

108 GIẢI LUẬN
— Về —
THIỀN VIPASSANA





| LỜI NGỎ

Kính thưa quý vị!

Như chúng ta đã biết, thiền Vipassana là phương pháp luyện tập thiền cổ xưa, được thực hành như một bí quyết mang đến sự an lạc cho tâm hồn mỗi hành giả. Điều tuyệt vời là bất cứ ai, dù theo đạo Phật hay đang theo bất cứ đạo nào hoặc không theo đạo nào, cũng có thể luyện tập nếu có nhu cầu và ý chí muốn luyện tập. Không thể bàn cãi giá trị to lớn mà thiền Vipassana đem lại cho các hành giả trong hành trình tìm đến nguồn cội của bình an và đỉnh cao của hạnh phúc: Niết Bàn. Hơn nữa, việc thực hành thiền tập trong chánh niệm và trí tuệ không chỉ mang đến cho chúng ta nguồn năng lượng tích cực trong mọi sinh hoạt hằng ngày mà còn giúp tâm trí ta thanh tĩnh, an nhiên, cởi mở và thông thoáng hơn trong đời sống này!

Ngày nay, Vipassana đã du nhập đến nhiều quốc gia trên thế giới trong đó có Việt Nam. Nhiều thiền sinh tìm đến các thiền viện, chùa chiền hoặc tham gia các khóa thiền Vipassana trong thời gian ngắn hạn hoặc dài hạn. Tuy nhiên, để quá trình hành thiền đạt được những hiệu quả như mong muốn thì ngoài việc tham gia các khóa thiền dưới sự hướng dẫn của các quý thầy, các bậc trưởng bối thì bản thân chúng ta cần trang bị thêm kiến thức hành thiền và phải thực sự mong muốn luyện tập, theo đuổi đến cùng để hướng đến một cuộc sống tích cực và hoàn mỹ hơn.

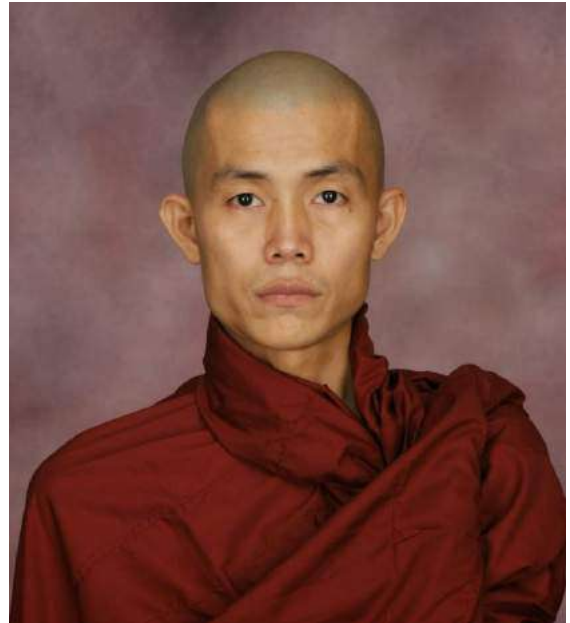
Thấu hiểu được giá trị, ý nghĩa và hành trình mà các thiền sinh - nhất là thiền sinh mới đang luyện tập với không ít những khó khăn, thử thách, băn khoăn, vướng mắc; nhóm biên tập VÔ THƯỜNG, bằng thiện tâm và chánh niệm đã hợp lực cùng nhau tổng hợp và chắt lọc thành 108 câu hỏi đáp của 9 vị thiền sư nổi tiếng trên thế giới: Ottamathara Sayadaw, Thiền sư Mogok, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, Silananda Sayadaw, Thiền sư U Pandita, Thiền sư Ajahn Chah, Thiền sư Mahasi, Pa-Auk Sayadaw, Ashin Tejaniya Sayadaw như một chỉ dẫn quan trọng về hướng dẫn thực hành thiền Vipassana, gửi tặng miễn phí cho những hành giả đang thực hành.

Với tâm từ, chúng tôi hy vọng ebook “108 giải luận về thiền Vipassana” mang lại cho quý hành giả những lợi lạc, tinh tấn trong hành trình này!

Cầu mong sao ebook này sẽ hỗ trợ quý vị trong việc tự trang bị những hiểu biết đúng đắn từ các bậc thiền sư chánh quả để làm kim chỉ nam cho hành trình thiền tập của mình - không chỉ trong các khóa luyện tập mà ngay cả khi trở về với cuộc sống thường ngày để đạt được một cuộc sống như ý với thân khỏe, trí sáng, tâm an...

Lành thay thiện pháp !
Nhóm VÔ THƯỜNG kính bút!

HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ OTTAMATHARA SAYADAW VỀ CUỘC SỐNG



Nguồn tham khảo:

Website: <http://www.thiengiuadoithuong.org/2015/02/hoi-ap-thien-su-uottamasara-ve-cuoc.html>

Website: <https://thuvienhoasen.org/a27488/hoi-dap-voi-thien-su-ottamasara-ve-cuoc-song>

1. Lo lắng công việc cuộc sống đồng thời hành thiền nên tâm con luôn bất an, không ổn định. Kết quả là công việc và hành thiền đều không tốt. Vậy con phải làm sao?

So sánh giữa việc hành thiền và công việc hàng ngày chúng ta nên từ bỏ công việc hàng ngày (việc đời). Tuy nhiên, nếu chúng ta chưa thể từ bỏ ngay được việc đời thì chúng ta nên thực hành cả hai. Đó là làm những công việc của cuộc đời cùng với chánh niệm và sự buông bỏ. Sức mạnh của chánh niệm và sự buông bỏ sẽ giúp chúng ta buông bỏ được cuộc sống đời.

Nếu chúng ta không chánh niệm và buông bỏ thì chúng ta không thể từ bỏ được cuộc sống đời. Nếu chúng ta không thể buông bỏ được cuộc sống đời thì chúng ta sẽ không thể sử dụng hiểu biết và cuộc sống của chúng ta để làm việc phước thiện (bố thí, trì giới, hành thiền) suốt cả thời gian.

Công việc hàng ngày hay việc đời thì không phải là những việc phước thiện. Làm việc phước thiện và làm công việc cuộc đời thì rất trái ngược nhau. Tôi đã không thỏa mãn với cuộc sống đời của mình nhưng tôi đã tìm được sự thỏa mãn với những việc phước thiện. Làm việc phước thiện và sống cuộc sống phước thiện thì rất ý nghĩa, còn công việc đời và cuộc sống đời thì ít ý nghĩa.

Đi theo con đường của mọi người vẫn làm và đi theo con đường của Đức Phật chỉ dạy thì khác nhau và trái ngược nhau. Nếu chúng ta không đi theo con đường của Đức Phật thì chúng ta sẽ đi theo con đường của người đời. Nếu chúng ta đi theo con đường của Đức Phật chúng ta sẽ thu được kết quả, giá trị cuộc sống và trạng thái tâm như Đức Phật. Còn nếu chúng ta đi theo người đời chúng ta sẽ thu được kết quả, giá trị sống và trạng thái tâm như người đời.

2. Thừa Thiền Sư, đâu là điều quan trọng nhất trong cuộc sống? Đâu là điều quan trọng nhất trong hành thiền?

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống là không còn những Tà kiến (hiểu biết sai lầm) và sự dính mắc vào cuộc sống này. Ngoài ra còn có thể nói rằng điều quan trọng nhất trong cuộc sống này là không có cái hiểu biết sai lầm rằng chúng sinh và các sự vật là có thực.

Điều quan trọng nhất trong việc hành thiền là việc đi theo con đường Trung Đạo. Chỉ đề sử dụng mà thôi, chỉ hành thiền mà thôi không có sự dính mắc vào hiểu biết sai lầm rằng chúng là có thật. Những câu trả lời này của tôi sẽ là không hoàn hảo và chính xác dưới góc nhìn của những người bình thường.

3. Đôi khi làm việc với tâm cân bằng không có động lực mạnh mẽ như khi làm việc với tâm phiền não, ví dụ như khi tâm có tham

Làm việc với tâm cân bằng sẽ mang lại kết quả tốt nhất, bạn không nên chấp nhận suy nghĩ thứ hai, suy nghĩ này là sai lầm. Chúng ta không nên so sánh Vô tham, Vô sân, Vô si với Tham, Sân, Si, không nên so sánh giữa Giác Ngộ và chưa Giác Ngộ, giữa sự dính mắc và sự xả ly. Chúng ta không nên nghĩ về Tham, Sân, Si mà chỉ nên nghĩ về Vô Tham, Vô Sân, Vô Si. Với sự thật là chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi mà không có sự dính mắc rằng đó là thật (đó chỉ là những suy nghĩ mà thôi). Càng nghĩ nhiều về Tham, Sân, Si, càng có sự dính mắc vào phiền não.

Chúng ta nên cố gắng tìm ra những phiền não trong tâm mình ngay tại giờ phút hiện tại bằng việc thực hành chánh niệm và sau đó chúng ta nên cố gắng để buông bỏ những phiền não hiện tại này. Nếu bạn không chánh niệm, bạn sẽ làm việc với phiền não. Phiền não sẽ tạo nên những động lực thúc đẩy mạnh mẽ nhưng có rất nhiều hậu quả ngoài dự liệu. Khi bạn làm việc với động cơ là phiền não, bạn nên chánh niệm và buông bỏ thói quen đó. Càng buông bỏ được thói quen này, bạn càng có được hiểu biết đúng và sự buông bỏ. Với một hiểu biết đúng đắn và hoàn chỉnh, bạn chắc chắn sẽ đạt được kết quả tốt nhất trong công việc.



4. Thừa Thầy đâu là hiểu biết đúng trong việc hành thiền, vì đôi khi con thấy con hành thiền để có được sự cân bằng trong cuộc sống chứ không phải để đạt được trí tuệ.

Hiểu biết đúng trong việc hành thiền là chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để biết mà thôi, chỉ để kinh nghiệm mà thôi. Hành thiền chỉ là hành thiền thôi, không có sự dính mắc và hiểu biết sai lầm đó là thật.

Để chỉ hành thiền mà thôi, bạn nên buông bỏ việc thực hành thiền cũng như buông bỏ khỏi mục đích của việc hành thiền.

Tập trung quá mức đối với việc thực hành với mục tiêu là để cân bằng cuộc sống thì không phải là chỉ làm mà thôi (chỉ hành thiền mà thôi). Có mục tiêu như vậy là do có sự dính mắc vào cuộc sống.

5. Một số ham muốn quá mạnh và trở thành một thói quen cố hữu, đôi khi con có thể hay biết được chúng khi chúng xuất hiện nhưng con vẫn không thể buông bỏ được chúng thì con phải làm sao ạ?

Nếu thực hành chánh niệm, bạn có thể hay biết được những ham muốn của bản thân. Nếu như không có chánh niệm, bạn sẽ không nhận biết được ngay cả những ham muốn mạnh mẽ. Nếu không nhận biết được những ham muốn của bản thân, bạn sẽ không thể nào buông bỏ được những ham muốn đó. Việc thực hành chánh niệm và làm các việc phước thiện có thể giúp bạn nhận ra và buông bỏ được những thói quen và ham muốn của mình. Nếu bạn chánh niệm, bạn đang quan tâm tới những thói quen và sự dính mắc của mình. Càng hiểu biết về sự dính mắc và ham muốn, bạn càng có khả năng buông bỏ được những ham muốn của chính mình. Nếu không nhận ra được những thói quen và ham muốn của mình thì bạn cũng sẽ không thể nhận ra được sự chấm dứt của ham muốn và những thói quen đó. Bởi sự thật ở đây là không có ai cả, không có cái gì cả cho nên nếu bạn nhận biết được những ham muốn của chính mình, nếu bạn ghi nhận được những ham muốn của mình thì bạn sẽ hiểu rằng ham muốn không phải là một cái gì cả, chúng không phải là ham muốn của bạn. Như vậy bạn có thể hiểu được sự thật về những ham muốn này. Hiểu biết đúng đắn này sẽ giúp bạn buông bỏ được sự ham muốn và những thói quen. Nếu ghi nhận hay biết được những thói quen và ham muốn, bạn nên tiếp tục thực hành và bạn cũng nên thực hành các việc phước thiện khác nhiều nhất có thể. Bằng cách đó, sức mạnh của sự buông bỏ sẽ trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn và bạn chắc chắn sẽ buông bỏ được sự dính mắc vào những ham muốn mạnh mẽ.



6. Con nhận thấy mình có sự dính mắc mạnh mẽ với gia đình. Mỗi khi con nghĩ đến cha mẹ con và những áp lực, kỳ vọng, trách nhiệm cha mẹ đặt lên vai con, con đều cảm thấy tức giận. Vậy con phải làm sao ạ?

Nếu bạn không thể buông bỏ được sự dính mắc quá mạnh mẽ đối với gia đình, bạn nên cố gắng buông bỏ sự dính mắc của mình vào bất cứ điều gì có thể. Nếu không thể buông bỏ được sự dính mắc với gia đình, hãy cố gắng buông bỏ sự dính mắc với những người khác, bởi sự dính mắc đối với những người khác thì yếu hơn sự dính mắc với gia đình. Để buông bỏ được sự dính mắc đối với gia đình, trước hết, bạn nên cố gắng buông bỏ được sự dính mắc vào bất kỳ điều gì ở thời điểm hiện tại. Bằng cách thực hành như vậy bạn sẽ dần dần buông bỏ được các việc khó làm hơn.

7. Con đang rất đau khổ, bởi vì vợ chồng con bất hòa, mấy tháng trước mẹ con vừa mất thì đến nay bố con không muốn sống nữa, bố con kinh doanh tại nhà và có 1 khoản nợ ngân hàng khổng lồ, với tình hình làm ăn như thế này có thể con phải bán nhà để trả nợ. Cuộc sống đối với con hiện nay như địa ngục. Con phải làm sao?

Rồi một ngày bạn sẽ mất tất cả mọi thứ: gia đình, nhà cửa, nghề nghiệp, vợ con, tài sản. Điều đó là Sự Thật không thể trốn thoát. Và điều đó chắc chắn sẽ xảy ra, không chỉ với bạn mà với tất cả mọi người. Điều này là hoàn toàn chắc chắn. Bạn cho rằng nỗi đau khổ của bạn xuất phát từ mọi người xung quanh, nhưng bản chất nỗi khổ ấy xuất phát từ việc bạn không có khả năng chấp nhận sự mất mát. Bạn càng có khả năng chấp nhận mất mát, càng có khả năng chấp nhận sự thật thì bạn sẽ càng bớt đau khổ. Đây cũng là sự thật nữa. Bạn không chấp nhận được mất mát là vì bạn nắm giữ, hiểu sai lầm rằng đó là nhà của bạn, cha mẹ, tài sản của bạn. Do có sự hiểu lầm đó nên bạn nắm giữ, điều khiển và không có khả năng chấp nhận sự thật là chúng sẽ mất.

Thật sự rằng bạn đã mất chúng ngay từ khi bạn bắt đầu “có” chúng, vì hiểu là mình có chúng nên bạn mới mất chúng, còn hiểu được rằng chúng đến với bạn là do các điều kiện nhân duyên hội tụ thì khi không đủ điều kiện nữa nó sẽ ra đi, khi đó bạn sẽ chấp nhận được sự mất mát.

Khi kết hôn bạn cho rằng đó là vợ của mình và sở hữu được người vợ, nắm giữ được họ, khi có con bạn cũng cho rằng con của bạn và nắm giữ ý tưởng đó, cùng hiểu lầm ấy với tài sản, cha mẹ, nhà cửa, nghề nghiệp. Cho nên có thêm một vật gì, điều gì là bạn có thêm sự nắm giữ, và sự nắm giữ ấy nay trở thành thói quen của bạn. Bạn có thói quen nắm giữ chứ không có thói quen chấp nhận mất mát (chấp nhận sự thật). Từ trước tới nay bạn không mất mát nhiều nên khả năng chấp nhận mất mát rất yếu và sự nắm giữ rất mạnh mẽ, chúng được tích lũy cùng với nhau. Bạn cần xây dựng và ghi nhớ sự thật rằng mọi thứ có bản chất riêng, và bản chất tốt cùng của chúng là chúng đang thay đổi và bạn sẽ phải mất chúng, hãy ghi nhớ và tạo cho mình khả năng chấp nhận điều đó. Khi bạn nghĩ rằng mình “có” bất cứ điều gì, hãy nhắc nhở và ghi nhớ sự thật đó, chúng không phải là của bạn và bạn không thể nắm giữ được chúng.

8. Hỏi tiếp: Con còn quá trẻ để mất tất cả những thứ đó, và mất cùng một lúc, nếu như mất từ từ và mất khi con đã già có khi con lại dễ chấp nhận hơn.

Với người không có khả năng chấp nhận mất mát thì không có gì để mất là điều tốt nhất cho anh ta, giả sử nếu mất gia đình, mất nhà, mất nghề nghiệp thì bạn sẽ ra sao? Nếu có được bài học lớn từ điều đó, có thể đó là cơ hội cho bạn xuất gia và trở thành tu sĩ không tài sản như tôi đây, có sao đâu (cười).

Đó là bạn nghĩ vậy thôi, còn sự thật chưa chắc bạn đã mất tất cả những thứ đó. Bạn còn trẻ, còn sức khỏe nên còn rất nhiều thời gian cho bạn học hỏi và rút kinh nghiệm, những gì đang xảy ra là cơ hội rất tốt cho bạn, là điều rất mừng cho bạn để có thể đối diện, xây dựng tính chấp nhận mất mát cho tương lai.

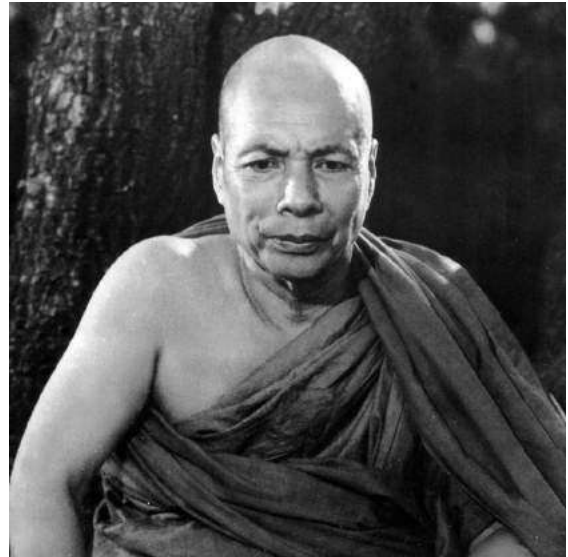
Nếu bạn đã lớn tuổi và bệnh tật, bạn vẫn có thể mất những thứ kể trên nhưng khi đó sẽ còn khó khăn hơn, khó chấp nhận hơn nữa. Nếu bạn mất mát từng thứ một thì khả năng chấp nhận mất mát sẽ rất nhỏ, đây là cơ hội để bạn xây dựng khả năng chấp nhận, mất mát lớn. Đến một ngày, bạn và tôi và tất cả đều sẽ mất cùng 1 lúc, khi đó bạn có đủ mạnh mẽ để chấp nhận rồi. Điều đó là cần thiết. Bây giờ bạn còn trẻ và không phải người trẻ nào cũng có cơ hội tốt như bạn để học hỏi.

9. Hỏi tiếp: Con còn quá trẻ để mất tất cả những thứ đó, và mất cùng một lúc, nếu như mất từ từ và mất khi con đã già có khi con lại dễ chấp nhận hơn.

Bạn không thể điều khiển được tất cả mọi người, tất cả mọi hoàn cảnh, bạn không thể làm cho sự việc, con người, niềm vui tồn tại mãi mãi nhưng bạn có thể xây dựng được cho mình khả năng chấp nhận sự thay đổi ấy. Khi có được sự chấp nhận sự thật ấy, tâm lý bạn sẽ ổn định hơn, khi đó tự bạn sẽ biết cần làm gì để thay đổi con người, hoàn cảnh xung quanh. Khi bạn biết chấp nhận mất mát thì sẽ giúp cho gia đình, người thân cũng biết chấp nhận mất mát, và khi đó có tự do, sự hiểu biết trong tâm trí của mọi người thì gia đình bạn sẽ thay đổi.



HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ MOGOK VỀ PHÁP DUYÊN SANH



Nguồn tham khảo:

Ebook “PHÁP DUYÊN SANH”

1. Duyên sanh (Paṭiccasamuppada) là gì?

Paṭiccasamuppada là một từ Pāli được kết hợp bởi ba chữ, đó là Paticca với nghĩa “do” hay “dựa vào”, Sam có nghĩa khéo, và Uppāda với nghĩa sự sanh khởi của quả do nhân, chính vì dựa vào nhân mà có quả nên nó được gọi Pháp Duyên Sanh (Paṭiccasamuppada - Law of Dependent Origination) hay Vòng Tái Sanh Luân Hồi).

Trong Pháp Duyên Sanh có mười hai mắc xích trình bày tiến trình sanh khởi của một hữu tình từ một hiện tượng này đến một hiện tượng khác trong chuỗi luân hồi bất tận.

Mặc dù Pháp Duyên Sanh bắt đầu với Vô Minh (Avijā), song cần lưu ý rằng Vô Minh không phải là nguyên nhân đầu tiên bởi vì vòng luân hồi vốn không có khởi điểm; nguồn gốc của các chúng sanh luân chuyển trong Luân Hồi không thể khám phá ra được do bị vô minh che đậy. Pháp Duyên Sanh dạy cho chúng ta biết vòng luân chuyển của tái sanh, trong đó nguyên nhân vừa là nhân và cũng vừa là quả hay nói chính xác hơn nhân luôn trở thành quả và quả đến lượt nó cũng trở thành nhân trong hệ thống không gian và thời gian của vũ trụ này.

Mười hai mắc xích được trình bày như sau:

1. Dựa vào hay duyên Vô Minh (avijā) các Hành (sankhāra) sanh.
2. Duyên Hành, Thức (viññāna) sanh.
3. Duyên Thức, Danh Sắc (Nāmarūpa) sanh.
4. Duyên Danh Sắc, Lục Nhập (Salāyatana) sanh.
5. Duyên Lục Nhập, Xúc (Phassa) sanh.
6. Duyên Xúc, Thọ (Vedanā) sanh.
7. Duyên Thọ, Ái (Tanhā) sanh.
8. Duyên Ái, Thủ (Upādāna) sanh.
9. Duyên Thủ, Hữu (Bhava) sanh.
10. Duyên Hữu, Sanh (Jāti) sanh.,
11. Duyên Sanh, Già (Jarā), Chết (Marana), Sầu (Soka), Bi (Parideva), Khổ (Dukkha), U sầu (Domanassa),

Não (Upāyāsa) sanh.

Điều dễ nhớ là pháp duyên sanh này không nói đến cái gì khác ngoài cái gọi là bản ngã của bạn, hay các uẩn, danh và sắc của bạn. Thực sự là vậy, và còn hơn thế nữa. Nó chỉ cho bạn thấy dòng tương thực nhân quả của các gọi là bản ngã, về tiến trình sanh và diệt của Danh Sắc hay nói cách khác, về chuỗi sầu, bi, khổ, ưu, não, ... vô cùng tận của bạn.

Thực sự pháp Duyên Sanh tự nó chỉ là một trình tự có tính tuần hoàn của sự sanh và diệt của Pháp hay các Uẩn (Khandhas). Một hiện tượng cũ làm phát sanh một hiện tượng mới trong chuỗi tương tục bất tận. Hiện tượng sanh và diệt ấy được gọi là Duyên sanh và trong pháp duyên sanh này không có Đấng Sáng Tạo hay Thượng Đế nào có thể can thiệp vào nhiệm vụ của nó, nghĩa là không một đấng nào có thể làm cho nó khởi động hay kéo cho nó dừng lại được. Nhiệm vụ này là sự nối kết lại của các pháp do duyên sanh. Đạo Quả (Magga Phala) là Pháp (Dhamma) duy nhất có thể bẻ gãy mắc xích của duyên sanh và khi sự nối kết này không còn nữa thì được gọi là Niết Bàn.

Tiến trình này chỉ là sự sanh và diệt của các Uẩn Danh và Sắc hay nói cách khác đây là tiến trình của Quy Luật Nhân Quả trong đó không có hình thái nào có thể được xem như Tôi, của tôi, hay Tự Ngã của tôi. Không có gì ngoại trừ sự sanh và diệt của các Uẩn, không có gì ngoại trừ sự sanh và diệt của Danh Sắc hay của Sáu Xứ (āyatana).

Những từ đàn ông, đàn bà, người, vật, hay chúng sanh có thể được mọi người biết đến và gọi như vậy theo Sự Thực Chế Định hay Tục Đế (sammuti saccā), trong khi pháp Duyên Sanh chỉ cho thấy vô minh (avijā) và tham ái (tanhā) là khởi đầu của Luân Hồi. Tuy nhiên điều này không nên đem so sánh với sự khởi đầu của con người hay nguyên nhân đầu tiên. Trong Sự Thực Tối Hậu hay Chân Đế không có đàn ông, đàn bà, hay nhân loại hay sinh vật, ... và vì vậy chúng ta chỉ có thể theo dấu trở lại Pháp, đó là phải xem Vô Minh và Tham Ái là khởi đầu của Luân Hồi.

Nó cũng chỉ cho thấy rằng Duyên Sanh không là gì khác ngoài tiến trình sanh diệt bất tận và liên tục của Ngũ Uẩn hay của cái gọi là con người, mà theo Sự Thực Chế Định ai cũng biết đó như đàn ông, đàn bà, và sinh vật này sinh vật nọ, v.v....

Cần nhớ rõ rằng trong Sự Thực Tối Hậu (Paramattha Sacca, Chân Đế) không có những vật như đàn ông, đàn bà, ... Duyên sanh là pháp chỉ cho chúng ta thấy ‘Khi cái này có mặt, cái kia sanh; với sự sanh khởi của cái này, cái kia hiện hữu; khi cái này không có mặt, cái kia không xuất hiện.’

Nó cho thấy sự nối kết giữa Hành (Sankhāra) và Thức (Viññāna) và giữa Nghiệp Hữu (Kammabhava) và Sanh (Jāti).

Nó cho thấy vòng luân lưu bất tận của sanh, già, bệnh, và cuối cùng là chết. Nói khác hơn, tiến trình sanh, già, bệnh, chết tiếp diễn vô cùng tận giống như cách cây cho trái và trái tạo ra cây, và cây sau đó lại tạo ra trái, v.v... tiến trình cứ kéo dài liên tục và bất tận như vậy.

Nó cho thấy tiến trình sanh và diệt chỉ là chuỗi dài của đau khổ.

Điều này cũng giống như đám lửa và nhiên liệu, khi nhiên liệu được bỏ vào ngọn lửa sẽ cháy bùng lên, cũng thế, vòng luân hồi sẽ tiếp tục không ngừng khi nhiên liệu cứ được tiếp vào vậy.

Theo Tứ Thánh Đế thì đây chỉ là tiến trình lập đi lập lại không ngừng của Tập Đế (Samudaya Sac-

ca) và Khổ Đế (Dukkha Sacca) trong một chuỗi tương bất tận. Theo Tam Luân (Vatta) thì đây là vòng xoay (tam luân) không ngừng của Phiền Nã Luân (Kilesa Vatta), Nghiệp Luân (Kamma Vatta), và Quả Luân (Vipāka Vatta). Nói khác hơn, do phiền não luân mà có nghiệp luân và do nghiệp luân có quả luân.

Chỉ có một trật tự thời gian và không gian xoay chuyển theo chu kỳ, đó là chỉ có Quá Khứ, Hiện Tại, và Tương Lai đang diễn tiến. Hiển nhiên, người đọc sẽ thấy rằng hiện tại trở thành quá khứ của tương lai và tương lai đến lượt nó lại trở thành hiện tại, Như vậy tiến trình miên viễn của luân hồi cứ diễn tiến một cách vô hạn định.

2. Làm sao để hiểu và áp dụng Pháp Duyên Sanh vào hành thiền?

Cổ Đại Trưởng Lão Mogok đã giải thích cặn kẽ Duyên Sanh của các Uẩn (Khandha Paticcasamuppāda) vì lợi ích của những người hành thiền. Đây có thể được xem là lối quán sát hay cách thiền sát cho người hành thiền bởi vì nó tập trung vào những khía cạnh hiện tại của duyên sanh. Nói cách khác nó giúp người hành thiền hiểu được các Uẩn (khandha), sự bắt đầu, nhân duyên và sự diệt của chúng. Trong kinh điển Pāli có nói:

Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññānam, tinnam sangati phasso, phassapaccayāuppajjati vedayitam sukham vādukkham vā adukkhamasukham, Vedanā Paccayā Tanhā, Tanhā Paccayā Upādānam, Upādāna Paccayā Bhavo, Bhava Paccayā Jāti, Jāti Paccayā Jarā Marana Soka Parideva Dukkha Domanassa Upāyāsā Sambhavanti Evametassa Kevalassa Dukkha khandhassa Samudayohoti. Sotañca Paticca Saddeca Uppajjati Sota Viññānam. Ghāṇañca Paticca Gandheca Uppajjati Ghāṇa Viññānam. Jivhañca Paticca Raseca Uppajjati Jivhā Viññānam. Kāyañca Paticca Photthabbecca Uppajjati kāya viññāna. Manañca Paticca Dhammeca Uppajjati Mano Viññānam, Tinnam...Samudayohoti.

“Cakkhunca” có nghĩa là “Con Mắt”, “Rūpeca” có nghĩa là “Cảnh Sắc” hay “sắc trần”. Khi sự va chạm của hai hiện tượng này xảy ra Nhãn Thức (Cakkhuvīññāṇa) khởi sanh. Cần lưu ý rằng chỉ có sự sanh khởi của nhãn thức chứ không có Tôi, không có Anh, hay Chị thấy trong đó. Không có người thấy. Không có Tôi, Anh hay Chị trong con mắt hay trong cảnh sắc. Không có người thấy trong nhãn thức. Nhãn thức chỉ là nhãn thức, không hơn không kém và nhãn thức này không nên lầm lẫn với Tôi, Anh hay Chị hay nói khác hơn nó phải không được nhân cách hoá.

Sự kết hợp của con mắt, cảnh sắc và nhãn thức làm phát sanh Xúc (phassa), duyên xúc thọ (vedanā) sanh, và trong thọ không có Tôi, Anh hay Chị nào cả.

Duyên thọ ái (tanhā) sanh, duyên ái thủ (upādāna) sanh. Duyên thủ thân nghiệp (kāya kamma), khẩu nghiệp (acīkamma) và ý nghiệp (mano kamma) sanh. Duyên Nghiệp Hữu (kammabhava) Tái Sanh (jāti) sanh. Jāti cũng có thể hàm ý tái sanh trong bốn ác đạo (apāya jāti).

Duyên Jāti (sanh) già, chết sanh sầu, bi, khổ, ưu, và não sanh. Như vậy là toàn bộ khối khổ sanh. “Sotañca Paticca Saddeca Uppajjati” có nghĩa là lỗ tai và cảnh thính va chạm khiến cho Nhĩ Thức (sotaviññāṇa) sanh. Tương tự, Ghāṇañca Paticca... (mũi và cảnh khí hương trần...), Jivhañca Paticca... (lưỡi và cảnh vị), Kāyañca Paticca... (thân và cảnh xúc), Manañca Paticca ... (ý và cảnh pháp) cũng phải được hiểu lần lượt

như vậy.

Những gì vừa đề cập ở trên là cách duyên sanh của các uẩn (khandha paticcasamuppāda) theo sự giải thích của Đại Trưởng Lão Mogok.

Để làm cho sáng tỏ và dễ hiểu hơn, chúng tôi sẽ giải thích lại bằng thứ ngôn ngữ thông thường như sau: Khi anh A thấy một vật đẹp, anh ta mong muốn, dính mắc và cố gắng để có được nó. Ở đây, thấy một vật đẹp và muốn có nó là tham (tanhā). Do tham ái anh ta bị tràn ngập bởi một sự khao khát mãnh liệt muốn có nó và dính mắc vào nó: đây là thủ (upādāna). Và để có được nó anh ta thực hiện mọi loại nỗ lực, đó là những cố gắng bằng thân, khẩu và ý, đây là Nghiệp Hữu (kammabhava).

‘Kammabhava paccayā jāti’ nghĩa là duyên nghiệp hữu tái sanh sanh. ‘Tāti paccayā jarā maraṇa soka parideva dukkha domanassaupāyās sambhavanti’, duyên tái sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não sanh. Như vậy, chuỗi Duyên Sanh diễn tiến hay nói cách khác đây là quy trình tiến hoá theo tuần tự của một chuỗi Duyên Sanh mà vốn chỉ là sự xuất hiện và diệt mất (hay sanh và diệt) của các uẩn và tự thân các uẩn này không là gì khác ngoài khổ hay một chuỗi khổ đau (dukkha).

Đối với người đọc có tư duy điều này sẽ trở nên rõ ràng hơn, trong một ngày không biết bao lần chúng ta đã dự phần vào trong tiến trình sanh khởi không ngừng của Ái, Thủ, và Nghiệp Hữu hay nói theo ngôn ngữ thông thường, trong một ngày không biết bao lần chúng ta đã thấy, chúng ta đã mong muốn, chúng ta đã bị áp đảo bởi sự khát khao mãnh liệt và chấp thủ, và vì điều này chúng ta đã phạm vào ba loại hành (nghiệp), bằng ý, bằng lời nói, và bằng thân. Tương tự, khi chúng ta nghe, khi chúng ta ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ một điều gì, nếu chúng ta thích hay rất thích nó, thái độ ấy là tham ái (tanhā). Và khi chúng ta bị áp đảo bởi tham ái mãnh liệt này, đó là thủ (upādāna), và khi chúng ta phạm vào ba loại hành bằng thân, khẩu, ý, thì điều này gọi là Nghiệp Hữu tức nghiệp có khả năng đưa đi tái sanh.

Dù ý thức hay không ý thức, trong một ngày, từ lúc sáng sớm cho tới khi chúng ta đi ngủ, chúng ta vẫn rơi vào những tiến trình này. Người đọc ít nhất cũng nên lưu tâm đến sự kiện rằng Duyên Sanh không là gì khác ngoài chuỗi hành động của mình và cũng nên một lần tập trung sự suy nghĩ của mình vào các uẩn (khandha) để thấy xem chuỗi hành động ấy có đứt khoát nằm trong Quy Luật Nhân Quả và phù hợp với giáo lý Duyên Sanh này hay không.

Nếu bạn nghĩ đã đến lúc để chấm dứt chuỗi hành động hợp với Duyên Sanh của mình thời có con đường để thoát ra khỏi Luân Hồi. Nếu bạn tiếp tục thực hiện nó như thường lệ thì vòng Duyên Sanh sẽ tiếp diễn và tiến trình sầu, bi, khổ, ưu, não và toàn bộ khối khổ này của nó sẽ tiếp tục không ngừng.

Khi có sự va chạm của ‘con mắt và ‘cảnh sắc’ nhãn thức sẽ sanh. Người hành thiền được khuyên nên quan sát ‘nhãn thức’ này xem nó vẫn còn đó, hay diệt mất. Sau khi quan sát người hành thiền sẽ thấy rằng nhãn thức ấy đã diệt hay biến mất khi nó được quan sát bởi tâm quan sát. Một điều sẽ trở nên rõ ràng đối với người quan sát là nhãn thức không còn được thấy nữa vì sự sanh khởi của nó chỉ có tính chất nhất thời. Theo cách tương tự, bất cứ khi nào có nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, hay ý thức sanh khởi, sự sanh khởi của nó phải được quan sát bởi tâm quan sát kế tiếp. Điều cần ghi nhớ là khi tâm quan

sát khởi lên thì sự sanh của nhãn thức tâm hay bất kỳ tâm nào khác đã diệt và biến mất bởi vì không thể có hai tiến trình tâm cùng tồn tại song song.

‘*Aññam Upajate Cittam, Aññam Cittam Ninujati*’ nghĩa là mỗi lần chỉ một tâm sanh (hay không thể có hai tâm sanh trong một sát na). Do đó, người hành thiền được khuyên nên quan sát hay quán (để thấy rằng) bất kỳ Uẩn nào sanh, dù cho đó là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, hay Thức, sự sanh ấy chỉ nhất thời vì nó diệt liền sau khi sanh. Đây chính xác là những gì các Uẩn của bạn phải trải qua. Mọi hiện tượng sanh đều nhất thời. Uẩn cũ biến mất làm phát sanh một Uẩn mới và tiến trình này cứ diễn ra bất tận.

Nếu người hành thiền quên quan sát hay quên quán một nhãn thức khi nó khởi lên, tham ái sẽ phát sanh, và nếu vị ấy lại quên quan sát (tâm) tham ấy, thủ (*upādāna*) chắc chắn sẽ theo sau. Do vậy, vị ấy cần phải quán thủ. Nếu vị ấy không làm được như vậy Nghiệp Hữu (*kammabhava*) sẽ theo sau, và khi nghiệp hữu đã sanh tiến trình sanh, già, chết chắc chắn sẽ xảy ra. Vì vậy sự xoay vần của bánh xe Thập Nhị Nhân Duyên là vô cùng tận.

Còn đây là một minh họa khác theo kinh Pāḷi: *Sotañca paṭicca saddeca upajjati sota viññānam tinnam sangati phasso, phassa paccaya vedanā... hoti* (Duyên tai và cảnh thính, nhĩ thức sanh, sự va chạm của ba pháp này gọi là xúc, xúc duyên thọ ...). Một người cha nghe tiếng gọi của đứa con khi nó đi học về. Ngay khi nghe tiếng con gọi anh ta cảm thấy nóng lòng muốn được thấy đứa bé và hơn thế nữa anh nóng lòng muốn được ôm nó và vuốt ve, hôn hít nó, và anh đã làm những điều đó. Anh ta có thể nghĩ và nói rằng anh làm tất cả những điều này là vì nó là con anh và vì anh thương yêu nó; ở đây, không có tội gì chống lại anh ta vì anh ta không vượt qua bất kỳ quy tắc đạo đức nào. Tuy nhiên, sự thực là những điều anh làm đã khiến cho tiến trình Duyên Sanh diễn tiến và tiếp tục cái vòng xoay không ngừng của nó một cách không lay chuyển được.

Để làm sáng tỏ việc Duyên Sanh bắt đầu xoay như thế nào khi nghe giọng của đứa bé vừa đi học về này, chúng ta hãy phân tích: - Khi giọng của đứa bé được nghe và khi ngay nghe được giọng của nó tham ái (*tanhā*) khởi lên (khiến người cha) muốn thấy, muốn vuốt ve và hôn hít nó. Do tham ái, anh đã làm những gì anh muốn. Sự vuốt ve, hôn hít này là Nghiệp Hữu (*kammabhava*). Nghiệp hữu làm duyên cho tái sanh (*kammabhava paccaya jāti*). Khi nghiệp hữu có mặt thì *jāti* (tái sanh) bắt buộc phải theo sau. *Kammabalam sabbaññu Buddhāpi patibhahitum nasakkonti*’, ngay cả chư Phật cũng không thể làm cho nghiệp lực dừng lại được. Từ sáng cho đến tối, tiến trình này cứ diễn tiến. Khi có đối tượng hấp dẫn thì dường như tham ái đã khởi và do tham ái, thủ sanh; do thủ, nghiệp hữu (nghiệp lực) sanh, và như vậy toàn bộ chuỗi Duyên Sanh diễn tiến trong sự xoay vần không ngừng của nó.

Khi nghe một giai điệu thích ý tham ái phát sanh và do ái thủ sanh, do thủ nghiệp hữu, tái sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi,... ưu não sanh, và toàn bộ tiến trình của vòng xoay thập nhị nhân duyên diễn tiến trong sự xoay vần không ngừng của nó. Tương tự, khi ngửi một mùi hương dễ chịu, nếm một vị ngon, xúc chạm một đối tượng vừa ý và suy nghĩ đến một ý tưởng hay thì ngay đó một chuỗi ái, thủ, nghiệp hữu, già, chết, sầu, bi,... và toàn bộ khối khổ, phát sanh.

