă dươi, buồn ngủ, bất an, chao động, hoài nghi... vắng bóng nơi tâm.

Thoát khỏi phiền não của sự ham muốn ngũ dục, tâm trở nên an tịnh. Do tâm an tịnh, hai chi thiền Hỷ (*pīti*) và Lạc (*sukha*) phát sinh.

Hỷ (*pīti*): Hỷ là trạng thái tâm thích thú trước những gì đang xảy ra khiến hành giả hoan hỉ. Hỷ làm cho thân tâm nhẹ nhàng vì khi trạng thái tâm hay tâm sở này sanh khởi thì những cảm giác khó chịu, nặng nề tan biến đi và thay vào đó là cảm giác vui vẻ, thoải mái.

Lạc (*sukha*): Lạc là trạng thái tâm an lạc, hạnh phúc tiếp theo Hỷ. Trạng thái tâm hay tâm sở Lạc làm cho hành giả hài lòng, thỏa thích và sung sướng với việc hành thiền.

Hỷ, Lạc phát sinh, hành giả cảm thấy hạnh phúc. Hành giả bắt đầu kinh nghiệm hương vị pháp bảo. Hỷ, Lạc phát sinh do nhờ sống ẩn dật, khước từ ham muốn ngũ dục (*vivekaja pītisukha*). Hạnh phúc mà hỷ, lạc đem lại có thể sánh với cảm giác thỏa thích của người chơi trò đánh đáo. Khi ném trúng mục tiêu, người này cảm thấy vui thích. Cùng thế ấy, khi hành giả niệm kịp thời, sát na định hình thành làm phát sinh hỷ, lạc nên hành giả cảm thấy vui sướng, thỏa thích. Đây là loại hạnh phúc giải thoát khỏi phiền não được kinh nghiệm trong khi thực hành giáo pháp. Hành giả tự so sánh hạnh phúc giáo pháp giải thoát khỏi phiền não và hạnh phúc ngũ dục để thấy sự khác biệt giữa hai loại hạnh phúc này. Tâm không còn phân vân, hoài nghi, ái dục, sân hận, đã dưng buồn ngủ, và bất an giao động.

Nhờ hiểu được giá trị pháp hành, hành giả càng thiền tập nghiêm túc, cẩn trọng và tinh cần hơn. Ở giai đoạn này, sự tu tập tiến triển dễ dàng và hành giả bắt đầu ham thích thiền tập. Đến Tuệ Sinh Diệt (*udayabbayañāna*), hành giả cảm thấy hoan hỷ, sung sướng với thiền tập và kinh nghiệm loại hạnh phúc do sự dứt bỏ phiền não đem lại. Loại hạnh phúc này vượt trội hẳn hạnh phúc thế tục khiến hành giả tràn đầy tự tin với pháp hành, và cảm thấy trân quý pháp hành. Hành giả không còn muốn bỏ thiền, trái lại càng theo đuổi sự tu tập xa hơn nữa. Cảm thấy đời mình thăng tiến, hành giả hiểu rằng hạnh phúc thế tục quả thật quá nhỏ so với hạnh phúc giáo pháp. Tuy nhiên, hạnh phúc này vẫn chưa chín muồi, hành giả cần tiếp tục

chánh niệm trong từng sát na để tiến xa hơn.

Mặc dầu lợi lạc như vậy nhưng Sư vẫn thấy vài hành giả trong khi kinh hành nhìn đó đây thay vì nhìn xuống phía trước và chú tâm theo dõi bước chân. Sư nghĩ rằng hành giả bỏ hạnh phúc thế tục lại phía sau để đến đây tu tập. Nếu tu tập một cách lơ là, hành giả sẽ không hưởng được hạnh phúc giáo pháp và như vậy hành giả mất cả hai hạnh phúc thế tục lẫn hạnh phúc giáo pháp. Bỏ công sức để đến đây, hành giả nên tu tập nghiêm chỉnh, liên tục và siêng năng để có cơ hội hưởng được hạnh phúc giáo pháp. Sư không muốn làm khó nhưng chỉ muốn cho hành giả hưởng được lợi lạc từ sự tu tập vì nếu tu tập lơ là, để xuôi thì dù có ở đây một tháng hay sáu tuần, hành giả vẫn không hưởng được nhiều lợi lạc.

Xả (*upekhā*): Xả là trạng thái tâm quân bình, không buồn không vui, không thoải mái và cũng không khó chịu. Trạng thái tâm hay tâm sở Xả làm tâm trở nên thanh tịnh, vắng lặng, chính xác và sắc bén có thể thấy rõ các khía cạnh vi tế của các hiện tượng.

Nhất Tâm (*ekaggatā*): Nhất tâm là trạng thái tâm làm cho tâm an trụ trên đề mục thiền có nghĩa là tâm không còn bị phân tán mà tập trung, gom tụ vào đề mục.

Tùy theo công phu và khả năng tu tập, hành giả phát triển được các thiền chi trong khi hành thiền. Căn cứ vào sự hình thành và hiện diện của các thiền chi, hành giả thành đạt các Tầng Thiền Minh sát (*vipassana jhāna*) như được đề cập ở trên.

KINH HÀNH VÀ LỢI ÍCH

Kinh hành là hành thiền trong tư thế đi trên một quãng đường ngắn chứ không phải là đi theo lối tập thể dục hay đi dạo. Khi kinh hành, hành giả đi chậm chậm trong chánh niệm, mắt nhìn xuống phía trước và chú tâm ghi nhận chuyển động của bước chân. Kinh hành đem lại năm điều lợi ích như sau:

- Giúp cho hành giả có khả năng đi xa nhờ vào sức mạnh của chân (*addhānakkhamo*).
- Làm gia tăng tinh tấn (*padhānakkhamo*). Trong tiến trình dở, bước, đạp có hàng loạt ý muốn và chuyển động nơi chân sinh diệt theo từng cặp đôi một qua tương quan nhân quả. Muốn thấy được hàng loạt ý muốn và chuyển động sinh diệt, hành giả phải nỗ lực ghi nhận đề mục cẩn thận và kịp thời. Nhờ vậy, tinh tấn gia tăng. Thiếu tinh tấn, phiền não sẽ lên vào tâm dưới hình thức buồn ngủ v.v... Nhờ tinh tấn mà phiền não bị loại trừ, luồng tâm bất thiện bị ngăn chặn mở đường cho luồng tâm thiện liên tục sanh khởi.
- Giúp cho máu huyết lưu thông nên ít bệnh tật (*appābādo*), có sức khỏe tốt nếu được quân bình với ngồi thiền.
- Giúp tiêu hóa thức ăn dễ dàng (*suparināmāhāra*).
- Tạo nên sự định tâm bền vững (*ciraṭṭhitikasamādhi*). Kinh hành đòi hỏi hành giả vận dụng nhiều loại tinh tấn khác nhau. Nỗ lực ghi nhận gồm tinh tấn khởi động theo dõi chuyển động dở bước đạp, tinh tấn phát triển vượt qua sự phóng tâm trong khi kinh hành cho đến khi trở lại ngồi thiền. Ngoài ra, hành giả còn cố gắng liên tục ghi nhận ngay trong khi ngồi xuống và cho đến khi hạ người xuống để ngồi. Nhờ tinh tấn và chánh niệm được giữ liên tục nên

hành giả có sự định tâm mạnh mẽ và lâu dài.

Biết được năm điều lợi lạc của việc kinh hành, hành giả hãy chuyên tâm chánh niệm trong lúc kinh hành để hưởng được năm lợi lạc nói trên.

Kinh điển chỉ dẫn rằng khi kinh hành, hành giả đi chậm trong chánh niệm và ghi nhận bước chân di chuyển. Khi kinh hành, hành giả làm như người mù không nhìn ngó đó đây và như người điếc không để tâm đến âm thanh hay tiếng động. Trong lúc theo dõi dõ, bước, đạp, nếu thoáng thấy vật gì, nghe tiếng động, ngứa ngáy nơi thân, hành giả đừng để tâm nhưng cứ tiếp tục chú tâm theo dõi các chuyển động dõ, bước, đạp của bàn chân. Nếu cảm thấy phải ghi nhận các hiện tượng này, hành giả nên dừng lại rồi mới ghi nhận. Sau khi ghi nhận, tiếp tục kinh hành với sự theo dõi bước chân.

Đến cuối đường kinh hành, khi muốn đứng, hành giả hãy ghi nhận ý muốn đứng trước khi dừng lại. Trong khi đang đứng chú tâm ghi nhận toàn thân đang đứng chứ không phải hai bàn chân. Có thể niệm thầm “đứng, đứng”. Khi xoay người, hành giả hãy xoay chậm và ghi nhận bàn chân đang xoay và có thể niệm thầm “xoay, xoay”. Hành giả hãy tinh tấn ghi nhận liên tục trong lúc kinh hành.

Sư tiếp tục quan sát và thấy một số hành giả vẫn còn nhìn ngang, nhìn dọc hay ngược nhìn lên trong khi đang đi kinh hành. Ngẩng đầu lên hay nhìn ngó đó đây trong khi đi kinh hành, hành giả sẽ mất chánh niệm. Khi kinh hành, hành giả nên giữ đầu thẳng, mắt nhìn xuống phía trước khoảng 6 bộ (gần 2m) và bước chậm lại như một người yếu đuối, bệnh hoạn. Nếu muốn lấy vật gì, hãy dừng lại rồi chánh niệm đưa tay lấy. Có hành giả vừa đi kinh hành vừa đưa tay ra lấy

ví, viết hoặc ướn, giản cố. Làm như vậy, hành giả đánh mất cơ hội ghi nhận những gì đang sinh khởi trong hiện tại. Và đây là sự thiệt thòi cho hành giả.

Trong khi kinh hành, hành giả hướng và đưa tâm đến ghi nhận chuyển động dờ, bước, đạp của bàn chân và có thể niệm thầm "dờ, dờ", "bước, bước", "đạp, đạp". Khi niệm "dờ", "bước", "đạp", hành giả hãy nỗ lực ghi nhận một cách chính xác và khít khao để tâm ghi nhận chìm vào đề mục. Thoạt đầu, hành giả chỉ thấy được hình dáng của bàn chân. Dần dà, hành giả thấy tư thế dờ chân, đưa chân tới hay đặt chân xuống. Dần thấy hình dáng hay tư thế, hành giả cũng đã có một ít lợi lạc trong pháp hành. Tuy nhiên, chú tâm chánh niệm trong khi đi kinh hành không phải để hiểu biết về hình dáng hay tư thế của chân khi di chuyển. Hành giả cần vượt xa hơn nữa để thấy được các đặc tính riêng, đặc tính điều kiện, và đặc tính chung của đề mục trong khi kinh hành.

Khi dờ chân, hành giả kinh nghiệm sự đẩy lên nhẹ nhàng. Khi đặt chân xuống, hành giả cảm nhận sự nặng, cứng, mềm. Sự đẩy lên là đặc tính riêng của yếu tố gió. Sự nặng, cứng, mềm là đặc tính riêng của yếu tố đất. Các đặc tính riêng này cũng giống như vị ngọt là đặc tính của đường. Trước khi dờ chân, hành giả thấy hàng loạt ý muốn dờ chân và vì có hàng loạt ý muốn dờ chân nên mới có sự dờ chân. Trong khi chân dờ lên, hành giả kinh nghiệm ý muốn dờ chân và sự nâng đẩy nhẹ nhàng sinh khởi theo từng cặp đôi. Đây là đặc tính điều kiện theo tương quan nhân quả. Rồi hàng loạt ý muốn và chuyển động dờ, bước, đạp của bàn chân sanh khởi và hoại diệt theo từng cặp đôi một cách liên tục như một luồng trôi chảy. Đây là đặc tính chung về sự vô thường của các hiện tượng. Tóm

lại, muốn thấy các đặc tính trong khi dờ, bước, đạp, hành giả phải tinh cần nỗ lực hướng và đưa tâm đến và chánh niệm ghi nhận liên tục chuyển động của bước chân.

MINH SÁT TRỰC TIẾP VÀ MINH SÁT SUY DIỄN .

Có hai loại tuệ giác minh sát. Đó là Minh Sát Trực Tiếp (*paccakkhañāna*) hay kinh nghiệm thực chứng và Minh Sát Suy Diễn (*anumānañāna*) hay sự hiểu biết qua suy diễn dựa theo kinh nghiệm thực chứng.

Minh Sát Trực Tiếp

Kinh nghiệm thực chứng từ thiền tập là hiểu biết tận tường và cụ thể về danh sắc như thể để danh sắc trong lòng bàn tay và nhìn ngắm. Khi ghi nhận chuyển động phồng, xẹp với tầm và tấn, chánh niệm và chập định phát triển giúp hành giả thấy được đặc tính riêng của đẽ mục. Khi tâm trụ trên sự căng, hành giả hiểu sự căng; khi tâm bám trên sự cứng, hành giả hiểu sự cứng; và hành giả hiểu bản chất danh sắc như nó là vậy (*yathābhūtānupassanāñāna*). Nhờ quán sát danh sắc ngay khi chúng đang sinh khởi như thế, hành giả hiểu được đặc tính riêng của các hiện tượng này.

Chú tâm vào chuyển động toàn thân khi hạ người xuống để ngồi, hành giả kinh nghiệm các cảm giác căng, cứng, khó chịu và nặng dần. Nếu ghi nhận kịp thời, hành giả sẽ thấy ý muốn hạ người xuống (danh) đến trước và chuyển động hạ người (sắc) tiếp theo sau. Khi hành giả thấy danh sắc một cách rõ ràng, biệt biệt như vậy, hành giả đạt được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (*nāmarūpaparicchedañāna*).

Sự hiểu biết này là kinh nghiệm thực chứng có được nhờ thiền tập (*paccakkhañāna*). Từ kinh nghiệm danh sắc một cách biện biệt như vậy, hành giả hiểu rằng không có ai cả mà chỉ có danh sắc. Hành giả hiểu rõ không có cá nhân cũng như không có linh hồn hay tự ngã như mình tưởng nhưng chỉ có danh và sắc hiện hữu trong từng khoảnh khắc mà thôi. Nhờ đó, hành giả loại bỏ tà kiến về tự ngã hay tiểu hồn (*jīva atta*). Hành giả thay thế sự hiểu biết sai lầm do tưởng (*saññā ditthiyā mūla*) bằng sự hiểu biết thực chứng tức trí tuệ. Trí tuệ hay sự hiểu biết rõ ràng là Chánh Kiến (*sammā ditthi*).