Trong thực tế, bất cứ khi nào một đối tượng (sắc) đẹp, một âm thanh du dương, một mùi thơm, một vị ngon, một sự xúc chạm dịu dàng, một ý tưởng hay xâm nhập vào tâm qua các căn môn (cửa giác quan) chắc chắn tham ái và một chuỗi các yếu tố khác sẽ phát sanh. Chuỗi các tiến trình này không là gì khác ngoài Phiền Não Luân (kilesa vatta, vòng xoay của các phiền não) rồi đến lượt nó, phiền não luân sẽ làm phát sanh Nghiệp Luân (kamma vatta) và từ nghiệp luân Quả Luân (vipāka vatta) được tạo ra. Vòng xoay của tam Luân (vatta) được tạo thành như vậy (tham khảo lại lược đồ). Vô minh, tham ái, chấp thủ là Phiền Não Luân trong khi hành và nghiệp hữu là Nghiệp Luân, còn Thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, sanh, già, chết tạo thành Quả Luân.

Tương tự, duyên mũi, duyên lưỡi, duyên thân và duyên ý ... có thể được xem như Duyên Sanh của Ngũ Uẩn (khandha paticca-sauppada), là những gì cần phải được quan sát và quán chiếu bằng minh sát trí, nếu không toàn bộ chuỗi tiến trình luân hồi sẽ tiếp diễn không ngừng và kéo theo sau nó là cả một khối khổ bất tận.

3. Vô minh là gì?

Vô minh là không hiểu biết về Tứ Thánh Đế (Ariya Sacca)

1. Không hiểu biết về Nhân Sanh Của Khổ (samudaya sacca, hay Tập Đế)
2. Không hiểu biết về Khổ Đế (dukkha sacca)
3. Không hiểu biết về sự diệt khổ (nirodha sacca)
4. Không hiểu biết về con đường đưa đến sự diệt khổ (nirodha gāminīpatipadā)

Ví dụ

1. Nỗi ám ảnh và khao khát về vàng, bạc và những của cải vật chất khác luôn có hữu trong mỗi chúng ta. Sự khao khát này là nhân căn để của Khổ (dukkha). Không hiểu biết điều này gọi là vô minh về tập đế, hay không hiểu biết về nhân sanh của khổ (samudaya sacca).
2. Không hiểu biết rằng các uẩn (khandha) của chúng ta chính là khổ được gọi là vô minh về khổ đế.
3. Không hiểu biết rằng sự diệt của tất cả khổ là Diệt Đế, hay nói cách khác là Niết Bàn Tối Thượng, sự không hiểu biết này được gọi là diệt đế.
4. Không hiểu biết rằng Bát Thánh Đạo là con đường dẫn đến Niết Bàn Tối Thượng được gọi là vô minh về đạo diệt khổ thánh đế.

Sự không hiểu biết như vậy gọi là vô minh (avijā) và tất cả những hành động bằng thân, khẩu, ý sẽ xuất phát từ vô minh này. Vì lẽ đó Đức Phật nói ‘Vô minh làm duyên cho các hành, (avijā paccayā sankhāras)’. Không biết nhân căn để của tất cả khổ, mọi hành động đều được làm hay vì phạm. Vì bản thân, vì gia đình, v.v, người ta sẵn sàng dùng mọi thủ đoạn bất kể là thiện hay bất thiện để tích góp của cải, hay để có được những địa vị cao hơn, ... cho chính mình.

Có thể anh ta sẽ nói rằng anh ta đang sống một cuộc đời lương thiện vì anh ta chỉ làm những công việc

mua bán hợp pháp, nhưng trên quan điểm của Duyên Sanh thì điều anh ta làm không những đã không bẻ gãy chuỗi Luân Hồi mà còn đang thực hiện công việc nối kết cho chuỗi Duyên Sanh ấy nữa. Nếu được hỏi, vậy anh ta đã phạm tội gì? Câu trả lời tất nhiên sẽ là: không thể quy kết anh ta có phạm một tội nào hay không, nhưng dứt khoát có thể nói điều anh ta làm đã nối kết các mắc xích của chuỗi Duyên Sanh và đang làm cho chuỗi ấy xoay chuyển.

Lại nữa, vì muốn đạt đến một cảnh giới cao hơn trong kiếp sau mà một người bố thí. Đây là thiện nghiệp, không có gì phải hoài nghi, tuy nhiên bất cứ thiện nghiệp nào được làm với vô minh, tức thiện nghiệp được làm mà không có sự hiểu biết về Khổ Đế, sẽ trở thành Phúc Hành (puññābhisankharas): 'Vô minh làm duyên cho thiện hành' ('avijā paccayā kusala sankhārā'). Khi bố thí hay giữ giới được làm với quan niệm đạt đến những cảnh giới cao hơn, nghĩa là được trở thành chư thiên hay phạm thiên trong kiếp kế. Bố thí và giữ giới ấy cũng do vô minh làm duyên. Lời nguyện cuối cùng bao giờ cũng là cầu mong cho những ước nguyện ấy được thành tựu.

Và nếu những ước nguyện này được thành tựu và họ trở thành chư thiên hay phạm thiên, thì khởi đầu của kiếp kế vẫn là sinh (jāti). Sanh không là gì khác ngoài Khổ Đế (dukkha sacca). Kinh Chuyển Pháp Luân nói: Jātipi Dukkha Sacca' (Sanh là Khổ Đế).

4. Bố thí Thiện Xuất Ly Luân Hồi là gì?

Người không hiểu biết về Tứ Thánh Đế được gọi là phàm phu mù lòa (andha puthujana), người này do suy nghĩ một cách mù mờ nên luôn luôn bất an và chỉ muốn đi lang thang chỗ này chỗ kia. Và do không có con mắt trí tuệ, chắc chắn một hố bẫy sẽ dành cho người ấy.

Với quan niệm sẽ đạt đến một địa vị cao hơn, như trở thành một vị Chư Thiên hay Phạm Thiên trong kiếp sau, người này làm các việc công đức (puññabhj sankhāra, phúc hành). Điều này có thể được ví như họ đang đi bằng chân phải. Lại nữa do bị áp đảo bởi mong muốn trở nên giàu có một cách nhanh chóng, họ phạm vào các loại hành bất thiện (apuññābhi sankhāra, phi phúc hành) vì lợi ích của bản thân họ hay vì lợi ích của gia đình họ. Điều này được gọi là họ đang đi bằng chân trái.

Do Vô Minh, không hiểu biết về Tứ Thánh Đế, họ tạo tác các hành này. Những điều họ làm giống như những bước đi của một người mù. Ở đây, bị mù là vô minh, không hiểu biết về sự thực và làm những hành thiện và bất thiện được ví như đang bước đi với chân phải và chân trái. Nếu một người bố thí với sự hiểu biết rõ ràng năm uẩn này (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) là Khổ Đế (dukkha sacca) và do vậy (chúng) là đáng khinh, đáng ghét, chứa đầy khổ đau và không đáng mong muốn, có thể nói đây là cách bố thí chân chánh bởi vì nó được làm với sự hiểu biết về Sự Thực (đế) rằng các Uẩn không là gì cả ngoài Khổ Đế.

Loại bố thí này được gọi là Thiện Xuất Ly Luân Hồi (Vivatta Kusala) không lẫn lộn trắng với đen.

Khi bố thí được làm mà không có bất kỳ sự trông đợi nào hay không có bất kỳ ước vọng nào cho một địa vị tốt hơn trong kiếp sau, đã được làm với lòng mong muốn rõ rệt là đạt đến sự diệt tận vòng Luân Hồi hay

nói cách khác nó đã được làm vì sự không hoạch đắc bất cứ một loại Uẩn nào trong kiếp sau, bổ thí này là thiện xuất ly luân hồi vốn có thể phá hủy bất cứ Nghiệp Lực nào.

6. Hỏi về bổ thí: Trong khi luân hồi thì dài vô tận và trước khi đạt đến Niết-Bàn một người vẫn có thể phải tái sinh vào những kiếp sống nghèo đói, túng thiếu, vì vậy việc ước ao và mong mỏi thịnh vượng và hạnh phúc trong những cảnh giới cao vời của chư thiên, như được làm Thiên Tử hay làm Vua Chuyển Luân,... trong kiếp sau sẽ chẳng phải là điều đáng làm hay sao?

Điều này cần phải được làm cho sáng tỏ. Hầu hết mọi người đều tin rằng chính “Tôi” là người bổ thí và cũng chính ‘Tôi’ sẽ là người gặt quả lợi ích của bổ thí trong kiếp sau và trong niềm tin này ý niệm về “Tôi” hay Tự Ngã vốn là một Tà Kiến (micchā ditthi) đã có mặt. Khi quan niệm cho rằng ‘Tôi’, người bổ thí và “Tôi”, người thọ quả là một người thì đó là Thường Kiến (sassata ditthi). Người đọc phải rất cẩn thận về điểm này bởi vì mặc dù bổ thí là một thiện nghiệp, vẫn có hai pháp lẫn lộn trong thiện nghiệp ấy, đó là tham ái (tanhā, mong muốn gặt quả), và tà kiến (ditthi, ngã kiến và thường kiến). Một tà kiến như vậy đã từng thịnh hành và ngủ ngầm trong mỗi con người chúng ta từ rất xa xưa và do đó sẽ không dễ để loại trừ nó. Còn đây là một cách giải thích khác. Không có gì phải hoài nghi, bổ thí là một thiện nghiệp, và mong muốn có được một địa vị cao là Tham Ái (tanhā), vì vậy nghiệp này được gọi là Nghiệp Hồn Hợp (missaka kamma). Do có sự pha trộn giữa nghiệp trắng (bổ thí) và nghiệp đen (mong muốn một địa vị cao), nên gọi là nghiệp hỗn hợp. Và quả của nó thường được bảo là sẽ cho tái sinh làm các loài thú hữu phước như Long Vương Naga, Bạch Tượng Chúa, v.v...

Do đó, đến đây người đọc có thể tự quyết định xem bản chất của nghiệp hỗn hợp là đáng mong muốn hay không đáng mong muốn. Chúng ta hãy trở lại với bước đi của người mù. Bị mù ở đây muốn nói tới sự không hiểu biết về Tứ Thánh Đế. Bước đi với chân phải và chân trái là tạo Phúc Hành (puññābhisankhāra) và Phi Phúc Hành (apuññābhisankhāra).

Bước với chân phải bạn sinh ra các Uẩn của con người hay chư thiên vốn không là gì ngoài Khổ Đế. Bước với chân trái bạn sinh ra các Uẩn thuộc cõi khổ (duggati khandha). Vì thế, khi kẻ phàm phu mù loà bước đi, bất kể là đi về hướng nào, họ cũng chẳng đi đến đâu và nếu có làm điều gì họ cũng làm với vô minh để rồi đưa họ đến với Duyên Sanh trở lại.

7. Thân Kiến khởi lên như thế nào và theo cách ra sao?

Khi năm uẩn được quan niệm và cố chấp như Tôi, Tự Ngã Của Tôi, thì sự chấp này được gọi là Tà Kiến. Tà kiến phát sanh bất cứ khi nào các Uẩn được xem như cá nhân hay khi ý niệm về Tôi, Linh Hồn, Tự Ngã của Tôi lên vào trong tâm. Tà Kiến là tội nguy hiểm nhất và gây tai hại nhiều nhất trong ba mươi một

cõi. Đức Phật nói *Vijānam Bhikkhave micchāditti paramāni*’ có nghĩa là trong tất cả các tội Tà Kiến là tội nguy hiểm và gây tai hại nhiều nhất. Trong Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikāya*) Đức Phật dạy rằng: Hai mươi loại Thân Kiến không thể dẫn một chúng sanh đến cõi an vui (*Sugati*) mà chỉ dẫn họ đến các Cõi Khổ (*Apāya Bhūmi*). Ví như những viên sỏi, dù chi bằng hạt đậu, không thể nổi trên mặt nước như thế nào, một chúng sanh chấp thân kiến cũng không bao giờ có thể trôi lên và nổi được trên bề mặt của Luân Hồi như vậy. Thân Kiến là Dòng Dối và nơi khai sanh của sáu mươi hai loại tà kiến. Dựa vào thân kiến các loại kiến chấp khác phát sanh, vì vậy Đức Phật nói ‘Ví như một người bị lửa cháy đầu và giáo đâm thủng ngực cần phải vội vã chữa trị như thế nào, vị Tỳ-kheo có chánh niệm cũng nên cố gắng diệt trừ Thân Kiến với tất cả sự vội vã như vậy.’

Nếu một người chấp giữ Thân Kiến chắc chắn họ vẫn có thể đạt đến các cảnh giới an vui nhờ làm các việc bổ thí, giữ giới và hành thiền, nhưng người ấy không thể nào chứng đắc Đạo, Quả được. Người chấp giữ Thân Kiến không có sự ăn năn hối lỗi khi phạm tội giết cha, giết mẹ hay thậm chí khi làm cho Đức Phật chảy máu. Người như vậy không có Bất Thiện Pháp (*akusala dhamma*) nào mà họ không dám làm. Chính do Thân Kiến này thúc đẩy mà Đề-bà-đạt-đa đã cố gắng mưu sát Đức Phật bằng đủ mọi cách để tự tôn mình lên làm Phật. Thái tử A-xà-thế do bị Đề-bà-đạt-đa xúi bẩy đến mức tin rằng bao lâu phụ vương Tần-bà-sa-la này vẫn còn sống ông có thể chẳng bao giờ được làm Vua, và do nóng lòng muốn được làm vua lúc tuổi còn trẻ như vậy mà ông đã giết cha. Hành động giết cha của ông chính là do Thân Kiến thúc đẩy. Cũng chính Điên Đảo Kiến (*ditthi vipallāsa*) hay Thân Kiến (*sakkāya ditthi*) này đã khiến cho *Patācāra* (tiểu thư con của một phú hộ) rơi vào trạng thái điên loạn. Do bị dẫn dắt bởi tà kiến, lầm chấp Năm Uẩn này là chồng, là con trai, con gái, là cha, là mẹ, nên khi những người này chết nàng rơi vào tình trạng mất trí và trở nên điên loạn không còn kiểm soát được mình. Người chấp giữ thân kiến cũng giống như cánh diều, có bay cao lắm cũng chỉ bằng chiều dài của sợi chỉ, và nó sẽ rơi xuống đất trở lại do chính thân kiến, cái vốn đi cùng với nó và làm cho nó rơi.

Đức Phật dạy *Ukkhittā puññatejēna, kāmarūpa gatiṃgatā, bhavaggantampi sampattā, puna gacchanti dug-gatim*’ nghĩa là, nhờ thiện định và các thiện nghiệp một người có thể đạt đến những cảnh giới như Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới nhưng họ chắc chắn phải rơi vào Khổ Thú trở lại do thân kiến cố hữu trong họ (chưa được diệt trừ).



8. Làm thế nào để diệt trừ Tà Kiến?

Đức Phật nói rằng căn nguyên của việc đọa vào bốn khổ thú (apāyagati) cần phải được diệt trừ và bứng gốc. Căn nguyên ấy chính là sự thể hiện của Tà Kiến. Những ai còn có những Tà Kiến ngủ ngầm trong tâm sẽ không hối tiếc khi đoạt mạng sống của một chúng sanh khác, không hối tiếc khi trộm cắp, tà dâm, giết cha, giết mẹ, và thậm chí phạm vào đại trọng tội làm thân Phật chảy máu. Vì thế tất cả những việc làm ác đều xuất phát từ Tà Kiến.

Hầu hết mọi người đều cho rằng chính nghiệp bất thiện (akusala kamma) là nhân tố trách nhiệm cho việc rơi vào bốn ác đạo của một người. Nhưng qua khảo sát chúng ta thấy rằng thủ phạm đích thực là Tà Kiến. Không có gì hoài nghi, chính đao phủ là người hành quyết tội nhân nhưng quyền lực thực sự vẫn là ở vị thẩm phán, người tuyên bản án tử hình.

Theo cách tương tự, chính Tà Kiến đưa chúng sanh vào bốn ác đạo. Nghiệp chỉ làm nhiệm vụ ném (người ấy vào bốn ác đạo) hay chi là lực đẩy chứ không phải là thủ phạm, vì vậy Tà Kiến rất nguy hiểm và độc hại. Trong mọi hoạt động, ăn, ngủ, nói năng, ... luôn luôn có ý nghĩ khởi lên và những ý nghĩ này thường bị nhầm lẫn cho là cá nhân một người, như tôi muốn ăn, tôi muốn ngủ, tôi muốn nói, ... Từ khái niệm lầm lẫn này sẽ phát triển thành Cái Tôi, tức gán cái Tôi, của tôi, hay tự ngã của tôi trên sự xuất hiện của từng hiện tượng tâm lý. Một ý nghĩ hay tâm sanh như kết quả của sự tác động giữa căn môn (dvāra) và cảnh (ārammana). Đây là chỗ ý niệm về cá nhân hay ý niệm về: cái này là tôi, cái này là của tôi, cái này là tự ngã của tôi đi vào. Do đó, chúng ta phải rất thận trọng không để nhận thức sai cái thấy như Tôi thấy, và cái nghe như Tôi nghe. Thực chất không có người thấy, người nghe hay bất cứ một người làm hành động nào cả. Mà đây chỉ là kết quả tất yếu của Quy Luật Nhân Quả. Khi tâm sân hay tâm tham phát sanh chúng cần được hiểu, được quan sát và nhận thức như chỉ là tâm sân và tâm tham, ... mà thôi. Phải thấy ra rằng những tâm này sanh hợp theo chức năng và nhiệm vụ riêng của chúng. Sau một thời gian thực hành người hành thiền sẽ vỡ lẽ ra rằng chẳng có gì cả ngoài tâm. Ở giai đoạn này người hành thiền phải chú trọng nhiều hơn đến sự sanh của các trạng thái tâm để thấy rằng đó chỉ là các danh pháp hay các hiện tượng tâm và rằng không có gì ngoài tâm và như vậy không có cái Tôi, của tôi hay tự ngã nào của tôi cả.

Lại nữa, sẽ có những ý nghĩ ganh tị, tật đố, hay ý nghĩ về bố thí phát sanh; dù bất cứ ý nghĩ hay tâm nào sanh nó cần phải được hiểu và ghi nhận rằng đó chỉ là những trạng thái tâm. Khi một ý nghĩ về hút thuốc sanh, nó phải được biết và ghi nhận rằng đó chỉ là một ý nghĩ hay tâm chứ không có cái 'Tôi', người muốn hút thuốc. Những ý nghĩ này sanh theo chức năng và nhiệm vụ riêng của chúng, không có gì để có thể được nhận dạng là 'Tôi' hay Tự Ngã của tôi muốn ở đây cả. Phải ghi nhớ trong tâm rằng tâm sanh khởi theo chuỗi nối tiếp nhau như kết quả của hai hiện tượng (căn và cảnh) và mỗi khi có sự xuất hiện của một tâm nào đó cũng nên hiểu như vậy.

Khi tâm hay ý nghĩ về thở vô sanh, nó cần phải được ghi nhận đúng như vậy, và khi ý nghĩ về thở ra sanh, nó cũng phải được ghi nhận đúng như vậy, chứ không phải như 'Tôi' thở vào hay 'Tôi' thở ra. Điều này rất quan trọng đối với người hành thiền bởi vì hầu hết trong số những người hành thiền đều vui thích trong thiền hơi thở (ānāpāna), với ý niệm sai lầm cho rằng chính 'Tôi' là người đang thở vô và thở ra. Khi sự

đồng nhất với cái Tôi ‘Ích Kỷ’ được diệt trừ đến một mức nào đó Thân Kiến (sakkāya ditthi) kể như cũng được xua tan đến một mức tương ứng. Điều này chỉ trở thành khả dĩ nếu việc thực hành miên mật được thực hiện với chánh kiến (sammā ditthi) như yếu tố tiên phong.

Cũng cần đề cập ở đây rằng trong việc diệt trừ thân kiến, nhiệm vụ của Định là để giúp cho (nhà lãnh đạo) Chánh Kiến bằng việc thiết lập sự hợp nhất của tâm.

Quán hay minh sát không phải được dẫn dắt bởi Chánh Định mà bằng Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, và được theo sau bởi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Thân Kiến sẽ thịnh hành khi có ý niệm về Tôi hay Của Tôi, tuy nhiên bất luận khi nào thức (viññāṇa), hay thọ (vedanā), hay hành (saṅkhāra) sanh khởi hành giả cần phải hiểu và thấy rõ đó chỉ là thức, ... chứ không phải Tôi. Khi hành giả đạt đến giai đoạn này Thân Kiến được nói là đã bị diệt một cách tạm thời. Tất nhiên việc thực hành không dễ như khi chúng ta đọc về nó trong giai đoạn này. Có thể rất nhiều lần những hiện tượng ấy thoát khỏi sự ghi nhận của hành giả, ngay cả khi đang quán miên mật. Chúng càng thoát khỏi sự ghi nhận nhiều bao nhiêu thì giai đoạn diệt trừ thân kiến sẽ càng phải mất nhiều thời gian hơn bấy nhiêu. Nếu sự ghi nhận không bị gián đoạn càng nhiều, tâm nhận thức sẽ được rõ ràng hơn và hành giả sẽ mất ít thời gian để hoàn thành mục đích của mình hơn. Điều quan trọng là hành giả phải phát triển trí tuệ nhập vào các uẩn của mình bằng cách quan sát để thấy rằng thức, thọ và hành đang sanh nối tiếp nhau và rằng chúng sanh như một thông lệ hoặc theo trình tự nhân quả.

Đây gọi là sự quán chiếu để diệt trừ tà kiến và vẫn chưa phải là Minh Sát Tùy Quán vốn chi quán tính chất vô thường, khổ, và vô ngã, hay sự sanh và diệt của các Uẩn mà thôi.

Giai đoạn này gọi là Trí Phân Biệt Danh và Sắc (nāmarūpapariccheda ñāṇa) và dù đã thành tựu trí này hành giả vẫn còn có những giai đoạn cao hơn khác để thực hiện.

9. Thường Kiến và Đoạn Kiến và cách đoạn trừ?

Khi một người nhìn thấy trên bàn ăn được sửa soạn với những món ăn thơm ngon hấp dẫn, Tham Ái (tanhā) sanh khởi, kể đó mong muốn mãnh liệt đối với việc ăn sẽ sanh và được theo sau bởi Nghiệp Hữu (kammabhava). Nói cách khác, khi tham ái sanh thì thủ và Nghiệp Hữu liên theo sau; như vậy ba yếu tố Ái, Thủ, Nghiệp Hữu đã hoàn tất.

Đức Phật nói, ‘Ái làm duyên cho thủ sanh’ (Tanhā paccayā Upādāna). Như vậy có có mối nhân duyên ‘paccayā’ giữa Ái và Thủ. Nếu không có ‘Duyên’ hay nhân, sẽ không có quả, vì vậy không thể có Thủ nếu không có ái.

Lại nữa, mắc xích kế tiếp là ‘Thủ làm duyên cho Nghiệp Hữu’ (Upādāna Paccayā Kammabhavo). Điều này hiển nhiên cho thấy rằng Nghiệp Hữu không thể có mặt mà không có nhân Thủ. Thủ không chỉ sanh mà còn diệt và để lại nhân duyên cho hiện tượng kế tiếp sanh khởi. Như vậy rõ ràng ‘Duyên’ (Paccayā) là

dòng tương tục của nhân quả.

Tất cả chúng sanh đều đang xoay lẫn trong vòng xoáy của dòng tương tục Ái, thủ, và Hữu bất tận. Chúng ta nên kiểm lại những gì đang thực sự xảy ra trong chính chúng ta

để thấy xem nó có đúng với những gì Đức Phật nói trong Pháp Duyên Sanh này hay không.

Trong ‘Ái làm duyên cho Thủ’, ‘Duyên’ giữa ái và thủ không phải được ghi nhận như một yếu tố tách biệt mà chỉ là cách trình bày nhiệm vụ của nó như một Tương Tục Nhân Quả mà thôi. Rõ ràng thủ sanh là do duyên ái, ở đây phải hiểu ái diệt để lại duyên và duyên này tạo điều kiện cho sự sanh khởi của thủ, vì vậy mới nói ‘Ái Duyên Thủ’. Nếu câu hỏi tại sao thủ sanh? Nó tự sanh hay do duyên Ái?

Đối với người hành thiền, ở giai đoạn này, vấn đề sẽ rõ ràng là: Thủ sanh do duyên Ái. Đoạn này được nhắc đi nhắc lại nhiều lần với mục đích làm cho người hành thiền hiểu cặn kẽ và quen thuộc với Pháp Duyên Sanh, và cũng để giúp họ có khả năng xua tan ý niệm sai lầm cho rằng các hiện tượng thế gian tự sanh, hay sanh một cách ngẫu nhiên, tình cờ. Trong trường hợp này, hiện tượng đi trước mở lối cho sự sanh khởi của ‘thủ’ là ái’, chính ái nhường chỗ cho thủ, và do đó Thủ sanh do duyên Ái. Ở điểm này người hành thiền được khuyên chỉ nên suy tư về nó như vậy thôi.

Nếu chuỗi liên kết này trở nên rõ ràng đối với người hành thiền thì họ hoàn toàn có thể hiểu được Pháp Duyên Sanh, cũng như hiểu được rằng dòng Tương Tục Quả Hiện Tại là kết quả của Tương Tục Nhân Quả Khứ đi trước và có chuỗi những mắc xích liên kết giữa quá khứ và hiện tại, giữa hiện tại và tương lai. Còn nếu họ khẳng khái tin rằng không có sự nối kết giữa quá khứ và hiện tại thì họ được nói là đang nuôi dưỡng Đoạn Kiến (Uccheda ditthi). Bị tà kiến này chặn đường họ sẽ chẳng bao giờ đạt được, dù chỉ là Đạo Quả Nhập Lưu.

Lại nữa, sự tham muốn ăn phát sanh và được theo sau bởi Thủ, dính mắc vào việc ăn, và thủ này lại được theo sau bởi Thân Nghiệp (kāya kamma), Khẩu Nghiệp (vāci kamma), nghĩa là, người ta có thể nói, ‘Tôi rất đói. Tôi sẽ tự mình đi mua thức ăn’. Như vậy, chuỗi liên kết trong Pháp Duyên Sanh có mặt. Trong trường hợp đầu tiên, tham muốn ăn phát sanh rồi diệt và để lại ‘Duyên’ (paccayā) khiến cho Thủ sanh, vì thế, cần phải lưu ý rằng Thủ chỉ có thể sanh do duyên, ở đây duyên làm nhiệm vụ như một mắc xích nối giữa Ái và Thủ. Kế tiếp Thủ diệt và để lại ‘Duyên’ khiến cho Nghiệp Hữu phát sanh. Có thể nói đây là chuỗi nhiệm vụ của tâm, và khi người hành thiền thấy rõ ràng các hiện tượng không chỉ sanh mà còn diệt và nhường chỗ cho hiện tượng mới, người ấy được bảo là đã thoát khỏi sự trói buộc của Thường Kiến.

Bước kế tiếp đối với người hành thiền là phải biết và ghi nhận sự sanh khởi của bất cứ tâm nào như chỉ là tâm, không có ‘Tôi’ hay ‘Tự Ngã của Tôi’ hay bất cứ ngã thể nào, trong đó. Một điều tự nhiên là Tham, Sân, Si và các loại tâm khác sẽ phát sanh, và khi chúng phát sanh người hành thiền phải quan sát và nhận ra chúng chỉ là tâm đơn thuần chứ không là gì khác.

Dù tâm gì sanh hành giả cũng phải tập trung vào nó và biết rõ từng mỗi tâm lúc nó khởi sanh và ghi nhận rằng đây chỉ là hiện tượng tâm (danh pháp), trong đó không có gì để được cá nhân hóa như ‘Tôi’ hay ‘Của Tôi’, hay ‘Tự Ngã của Tôi’ cả. Khi nhãn thức sanh, nó không phải là tôi thấy bởi vì không có người thấy, khi nhĩ thức sanh, nó không phải là tôi nghe, không có người nghe, đó chỉ là sự nghe và trong cái nghe

không có gì để được cá nhân hóa như ‘Tôi’ hay ‘Của Tôi’.

Khi thấy nếu người hành thiền nghĩ chính ‘Tôi’ là người thấy, quan niệm này được gọi là Thân Kiến (sakkāya ditthi). Khi người hành thiền nhận thức và biết rõ những gì mình thấy chỉ là nhãn thức, chính nhãn thức là cái ấy nhận thức và nếu làm được như vậy thì nơi vị ấy chỉ có Thân (sakkāya) mà không có Kiến (ditthi). Thân (sakkāya) có nghĩa là năm uẩn. Thấy sai về một trong năm uẩn này như là ‘Tôi’ hay cá nhân tôi là Tà Kiến.

Chẳng hạn, khi nhãn thức sanh khởi và nếu nó được xem như chính ‘Tôi’ là người thấy thì đó gọi là Thân Kiến (sakkāya ditthi), tương tự, khi nhĩ thức sanh và nếu chấp rằng chính ‘Tôi’ là người nghe, là Thân Kiến, khi tỷ thức sanh và nếu chấp rằng chính tôi là người ngửi, đó là Thân Kiến, và v.v... Khi ý thức sanh và nếu cho rằng chính ‘Tôi’ là người suy nghĩ thì đó gọi là “Thân Kiến”. Nói chung, khi thức bị nhầm lẫn cho là ‘Tôi’ hay cá nhân tôi, nó được gọi là Thân Kiến. Khi người hành thiền có được tri kiến hiểu biết đúng rằng ‘thấy’ ‘nghe’ ‘ngửi’ ‘nếm’ ‘xúc chạm”, ... chỉ là sự sanh khởi của các uẩn và do đó không thể có cái ‘Tôi’ hay ‘tự ngã của tôi’, thì Thân Kiến đã được diệt trừ nơi họ.

Chúng ta, những kẻ phàm phu, luôn luôn có khuynh hướng pha trộn Thân với Tà Kiến, hay có thể nói, trong suốt cuộc luân hồi này lúc nào chúng ta cũng kết hợp và pha trộn thân với tà kiến. Vì thế những gì người hành thiền cần phải làm là làm ngược lại, tức là cố gắng pha trộn Thân với Chánh Kiến. Có thể nói, lúc nào một trong năm uẩn cũng sanh khởi theo tuần tự và mỗi khi một uẩn nào đó sanh người hành thiền phải ghi nhận như đó chỉ là sự sanh khởi của một uẩn, không thêm gì khác ngoài nó, và không pha trộn nó với Tôi hay Tự Ngã của Tôi’ hay cá nhân tôi. Làm được như vậy người hành thiền đã có được một sự hiểu biết đáng kể về Thân (sakkāya) nhờ vậy có thể kết hợp Thân với Chánh Kiến. Vì thế người hành thiền được khuyên nên xa lìa Pháp không đáng mong muốn và chỉ thân cận với pháp đáng mong muốn, đó là Chánh Kiến.

Khi người hành thiền thấy Thân chỉ là Thân, đó là thấy đúng giá trị thực của nó và không lẫn lộn với Tà Kiến vị ấy được nói là đã làm tiêu tan Kiến Kiết Sử và thoát khỏi sự nguy hiểm của việc rơi vào Khổ Thú (apayagati) trong kiếp sống tương lai.



10. Đắc trí sanh diệt về các uẩn thì người hành thiền có được lợi ích gì?

Câu trả lời là, chẳng hạn khi tâm tham phát sanh, nếu Minh Sát được thực hành, người hành thiền sẽ hiểu rõ tâm tham không tìm thấy ở đâu cả mà chỉ có sự sanh và diệt nó mà thôi, điều này có nghĩa là Tâm Tham không còn nữa. Vì vậy, tiến trình Duyên Sanh đã bị cắt rời ở đoạn giữa, hay nói cách khác Tâm Tham đã bị giết chết. Ngược lại nếu Tâm Tham không được quán đúng như thực, chắc chắn nó sẽ được theo sau bởi Thủ, và tiếp theo Thủ là Nghiệp Hữu (kammabhava). Khi nghiệp hữu có mặt chắc chắn Sanh (jāti) sẽ có mặt. Khi có Sanh là có Khổ và Duyên Sanh lại tiếp tục khởi động để tạo ra sự tái sanh bất tận. Cần ghi nhớ rằng việc thực hành quán tính chất sanh diệt hay thực hành quán vô thường là để chấm dứt vòng luân hồi. Đây là công việc nhằm bẻ gãy những cây cắm của bánh xe sanh tử. Nhiệm vụ của nó là cắt rời các mắc xích của chuỗi Duyên Sanh, hay nói cách khác nhiệm vụ của nó là diệt trừ vô minh và cố gắng để đạt đến trí tuệ (minh) bằng cách quán sự Sanh và Diệt của các Uẩn mà thực chất không là gì ngoài Khổ Đế vốn chỉ có thể được nhận thức và thấu triệt bằng trí tuệ Minh Sát. Khi trí tuệ nhập này được đạt đến Minh (Vijjā) sẽ xuất hiện và Vô Minh biến mất. Trong kinh Chuyển Pháp Luân có nói: Cakkhum Udapādi, Nāṇam Udapādi, Paññā Udapādi, Vijā Udapādi, Āloko Udapādi’ (‘nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, ánh sáng sanh’) nghĩa là khi tuệ thể nhập vào Khổ Đế phát sanh Vô Minh sẽ trở thành Minh, vì vậy kinh mới nói Vô Minh diệt Minh sanh. Theo pháp Duyên Sanh khi Vô Minh trở thành Minh, các hành (saṅkhāra) sẽ không còn sức mạnh để nối kết với thức (viññāna). Khi sự nối kết không xảy ra, các hành sẽ không tạo ra quả để có thể đưa đến một sự tái sanh mới mà thường là trong các cõi khổ (apāya jāti). Như vậy có thể nói vòng Duyên Sanh đã bị bẻ gãy ngay từ đầu. Nối kết ở đây có nghĩa là xây dựng các Uẩn mới cho kiếp sống kế tiếp. Nhờ thực hành thiền Minh Sát chuỗi nhiệm vụ có khuynh hướng tạo chất liệu cho sự Tái Sanh sẽ không được trợ giúp. Chúng sẽ dừng lại ngay khoảnh khắc Vô Minh trở thành Minh, vì vậy phải nói chắc chắn rằng các mắc xích của chuỗi Duyên Sanh đã bị bẻ gãy ngay từ lúc bắt đầu và do đó các Uẩn (trong cõi khổ) sẽ không còn được xây dựng nữa.

Khi tà kiến bị trừ diệt tất cả các Uẩn vốn là những hệ quả của chúng sẽ chấm dứt; tương tự, khi hoài nghi (vicikicchā) bị diệt trừ tất cả các Uẩn phát sanh do hoài nghi cũng sẽ chấm dứt, và theo cách đó, các Uẩn quả do phiền não hay phiền não tùy miên tạo ra cũng sẽ tuần tự chấm dứt tùy theo đạo quả được chứng. Do đó quán sanh diệt có nghĩa là quán tứ thánh đế hay có thể nói bao trùm toàn bộ tứ thánh đế, vì thế thiền Minh Sát cần phải được thực hành ngay khi có thể. Nếu người hành thiền trễ đi một ngày họ sẽ mất cơ hội trong một ngày và điều này có nghĩa là bất cứ điều rủi ro nào cũng có thể xảy ra với họ trong ngày ấy, hơn nữa những nguy hiểm của bệnh và chết trong thời đại hết sức khân trương này sẽ ập đến bất cứ lúc nào...! Thực hành Minh Sát là con đường duy nhất có thể chặn trước được sự rủi ro tiệt tàng của việc rơi vào bốn ác đạo trong lần tái sanh kế tiếp.

11. Khi nào thì Thọ sanh và sanh ở đâu? Cách quán Thọ trên thân?

Câu trả lời là bất cứ khi nào có sự tiếp Xúc giữa căn và cảnh thì Thọ sanh. Thọ sanh nơi nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn. Chúng ta trú (sống) với ai? Chúng ta sống với cảm thọ. Có thể nói

thọ cũng giống như bầu trời. Bất luận khi nào bạn chỉ ngón tay vào đâu thì ở đó đều có bầu trời. Tương tự không có một khoảnh khắc nào chúng ta thoát khỏi cảm thọ. Nó phải được quan sát trong tự thân với chánh niệm và tỉnh giác. Có lần Đức Phật nói với Nakulapitā, một nam cư sĩ đã lớn tuổi, rằng bất cứ người nào mang tám thân ngũ uẩn này mà tuyên bố mình thoát khỏi Cảm Thọ dù chỉ trong một sát-na thì người ấy chỉ là người ngu. Thọ có mặt ở khắp mọi nơi, nó hiện hữu ở khắp toàn thân. Sở dĩ có một số hành giả phải đi tìm cảm thọ bởi vì họ không biết gì về sự có mặt của cảm thọ.

Bất cứ ở đâu và bất cứ khi nào một giác quan tiếp xúc với một đối tượng thì một cảm thọ sẽ phát sanh. Chẳng hạn khi con mắt tiếp xúc với cảnh sắc thì thọ do nhãn xúc sanh (cakkhusamphassajā vedanā) sẽ có mặt; khi tai tiếp xúc với âm thanh thọ do nhĩ xúc sanh (sotasamphassajā vedanā) sẽ có mặt; đối với các căn khác cũng vậy, khi mũi, lưỡi, thân hay tâm tiếp xúc với đối tượng, thọ do tỷ xúc (ghānasamphassajā vedanā), thọ do thiệt xúc (jivhāsamphassajā vedanā), thọ do thân xúc (kāyasamphassajā vedanā), thọ do ý xúc (manosamphassajā vedanā), sẽ có mặt. Đôi lúc thọ lạc sanh (sukha vedanā), đôi lúc thọ khổ sanh (dukkhavedanā) hoặc đôi lúc thọ xả sanh (upekkhāvedanā) tùy theo đối tượng đáng mong muốn, không đáng mong muốn hay trung tính tương ứng. Thiền minh sát có thể đưa người ta đến sự chứng đắc Niết Bàn. Chúng ta biết rằng một cái đau cũng là thọ (vedanā), cho dù nó không đủ (cường độ) để người hành thiền có thể ghi nhận được nó.

Tuy nhiên người hành thiền phải cố gắng để biết nhiều hơn thế. Khi một người hành thiền quán thọ và nếu họ vẫn còn đi tìm thọ thì có thể nói rằng điều đó chưa đúng. Bởi vì sao? Cảm thọ đang hiện hữu nhưng nếu họ vẫn đi tìm có nghĩa là họ muốn đi tìm cái Cảm Thọ nào đó Thường Hằng và Bền Vững theo ý họ chứ không phải cái thọ thực tại hiện tiền. Không thể có một loại thọ như vậy. Đức Phật nói Vedanam aniccam' tức Thọ là vô thường và không bền vững. Cũng giống như các uẩn khác, Thọ không thể duy trì sự giống nhau trong hai sát na liên tiếp. Nó sanh lên và diệt liền. Do đó người hành thiền chỉ nhận thức được tính chất vô thường, tức sự diệt của Thọ, với minh sát Thọ mạng của thọ là một/hai sát na, đó là sát na này nó sanh lên và sát na kế nó diệt.

Nó được ví giống như cảm giác ngứa. Thoạt tiên cảm giác ngứa này không thể chịu đựng được nhưng dần dần cường độ của nó giảm đi và cuối cùng cảm giác ngứa hoàn toàn biến mất.

Nói cách khác, lúc đầu cường độ cảm giác sẽ ở mức cao nhất, kế đó nó hạ xuống mức trung bình, rồi xuống mức thấp nhất và cuối cùng là biến mất. Theo cách tương tự, một cái đau, cái nhức, hay cơn bệnh với cường độ mạnh vào lúc ban đầu, sau đó cường độ sẽ giảm xuống dần dần và biến mất. Bị đánh lừa bởi tính tương tục (santati) chúng ta xem nó có vẻ như một cảm thọ kéo dài liên tục.

Tuy nhiên trong tính tương tục ấy chỉ có các hiện tượng sanh và diệt. Vì thế nhiệm vụ của người hành thiền là để nhận ra rằng Thọ luôn luôn sanh và diệt, chứ nó không phải là một cái đau, cái nhức kéo dài liên tục như người ta thường nghĩ. Tuy nhiên người hành thiền được khuyên không nên tự ép mình phải nghĩ Thọ sanh và diệt, mà hãy quan sát một cách sít sao sự sanh cũng như sự diệt hay tính chất Vô Thường mà Pháp luôn luôn hiển lộ với minh sát trí của mình.

Một điều mà người hành thiền không nên quên là khi quán Thọ không bao giờ để mất cái thấy về Duyên.

QUÁN THỌ (VEDANĀNUPASSANĀ)

Thọ sanh khi có sự tác động của ba pháp, đó là, căn, cảnh (trần) và thức. Sự va chạm của ba pháp này là Xúc. Như vậy nhân gần của thọ là Xúc (phassa). Kinh nói, Phassa paccayā Vedanā' do xúc làm duyên, thọ sanh. Do đó không cần phải cố ý đi tìm thọ. Vì thọ sanh bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có xúc. Thọ sanh nơi nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn là thọ xả (upekkhā).

Thọ sanh nơi thân là thọ lạc hoặc thọ khổ.

Thọ sanh nơi tâm là thọ hỷ hoặc thọ ưu.

Đôi khi một người có thể cảm giác thọ hỷ (somanassa vedanā) khi môi trường chung quanh thuận lợi và thú vị. Những lúc khác họ có thể cảm giác thọ ưu (domanassa vedanā) khi họ không thoả mãn với môi trường chung quanh hay gặp những vấn đề bất lợi trong công việc làm ăn hay trong gia đình.

Cũng có khi họ cảm giác thọ xả khi họ biết chấp nhận hay cam chịu nghiệp riêng của mình khi nó xảy đến. Đối với người hành thiền, điều quan trọng là phải quán thọ ngay tại nơi nó phát sanh và ngay khi nó phát sanh. Gắn tâm trên ngực hay trên đầu (để tìm thọ) đã trở thành một thói quen của một số người hành thiền nhưng phải nhớ rằng thọ xuất hiện ở một thời gian thích hợp và ở bất cứ chỗ nào trên thân. Việc gắn tâm trên ngực hay trên đầu để quán thọ cũng giống như nhắm một mũi tên vào sai mục tiêu vậy. Có thể nói rằng không ai có thể đưa ra một sự thoả thuận nào với thọ. Không ai có thể gắn thọ ở một nơi đặc biệt nào.

Nó sẽ sanh ở chỗ nào có xúc đi trước. Khi một người thấy và tin rằng thọ mà họ đang hành thiền ở sát-na này là cùng một thọ ở sát-na khác, phải nói rằng người ấy đã đi quá xa. Đức Phật nói, Vedanānam Bhikkhave Aniccatō Jānato passato.

‘Nghĩa là, “Này các Tỷ-kheo, cần phải nhận ra và thấy với trí tuệ minh sát rằng thọ là vô thường, không thể duy trì sự giống nhau trong hai sát-na liên tiếp. Nếu người hành thiền không nhận ra với trí tuệ minh sát rằng thọ là vô thường thì họ vẫn còn đi trệch đường.”



HỎI ĐÁP VỀ THIỀN TẬP CÙNG THIỀN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH

Nguồn tham khảo:

Sách “CHỈ NAM THIỀN TẬP DÀNH CHO
NGƯỜI TRẺ”

Website: <https://langmai.org/tham-van-duong/van-dap-voi-ts-thich-nhat-hanh/>



1. Chánh niệm là gì?

Cái khả năng nhận biết cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, đạo Bụt gọi là chánh niệm, gọi tắt là niệm. (Tiếng Phạn là Smṛti, tiếng Pali là Sati, tiếng Anh là Mindfulness, tiếng Pháp là Pleine conscience). Đó là năng lượng đưa tâm trở về lại với thân để thân và tâm hợp nhất (thân tâm nhất như), để thân tâm được thiết lập trong giây phút hiện tại.

Ta có thể sử dụng hơi thở, bước chân hay nụ cười để làm phát hiện năng lượng ấy, ý thức ấy. Chánh niệm chính là ý thức ấy. Ý thức bao giờ cũng là ý thức về một cái gì, chánh niệm cũng thế. Khi ta để ý tới hơi thở của ta, thì đó là chánh niệm về hơi thở, và hơi thở ấy được gọi là hơi thở có chánh niệm. Khi ta có ý thức về từng bước chân chúng ta đặt trên mặt đất, thì đó là chánh niệm về bước chân, và bước chân ấy được gọi là bước chân có chánh niệm. Vì thế thực tập hơi thở có chánh niệm hoặc bước chân có chánh niệm là chế tác năng lượng chánh niệm, và duy trì năng lượng chánh niệm. Chánh niệm còn được duy trì thì tâm còn có mặt với thân, và ta (hành giả, người thực tập) đang có mặt trong giây phút hiện tại và có thể xúc tiếp với những gì đang có mặt trong hiện tại.

2. Thực tập lắng nghe như thế nào?

Phép thực tập đầu để khơi suối yêu thương là phép thực tập lắng nghe. Lắng nghe là hạnh nguyện của Bồ Tát Quán Thế Âm. Vị Bồ Tát này có khả năng làm cho người bớt khổ bằng cách sử dụng phép lắng nghe. Lắng nghe với tâm từ bi thì chỉ một giờ đồng hồ sau người kia đã thấy bớt khổ. Lắng nghe với tâm từ bi được gọi là bi thính (compassionate listening). Lắng nghe với tâm từ bi không phải là chuyện dễ, bạn phải tập luyện ít nhất là một tuần mới có thể làm được. Trước hết, bạn phải ngồi lại và nhìn kỹ để thấy được những khổ đau, những khó khăn, những bức xúc, những tuyệt vọng của người kia.

Có thể là bậc thân sinh ra mình đã không có khả năng nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa được những khổ đau của bản thân nên đã tự làm khổ mình và trút xuống bạn những đau khổ không được chuyển hóa ấy.

Chưa ai từng giúp được người ấy, kể cả bạn. Bạn đã không giúp được người ấy mà bạn còn làm cho tình trạng nặng nề thêm vì những phản ứng phát xuất từ sự bức tức và khổ đau của bạn. Bạn biết là bạn có một phần trách nhiệm trong cái khổ đau và bức xúc của người ấy. Người ấy cần được giúp đỡ để thoát ra khỏi được tình trạng ấy.

Thay vì nhận được sự giúp đỡ, người ấy lại bị trách móc, giận hờn và trừng phạt. Thái độ lạnh nhạt của mình cũng là một sự trừng phạt. Trực tiếp hoặc gián tiếp chứng tỏ rằng mình không cần đến người ấy, cũng là một sự trừng phạt. Tự làm khổ mình, đi tự tử cũng là một sự trừng phạt. Chỉ khi nào quán chiếu mà thấy thương được người kia thì bạn mới bắt đầu có khả năng thực tập lắng nghe người ấy. Lắng nghe là để giúp người kia bớt khổ.

3. Năm giới là gì?

Bạn hãy đọc lại cả Năm giới để thấy đây là con đường mà nhân loại phải đi theo nếu muốn duy trì được cả hòa bình và thịnh vượng:

Đây là Giới Thứ Nhất: Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Đây là Giới Thứ Hai: Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Đây là Giới Thứ Ba: Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc



của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Đây là Giới Thứ Tư: Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Đây là Giới Thứ Năm: Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai.

Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

4. Làm thế nào để có thể sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại khi mình là một nhà doanh thương đang có kế hoạch cho tương lai?

Bụt dạy: phải thực tập năm giới và bốn phép tùy niệm. Năm giới của Bụt là sự thực tập về trách nhiệm và thương yêu: đó là những pháp thực tập chánh niệm cụ thể nhất. Năm giới có thể bảo hộ ta, không để ta rơi vào tình trạng khổ đau và đánh mất tự do, giúp ta nuôi dưỡng tình thương, cho ta phương tiện và năng lượng để cứu đời giúp người. Bốn phép tùy niệm cũng có công năng như thế. Năm giới và bốn phép tùy niệm không phải hạn chế tự do ta, trái lại chấp cánh cho ta bay xa trên bầu trời lý tưởng cứu nhân độ thế, nuôi dưỡng lý tưởng và tình thương trong ta, khiến ta trở thành một con người có tầm cỡ lớn (danh từ ma ha tát - mahasathva - có nghĩa là một đại nhân, một tâm hồn lớn).

Tôi biết trong bạn có tiềm năng của tình thương và tuệ giác và bạn đã sẵn sàng sống cho non sông, cho tổ quốc, cho đồng bào. Bạn có biết đất nước Việt Nam tú lệ đến mức nào không? Hãy nghe David Fisher, một nhà du khảo trú danh báo cáo: “Trong số quốc gia mà tôi đã thăm viếng, rõ ràng Việt Nam là nước đẹp nhất. Màu xanh ở đây đẹp hơn bất cứ nơi nào. Đồng lúa cây bằng tay thợ, cho đến núi non trùng điệp và rừng cây trái dài, nơi nào cũng có. Thỉnh thoảng nhìn ra cửa xe lửa, tôi thấy những bãi biển vắng người đẹp tinh khôi...” Bạn có biết là màu xanh mà Fisher ca ngợi ấy đang biến đi với một tốc độ đáng lo ngại?

Năm 1943, 44 phần trăm đất nước ta còn là rừng. Đến năm 1976, chỉ còn 29%. Đến năm 1983 thì còn lại 24%. Và đến năm 1995, chỉ còn lại 20%. Tốc độ phá rừng mau quá. Bạn có lo ngại như tôi không? Rừng phá gây nên hiện tượng lụt lội và sủi mòn, lại gây ra nạn diệt chủng của bao nhiêu loài muông thú. Bạn có ý thức về sự thực này không, và bạn có muốn góp một bàn tay ngăn chặn đà phá hoại, để giữ gìn non sông cẩm tú của cha ông ta không? Bạn có biết là trong chiến tranh, người Mỹ đã trút xuống bán đảo Đông Dương 13 triệu tấn bom và 72 lít chất độc khai quang? Hiện giờ số lượng những bom và đạn chưa nổ trong lòng đất mẹ vẫn còn trên 300.000 quả và trung bình mỗi tháng đều xảy ra tai nạn, có người (hoặc trẻ em) đạp lên và chịu thiệt mạng không? Có những tổ chức nhân đạo trên thế giới như Clear Path International và Humanitarian Demining Program đã và đang gửi những chuyên viên thiện nguyện của họ tới giúp gỡ bom và chữa trị cho những nạn nhân không? Bạn có muốn góp phần vào công tác cứu nước cứu dân đẹp đẽ ấy?

Năm 1901, dân số nước ta chỉ mới có 13 triệu. Hiện giờ năm 2006, nghĩa là chỉ mới có 101 năm sau, chúng ta đã là 83 triệu. Và chỉ trong hai mươi năm nữa, con số đó sẽ thành 100 triệu. Người đông như thế thì sự khai thác những tài nguyên thiên nhiên sẽ đi tới mức báo động... Ý thức về bảo vệ sinh môi và kiểm soát sinh nở trong dân chúng còn rất thấp. Ở miền quê, dân ta còn nghèo quá, nhất là ở các miền sâu miền xa. Bệnh tật, nghèo đói, thất học đang là một gánh nặng. Bạn có muốn trở thành một vị bồ tát, đem khả năng và đời sống của mình để giúp dân giúp nước? Từ hơn 40 năm về trước, tôi đã từng tổ chức phong trào thanh niên phụng sự xã hội; bao nhiêu thanh niên nam nữ đã lên đường phụng sự,... Hành trang của họ chỉ là trái tim thương yêu và năm giới của đạo Phật.

Trong số đó, có những người có bằng cấp cao, sức học khá, lương bổng nhiều, nhưng cũng có những người không có bằng cấp, không có chức vị gì trong xã hội. Nhưng một khi đã có trái tim nóng hổi của lý tưởng bồ tát, họ đều có hạnh phúc như nhau, và trong quá trình tu tập và phụng sự, họ đều có khả năng xây dựng tình huynh đệ để họ được tiếp tục nuôi dưỡng trên bước đường phụng sự. Bạn hãy nghiên cứu lại năm giới quý báu của đạo Phật. Đó là hành trang để lên đường của các vị bồ tát tại gia, như Sudana (Thiện Tài), như Anathapindika (Cấp Cô Độc), như Citta (Tâm), như Srimalar (Thắng Man), Visakha (Lộc Mẫu), Vimalakirti (Duy Ma Cật) thời của Phật, và như những con người trẻ của xã hội hôm nay, lên đường với tình thương yêu không biên giới, không kỳ thị.

5. Tôi nên dành bao nhiêu thời giờ cho sự thực tập?

Cách thiền mà tôi giới thiệu có thể được thực tập bất cứ lúc nào. Khi bạn đi từ chỗ này đến chỗ khác, bạn có thể áp dụng phương pháp đi trong chánh niệm. Khi bạn làm việc, bạn có thể dùng phương pháp làm việc trong chánh niệm. Khi bạn ăn, bạn có thể ăn trong chánh niệm. Bạn không cần phải xếp đặt một thời gian cố định nào cho sự thực tập; bạn có thể thực tập bất cứ lúc nào trong ngày.

Tuy nhiên, nếu hoàn cảnh cho phép, bạn có thể để ra một ít thời giờ để làm công chuyện riêng. Ví dụ thức dậy sớm hơn mười lăm phút để bạn có thể có thú vị ngồi thiền mười lăm phút. Hay trước khi ngủ – dù cho đèn đã tắt rồi – bạn ngồi trên giường để thực tập thở trong chánh niệm. Vì bạn có nhiều việc phải làm

chung với người khác, nên có thể bạn không có thời giờ riêng để làm điều bạn muốn. Vì vậy còn tùy thuộc vào sáng kiến của bạn về sự xếp đặt thời giờ. Nhưng bạn nên nhớ, bạn có thể thực tập bất cứ lúc nào, dù là lúc bạn đi tiểu hay lúc bạn lau sàn nhà.

Bạn có thể lau nhà như một người tự do hay như một nô lệ, điều ấy tùy bạn. Ở đây, mọi người đều phải làm những công việc nhất định, nhưng bạn có thể làm những việc ấy như một người tự do. Bạn có thể nuôi dưỡng sự tự do cho lớn lên. Điều ấy sẽ đem lại cho bạn sự oai nghi và mọi người sẽ nhận thấy. Với sự thực tập, bạn thực sự là một người tự do, bất kể bạn đang sống trong hoàn cảnh nào.

Tôi đề nghị rằng mỗi lần bạn đi vào phòng vệ sinh, mỗi lần bạn đi đại tiện, đi tiểu tiện hay rửa tay, bạn hãy để hết 100 phần trăm của con người bạn vào động tác ấy. Hãy ngưng mọi suy tư. Chỉ cần làm động tác ấy với niềm vui. Bạn có thể cảm thấy thích thú. Trong vài tuần, bạn sẽ thấy hiệu quả tuyệt vời của sự thực tập này.

6. Thưa Thầy, phải mất bao lâu mới có thành công trong sự thực tập?

Không phải vấn đề thời gian. Nếu bạn thực tập đúng và có niềm vui, bạn sẽ thành công nhanh. Tuy nhiên, nếu bạn mất nhiều thời giờ nhưng không thực tập đúng, có thể bạn sẽ không thành công được. Cũng giống như hơi thở trong chánh niệm. Nếu bạn thở đúng, hơi thở vào đầu tiên đã có thể đem lại khỏe nhẹ và niềm vui.

Nhưng nếu bạn làm không đúng, ba hay bốn tiếng đồng hồ cũng không đem lại kết quả mong muốn. Tốt nhất là có một người bạn, một người anh hay người chị đã thành công trong sự thực tập, giúp bạn và nâng đỡ bạn. Bạn cũng có thể thực tập một mình. Khi bạn thở vào, hãy để cho hơi thở đi vào một cách tự nhiên.

Hãy chú tâm đến hơi thở vào. Khi bạn thở ra, hãy để cho hơi thở đi ra một cách tự nhiên. Bạn chỉ cần nhận biết hơi thở ra. Đừng xen vào nó. Đừng ép nó. Nếu bạn để cho hơi thở đi vào đi ra một cách tự nhiên và bạn nhận biết hơi thở ấy, thì sẽ có tiến bộ trong vòng mười lăm hay hai mươi giây. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy thích thú trong khi thở vào thở ra.

Có một lần tôi tổ chức khóa tu ở Montreal, Canada. Sau lần thiền hành đầu tiên, một bà đến hỏi tôi: “Thưa Thầy, con có thể chia sẻ thực tập thiền hành với người khác không?” Trong bảy năm từ ngày bà đến xứ này, bà chưa bao giờ được bước đi với nhiều thanh thoi và an lạc như bà cảm thấy sau chỉ một lần thiền hành ở khóa tu. Nó đem lại sự hàn gắn, sự tươi mát cho bà nên bà muốn chia sẻ sự thực tập đi trong chánh niệm này với các bạn. Tôi trả lời: “Được chứ!” Bà tin tưởng rằng sau một tiếng đồng hồ đi thiền hành, người ta có thể cảm thấy nhẹ khỏe và có niềm vui.

Nhưng đừng đo lường bằng thời gian. Dù là thở trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, ăn trong chánh niệm hay làm việc trong chánh niệm, khi bạn cảm thấy có hiệu quả ngay tức khắc, và khi sự thực tập có vui thích, là bạn đã thực tập đúng.

7. Làm thế nào để duy trì sự thực tập khi vợ mình, chồng mình hoặc những thành viên trong gia đình mình không hưởng ứng để cùng thực tập với mình?

Trong trường hợp này, tôi nghĩ quý vị nên thực tập một cách tự nhiên. Quan trọng là đừng bị rơi vào cái bẫy của sự thực tập hình thức. Đừng làm ra vẻ ta đây đang thực tập chánh niệm, thực tập thiền v.v... Điều này ta có thể làm được. Ví dụ, khi thực tập thiền đi, quý vị hãy đi cho thật tự nhiên, đi như thế nào để người ta không thấy là mình đang thực tập thiền đi, nghĩa là đi trong nhịp điệu bình thường, nhưng trong nội dung quý vị vẫn chế tác năng lượng chánh niệm, an lạc và hạnh phúc.

Cái đó gọi là Tu vô tu tu (kinh Tứ Thập Nhị Chương). Nghĩa là tu mà không thấy mình tu, không cố gắng dụng công, nhìn bề ngoài giống như là không tu gì cả, nhưng trong nội dung thì ta thật sự đang tu tập rất vững chãi. Điều tối kỵ là đừng vội vàng muốn chia sẻ sự thực tập của mình hoặc áp đặt sự thực tập của mình lên người khác. Tốt nhất là đừng nói gì hết đâu đó là những kinh nghiệm tu học của ta; chỉ cần thực tập cho đàng hoàng và phát triển thêm khả năng lắng nghe, miệng luôn luôn mỉm cười và hành xử, phản ứng cho thật vui tươi, hòa nhã.

Nếu quý vị thành công một lần trong khi ứng xử hòa ái với những người đang tưới tẩm hạt giống tiêu cực nơi mình mà không sinh tâm phiền giận, cau có..., thì sự thành công ấy sẽ tiếp tục được nuôi dưỡng, không những nuôi dưỡng chính bản thân mà còn có thể giúp cho người kia chuyển hóa.

8. Thưa Thầy, chúng con muốn áp dụng những phương pháp của Thầy vào trường học, nhưng thầy hiệu trưởng, hay giám hiệu không chấp nhận việc này. Chúng con phải làm thế nào để có thể áp dụng chúng mà không bị đuổi việc?

Có nhiều cách để đem các phương cách này vào trường học. Cách tốt nhất là đem các bài học về chánh niệm vào lớp học một cách khéo léo, tinh tế. Nếu quý vị bảo các em học sinh bắt đầu buổi học bằng cách thở có chánh niệm, thì ai có thể ngăn cấm quý vị? Quý vị cần để cho người ta cảm nhận được những đổi thay trong lớp học. Nếu lớp học trở nên tốt hơn, các em học sinh tử tế hơn thì mọi người sẽ bắt đầu chú ý. Giả thử quý vị hướng dẫn cho học sinh buông thư (thư giãn); dù là trong một khoảng thời gian dài hay ngắn, chắc chắn là nó sẽ gây ảnh hưởng trên lớp học.

Quý vị cũng cần dành thời gian để tiếp xúc với thầy hiệu trưởng và các bạn đồng nghiệp để bàn về phương cách làm cho học sinh cảm thấy hạnh phúc hơn, và những việc cụ thể cần làm. Khi một thầy hay cô giáo thực hành chánh niệm thì mọi thứ về người đó đều thay đổi, người ngoài sẽ nhận thấy điều đó và sẽ hỏi vị thầy hay cô giáo đó về sự bình an của họ. Khi người ta thấy được điều đó, họ sẽ không ngăn trở quý vị được an lạc. Nếu quý vị không biết được cảm giác an lạc của chánh niệm thì quý vị không thể đem nó vào

dạy trong lớp học được. Một cách nữa là quý vị có thể viết một bài về những lợi ích của việc thực hành chánh niệm và chia sẻ nó với các bạn đồng nghiệp hay cấp trên. Có rất nhiều bằng chứng để chỉ ra rằng chánh niệm có thể mang đến ích lợi cho môi trường giáo dục như thế nào.

9. Làm thế nào để con có thể thực sự mở lòng ra ?

Những hiểu lầm, những tri giác sai lầm là một phần của cuộc sống, cũng giống như bùn. Hiểu lầm, tri giác sai lầm chính là nền tảng của những cuộc chiến tranh xung đột, chết chóc, đau khổ. Đó là bùn. Sự thực tập giúp chúng ta giải tỏa được những hiểu lầm, lấy đi những tri giác sai lầm để phục hồi lại truyền thông và mang lại hòa giải. Chuyển hóa bùn thành sen, đó là một điều có thể làm.

Giáo lý của Phật có thể giúp chúng ta làm được điều đó với tư cách một cá nhân hay một nhóm người. Và khi làm được điều đó với một nhóm người thì chúng ta có thể thay đổi được tình trạng xã hội. Đó là lý do tại sao thực tập với tư cách một cá nhân là không đủ. Chúng ta cần thực tập với một nhóm người dưới hình thức một tăng thân. Có những người trong chúng ta rất sợ phải yêu, chúng ta không dám mở lòng mình ra. Chúng ta sợ bởi vì chúng ta đã đau khổ và chúng ta nghĩ rằng yêu là khổ. Như vậy rất đáng tiếc, bởi vì tình yêu thương chân thật có thể mang lại cho chúng ta rất nhiều niềm vui và sự trị liệu.

Có những lúc mùa xuân đến, tất cả những bông hoa đều nở rộ nhưng tại sao chúng ta lại từ chối mở lòng ra? Bởi vì có một sự sợ hãi, sợ rằng ta sẽ đau khổ thêm một lần nữa. Đó là do chúng ta đã không được học nghệ thuật để thương yêu. Có nhiên là người kia đã không khéo léo, nhưng chúng ta cũng không khéo léo nốt, chúng ta chưa biết cách để thương. Chúng ta đã để cho những hiểu lầm và tri giác sai lầm, người kia đã làm cho ta đau khổ và ta cũng làm cho người đó đau khổ. Vì vậy, chúng ta cần phải học giáo lý mà Phật dạy về nghệ thuật thương yêu.

Yếu tố thứ nhất của tình thương đích thực là Từ (Maitri). Tình thương đích thực là phải có khả năng mang lại hạnh phúc. Lòng Từ là một năng lượng có thể mang lại hạnh phúc cho ta và cho người kia. Nếu một tình yêu mà không thể mang lại hạnh phúc thì đó không phải là tình yêu. Đó là một cái gì đó khác. Đam mê, thèm khát, thú vui dục tình, mong muốn chiếm hữu... tất cả đều không phải là tình yêu. Vì vậy, Từ là một loại năng lượng mà chúng ta phải vun trồng, tưới tẩm. Nếu đó là một tình yêu đích thực thì nó phải mang lại sự lành mạnh, hạnh phúc cho mình và cho người kia. Và cách để vun trồng, nuôi dưỡng lòng từ là phải có thời gian để nhìn và để hiểu. Hiểu được những đau khổ, khó khăn và nhu cầu của người kia, cũng như là những đau khổ, khó khăn và nhu cầu của chính mình.

Chúng ta cần thời gian để nhìn vào chính mình. Chúng ta cần phải hiểu được những đau khổ, khó khăn cũng như những ước vọng sâu xa của chúng ta. Và chúng ta phải có khả năng chấp nhận được mình như mình đang là, do vậy hiểu biết chính là nền tảng của lòng Từ. Chúng ta phải nên tự hỏi xem mình có hiểu được chính mình chưa, mình có hiểu được những đau khổ, khó khăn của mình chưa. Nếu chúng ta có thể hiểu được những khó khăn, đau khổ của mình, chúng ta sẽ cảm thấy yên ổn hơn nhiều, chúng ta chấp nhận được chính mình. Kế đó, khi chúng ta nhìn vào người kia, chúng ta sẽ hiểu những đau khổ và khó khăn của

người đó một cách dễ dàng hơn nhiều. Do đó, bước thứ nhất là phải hiểu mình và chấp nhận chính mình. Bước thứ hai là hiểu người kia và chấp nhận người đó. Không có sự hiểu biết và chấp nhận này thì cũng khó mà có được hạnh phúc và nuôi dưỡng được tình yêu đích thực.

Yếu tố thứ hai của tình yêu đích thực là Bi. Bi là một năng lượng có thể giúp trị liệu. Khi chúng ta có sự bi mẫn trong lòng thì chúng ta sẽ bớt khổ đi nhiều và có thể mở lòng ra một cách dễ dàng hơn. Hãy nhìn sâu vào người kia, chúng ta sẽ thấy những nỗi khổ niềm đau trong người đó. Người đó là nạn nhân của những khổ đau của chính họ. Và người đó không biết cách ôm ấp những đau khổ của mình nên cứ tiếp tục đau khổ và làm chúng ta đau khổ dù không phải người đó muốn như vậy.

Vì vậy, hiểu được nỗi khổ trong người đó, chúng ta không còn giận họ nữa mà ngược lại, muốn làm một cái gì đó, nói một điều gì đó để giúp người đó bớt khổ. Như vậy có nghĩa là chúng ta đã có được lòng từ bi trong lòng mình. Khi chúng ta muốn làm một điều gì đó hoặc nói một điều gì đó làm cho người khác bớt khổ thì cũng có nghĩa là lòng từ bi đang có trong trái tim ta. Và khi lòng từ bi có trong ta thì ta sẽ không khổ nữa vì ta đã mở lòng ra với chính mình và giờ đây ta có thể mở lòng ra với người khác. Đó là năng lượng thứ hai của tình thương đích thực, Karuna.

Khi chúng ta có rất nhiều năng lượng của Bi, gọi là Đại Bi, thì chúng ta cũng là một vị Bồ Tát. Chúng ta là một vị Bồ Tát vì tình thương trong ta rất lớn, trái tim ta có thể ôm hết, không những người thương của ta mà bao trùm lên tất cả. Đại Từ, năng lượng từ phải được vun trồng. Và nếu không tiếp xúc với khổ đau, không có sự hiểu biết về khổ đau, chúng ta không thể chế tác được lòng Từ. Khi lòng Từ được sinh ra thì cũng bắt đầu có sự trị liệu, trị liệu cho chúng ta và trị liệu cho thế giới. Với sự thực tập Từ quán và Bi quán, chúng ta sẽ ít khổ hơn, chúng ta bắt đầu nếm được cam lộ của tình thương và chúng ta dễ dàng mở lòng ra hơn với cuộc đời.

Yếu tố thứ ba của tình thương đích thực là Hỷ (niềm vui). Nếu tình yêu của ta không mang lại cho ta niềm vui và làm cho người kia khóc suốt ngày thì đó không phải là tình yêu đích thực. Vì vậy, dấu ấn của tình thương đích thực là niềm vui và niềm vui cũng là sự trị liệu.

Yếu tố thứ tư là Xả, nghĩa là sự mở lòng, không loại trừ, không kỳ thị. Xả có nghĩa là chúng ta mở lòng mình ra và để cho người kia đi vào trong trái tim của mình. Bởi vì nếu không mở lòng thì làm sao mà chúng ta có thể ôm lấy người kia được. Nếu cứ tiếp tục như vậy, trái tim ta sẽ càng ngày càng lớn và lớn thêm ra. Và chẳng bao lâu sau, chúng ta sẽ ôm hết mọi người vì chúng ta không còn sự kỳ thị với ai nữa. Trái tim của chúng ta sẽ rộng lớn vô cùng nếu chúng ta có thể ôm hết tất cả mọi người trong trái tim mình. Đó là tình thương của Bụt, tình thương không loại trừ bất cứ một ai, không chỉ đối với loài người mà còn cả với các loài động vật, cỏ cây, đất đá. Tất cả được ôm trọn trong tình thương đó. Đó là sự bình đẳng, không phân biệt.

Như vậy, giáo lý của Bụt về tình thương rất rõ ràng và cụ thể. Nếu chúng ta thực tập, chúng ta tưới tẩm bốn yếu tố này thì hạnh phúc sẽ đến với chúng ta ngay lập tức. Chúng ta không cần phải mất nhiều năm, nhiều tháng. Khi chúng ta thực tập Từ, Bi, Hỷ, Xả, hạnh phúc sẽ bắt đầu có mặt trong trái tim ta. Ngay khi đó, chúng ta sẽ mở lòng ra được với chính mình và với những người xung quanh ta.

10. Thừa thầy, sự cạnh tranh gay gắt trong giới kinh doanh khiến người ta ví thương trường như chiến trường. Vậy doanh nhân phải làm gì để có thể giữ được tính thiện và sống đúng theo Năm Giới trong một môi trường kinh doanh đầy khốc liệt này?

Tờ báo Fortune ở Mỹ mỗi năm đều đưa ra danh sách một trăm doanh nghiệp đứng đầu mà mình có thể đầu tư vào. Khi nghiên cứu thì người ta thấy rõ điểm chung của tất cả một trăm doanh nghiệp đó là họ biết lo lắng và chăm sóc cho những người làm trong doanh nghiệp như trong một gia đình. Trong những doanh nghiệp ấy có yếu tố của tình thương, yếu tố của trách nhiệm và yếu tố của tình huynh đệ. Hạnh phúc và sự thành công của doanh nghiệp không phải chỉ là lợi nhuận mà còn là tình thương và hạnh phúc của các cá nhân trong doanh nghiệp ấy. Không phải tại vì có tình thương mà doanh nghiệp của mình sụt xuống hàng thứ ba, thứ tư, hay thứ năm. Chính vì có tình thương mà doanh nghiệp mình lên hàng đầu trong số một trăm doanh nghiệp được chọn lựa, phải nhớ như vậy.

Khi mình có tình thương rồi thì mình có khả năng sống đúng theo năm giới của đạo Phật, trong đó có giới bảo vệ sự sống. Nếu chỉ nghĩ đến lợi nhuận mà khai thác thiên nhiên đến mức làm cho hư hoại môi trường sinh sống của mọi loài thì tức là mình không có tình thương. Mình ý thức được là mình gây ra sự giết chóc, hủy hoại môi trường. Cái đó trở thành một nút thắt nằm trong đáy lòng mình, khiến cho tâm mình không an. Tuy có thêm lợi nhuận nhưng mình biết trong thâm tâm rằng mình đang phá hoại môi trường, phá hoại sinh mạng của những người khác. Vì vậy trong những giấc mơ và khi mình về già, và lớn tuổi thì mình sẽ ăn năn, hối hận và không thể nào có hạnh phúc được.

Có tình thương trong doanh nghiệp thì thế nào mình cũng tránh được hành động hủy hoại môi trường và hủy hoại sinh mạng của những loài khác. Khi ý thức được rằng tuy đang có lợi nhuận nhưng mình đang sát sinh quá nhiều, thì tâm mình không an. Nếu tiếp tục như vậy thì cái không an của tâm sẽ càng ngày càng lớn lên và một ngày nào đó, sẽ đánh mất hạnh phúc hoàn toàn. Vì vậy mình nên có can đảm để thay đổi doanh nghiệp. Thay vì phải sát sinh nhiều thì mình đi tìm một loại doanh nghiệp nào mà có thể bảo hộ được sinh mạng, bảo hộ được môi trường. Sự thực tập đó trong đạo Phật gọi là chánh mạng.

Chánh mạng (right livelihood) tức là một nghề nghiệp sinh sống chân chính, không tàn hại môi trường, không tàn hại sinh mạng của những loài khác. Sinh sống một cách chân chính là một trong tám con đường của Bát Chánh Đạo. Khi nhận thức được doanh nghiệp của mình tuy làm ra tiền nhưng lại đang hủy hoại sinh môi, làm hao tổn sinh mạng của những loài khác thì mình hãy lập tức nói với mình rằng “doanh nghiệp này không có đủ tình thương! Mình không muốn tiếp tục như vậy. Mình sẽ tìm cách thay đổi doanh nghiệp để trở thành một doanh nghiệp mà trong đó mình có cơ hội bảo hộ được môi trường và bảo hộ được sinh mạng”.

Có những doanh nghiệp như vậy. Trong một trăm doanh nghiệp được báo Fortune nêu danh mỗi năm thì tất cả đều có xu hướng bảo vệ môi trường, bảo hộ sự sống, giúp đỡ cho những người hiểu biết và giúp đỡ những người trong doanh nghiệp. Nếu làm doanh nghiệp đúng theo tinh thần của tình thương thì mình thành công nhiều hơn. Không những thế mà mình còn không có mặc cảm tội lỗi và sau này mình sẽ không

phải trả một cái giá rất đắt cho nó.

Trong thương trường có sự tranh đấu, hình như là đó là sự tranh đấu không nương tay, không có tình thương. Nhưng mục đích của mình là gì? Mục đích của mình là hạnh phúc chứ không phải chỉ thành công về hình thức. Mình có thể có rất nhiều tiền, có rất nhiều quyền lực, nhưng mà mình có thể đau khổ vô cùng. Cho nên mình phải xét lại điều này. Đây là điều rất quan trọng. Mục đích của mình là có hạnh phúc, hạnh phúc cho bản thân, và hạnh phúc cho những người thương. Mình biết rằng tình thương là yếu tố căn bản của hạnh phúc đó. Khi mình có hạnh phúc và tình thương rồi thì mình không nỡ lòng nào gây tàn hại và hủy hoại môi trường sinh sống của các loài khác.

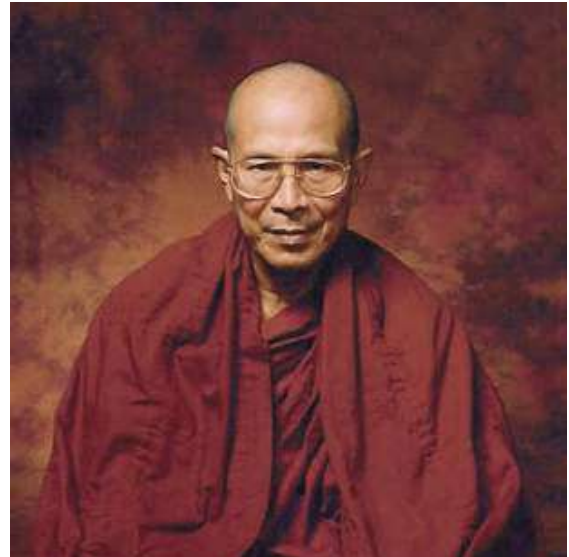
Kinh Kim Cương có nói là mình cần phải xét lại ý niệm của mình về “Ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả”. “Nhân” ở đây có nghĩa là con người. Theo đạo Phật con người được làm bằng những yếu tố không phải người. Con người xuất hiện trên trái đất này muộn hơn so với các loài sinh vật khác. Nếu không có các loài khoáng vật, thực vật và động vật thì con người không thể nào sống được. Bảo hộ cho các loài khoáng vật, các loài thực vật và động vật tức là bảo vệ con người. Bảo vệ những yếu tố không phải người tức là bảo vệ yếu tố người. Đó là văn kiện về bảo hộ sinh môi sớm nhất trong lịch sử văn học của nhân loại. Theo Kinh Kim Cương, muốn bảo hộ con người phải bảo hộ những yếu tố làm ra con người, đó là: “đất đá, thực vật, và các loài sinh vật khác”.

Tình thương có thể đi đôi một cách toàn hảo với sự thành công của doanh nghiệp. Nó có thể giúp cho nhà doanh thương thành công hơn những nhà doanh thương không có tình thương. Vì vậy thực tập tình thương thì mình thực tập bảo hộ sinh mạng, bảo vệ môi trường. Khi mình thấy những nhà doanh thương khác không để ý đến điều đó, mình cũng có lòng thương đối với họ. Mình thấy tội nghiệp cho họ, vì họ chỉ biết chạy theo tiền tài và uy quyền. Họ là những người không có hạnh phúc. Mình sẽ tìm mọi cách để có thể giúp được những người đó. Cách hay nhất là giúp họ thấy những điều đó qua đời sống của chính mình. Họ thấy có lòng từ bi như vậy mà mình vẫn thành công, mình còn thành công nhiều hơn họ nữa. Từ đó họ sẽ thay đổi. Đừng thấy họ tranh đua một cách không nể nang và không tôn trọng một cái gì hết mà mình cũng bị kéo theo, và phải đi theo cách đó. Mình đi theo cách khác, cách của tình thương.

Tại vì mình đã được học bài học rồi. Chỉ có tình thương mới có thể xây dựng được truyền thông tốt giữa người với người, giữa người với những chủng loại khác, trong đó có các loài thảo mộc, các loài cầm thú và các loài khoáng vật.



HỎI ĐÁP VỀ PHẬT PHÁP CÙNG THIỀN SƯ SILANANDA SAYADAW



Nguồn tham khảo:

Sách PHẬT PHÁP CĂN BẢN II

Sách LỢI ÍCH CỦA THIỀN HÀNH

1. Ý nghĩa của những câu đọc khi Quy Y là gì?

Quy Y sẽ thành tựu khi có sự hiểu biết hay ý thức rõ ràng. Khi Quy Y hay khi ta nói:

“Buddham saraṇaṃ gacchāmi

Dhammam saraṇaṃ gacchāmi

Saṅgham saraṇaṃ gacchāmi”

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

Con đem hết lòng thành kính xin qui y Pháp.

Con đem hết lòng thành kính xin qui y Tăng)

Thì chúng ta phải hiểu là chúng ta đang Quy Y Tam Bảo. Trong các quốc gia Phật Giáo như Miến Điện chẳng hạn, mọi người đã quen với cách thức Quy Y. Họ chỉ đọc những câu khuôn mẫu có sẵn, nhiều khi họ chẳng biết đến ý nghĩa của những câu xin Quy Y mà họ đang đọc. Có lần tôi hỏi mọi người: “Quý vị đang đọc cái gì đó? Nghĩa của những câu nói ấy như thế nào?” Họ chẳng hiểu gì cả. Bởi vậy tôi nói với họ muốn Quy Y một cách nghiêm túc thì quý vị phải hiểu những gì quý vị đang nói. Khi quý vị nói Buddham saraṇaṃ gacchāmi, Dhammam saraṇaṃ gacchāmi, Saṅgham saraṇaṃ gacchāmi, mặc dù quý vị không hiểu nghĩa từng chữ, nhưng ít nhất bạn cũng phải hiểu rằng: đây là những câu xin Quy Y hay cụ thể hơn là “Con xin Quy Y Phật, con xin Quy Y Pháp, con xin Quy Y Tăng”. Đó là điều tôi luôn nhắc nhở các Phật Tử khi họ Quy Y.