Tà tưởng (*micchā-saññā*) tức sự ngộ nhận do tưởng bắt nguồn từ những gì không có thật. Tin tưởng sai lầm vào những gì không có thật là vô minh hay tà kiến. Đó là ý nghĩa của kệ ngôn "tưởng làm cho hiểu biết sai lầm, làm phát sinh tà kiến" (*saññā ditthiyā mūla*). Do có sự hiểu biết chắc chắn về những gì có thật, hành giả không còn tà kiến hay không còn tin vào tự ngã, linh hồn. Đây là trí tuệ đến từ thiền tập.

Ngay lúc sắp ngồi, hành giả chú tâm cẩn thận sẽ thấy hàng loạt ý muốn ngồi xảy ra trước rồi chuyển động ngồi mới xảy ra sau. Nhờ ghi nhận đúng đắn, hành giả thấy được tiến trình sanh khởi của danh sắc. Danh là ý muốn ngồi tạo nên sắc là chuyển động ngồi. Sự hiểu biết về liên hệ nhân quả này giữa danh và sắc chính là Tuệ Giác Về Nhân Quả (*paccayapaiggahañāna*).

Tuệ giác hay hiểu biết về tương quan nhân quả giữa danh và sắc phá bỏ được trạng thái si mê cực độ của tâm (*sammoha*) về Thượng Đế hay Đại Hồn (*parama atta*) sáng tạo và điều khiển mọi vật. Vì không hiểu về luật nhân quả nên trạng thái si mê cực độ này tiềm tàng qua bao kiếp sống trong kiếp luân hồi. Nhờ phát

triển được Tuệ Nhân Quả tức hiểu biết là nhân nào sanh quả đó, hành giả loại bỏ tà kiến về một đấng tối cao hay Thượng Đế có khả năng tạo ra mọi vật.

Nếu tiếp tục hướng tâm và nỗ lực liên tục ghi nhận đề mục, chánh niệm sẽ được thiết lập vững vàng và sát na định trở nên mạnh mẽ hơn nữa. Nhờ vậy, hành giả thấy được cả nhân và quả cũng sinh ra và diệt đi nhanh chóng trong từng khoảnh khắc. Danh sắc cũ sanh diệt, danh sắc mới tiếp đến cũng sanh diệt. Ngay lúc đó, hành giả trực nhận bản chất sinh diệt hay đặc tính chung Vô Thường (*anicca*) nơi các hiện tượng danh sắc. Và vì bị áp đảo bởi danh sắc sinh diệt liên tục không ngừng nghỉ như vậy nên hành giả có cảm giác bất toại nguyện hay khổ (*dukkha*). Rồi hành giả nhận ra rằng các hiện tượng danh sắc sanh khởi và hoại diệt tùy thuộc vào điều kiện và theo cách thể riêng biệt của chúng chứ không chịu bất cứ sự kiểm soát nào cả. Và đây chính là đặc tính Vô Ngã (*anatta*). Hiểu được ba đặc tính chung Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của các hiện tượng danh sắc là Tuệ Giác Thấu Đạt (*sammāsanañāna*) trong Thiền Minh sát.

Hành giả thường không kinh nghiệm cả ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã cùng một lúc. Tuy nhiên, khi kinh nghiệm một đặc tính đang nổi bật thì cũng hiểu luôn hai đặc tính còn lại chẳng hạn như khi hành giả hiểu vô thường thì hành giả cũng hiểu khổ và vô ngã.

Như vậy, khi lấy danh sắc làm đề mục quán sát, Minh Sát Tuệ (*vipassanāñāna*) sẽ tuần tự phát triển. Đây là sự hiểu biết qua thực chứng hay Minh Sát Trực Tiếp (*paccakkhañāna*).

Minh Sát Suy Diễn

Có hành giả lầm lẫn cho rằng chỉ cần suy nghĩ, phân tích hay suy diễn không thôi cũng có thể hiểu được danh sắc mà không cần phải quán sát. Tuy nhiên, mọi hiện tượng danh sắc liên hệ với nhau qua tương quan nhân quả liên tục sinh khởi trong hiện tại, nếu không chú tâm quán sát ta sẽ không thể nào hiểu được.

Khi ngồi thiền, hành giả được chỉ dẫn ghi nhận đề mục chính là chuyển động phòng xệp của bụng. Liên tục quán sát phòng xệp, hành giả sẽ thấy có sự căng cứng, chuyển động là đặc tính riêng của yếu tố gió. Chuyển động phòng xệp có liên hệ với hơi thở. Phòng liên hệ với thở vô, không có thở vô sẽ không có phòng. Xệp liên hệ với thở ra, không có thở ra sẽ không có xệp. Sự thở vô, thở ra có nguyên nhân là ý muốn thở vô, thở ra. Do có ý muốn thở vô nên có thở vô và vì thở vô nên bụng mới phòng. Tương tự, do có ý muốn thở ra nên có thở ra và vì thở ra nên bụng mới xệp. Như vậy, do có ý muốn thở vô, thở ra nên có chuyển động phòng, xệp. Ý muốn thuộc tâm là danh, phòng xệp là thân hay sắc. Như vậy, trong trường hợp này, danh tạo nên sắc theo tương quan nhân quả và cả hai không tồn tại mãi. Sự sinh khởi và hoại diệt của các hiện tượng danh sắc này là vô thường. Do vậy, chỉ khi chánh niệm ghi nhận các hiện tượng danh sắc ngay khi chúng vừa mới sinh khởi, hành giả mới có thể hiểu hiện tượng như nó thật sự là vậy và nhờ thế tuân tự phát triển các Tuệ Minh Sát.

Nhờ sự thấy rõ đặc tính của danh sắc qua kinh nghiệm thực chứng như vậy, sự hiểu biết qua suy diễn tự động hình thành. Chẳng hạn khi có chánh kiến thấy chuyển động ngồi của mình bắt đầu với ý muốn ngồi (tâm) và theo sau là thân ngồi xuống (thân) chỉ là tiến trình danh sắc xảy ra theo tương quan nhân quả, hành

giả cũng hiểu rằng tiến trình này cũng diễn ra tương tự nơi người khác. Ngoài ra, hành giả cũng suy diễn sự ngồi trong quá khứ cũng như sự ngồi trong tương lai cũng chỉ là tiến trình danh sắc liên hệ qua nhân quả như vậy mà thôi. Do đó, sự hiểu biết danh sắc rõ ràng qua kinh nghiệm thực chứng đưa đến sự hiểu biết qua suy diễn (*anumānañāna*) hay Minh Sát Suy Diễn (*anumānavipassanā*).

Với minh sát suy diễn, hành giả có thể hiểu các hiện tượng danh sắc bên ngoài thân hay thuộc quá khứ hoặc tương lai. Sự muốn lưu ý hành giả là sự hiểu biết qua suy diễn phải bắt nguồn từ sự hiểu biết qua thực chứng. Không có hiểu biết qua thực chứng sẽ không có hiểu biết qua suy diễn. Vài hành giả dù chưa có sự hiểu biết qua thực chứng nhưng lại suy tư, phân tích, tưởng tượng. Làm như vậy hành giả chỉ phí thì giờ mà thôi. Nếu điều này xảy ra, hành giả hãy ghi nhận các trạng thái tâm suy tư, phân tích hay tưởng tượng ngay tức khắc có nghĩa là chánh niệm ghi nhận ngay vào lúc các trạng thái tâm này vừa mới sanh khởi. Ngoài ra, một số hành giả do ảnh hưởng của minh sát suy diễn cũng đã suy tư quá nhiều nên có thể bị trở ngại trong khi thiền tập. Nếu trường hợp này xảy ra, hành giả hãy cũng phải ghi nhận trạng thái tâm suy tư càng sớm càng tốt.

Như vậy, minh sát tuệ hình thành do quán sát đề mục danh sắc đang xảy ra ngay trong thời điểm hiện tại nên là kinh nghiệm trực tiếp liên hệ đến hành giả. Minh sát suy diễn là sự hiểu biết nhờ suy diễn dựa vào minh sát tuệ và đề mục có thể thuộc quá khứ hay tương lai, liên hệ đến hành giả hay tha nhân. Để có được minh sát tuệ, hành giả cần vận dụng tâm và tấn ghi nhận đề mục trong hiện tại. Ngược lại, minh sát suy diễn tự động hình thành từ minh sát trực tiếp

không cần vận dụng hai tâm sở này.

Suy Tư và Minh Sát Suy Diễn

“*Patisaṅkhāna bala*” là năng lực suy luận hay phân tích khác với “*bhāvanā bala*” là năng lực tham thiền hay thiền lực.¹² Ngoài đời, tư duy có thể đem đến ít nhiều lợi lạc, nhưng trong thiền tập, hành giả đừng phí thì giờ phân tích hay suy nghĩ mông lung. Hành giả nên ghi nhận đề mục đang sinh khởi trong hiện tại để hay biết đúng đắn đề mục. Khi không chú tâm quan sát đề mục, hành giả sẽ đắm chìm trong phân tích, suy tưởng vô bổ (*sukka takka*) *bất tận*. Suy nghĩ miên man không dứt, hành giả sẽ đánh mất thiền lực (*bhāvanā bala*). Suy tư suông và lâu dài sẽ đưa đến ngã mạn (*māna*), đại ngã mạn (*atimāna*) cho rằng tôi thuộc lâu kinh điển, là thiên tài, bác học, thiền sư... Tiếp tục suy nghĩ với sự tự mãn, hành giả sẽ lao vào con đường tà đạo (*adhamma*) đầy nguy hiểm.

Có ba sự thành tựu (*siddhi*). Đó là thành tựu qua Minh Sát Trực Tiếp (*paccakkhasiddhi*), thành tựu qua Minh Sát Suy Diễn (*anumānasiddhi*), và thành tựu bằng Chánh Tín (*okappanasiddhi, saddheyyasiddhi*) như đã được đề cập. Trong thiền tập, nếu cẩn thận chánh niệm ghi nhận khi hạ người xuống, hành giả sẽ thấy có hàng loạt ý muốn ngời (danh) và sự nặng, cứng dần dần gia tăng (sắc). Tụy vào mức độ định tâm và chánh niệm,

¹² “*Này chư tỳ khưu, thế nào là năng lực suy luận? Khi ai đó nghĩ rằng: “Nói và làm những điều bất thiện sẽ tạo quả xấu trong đời này và đời sau” và do suy tư như thế, người này từ bỏ không nói và làm những điều bất thiện, làm những điều thiện lành giữ tâm trong sạch. Đây chư tỳ khưu, đây gọi là năng lực suy luận (patisaṅkhāna bala).”*

“*Này chư tỳ khưu, thế nào là năng lực tham thiền? Nếu vị tỳ khưu phát triển được các yếu tố Thất Giác Chi (bojjhaṅga) bao gồm: niệm, trạch pháp, tấn, hỷ, khinh an, định và xả giác chi, có khuynh hướng sống ẩn dật, xa lìa người thân và tham ái, tận diệt phiền não và giải thoát, thì này chư tỳ khưu, đây là năng lực tham thiền hay thiền lực (bhāvanā bala).” (Adhikaraṇavaggo, Dukanipātapāli, Aṅguttara Nikāya)*

hành giả có thể kinh nghiệm mối tương quan nhân quả cặp đôi giữa ý muốn ngòi (tâm hay danh) và chuyển động ngòi (thân hay sắc) diễn ra liên tục như dòng nước. Hành giả cũng có thể kinh nghiệm sự sinh diệt của đê mục trong tiến trình ngòi như khi vật chất cũ (nặng, cứng, chuyển động) mất đi, vật chất mới lại sinh khởi; khi ý muốn cũ diệt đi, ý muốn mới lại xuất hiện. Kinh nghiệm tâm và vật chất đến đi liên tục, hành giả hiểu vô thường, khổ và vô ngã. Sự hiểu biết này thành tựu từ kinh nghiệm thực chứng trong khi quan sát đê mục chứ không phải do suy nghĩ. Đây là thành tựu qua Minh Sát Trực Tiếp (*paccakkhasiddhi*).

Từ hiểu biết về danh sắc, nhân quả, vô thường... qua thực chứng cá nhân, hành giả suy diễn rằng những điều mà mình đang kinh nghiệm cũng đã xảy ra trong quá khứ, sẽ xảy ra trong tương lai, nơi người khác. Loại hiểu biết qua suy diễn này không có được do suy luận suông vô bổ mà chỉ thành tựu được dựa vào kinh nghiệm thực chứng (*paccakkhasiddhi*) mà thôi. Đây là thành tựu qua Minh Sát Suy Diễn (*anumānasiddhi*).

Hiểu biết hay thành tựu bằng chánh tín (*okappanasiddhi, saddheyyasiddhi*) có được khi tin vào những gì có thật nằm ngoài khả năng hiểu biết của mình. Bỏ thời giờ suy gẫm về những gì vượt ra ngoài sự hiểu biết của mình có thể làm ta mệt mỏi, thậm chí đưa đến điên cuồng. Xuyên suốt quá trình hành thiền Minh Sát, hành giả sẽ hiểu biết sự thật (*paramattha*) tức đặc tính của đê mục qua kinh nghiệm thực chứng. Tuy nhiên, ở giai đoạn sơ cơ, do chưa thể hiểu được những sự thật này, hành giả cần chấp nhận bằng chánh tín để cố gắng tiếp tục tu tập hầu đạt được tiến bộ trong khi hành thiền.

HÃY NỖ LỰC TU TẬP

Đừng Để Bị Khổ Đau

Con người vốn thích hạnh phúc ái dục (*sukhakāmā*) và chán ghét đau khổ (*dukkha patikūlā*). Riêng hành giả nên mưu cầu giải thoát khỏi đau khổ và thành đạt loại hạnh phúc bảo đảm. Một trăm phần trăm đau khổ trong đời đều do phiền não gây nên. Ngay khi tham, sân, si vừa sinh khởi, chúng lập tức gây đau khổ. Nuông chiều phiền não chỉ làm cho ta đau khổ trong đời này và còn tiếp tục gánh chịu hậu quả xấu trong đời sau.

Được sinh làm người, phải có ý thức tự thu thúc những gì cần thu thúc để không gây tổn thương cho chính mình hay người khác cũng như làm những gì cần làm để tạo nhiều lợi lạc cho mình và cho người. Nếu không tự thu thúc, kiểm soát, sẽ sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói lời sai trái, sử dụng chất say... hại mình và hại người. Dẫu cho chưa gây ra những điều tai hại như thế, tâm vẫn trở nên thấp kém vì chứa đầy ô nhiễm. Tóm lại, đã được sinh ra làm người, cần phải nỗ lực (*appamāda*) giữ giới để không có những lời nói, hành động bất thiện, thấp hèn.