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

2. Có cần phải Quy Y hằng ngày không? Nếu họ bận công việc làm ăn và nếu ngày đó họ bận không đọc quy giới thì có phải là ngày đó họ không Quy Y hay không? Mỗi lần Quy Y như vậy thì hiệu lực của nó kéo dài bao lâu?

Thật ra không cần phải đọc quy giới hàng ngày. Lần đầu tiên khi Quy Y chúng ta nói “bắt đầu từ hôm nay cho đến trọn đời tôi Quy Y Phật, Pháp, Tăng”. Dựa vào câu nói này thì ta chỉ Quy Y một lần, nhưng chúng ta hầu như hàng ngày được khuyến đọc lại quy giới vì chúng ta muốn xác quyết đức tin của chúng ta vào Tam Bảo. Chúng ta muốn xác quyết rằng: mình luôn luôn là người con Phật, luôn luôn là đệ tử của Tam Bảo. Khi đọc lại Tam quy là chúng ta vun bồi đức tin. Quy Y, đọc lại Tam quy là một hành vi thiện lành. Mặc dù, nếu nói theo một cách tuyệt đối thì không cần Quy Y hằng ngày, nhưng theo tôi nghĩ đọc lại quy giới là việc nên làm hàng ngày.

3. Thưa Thầy, chúng con muốn áp dụng những phương pháp của Thầy vào trường học, nhưng thầy hiệu trưởng, hay giám hiệu không chấp nhận việc này. Chúng con phải làm thế nào để có thể áp dụng chúng mà không bị đuổi việc?

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

a. Giới không sát sinh:

Giới sát sinh có năm chi:

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

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

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

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

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

Giết bằng những loại bẫy,

Giết bằng các loại ảo thuật,

Giết bằng thần thông.

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

Khi giết chính mình có phạm giới sát sinh không?

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

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

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

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

b. Giới không lấy của không cho:

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

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

- Của thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
- Biết của này thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
- Muốn ăn cắp, muốn lấy và cố ý lấy. Đây là tư tưởng ăn cắp.
- Cố gắng lấy cắp.
- Đã lấy được vật nhờ sự cố gắng ấy. Điều này có nghĩa là đã di chuyển vật hay có những hành vi tương tự. Hành động có đủ năm chi đó thì phạm giới trộm cắp. Cũng được xem là phạm giới này nếu ra lệnh cho người khác trộm cắp. Giới này cũng bao gồm hai điều như giới sát sinh là tự mình làm hay ra lệnh, sai khiến người khác làm.

c. Giới không tà dâm.

Giới này có bốn chi hay bốn yếu tố:

- Đối tượng cấm, có nghĩa là người không được vi phạm.

Nghĩa là người mà mình không được phép hành dâm.

- Có Tham Ái muốn hưởng thụ sự liên hệ đó.
- Cố gắng làm.
- Bộ phận của người nam và người nữ gặp nhau.

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

d. Giới không nói dối:

Giới này có bốn chi:

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

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

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

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

đó nói “Ồ đó có cả núi đồ ăn”. Mặc dù đó là những lời nói không thật, nhưng cũng không đến nỗi tệ lắm.

e. Giới không uống rượu

Giới không uống rượu có bốn chi.

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

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

Như vậy, có thể xét lại hành động của chúng ta bằng những chi, những yếu tố trên để biết xem là mình có phạm vào những yếu tố làm đứt giới không. Chẳng hạn, về giới thứ năm có người nói: Sau khi uống rượu rồi tôi đi ngủ, tôi chẳng làm điều gì sai lầm cả, như vậy tôi có phạm giới không? Đây không phải là điều bất thiện gì lớn lao? Đúng, bạn uống rượu, bạn thấy xây xẩm chút chút, bạn chẳng làm điều gì xấu cả, bạn đi ngủ, nhưng bạn cũng phạm giới. Hãy xét đến bốn yếu tố để phạm giới uống rượu. Thứ nhất, đó chất say; thứ hai, bạn đã uống nước say đó; thứ ba, bạn muốn uống và cố gắng uống; thứ tư, rượu đã qua khỏi cổ. Như vậy hành vi của bạn hội đủ bốn yếu tố để phạm giới. Hành vi của bạn không đến nỗi tệ lắm, nhưng bạn cũng phạm giới uống rượu.

4. Như thế nào là đạt được giác ngộ khi hành thiền?

Trong sách Milinda Ván Đạo (Milinda Pañha: Những câu hỏi của vua Milinda), Ngài Nāgasena giải thích vào “Sát Na Giác Ngộ” một cách rõ ràng như sau: Thiền sinh từng bước một quán sát không dừng nghỉ Vật Chất và Tâm. Quán sát quá trình Vật Chất và Tâm luôn luôn trôi chảy không dừng nghỉ. Tâm thiền sinh đang ở trong tiến trình không dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm nhảy vào sự dừng nghỉ của tiến trình chuyển biến không dừng nghỉ này. Ở đây, thiền sinh từng bước một quán sát Vật Chất và Tâm, nghĩa là thiền sinh đang hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh lấy Vật Chất và Tâm làm đối tượng, và luôn luôn liên tục quán sát chúng. Có nghĩa là thiền sinh quán sát Vật Chất và Tâm tại từng sát na hiện tại. Trong suốt thời gian hành thiền hay trong suốt những Sát Na Thiền Minh Sát, tâm thiền sinh trú trên Vật Chất và Tâm (Ngũ Uẩn Thủ hay các Pháp Hữu Vi).

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

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

Thế nên, khi một thiền sinh đã hành thiền đúng phương pháp và phát triển trí tuệ thì sẽ đạt được chỗ chấm dứt của Vật Chất và Tâm. Người đó được gọi là người Chứng Ngộ Niết Bàn. Khi nói rằng: một thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát đúng đắn nghĩa là thực hành đúng phương pháp. Nhờ thực hành đúng đắn, đúng phương pháp bằng đường lối trí tuệ nên kết quả là tâm thiền sinh đạt đến chỗ thấy rõ sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm. Điều này không có nghĩa là chính thiền sinh đến chỗ chấm dứt Vật Chất và Tâm bằng thân Vật Chất mà qua sự hiểu biết, qua trí tuệ của mình, tức là tâm thiền sinh đạt đến chỗ chấm dứt Vật Chất và Tâm. Nói một cách dễ hiểu hơn, thiền sinh thấy biết rõ ràng sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm. Vào sát na đó, thiền sinh lấy sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm làm đối tượng. Sự dừng nghỉ, chấm dứt hay diệt của Vật Chất và Tâm là một tên khác của Niết Bàn.

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

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

Yathā pakatam vipassanā bhiniveso

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



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

Tên gọi, đầu đó là một từ chuyên môn hay trong ngôn ngữ thông thường, cũng đều là sự chế định hay tục đế. Tên gọi chẳng có chi quan trọng cả. Trong khi hành thiền, điều quan trọng nhứt là ý thức chánh niệm những hiện tượng bao gồm trong đối tượng ghi nhận, như chuyển động phòng và xệp của bụng chẳng hạn. Trong thực hành, chỉ cần ý thức chánh niệm sự vật, không cần niệm thầm cũng đạt được mục tiêu. Tuy nhiên, khi không niệm thầm, thiền sinh rất khó ghi nhận đối tượng một cách trọn vẹn, chính xác và rõ ràng, đồng thời thiền sinh cũng sẽ gặp khó khăn trong việc nói lại kinh nghiệm của mình cho thiền sư hay người hướng dẫn mình.

Đó là lý do tại sao thiền sinh được dạy phải niệm thầm khi ghi nhận đề mục.

Tuy vậy, đôi lúc thiền sinh gặp phải khó khăn là không biết phải dùng những chữ gì để niệm các hiện tượng đang xảy ra. Đó là lý do tại sao thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường (phòng xệp) khi thực hành.

7. Hỏi tiếp: Bạch Ngài, như vậy phải chăng Ngài luôn luôn khuyến khích việc niệm thầm?

Không, không phải luôn luôn như vậy. Có nhiều lúc đối tượng xuất hiện và diễn tiến quá nhanh chóng khiến bạn không đủ thì giờ để niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Lúc bấy giờ, bạn phải bỏ qua sự niệm thầm, chỉ đơn thuần ghi nhận mọi diễn biến qua các thời điểm. Nhiều khi bạn có thể ý thức chánh niệm bốn, năm hay cả mười đề mục cùng lúc và ngay tức khắc, nhưng bạn không thể niệm thầm bằng tên từng đối tượng một.

Điều này thật khó khăn, vì bạn không đủ thì giờ để ghi nhận bằng tên nhiều đề mục như vậy. Gặp trường hợp như thế, bạn cũng đừng bối rối, lo lắng. Bạn chỉ thuần ghi nhận các diễn biến xảy ra mà không niệm thầm. Nếu bạn cố gắng niệm thầm nhận tất cả các đề mục thì chẳng bao lâu bạn sẽ mệt mỏi. Điểm chính trong việc hành thiền là ghi nhận các hiện tượng xảy ra đúng lúc.

Như vậy, khi có nhiều đề mục xảy ra cùng một lúc, thay vì ghi nhận và niệm thầm chuyển động phòng xệp như thường lệ, thì bạn có thể đơn thuần ghi nhận các đối tượng đang xảy ra mà không niệm thầm.

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

Đi nhiều thì Tinh Tấn nhiều, nhưng Định Tâm ít.

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

9. Bạch Ngại, khi thiền sinh ghi nhận phồng và xẹp, phải chăng họ chỉ nhằm mục đích thấy được cái bụng phồng và xẹp mà chẳng cần thấy thêm gì cả?

Thoạt đầu mới hành thiền, thiền sinh chỉ đơn thuần chú tâm vào bụng, điều đó không có trở ngại gì cả. Lúc mới đầu hành thiền đừng kỳ vọng phải thấy đạo quả, ngay cả tuệ giác đầu tiên là “Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm” cũng đừng mong ngóng. Đối với người mới hành thiền, việc cần phải làm là chú tâm chánh niệm vào đề mục để ngăn ngừa các chương ngại, nhất là tâm lang bạc đây đó. Chỉ khi nào các chương ngại: tham, sân, bất an, giao động, đã dưới buồn ngủ, nghi ngờ đã tạm thời bị chế ngự trong một thời gian, tâm tạm thời an định không bị quấy nhiễu thì thiền sinh mới bắt đầu thấy được thực tướng của sự vật bao gồm trong sự phồng xẹp như: căng cứng, rung động mà không bị dính mắc vào hình dáng hay tư thế của bụng.

10. Bạch Ngại, khi hành thiền phải ngồi như thế nào?

Có nhiều cách ngồi:

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

Đối với phụ nữ có thể ngồi theo cách nào thấy thích hợp với mình; trừ khi ngồi nơi công cộng phải theo khuôn mẫu của số đông. Ngồi sao cũng được. Điều quan trọng là chọn cách ngồi thế nào để có thể ngồi lâu hơn, giúp định tâm có cơ hội phát triển tốt đẹp, đạt được các tuệ giác minh sát.



11. Phải chăng vấn đề tuổi tác ảnh hưởng đến việc hành thiền?

Vâng, có một vài khác biệt giữa người già và người trẻ. Để đạt được một vài tuệ giác, nếu thiền sinh ở vào khoảng tuổi từ mười lăm đến bốn mươi thì phải thực hành khoảng một tháng.

Đối với những người lớn tuổi hơn, từ sáu mươi đến bảy mươi thì phải cần hai đến ba tháng. Tại sao vậy? Bởi vì những người còn trẻ, có sức mạnh về thể lực, tâm nhạy bén, tích cực, và ít lo âu phiền muộn.

Dĩ nhiên, càng già thì càng đau yếu. Người lớn tuổi thì trí nhớ và sự hiểu biết cũng yếu kém và lại có nhiều phiền muộn hay đã chất chứa nhiều kinh nghiệm không tốt đẹp trong quá khứ. Đối với các nhà sư, nếu sau khi xuất gia mà hành thiền ngay thì sẽ gặt hái nhiều kết quả tốt đẹp, bởi vì một vị sư mới tu, tuổi còn nhỏ, có đức tin mạnh mẽ vào việc thực hành, giới luật lại trong sạch.

Do đó, theo ý của tôi, đầu cho việc học hành kinh điển là quan trọng, nhưng ngay sau khi xuất gia, phải hành thiền ít nhất ba tháng. Đáng thương thay, một số nhà sư đã chết trước khi thực hành.

12. Bạch Ngài, phải chăng những người hiểu biết giáo lý nhiều là một chướng ngại cho việc hành thiền?

Không, không thể nói như thế được. Không thể nào có chuyện kiến thức về giáo pháp lại là trở ngại trong thực hành.

Như bạn biết, Ngài Pothila, một nhà sư có kiến thức uyên thâm về Phật Pháp, đã đắc quả A La Hán mau chóng nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một sa di nhỏ tuổi.

Điều này chứng tỏ rằng kiến thức của một người không trở ngại cho việc thực hành giáo pháp. Chướng ngại thực sự trong việc hành thiền là ngã mạn, (cho rằng mình học cao hiểu rộng nên không tin hay ít tin tưởng vào sự thực hành) hoài nghi, không nghiêm túc tuân theo lời hướng dẫn của thiền sư, thiếu nỗ lực tinh tấn chứ không phải là kiến thức.

13. Bạch Ngài, phải chăng có những loại đau khổ, không thoải mái do việc hành thiền đem lại, nếu có thì làm thế nào để đương đầu với chúng?

Vâng, khi đạt được định tâm mạnh mẽ, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một vài cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau nhức, nặng nề, tê cứng, nghẹn...

Những cảm giác này sẽ chấm dứt ngay khi bạn ngưng hành thiền.

Nhưng khi hành thiền trở lại thì những cảm giác này lại xuất hiện.

Chắc chắn đây không phải là bệnh hoạn mà chỉ là những cảm thọ liên quan đến sự thực hành. Đừng lo lắng, cứ tiếp tục ghi nhận. Cuối cùng những cảm giác khó chịu này sẽ biến mất.

14. Bạch Ngài, khi sự phòng xệp biến mất, thiền sinh phải ghi nhận được những gì?

Khi sự phòng xệp biến mất, bạn phải chú tâm ghi nhận ngồi, đứng hay nằm, đứng. Bạn có thể thay đổi nhiều điểm đứng. Chẳng hạn, như bạn ghi nhận ngồi, đứng và chú tâm vào điểm đứng ở chân phải; sau đó niệm ngồi đứng và chú tâm vào điểm đứng ở chân trái.

Như vậy, bạn có thể chuyển sự chú tâm từ điểm đứng này sang điểm đứng khác. Hoặc bạn có thể chuyển sự chú tâm vào bốn, năm hoặc sáu điểm đứng xen kẽ.

15. Đi kinh hành như thế nào?

Mặc dù Đại kinh Niệm xứ không có ghi lại các chỉ dẫn chi tiết của Đức Phật về pháp thiền hành, chúng tôi tin rằng Ngài đã dạy cho các vị đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Các hướng dẫn đó hẳn đã được các môn đệ của Ngài học, hành và truyền lại từ đời này sang đời khác. Hơn nữa, các thiền sư thời xưa hẳn phải thiết lập các công thức giảng dạy dựa vào sự thực tập của các ngài ấy. Ngày nay, chúng ta đã được thừa hưởng một bộ các lời chỉ dẫn chi tiết về phương cách thực tập pháp thiền kinh hành.

Bây giờ, ta hãy nói chi tiết về cách thực tập đi kinh hành.

Nếu bạn hoàn toàn là người mới bắt đầu, vị thiền sư sẽ dạy cho bạn sự chánh niệm về một điều duy nhất khi đi kinh hành: phải chánh niệm về động tác bước chân bằng cách ghi nhận thầm lặng trong tâm là “bước, bước, bước,” hoặc là “trái, phải, trái, phải.”

Trong lúc thực tập này, có thể là bạn sẽ bước chậm hơn thường ngày.

Sau vài giờ thực tập, hoặc sau một hay hai ngày thiền tập, bạn sẽ được chỉ dẫn đặt chú niệm vào hai động tác: (i) bước, và (ii) đặt chân xuống, cùng lúc ấy ghi nhận trong tâm là “bước đi, đặt xuống”, hoặc “bước, đặt”. Bạn phải gắng chú tâm vào hai giai đoạn của một bước: “bước đi, đặt xuống; bước đi, đặt xuống”. Sau đó, bạn sẽ được dạy đặt chú niệm vào ba giai đoạn: (i) dõ chân lên; (ii) đưa chân đến trước; và (iii) đặt chân xuống. Sau đó nữa, bạn sẽ được dạy chú niệm vào bốn giai đoạn: (i) dõ chân lên; (ii) đưa chân đến trước; (iii) đặt chân xuống; và (iv) chạm hoặc ấn bàn chân xuống đất (hay đặt xuống).

Lúc đó, bạn sẽ được chỉ dẫn là phải ghi nhận trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: “dõ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất.”

Ban đầu, thiền sinh sẽ cảm thấy khó bước chậm lại. Tuy nhiên, sau khi họ được hướng dẫn để tâm theo dõi vào mọi cử động của chân, và khi họ thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên họ sẽ bước chậm lại. Họ không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi họ chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với họ. Khi ta lái xe trên đường cao tốc, ta có thể phóng với tốc độ 100 km/giờ.

Với tốc độ như thế, ta không thể nào quán sát được tất cả các dấu hiệu bên đường. Nếu ta muốn đọc được

các dấu hiệu đó thì ta phải lái xe chậm lại. Không cần phải có ai ra lệnh, “chạy xe chậm lại!”, người tài xế sẽ tự động lái chậm lại nếu người ấy muốn đọc các dấu hiệu bên đường. Cũng như thế, khi thiền sinh theo dõi bám sát các cử động dờ chân lên, đưa chân ra trước, đặt xuống, và ấn chân xuống đất, họ sẽ tự động bước chậm lại.

Khi bước chậm lại, họ mới có thể có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được các động tác này. Mặc dù thiền sinh theo dõi bám sát và bước chậm lại, có thể họ cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi.

Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và họ tưởng như là chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, thiền sinh sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi; và sẽ phân biệt được bốn giai đoạn của động tác đó.

Thiền sinh sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động dờ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và họ sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất.

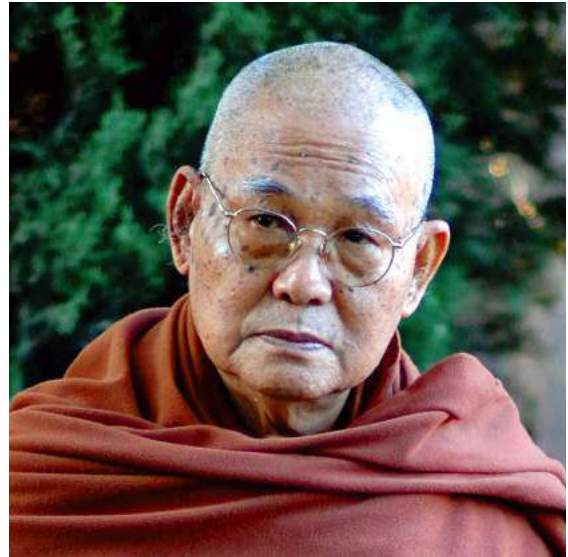
Họ sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được các cử động này. Những gì họ quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm thức của họ.



HỎI ĐÁP VỚI THIỀN SƯ U PANDITA

Nguồn tham khảo:

Ebook “Ngay Trong Kiếp Sống Này”



1. Làm sao để việc hành thiền có kết quả?

Trong một khóa thiền, thiền sinh cần phải thay đổi một số thái độ để hỗ trợ cho việc hành thiền tích cực. Trong khóa thiền, giữ yên lặng là một cách biểu hiện của chánh ngữ. Thiền sinh cũng phải giữ hạnh độc thân, tiết chế trong việc ăn uống để khỏi uể oải buồn ngủ và để làm suy giảm sự tham ăn. Đức Phật khuyên chúng ta không nên ăn từ mười hai giờ trưa đến sáng hôm sau.

Khi hành thiền có kết quả, ta sẽ thấy giáo pháp có hương vị tuyệt hảo hơn mọi hương vị trên thế gian này. Sạch sẽ gọn gàng cũng là một đức tính khác giúp cho trí tuệ phát triển:

Sạch sẽ bên trong: Thân thể cần phải tắm rửa sạch sẽ, tóc tai phải cắt, móng tay nên cắt ngắn, và giữ gìn đũng cho bó gọn.

Sạch sẽ bên ngoài: áo quần, phòng ốc phải được sắp xếp ngăn nắp và sạch sẽ, vệ sinh. Những đức tánh gọn gàng sạch sẽ trên sẽ giúp cho tâm an tịnh trong sáng. Tuy nhiên, cũng đừng quá dính mắc vào sự gọn gàng sạch sẽ này. Đừng biến nó thành một ám ảnh khiến bạn bị phân tâm trong lúc hành thiền. Trong các khóa thiền cũng không nên trang sức, thoa dầu thơm, trang điểm v.v...

Thực ra, trên thế gian này, không món trang sức nào quý báu hơn giới đức; không chỗ ẩn trú nào mà an toàn hơn giới đức; không một nơi nào thuận lợi hơn để cho trí tuệ nở hoa bằng khu đất giới đức.

Giới đức không phải là sự đẹp đẽ tô trét bên ngoài như lớp tường vôi bao phủ những viên gạch loang lổ tàng ẩn bên trong, nhưng là những đức tính cao quý phát xuất từ phần sâu kín trong tâm hồn chiếu rạng ra toàn thể con người.

Đây là loại trang điểm thích hợp cho mọi hạng người, mọi lứa tuổi, mọi hoàn cảnh và mọi mùa, không bao giờ bị lỗi thời. Thế nên hãy giữ gìn giới luật trong sạch để tạo cho mình một loại trang sức tươi mát và đẹp đẽ. Tuy thế, dầu cho giới luật thể hiện qua hành động và lời nói có được tốt đẹp đến đâu đi nữa, cũng không đủ khả năng để đào luyện tâm.

Phương cách cần thiết để giúp cho tâm trưởng thành, thấy rõ bản chất thật sự của cuộc sống và đưa tâm đến một mức hiểu biết thâm sâu chẳng có gì khác hơn là sự hành thiền.

cần ghi nhận chánh niệm mà không niệm thầm nữa. Mục đích của thiền quán là giúp đạt được một sự hay biết rõ ràng, trong sáng, chính xác và thâm sâu về những gì đang xảy ra trong thân và tâm. Bản chất thực sự của các hiện tượng tâm vật lý, ý nghĩa thực sự của cuộc đời sẽ hiển lộ nhờ vào những kinh nghiệm trực tiếp này.

2. Hành thiền trong bao nhiêu lâu?

Không phải sau mỗi giờ ngồi thiền là việc hành thiền chấm dứt. Phải tiếp tục hành trì suốt ngày. Trước khi đứng dậy, hãy ghi nhận chánh niệm. Khởi đầu là ghi nhận ý muốn mở mắt: muốn, muốn, muốn; mở mắt, mở mắt, mở mắt. Ghi nhận ý định mở mắt và cảm nhận cảm giác đang mở mắt. Tiếp tục ghi nhận cẩn thận và chính xác với đầy đủ năng lực quan sát trên các chuyển động thay đổi tư thế cho đến khi bạn đã hoàn toàn đứng dậy và bắt đầu đi. Suốt ngày phải luôn luôn chánh niệm, ghi nhận tất cả mọi tác động như: duỗi tay, co tay, cầm muống, thay áo, đánh răng, đóng cửa, mở cửa, mở mắt, ăn, uống, v.v...

Ngoại trừ lúc ngủ, khi nào bạn cũng phải chánh niệm tỉnh giác ghi nhận. Thực ra, đây không phải là việc khó làm hay nặng nhọc gì. Chỉ ngồi, đi và quan sát những gì xảy ra thôi.

3. Việc đi kinh hành có quan trọng không?

Trong khóa thiền, các bạn sẽ được ngồi thiền và kinh hành xen kẽ nhau. Cứ một giờ ngồi thiền, lại một giờ kinh hành. Một giờ là tiêu chuẩn căn bản, nhưng bốn mươi lăm phút cũng được. Chọn một chỗ đi khoảng hai mươi bước rồi đi tới, đi lui chậm rãi trên đó.

Trong sinh hoạt hằng ngày, thiền hành cũng hỗ trợ đắc lực. Một thời gian ngắn chừng mười lăm phút kinh hành trước khi ngồi thiền giúp bạn tập trung tâm ý dễ dàng. Chánh niệm được khai triển trong lúc kinh hành rất ích lợi cho chúng ta vì trong lúc làm việc hằng ngày chúng ta cũng thường đi từ nơi này đến nơi khác. Đây là cơ hội để chúng ta luyện tâm.

Thiền hành hỗ trợ cho sự tỉnh thức chánh niệm được quân bình, chính xác và giúp cho sự tập trung tâm ý lâu dài. Thiền sinh có thể quan sát một cách sâu xa các khía cạnh của thân tâm trong khi thiền hành và có thể giải thoát ngay trong khi đi kinh hành. Thiền sinh không chịu đi kinh hành trước khi ngồi thì chẳng khác nào một chiếc xe hơi hết bình điện. Thiền sinh ấy sẽ gặp khó khăn trong việc khởi động máy chánh niệm vào lúc ngồi. Thiền hành bao gồm sự chú tâm vào tiến trình đi.

Nếu bạn đi hơi nhanh, hãy ghi nhận trái phải, trái phải, trái phải và tỉnh thức theo dõi cảm giác đang diễn tiến nơi chân. Nếu bạn đi chậm hơn, hãy ghi nhận dõ, bước, đạp. Dầu theo dõi “trái, phải” hay “dõ, bước, đạp”, bạn cũng phải cố gắng chú tâm vào cảm giác diễn ra trong khi đi và chỉ chú tâm vào những cảm giác này thôi. Hãy ghi nhận tiến trình xảy ra khi bạn đứng lại ở cuối lối kinh hành, khi bạn quay và bắt đầu bước trở lại. Đừng nhìn theo chân mình, chỉ theo dõi cảm giác bên trong chân.

4. Khi phóng tâm thì ta phải làm sao?

Khi tâm bắt đầu vọng động, rời khỏi đề mục mà suy nghĩ đến chuyện khác thì ngay lúc ấy phải quan sát tâm, ý thức rằng mình đang suy nghĩ. Và để xác nhận rõ ràng tâm đang vọng động, bạn phải niệm thầm suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ rồi trở về lại với chuyển động của bụng.

Mọi hiện tượng diễn ra ở sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cũng phải được quan sát một cách chánh niệm. Dù cho nỗ lực tinh tấn, nhưng không ai có thể luôn luôn và hoàn toàn để tâm trên đề mục phòng xệp được. Các đề mục khác sẽ khởi dậy và nổi bật lên hay chiếm ưu thế. Hình sắc, âm thanh, mùi vị, sự động chạm và những đối tượng của tâm như: hình ảnh hiện ra trong tâm do tưởng tượng, cảm xúc... Tất cả những thứ ấy bao quanh đề mục thiền của chúng ta và chờ cơ hội nhảy vào. Mỗi khi những đối tượng này xuất hiện, bạn phải ghi nhận tức khắc, hoặc nhẹ nhàng niệm thầm, rồi trở về ngay với đề mục chính. Trong trường hợp có các đề mục phụ chen vào, nhưng đề mục phòng xệp vẫn rõ ràng hơn thì chỉ niệm phòng xệp mà đừng quan tâm gì đến chúng. Nhưng khi một trong những đối tượng này quá mạnh khiến tâm của bạn không thể nằm trên đề mục chính mà tự động nhảy qua đối tượng phụ này thì bạn hãy ghi nhận sự phóng tâm hay niệm thầm “phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm”, rồi trở về đề mục chính. Chẳng hạn, đang chú tâm vào sự phòng xệp bỗng nhiên một tiếng động mạnh khởi lên át hẳn đề mục phòng xệp. Hãy chú tâm ghi nhận nghe, nghe, nghe, rồi trở về đề mục chính. Nếu tiếng động vẫn còn lấn áp không thể đưa tâm về bụng thì hãy chú tâm vào tiếng động cho đến khi chúng không còn lấn át nữa, rồi trở về với đề mục chính. Khi niệm thầm, không cần phải dùng câu dài hay đầy đủ, chỉ cần một vài chữ đơn giản là được. Ví dụ như nghe, nghe, nghe; thấy, thấy, thấy; nghĩ, nghĩ, nghĩ, v.v... Đối với các cảm giác của cơ thể, ta niệm ấm, ấm, ấm; ép, ép, ép; cứng, cứng, cứng; chuyển động, chuyển động, chuyển động, v.v...

Các đối tượng của tâm thì có rất nhiều và chúng thường nằm dưới các dạng rõ ràng như là suy nghĩ, tưởng tượng, nhớ, tính toán và liên tưởng. Cần nhớ rõ là sự niệm thầm chỉ nhằm giúp chúng ta chú tâm vào đối tượng, đừng dính mắc vào danh từ. Niệm thầm giúp cho thiền sinh thấy rõ những tính chất riêng biệt của mỗi kinh nghiệm thiền tập mà không bị cuốn hút vào nội dung của nó đồng thời giúp phát triển những năng lực tinh thần và sự tập trung tâm ý. Chúng ta chánh niệm trên hiện tượng chứ không phải chú tâm vào danh từ. Khi sự niệm thầm trở thành một trở ngại hơn là một phương tiện giúp cho sự chú tâm thì chỉ



cần ghi nhận chánh niệm mà không niệm thầm nữa. Mục đích của thiền quán là giúp đạt được một sự hay biết rõ ràng, trong sáng, chính xác và thâm sâu về những gì đang xảy ra trong thân và tâm. Bản chất thực sự của các hiện tượng tâm vật lý, ý nghĩa thực sự của cuộc đời sẽ hiển lộ nhờ vào những kinh nghiệm trực tiếp này.

5. Hành thiền trong bao nhiêu lâu?

Không phải sau mỗi giờ ngồi thiền là việc hành thiền chấm dứt. Phải tiếp tục hành trì suốt ngày. Trước khi đứng dậy, hãy ghi nhận chánh niệm. Khởi đầu là ghi nhận ý muốn mở mắt: muốn, muốn, muốn; mở mắt, mở mắt, mở mắt. Ghi nhận ý định mở mắt và cảm nhận cảm giác đang mở mắt. Tiếp tục ghi nhận cẩn thận và chính xác với đầy đủ năng lực quan sát trên các chuyển động thay đổi tư thế cho đến khi bạn đã hoàn toàn đứng dậy và bắt đầu đi. Suốt ngày phải luôn luôn chánh niệm, ghi nhận tất cả mọi tác động như: duỗi tay, co tay, cầm muống, thay áo, đánh răng, đóng cửa, mở cửa, mở mắt, ăn, uống, v.v...

Ngoại trừ lúc ngủ, khi nào bạn cũng phải chánh niệm tỉnh giác ghi nhận. Thực ra, đây không phải là việc khó làm hay nặng nhọc gì. Chỉ ngồi, đi và quan sát những gì xảy ra thôi.

6. Việc đi kinh hành có quan trọng không?

Trong khóa thiền, các bạn sẽ được ngồi thiền và kinh hành xen kẽ nhau. Cứ một giờ ngồi thiền, lại một giờ kinh hành. Một giờ là tiêu chuẩn căn bản, nhưng bốn mươi lăm phút cũng được. Chọn một chỗ đi khoảng hai mươi bước rồi đi tới, đi lui chậm rãi trên đó.

Trong sinh hoạt hằng ngày, thiền hành cũng hỗ trợ đắc lực. Một thời gian ngắn chừng mười lăm phút kinh hành trước khi ngồi thiền giúp bạn tập trung tâm ý dễ dàng. Chánh niệm được khai triển trong lúc kinh hành rất ích lợi cho chúng ta vì trong lúc làm việc hằng ngày chúng ta cũng thường đi từ nơi này đến nơi khác. Đây là cơ hội để chúng ta luyện tâm.

Thiền hành hỗ trợ cho sự tỉnh thức chánh niệm được quân bình, chính xác và giúp cho sự tập trung tâm ý lâu dài. Thiền sinh có thể quan sát một cách sâu xa các khía cạnh của thân tâm trong khi thiền hành và có thể giải thoát ngay trong khi đi kinh hành. Thiền sinh không chịu đi kinh hành trước khi ngồi thì chẳng khác nào một chiếc xe hơi hết bình điện. Thiền sinh ấy sẽ gặp khó khăn trong việc khởi động máy chánh niệm vào lúc ngồi. Thiền hành bao gồm sự chú tâm vào tiến trình đi.

Nếu bạn đi hơi nhanh, hãy ghi nhận trái phải, trái phải, trái phải và tỉnh thức theo dõi cảm giác đang diễn tiến nơi chân. Nếu bạn đi chậm hơn, hãy ghi nhận dõ, bước, đạp. Dầu theo dõi “trái, phải” hay “dõ, bước, đạp”, bạn cũng phải cố gắng chú tâm vào cảm giác diễn ra trong khi đi và chỉ chú tâm vào những cảm giác này thôi. Hãy ghi nhận tiến trình xảy ra khi bạn đứng lại ở cuối lối kinh hành, khi bạn quay và bắt đầu bước trở lại. Đừng nhìn theo chân mình, chỉ theo dõi cảm giác bên trong chân.

Việc chính của bạn là chú tâm vào cảm giác mà cảm giác thì không có hình ảnh; bởi vậy đừng giữ hình ảnh của chân trong tâm khi theo dõi cảm giác. Nhiều người đã khám ra nhiều sự kỳ lạ và lý thú khi nhìn thấy được những yếu tố thuần tịnh về vật chất (sắc) như: nặng, nhẹ, nóng, lạnh, v.v... mà không có một ý niệm nào về hình dáng, tư thế hay tướng trạng của thân.

Thông thường chúng ta chia động tác của một bước đi ra làm ‘dỡ, bước, đạp’. Và để hỗ trợ cho việc chánh niệm một cách chính xác, chúng ta chia chuyển động ra làm ba thời kỳ và niệm thầm sự khởi đầu của mỗi chuyển động nhỏ này đồng thời theo dõi các cảm giác và diễn biến bên trong mỗi chuyển động đó. Một điểm nhỏ nhưng quan trọng là bạn nên bắt đầu ghi nhận “chuyển động đặt chân xuống” ngay vào lúc chân bắt đầu hạ thấp.

7. Cách để thiền sinh trình pháp khi thực hành thiền:

Tất cả những đối tượng xảy ra đều phải được trình bày theo thứ tự như sau:

- * Xác định đối tượng gì xuất hiện?
- * Khi đối tượng xuất hiện, thiền sinh đã ghi nhận như thế nào?
- * Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu biết gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự phòng xep của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của “phòng”- Phòng xuất hiện

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm “phòng”

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: “Khi tôi niệm phòng tôi có những cảm giác như thế này, thế này... tôi nhận thấy như thế này, thế này...” (Thiền sinh cho biết đặc tính của cảm giác vào thời điểm đó.)

Giai đoạn xep, cũng như trong trường hợp những đối tượng khác xuất hiện, thiền sinh đều trình bày tương tự như trên.

Hãy tưởng tượng rằng tôi đang ngồi trước mặt bạn, bỗng nhiên tôi đưa một cánh tay lên không rồi mở ra cho bạn thấy tôi đang cầm một trái táo nhỏ. Bạn nhận ra trái táo và bạn tự nói trong tâm “trái táo, trái táo.” Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: “Trái táo xuất hiện,” tôi niệm “trái táo, trái táo.” Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: “Trái táo xuất hiện, tôi niệm: “trái táo, trái táo” và tôi ghi nhận trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng, rồi trái táo từ từ biến mất.”

Cũng thế, bạn sẽ trình pháp một cách chính xác trong ba giai đoạn khi bạn chú tâm đến trái táo. Trước tiên là trái táo xuất hiện và bạn thấy nó. Thứ hai là bạn nhận ra đó là trái táo. Bởi vì bạn đang hành thiền trên đề mục trái táo, nên bạn có một sự tinh tấn đặc biệt để niệm thầm “trái táo, trái táo”. Thứ ba, là bạn tiếp tục chú tâm vào trái táo và nhận thức được tính chất và cách thức trái táo đi vào tầm nhận thức của bạn như

thế nào cũng như trái táo đã biến mất như thế nào.

Trong khi thực hành Thiền Minh Sát bạn cũng phải áp dụng ba giai đoạn như trên để theo dõi đề mục. Một điều cần lưu ý ở đây, nhiệm vụ của bạn là quan sát trái táo chứ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọng nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chứ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi.

Như bạn thấy, phần trình pháp này hướng dẫn thiền sinh phải chánh niệm như thế nào trong khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vậy, khi trình pháp, ngoài việc nhận được những lời hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh còn có những lợi ích khác nữa. Bởi vì muốn có một bài trình pháp chính xác thiền sinh phải có một sự tinh tấn lớn lao, phải chú tâm một cách rõ ràng chính xác trên kinh nghiệm của mình.

Trong khi trình pháp bạn nên nhớ đến ba yếu tố sau đây:

- Tỉnh thức
- Chính xác
- Kiên nhẫn.

Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phòng xệp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phòng xệp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phòng xệp. Phải chú ý xem khi phòng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng, lạnh v.v... Phải để tâm quan sát từ lúc bụng bắt đầu phòng cho đến khi chấm dứt phòng để chuyển qua giai đoạn xệp. Phải quan sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẫu vật bé nhỏ. Không được nhìn đối tượng một cách lơ là phớt qua, tự động và thiếu chánh niệm. Bạn phải nhìn gắn bó với đối tượng bằng tất cả tâm trí của mình. Bạn phải hết sức chú tâm để có thể thấu suốt được bản chất của đối tượng.

Dẫu chúng ta cố gắng hết sức nhưng tâm không phải lúc nào cũng có thể nằm nơi bụng chúng ta. Tâm sẽ phóng đi một nơi khác. Khi có sự phóng tâm bạn phải làm thế nào? Câu trả lời là: Phải ghi nhận. Đó là giai đoạn một. Bây giờ đến giai đoạn hai: phải niệm phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Thường sau khi có sự phóng tâm phải bao lâu sau ta mới nhận ra sự phóng tâm? Một giây, hai phút, nửa giờ? Mà cái gì xảy ra sau khi ta ghi nhận sự phóng tâm? Phải chăng sự phóng tâm sẽ biến mất tức khắc? Hay sự phóng tâm sẽ tiếp diễn? Hoặc lúc đó sự suy nghĩ sẽ giảm cường độ và sau đó biến mất? Phải chăng một đối tượng mới xuất hiện trước khi ta nhận ra sự biến mất của đối tượng cũ? Nếu không thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết.

Nếu sự phóng tâm biến mất, bạn phải trở về với sự phòng xệp của bụng. Một điều nên nhớ là phải trình cho thiền sư biết là bạn có thể trở về với đối tượng chính hay không và cảm giác của bạn lúc đó như thế nào? Phần trình pháp của bạn sẽ được rõ ràng và tốt đẹp hơn, nếu bạn cho biết thường thường bạn chú tâm trên bụng được bao lâu trước khi đề mục mới xuất hiện.

Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chăng sự ngứa tăng thêm? Hoặc giữ nguyên? Hoặc thay đổi? Hay biến mất? Có thấy một đối tượng mới khác xuất hiện như: có ý muốn gãi không? Tất cả những điều đó đều nên diễn tả một cách rõ ràng. Đối với sự thấy, nghe, nếm, ngửi, lạnh,

nóng, co rút, rung động, tê v.v...

Đều phải được mô tả. Bất kỳ đối tượng nào cũng phải được ghi nhận qua ba giai đoạn:

1. Xác định đối tượng xuất hiện.
2. Khi đối tượng xuất hiện thiền sinh đã ghi nhận như thế nào.
3. Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Tất cả mọi diễn biến đều được thực hiện một cách lặng lẽ, lặng lẽ như một nhà trinh thám. Hãy quan sát một cách cẩn thận và chính xác mọi diễn biến mà bạn nhận biết được, không nên phân vân tự hỏi để khỏi lạc vào sự suy nghĩ. Điều quan trọng mà thiền sư cần biết là: Mỗi khi đối tượng xuất hiện bạn có ghi nhận được không? Bạn có chánh niệm một cách chính xác và quan sát đối tượng một cách bền bỉ không? Bạn phải thành thật với thiền sư.

Dẫu bạn không thấy được đối tượng, không ghi nhận được đối tượng hay khi niệm mà không thấy được gì hết, điều đó không có nghĩa là việc hành thiền của bạn quá tồi tệ đâu. Một bài trình pháp rõ ràng và chính xác sẽ giúp thiền sư đánh giá được sự hành thiền của bạn, đồng thời chỉ cho bạn thấy những khuyết điểm mà bỏ khuyết chúng và đưa bạn về chánh đạo.

8. Làm sao để kiểm soát tâm hay ngũ căn?

Thiền Minh Sát có thể được xem như tiến trình phát triển một số tâm sở tích cực cho đến khi chúng đủ sức mạnh để hoàn toàn liên tục chế ngự tâm. Những tâm sở này được gọi là những năng lực kiểm soát hay ngũ căn. Ngũ căn bao gồm: Tín, Tấn, Niệm, Định và Huệ. Đặc biệt, trong những khóa thiền tích cực, khi thực hành đúng đắn, thiền sinh sẽ phát triển được những năng lực này. Trong ngũ căn, thì Huệ căn, hay là trực giác trí tuệ, là tâm lực thấu suốt chân lý thực tại sâu xa nhất, giúp ta giải thoát khỏi si mê và hậu quả của nó. Khi si mê không còn, thì hậu quả của nó là khổ đau, ảo tưởng và các hình thức bất hạnh sẽ không phát khởi nữa.

Muốn tâm phát triển đến trình độ này, nghĩa là muốn cho ngũ căn bén nhạy và mạnh mẽ, cần phải có một số điều kiện, hay yếu tố hỗ trợ. Có chín yếu tố giúp cho ngũ căn bén nhạy. Yếu tố đầu tiên là chú tâm trực tiếp vào sự vô thường của các đối tượng của tâm. Thứ hai, là quan tâm và tôn trọng việc hành thiền. Thứ ba, là duy trì sự liên tục chánh niệm không để gián đoạn. Thứ tư là hoàn cảnh chung quanh thuận lợi hỗ trợ cho việc hành thiền. Thứ năm, là nhớ lại những hoàn cảnh hay thái độ đã giúp cho việc hành thiền trước đây của mình tiến triển để nhờ đó thiền sinh có thể duy trì hay tạo ra những điều kiện này, đặc biệt là khi những khó khăn xảy ra. Thứ sáu, là phát triển thất giác chi, những đặc tính dẫn đến quả bồ đề. Thứ bảy, là nỗ lực hành thiền tích cực. Thứ tám, là kiên nhẫn, có nghị lực để đương đầu với đau khổ và trở ngại. Thứ chín, và là yếu tố cuối cùng, là quyết tâm theo đuổi việc hành thiền cho đến khi đạt quả giải thoát. Chỉ thực hành trọn vẹn ba yếu tố đầu tiên, thiền sinh đã có thể tiến xa trong việc hành thiền. Nếu thiền sinh quan sát chánh niệm sự sinh diệt của các hiện tượng tâm và vật lý một cách tinh tế, tỉ mỉ; tôn trọng việc hành thiền, liên tục duy trì chánh niệm không để cho gián đoạn, thì chẳng bao lâu, các chướng ngại bên

trong sẽ được loại trừ. Các năng lực kiểm soát tâm hay ngũ căn sẽ loại bỏ những quấy nhiễu trong tâm và làm cho tâm an tịnh. Nếu bạn thuộc loại thiền sinh này, bạn sẽ cảm nhận được một sự an tịnh, tĩnh lặng từ trước đến nay chưa từng có. Bạn sẽ cảm thấy tràn đầy kính sợ: “Kỳ diệu thật! đúng thật! Tất cả những sự an lạc, tĩnh lặng mà thiền sư đã dạy cho ta bây giờ chính ta đã đạt được.” Như thế là đức tin, yếu tố đầu tiên của ngũ căn đã phát sanh. Loại đức tin này được gọi là đức tin đầu tiên khởi sinh từ kinh nghiệm của chính mình khiến bạn cảm thấy rằng những gì mà giáo pháp bảo đảm bạn sẽ đạt được sau này hiển nhiên là đúng thực. Nhờ có đức tin, bạn sẽ có hứng khởi mà tăng thêm năng lực. Khi năng lực hùng mạnh thì tinh tấn xuất hiện. Bạn sẽ tự nhủ: “Đây chỉ là bước đầu. Nếu ta nỗ lực thêm, ta sẽ gặt hái được kết quả tốt đẹp hơn thế này nữa.” Nhờ tiếp tục tinh tấn, tâm sẽ khấn khít trên đề mục từng thời điểm một nên chánh niệm được củng cố và đào sâu.

Chánh niệm có khả năng kỳ diệu trong việc tập trung tâm ý, giúp tâm chuyên chú trên đề mục. Khi chánh niệm quán thấu đối tượng quan sát từng thời điểm một, thì tâm có khả năng ổn cố trên đề mục, dán sát trên đề mục, không thôi chuyển. Cứ thế, sự tập trung tâm ý càng mạnh mẽ và ổn cố hơn. Một cách tổng quát, khi chánh niệm càng mạnh lên, thì sự định tâm cũng càng mạnh lên.

Khi bốn yếu tố: Đức tin, Tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định đã được thiết lập thì Trí Tuệ sẽ tự nhiên hiện khởi. Lúc bấy giờ, thiền sinh bắt đầu thấy rất rõ, và trực giác rằng thân và tâm là hai thứ hoàn toàn tách biệt, và cũng bắt đầu hiểu biết sự tương quan nhân quả của danh và sắc, hay thân và tâm. Khi trí tuệ càng phát triển, thì đức tin càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Một thiền sinh đã thấy được sự sinh diệt của đối tượng qua từng thời điểm một sẽ cảm thấy hân hoan và tin tưởng: “Thật là kỳ diệu, thật là phi thường, thật là khó tin nhưng hiển nhiên là các hiện tượng thay đổi qua từng thời điểm một mà chẳng có một tác nhân nào sau nó. Chẳng có tự ngã hay linh hồn gì cả”.

Do sự khám phá này, tâm thiền sinh đạt được trạng thái an lạc và tĩnh lặng lớn lao. Khi tuần tự thấy rõ vô thường, khổ, và vô ngã thì đức tin của thiền sinh sẽ mạnh mẽ thêm. Lúc bấy giờ, giáo pháp sẽ có sức thuyết phục hùng mạnh, đáng tin cậy và đúng thực. Hành Thiền Minh Sát chẳng khác nào mài dao. Người mài dao phải giữ dao khéo léo, đừng cao quá, cũng đừng thấp quá. Đẻ lưỡi dao xuống đá mài đúng cách. Đưa tới, đưa lui lưỡi dao trên đá mài. Tiếp tục mài cho tới khi một bên lưỡi đã được mài thỏa đáng. Lại tiếp tục mài lưỡi bên kia; đẻ dao xuống đá theo một độ nghiêng thích hợp và mài như cũ. Đây là sự so sánh được ghi trong kinh điển. Giữ dao đúng độ nghiêng thích hợp, là hành thiền một cách tỉ mỉ, tinh tế. Ấn dao trên đá mài và mài tới mài lui, là liên tục chánh niệm. Nếu yếu tố tỉ mỉ, tinh tế và liên tục này được duy trì, thì chẳng bao lâu tâm bạn sẽ sắc bén đủ năng lực để xuyên thủng chân lý thực tại.



9. Trong khóa thiền, nói năng nên thế nào cho thích hợp?

Trong khóa thiền, lời nói được giới hạn. Không nên nói quá dài dòng, chỉ nói những vấn đề quan trọng và cần thiết. Chú giải có ghi rõ: Nghe pháp là ngôn ngữ thích hợp. Chúng ta có thể kể vào đây việc trình pháp với thiền sư. Khi có điều gì trở ngại trong việc hành thiền thì nên hỏi ý kiến thiền sư để thiền sư điều chỉnh giúp chúng ta dễ dàng tiến bước trên đường thiền. Nhưng nên nhớ, cái gì quá nhiều thì không tốt. Như có lần tôi dạy ở một nơi có những cây kiểng. Người thị giả của tôi tưới nước quá nhiều nên lá cây bị rụng hết. Tương tự như vậy, trong khi hành thiền mà bạn bàn luận giáo pháp quá nhiều thì sự định tâm của bạn cũng bị phá vỡ. Ngay cả những bài pháp của thiền sư cũng cần được thẩm định xem có đem lại lợi ích cho sự định tâm của mình không. Một bài pháp thuyết cho thiền sinh cần phải được xét xem có đem lại lợi ích cho họ về hai điểm sau đây hay không? Thứ nhất là sau khi nghe bài pháp này tâm định đã có, có được phát triển thêm không? Thứ hai là sau khi nghe bài pháp này, tâm định chưa có, có được phát sinh lên không? Nếu sau khi xem xét mà thấy không có được hai điểm thuận lợi trên thì tránh đi. Ngoài những giờ trình pháp thường xuyên, nếu thấy những giờ trình pháp bổ túc làm cản trở việc định tâm thì cũng nên tránh đi. Thiền sinh trong một khóa thiền tích cực nên tránh nói chuyện. Tránh nói chuyện được càng nhiều càng tốt, nhất là nói chuyện thế sự. Ngay cả việc bàn luận giáo pháp một cách nghiêm túc cũng không thích hợp trong lúc hành thiền tích cực. Nên tránh tranh luận về giáo pháp giữa các thiền sinh trong khóa thiền. Trong khóa thiền cũng không nên nói chuyện hay bàn thảo về thức ăn, chỗ ở, công việc, chính trị, kinh tế, v.v... Đây là những lời nói vô bổ. Mục đích của sự cấm đoán này là để ngăn ngừa sự phóng tâm. Đức Phật với tình thương sâu xa đã dạy: Thiền sinh hành thiền tích cực thì phải thận trọng giữ gìn lời nói; nói chuyện thường xuyên sẽ bị phóng tâm nhiều.

Dĩ nhiên khi có chuyện thật sự cần thiết thì nên nói, nhưng cũng không nên vượt quá những gì cần nói. Bạn cũng phải chánh niệm vào tiến trình nói nữa. Trước tiên là ý muốn nói. Tư tưởng sẽ khởi sanh trong tâm về những gì cần nói và phải nói như thế nào. Bạn nên ghi nhận và nên niệm thầm mọi tư tưởng khởi sinh, tâm chuẩn bị nói, và sau đó, tác động nói bao gồm những chuyển động vật chất. Sự chuyển động của môi và mặt, những cử chỉ đi kèm đều là đề mục để chánh niệm.

Vài năm trước đây, ở Miến Điện, có một ông công chức cao cấp vừa mới về hưu là một Phật tử rất hăng say. Ông đã đọc nhiều kinh điển và văn chương qua những bản dịch sang tiếng Miến, và cũng đã bỏ ra một ít thời gian để hành thiền. Việc hành thiền của ông không khá lắm, nhưng ông có nhiều kiến thức tổng quát và muốn dạy. Bởi thế, ông trở thành một vị thầy.

Một hôm, ông đến thiền viện ở Rangoon để hành thiền. Khi hướng dẫn thiền sinh, tôi thường giảng giải việc thực hành, và sau đó so sánh những điều tôi hướng dẫn với kinh điển, cố gắng giải thích và dung hoà những điểm có vẻ khác nhau. Vị cựu công chức này bắt đầu hỏi tôi: “Bạch ngài, những điều ngài trích dẫn ở trên là do từ kinh sách nào vậy?” Tôi nhã nhặn khuyên ông ta nên bỏ qua những chi tiết đó đi, và hãy tiếp tục hành thiền. Nhưng ông không quên được. Ba ngày liên tiếp ông đều làm như vậy trong mỗi lần nghe hướng dẫn.

Cuối cùng, tôi hỏi ông ta: “Tại sao ông đến đây? Ông đến đây để học, hay để dạy tôi?”. Đối với tôi, hình như ông ta đến đây để khoe kiến thức tổng quát của ông chứ không phải để hành thiền.

Ông ta trả lời yếu đuối: “Tôi đến đây để học, và ngài là thầy”.

Tôi nói: “Tôi đã cố gắng nhỏ nhẹ bảo cho ông biết điều này từ ba hôm nay, nhưng bây giờ tôi phải nói thẳng với ông. Ông giống như một mục sư, nhiệm vụ chính là đứng làm đám cưới cho cô dâu và chú rể. Một hôm, đến lượt ông mục sư cưới vợ. Thay vì đứng vào chỗ chàng rể đứng, ông lại lên bục thờ và hướng dẫn lễ cưới trước sự ngạc nhiên của khách tham dự”. Nghe xong, ông cự công chức nhận ra khuyết điểm của mình, ông xin lỗi và từ đó trở thành một thiền sinh chăm chỉ và biết vâng lời.

Một thiền sinh muốn thấy giáo pháp không nên có thái độ như vị công chức trên. Thực vậy, kinh điển có dạy rằng, dù bạn học hành giỏi dẫn và kinh nghiệm đến đâu, nhưng trong thời gian hành thiền phải có thái độ như mình không thông hiểu gì về lãnh vực sở trường của mình mà phải luôn luôn vâng lời thiền sư. Trong chiều hướng này, tôi muốn chia sẻ với các bạn một thái độ mà tôi đã cố gắng tập luyện ngay từ lúc còn nhỏ. Khi tôi không rành về lãnh vực nào, thì tôi không xen vào. Ngay cả khi tôi thành thạo, có thẩm quyền cũng như từng trải về một lãnh vực nào đó, nhưng nếu không có lời yêu cầu thì tôi cũng không xen vào.

10. Trong tu tập, có cần phải ăn chay?

Thức ăn thích hợp là một sự hỗ trợ lớn lao cho sự tiến bộ của thiền sinh. Tuy nhiên, cần phải hiểu rằng không phải dễ dàng thỏa mãn điều này. Bởi vì thiền sinh quá đông, thực phẩm nấu chung cho mọi người, không phải cho riêng từng cá nhân nên dầu sao cũng không thể nào thích hợp cho từng người được. Vì vậy, tốt nhất là thiền sinh phải có thái độ thích ứng với hoàn cảnh là có cái gì, ăn cái nấy. Không đòi hỏi gì cả. Nếu việc hành thiền thực sự bị quấy động vì việc ăn uống không hợp khẩu vị, thì cũng nên kịp thời điều chỉnh.

Nhiều người cho rằng chỉ ăn rau trái mới hợp đạo đức. Trong Phật giáo không hề có quan niệm ăn chay sẽ dễ giải thoát. Đức Phật không hề cấm đoán việc ăn cá thịt. Đức Phật chỉ quy định một vài điều kiện về việc ăn thịt cá. Ngài qui định phải ăn theo tam tịnh nhục: Tức là không thấy con vật bị giết, không nghe tiếng kêu của con vật bị giết, không nghi con vật bị giết với mục đích giành riêng cho mình ăn. Ngoài ra Tỳ khưu phải cử ăn mười loại thịt như: thịt chó, thịt cọp, thịt rắn, thịt người v.v... điều này cho thấy Đức Phật không cấm Tỳ khưu ăn thịt cá. Đề-Bà-Đạt-Đa có yêu cầu Đức Phật đặt ra luật cấm ăn thịt cá, nhưng Đức Phật sau khi thẩm định đã từ chối lời yêu cầu.

Vào thời kỳ Đức Phật cũng như ngày nay, phần đông ăn cá thịt và rau trái hỗn hợp. Chỉ có những người bà la môn, hay những người thuộc giai cấp cao trong xã hội Ấn Độ là ăn chay. Khi nhà sư đi khất thực để sống, nhà sư phải nhận mọi thứ thực phẩm của các giai cấp thí chủ khác nhau mà không được phân biệt, nhận của người này và từ chối người kia. Nếu phân biệt thức ăn chay, mặn thì trái với tinh thần khất thực này. Hơn nữa, để cho những người bà la môn và những người thuộc giai cấp khác đều có thể gia nhập tăng hay ni đoàn và không còn chấp trước vào thực phẩm nên Đức Phật để ý đến sự kiện này khi quyết định vấn đề chay mặn. Như vậy, không cần phải tự thúc buộc mình vào việc ăn chay khi thực hành Thiền Minh Sát.

Dĩ nhiên, có sự quân bình về rau trái và cá thịt sẽ có lợi cho sức khoẻ. Nếu bạn muốn ăn chay vì lòng từ bi thì đó cũng là một điều thiện. Mặt khác, nếu vì lý do sức khoẻ, nhất là cần phải có những chất bổ dưỡng chỉ có trong thịt, cá, thì cũng cần nên ăn cá, thịt. Không có vấn đề tội lỗi trong việc ăn cá thịt; ăn cá thịt cũng chẳng làm hại hay cản trở gì trong việc hành Thiền Minh Sát.

11. Tư thế nào thích hợp cho việc thiền tập?

Đó là bốn tư thế thông thường (tứ oai nghi): đi, đứng, ngồi, nằm. Ngồi là tư thế tốt nhất trong thiền chỉ hay thiền vắng lặng. Trong Thiền Minh Sát thì hai tư thế ngồi và đi được hành thường xuyên. Khi việc hành thiền đã vững mạnh và tiến triển tốt đẹp thì tư thế không thành vấn đề; tư thế nào cũng đều thích hợp cả. Thiền sinh mới nên tránh tư thế đứng hay nằm.

Tư thế đứng có thể đem lại sự mệt mỏi và đau nhức nơi chân trong một thời gian ngắn khiến việc hành thiền bị gián đoạn. Tư thế nằm dễ sanh ra buồn ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm thiền sinh không có nhiều tinh tấn vì không cần phải cố gắng để duy trì tư thế, và tư thế nằm cũng quá thoải mái nên dễ sinh ra buồn ngủ.

12. Khi nào thì mới bắt đầu thiền?

Nếu bạn vẫn chưa đồng ý là cần phải hành thiền một cách cấp bách - mà không dính mắc vào thân thể hay đời sống - thì những lời dạy sau đây của Đức Phật cũng có thể làm bạn đổi ý mà tinh tấn thực hành. Đức Phật dạy chúng ta phải luôn luôn ý thức rằng thân thể này chẳng gì khác hơn là sự hợp thành của danh và sắc. Danh và Sắc không thể tồn tại được dù trong một thời điểm ngắn ngủi. Danh Sắc trôi chảy không ngừng. Một khi đã có thân tâm này, thì chẳng có cách gì làm cho nó dừng già. Khi còn trẻ ta muốn mình mau lớn, khi lớn tuổi lại muốn mình đừng già.

Chúng ta muốn được khỏe mạnh, nhưng sự mong mỏi của chúng ta không bao giờ được thỏa mãn. Chúng ta bị đau khổ và bất toại nguyện, bị bệnh tật dày xéo suốt cuộc đời. Chúng ta không thể nào sống mãi mãi được. Tất cả chúng ta đều phải chết. Chết là điều trái ngược với lòng mong cầu của chúng ta, nhưng chúng ta không ngăn cản được. Chỉ có một điều là lúc nào cái chết sẽ đến mà thôi. Ta không thể nào ngăn cản được cho thân thể này thay đổi hay biến chuyển theo thời gian.

Không một ai trên thế gian này có thể cam kết rằng những điều ước ao của chúng ta về một đời sống phát triển, khỏe mạnh và bất tử sẽ được bảo đảm. Người ta từ chối chấp nhận sự thật. Già muốn làm cho trẻ ra. Các nhà khoa học cố gắng tìm đủ mọi phương pháp, phát minh ra những máy móc kỳ diệu để trì hoãn tiến trình hủy diệt của con người. Họ cố tìm cách làm sống lại những người đã chết. Khi đau ta uống thuốc để cảm thấy dễ chịu. Nhưng dù cho có lành bệnh thì ta cũng đau lại, không thể đi ngược lại với thiên nhiên. Chúng ta không thể tránh khỏi già, bệnh, chết.

Điểm yếu đuối chính của chúng ta là thiếu an toàn. Hãy nhìn những sinh vật khác, những con thú, và nhất là con người. Có chỗ trú ẩn nào để tránh khỏi già, bệnh và chết không? Nếu bạn hành thiền tích cực, bạn sẽ

không ngạc nhiên khi thấy những sự kiện này hiển bày trước mắt bạn. Nếu bạn có thể thấy bằng trực giác sự sinh diệt của các hiện tượng thân tâm, bạn sẽ biết rằng chẳng có một chỗ an toàn nào để ẩn trú cả. Không có một nơi nào an toàn. Dầu trí tuệ của bạn chưa đạt được điểm này, nhưng khi suy tư về sự không bền vững của cuộc sống cũng khiến bạn có những tư tưởng khẩn cấp và một sự khích lệ mạnh mẽ trong việc hành thiền cũng phát sinh. Thiền minh sát có thể dẫn bạn đến một nơi thoát khỏi những điều sợ hãi này. Con người cũng có một điểm rất yếu nữa là không có quyền sở hữu. Điều này có vẻ kỳ lạ. Chúng ta được sinh ra, chúng ta bắt đầu có sự hiểu biết, chúng ta có tín nhiệm, phần lớn có việc làm và mua sắm với tiền lương của mình. Chúng ta gọi đó là tài sản của chúng ta.

Và trong một mức độ tương đối, đó là những gì mà ta có. Không nghi ngờ gì về việc này. Nếu tài sản thật sự là của ta thì ta không bao giờ bị xa rời chúng. Nếu chúng bị vỡ hay mất, thì làm sao ta có thể gọi đó là của sở hữu của chúng ta? Trong ý nghĩa tuyệt đối của nó, khi con người chết, chẳng có thể mang theo được gì.

Mọi vật chúng ta có được, chúng ta tồn trữ, thu vét, đều phải để lại. Bởi thế, có thể nói rằng, tất cả chúng sanh đều không có quyền sở hữu. Vào lúc chết, tất cả tài sản đều phải bỏ lại. Của sở hữu chia làm ba loại. Bất động sản là những thứ ta không mang đi được như đất đai, nhà cửa, v.v... Theo tục đế, thì nó thuộc về bạn, nhưng bạn phải bỏ nó lại khi bạn chết. Loại tài sản thứ hai, là động sản, là những thứ ta có thể mang đi được như ghế bàn, áo quần, đồ dùng, v.v... Sau đó là kiến thức, mỹ thuật và khoa học, tài năng bạn dùng để duy trì cuộc sống và gia đình. Bao lâu chúng ta còn có một cơ thể lành mạnh thì tài sản, kiến thức rất cần thiết, tuy nhiên, không có một bảo đảm nào để tránh khỏi sự mất mát. Bạn có thể quên những điều bạn biết. Bạn có thể bị cấm đoán bởi chánh quyền, hay gặp những chuyện bất hạnh khác khiến bạn không thể sử dụng những hiểu biết của bạn. Chẳng hạn như bạn là một bác sĩ giải phẫu, nhưng chẳng may tay bạn bị gãy hoặc gặp những bất trắc khác khiến bạn bị loạn thần kinh nên bạn không thể tiếp tục nghề nghiệp của mình.

Không một loại tài sản nào trên đây có thể đem lại sự an toàn cho bạn ngay khi bạn còn đang sống trên mặt đất này nói chi đến đời sau. Nếu bạn hiểu rằng mình chẳng làm chủ một thứ gì cả, và sự sống này chuyển biến không ngừng, thì bạn sẽ cảm thấy an lạc nhiều hơn khi mọi đổi thay xảy đến cho bạn.



13. Làm sao để tâm không lang thang?

Là một thiền sư, tôi quan sát nhiều thiền sinh và thấy rằng nhiều thiền sinh để tâm lang thang mà không chánh niệm. Vì muốn giúp bạn thấy rõ bản chất của tâm vọng động hay phóng tâm, tôi muốn nhắc nhở các bạn những lời dạy sau đây của Đức Phật.

Đức Phật dạy: “Đừng để tâm lang bạt bên ngoài, cũng đừng để tâm đứng lại bên trong. Thầy tỳ khuru nào có thể chánh niệm như vậy thì chắc chắn sẽ chấm dứt mọi đau khổ”.

Trước tiên, tôi muốn nói rằng tất cả những ai hành thiền một cách nghiêm túc có thể xem mình là tỳ khuru. Những ai muốn thoát khỏi đau khổ đều có thể áp dụng những điều trên đây của Đức Thế Tôn. Tuy nhiên, thật khó có thể biết được chúng ta phải chọn hướng nào đây để tiến bộ. Thế nào là đừng để tâm lang bạt, và làm thế nào để bảo đảm chắc chắn tâm không lang bạt? Chúng ta tin rằng vấn đề này không khó khăn. Mọi thiền sinh đều đã kinh nghiệm qua chuyện phóng tâm, và chúng ta đã có thể dùng năng lực của chính mình để ngăn chặn nó. Một thiền sinh chăm chỉ hành thiền thì có thể kiểm soát không để cho tâm vọng động. Vậy, nếu tâm không vọng động thì tâm phải ở bên trong. Nhưng Đức Phật lại dạy rằng, “Đừng để tâm cô đọng bên trong”. Như vậy thì phải làm thế nào? Không nên để tâm ở ngoài, cũng không nên để tâm ở trong. Vậy phải làm sao đây? Hẳn các bạn đã từng biết là tâm ở bên trong chúng ta. Nếu bạn chú tâm vào những gì đang xảy ra trong hiện tại thì tâm bạn ở đâu? Nếu không ở ngoài thì chắc chắn tâm phải ở bên trong, vậy thì phải làm thế nào đây?

Phải chăng ta chỉ cần uống một viên thuốc ngủ là ổn thỏa? Nhưng dầu có làm như vậy thì cũng đi ngược lại lời Phật dạy vì tâm vẫn còn nằm bên trong. Vậy phải làm sao đây? Nhưng Đức Phật đã quả quyết rằng, nếu chúng ta theo đúng lời chỉ dẫn của Ngài thì sẽ thoát khỏi khổ đau. Sau khi nói dứt câu này, Đức Phật vào trong hương phòng. Một số thánh giả chưa đủ trí tuệ để hiểu rõ câu nói của Đức Phật bèn thỉnh cầu Đại Đức Kaccayana giảng giải rộng thêm. Ngài Kaccayana là một vị A la hán và ngài có biệt tài giải thích các câu nói ngắn gọn của Đức Phật. Khi không kiểm soát được tâm thì điều gì sẽ xảy ra? Tâm sẽ phản ứng với đối tượng như thế nào?

Khi tâm tiếp xúc với đối tượng vừa lòng, thích thú, thì tâm sẽ tràn ngập tham lam. Lúc đó, ta gọi là vọng tâm, hay phóng tâm. Cũng vậy, nếu tâm tiếp xúc với đối tượng không vừa lòng, không ưa thích, tâm sẽ tràn đầy sân hận, thì đây cũng là sự vọng tâm hay phóng tâm. Khi tâm không hiểu rõ những chuyện xảy ra, tâm tràn đầy si mê thì đó cũng là sự phóng tâm hay vọng tâm. Khi phóng tâm hay vọng tâm tức là tâm đã lang bạt ra ngoài.

Do thiếu chánh niệm tâm không nhìn rõ được bản chất thật sự của các đối tượng. Do đó tạo điều kiện cho tham lam, sân hận, si mê phát sanh. Đức Phật thường dạy chúng ta đừng để cho tham, sân, si hiện khởi. Phải chăng khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm đều được xem là sự phóng tâm?

14. Thiền tập có đạt được hạnh phúc không?

Khi có được tỳ phiền não ẩn cư, tâm trở nên mềm dẻo, linh hoạt, thích ứng, tinh tế, thư thái. Lúc ấy, một loại hạnh phúc đặc biệt phát sinh. Đó là hạnh phúc của sự dứt bỏ. Hạnh phúc dứt bỏ là một sự an lạc thoải

mái do sự dứt bỏ các dục lạc ngũ trần và các bất thiện pháp phát sinh từ dục lạc. Dục lạc ngũ trần là một điều nguy hiểm. Dính mắc, tham đắm vào dục lạc ngũ trần là một mối nguy hiểm lớn lao. Nơi có sắc đẹp, có tiếng hay, có vị ngon, có mùi thơm, có đụng chạm vừa lòng thì dễ dàng có được sự an lạc thoải mái. Đó là điều dễ hiểu. Nhưng nơi không có dục lạc ngũ trần mà gọi là nơi an lạc hạnh phúc, thì mới thoát nghe có vẻ lạ lùng làm sao! Tuy nhiên, khước từ dục lạc ngũ trần mới là hạnh phúc thật sự.

Tâm ẩn cư khỏi các bất thiện pháp có nghĩa là tâm đã ẩn tránh khỏi các loại phiền não. Khi đó phiền não không có cơ hội phát sinh bởi vì nguyên nhân trực tiếp của phiền não là ngũ dục đã được trừ bỏ. Như vậy, ta thấy chữ jhàna còn bao hàm một nghĩa khác nữa. Khi mà các chi thiền tâm, tứ có mặt thì ngũ dục bị loại bỏ. Do đó, phiền não sẽ cao bay xa chạy. Như vậy, chữ jhàna không phải chỉ là nhập định hay nhập vào các tầng định thôi, mà còn có nghĩa là loại bỏ phiền não. Nó là lửa thiêu đốt phiền não.

15. Khi hành thiền ta hãy gặp những chướng ngại nào?

Có năm chướng ngại khiến cho tâm trượt ra khỏi đề mục. Phiền não thì nhiều vô cùng vô tận và ở dưới nhiều dạng thức khác nhau, nhưng ta có thể kể đến năm chướng ngại chính. Gọi chúng là chướng ngại vì chúng cản trở sự hành thiền của chúng ta.

Bao lâu tâm còn bị say mê bởi những cảm dỗ của dục lạc thì tâm không thể an nhiên để quán sát đề mục, khiến chúng ta không thể đi trên con đường giải thoát dẫn đến hạnh phúc thanh cao vượt hẳn những hạnh phúc bình thường của thế gian.

Như vậy, tham ái là chướng ngại đầu tiên và to lớn nhất đối với việc hành thiền của chúng ta. Khi đối diện với một đề mục không vừa lòng thích ý thì tâm tràn đầy sân hận, và tâm cũng rời khỏi đề mục chính hay rời khỏi hướng đi đến chân hạnh phúc. Đây là chướng ngại thứ hai, sân hận. Có lúc sự tinh tấn và nỗ lực mất đi, tâm trở nên giải đãi, lơ đãng, thụ động, lười biếng, thì tâm cũng không thể ở trên đề mục được. Sự đã dười buồn ngủ này là chướng ngại thứ ba.

Đôi khi tâm nhảy từ đề mục này sang đề mục khác và không an trụ được trên đề mục chính. Tâm bất an và giao động, đầy rẫy những tư tưởng hối tiếc, ân hận, lưu luyến quá khứ, lo âu, suy nghĩ đến tương lai. Đó là chướng ngại thứ tư.

Chướng ngại thứ năm là hoài nghi, phân vân, do dự, thiếu quyết đoán. Thiền sinh gặp phải những trở ngại này khi họ nghi ngờ khả năng của chính mình, nghi ngờ phương pháp hành thiền và nghi ngờ cả thiền sư nữa. Nhiều lúc so sánh việc hành thiền của mình với người khác hay với những gì mình học được khiến tâm thiền sinh như tê liệt chẳng khác nào kẻ lữ hành trước ngã ba đường, chẳng biết định hướng để tiếp tục hành trình.

Khi những phiền não này hiện diện thì tâm thiếu hẳn tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Năm thiền chi này chỉ là năm yếu tố của tầng định thứ nhất. Chúng sẽ được phát triển tròn đủ, trọn vẹn khi việc hành Thiền Minh Sát có kết quả. Mỗi chi thiền sẽ diệt được một chướng ngại.

16. Làm sao để cảm nhận được Niết Bàn?

Nhiều người đầy dẫy sự nghi ngờ khi bàn về Niết Bàn, và cho rằng nếu Niết Bàn là sự hủy diệt của danh sắc hay thân tâm, thì lấy cái gì để cảm nhận Niết Bàn? Thật khó mà hiểu được có một hạnh phúc đi ra ngoài sự hiểu biết của giác quan. Nghĩa là cái hạnh phúc mà ta không thể thấy được, không thể nghe được, không thể ngửi được, không thể nếm được, không thể sờ được, không thể nghĩ bàn được. Đây là chuyện bất khả tư nghì.

Những người không có kinh nghiệm về những hạnh phúc trong việc hành thiền thì không thể nào hiểu được. Thật vậy, chỉ những người nào tự thân thường thức được hương vị của Niết Bàn mới có thể nói đến Niết Bàn một cách xác tín. Tuy nhiên, cũng có những cách suy đoán, diễn dịch về vấn đề Niết Bàn một cách rõ ràng đối với những người đã đạt được nhiều kinh nghiệm sâu xa trong việc hành thiền và đang vững tiến trên con đường đi đến Niết Bàn.

Những người nghĩ rằng Niết Bàn là một loại thân và tâm đặc biệt, sự suy nghĩ này cũng không vững và vô căn cứ. Có bốn loại chân đế mà chúng ta có thể kinh nghiệm một cách trực tiếp, không qua khái niệm, suy nghĩ, lý luận. Bốn loại chân đế này là: Sắc pháp, tâm vương, tâm sở và Niết Bàn. Như vậy, Niết Bàn không phải là danh, không phải là sắc, không phải vừa danh vừa sắc.

Ý niệm sai lầm thứ hai cho rằng Niết Bàn là phần còn lại sau khi thân tâm bị hủy diệt. Điều này cũng không đúng. Niết Bàn là chân đế, và được xếp loại là hiện tượng bên ngoài danh sắc chứ không phải là hiện tượng bên trong danh sắc. Như vậy, không có gì tồn tại trong cơ thể sau khi thân và tâm đã bị hủy diệt. Niết Bàn cũng không thể kinh nghiệm qua các giác quan. Không thể dùng mắt để thấy, dùng tai để nghe, dùng mũi để ngửi, dùng thân để xúc chạm. Niết Bàn không phải là đối tượng của giác quan. Thế nên, không thể ghép vào một trong những lạc thú do giác quan đem lại dầu cho những lạc thú này có đặc biệt đến đâu chăng nữa. Niết Bàn là một hạnh phúc không liên quan gì đến ngũ căn, ngũ trần. Ngay từ thời Đức Phật đã có nhiều bàn cãi về bản chất của Niết Bàn. Một lần nọ một vị trưởng lão bàn cãi về hạnh phúc của Niết Bàn với một số các tỷ kheo khác trong chùa. Một thầy tỷ kheo đứng dậy thưa: “Bạch hòa thượng, nếu Niết Bàn không thể dùng ngũ quan để nhận biết thì có gì là hạnh phúc?”

Vị trưởng lão trả lời: “Chính vì không có cảm giác trong Niết Bàn cho nên nó mới là hạnh phúc thật sự.” Câu trả lời này chẳng khác nào một câu đố. Tôi không biết có ai trong các bạn trả lời được câu đố này không. Nếu bạn không tìm được câu trả lời, tôi sẽ lấy làm hoan hỉ trả lời cho bạn điều này.

17. Dục lạc ngũ trần có những tai hại nào?

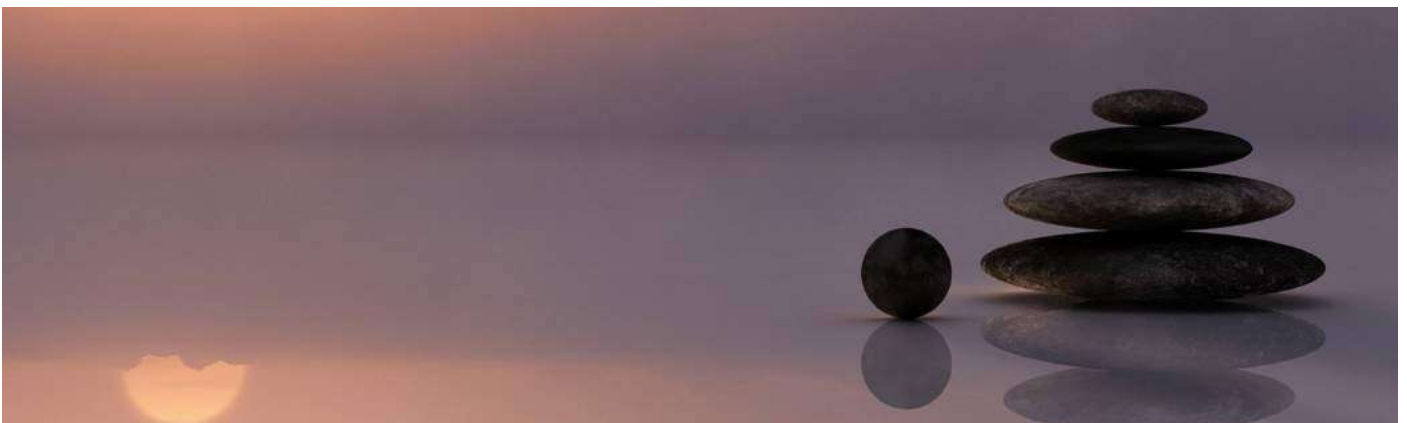
Trước tiên, chúng ta hãy nói về dục lạc ngũ trần. Dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, chóng tàn, thay đổi luôn luôn.

Hãy nhìn xem biết bao nhiêu phiền toái khó khăn mà bạn gặp phải khi bạn cứ mãi đi tìm những cảm giác mới mẻ, lạ lẫm mà bạn nghĩ rằng sẽ đem lại hạnh phúc cho bạn. Nhiều người quá ham muốn hưởng lạc

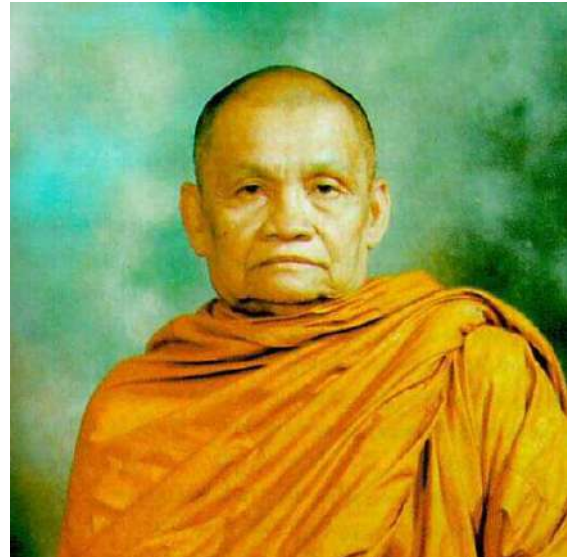
thú nên đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến người khác phải đau khổ. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự đau khổ của người khác. Họ không hiểu được những hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt hái sau này do những tội ác họ đã gây ra. Một số khác, khôn ngoan hơn, biết so sánh giữa những lạc thú phù du thoáng qua trong chốc lát với những hậu quả tai hại phải gặt hái sau này nên không chạy theo những cái tạm bợ hư ảo như thế.