Nỗ lực mạnh mẽ hơn nữa là thực hành Minh Sát Niệm Xứ để phát triển tâm, từ xấu sang tốt, từ yếu sang mạnh và càng lúc càng trong sạch. Hành thiền là chánh niệm ghi nhận và quán sát mọi hiện tượng sinh khởi nơi thân hay quán thân (*kāyānupassanā*), nơi cảm thọ hay quán thọ (*vedanānupassanā*), nơi tâm hay quán tâm (*cittānupassanā*), hoặc nơi bất cứ pháp nào sinh khởi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... hay là quán pháp (*dhammānupassanā*). Trong bốn phép quán niệm trên, hành giả nhất là hành giả sơ cơ

nên bắt đầu quán sát sắc pháp nơi thân là đề mục dễ thấy nhất (quán thân). Trong khi quán sát sắc pháp, nếu có đề mục nào khác trở nên nổi bật hơn, chẳng hạn cảm giác dễ chịu, đau nhức, suy nghĩ..., hành giả lập tức ghi nhận đề mục này.

Thực hành Tứ Niệm Xứ còn có nghĩa là chánh niệm quán sát và ghi nhận mọi hiện tượng danh sắc sinh khởi nổi bật theo tương quan nhân quả qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Nhờ tinh tấn thiết lập chánh niệm chặt chẽ và vững vàng nơi đề mục, hành giả có thể ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện sinh khởi đưa đến những lời nói và hành động sai trái, đáng chê trách.

Thiếu tinh tấn dũng mãnh, hành giả không thể kiểm soát mình bằng chánh niệm cũng giống như lái xe không có thắng gây ra tai nạn. Người thiếu chánh niệm không thu thúc lục căn, để tâm buông lung phóng chạy theo các đối tượng giác quan, nghĩ rằng sống đời trôi nổi, hoang đàng là tự do, hạnh phúc. Họ không hiểu rằng mỗi người phải tự gánh lấy hậu quả về những hành vi sai trái hay bất thiện của mình. Trong bất cứ tư thế nào, tâm người này thường phóng dật, tản mạn chứ không bám vào đề mục. Do vậy, phiền não phát sinh làm tâm ẩm ướt, ô nhiễm.

Để tâm ô nhiễm là không có sự hổ thẹn tội lỗi, ghê sợ tội lỗi và chú tâm chân chánh. Ví như tấm vải khi bị ướt trở nên nặng nề, tâm bị phiền não trở nên trì trệ, thụ động, không an tịnh nên khó mà phát triển được Tuệ Minh Sát. Không có trí tuệ, tâm sẽ không trưởng thành để có thể ngăn ngừa hay đẩy lui phiền não. Người lơ đãng, bất cẩn (*pamādavihāri*) như thế luôn sống đời khổ sở. Và dẫu cho người này không gặp rắc rối đương thời, nhưng đến cuối đời, họ không thể

sống yên ổn vì cứ ân hận những hành động xấu xa đã tạo ra.

Phàm nhân vì si mê đầy đặc nên thỏa thích hưởng thụ loại hạnh phúc ái dục (*kāmasukha*) pha trộn với phiền não, sống cuộc đời buông thả, dễ dãi. Thú vật cũng hưởng loại hạnh phúc ái dục thấp kém (*anariyasukha*) như vậy. Phí thì giờ hưởng thụ hạnh phúc ái dục không trong sạch chắc chắn dẫn đến đau khổ vì nó là loại hạnh phúc ô nhiễm và không bảo đảm.

Nhân Duyên và Luân Hồi

Trong cuộc đời, chúng sinh gặp nhiều đau khổ hơn hạnh phúc. Vì si mê không thấy những hiểm nguy và đau khổ trong kiếp sống nên chấp khổ là vui. Do đó, họ luôn khao khát vật đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái... và sanh tâm luyến ái vào đời sống. Muốn thoát khỏi đau khổ, hành giả phải biết nguyên nhân của khổ đau để diệt trừ.

Đức Phật chỉ cho ta thấy những đau khổ của già, bệnh, chết do tái sinh mà ra. Muốn không tái sinh ta không nên tạo nghiệp. Muốn không tạo nghiệp phải diệt trừ ái dục. Một khi ái dục bị diệt tận, nghiệp thiện hay bất thiện đều không còn được tạo ra nên sẽ không còn phải tái sinh nữa. Bằng không, nghiệp thiện, bất thiện cứ tiếp tục tạo quả tốt, xấu trong hiện tại và tương lai khiến ta trôi lăn mãi trong vòng luân hồi và triền miên đau khổ.

Là người sợ hãi hiểm nguy, đau khổ trong vòng luân hồi, hành giả nên nỗ lực đi trên Bát Chánh Đạo tức nghiêm túc tu tập Giới-Định-Huệ nhằm tận diệt ba loại phiền não thô, trung và vi tế. Càng tu tập, hành giả càng làm phiền não yếu dần cho đến khi chúng hoàn toàn bị bứng tận gốc rễ. Trong thiền tập, mỗi

khi thất niệm là hành giả đi lệch khỏi Bát Chánh Đạo giống như khi không kiểm soát được tay lái, xe sẽ chạy lệch khỏi đường. Trong pháp hành Minh Sát Niệm Xứ, chánh niệm ví như tay lái và sự thu thúc là thắng xe. Nhờ tay lái và thắng xe còn tốt nên tránh được tai nạn. Cùng thế ấy, khi tự kiểm soát bằng chánh niệm, hành giả sẽ không tự hại mình và hại người.

Bằng pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, Đức Bồ Tát trở thành Phật Chánh Đẳng Chánh Giác hưởng được loại hạnh phúc bảo đảm và rồi chỉ dạy lại cho chúng sinh. Để đạt loại hạnh phúc mà chư Phật nói đến, cần có tinh tấn ngoại hạng (*sammappadhānā*) trong khi thiền tập. Hành giả hãy hạ quyết tâm làm khô cạn phiền não dẫu cho thịt máu cạn kiệt, hao mòn.¹³ Hành giả nên dốc lòng tu tập mà không sợ đau nhức, bệnh tật hay phải bỏ cả thân mạng. Sư nói là bỏ thân mạng nhưng chưa có ai chết trong lúc hành thiền Minh Sát Niệm Xứ cả.

Tinh Tấn Hành Thiền

Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả cần làm nóng loại tinh tấn đốt cháy phiền não (*ātāpa vīriya*) để có thể duy trì chánh niệm trong mọi thời. Nếu không, tâm sẽ trở nên nguội lạnh và lười biếng. Tinh tấn duy trì chánh niệm trong từng khoảnh khắc là cản ngăn bất thiện pháp và mở đường cho thiện pháp sinh khởi. “*Yoga*” hay “*vīriya*” có nghĩa là nỗ lực, tinh cần, và người vận dụng “*yoga*” để thanh lọc tâm và phát triển trí tuệ được gọi là “*yogi*”, tức hành giả hay thiền sinh (*bhāvanāya yuttapayuttatāya yogi*).

Khi có sự ghi nhận kịp thời để mục một giây, tâm

¹³ “Dẫu cho máu thịt này khô cạn, dẫu chỉ còn xương bọc da, chùng nào mà ta chưa thành tựu mục tiêu giải thoát bằng sức mạnh của lòng kiên định, bền bỉ và tinh tấn, ta sẽ không bao giờ ngừng nghỉ.” (*Kīṭāgiri sutta*, Majjhima Nikāya 70)

không bị phiền não chi phối trong một giây. Khi ghi nhận đề mục trong một phút, tâm sẽ được giải thoát sáu mươi giây. Và nếu hành giả chỉ kịp thời ghi nhận đề mục được hai giây trong một phút thì trong một giờ tâm vẫn an hưởng được ba mươi lần giải thoát khỏi phiền não.

Khi có chánh niệm, tâm biết rõ thiện pháp hay bất thiện pháp đang diễn ra trong từng khoảnh khắc nên hành giả quý trọng pháp hành Minh Sát Niệm Xứ. Chúng ta vốn bị phiền não đeo đuổi và hành hạ từ vô lượng kiếp trong vòng luân hồi, nên đã đến lúc hãy tự thẩm định khả năng đề kháng phiền não của mình.

Có hành giả, thay vì ghi nhận đề mục với hướng tâm và nỗ lực hay với tâm và tấn, lại phí thời giờ suy nghĩ, tưởng tượng hay thắc mắc là tại sao mình hành thiện, cái gì đang xảy ra, đang thấy danh hay sắc... Trong lúc suy nghĩ, tưởng tượng, thắc mắc như thế, tâm hành giả đang bị phiền não chi phối nên không trong sạch, không giải thoát. Loại hành giả này dù hành thiện hai tháng cũng không thể có kinh nghiệm đáng kể nào cả. Ngược lại, khi ghi nhận một cách đúng đắn, kịp thời đề mục chính hay các đề mục phụ đang sanh khởi nổi bật ngay trong phút giây hiện tại qua sáu cửa giác quan, tâm trở nên trong sạch, thoát khỏi phiền não. Khi có được tâm trong sạch qua thiền tập, hành giả càng có thêm niềm tin nơi pháp hành, Giáo Pháp và Đức Phật.

Khi đức tin (tín) tăng trưởng thì ý chí tu tập sẽ tăng trưởng theo và hành giả sẽ tinh tấn (tấn) chú niệm đề mục kỹ càng (niệm) khi hành thiện. Nhờ vậy, tâm lúc nào cũng sáng suốt, sẵn sàng ghi nhận bất kỳ đề mục nào sinh khởi nổi bật. Khi chánh niệm mỗi ngày một lớn mạnh, tâm hành giả càng an trụ hơn nơi đề mục (định) và hành giả bắt đầu gặt hái kết quả là phát triển

được tuệ giác Minh Sát (huệ). Hành giả sẽ có được tuệ phân biệt danh sắc và rời các tuệ giác cao hơn theo từng giai đoạn. Có được tuệ giác càng cao, ý chí tu tập và tinh tấn càng mạnh mẽ.

Hạnh Phúc

Đến tham dự khóa thiền là từ bỏ hạnh phúc thế tục nên hành giả có được loại hạnh phúc khước từ (*nekkhamasukha*) ngay tức khắc. Xa lánh và cắt đứt quan hệ với người hay phiền não là hành giả có loại hạnh phúc ẩn cư (*pavivekasukha*). Khi việc tu tập phát triển, hành giả có loại hạnh phúc tĩnh lặng (*upasamasukha*) nhờ ái dục bị chế ngự và tâm vắng bóng phiền não. Vào lúc đạt đến Tuệ Sinh Diệt (*udayabbayañāna*), hành giả kinh nghiệm loại hạnh phúc đặc biệt không thể buông bỏ (*amānusīratī*) vượt trội hẳn hạnh phúc thế tục. Tiếp tục tu tập, hành giả sẽ chứng ngộ Niết Bàn, kinh nghiệm hạnh phúc diệt thọ tướng định (*avedayasukha*) và hạnh phúc tịch tịnh (*santisukha*).

Bởi vì Minh Sát Đạo hay Bát Chánh Đạo là nền tảng để thành tựu loại hạnh phúc vượt trội hạnh phúc thế tục, hành giả phải là “hành giả thứ thiệt” biết vận dụng loại tinh tấn ngoại hạng. Ví như con người có cuộc sống thế tục thoải mái nhờ vào tiến bộ của khoa học kỹ thuật, hành giả có được hạnh phúc khước từ (*nekkhamasukha*), hạnh phúc ẩn cư (*pavivekasukha*), hạnh phúc tĩnh lặng (*upasamasukha*) và hạnh phúc giải thoát (*sambodhasukha*) nhờ tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Kinh nghiệm những loại hạnh phúc ngoại hạng này, hành giả bỗng nhận ra rằng pháp hành Minh Sát Niệm Xứ mà Đức Phật chỉ dạy trong kinh Đại Niệm Xứ (*mahāsatipatṭhāna sutta*) quả thật vô cùng vi diệu.

Tóm lại, nhờ tinh tấn tu tập, hành giả giải thoát tâm khỏi các tư tưởng bất thiện, khắc phục sự biếng nhác và viên mãn tam học Giới-Định-Huệ. Không tinh tấn tu tập Giới-Định-Huệ sẽ không có được thái độ cư xử nhã nhặn, thân khẩu ý trong sạch, đáng mến và tâm định tĩnh. Cho nên, không có Giới-Định-Huệ là một điều đáng sợ và người không có Giới-Định-Huệ đáng bị chê trách.

Ở đời, người ta thường dành đồ quý giá để tặng nhau. Khi người nhận tiếp đón món quà với tất cả tấm lòng và sử dụng một cách trân quý, người cho sẽ cảm thấy vui. Quà thế tục có thể được sử dụng thường xuyên, thỉnh thoảng hay được giữ làm kỷ niệm. Nhưng với quà pháp bảo Minh Sát Niệm Xứ, người nhận cần đem ra sử dụng ngay để sớm có lợi lạc. Quà thế tục luôn bị hư hỏng theo thời gian, nhưng quà pháp bảo có thể dùng suốt đời và càng sử dụng thì quà càng rạng ngời. Người không dùng hay lâu lâu mới dùng quà pháp bảo là người không xứng đáng được nhận lãnh nó. Một khi món quà pháp bảo được người nhận trân quý và sử dụng đúng đắn, thiên sư rất cảm kích và nhớ suốt cuộc đời của mình.

GIẢI THOÁT

Tấn (*vīriya*), Niệm (*sati*), Định (*samādhi*) hay ba chi Chánh Tinh Tấn (*sammā vāyāma*), Chánh Niệm (*sammā sati*) và Chánh Định (*sammā samādhi*) của Bát Chánh Đạo hợp lại thành Nhóm Định (*samādhikkhanda*). Khi nhóm định vắng mặt, trạng thái tâm đối nghịch (*paccanīka*) sẽ chiếm cứ tâm làm phiền não phát sinh. Khi Nhóm Định có mặt, hành giả có khả năng ghi nhận kịp thời để mục nên ngăn ngừa phiền não sinh khởi

trong tâm. Và khi không có phiền não, tâm ở trạng thái giải thoát.

Theo Kinh điển, có tất cả năm loại giải thoát là giải thoát trong khoảnh khắc (*tadaṅgavimutta*), giải thoát tạm thời (*vikkhambhanavimutta*), giải thoát do đoạn trừ phiền não (*samucchadavimutta*), giải thoát an tịnh (*paṭipassaddhi vimutta*), và giải thoát hoàn toàn (*nissaraṇavimutta*). Hai loại giải thoát đầu thuộc Thiền Minh Sát Niệm Xứ và ba loại giải thoát sau cùng thuộc về sự giải thoát cao thượng của bậc thánh nhân.