Một người tinh tấn hành thiền sẽ thực sự nếm được hương vị của một thứ hạnh phúc ngọt ngào hơn hẳn mọi lạc thú do ngũ dục đem lại. Như chúng ta đã biết, mỗi tầng Thiền Minh Sát đều có sự an lạc hạnh phúc riêng. Tầng Thiền Minh Sát thứ nhất đem lại hạnh phúc của sự an cư. Tầng thiền thứ hai đem lại hạnh phúc của sự định tâm. ở tầng thiền này, thiền sinh có nhiều hỉ. Tầng thiền thứ ba đem lại một sự vừa lòng, vui vẻ, nhẹ nhàng, tâm không còn dính mắc nhiều vào hỉ mà có lạc, đạt được sự an lạc, nhẹ nhàng, êm dịu hơn. Tầng thiền thứ tư là tầng thiền thâm sâu nhất. Đó là hạnh phúc xả thọ. Bản chất của tầng thiền này là sự bình an tĩnh lặng. Tất cả bốn loại hạnh phúc này được gọi là hạnh phúc khước từ. Hạnh phúc trong sự xa rời các pháp bất thiện và phiền não. Tuy nhiên, hạnh phúc bình an tĩnh lặng của Niết Bàn còn cao hơn hai loại hạnh phúc khước từ và hạnh phúc do ngũ dục đem lại. Bản chất của Niết Bàn hoàn toàn khác hẳn với hai loại hạnh phúc trên. Hạnh phúc của Niết Bàn chỉ thật sự đến khi thân tâm dừng nghỉ hoạt động. Đó là hạnh phúc của sự diệt tắt đau khổ. Đây cũng là một hạnh phúc độc lập không liên quan gì đến các đối tượng của giác quan. Thật vậy, Niết Bàn chỉ đến khi không còn sự tiếp xúc với mọi đối tượng của giác quan.

Nhiều người nghĩ rằng hạnh phúc là sự hưởng thụ những cái gì về vật chất chẳng hạn như: vào những dịp nghỉ, tổ chức một bữa ăn ngoài trời, hoặc đi tắm hồ, hay đi dự tiệc, dự những buổi khiêu vũ, những buổi hoà nhạc. Họ làm sao hiểu được những hạnh phúc phi vật chất, những hạnh phúc vượt lên trên các loại hạnh phúc tầm thường cảm nhận từ giác quan. Đối với họ, sự đẹp đẽ chỉ có ý nghĩa thật sự khi có mắt, có vật đẹp để ngắm. Họ cũng có thể nghĩ rằng nếu có mùi thơm mà không có mũi, không có thức nhận biết mùi, làm sao có thể hưởng được hương vị đó? Họ có thể băn khoăn, thắc mắc tại sao có người bày đặt ra cảnh Niết Bàn kỳ dị đến thế! Họ có thể lý luận rằng Niết Bàn là một cái chết thật kỳ bí, một điều thật kinh khủng. Con người rất sợ viễn ảnh về sự trống rỗng hư vô. Một số khác nghi ngờ sự hiện hữu của Niết Bàn. Họ cho rằng Niết Bàn chỉ là giấc mơ của chàng thi sĩ, hoặc Niết Bàn chẳng là gì cả thì làm sao có thể tốt đẹp hơn những hạnh phúc của trần gian.



HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ AJAHN CHAH



Nguồn tham khảo:

Sách “Những lời dạy Vượt thời gian”

1. Tại sao thực hành thiền với thiền ngữ “Buddho” mà không làm cho tâm an bình được?

Lý do ông đang dính mắc với cái tâm tán loạn. Khi niệm “Buddho” hoặc tập trung trên hơi thở mà tâm vẫn không lắng diệu, hãy phản tỉnh về sự không chắc chắn và đừng quá quan tâm đến trạng thái tâm cho dù nó có an bình hay không.

Ngay cả khi ông bước vào một trạng thái an tịnh, đừng quá quan tâm đến nó bởi vì nó có thể đánh lừa ông và khiến cho ông dính mắc quá nhiều vào ý nghĩa và tầm quan trọng của trạng thái đó.

Ông phải sử dụng đôi chút trí tuệ khi đối phó với cái tâm bị đánh lừa. Khi tâm an tịnh, ông chỉ đơn giản thừa nhận sự thật và coi nó như một dấu hiệu cho thấy thiền tập đang đi đúng hướng.

Nếu tâm không định tĩnh, ông chỉ đơn giản thừa nhận cái thực tại là tâm đang bối rối và sao lãng, việc từ chối chấp nhận sự thật và cố gắng để chống lại nó thì không đem lợi lộc gì.

Khi tâm an bình, ông có thể nhận thức rằng nó an bình, nhưng hãy tự nhắc nhở chính mình rằng bất kỳ trạng thái an bình nào cũng đều không chắc chắn.

Khi tâm đang bị phân tán, ông hãy quan sát sự thiếu vắng an bình trong đó và chỉ vậy thôi – trạng thái tâm bị phân tán cũng có khuynh hướng rồi sẽ thay đổi giống như trạng thái tâm an bình vậy.

Nếu ông đã xây dựng được loại tuệ giác này thì sự dính mắc với cái ý thức về tự ngã sẽ sụp đổ ngay khi ông bắt đầu đối mặt với nó và thẩm sát.

Khi tâm bị kích động, vào cái khoảnh khắc mà ông bắt đầu phản tỉnh về sự không chắc chắn của trạng thái đó thì cái ý thức về tự ngã – bị bắn ra khỏi sự chấp thủ - bắt đầu giảm dần. Nó nghiêng về một bên như một chuyến thuyền phao bị thủng.

Khi không khí xì ra khỏi chiếc thuyền, nó bắt đầu lật úp và cái ý thức về tự ngã bị sụp đổ cũng tương tự như vậy. Hãy tự thử xem, phiền ở chỗ là ông thường không đủ nhanh để có thể chụp được sự suy nghĩ đang đánh lừa ông. Khi nó sinh khởi, ý thức về tự ngã ngay lập tức hình thành quanh cái tâm trạng bối rối, lo âu nhưng ngay khi ông phản tỉnh về bản chất thay đổi của nó thì sự chấp thủ sụp đổ.

2. Ham muốn hạnh phúc

Con người chúng ta không muốn khổ, chúng ta muốn hạnh phúc. Nhưng trên thực tế, hạnh phúc chỉ là một hình thức vi tế của khổ. Khổ tự thân nó là một dạng thô của hạnh phúc. Các ông có thể so sánh chúng với một con rắn. Đầu con rắn là khổ, đuôi của con rắn là hạnh phúc. Đầu của con rắn là thật sự nguy hiểm vì nó có nanh độc. Nếu các ông sờ vào nó, con rắn sẽ cắn các ông ngay tức khắc. Nhưng bận tâm đến cái đầu mà làm gì, cho dầu các ông đi mà nắm đuôi của nó, nó cũng quay lại để cắn các ông, giống hệt như khi các ông sờ vào đầu của nó vậy, bởi vì cả đầu lẫn đuôi đều thuộc về một con rắn. Tương tự như vậy, cả hạnh phúc và đau khổ, hoặc vui và buồn đều sinh khởi từ cùng một cha/mẹ, đó là ham muốn. Vì vậy, khi các ông hạnh phúc, tâm của các ông không an bình. Nó thật sự không an bình! Ví dụ khi có được những thứ mà chúng ta ưa thích, chẳng hạn như tài sản, uy tín, những lời khen tặng hay sự hạnh phúc thì kết quả là chúng ta vui vẻ.

Nhưng tâm vẫn chấp chứa sự lo lắng trong đó do chúng ta sợ đó là trạng thái không an bình. Sau đó, trên thực tế, chúng ta có thể bị mất đi những thứ ấy và rồi chúng ta thật sự đau khổ. Vì vậy, nếu các ông không nhận thức rõ điều này, cho dầu các ông đang hạnh phúc thì đau khổ vẫn đang ngấp nghé tìm đến với các ông. Việc này cũng giống như khi chúng ta nắm lấy đuôi con rắn – nếu các ông không buông nó ra thì con rắn sẽ cắn các ông. Do đó, cho dầu là đầu hay là đuôi của rắn – nghĩa là – các điều kiện (duyên) thiện hay bất thiện – tất cả chúng đều là những đặc điểm của bánh xe Luân hồi, của sự thay đổi bất tận.

3. Con đường chấm dứt khổ đau

Khi biết chân lý của khổ, anh ta sẽ biết nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ. Và con đường thoát khổ chính là thiền tập. Nói một cách đơn giản, chúng ta phải chánh niệm. Chánh niệm là cái biết hay là sự có mặt của tâm. Ngay bây giờ, chúng ta đang nghĩ gì đây? Chúng ta đang làm gì đây? Chúng ta đang có gì với chúng ta?

Chúng ta quan sát như vậy và chúng ta biết rõ chúng ta đang sống ra sao. Khi chúng ta thực hành như vậy, trí tuệ sẽ sinh khởi. Chúng ta xem xét và quán sát mọi lúc, trong mọi tư thế. Trong trường hợp một cảm xúc sinh khởi do một trong các giác quan tiếp xúc với đối tượng của nó đưa đến cho chúng ta sự thích thú, chúng ta biết nó y như vậy, chúng ta không xem nó là cái gì đó thực chất. Nó chỉ là hạnh phúc. Khi khổ đau sinh khởi, chúng ta biết rằng đó là sự mê đắm trong đau khổ, nó không phải là con đường của một hành giả.

Đây là những gì chúng ta tách tâm khỏi cảm xúc. Nếu chúng ta khôn khéo thì chúng ta sẽ không dính mắc, sự vật và các hiện tượng như thế nào ta cứ để chúng y như vậy. Chúng ta trở thành “Người biết”. Tâm và cảm xúc cũng giống như dầu và nước, chúng ở trong cùng một cái chai nhưng chúng không trộn lẫn với nhau. Ngay cả khi chúng ta bị bệnh hoặc đau đớn, chúng ta vẫn biết cảm xúc là cảm xúc, tâm là tâm. Chúng ta biết các trạng thái đau đớn hoặc thoải mái nhưng chúng ta không đồng hoá với chúng.

Chúng ta chỉ trú trong sự An bình: An bình vượt qua cả hai sự dễ chịu lẫn đau đớn.

Các ông nên hiểu điều này như vậy bởi lẽ nếu không có một cái tự ngã thường hằng thì sẽ không có chỗ để bám níu. Các ông phải sống như vậy – nghĩa là – không có hạnh phúc và không có đau khổ. Các ông chỉ trú trong cái biết, các ông không mang sự vật và các hiện tượng theo mình.

4. Chúng con không có cơ hội để hành thiền vì cuộc sống quá bận rộn?

Người khác nói rằng họ không có cơ hội để hành thiền bởi vì họ quá bận rộn. Đôi khi giáo viên đến gặp tôi, họ nói rằng họ đảm đương nhiều trách nhiệm và do vậy không có thời gian để hành thiền. Tôi hỏi họ: “Khi quý vị đang dạy, quý vị có thời gian để thở không?” Họ trả lời: “Dạ có.” “Vậy làm thế nào mà quý vị có thời gian để thở nếu công việc quá đa đoan, bận rộn như vậy? Vậy là quý vị đang xa rời Giáo Pháp rồi đấy.”

Trong thực tế, việc thực hành này chỉ là về mặt tâm và các cảm xúc của nó. Nó không phải là một cái gì đó mà các ông phải đuổi theo hoặc đấu tranh để có được nó. Thở vẫn tiếp tục diễn ra trong khi làm việc. Tự nhiên chăm lo cho các tiến trình của nó – tất cả những gì chúng ta phải làm là cố gắng tập để biết. Chỉ cần tiếp tục cố gắng đi vào bên trong để thấy rõ. Thiền tập là như vậy đấy

Nếu chúng ta có sự có mặt đó của tâm thì bất cứ công việc nào chúng ta làm sẽ là công cụ cho phép chúng ta biết cái gì là đúng và cái gì là sai một cách liên tục. Có nhiều thời gian cho chúng ta để thực hành, chỉ có điều là chúng ta không hiểu đầy đủ về nó, chỉ vậy thôi. Trong khi ngủ, chúng ta thở, trong khi ăn chúng ta thở, có phải không? Tại sao chúng ta lại không có thời gian để hành thiền? Bất cứ ở nơi đâu, chúng ta đều thở. Nếu chúng ta nghĩ như vậy thì cuộc sống của chúng ta sẽ có giá trị như hơi thở của chúng ta vậy, bất cứ chúng ta ở nơi đâu, chúng ta đều có thời gian để thực hành.

5. Thiền hành và thiền toạ

Khuynh hướng của một số người khiến cho họ thích thiền hành hơn, những người khác thì ngược lại, họ thích thiền toạ hơn, nhưng các ông không thể thực hành nếu thiếu một trong hai tư thế. Trong kinh điển đề cập đến bốn tư thế: đứng, đi, ngồi và nằm. Chúng ta sống với cả bốn tư thế này. Chúng ta có thể thích một tư thế nào đó hơn những tư thế còn lại nhưng chúng ta phải sử dụng tất cả bốn.

Trong Kinh nói rằng, phải làm sao cho bốn tư thế này cân bằng với nhau, phải thực hành sao cho có sự cân bằng giữa mọi tư thế. Ban đầu, tôi không hiểu điều này nghĩa là gì – làm cho cân bằng là làm sao. Có lẽ điều này có nghĩa là chúng ta ngủ trong hai giờ, sau đó đứng trong hai giờ, và sau đó nữa thiền hành trong hai giờ ... có lẽ nó là vậy chắc? Tôi phải thử thực hành như vậy – nhưng không thể làm được, đó là điều không thể! Lời dạy này không có nghĩa là làm cho các tư thế cân bằng với nhau. “Làm cho các tư thế cân bằng” ám chỉ đến tâm, đến sự tỉnh giác của chúng ta.

Đó là, làm cho tâm phát sinh trí tuệ, làm cho tâm trong sáng. Cái trí tuệ này của chúng ta phải có mặt ở mọi tư thế, chúng ta phải biết hoặc phải hiểu một cách liên tục, không gián đoạn. Trong khi đứng, đi, ngồi hay nằm, chúng ta đều biết tất cả các trạng thái tâm là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Làm cho các tư thế cân bằng với nhau theo cách này thì có thể làm được, điều này là có thể.

Cho dầu có sự thích hay không thích hiện diện trong tâm chúng ta vẫn không quên sự thực hành của mình, chúng ta giữ sự tỉnh giác.

Nếu chúng ta tập trung sự chú ý vào tâm một cách liên tục thì chúng ta sẽ nắm được mấy chốt của việc thực hành. Cho dù chúng ta kinh nghiệm các trạng thái tâm mà theo quan điểm thế gian cho là tốt hoặc xấu, chúng ta vẫn không quên chính mình, chúng ta không bị lạc lối trong cái tốt hay xấu này. Chúng ta cứ việc đi thẳng tới. Ghi nhận các tư thế một cách liên tục theo cách này thì có thể làm được.

6. Con đường đưa đến sự buông bỏ nằm ở đâu?

Trong Phật Giáo chúng ta nói: “Đừng bám níu vào bất cứ thứ gì”. Chúng ta chưa bao giờ ngừng nghe nói về điều này “Đừng bám níu vào bất cứ thứ gì!” Câu nói này có nghĩa là nằm nhưng đừng bám níu. Giống như chiếc đèn pin này, chúng ta nghĩ “Cái gì đây” chúng ta nhặt nó lên: “Ồ, nó là một chiếc đèn pin” rồi chúng ta đặt nó trở lại chỗ cũ. Chúng ta nắm sự vật theo cách như vậy.

Nếu chúng ta đã không nắm bất cứ điều gì cả thì chúng ta có thể làm được gì? Chúng ta không thể đi thiền hành hoặc làm bất cứ điều gì cả, vì vậy, trước tiên hết, chúng ta phải nắm lấy một thứ trước đã. Nắm là muốn – đó là sự thật – nhưng sau đó nó sẽ dẫn đến ba-la-mật.

Ví dụ, Đại đức Jagaro muốn đến đây – Wat-Pa-Pong. Sư ấy phải muốn đi trước tiên đã. Nếu Sư ấy cảm thấy mình không muốn đến, sư ấy sẽ không đến. Bất cứ ai cũng vậy thôi, họ đến đây vì muốn. Nhưng khi muốn sinh khởi, đừng bám níu vào nó! Và như vậy, các ông đến và rồi các ông sẽ ra về... Cái gì đây? Chúng ta nhặt nó lên, quan sát và ngắm nghía: “Ồ, nó là một chiếc đèn pin” và rồi chúng ta đặt nó xuống. Việc này được gọi là nắm nhưng không bám níu, chúng ta buông bỏ. Chúng ta biết và sau đó chúng ta buông bỏ. Để đơn giản chúng ta có thể nói như thế này: “Biết và rồi buông bỏ” Cứ tìm kiếm và buông bỏ. “Cái này, người ta nói là tốt, cái này, họ nói là không tốt” ... biết và rồi buông bỏ. Chúng ta không bám níu vào mọi thứ một cách xuẩn ngốc nhưng chúng ta “giữ” chúng với trí tuệ. Thực hành trong tư thế này có thể có sự liên tục và các ông cũng phải ghi nhận theo một cách liên tục như vậy. Hãy làm cho tâm biết một cách liên tục theo cách này, hãy để trí tuệ sinh khởi. Khi tâm đã có trí tuệ thì còn gì khác ở đó nữa để mà tìm kiếm?

Chúng ta nên phản tỉnh về những gì chúng ta đang làm ở đây. Chúng ta đang sống ở đây vì lý do gì, chúng ta đang làm việc với mục đích gì đây? Sống trong thế gian, mọi người làm việc để được điều này hoặc điều nọ, nhưng các nhà sư thì dạy về một cái gì đó sâu sắc hơn thế: Bất kể chúng ta làm việc gì, chúng ta không đòi hỏi sự đền đáp. Chúng ta làm việc không cầu mong được lợi. Người thế gian làm việc vì họ muốn được thứ này hoặc thứ kia, nhưng Đức Phật dạy làm việc chỉ là làm việc thôi, ngoài công việc ra, chúng ta không đòi hỏi thêm bất cứ điều gì. Nếu các ông làm một điều gì đó cốt chỉ để nhận lại sự đền đáp, điều này sẽ gây ra đau khổ cho các ông. Cứ tự thử đi rồi biết! Các ông muốn làm cho tâm của mình an bình vì vậy các ông

ngồi xuống và cố gắng làm cho nó an bình – chắc chắn các ông sẽ đau khô! Cứ làm thử đi. Con đường của chúng ta thì vi tế hơn. Chúng ta làm. Và rồi buông bỏ, làm và rồi buông bỏ.

Chúng ta phải thực hành mà không muốn bất cứ điều gì! Nếu chúng ta không muốn bất cứ điều gì cả thì chúng ta sẽ nhận được gì? Chúng ta sẽ không nhận được bất cứ điều gì! Bất cứ điều gì quý vị nhận được chỉ là nguyên nhân gây ra đau khô, vì vậy, chúng ta thực hành để không nhận được bất cứ điều gì cả.

7. Hỏi: Một người bạn của con đã thực hành thiền với một vị thầy dạy thiền Zen. Anh ta hỏi ngài: “Đức Phật làm gì khi ngài đang ngồi thiền dưới cội cây Bồ Đề?” Vị thầy trả lời: “Ngài đang thực hành thiền Zen!” Người bạn của con nói rằng: “Con không tin.” Vị thiền sư hỏi người bạn của con: “Con nói không tin nghĩa là thế nào?” Người bạn của con nói: “Con đã hỏi Goenka cùng một câu hỏi như vậy và ngài nói: “Khi ngồi dưới cội cây Bồ - đề, Đức Phật đang thực hành Vipassana!” Vì vậy, con thấy mọi người hề làm bất cứ điều gì thì họ điều nói Đức Phật cũng từng làm điều đó.

Đáp: Khi Đức Phật ngồi ngoài trời thì Ngài đang ngồi dưới cội Bồ-đề (Bodhi), phải vậy không? Cho dầu Ngài có ngồi dưới một loại nào khác thì người ta vẫn nói là Ngài đang ngồi dưới gốc cây Bồ-đề. Những lời giải thích đó không có gì sai cả. “Bodhi” – nghĩa của nó chính là Đức Phật, người biết. Do đó, việc nói rằng Ngài ngồi dưới cội Bồ-đề là không có vấn đề gì, nhưng chim chóc cũng đậu dưới cội Bồ-đề rất nhiều... Nhiều người cũng ngồi dưới cội cây Bồ-đề nhưng họ không hề đạt được cái trí tuệ hiểu biết thâm sâu như vậy, không hề giác ngộ được sự thật như vậy. Vâng, chúng ta có thể nói: “dưới cội Bồ-đề”. Mấy con khi cũng vui chơi dưới cội Bồ-đề. Mọi người ngồi đó dưới cội Bồ-đề nhưng điều này không có nghĩa là họ có chút gì của sự hiểu biết thâm sâu đó. Do đó, những ai có sự hiểu biết sâu sắc hơn thì hiểu rõ rằng cái ý nghĩa thật sự của việc Đức Phật ngồi dưới cây Bồ-đề là muốn nói theo pháp Chân đế

Theo Pháp Chân đế như vậy thì việc chúng ta cố gắng ngồi dưới cội cây Bồ-đề tất nhiên cũng tốt vì chúng ta rồi sẽ có thể thành một vị Phật. Nhưng chúng ta không cần phải tranh luận với những người khác về câu hỏi này.

Khi người này nói Đức Phật đã thực hành một pháp môn nào đó dưới cội cây Bồ-đề và người nọ cãi lại thì chúng ta không cần phải tham gia. Chúng ta nên nhìn nó từ quan điểm của sự thật tối hậu, có nghĩa là chứng ngộ sự thật. Cũng có ý tưởng theo thực tại quy ước về “Cây Bồ-đề” và đây chính là cái cây mà hầu hết mọi người khi nói là muốn nói đến nó (chứ không phải cây Bồ-đề theo pháp Chân đế); nhưng khi có hai loại cây Bồ-đề thì điều này có thể dẫn đến việc mọi người cuối cùng đâm ra tranh cãi với nhau hoặc có những cuộc tranh luận giữa họ có khả năng đưa đến sự bất đồng – và rồi thì chẳng có cây Bồ-đề nào cả.

Đây là đang nói về pháp chân đế (paramatthadhamma) – trong trường hợp này, chúng ta cũng nên cố gắng

để ngồi dưới cội cây Bồ-đề, việc này cũng khá tốt – vì cuối cùng chúng ta sẽ là một vị Phật. Điều này không phải là một cái gì đó để tranh cãi với nhau. Khi ai đó nói rằng Đức Phật đã thực hành một loại thiền nào đó dưới cội Bồ-đề và một người khác nói: “Không, không đúng” thì chúng ta không cần phải tham gia vào.

Chúng ta đang hướng đến paramatthadhamma, có nghĩa là trú trọn vẹn trong sự tỉnh giác. Sự thật tối hậu này có mặt trong tất cả mọi thứ. Cho dù Đức Phật đang ngồi dưới cội cây Bồ-đề hoặc đang làm việc gì khác trong một tư thế nào đó, đừng bận tâm.

Đó chỉ là những sự phân tích thông qua trí thông minh do con người tạo nên. Người này có một quan điểm như thế này, người nọ có một ý tưởng như thế kia, chúng ta không cần phải dính vào những cuộc tranh cãi như vậy.

8. Người muốn thành tựu Phật Pháp thì cần những gì?

Một người muốn thành tựu Buddha-Dhamma trước tiên phải là người có lòng tịnh tín để làm nền tảng.

Người ấy phải hiểu ý nghĩa của Buddha-Dhamma như sau:

“Buddha”: Là “Người biết”, người có sự thanh tịnh, sáng chói và an bình trong tâm của mình.

“Dhamma”: Có nghĩa là những phẩm chất của sự thanh tịnh, sáng chói và an bình, những phẩm chất này sinh khởi trong tâm thông qua việc thực hành giới, định và tuệ hay đạo đức, sự tập trung và trí tuệ.

Vì vậy người muốn thấu đạt Buddha-Dhamma là người trau dồi và tu tập giới, định và tuệ ngay bên trong tự thân mình.

9. Làm thế nào để thanh tịnh giới?

Giới hay đạo đức là sự tự chế và là kỷ luật của thân và khẩu. Ở mức độ chính thức để hành trì, nó được chia thành giới cho cư sĩ và giới cho Tăng, Ni. Tuy nhiên, nói ở mức độ hành trì nào thì giới đều có chung một đặc điểm cơ bản – đó là tác ý.

Khi chúng ta có chánh niệm hoặc có cái trí nhớ biết trong hiện tại thì chúng ta sẽ có tác ý đúng. Thực hành chánh niệm (sati) và tỉnh giác (sampajanna) sẽ giúp cho việc giữ giới được tốt đẹp.

Lẽ tự nhiên là khi chúng ta mặc quần áo bẩn và cơ thể của chúng ta dơ dáy thì tâm cũng sẽ cảm thấy không thoải mái và bức bối.

Tuy nhiên, nếu chúng ta giữ cho cơ thể của chúng ta sạch sẽ và mặc quần áo sạch sẽ, gọn gàng thì việc này sẽ làm cho tâm của chúng ta thư thái và vui vẻ. Cũng vậy, khi đạo đức không được giữ gìn, hành động và lời nói của chúng ta bị ô nhiễm, và đó cũng chính là nguyên nhân làm cho tâm không vui, đau khổ và nặng nề.

Chúng ta đi chệch ra khỏi sự thực hành chân chánh và điều này ngăn không cho chúng ta thể nhập vào cốt lõi của Pháp/ Chân lý (Dhamma) trong tâm của chúng ta.

Các hành động thiện thuộc thân và khẩu thi hành mệnh lệnh của nó. Vì vậy, chúng ta phải duy trì sự thực hành bằng cách rèn luyện tâm của chúng ta.

10. Lợi ích từ sự thực hành thiền?

Khi chúng ta hành thiền, hoa trái của sự thực hành sẽ sinh khởi trong ba giai đoạn sau:

Thứ nhất, đối với những hành giả ở mức độ “Phật tử thuần thành”, đức tin của họ sẽ ngày càng tăng trưởng đối với Phật, Pháp và Tăng (Tam bảo). Niềm tin này sẽ biến thành sự hỗ trợ thật sự bên trong của mỗi người. Ngoài ra, họ sẽ hiểu được bản chất nhân quả lại kết quả thiện và hành động bất thiện sẽ mang lại kết quả bất thiện. Đối với một người như vậy, hạnh phúc và sự an bình trong tâm sẽ ngày càng lớn mạnh thêm hơn.

Thứ hai là những người đã đạt được những thành tựu cao quý của một bậc Nhập lưu, Nhất lai hoặc Bất lai, những người có đức tin không lay chuyển đối với Phật, Pháp, Tăng. Họ an vui và luôn hướng về đạo quả Níp-bàn (Nibbana)

Thứ ba, đối với những ai là bậc A-la-hán hay bậc toàn thiện, những người này sẽ có được hạnh phúc do đã vượt thoát mọi khổ đau. Đây là những vị Phật, họ đã thoát khỏi mọi trói buộc của thế gian, đã hoàn thành công việc của mình theo đúng con đường thánh thiện.

Tất cả chúng ta đều có may mắn được sinh ra làm người và được nghe lời dạy của Đức Phật. Đây là cơ hội mà hàng triệu chúng sinh khác không có. Vì vậy đừng lơ là [trong việc thực hành] hoặc phóng dật. Hãy nhanh chóng tạo phước báu, huân tập thiện pháp và đi theo con đường thực hành từ mức khởi đầu đến mức ở giữa và rồi đến mức cao nhất. Đừng để thời gian trôi qua một cách lãng phí và không có mục đích. Hãy cố gắng đạt đến sự thật của Giáo Pháp ngay ngày hôm nay. Hãy để Sư kết thúc bài giảng bằng một câu tục ngữ của người Lào: “Những cuộc vui và niềm hoan lạc đã trôi qua, chẳng mấy chốc trời sẽ trở tối. Hãy uống cho say với nước mắt và rồi dừng lại để thấy: Chẳng bao lâu nữa sẽ quá muộn không thể kết thúc chuyến hành trình”.

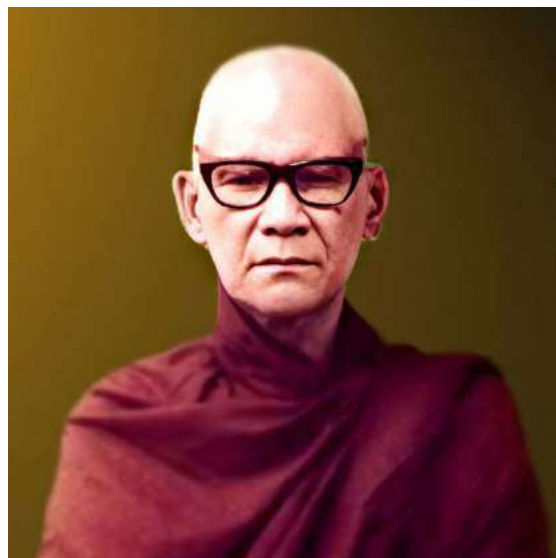


HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ MAHASI

Nguồn tham khảo:

Sách “Vấn đạo ngài Mahasi”

Sách “Pháp Hành Minh Sát Thực Tiễn”



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

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

Làm sao ta có thể biết được phương pháp này tốt hay xấu khi chính mình chưa thực hành” Nghĩ như thế tôi yên tâm thực hành dưới sự hướng dẫn của Ngài.



2. Bạch Ngài, trong khi hành thiền Minh Sát có cần phải niệm thầm, như niệm chữ phòng xẹp ...không?

Tên gọi, đầu đó là một từ chuyên môn hay trong ngôn ngữ thông thường, cũng đều là sự chế định hay tục đế. Tên gọi chẳng có chi quan trọng cả. Trong khi hành thiền, điều quan trọng nhất là ý thức chánh niệm những hiện tượng bao gồm trong đối tượng ghi nhận: phòng và xẹp của bụng. Trong thực hành chỉ cần ý thức chánh niệm sự vật, không cần niệm thầm cũng đạt được mục tiêu.

Tuy nhiên, khi không niệm thầm thì thiền sinh rất khó ghi nhận đối tượng một cách trọn vẹn, chính xác và rõ ràng, đồng thời thiền sinh cũng sẽ gặp khó khăn trong việc nói lại kinh nghiệm của mình cho thiền sư hay người hướng dẫn mình. Đó là lý do tại sao thiền sinh được dạy phải niệm thầm khi ghi nhận đề mục. Tuy vậy, thiền sinh cũng gặp phải khó khăn khi không biết phải dùng những chữ gì để niệm các hiện tượng đang xảy ra.

Đó là lý do tại sao thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường (phòng xẹp) khi thực hành.

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

Không, không phải luôn luôn như vậy. Có nhiều lúc đối tượng xuất hiện và diễn tiến quá nhanh chóng khiến bạn không đủ thì giờ để niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Lúc bấy giờ, bạn phải bỏ qua sự niệm thầm, chỉ đơn thuần ghi nhận mọi diễn biến qua các thời điểm. Nhiều khi bạn có thể ý thức chánh niệm bốn, năm hay cả mười đề mục cùng lúc và ngay tức khắc, nhưng bạn chỉ niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Điều này thật khó khăn vì bạn không đủ thì giờ để ghi nhận bằng tên nhiều đề mục như vậy. Gặp trường hợp như thế bạn cũng đừng bối rối, lo lắng.

Bạn chỉ đơn thuần ghi nhận các diễn biến xảy ra mà không niệm thầm. Nếu bạn cố gắng ghi nhận tất cả các đề mục thì chẳng bao lâu bạn sẽ mệt mỏi. Điểm chính trong việc hành thiền là ghi nhận các hiện tượng xảy ra đúng lúc. Như vậy khi có nhiều đề mục xảy ra cùng một lúc, thay vì ghi nhận và niệm thầm chuyển động phòng xẹp như thường lệ, thì bạn có thể đơn thuần ghi nhận các đối tượng đang xảy ra mà không niệm thầm.

4. Bạch Ngài, phải chăng chúng ta đừng chấp nhận điều gì nếu chính ta chưa tự mình kinh nghiệm?

Có nhiều vật chúng ta không thể thấy bằng mắt thường được mà phải nhờ kính hiển vi hay kính viễn vọng. Mặc dầu chúng ta chẳng thấy một phần nào đó, nhưng chúng ta có thể tin được lời nói của những người đã thấy chúng.

Chúng ta tin tưởng hay chấp nhận những khám phá của các phi hành gia, mặc dầu chúng ta chưa đi ra ngoài không gian.

Những quy luật tự nhiên mà giáo pháp đã nói đến thật là tế nhị. Chúng ta chưa kinh nghiệm được điều đó bởi vì chúng ta thiếu khả năng tinh thần và nỗ lực tinh tấn, hoặc bị các chướng ngại như, phiền não, nghiệp, quả, các tội trọng, chê bai thánh nhân (kilesa, kamma, vipaka, vitikamma, ariyupada). Tuy nhiên, phần lớn trường hợp các tuệ giác chưa thành đạt bởi vì thiền sinh thiếu tinh tấn và định tâm. Như vậy, nếu bạn không hành thiền một cách nghiêm túc như những người khác đã làm thì đừng kỳ vọng đạt được những gì mà người khác đã đạt được.

5. Bạch Ngài, xin Ngài diễn tả cho biết sự chứng ngộ vô ngã qua chân đế là như thế nào?

Có nhiều người nghĩ rằng thấy rõ được vô ngã khi bạn mất cái ý niệm về hình dáng do thấy được những yếu tố vi tế của vật chất. Thực ra, đó không phải là thấy vô ngã qua sự thực hành, đó là bởi vì bạn đã có kinh nghiệm rõ ràng về cái tâm hay biết và cho rằng cái tâm hay biết đó là tôi hay linh hồn. Giống như trường hợp ở cõi trời vô sắc.

Những người ở cõi trời đó không có cơ thể vật chất nhưng họ vẫn có ý nghĩ sai lầm rằng tâm của họ là tôi ta, linh hồn, tự ngã. Như vậy, chỉ đơn thuần thấy mất ý niệm về hình thể vật chất không phải là thấy vô ngã đâu. Chỉ khi nào thiền sinh quan sát vật chất và tâm, trong giây phút hiện tại và thấy rõ, chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc theo đường lối của chúng, mà chẳng có một uy quyền hay thực thể nào thúc đẩy hay điều khiển; lúc đó thiền sinh mới thấy rõ vô ngã qua chân đế.

6. Có nhất thiết phải phân tích hay nhận dạng tâm (danh), vật chất (sắc) và tính chất vô thường, v.v... của chúng theo kinh điển hay lời đồn không?

Có số người nghĩ rằng chỉ quan sát sự khởi sinh của tâm và thân (danh-sắc) ngay sátna chúng xảy ra thôi thì chưa đủ để đưa đến tri kiến minh sát. Chỉ có phân tích danh và sắc cũng như phân tích tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng mới có thể thoả mãn yêu cầu ấy.

Thực sự ra, phân tích không phải là kinh nghiệm riêng của một người, mà tri kiến sách vở hay tri kiến do nghe đồn ấy cũng giống như học thuộc lòng một điều gì đó. Vì thế, tri kiến ấy không đem lại hiệu quả.

Chỉ khi người ta quan sát danh và sắc từ sátna này nấn sátna khác, họ mới có thể có được tri kiến minh sát dựa trên kinh nghiệm cá nhân của họ. Chẳng hạn, nếu bạn cứ để mắt trông vào cổng làng, chắc chắn bạn sẽ thấy kẻ ra người vô, như vậy bạn không cần phải xem xét theo kinh điển hay lời đồn làm gì. Giả sử, bạn đem dựng đứng một tấm gương sáng bên lề đường, thì tự nhiên nó sẽ phản chiếu hình ảnh của bất kỳ người nào hay bất kỳ vật gì đi qua.

Theo cách ấy, nếu bạn quan sát bất cứ cái gì bạn kinh nghiệm qua sáu căn (của bạn), những đặc tính thực của hiện tượng tự nhiên cũng sẽ rõ ràng cho bạn vậy thôi.

7. Có thể thực hành thiền Minh Sát mà không cần hoàn tất sự thanh tịnh tâm trước qua định của bậc thiền được không?

Có người dạy rằng chỉ nên hành thiền Vipassanā với tâm đã hoàn toàn thanh tịnh qua định của bậc thiền (tức phải đắc một bậc thiền nào đó trước). Nếu không thì, họ nói, không thể hoàn thành việc Minh Sát được. Đó chẳng qua chỉ là chủ nghĩa cực đoan.

Thực sự ra, Thanh Tịnh đạo (Visuddhi-magga) nói rõ rằng chuẩn bị định (parikamma-samādhi, trong thiền Minh Sát thì gọi là sátna định) là vừa đủ để hành Minh Sát cho đến Alahán Thánh Quả (sự giác ngộ viên mãn) bởi vì nó thanh tịnh tâm khỏi các triền cái. Còn trong các bản kinh như Mahā-satipatthāna (đại Niệm Xứ) Đức Phật đề cập một cách minh bạch rằng người ta có thể đạt đến Alahán, sự giác ngộ cao tột nhất, qua chuẩn bị định bằng cách quán tứ oai nghi- đi, đứng, ngồi, nằm, và v.v...

Trong Anusati Sutta- Kinh Tuỳ Niệm, một bài kinh thuộc Tăng Chi Kinh, Đức Phật có nói, một người có thể trở thành bậc Alahán qua định được tu tập bằng cách quán những ân Đức của Phật. Cũng trong chú giải về Sampajjaññapabba, phần nói về tỉnh giác có nói rõ ràng là người ta có thể đề khởi định bằng cách quán những ân Đức của Phật hoặc Tăng, và rồi quan sát chính(tâm) định ấy đang sanh và diệt cho đến khi đắc Alahán quả.

8. Có thực rằng để trở thành một bậc thánh Tu-đà-hoàn (giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ), không cần phải thực hành thiền chỉ-Samatha, hay thiền Minh Sát, mà tất cả cái mà người ta cần làm chỉ là lĩnh hội những gì người thầy giảng dạy?

Ở đây, một sự tranh luận có thể phát sanh về đoạn kinh pāli vừa trích dẫn (từ dhammacakkapavattana sutta- kinh chuyển pháp luân), không đề cập đến việc tôn giả koṇḍañña (Kiều Trần Như) thực hành minh sát, đúng không? ngài đạt đến thánh quả tu-đà-hoàn gọi là pháp - nhãn (dhamma -cakkhu) trong khi Đức Phật giảng kinh chuyển pháp luân, hoặc ngay sau đó, có phải vậy không? vậy thì đâu nhất thiết phải giải thích việc tôn giả Kiều Trần Như đã thực hành như thế nào, có đúng không? Vâng, không nhất thiết, bởi vì chính bài kinh còn nói rằng bát thánh đạo phải được tu tập cơ mà.

Trong kinh điển Pāli và chú giải của kinh về đoạn “Dukkhe Nāṇam” có nói rằng khổ đế và tập đế (nhân sanh của khổ) là những sự thực phải được đoạn trừ bằng tu tập hay thực hành. Có nhiều nguồn tham khảo giải thích rằng sự chứng ngộ đạo trí-Magga-nāṇa chỉ có thể hoàn thành sau khi đã hoàn thành công việc Minh Sát, gọi là tuệ Minh Sát đi trước Đạo (Pubba-bhaga-Magga). Cũng có những giải thích trong kinh điển Pāli cho rằng người ta không thể phát sinh các tuệ Minh Sát và chứng ngộ Đạo Quả mà không quan sát một trong bốn đối tượng, đó là thân, thọ, tâm và pháp. Một số những trích dẫn Pāli còn nói rằng chỉ khi

người ta tu tập pháp hành chánh niệm (trên Tứ Niệm Xứ), thì niệm, một trong những chi phần của Thánh đạo, mới phát sinh.

Theo những điểm vừa nêu, rõ ràng không thể phát triển Bát Thánh Đạo mà không phát triển Minh Sát Đạo. Vì thế, chúng ta đi đến kết luận, Tôn giả Kiền Trần Như và các vị sư bạn đồng tu đã hoàn tất Tu-đà-hoàn Đạo (Sotāpanna Magga) của họ bằng cách thực hành Vipassanā ngay tại chỗ ngồi trong lúc nghe giảng Pháp như đã giải thích. Nếu như người ta có thể trở thành một bậc Tu-đà-hoàn chỉ do nghe và lĩnh hội Pháp, thời Tôn giả Vappa, và các vị sư khác có lẽ đã không gặp rắc rối để phải thực hành thêm hai hay ba ngày nữa. Bản thân Đức Phật có lẽ cũng không cần phải khích lệ họ thực hành như vậy. Thay vào đó, Ngài sẽ thuyết pháp liên tục cho đến khi họ hoàn tất sự giác ngộ Tu-đà-hoàn cho xong việc. Lý do tại sao Đức Phật lại khuyến khích các vị thực hành mà không thuyết pháp thêm một lần nữa, cũng cần phải xét đến. Như vậy, rõ ràng là Đức Phật đã chỉ dẫn những người thuộc hạng Neyya (những người cần thực hành lâu hơn) giúp họ thực hành để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn. Do đó, sẽ là không thực tiễn, và có tính cách phá hoại hoặc làm băng hoại Giáo pháp-Sāsana nếu ai dạy rằng để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn, người ta không cần phải thực hành Samātha (thiền chỉ) hoặc Vipassanā (thiền quán), và tất cả cái người ta cần làm chỉ là lĩnh hội những gì người thầy giảng dạy. Nếu bạn tin nơi quan điểm đó, con đường đi đến Niết bàn của bạn sẽ bị đóng lại.

9. Quan sát sự ‘phồng, xẹp’, co và duỗi (chân tay), v.v... phải chăng chỉ là tri kiến theo chế định, chứ không phải sự thực cùng tột?

Những nhận xét đại loại như thế này thường do những người chưa bao giờ thực hành một cách triệt để đưa ra: nếu người ta ghi nhận ‘co và duỗi’, nó sẽ đưa đến cái nhìn hão huyền về hình thù hay tướng của cánh tay; còn ghi nhận “phải bước, trái bước” sẽ làm phát sinh tri kiến theo khái niệm về tướng rắn chắc của chân đang di chuyển trong một tư cách vụng về; quan sát sự phồng và xẹp sẽ khơi dậy sự tưởng tượng về hình tướng của bụng. Những nhận xét của họ có thể hơi đúng đối với những người mới thực hành. Tuy nhiên, sẽ là không đúng khi nói rằng lúc nào cũng chỉ có tri kiến theo khái niệm xảy ra. Lúc mới bắt đầu thực hành, có lúc tri kiến theo khái niệm xảy ra, và có lúc (trí) hay biết về sự thực cùng tột giống như (biết) sự chuyển động hay rung động cũng nảy sinh.

Lại nữa một số vị thầy hướng dẫn quan sát chỉ sự chuyển động mà thôi. Tuy nhiên, đối với người mới bắt đầu hành thiền, quan sát sự chuyển động duy nhất là điều không thể. Lúc ban đầu, người hành thiền không thể nào tránh được sự hiểu biết theo khái niệm.

Người ta có thể phát triển cái biết (trí tuệ) bằng cách dùng sự hiểu biết theo khái niệm, và ngôn ngữ hàng ngày. Chính Đức Phật cũng dùng ngôn ngữ hàng ngày để dạy Đạo: “khi đi, biết đi”; “co, biết co”, “duỗi, biết duỗi” và v.v... Đức Phật không dùng ngôn ngữ cùng tột hay chân đế để giảng dạy như “Hãy biết trạng thái căng cứng”, ‘Hãy biết sự chuyển động’ và v.v... Mặc dù người hành thiền dùng ngôn ngữ hàng ngày như co, duỗi, v.v... họ chắc chắn sẽ biết được những đặc tính thực, chẳng hạn như sự căng cứng, chuyển động, v.v... ngoài hình tướng hay hình thù rắn chắc, khi định và niệm của họ trở nên thành thực.

10. Liệu có thể biết được các hiện tượng (các pháp) quá khứ và vị lai, đúng như chúng là không?

Trong Anu-pada Sutta, Upari-panṇāsa (Kinh Bất oạn, TB.III), bài kinh đặc biệt đề cập rằng trong trường hợp thực hành Minh Sát của các vị đệ tử (ở đây nói về ngài Xá-lợi-phất), Chỉ có các hiện tượng bên trong là quan trọng đối với việc thực hành, và những gì còn lại có thể được kinh nghiệm bằng cách phán đoán hay suy luận. Vì thế điều quan trọng là phải hay biết các hiện tượng bên trong từ kinh nghiệm của chính mình. Trong số đó, các hiện tượng tương lai không thể kinh nghiệm như chúng thực sự là, bởi vì chúng vẫn chưa đi vào hiện hữu. Đối với các hiện tượng quá khứ, chẳng hạn những hiện tượng trong các kiếp quá khứ không cách nào có thể kinh nghiệm chúng như thực được, mà chỉ nhờ suy luận hay phán đoán. Ngay cả trong kiếp sống này cũng vậy, không dễ gì kinh nghiệm các đối tượng đã gặp những năm, tháng, tuần hay ngày, trước.

Thực sự ra, ngay cả các hiện tượng của giờ trước cũng đã khó mà kinh nghiệm trong nghĩa tối hậu, bởi vì ngay khi người b.nh thường thấy hay nghe một đối tượng thì họ liền xem đó như một con người, ngã hay tha, nam hay nữ. Vì thế, theo Bhaddeka-ratta Sutta (Kinh Bhaddeka-ratta) thì chúng ta phải khởi sự việc thực hành Minh Sát của chúng ta bằng cách quan sát các hiện tượng hiện tại ngay sátna chúng xảy ra. Và điều này cũng hợp với Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta) vốn dạy ‘khi đi, biết đang đi’, v.v... bạn phải khởi sự hành Minh Sát với các nổi tượng hiện tại như đi, đứng, ngồi, nằm, và v.v... Sở dĩ có sự phức tạp ở đây là vậy. Kinh Vô Ngã Tướng (Anattā-lakkhaṇa Sutta) này bắt đầu với các hiện tượng quá khứ, do đó, người ta có thể lầm lẫn cho rằng hành giả nên bắt đầu Minh Sát với các hiện tượng quá khứ.



HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ PA-AUK SAYADAW



Nguồn tham khảo:

Sách “Biết và thấy”

Sách “Đường độc nhất để chứng ngộ Niết-bàn”

Sách “Cỗ xe đại giác”

Sách “Dây trói buộc”

1. Tại sao phải Thiền?

Trước hết chúng ta nên tự hỏi “Tại sao đức Phật lại dạy Thiền?” hay “Mục đích của thiền là gì?”

Mục đích của Thiền Phật giáo là nhằm đạt đến Niết-bàn. Niết-bàn là sự diệt của danh (nāma), và sắc (rūpa). Do đó, muốn đạt đến Níp-bàn chúng ta phải tận diệt cả những tâm hành thiện, bắt nguồn từ vô tham, vô sân và vô si lẫn những tâm hành bất thiện, bén rễ trong tham, sân và si, vì tất cả những thứ đó đều dẫn đến sanh, già, bệnh, chết mới. Nếu chúng ta hủy diệt chúng hoàn toàn bằng Thánh đạo (ariyamagga), chúng ta sẽ chứng đắc Niết-bàn. Nói cách khác, Niết-bàn là sự tự do và giải thoát khỏi nỗi khổ của vòng luân hồi (saṃsāra), và là sự diệt của tái sanh, của già, đau, bệnh và chết.

Mọi người chúng ta đều phải chịu cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử này, và vì vậy để tự giải thoát mình ra khỏi những hình thức của khổ đau chúng ta cần phải hành thiền.

Tự chung lại, vì chúng ta ước nguyện muốn thoát khỏi mọi khổ đau, nên chúng ta phải học cách hành thiền như thế nào để đạt đến Niết-bàn vậy.

2. Có một số người nói rằng trong lúc đang hành niệm hơi thở, “hồn” của họ xuất ra khỏi thân. Như vậy có đúng không, hay họ hành sai?

Thường thường, tâm an định có thể tạo ra một nimitta. Khi định càng sâu và mạnh mẽ, lúc đó, do các tướng sai biệt, mà các nimitta khác nhau sẽ xuất hiện. Chẳng hạn, nếu hành giả muốn nimitta là dài, nó sẽ dài, muốn nó ngắn, nó sẽ ngắn; muốn nó tròn, nó sẽ tròn, muốn nó màu đỏ, nó sẽ màu đỏ. Vì thế các tướng khác nhau có thể phát sinh trong lúc đang hành niệm hơi thở. Hành giả có thể tưởng như mình đang ở ngoài thân.

Đó chỉ là một sáng tạo của tâm, chứ không phải do một linh hồn. Không có vấn đề gì cả. Cứ việc bỏ qua nó và trở lại với niệm hơi thở của hành giả.

Chỉ khi nào hành giả phân biệt được danh-sắc chân đế (paramatha nāma-rūpa) bên trong và bên ngoài, lúc

đó hành giả mới có thể giải quyết được vấn đề linh hồn, nghĩa là hành giả sẽ không tìm đâu ra một linh hồn. Vì vậy, hành giả cần phải phá bỏ các nguyên khối tướng về danh sắc, và thấu hiểu danh sắc chân đế.

“Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upatṭhāti” (Khi chúng ta phá bỏ được nguyên khối tướng, thì vô ngã tướng (anatta saññā) sẽ khởi lên). Chính do nguyên khối tướng mà phát sinh cái tướng về một linh hồn này. Muốn phá bỏ nguyên khối tướng về sắc, trước tiên chúng ta phải phân biệt các nhóm sắc – rūpa kalāpas (kalāpas: là những phần tử nhỏ, hay nhóm, bọn hoặc tổng hợp sắc). Kế đó hành giả phải phân biệt các loại sắc chân đế khác nhau, có ít nhất tám sắc trong mỗi rūpa-kalāpa (nhóm sắc).

Không làm điều này thì tướng về linh hồn sẽ không biến mất. Tương tự, không phá bỏ nguyên khối tướng về danh, thì tướng về linh hồn sẽ không biến mất. Chẳng hạn, khi tâm hành giả phóng đi, hành giả có thể nghĩ rằng cái tâm lang thang ấy là linh hồn của mình. Làm thế nào để hành giả phá bỏ được cái nguyên khối tướng về danh này? Chẳng hạn, lấy một tiến trình ý môn thuộc cận định có đối tượng là tợ tướng làm ví dụ.

Trong tiến trình nhận thức như vậy có một ý môn hướng tâm và bảy tốc hành tâm (javana). Trong sát-na ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành và trong mỗi sát-na tốc hành có ba mươi bốn tâm hành. Trong một tiến trình nhận thức như vậy có bốn loại nguyên khối tướng cần phải được phá bỏ bằng Minh sát trí.

1. Nguyên khối tướng về tính tương tục (santati ghaṇa): muốn phá bỏ khối tướng này hành giả cần phải phân biệt (để thấy) bằng cách nào từng tâm khác nhau cùng với các tâm sở của nó khởi lên trong mỗi sát-na tâm suốt tiến trình nhận thức.
2. Nguyên khối tướng về tập hợp (samūha ghaṇa): muốn phá bỏ khối tướng này, hành giả cần phải phân biệt để thấy ra mỗi tâm và mỗi trong các tâm sở của nó trong từng sát-na tâm suốt tiến trình nhận thức.
3. Nguyên khối tướng về phận sự (kicca ghaṇa): muốn phá bỏ khối tướng này, hành giả cần phải phân biệt đặc tính, phận sự, sự thể hiện và nhân gần của mỗi tâm và mỗi tâm sở trong các tâm sở của nó.
4. Nguyên khối tướng về đối tượng (rammaṇa ghaṇa): muốn phá bỏ khối tướng này, hành giả cần phải phân biệt tiến trình nhận thức thuộc minh sát tuệ (trí) đã phân biệt tiến trình nhận thức mà hành giả vừa khảo sát (tiến trình ý môn thuộc cận định).

Điều này có nghĩa rằng tiến trình nhận thức trước, tự nó cũng cần phải được biết bằng tiến trình nhận thức sau. Nếu hành giả phá bỏ được bốn loại nguyên khối tướng về danh theo cách này, hành giả sẽ chỉ thấy sự sanh và diệt nhanh lẹ của tâm và các tâm sở của nó.

Với tướng vô thường ấy, hành giả không thể nào còn nghĩ tâm của mình là linh hồn nữa, vì khi có tướng vô thường thì tướng vô ngã cũng có mặt. Như Đức Phật đã dạy trong Kinh Meghiya. Aniccasaññino meghiya anattasaññā saṇṭhāti (Này Meghiya, đối với ai có minh sát trí về vô thường mạnh, thời minh sát trí về vô ngã cũng sẽ hiển lộ cho người ấy).

3. Bảy giai đoạn thanh tịnh và mười sáu tuệ Minh sát là gì?

Bảy giai đoạn thanh tịnh là:

1. Giới thanh tịnh (Sīla visuddhi)
2. Tâm thanh tịnh (Citta visuddhi)
3. Kiến thanh tịnh (Ditṭhi visuddhi)
4. Đoạn nghi thanh tịnh (Kaṅkhāvitarana visuddhi)
5. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (Maggāmaggaḍḍā ṇadassana visuddhi)
6. Đạo hành tri kiến thanh tịnh (Paṭipadāḍḍā ṇadassana visuddhi)
7. Tri kiến thanh tịnh (ḍāṇadassana visuddhi)

Và 16 tuệ Minh sát là (Tuệ = Trí):

1. Danh sắc Phân tích trí (Tuệ) nāmarūpa - pariccheda ñaṇa)
2. Tuệ Nắm bắt (phân biệt) Nhân duyên (paccaya pariggaha ñaṇa)
3. Tuệ Thâm sát Tam tướng (sammāsana ñaṇa)
4. Sanh Diệt Tuệ (udayabbaya ñaṇa)
5. Hoại Diệt Tuệ (bhaṅga ñaṇa)
6. Kinh Úy Tuệ (bhaya ñaṇa)
7. Quá Hoạn Tuệ (dīnavānupassanā ñaṇa)
8. Yếm Ly Tuệ (Nibbidānupassanā ñaṇa)
9. Dục Thoát Tuệ (Muḍcitukamyatā ñaṇa)
10. Giản Trạch Tuệ (Paṭisaṅkhā ñaṇa)
11. Xã Hành Tuệ (Saṅkhārupekkhā ñaṇa)
12. Thuận Thứ Tuệ (Anuloma ñaṇa)
13. Chuyển Tộc Tuệ (Gotrabhū ñaṇa)
14. Đạo Tuệ (Monga ñaṇa)
15. Quả Tuệ (Phala ñaṇa)
16. Phản Khán (Duyệt) Tuệ (Paccavekkhana ñaṇa)

Bây giờ, hành giả đã biết tên gọi các tuệ minh sát là vậy, thử hỏi hành giả có kinh nghiệm của các tuệ ấy không? Không (phải không?). Đó là lý do tại sao chỉ có kiến thức suông chưa đủ; hành giả cũng còn phải thực hành với nỗ lực lớn để chứng ngộ chúng nữa.

4. Năm triền cái gây chướng ngại cho việc hành thiền?

Bây giờ chúng tôi sẽ nói ngắn gọn về năm triền cái (nīvaraṇa)

1. Tham Dục (Kāmacchanda)
2. Sân Hận (Byāpāda)

3. Hôn trầm - thụy miên (Thina middha)
4. Trạo cử - Hồi quá (Uddhacca kukkuccha)
5. Hoài nghi (Vicikicchā)

Triền cái thứ nhất - Tham dục (Kāmacchanda), là dính mắc vào tài sản hay vào con người. Đó chính là lòng mong ước đối với các đối tượng giác quan hay trần cảnh. Chẳng hạn như hành giả có thể bị dính mắc vào cốc liêu (Kuti) của mình. Trong khi đang hành thiền hành giả có thể nghĩ “Ồ, giá mà cốc của ta đẹp dễ thì hay biết mấy”. Hoặc bạn có thể nghĩ, “Ồ, nếu mà cả căn phòng này mà thuộc về ta thì thật là tuyệt!” Nếu hành giả bị tràn ngập bởi tham dục như vậy, hành giả sẽ không thể nào tập trung tốt vào đề mục thiền của mình được. Hành giả phải vận dụng chánh niệm mạnh mẽ và thực hiện một nỗ lực để chặn đứng sự khởi lên của những tham dục này.

Triền cái thứ hai - Sân hận (Byāpāda). Đó là oán ghét hay bất mãn với người hoặc vật nào đó. Chẳng hạn, trong lúc ngồi thiền, nếu một thiền sinh ngồi kế bên gây ra tiếng động, hành giả có thể khởi tâm bực bội và nghĩ “Ôi, sao mà y làm ồn quá mức như vậy!” Nếu tâm hành giả bị sân hận hay bất mãn áp đảo, hành giả cũng sẽ không thể nào tập trung trên đề mục thiền của mình cho tốt được.

Triền cái thứ ba - Hôn trầm - thụy miên (Thina middha). Nếu tâm yếu đuối, hay không thích thú trong đề mục thiền, hôn trầm thụy miên có thể xảy ra. Tuy nhiên, có lúc buồn ngủ cũng có thể là do mệt mỏi, bệnh hoạn, hoặc thiếu nghỉ ngơi.

Triền cái thứ tư - Trạo cử - Hồi quá (Uddhacca kukkuccha). Nếu tâm hành giả bất an hay trạo cử nó sẽ giống như 1 đồng tro bị hòn đá ném vào bay tứ tán và vung vãi khắp nơi. Tâm cũng phân tán như vậy. Trong khi hành thiền, hành giả không nên buông thả tâm, để cho nó rơi khỏi đề mục thiền của mình.

Nếu làm vậy, trạo cử sẽ xảy ra. Hồi quá là ân hận hay hối tiếc về những việc xấu đã làm, và những việc tốt lại bỏ qua trong quá khứ. Ở đây cũng vậy, hành giả phải vận dụng chánh niệm và nỗ lực lớn để chặn đứng sự khởi lên của trạo cử hồi quá.

Triền cái thứ năm - Hoài nghi (Vicikicchā). Đó là sự hoài nghi về Đức Phật - Giáo Pháp – Chư Tăng; Tam học: Giới Định Tuệ; năm uẩn quá khứ; năm uẩn tương lai, năm uẩn quá khứ và tương lai; pháp Duyên khởi gồm - năm uẩn hiện tại.

Nếu hành giả có sự hoài nghi về pháp hành thiền định, có thể hành giả sẽ không thiền được. Chẳng hạn, hành giả có thể nghĩ: “Có thể đắc thiền bằng niệm hơi thở được không?”, “Liệu thiền (Jhāna) có thể đạt đến nhờ định tâm trên tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) hay không?”

5. Thiền minh sát (ba loại đạt tri: sáu nội xứ/ sáu ngoại xứ)

Do vậy, trong ‘Kinh Liều Tri Nội Xứ’ (Ajjhattik·Āyatana·Pari·Jānana·Suttam), cũng theo cách như vậy, Đức Phật giải thích rằng sáu loại nội xứ cần phải được rõ biết với ba loại đạt tri:

[1] Mắt (cakkhum), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri(an·abhiijānam), không liễu tri(a·parijānam), không ly tham (a·virājayam), không từ bỏ (a·ppajaham), nên không thể đoạn tận khổ đau (abhabbo dukkha·kkhayāya).

[2] Tai (sotam), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

[3] Mũi (ghāṇam), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

[4] Lưỡi (jivham), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

[5] Thân (kāyam), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

[6] Ý (manam), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

Sau đó, trong ‘Kinh Liễu Tri Ngoại Xứ’ (Bāhir-Āyatana-Pari-Jānana Sutta), Đức Phật giảng rằng sáu loại ngoại xứ cần phải được rõ biết với ba loại đạt tri:

[1] Sắc (rūpe), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri (an-abhijānam), không liễu tri (a-parijānam), không ly tham (a-virājayam), không từ bỏ (a-ppajaham), nên không thể đoạn tận khổ đau (abhabbo dukkha-kkhaṇḍa).

[2] Thanh (sadde), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

[3] Mùi (gandhe), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

[4] Vị (rase), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

[5] Xúc (phoṭṭhabbe), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

[6] Pháp (dhamme), này các Tỳ-khuru, do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ, nên không thể đoạn tận khổ đau.

6. Thế nào là ba-la-mật (pāramīs)?

Ba-la-mật là những phẩm chất cao quý như bố thí, trì giới, v.v... đi kèm với lòng bi mẫn và trí hiểu biết về những phương tiện thiện xảo, và nhất là không bị ô nhiễm bởi tham ái, kiêu mạn và tà kiến.

7. Chúng con cần phải làm gì để có thể tập trung liên tục được trên hơi thở quanh lỗ mũi trong một thời gian dài?

Quý vị phải hành thiền liên tục trong cả bốn oai nghi (đi, đứng, nằm và ngồi) nhờ vậy mới phát triển được chánh niệm liên tục và định.

8. Chúng con cần phải làm gì để có thể tập trung liên tục được trên hơi thở quanh lỗ mũi trong một thời gian dài?

Nếu những cuốn sách Pháp (Dhamma) ấy là những cuốn sách Pháp thực (tức là đúng chánh pháp) và nếu quý vị in chúng với ước nguyện để đạt đến Niết-bàn (Nibbana), thời đó là bồ thí Ba-la-mật (Parami), và sẽ là một điều kiện hỗ trợ cho quý vị để chứng ngộ Niết-bàn (Nibbana).

Nhưng nếu quý vị in sách với ước nguyện thành đạt vật chất thế gian, chẳng hạn, thành công trong công việc làm ăn buôn bán của mình và tái sinh thiên giới, thời đó chỉ là phước báu chứ không phải Ba-la-mật (Parami). Tóm lại, để tích lũy Ba-la-mật (Parami), quý vị phải thực hiện những thiện nghiệp với ước nguyện chứng ngộ Niết-bàn (Nibbana) hay giải thoát khỏi tử sinh luân hồi.

9. Thói quen tốt là thiện nghiệp, và thói quen xấu là bất thiện nghiệp. Như vậy, cạp, beo, sư tử, những con vật luôn luôn bắt và ăn thịt những con thú nhỏ yếu, hẳn phải tạo bất thiện nghiệp liên tục, và sẽ luôn luôn gặt những quả xấu, có rất ít cơ hội để tái sinh trong những sanh thú an vui, có phải không?

Đúng vậy. Đó là lý do vì sao trong Kinh Hiền Ngu (Bālapauṭṭa Sutta) Đức Phật nói rằng ở những cõi ác đó không có sự thực hành Pháp, không có sự thực hành những điều chân chánh, không có làm những điều thiện, không thực hiện những nghiệp công đức. Ở đó ăn thịt lẫn nhau và việc giết hại những kẻ yếu là thịnh hành.

Chú giải Pháp Cú (Dhammapada) nói rằng địa ngục là ngôi nhà thực sự của kẻ ngu. Sau khi thọ khổ ở đại địa ngục trong một thời gian dài, người ngu sẽ phải tái sinh vào một địa ngục nhỏ hơn. Sau khi thọ khổ ở đó trong một thời gian dài, họ sẽ phải tái sinh vào một địa ngục nhỏ hơn khác.

Sau khi thọ khổ một thời gian dài ở các địa ngục khác nhau như vậy, họ sẽ tái sinh vào ngạ quỷ giới. Ở đó họ cũng thọ khổ trong một thời gian dài, và rồi họ có thể tái sinh làm thú vật. Trong thế giới loài vật, ăn thịt lẫn nhau và việc giết hại kẻ yếu là thịnh hành, vì thế họ lại tạo thêm nhiều nghiệp bất thiện nữa. Sau khi chết họ lại tái sinh vào địa ngục. Sau khi trải qua cái vòng luân quần ấy nhiều lần, họ có thể tái sinh làm người. Nhưng do thói quen xấu của họ, họ lại thực hiện nhiều bất thiện nghiệp như trước và rồi phải tái sinh vào địa ngục sau khi chết. Vì vậy chúng ta gọi một người ngu là một cư dân thường trực của địa ngục. Chỉ sau một thời gian dài ở trong địa ngục họ mới có được một kỳ nghỉ ngắn trong thế giới loài người. Và sau kỳ nghỉ ngắn đó, họ sẽ đi trở lại vào địa ngục. Vì thế mà Đức Phật nói rằng sanh làm người là một điều khó. Mặc dù vậy vẫn có rất nhiều người không thực sự hiểu được giá trị của việc sanh làm người. Họ sống một cách cầu thả, dễ dãi, hưởng thụ các loại dục lạc khác nhau theo ý thích của họ.

Họ ăn ở với nhân tình của họ (khi chưa chính thức kết hôn), dụ dỗ vợ hay chồng người khác, phá thai để có một tiêu chuẩn sống cao hơn, kêu người ta giết không biết bao nhiêu là gà, heo cho đám cưới của họ,

kiếm tiền một cách bất chánh, và làm nhiều việc bất lương khác. Chỉ khi họ phải tái sanh vào bốn ác đạo họ mới hối tiếc rằng mình đã không biết tận dụng thích đáng kiếp người, nhưng lúc đó thì đã quá trễ.

10. Tại sao một số người đã chết trong vài giờ cho đến khi thân xác của họ cứng ngắc rồi lại sống dậy được?

Theo lời dạy của Đức Phật, cái chết chỉ thực sự xảy ra nơi một người khi mạng căn, hơi nóng (do nghiệp tạo — kamma- produced temperature) và thức chấm dứt không còn khởi lên nữa. Bao lâu ba yếu tố này còn có mặt người ấy vẫn sống, dù cho thân thể có lạnh cứng chẳng nữa. Nếu một người đã thực sự chết họ không thể nào sống trở lại được.

11. Một người mới hành thiền không có một thiền chứng nào nên hành thiền tâm từ như thế nào?

Hành giả phải tưởng tượng ra khuôn mặt tươi cười của người hành giả kính trọng và cùng phái tính với hành giả. Kế đó hành giả mở rộng tâm từ đến người ấy theo bốn cách như sau: ‘Cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi thù nghịch; cầu mong con người ấy thoát khỏi khổ tâm; cầu mong con người ấy thoát khỏi khổ thân; cầu mong con người ấy được an vui.’ Sau khi đã mở rộng theo cách này bốn hay năm lần, hành giả nên chọn một cách mà mình thích nhất và mở rộng tâm từ của mình đến người ấy theo cách đó một cách liên tục, với tâm đặt trên khuôn mặt tươi cười của người ấy.

Hành giả phải thực hành trong vài tuần, vài tháng hay thậm chí phải vài năm cho đến khi đắc thiền. Sau đó hành giả nên thực hành như những gì tôi đã nói trong bài pháp trước. Tuy nhiên, sẽ không dễ để hành giả thành công trong việc đắc thiền tâm từ này, bởi vì hình ảnh của người hành giả chọn thường thường không ổn định, và thỉnh thoảng sẽ biến mất.



HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH THIỀN TỨ NIỆM XỨ - THIỀN SƯ ASHIN TEJANIYA SAYADAW.



Nguồn tham khảo:

Sách “Tài liệu “Thiền và cuộc sống”

1. Hướng dẫn thực hành thiền Tứ niệm xứ.

Chúng ta hãy nói một chút về việc hành thiền (thiền tứ niệm xứ). Quý vị cần phải biết một số điểm quan trọng trước khi bắt đầu thực hành. Hành thiền có nghĩa là gì? Quý vị thực hành như thế nào? Trạng thái tâm quan sát ra sao, thái độ thế nào? Mục đích hành thiền của quý vị là gì? Quý vị cần có một ý niệm và mục đích rõ ràng trước khi bắt đầu thực hành.

Quý vị không thể bắt đầu thực hành mà không có một số hiểu biết hay kiến thức về việc mình đang làm. Khi quý vị làm một việc gì đó, quý vị cần phải hiểu một chút về những nguyên tắc đối với việc mình đang làm. Chỉ như vậy quý vị mới gặt hái được lợi ích từ việc làm đó.

Có lần Yaw Sayadaw thuyết pháp tại đây, Ngài có nói một câu mà tôi thấy rất sâu sắc: “Chúng ta hành thiền vì chúng ta có phiền não. Nếu không còn phiền não nữa, chúng ta sẽ chẳng có lý do nào để hành thiền cả.” Nếu không còn phiền não, liệu có cần phải hành thiền không? Chỉ do có phiền não mà chúng ta phải thực hành. Chúng ta nên sử dụng loại năng lượng nào? Chúng ta sử dụng năng lượng tâm thiện (kusala).

Nếu chúng ta hành thiền mà có phiền não trong đó, thì phiền não sẽ tăng trưởng vậy phải thực hành như thế nào? Chánh niệm cần phải cân bằng, Định cần phải cân bằng. Hiện giờ quý vị đang chỉ dùng rất nhiều sự cố gắng. Khi chúng ta nói “tập trung quan sát”, đó là thực hành với tà tinh tấn (miccha viriya). Vì thế, nếu quý vị không hiểu tất cả điều này, làm sao quý vị có thể thực hành tốt được?

Đối với tôi, về cơ bản, hành thiền là “tu tâm”. Hành thiền là thay đổi các tâm bất thiện thành các tâm thiện; cải thiện chất lượng của tâm, vun bồi sự thật và thiện pháp; chất lọc ra những phẩm chất tốt lành này của tâm và phát triển chúng chính là hành thiền. Đó là lý do tại sao hành thiền được gọi là “công việc liên quan tới tâm”. Không phải là công việc liên quan tới thân, hay là công việc liên quan đến đối tượng. Đối tượng không hành thiền. Chính tâm mới thực hiện việc hành thiền.

Tôi muốn nói thêm một số điều về “đối tượng”. Mọi người thường nói, “hãy quan sát đối tượng này hay

đối tượng kia.” Vậy, “đối tượng” có nghĩa là gì? Đối tượng là cái mà tâm có thể nhận biết, quan sát, hay kinh nghiệm trực tiếp. Bản chất của đối tượng là được nhận biết, cảm nhận, hoặc kinh nghiệm bởi tâm. Một người bình thường có mấy giác quan? Có sáu giác quan, không phải chỉ có một! Tâm cảm nhận các đối tượng. Chính vì vậy, để có thể thực hành tốt, chúng ta cần phải biết rõ về tâm.

Quý vị có biết rằng mình có tâm không? Làm sao quý vị biết được rằng mình có tâm? Quý vị có thể nhận thấy hoạt động của tâm thông qua những suy nghĩ, kinh nghiệm, cảm thọ, mong muốn hay việc đang chú tâm, v.v... Ví dụ, bây giờ hãy chấp đôi tay lại.

Quý vị có biết rằng hai bàn tay đang chạm vào nhau hay không? Làm sao quý vị biết được điều đó? Tâm đang làm gì để quý vị có thể biết điều ấy? Quý vị biết là do quý vị đang có sự ghi nhận. Quý vị biết là do quý vị đang chú ý đến điều đó. Quý vị có biết là quý vị đang chú ý không? Liệu quý vị có biết là mình đang hay biết không? Nếu hai bàn tay quý vị chạm vào nhau, nhưng tâm quý vị đang nghĩ đến một việc khác, liệu quý vị có biết là chúng đang xúc chạm hay không?

Dĩ nhiên là không. Chính vì vậy, không phải vì chúng xúc chạm mà quý vị hay biết, mà chính nhờ có sự ghi nhận mà quý vị biết chúng đang xúc chạm.

Quý vị có biết là mình đang hay biết không? Quý vị có thể chuyển hướng sự chú ý từ lòng bàn tay xuống đôi chân được không? Quý vị có thể làm được, đúng không? Việc chuyển hướng sự chú ý này là do tâm. Chính tâm làm việc chú ý ghi nhận. Nếu biết được rằng mình đang chú ý, tức là quý vị đã biết được tâm. Quý vị có thể nhận ra tâm qua bản chất của việc hay biết, suy nghĩ, lập kế hoạch, tác ý, v.v... Nhận ra tâm không phải là một việc quá khó khăn. Mọi người đều ít nhiều biết được điều này. Nhưng nhận ra tâm dưới góc độ là một đối tượng quan sát thì không dễ như vậy bởi chúng ta thiếu sự thực hành.

Trong việc hành thiền có hai phần: một phần liên quan tới đối tượng và một phần liên quan tới tâm. Phần đối tượng không quan trọng, mà phần tâm mới đóng vai trò quan trọng. Đối tượng sinh khởi theo bản chất của chúng. Quý vị biết được chúng khi có chánh niệm. Quý vị không phải phát triển việc quan sát đối tượng. Quý vị chỉ cần phát triển các yếu tố liên quan tới tâm như chánh niệm, sự ổn định, sự an tịnh (samadhi) và trí tuệ (panna). Cần phải có một cái tâm hiểu biết và chín chắn trong việc quan sát. Khi các điều kiện (nhân duyên) chín muồi, tuệ giác sẽ sinh khởi.

Đặc tính của tâm là hay biết, trong khi đó, đối tượng là những gì được nhận biết. Điểm khác biệt giữa đau và không đau là gì? Đau là một đối tượng, và không đau cũng là một đối tượng. Nếu bị đau quý vị có la không? Nếu hết đau rồi, quý vị có vui không?

Một thiền sinh nhận thấy rằng đối tượng là đối tượng thì sẽ không còn sân với cái đau nữa. Chỉ khi nào có sự hiểu biết này, thì mới không còn thích và không thích. Chừng nào còn vắng mặt sự hiểu biết, là do tâm si đang có mặt, lúc đó chắc chắn sẽ có tham hay sân. Quý vị có hiểu vấn đề này không? Quý vị cần có sự hiểu biết này về đối tượng. Khi thực hành, hiểu biết này sẽ càng trở nên rõ rệt hơn. Quý vị sẽ nhận ra, “ồ, đây là đối tượng, đây là tâm hay biết”. Bản chất của chúng thì khác nhau. Khi thực hành, quý vị sẽ thấy rõ điều

này. Việc giải thích ở đây sẽ làm cho quý vị dễ nhận thấy điều đó hơn. Chẳng hạn, khi đang đơn thuần quan sát, hay biết và chánh niệm. Cái gì là đối tượng, cái gì là tâm. Liệu quý vị có nên tìm hiểu điều này không? Cũng giống như là áp dụng cái quý vị đã học từ trước vào kinh nghiệm hiện tại. Liệu phẩm chất tâm suy xét này có xuất hiện nơi một người chỉ đơn giản chú tâm vào một đối tượng hay không? Quý vị có cho rằng sự hiểu biết này sẽ sinh khởi khi người thiền sinh chỉ đơn thuần hài lòng với một trạng thái tâm bình an? Khi đó trí tuệ sẽ không sinh khởi.

Chính vì thế, hiểu biết là rất quan trọng. Khi quý vị thực hành, cần phải có ba yếu tố: chánh niệm (sati), tinh tấn (viriya) và trạch pháp (dhamma-vicaya). Có phải định (samadhi) làm công việc thực hành không? Không. Định không phải là nguyên nhân, mà chỉ là kết quả. Định (samadhi), hỷ (piti), lạc (pasadhi) và xả (upekkha), bốn nhân tố này là kết quả. Ba yếu tố đóng vai trò nguyên nhân là chánh niệm (sati), tinh tấn (viriya) và trạch pháp (dhamma- vicaya). Quý vị cần phải thực hành cùng với ba yếu tố này.

Trong ba yếu tố này, nếu bỏ sót yếu tố cuối cùng (trạch pháp), tức là không có sự tìm hiểu, khám phá, thiền sinh sẽ cố gắng tinh tấn (viriya) – và nếu tinh tấn đó là tà tinh tấn (miccha viriya), sẽ chẳng còn gì nữa cả.

Vì lẽ đó, thực hành với trạch pháp là rất quan trọng. Quý vị sử dụng cái quý vị đã học để nghiên cứu, tìm hiểu trong quá trình thực hành của mình. Quý vị sử dụng cái quý vị đã được học, được biết vào trong sự thực hành. Đó là cách phát triển trí tuệ. Vì vậy cần phải có trí tuệ trong việc hay biết quan sát hiện tượng. Cần phải có chánh kiến (samma ditthi). Cần phải có sự tìm hiểu khám phá và tư duy chân chánh. Chỉ khi đó, tuệ tu (bhavanamaya panna) mới sinh khởi.

Tuệ giác không thể sinh khởi nếu hành giả chỉ chú tâm vào một đối tượng duy nhất mà thiếu đi việc suy nghĩ hay tìm hiểu đối với hiện tượng. Vì vậy, quý vị phải biết cả đối tượng và tâm. Người nào chỉ tập trung vào phía đối tượng sẽ không thấy được tâm.

Quý vị cũng cần phải có hiểu biết về phía đối tượng. Tuy nhiên, đối tượng không hành thiền mà tâm hành thiền. Do đó, quý vị phải biết về tâm. Quý vị đang hành thiền với loại tâm nào? Người nào tập trung vào phía đối tượng sẽ không thấy được tâm. Nó giống như đeo kính vậy; nếu quý vị chỉ nhìn vào cái quý vị muốn thấy, sẽ không biết là mình đang đeo kính. Quý vị có thể thấy được khi tham không có trong tâm. Nếu không tập trung vào cái mình muốn thấy, ít ra quý vị cũng biết là mình đang đeo kính. Nếu quá chú tâm, có thể quý vị sẽ không biết cái kính đang ở trên mũi. Tâm là như vậy đấy. Nếu có quá nhiều sự chú tâm vào một thứ, quý vị sẽ không thấy tâm được nữa. Vì thế tôi nói đừng chú tâm. Nếu quý vị nhìn với sự hiểu biết, thật sự quý vị không cần qua tập trung.

Hãy nghĩ về điều này một cách kỹ lưỡng. Quý vị có thể nói hành thiền tức là khi quý vị ngồi xuống và chú tâm vào một đối tượng, hay khi quý vị chánh niệm về đối tượng? Không phải như vậy. Đó chỉ là đang tập trung vào một đối tượng hay đang ghi nhận đối tượng mà thôi. Quý vị sẽ làm gì khi tâm đang hay biết đó chứa đầy phiền não.

2. Tại sao một số người đã chết trong vài giờ cho đến khi thân xác của họ cứng ngắc rồi lại sống dậy được?

Nếu quý vị thực hành với các tâm bất thiện, quý vị đang không thực hành với pháp. Chỉ khi nào thực hành với tâm thiện, quý vị mới đang thực hành một cách đúng đắn. Khi quý vị thực hành với rất nhiều ham muốn, mong cầu, đó là quý vị đang hành thiền với tâm tham. Khi thực hành với sự bất mãn, không hài lòng, quý vị đang hành thiền với tâm sân. Khi thực hành mà không có sự hiểu biết thực sự về cái mình đang làm, quý vị đang hành thiền với tâm si. Những kiểu thực hành như vậy được gọi là không đúng đắn. Quý vị phải học cách thực hành với pháp và tâm thiện. Quý vị cần có sự thông minh và kiến thức để có thể hành thiền mà không có phiền não trong đó. Chỉ khi nào đạt được điều đó, quý vị mới thực sự đang hành thiền. Nếu quý vị không hiểu biết chút nào về một chủ thể, làm sao quý vị có thể suy nghĩ về nó hay làm việc gì đó liên quan đến nó? Chỉ khi nào quý vị có hiểu biết, quý vị mới có thể thực hành. Có ba loại tuệ: văn tuệ (suttamaya panna), tư tuệ (cintamaya panna) và tu tuệ (bhavanamaya panna). Chỉ đơn thuần ghi nhận không thôi thì chưa đủ. Đức Phật gọi đó là “chánh niệm- tỉnh giác” (sati- sampajanna). Có nghĩa là trước khi bắt tay vào thực hành, quý vị cần có một số thông tin chính xác và đầy đủ. Nếu không, quý vị sẽ gặp phải khó khăn trong việc thực hành. Để làm điều đó, quý vị cần nghe để nắm được kiến thức pháp học, hỏi những chỗ chưa hiểu và bàn luận về pháp. Sau khi đã tư duy, quý vị thực hành.