Chánh Niệm và Giải Thoát Trong Khoảnh Khắc

Không chánh niệm, hành giả bị phiền não chi phối như khởi tâm tham khi gặp đối tượng ưa thích hay sanh tâm bực bội, sân giận khi đối diện với đối tượng không hài lòng. Nhờ liên tục chánh niệm ghi nhận đề mục trong từng khoảnh khắc, tâm được bảo vệ. Khoảnh khắc nào ghi nhận đề mục rõ ràng, khoảnh khắc đó tâm được trong sạch nên không tham, sân, phân tán, phóng dật hay hoài nghi về đề mục. Ngay lúc đó trạng thái tâm an tịnh, vắng bóng phiền não có mặt và tâm được giải thoát ngay trong khoảnh khắc đó (*tadaṅgavimutta citta*).

Trong chữ "*tadaṅga*", "*ta*" là tâm có chánh niệm dẫn đầu và "*anga*" là "yếu tố". Vậy "*tadaṅga*" là trạng thái tâm có yếu tố chánh niệm dẫn đầu. Vào sát na nào hành giả chánh niệm ghi nhận đề mục kịp thời, trong sát na đó tâm tạm thời giải thoát khỏi phiền não (*tadaṅgavimutta*). Nói cách khác, nhờ tinh tấn ghi nhận mọi đề mục đang sinh khởi một cách liên tục và nghiêm túc nên chánh niệm được duy trì khiến phiền não không sinh khởi. Có được tâm giải thoát khoảnh

khắc, hành giả kinh nghiệm loại hạnh phúc an tịnh ngay trong khoảnh khắc đó.

Mỗi tâm giải thoát trong khoảnh khắc dường như không đáng kể, nhưng nếu sinh khởi nhiều lần, nó sẽ tạo nên sức mạnh của tâm thật mạnh mẽ. Do đó, hành giả nên gia công tu tập để tích lũy loại tâm giải thoát trong khoảnh khắc này càng nhiều càng tốt.

Định và Giải Thoát Tạm Thời

Với Thiền Vắng Lặng (*samatha*), hành giả chú tâm vào một đề mục tục đế duy nhất để phát triển tâm định. Vì tâm định có khả năng áp chế và làm lắng dịu phiền não, cho nên bao lâu mà tâm định còn được duy trì, bấy lâu phiền não không thể phát sinh. Sự vắng bóng phiền não trong một thời gian dài là giải thoát tạm thời. Hành giả của pháp hành Thiền Vắng Lặng (*samatha*) có kinh nghiệm này có thể lầm tưởng rằng mình đã trở thành bậc A La Hán cao thượng.

Ngược lại, hành giả Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) ghi nhận nhiều đề mục chân đế khác nhau thuộc thân, thọ, tâm và pháp. Khi hành giả nỗ lực liên tục ghi nhận khắn khít và chính xác các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan, chánh niệm sẽ được thiết lập vững vàng và sự định tâm trong từng khoảnh khắc hay sát na định trở nên mạnh mẽ. Kết quả là tâm trở nên tập trung và an trụ trên đề mục. Tinh tấn và định càng mạnh một cách quân bình, tâm càng trở nên gom tụ, nhu nhuyễn và vi tế. Tâm định mạnh mẽ có khả năng áp chế phiền não nên phiền não không thể phát sinh. Vào lúc này, tham, sân, si không thể sinh khởi trên đề mục đang được hành giả ghi nhận.

Một khi tâm giải thoát trong khoảnh khắc được tích

lũy, hành giả sẽ có tâm giải thoát kéo dài một thời gian hay giải thoát tạm thời (*vikkhambhanavimutta*). Cho dù lúc đó hành giả có sơ sót hay quên ghi nhận đề mục một vài lần hay ngay cả khi hành giả không hành thiền, phiền não thuộc loại thô tháo như ái dục khi gặp đối tượng ưa thích hoặc sân hận khi gặp đối tượng không hài lòng cũng không hề sinh khởi. Ngay cả lúc hành giả cố ý hướng tâm về phiền não, tâm cũng không bị phiền não chi phối nhưng cứ tiếp tục ghi nhận đề mục đang diễn ra. Đến lúc này, hành giả ngỡ rằng phiền não không còn sinh khởi nơi tâm của mình nữa.

Không có giải thoát trong khoảnh khắc, không thể có giải thoát tạm thời. Tóm lại, nhờ chánh niệm ghi nhận đề mục kịp thời nên phiền não không sanh khởi hay bị loại trừ trong từng sát na và hành giả kinh nghiệm loại giải thoát phiền não trong khoảnh khắc (*tadaṅgapahāna*, *tadaṅgavinaya*, *tadaṅgavimutta*). Khi việc tu tập tiến triển, khi định tâm trở nên mạnh mẽ, phiền não bị chế ngự nên không sinh khởi trong một thời gian dài và hành giả sẽ kinh nghiệm loại giải thoát phiền não tạm thời (*vikkhambhana pahāna*, *vikkhambhana vinaya*, *vikkhambhanavimutta*).

Tuệ Giác và Giải Thoát Cao Thượng

Vắng bóng phiền não, tâm trở nên an tịnh, dễ dàng cho trí tuệ sinh khởi. Do đó, xa rời phiền não (*kilesadūribhāva*) là nguyên nhân phát sinh tuệ giác như tuệ phân biệt được danh sắc, tuệ tương quan nhân quả, và tuệ thấu hiểu các đặc tính chung vô thường, khổ và vô ngã nơi các hiện tượng danh sắc sanh khởi qua sáu cửa giác quan.

Trong kệ ngôn “*yogā ve jāyatī būri ayogā*

būrisaṅkhayo” thuộc Kinh Pháp Cú, “*yoga*” là tinh tấn ghi nhận đề mục đang sinh khởi và “*būri*” là trái đất rộng mênh mông. Và kệ ngôn này có ý nghĩa là “nhờ tinh tấn niệm vào đề mục đang sinh khởi, hành giả sẽ có được trí tuệ mênh mông không thể nghĩ bàn (*yogā ve jāyatī būri*)”.

Muốn có loại trí tuệ rộng lớn này, hành giả nên ghi nhận một cách cẩn thận, tỉ mỉ, xuyên thấu vào bất kỳ đề mục danh sắc nào đang sinh khởi nổi bật để tâm bám sát vào đề mục. Nếu không vận dụng tinh tấn, hành giả sẽ lười biếng nên không ghi nhận hay ghi nhận lơ là khiến tâm không tập trung trên đề mục. Một khi tình trạng lười biếng kéo dài, hành giả không còn quan sát đề mục mà chỉ phí thời giờ suy tưởng mông lung. Hay khi không đủ tinh tấn ghi nhận đề mục, hành giả giỏi lắm chỉ thấy hình tướng hay tư thế của bụng khi ngồi thiền và của bàn chân khi kinh hành, đừng nói chi đến đặc tính. Kết quả là trí tuệ không sinh khởi (*ayogā būrisa kkhayo*).

Để có được sự giải thoát trong khoảnh khắc và giải thoát tạm thời, hành giả nên tinh cần hành thiền Minh Sát Niệm Xứ bằng cách ghi nhận liên tục các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua thân, thọ, tâm hay pháp trong từng khoảnh khắc. Mỗi khoảnh khắc giải thoát khỏi phiền não có vẻ nhỏ nhoi nhưng nếu trạng thái tâm này được lập đi lập lại, nó sẽ tạo nên một sức mạnh không ngờ. Khi Nhóm Định của Bát Chánh Đạo liên tục có mặt, tâm có sức mạnh kỳ diệu có thể ghi nhận bất kỳ đề mục nào đang sinh khởi ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Nhờ đó, hành giả tự mình kinh nghiệm các đặc tính riêng, đặc tính điều kiện và đặc tính chung như vô thường, khổ và vô ngã của các đối tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác

quan. Ở giai đoạn này, tâm không còn thô tháo mà trở nên thuần thực, nhu nhuyễn, tập trung và an tịnh. Và hành giả nên tiếp tục hành trì để phát triển các tuệ giác cao hơn và kinh nghiệm các loại giải thoát cao thượng của bậc thánh nhân như giải thoát do đoạn trừ phiền não (*samucchedapahāna*), giải thoát an tịnh (*paṭipassaddhipahāna*) và giải thoát hoàn toàn khỏi mọi ô nhiễm (*nissaraṇapahāna*).

Giải thoát do đoạn trừ phiền não có được khi phàm nhân trở thành Thánh nhân. Vào lúc đó, phiền não bị chặt đứt nên không bao giờ phát sinh nữa. Chẳng hạn vị Thánh Nhập Lưu hoàn toàn đoạn trừ ba thằng thúc tức ba sợi dây trói buộc như tà kiến về linh hồn hay linh kiến, hoài nghi, và tập hành thủ nên được giải thoát vĩnh viễn khỏi ba thằng thúc này. Giải thoát an tịnh có được khi vị thánh nhân lấy Niết Bàn làm đối tượng an hưởng quả vị giải thoát của mình. Giải thoát hoàn toàn khỏi mọi ô nhiễm chỉ có được ở quả vị A La Hán.

TRÌNH PHÁP

Trình pháp không phải là phô bày kiến thức, suy nghĩ, hay phân tích về Giáo Pháp nhưng là tường trình sự hành thiền một cách thành thật và rõ ràng để được hướng dẫn thực tập cho đúng đắn và hiệu quả trong suốt thời gian tham dự khóa thiền. Khi trình pháp, hành giả cho Thiền Sư biết ba điều về sự hành thiền của mình bao gồm đề mục thiền, cách thức ghi nhận đề mục, và kinh nghiệm về đề mục.

Trước hết hành giả tường trình về đề mục chính là chuyển động phòng xệp của bụng rồi sau đó mới đến đề mục phụ trong khi ngồi thiền; kế tiếp là kinh hành dõ, bước, đạp; và cuối cùng là những hoạt động khác

trong ngày. Đối với mỗi đề mục, hành giả cần phải cho thiền sư biết đã theo dõi đề mục ra sao, có ghi nhận kịp thời và khẩn khít hay không? Hành giả có hướng tâm về đề mục và nỗ lực đưa tâm đến đề mục được không? Và nếu có, hành giả đã kinh nghiệm đề mục như thế nào? Nếu hành giả không theo thứ tự như vậy hoặc hành giả không nói đến chuyển động phồng xẹp của bụng mà nói những chuyện gì khác, thiền sư sẽ không chấp nhận.

Chẳng hạn, “khi có sự phồng, tôi ghi nhận ngay từ lúc bắt đầu cho đến cuối cùng của sự phồng và niệm thầm “phồng, phồng” một cách song hành với sự diễn biến của chuyển động phồng. Tôi kinh nghiệm sự phồng như thế này, thế này ...” “Khi có sự xẹp, tôi ghi nhận ngay từ lúc bắt đầu cho đến cuối cùng của sự xẹp và niệm thầm “xẹp, xẹp” một cách song hành với sự diễn biến của chuyển động xẹp. Tôi kinh nghiệm sự xẹp như thế này, thế này ...” Hay “trong lúc kinh hành, khi dở chân, tôi ghi nhận và niệm thầm “dở, dở” và kinh nghiệm sự dở như thế này, thế này ...” Khi hành giả có khả năng ghi nhận đề mục một cách chặt chẽ không đứt đoạn, chính xác và đồng thời với sự diễn biến của đề mục, chánh niệm sẽ liên tục có nghĩa là chánh niệm sau theo chánh niệm trước mà không có khoảng hở nào cả.

Nếu ghi nhận đề mục một cách khẩn khít như vậy, hành giả sẽ diễn tả chính xác được những gì hành giả kinh nghiệm về đề mục. Hành giả có thể cho thiền sư biết đã thấy hình dáng phồng, xẹp hay tư thế đang phồng, đang xẹp, đứng yên hay bản chất căng, cứng, nóng, lạnh, chuyển động... của bụng. Nếu hành giả không thấy được phồng xẹp thì lúc đó tâm đang ở đâu, đang phóng chạy theo suy nghĩ hay đang ở với cơn

đau và hành giả đã ghi nhận như thế nào. Hành giả có theo dõi cơn đau hay sự suy nghĩ liền không và nếu ghi nhận được tức khắc thì chuyện gì xảy ra.

Hành giả nên mô tả kỹ càng đề mục chứ đừng nói huyền thuyên những chuyện gì khác. Thiền sư muốn biết hành giả có kịp thời ghi nhận đề mục không, có tinh tấn hướng tâm đến đề mục không; có theo dõi đề mục được liên tục, chặt chẽ và hiệu quả hay không; có kinh nghiệm hình tướng, cách thức chuyển động của đề mục, hay bản chất của đề mục như căng, cứng, chuyển động, nóng, lạnh...không. Nếu hành giả trình pháp được một cách rõ ràng như thế, dù thời gian trình pháp ngắn ngủi nhưng cũng đủ cho thiền sư hiểu được cách thực hành của hành giả và những gì hành giả đã kinh nghiệm.

Ghi nhận đề mục cẩn thận và có phương pháp, hành giả sẽ thấy được sự thật và sẽ có khả năng trình pháp rành mạch, rõ ràng. Nếu không, sẽ không hiểu được sự thật nên hoài nghi, phân vân. Nếu chỉ ngồi suy nghĩ hay tưởng tượng về đề mục, sẽ không thể trình pháp ngắn gọn, đầy đủ và rành mạch. Lắng nghe hành giả trình pháp, thiền sư biết ngay là hành giả đã thật sự kinh nghiệm được đề mục hay chỉ suy tư về đề mục. Khi trình pháp, hành giả hãy trình bày một cách rõ ràng, chân thật cho thiền sư biết để được hướng dẫn thích nghi.

Sư lấy một ví dụ về làm toán. Sau khi được dạy cách giải toán, thầy ra bài cho học sinh về nhà làm. Khi giải toán, học sinh phải viết đầy đủ trình tự làm bài sử dụng các pháp tính cộng, trừ, nhân, chia trước khi viết đáp số. Sau đó kiểm tra lại phương pháp làm, coi lại đáp số cẩn thận. Có như thế bài làm mới rõ ràng, chính xác và đúng đắn. Có học sinh giải đúng phương

pháp nhưng đáp số chỉ gần đúng thôi nhưng vị thầy chấm bài cũng khá hài lòng vì dù sao người này cũng theo sát phương pháp. Tuy nhiên, có những học sinh tính toán theo lẽ lối của họ. Tuy đáp số có thể đúng nhưng không phải là kết quả thật sự từ sự giải đúng cách thức. Do đó, vị thầy không chấp nhận vì không chắc là học sinh này có hiểu cách làm và kết quả đạt được có thật sự do chính khả năng của học sinh đó hay không. Khi học sinh làm xong bài và được hưởng trọn điểm thì cả thầy và trò đều vui. Cùng thế ấy, khi tu tập cẩn thận đúng như đã được chỉ dẫn, hành giả sẽ có khả năng trình pháp rõ ràng nên cả thiền sư lẫn hành giả đều hoan hỷ.