Giả dụ quý vị đang giải quyết một việc quan trọng trong đời sống. Để có hiệu quả, quý vị phải nghĩ và lên kế hoạch trước khi thực hiện. Đó là sử dụng trí thông minh. Sử dụng trí thông minh cũng được coi là thực hành. Vậy có nên suy nghĩ hay không nên suy nghĩ trong khi thực hành? Quý vị không nên suy nghĩ những điều làm tăng trưởng tham (lobha) hay sân (dosa). Tuy nhiên, quý vị nên suy nghĩ cách mình thực hành ra làm sao và xem mình đang thực hành như thế nào.

Để có thể suy nghĩ như vậy, trước tiên quý vị cần có một số kiến thức và thông tin. Những gì tôi đang cung cấp là để cho quý vị một số ý tưởng về cách thức thực hành. Có hai cách thực hành. Một cách là làm cho tâm tĩnh lặng và an lạc. Cách thứ hai là phát triển tâm để thấy sự vật theo đúng bản chất của nó. Quý vị muốn được gì từ sự thực hành? Mục tiêu tu tập của quý vị là gì? Những tư tưởng chủ đạo và cách thức thực hành sẽ khác biệt tùy vào mục tiêu của quý vị.

Các thiền sinh nói họ muốn biết sự thật, nhưng đến khi thực hành, họ lại chỉ muốn làm cho tâm an lạc. Điều này sẽ không mang đến chút hiểu biết nào. Khi lấy an lạc làm mục đích, quý vị phải giữ tâm mình tập trung vào một đối tượng. Khi lấy hiểu biết làm mục đích, quý vị phải để ý đến cái tâm quan sát.

3. Tại sao một số người đã chết trong vài giờ cho đến khi thân xác của họ cứng ngắc rồi lại sống dậy được?

Nếu quý vị thực hành với các tâm bất thiện, quý vị đang không thực hành với pháp. Chỉ khi nào thực hành với tâm thiện, quý vị mới đang thực hành một cách đúng đắn. Khi quý vị thực hành với rất nhiều ham

muốn, mong cầu, đó là quý vị đang hành thiền với tâm tham. Khi thực hành với sự bất mãn, không hài lòng, quý vị đang hành thiền với tâm sân. Khi thực hành mà không có sự hiểu biết thực sự về cái mình đang làm, quý vị đang hành thiền với tâm si. Những kiểu thực hành như vậy được gọi là không đúng đắn. Quý vị phải học cách thực hành với pháp và tâm thiện. Quý vị cần có sự thông minh và kiến thức để có thể hành thiền mà không có phiền não trong đó. Chỉ khi nào đạt được điều đó, quý vị mới thực sự đang hành thiền. Nếu quý vị không hiểu biết chút nào về một chủ thể, làm sao quý vị có thể suy nghĩ về nó hay làm việc gì đó liên quan đến nó? Chỉ khi nào quý vị có hiểu biết, quý vị mới có thể thực hành. Có ba loại tuệ: văn tuệ (suttamaya panna), tư tuệ (cintamaya panna) và tu tuệ (bhavanamaya panna). Chỉ đơn thuần ghi nhận không thôi thì chưa đủ. Đức Phật gọi đó là “chánh niệm- tỉnh giác” (sati- sampajanna). Có nghĩa là trước khi bắt tay vào thực hành, quý vị cần có một số thông tin chính xác và đầy đủ. Nếu không, quý vị sẽ gặp phải khó khăn trong việc thực hành. Để làm điều đó, quý vị cần nghe để nắm được kiến thức pháp học, hỏi những chỗ chưa hiểu và bàn luận về pháp. Sau khi đã tư duy, quý vị thực hành.

Giả dụ quý vị đang giải quyết một việc quan trọng trong đời sống. Để có hiệu quả, quý vị phải nghĩ và lên kế hoạch trước khi thực hiện. Đó là sử dụng trí thông minh. Sử dụng trí thông minh cũng được coi là thực hành. Vậy có nên suy nghĩ hay không nên suy nghĩ trong khi thực hành? Quý vị không nên suy nghĩ những điều làm tăng trưởng tham (lobha) hay sân (dosa). Tuy nhiên, quý vị nên suy nghĩ cách mình thực hành ra làm sao và xem mình đang thực hành như thế nào.

Để có thể suy nghĩ như vậy, trước tiên quý vị cần có một số kiến thức và thông tin. Những gì tôi đang cung cấp là để cho quý vị một số ý tưởng về cách thức thực hành. Có hai cách thực hành. Một cách là làm cho tâm tĩnh lặng và an lạc. Cách thứ hai là phát triển tâm để thấy sự vật theo đúng bản chất của nó. Quý vị muốn được gì từ sự thực hành? Mục tiêu tu tập của quý vị là gì? Những tư tưởng chủ đạo và cách thức thực hành sẽ khác biệt tùy vào mục tiêu của quý vị.

Các thiền sinh nói họ muốn biết sự thật, nhưng đến khi thực hành, họ lại chỉ muốn làm cho tâm an lạc. Điều này sẽ không mang đến chút hiểu biết nào. Khi lấy an lạc làm mục đích, quý vị phải giữ tâm mình tập trung vào một đối tượng. Khi lấy hiểu biết làm mục đích, quý vị phải để ý đến cái tâm quan sát.

4. Chánh niệm (sati) là gì?

Sati (chánh niệm) có nghĩa là “không quên”. Nó không có nghĩa là chú tâm.

Quý vị hiểu và định nghĩa sati như thế nào? Nó có nghĩa là ghi nhớ; chú tâm không phải là chánh niệm. Quý vị không quên cái gì? Quý vị không quên cái đúng, cái phải. Nó có nghĩa là không quên “đối tượng đúng” và thái độ đúng. Việc không quên đó chính là chánh niệm, chứ không phải là chú tâm. Khi chúng ta nói sử dụng chánh niệm, nó không phải là đặt sự hay biết ở một nơi nào đó (hay trên một cái gì đó).

Nó có nghĩa là không quên. Bản chất của sự vật chỉ là danh và sắc. Chỉ có thể thôi. Trong ngũ uẩn, luôn có danh và sắc. Nếu quý vị không quên tức là quý vị đang có chánh niệm. Nếu quý vị hay biết điều gì đang xảy ra, quý vị cũng đang có chánh niệm.

5. Làm gì để có chánh niệm?

Quý vị phải làm gì để không quên? Quý vị làm gì để có chánh niệm? Phần lớn mọi người cho rằng, để có chánh niệm, họ phải đưa sự hay biết vào. Tôi sẽ nói cho các quý vị một phương pháp thư giãn hơn: nhắc nhở mình. Khi quý vị đưa “chánh niệm trở lại”, hoặc “đưa chánh niệm vào”, quý vị phải đặt sự hay biết trên một đối tượng. Điều đó đòi hỏi sự chú tâm. Tâm phải tóm cái tâm đang suy nghĩ linh tinh, rồi đưa chánh niệm về một đối tượng. Điều đó đòi hỏi cố gắng chú tâm.

Nhắc nhở mình tức là tư duy. Tâm tư duy về tâm và thân. Và sự hay biết tự động tới. Nếu quý vị không tin tôi, hãy tự hỏi mình. Nếu quý vị hỏi, “cái gì đang xảy ra trong tâm hiện nay”, gần như chắc chắn quý vị sẽ thấy cái gì đó. Vậy cái gì đang xảy ra trong tâm hiện giờ? Sự bình an? Trạo cử? Bất bình? Cái gì đang xảy ra? Nếu quý vị thấy được cái đó, quý vị có thể nói được điều gì đang xảy ra trong tâm, dù chỉ sơ sài mà thôi. Quý vị có thể thấy rằng, nếu quý vị nghĩ về tâm, sự hay biết sẽ hướng về tâm. Nói một cách rõ ràng, thiền về cơ bản là quay tâm vào bên trong. Đó là ý nghĩa của chánh niệm.

Tâm có thói quen nắm bắt các hiện tượng bên ngoài. Ta luôn chú ý đến bên ngoài, và thường là qua nhãn căn (mắt). Như vậy, tâm thường sử dụng nhãn căn và luôn nhìn ra bên ngoài. Cái mà chúng ta làm chỉ là quay cái tâm luôn hướng ra bên ngoài vào bên trong việc hành thiền. Sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị hiểu điều này. Vậy quý vị quay nó vào bên trong như thế nào? Chỉ cần quý vị nghĩ đến việc quay vào trong, tâm đã quay vào trong rồi. Bản chất của tâm là lấy cái nó nghĩ đến làm đối tượng. Nếu quý vị nghĩ đến cái đang xảy ra trong tay mình, chẳng phải tâm đi thẳng tới tay sao? Nếu quý vị hỏi, “cái gì đang xảy ra trong đầu lập tức tâm đã ở đầu. Quý vị có phải tập trung nhiều cho việc đó không? Sẽ mệt mỏi hơn khi quý vị phải “đưa chánh niệm về” mỗi khi nghĩ, “ôi, mình lại mất chánh niệm rồi, mình phải chánh niệm lại mới được.” Hãy nghĩ tới mình ngay từ giây phút quý vị thức giấc. Hành thiền bắt đầu kể từ khi quý vị thức giấc, chứ không chỉ khi quý vị tới thiền đường hay khi ngồi lên tọa cụ. Hãy coi xem quý vị sẽ sống thế nào với chánh niệm. Chính vì vậy quý vị phải đặt những câu hỏi này kể từ lúc thức giấc. Nếu quý vị nghĩ về mình, quý vị sẽ có chánh niệm.

Nghĩ đến mình ở đây nghĩa là gì? Là nghĩ đến ngũ uẩn (khanda), mà ở đây là tâm. Nói đến mình, tức là nói đến khanda, đến tâm. Tâm đang cảm thấy gì? Tâm đang nghĩ gì? Tâm đang ở đâu? Nó đang làm gì? Không cần thiết phải dùng nhiều năng lượng để chánh niệm. Như vậy chẳng phải quý vị có thể thực hành mọi lúc, mọi nơi hay sao? Quý vị cũng cần sử dụng cái mình biết về bản chất của tâm. Bản thân tôi cũng khởi đầu như vậy.

Bản chất của tâm là nắm bắt cái nó nghĩ tới làm đối tượng. Nếu quý vị nghĩ đến tâm, tâm sẽ quay về tâm. Nếu quý vị nghĩ đến thân, tâm sẽ quay về thân. Thân thì đơn giản, nó rất dễ nhận ra, dễ thấy. Với sự thực hành, ta cũng dần thấy được tâm. Tôi chú ý hơn đến cái tâm quan sát. Tại sao chúng ta không thể thấy cái tâm quan sát này? Vậy, chớ có chú tâm vào đối tượng. Chỉ cần hỏi, “cái gì đang xảy ra trên tâm?”. Quý vị vừa hỏi là lập tức tâm sẽ hay biết một cái gì đó. Nó hay biết về cái gì cũng được.

6. Khái niệm về Định

Định (samadhi) có nghĩa là một cái tâm vững vàng, ổn định, định không có nghĩa là chú tâm.

Liệu tâm bình an có sinh khởi mỗi khi quý vị chú tâm vào một đối tượng hay không? Nhiều thiền sinh bị đau đầu và cứng ở gáy bởi họ sử dụng quá nhiều sức để tập trung hay chú tâm vào một đối tượng, chú tâm vào một đối tượng làm ta mệt mỏi.

7. Định phát sinh như thế nào?

Nó không phát sinh qua sự chú tâm.

Định phát sinh khi có thái độ đúng đắn. Định phát sinh cùng với chánh kiến.

Khi quý vị gặp khó khăn trong cuộc sống và quý vị không thể suy nghĩ một cách tỉnh táo, quý vị trở nên mất bình tĩnh. Nhưng khi quý vị có thể suy nghĩ về một tình huống một cách thông minh, quý vị sẽ giữ được bình tĩnh. Cũng như vậy, tâm định phát triển khi có thái độ đúng đắn, không phải với thái độ sai hay qua sự tập trung. Chính vì vậy, hiểu biết về thái độ đúng, về chánh kiến rất quan trọng.

Có hai loại định: định do tập trung và định do tư duy chân chánh.

Khi quý vị tập trung vào một đối tượng trong một thời gian dài và hòa nhập trong đó, tâm không còn tỉnh giác nữa. Chánh niệm và hiểu biết trở nên yếu đi. Vì tâm chỉ lo đến việc phải tập trung vào một đối tượng, tâm quên không nghiên cứu hay tìm hiểu cái đang diễn ra hoặc không có một cái nhìn tổng thể. Khả năng suy nghĩ cũng trở nên chậm chạp. Kiểu định do tập trung này sẽ phát triển sự an tịnh, nhưng không phát triển trí tuệ được.

Định do trí tuệ bắt đầu với hiểu biết và được đầu tư bằng hiểu biết, vì có chánh kiến, chánh tư duy và thái độ chân chánh, tâm không phản ứng với tham, sân hoặc si. Không có sự dính mắc hay chối bỏ đối tượng. Tâm an tịnh, bình lặng và không khuấy động. Đây là loại định của vipassana (vipassana samadhi). Khi quý vị có một cái tâm vững vàng, tỉnh lặng như vậy, nó cảm thấy nhẹ nhàng và tỉnh giác. Quý vị cảm thấy sáng khoái. Quý vị không thấy nặng nề, ù lì. Chỉ có loại định này mới phát triển được trí tuệ.

Chẳng hạn, một thiền sinh cảm thấy bị làm phiền bởi tiếng động. Một thiền sinh khác coi nó là một đối tượng để nghiên cứu, một hiện tượng tự nhiên. Quý vị nghĩ ai trong số hai thiền sinh này sẽ phát triển được định. Người thiền sinh có khó khăn với tiếng động sẽ càng thấy khó khăn hơn bất cứ khi nào thiền sinh này nghe thấy tiếng động. Cái sân của thiền sinh này tiếp tục sinh khởi và tăng trưởng.

Nếu tiếng động không bị coi là một phiền nhiễu, sẽ không có tham hoặc sân. Tâm sẽ luôn được bình an. Nếu quý vị không coi tiếng động là một trở ngại, sẽ không có thích và không thích đối với nó. Tâm sẽ được bình an. Quý vị cần phải có thái độ đúng đối với định.

8. Tinh tấn là gì?

Quý vị hiểu tinh tấn như thế nào? Tôi hiểu nó là sự duy trì liên tục. Liệu quý vị có thể học được cái gì đó cho đến nơi đến chốn nếu quý vị bắt đầu rồi sau ngưng lại nhiều lần? Chẳng hạn, nếu quý vị xem phim truyền hình nhiều tập mà bỏ lỡ không xem một số tập trong đó, quý vị sẽ không nắm bắt được mạch chuyện. Trong thiền tập cũng như vậy, chỉ khi nào đó được duy trì liên tục, quý vị thấy được đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối, thì quý vị mới hiểu được bản chất của hiện tượng. Vì vậy, chú tâm thì không quan trọng, thấy được đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối mới quan trọng.

9. Tinh tấn không có nghĩa là dùng sức!

Làm ơn đừng làm thân, tâm quý vị kiệt quệ bằng việc ra sức thực hành. Khi thân hay tâm của quý vị mệt mỏi, sự hiểu biết không phát triển được. Hãy thoải mái và an tịnh. Chỉ cần hứng thú thôi. Tinh tấn cần được duy trì liên tục, đều đặn nhưng không phải bằng dụng công.

Tại thiền viện này, quý vị thực hành cả ngày, từ giây phút quý vị thức giấc cho đến khi đi ngủ. Nếu quý vị dùng đến quá nhiều năng lượng, quý vị có thể thực hành như vậy cả ngày không? Quý vị sẽ cảm thấy mệt mỏi và buồn chán. Tín tâm sẽ suy giảm. Vì vậy, chúng ta không gắng sức. Chúng ta chỉ duy trì tinh tấn một cách liên tục mà thôi.

10. Ý nghĩa thực sự của tinh tấn là các phẩm chất kiên nhẫn và bền bỉ!

“Không bỏ cuộc” không đồng nghĩa với việc gắng sức. Hãy luôn bền bỉ giữ chánh niệm chừng nào quý vị có thể, đừng để tuột. Suốt cả cuộc đời, chúng ta luôn cố gắng để hoàn thành công việc.

Chúng ta sử dụng loại năng lượng nào? Đó là loại năng lượng xuất phát từ tham, sân, si.

Đó là thói quen tự nhiên của tâm. Trong khi ấy, tinh tấn sử dụng ở đây biết rằng sự thực hành này mang lại lợi lạc, và có sự tham gia của trí tuệ. Vì vậy mà quý vị kiên trì và biết lý do vì sao mình phải kiên trì. Cũng giống như cuộc chạy ma ra tông. Người chạy ma ra tông có sử dụng toàn bộ sức lực của mình ngay từ khi xuất phát không?

Không bao giờ.

Anh ta chạy một cách đều đặn, vừa tạo đà trong quá trình đó. Tương tự như vậy, chúng ta cũng cần có đà chánh niệm trong sự thực hành của mình. Đà chánh niệm xuất hiện tự nhiên như vậy chính là đà chánh niệm do pháp vận hành, không phải tạo nên một cách khiên cưỡng, nếu tạo nên một cách khiên cưỡng, nó không phải là sự vận hành tự nhiên của pháp.

Quý vị sẽ mệt mỏi và không duy trì được nó. Hãy nhớ là chúng ta không chạy đua tốc độ trên đường chạy nước rút 100m. Chúng ta sẽ chạy ma ra tông. Vì thế quý vị cần làm một cách bền bỉ, nhưng đừng bỏ cuộc.

11. Tôi nên bắt đầu tinh tấn khi nào?

Trả lời: Từ lúc thức giấc cho đến khi đi ngủ.

Công việc đó có khó khăn hay nặng nhọc không? Không. Chỉ cần không quên. Luôn kiểm tra bản thân và xem mình đang sử dụng chừng nào sức tinh tấn. Quý vị phải tự mình nhìn ra điều đó.

12. Tín tâm và niềm tin trong thực hành thiền Tứ Niệm Xứ.

Quý vị phải có tín tâm và niềm tin (saddha). Quý vị phải có niềm tin vào điều mình đang làm. Quý vị phải tin tưởng pháp hành. Quý vị cũng phải có niềm tin ở bản thân mình. Hãy hứng thú trong pháp hành và cách mình đang thực hành. Quan trọng hơn nữa, để có niềm tin vào điều mình đang làm đòi hỏi quý vị phải biết những lợi ích do công phu mang lại. Chỉ khi nào quý vị hiểu được điều này, đức tin mới tăng trưởng. Với sự thực hành, niềm tin của ta sẽ lớn mạnh.

Khi thực hành, quý vị cảm thấy an bình hay căng thẳng? Nếu quý vị thực hành đúng theo thiền pháp, quý vị sẽ không bao giờ bị căng thẳng. Nếu quý vị thực hành không đúng cách, quý vị sẽ bị căng thẳng. Khi quý vị không biết thực hành sao cho đúng và thực hành sai, quý vị sẽ thấy mệt mỏi và căng thẳng. Một khi quý vị đã học cách thực hành đúng đắn:

Cả thân và tâm đều an lạc

Không có buồn khổ sầu não

Tuệ giác vipassana sẽ sinh khởi

Tuệ chứng ngộ Đạo và Quả (Magga nana & Phala nana) sẽ sinh khởi

Tâm hướng về Niết-bàn.

Đó là điều Đức Phật đã chỉ dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ. Nhiều người chưa biết cách thực hành sao cho đúng. Vì vậy đó là điều quý vị phải học. Đức tin ở Phật, Pháp, Tăng hiện giờ còn cao xa. Tuy nhiên, khi tuệ giác sanh khởi quý vị sẽ cảm thấy điều ấy một cách tự nhiên.

13. Thực tập thiền Tứ Niệm Xứ để chứng ngộ chân lý hay để biết cách thực hành đúng đắn?

Đừng vội nghĩ đến về “chứng ngộ”. Đừng mong cầu kết quả. Hãy tin tưởng việc mình làm. Hãy hứng thú trong pháp hành. Hãy trở nên thuần thực trong pháp hành. Hãy tin tưởng bản thân mình. Đây là những lợi ích của sự thực hành?

“Cần phải có trí tuệ và sự thông minh”. Hãy tạm gác tuệ minh sát, Đạo và Quả sang một bên đã. Cái phải có trước tiên là sự thông minh trong việc sử dụng chánh tinh tấn. Liệu tuệ minh sát có thể nảy nở trước khi chánh tinh tấn được áp dụng hay không? Trước tiên hãy học cách sử dụng chánh tinh tấn đã.

14. Giữa thân và tâm, cái gì tinh tấn? Chính là tâm tinh tấn.

Quý vị có thể trở nên thuần thực trong pháp hành không, nếu như:

Quý vị không biết tâm

Quý vị không biết tâm nghĩ gì

Quý vị không biết tâm sử dụng tinh tấn như thế nào.

Quý vị không biết những loại suy nghĩ nào đang có mặt

Quý vị không biết những loại thái độ nào đang có mặt; hoặc

Bản chất của thái độ đó ra sao

Nhiều thiền sinh gặp kinh nghiệm tốt và xấu trong quá trình thực hành. Đôi khi họ thực hành tốt, đôi khi họ không thỏa mãn với sự thực hành của họ. Khi được hỏi tại sao điều này xảy ra, họ không biết! Quý vị có biết tại sao họ không biết không? Bởi vì họ không có sự quan tâm hứng thú trong việc họ đang làm. Họ không nghiên cứu cái họ đang làm. Họ không biết họ đang làm cái gì, họ không biết lý do vì sao họ làm việc đó, và họ không biết tâm của chính họ. Khi quý vị thấy được mối liên hệ giữa tâm và cái đang xảy ra, quý vị sẽ hiểu bản chất của nhân và quả.

Trước tiên, quý vị bắt đầu với sắc, hay đối tượng. Trong khi duy trì chánh niệm, hãy luôn kiểm tra tâm. Tâm đang hay biết cái gì? Khi hay biết, tâm có thư giãn thoải mái không? Thái độ quan sát ra sao? Quý vị phải luôn kiểm tra. Đừng nên chỉ chú tâm vào đối tượng.

Khi đi thiền hành, hãy kiểm tra tâm xem nó có sốt ruột hay thư giãn. Điều ấy có khó biết không? Không! Quý vị chỉ cần kiểm tra tâm thôi, phải không? Hay biết tâm mình có khó khăn lắm không?

Đừng tìm kiếm tâm vi tế vội. Nếu quý vị hay biết được tâm ở mức độ thô thôi là đã ổn rồi. Tâm đang thế nào? Nó cảm thấy an ổn hay căng thẳng? Quý vị có thể biết được điều đó đúng không? Quý vị phải quan sát tâm mình. Điều gì đang xảy ra đối với tâm? Có sự hay biết về tính liên hệ này rất quan trọng trong pháp hành.

Quý vị đang hay biết với tâm nào?

Quý vị đang chánh niệm. Tâm cảm thấy gì?

Tâm cảm thấy thế nào khi quý vị hay biết đối tượng này

Thử nghiệm và liên hệ tâm và đối tượng theo cách như vậy. Lúc nào quý vị phải thực hành? Nhiều thiền sinh cho rằng họ phải bắt đầu thực hành khi nghe tiếng chuông nhắc nhở bắt đầu thời ngồi thiền. Không phải như vậy. Tiếng chuông chỉ để nhắc nhở quý vị mà thôi. Thời gian thực hành bắt đầu từ khi quý vị thức dậy vào buổi sáng cho đến khi đi ngủ vào buổi tối.. Khi thức dậy vào buổi sáng, hãy kiểm tra mình. Tâm có tỉnh táo không? Sảng khoái không? Quý vị có thấy được những thứ đó không? Quý vị phải tự hỏi mình. Quý vị đã thức dậy nhưng vẫn muốn ngủ tiếp.

Biết được điều ấy có khó khăn không? Quý vị đang thực hành để biết được thân và tâm. Điều gì xảy ra, cứ để nó xảy ra. Không có gì quan trọng cả. Quý vị chỉ cần hay biết và ghi nhận. Ngồi trên tọa cụ chưa hẳn là đang hành thiền.

Đừng gọi đó là hành thiền. Một số thiền sinh ngồi và ngủ gục, một số khác ngồi và vọng tưởng lung tung.

Quý vị có gọi đó là hành thiền không?

Tôi có nói lúc trước rằng “hành thiền là công việc liên quan tới tâm”. Tâm phải có chánh niệm. Nó phải hay biết và hứng thú tìm hiểu chính nó. Như tôi đã nói, quý vị phải có chánh niệm liên tục để nó có đà và trở thành tự nhiên. Đà chánh niệm (chánh niệm tự nhiên) có được là nhờ thực hành từng giây từng phút. Nếu quý vị muốn có chánh niệm tự nhiên, quý vị không muốn một ngọn lửa bùng cháy trong giây lát. Quý vị muốn loại lửa từ củi hay than- loại lửa tiếp tục cháy trong một thời gian dài. Quý vị muốn nó được duy trì không gián đoạn. Chúng ta thường quên kiểm tra bản thân vì đã có thói quen hướng ra bên ngoài. Chính vì vậy quý vị phải luôn tự hỏi và nhắc nhở mình. Khi nhắc mình, quý vị duy trì được chánh niệm. Một điều nữa là “đợi, ghi nhận và quan sát”. Quý vị có thấy việc quan sát thật dễ dàng không? Theo pháp môn ở đây, chúng ta không chú tâm, kiểm soát, gắng sức, hay thắt chặt kỷ luật. Tất cả những cái đó phát xuất từ tham (lobha). Khi có ham muốn, quý vị dùng nhiều sự cố gắng. Khi không thỏa mãn với cái mình đạt được, quý vị dùng sức để tinh tấn. Khi không biết mình nên làm gì, quý vị cắm đầu cắm cổ thực hành. Vì thế tôi sẽ nói về “quan sát với trí tuệ”. Trong khi ngồi, quý vị có thể biết những gì một cách tự nhiên? Quý vị không theo dõi hơi thở hay phòng xệp; không chú tâm theo dõi. Quý vị chỉ hay biết và bây giờ quan sát bản thân.

Quý vị có thể biết những gì một cách tự nhiên?

Cái gì đang xảy ra trên thân?

Quý vị có biết mình đang ngồi không?

Cử động phòng, xệp của bụng, cảm giác nóng, tiếng động

- Cánh tay quý vị có mỏi không?

Quý vị có biết bàn tay mình đang xúc chạm không?

Thấy, nghe, nóng, lạnh, xúc chạm, sự mệt mỏi... quý vị có cần cố gắng nhiều để biết được chúng không?

Quý vị có cần chú tâm không?

Có mệt mỏi không?

Có khó khăn không?

Thực hành như vậy cả ngày liệu có làm ta mệt mỏi không? Tự hỏi mình xem có chánh niệm không. Chỉ khi nào có chánh niệm, quý vị hãy ngồi thiền hoặc đi thiền hành. Tâm sẽ bắt đối tượng nó muốn, hết cái này đến cái khác. Đó là bản chất của tâm. Khi ngồi, đi, hay ăn, hãy luôn đặt câu hỏi. Tâm luôn biết được cái nó muốn, có phải không?

Đó là sự hay biết tự nhiên, vậy hãy nắm bắt cái tự nhiên, sẽ dễ dàng hơn cho bạn. Tìm kiếm cái mình muốn đòi hỏi cố gắng. Cái nào tốt hơn đây? Quan sát hơi thở hay phòng xệp? Không cái nào cả. Chúng đều như nhau. Quý vị không nên ưa thích cái nọ hơn cái kia. Nếu làm như vậy là quý vị đã bị dính mắc. Đối tượng ở mũi là đối tượng.

Đối tượng ở bụng cũng là đối tượng. Âm thanh là đối tượng. Nóng là đối tượng. Trong thiền minh sát, mắt là một giác quan, tai là một giác quan khác. “Vipassana” là sử dụng bất cứ đối tượng nào để có chánh niệm, để phát triển định và tuệ.... Đó là “vipassana”. Khi không có hiểu biết, đối tượng có thể làm sinh khởi tham, sân, si. Người có chánh niệm và trí tuệ sẽ sử dụng đối tượng để có chánh niệm, phát triển tâm định

vững chắc và trí tuệ. Đối tượng không phải là cái quan trọng nhất. Thái độ chân chánh mới là cái chính.

Một số thiền sinh cố gắng loại bỏ mọi âm thanh hình sắc khi họ thực hành. Thay cho việc hay biết hoặc quan sát chúng, họ lơ chúng đi. Nếu quý vị muốn có tuệ giác vipassana, nhưng lại thực tập để đạt định, liệu quý vị có gạt hái được trí tuệ không? Chẳng phải quý vị có chánh niệm với bất cứ đối tượng nào quý vị bắt đầu hay biết sao? Quý vị có thể bắt đầu với âm thanh, đúng không? Quý vị có phải đi tìm âm thanh không? Chẳng phải lúc nào chúng cũng sẵn có đó sao? Quý vị có thể biết là có âm thanh. Quý vị có thể hay biết cảm giác nóng? Cảm giác lạnh?

Hãy bắt bất cứ đối tượng nào đang có mặt. Đừng đi tìm các đối tượng vi tế. Nếu quý vị thực hành được như vậy, với sự thoải mái và chánh niệm liên tục, sức mạnh của tâm sẽ tăng trưởng.

15. Ý nghĩa thực sự của tinh tấn là các phẩm chất kiên nhẫn và bền bỉ!

Quý vị cũng cần có “thái độ đúng”. Có chánh kiến trong khi thực hành rất quan trọng. Với tri kiến nào, với thái độ nào quý vị sẽ quan sát đối tượng? Đối tượng mà quý vị sẽ quan sát là thân...bản chất của thân. Có cảm thọ (vedana), có tâm (citta), có thân (rupa). Có bản chất của các cảm thọ trên tâm, bản chất của tâm, hoạt động của tâm, các tập khí của tâm. Khi quý vị quan sát đối tượng thân hoặc tâm, quý vị quan sát chúng với thái độ nào? Nếu quý vị quan sát các đối tượng thân hoặc tâm này như là những hiện tượng tự nhiên, không phải là “của tôi”, cái đó gọi là chánh kiến (samma ditthi). Khi quan sát bản thân, quý vị thấy thân và thấy tâm. Cái gì ở trong thân? Nóng, lạnh, cứng, mềm, ngứa ngáy... tất cả những cái đó xảy ra trên thân... chúng có xảy ra với riêng quý vị không? Không. Tất cả mọi người đều cảm nhận chúng: cảm xúc, hạnh phúc, đau buồn, dễ chịu, khổ đau...tất cả mọi người đều cảm nhận được chúng. Nếu tất cả cái đó đều được mọi người kinh nghiệm, quý vị sẽ nhìn nhận chúng như thế nào? Đó là hiện tượng tự nhiên, quy luật tự nhiên, các đối tượng được nhận biết.

Hãy coi chúng là tự nhiên; chúng không xảy ra với riêng mình quý vị.

Hãy coi nóng chỉ là nóng - không phải quý vị .thấy nóng tất cả mọi người đều cảm nhận cái nóng, tương tự lạnh cũng vậy. Cũng vậy với cảm thọ, tất cả mọi người cùng kinh nghiệm chúng. Thái độ chân chánh này là rất quan trọng. Quý vị chỉ có thể thực hành khi có thái độ chân chánh này.

Quý vị có bao giờ sân không? Khi sân và quý vị nghĩ, “tôi đang sân,” điều gì sẽ xảy ra? Cái sân đó tăng lên. Do tà kiến và đồng hóa với cái sân, cho rằng “đây là cái sân của tôi”, cái sân mạnh hơn lên.

Điều đó tương tự như khi mọi người nói họ buồn chán, “tôi đang trầm uất, phẩm hạnh của tôi rất kém,” và họ thực sự đi xuống. Nếu như họ nhìn nhận được rằng, sự buồn chán là tự nhiên, thì phiền não sẽ không tăng trưởng. Khi có chánh kiến và sự hay biết thì ta gọi đó là chánh niệm. Chính vì thế quý vị cần sử dụng chánh kiến. Đó là điều tôi muốn nói khi bảo quý vị cần bắt đầu thực hành với sự hiểu biết.

Quý vị có khi nào cảm thấy chán nản hay xuống tinh thần không? Khi quý vị cảm thấy chán nản và tự nói với mình “Mình chán quá”, điều ấy khiến quý vị thấy tệ hơn hay tốt hơn? (Thiền sinh trả lời “thấy tệ hơn”). Vì sao vậy? Bởi vì quan kiến của quý vị sai lầm. Nếu quý vị nhìn nhận cảm giác chán nản hay hụt hẫng là một khía cạnh tự nhiên của tâm, quý vị sẽ cảm thấy đỡ hơn. Chính vì thế, chánh kiến rất quan trọng. Tâm chán nản chứ không phải tâm tôi chán nản. Cái đang sân, đang tham là tâm.

Không phải tôi tham, tôi chưa thỏa mãn. Như vậy là có chánh kiến. Tâm là một hiện tượng tự nhiên, không phải tôi, ta, một cái ngã hay một chúng sinh. Chỉ khi nào có trí kiến đúng đắn này, quý vị mới nên thực hành chánh niệm. Quý vị thực tập chánh niệm để hiểu ra bản chất ấy. Có thể bước đầu quý vị chưa tự trực nhận được chánh kiến, tuy nhiên giờ đây khi đã có thông tin này, quý vị có thể suy ngẫm về nó.

Quý vị chưa hiểu được nó, nhưng quý vị học hỏi, với chánh kiến.

16. Tại sao quý thiền sinh thực hành chánh niệm?

Quý vị muốn biết chân lý, biết thực tại của sự vật, vì vậy quý vị phải duy trì chánh niệm. Đừng quên mục tiêu ấy. Quý vị làm gì khi bị đau, nhức, mỗi khi ngồi thiền? Quý vị quan sát cái đau như thế nào? Nếu quý vị quan sát cái đau, nó sẽ càng tệ hơn!

Vì sao vậy? Liệu có ai thích đau không? Điều gì xảy ra trong tâm khi đau sinh khởi? Sân có mặt.

Chính vì thế, khi bị đau, đừng tiếp tục quan sát cái đau. Nếu quý vị tiếp tục quan sát cái đau, nó sẽ trở nên không chịu đựng nổi. Khi quý vị gặp phải đau, ngứa, tê, nóng, những gì khó chịu đựng, thì đừng vội chỉ quan sát chúng.

Quý vị phải làm gì trước tiên? Quý vị phải có thái độ chân chánh. Hãy biết rằng đó chỉ là hiện tượng tự nhiên. Hãy coi cái đau là điều tự nhiên, và với chánh kiến ấy, quý vị có thể quan sát hay chánh niệm về nó.

Chỉ với thái độ chân chánh này, hãy xem mình cảm thấy thế nào. Bản chất của cảm giác đó là gì? Trong thời gian ấy, thái độ của tâm như thế nào? Khi sân, hãy kiểm tra tri kiến bên trong các suy nghĩ của quý vị. Liệu có chánh kiến trong các suy nghĩ ấy không? Khi ta sân, không thể nào có chánh kiến. Hãy nhớ là, lúc đó chỉ có các tri kiến bất thiện mà thôi.

Sẽ rất tốt nếu quý vị có thể thấy hoặc nghiên cứu các suy nghĩ, cảm xúc và cảm thọ cùng lúc. Chúng liên quan đến nhau như thế nào?

Tâm và thân liên quan đến nhau như thế nào? Nhân và quả liên quan đến nhau ra sao?

Thực tập có nghĩa là nghiên cứu các mối tương quan của các hiện tượng. Chỉ cần quan sát mà thôi, quý vị không cần phải làm chúng biến mất. Chúng biến mất hay không không quan trọng.

Tại sao quý vị cần phải quan sát? Quý vị quan sát vì quý vị muốn có sự hiểu biết. hãy quan sát càng nhiều càng tốt.

17. Tại sao quý thiền sinh thực hành chánh niệm?

Nếu quý vị nên đổi, hãy đổi. Nếu không nên đổi, thì đừng đổi. Khi nào thì quý vị nên đổi? Trên đây, tôi đã nói rằng thiền là trau dồi các trạng thái tâm thiện.

Nếu các trạng thái tâm bất thiện tăng trưởng vì quý vị đang bắt mình ngồi yên, thì quý vị nên đổi.

18. Quý thiền sinh phải quan sát cái gì khi đi thiền hành?

Trước tiên hãy đi đã rồi hỏi tâm xem nó nhận biết được gì? Nếu quý vị quá tập trung vào việc chánh niệm trên sự đi, quý vị có thể bị căng thẳng.

Hãy chỉ hỏi tâm... nó biết gì? Quý vị có thể chánh niệm về sự đi, về tiếng động hay các cử động của thân. Tâm ở trạng thái gì khi đi? Khi ngồi, khi ăn?

Cũng như vậy khi quý vị ở trong phòng riêng hay trong nhà tắm. Hãy hỏi mình có chánh niệm hay không. Chỉ khi có chánh niệm, quý vị mới nên ngồi, đi, ăn, hay làm những gì cần thiết trong cuộc sống hàng ngày.

19. Tại sao quý thiền sinh thực hành chánh niệm?

Một thiền sinh có hai nhiệm vụ:

Có chánh kiến và thái độ chân chánh

Duy trì chánh niệm liên tục

Khi quý vị chánh niệm trên các suy nghĩ, đừng để bị cuốn theo nội dung. Chỉ cần hay biết là suy nghĩ đang diễn ra là đủ. Đối với các thiền sinh mới, đừng quan sát các suy nghĩ quá nhiều. Khi quý vị chưa thấy được suy nghĩ chỉ là một đối tượng, quý vị thường bị cuốn theo.

Chỉ cần ghi nhận rằng suy nghĩ đang diễn ra, kiểm tra thân, luân chuyển giữa thân và tâm. Đừng để tâm buông lung cả ngày. Quý vị cần phải bắt nó làm việc. Hãy hay biết (chánh niệm) và nhắc nhở mình. Hãy làm việc đó luôn luôn!

Tại sao quý vị phải hành thiền liên tục? Bởi vì tâm bất thiện (akusala) luôn sinh khởi.

Khi quý vị tới trung tâm này, mục tiêu của quý vị phải là thực hành cũng như học cách thực hành sao cho quý vị có thể tiếp tục sự thực hành đó khi trở về nhà. Nguyên cầu cho mọi chúng sinh được an vui!

| MỤC LỤC

I.	HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ U.OTTAMATHARA VỀ CUỘC SỐNG	04
II.	HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ MOGOK VỀ PHÁP DUYÊN SANH	09
III.	HỎI ĐÁP VỀ THIỀN TẬP CÙNG THIỀN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH	25
IV.	HỎI ĐÁP VỀ PHẬT PHÁP CÙNG THIỀN SƯ SILANANDA SAYADAW	35
V.	HỎI ĐÁP VỚI THIỀN SƯ U PANDITA	45
VI.	HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ AJAHN CHAH	61
VII.	HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ MAHASI	68
VIII.	HỎI ĐÁP CÙNG THIỀN SƯ PA-AUK SAYADAW	74
IX.	HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH THIỀN TỨ NIỆM XÚ - THIỀN SƯ ASHIN TEJANIYA SAYADAW	81

HỒI HƯỚNG

Xin nguyện hồi hướng phước báu này đến với tất cả thân bằng quyến thuộc. Nguyện cho quyến thuộc được bình an, hạnh phúc, thuận duyên tu học Chánh Pháp.

Xin nguyện hồi hướng phước báu đã trong sạch làm nên, hãy là mối duyên lành, để chấm dứt mọi điều ô nhiễm.

Xin nguyện hồi hướng phước báu đã trong sạch làm nên, hãy là mối duyên lành, để thành tựu quả niết bàn.

Xin nguyện Phật Pháp tồn tại lâu dài. Sadhu Sadhu Sadhu!