Trong trường học, học sinh phải nộp bài tập đem về nhà làm; còn đối với hành thiền, hành giả trình pháp để thiền sư theo dõi. Khi trình pháp, hành giả hãy nói cụ thể. Chẳng hạn, khi phóng tâm hành giả ghi nhận và niệm "phóng tâm, phóng tâm"... và hành giả thấy sự phóng tâm ấy ra sao, sự phóng tâm ấy biến mất ngay lập tức hay biến mất sau nhiều lần niệm hay vẫn tiếp tục sinh khởi. Khi niệm "đau, đau"... hành giả thấy cơn đau ra sao, cơn đau biến mất ngay lập tức hay trở nên đau hơn nữa hay thấy cơn đau hết tăng rồi giảm hay cơn đau yếu dần và biến mất v.v...Hành giả hãy trình bày một cách cụ thể, chính xác, và rõ ràng.

Điều quan trọng là hành giả phải thực hành một cách tỉ mỉ, cẩn trọng để hiểu được đề mục một cách rõ ràng. Hành giả phải chân thật trong khi trình pháp có nghĩa là thành thật trình bày kinh nghiệm thực tập của mình. Nếu chỉ trình những gì suy nghĩ mà không phải là kinh nghiệm thật sự, hành giả sẽ hoang mang trong lòng vì sẽ tự hỏi không biết như vậy đúng hay sai? Ngoài ra, nếu không theo đúng phương pháp, không

hành thiền một cách nghiêm chỉnh, hành giả sẽ không thật sự kinh nghiệm nên sẽ rất hoài nghi, phân vân.

Thiền sư sẽ biết được hành giả trình pháp từ suy nghĩ hay bằng kinh nghiệm thật sự vì khi tâm ghi nhận bắt được đề mục thì hành giả sẽ không hoài nghi hay phân vân. Nếu thực hành cẩn thận, ghi nhận đề mục đồng thời và chính xác đúng theo sự chỉ dẫn, hành giả sẽ trình pháp rõ ràng và tốt đẹp. Vì hiểu rõ đề mục nên hành giả không mơ hồ khi trình pháp nhưng có thể giải thích rành mạch kinh nghiệm thực tập của mình. Thiền sư thích loại hành giả như vậy và cũng mong cho tất cả thiền sinh đều có được khả năng trình pháp như thế. Đó là lý do tại sao Sư giải thích cặn kẽ ý nghĩa của chữ *satipaṭṭhana* về cả hai phương diện lý thuyết lẫn thực hành nhằm giúp hành giả tu tập kết quả và trình pháp tốt đẹp.

Tóm lại, để giúp cho Thiền Sư hướng dẫn hành giả một cách hữu hiệu, khi trình pháp hành giả cần phải cho thiền sư biết ba điều: thứ nhất đề mục gì xuất hiện, thứ hai hành giả ghi nhận như thế nào, thứ ba hành giả biết được gì nơi đề mục. Trình pháp được như vậy, hành giả thuộc loại hành giả có phẩm chất cao.

Do đó, muốn được xếp vào loại có phẩm chất cao, hành giả phải tu tập một cách cẩn thận, tỉ mỉ, chính xác theo những gì được chỉ dẫn giống như trong ví dụ về làm toán. Tuy nhiên, có sự khác biệt giữa học sinh và thiền sinh. Học sinh sau khi nộp bài cho thầy là làm xong bốn phận nhưng hành giả thì khác. Đối với hành giả, không có chuyện làm xong bốn phận tu tập vì đã hành thiền suốt ngày. Hành giả không ngừng tu tập, phải luôn nỗ lực ghi nhận tức thì các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại chỉ ngoại trừ lúc ngủ mà

thôi. Hành giả phải tiếp tục theo dõi mọi đề mục như phòng, xếp, dỡ, bước, đập, nhắm mắt, mở mắt, nháy mắt... Bất kỳ chuyện gì xảy ra, hành giả đều phải chánh niệm ghi nhận.

Ghi nhận đề mục cẩn thận và có phương pháp, hành giả sẽ thấy được sự thật và sẽ có khả năng trình pháp rành mạch, rõ ràng. Nhờ đó, thiền sư có thể hướng dẫn hành giả thiền tập một cách hiệu quả hơn. Người giữ vườn luôn chăm sóc, bảo vệ, tưới nước, bón phân và bắt sâu để cây vươn lên mạnh mẽ và ra hoa, trở trái. Tương tự như thế, thiền sư theo dõi tiến trình tu tập có thể khuyến khích hành giả tiếp tục tu tập như vậy hay chỉ dẫn phải làm gì thêm để có tiến bộ.

Giống như khi học sinh sau khi làm đúng bài tập và nộp cho thầy cảm thấy rất vui vẻ vì có được điểm cao, hành giả thực hành siêng năng đúng cách, phát triển được tuệ giác và trình pháp chính xác rõ ràng cảm thấy hoan hỷ, thỏa thích với sự thực tập của mình. Lúc đó, hành giả cảm thấy hạnh phúc có được từ thiền tập vượt trội hẳn loại hạnh phúc thế tục đến từ giác quan như thấy cảnh đẹp, nghe âm thanh hay, ngửi mùi thơm, nếm vị ngon, xúc chạm êm ái, khoái cảm...

Cho học trò làm toán, thầy giáo chỉ hướng dẫn cách giải chứ không cho biết trước đáp số. Nếu giải đúng cách, học trò sẽ có đáp số đúng. Cùng thế ấy, thiền sư chỉ hướng dẫn cách thức hành thiền và hành giả sẽ tự mình tìm được câu giải đáp nếu thực hành đúng như được chỉ dẫn. Nếu thiền sư giải thích tuần tự các Tuệ Minh Sát thì hành giả đôi khi lầm tưởng rằng mình đã đạt đến tuệ giác này, tuệ giác nọ nên không có ý muốn tiếp tục tu tập để thành đạt mục tiêu cuối cùng. Ngoài Đức Phật, không một ai có thể khẳng định tuệ giác của hành giả kể cả ngài Trưởng Lão Xá Lợi Phất.

Hành giả có phẩm chất cao, tiếp tục thiền tập với tất cả nỗ lực để ghi nhận đề mục kịp thời, khẩn khít, chính xác sẽ tuần tự phát triển Tuệ Giác Minh Sát theo từng giai đoạn từ thấp đến cao. Để rồi khi Tuệ Minh Sát chín muồi, hành giả kinh nghiệm Đạo, Quả và chứng ngộ Niết Bàn, an hưởng hạnh phúc giải thoát cao thượng.

NUÔI DƯỠNG CÂY MINH SÁT TUỆ

Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả quán sát các hiện tượng danh sắc sinh khởi nổi bật nhất qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại. Hành giả chú tâm ghi nhận tức thời và chính xác các hiện tượng danh sắc này sẽ kinh nghiệm đặc tính riêng, đặc tính điều kiện, và đặc tính chung của chúng. Các hiện tượng danh sắc sinh khởi và hoại diệt nên vô thường. Sự sinh diệt liên tục gây ra cảm giác áp đảo, bất toại nguyện nên là khổ. Và tất cả xảy ra theo đường lối riêng của chúng không chịu sự kiểm soát nào cả nên là vô ngã.

Bài kinh *Anuggahita sutta* thuộc Tăng Chi Bộ Kinh¹⁴ có đề cập năm yếu tố dưỡng nuôi cây Minh Sát Tuệ gồm giữ giới (*sīlānuggahita*), tìm hiểu giáo pháp hay lắng nghe hướng dẫn hành thiền (*sutānuggahita*), trình pháp và thảo luận kinh nghiệm tu tập với thiền sư (*sākacchānuggahita*), giữ tâm an tịnh hay phát triển sự định tâm hoặc bảo vệ tâm khỏi các chướng ngại (*samathānuggahitā*), và phát triển Tuệ Minh Sát (*vipassanānuggahita*). Có đầy đủ năm yếu tố này, cây Minh Sát Tuệ sẽ ra hoa trở trái, đó là Thánh Đạo và Thánh quả.

Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ cũng giống như trồng

¹⁴ *Anuggahita sutta* (Pañcangikavaggo, Pañcakanipātapāli, Aṅguttara Nikāya)

xoài, từ lúc gieo hạt mọc lên cây con cho đến khi đơm hoa kết trái cần phải được bảo vệ chăm sóc. Khi trồng xoài, không phải chỉ gieo hạt xuống đất mà thôi. Khi hạt nảy mầm, người trồng xoài phải làm hàng rào bảo vệ cây xoài con khỏi bị người đập hay thú đến ăn. Tương tự như thế, hành giả phải dưỡng nuôi cây Minh Sát Tuệ bằng cách giữ giới cho tròn đầy. Giới giống như hàng rào bảo vệ khi cây xoài còn nhỏ. Cư sĩ cần giữ ít nhất là năm giới còn chư Tăng giữ theo giới bốn (*vinaya*).

Kể đến là tưới nước để cây xoài khỏi chết khô. Cùng thế ấy, hành giả tưới nước cho cây Minh Sát Tuệ bằng cách nghe Pháp và học hỏi về phương pháp hành thiền một cách cẩn thận và hết lòng áp dụng những điều được chỉ dẫn vào sự thiền tập của mình.

Ví như cây xoài cần được bón phân để tăng trưởng, hành giả cần trình pháp cùng thảo luận kinh nghiệm thiền tập với thiền sư để được chỉ dẫn tu tập cho đúng đắn, tiến bộ. Ngoài ra, những thắc mắc về thiền tập của hành giả cần được giải đáp thỏa đáng để việc thiền tập được trôi chảy tốt đẹp.

Bảo vệ tâm khỏi các triền cái (*nīrvaraṇa*) hay chướng ngại tinh thần được ví như việc bắt sâu, làm cỏ cho cây. Khi thiền tập như được chỉ dẫn, hành giả sẽ phát triển được tâm an tịnh biết đặc tính riêng (*sabhāvalakkhaṇā*), đặc tính điều kiện hay tương quan nhân quả của các hiện tượng danh sắc. Rồi sự ghi nhận hiệu quả làm phát triển tuệ giác về ba đặc tính chung (*sāmaññalakkhaṇā*) vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng này. Khi đạt tuệ giác thấy sự sinh diệt (*udayabbayañāna*), tâm định và sự hiểu biết của hành giả phát triển một cách kỳ diệu. Ở tuệ giác này, hành giả kinh nghiệm được loại hạnh phúc đặc biệt

không thể buông bỏ nên có khuynh hướng dính mắc vào các kinh nghiệm đó. Để loại trừ sự dính mắc dù nhỏ nhoi, phải lập tức ghi nhận ngay khi sự dính mắc vừa mới sinh khởi. Làm được như vậy hành giả sẽ phát triển thêm được Tuệ Minh Sát giống như việc bắt sâu làm cỏ để cây xoài được lớn mạnh.

Năm cách bảo vệ này sẽ giúp cây Minh Sát Tuệ đơm hoa kết trái và nhờ đó hành giả thực chứng Đạo, Quả và Niết Bàn.

TỶ KHƯU

Theo cổ ngữ Pāli, “tỳ khuru” (*bhikkhu*) là người thấy rõ hiểm nguy trong luân hồi¹⁵ và đời người cũng chỉ là chuỗi danh sắc sinh diệt không ngừng, không bền vững. Tuy nhiên, thấy hiểm nguy trong luân hồi thôi cũng chưa đủ mà tỳ khuru cần phải nỗ lực tận diệt mọi phiền não. Trong chú giải kinh Đại Niệm Xứ, “tỳ khuru” là người thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ để loại trừ phiền não.¹⁶

Đức Phật dạy chúng ta ngăn ngừa phiền não tác động bằng cách giữ giới, chế ngự phiền não tư tưởng bằng cách phát triển định tâm, và đoạn tận phiền não ngủ ngầm vi tế bằng cách phát triển Minh Sát Tuệ (*vipassanāñāna*) và Đạo Tuệ (*maggañāna*). Nhờ thấy rõ hiểm nguy và đau khổ trong luân hồi, hành giả gia công thiền tập để dứt bỏ phiền não vốn là kẻ thù gần nhất đã hành hạ mình từ vô lượng kiếp và từ đó thành tựu loại hạnh phúc thật sự.

Vào thời Đức Phật, hội chúng nghe pháp gồm tỳ khuru, tỳ khuru ni, cư sĩ nam, cư sĩ nữ lẫn chư thiên và

¹⁵ “Samsāre bhayaṃ ikkhatīti Bhikkhu.”

¹⁶ “Yo ca imaṃ patipattim patipajjati, so Bhikkhu nāma hotīti paṭipattiyā Bhikkhubhāvadassanato pi Bhikkhu”. (Chú giải kinh Đại Niệm Xứ, bộ Mahāvagga)

phạm thiên. Trong các bản kinh, Đức Phật thường mở đầu bằng cụm từ “Này các chư Tỳ Khưu” bởi vì phần đông người nghe là tỳ khưu. Tuy nhiên, Ngài giảng pháp nhằm đem lại lợi lạc cho toàn thể hội chúng gồm tứ chúng nói trên. Do vậy, theo Chú Giải, bất kỳ là cư sĩ, tăng ni, chư thiên hay phạm thiên, nếu nỗ lực hành thiền Minh Sát Niệm Xứ để diệt trừ phiền não đều được gọi là “tỳ khưu”.¹⁷

Do đó, chẳng cần phải đắp y mới được xem là tỳ khưu. Người chuyên hành trì Thiền Minh Sát Niệm Xứ, chánh niệm ghi nhận các hiện tượng danh sắc đang sinh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại hay quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp bằng nỗ lực hướng và đưa tâm đến ghi nhận đề mục ngay khi xảy ra là một tỳ khưu đúng nghĩa. Pháp hành Minh Sát Niệm Xứ chẳng của riêng ai. Vì lẽ đó, dầu cho tên gọi có khác nhau nhưng nếu nỗ lực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ thì nội dung vẫn không có gì sai biệt cả. Tất cả đều là tỳ khưu.

NGƯỜI BẠN ĐẠO LÝ TƯỚNG

Muốn tu tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ hay Giới-Định-Huệ đúng phương pháp, hành giả cần có một người bạn đạo lý tưởng (*kalyāṇamitta*) hướng dẫn về cả hai phương diện lý thuyết lẫn thực hành. Theo Thanh Tịnh Đạo, người bạn đạo lý tưởng là người mong muốn người khác được an vui, luôn luôn cố gắng giúp đỡ người khác cải thiện và vun bồi tâm linh cho tốt đẹp hơn. Người bạn đạo lý tưởng có bảy phẩm tính chính và những phẩm tính phụ khác.

¹⁷ “Paṭipannako hi devo vā hotu manusso vā Bhikkhū’ti saṅkhaṃ gacchatīyeva.”
(Chú giải kinh Đại Niệm Xứ, bộ Mahāvagga)

Bảy Phẩm Tính Chính

Bảy phẩm tính chính gồm có đáng mến, đáng kính, được rải tâm từ, nói rõ sai lầm của người khác để sửa sai, nhẫn nhục, khả năng giải thích giáo pháp về cả lý thuyết lẫn thực hành, và không lợi dụng người khác¹⁸.

1. Đáng Mến (*piya*) Vì Có Đức Tin

Một người được người khác yêu mến do nhiều nguyên nhân. Theo Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh và Chú Giải Thanh Tịnh Đạo, người bạn đạo lý tưởng là người được người khác yêu mến vì có đức tin. Đó là niềm tin vào Đức Phật, sự giác ngộ của Ngài, Giáo Pháp, pháp hành Minh Sát Niệm Xứ, định luật nghiệp báo, và chính mình.

Người bạn đạo lý tưởng tin rằng Đức Phật có nhiều phẩm tính và đức hạnh cao thượng không ai sánh bằng. Ngài đã tự mình tu tập thành đạt quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác với trí tuệ toàn giác (*sabbaññutañāna*) không thể nghĩ bàn. Với trí tuệ này, Ngài có thể hiểu biết bất cứ điều gì Ngài muốn biết, chỉ cần hướng tâm đến đối tượng mà thôi. Ngài có phẩm tính Minh Hạnh Túc (*vijjācarāṇa*) tức là trí tuệ phân biệt rõ ràng và rõ ráo những điều nên làm và không nên làm. Ngài còn có tâm đại bi (*mahākaruṇā*) sẵn lòng giúp đỡ người khác và ngăn cản họ làm những điều bất thiện. Nếu không có sự hiểu biết tốt xấu, không thể chỉ người khác giữ gìn thu thúc, tránh đi vào con đường bất thiện. Tuy nhiên, một người dù phân biệt được những gì nên làm và không nên làm nhưng không có lòng bi mẫn sẽ không ngăn cản người khác làm những điều xấu xa.

¹⁸ "Piyo ca hoti manāpo ca garu ca bhāvanīyo ca vattā ca vacanakkhamo ca gambhīrañca kathaṃ kattā hoti, no ca aṭṭhāne niyojēti." (Dutiyamittasutta, Devatāvagga, Sattakanipāṭapāli, Aṅguttara Nikāya)

Chỉ khi nào có lòng bi mẫn mới giúp người khác tránh những gì nên tránh và làm những gì nên làm. Do đó, có hai điều kiện cần thiết cho người hướng dẫn: thứ nhất phải có trí tuệ phân biệt tốt và xấu, lợi và không có lợi, thích nghi và không thích nghi; và thứ hai là phải có lòng bi mẫn. Người có trí tuệ và lòng bi mẫn được xem như thỏa mãn yêu cầu về phẩm tính của một người có khả năng hướng dẫn được người khác.

Người bạn đạo lý tưởng còn tin rằng chánh pháp mà Đức Phật giảng dạy (*svākkhāta*) giúp thanh lọc tâm và nhờ tu tập theo chánh pháp mà tâm trong sạch, thực chứng được những sự thật cao diệu. Người đó cũng thấy rõ giáo pháp Đức Phật có hệ thống, toàn thiện ở giai đoạn đầu, toàn thiện ở giai đoạn giữa và toàn thiện ở giai đoạn cuối. Giáo pháp dạy phương pháp tu tập và chỉ rõ kết quả của sự tu tập đúng phương pháp là có được tâm trong sạch. Khi thấy rõ sự thật này là thấy được phẩm tính khéo tuyên giảng của Giáo Pháp nên có đức tin nơi giáo pháp và pháp hành.

Người bạn đạo lý tưởng còn tin vào định luật nghiệp báo hay định luật nhân quả tức là gieo nhân nào gặt quả nấy. Đó là sự tin tưởng rằng làm tốt gặp tốt, làm xấu gặp xấu. Giống như thức ăn thích nghi bổ dưỡng cho cơ thể và không thích nghi gây bệnh, thân khẩu ý trong sạch sẽ hưởng lợi lạc và thân khẩu ý ô nhiễm sẽ bị tai hại. Người làm thiện nghiệp qua thân, khẩu, ý sẽ có thân, khẩu, ý tốt đẹp và nhờ vậy không bị hiểm nguy hay sợ hãi.

Ngoài ra, người bạn đạo lý tưởng còn tin có những người tu tập theo Giới, Định, Huệ (*sīla, samādhi, paññā*) trong Tăng Đoàn (*saṅgha*); tin có kiếp sống trong quá khứ, hiện tại, vị lai; và tin chính mình tức là tin vào những gì mình đã kinh nghiệm qua pháp hành.

Tóm lại, vì có đức tin, hành giả mới thu thúc những gì cần phải thu thúc nên không bị nguy hại và làm những gì cần phải làm nên hưởng được lợi lạc. Người thực hành theo giáo pháp mặc dầu không cầu mong sẽ được giáo pháp bảo vệ, hỗ trợ, nâng đỡ và được mọi người yêu mến.

2. Đáng Kính (*garu*) Vì Có Giới Hạnh và Hiểu Biết

Nhờ tin vào những gì đáng được tin (*saddheyyavatthu*) như thế, người bạn đạo lý tưởng giữ giới tròn đầy (*siḷa*), hiểu biết cách vun bồi thiện nghiệp (*suta*), xa rời ác nghiệp và thực hành bố thí (*cāga*) nên thăng tiến đời mình. Có đức tin nơi định luật nghiệp báo, người bạn đạo lý tưởng thu thúc thân khẩu qua sự giữ giới. Nhờ có kiến thức về kinh điển, hiểu biết phương pháp kiểm soát nên từ bỏ được sự cư xử xấu xa, đem lại điều tốt đẹp, và làm cho đời sống cá nhân được thăng tiến. Người bạn đạo lý tưởng biết cách tự kiểm soát tâm và thân nên bảo vệ được chính mình và người khác. Người có được cả hai phẩm tính giữ giới đức tròn đầy và hiểu biết về kinh điển như vậy thật là hiếm có nên luôn được người khác kính trọng.

3. Được Người Khác Rải Tâm Từ (*bhāvanīya*)

Nhờ thành tựu được hai phẩm tính đầu tiên kể trên, người bạn đạo lý tưởng được người khác niệm rải tâm từ nên luôn an vui.

4. Sẵn Sàng Nói Rõ Lầm Lỗi Để Sửa Sai (*pāpagarahī*)

Người bạn đạo lý tưởng có trí tuệ biết được những gì tốt hay xấu sẽ sẵn sàng nói rõ lầm lỗi của người khác để sửa sai (*pāpagarahī*) trong tinh thần xây dựng. Với tâm ý tốt, khi thấy một người làm điều sai lầm, không tốt, tai hại thì thẳng thắn nói lên những sai lầm một

cách xây dựng để giúp người đó sửa đổi. Do vậy, người có khả năng hướng dẫn, khuyên bảo người khác cũng thành thạo trong sự chỉ lỗi của người khác để sửa sai.

5. Nhẫn Nhục Khi Bị Chỉ Trích Hoặc Sẵn Sàng Chấp Nhận Phê Bình Để Sửa Sai (*vacanakkhama*)

Người thầy có phẩm tính của người bạn đạo lý tưởng không những có khả năng giúp người khác sửa sai mà còn có khả năng chấp nhận mọi ý kiến đóng góp phê bình và biết tự sửa đổi. Vị thầy cần phải làm gương, không nên nghĩ rằng mình là thầy, mình làm ra nguyên tắc mà không lắng nghe ý kiến đúng đắn của người khác. Khi được chú sa di bảy tuổi nhắc nhở vấn y cho gọn gàng, ngài Xá Lợi Phất đã nghiêm túc làm theo. Chúng ta nên theo gương ngài Xá Lợi Phất.

6. Có Khả Năng Giải Thích và Hướng Dẫn Giáo Pháp Thâm Sâu

Vị thầy có phẩm tính của người bạn đạo lý tưởng còn phải có khả năng giải thích rành mạch giáo pháp vi diệu, thâm sâu (*gambhīrañca katham kattā*) gồm Ba Mười Bảy Phẩm Trợ Đạo, Tứ Diệu Đế, Luật Nhân Quả, Thập Nhị Nhân Duyên về phương diện lý thuyết (*āgamasuta*) lẫn thực hành (*adhigamasuta*). Theo Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh, người này còn phải có khả năng giải thích những pháp vi diệu như các tầng thiên, pháp hành Tứ Niệm Xứ và Đạo, Quả siêu thế.

Ở đây, hãy nói về Tứ Diệu Đế. Nếu chỉ giải thích Tứ Diệu Đế một cách lý thuyết thì người nghe không dễ dàng lĩnh hội được. Mọi hiện tượng danh sắc đều có đặc tính sanh diệt không ngừng nên không toại nguyện. Chính nơi thân này, hành giả thấy và hiểu được chân lý về sự khổ. Do đó, người thầy phải hành thiền để thấy rõ rằng có thân là khổ; thấy, nghe, nghĩ,

nếm và đụng chạm v.v...là khổ; hay nói một cách khác chính danh, sắc là khổ. Chẳng hạn, vào lúc hạ người từ tư thế đứng sang ngồi, nếu chú tâm quan sát, sẽ thấy hàng loạt ý muốn ngồi xảy ra trước và chuyển động ngồi theo sau. Chúng sinh diệt không ngừng tạo ra cảm giác áp đảo, bất toại nguyện nên là khổ. Do vậy, khi quan sát những gì đang sinh khởi trong hiện tại, hành giả kinh nghiệm đặc tính khổ. Đây là điều đế thứ nhất hay sự thật cao diệu về sự khổ tức Khổ Đế (*dukkhasacca*). Điều đế này cần phải được kinh nghiệm qua thiền tập.

Vì vô minh (*avijjā*) không biết được bản chất thật sự của các hiện tượng danh sắc nên nghĩ thấy vật đẹp, nghe tiếng hay, ngửi mùi thơm, nếm vị ngon, xúc chạm êm ái là tốt đẹp, dễ chịu, thích thú nên phát sinh tham ái (*taṇhā*) đối với những đối tượng này. Cho nên, nếu không chánh niệm ghi nhận kịp thời các hiện tượng đang sinh khởi, hành giả sẽ không hiểu đúng đắn hay hiểu sai bản chất bất toại nguyện nơi đối tượng nên khởi lòng tham ái. Chính vô minh, tham ái che đậy sự khổ, khiến con người khổ đau triền miên trong vòng luân hồi. Như vậy, vô minh và ái dục chính là nguyên nhân khổ đau. Đây là điều đế thứ hai hay sự thật cao diệu về nguyên nhân của sự khổ tức Tập Đế (*samudayasacca*). Điều đế này cần phải được nhận thức rõ ràng.

Nhờ hiểu biết rõ ràng khổ và nguyên nhân phát sinh khổ, hành giả không còn muốn tạo nghiệp tốt, xấu đưa đến tái sinh mà chỉ tinh cần vun bồi thiện nghiệp giải thoát (*vivattaṅgāmi kusala*) mà thôi. Một khi không tạo nghiệp dẫn đến tái sinh, vòng quả (*vipāka vatta*) bị cắt đứt nên luân hồi chấm dứt. Đoạn trừ vô minh và ái dục sẽ chấm dứt khổ đau và đây là điều đế thứ

ba hay sự thật cao diệu về sự tận diệt khổ tức Diệt Đế (*nirodhasacca*). Diệu đế này cần được chứng ngộ.

Muốn thực chứng diệu đế thứ ba cần phải tu tập tam học Giới (*sīla*), Định (*samādhī*), Huệ (*pañña*) tức là phát triển Bát Chánh Đạo. Ngay trước khi thiền tập, hành giả thọ giới để tránh những hành động sai lầm qua thân và khẩu trong suốt khóa thiền nên đã có Giới. Nhóm Giới như vậy bao gồm Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng của Bát Chánh Đạo. Khi tinh tấn ghi nhận đề mục một cách nghiêm chỉnh và chính xác, hành giả thiết lập chánh niệm vững vàng và phát triển sát na định mạnh mẽ. Lúc đó hành giả có nhóm Định gồm có Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Với sự định tâm mạnh mẽ, hành giả thấy được đặc tính riêng và chung của đối tượng và phát triển tuệ giác. Đó là Chánh Kiến. Khi có định tâm và tuệ giác, tâm hành giả luôn hướng về đề mục nên không còn có những ý nghĩ về ái dục hay dục tầm, ý nghĩ tức giận hay sân tằm, hoặc ý nghĩ hãm hại người khác hay hại tằm. Và đây chính là Chánh Hướng Tâm hay Chánh Tư Duy. Hai chi Chánh Kiến và Chánh Tư Duy chính là nhóm Huệ. Do đó, cần thận ghi nhận đề mục trong từng sát na là vun bồi Giới-Định-Huệ hay phát triển Bát Chánh Đạo. Đây là diệu đế thứ tư hay sự thật cao diệu về con đường đưa tới sự chấm dứt khổ tức Đạo Đế (*maggasacca*). Diệu đế này cần phải được phát triển qua thiền tập.

Người thầy nên giảng giải rành rẽ Tứ Diệu Đế qua pháp hành như thế. Tu tập Giới Định Huệ hay Bát Chánh Đạo giúp cho cá nhân có được kinh nghiệm về những gì cần phải kinh nghiệm hay Khổ Đế, nhận thức những gì cần phải nhận thức hay Tập Đế, thực chứng những gì cần phải thực chứng hay Diệt Đế, và phát triển những

gì cần phải phát triển hay Đạo Đế. Đó là Tứ Diệu Đế hay bốn sự thật cao diệu mà Đức Phật đã dạy.

Giảng dạy bằng cách này, người thầy hay người bạn đạo lý tưởng có khả năng giải thích được Tứ Diệu Đế về cả hai phương diện lý thuyết và thực hành để giúp hành giả tạo loại thiện nghiệp đưa đến giải thoát (*vivattaṅgāmi kusala*). Loại thiện nghiệp này không đưa đến tái sinh nên nhờ đó đau khổ sẽ bị đoạn trừ hầu cuối cùng thành đạt loại hạnh phúc bảo đảm. Đây là trạng thái an bình giải thoát do được chan hòa với chân lý cao diệu qua kinh nghiệm thực chứng.

7. Không Lợi Dụng Hay Không Xúi Dục Học Trò Làm Điều Không Thích Nghi (*no ca ātthāne niyojeti*) Để Được Lợi Cho Cá Nhân.

Người bạn đạo lý tưởng một cách cụ thể chỉ rõ giới luật để có được sự cư xử tốt đẹp qua thân, khẩu và phương pháp hành thiền đúng theo Bát Chánh Đạo để thanh lọc tâm. Sư cho thí dụ về lái xe. Trong việc lái xe, nếu người lái xe lái đúng tốc độ, tôn trọng luật lệ lưu thông, kiểm soát xe đúng cách, chạy chậm khi gặp đường ngoằn ngoèo, dừng lại khi đến đèn đỏ thì sẽ tránh được lỗi lầm. Do tránh được lỗi lầm nên không gây tai nạn làm hại mình cũng như người khác. Tương tự, hành giả giữ giới tròn đầy và hành thiền Minh Sát Niệm Xứ đến mức độ tương đối thỏa mãn sẽ có thân khẩu ý trong sạch và biết kiểm soát cuộc đời mình giống như người lái xe thuần thục.

Người bạn đạo lý tưởng không bao giờ diễn dịch chánh pháp (*dhamma*) thành tà pháp (*adhamma*) hay sửa đổi giới luật (*vinaya*) theo ý mình nhằm mục đích xúi bảo người khác làm điều sai quấy. Chữ "*ātthāna*" trong "*no ca ātthāne niyojeti*" có nghĩa là những gì

không phù hợp, không thích nghi. Vì lẽ đó, Sư giải thích rằng người bạn đạo lý tưởng không có tính lợi dụng người khác. Người thầy có phẩm tính của người bạn đạo lý tưởng không xúi ai làm điều không thích nghi và không hề có ý lợi dụng bạn đạo hay đệ tử để làm lợi cho chính mình.

Với những phẩm tính cao quý như thế, người bạn đạo lý tưởng luôn sống và làm việc vì lợi ích của người khác. Do đó, hành giả cần có người thầy hướng dẫn với đầy đủ các phẩm tính của người bạn đạo lý tưởng để hướng dẫn cho mình tu tập.

Những Phẩm Tính Khác

Theo cách giải thích khác, Tăng Chi Bộ Kinh¹⁹ và Chú Giải Thanh Tịnh Đạo²⁰ liệt kê nhiều phẩm tính của người bạn đạo lý tưởng như: đức tin (*saddhā*), giới hạnh (*sīla*), kiến thức (*suta*), bố thí (*cāga*), tinh tấn (*vīriya*), chánh niệm (*sati*), chánh định (*samādhi*) và trí tuệ (*paññā*).

Tinh Tấn (*vīriya*)

Ngoài bảy phẩm tính kể trên, tinh tấn là một trong những phẩm tính khác của người bạn đạo lý tưởng. Phạm ngữ *virīya* được dịch là tinh tấn nhưng có nghĩa bóng là can đảm, can đảm thu thúc không làm những gì không nên làm để khỏi bị chê trách, làm những gì phải làm một cách trong sạch và do vậy không tự hại mình và làm hại người khác.

Người này nỗ lực tu tập Giới, Định, Huệ để được lợi lạc cho chính mình và người khác. Người bạn đạo lý tưởng can đảm giữ gìn những gì cần phải giữ gìn cũng

¹⁹ Saṃkhiṭṭabalasutta, Vitthatabalāsutta, Saṃkhiṭṭadhaṇasutta, Vitthataḍḍhaṇasutta, (Dhanavagga, Sattakanipāṭapāḷi, Aṅguttara Nikāya)

²⁰ Sīlanisamsakathāvaṇṇanā, Sīlānideso, Visudhimagga Mahāṭīkā I

nghĩa như ngăn ngừa và đoạn trừ phiền não kể cả những phiền não ngủ ngầm trong tâm. Với thái độ tu tập như vậy nên không làm thương tổn đến người khác. Người này sẽ có khả năng và nỗ lực chỉ dẫn người khác về cả lý thuyết lẫn thực hành để tránh điều ác, làm điều lành, và giữ tâm trong sạch qua sự vun bồi vun bồi chánh niệm.

Muốn phát triển chánh niệm, người bạn đạo lý tưởng chính mình cũng như hướng dẫn người khác huân tập ba loại tinh tấn là tinh tấn khởi động (*ārambha dhātu*), tinh tấn triển khai (*nikkama dhātu*), và tinh tấn ngoại hạng (*ātāpā vīriya*) như đã được đề cập ở trên.

Chánh Niệm (*sati*)

Người bạn đạo lý tưởng còn có khả năng thiết lập chánh niệm chặt chẽ và duy trì chánh niệm liên tục (*sati-sampattiya upatthita-sati hoti*).

Với sự ghi nhận khẩn khít đề mục, chánh niệm trở nên liên tục và sát na định phát triển. Nhờ vậy phiền não không thể phát sinh. Điều này có nghĩa là với chánh niệm tâm được bảo vệ an toàn khỏi phiền não. Có sự an toàn, tâm không còn bị dao động bởi ái dục cũng như các phiền não khác và tạm thời được bình an. Tiếp tục ghi nhận với tất cả nỗ lực và hướng tâm chính xác, liên tục, chánh niệm trở nên vững vàng làm phát triển sự định tâm mạnh mẽ khiến tâm an trụ trên đề mục. Lúc đó, hành giả phân biệt được danh sắc, hiểu rõ tương quan nhân quả giữa các hiện tượng danh sắc, và kinh nghiệm đặc tính chung vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng này. Sự hiểu biết rõ ràng như vậy xua đuổi vô minh ra khỏi tâm.

Tâm giải thoát khỏi phiền não dù tạm thời là nguyên nhân đưa đến các loại hạnh phúc ẩn cư hay tịnh lạc.

Khi hạnh phúc tịnh lạc trở nên mạnh mẽ, hành giả sẽ có nhiều hạnh phúc hơn, nhiều bình an hơn. Tiếp tục tu tập hành giả phát triển được Tuệ Sinh Diệt, hành giả có được nhiều hạnh phúc hơn nữa. Loại hạnh phúc đạt được ở giai đoạn này là một loại hạnh phúc rất lớn lao. Trí tuệ trở nên sâu sắc, hành giả biện biệt ngay cả chi tiết nhỏ nhất nên cả thân tâm điều an tịnh. Các tịnh quang tâm sở hay trạng thái tâm tốt đẹp được tròn đầy trong giai đoạn này và hành giả kinh nghiệm hạnh phúc khước từ (*nekkhamasukha*), hạnh phúc ẩn cư (*pavivekasukha*), hạnh phúc tĩnh lặng (*upasamasukha*) vượt trội hơn hạnh phúc thế tục rất nhiều lần. Hạnh phúc loài người hay hạnh phúc của chư thiên không thể so sánh được với các loại hạnh phúc này. Ở giai đoạn này cả tâm và trí đều phát triển mạnh mẽ. Hành giả thấy đây quả là loại hạnh phúc khó buông bỏ. Tuy nhiên, còn nhiều hiểu biết khác nữa sẽ xuất hiện ở các tuệ giác về sau.

Chánh niệm vững vàng (*satipaṭṭhāna*) là loại chánh niệm nên được vun bồi không ngừng nghỉ. Muốn có loại chánh niệm này, hành giả không được lơ đãng mà phải tinh cần thu thúc những gì cần phải thu thúc để không bị hại và làm những gì cần phải làm để được lợi lạc. Sự song hành giữa tinh cần và chánh niệm rất là quan trọng. Con người bị bại hoại về đạo đức cũng vì dễ dãi, không biết giá trị làm người, thiếu chánh niệm để tránh điều ác, làm điều lành và giữ tâm trong sạch. Sau khi đạt được Tuệ Sanh Diệt, nếu tiếp tục tu tập, hành giả sẽ phát triển các tuệ giác cao hơn và cuối cùng thành đạt tuệ giác siêu thế là Đạo Tuệ và Quả Tuệ ngay trong kiếp sống này và có loại hạnh phúc giải thoát (*sambodhasukha*) vượt xa hạnh phúc trần gian.

Người bạn đạo lý tưởng lấy việc tu tập Giới-Định-

Huệ làm hạnh phúc cho chính mình, can đảm thiền tập, nỗ lực ngăn ngừa và đoạn trừ phiền não kể cả những phiền não ngủ ngầm trong tâm. Với thái độ tu tập tích cực như thế, người này luôn trau dồi tinh tấn và chánh niệm, biết tự kiểm soát và có khả năng chỉ dẫn người khác về mặt lý thuyết lẫn thực hành. Do vậy, hành giả nên tìm một người bạn đạo có đầy đủ các phẩm tính như đã được đề cập để thân cận và học hỏi.

Sư không giải thích về vấn đề giải thoát. Sư chỉ giúp hành giả bằng cách chỉ dẫn cách thức thiền tập đúng với những gì Đức Phật đã dạy và phù hợp với kinh điển. Giống như làm toán, nếu giải đúng phương pháp sẽ tìm được kết quả đúng. Do đó, hành giả phải tự mình làm bài để có đáp số đúng là điều quý hơn. Hành giả sẽ thành đạt mục đích giải thoát nếu hành giả tu tập đúng phương pháp.

KẾT LUẬN

Hôm nay tại Như Lai Thiền Viện, chúng ta tổ chức lễ bế mạc khóa thiền bốn mươi bốn ngày. Khóa thiền đã thành công mỹ mãn nhờ công sức đóng góp của các thiền sư, những người trong Ban Điều Hành, cùng nhiều thiện nguyện viên và thí chủ. Ngoài ra, thiền đường kang trang mới xây cũng hỗ trợ hành giả tu tập thoải mái. Sư rất hài lòng và nhớ những điều này suốt đời.

Những tiến bộ tinh thần có liên hệ mật thiết với sự hỗ trợ vật chất. Nếu thiền viện không đáp ứng đầy đủ nhu cầu ăn ở, thuốc men thì khóa thiền tích cực như thế này không thể kéo dài và thành tựu mỹ mãn. Sư khen ngợi những Phật tử Á châu ở đây luôn sẵn lòng đóng góp thực phẩm và những vật dụng cần thiết hỗ trợ cho sự tu tập các toàn thể thiền sinh.

Tuy nhiên, công việc hỗ trợ cho sự nghiệp hoằng dương chánh pháp thời xưa có khác với thời nay. Những thiện tín trong thời Đức Phật thường là những người đã chứng đắc Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Vì lẽ đó, họ trân quý pháp hành và hiểu rõ những gì cần làm để hỗ trợ chư tăng và công cuộc truyền bá chánh pháp nên hiệu quả rất cao. Các thiện tín này cung ứng đầy đủ những gì mà Đức Phật và Chư Tăng cần.

Những người có trách nhiệm tại Như Lai Thiền Viện đều đã tu tập đến chừng mực nào đó. Tuy nhiên, Sư muốn những người này tiếp tục tu tập đến mức độ hoàn mãn và hộ trì tứ vật dụng cần thiết để chư tăng yên tâm tu tập như cư sĩ Cấp Cô Độc hay Visakha đã làm trong thời Đức Phật. Các thiện tín nơi đây đều nên cố gắng tu tập để đạt đến mức này. Sư vững tin rằng Như Lai Thiền Viện sẽ phát triển và lớn mạnh trong

tương lai không xa.

Phẩm Tính Của Hàng Tứ Chúng

Hành theo lời Đức Phật dạy là thăng hoa cuộc đời của mình, làm cho Chánh pháp hưng thịnh về phẩm chất lẫn số lượng. Trong bài kinh *Sobhana sutta* thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật dạy rằng: ²¹

*“Cattarome bhikkhave viyattā vinītā
visāradā bahussutā dhammadharā
dhammānudhammappaṭipannā saṅgham
sobhanti.”*

“Này chư tỳ khưu, khi mà bốn hội chúng biết phân biệt đúng sai, có giới đức nghiêm trang, có lòng tự tin, học nhiều hiểu rộng, luôn gìn giữ chánh pháp trong tâm và thực hành chánh pháp đưa đến giải thoát, họ sẽ làm đẹp tăng chúng (*saṅgha*).”

Bàn về bốn hội chúng gồm những người quy y Tam Bảo và tu tập Giới-Định-Huệ, ngày nay, ngoài chư tỳ khưu (*bhikkhu*), thiện nam (*upāsaka*) và tín nữ (*upāsikā*), hội chúng Tỳ Khưu Ni (*bhikkhunī*) theo truyền thống Bắc Tông vẫn còn nhưng theo truyền thống Nam Tông chỉ gồm những người nữ xuất gia được gọi là Tu Nữ. Vào thời Đức Phật, bốn hạng thánh chúng này có đủ phẩm và lượng, nhưng thời nay lượng thánh chúng này suy nên không được như thuở trước.

Theo bài kinh *Sobhana sutta*, đầu là Tỳ Khưu, Tỳ Khưu Ni, tu nữ, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ, để xứng đáng đứng vào hàng tứ chúng của Đức Phật cần tu tập để **có sáu phẩm** tính sau đây:²²

²¹ Sobhana Sutta, Bhaṇḍagāma vagga, Catukkanipātapāḷi, Anguttara Nikāya

²² Chú giải giải thích: “Sattame paññāveyyattiyenāti saccasampaṭivedhādipaññāveyyattiyena. Vinayaṃ upetāti tadanīgādivasena kilesānaṃ vinayaṃ upetā. Vesārajjenāti sārājjarānaṃ diṭṭhivicikicchādipāpa dhammānaṃ vigamanato vesārajjena, sārājjarahitenāti attho. Tepiṭakavasena bahu sutama etesanti bahussutā. Tameva pariyattidhammaṃ dhārenti suvaṇṇabhājane pakkhittasīhavasamaṃ viya vinassantaṃ akatvā suppaṇaṣasuppavattibhāvena hadaye ṭhapentīti dhammadharā. Edisā ca

1. Có trí tuệ (*viyattā*)
2. Có giới hạnh (*vinītā*)
3. Có đức tin (*visāradā*)
4. Học nhiều hiểu rộng (*bahussutā*)
5. Giữ gìn giáo pháp (*dhammadharā*)
6. Thực hành giáo pháp
(*dhammānudhammapaṭipannā*)

Có Trí Tuệ (*viyattā*)

Nhờ có trí tuệ (*paññāveyyattiyena*) nên phân biệt rõ ràng và rớt ráo những điều lợi hại, đúng sai, thích nghi và không thích nghi. Do vậy, trước khi nói hay làm điều gì, luôn suy xét xem điều ấy có đem đến lợi lạc cho mình và người hay không và có thích nghi không. Không nên tùy tiện làm theo ý mình mà không biết lợi hại ra sao.

Có Giới Hạnh (*vinītā*)

Từ trong vô lượng kiếp, chúng sanh luôn có lời nói và hành động thô thiển do không thu thúc, giữ giới. Để trở thành người sống biết thu thúc, có văn hóa và xử sự nhã nhặn, hành giả cần loại bỏ phiền não tác động bằng Giới (*vinaya*), ngăn ngừa loại phiền não tư tưởng bằng Định (*samādhi*), và diệt tận phiền não ngủ ngầm bằng Huệ (*paññā*). Một khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ đạt đến Đạo, Quả Nhập Lưu hay Tu Đà Hoàn sẽ cắt đứt được một số phiền não dẫn đến bốn đường ác đạo²³ nên có thể tự thu thúc và trì giới nghiêm ngặt hơn.

Có Đức Tin (*visāradā*)

attanā sutassa dhammassa ādhārabhūtā nāma hontīti āha "sutadhammānaṃ ādhārabhūtā"ti." (Sobhanasuttavaṇṇanā, Bhaṇḍugāmaṃvagga, Catukkanipātai, Aṅguttara Nikāya tīkā)

²³ Tức bốn cảnh khổ gồm A Tu La, ngã quỷ, súc sinh và địa ngục

“*Visāradā*” là lòng tự tin (*vesārajja*) dựa trên trí tuệ và sự hiểu biết đúng đắn, không phải loại đức tin mù quáng.

Khi không chánh niệm, khi không loại bỏ được tà kiến hay niềm tin sai lầm vào linh hồn, hành giả sẽ không thấy và hiểu được danh sắc. Vì tà kiến, hành giả dám làm mọi điều, dầu là điều bất thiện, để đem hạnh phúc đến cho linh hồn. Do tà kiến không phân biệt được đúng sai, hành giả luôn phân vân, hoài nghi và tạo nhiều bất thiện nghiệp nên tham, sân, si tăng trưởng và tâm trở thành hạ cấp. Hành giả sẽ mãi sống đời thấp hèn, nhút nhát và thiếu tự tin nếu tiếp tục dung túng và cho phép phiền não tàn phá đời mình. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả có thể diệt trừ phiền não, thoát khỏi trạng thái tâm thấp kém nên có được đức tin vào Đức Phật, sự giải thoát của ngài, pháp hành, định luật nghiệp báo và chính mình.

Học Nhiều Hiểu Rộng (*bahussutā*)

“*Bahussutā*” là học hỏi, thu thập loại kiến thức có thể đem đến lợi lạc cho mình ngay trong đời này và những đời sau.²⁴ Có cơ may gặp được chánh pháp trong đời này, hành giả cần hiểu biết chánh pháp đúng đắn. Hành giả cần học hỏi ít nhất là pháp thiền Minh Sát Niệm Xứ. Nhờ học hỏi, nghiên cứu và thảo luận giáo pháp, mà có thể hiểu biết rõ ràng điều gì nên làm và không nên làm. Một khi hiểu biết rõ ràng, tự mình có thể vun bồi thân, khẩu, ý trong sạch và chỉ dẫn người khác vun bồi tâm linh như mình. Học hỏi, thảo luận và giảng dạy giáo pháp còn làm gia tăng kiến thức cho nên hành giả cần nghiên cứu, học hỏi giáo pháp

²⁴ Theo chú giải, “*bahussutā*” không những thông thạo Tam Tạng Kinh mà còn hiểu được sự thật (*sacca*) qua pháp hành. “*pariyattibahussuto, paṭivedhabahussutoti dve bahussutā...*” (*Bhikkhu aparihāniya dhamma vaṇṇanā, Mahāparinibbānasutta, Mahāvagga Aṭṭhakathā*)

càng nhiều càng tốt.

Gìn Giữ Giáo Pháp (*dhammadharā*)

“*Dhammadharā*” là gìn giữ pháp bảo trong tâm. Sau khi học và nắm vững cách thức trau dồi Giới, Định, Huệ , nên thực hành và ứng dụng những điều đã học vào trong cuộc sống. Không quên giáo pháp, luôn mang giáo pháp theo mình, ứng dụng lý thuyết vào thực hành là đặc tính của *dhammadharā*.

Để cống hiến và phục vụ, cần có phẩm tính thông học giáo pháp (*bahussutā*) và gìn giữ giáo pháp (*dhammadharā*). May mắn gặp được Chánh pháp trong đời, cần phải dốc lòng hành thiền tìm kiếm lợi lạc cho chính mình và tạo điều kiện giúp người khác cùng tu tập. Các thiện tín nơi đây nên tu tập, hộ trì Chư Tăng và cung ứng những nhu cầu cần thiết cho bạn đạo cùng tu tập. Là những người kế thừa Phật pháp, nên biết sửa đổi khiếm khuyết của mình để có thể cống hiến và phục vụ tốt hơn.

Thực Hành Giáo Pháp

(*dhammānudhammappaṭipannā*)

Trong chữ “*dhammānudhammappaṭipannā*”, “*dhamma*” là chín pháp siêu thế²⁵, “*anudhamma*” là vun bồi Giới, Định, Huệ và “*paṭipannā*” là thực hành. Vậy “*dhammānudhammappaṭipannā*” là tu tập Giới, Định, Huệ tức hành thiền Minh Sát Niệm Xứ để thành tựu Đạo, Quả với trí tuệ siêu thế.

Hành giả cần đi trên con đường Chánh Đạo hay tu tập Giới, Định, Huệ không ngừng nghỉ mới có thể an tịnh tâm, tăng trưởng trí tuệ và bứng tận gốc rễ mọi phiền não ngủ ngầm trong tâm. Nhờ chánh niệm ghi

²⁵ Gồm Đạo và Quả Tu Đà Hoàn, Đạo và Quả Tư Đà Hàm, Đạo và Quả A Na Hàm, Đạo và Quả A La Hán và Niết Bàn

nhận mọi hiện tượng danh sắc đang sinh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại như kinh điển chỉ dẫn, hành giả sẽ đạt được ít nhất là Đạo, Quả Nhập Lưu hay Tu Đà Hoàn trong kiếp này.

Là những người kế thừa Phật Pháp, nên chú trọng phát triển phẩm chất hơn là số lượng. Do vậy, làm đẹp mình với sáu phẩm tính trên bằng pháp hành Minh Sát Niệm Xứ là hành giả làm đẹp, tôn vinh Phật Giáo. Có đầy đủ những phẩm tính trên sẽ dễ dàng lĩnh hội được những điều Đức Phật dạy, nhờ đó phân biệt được chánh pháp và tà pháp, biết những gì mà người khác diễn giải có đúng với Phật Pháp hay không.

Hãy Tu Tập Tứ Niệm Xứ

Người đời luôn theo đuổi và mưu cầu hạnh phúc thế tục. Tuy nhiên, họ chẳng bao giờ hoàn toàn thỏa mãn với những gì họ có để rồi chẳng biết tự bao giờ, họ biến mình thành kẻ nô lệ của lòng tham ái. Vì tham lam, họ ăn ngủ không yên và luôn sống trong hồi hộp, lo âu, tự làm khổ chính mình. Nếu có thể từ bỏ hạnh phúc thế tục, biết sống tri túc tức bằng lòng với những gì mình có, con người sẽ chẳng bao giờ bị phiền muộn vì khát khao chưa được hoàn toàn thỏa mãn hay quá phấn chấn khi đạt được điều mong đợi. Một khi nếm được hương vị pháp bảo ngọt ngào qua pháp hành Minh Sát Niệm Xứ, hành giả sẽ có khả năng giữ tâm quân bình và hạnh phúc với đời sống tri túc, an cư.

Sống đời ẩn cư xa lánh người thân và phiền não, thân khẩu ý bỗng trở nên trong sạch nên không còn đam mê vật đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, hay xúc chạm êm ái. Gặp được niềm hạnh phúc lớn lao trong pháp hành sẽ không còn muốn kinh nghiệm loại hạnh phúc ngũ dục thấp kém. Dù vậy, loại hành giả này vẫn

chưa đủ sức vượt ra ngoài hạnh phúc thế tục vì ngay cả các bậc thánh Nhập Lưu Tu Đà Hoàn và Nhất Lai Tư Đà Hàm vẫn chưa thể loại bỏ hoàn toàn ái dục. Tuy nhiên, người này sẽ không bao giờ cho phép mình đi quá xa, không tìm kiếm hạnh phúc thế tục bằng những phương tiện bất chính. Ví như người lái xe tuân theo luật lệ lưu thông sẽ không gây ra tai nạn hại người, người hành thiền Minh Sát Niệm Xứ biết tự kiểm soát đời mình để không làm điều lầm lỗi đáng bị chê trách.

Đức Phật dạy rằng hạnh phúc thế tục mà phàm nhân luôn thỏa thích hưởng thụ quả thật bất tịnh (*mīla*) và thấp hèn (*anariya*). Do đó, hãy từ bỏ (*pariccāga*) hạnh phúc thế tục và hành thiền Minh Sát Niệm Xứ để nhận lấy (*pariggaha*) loại hạnh phúc khước từ, ẩn cư, tịch tịnh và an bình vốn to tát và bảo đảm hơn. Sự sách tấn quý vị tiếp tục nỗ lực hành thiền để thành đạt tối thiểu tầng Thánh Nhập Lưu ngay trong kiếp sống này.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Hồi Hương Công Đức

Nguyện cho tất cả chúng sinh
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay
Nguyện cho tất cả từ đây
Luôn luôn an lạc duyên may mọi miền
Nguyện cho chư vị Long, Thiên
Trên trời dưới đất oai thiêng phép mầu
Cùng chia công đức dày sâu
Hộ trì chánh pháp bền lâu muôn đời.

Danh Sách Phật Tử Hùn Phước Ấn Tống

Hải Bàn, Bé Bi & Bé Lập, Bùi Hoài Thanh, Bùi Ngọc Tiêu, Bửu Hoàng Tuyết, Diệu Hạnh, Diệu Tịnh, Diệu Thuần, Đào Tiến, Đoàn Minh Gia, Harrison Doan, Đoàn Minh Tâm, Đỗ Vũ Phương, Hứa Huyền, Huỳnh Muội, Huỳnh Phước, Huỳnh Thanh Xuân, Lâm Tuyết Cần, Khiêm & Lisa, Kim Chi, Kim Liên, Lê Đình Minh Thu, Lê Tấn Thành, Lê Thanh Hồng, Lê Thị Hùng, Minh N. Lê, Lêdynh Thủy, Liêm Phụng, Lim Martin, Lưu Bình, Lưu Định, Lý Mai, Nguyễn Khiêm, Giang Nguyễn & Út Nguyễn, Giảng Nguyễn, Nguyễn Thu Hà, Nguyễn Quý Hiền, Hoàng Nguyễn, James Nguyễn, gđ Nguyễn Thị Ký, Nguyễn Lam, Nguyễn Long, Nguyễn Phạm Thanh Xuân, Nguyễn Thị Quỳnh, Sen Nguyễn, Thanh Nguyễn, Trâm Nguyễn, Nguyễn Trang Anh, Nguyễn Tú Anh, Nguyễn Vinh, Phạm Tố Anh, Phạm Hoàng, Phạm Phú Luyện, Phạm Phú Văn Lang, Phạm Ngọc Thạch, Phạm Phú Đông Pha, Phạm Phú Đan Tâm, Phạm Phú Trí, Phạm Xuân Đạt, Phan Liên, Mai Phan, Phu Bao Tang, Nancy C. Sampson, Sư Cô Giác Tịnh, Sư Cô Minh Hạnh, Thái Hà, gđ Trần Đình Kham, Trần Kiều, Trần Cẩm Lan, gđ Trần Cẩm Liên, Metta Trần, Trần Văn Nam, Ngọc Anh Trần, Trần Ngọc Khánh Chi, Thanh Trần, Trần Thị Thu Thủy, Trần Thị Thùy Dương, Trần Thị Thùy Khanh, Trần Bạch Tiết, Trần Tuấn - Lan, Trần Tươi, Trương Vũ Kim, Từ Mai Anh, Từ Nguyên Xuân, Từ Sơn, Từ Tuyết Hương, Tỳ Kheo Thiện Viên, Vipassana Metta Foundation, Vân Lục, Võ Ngọc Hiệp, Võ Thị Nhiều, Võ Kim Phụng, Võ Hồng Sơn, Hăng & Hiếu Vũ, Vũ Thị Mai, Vũ Bạch Tuyết, Vương Minh Thu, Cúc Weirich

Sách Do Như Lai Thiên Viện Ấn Tổng

1. Căn Bản Thiền Minh Sát
2. Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ Tát Đạo
3. Chẳng Có Ai Cả
4. Chỉ Là Một Cội Cây Thôi
5. Con Đường Hạnh Phúc
6. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Beginning Level
7. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Intermediate Level
8. Cuộc Đời Đức Phật
9. Đại Niệm Xứ
10. Dependent Origination
11. Destroy The Five Aggregates
12. Đoạn Trừ Lậu Hoặc
13. Đức Phật Đã Dạy Những Gì
14. Five Ways To Cultivate a Mature and Stable Mind
15. Fundamentals of Vipassana Meditation
16. Gương Tri Ân
17. Kinh Lời Vàng
18. Lời Dạy Thiên Thu
19. Mặt Hồ Tĩnh Lặng
20. Meditation Lectures
21. Mười Hai Nhân Duyên
22. Ngay Trong Kiếp Sống Này
23. Niệm Rải Tâm Từ
24. Pháp Hành đưa Đến Bình An
25. Paṭṭhāna In Daily Life
26. Settling Back Into The Moment
27. Silavanta Sutta

28. Sống Trong Hiện Tại
29. Spiritual Cultivation
30. Suy Niệm Về Hiện Tượng Chết
31. Vài Làn Hương Pháp
32. Vun Bồi Tâm Linh